فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۵، شماره ۱۹، زمستان ۱۴۰۱

اثربخشی رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا بر عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی

پریسا کرباسیان[۱] فائزه مقصودی مهربان[۲] پدرام کرباسیان[۳]

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا بر عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی شهر تهران است. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌آماری پژوهش را کلیه دختران نوجوان مدارس متوسطه شهر تهران در سال ۱۴۰۱ تشکل دادند که از بین آن‌ها، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در یک گروه آزمایش (۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸) و معدل دانش‌آموزان برای اندازه‌گیری پیشرفت تحصیلی استفاده شد. تجزیه‌وتحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام گرفت. نتایج نشان داد که رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا باعث افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی در نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی شده است. همچنین نتایج نشان داد که رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا باعث بهبود پیشرفت تحصیلی در نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا بر عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی تاثیر دارد و به عنوان مداخله‌ای موثر برای این افراد پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: عاطفه مثبت و منفی، پیشرفت تحصیلی، رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا، اعتیاد به فضای مجازی

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت گرا، دانشگاه پیام نور اصفهان، واحد نطنز، نطنز، ایران. (نویسنده مسئول) Parisank729@gmail.com
۲ -کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی.
۳- دانشجوی دکترای مدیریت استراتژیک، دانشگاه عالی دفاع ملی، تهران، ایران.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

مقدمه

شبکه‌های مجازی[1] به عنوان ابزاری که ردپای آن در جای جای زندگی افراد دیده می‌شود، به جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی بشر بدل شده است. همانند سایر تکنولوژی‌ها، این تکنولوژی نیز از سوءاستفاده و یا استفاده نا صحیح مصون نیست (لی، ژانگ، چنگ، وانگ و سیتاهونگ[2] ۲۰۲۰) استفاده از این ابزارها به مرور زمان می‌تواند وابستگی و اعتیاد به شبکه‌های مجازی را در پی داشته باشد و حتی سبب تشدید اختلال‌هایی مانند اضطراب و افسردگی شود (چاهال، گرور، دی و شاه[3] ۲۰۲۰). مطالعات انجام گرفته در حوزه استفاده از شبکه‌های مجازی و تاثیرات روان شناختی مثبت و منفی آن نتایج متفاوتی را نشان می‌دهد. از جمله تاثیرات روان شناختی منفی و مخرب آن می‌توان به افسردگی، بازداری اجتماعی[4] و سطوح پایین‌تر تفاهم و دوست داشتنی بودن و رابطه مثبت آن با احساس تنهایی (چیو و لی[5] ۲۰۱۷) اشاره کرد که این موارد با عواطف منفی[6] و کاهش رضایت از زندگی همراه هستند (خانجانی، ۱۳۹۶)؛ اما یکی از آسیب‌های این ابزار، اعتیاد به شبکه‌های مجازی می‌باشد (وارما، چیسکول و پونپول[7] ۲۰۱۸). وابستگی به شبکه‌های مجازی را خواسته‌ای غیرقابل کنترل برای استفاده افراطی از شبکه‌های مجازی تعریف می‌کنند که با بی‌ارزش شمردن زمان‌های سپری شده بدون اینترنت، عصبانیت و پرخاشگری شدید در موارد محرومیت از آن و تخریب پیش رونده زندگی خانوادگی و اجتماعی فرد توام است. شیوع این اختلال هم در فرهنگ‌های غربی و هم در فرهنگ‌های شرقی از ۱٪ تا ۳۶٪ گزارش شده است (لی، لی و تاین[8] ۲۰۱۸).

یکی از راه‌های مقابله با تاثیرات و پیامدهای منفی استفاده از فضای مجازی، شناسایی عوامل روان شناختی و رفتاری مرتبط با آن است که می‌تواند بر وسعت مشکلات ناشی از آن دامن بزند (گائو[9] و همکاران، ۲۰۲۰). در همین راستا، عواطف به عنوان یکی از جنبه‌های رفتاری، نقش مهمی در تمامی ابعاد زندگی دارد که بیشترین تاثیر آن، شفاف ساختن افکار و واکنش‌های افراد است و به دو دسته عاطفه مثبت و منفی تقسیم می‌شوند (پینتو[10] و همکاران، ۲۰۱۶). به باور روانشناسان، عواطف نه تنها بر محتوای شناخت و رفتار، بلکه بر فرآیند شناختی، یعنی چگونگی تفکر و عمل نیز تاثیرگذار هستند (فیلدر[11] ۲۰۱۹). عاطفه مثبت نشان‌دهنده تعاملات لذت بخش فرد با محیط است که به تبع آن، فرد احساس فعال بودن و شور و اشتیاق دارد. به عبارتی، عاطفه مثبت به فعالیت اجتماعی و رضایتمندی و فراوانی رویدادهای مطلوب مربوط می‌شود (پنیکوآرت[12] ۲۰۱۸). به زعم برخی از صاحب نظران، ثبات هیجانی به عنوان نشانه ای از عاطفه مثبت، رابطه منفی با استفاده از فضای مجازی و به تبع آن، با اعتیاد به اینترنت دارد؛ در حالی که عاطفه منفی حاکی از تعاملات منفی با محیط و آشفتگی ذهنی سطح بالا برای فرد بوده و با استرس ها و فراوانی رویدادهای نامطلوب مرتبط است (لیپارت[13] و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه چنین افرادی، به دلیل ناتوانی خود برای تحمل هیجان‌های منفی با دوری از روابط اجتماعی به سمت فضای مجازی و استفاده بی رویه از اینترنت گرایش می‌یابند (لانگستریت[14] و همکاران، ۲۰۱۹). در واقع، افراد با عاطفه منفی می‌توانند سختی های تعامل با دنیای واقعی و احساس تنهایی

---

1 - social networks
2 - Li, Zhang, Cheng, Wang & Sitahong
3 - Chahal, Grover, Dey & Shah
4 - social inhibition
5 - Chou & Lee
6 - negative emotions
7 - Varma, Cheaskul & Poonpol
8 - Li, Lei & Tian
9 - Gao
10 - Pinto
11 - Fielder
12 - Pinquart
13 - Lepart
14 - Longstreet

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

ناشی از آن را به واسطه ارتباط مجازی جبران کنند (نی[1]و همکاران، ۲۰۱۶). لذا افراد که عاطفه منفی دارند، با استفاده بیش از حد از فضای مجازی و دوری با اطرافیان، نسبت به افراد دارای عاطفه مثبت، احساس تنهایی بیشتری دارند.

از سوی دیگر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از شاخص های مهم در ارزشیابی آموزش و پرورش است و تمام سعی و کوشش در این نظام تربیتی در واقع تلاشی برای جامعه عمل پوشاندن بدین امر تلقی می‌گردد؛ چرا که در غالب کشورهای جهان، پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از راه‌های دستیابی به تحولی موثر و کارآمد در زمینه‌های مختلف از جمله حیطه‌های آموزشی و تربیتی محسوب می‌گردد (زمانی و پورآتشی، ۱۴۰۰) و بدون شک در دنیای پیشرفته امروز که یافته‌های نوین علمی با سرعتی باور نکردنی در حال پیشرفت هستند، یکی از علائم موفقیت فرد، پیشرفت تحصیلی او می‌باشد که بدون آن توسعه و ترقی هیچ کشوری امکان پذیر نخواهد بود. ترقی هر کشوری رابطه مستقیم با پیشرفت علوم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد و پیشرفت علمی نیز حاصل نمی گردد، مگر این که نظام آموزشی آن کشور توانسته باشد افراد موفقی را پرورش داده باشد. پیشرفت تحصیلی ضمن این که در وسعه و آبادانی کشور موثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه درآمد کافی می‌شود. دانش‌آموزان و دانشجویانی که از موقعیت‌های تحصیلی بهتری برخوردارند، خانواده و جامعه با دیده احترام به آنان نگریسته و در اجتماع با روحیه و نشاط بیشتری حضور خواهند یافت و از سلامت روان بهتری نیز برخوردارند. از این رو پرداختن به پیشرفت تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن از اولویت‌های پژوهشی برای هر جامعه ای در نظر گرفته می‌شود. در عصری که اینترنت در زندگی روزانه حدود ۴۰ درصد جمعیت جهان نقش حیاتی داشته و بر اساس برآورد در سال ۲۰۲۵ حدود چهار و نیم میلیارد کاربر به اینترنت دسترسی داشته اند که ۵۹ درصد از جمعیت جهان را شامل می‌شود (الوید[2]و همکاران، ۲۰۲۰) که از این میان درصد قابل توجیه از آنان را جوانان و نوجوانان تشکیل داده‌اند و این در حالی است که طی دو دهه گذشته کودکان و نوجوانان میزان بالایی از اعتیاد به فضای مجازی را نشان داده‌اند (پریزی[3]و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهشگران و روان شناسان فعال در حوزه نوجوانان، به دنبال راهکارهایی جهت توانمندسازی نوجوانان برای مقابله با عوامل آسیب‌زا و پیامدهای آن در جهت ارتقا سلامت روان بوده اند. رفتار درمانی شناختی مثبت‌نگر، رویکرد جدیدی در کاربرد رفتار درمانی شناختی است. رفتار درمانی شناختی مثبت‌نگر، خودمختاری بیشتری به مراجعان می‌دهد و همچنین به گفتگوها، در مسیر خوشایندتری جهت می بخشد و این گفتگوهای خوشایند، به نوبه خود به استرس، افسردگی و خستگی کمتر درمانگران منجر می‌شود. این رویکرد، از طریق فرایندهای آموزشی، درمانی و عملی احترام‌آمیز تغییراتی ایجاد می‌کند که قدرتمندی و انگیزه را در افراد بر می انگیزد (بانینک[4] ۲۰۱۴). با توجه به مباحث روان‌شناسی مثبت‌نگر پژوهشگران زیادی به بررسی تاثیر مداخلات این رویکرد بر بعضی از حالت‌های روان شناختی مثبت پرداخته اند. پژوهش بیگی و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که این مداخله بر تاب‌آوری دانش‌آموزان در مقایسه با گروه بدون مداخله موثر می‌باشد. نتایج پژوهش کیانی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر روش موثری برای افزایش خودکارآمدی در افراد می باشند. پژوهش زلفخانی و دبیری (۱۳۹۸) حاکی از این بود که روان درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه‌های روان شناختی افراد موثر بوده و سطوح این متغیرها را به طور معناداری ارتقا داد. همچنین یوسفیان و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود چنین نتیجه گرفت که روان درمانی مثبت‌نگر می‌تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت افزایش شادکامی ذهنی و تاب‌آوری افراد مور د استفاده قرار گیرد. با این که پژوهش‌های مشخصی درباره میزان ابتلا به اعتیاد به فضای مجازی بین گروه‌های مختلف در ایران انجام شده است. اما تاکنون پژوهشی درباره میزان اثربخشی روش‌های درمان اعتیاد به فضای مجازی بر نوجوانان انجام نشده است. به همین سبب این پژوهش به دنبال یافتن پاسخ به این سوال است که آیا رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا بر عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی موثر است؟

---

[1] - Nie
[2] - Olawade
[3] - Praisy
[4] - Bannink

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

روش

پژوهش حاضر به روش شبه آزمایشی بود و از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده گردید. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دختران نوجوان مدارس متوسطه شهر تهران در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. نمونه پژوهش ۳۰ دختر نوجوان بودند که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال، نمره بالا در پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی نسبت به بقیه افراد و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش بود. اعتیاد به مواد مخدر و مصرف الکل و مواد روانگردان، سابقه بستری در بیمارستان‌های روان پزشکی، طلاق والدین، غیبت بیش از دو جلسه و دریافت خدمات مشاوره فردی خارج از جلسات گروه درمانی نیز به عنوان معیارهای خروج افراد از مطالعه در نظر گرفته شد. روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که پژوهشگر با مراجعه به مدارس متوسطه شهر تهران چند مدرسه به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد و بعد از ارائه توضیحات در زمینه اهداف مطالعه، موافقیت مسئولین مربوطه را اخذ نمود و از افرادی که متقاضی شرکت در جلسات آموزشی بودن، طی فراخوانی دعوت نمود. سپس بر اساس مصاحبه مقدماتی و بر مبنای ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش، از میان افراد متقاضی شرکت در جلسات، ۳۰ نفر از دختران به شیوه هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در یک گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. پس از پایان جلسات گروه آزمایش، مجددا هر دو گروه مورد ارزیابی قرار گرفتند (مرحله پس آزمون).

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵): خواجه احمدی، پولادی و بحرینی در سال ۱۳۹۵ این پرسشنامه را طراحی کرد که شامل ۲۳ گویه است و بر اساس مقیاس لیکرت (کاملا موافق، تا اندازه ای موافق، بی نظر، تا اندازه ای مخالف و مخالف) نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه شامل ۴ مولفه عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی است. اولین نسخه پرسشنامه با ۲۷ گویه طراحی و در فرایند روان‌سنجی طی انجام روایی محتوی ۱ گویه حذف گردید. شاخص و نسبت روایی محتوی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۶. محاسبه شد. براساس تحلیل عامل اکتشافی تعداد گویه‌های پرسشنامه به ۲۳ گویه تقلیل یافت و ابعاد پرسشنامه در ۴ عامل عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی، با توان پیش‌بینی ۵۷/۴۷۰ دسته‌بندی گردید. پایایی درونی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه شد.

پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸): این مقیاس را واتسون، کلارک و تلگن (۱۹۸۸) با هدف بررسی حالات و عواطف مثبت و منفی تهیه و ارائه کردند. در این مقیاس ۲۰ ماده که بیانگر عاطفه (۱۰ عاطفه مثبت و ۱۰ عاطفه منفی) است، در قالب کلمات بیان شده است و آزمودنی در مورد احساساتش روی یک طیف لیکرت پنج درجه از به هیچ وجه= ۱ تا بسیار زیاد= ۵ خود را ارزیابی می‌کند. پایلماز و ارسلان (۲۰۱۳) ضریب همسانی درونی مقیاس مذکور را برای عاطفه مثبت (۰/۵۴) و برای عاطفه منفی (۰/۴۵) گزارش نمودند. همچنین برای بررسی روایی آن همبستگی آن را با پرسشنامه‌های افسردگی و اضطراب بک بررسی کردند که ضرایب همبستگی برای عاطفه مثبت بین (۰/۲۲) تا (۰/۴۸) و برای عاطفه منفی بین (۰/۴۷) تا (۰/۵۱) بود. همچنین همسانی درونی مقیاس عاطفه مثبت و منفی در پژوهش شیخ الاسلامی و همکاران (۲۰۱۱) برای عاطفه مثبت از (۰/۳۶) تا (۰/۷۰) و برای عاطفه منفی از (۰/۴۰) تا (۰/۷۶) به دست آمد که همه ضرایب در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بودند. در این پژوهش میزان ضریب پایایی این پرسشنامه ۰/۸۶ با استفاده از آلفای کرونباخ به دست آمد.

پیشرفت تحصیلی: برای دسترسی به میزان پیشرفت تحصیلی از نمره معدل نوبت اول و دوم دانش‌آموزان استفاده شد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

جدول ۱. محتوای جلسات درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر

جلسات	محتوای هر جلسه
جلسه اول	آشنایی با اعضا و قوانین جلسه، اهداف مداخله، هنجارها و منطق درمان (معرفی برنامه مداخله مثبت‌نگر، برقرار ارتباط درمانی مثبت)، تکلیف خانگی: مشاهده و ثبت جنبه های مثبت فردی تا جلسه آینده
جلسه دوم	ارزیابی تغییرات پیش درمانی، ارایه تکنیک‌ها و پرسش‌های راه حل محور، تمرین تجسم خود در آینده، تمرین افزایش امید، تکلیف خانگی: ثبت آرزوها و اهداف و مشخص کردن اولویت‌ها
جلسه سوم	ارزیابی توانمندی‌ها و امکانات مراجعان با توجه به آزمون مشخصات عملی ارزش جنبه‌های مثبت و توانمندی‌ها، تکنیک انتقال مهارت، تکلیف خانگی: چگونگی استفاده از توانمندی‌های خود در مواجهه با مسایل و ردپای یک یا چند جنبه مثبت
جلسه چهارم	خودنظارت گری و تحلیل کارکردی مثبت‌نگر (ثبت افکار، مشاهده تغییرات مثبت، خودارزیابی مثبت‌نگر، نظارت بر موارد استثنایی، پرسش معجزه‌گر، راه‌حل فرضی، توجه به موفقیت‌های هر چند کوچک)، تکلیف خانگی: خودنظارت‌گری مثبت‌نگر
جلسه پنجم	تغییر دیدگاه (تغییر توجه به موفقیت های گذشته، تمرکز بر نقاط روشن، یافتن موارد استثنا و استفاده از نقاط مثبت و توانمندی‌ها در مواجهه با مسایل جدید)، تغییر سوگیری شناختی و تصویرسازی مثبت‌نگر (تمرین پیشنهادهای مثبت‌نگر به عملکردهای گذشته فرد از طرف یک دوست، تمرین تغییر مثبت یک کابوس)، تکلیف خانگی: تجسم خود در آینده
جلسه ششم	تغییر چشم‌انداز روابط (تشویق مراجعان به توصیف رویدادهای تعاملی و ارتباطی با افراد مهم زندگی و تغییرات ارتباطی مثبت‌نگر، تمرین راه حل فرضی، پرسش معجزه‌گر و موارد استثنایی، تمرین نگرش به خویشتن به عنوان سوم شخص)، تکلیف خانگی: ثبت حق‌شناسی و قدردانی
جلسه هفتم	تغییر عملکرد؛ در هم شکستن الگوهای رفتاری تکراری مشکل آفرین، تغییر عملکرد خود نسبت به مساله، استفاده از تناقض، اضافه کردن فعالیت‌های جدید به الگوهای قبلی در مواجهه با مساله، کاربرد الگوهای راه‌حل‌مدارانه برای مساله، استفاده از گام‌های کوچک، تکلیف خانگی: انجام کاری متفاوت
جلسه هشتم	تجارب رفتاری مثبت‌نگر (کاری متفاوت انجام دادن، توجه به چگونگی مفید واقع شدن آن، مشاهده و جمع‌آوری شواهدی هماهنگ با افکار و باورهای مثبت‌نگر، وانمود به این که اوضاع بهتر شده و عمل کردن به گونه‌ای که انگار معجزه‌ای رخ داده است)، تکلیف خانگی: خواندن، نوشتن و سوزاندن
جلسه نهم	تغییر احساسات (تمرین شما در بهترین وضعیت و بیان احساسات، تمرین شروع رویدادهای خوشایند زندگی، تمرین کتاب زندگی، تمرین مثبت‌گرایی)، تکلیف خانگی: یادداشت های مثبت‌گرایانه
جلسه دهم	خلاصه‌ای مهارت‌های یاد گرفته شده، مشخص کردن مشکلات بالقوه و پایان دادن به جلسات، اجرای مجدد پرسشنامه‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار spss-V24 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

در این بخش توصیفی آماری از داده‌ها به عمل آمده، سپس تفاوت احتمالی گروه‌ها در متغیرها در مراحل مختلف سنجش مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد ابعاد عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی

متغیرها	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
عاطفه مثبت	گروه کنترل	پس آزمون	۲۹/۱۳	۱۱/۹۲۸	۱۵
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۳۰/۷۳	۹/۸۸۸	۱۵
عاطفه منفی	گروه کنترل	پس آزمون	۳۱/۳۳	۹/۵۷۴	۱۵
	گروه آزمایش	پیش آزمون	۳۱/۳۳	۹/۵۷۴	۱۵

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

پیشرفت تحصیلی	گروه کنترل	پس آزمون	۱۵/۳۸۲	۱/۵۱۱	۱۵
		پیش آزمون	۱۵/۶۳	۱/۷۳۴	۱۵
	گروه آزمایش	پس آزمون	۱۵/۶۹۵	۲/۲۹۰	۱۵
		پیش آزمون	۱۴/۹۲۵	۲/۱۸۶	۱۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین عاطفه مثبت گروه آزمایش نسبت به پس آزمون افزایش و میانگین عاطفه منفی گروه آزمایش نسبت به پس آزمون کاهش پیدا کرده است و نیز بین میانگین عاطفه مثبت و منفی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تفاوت وجود دارد. همچنین مانگین پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش نسبت به پس آزمون افزایش پیدا کرده است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین میانگین پیشرفت تحصیلی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تفاوت وجود دارد.

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش، از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) به کار گرفته شده است. قبل از بررسی آزمون تحلیل کوواریانس، آنچه که باید در نظر گرفته شود، مباحث مربوط به رعایت کردن و بررسی کردن مفروضه‌های آماری است. برای رعایت کردن پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات ابعاد عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج آزمون مورد تایید بودند و توزیع متغیرهای مورد بررسی در نمونه آماری، دارای توزیع نرمال بوده و فرضیه‌های پژوهش از طریق آزمون‌های پارامتریک مورد آزمون قرار داده شد. برای بررسی پیش فرض برابری واریانس‌های ابعاد عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی در گروه‌های مورد پژوهش نیز از آزمون لوین استفاده شد. فرض صفر برای برابری واریانس‌های نمرات دو گروه در عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی در پس آزمون تایید شد؛ یعنی پیش فرض برابری واریانس‌های نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون برای عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی تایید شد. برای بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی در گروه‌های مورد پژوهش نیز از آزمون باکس استفاده شد. آزمون باکس نیز نشان داد شرط همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس به خوبی رعایت شده است ($F=۲/۷۵۵$ و $P>۰/۰۵$). با توجه به نتایج به دست آمده از آزمون‌های نرمال، باکس و لوین تحلیل کوواریانس چند متغیری برای به دست آوردن نتایج استنباطی صورت گرفت؛ نتایج به دست آمده در جدول ۳ و ۴ برای هر فرضیه قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری برای بررسی اثربخش بودن رفتار درمانی شناختی مثبت‌گرا بر عاطفه مثبت و منفی

منبع تغییرات	متغیرها	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	عاطفه مثبت	۴۴۶/۴۸۰	۶	۷۴/۴۱۳	۰/۷۵۷	۰/۶۱۱	۰/۱۶۵	۰/۲۳۹
	عاطفه منفی	۱۲۸۲/۳۳۵	۶	۲۱۳/۷۲۲	۲/۸۸۹	۰/۰۳۰	۰/۴۳۰	۰/۷۹۰
گروه	عاطفه مثبت	۲۱۱/۸۸۳	۶	۲۱۱/۸۸۳	۲/۱۵۵	۰/۰۱۶	۰/۱۸۶	۰/۲۹۱
	عاطفه منفی	۳۸۴/۷۲۰	۶	۳۸۴/۷۲۰	۵/۲۰۰	۰/۰۳۲	۰/۱۸۴	۰/۵۸۹

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، تفاوت میانگین دو گروه عاطفه مثبت و منفی معنادار است؛ بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر این که رفتار درمانی شناختی مثبت‌گرا بر ابعاد عاطفه مثبت و عاطفه منفی (افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی) نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی تاثیر معناداری دارد، مورد تایید قرار می‌گیرد. همچنین ضریب اتا نشان می‌دهد رفتار درمانی شناختی مثبت‌گرا ۱۸/۶٪ از تغییرات عاطفه مثبت، ۱۸/۴٪ از تغییرات عاطفه منفی را تبیین می‌کند. توان آماری

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

کمتر از حد نصاب ۰/۸ (برای متغیرهای عاطفه مثبت و منفی) نشان دهنده آن است که برای نتیجه گیری قطعی تر نیاز به حجم نمونه بیشتری است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تفاوت میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی دو گروه آزمایشی و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
پیشرفت تحصیلی	گروه	۱۰/۲۷۴	۱	۱۰/۲۷۴	۱۱/۹۱۵	۰/۰۰۱

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، پس از حذف اثر پیش آزمون از نمرات پس آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و گروه کنترل در سطح بالاتر از ۹۵ درصد اطمینان معنی دار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که رفتار درمانی شناختی مثبت‌گرا در افزایش پیشرفت تحصیلی نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی تاثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی رفتاردرمانی شناختی مثبت‌گرا بر عاطفه مثبت و منفی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که رفتار درمانی شناختی مثبت‌گرا باعث افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی در نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی شده است. نتایج پژوهش با یافته‌های (بیگی و همکاران، ۱۳۹۷؛ زلفخانی و همکاران، ۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان چنین عنوان کرد که این رویکرد با افزایش توانایی‌های رفتاری، شناختی و هیجانی در افراد، به آنان کمک می‌کنند با هماهنگ کردن فرایندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب تثبیت ارتباط خود با محیط شده، آنها را به پاسخ‌های کارآمد و مناسب در برخورد با موقعیت‌ها تجهیز نمایند و در نتیجه عاطفه مثبت نوجوانان را بهبود بخشند. درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر بر این عقیده است که توانایی‌ها، نقاط قوت و منابع مراجع در کمک به ایجاد تغییرات در فرد مهم می‌باشد. درمانگران تلاش می‌کنند تا از مراجعان حمایت‌کننده تا با افزایش عزت نفس خود، عاطفه مثبت را در طولانی مدت در خود پرورش دهند (بانیک، ۲۰۱۴). مهمترین اهداف درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر، کاهش عاطفه منفی و افزایش عاطفه مثبت و دیگر سازه‌های مثبت افراد است. این درمان بر توانایی‌های سازگاری، قابلیت ها، منابع و نقاط قوت شخصی تاکید می‌کند که در کمک به ایجاد تغییر در مراجع اهمیت ویژه‌ای دارد. نظریه بسط و گسترش هیجانات مثبت پیشنهاد می‌کند که هیجانات منفی، آمادگی‌های عمل و تفکر افراد را محدد می‌نماید؛ در حالی که هیجانات مثبت، توجه ما را گسترش می‌دهد و افکار و اعمال ابتکاری، متنوع و اکتشافی افراد را تقویت می‌کند. تکنیک‌ها و پرسش‌هایی که در درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر استفاده می‌شود، می‌تواند به گسترش نظام فرکی افراد کمک کند. استفاده از تصویرسازی ذهنی و استعاره ها استفاده از سوالاتی مبتنی بر شایستگی‌ها و نقاط قوت، هیجانات مثبت را افزایش می‌دهد و تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر ایجاد و گسترش مفاهیم و اعمال افراد دارد. بدین‌گونه درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر با تاکید بر دو بعد شناختی و رفتاری نسبت به راهبردهای تنظیم شناختی هیجان توانسته در ایجاد عاطفه مثبت در دانش‌آموزان موثرتر عمل نماید و عاطفه منفی آنها را کاهش دهد.

همچنین نتایج نشان داد که رفتاردرمانی شناختی مثبت‌نگر باعث بهبود پیشرفت تحصیلی در نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی شده است. این یافته با نتایج پژوهش (کیانی و همکاران، ۱۳۹۹) همسو است. در فرایند درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر درمانگر، نقاط قوت و جنبه های مثبت مراجع را مشخص می‌سازد تا امکانات موجود او را در مورد مباحث مطرح شده، به کار گیرد و آگاهی مراجع را افزایش دهد و از توانمندی‌ها و امکانات خود به مرور زمان استفاده کند. در این روش، تاکید بر توانمندی‌ها، اغلب برای مراجعان، خوشایندتر و جذاب‌تر است که این توانمندی‌ها، مراجع را در فرایند تغییر مجهز می‌سازد تا راه بهبود پایدار، هموار گردد. مراجعان، اغلب از راهبردهایی که برای انعطاف پذیری استفاده می‌کنند، آگاه نیستند. مشخص ساختن این توانمندی در فرایند درمان، این احتمال را افزایش می‌دهد که فرد در طی چالش‌های آتی خود، این توانمندی را در نظر بگیرد و از آن

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

استفاده کند. در افرادی که توانایی انعطاف پذیری دارند، گرایش به تفسیر مثبت رویدادها و از جمله تفسیر عینی و ملموس رویدادهای سخت وجود دارد. مفهوم انعطاف‌پذیری باعث می‌شود تا این گونه سوگیری‌های تفسیری وارد آگاهی فرد شود و بدین ترتیب مراجعان می‌توانند در طی دورآنهای سخت چگونگی پاسخ خود را انتخاب کنند. تاکید این درمان، از فشار متعاقب رویداد تکان دهنده، به سوی موفقیت‌ها و دستاوردهای متعاقب رویداد تکان‌دهنده تغییر می‌یابد. بنابراین نوجوانانی که تحت مداخله این درمان قرار گرفتند، احساس ارزش مثبت بیشتری از خود پیدا کرده، کارهایشان را به خوبی اغلب مردم انجام داده و به طور کلی، رضایت از خود تقویت‌شده‌ای را از خود گزارش می‌کنند. در درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر، از مراجعان دعوت می‌شود تا شواهدی را که با افکار و باورهای مثبت شخصی‌شان مرتبط می‌باشد، جمع‌آوری کنند. زمانی که افراد به افکار و باورهای مثبت توجه می‌کنند، شانس این که شواهدی را برای این افکار و باورهای مثبت بیابند، بیشتر می‌شود. این درمان با ایجاد فضایی برای اظهارنظرهای مثبت، تقویت این ویژگی‌های مثبت و توانایی‌ها، می‌تواند خودکارآمدی افراد را تقویت نماید و باعث احساس رضایت شخصی و درونی بیشتر در افراد گردد.

هر پژوهشی با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن به جامعه نوجوانان دختر و نوجوانان مبتلا به اعتیاد به فضای مجازی اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود که این درمان بر روی نوجوانان پسر نیز تکرار گردد تا بتوان نتایج را مقایسه نمود. همچنین پیشنهاد می‌شود درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر با رویکردهای دیگر نیز مقایسه گردد.

منابع

بیگی، علی؛ نجفی، محمود و عبداللهی، عباس. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر بر تاب آوری و عزت نفس نوجوانان دارای علائم افسردگی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱ (۱۶)، ۵۳-۴۷.

خانجانی، مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی روان درمانی مثبت‌نگر بر رضایت از زندگی، خوش بینی و عواطف مثبت در دانشجویان. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۷ (۲۷)، ۱۳۷-۱۵۹.

زلفخانی، نسترن و دبیری، سولماز. (۱۳۹۸). اثربخشی روان درمانی مثبت‌نگر بر سرمایه روان شناختی زنان بهبود یافته از وابستگی به مواد. *مجله سلامت اجتماعی و اعتیاد*، ۶ (۲۱)، ۱۱۳-۱۳۱.

زمانی، اصغر و پورآتشی، مهتاب. (۱۳۹۶). رابطه حافظه کاری، باورهای خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب آزمون با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *مجله روان شناسی مدرسه*، ۶ (۴)، ۲۵-۴۶.

کیانی، سیاوش؛ صباحی، پرویز؛ حسینی، شاهرخ؛ رفیعی نیا، پروین و آل بویه، مریم. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی رفتاری مثبت‌نگر بر خودکارآمدی درد بیماران مبتلا به درد مزمن. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹ (۸۹)، ۵۶۷-۵۷۸.

یوسفیان، زهرا؛ احدی، حسین و کراسکیان موجمناری، آدیس. (۱۳۹۸). اثربخشی معنویت درمانی بر پریشانی روان شناختی و تاب آوری بیماران تالاسمی. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸ (۱)، ۲۲-۳۳.

Bannink FP. Positive CBT: From reducing distress to building success. J Contemp Psychother 2014; 44(1): 1-8

Chahal, K. S., Grover, M. S., Dey, K., & Shah, R. R. (2020). A hitchhiker's guide on distributed training of deep neural networks. *Journal of Parallel and Distributed Computing*, *137*, 65-76.

Chou, C., & Lee, Y. H. (2017). The moderating effects of internet parenting styles on the relationship between Internet parenting behavior, Internet expectancy, and Internet addiction tendency. *The Asia-Pacific Education Researcher*, *26*(3), 137-146.

Fielder, K.(2019). Affective influences on social information processing. In. J.P. Forgas (Ed.). The Handbook of affect and social cognition. Mahwah: NJ Erlbaum. P:163-186

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

Gao, Tingting., Li, Muzi., Hu, Yueyang., Qin, Zeying., & Meng, Xiangfei. (2020). When adolescents face both Internet addiction and mood symptoms: A cross-sectional study of comorbidity and its predictors. Psychiatry Research, 284: 11-27

Lepart, C., Ardois, S., Bismut, M., Ballerie, A., & Lescoat, A. (2020). Affections non-directement attribuables à la sclérodermie systémique (ANDAS) diagnostiquées au cours du suivi dans un centre de compétence: à propos d'une cohorte de 200 patients. La Revue de Médecine Interne, In press, corrected proofAvailable online 28 April 2020

Li, S., Lei, H., & Tian, L. (2018). A meta-analysis of the relationship between parenting style and Internet addiction among mainland Chinese teenagers. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *46*(9), 1475-1487.

Li, S., Zhang, H., Cheng, L., Wang, X., & Sitahong, R. (2020). Negative life events and Internet addiction among Mainland Chinese teenagers and young adults: A meta-analysis. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *48*(10), 1-10.

Longstreet, Phil., Brooks, Stoney., & Gonzalez, Ester S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. Technology in Society ,57: 76-85

Nie, Jia., Zhang , Wei., & Liu ,Ying. (2016). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students.

Olawade DB, Olorunfemi OJ, Wada OZ, Afolalu TD, Enahoro MA. (2020). Internet Addiction among University Students during Covid-19 Lockdown: Case Study of Institutions in Nigeria. Journal of Education and Human Development. 9(4):165-73.

Pinquart, M. (2018). Age differences in perceived positive affect, negative affect and affect balance in middle and old age. Journal of Happiness Student,2:375-405.

Pinto, Edite., Chaves, Claudia., Duarte, Joao., Nelas, Paula., & Coutinho, Emilia. (2016). Maternal Affection and Motivation for Breastfeeding. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 21 (75): 1028-1035

Praisy S, Thanalakshmi J, Sangeetha A, Kumar KM, Vijayalakshmi B. (2020). Effect of internet addiction on psychomotor response and depression among adolescents. Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology. 7(3):288-91

Varma, P., Cheaskul, U., & Poonpol, P. (2018). The influence of parenting styles on academic adjustment and psychological well-being among Thai university students mediated by Internet addiction and self-regulation: A path model. *Journal for Leadership and Instruction*, *17*(2), 13-24.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

The Effectiveness of Positive Cognitive Behavioral Therapy on Positive and Negative Affection and Academic Progress of Adolescents with Cyberspace Addiction

Parisa Karbasian[1], Faezeh MaghsoudiMehraban[2], Pedram Karbasian[3]

Abstract

The purpose of this research is to investigate the effectiveness of positive cognitive behavioral therapy on positive and negative affection and academic progress of adolescents with cyberspace addiction in Tehran. The research method is semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research was formed by all the teenage girls of secondary schools in Tehran in 1401, from among them, 30 people were selected by purposeful sampling and randomly assigned to an experimental group (15 people) and a control group (15 people). The experimental group of positive cognitive behavioral therapy was trained for 10 sessions of 60 minutes, and the control group remained on the waiting list. In order to collect information, the positive and negative affection questionnaire (Watson et al., 1988) and students' GPA were used to measure academic progress. The analysis of the information obtained from the implementation of the questionnaire was done in two descriptive and inferential parts (analysis of covariance). The results showed that positive cognitive behavioral therapy increased positive affection and decreased negative affection in teenagers with cyberspace addiction. Also, the results showed that positive cognitive behavioral therapy has improved the academic progress of adolescents with cyberspace addiction. The results of the research show that positive cognitive behavioral therapy has an effect on positive and negative affection and the academic progress of adolescents with cyberspace addiction, and it is suggested as an effective intervention for these people.

Key words: Positive and Negative Affection, Academic Progress, Positive-Oriented Cognitive Behavioral Therapy, Cyberspace Addiction

1 Master's student in positive psychology, Payam Noor University of Isfahan, Natanz Branch, Natanz, Iran. (corresponding author) Parisank729@gmail.com

2 Master of General Psychology, Islamic Azad University.

3 PhD student of strategic management, Higher National Defense University, Tehran, Iran.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]