

## Effectiveness of Cognitive Rehabilitation on Internet Addiction, Cognitive Inhibition, and Emotional Control of Internet-Addicted Adolescents

Ali Ahangarnasab \*

MSc student, Department of clinical child and adolescent psychology, Science and Arts University, Yazd, Iran

Mahdiye Azizi 

Lecturer, Department of clinical child and adolescent psychology, Science and Arts University, Yazd, Iran

Mohsen Saeidmanesh 

Assistant professor, Department of clinical child and adolescent psychology, Science and Arts University, Yazd, Iran

### Abstract

Adolescence is the period of a lifetime when many physical and mental changes happen and thus make adolescents vulnerable to mental issues that must be well-recognized and figure out proper solutions to solve the problems and improve their ability to cope with difficult situations. Purpose: This study aimed to examine the effectiveness of cognitive rehabilitation on internet addiction, cognitive inhibition, and emotional control of internet-addicted adolescents. Methods: This is a quasi-experimental pretest-posttest study with a control group. The research population was adolescents from two schools in Yazd. We chose 30 of them with the availability sampling method for the sample group. After that, we randomly put them into experimental and control groups. Before any intervention pretest was taken from them. Then the experimental group received cognitive rehabilitation intervention in 8 sessions. At the end of the interventions, a post-test was taken from both experimental and control groups. To evaluate internet addiction Kimberly young's internet addiction scale was used. To evaluate cognitive inhibition Boshra scale was used. William's emotional control scale was used to evaluate emotional control. Results: Data were analyzed with analysis of covariance which indicated the effectiveness of the

\* Corresponding Author: aliahangarnasab1996@gmail.com


**How to Cite:** Ahangarnasab, A., Azizi, M., Saeidmanesh, M. (2023). Effectiveness of Cognitive Rehabilitation on Internet Addiction, Cognitive Inhibition, and Emotional Control of Internet-Addicted Adolescents, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 14(53), 125-149.

cognitive rehabilitation approach to reduce internet addiction, and improve cognitive inhibition and emotional control levels ( $p<0.05$ ). Conclusions: cognitive rehabilitation approach is effective to reduce internet addiction in adolescents, and improve their cognitive skills and inhibitory system. Also, this approach could be effective to enhance emotional control for them.


**Keywords:** Cognitive Inhibition, Cognitive Rehabilitation, Emotional Control, Internet Addiction.

## اثربخشی توان‌بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی و کنترل عواطف در نوجوانان درگیر با اعتیاد به اینترنت


دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه علم و هنر، تهران، ایران.

علی آهنگرنسب \* 

مری گروه روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان دانشکده اشکذر دانشگاه علم و هنر، تهران، ایران.

مهدیه عزیزی 

استادیار گروه روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان دانشکده اشکذر دانشگاه علم و هنر، تهران، ایران.

محسن سعیدمنش 

### چکیده

نوجوانی دوره سنی‌ای است که تحولات زیادی در جسم و روان انسان رخ داده و او را در برابر مشکلات روانی دچار آسیب‌پذیری بیشتری می‌نماید؛ آسیب‌های این دوره باید عمیقاً بررسی شده و مداخلات در راستای رفع آسیب و همچنین تقویت توان مقابله با آسیب‌ها صورت پذیرد. هدف: پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی توان‌بخشی شناختی بر بازداری شناختی، اعتیاد به اینترنت و کنترل عواطف نوجوانان صورت پذیرفت. روش: روش پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری پژوهش، نوجوانان حاضر در دو دبیرستان در شهر یزد بودند که تعداد ۳۰ نفر با شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پیش از هرگونه مداخله پیش‌آزمون گرفته شد و سپس گروه آزمایش ۸ جلسه مداخله توان‌بخشی شناختی را دریافت نمودند. در پایان مداخله، از هر دو گروه مجدداً آزمون‌ها گرفته شد. به جهت سنجش بازداری شناختی از آزمون بازداری شناختی رفیع‌خواه و ارجمندینا (بشرا)، سنجش اعتیاد به اینترنت از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ و سنجش کنترل عواطف از مقیاس کنترل عواطف ویلیامز استفاده گردید. یافته‌ها: داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند که نشانگر اثربخش

\* نویسنده مسئول: aliahangarnasab1996@gmail.com

بودن رویکرد توان‌بخشی شناختی در افزایش بازداری شناختی و کنترل عواطف و کاهش میزان اعتیاد به اینترنت بود. (نتیجه:  $p < 0/05$ ) این رویکرد ضمن بهبود مهارت‌های شناختی، تقویت سیستم بازداری و بهبود تنظیم هیجانات بر کنترل میزان وابستگی به اینترنت نیز مؤثر می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی، توان‌بخشی شناختی، کنترل عواطف.

## مقدمه

نوجوانی را می‌توان از چالش‌انگیزترین دوره‌های رشدی هر فرد در زندگی در نظر گرفت (دهقان، رسولی، عباسی، پیرانی، ۱۳۹۴). دوره نوجوانی از پراهمیت‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد می‌باشد و بیشترین تحولات شخصیتی در ابعاد مختلف در این دوره صورت می‌پذیرد (عبدالهی، داودی، ۱۳۹۸). این دوره رشدی با تغییرات زیست‌شناختی، روانی و اجتماعی همراه است. به همین دلیل نوجوان همواره در حال تجربه بحران‌های مختلفی است که می‌تواند موجب مشکلات رفتاری در آنان شود (انیسی، سلیمی، میرزمانی بافقی، ریسی، نیکنام، ۱۳۸۶).

پیشرفت تکنولوژی در دهه‌های اخیر راه ارتباطی جدید یعنی اینترنت را به وجود آورده است و نوجوانان از این فناوری جدید استقبال نمودند (صیادپور، ۱۳۹۱). دسترسی آسان، تنوع مطالب، امکان ناشناس بودن، عضویت در شبکه‌های اجتماعی و اجتناب از واقعیت‌های تلخ زندگی از جمله این جذابیت‌ها می‌باشد. در این بین نوجوانان و جوانانی که ذهن پویانده آنان مستعد گرایش به سوی ناشناخته‌هاست، بیشتر از هر گروه سنی دیگری مجذوب جستجو و برقراری ارتباط با دنیای مجازی هستند. از طرف دیگر، عدم شناخت کافی نسبت به شیوه استفاده از اینترنت در کنار جذابیت‌های آن در ترکیب با شماری از خصوصیات شخصی افراد، موجب استفاده نادرست و مفرط از اینترنت می‌گردد. استفاده افراطی از اینترنت باعث شده است که در سالیان اخیر مسئله‌ای به نام اعتیاد اینترنتی پدیدار شود (چن و فو، ۲۰۰۹). اعتیاد به اینترنت به منزله یک رفتار اعتیادی تعریف می‌شود که دارای ویژگی‌های از جمله استفاده اجباری و غیرقابل اجتناب از اینترنت است که موجب مشکلات هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی برای فرد می‌گردد (صدری دمیرچی، درگاهی، قاسمی جوبنه، اعیادی، ۱۳۹۹). اعتیاد اینترنتی یک سازه وسیع است که دربردارنده بازی‌های اینترنتی و انواع دیگر استفاده اعتیادگونه از اینترنت می‌باشد (تسیه حسینی، صمدی کاشان، مدنی، ۱۴۰۰). از کاربران عمده اینترنت نوجوانان می‌باشند و به سبب

زمانی که حین کار با اینترنت برای استفاده غیردرسی صرف می‌شود این مسئله می‌تواند موجب افت تحصیلی آنان گردد. به علاوه استفاده زیاد از اینترنت با متغیرهای روان‌شناختی نظیر اضطراب، انزوای طلبی و اعتماد به نفس مرتبط است (عطایی، احمدی، کیامنش، سیف، ۱۳۹۹). کسانی که ساعات متعددی در روز را صرف استفاده از اینترنت می‌کنند، غالباً در زندگی دچار مشکلات مختلفی هستند و استفاده اعتیادگونه از اینترنت برایشان به‌عنوان راه‌گزینی از روبرو شدن با این مشکلات است. در این میان، نوجوانان در بیشترین معرض‌درگیری با این مسئله می‌باشند (زارعی محمودآبادی، یکتافر، اسدی، ۱۴۰۱). در عصر کنونی، اینترنت به‌عنوان جز جدایی‌ناپذیر از زندگی تلقی می‌گردد که همانند سایر ابزارهایی که در اختیار بشر قرار گرفته است، قابلیت استفاده صحیح و یا سوءاستفاده را دارد. استفاده از این تکنولوژی می‌تواند موجب وابستگی و همچنین درگیری با اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب گردد (محمدی، خوش‌اخلاق، جلالی، ۱۴۰۱). از دیگر پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت آسیب بر عملکرد کارکردهای اجرایی است که به معنای کارکردهای شناختی و فراشناختی است که نقش تنظیمی در رفتار را دارد. از زیرمقیاس‌های آن می‌توان بازداری و کنترل محرک را نام برد (امیدی، ۱۳۹۸).

بازداری فرایندی برای توقف یا تضعیف تمایلات نیرومند یا خودکار که به عواطف، افکار یا رفتار مرتبط است تعریف می‌گردد. بازداری شناختی فرایندی است که به مداخله برای کنترل افکار و خاطر ناخواسته می‌پردازد. این فرایند مسئول خاموش کردن نمایش‌های ذهنی ناخواسته‌ای است که هیچ ارتباطی به تقویت فعالیت در حال انجام ندارد (زمورا، ورنوچی، دل‌واله، اینتروزی، ریچاردز<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). عدم توانایی در کنترل رفتارهای تکانه‌ای و یا رفتارهای اجباری می‌تواند در نتیجه ضعف در سیستم شناختی برای کنترل وسوسه‌ها باشد (ساروکو، پلجر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). داشتن توانایی در جهت کنترل پاسخ خودکار به فرد توانایی بالاتر در زمینه کارکردهای اجرایی نظیر برنامه‌ریزی، خودکنترلی و خودتنظیمی می‌دهد (ادیب‌نیا و کاکاوند، ۱۳۹۶). پژوهش‌ها حاکی از آن است که کنترل

1. Zamora, E. V. Vernucci, S. del Valle, M. Introzzi, I. & Richard's, M. M.

2. Saruco, E. & Pleger, B.

عواطف و کارکردهای اجرایی با هم در تعامل‌اند (امیدی، ۱۳۹۸). در اختلال افسردگی، بازداری شناختی افراد نیز کاهش می‌یابد. در اختلال افسردگی اساسی، میزان بازداری شناختی افراد به طور چشمگیری در مقایسه با افراد سالم پایین‌تر بود (ژانگ، شن، لئو، یوان، میائو<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). از جمله عوامل تأثیرگذار بر روی رفتارهای اعتیادی و تکانشی، توانایی تنظیم هیجانات می‌باشد. این توانایی به فرد در جهت مدیریت و یا تنظیم عواطف و هیجانات یاری می‌رساند (عسگری، متینی، ۱۳۹۹).

کنترل عواطف را می‌توان روش‌هایی برای کاهش، افزایش یا حفظ تجربه‌های هیجانی در نظر گرفت. هیجان‌ها به‌طور مداوم بر تصمیم‌گیری و پاسخ‌های ما تأثیر می‌گذارند و به همین جهت توانایی مناسب برای کنترل عواطف با ابعاد مختلف سلامت فرد ارتباط دارد (دهقان، ۱۳۹۴). عواطف بخش با اهمیتی در زندگی انسان دارند و ویژگی‌های آن در شکل‌گیری شخصیت و روابط اجتماعی حائز اهمیت است. نتایج تلاش‌های پژوهشگران در این زمینه نشان می‌دهد که کنترل عواطف با دستیابی به اهداف در زندگی رابطه دارد (عبدالمالکی، فرید، کلیر، هاشمی، قدوسی‌نژاد، ۱۳۹۵). بسیاری از اختلالات روانی در نتیجه یک آشفتگی هیجانی پدید می‌آیند که ریشه این مسئله ضعف در عملکرد کنترل عواطف است (دهقانی و علیزاده، ۱۳۹۳). افرادی که توانایی پایین‌تری در کنترل عواطف دارند بیشتر به سمت اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب سوق می‌یابند. همچنین دوره‌های طولانی‌تری از آشفتگی را تجربه می‌کنند. توانایی مناسب در تنظیم هیجان سبب بهبود وضعیت شغلی و تحصیلی و همچنین بهبود روابط اجتماعی می‌گردد (صالح زاده عین‌آباد و شعیری، ۱۳۹۶).

توان‌بخشی استفاده از روش‌هایی برای افزایش انطباق جسمی و روانی و توان اجتماعی است. هدف اصلی توان‌بخشی کمک به فرد جهت دستیابی به سطح حداکثری بهزیستی می‌باشد (خانجانی، فرهودی، نظری، سعیدی، آبروانی، ۱۳۹۷). توان‌بخشی شناختی روشی برای کمک به بازگردانی ظرفیت شناختی فرد است (باشی عبدالآبادی،

پيله‌ور، صارمی، ۱۳۹۵). توان‌بخشی شناختی به معنای تقویت پردازش شناختی از طریق فعالیت‌های شناختی پیش‌رونده و یا دست‌کاری‌های محیطی است (نجاتی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). توان‌بخشی شناختی دربرگیرنده مداخلات رفتاری است که می‌تواند سبب تقویت کارکردهای اجرایی گردد. رویکردهای مداخلاتی متفاوتی در این باره وجود دارد که برای نمونه می‌توان از تمرین شناختی، درمان شناختی-رفتاری و رویکرد روانی-آموزشی نام برد (ون آه و کراوچ<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰).

نتایج پژوهش‌ها نشانگر اثربخشی درمان توان‌بخشی شناختی بر روی متغیرهای موردپژوهش است. از جمله: عملکردهای اجرایی (یاوری، عسگری، نادری، حیدری، ۱۴۰۰؛ عباسی فشمی، اکبری، حسین‌خانزاده، ۱۳۹۹؛ نظربلند، طهماسی، نجاتی، ۱۳۹۸؛ سیسنروس، بوئسزوغ، گويس، بله‌ویله، مک‌کراال<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱)، کنترل مهاری و اجتناب شناختی (حبیبی کلیر و بهادری، ۱۳۹۸)، نگهداری توجه (نریمانی، سلیمانی، تبریزچی، ۱۳۹۴)، کنترل عواطف (مایلی، ابوالمعالی الحسینی، نوکنی، طالع‌پسند، ۱۳۹۹؛ نوری نژاد، ۱۳۹۶؛ پتوروسو، واله، کاویک، مارتینوتی، دی گیانانتونیو، گرانت<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰؛ استابرد، لوستاد، سولباک، چانکه، تورناس<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰؛ دیتر، هافمن، میر، رینهارد، بوتل، ولستاد-کلین، کیفر، مان، لمناگر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷؛ جورمان و گاتلیب<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰)، اعتیاد به اینترنت (بختیاری جوان، فرخی، بختیاری جوان، صادقی، ۱۳۹۹؛ نوری نژاد، ۱۳۹۶؛ فرجی، شیخ‌نورانی، امیری، ۱۳۹۴؛ پتوروسو و همکاران، ۲۰۲۰؛ دیتر و همکاران، ۲۰۱۷؛ می، یاو، چای، گئو، پاتنزا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶؛ اکتان<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱؛ ون رویج، زین، چوئنمکش، ون د مین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰) در همین راستا

1. Nejati, V.
2. Von Ah, D., Crouch, A.
3. Cisneros, E. Beauséjour, V. de Guise, E. Belleville, S. & McKerral, M.
4. Pettoruso, M. Valle, S. Cavic, E. Martinotti, G. di Giannantonio, M. & Grant, J. E.
5. Stubberud, J. Løvstad, M. Solbakk, A. K. Schanke, A. K. & Tornås, S.
6. Dieter, J. Hoffmann, S. Mier, D. Reinhard, I. Beutel, M. Vollstädt-Klein, S. Kiefer, F. Mann, K. & Leménager, T.
7. Joorman, J., & Gotlib, I. H.
8. Mei, S. Yau, Y. H. Chai, J. Guo, J. & Potenza, M. N.
9. Oktan, V.



پژوهشی که توسط یآوری، عسگری، نادری و حیدری (۱۴۰۰) بر روی کودکان دارای اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی انجام شد نشان داد مداخله توان‌بخشی شناختی بر روی افزایش توان عملکردهای اجرایی اثربخش می‌باشد.

پژوهش فوق درصدد است تا بررسی نماید آیا روش درمانی توان‌بخشی شناختی می‌تواند در کاهش اعتیاد به اینترنت، بهبود بازداری شناختی و کنترل عواطف در نوجوانان درگیر با اعتیاد به اینترنت اثربخش باشد؟

### روش

این پژوهش، پژوهشی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون همراه با گروه گواه می‌باشد. در این نوع پژوهش یک گروه دوبرمورد اندازه‌گیری قرار گرفتند، یک‌بار قبل از عمل آزمایشی و بار دیگر بعد از عمل آزمایشی؛ گروه دیگر نیز در دو زمان مشابه اندازه‌گیری شدند اما هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت ننمودند. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله در مدارس پسرانه دبیرستان دوره اول امام سجاد (ع) و شهید فهمیده شهرستان یزد بوده که با ابزارهای استاندارد دارای نمرات پایین در دو ملاک بازداری شناختی و کنترل عواطف و نمره بالا در ملاک اعتیاد به اینترنت بوده و آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. ملاک‌های ورود شامل اینکه در شش ماه گذشته تحت درمان هیچ اختلال روان‌شناختی نبوده و همچنین فرم رضایت‌نامه شرکت در طرح درمان مخصوص والدین و دانش‌آموز را تکمیل نموده باشند. همچنین ملاک‌های خروج طرح شامل عدم همکاری در تکمیل جلسات درمان، تشخیص همبودی با اختلالات روان‌شناختی دیگر، شرکت در طرح‌های درمانی روان‌شناختی دیگر، به وجود آمدن مشکلات پزشکی وخیم، ترک تحصیل و عدم رضایت والدین برای ادامه درمان بود. به جهت نمونه‌گیری تعداد ۳۰ نفر آزمودنی با روش نمونه‌گیری در دسترس که دارای بالاترین نمرات در ملاک اعتیاد به اینترنت و پایین‌ترین نمرات در کنترل عواطف و بازداری شناختی باشند انتخاب شده و بر

طبق ملاک‌های سن و سطح اجتماعی-اقتصادی در دو گروه آزمایش و گواه هم‌تا سازی شدند.

### ابزار گردآوری داده‌ها

به منظور سنجش اعتیاد به اینترنت از پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ<sup>۱</sup> استفاده شد. این پرسشنامه برای سنجش اعتیاد به اینترنت در سال ۱۹۹۸ توسط دکتر کیمبرلی یانگ طراحی شد و دارای ۲۰ گویه می‌باشد. نمرات از ۱ تا ۵ به ترتیب از به ندرت تا همیشه جمع نمرات ۲۰ تا ۴۹ نشانگر عدم اعتیاد به اینترنت، جمع نمرات ۵۰ تا ۷۹ نشانگر در معرض اعتیاد به اینترنت و جمع نمرات ۸۰ تا ۱۰۰ نشانگر اعتیاد به اینترنت می‌باشد. روایی محتوایی و همگرا، بازآزمایی ( $r = 0/82$ ) و همسانی درونی ( $a = 0/88$ ) محاسبه شد (علوی و همکاران، ۱۳۸۹).

برای سنجش بازداری شناختی از آزمون بازداری شناختی رفیع‌خواه و ارجمند نیا (بشرا) استفاده شد. آزمون بشرا جهت سنجش بازداری شناختی در سال ۱۳۹۳ توسط محسن رفیع‌خواه و ارجمند نیا طراحی گردید. ضریب پایایی محاسبه شده برای نمره تداخل ۰,۷۴ و برای زمان ۰,۸۴ به دست آمد. ( $P < 0.001$ ) نتایج پژوهش نشان داد که آزمون بشرا از پایایی و روایی قابل قبولی برخوردار است و می‌تواند ابزار مناسبی برای اندازه‌گیری بازداری شناختی و کنترل تکانه در افراد باشد (رفیع‌خواه، ارجمند نیا، مهاجرانی، نوده‌ئی، ۱۳۹۵).

جهت سنجش کنترل عواطف از مقیاس کنترل عواطف استفاده شد. این مقیاس کنترل عواطف دارای چهار زیرمقیاس خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت در سال ۱۹۹۷ توسط ویلیامز<sup>۲</sup> طراحی شد. پرسشنامه مربوط دارای ۴۲ گویه است و هدف از اجرای آن سنجش توانایی کنترل عواطف می‌باشد. گستره پاسخ‌ها از نوع لیکرت هستند. پاسخ‌ها از ۱ تا ۷ (به شدت مخالف=۱، به شدت موافق=۷). نتایج همسانی درونی پرسشنامه با محاسبه

---

1. Kimberly Young  
2. Williams

آلفای کرونباخ نشان می‌دهد مقیاس کنترل عواطف از همسانی درونی معتبری برخوردار است. همبستگی آزمون در بین خرده مقیاس‌های آزمون و بین سؤالات پرسشنامه در سطح اطمینان ۰,۰۱ معنادار است (طهماسبیان، خزایی، عارفی، سعیدی پور، حسینی، ۱۳۹۳).

جدول ۱. محتوای جلسات توان‌بخشی شناختی

شماره جلسه	اهداف	محتوای جلسه	تکالیف
جلسه اول	برقراری اتحاد درمانی	شرح حال گیری، بررسی وضعیت بالینی و تعیین اهداف درمان	نوشتن انتظارات و پیشنهادات
جلسه دوم	تقویت حافظه کاری و اخیر (از مؤلفه‌های کارکردهای اجرایی)	ارزیابی و تمرینات حافظه کاری و اخیر	ارائه تمارین نوشتاری در زمینه حافظه کاری و اخیر و رهنمود شیوه اجرای آن‌ها
جلسه سوم	افزایش قدرت توجه در نوجوان	تمارین توجه مستمر، توجه انتخابی (خواندن مطلبی از داستان برای آزمودنی درحالی که آزمودنی هم‌زمان از ۱ الی ۲۰ وارونه در ذهن خود می‌شمارد و در پایان مضمون کلی متن را بیان می‌کند)	ارائه تمارین نوشتاری در زمینه توجه مستمر و انتخابی و رهنمود شیوه اجرای آن‌ها
جلسه چهارم	تقویت حافظه و بازداری شناختی	تمرین‌های تغییر توجه، حافظه رویدادی، درک مطلب و بسط شناختی	ارائه تمارین درک مطلب به صورت نوشتاری
جلسه پنجم	تقویت بازداری شناختی	اجرای یک تکلیف دشوار ریاضی (ریون) و منطقی و پس از آن اجرای تکلیفی که نیازمند بازداری پاسخ حسی (آزمون انعکاس شناختی) می‌باشد.	+
جلسه ششم	تقویت مهارت کنترل عواطف	آموزش مهارت کاهش آسیب‌پذیری برای هیجانات منفی، آموزش افزایش هیجانات مثبت و آموزش ذهن آگاهی	مشاهده محتوای چند رسانه‌ای مرتبط با محتوای جلسه
جلسه هفتم	تقویت کارکردهای اجرایی و کنترل عواطف	تمرین‌های طبقه‌بندی، تمایز و آموزش خودگردانی	مشاهده و یادداشت رفتار خود در زمینه خودگردانی
جلسه هشتم	خروج از طرح و پس آزمون	مرور تمرینات، آماده‌سازی نمونه‌ها جهت خروج از طرح و انجام پس آزمون	-

### یافته‌ها

برای تعیین اثربخشی الگوی مداخله‌ای توان‌بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی و کنترل عواطف نوجوانان دارای اعتیاد به اینترنت، میانگین و انحراف معیار گروه‌های پژوهش به‌منظور سنجش داده‌های توصیفی و از تحلیل کوواریانس به‌منظور داده‌های استنباطی استفاده گردید.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر اعتیاد به اینترنت در گروه‌های آزمایش و کنترل

(پیش‌آزمون و پس‌آزمون)

متغیرها	شاخص	مراحل اجرا	میانگین	انحراف معیار
اعتیاد به اینترنت	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۷۹/۸۶	۶/۸۵
		پس‌آزمون	۷۵/۶۶	۵/۶۶
	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۷۶/۸۰	۶/۹۳
		پس‌آزمون	۴۶/۸۰	۸/۴۱
بازداری شناختی	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۶/۰۰	۰/۶۵
		پس‌آزمون	۱۶/۰۰	۰/۸۴
	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵/۵۳	۰/۹۱
		پس‌آزمون	۱۸/۷۳	۱/۰۹
کنترل عواطف	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۶۸/۰۰	۸/۹۱
		پس‌آزمون	۱۶۷/۲۶	۹/۴۷
	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۶۵/۴۰	۱۲/۴۵
		پس‌آزمون	۱۴۸/۰۰	۱۱/۰۹

جدول (۲) نشان‌دهنده میانگین و انحراف معیار متغیرهای اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی و کنترل عواطف مربوط به گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. تحلیل کوواریانس داده‌های پژوهش در ادامه آورده خواهد شد.

اثر بخشی توان بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازداری...؛ آهنگر نسب و همکاران | ۱۳۷

جدول ۳: نتایج آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه گواه و آزمایش اثربخشی توان بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی و کنترل عواطف نوجوانان درگیر با اعتیاد به اینترنت

متغیر	آماره آزمون	سطح معنی‌داری	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲
اعتیاد به اینترنت	۰/۴۲۵	۰/۵۲۰	۱	۲۸
بازداری شناختی	۲/۳۶۸	۰/۱۳۵	۱	۲۸
کنترل عواطف	۰/۱۱۵	۰/۷۳۷	۱	۲۸

با توجه به جدول (۳) سطح معنی‌داری متغیرهای اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی و کنترل عواطف به ترتیب ۰/۵۲۰، ۰/۱۳۵ و ۰/۷۳۷ می‌باشد؛ بنابراین فرضیه صفر مبنی بر همگنی واریانس‌ها در دو گروه کنترل و آزمایش در سطح ۵ درصد رد نمی‌گردد. در نتیجه فرضیه برابری واریانس‌ها تأیید می‌شود.

جدول ۴: نتایج آنالیز کوواریانس جهت بررسی اثربخشی توان بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی و کنترل عواطف نوجوانان درگیر با اعتیاد به اینترنت

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری	اثر
اعتیاد به اینترنت	گروه	۶۰۷۵/۳۵۴	۱	۶۰۷۵/۳۵۴	۱۱۵/۰۷۷	۰/۰۰۰	۰/۸۱۰
	خطا	۱۴۲۵/۴۲۹	۲۷	۵۲/۷۹۴			
بازداری شناختی	گروه	۴۵/۶۷۵	۱	۴۵/۶۷۵	۴۹/۳۴۴	۰/۰۰۰	۰/۶۴۶
	خطا	۲۴/۹۹۲	۲۷	۰/۹۲۶			
کنترل عواطف	گروه	۲۵۶۶/۳۴۲	۱	۶۰۷۵/۳۵۴	۲۴/۸۳۲	۰/۰۰۰	۰/۴۷۹
	خطا	۲۷۹۰/۳۸۶	۲۷	۵۲/۷۹۴			

مطابق جدول (۴)، در پس‌آزمون نمرات افراد در گروه آزمایش (گروهی که آموزش توان بخشی شناختی را دریافت کردند) با نمرات افراد در گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵). در نتیجه می‌توان دریافت که افرادی که آموزش توان بخشی شناختی را دریافت می‌کنند، نسبت به دیگر افراد، نمرات پایین‌تری در مقیاس اعتیاد به اینترنت و نمرات بالاتری در مقیاس‌های بازداری شناختی و کنترل عواطف دارند. به‌طور کلی مشاهدات بیان می‌کند که آموزش توان بخشی شناختی بر کاهش نمرات

اعتیاد به اینترنت افراد با اندازه اثر ۰/۸۱۰، بر افزایش بازداری شناختی و کنترل عواطف به ترتیب با اندازه اثر ۰/۶۴۶ و ۰/۴۷۹ تأثیرگذار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده از این پژوهش حاکی از آن است که مداخله توان‌بخشی شناختی به صورت معناداری بر بازداری شناختی، اعتیاد به اینترنت و کنترل عواطف در نوجوانان درگیر با اعتیاد به اینترنت تأثیر دارد. توان‌بخشی شناختی پروتکل مداخله‌ای مبتنی بر جانشینی، بازسازی، بهبود و یا تقویت توانایی‌های ذهن است.

اعتیاد یا همان وابستگی به اینترنت، به نوعی افسارگسیختگی ذهن به جهت دستیابی آنی به لذت گشت‌وگذار در فضای اینترنت، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی و... محسوب می‌شود. پرواضح است که نوجوانی که درگیر وابستگی به اینترنت می‌شود توان مناسبی به جهت بازداری از این لذت را نداشته و علی‌رغم تبعاتی نظیر افت تحصیلی و سرزنش والدین نمی‌تواند خود را از اینترنت جدا کند. رابیا<sup>۱</sup>، منا و میرشهید (۲۰۲۰) در این باره می‌گویند که نقایص شناختی یکی از اصلی‌ترین مشکلات در مسئله اعتیاد به اینترنت است. توان شناختی به معنای ادراک از طریق تفکر و تجربه کردن است. بسیاری از عملکردهای ذهن نظیر حافظه، کارکردهای اجرایی، توجه، پردازش اطلاعات و پردازش بصری زیرمجموعه توان شناختی ذهن می‌باشند. کنترل شناختی مسلماً نقشی اساسی در اعتیاد به اینترنت ایفا می‌کند. لی، وو، تانگ، چن، لئو<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که قسمت‌هایی از قشر پیش‌پیشانی مغز که در زمینه کنترل شناختی، تصمیم‌گیری و ابراز وجود نقش دارند در مسئله اعتیاد به اینترنت دچار نقص هستند. علاوه بر این در پژوهشی کارایر و آیدمیر<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) به این نتیجه رسیدند که افراد درگیر با مسئله اعتیاد به اینترنت، مستعد اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب بوده، در گذشته کمتر

1. Rabya, K. Mona, T. & Mir shahid, A.

2. Li, S. Wu, Q. Tang, C. Chen, Z. & Liu, L.

3. Karaer, Y. Aydemir, H.

مورد حمایت اجتماعی قرار گرفتند و همچنین در بروز عواطف و تنظیم هیجانانشان دچار نقص می‌باشند. والدین آن‌ها نیز نظارت خاصی بر روی آن‌ها نداشته و از نظر عاطفی نیز فرزندان خود را زیاد مورد حمایت قرار نمی‌دادند. در مسئله اعتیاد به اینترنت عوامل متعددی می‌توانند دخیل باشند که توان بازداری شناختی و کنترل هیجانان از جمله آنان هستند. این توانایی‌های ذهنی می‌بایستی به‌طور مناسب در هر فرد وجود داشته باشند تا وی را در برابر مشکلات روان‌شناختی از جمله وابستگی به اینترنت ایمن نمایند.

بازداری شناختی که یکی از مؤلفه‌های کارکردهای اجرایی می‌باشد پیوند مستقیمی با قوای شناختی ذهن دارد. به عبارتی به هر اندازه‌ای که فرد از لحاظ توان شناختی تقویت شود، توان بازداری او نیز در این زمینه افزایش می‌یابد. هانگ، گیلهارد، یارماک و آرسالیدو<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در این باره می‌گویند که در دانش عصب‌شناختی، بازداری یا کنترل بازداری به‌عنوان فرایندی تعریف می‌شود که در آن یک پروسه ذهنی به‌طور ناخواسته متوقف می‌گردد. به عبارتی دیگر ذهن، به دلیل کمبود ظرفیت شناختی خود، شماری از داده‌ها و یا فعالیت‌های غیرضروری را متوقف می‌کند. بازداری شناختی ذهن، یک پروسه ذهنی را بازداری نمی‌کند بلکه سرعت آن را کم کرده و همچنین تعداد دفعاتی که آن پروسه ممکن است رخ دهد را کاهش می‌دهد. پروتکل توان بخشی شناختی به‌کاررفته شده در پژوهش حاضر، ضمن تمرکز بر روی حافظه و توجه، مستقیماً با تمریناتی به افزایش مهارت بازداری می‌پردازد. یکی از تمرینات به‌کاررفته شده تغییر توجه بود که در آن نوجوان می‌بایستی توجه خود را از یک موضوع به موضوعی دیگر تغییر دهد که مستلزم بازداری بوده و این تمرین تقویت‌کننده قوای بازداری فرد است؛ بنابراین تمرین این فعالیت‌ها می‌تواند فرایند خودکار بازداری را در ذهن تقویت کرده، به‌گونه‌ای که ذهن نوجوان بتواند در موقعیت‌های مختلف زندگی از این مهارت استفاده نماید.

افزایش توان شناختی به نوجوان کمک می‌کند تا عواطف و هیجانان خود را بهتر بشناسد و همچنین متناسب با هر موقعیتی بتواند هیجان خود را تنظیم نماید. به عبارتی

مدیریتی عقلانی بر عواطف خود داشته باشد. کاتر، گرانگر، بکز، هابز، لویی و بارت<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در یک مطالعه مروری سیستماتیک به بررسی نقش فرایند شناختی-اجتماعی ذهن در ۳۰ وضعیت کلینیکال پرداختند. بررسی‌های آنان نشان‌دهنده این بود که نقض در فرایند شناختی به‌طور ویژه‌ای با انواع اختلالات رشدی، عصبی و روانی ارتباط دارد. همچنین کستلانو، موناز-ناوارو، تولدو، اسپانتون و مدرانو<sup>۲</sup> (۲۰۱۹) بیان داشتند که کنترل عواطف به معنای فرایند مؤثر بر شیوه‌ای است که افراد عواطف و هیجانات خود را تجربه و ابراز می‌کنند. راهبردهای گوناگونی به‌منظور این فرایند وجود دارد که راهبرد شناختی درگیر در یک فرایند هیجانی نقش عمده‌ای را ایفا می‌نماید. چیدولی، ملو، جیزز و آندراتا<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) در یک پژوهش مداخله‌ای مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی علاوه بر افزایش سطح ذهن آگاهی در دانش‌آموزان، موجب افزایش توانایی کنترل و تنظیم عواطف آن‌ها نیز می‌گردد. پروتکل توان‌بخشی شناختی به‌کاررفته شده در پژوهش حاضر در بردارنده تمریناتی در حوزه کنترل عواطف می‌باشد که از جمله آنان می‌توان به مهارت خودگردانی و ذهن آگاهی اشاره نمود. این تمرینات ضمن تمرکز بر توانایی فرد بر آگاهی بیشتر از خود، موجب به‌توانایی وی بر شناخت بیشتر و همچنین افزایش توان کنترل هیجانات خود می‌گردد. پیکاردو، رومرو-لوپز، رویز-دوران، گارسیا-بربن<sup>۴</sup> (۲۰۲۱) در پژوهشی نقش مهم کارکردهای اجرایی و کنترل عواطف را در مشکل اعتیاد به اینترنت نشان دادند. آن‌ها همچنین به نقش اساسی کنترل عواطف در این زمینه تأکید نمودند.

رویکرد درمانی به‌کاربرده شده در پژوهش حاضر می‌تواند در مدارس و مؤسسات به‌منظور کاهش مشکلات مربوط به وابستگی به اینترنت در دانش‌آموزان مورد استفاده دبیران، مشاوران و اعضای کادر مربوطه قرار گیرد. علاوه بر آن، کاربست این شیوه می‌تواند در زمینه‌های متعددی به سلامت روان دانش‌آموزان کمک نماید؛ زیرا عدم توانایی

1. Cotter, J. Granger, K. Backx, R. Hobbs, M. Looi, C. Y. & Barnett, J. H.

2. Castellano, E. Muñoz-Navarro, R. Toledo, M. S. Spontón, C. & Medrano, L. A.

3. Chioldelli, R. Mello, L. T. N. Jesus, S. N. & Andretta, I.

4. Pichardo, C. Romero-López, M. Ruiz-Durán, A. & García-Berbén, T.



بازداری شناختی و کنترل عواطف مؤلفه پیش‌بینی‌کننده بسیاری از مشکلات روان‌شناختی است. همچنین تقویت دانش‌آموزان در این دو زمینه می‌تواند آن‌ها را از نظر شغلی، تحصیلی و اجتماعی آماده‌تر سازد.

این پژوهش از حیث تعداد آزمودنی، گروه سنی و جنسیت آزمودنی‌ها دارای محدودیت‌هایی بود. همچنین به دلیل عدم مشارکت آزمودنی‌ها امکان انجام آزمون پیگیری وجود نداشت. پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر بر روی تعداد نمونه‌های بیشتر، در گستره سنی افزون‌تر و گروه جنسیتی دختران نیز مورد آزمایش قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد اثر بخشی توان بخشی شناختی میان بازداری شناختی و بازداری رفتاری مورد مقایسه قرار گیرد.

## منابع

- ادیب نیا، فائزه؛ کاکاوند، علیرضا (۱۳۹۶). مقایسه بازداری شناختی در سه گروه از دانش‌آموزان با پیشرفت ریاضی بالا، متوسط و پایین. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، دوره ۵، شماره ۹، ۱۰۳-۱۱۶.
- امیدی، فائزه (۱۳۹۸). بررسی ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و کارکردهای اجرایی (توجه، حافظه کاری، بازداری پاسخ) در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران. پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران.
- انیسی، جعفر؛ سلیمی، سیدحسین؛ میرزمانی بافقی، سیدمحمود؛ ریسی، فاطمه؛ نیکنام، مژگان (۱۳۸۶). بررسی مشکلات رفتاری نوجوانان. *علوم رفتاری*، دوره ۱، شماره ۲، ۱۶۳-۱۷۰.
- باشی عبدالآبادی، حسین؛ پیله‌ور، سحر؛ صارمی، علی‌اکبر (۱۳۹۵). اثر توان‌بخشی شناختی بر کارکردهای شناختی، حافظه، افسردگی و اضطراب در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروز. *فصلنامه علوم اعصاب شفای خاتم*، دوره ۴، شماره ۳ (۲۱)، ۱۴-۲۰.
- بختیاری جوان، صادق؛ فرخی، نورعلی؛ بختیاری جوان، سجاد؛ صادقی، رحمان (۱۳۹۹). پیش‌بینی اعتیاد اینترنتی از طریق کارکردهای اجرایی؛ با تأکید بر مؤلفه‌های عدم بازداری، حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی در میان دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۷ (۵)، ۸۰-۹۱.
- تسیه حسینی، قاسم؛ صمدی کاشان، سحر؛ مدنی، یاسر (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره کوتاه‌مدت راه‌حل محور بر اعتیاد به اینترنت نوجوانان پسر. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، دوره ۱۲، شماره ۲ (۳۵)، ۹۷-۱۰۵.
- حبیبی کلیر، رامین؛ بهادری خسروشاهی، جعفر (۱۳۹۸). اثربخشی توان‌بخشی شناختی رایانه‌ای بر شناخت اجتماعی، کنترل مهارتی و اجتناب شناختی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری ریاضی. *عصب روان‌شناختی*، ۵ (۲ (پیاپی ۱۷))، ۸۹-۱۰۸.
- خانجانی، زینب؛ فرهودی، مهدی؛ نظری، محمدعلی؛ سعیدی، محمدتقی؛ آب‌روانی، پریا (۱۳۹۷). تأثیر توان‌بخشی شناختی بر توجه پراکنده، توجه انتخابی و کارکردهای اجرایی افراد بزرگ‌سال دچار سکتة مغزی. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، دوره ۵، شماره

اثر بخشی توان بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازداري...؛ آهنگر نسب و همکاران | ۱۴۳

۳، ۸۱-۹۴.

دهقان، مجتبی؛ رسولی، علی؛ عباسی، مسلم؛ پیرانی، ذبیح (۱۳۹۴). پیش‌بینی سبک تصمیم‌گیری بر اساس خود‌تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در نوجوانان دختر. *نسیم تندرستی (سلامت خانواده)*، دوره ۴، شماره ۱، ۱۰-۱۸.

دهقانی، مرضیه؛ علیزاده، یاسمن (۱۳۹۳). تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و رضامندی زناشویی معلمان. *علوم رفتاری*، دوره ۶، شماره ۲۱، ۷۳-۹۰.

رفیع‌خواه، محسن؛ ارجمندنیا، علی‌اکبر؛ مهاجرانی، محمد؛ نوده‌ئی، خدیجه (۱۳۹۵). ساخت، هنجاریابی و اعتباریابی آزمون بشر (سنجش بازداري شناختی). *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*. ۶ (۲) (پیاپی ۱۱). ۱-۱۴.

زارعی محمودآبادی، حسن؛ یکتافر، مینا؛ اسعدی، سمانه (۱۴۰۱). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر پایه مهرورزی والدین و مهارت‌های اجتماعی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در دانش‌آموزان شهر یزد. *خانواده پژوهی*، دوره ۱۸، شماره ۱ (۶۹)، ۱۲۱-۱۳۴.

صالح زاده عین‌آباد، زهرا؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۶). راهنمای به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجانی در موقعیت‌های آزمایشی. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، دوره ۱۵، شماره ۲، ۲۲۹-۲۳۷.

صدری دمیرچی، اسماعیل؛ درگاهی، شهریار؛ قاسمی جوبنه، رضا؛ اعیادی، نادر (۱۳۹۹). نقش تاب‌آوری ادراک‌شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه*، دوره ۹، شماره ۱ (۳۳)، ۵۴-۶۸.

صیادپور، زهره (۱۳۹۱). اینترنت و نوجوانان. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، دوره هشتم، شماره ۳۱، ۳۱۷-۳۱۸.

طهماسبیان، حجت‌اله؛ خزایی، حبیب‌اله؛ عارفی، مختار؛ سعیدی پور، مهشید؛ حسینی، سیدعلی (۱۳۹۳). هنجاریابی آزمون مقیاس کنترل عواطف. *دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه (بهبود)*. ۱۸ (۶). ۳۴۹-۳۵۴.

عباسی فشمی، نازنین؛ اکبری، بهمین؛ حسین‌خانزاده، عباسعلی (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی توان‌بخشی شناختی و نوروفیدبک بر بهبود کنش‌های اجرایی کودکان مبتلا به ناراساخوانی. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۷ (۲)، ۲۹۴-۳۱۱.

عبدالملکی، سالار؛ فرید، ابوالفضل؛ حبیبی کلپیر، رامین؛ هاشمی، سیدمرتضی؛ قدوسی نژاد، آیت (۱۳۹۵). بررسی رابطه جو عاطفی خانواده و کنترل عواطف با گرایش به اعتیاد. *خانواده پژوهی*، دوره ۱۲، شماره ۴۸، ۶۴۹-۶۶۲.

عبدالهی، ملیحه؛ داوودی، اعظم (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب نوجوانان بر اساس ادراک نوجوانان از کنترل والدین: نقش میانجی باورهای فراشناختی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، دوره ۱۰، شماره ۳۵، ۶۵-۸۰.

عسگری، محمد؛ متینی، اعظم (۱۳۹۹). تأثیر آموزش تنظیم هیجان به روش گراس بر تکانشگری دانشجویان سیگاری. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، دوره ۱۱، شماره ۴۲، ۲۰۵-۲۳۰.

عطایی، فاطمه؛ احمدی، عبدالجواد؛ کیامنش، علیرضا؛ سیف، علی اکبر (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت جرات‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان. *خانواده و پژوهش*، دوره ۱۷، شماره ۱، ۲۱-۳۹.

علوی، سیدسلیمان؛ اسلامی، مهدی؛ مراثی، محمدرضا؛ نجفی، مصطفی؛ جنتی فرد، فرشته، رضاپور، حسین (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. *علوم رفتاری*، ۴ (۳ مسلسل ۱۳)، ۱۸۳-۱۸۹.

غرایبی، بنفشه؛ عاطف وحید، محمد کاظم؛ دژکام، محمود؛ محمدیان، مهرداد (۱۳۸۴). وضعیت هویتی نوجوانان تهرانی. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، دوره ۱۱، شماره ۲، ۱۶۴-۱۷۵.

فرجی، رباب؛ شیخ نورانی، مریم؛ امیری، پرستو (۱۳۹۴). اعتیاد به اینترنت و سیستم‌های بازداری و برانگیختگی رفتاری در دانشجویان. *کنگره انجمن روان‌شناسی ایران*. دوره ۵.

مایلی، میترا؛ ابولمعالی الحسینی، خدیجه؛ نوکنی، مصطفی؛ طالع پسند، سیاوش (۱۳۹۹). اثربخشی بازتوانی شناختی با استفاده از رایانه بر دشواری‌های تنظیم هیجانی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه. *طب مکمل*، ۱۰ (۳ پیاپی ۳۶)، ۲۳۰-۲۴۳.

محمدی، ابراهیم؛ خوش‌اخلاق، حسن؛ جلالی، الهه (۱۴۰۱). بررسی کیفی مشکلات روان‌شناختی-فرهنگی و اجتماعی اعتیاد به شبکه‌های مجازی و اینترنت بر روی روابط زناشویی زوجین. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، دوره ۱۳، شماره ۵۰، ۲۷۵-۳۰۳.

نریمانی، محمد؛ سلیمانی، اسماعیل؛ تبریزچی، نرگس (۱۳۹۴). بررسی تأثیر توان‌بخشی شناختی بر

بهبود نگهداری توجه و پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش‌آموزان دارای اختلال ADHD. *روان‌شناسی مدرسه*، ۴ (۲) (پیاپی ۱۴)، ۱۱۸-۱۳۴.

نظربلند، ندا؛ طهماسی، آمنه؛ نجاتی، وحید (۱۳۹۸). اثربخشی توان‌بخشی شناختی مبتنی بر بسته «آرام» بر بهبود کارکردهای اجرایی توجه انتخابی، کنترل بازداری و حافظه‌کاری در

سالمدان مبتلا به اختلال شناختی خفیف. *فصلنامه روان‌شناسی شناختی*، ۷ (۳)، ۴۰-۵۹.

نوری‌نژاد، علی اکبر (۱۳۹۶). رابطه تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان. همایش ملی رویکردهای نوین آموزشی و پژوهشی در تعلیم و تربیت.

یاوری، الهه؛ عسگری، پرویز؛ نادری، فرح؛ حیدری، علیرضا (۱۴۰۰). بررسی اثر توان‌بخشی شناختی بر عملکردهای اجرایی (بازداری پاسخ و برنامه‌ریزی) کودکان دارای اختلال

نقص توجه و بیش‌فعالی. *طب توان‌بخشی*، ۱۰ (۱)، ۱۴۶-۱۵۷.

## References

- Aydemir, H. (2018). Examining the Internet Addiction Levels of High School Senior Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (4), 17.
- Castellano, E., Muñoz-Navarro, R., Toledo, M. S., Spontón, C., & Medrano, L. A. (2019). Cognitive processes of emotional regulation, burnout and work engagement. *Psicothema*, 31 (1), 73-80.
- Chen, S. Y., & Fu, Y. C. (2009). Internet use and academic achievement: gender differences in early adolescence. *Adolescence*, 44 (176), 797-812.
- Chiodelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31.(۱)
- Cisneros, E., Beauséjour, V., de Guise, E., Belleville, S., & McKerral, M. (2021). The impact of multimodal cognitive rehabilitation on executive functions in older adults with traumatic brain injury. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 64 (5), 101559.
- Cotter, J., Granger, K., Backx, R., Hobbs, M., Looi, C. Y., & Barnett, J. H. (2018). Social cognitive dysfunction as a clinical marker: A systematic review of meta-analyses across 30 clinical conditions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 84, 92-99.
- Dieter, J., Hoffmann, S., Mier, D., Reinhard, I., Beutel, M., Vollstädt-Klein, S., Kiefer, F., Mann, K., & Leménager, T. (2017). The role of emotional inhibitory control in specific internet addiction – an fMRI

- study. *Behavioural Brain Research*, 324, 1–14.
- Hung, Y., Gaillard, S. L., Yarmak, P., & Arsalidou, M. (2018). Dissociations of cognitive inhibition, response inhibition, and emotional interference: Voxelwise ALE meta-analyses of fMRI studies. *Human Brain Mapping*, 39 (10) , 4065–4082.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition & Emotion*, 24 (2) , 281–298.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27.
- Li, S., Wu, Q., Tang, C., Chen, Z., & Liu, L. (2020). Exercise-Based Interventions for Internet Addiction: Neurobiological and Neuropsychological Evidence. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74–79.
- Nejati, V. (2020). Cognitive rehabilitation in children with attention deficit-hyperactivity disorder: Transferability to untrained cognitive domains and behavior. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, 101949.
- Oktan, V. (2011). The Predictive Relationship Between Emotion Management Skills and Internet Addiction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39 (10) , 1425–1430.
- Pettoruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU) , personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036.
- Pichardo, C., Romero-López, M., Ruiz-Durán, A., & García-Berbén, T. (2021). Executive Functions and Problematic Internet Use among University Students: The Mediator Role of Self-Esteem. *Sustainability*, 13 (19) , 11003.
- Rabya, K., Mona, T., & Mir shahid, A. (2021) Cognitive Retraining Attention Module among Students with Internet Addiction. *J Psychiatry Psychol Res*, 4 (1): 352-358.
- Saruco, E., & Pleger, B. (2021). A Systematic Review of Obesity and Binge Eating Associated Impairment of the Cognitive Inhibition System. *Frontiers in Nutrition*, 8.
- Stubberud, J., Løvstad, M., Solbakk, A. K., Schanke, A. K., & Tornås, S. (2020). Emotional Regulation Following Acquired Brain Injury: Associations With Executive Functioning in Daily Life and Symptoms of Anxiety and Depression. *Frontiers in Neurology*, 11.

- van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., & van de Mheen, D. (2010). Treating Internet Addiction With Cognitive-Behavioral Therapy: A Thematic Analysis of the Experiences of Therapists. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10 (1) , 69–82.
- von Ah, D., & Crouch, A. (2020). Cognitive Rehabilitation for Cognitive Dysfunction after Cancer and Cancer Treatment: Implications for Nursing Practice. *Seminars in Oncology Nursing*, 36 (1) , 150977.
- Zamora, E. V., Vernucci, S., del Valle, M., Introzzi, I., & Richard's, M. M. (2020). Assessing cognitive inhibition in emotional and neutral contexts in children. *The Educational and Developmental Psychologist*, 37 (1) , 56–66.
- Zhang, H., Shen, Z., Liu, S., Yuan, D., & Miao, C. (2021). Ping Pong: An Exergame for Cognitive Inhibition Training. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 37 (12) , 1104–1115.

#### References [In Persian]

- Abbasi Fashami, N., Akbari, B., Hosseinkhanzadeh, A. (2020) Comparison of the Effectiveness of Cognitive Rehabilitation and Neurofeedback on Improving the Executive Functions in Children with Dyslexia. *Journal of Child Mental Health*, 7 (2) , 294-311. [In Persian].
- Abdolmaleki, S., Farid, A., Habibi kaleybar, R., Hashemi, S., Ghodoosi nejad, A. (2017). Investigating the relationship between family emotional atmosphere and affective control with tendency to addiction. *journal of family research*, 12 (48) , 649-662. [In Persian].
- Adibniya, F., & Kakavand, A. (2018). Comparison of cognitive inhibition in three groups of students with high, normal and low mathematical achievement. *Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 5 (9) , 103-116. [In Persian].
- Alavi, S., Eslami, M., Maracy, M., Najafi, M., Jannatifard, F., Rezapour, H. (2010). Psychometric properties of young internet addiction test. *international journal of behavioral sciences*, 4 (3 (13) ) , 183-189. [In Persian].
- Anisi, J., Salimi, H., Mirzamani, M., Reisi, F., Niknam, M. (2008). A Survey Study on Behavioral Problems in Adolescence. *International Journal of Behavioral Sciences*. 1 (2) , 163-170. [In Persian].
- Ataei, F., Ahmadi, A., Kiamanesh, A., Saif, A. (2020). The impact of assertiveness training on the level of academic motivation and internet addiction of high school students. *journal of family and research*, 17 (1 (46) ) , 21-39. [In Persian].
- Dehghan, M., Rasooli, A., Abbasi, M., Pirani, Z. (2015). Prediction of decision-making style based on differentiation of self and emotion regulation in teenage girls. (*journal of health breeze*) *family health*, 4

- (1 (13) ), 10-18. [In Persian].
- Dehghani, M., Alizadeh, Y. (2014). Emotional regulation, attachment styles and marital satisfaction in teachers. *journal of behavioral sciences*, 6 (21) , 73-90. [In Persian].
- Faraji, R., Sheikh noorani, M., Amiri, P. (2015). Internet addiction, inhibition systems and behavioral arousal in students. *The 5th conference of the Iranian Psychological Association*. [In Persian].
- Gharaei, B., Atef vahid, M., Mohammadian, M., Dejkam, M. (2005). Identity status of adolescents in tehran. *iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 11 (2 (41) ) , 164-175. [In Persian].
- Habibi kaleybar, R., Bahadorikhosroshahi, J. (2019). Effectiveness of computerized cognitive rehabilitation on social cognition, inhibitory control and cognitive avoidance of students with learning disabilities. *JOURNAL OF NEUROPSYCHOLOGY*. 5 (2 (17) ) , 89-108. [In Persian].
- Mayeli, M., Abolmaali alhosseini, K., Nokani, M., Talepasand, S. (2020). The effect of computer-based cognitive rehabilitation therapy on difficulties in emotion-regulation among students with attention deficit hyperactivity disorder. *complementary medicine journal of faculty of nursing & midwifery*, 10 (3 (36) ) , 230-243. [In Persian].
- Narimani, M., Soleymani, E., Tabrizchi, N. (2015). The effect of cognitive rehabilitation on attention maintenance and math achievement in ADHD students. *journal of school psychology*, 4 (2 (14) ) , 118-134. [In Persian].
- Nazarboland, N., Tahmasi, A., Nejati, V. (2019). Effectiveness of cognitive rehabilitation based on “ARAM” program in improving executive functions of selective attention, inhibitory control and working memory in elderly people with mild cognitive impairment. *Journal of Cognitive Psychology*, 7 (3) , 40-59. [In Persian].
- Noori nejad, A. (2017). The relationship between emotion regulation and internet addiction in students. *National conference of new educational and research approaches in education*. [In Persian].
- Omidi, F. (2019). Investigating the relationship between internet addiction and executive functions (attention, working memory, response inhibition) in students of Tehran University of Medical Sciences. *The 5th National Conference on Recent Innovations in Psychology, Applications and Empowerment*. [In Persian].
- Rafikhah, m., Arjmandnia, A., Mohajerani, M., Nodehi, K. (2017). Construction, normalization, and validation of boshra test (cognitive inhibition assessment). *research in cognitive and behavioral sciences*, 6 (2 (11) ) , 1-14. [In Persian].
- Sadegh Bakhtiary Javan, NoorAli Farrokhi, Sajjad Bakhtiary Javan, Rahman



- Sadeghi, (2020). Predicting internet addiction through executive functions; emphasizing on the components of inhibition, working memory and cognitive flexibility among students of Allameh Tabataba'i University, *shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7 (5) , 80-91. [In Persian].
- Salehzadeh einabad, Z., & Shairi, M. (2018). A user's guide to emotion regulation strategies in experimental designs. *clinical psychology & personality (daneshvar raftar)* , 15 (2 (29) ) , 229-237. [In Persian].
- Sayadpur, Z. (2012). Internet and adolescents. *Journal of Developmental psychology: Iranian psychologists*, 8 (31 (31) ) , 317-318. [In Persian].
- Tahmasebian, H., Khazaie, H., Arefi, M., Saeedipour, M., Hosseini, S. (2014). Normalization of emotion control scale. *journal of kermanshah university of medical sciences (behbood)* , 18 (6) , 349-354. [In Persian].
- Yavari, E., Askari, P., Naderi, F., Heydari, A. (2020). Effect of cognitive rehabilitation therapy on performance (memory and problem solving) of children with attention deficit hyperactivity disorder. *scientific journal of rehabilitation medicine*, 8 (4) , 165-176. [In Persian].

**استناد به این مقاله:** آهنگرنسب، علی، عزیزی، مهدیه، سعیدمنش، محسن. (۱۴۰۲). اثر بخشی توان بخشی شناختی بر اعتیاد به اینترنت، بازداری شناختی و کنترل عواطف در نوجوانان درگیر با اعتیاد به اینترنت، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۴(۵۳)، ۱۲۵-۱۴۹.

DOI: 10.22054/QCCPC.2022.69439.2987



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

