Qualitative Research in Behavioral Sciences
© 2025 University of Birjand, Iran
ISSN: 2981-1937
2025, Vol. 3, Issue. 2, No. 6, 99-118
https://doi.org/10.22077/qrbs.2025.8252.1060

Development and Validation of an Educational Package to Reduce Harmful Dependence on Virtual Space Among Adolescents

Zahra Mohajer Baad[1], Seyyed Mohsen Asgharinekah[2*], Abolfazl Bakhshipoor[3]

1) PhD student, Department of Counseling, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnord, Iran
2) Professor of Psychology & Education of Exceptional Children, Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Education and psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
3) Assistant Professor, Department of Counseling, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnord, Iran.

Received: 10/06/2024 Revised: 01/12/2025 Approved: 03/15/2025

Abstract

Background: Adolescence is a crucial stage in the lifespan, where the quality of functioning can significantly impact mental health in adulthood. Today, life-especially for adolescents-is deeply intertwined with the virtual space, presenting both opportunities and risks. Given the sensitivity of this developmental period, designing effective, up-to-date, and culturally adapted interventions to reduce harmful dependence on virtual space among adolescents is essential.

Aim: This study was conducted with the aim of developing and validating an educational package to reduce harmful dependence on virtual space among adolescents.

Method: The present study employed a qualitative research approach using a mixed-method research synthesis approach. To design the educational package, existing theoretical foundations and findings from previous studies were utilized. To ensure the content validity of the package, the Lawshe model was applied with a panel of 10 experts in psychology and educational sciences. Two quantitative indices-Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) were used to assess validity.

Results: Based on the conducted studies, the educational package was developed in the form of nine sessions. The Content Validity Ratio (CVR) and the Content Validity Index (CVI) were calculated as 0.94 and 0.79, respectively. The findings indicated that all sessions of the designed package were essential, and the content of each session was identified either fully relevant or sufficiently aligned with the objectives.

Conclusions: The results indicated that the educational package for reducing harmful dependence on virtual space among adolescents possesses appropriate content validity and meets the necessary reliability and validity criteria for counseling and research applications. In other words, the developed package is effective in reducing problematic virtual dependence in adolescents.

Keywords: *educational package, validation, virtual space, adolescents*

* **Corresponding:** Seyyed Mohsen Asgharinekah, asghari-n@um.ac.ir
- **Article type:** research article
- **Article APA Reference**
Mohajer Baad, Z., Asgharinekah, M., & Bakhshipoor, A. (2025). Development and validation of an educational package to reduce harmful dependence on virtual space among adolescents. *Qualitative Research in Behavioral Sciences, 3*(2), 99-118. https://doi.org/10.22077/qrbs.2025.8252.1060

Extended Abstract

Introduction

Today, with the expansion of human and social relationships through advancements in communication technology, society is witnessing an increasing scope of interactions facilitated by the internet as one of the most significant global media platforms (Abbasi Shawazi et al., 2018). This has led to a substantial portion of human behaviors and social interactions taking place within this emerging virtual space a space that has introduced unprecedented potentials and opportunities in human history. With the extensive resources and accessibility that media, particularly the internet, provide to young individuals, they are constantly exposed to new stimuli and various forms of behavior (Ameli & Hasani, 2012).

With the increasing use of the internet and prolonged engagement in virtual spaces, users often develop a form of false dependency due to a lack of decision-making skills, making it difficult to disengage. In some cases, this dependency escalates to media and internet addiction (Forghani & Khodamoradi, 2019). According to psychological definitions, harmful dependence on virtual space is a pathological pattern of internet use that leads to psychological distress, disrupts daily functioning, and negatively affects an individual's mental well-being (Sadock et al., 2015). As a result, individuals engage in aimless internet use and struggle to disconnect for a defined period.

Given the significance of adolescence, the risks associated with virtual dependency must be examined and analyzed in light of the unique characteristics of this developmental stage. From the researcher's perspective, addressing the issue of reducing adolescents' dependency on virtual space is a form of social investment that plays a crucial role in enhancing mental health, fostering personal growth, strengthening family structures, promoting societal progress, and reducing healthcare costs. Considering the adolescent population in Iran and the absence of a study specifically focused on developing and validating an educational package for reducing harmful virtual dependency among adolescents, this research was conducted. Previous studies have primarily utilized intervention programs related to media addiction, which lack full alignment with Iranian and Islamic cultural values. Thus, this study seeks to develop an effective and culturally appropriate intervention to mitigate problematic virtual dependency among Iranian adolescents.

Method

This study was conducted in two stages with the aim of developing and validating an educational package to reduce harmful virtual dependency. In the first stage, a descriptive-analytical approach with a mixed-methods synthesis research design (Sandelowski & Barroso, 2006) was used to establish the conceptual framework and design the educational package. This phase involved reviewing all relevant national and international documents that provided valuable information on the theoretical foundations, framework, and elements of the research model. The databases used for this purpose included Scopus, Web of Science, PubMed, Islamic World Science, Jihad University, Noormags, Civillika, and Irandoc. Through theoretical sampling, relevant studies were selected, and data collection continued until theoretical saturation was reached. The inclusion criteria for studies and articles were based on their conceptual relevance to the present research and their publication date. From the 861 selected studies, 72 were identified as meeting the academic and methodological standards for inclusion in this study, after removing duplicates and irrelevant ones.

In the second stage, after reviewing and revising the program, a qualitative approach was used to assess face validity through semi-structured interviews with experts. The target

population for the program's validation consisted of experts and specialists in the fields of psychology, adolescent counseling, and educational sciences from academic, research, and counseling centers. Using purposive sampling, 10 specialists were selected (8 from the fields of psychology and adolescent counseling, and 2 from the field of educational sciences) residing in different areas of Mashhad. Finally, the Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) were calculated, and the obtained data were analyzed. The Loehse method was used to convert the qualitative judgments of the experts into quantitative measures. In this method, the content validity coefficient ranges from +1 to -1.

Results

The content of the educational package was developed based on the conducted studies and incorporating some of the suggestions from the evaluating experts, organized into 9 educational sessions.

Table 1: Summary of training sessions on reducing adolescents' harmful dependence on virtual space

Session	Educational Goals	Session Process	Assignment
First	Establishing a positive counseling relationship and therapeutic alliance	Introduction (introduction of the group leader and participants), Establishing rapport with group members, Defining common goals, Explaining the session process (activity schedule and rules), Obtaining consent from participants for attending educational sessions, Teaching self-awareness (strengths and weaknesses) and challenges.	Record the 5 main life problems and the solutions tried so far.
Second	Reviewing members' attitudes toward harmful virtual space use and applied solutions, Goal-setting	Reviewing members' problems and attitudes toward harmful use of virtual space and the solutions applied, Teaching short-and long-term goal setting and its importance.	Complete the 10-year goal-setting worksheet, Record daily virtual space usage (this will be repeated in each session).
Third	Completing short-term and long-term goal setting, Motivating adolescents to reduce virtual space usage (Threshold of distress)	Preparing and motivating adolescents to reduce virtual space usage through examining psychological and physical damage caused by virtual dependency (Threshold of distress).	Document behaviors and situations before and after using virtual space (reinforcers).
Fourth	Teaching reinforcers and behavioral antecedents, Emotional self-awareness	Teaching reinforcers and antecedents of behavior with a focus on harmful use of virtual space, Teaching emotional self-awareness and teaching breathing relaxation techniques.	Complete daily emotion tracking worksheet in various situations.
Fifth	Teaching cognitive cycles (thoughts, feelings, behaviors) and cognitive conceptualization of harmful dependency on virtual space, Cognitive errors	Teaching cognitive cycles (thoughts, feelings, behaviors) and cognitive conceptualization of harmful dependency on virtual space, Discussing cognitive errors and their relationship to social isolation, phone addiction, and virtual dependency, Teaching muscle relaxation techniques.	Complete the cognitive cycle worksheet (virtual space use).
Sixth	Teaching cognitive-emotional self-regulation techniques, Problem-solving skills	Teaching cognitive-emotional self-regulation techniques for managing intrusive thoughts and emotions, Teaching problem-solving skills with a focus on goal-less use of virtual space.	Complete worksheet on techniques / Share problem-solving experience in the next session.

Continue Table 1: Summary of training sessions on reducing adolescents' harmful dependence on virtual space

Session	Educational Goals	Session Process	Assignment
Seventh	Modifying lifestyle	Improving lifestyle based on healthy lifestyle components (health-oriented), Emphasizing finding meaning in life through spirituality, Clarifying media literacy components.	Record family-related challenges and actions taken to improve interaction.
Eighth	Enriching and improving relationships.	Teaching how to enrich and improve interpersonal relationships with friends and family, Summarizing and clarifying any ambiguities.	Share experiences of establishing effective communication.
Ninth	Summarizing and concluding sessions.	Summarizing key points and reviewing results of the educational program, Answering questions, Reviewing group counseling session rules, Closing the session.	Complete worksheet on reviewing and summarizing the session.

The Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) values calculated for each of the 9 educational sessions were assessed, and their average exceeded the minimum acceptable threshold. This indicates that all the sessions in the package are considered to have an acceptable level of content validity.

Discussion

This educational package was designed based on the effective findings of previous research, incorporating expert opinions through a mixed-methods synthesis approach. The extracted themes include awareness and management of thoughts, feelings, and behaviors; emotional regulation, resilience, and problem-solving skills; short-term and long-term goal setting; enriching positive interpersonal relationships; environmental modification; media literacy education; spiritual well-being and meaning-making in life; lifestyle modification; and understanding harms and consequences. Despite the limited research available, which primarily focuses on the effectiveness of protocols for smartphone addiction, media addiction, or the correlation of virtual dependency with various variables, and less on the development of an effective educational program, this package aligns with several previous studies such as (Lemos et al., 2014; Beheshtiyan, 2015; Zhou et al., 2024; Mandegaripour & Gorji, 2018; Mohabat Bahar et al., 2021; Nufus, 2019; Lan et al., 2018; Mehrad Sadr et al., 2023).

Conclusion

This study, considering the harms of virtual space in the post-Covid era, introduced an innovative intervention aimed at reducing harmful dependency on the virtual space and promoting mental health among adolescents. The results of the data analysis for the validation process revealed that the objectives of each educational session in this package align with its content. Based on these findings, the theoretical framework of the educational package for reducing harmful dependency among adolescents was recognized as valid.

Limitations

Although the educational program for reducing harmful dependency in adolescents was developed based on reputable domestic and international research and evaluated based on the opinions of experts in this field, conducting experimental studies and determining the effectiveness of this educational program is emphasized.

Future Studies

It is recommended that future researchers implement this educational program, taking into account various demographic characteristics such as age and gender, and evaluate its effectiveness. Although this intervention is designed for group implementation and it is likely that group execution will have greater effectiveness due to the synergy created among adolescents, it is also suggested that individual implementation of the program be considered.

پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری

© ۱۴۰۳ دانشگاه بیرجند
ISSN: ۱۹۳۷-۲۹۸۱
۱۴۰۳، دورهٔ ۳، شمارهٔ ۲، پیاپی ۶، ۹۹-۱۱۸
https://doi.org/10.22077/qrbs.2025.8252.1060

تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان

زهرا مهاجر بعد[۱]، سید محسن اصغری نکاح[۲]*، ابوالفضل بخشی‌پور[۳]

۱) دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران
۲) استاد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم‌تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران
۳) استادیار گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۵ ویرایش: ۱۴۰۳/۱۰/۲۳ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

چکیده

زمینه: نوجوانی دوره‌ای مهم در گسترهٔ زندگی است که کیفیت عملکرد در آن می‌تواند بر سلامت روان در بزرگسالی افراد بسیار مؤثر باشد. در حال حاضر زندگی همهٔ افراد به‌ویژه نوجوانان پیوندی جدانشدنی و عمیق با فضای مجازی دارد که می‌توان برای آن فرصت‌ها و آسیب‌های متعددی را در نظر گرفت. با توجه به حساسیت دورهٔ نوجوانی طراحی مداخلاتی کارآمد و به روز و مبتنی بر فرهنگ در زمینهٔ کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان مورد تأکید است.

هدف: این پژوهش با هدف تدوین و اعتباریابی بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان انجام گردید.

روش: روش این پژوهش از نوع کیفی و به روش سنتزپژوهی آمیخته بود. به‌منظور طراحی بستهٔ آموزشی، از نتایج و مبانی نظری موجود در پژوهش‌های انجام شده استفاده گردید. برای کسب اطمینان از روایی مطلوب بستهٔ آموزشی، از روش روایی محتوایی با استفاده از مدل لاوشه با پانل خبرگان ۱۰ نفری شامل متخصصان حوزهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی و از دو ضریب کمی نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی استفاده شد.

یافته‌ها: بر اساس پژوهش‌های انجام شده، بستهٔ آموزشی در قالب ۹ جلسه تدوین شد. دو ضریب کمی نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۷۹ محاسبه گردید. این پژوهش نشان داد که کلیهٔ جلسات بستهٔ طراحی شده ضروری است و محتوای کلیهٔ جلسات، کاملاً مرتبط و یا مرتبط با اهداف تشخیص داده شد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان از روایی محتوایی مناسب برخوردار است و روایی و پایایی لازم را برای انجام کارهای مشاوره و پژوهش دارد. به‌عبارتی بستهٔ آموزشی تدوین شده در کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان مؤثر است.

کلید واژه‌ها: *بستهٔ آموزشی، اعتباریابی، وابستگی، فضای مجازی، نوجوانان*

* **نویسندهٔ مسئول مکاتبه:** سید محسن اصغری نکاح، asghari-n@um.ac.ir

- **نوع مقاله:** پژوهشی
- **ارجاع APA مقاله**

مهاجر بَعد، زهرا؛ اصغری‌نکاح، سید محسن و بخشی‌پور، ابوالفضل (۱۴۰۳). تدوین و اعتباریابی بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان. *پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری، ۳(۲)*، ۹۹-۱۱۸. https://doi.org/10.22077/qrbs.2025.8252.1060

مهاجر بعد، ز.، اصغری‌نکاح، م. و بخشی‌پور، ا. (۱۴۰۳). تدوین و اعتباریابی بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان. *پژوهش‌های کیفی در علوم رفتاری، ۳(۲)*، ۹۹-۱۱۸. https://doi.org/10.22077/qrbs.2025.8252.1060

مقدمه

امروزه جامعهٔ بشری، به‌واسطه دسترسی گسترده به اینترنت، شاهد پیشرفت در فناوری ارتباطات و اطلاعات و در نتیجه شبکه پیچیده و وسیع روابط انسانی و اجتماعی است (Abbasi Shawazi et al., 2018) که نقش به‌سزایی در تغییر و تحول زندگی افراد جامعه داشته است و توانسته به سرعت به یکی از ابزارهای ضروری زندگی تبدیل شود. آکسفورد فضای مجازی را جهانی معرفی می‌کند که شبکه‌های گوناگون رایانه‌ای با اندازه‌های متعدد را به یکدیگر متصل و بیان می‌کند که فضای مجازی را باید شبکه‌ای از باورها در چارچوب داد و ستد بیت دانست که افراد در درون آن با هویت‌هایی پنهان و در قالب پیام‌هایی بر صفحهٔ رایانه حضور می‌یابند (Ameli, 2012).

بر اساس گزارش سال ۲۰۱۶ مرکز جهانی آمار اینترنت، سهم خانوارهای شهری از دسترسی به اینترنت پُر سرعت، ۹۸/۵٪ و خانوارهای روستایی ۸۲/۸٪ اعلام شده است. باید توجه داشت که به دلایل گوناگون از جمله پاندمی کرونا در سال ۲۰۲۰ و تغییر در راهبردهای آموزشی مدارس و بهره‌گیری از فضای مجازی در حوزهٔ تدریس، این آمار در حال حاضر تفاوت‌های چشمگیری پیدا کرده است (Longhurst et al., 2020; Mostakhdemin Hosseini et al., 2019). در دورهٔ پساکرونا نوجوانان و جوانان بخش زیادی از زمان روزانهٔ خود را در دنیای مجازی که توسط رسانه، به‌ویژه کامپیوتر، اینترنت و موبایل احاطه شده سپری می‌کنند (Mousavi, 2020)، لذا ضمن توجه به سهولت و مزایای قابل توجه فضای مجازی، می‌توان از آن به‌عنوان یک فرصت تهدیدآمیز نام برد که مانند هر امکان دیگری می‌تواند پیامدهای منفی اجتماعی، اقتصادی، جسمانی و فرهنگی را نیز به دنبال داشته باشد.

در این میان وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران در زمینه‌های مختلف علوم رفتاری و اجتماعی قرار گرفته است (Neverkovich et al., 2018). کاربران در نتیجهٔ استفاده روزافزون از اینترنت و زندگی در فضای مجازی به مدت طولانی، به نوعی وابستگی کاذب دچار شده که رهایی از آن امری دشوار است. در این حالت ضعف در مهارت انتخاب‌گری سبب گرایش به محتوای جذاب‌تر و قانع‌کننده‌تر و نه لزوماً مفیدتر شده و این وابستگی گاهی چنان پیش می‌رود که به اعتیاد رسانه و فضای مجازی منجر می‌شود (Forghani & Khodamoradi, 2019). بر اساس مفاهیم روان‌شناسی، وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی یک فرآیند بیمارگونه استفاده از اینترنت است که باعث ایجاد حالت روانی نامناسب و اختلال در عملکرد روزمره و وضعیت روان‌شناختی فرد می‌شود (Sadock et al., 2015). به‌صورتی که فرد همواره و بدون هدف از فضای مجازی استفاده می‌کند و نمی‌تواند آن را برای مدت مشخصی کنار بگذارد. پژوهش‌های فراتحلیل به‌منظور کشف علل بروز اعتیاد به فضای مجازی به عواملی نظیر انزوا، احساس تنهایی، ضعف مهارت برقراری ارتباط و دوست‌یابی و همچنین اعتماد به نفس و عزت نفس پایین اشاره می‌کند (Byun et al., 2009).

Zhou (2022) پیامدهای منفی وابستگی به فضای مجازی را در حوزهٔ آسیب‌های جسمانی، روان‌شناختی، عملکردی و فرهنگی توصیف می‌کند. خشکی چشم، کاهش بینایی، آسیب به گردن و ستون فقرات به دلیل وضعیت نامناسب بدن در حین کار با تلفن همراه و عدم تحرک و چاقی در افراد شایع‌ترین شکایات فیزیکی است (Aziz et al., 2021). نتایج پژوهشی دیگر با عنوان بررسی ارتباط میان اعتیاد اینترنتی و آسیب‌های جسمانی که در سال ۲۰۱۸ در بین ۳۲۷ نفر از دانشجویان دانشکده پزشکی انجام شد، نشان داد که دانشجویان مبتلا به اعتیاد اینترنتی از عوارضی مانند سردرد، احساس گرفتگی در بدن، کمردرد، گردن‌درد و بی‌خوابی شکایت دارند (Güzel et al., 2018).

از سوی دیگر از منظر روان‌شناسان، دورهٔ نوجوانی یکی از پیچیده‌ترین و مسئله‌سازترین مراحل تکاملی و زندگی انسان است که تغییرات اساسی در حوزهٔ جسمانی و روان‌شناختی نظیر بلوغ جنسی، نوسانات خلقی شدید، بازسازی شناختی، خودمحوری و توجه به خود و آرمان‌گرایی در نوجوان پدید می‌آید (Asgharinekah et al., 2019). همچنین با تکیه بر نظریهٔ اریک اریکسون، انتظار می‌رود نوجوانان در این دوره هویت منسجم و مطلوبی را که محصول عوامل مختلفی نظیر شخصیت والدین، شرایط خانوادگی و سبک فرزندپروری، شرایط آموزشی، گروه دوستان، گروه‌های مرجع، شرایط اجتماعی- فرهنگی و رسانه‌های مجازی است را برای خود کسب کنند (Shamloo, 2012; Borjali, 2008; Ahadi & Jamhary, 2012). آن‌هادر پی یافتن پاسخ سؤال "من کیستم و که خواهم شد؟" دچار یک تعلیق روانی- اجتماعی شده و با اضطراب با افراد و گروه‌های مختلف همانندسازی و هویت‌های مختلف را آزمایش می‌کنند تا سرانجام با عقاید و ارزش‌های یک گروه اجتماعی احساس وحدت درونی کنند (Mahdian & Saemi Fard, 2015) و خطمشی زندگی آنها قرار گیرد (Firoozi & Emami, 2018).

لذا فضای مجازی با ارائهٔ اطلاعات حیرت‌انگیز و گوناگون قادر است تا الگوی اغلب رفتارها و نگرش‌های رایج در نوجوانان و تعیین‌کنندهٔ هویت آن‌ها باشد (Saeidipour, 2015; Firoozi & Emami, 2018). فضای مجازی با تعریف استانداردها و معیارهای انتزاعی نظیر زیبایی به‌ویژه در نوجوانان دختر با ایجاد تصویر بدنی نامطلوبی (Asgharinekah et al., 2019) می‌تواند

منجر به احساس تنهایی و انزوا در میان نوجوانان نیز شود (Farshbaf Dostar & Motamedi, 2015) و زمینهٔ افسردگی و اختلالات روانی در آن‌ها بیشتر نماید (Araújo, 2020). همچنین نمی‌توان از تأثیرات منفی وابستگی به فضای مجازی بر هویت فرهنگی و دینداری نوجوانان نیز به سادگی عبور کرد (Ehyayi et al., 2015). به‌طور کلی می‌توان گفت شبکه‌های اجتماعی، آسیب‌های منفی قابل توجه بر سلامت روان نوجوانان دارد که شامل چهار حوزهٔ اصلی آسیب‌های شخصی، آسیب‌های ارتباطی، آسیب‌های آموزشی و آسیب‌های رفتاری و مشکلاتی نظیر بد رفتاری‌های جنسی، تعارض فرهنگی، انزوای فردی و اجتماعی، ناسازگاری، افت تحصیلی و اهمال‌کاری، مسخ شخصیت و نابهنجاری اجتماعی نیز با فراوانی زیاد در این نوجوانان گزارش می‌شود (Samazis et al., 2024).

به عقیدهٔ پژوهشگر، توجه و پرداختن به مسألهٔ کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان و چاره‌جویی برای آن در کشورها، به نحوی سرمایه‌گذاری اجتماعی محسوب و نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان، شکوفایی، بالندگی، حفظ و حراست از خانواده، پیشرفت و کاهش هزینه‌های درمان در جوامع بشری خواهد داشت. بنابراین، با عنایت به اینکه جامعهٔ آماری نوجوانان ایرانی بخش قابل ملاحظه‌ای از جمعیت کشور را به خود اختصاص می‌دهند، ضرورت انجام پژوهش عمیق‌تر در خصوص کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی با هدف یافتن راهبردهای درمانی کارآمد در نوجوانان را دوچندان می‌نماید. مداخلات بالینی نویدبخش نیز به دنبال مقابله با ماهیت منفی ابزارها و امکانات نوین نظیر فضای مجازی هستند تا با ارائهٔ راهکارهای اثربخش بر وابستگی و به دنبال آن اعتیاد رفتاری غلبه نموده و نوجوانان بتوانند در غیاب فضای مجازی در دنیای واقعی حضور یابند (Cheever et al., 2018). با وجود اینکه در این حوزه با محدودیت‌های پژوهشی که منحصراً اثربخشی پروتکل‌های درمانی در حوزهٔ اعتیاد به فضای مجازی را مورد بررسی قرار داده‌اند مواجه شده و تدوین برنامه آموزشی در حوزهٔ وابستگی به فضای مجازی یافت نشد، با این وجود برخی از پژوهش‌ها اثربخشی مداخلاتی مانند درمان شناختی رفتاری (Nufus, 2019)، شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Lan et al., 2018)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Yu & Son, 2016)، بازتوانی ورزشی (Kim, 2013) را در کاهش علائم اعتیاد به فضای مجازی مؤثر می‌دانند.

Mohebat Bahar et al. (2021) در پژوهشی پروتکل روان‌درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری را برای درمان اعتیاد به گوشی هوشمند در نوجوانان تدوین نمودند. در پژوهشی دیگر که به روش کیفی انجام شده است راهبردهای مداخلهٔ اثربخش در درمان اعتیاد به فضای مجازی از طریق نقشهٔ مفهومی که منعکس کنندهٔ ادراک نوجوانان بود شامل پنج مرحله اعمال محدودیت، خودآگاهی، خودکنترلی، نظارت مدرسه و حمایت همسالان معرفی گردید (Chun, 2018). نتایج یک فراتحلیل دیگر نیز نشان می‌دهد که استفاده از تکنیک‌های رویکرد شناختی-رفتاری در کاهش اعتیاد فضای مجازی و گوشی تلفن همراه مؤثر است (Malinauskas & Malinauskiene, 2019).

با عنایت به اینکه آموزش‌های مبتنی بر ترک عادت مسأله‌ای وابسته به فرهنگ تلقی شده و در هر جامعه‌ای می‌بایست بسته‌ای معتبر و متناسب با فرهنگ بومی به‌کار گرفته شود و با توجه به سرعت بسیار سریع تغییرات فضای مجازی و لزوم به‌روزرسانی و متناسب‌سازی برنامه‌های مورد استفاده، طراحی و اعتباریابی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر فرهنگ ضرورت دارد. از آنجا که تاکنون پژوهشی دقیقاً با موضوع پژوهش حاضر در نوجوانان انجام نشده و در پژوهش‌های مشابه نیز بسته‌هایی در خصوص اعتیاد رسانه‌ای نوجوانان مورد استفاده قرار گرفته است که عمدتاً از تناسب لازم و کافی با فرهنگ ایرانی برخوردار نبود، پژوهشگر بر آن شد تا با توجه به اهمیت موضوع نسبت به اجرای این پژوهش اقدام کرده و بسته‌ای متناسب با ویژگی‌های فرهنگی ایران تهیه نماید؛ لذا در بستهٔ آموزشی حاضر علاوه بر استفاده از تکنیک‌های رویکرد شناختی-رفتاری، بر استفاده از ظرفیت‌های باورهای مذهبی و معنوی در مدیریت رفتار، خودکنترلی و تقویت روابط در خانواده ایرانی مورد توجه قرار گرفته است که در سایر پروتکل‌ها و بسته‌های آموزشی توجه به این موارد دیده نشده است.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، به روش سنتزپژوهی آمیخته و در دو مرحله انجام شده است. در مرحلهٔ اوّل پژوهش، به‌منظور تبیین چارچوب مفهومی و طراحی و تدوین بستهٔ آموزشی، از روش توصیفی-تحلیلی با رویکرد سنتزپژوهی از نوع سنتزپژوهی آمیخته (Sandelowski & Barroso, 2006) استفاده شد. سنتز به معنی خلق چیزی از عناصر جدا از هم است (Gough, 2013) و سنتزپژوهی آمیخته، به مرور سیستماتیکی اطلاق می‌شود که نتایج پژوهش‌های کیفی و کمّی حوزه‌های مشترک از پژوهش‌های تجربی را ترکیب می‌کند. در مقایسه با دیگر روش‌های پژوهش ترکیبی که موضوع مجموعه داده‌های ترکیبی از داده‌های کمّی و کیفی مانند مصاحبه است و داده‌های آن از یافته‌های پژوهش‌های کمّی و کیفی اولیه و از پژوهش‌های تجربی به‌دست می‌آید، نتایج دقیق‌تر از روش‌های ترکیبی دیگر و هدف آن توسعه خالص شواهد و نظریه و قضاوت نظریه‌های رقیب و تعیین عناصر فعال، اثربخشی و پیوندهای ضعیف در زنجیره انجام مداخلات، برنامه‌ها و سیاست‌ها است (Nadi Ravandi, 2017). در ادامه مراحل انجام این پژوهش بیان شده است:

۱. شناسایی نیاز، جست‌وجوی مقدماتی و شفاف‌سازی نیاز: فقدان یک برنامه جامع که با در نظر گرفتن نقش عوامل فرهنگی، شناختی و هیجانی مداخلات لازم برای توانمندسازی نوجوانان در حوزهٔ کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی را تدارک دیده باشد، مهم‌ترین نیاز احساس شده برای انجام این پژوهش بود.

۲. بازیابی، گزینش و سازماندهی پژوهش‌ها: در این پژوهش از روش توصیفی-تحلیلی استفاده شده است. به این صورت که بعد از بررسی پژوهش‌های انجام شده در رابطه با کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی مبتنی بر نقش عوامل فرهنگی، شناختی و هیجانی، اطلاعات لازم برای چارچوب ادراکی استخراج گردید. منابع مورد بررسی در بخش تدوین بستهٔ آموزشی شامل بررسی همهٔ اسناد معتبر در سطح ملی و بین‌المللی بود که اطلاعات مفید و قابل توجهی راجع به مبانی نظری، چارچوب و عناصر الگوی موضوع پژوهش در اختیار داشتند. به‌طور کلی تعداد ۸۶۱ پژوهش در پایگاه‌های اطلاعاتی رایانه‌ای شامل پایگاه‌های جستجوی ScienceDirect، Google Scholar، Islamic World of Science, Web ,PubMed Scopus, Civilica & Irandoc, Civillika, Noormags, Jihad University, World Science سپس پایان‌نامه‌های دانشجویی موجود در مرکز اسناد و مدارک علمی ایران یافت شد. با استفاده از روش نمونه‌گیری نظری، موارد مرتبط با موضوع پژوهش انتخاب شدند و تا رسیدن به اشباع نظری در پاسخ به سؤال‌های پژوهش این کار ادامه یافت. ملاک ورود پژوهش‌ها و مقالات، نزدیک بودن مفهومی عنوان یا موضوع به پژوهش حاضر و سال انتشار آن‌ها بود. پژوهش‌هایی که موضوع آن‌ها به موضوع پژوهش حاضر نزدیک نبودند و یا سال انتشار آن‌ها بیش از ده سال گذشته بود، از مطالعه خارج شد. سپس، با بررسی مبانی نظری، ماهیت فناوری و تجارب کشورها، منطق و ساختار الگوی مورد نظر کشف و شناسایی شد و پس از حذف موارد تکراری و نامربوط منجر به شناسایی ۷۲ پژوهش گردید که دارای شرایط علمی و روش شناختی جهت استفاده در این پژوهش بودند.

۳. تعیین چارچوب ادراکی و متناسب ساختن آن با اطلاعات حاصل از تحلیل: چارچوب ادراکی به ساختار پیونددهندهٔ داده‌های جمع‌آوری شده اطلاق می‌گردد (Hosseini & Matoor, 2013). این پژوهش مبتنی بر تلفیقی از عوامل فرهنگی، شناختی و هیجانی مؤثر در کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی شکل گرفت.

٤. سنتز و تفسیر در قالب فرآورده‌های ملموس و ارائه نتایج ترکیب: در این مرحله، یافته‌های مربوط به اسناد منتخب با هدف طراحی و تدوین بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی، از طریق فرآیند کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی ترکیب شدند و اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق خلاصه‌برداری دسته‌بندی و بر این اساس بستهٔ آموزشی طراحی و تدوین شد (Alipour et al., 2024).

در مرحلهٔ دوم پژوهش و پس از بازبینی و اصلاح برنامه و به‌منظور محاسبهٔ روایی آن از روش روایی صوری و محتوایی استفاده شد. به‌منظور بررسی روایی صوری به شکل کیفی، از مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافته با صاحب‌نظران و کارشناسان در حوزهٔ روان‌شناسی و مشاوره نوجوانان و علوم‌تربیتی استفاده شد. جامعهٔ آماری مربوط به روایابی برنامه، مشتمل بر کل صاحب‌نظران و متخصصان حوزه‌های روان‌شناسی و مشاوره نوجوانان و علوم‌تربیتی در مراکز علمی، پژوهشی و مشاوره‌ای بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۱۰ متخصص (۸ نفردر حوزهٔ روان‌شناسی و مشاوره نوجوانان و ۲ نفر در حوزهٔ علوم تربیتی)، ساکن مناطق مختلف شهر مشهد که برای انتخاب آن‌ها از روش نمونه‌گیری هدفمند بر اساس شرط ورود استفاده شده و مطابق قاعده اشباع انتخاب شدند. این متخصصان علاوه بر آثار علمی و پژوهش‌های مرتبط با موضوع، تجربیات مشاوره‌ای در مدارس و یا کلینیک‌های روان‌شناسی و مشاوره‌ای با نوجوانان را داشتند.

در راستای دریافت و تحلیل نظرات متخصصان، پژوهشگر ضمن توضیح اهداف بسته از آن‌ها درخواست نمود تا برای محاسبهٔ نسبت روایی محتوایی (CVR)، هر یک از جلسات آموزشی مورد نظر را بر اساس طیف ۳ بخشی لیکرت شامل گویه‌های: "ضروری است"، "مفید است و ضروری نیست" و "ضرورتی ندارد" در فرم طراحی شده طبقه‌بندی کنند و به‌منظور محاسبهٔ شاخص روایی محتوایی (CVI)، هریک از جلسات آموزشی مورد نظر را بر مبنای "مربوط بودن"، "واضح بودن" و "ساده بودن" موضوع و هدف با محتوای هر جلسه، در قالب طیف پاسخ (کاملاً مرتبط است، مرتبط بوده اما نیاز به بازبینی دارد، نیاز به بازبینی جدی دارد و اصلاً مرتبط نیست) مورد ارزیابی قرار دهند. همچنین، این پرسشنامه حاوی یک سؤال باز پاسخ جهت اخذ نظرات صاحب‌نظران در خصوص عناصر و مؤلفه‌های بستهٔ طراحی شده، بود. فیش‌های پژوهش نیز از مهم‌ترین ابزارهای گردآوری داده‌ها در فرآیند طراحی و تدوین برنامه بود که جهت گردآوری، خلاصه کردن و طبقه‌بندی داده‌ها استفاده شدند.

در پایان اطلاعات به‌دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و دو ضریب کمی نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۷۹ محاسبه گردید. برای تعیین ضریب روایی محتوایی بسته آموزشی از روش لاوشه جهت تبدیل قضاوت کیفی متخصصان به کمیت استفاده شد. در این روش، ضریب روایی محتوایی بین ۱+ تا ۱− بود.

یافته‌ها

در جدول ۱ مضامین پُرتکرار مرتبط با کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی موجود در اسناد و منابع علمی ارائه شده است.

جدول ۱: مضامین پُرتکرار مرتبط با بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در اسناد و منابع علمی

مضامین اصلی	اسناد و منابع علمی
خودآگاهی و مدیریت شناخت افکار، احساس و رفتار	Shameli et al. (2018); Shojaeian et al. (2021); Mohamadinikoo & Tamannaeifar (2024); Ilanloo et al. (2025); Movasagh & Sadeghi (2015); Ahmadi et al. (2021); Beheshtiyan (2015); Sadeghzadeh et al. (2019); Khazaei et al. (2017); Greenfield (2022); Greenfield (2023); Davis (2001); King et al. (2011); Malinauskas & Malinauskiene (2019); Lan et al. (2018); Tang & Lee (2021); Liu et al. (2022)
راهبردهای تنظیم هیجان	Bayrami et al. (2021); Jafari & Zemestani (2017); Dehghani et al. (2023); Karamlou et al. (2024); Baradaran & Ranjbar Noushari (2022); Mohammadi & Kajouri Gashniani (2022); Mohabat Bahar Bigdeli et al. (2021); Soltanifar et al. (2019); Bustin & Mohammadipour (2024)
تغییر و اصلاح سبک زندگی	Davoodeh et al. (2022); Rahimi Rigi et al. (2019); Haji Hosseini (2022); Ghasemi & Yazdani Tabar (2023); Kaess et al. (2017); Soltanifar et al. (2019). Abdi et al. (2019); Yaghoubi et al. (2019). Fatemi & Fatemi (2020)
بهزیستی معنوی	Jafariharandi & Bahrami (2019); Molazehi & Molazehi (2023); Mozafari & Koosha (2019); Sepasi et al. (2020); Khojasteh, (2019); Hazrat bagi, Asgari et al. (2022); Karami (2022)
سواد رسانه	Khaksar Azgandi et al. (2023); Balhara et al. (2018); Forghani & Khodamoradi (2019)
مهارت حل مسأله	Kafi Nia & Farhadi (2020); Zare et al. (2020); Bahrami et al. (2022); Sharifi et al. (2023); Mulawarman et al. (2021); Seyedan & Rahmani, (2019)
هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی	Shayestefard et al. (2013); Sadeghi Bimorgh et al. (2023); Mesbah Moghaddam & Abdi Zarrin (2022)
اصلاح روابط با خانواده و تقویت ارتباط با دیگران	Eimani & Shiralynia (2015); Abedzadeh et al. (2023); Najarzadegan & Farhadi, (2019); Bashirian et al. (2022); Rustazadeh & Rezaei, (2018); Zhou et al. (2024); Marzilli et al. (2020); Moghanizadeh & Vafaei Najjar (2016)
پیامدسنجی و بررسی آسیب‌های وابستگی به فضای مجازی	Sun et al. (2024); Sabra (2015); Sayeed et al. (2021); Prem et al. (2023)

محتوای بسته بر اساس اهداف مربوطه سازماندهی و هر مضمون به‌عنوان یک مهارت مورد نیاز نوجوانان در نظر گرفته شده است. در انتهای هر جلسه، تکالیفی به‌منظور تثبیت یادگیری به اعضاء ارائه می‌شود. هدف کلی این بستهٔ آموزشی، کسب مهارت‌های مربوط به کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی و به‌کارگیری مؤثر و کارآمد این مهارت‌ها در موقعیت‌های مختلف و سنین بالاتر می‌باشد. پس از اعمال برخی از نقطه نظرات پیشنهادی متخصصین ارزیاب، ساختار و محتوای بستّهٔ مورد نظر در جدول۲ به‌صورت خلاصهٔ جلسات آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا نوجوانان به فضای مجازی در قالب ۹ جلسهٔ آموزشی طبقه‌بندی و تدوین گردید.

جدول ۲: خلاصهٔ جلسات آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زای نوجوانان به فضای مجازی

جلسه	اهداف آموزشی	روند جلسه	تکلیف
اول	برقراری ارتباط حسنهٔ مشاوره‌ای و اتحاد درمانی	معرفی (معرفی رهبر گروه و اعضاء)، برقراری ارتباط با اعضای گروه شرکت‌کنندگان، تعیین هدف مشترک، توضیح فرآیند کار در جلسات (زمان‌بندی فعالیت‌ها و مقررات)، اخذ رضایت از شرکت‌کنندگان برای شرکت در جلسات آموزشی، آموزش شناخت خود (نقاط قوت و ضعف) و چالش‌ها	ثبت ۵ مشکل و دغدغهٔ اصلی زندگی و راه‌حل‌هایی که تاکنون برای رفع مشکلات انجام شده است.
دوم	بررسی نگرش اعضاء نسبت به استفادهٔ آسیب‌زا از فضای مجازی و راه‌حل‌های انجام شده و هدف‌گذاری	بررسی مشکلات و نگرش اعضاء نسبت به استفادهٔ آسیب‌زا از فضای مجازی و راه‌حل‌های انجام شده، آموزش هدف‌گذاری کوتاه‌مدت و بلندمدت و لزوم آن	ثبت کاربرگ هدف‌گذاری ۱۰ سال آینده، ثبت گزارش روزانهٔ میزان استفاده از فضای مجازی
سوم	تکمیل هدف‌گذاری کوتاه‌مدت و بلندمدت، آماده‌سازی و ایجاد انگیزه در نوجوانان برای کاهش زمان استفاده از فضای مجازی (آستانه رنج)	آماده‌سازی و ایجاد انگیزه در نوجوانان برای کاهش زمان استفاده از فضای مجازی به‌واسطهٔ بررسی آسیب‌های روان‌شناختی و جسمی وابستگی به فضای مجازی (آستانه رنج)	ثبت گزارش روزانهٔ میزان استفاده از فضای مجازی، ثبت رفتارها و موقعیت‌های قبل و بعد از استفاده از فضای مجازی (تقویت‌کننده‌ها)
چهارم	آموزش تقویت‌کننده‌ها و پیشایندهای رفتار و آموزش احساسات (خودآگاهی هیجانی)	آموزش تقویت‌کننده‌ها و پیشایندهای رفتار با تمرکز بر رفتار استفادهٔ آسیب‌زا از فضای مجازی، آموزش احساسات (خودآگاهی هیجانی) و آموزش آرام‌سازی تنفسی	ثبت گزارش روزانهٔ میزان استفاده از فضای مجازی، کاربرگ ثبت روزانهٔ احساسات در موقعیت‌های مختلف
پنجم	آموزش چرخهٔ شناختی (فکر، احساس، رفتار)، مفهوم‌پردازی شناختی از وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی و آموزش خطاهای شناختی	آموزش چرخهٔ شناختی (فکر، احساس، رفتار)، مفهوم‌پردازی شناختی از وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی، آموزش خطاهای شناختی و ارتباط آن با انزوا و گوشه‌گیری اجتماعی و وابستگی به فضای مجازی و آموزش آرمیدگی عضلانی	ثبت گزارش روزانهٔ میزان استفاده از فضای مجازی، تکمیل کاربرگ چرخهٔ شناختی و ثبت افکار، احساسات و رفتار (استفاده از فضای مجازی)
ششم	آموزش تکنیک‌های خودتنظیمی شناختی–هیجانی و آموزش مهارت حل مسأله	آموزش تکنیک‌های خودتنظیمی شناختی–هیجانی به‌منظور مدیریت افکار مزاحم و احساسات و آموزش مهارت حل مسأله با تمرکز بر استفادهٔ بدون هدف از فضای مجازی	ثبت گزارش روزانه از میزان استفاده از فضای مجازی، تکمیل کاربرگ از تکنیک‌ها و ارائه تجربهٔ حل مسأله در جلسهٔ آینده
هفتم	اصلاح سبک زندگی و سواد رسانه	اصلاح سبک زندگی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی سالم (سلامت‌محور)، تأکید بر یافتن معنای زندگی مبتنی بر معنویت، تبیین مؤلفه‌های سواد رسانه	کاربرگ ثبت چالش با خانواده و ثبت اقدامات مؤثر در جهت بهبود تعامل و ثبت فراوانی استفاده از فضای مجازی به‌صورت روزانه
هشتم	غنی‌سازی و بهبود روابط بین‌فردی با دوستان و خانواده	آموزش غنی‌سازی و بهبود روابط بین‌فردی با دوستان و خانواده، بیان خلاصه و رفع ابهامات	ارائه تجربه از برقراری ارتباط مؤثر و ثبت فراوانی استفاده از فضای مجازی به‌صورت روزانه
نهم	خلاصه کردن و جمع‌بندی مطالب و اتمام جلسات	خلاصه کردن و جمع‌بندی مطالب و بررسی نتایج دورهٔ آموزشی، پاسخگویی به سؤالات، مرور مجدد قوانین اتمام جلسهٔ مشاوره گروهی و اتمام جلسه	–

به‌منظور اعتباریابی بستهٔ آموزشی، ساختار و محتوای آن توسط گروه ارزیاب مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت. براساس داده‌های موجود، مقدار نسبت روایی محتوایی (CVR) محاسبه شده برای هر یک از ۹ جلسهٔ آموزشی مورد ارزیابی و معدل آن یعنی ۰/۹۴، از حداقل میزان قابل قبول بر اساس تعداد متخصصین ارزیابی‌کننده (۰/۶۲) بیشتر است، همچنین مقدار شاخص روایی محتوایی (CVI) محاسبه شده نیز از حداقل میزان قابل قبول بر اساس تعداد متخصصین ارزیابی‌کننده (۰/۷۹) بیشتر است؛ لذا چنین نتیجه‌گیری می‌شود که همهٔ جلسات آموزشی این بسته از نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی قابل قبول برخوردار بوده و به‌طورکلی می‌توان گفت، چارچوب نظری بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان معتبر می‌باشد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف طراحی، تدوین و اعتباریابی بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان در راستای افزایش کیفیت زندگی و کاهش آسیب‌های وابستگی انجام شد با توجه به ماهیت پژوهش، سؤالات زیر مورد بررسی قرار گرفت:

– چه محتوایی برای بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان مناسب است؟

– آیا بستهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان از نظر متخصصان دارای روایی لازم است؟

پس از بررسی پیشینهٔ نظری و پژوهشی در حوزهٔ وابستگی و کاربری آسیب‌زا از فضای مجازی، پیش‌نویس طرح بستهٔ آموزشی تهیه شد و سپس در قالب ۹ جلسهٔ آموزشی تنظیم شد. هر جلسه شامل هدف، تکنیک و تکلیف می‌باشد. در جلسهٔ اول پس از برقراری ارتباط با نوجوانان و تبیین قوانین گروه، نقاط قوت و ضعف به‌منظور ورود به دنیای نوجوانان و ارائه شناخت مطلوب از خود، به‌صورت تعاملی بررسی و آموزش داده می‌شود. در این جلسه کاربرگ ثبت مشکلات و دغدغه‌های فردی به‌عنوان تکلیف ارائه می‌گردد. در جلسهٔ دوم با توجه به نتایج کاربرگ‌ها، به بررسی مشکلات اعضاء از جمله وابستگی به فضای مجازی پرداخته و راه‌حل‌هایی که تاکنون هر یک از نوجوانان به‌کارگرفته‌اند بررسی و تحلیل خواهد شد. در جلسهٔ سوم در راستای رسیدن افراد به آستانهٔ رنج به‌منظور کاهش استفاده از فضای مجازی، با توجه به هدف‌گذاری بلندمدت و کوتاه‌مدت نوجوانان، جدول سود و زیان هر یک از رفتارهای فعلی بررسی می‌گردد. لذا افراد می‌توانند چشم‌انداز و پیامد منطقی عملکرد فعلی خود را سنجش نموده و برای تغییر آماده گردند. در این جلسه کاربرگ ثبت گزارش میزان استفاده از فضای مجازی ارائه می‌گردد.

در جلسهٔ چهارم تقویت‌کننده‌ها و پیشایندهای استفادهٔ زیاد از فضای مجازی و همچنین خودآگاهی هیجانی، آموزش داده می‌شود. در جلسهٔ پنجم چرخهٔ شناختی و ارتباط آن با انزوا و گوشه‌گیری اجتماعی و وابستگی به فضای مجازی به‌صورت تعاملی بررسی می‌گردد. همچنین آرمیدگی عضلانی در جلسه تمرین می‌شود، کاربرگ ثبت چرخهٔ شناختی به‌عنوان تکلیف ارائه می‌گردد. در جلسهٔ ششم تکنیک‌های خودتنظیمی شناختی–هیجانی و همچنین مهارت حل مسأله آموزش و تمرین می‌گردد. انجام تکنیک‌های ارائه شده تکلیف این جلسه محسوب می‌شود. در جلسهٔ هفتم موارد مورد نیاز در راستای اصلاح سبک زندگی نظیر توجه به ورزش و تفریحات سالم و غنی‌سازی اوقات فراغت بررسی خواهند شد و نوجوانان می‌بایست تا جلسهٔ آینده فعالیت‌های ایجاد شده را گزارش دهند. تمرکز جلسهٔ هشتم بر غنی‌سازی ارتباط با خانواده و دیگران می‌باشد. پیش‌بینی می‌گردد روابط با کیفیت در فرد می‌تواند جایگزین مناسبی برای چک کردن و حضور بیش از اندازه در فضای مجازی باشد. اعضاء می‌بایست مهارت‌های ارتباطی را در طول هفته تمرین نمایند. در جلسهٔ نهم تکلیفی به مراجعین داده نمی‌شود.

همان‌گونه که ذکر شد در دورهٔ نوجوانی فرد به‌واسطهٔ تغییرات جسمانی و روان‌شناختی و همچنین بلوغ جنسی دغدغه‌ها، چالش‌ها و تمایلات جدیدی را تجربه می‌کند، از طرف دیگر رسانه با گستردگی و سرعت چشمگیر خود بدون محدودیت فرد را در معرض انبوه اطلاعات قرار می‌دهد؛ لذا نوجوانانی که تحت تأثیر محرک‌های زیستی و عوامل محیطی به مهارت‌های مقابله‌ای و خودتنظیمی هیجان مجهز نیستند با فراوانی بیشتری به فضای مجازی وابسته می‌شوند. بنابراین توانمندسازی نوجوانان در استفاده از تکنیک‌های مدیریت فکر و خودتنظیمی در راستای کاهش وابستگی آسیب‌زا از فضای مجازی مؤثر خواهد بود. این مسئله با پژوهش‌های (Beheshtiyan, 2015; Zhou et al., 2024; Pourrosta et al., 2024; Mohabat Bahar et al., 2021; Lan et al., 2018; Mehrad Sadr et al., 2023; Nufus, 2019; Lemos et al.,2014) همسو است.

نوجوانانی که در مهارت‌های ارتباطی توانمندی کافی را ندارند در جمع همسالان احساس تنهایی بیشتری را تجربه خواهند کرد. به‌تدریج با کاهش احساس ارزشمندی و عزت نفس منزوی شده و با اجتناب از دنیای واقعی، فضای مجازی را دنیایی امن و با استرس کمتر برای فعالیت می‌پندارند. اگر این رفتار ادامه یابد می‌تواند به میزان قابل توجه در نوجوانان وابستگی ایجاد نماید و در ادامه اعتیاد به فضای مجازی را رقم بزند. بنابراین حضور نوجوانان در گروه همسالان از طریق فراهم کردن محیطی امن و بهره‌گیری از تجارب سایرین علاوه بر افزایش عزت نفس نوجوانان، اثرات قابل توجهی بر بهبودی و درمان مشکلات آن‌ها دارد که با پژوهش‌های (Eesaee et al., 2021;Adib & Shafiabadi, 1995; Chamani et al., 2024; Parvizi & Ahmadi, 2007) همخوان است.

از سوی دیگر یافته‌های پژوهش‌ها تأیید می‌کند که تلاش برای اصلاح سبک زندگی و یافتن معنای متعالی و معنوی به نوجوانان که در بحران هویت به سر می‌برند، کمک می‌کند تا خود را از عادات و وابستگی‌های آسیب‌زا رها کنند و بر برنامه‌هایی متمرکز گردند که با هدف‌گذاری آن‌ها در زندگی همخوانی داشته باشد. در این میان غنی‌سازی روابط خانواده و احساس آرامش، نشاط و همدلی نوجوانان را یاری می‌کند تا از جمع صمیمی خانواده طرد نشود و به تنهایی‌های افراطی پناه نبرد. بنابراین با انگیزه بالاتر و فشار محیطی کمتری بتواند

عادات نامناسب را ترک کرده و خودتنظیمی بالاتری داشته باشد؛ لذا ارتباط مثبت با خانواده پایبندی به رفتارهای خود مراقبتی را در نوجوانان افزایش می‌دهد (Khosravi & Mahmoudnejad, 2016; Fayazi et al., 2021).

به‌منظور بررسی روایی، این بسته در اختیار ۱۰ متخصص در زمینهٔ موضوع پژوهش قرار گرفت. نتایج نسبت روایی محتوایی(CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI) نشان داد که روایی محتوایی تمامی جلسات در سطح مطلوبی قرار دارد و متخصصان وجود تمامی جلسات را «ضروری» و محتوای همهٔ جلسات را «مرتبط» تشخیص داده‌اند. به‌عبارت دیگر بر اساس نظر صاحب‌نظران، نتایج حاکی از این است که مؤلفه‌هایی که برای این بسته در نظر گرفته شده است از روایی کافی برخوردار است و این مؤلفه‌ها در راستای کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی به درستی تدوین شده‌اند. همچنین برنامهٔ آموزشی حاضر با برنامه‌های طراحی شده در حوزهٔ مدیریت و نحوه به‌کارگیری رسانه و یا کاهش استفاده از اینترنت از قبیل (Mohabat Bahar et al., 2021; Bahrami et al., 2022; Sadr, 2023) همسو می‌باشد.

نتیجه‌گیری

در این پژوهش، برنامهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان تدوین گردید. این برنامه بر اساس نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی و با تأیید متخصصان این حوزه تدوین و داده‌های مربوط به اعتباریابی تجزیه و تحلیل شد و شامل ۹ جلسهٔ آموزشی می‌باشد. پژوهش حاضر با در نظر گرفتن نیازها و ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوان و کارکردها و خصوصیات ذاتی فضای مجازی در عصر حاضر به‌صورت نوآورانه، برنامه‌ای را در راستای کاهش وابستگی آسیب‌زا به فضای مجازی در نوجوانان تدوین و معرفی نمود.

محدودیت‌ها

اگرچه برنامهٔ آموزشی کاهش وابستگی آسیب‌زا در نوجوانان توسط متخصصانی که پژوهش‌هایی در چارچوب وابستگی و اعتیاد رسانه و فضای مجازی انجام داده بودند، انجام شد؛ اما به‌واسطهٔ نوآورانه بودن مداخله، اتکای صرف به روایی محتوایی، می‌تواند از محدودیت این پژوهش به‌شمار آید؛ لذا ضمن توجه به مستند بودن این پژوهش به‌عنوان یک پژوهش مقدماتی، انجام پژوهش‌های آزمایشی و تعیین اثربخشی این برنامهٔ آموزشی توسط سایر پژوهشگران مورد تأکید می‌باشد.

پژوهش‌های آینده

به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود این برنامهٔ آموزشی را با در نظر گرفتن ویژگی‌های جمعیت شناختی، به‌ویژه سن و جنسیت (دختران و پسران دورهٔ اول و دوم دبیرستان) و به‌صورت گروهی و فردی اجرا و اثربخشی آن را بررسی کنند.

تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافعی را گزارش نکرده‌اند.

References

Araújo, F. J. O., De Lima, L. S. A., Cidade, P. I. M., Nobre, C. B., & Neto, M. L. R. (2020). Impact of sars-cov-2 and its reverberation in global higher education and mental health. *Psychiatry research, 288*, 112977. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112977

Abbasi Showazi, M. T., Moeni, M., & Pourdian, R. (2018). The relationship between the students company in cyberspace and risky behaviors in real life and cyberspace. *Social Order (Entezam-e-Ejtemaei), 10(3),* 77-104. https://sid.ir/paper/187383/en

Abdi, M., Rafiee, S., Asadi, E., Pourrahimi, M., & Jalilvand, H. (2019). The relationship between internet addiction and lifestyle among nursing and midwifery students. *Depiction of Health, 9*(4), 252-258. https://doh.tbzmed.ac.ir/Article/doh-235

Abedzadeh, H., Ahmadi, A., & Moazzami, M. (2023). Analyzing the dimensions and components of cyber addiction prevention management in the youth of zanjan province with the foundation data

approach. *Sociology of Education, 9*(2), 95-106. https://www.iase-jrn.ir/article_705564.html?lang=en

Adib, N., & Shafiabadi, A. (1995). *Investigation and the role of group counseling in raising the self-esteem of adolescents*. [master's thesis, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran]. https://elmnet.ir/doc/10794410-25137

Ahadi, H. Jamehri, F . (2012), *Psychology of Adolescence and Adulthood Development (Middle-aged Youth and Old Age)*, Tehran, Bright Future Publications. https://www.adinehbook.com/product/6005527223

Ahmadi, M., Nikomanesh, Z., Farnam, A. (2021). Effectiveness of stress-based mindfulness therapy on the students' feelings of loneliness and internet addiction. *Pajouhan Scientific Journal, 19*(4), 1-9. http://psj.umsha.ac.ir/article-1-787-en.html

Alipour, F., Farid, A., Kaleybar, R., & Golmohammadnejad,, Gh. R. (2024). Development and validation of the adolescents' cyber bullying/victimization prevention package based on the role of cultural, cognitive, and emotional factors. *Psychological Models and Methods, 15*(56), 50-35. https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_6398.html?lang=en

Ameli, S. R. & Hassani, H. (2012). dual specialization of deviances and abnormalities of virtual space: A comparative study of international policies. *Journal of Iranian Cultural Research, 5*(1), 1-30. https://www.jicr.ir/article_219.html?lang=en

Ameli S. R. (2012). *محتوای ملی در فضای مجازی [National content in cyberspace]*. National Library and Archives of the Islamic Republic of Iran. (in Persian). https://www.gisoom.com/book/11131260/

Asgharinekah, M., MohajerBaad, Z., & Hosseinzadeh Kamali, F. (2019). *تربیت جنسی کودکان و نوجوانان برای والدین [Sexual education of children and adolescents for parent*s]. Saja Publications. (in Persian)

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics, 10*(9), 996. https://doi.org/10.3390/electronics10090996

Bahrami, F., Saadipour, I., & Nasrullahi, A. (2022). Compilation and validation of the media literacy educational program and determining its effectiveness on reducing internet addiction and improving the quality of life of Karaj teenagers, *Intercultural Studies, 50(17),* 41-72. https://sanad.iau.ir/en/Article/1097713?FullText=FullText

Balhara, Y. P. S., Harshwardhan, M., Kumar, R., & Singh, S. (2018). Extent and pattern of problematic internet use among school students from Delhi: Findings from the cyber awareness programme. *Asian Journal of Psychiatry, 34*, 38-42. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.ajp.2018.04.010

Baradaran, M., & Ranjbar Noushari, F. (2022). Effectiveness of emotion regulation skills training on academic procrastination and cognitive flexibility among students with internet addiction. *Child Mental Health, 9*(2), 21-35. https://childmentalhealth.ir/browse.php?a_id=1148&sid=1&slc_lang=en

Bashirian, S., Kharghani Moghaddam, S. M., Bandeh Elahi, K., Shirmohamadi, N., Besharati, F., & Malekpour, F. (2022). Internet addiction and communication skills of students: An application of social support theory. *Nursing and Midwifery Journal*, *20*(4), 258-268. http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4500-en.html

Bayrami, M., Hashemi Nosrat Abad, T., Smaeilpour, K., & Shiri, A. (2021). Effectiveness of emotion efficacy therapy on internet dependency and psychological vulnerability in students addicted to internet. *Clinical Psychology Studies, 12*(44), 23-43. https://jcps.atu.ac.ir/article_13189.html?lang=en

Beheshtiyan, M. (2015). The study of effectiveness of cognitive behavior therapyon addicted women in six monthfollow up. *Women Studies*, *6*(11), 35-52. https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_1526.html?lang=en

Borjali, A. (2004). Identity Formation: When adolescent discovers herself. *Development of School Counselor Education,12,* 20-21. https://ensani.ir/fa/article/58283/

Bustin, S., & Mohammadipour, M. (2024). The role of positive psychology interventions on emotion control and internet addiction treatment. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences, 67*(1), 127-138. https://mjms.mums.ac.ir/article_23998.html?lang=en

Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., … & Blanton, M.

(2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society, 12*(2), 203-207. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0102

Chamani Haji Baba, S., Mirhosseini, L., Khaki, H., & Mohammadkhani, M. (2024), The effect of friends and peers on students' academic performance, *First Conference on New Horizons in Education in the Third Millennium,* Bushehr. https://civilica.com/doc/2015640

Cheever, N. A., Moreno, M. A., Rosen, L. D. (2018). *When does internet and smartphone use become a problem*?. In: Moreno, M., Radovic, A. *(eds) Technology and Adolescent Mental Health.* Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69638-6_10

Chun, J. (2018). Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korean female adolescents. *Children and Youth Services Review Elsevier, 84*, 35-39. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.11.013

Davis, R. A. (2001). A cognitive- behavioral model of pathological Internet use*, Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Davoodeh, S., NasimSobhan, M., CheshmehChahi Fard, G., Davoodeh, S,. (2022). Comparing the effect of participation in the art and sports courses on depression and internet addiction in adolescents aged 13 to 17 years. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, *12*, 136-136. https://jdisabilstud.org/article-1-2551-en.html

Dehghani Banadaki, R., Roshan Chesli, R., Abbasi, R., & Farahani, H. (2023). Marital commitment prediction based on early maladaptive schemas (disconnection / rejection domain): The mediating role of cognitive emotion regulation and smart social networks addiction. *Clinical Psychology and Personality, 20*(2), 33-48. https://cpap.shahed.ac.ir/article_3966.html?lang=en

Eesaee, S., Seirafi, M., Keraskian Moojembari, A., Borjali, A., & Ranjbaripoor, T. (2021). Comparing the effects of individual and group schema therapy on depression and anxiety in adolescents. *Middle Eastern Journal of Disability Studies, 11*, 67-67. http://jdisabilstud.org/article-1-2238-en.html

Ehyayi, P., Ahmadi, A., & Golizadeh, A. (2015). An analysis of the relation between internet addiction and adolescents' cultural identity; case study: secondary school students at sarab, east azerbaijan province. *Religion & Communication*, *22*(1), 5-33. https://rc.isu.ac.ir/article_1731.html?lang=en

FayEimani, M., & Shirali Nia, K. (2015). The role of family functions and process on internet addiction among teenagers. *Family Counseling and Psychotherapy, 5*(2), 143-164. https://fcp.uok.ac.ir/article_15727.html?lang=en

Farshbaf Dostar, S., Motamedi, A. (2015). The relationship between body dysmorphic disorder with internet addiction and loneliness among adolescent girls in tehran. *Social Psychology Research*, *4*(16). https://www.socialpsychology.ir/article_121838.html?lang=en

Fatemi, M., & Fatemi, M. (2020). Study of the effect of internet addiction relationship on lifestyle, sense of security and identity of citizens of Bushehr province. *Maritime Police Security Quarterly, 10*(39), 1-13. http://boushehr.jrl.police.ir/article_94023.html?lang=en

Fayazi G., Zadeh Mohammadi A., &Panaghi, L.(2021) The relationship between family structures and positive youth development. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, *11*, 175-175. http://jdisabilstud.org/article-1-1232-en.html

Firoozi, F., & Emami, S. (2018). Investigating the impact of media on the formation of national identity in childhood and adolescence. *National Conference of psychology, Education and lifestyle*. https://en.civilica.com/doc/1020898/

Forghani, M. M. & Khodamoradi, Y. (2019). The role of media literacy in adjustment of internet addiction. *Journal of Culture-Communication Studies*, *20*(45), 85-102. https://www.jccs.ir/article_88047.html?lang=en

Ghasemi, M., & Yazdani Tabar, S. (2023). Investigating the effect of internet addiction and virtual space on students' lifestyle. https://civilica.com/doc/1943852

Güzel, N., Kahveci, I.,Solak, N., Cömert, M.,& Turan, F. (2018). Internet addictin and its impact on physical health. *Turkish Medical Student. 5*(6), 32-36. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/498304

Greenfield, D. N. (2023). Internet and screen-based addiction: A 7-step model of behavioral addiction treatmen. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 62(10)*, 95.

https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(23)00872-9/fulltext
Greenfield, D. N. (2022). Clinical considerations in internet and video game addiction treatment. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 31*(1), 99-119. https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.09.003
Gough, D. (2013). Meta-narrative and realist reviews: Guidance, rules, publication standards and quality appraisal. *BMC medicine, 11*(1), 1-4. https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-22
Haji Hosseini, S. (2022). Factors affecting cyberspace addiction based on social norms and lifestyle among primary school students in jinnah region. *Ormazd Research Journal, 58*(2), 113-85. https://sid.ir/paper/968035/fa
Hazrat Bagi, F., Asgari, P., Makvandi, B., & Koraei, A. (2022). The structural relationships of problem solving skills and spiritual intelligence with internet addiction tendency according mediating role of rumination. *Journal of Psychological Science*, *21*(114), 1251-1264. https://psychologicalscience.ir/article-1-1307-en.html
Hosseini, M. H., & Matoor, M. (2013). Designing, developing and validating a cooperative learning model for elementary school Farsi curriculum of "let's read and write" (bekhanim & benevisim). *Journal of Educational Innovations, 12*(2), 9-50. https://noavaryedu.oerp.ir/article_79003_en.html?lang=en
Ilanloo, H., Ahmadi, S., & Zahrakar, K. (2025). A comparison of the effectiveness of group counseling based on mindfulness-based cognitive therapy and metacognitive therapy on academic procrastination and internet addiction among high school students. *Journal of Applied Psychological Research, 16*(1), 115-134. https://doi.org/10.22059/japr.2025.337055.644161
Jafari, A., & Zemestani, M. (2017*). Developing a structural equation model of Internet addiction and DSM-5 personality traits: The mediating role of emotion dysregulation and metacognitive beliefs,* [Master's thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan]. https://libapp.uok.ac.ir/site/catalogue/226148
Jafariharandi, R., & Bahrami, S. (2019). The effects of internet addiction, mental health and spiritual well-being of students at qom university. *Ciences and Techniques of Information Management, 5*(1), 55-77. https://stim.qom.ac.ir/article_1376_en.html
Kaess, M., Parzer, P., Mehl, L., Weil, L., Strittmatter, E., Resch, F., & Koenig, J. (2017). Stress vulnerability in male youth with internet gaming disorder. *Psychoneuroendocrinology, 77*, 244-251. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.01.008
Kafi Nia, F., & Farhadi, H. (2020). The effectiveness of group cognitive- behavioral therapy on emotional self- awareness and problem- solving skill of students with internet addiction. *Psychological Science*, *19*(85), 111-120. http://psychologicalscience.ir/article-1-344-en.html
Karami, V. (2022). Investigating the relationship between students' spiritual health and internet addiction, *The Fifth International Conference of Psychology, Educational Sciences and Social Studies*, Hamadan. https://en.civilica.com/doc/1744062/
Khaksar Azgandi, A., Pakdaman, M., & Kurashiki, H. (2023). The effectiveness of media literacy training in adolescent internet addiction. *Pajouhan Science, 21*(1), 8-14. http://psj.umsha.ac.ir/article-1-926-en.html
Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior, 72*, 304-311. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065
Khojasteh, S. (2019). The relationship between internet addiction with mental health and spiritual health of high school students. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences, 61*(1), 58-68. https://mjms.mums.ac.ir/article_13768.html?lang=en
Khosravi, Z., & Mahmoudnejad, K. (2016). Comparison of the psychological atmosphere of the family of normal and delinquent teenagers. *International Conference on the Culture of Psychopathology and Education*. https://en.civilica.com/doc/649307/
Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of exercise rehabilitation, 9*(6), 500-505. https://doi.org/10.12965/jer.130080
Karamlou, L., Tuyserkani, A., & Studying, M. (2024). The relationship between academic burnout and interpersonal emotion regulation style with internet addiction in first-year high school students in Tehran. New Advances in Behavioral Sciences, 9(57), 590-599. https://ijndibs.com/article-1-1076-en.html

Longhurst, G. J., Stone, D. M., Dulohery, K., Scully, D., Campbell, T., & Smith, C. F. (2020). Strength, weakness, opportunity, threat (swot) analysis of the adaptations to anatomical education in the united kingdom and republic of ireland in response to the covid-19 pandemic. *Anatomical sciences education, 13*(3), 301-311. https://doi.org/10.1002/ase.1967

Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness- based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *behavioral addictions*, *7*(4), 1171-1176. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.103

Lemos I. L., De Abreu, C. N., Sougey, E. B., (2014). Internet and video game addictions: Cognitive behavioral approach. *Revista de Psiquiatria Clinica, 41*(3), 82-88. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK293469/

Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Feng, Z. (2022). Effectiveness of brief mindfulness intervention for college students' problematic smartphone use: The mediating role of self-control. *PloS one, 17*(12), e0279621. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279621

Mahdian, H., & Saemi Fard, M. A. (2015), Identity formation in teenagers and coping with identity crisis. *International Conference on Psychology and Educational Sciences, Law and Social Sciences at the Beginning of the Third Millennium*, Shiraz. https://en.civilica.com/doc/592090/

Mohamadinikoo, Z., &Tamannaeifar, M. (2024). Structural model of psychological well-being based on basic psychological needs and mindfulness with the mediating role of problematic internet use in adolescents. *Rooyesh. 13*(1), 19-28. https://frooyesh.ir/article-1-4840-en.html

Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2019). A meta- analysis of psychological interventions for internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of behavioral addictions, 8*(4), 613-624. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72

Marzilli, E., Cerniglia, L., Ballarotto, G., & Cimino, S. (2020). Internet addiction among young adult university students: The complex interplay between family functioning, impulsivity, depression, and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), 8231. https://doi.org/10.3390/ijerph17218231

Mehrad Sadr, M., Borjali, A., Eskandary, H., & Delavar, A. (2023). Design and validation of a therapy program based on the internal family systems model and its efficacy on internet addiction. *Psychological Science*, *22*(121), 19-36. http://psychologicalscience.ir/article-1-1867-en.html

Moghanizadeh, Z., & Vafaei Najjar, A. (2016). The relation between attachment styles and Internet addiction among college students. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 18*(4), 220-226. https://jfmh.mums.ac.ir/article_7165.html?lang=en

Mohammadi, Sh., & Kajouri Gashniani, S. (2022). Investigating the effectiveness of internet addiction treatment protocol in high school students. *Journal of New Achievements in Humanities Studies*, *5*(48), 16-23. https://jonahs.ir/showpaper/6824080

Mohabat Bahar, S., Bigdeli, I. , Mashhadi, A. & Kareshki, H. (2021). Smartphone addiction in adolescents: Developing a psychotherapy protocol based on cognitive-behavioral approach and its effectiveness on emotion regulation and loneliness. *Journal of Clinical Psychology*, *13*(1), 23-34. https://jcp.semnan.ac.ir/article_4807.html?lang=en

Molazehi, A. H., & Molazehi, A. K. (2023). Ways to treat addiction from the point of view of Islam. *The second international conference and the fifth national conference on management, psychology and behavioral sciences*. https://en.civilica.com/doc/1770701/

Mostakhdemin Hosseini, H., Savadian, P., & Karimian, H. A. (2019). Cyberspace and transformation of family members' interactions in the corona pandemic(case study: semnan county). *Journal of Social Work Research, 6*(21), 29-74. https://rjsw.atu.ac.ir/article_12660.html?lang=en

Mousavi, V. (2020). Prevalence of internet addiction and the status of the use of virtual social networks in iranian teenagers and youths in 2018. *Military Medicin, 22*(3), 281-288. https://sid.ir/paper/362180/en

Movasagh, L., & Sadeghi, N. (2015). Investigating the effectiveness of group cognitive behavioral therapy on the level of Internet addiction among boys of shahid beheshti university. *Cognitive Behavioral Psychotherapy Conference*. https://elmnet.ir/doc/20799638-55481

Mozafari, Y., & Koosha, S. (2019). Quranic lifestyle and virtual space. *Islamic Human Sciences, 6(1),* 13-23. https://johi.ir/user/articles/754

Mulawarman, M., Rahmawati, A., Ariffudin, I., Wibowo, M., Purwanto, E., Shafie, A., & Afriwilda, M. (2021). Reality group counseling for indonesian-malaysian muslim students with problematic

internet use: Is it effective? If so, how does it work? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *4*(2), 169-180. https://doi.org/10.25217/igcj.v4i2.1700

Mesbah Moghaddam, F., & Abdi Zarrin, S. (2022). Prediction of internet addiction based on academic procrastination, loneliness, and time management of students at qom university. *Sciences and Techniques of Information Management, 8*(4), 409-440. https://doi.org/10.22091/stim.2022.7585.1696

Nadi Ravandi, S. (2017). Investigation and introducing a variety of synthetic/ mixed and review studies in medical research. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 24*(4), 257-263. https://jsums.medsab.ac.ir/article_981.html?lang=en

Najarzadegan, F., & Farhadi, H. (2019). The effectiveness of quality of life therapy on communication skills, addiction to cyberspace, marital satisfaction, and emotional self-regulation in couples. *Psychological Science*, *18*(74), 247-256. https://psychologicalscience.ir/article-1-252-en.html

Neverkovich, S., Bubnova, I., Kosarenko, N., Sakhieva, R., Sizova, Z., & Zakharova, V. L. (2018). Students'internet addiction: Study andprevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, *14*(4), 1483-1495. https://doi.org/10.29333/ejmste/83723

Nufus, N. (2019). Literature Review: Cognitive behavioural therapy (CBT) to lower smartphone addiction of adolescent. *International Conference on Community Psychology, Humanization and ReligioCulture: Critical and Decolonial Voices,Yogyakarta- Indonesia: Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan*. https://eprints.uad.ac.id/14368/1/Eprints%20Proceeding%20ICCPHR.pdf

Parvizi, S., & Ahmadi, F. (2007). Adolescence health and friendships, a qualitative study. *Feyz Medical Sciences Journal, 10*(4), 46-51. https://feyz.kaums.ac.ir/article-1-74-en.html

Prem, P., Parth Singh, M., Ashok, K., & Charan Singh, J. (2023). Internet addiction and its mental health correlates among indian medical graduate students in rajasthan: A cross-sectional study. *MGM Journal of Medical Sciences*, *10*(2), 281-286. https://journals.lww.com/mgmj/fulltext/2023/04000/internet_addiction_and_its_mental_health.19.aspx

Pourrosta, A., Hamid, N., Beshlideh, K., & Hashemi, S. E. (2024). Comparing the effectiveness of therapy based on positive psychology and cognitive-behavioral therapy on internet addiction and high risk behaviors students. *Journal of Modern Psychological Researches, 19*(73), 22-34. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15953.html?lang=en

Rahimi- Rigi, Z., Moradi, M., & Omidi, A. (2019). The relationship between sports participation and internet addiction among university students of shahrekord city. *Salāmat-I Ijtimāī (Community Health), 6*(4), 439-447. https://doi.org/10.22037/ch.v6i4.24522

Rustazadeh, M., & Rezaei, F. (2018). Predicting addiction to virtual networks based on the feeling of loneliness, communication skills, social intelligence and emotional intelligence of students. *Journal of Educational Psychology, 10*(4), 64-78. https://journals.iau.ir/article_681660.html?lang=en

Sabra, A. I. (2015). Problematic internet use and psychological problems (depression and loneliness) among tanta university students. *Egyptian Journal of Health Care, 6*(1), 30-40. https://ejhc.journals.ekb.eg/article_62649.html

Sadeghi, N., Mehjurian Namari, S., & Mousavi, M. (2021). Identifying factors affecting treatment in the design of internet addiction centers*, 7th Annual International Congress on Civil Engineering, Architecture and Urban Development*, Tehran. https://en.civilica.com/doc/1373315/

Sadeghi Bimorgh, M., Akbarzadeh, F., Moharreri, F., Akbari, A., Porghafar, H., & Ebrahimi, A. (2023). The relationship between the internet addiction and cell phone addiction with academic burnout in medical students of mashhad university of medical sciences. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 25*(1), 3-9. https://jfmh.mums.ac.ir/article_21618.html?lang=en

Sadeghzadeh, R., Ahadi, H., Dortaj, F., & Manshaee, G. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy and metacognition based learning combination on reducing social network dependency. *Psychological Science*, *18*(78), 659-666. http://psychologicalscience.ir/article-1-445-en.html

Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Pedro Ruis, M. A. (2015). *Synopsis of psychiatry: Behaviora sciences/clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins. https://www.amazon.com/Kaplan-

Sadocks-Synopsis-Psychiatry-Behavioral/dp/1609139712
Samazis, F., Mosadeghi Nik, F., & Amiralsadat Hafshajani, F. (2024). The harmful effects of social media addiction on mental health: A qualitative study. *Psychological Dynamics in Mood Disorders, 3*(3), 64-72. http://dx.doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.3.6
Sandelowski, M., & Barroso J. (2006). *Handbook for Synthesizing Qualitative Research*, Springer Publishing Company. https://www.amazon.com/Handbook-Synthesizing-Qualitative-Margarete-Sandelowski/dp/0826156940
Sayeed, A., Rahman, H., Hassan, N., Christopher, E., Kundu, S., Al Banna, H., … & Hasan, M. T. (2021). Problematic internet use associated with depression, health, and internet-use behaviors among university students of Bangladesh: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review, 120*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105771
Sepasi, N., Narimani, M., Mousazadeh, T., & Taklavi, S. (2020). The effectiveness of spirituality therapy in improving the symptoms of internet addiction and promoting the life quality of students. *Health and Care*, *22*(3), 224-235. https://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-1209-en.html
Seyedan, S. A., & Rahmani, A. (2019). The effectiveness of problem-solving education on parents-adolescent conflict and internet addiction. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences, 61*(1), 238-246. https://mjms.mums.ac.ir/article_14933.html?lang=en
Shameli, M., Moatamedi, A., & Borjali, A. (2018). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness of internet game addiction intermediary variables with self-control and sensation seeking, in boy adolescents in the city of tehran. *Counseling Culture and Psycotherapy, 9*(33), 137-161. https://qccpc.atu.ac.ir/article_8307.html?lang=en
Shamloo, S. (2012). *Schools and theories in personality psychology.* Tehran, Rushd. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1850801
Shayestefard, Z., Khoshkonesh, A., & Ghanbari, S. (2013). The relationship between cyberspace addiction and academic performance in high school girls. *National Congress of Family Pathology (and National Family Research Festival), 6*. https://www.sid.ir/paper/879703/fa
Soltanifar, A., Kamrani, M., & Golyar, E. (2019). Assessing the relationship between internet addiction and loneliness with sleep quality in youth population. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 21*(3), 169-172. https://jfmh.mums.ac.ir/article_14295.html?lang=en
Soltanifar, A., Salimi, Z., Mashhadi, A., Teymouri, S., & Ghaffari, Z. (2019). Evaluating the role of sensation seeking and brain-behavioral systems in internet addiction among college students. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 21*(2), 87-93. https://jfmh.mums.ac.ir/article_13606.html?lang=en
Saeidipour, E. (2016). The Effects of Media on Adalescent Identity with Focus of Internet. *Society Culture Media*, *4*(16), 81-98. https://www.jscm.ir/article_47094.html?lang=en
Sharifi Rahnamo, S., Fathi, A., Yazdani Kalib, F., & Sharifi Rahnamo, M. (2023). The effectiveness of life skills training on communication skills, psycho-social security and dependence on social networks in female students with cyberspace addiction. *Scientific Journal of Education and Evaluation (Quarterly), 16*(61), 53-74. https://sanad.iau.ir/en/Article/972256
Shojaeian, S., Khajevand Khoshli, A., Asadi, J., & Azizi, L. S.(2023). Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on mindfulness with emotion-oriented therapy on cognitive flexibility and impulsivity in adolescents with Internet addiction, *Journal of Nurse and Physician Within War, 11*(40), 26-33. http://npwjm.ajaums.ac.ir/article-1-956-en.html
Sun, H. L., Chen, P., Zhang, Q., Si, T. L., Li, Y. Z., Zhu, H. Y., … & Xiang, M. (2024). Prevalence and network analysis of internet addiction, depression and their associations with sleep quality among commercial airline pilots: A national survey in china. *Journal of Affective Disorders, 356*, 597-603. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.022
Tang, A., Lee, R. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: Study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nurs, 20*(1), 86. https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5
Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., Yan, E. C. W., Ko, J. H. C., Kwon, J. H., Yogo, M., Gan, Y. Q., & Koh, Y. Y. W. (2018). Relative risks of internet-related addictions and mood disturbances among college students: A 7-country/region comparison. *Public Health, 165*, 1-25. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.09.010
Yaghoubi, H., Yousefi, R., & Aminzadeh, M. (2019). The relationship between social activities and

group sports with the rate of addiction to cyberspace. *Sport Psychology Studies, 8*(29), 203-218. https://sid.ir/paper/375321/en

Yu, H. G., & Son, C. (2016). Effects of act on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, *14*(2), 415-426. http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.2.415

Zare, H., Alimoradi, M., & Rahmanian, M. (2020). The effectiveness of life skills training on internet addiction and cyber bully-ing in adolescents in district 3 of tehran. *Research in School and Virtual Learning, 8*(2), 9-20. https://etl.journals.pnu.ac.ir/article_7270.html?lang=en

Zhou, K., Zhu, X., & Chen, B. B. (2024). Understanding the link between social relationships and adolescent internet addiction: Perspectives from two approaches to well-being. *Computers in Human Behavior, 151,* 1-14. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107995

Zhou, M., Zhu, W., Sun, X., & Huang, L. (2022). Internet addiction and child physical and mental health: Evidence from panel dataset in china. *Journal of affective disorders,* 309, 52-62. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.115

Zhu, Y., Chen, H., Li, J. Xian, M., & Wenjuan, W. (2023). Effects of different interventions on internet addiction: A systematic review and network meta-analysis. *BMC Psychiatry, 23*, 921. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05400-9