



## The Effectiveness of Cognitive Therapy Training Package based on Mindfulness on Social Comparison and Emotional Self-Regulation of Students Addicted to the Internet

Mahsa Ghasemi Mofrad<sup>1</sup> | Mohammad Ali Eslami<sup>2</sup> | Fariborz Dortaj<sup>3</sup>

1. M.A in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: [Mahsaghasemimofrad@gmail.com](mailto:Mahsaghasemimofrad@gmail.com)
2. Corresponding author, Assistant Professor of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: [eslami.ma@atu.ac.ir](mailto:eslami.ma@atu.ac.ir)
3. Professor of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: [dortaj@atu.ac.ir](mailto:dortaj@atu.ac.ir)

### Article Info

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received: 22 October 2024

Received in revised form: 19

December 2024

Accepted: 28 February 2025

Published online: 6 September

2025

#### Keywords:

Emotional Self-Regulation;

Mindfulness;

Internet Addiction;

Social Comparison

### ABSTRACT

**Objective:** Considering the increase in the problematic use of the Internet and dependence on it, which has caused the formation of a kind of addiction, called Internet addiction, and considering its unfortunate consequences, especially for Adolescent and young people, it is necessary to have a program to reduce its negative effects, such as comparisons socialization and increasing emotional self-regulation, which can regulate a person's internal states and on the other hand, can reduce Internet addiction. mindfulness based cognitive therapy is an important and effective protocol that is likely to be important, helpful and effective in this matter. The present study aimed to investigate the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy training on social comparison and emotional self-regulation in internet-addicted adolescents in Garmeh City. The target population was internet-dependent adolescents who were studying in secondary high school in the academic year 2022-2023.

**Method:** The research was conducted in a semi-experimental design with a pretest-posttest design and a control group. For sampling, first, a school was selected by convenience sampling, and then the Young Internet Addiction Test was administered to the students. The 30 students with the highest level of addiction were selected and randomly assigned to two experimental and control groups. In the pretest, the Gibbons and Buunk (1999) Social Comparison and Hoffman and Kashdan (2010) Emotional Regulation questionnaires were administered. After implementing the mindfulness protocol, social comparison and self-emotional regulation were assessed again.

**Results:** Data analysis was performed using multivariate covariance analysis (MANCOVA) and SPSS software. The results showed a significant difference in social comparison and emotional self-regulation in the experimental group.

**Conclusion:** It can be concluded that mindfulness training leads to a reduction in social comparison and an improvement in emotional self-regulation in internet-addicted adolescents and is considered an effective method.

---

**Cite this article:** Ghasemi Mofared, M.; Eslami, M, A., & Dortaj F., (2025). The Effectiveness of Cognitive Therapy Training Package based on Mindfulness on Social Comparison and Emotional Self-Regulation of Students Addicted to the Internet. *News Science*, 14 (2), 88-93. DOI: <http://doi.org/10.22034/lrsi.2024.484934.1273>

© The Author(s).



DOI : <http://doi.org/10.22034/lrsi.2024.484934.1273>

---









**The Journal of News Science**  
Vol. 14, No. 2, Ser.54, Summer 2025, P. 88-93  
Journal homepage: <https://www.mjourcom.ir/>  
DOI : <http://doi.org/10.22034/lrsi.2024.484934.1273>

---

**Open Access**

**ORIGINAL ARTICLE**

## **The Effectiveness of Cognitive Therapy Training Package based on Mindfulness on Social Comparison and Emotional Self-Regulation of Students Addicted to the Internet**

Mahsa Ghasemi Mofrad<sup>1</sup>  | Mohammad Ali Eslami<sup>2</sup>   | Fariborz Dortaj<sup>3</sup> 

1. M.A in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: Mahsaghasemimofrad@gmail.com
2. Corresponding author, Assistant Professor of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: eslami.ma@atu.ac.ir
3. Professor of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. Email: dortaj@atu.ac.ir

Received: October 22, 2024

Accepted: February 28, 2025

---

### **EXTENDED ABSTRACT**

#### **Introduction:**

The internet has facilitated significant societal advancements, offering substantial benefits in education, leisure, and information transfer. However, excessive internet use is often associated with adverse health outcomes, including physical and emotional distress such as anxiety, depression, and the risk of addiction. Adolescents represent a high-risk population for internet addiction. Over the past two decades, the widespread use of the internet among children and adolescents has underscored the consistently reported negative relationship between addictive online behaviors and both physical and psychological well-being. Social media platforms

frequently promote “idealized” images, which can lead to unhealthy social comparisons. Such images may foster unrealistic expectations regarding appearance and behavior. Engaging in comparisons - whether with individuals perceived as superior or inferior - can substantially influence self-perception and emotional states.

Research indicates a logical relationship between self-regulation and addictive behaviors, with emotional self-regulation serving as a critical psychological variable that influences both tendencies toward internet addiction and patterns of self-disclosure in virtual networks. Studies confirm the link between self-regulation and smartphone addiction and emphasize the importance of educating students about their smartphone usage habits. Furthermore, mindfulness-based interventions have been shown to reduce internet addiction and its associated dimensions, including excessive time spent online, psychological dependence, neglect of social and academic responsibilities, and impaired daily functioning. Mindfulness enhances present-moment awareness, encouraging individuals to reflect on ongoing experiences and respond more adaptively to challenges.

One short-term therapeutic approach suitable for adolescents is mindfulness-based cognitive therapy (MBCT). MBCT integrates Kabat-Zinn's (2003) mindfulness-based stress reduction model with principles of cognitive therapy. By promoting non-judgmental observation and reframing thoughts as mental events rather than facts, MBCT helps individuals adopt a new perspective toward various situations. Research on individuals with internet and online gaming addiction suggests that MBCT techniques enable a realistic and non-judgmental focus on thoughts and bodily sensations, thereby reducing inappropriate reactions to online stimuli—such as anger, tension, anxiety, or loss of control. By strengthening internal coping capacities, MBCT can decrease dependency on the internet and mitigate its negative consequences.

Given concerns regarding adolescent internet addiction and its associations with social comparison and emotional self-regulation, this study examines the effect of mindfulness-based cognitive therapy on social comparison and emotional self-regulation among students with internet addiction.

## **Methods**

The study employed a quasi-experimental design with a pre-test–post-test control group. The statistical population consisted of all students with internet addiction in second-level secondary schools in Garmeh during the 2022–2023 academic year. A school was selected through convenience sampling, and Young’s Internet Addiction Test was administered to students. Thirty students with the highest addiction scores were randomly assigned to experimental and control groups. In the pre-test phase, the Gibbons and Buunk (1999) Social Comparison Questionnaire and the Hoffman and Kashdan (2010) Emotional Self-Regulation Questionnaire were administered. Following the implementation of the mindfulness-based intervention, social comparison and emotional self-regulation were assessed again in the post-test phase.

## **Findings**

Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS software. The results indicated a significant difference in social comparison and emotional self-regulation between the experimental and control groups. The experimental group showed a significant reduction in social comparison scores in the post-test compared to the control group (38.85 versus 45.55). Thus, mindfulness-based cognitive therapy was effective in reducing social comparison

among students with internet addiction. Additionally, the experimental group demonstrated a significant increase in emotional self-regulation scores compared to the control group (68.44 versus 61.03). Therefore, mindfulness-based cognitive therapy also effectively enhanced emotional self-regulation in internet-addicted students.

## Conclusions

Among the cognitive and emotional benefits of mindfulness - particularly for youth and adolescents - are improvements in attentional outcomes (e.g., focus and working memory) and emotional outcomes (e.g., reduction in rumination, a mechanism linked to social comparison and envy). These improvements can help mitigate the negative effects of social comparison while strengthening attention and memory.

From a behavioral theory perspective, one reason individuals engage excessively with the internet is the immediate reward it offers, providing an escape from daily challenges. This reward cycle reinforces compulsive online behavior. A core principle of mindfulness involves developing a new relationship with one's experiences. Through mindfulness practice, individuals learn to recognize thoughts as transient mental events rather than objective realities. This process of "decentering" helps reduce over-identification with thought content, thereby decreasing excessive internet use and the associated tendency for social comparison.

Based on the study findings, mindfulness-based cognitive therapy significantly affects social comparison in students with internet dependency, reducing both the frequency and impact of such comparisons.

Regarding the second hypothesis, a fundamental aspect of emotional regulation involves recognizing internal feelings, maintaining situational awareness, and fostering empathetic connections with others. Through MBCT practices - such as meditation and body scanning - individuals learn to attend more closely to bodily sensations and to understand the interconnections between thoughts, physical feelings, and emotions, all of which are recognized as continually changing. Techniques like mindful breathing and walking anchor awareness in the present moment, while exercises such as "thoughts are not facts" help individuals differentiate between experiences and their interpretations.

Within the framework of acceptance and letting go, individuals learn that acceptance does not imply passive resignation but rather a clear understanding of events as they are. Letting go involves allowing experiences to exist without attempting to forcefully alter them, thereby cultivating non-attachment. This stance of open awareness supports mental and emotional well-being.

In line with the second finding, mindfulness-based cognitive therapy significantly enhances emotional self-regulation in students with internet dependency, improving their capacity to manage emotions effectively.

### **Data Availability Statement**

Data available on request from the authors.

### **Acknowledgements**

The authors would like to thank anonymous reviewers.

### **Ethical considerations**

Not applicable.

### **Funding**

Not applicable.

### **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

## References

- Abbasi, A. (2016). Investigating predictors of Internet addiction in teenagers: the role of social support, parental supervision, depression, anxiety and stress symptoms. Master's thesis. Kharazmi University. (In Persian)
- Ahmad, F., et al. (2020). An eight-week, web-based mindfulness virtual community intervention for students' mental health: Randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 7(2), e15520. (In Persian)
- Ahmadi, S., Ilanloo, H., & Zaharakar, K. (2022). The Effectiveness of Cognitive-Based Mindfulness Group Counseling on Internet Addiction and Academic Procrastination in Secondary High School Students. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(66), 13-24. (In Persian)
- Ames, C. S., et al., (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for depression in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 74-78.
- Arshadhi, N. & Mansourinik, A. (2018). The relationship between thinness ideal and body dissatisfaction: the mediating role of social comparison, *Social Psychology Research Journal*, 35th issue, 66-53. (In Persian)
- Babolmurad, M.& Gatehzadeh, A. (2019). Comparing the effectiveness of mindfulness cognitive therapy and acceptance and commitment therapy on body image concern and emotional self-regulation, *Journal of Thought and Behavior*, 15 (58), 37-46. (In Persian)
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, Social Comparison, and Facebook Use. *Europe's journal of psychology*, 14(4), 831.
- Bozorgkhoo Z., et al. (2022), Comparing self-efficacy, quality of life and sleep quality among medical students with and without internet addiction. *Payesh* 21 (2) :197-205. (In Persian)
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63.
- Chi, X., Liu, X., Guo, T., Wu, M., & Chen, X. (2019). Internet Addiction and Depression in Chinese Adolescents: a Moderated Mediation Model. *Frontiers in psychiatry*, 10, 816.
- Dehestani, M. (2018). The effectiveness of mindfulness training on vitality, self-perception, and emotional self-regulation of female secondary school students. Master's thesis in general psychology, Ardakan University. (In Persian)
- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2011). Examining a Model of Dispositional Mindfulness, Body Comparison, and Body Satisfaction. *Body image*, 8(4), 419-422.
- Dorokh, R., & Nouri, H. (2020). Explaining the Sociological Model of Women's Body Management Based on Cultural Capital and Media with Social Comparison Mediation (Case Study: Sanandaj. *Journal of Woman in Culture and Arts*, 12(1), 71-90.
- Eskandar, Z. (2013). The effect of mindfulness-based cognitive therapy training on students' self-esteem and social anxiety. Master's thesis. Allameh Tabataba'i University. (In Persian)
- Fendel, J. C., Vogt, A., Brandtner, A., & Schmidt, S. (2024). Mindfulness programs for problematic usage of the internet: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Garshasbi, A; Khorsand, E & Taghizadeh, A. (2016). The effect of teaching self-regulation skills on the motivation of progress and academic performance of nursing students in the English language course, *Journal of Research in Medical Sciences Education*, 10 (1), 8-1. (In Persian)
- Ghaderi Z, Moeinan D. (2024). Presenting a prediction model of Internet addiction based on the brain-behavioral system with the mediation of cognitive flexibility in adolescents. *Rooyesh*. 13(4), 183-192. (In Persian)
- Ghafouri, N & Haghayegh, A. (2021). The relationship between family functioning and dependence on networks with the mediating role of emotional self-regulation, *Journal of Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 11 (3), 47-64. (In Persian)
- Hassanvand, B. et al. (2015). The relationship between social comparison, family communication patterns and cognitive emotion regulation styles with shyness in college students, *Journal of Clinical Psychology Achievements*, 2 (2), 48-23. (In Persian)
- Keshavarz, A. (2017). The effectiveness of mindfulness training on emotional regulation and social competence in adolescent girls under the supervision of overnight welfare centers in Rasht city, Master's thesis in the field of general psychology, Payam Noor University, Astana Ashrafieh Center. (In Persian)

- Kheiri Y., et al. (2024), Explaining the Internet Addiction Based on Dimensions of Metacognitive Beliefs and Emotional Security in Adolescent Girls. *QJFR* 21 (2) :27-41. (In Persian)
- Khosravi, D., & Abdollahpour, M. (2021). Predicting Academic Satisfaction through Character Virtues Mediated by Emotional Self-Regulation in Female Students. *Journal of Research in Educational Systems*, 15(52), 73-87. (In Persian)
- Lan, Y., et al. (2018). A pilot Study of a Group Mindfulness-based Cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171-1176.
- Lozano-Blasco, R., et al., (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201.
- Naeinian, M. R., et al. (2020). Use of internet and its relationship with mental health and life quality of high school students. *Clinical psychology and personality*, 14(2), 103-113. (In Persian)
- Omidvar, F. (2017). Comparison of emotional self-regulation and sense of competence in normal user and Internet addiction students of Parsian universities. Master's thesis. Islamic Azad University, Bandar Lange branch. (In Persian)
- Onat, K. O., (2021). The Role of Social Comparison and Rumination in Predicting Social Media Addiction. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(2), 327-338.
- Regan, T., et al. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 106435.
- Rostami Kho, S & Parandin, Sh. (2019). The effectiveness of mindfulness training on emotional self-regulation, tolerance of distress and marital conflict resolution in couples with adjustment problems in Kermanshah, *Journal of Social Psychology*, 14 (56), 57-72. (In Persian)
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Sharma, M. K., et al. (2021). Mindfulness-based interventions: potentials for management of internet gaming disorder. *International Journal of Yoga*, 14(3), 244-247.
- Shirlo, S., (2018). Prediction of self-injurious behavior based on body image, internet addiction and cognitive emotion regulation. Master's thesis. Al-Zahra University. (In Persian)
- Shojaeian, S., et al., (2024). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy with Emotion-Focused Therapy on Sensation Seeking in Adolescents with Internet Addiction. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(4), 65-74. (In Persian)
- Siste, K., et al., (2021). Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents. *PloS one*, 16(2), e0245833.
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075.
- Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programmed on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC nursing*, 20(1), 86.
- Tang, Y. Y., et al. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and alcohol dependence*, 163, S13-S18.
- Varma, P., Cheaskul, U., & Poonpol, P. (2018). The influence of parenting styles on academic adjustment and psychological well-being among Thai university students mediated by Internet addiction and self-regulation: A path model. *Journal for Leadership and Instruction*, 17(2), 13-24.
- Wang, W., et al. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders*, 270, 143-149.
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone uses among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614.
- Ying Ying, C., et al. (2020). Association of internet addiction with adolescents' lifestyle: a national school-based survey. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 168.
- Yousefi Gedarnakoon, M., (2021). The effect of mindfulness training on academic burnout, academic self-efficacy and emotional self-regulation in female students of Shahid Chamran University, Ahvaz. Master's thesis in educational psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz. (In Persian)
- Zhang, D., et al. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57.

Zimmer-Gembeck, M. J., et al., (2021). A closer look at appearance and social media: Measuring activity, self-presentation, and social comparison and their associations with emotional adjustment. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 74.



پروپوزیشن گاہ علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی



## اثربخشی بسته آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مقایسه اجتماعی و خود تنظیمی هیجانی دانش آموزان معنادار به اینترنت

مهسا قاسمی مفرد<sup>۱</sup> | محمدعلی اسلامی<sup>۲</sup> | فریبرز درتاج<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. ایمیل: mahsaghasemimofrad@gmail.com

۲. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)، ایمیل: eslami.mohammadali@gmail.com

۳. استاد تمام، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. ایمیل: f\_dortaj@yahoo.com

### اطلاعات مقاله

### چکیده

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۸/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۹/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۶/۱۵

**هدف:** باتوجه به افزایش استفاده مشکل‌زا از اینترنت و وابستگی به آن که سبب شکل‌گیری نوعی از اعتیاد، به نام اعتیاد به اینترنت شده است و باتوجه به پیامدهای ناگوار آن به خصوص برای نوجوانان و جوانان، لازم است برنامه‌ای در جهت کاهش اثرات منفی آن از قبیل مقایسه‌های اجتماعی و افزایش خود تنظیمی هیجانی که سبب تنظیم حالات درونی فرد می‌شود و از طرفی می‌تواند از اعتیاد به اینترنت بکاهد، انجام شود. ذهن آگاهی پروتکلی مهم و اثرگذار است که احتمال می‌رود بتواند در این امر خطیر، کمک کننده و موثر باشد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مقایسه اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی در دانش آموزان معنادار به اینترنت شهرستان گرمه اجرا گردیده است. جامعه مورد نظر، دانش آموزان وابسته به اینترنتی بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ و در مقطع متوسطه دوم تحصیل می‌کردند.

**روش:** پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه کنترل انجام شد و برای نمونه‌گیری، ابتدا مدرسه‌ای به صورت در دسترس انتخاب شد سپس آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ برای دانش آموزان اجرا گردید. ۳۰ دانش آموز که وابستگی بیشتری داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در پیش‌آزمون، پرسشنامه‌های مقایسه اجتماعی گیبونز و بانک (۱۹۹۹) و خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰)، اجرا گردید. بعد از اجرای پروتکل ذهن آگاهی، مجدداً مقایسه اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی سنجیده شد.

**یافته‌ها:** تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله تحلیل کوواریانس چند متغیره و نرم‌افزار SPSS انجام شد که تفاوت معناداری در مقایسه اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی در گروه آزمایش ایجاد شد.

**نتیجه:** می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش مقایسه اجتماعی و بهبود خودتنظیمی هیجانی در دانش آموزان معنادار به اینترنت می‌گردد و به عنوان یک روش کارآمد محسوب می‌شود.

### کلیدواژه‌ها:

خودتنظیمی هیجانی،  
ذهن آگاهی،  
معنادار به اینترنت.



**استاد:** قاسمی مفرد، مهسا؛ اسلامی، محمدعلی؛ و درتاج، فریبرز (۱۴۰۴). بررسی اثربخشی بسته آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مقایسه اجتماعی و خود تنظیمی هیجانی دانش آموزان معنادار به اینترنت. فصلنامه علوم خبری، ۱۴ (۲)، ۲۸۶-۲۶۶.

DOI: <http://doi.org/10.22034/lrsi.2024.484934.1273>



© نویسندگان.



پروپوزیشن گاہ علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

شاخص‌ترین ویژگی قرن بیست و یکم، توسعه تکنولوژی‌های ارتباطی نظیر اینترنت است که با توجه به دسترسی راحت برای کاربران، استفاده از آن در جوامع مدرن به سرعت در حال افزایش است (تروژاک، زولینو و آچاب، ۲۰۱۷؛ شیرلو، ۱۳۹۸). با وجود مزایایی که اینترنت ارائه می‌دهد مانند دسترسی آسان به اطلاعات نامحدود، ارتباط بی حد و حصر و سرگرمی، استفاده بیش از حد از آن می‌تواند منجر به اعتیاد شود (سیسته و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). اصطلاح اعتیاد به اینترنت<sup>۳</sup>، برای اولین بار توسط گلدبرگ (۱۹۹۶) ارائه گردید و استفاده زیاد از اینترنت، عاملی در اختلال فعالیت‌های روزمره معرفی شد (وارما، چیسکل و پونپل<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). اعتیاد به اینترنت، به معنای عدم توانایی فرد در کنترل استفاده از اینترنت است که سرانجام باعث ایجاد مشکلات روانشناختی، اجتماعی و مشکلاتی در مدرسه، دانشگاه یا کار و زندگی فردی می‌شود (احمدی، نیکومنش و فرنام، ۱۴۰۰). در سال‌های اخیر اعتیاد به اینترنت همانند اعتیاد به مواد مخدر یکی از موضوعاتی بحرانی و جدی است که زندگی فردی و اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار داده است (بزرگ خو و همکاران، ۱۴۰۱) و با مسائلی نظیر ارتباطات بین فردی ضعیف، عملکرد تحصیلی پایین، بی‌خوابی و عدم رضایت از زندگی ارتباط دارد (قادری و معینان، ۱۴۰۳). در سال ۲۰۲۰، تقریباً ۴/۸ میلیارد کاربر فعال اینترنت در سراسر جهان وجود داشت که معادل ۶۲ درصد از جمعیت جهان است و آسیا، منطقه‌ای بود که بیشترین تعداد کاربر آنلاین را داشت (بینگ‌بینگ و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). بر اساس مطالعات انجام شده بین سن و اعتیاد به اینترنت رابطه‌ای معکوس وجود دارد و جوانان و نوجوانان فعالترین کاربران اینترنت محسوب می‌شوند (بلاسکو، رابرز، سانچز<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). همینطور نوجوانی و جوانی به لحاظ آسیب‌پذیری در برابر اعتیاد، دوره‌ای بحرانی است و احتمال بیشتری وجود دارد که نسبت به بزرگسالان، الگوهای نادرست استفاده از اینترنت در آنان شکل بگیرد (نائینیان، ۱۳۹۵). از طرفی شبکه‌های اجتماعی به عنوان مکانی برای نمایش عمل می‌کنند و به طور مستقیم شرایط اجتماعی، وضعیت و ظاهر فیزیکی افراد را با هم مقایسه کرده و در نتیجه ظواهر، علایق و رفتار بسیاری از جوانان، مکرر در آن مقایسه می‌شود (زیمزگیمبک، هاوس و پاریز<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). مقایسه اجتماعی کاربران شبکه‌های اجتماعی، در انتخاب الگوی رفتاری خاص آن‌ها تاثیر دارد. بنابراین، استفاده از رسانه‌های اجتماعی باعث حسادت، اضطراب و سایر احساسات منفی کاربر می‌شود (انات کوکابییک<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱). پژوهش دورخ و نوری (۱۳۹۹) نشان می‌دهد جوانان همواره تلاش می‌کنند تا با بالا بردن کیفیت ظاهری بدن، خود را با انتظارات جامعه از طریق مقایسه اجتماعی که از سمت رسانه‌ها ترویج می‌شود هماهنگ کنند. نتایج مطالعه برگانا و تارتاگلیا<sup>۹</sup> (۲۰۱۸) نقش جهت‌گیری مقایسه اجتماعی را در میانجیگری روابط بین عزت نفس پایین و برخی از شاخص‌های استفاده از فیس‌بوک (یعنی ساعات روزانه در فیس‌بوک و استفاده از فیس‌بوک برای شبیه‌سازی) نشان می‌دهد.

نظریه مقایسه اجتماعی، برای اولین بار در سال ۱۹۵۴ توسط لئون فستینگر<sup>۱۰</sup> مطرح شد. بنا بر این نظریه، مردم از طریق مقایسه‌هایی که بین خود و دیگران انجام می‌دهند به خودشناسی دست می‌یابند (کورکوران و همکاران، ۲۰۱۱؛ احمدی، ۱۳۹۸). بر اساس نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (۱۹۵۴)، هنگامی که افراد برای ارزیابی صحت نگرش و اعمال خود، استاندارد عینی ندارند، به مقایسه اجتماعی با دیگران می‌پردازند. دو نوع مقایسه اجتماعی در این نظریه وجود دارد: مقایسه‌های رو به بالا و مقایسه‌های رو به پایین. مقایسه اجتماعی رو به بالا هنگامی رخ می‌دهد که افراد، خود را با اهداف ادراک شده بالاتر، مقایسه کنند و مقایسه اجتماعی رو به پایین، زمانی است که مقایسه با اهداف ادراک شده پایین‌تر، صورت گیرد (ارشدی و منصوری نیک، ۱۳۹۸). مقایسه اجتماعی یک پدیده روانشناختی رایج است که تاثیر مهمی بر خودارزیابی و سازگاری روانی اجتماعی افراد دارد (وانگ و همکاران<sup>۱۱</sup>،

1. Trojak, Zullino & Achab

2. Siste, Suwarton, Nasrun, Bardosono, Sekartini, Pandelaki, & Wiguna

3. Addiction to Internet

4. Varma, Cheaskul & Poonpol

5. Ying Ying, Awaluddin, Kuang Kuay, Siew Man, Baharudin, Miaw Yn, & Ibrahim

6. Lozano-Blasco, Robres, & Sánchez

7. Zimmer-Gembeck, Hawes & Pariz

8. Onat Kocabiyik

9. Bergagna & Tartaglia

10. Leon Festinger

11. Wang, Wang, Hu, Wang, Lei & Jiang

۲۰۲۰). فستینگر (۱۹۵۴) بیان می‌کند که مقایسه‌های اجتماعی رو به بالا، معمولاً با پیامدهای منفی همراه است در حالیکه مقایسه‌های اجتماعی رو به پایین، معمولاً پیامدهای مثبتی به همراه دارد (ارشدی و منصوری‌نیک، ۱۳۹۸). از طرفی تحقیقات و مطالعات نشان داده‌اند که سطوح پایین خودتنظیمی (خودتنظیمی هیجانی)، استفاده بیشتر از اینترنت، موبایل و همچنین پیامدهای منفی، مانند اضطراب را پیش‌بینی می‌کنند (یانگ، اسبوری و گریفیث<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). خودتنظیمی هیجانی<sup>۲</sup> به تفکرات، احساسات و اعمال خودتولیدی گفته می‌شود که به صورت برنامه‌ریزی شده و دوره‌ای، برای رسیدن به اهداف شخصی، گرفته می‌شوند (گرساسی، خورسند و تقی‌زاده، ۱۳۹۶) و به معنای ایجاد یک مانع در برابر برانگیختگی‌ها و احساسات نیست، بلکه بر شیوه‌های ابراز هیجانات در افراد تاکید دارد (خسروی و آزاد عبدالله‌پور، ۱۴۰۰). در واقع تنظیم هیجان شامل روشهایی است که افراد در طی آن مجموعه حالات عاطفی، ادراکات، خاطرات و افکارشان را با برنامه‌ریزی، اجرا و بازبینی سازماندهی می‌کنند (قلی‌زاده، ۱۴۰۱).

یکی از راه‌های ایجاد خودتنظیمی، ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> است که با ایجاد مهارت‌های مختلف در افراد، باعث می‌شود به افکار، احساسات و رفتار خود توجه بیشتری داشته باشند و بتوانند با انتخاب رفتارهای مقابله‌ای مناسب، استرس کمتری را برای رسیدن به هدف تجربه کنند (رستمی خو و پرن‌دین، ۱۳۹۹). در سال‌های اخیر، مردم از رویکردهای ذهن‌آگاهی در درمان انواع اختلالات روانی، از جمله اعتیاد رفتاری، استفاده کرده‌اند (لان و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). ذهن‌آگاهی، اولین بار توسط سگال، تزدل و ویلیامز<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) جهت پیشگیری از افسردگی مطرح شد (بابلمراد و گاطع‌زاده، ۱۳۹۹). یافته‌ها دلالت دارند که بهبود ذهن‌آگاهی نوجوانان، ممکن است به‌طور موثری تاثیر منفی اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان را کاهش دهد (چی و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). بررسی‌ها در کره، نشان داده است که ذهن‌آگاهی باعث کاهش قمار، مواد مخدر و سطوح اعتیاد به اینترنت می‌شود (سانگ و پارک<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). همچنین پژوهش هولزل و همکارانش<sup>۸</sup> (۲۰۱۱) از اثربخشی ذهن‌آگاهی بر مشکلات خودتنظیمی هیجانی حکایت دارد (عافی و همکاران، ۱۳۹۹). ذهن‌آگاهی، آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات، احساسات بدنی و محیط اطراف است که این آگاه بودن، به گشودگی، قضاوت نکردن، دوستانه بودن، کنجکاوی، پذیرش، دلسوز و مهربان بودن مربوط می‌شود (ژانگ و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۲۱). از برنامه‌های درمانی کوتاه مدت که می‌توان برای جوانان و نوجوانان به کار گرفت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است (احمد و همکاران، ۲۰۲۰). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی که از مداخلات اصلی ذهن‌آگاهی است ترکیبی از مدل ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس کابات زین (۲۰۰۳) و اصول درمان شناختی است (سگال و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۴؛ احمدی، ایلانلو و همکاران، ۱۴۰۱). در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی فرد از طریق نگاه غیرقضاوتی به امور و تلقی آن‌ها در قالب افکار نه واقعیت، نگرش جدیدی به موقعیت‌های گوناگون می‌یابد (سگال و همکاران، ۲۰۱۲).

بر طبق مطالعه تانگ و لی (۲۰۲۱) در افراد وابسته به اینترنت و بازی‌های اینترنتی با استفاده از تکنیک‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به جای مواجهه نادرست با اینترنت و بازی‌های اینترنتی و بروز احساسات خشم، تنش، اضطراب و فقدان کنترل از توجه متمرکز روی فکر و بدن خود به شکلی واقعی و بدون قضاوت استفاده می‌شود و به این ترتیب با افزایش ظرفیت درونی خود از وابستگی آن‌ها به اینترنت و پیامدهای منفی آن‌ها کاسته می‌شود.

بر این اساس، با توجه به شیوع استفاده بیش از اندازه از اینترنت و تاثیرات منفی آن مانند مقایسه اجتماعی بیش از اندازه و خودتنظیمی پایین به ویژه برای نوجوانان، در پژوهش حاضر تلاش شده‌است که تاثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مقایسه اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی را در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت بررسی کرده تا در صورت اثرگذاری، اثرات منفی

1 . Yang, Asbury & Griffiths

2 . Emotional self-regulation

3 . Mindfulness

4 . Lan, Ding, Li, Li, Zhang, Liu & Fu

5 . Segal, Williams, Teasdale

6 . Chi, Liu, Guo, Wu & Chen

7 . Song & Park

8 . Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard, et al

9 . Zhang, Lee, Mak, Ho & Wong

10 . Segal, Teasdale, & Williams

استفاده از آن مانند مقایسه اجتماعی و خودتنظیمی پایین را کاهش دهد. بدین ترتیب فرضیه اصلی پژوهش عبارت است از: آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مقایسه اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی دانش آموزان معنادار به اینترنت تاثیر دارد.

### پیشینه پژوهش

#### پژوهش‌های داخلی

پژوهش احمدی، ایلانلو و زهراکار (۱۴۰۱) که با هدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اعتیاد به اینترنت و اهمالکاری تحصیلی انجام شد نشان داد مشاوره گروهی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یک مداخله موثر در زمینه کاهش اعتیاد به اینترنت و اهمالکاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم است.

پژوهش شاملی، معتمدی و برجعلی (۱۳۹۷) که با عنوان اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اعتیاد به بازی‌های اینترنتی با میانجیگری متغیرهای خودکنترلی و هیجان‌خواهی در نوجوانان پسر شهر تهران انجام شد نشان داد درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی از طریق میانجیگری متغیرهای خودکنترلی و هیجان‌خواهی بر کاهش اعتیاد به بازی‌های اینترنتی موثر بوده است.

پژوهش بابل‌مراد و گاطع زاده (۱۳۹۹) که با عنوان مقایسه درمان شناختی ذهن آگاهی و درمان پذیرش و تعهد بر نگرانی از تصویر بدنی و خودتنظیمی هیجانی در زنان خانه‌دار بود نشان داد که هر دو درمان شناختی ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد موجب کاهش نگرانی از تصویر بدنی و افزایش خودتنظیمی هیجانی در زنان خانه‌دار شده است و از بین دو درمان، درمان شناختی ذهن آگاهی موثرتر از درمان پذیرش و تعهد عمل کرده است.

پژوهش خیری و همکاران (۱۴۰۳) که به تبیین اعتیاد به اینترنت بر اساس ابعاد باورهای فراشناختی و امنیت هیجانی در نوجوانان دختر انجام شد نشان داد میان باورهای فراشناختی و اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معنادار و میان امنیت هیجانی و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی وجود دارد.

پژوهش کشاورز (۱۳۹۷) که با عنوان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و کفایت اجتماعی در دختران نوجوان تحت سرپرستی بهزیستی انجام شد نشان داد آموزش ذهن آگاهی، منجر به افزایش نمرات خودتنظیمی هیجانی شد و نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی اثر گذار است.

پژوهش یوسفی گدارناکون (۱۴۰۰) که با عنوان تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی و خودتنظیمی هیجانی در دانش‌جویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز که در آزمون فرسودگی تحصیلی نمره بالا و در خودکارآمدی تحصیلی و خودتنظیمی هیجانی نمره پایین کسب کردند، نشان داد آموزش راهبردهای ذهن آگاهی باعث کاهش میزان فرسودگی تحصیلی و افزایش میزان خودکارآمدی تحصیلی و خودتنظیمی هیجانی شد.

پژوهش احمدی، نیک منش و فرنام (۱۴۰۰) که با عنوان اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت دانش آموزان پسر در مقطع متوسطه اول سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ انجام شد نشان داد از درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس به عنوان درمان مکمل، در کنار سایر روش‌های درمانی، برای بهبود احساس تنهایی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان می‌توان استفاده کرد.

پژوهش شورچی، جوادی، دوایی و فرخی (۱۳۹۹) که با عنوان اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی با توجه به تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه در کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان دختر دبیرستانی انجام شد حاکی از آن بود که درمان ذهن آگاهی منجر به کاهش اعتیاد به اینترنت و ابعاد آن (صرف زمان بیش از حد، وابستگی برای کسب آرامش روانی، غفلت از زندگی اجتماعی، کنترل عملکرد و غفلت از وظایف شغلی تحصیلی) در مرحله پس‌آزمون و همین ابعاد به جز غفلت از وظایف تحصیلی در دوره پیگیری شد.

#### پژوهش‌های خارجی

در پژوهش لان و همکاران (۲۰۱۸) که با عنوان بررسی مداخله شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در بین دانشجویان چینی انجام شد نشان داد این مداخله، اثربخش بوده و منجر به کاهش قابل توجهی در اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در بین دانشجویان شده است.

در پژوهشی با عنوان پتانسیل مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای مدیریت اختلال بازی‌های اینترنتی که توسط شارما و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) انجام شد نشان داد مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به افزایش تنظیم هیجان، آگاهی فراشناختی، شناخت انطباقی، کاهش تکانشگری و ولع بازی کردن در کاربران با اختلال بازی‌های اینترنتی شد و همینطور تاثیر این مداخلات بر مبنای عصبی-بیولوژیکی این افراد مشهود بود.

پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی با درمان هیجان مدار بر انعطاف پذیری شناختی و تکانشگری در نوجوانان مبتلا به اعتیاد اینترنتی انجام شد نشان داد درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان هیجان مدار هر دو و بدون تفاوت معناداری باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش تکانشگری در نوجوانان مبتلا به اعتیاد اینترنتی شد (شجاعیان و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴).

پژوهشی با عنوان برنامه‌های ذهن‌آگاهی برای استفاده مشکل ساز از اینترنت که توسط فندل و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۲۴) انجام شد نشان داد برنامه‌های ذهن‌آگاهی احتمالاً در کاهش استفاده مشکل ساز از اینترنت موثر هستند و ممکن است منجر به کاهش زمان استفاده از نمایشگر شوند.

پژوهشی که با عنوان اثر استرس بر اعتیاد به اینترنت با میانجیگری ذهن‌آگاهی و خودکنترلی توسط سانگ و پارک (۲۰۱۹)، انجام شد نشان داد ذهن‌آگاهی با افزایش خودکنترلی یک اثر میانجی دوگانه بر اعتیاد به اینترنت دارد و عوامل روانشناختی مثبت (مثل ذهن‌آگاهی و خودکنترلی)، می‌توانند از طریق کاهش سطح استرس، احتمال اعتیاد به اینترنت را کاهش دهند.

پژوهشی که با هدف بررسی ارتباط مقطعی و طولی بین جنبه‌های ذهن‌آگاهی و استفاده مشکل‌ساز از اینترنت در ۶۰۹ نوجوان (۳۱۳ دختر و ۲۶۹ پسر)، در محدوده سنی ۱۱ تا ۱۸ سال توسط کالوت، گامز-گوادیکس و کرتازار (۲۰۱۷) انجام شد و در ابتدای سال شرکت‌کنندگان از پنج جنبه ذهن‌آگاهی (توصیف، مشاهده، اقدام با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش) و چندین مولفه استفاده مشکل‌زا از اینترنت (ترجیح برای تعاملات اجتماعی آنلاین، استفاده از اینترنت برای تنظیم خلق‌وخو، کمبود خودتنظیمی و پیامدهای منفی)، اندازه‌گیری شدند و ۶ ماه بعد مجدد این کار تکرار شد. نتایج نشان داد که قضاوت نکردن تنها بعد ذهن‌آگاهی است که کاهش ترجیح برای تعاملات اجتماعی آنلاین را نسبت به روابط رو در رو پیش‌بینی می‌کند، علاوه بر این قضاوت نکردن به طور غیرمستقیم، کاهش در بقیه اجزای مشکل‌ساز استفاده از اینترنت را پیش‌بینی کرد. مشاهده و اقدام با آگاهی (از ابعاد ذهن‌آگاهی)، مستقیماً کمبود کمتری را در خودتنظیمی استفاده از اینترنت پیش‌بینی کرده و به طور غیرمستقیم پیامدهای منفی کمتری را از طریق تاثیر آن‌ها بر خودتنظیمی ناقص، پیش‌بینی کرد. این یافته‌ها نشان داد مداخلات باید شامل رویکردهایی برای توسعه جنبه‌هایی از ذهن‌آگاهی باشد که فرد را در برابر توسعه استفاده مشکل‌زا از اینترنت محافظت کنند.

پژوهش تانگ، تانگ و پازنر (۲۰۱۶) که با عنوان مراقبه ذهن‌آگاهی، تنظیم احساسات را بهبود می‌بخشد و سوء مصرف مواد را کاهش می‌دهد انجام شد، نشان داد ذهن‌آگاهی منجر به ارتقاء تنظیم احساسات، بهبود فعالیت مغز در سینگولیت قدامی و قشر جلویی پیشانی مجاور می‌شود و می‌تواند به پیشگیری و درمان اعتیاد کمک کند.

پژوهشی با عنوان اینکه آیا ذهن‌آگاهی تاثیر عوامل خطر برای استفاده مشکل‌ساز از این تلفن هوشمند را کاهش می‌دهد؟ روی نمونه ۱۳۵ نفری از دانشجویان و شرکت‌کنندگان که مقیاس‌های خودگزارشی مربوط به تمایل به بی‌حوصلگی، تکانشگری، گرایش مرتبط با اضطراب مربوط به فناوری (نوموفوبیا)، ذهن‌آگاهی از ویژگی‌ها، فراوانی استفاده از گوشی‌های هوشمند و استفاده مشکل ساز را تکمیل کردند. ذهن‌آگاهی بالاتر به طور معناداری با تمایل کمتر به بی‌حوصلگی، تکانشگری و استفاده مشکل ساز مرتبط

<sup>1</sup> . Sharma, Bhargav, Kumar, Digambhar, & Mani

<sup>2</sup> . Shojaeian, Khoshli, Azizi & Asadi

<sup>3</sup> . Fendel, Vogt, Brandtner & Schmidt

بود. اثرات نوموفوبیا و تمایل به بی‌حوصلگی در استفاده مشکل‌ساز از گوشی‌های هوشمند با افزایش ذهن آگاهی کاهش می‌یابد که تکانشگری ممکن است در این امر اختلال ایجاد کند. عوامل خطر و محافظت برای اعتیاد، به نظر می‌رسد با تعداد دفعات استفاده از تلفن هوشمند مرتبط نباشند. با توسعه ذهن آگاهی، فرد ممکن است در برابر استفاده ناکارآمد از تلفن هوشمند از طریق کاهش نوموفوبیا و تمایل به بی‌حوصلگی، محافظت شود و بالعکس (رگان و همکاران، ۲۰۲۰).

در پژوهش لانگر، دلیزونا و پیرسون (۲۰۱۰)، با عنوان بی‌فکری‌های مقایسه‌های اجتماعی، مشخص شد با توجه به منفی بودن مقایسه اجتماعی در اغلب اوقات، آموزش افراد برای توجه بیشتر به ارزشیابی، می‌تواند پیامدهای منفی مقایسه‌ها را کاهش داده و به افراد کمک کند برای یادگیری واقعی، فعال‌تر و به تلاش‌های خلاقانه نزدیک‌تر شوند. مقایسه‌های آگاهانه نیز می‌توانند به افراد کمک کنند اطلاعات دقیق‌تری در مورد خود به دست آورند و تمایز بین مقایسه‌های اجتماعی آگاهانه و بی‌فکر می‌تواند به تغییر موقعیت تحقیق، برای فهم آنچه فستینگر ۱۹۵۴ در ابتدا فرض کرد که مقایسه‌های اجتماعی، ادراک دقیق‌تری از خود ایجاد می‌کنند، ارائه دهد.

در پژوهش ویور و سوانک (۲۰۱۹) که با عنوان مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی کاربران رسانه‌های اجتماعی نوجوان انجام شد، سه اصل ذهن آگاهی (توجه، نیت و انگیزش) برای کمک به افزایش آگاهی و تنظیم استفاده از رسانه‌های اجتماعی در جهت جلوگیری از پیامدهای منفی این رسانه‌ها، مانند افزایش مقایسه اجتماعی رو به بالا، ترس از دست دادن، بی‌کفایتی، انزوا و کند شدن رشد روانی اجتماعی این مرحله (هویت در برابر سردرگمی نقش)، معرفی و در برنامه درمانی گنجانده شد.

در پژوهش کارسون و لانگر (۲۰۰۶) که به بررسی تئوری‌های شناختی ذهن آگاهی و اهمیت آن در پذیرش بدون قید و شرط خود می‌پردازد، هدف دیدگاه ذهن آگاه را افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و در نتیجه انعطاف‌پذیری رفتاری و توانایی انطباق خود با محیط می‌داند که شواهد تجربی چهار دهه، نشان‌دهنده تاثیرات سودمند دیدگاه آگاهانه در مقابل دیدگاه بدون فکر است. این پژوهش بر روی جنبه‌هایی از ذهن آگاهی، شامل اهمیت واقعی بودن، استبداد در ارزیابی، مزایای اشتباهات، بی‌فکری‌های مقایسه اجتماعی تمرکز کرده که در آن، خود‌پذیری کاربرد دارد.

در پژوهش دیکسترا و بارلدز (۲۰۱۱) که با عنوان " بررسی تاثیر یک مدل ذهن آگاهی بر مقایسه بدنی و رضایت از بدن " بر روی ۱۲۸۷ زن انجام شد، نشان داد ذهن آگاهی منجر به کاهش مقایسه بدنی و افزایش رضایت از بدن و عزت نفس شد.

پژوهش آیمز و همکاران (۲۰۱۴) که با عنوان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در نوجوانان افسرده انجام شد، نشان داد این مداخله سبب کاهش علائم افسردگی و افزایش تغییرات مثبت، مانند بهبود مهارت‌های ذهن آگاهی و کیفیت زندگی شد.

## روش

این پژوهش، به لحاظ هدف، کاربردی و یک پژوهش نیمه آزمایشی است که از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان معتمد به اینترنت که در مقطع متوسطه دوم شهرستان گرمه، در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل هستند، تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه، ابتدا یک مدرسه به صورت در دسترس انتخاب و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ اجرا شد؛ سپس ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که وابستگی بیشتری داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

## معیارهای ورود

- رضایت آگاهانه آزمودنی‌ها
- داشتن نمره حداقل ۴۰ در پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ

## معیارهای خروج

- همکاری نکردن با پژوهشگر
- غیبت بیش از دو جلسه

## ابزارهای پژوهش

پرسشنامه مقایسه اجتماعی گیبونز و بانک<sup>۱</sup>: این پرسشنامه به منظور سنجش تمایل افراد برای مقایسه خودشان با دیگران، توسط گیبونز و بانک (۱۹۹۹) طراحی شده است. این مقیاس ۱۱ ماده دارد و دو بعد توانایی‌ها (سوال ۱ تا ۶) و عقیده (۷ تا ۱۱) را می‌سنجد که در یک لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴)، کاملاً موافقم (۵)، نمره‌گذاری می‌شود. سوالات ۵ و ۱۱ به صورت معکوس، نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالا، نشان‌دهنده تمایل بیشتر برای مقایسه اجتماعی است. در پژوهش نصیری و همکاران (۱۳۹۶)، پایایی این مقیاس دارای آلفای ۰/۸۷ بوده است. بونک و دیجکسترا<sup>۲</sup> (۲۰۱۴)، در پژوهشی، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس مذکور را ۰/۸۰ به دست آوردند (حسنوند و رحمانی، ۱۳۹۵).

پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان<sup>۳</sup> (۲۰۱۰): این پرسشنامه، شامل ۲۰ سوال است که پاسخگویی به آن در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای، از ۵= کاملاً در مورد من درست است تا ۱= اصلاً در مورد من درست نیست، می‌باشد و دامنه نمرات این پرسشنامه، بین ۲۰ تا ۱۰۰ است. پرسشنامه، سه مولفه پنهان کاری، سازش کاری و تحمل را می‌سنجد که به ترتیب ۸، ۷ و ۵ سوال به هر مولفه اختصاص داده شده است (امیدوار، ۱۳۹۷). پایایی آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های پنهان کاری، سازش کاری و تحمل به ترتیب ۷۰، ۷۵ و ۵۰ و پایایی مقیاس کل ۸۱ درصد گزارش شده است (غفوری و حقایق، ۱۴۰۰).

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸): این پرسشنامه، شامل ۲۰ سوال است که به روش لیکرت، نمره‌گذاری می‌شود و شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه، ۵ درجه‌ای است به این صورت که هر سوال، نمره‌ای از صفر (کاملاً مخالف) تا پنج (کاملاً موافق) دارد. دامنه نمرات پرسشنامه بین صفر تا ۱۰۰ است که نمره بیشتر نشان وابستگی بیشتر به اینترنت است. این پرسشنامه سه سطح دارد؛ نمره کمتر از ۳۹ بیانگر وابستگی متوسط، ۴۰ تا ۶۹ وابستگی زیاد و ۷۰ تا ۱۰۰ وابستگی شدید است (شیرلو، ۱۳۹۸). روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش قاسم‌زاده با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و ناستی‌زایی با آلفای کرونباخ ۰/۸۱ تایید شده است (عباسی، ۱۳۹۶).

## روند اجرای پژوهش

بعد از اخذ مجوز از آموزش و پرورش و انتخاب نمونه، شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، ۸ جلسه برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (دو ماه، هفته‌ای یکبار و هر جلسه حدوداً ۶۰ دقیقه) را دریافت کردند. شرکت‌کنندگان گروه کنترل، هیچگونه برنامه‌ای دریافت نکردند و به روال عادی زندگی خود ادامه دادند. جلسات به صورت گروهی و با مشارکت اعضا به همراه انجام فعالیت‌های کارگاهی انجام شد و پژوهشگر، مجری آن بود. جلسات در مدرسه برگزار گردید و پس از پایان جلسات آموزشی، مجدداً شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه مقایسه اجتماعی، خودتنظیمی هیجانی و اعتیاد به اینترنت را پر کردند. خلاصه جلسات شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در جدول زیر ارائه گردیده است (اسکندر، ۱۳۹۳):

جدول ۱: خلاصه جلسات شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسات	خلاصه جلسات
جلسه اول	هدایت خودکار، خوردن یک کشمش با آگاهی، مراقبه واریسی جسمانی، شکل‌دهی به گروه، تکلیف خانگی معطوف کردن توجه به فعالیت‌های روزمره و مراقبه واریسی جسمانی ۴۵ دقیقه‌ای
جلسه دوم	مقابله با موانع و مشکلات، مراقبه واریسی جسمانی، تمرین افکار و احساسات، تکلیف خانگی ده دقیقه تنفس با حضور ذهن و معطوف کردن توجه به یک فعالیت روزمره به شیوه‌ای متفاوت، ثبت گزارش روزانه از تجربه یک واقعه خوشایند.

<sup>۱</sup>. Gibbons & Buunk

<sup>۲</sup>. Buunk & Dijkstra

<sup>۳</sup>. Hofmann & Kashdan

جلسه سوم	ذهن آگاهی بر روی تنفس، حرکت به شیوه حضور ذهن، تمرین تنفس و کشش، سه دقیقه فضای تنفس، تکلیف خانگی تمرین تنفس و کشش و حرکت به شیوه حضور ذهن و تمرین سه دقیقه تنفس سه بار در روز.
جلسه چهارم	بودن در زمان حال، پنج دقیقه حضور ذهن دیداری یا شنیداری، مراقبه نشسته، راه رفتن با حالت حضور ذهن، تکلیف خانگی مراقبه نشسته، فضای سه دقیقه تنفس به عنوان راهبرد مقابله‌ای (در زمان تجربه احساسات ناخوشایند).
جلسه پنجم	پذیرش و اجازه، مراقبه نشسته، آگاهی از تنفس و بدن، تأکید بر آگاهی‌یابی از چگونگی واکنش‌دهی در برابر افکار، احساسات و حس‌های جسمانی، تکلیف خانگی مراقبه نشسته و سه دقیقه فضای تنفس.
جلسه ششم	افکار نه حقایق، مراقبه نشسته، آگاهی از تنفس و بدن، تمرین خلق‌ها، افکار و دیدگاهی جایگزین، آماده کردن شرکت کنندگان برای پایان دوره، چهل دقیقه انجام تمرین روزانه، تعمق و کار بیشتر روی برنامه عملی پیشگیری از عود شخصی.
جلسه هفتم	چگونگی مراقبت از خود، مراقبه نشسته، آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکار و احساسات، پی بردن به روابط بین فعالیت و خلق، تکلیف شامل گزینش الگویی از تمامی انواع مختلف تمرین‌های دوره برای پیاده‌سازی بعد از دوره.
جلسه هشتم	استفاده از آموخته‌ها برای کنار آمدن با وضعیت‌های خلقی در آینده، مراقبه واریسی جسمانی، به پایان رساندن مراقبه، مروری بر آنچه در دوره گذشت، تکلیفی به عنوان انتخاب برنامه‌ای برای تمرین خانگی که شرکت کنندگان بتوانند آن را تا ماه بعد ادامه دهند و در نهایت اجرای پس آزمون.

## یافته‌ها

در این بخش، اطلاعات گردآوری شده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، توصیف و گزارش می‌شوند.

جدول ۲: اطلاعات توصیفی گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش آزمون / پس آزمون مقایسه اجتماعی

متغیر	گروه	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	آزمایشی	۲۲	۵۹	۴۵/۴۰	۱۰/۹۰
	کنترل	۲۸	۶۰	۴۴/۹۳	۸/۶۷
پس آزمون	آزمایشی	۲۶	۵۷	۳۹/۰	۸/۹۹
	کنترل	۳۱	۵۵	۴۵/۴۰	۷/۶۵

جدول ۳: اطلاعات توصیفی گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش / پس آزمون خودتنظیمی

متغیر	گروه	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	آزمایشی	۵۰	۷۹	۶۲/۲۷	۹/۴۳
	کنترل	۴۲	۸۰	۶۱/۷۳	۱۱/۷۳
پس آزمون	آزمایشی	۵۷	۸۷	۶۸/۶۷	۱۰/۳۹
	کنترل	۵۰	۸۰	۶۰/۸۰	۷/۵۵

برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کالموگراف-اسمیرنوف<sup>۱</sup> استفاده شده است. بر اساس اعداد مندرج در جدول، از آنجایی که مقدار آماره‌ی آزمون K-S برای هیچ‌یک از متغیرها معنادار نیست ( $pvalue < 0.05$ )، بنابراین پیش فرض نرمال بودن برای تمامی متغیرهای مورد بررسی در هر دو گروه رعایت شده است. ابتدا بین متغیرهای وابسته ضریب همبستگی

<sup>۱</sup>. Kolmogorov-Smirnov

پیرسون محاسبه شد. با توجه به مقتضیات آزمون، از آزمون مانکووا برای بررسی فرضیه‌ی کلی استفاده شده است؛ تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر دو متغیر اصلی پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) صورت پذیرفته است.

بین متغیر کمکی و وابسته ارتباط خطی وجود دارد و بنابراین پیش فرض خطی بودن برای اجرای تحلیل واریانس برآورده می‌شود. مجذور R در گروه آزمایش و کنترل برای مقایسه اجتماعی به ترتیب برابر ۰/۶۰ و ۰/۴۱ و برای خودتنظیمی برابر با ۰/۷۰ و ۰/۳۳ به دست آمده است. بررسی پیش فرض همگنی کوواریانس‌ها با استفاده از آزمون ام‌باکس<sup>۱</sup> انجام می‌شود. نتایج این آزمون در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: نتایج آزمون ام‌باکس برای بررسی پیش فرض همگنی کوواریانس‌ها

آماره ام‌باکس	درجات آزادی ۱	درجات آزادی ۲	F آماره	معناداری
۳/۲۳	۳	۱۴۱۱۲/۰	۰/۹۹۵	۰/۳۹۴

با توجه به جدول فوق چون سطح معنی داری از ۰/۰۵ بیشتر است، پس نتیجه می‌گیریم داده‌ها، مفروضه تساوی کوواریانس‌ها را زیر سؤال نبرده‌اند.

بررسی همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین است. نتایج این آزمون در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون لوین به منظور بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها

F آماره	درجات آزادی ۱	درجات آزادی ۲	معناداری	
۰/۰۲۱	۱	۲۸	۰/۸۸۵	مقایسه اجتماعی
۰/۱۵۴	۱	۲۸	۰/۶۹۸	خودتنظیمی

با توجه به جدول فوق، چون سطح معنی داری از ۰/۰۵ بیشتر است، پس نتیجه می‌گیریم داده‌ها، مفروضه تساوی خطای واریانس را زیر سؤال نبرده‌اند لذا انجام تحلیل کوواریانس معتبر است. نتایج مندرج در بین دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیر وابسته ترکیبی تفاوت معناداری وجود دارد ( $F = 20/00$  در درجات آزادی ۲ و ۲۵؛  $Pvalue < 0/01$  و  $P = 0/62$  = مجذور اتا). تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته به تنهایی در جدول اثرات بین آزمودنی خلاصه شده است.

جدول ۶: آزمون اثرات بین آزمودنی

متغیر	مجموع مجزورات تیپ ۳	درجات آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	مجذور ایتا سهمی
مقایسه اجتماعی	۳۳۵/۸۰	۱	۳۳۵/۸۰	۹/۴۲۹	۰/۰۰۵	۰/۲۶۶
خودتنظیمی	۴۱۱/۴۲	۱	۴۱۱/۴۲	۱۱/۷۶	۰/۰۰۲	۰/۳۱۱

به منظور تحلیل جدول فوق از تصحیح بونفرونی<sup>۱</sup> استفاده شده است. تحلیل هر یک از متغیرهای وابسته با استفاده از آلفای میزان شده‌ی بونفرونی (۰/۰۲۵) نشان داد مداخله‌ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در هر دو متغیر اثربخش بود. به منظور تعیین جهت این اثربخشی به میانگین‌های تعدیل شده مراجعه شد.

جدول ۷: میانگین‌های تعدیل شده

متغیر	گروه	میانگین	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵٪
-------	------	---------	----------------	-------------------

<sup>۱</sup>. Bonferrone correction

حد بالا	حد پایین				
۴۲/۰۲	۳۵/۶۸	۱/۵۴	۳۸/۸۵	آزمایش	مقایسه اجتماعی
۴۸/۷۲	۴۲/۳۸	۱/۵۴	۴۵/۵۵	کنترل	
۷۱/۵۸	۶۵/۳۰	۱/۵۳	۶۸/۴۴	آزمایش	خودتنظیمی
۶۴/۱۷	۵۷/۸۹	۱/۵۳	۶۱/۰۳	کنترل	

بر اساس نتایج مندرج در این جدول نتیجه می‌گیریم که در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری در نمرات مقایسه اجتماعی در پس‌آزمون مشاهده شد (۳۸/۸۵ نسبت به ۴۵/۵۵)؛ بنابراین آموزش ذهن آگاهی بر مقایسه اجتماعی مؤثر بود. همچنین در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری در نمرات خودتنظیمی در پس‌آزمون مشاهده شد (۶۸/۴۴ نسبت به ۶۱/۰۳)، بنابراین آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی مؤثر بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

مقایسه اجتماعی در همه بخش‌های شبکه‌های اجتماعی وجود دارد و این اطلاعات برجسته‌تر از زمان آفلاین بودن است و نیز این اطلاعات دارای تحریف‌های خوشبینانه‌ای است که در هسته حسادت قرار دارند و می‌توانند سبب استرس، ناامیدی و افسردگی در فرد شوند که نشخوار کردن در مورد این تجربیات منفی، اثرات مضر آن‌ها را افزایش می‌دهند. بنابراین نشخوار فکری یا نگرانی به عنوان مکانیسم‌های آسیب شناختی مرتبط با مقایسه اجتماعی و حسادت در نظر گرفته می‌شوند. مقایسه اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند اثرات مثبت نیز داشته باشد با این حال معمولاً به دلیل محتوای بیش از حد خوشبینانه بر رفاه ذهنی تأثیر منفی داشته و باعث می‌شود فرد در مقایسه‌های اجتماعی آسیب رسان بیشتری شرکت کند و اینگونه یک چرخه نزولی معیوب ایجاد شود. از جمله پیامدهای شناختی و عاطفی ذهن آگاهی به خصوص در میان جوانان و نوجوانان، بهبود پیامدهای توجه مرتبط (مانند توجه و حافظه فعال) و پیامدهای عاطفی (مانند نشخوار فکری است که یکی از مکانیسم‌های آسیب شناختی مرتبط با مقایسه اجتماعی و حسادت در مقایسه اجتماعی بوده) است که به این ترتیب می‌تواند آثار منفی مقایسه اجتماعی را کاهش داده و توجه و حافظه فرد را فعال کند.

از طرفی بر طبق نظریه رفتاری، یکی از دلایل مراجعه و اعتیاد فرد به اینترنت، پاداشی است که او دریافت می‌کند زیرا موجب می‌شود از مشکلات روزمره زندگی فرار کرده و این چرخه پاداش، باعث افزایش رفتار او شود. از جمله مفاهیم ذهن آگاهی، برقراری رابطه‌ای جدید با تجربه است؛ در این تمرین، به فرد آموخته می‌شود که افکار در عین سرسختی، تنها یک فکر هستند و واقعیت نیستند. بنابراین افراد سعی در تمرکززدایی از محتوای افکار پیدا می‌کنند و به افکار صرفاً به صورت یک فکر توجه می‌کنند نه فراتر از آن و به صورت یک واقعیت. به این ترتیب از میزان استفاده آن‌ها از اینترنت و در نتیجه مقایسه اجتماعی ایجاد شده، کاسته می‌شود. بنابراین و طبق یافته‌های پژوهش، آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مقایسه اجتماعی دانش‌آموزان دارای وابستگی به اینترنت، تأثیر معنادار داشته است یا به عبارتی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش مقایسه اجتماعی و پیامدهای آن در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت شده است؛ نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهشی ویور و سوانک (۲۰۱۹)، لانگر، دلیزونا و پیرسون (۲۰۱۰)، کارسون و لانگر (۲۰۰۶)، دیکسترا و بارلدز (۲۰۱۱)، لان (۲۰۱۸) و بابلمراد و گاطع زاده (۱۳۹۹) همسو است.

در تبیین فرضیه دوم می‌توان گفت از مولفه‌های اصلی برای رسیدن به تنظیم هیجان، درک و آگاهی از احساسات درونی و موقعیت و نیز رابطه‌ای همدلانه با دیگران است از طریق تمرین‌هایی مانند مراقبه و واریسی جسمانی در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به فرد کمک می‌شود به حس‌های جسمانی خود توجه بیشتری کند، آموخته می‌شود افکار با حس‌ها و بدنشان در ارتباط است و هیجانات ترکیبی از افکار، احساسات جسمانی و رویدادهای حسی دائماً در حال تغییر است. همچنین در طی تمرین‌هایی نظیر خوردن کشمش و پیاده‌روی، فرد این توانایی را کسب می‌کند که از فرایندهای خودکار مانند نشخوار فکری دور شود و در مقابل

تماس مستقیم با تجربه‌ای که در لحظه است افزایش می‌یابد. تمرین‌هایی نظیر ذهن‌آگاهی بر روی تنفس، بودن در زمان حال و راه رفتن در حالت حضور ذهن سبب می‌شود فرد در لحظه حال باقی بماند. از طرفی تمرین‌هایی نظیر افکار، نه حقایق، سبب می‌شود فرد متوجه شود اتفاقات و تجارب الزاماً واقعیت نیستند بلکه نتیجه قضاوت افراد است و از قضاوت خود بر روی همه چیزها آگاه می‌شود. در پذیرش و اجازه فرد می‌آموزد پذیرش اتفاقات به معنای تسلیم منفعلانه نیست بلکه به معنای این است که اتفاقات را همان گونه که هستند درک کند و با آنها ارتباط برقرار کند. در رها کردن فرد می‌آموزد که اجازه دهد امور همانطور که هستند باشند و سعی نشود به خود یا آن‌ها فشار وارد شود و همچنین به نداشتن وابستگی به نتیجه اشاره دارد. زمانی که اجازه داده شود امور همانطور که هستند باشند، تسلیم رخ نداده است بلکه نشانی از سلامت عقل و احساس دارد بطوریکه فرد پذیرای همه جانبه واقعیت به شیوه‌ای جدید بوده و اینگونه یک آگاهی ناب پدید می‌آید. طبق یافته دوم آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی دانش‌آموزان معتاد به اینترنت تاثیر دارد یا به عبارتی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به افزایش خودتنظیمی هیجانی در دانش‌آموزان دارای وابستگی به اینترنت می‌شود که با یافته‌های پژوهش کشاورز (۱۳۹۷)، یوسفی گدارناکون (۱۴۰۰)، دهستانی (۱۳۹۸)، تانگ، تانگ و پازنر (۲۰۱۶)، کالوت، گامزگوادیکیس و کرتازار (۲۰۱۷)، رگان و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. پیشنهاد می‌شود مدیران آموزش و پرورش و مدارس با برگزاری دوره‌های ضمن خدمت و یا تهیه بروشور و کتاب برای مشاوران، معلمان و کارشناسان مراکز مشاوره در زمینه مهارت‌های ذهن‌آگاهی، در جهت عدم وابستگی منفی دانش‌آموزان به اینترنت کمک کنند و نیز با توجه به تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مقایسه اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت، درمانگران از این روش درمانی بهره ببرند. همچنین پیشنهاد می‌شود آموزش و پرورش با برگزاری کلاس‌هایی برای دانش‌آموزان جهت کسب مهارت‌های ذهن‌آگاهی برنامه ریزی و اجرا کنند تا خود دانش‌آموزان بتوانند از فواید ذهن‌آگاهی در زندگی بهره ببرند.

## منابع

- احمدی، صدیقه، ایلانلو، حسین و زهراکار، کیانوش. (۱۴۰۱). اثربخشی مشاوره گروهی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت‌درمانی بر اعتیاد به اینترنت و اهمالکاری تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه دوم. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی* ۱۷(۶۶)، ۱۳-۲۴.
- احمدی، مجتبی، نیک منش، زهرا و فرنام، علی. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان. *مجله علمی پژوهان*، ۱۹ (۴)، صص ۹-۱.
- ارشدی، نسرین و منصوری‌نیک، اعظم. (۱۳۹۸). رابطه آرمان لاغری با ناراضیتی از بدن: نقش واسطه‌ای مقایسه اجتماعی، *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، شماره سی و پنجم، ۵۳-۶۶.
- اسکندر، زهیر. (۱۳۹۳). *تاثیر آموزش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- امیدوار، فاطمه. (۱۳۹۷). *مقایسه خودتنظیمی هیجانی و احساس شایستگی در دانشجویان کاربر معمولی و دارای اعتیاد به اینترنت دانشگاه‌های شهر پارسیان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر لنگه.
- بابل‌مراد، معصومه و گاطع زاده، عبدالامیر. (۱۳۹۹). مقایسه‌ی اثربخشی درمان شناختی ذهن‌آگاهی و درمان پذیرش و تعهد بر نگرانی از تصویر بدنی و خودتنظیمی هیجانی، *مجله اندیشه و رفتار*، ۱۵ (۵۸)، ۳۷-۴۶.
- بزرگ خو، زهره؛ صفری، علیرضا؛ مرتضی بیگی، زهره و اصغرنژاد فرید، علی اصغر. (۱۴۰۱). مقایسه خودکارآمدی، کیفیت زندگی و کیفیت خواب دانشجویان پزشکی با اعتیاد و بدون اعتیاد اینترنتی، *پایش*، ۲۱(۲)، ۱۹۷-۲۰۵.

حسنوند، بنفشه و رحمانی جوانمرد، سمیرا. (۱۳۹۵). رابطه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی، الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم شناختی هیجان با کمرویی در دانشجویان، *مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی*، ۲ (۲)، ۲۳-۴۸.

خسروی، دیمین و آزاد عبدالله پور، محمد. (۱۴۰۰). پیش‌بینی رضایت تحصیلی از طریق ویژگی‌های مثبت شخصیت‌تیبیا میانجی‌گری خودتنظیمی هیجانی در دانش‌آموزان دختر، *نشریه علمی پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۵ (۵۲)، ۷۳-۸۷.

خیری یوسف، کلاهی حامد صبا، پورعلی و کیلی میان‌دوآب ملیحه، شالچی بهزاد. (۱۴۰۳). تبیین اعتیاد به اینترنت بر اساس ابعاد باورهای فراشناختی و امنیت هیجانی در نوجوانان دختر. *فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش*. ۲۱ (۲): ۲۷-۴۱

دورخ، روناک و نوری، حامد. (۱۳۹۹). تبیین مدل جامعه‌شناختی مدیریت بدن زنان براساس سرمایه‌فرهنگی و رسانه با میانجیگری مقایسه اجتماعی (مطالعه موردی: شهر سنج) *مجله زن در فرهنگ و هنر*، ۱۲ (۱)، ۷۱-۹۰.

دهستانی، مهدیه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر نشاط، ادراک از خویشتن و خودتنظیمی هیجانی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه اردکان.

رستمی خو، سارا و پرندین، شیمیا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، تحمل آشفتگی پریشانی و حل تعارضات زناشویی در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه، *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۴ (۵۶)، ۵۷-۷۲.

شاملی، محمدحسن، معتمدی، عبدالله و برجلی، احمد (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اعتیاد به بازی‌های اینترنتی با میانجی‌گری متغیرهای خودکنترلی و هیجان‌خواهی در نوجوانان پسر شهر تهران. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبائی*، ۹ (۳۳)، صص ۱۶۱-۱۳۷.

شیرلو، سمانه. (۱۳۹۸). *پیش‌بینی رفتار خودآسیبی براساس تصویر بدنی، اعتیاد به اینترنت و تنظیم شناختی هیجان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا.

شورچی، فاطمه، جوادی، محمدجعفر، دوایی، مهدی، فرخی، نورعلی (۱۳۹۹). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی با توجه به تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه در کاهش اعتیاد به اینترنت نوجوانان دختر دبیرستانی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۳ (۳)، صص ۲۵۴۹-۲۵۳۴.

عافی، الهه؛ استکی، مهناز؛ مداحی، محمدابراهیم و حسنی، فریبا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و کاربرد نوروفیدبک بر خودتنظیمی هیجانی کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی، *مجله مطالعات ناتوانی*، ۷۵ (۱۰)، ۱-۸.

عباسی، عطیه. (۱۳۹۶). *بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده ی اعتیاد به اینترنت در نوجوانان: نقش حمایت اجتماعی، نظارت والدین، نشانگان افسردگی، اضطراب و استرس*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارزمی.

غفوری، نجمه و حقایق، سیدعباس. (۱۴۰۰). رابطه عملکرد خانواده با وابستگی به شبکه‌های با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی هیجانی، *مجله فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۱۱ (۳)، ۴۷-۶۴.

قادری زهرا، معینان داوود. (۱۴۰۳). *ارائه مدل پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس سیستم مغزی رفتاری با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان رویش روان‌شناسی* ۱۳ (۴): ۱۹۲-۱۸۳

کشاورز، اعظم (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی و کفایت اجتماعی در دختران نوجوان تحت سرپرستی مراکز شبانه روزی بهزیستی شهرستان رشت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی گرایش عمومی، دانشگاه پیام نور مرکز آستانه اشرفیه.

گرشاسبی، ایوب؛ خورسند، الهام و تقی زاده، علی. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری در درس زبان انگلیسی، *مجله پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۱۰ (۱)، ۱-۸.

نائینیان، محمدرضا؛ ادب دوست، فاطمه؛ خطیبی، سمانه و قمیان، فاطمه. (۱۳۹۵). استفاده از اینترنت و رابطه آن با سلامت روان و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان، *فصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۱۴ (۲)، ۱۰۳-۱۱۳.

یوسفی‌گدارناکون، معصومه (۱۴۰۰). تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی و خودتنظیمی هیجانی در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

## References

Abbasi, A. (2016). Investigating predictors of Internet addiction in teenagers: the role of social support, parental supervision, depression, anxiety and stress symptoms. Master's thesis. Kharazmi University. (In Persian)

- Ahmad, F., et al. (2020). An eight-week, web-based mindfulness virtual community intervention for students' mental health: Randomized controlled trial. *JMIR mental health*, 7(2), e15520. (In Persian)
- Ahmadi, S., Ilanloo, H., & Zaharakar, K. (2022). The Effectiveness of Cognitive-Based Mindfulness Group Counseling on Internet Addiction and Academic Procrastination in Secondary High School Students. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(66), 13-24. (In Persian)
- Ames, C. S., et al., (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for depression in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 74-78.
- Arshadhi, N. & Mansourinik, A. (2018). The relationship between thinness ideal and body dissatisfaction: the mediating role of social comparison, *Social Psychology Research Journal*, 35th issue, 66-53. (In Persian)
- Babilmurad, M. & Gatehzadeh, A. (2019). Comparing the effectiveness of mindfulness cognitive therapy and acceptance and commitment therapy on body image concern and emotional self-regulation, *Journal of Thought and Behavior*, 15 (58), 37-46. (In Persian)
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, Social Comparison, and Facebook Use. *Europe's journal of psychology*, 14(4), 831.
- Bozorgkhoo Z., et al. (2022), Comparing self-efficacy, quality of life and sleep quality among medical students with and without internet addiction. *Payesh* 21 (2) :197-205. (In Persian)
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63.
- Chi, X., Liu, X., Guo, T., Wu, M., & Chen, X. (2019). Internet Addiction and Depression in Chinese Adolescents: a Moderated Mediation Model. *Frontiers in psychiatry*, 10, 816.
- Dehestani, M. (2018). The effectiveness of mindfulness training on vitality, self-perception, and emotional self-regulation of female secondary school students. Master's thesis in general psychology, Ardakan University. (In Persian)
- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2011). Examining a Model of Dispositional Mindfulness, Body Comparison, and Body Satisfaction. *Body image*, 8(4), 419-422.
- Dorokh, R., & Nouri, H. (2020). Explaining the Sociological Model of Women's Body Management Based on Cultural Capital and Media with Social Comparison Mediation (Case Study: Sanandaj. *Journal of Woman in Culture and Arts*, 12(1), 71-90.
- Eskandar, Z. (2013). The effect of mindfulness-based cognitive therapy training on students' self-esteem and social anxiety. Master's thesis. Allameh Tabataba'i University. (In Persian)
- Fendel, J. C., Vogt, A., Brandtner, A., & Schmidt, S. (2024). Mindfulness programs for problematic usage of the internet: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Garshasi, A; Khorsand, E & Taghizadeh, A. (2016). The effect of teaching self-regulation skills on the motivation of progress and academic performance of nursing students in the English language course, *Journal of Research in Medical Sciences Education*, 10 (1), 8-1. (In Persian)
- Ghaderi Z, Moeinan D. (2024). Presenting a prediction model of Internet addiction based on the brain-behavioral system with the mediation of cognitive flexibility in adolescents. *Rooyesh*. 13(4), 183-192. (In Persian)
- Ghafouri, N & Haghayegh, A. (2021). The relationship between family functioning and dependence on networks with the mediating role of emotional self-regulation, *Journal of Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 11 (3), 47-64. (In Persian)
- Hassanvand, B. et al. (2015). The relationship between social comparison, family communication patterns and cognitive emotion regulation styles with shyness in college students, *Journal of Clinical Psychology Achievements*, 2 (2), 48-23. (In Persian)
- Keshavarz, A. (2017). The effectiveness of mindfulness training on emotional regulation and social competence in adolescent girls under the supervision of overnight welfare centers in Rasht city, Master's thesis in the field of general psychology, Payam Noor University, Astana Ashrafieh Center. (In Persian)
- Kheiri Y., et al. (2024), Explaining the Internet Addiction Based on Dimensions of Metacognitive Beliefs and Emotional Security in Adolescent Girls. *QJFR* 21 (2) :27-41. (In Persian)
- Khosravi, D., & Abdollahpour, M. (2021). Predicting Academic Satisfaction through Character Virtues Mediated by Emotional Self-Regulation in Female Students. *Journal of Research in Educational Systems*, 15(52), 73-87. (In Persian)
- Lan, Y., et al. (2018). A pilot Study of a Group Mindfulness-based Cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171-1176.
- Lozano-Blasco, R., et al., (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201.
- Naeinian, M. R., et al. (2020). Use of internet and its relationship with mental health and life quality of high school students. *Clinical psychology and personality*, 14(2), 103-113. (In Persian)

- Omidvar, F. (2017). Comparison of emotional self-regulation and sense of competence in normal user and Internet addiction students of Parsian universities. Master's thesis. Islamic Azad University, Bandar Lange branch. (In Persian)
- Onat, K. O., (2021). The Role of Social Comparison and Rumination in Predicting Social Media Addiction. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(2), 327-338.
- Regan, T., et al. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 106435.
- Rostami Kho, S & Parandin, Sh. (2019). The effectiveness of mindfulness training on emotional self-regulation, tolerance of distress and marital conflict resolution in couples with adjustment problems in Kermanshah, *Journal of Social Psychology*, 14 (56), 57-72. (In Persian)
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Sharma, M. K., et al. (2021). Mindfulness-based interventions: potentials for management of internet gaming disorder. *International Journal of Yoga*, 14(3), 244-247.
- Shirlo, S., (2018). Prediction of self-injurious behavior based on body image, internet addiction and cognitive emotion regulation. Master's thesis. Al-Zahra University. (In Persian)
- Shojaeian, S., et al., (2024). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy with Emotion-Focused Therapy on Sensation Seeking in Adolescents with Internet Addiction. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(4), 65-74. (In Persian)
- Siste, K., et al., (2021). Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents. *PloS one*, 16(2), e0245833.
- Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1063-1075.
- Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programmed on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC nursing*, 20(1), 86.
- Tang, Y. Y., et al. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and alcohol dependence*, 163, S13-S18.
- Varma, P., Cheaskul, U., & Poonpol, P. (2018). The influence of parenting styles on academic adjustment and psychological well-being among Thai university students mediated by Internet addiction and self-regulation: A path model. *Journal for Leadership and Instruction*, 17(2), 13-24.
- Wang, W., et al. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders*, 270, 143-149.
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone uses among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614.
- Ying Ying, C., et al. (2020). Association of internet addiction with adolescents' lifestyle: a national school-based survey. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 168.
- Yousefi Gedarnakoon, M., (2021). The effect of mindfulness training on academic burnout, academic self-efficacy and emotional self-regulation in female students of Shahid Chamran University, Ahvaz. Master's thesis in educational psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz. (In Persian)
- Zhang, D., et al. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57.
- Zimmer-Gembeck, M. J., et al., (2021). A closer look at appearance and social media: Measuring activity, self-presentation, and social comparison and their associations with emotional adjustment. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 74.