

اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی در دانشجویان The Effectiveness of Online Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in Students

Parisa Sadat Abdollahi

Master's Degree in Psychology, Zand University, Shiraz, Iran.

Dr. Ali Kamkar*

Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Humanities, Zand University, Shiraz, Iran.

a.kamkar@zand.ac.ir

Dr. Sadrollah Khosravi

Assistant Professor, Department Of Psychology, Faculty Of Humanities, Zand University, Shiraz, Iran.

پریسا سادات عبدالهی

کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه زند شیراز، شیراز، ایران.

دکتر علی کامکار (نویسنده مسئول)

استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زند شیراز، شیراز، ایران.

دکتر صدرااله خسروی

استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زند شیراز، شیراز، ایران.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of online dialectical behavior therapy on students' feelings of loneliness and internet addiction. This was a semi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research was made up of students aged 18 to 35 in Shiraz who were studying for one of the bachelor's or master's degrees in the academic year of 2020-2021. The research sample consisted of 40 students who were selected using a purposive sampling method and randomly assigned to two test and control groups. et al. (UCLA) 1980 and Young's Internet Addiction Test (IAT) 1998 were used. Online dialectical behavior therapy was implemented for the experimental group in 8 sessions for 90 minutes and twice a week for the experimental group. The results of the data analysis using multivariate covariance analysis showed that by controlling the pre-test, there is a significant difference between the post-test scores of the two groups in the variables of loneliness and internet addiction ($P < 0/001$). This means that online dialectical behavior therapy has been effective in reducing students' feelings of loneliness and internet addiction.

Keywords: Loneliness, internet addiction, Dialectical behavior therapy, students.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان بود. این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان ۱۸ تا ۳۵ ساله شهر شیراز که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در حال تحصیل در یکی از مقاطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد بودند، تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۴۰ دانشجو بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگذاری شدند. در این پژوهش از پرسشنامه‌های سلامت روان نجاریان و داوودی (SCL25) ۱۳۸۰، احساس تنهایی راسل و همکاران (UCLA) ۱۹۸۰ و اعتیاد اینترنتی یانگ (IAT) ۱۹۹۸ استفاده شد. رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین برای گروه آزمایشی در ۸ جلسه و به مدت ۹۰ دقیقه و هفته‌ای دو بار برای گروه آزمایش اجرا شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین نمرات پس‌آزمون دو گروه در متغیر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی تفاوت معناداری در سطح $P < 0/001$ وجود داشت. این بدین معناست که رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر کاهش احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان مؤثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، اعتیاد اینترنتی، رفتاردرمانی دیالکتیکی، دانشجویان.

ویرایش نهایی: دی ۱۴۰۲

پذیرش: تیر ۱۴۰۲

دریافت: اردیبهشت ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

اعتیاد اینترنتی برای نخستین بار توسط یانگ^۱ در سال ۱۹۹۶ به عنوان مفهومی از اختلال کنترل تکانه مطرح گردید و بیش از دو دهه به موضوعی محبوب برای تحقیقات تبدیل شده بود. در سال ۲۰۱۳ انجمن روان‌پزشکی آمریکا، اعتیاد اینترنتی را با عنوان اختلال بازی

The Effectiveness of Online Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in Students

اینترنتی^۱ در بخش سوم معیارهای تحقیقاتی DSM5 قرارداد؛ با این حال به دلیل اینکه بیشتر مقیاس‌های خود گزارشی اعتیاد اینترنتی بر اساس معیارهای اعتیاد قمار و مواد مخدر ثبت شده، آسیب‌شناسی روانی اعتیاد اینترنتی همچنان بحث‌برانگیز است (پان^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). افرادی که به‌عنوان معتاد به اینترنت شناخته می‌شوند دچار چالش‌های فردی و اجتماعی بسیاری می‌شوند؛ مشکلاتی در زمینه تحصیلی و زندگی اجتماعی خود به دلیل استفاده بیش‌ازحد از اینترنت دارند. این افراد زمانی که به اینترنت دسترسی ندارند احساس اضطراب می‌کنند (شاپیرا^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). شایان‌ذکر است، بر اساس نتایج یک فرا تحلیل، منگ^۴ و لی^۵ (۲۰۱۴) دریافتند، میزان شیوع اعتیاد اینترنتی ۶٪ جمعیت عمومی است.

نادیده گرفتن کار و یا تحصیلات دانشگاهی به دلیل استفاده از رایانه، جدا کردن خود از دوستان واقعی به‌منظور ارتباط برقرار کردن با دوستان آنلاین نیز به‌عنوان پیامدهای استفاده بیش‌ازحد از اینترنت ذکر شده است. همچنین، مطالعات نشان داده است که اعتیاد به اینترنت می‌تواند با عزت‌نفس پایین، فوبیای اجتماعی، افسردگی، اضطراب و مشکلات در مدرسه یا محیط کار همراه باشد. علاوه‌براین پژوهش‌ها نشان داده‌اند، افرادی که مهارت‌های اجتماعی پایینی داشتند دچار رفتارهای اجباری در استفاده از اینترنت بودند و همین امر آن‌ها را از ایجاد روابط اجتماعی سالم و تعاملات در زندگی روزمره بازمی‌داشت و از این‌رو، احساس تنهایی در آن‌ها افزایش می‌یافت. با توجه به مزایای اینترنت و ارتباطات آنلاین، منطقی است که فکر کنیم استفاده درست و متوسط از اینترنت می‌تواند پرفایده باشد و همچنین بتواند به‌عنوان مختلفی در زندگی راحتی بیشتری ایجاد کند. این فناوری تا حدودی می‌تواند برای افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، یا از پایین بودن عزت‌نفس رنج می‌برند، مفید باشد؛ به این شکل که بتوانند از طریق آن دایره دوستانی را برای خود شکل بدهند و یا حتی به یادگیری آنلاین یکسری از نقش‌ها و فعالیت‌ها در جامعه بپردازند؛ ولی از طرف دیگر استفاده بی‌رویه از اینترنت افراد را دچار معضل اعتیاد اینترنتی خواهد کرد (ارول^۶، ۲۰۱۹؛ شی^۷، ۲۰۱۷).

احساس تنهایی، متفاوت از تنها بودن است و به‌صورت وجود یک نقص در روابط اجتماعی توصیف می‌شود. ارتباط یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان است و در نتیجه‌ی ارتباطات اجتماعی، تجربه رضایت از زندگی و احساس شادکامی انسان‌ها شکل می‌گیرد؛ با این حال، فقدان مهارت در ارتباطات میان فردی باعث می‌شود که افراد نتوانند به قطع به این نتیجه برسند که میان آن‌ها و دیگران ارتباط درستی شکل گرفته است یا خیر. این مشکلات ارتباطی، زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و منجر به تنهایی، مشکلات خانوادگی، بی‌کفایتی شغلی، استرس، بیماری‌های جسمی و ناراضی‌تی از زندگی می‌شود (کاسیوپو^۸ و همکاران، ۲۰۱۵؛ توران^۹ و همکاران، ۲۰۲۰).

در تحقیقات اخیر تنهایی در جمعیت عمومی بسیار شایع گزارش شده است و این موضوع از آن جهت حائز اهمیت است که می‌تواند بر سلامت و بهزیستی روان‌شناختی افراد تأثیرات سوء داشته باشد. به‌عنوان مثال در انگلستان ۵ درصد از بزرگسالان "اغلب" یا "همیشه" احساس تنهایی می‌کنند و ۱۶ درصد دیگر نیز گزارش می‌دهند که "بعضی اوقات" احساس تنهایی می‌کنند. در مطالعه‌ای در ایران بر روی جمعیت دانشجویان، شیوع احساس تنهایی متوسط ۵/۳۳ و شیوع احساس تنهایی شدید ۳/۴۰ درصد گزارش شد (امرسون^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۱؛ علویانی و همکاران، ۱۴۰۱).

در دهه‌های اخیر مداخلات موج سوم درمان شناختی-رفتاری بسیار مورد توجه قرار گرفته است؛ رفتاردرمانی دیالکتیکی از جمله این رویکردهای روان‌درمانی است که بنیان آن مرتبط با رفتارگرایی، فلسفه دیالکتیک و آیین ذن است؛ رویکردی شناختی- رفتاری که با فنون فلسفه شرقی که مبتنی بر اصل پذیرش است درمی‌آمیزد و شامل چهار بخش مداخله‌ای می‌باشد: ذهن آگاهی^{۱۱}، تحمل پریشانی^{۱۲}، تنظیم هیجانی^{۱۳} و مهارت‌های ارتباط مؤثر که در این بین دو مؤلفه اول، پذیرش و تنظیم هیجانی را بر عهده‌دارند و دو مؤلفه نهایی، بر روی تغییر رفتار تأثیر می‌گذارند.

1 Internet Gaming Addiction

2 Pan

3 Shapira

4 Meng

5 Li

6 Erol

7 Shi

8 Cacioppo

9 Turan

10 Emerson

11 Mindfulness

12 Distress Tolerance

13 Emotional Regulation

پژوهش‌های متعددی به ارتباط بین احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی پرداخته‌اند. حسن‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی در نوجوانان همبستگی معناداری وجود دارد که با افزایش میزان مصرف اینترنت میزان احساس تنهایی دانش‌آموزان بیشتر می‌شد. زربخش و همکاران (۱۳۹۱) نیز همبستگی معناداری بین احساس تنهایی دانشجویان و اعتیاد اینترنتی آن‌ها مشاهده کردند و خاطرنشان کردند که دلیل آن می‌تواند این باشد که روابط میان فردی شخصی که دچار احساس تنهایی شده آسیب می‌بیند و فرد برای جبران آن به استفاده افراطی از اینترنت رو می‌آورد. در زمینه تأثیر رفتاردرمانی دیالکتیکی، معین‌الدینی و همکاران (۱۳۹۹) در مطالعه‌ای نشان دادند درمان رفتاردرمانی دیالکتیکی در کاهش استفاده پاتولوژیک از اینترنت مؤثر بوده. نجارپور و همکاران (۱۳۹۹) در مقایسه اثربخشی آموزش فنون درمان مبتنی بر کیفیت زندگی و رفتاردرمانی دیالکتیکی بر احساس تنهایی دانشجویان دختر دارای اعتیاد به گوشی‌های هوشمند دریافتند رفتاردرمانی دیالکتیکی در کاهش احساس تنهایی اثربخش نبوده و پژوهش مشابه دیگری درباره اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر متغیر احساس تنهایی یافت نشد.

در مجموع، با توجه به پیشرفت چشمگیر اینترنت و تأثیرات انکارناپذیر آن بر سبک زندگی افراد و ضرورت مدیریت میزان و چگونگی استفاده از شبکه‌های اجتماعی و دیگر جنبه‌های اینترنت و همچنین اهمیت ارتباطات میان فردی در قشر جوان، علی‌رغم مطالعات بسیار در زمینه تأثیر رفتاردرمانی دیالکتیک بر اختلالات مختلف، تاکنون کارایی این درمان به‌صورت هم‌زمان بر متغیرهایی چون احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی، به‌ویژه بر روی جامعه دانشجویان، به‌خوبی مورد مطالعه قرار نگرفته است و مطالعات پیشین در این زمینه دارای خلأ پژوهشی هستند. بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند؛ گروه نمونه با توجه به ملاک‌های ورود، تعداد ۴۰ دانشجو بودند که به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند از بین ۸۰ نفری که آزمون‌های غربالگری را پر کرده بودند انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند؛ نمرات این آزمون‌ها در دو متغیر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی، ملاک پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه جهت ورود به پژوهش، دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال و در حال تحصیل در یکی از مقاطع کارشناسی یا کارشناسی ارشد در شهر شیراز و عدم ابتلا به اختلالات حاد روانی و جسمانی؛ همچنین حداقل نمره در آزمون‌های غربالگری مرتبط با متغیرهای پژوهش بدین شرح بود: احساس تنهایی ۳۲، اعتیاد اینترنتی ۳۷ و حداکثر نمره نشانه‌های اختلالات روانی ۶۵ بود. ملاک‌های خروج نیز شامل: غیبت بیش از سه جلسه، عدم تمایل شرکت‌کننده‌ها به ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش و نداشتن تعهد و نظم در انجام تمرین‌ها بوده است. برای گروه آزمایشی، رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین در فضای اسکایپ در ۸ جلسه و به مدت ۹۰ دقیقه و هفته‌ای دو بار اجرا شد، همچنین فایل صوتی توضیح تمرینات جهت مرور و دسترسی آسان‌تر شرکت‌کننده‌ها در پیام‌رسان واتس‌آپ بارگذاری شد. لازم به ذکر است گروه گواه تا زمان پایان جلسات، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. در ابتدا، از افراد شرکت‌کننده رضایت شفاهی دریافت گردید و به آن‌ها اطمینان داده شد که فرایند تحقیق بدون ذکر نام آن‌ها و کاملاً محرمانه خواهد بود و شرکت در جلسات آموزشی داوطلبانه است و هر زمان مایل بودند می‌توانند همکاری خود را ادامه ندهند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سلامت روان^۱ (SCL25): این آزمون که جهت بررسی یکی از معیارهای ورود به پژوهش از آن استفاده شد، کوتاه شده فرم ۹۰ سؤالی این پرسشنامه می‌باشد و توسط نجاریان و داودی (۱۳۸۰) ساخته شده است. پرسشنامه شامل ۲۵ سؤال برای ارزشیابی علائم روانی است که توسط پاسخگو گزارش می‌شود. طیف پاسخگویی این پرسشنامه از نوع لیکرتی ۵ درجه‌ای می‌باشد. در نمونه ۹۰ سؤالی که در سال ۱۹۷۳ توسط دروگاتیس^۲ و همکاران ساخته شد، ضریب آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۸۹ به دست آمد (به نقل از نجاریان،

1 Symptom Checklist

2 Derogatis

The Effectiveness of Online Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in Students

۱۳۸۰). هارت^۱ و همکاران فهرست ۲۷ نشانه‌های SCL را مورد ارزیابی قرار دادند و توسط تحلیل عاملی، ساختاری ۶ بعدی شامل نشانگان افسردگی، افسرده خویی، نباتی، ترس از فضای باز، هراس اجتماعی و بدگمانی را تهیه و روایی همگرای بالای فهرست جدید با SCL90 و روایی پیش‌بین آن را به تأیید رساندند. در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه ایگناتیو^۲ و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ این سیاهه را ۰/۷۶ برای ابعاد هراس و اندیشه پردازشی و ۰/۸۹ برای بعد اضطراب و ۰/۹۷ برای شاخص شدت کلی به دست آوردند. برای بررسی روایی همگرای این پرسشنامه با استفاده از پرسشنامه چندوجهی شخصیت مینه‌سوتا^۳ (MMPI)، ضریب همبستگی ۰/۵۰ در رابطه بین افسردگی SCL و انحراف اجتماعی MMPI و ۰/۷۸ در رابطه بین افسردگی SCL و ضعف روانی MMPI گزارش شده است که تماماً در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بودند (تنهای رشوانلو و سعادت‌ی شامیر، ۱۳۹۴). در پژوهش نجاریان (۱۳۸۰) مشاهده شد که این پرسشنامه با فرم اصلی ۹۰ سؤالی آن همبستگی کاملاً معنی‌داری دارد، پایایی scI25 از طریق محاسبه همسانی درونی و ضرایب بازآزمایی بررسی گردید. همسانی درونی این پرسشنامه در نمونه مؤنث ۰/۹۷ و در نمونه مذکر ۰/۹۸ است. ضرایب پایایی به شیوه بازآزمایی که در یک نمونه ۳۱۲ نفری از دانشجویان دانشگاه چمران اهواز و به فاصله ۵ هفته‌ای انجام گرفت، در کل نمونه ۰/۷۸، در نمونه مؤنث ۰/۷۷ و در نمونه مذکر ۰/۷۹ می‌باشد و در نتیجه یک ابزار پایا جهت سنجش اختلالات روانی می‌باشد. همچنین میزان آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برابر ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه احساس تنهایی^۴ (UCLA): این پرسشنامه توسط راسل^۵ و همکاران (۱۹۸۰) ساخته شد که شامل ۲۰ سؤال ۴ گزینه‌ای است که از آن میان ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. در این پرسشنامه "هرگز" امتیاز ۱، "به ندرت" امتیاز ۲، "گاهی" امتیاز ۳ و "همیشه" امتیاز ۴ دارد؛ ولی امتیاز سؤالات ۲۰ - ۱۹ - ۱۶ - ۱۵ - ۱۰ - ۹ - ۶ - ۵ - ۱ برعکس است. دامنه نمرات از ۲۰ تا ۸۰ متغیر است و میانگین نمرات ۵۰ است. نمرات بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. در بررسی‌های مختلف این پرسشنامه، پایایی دامنه آلفا از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ به دست آمد. راسل و همکاران (۱۹۹۶)، فرم انگلیسی این پرسشنامه بر روی ۱۳۸۷ بزرگسال در امریکا اجرا کردند که روایی همگرای آن با مقیاس تنهایی افتراقی ۰/۷۲ و ضریب روایی و اگر با نمونه فوق با مقیاس تدارکات اجتماعی ۰/۶۸ گزارش شد. همچنین پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ در همین نمونه ۰/۸۹ شد. در مطالعه حسن‌زاده و همکاران، روایی محتوا به روش کیفی این پرسشنامه بر اساس نظر ۱۰ متخصص علوم رفتار در دانشگاه علوم پزشکی گلستان مورد ارزیابی قرار گرفت و تأیید شد. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ در ۲۷۸ دانش‌آموز مقطع متوسطه استان گلستان ۰/۷۹ گزارش شد؛ همچنین گراوند و همکاران (۱۴۰۱) آلفای کرونباخ برای کل مقیاس این پرسشنامه را ۰/۹۷ به دست آوردند. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسشنامه اعتیاد اینترنتی یانگ^۶ (IAT): این پرسشنامه در سال ۱۹۹۸ توسط کیمبرلی یانگ برای سنجش اعتیاد به اینترنت تدوین شد که یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد به اینترنت می‌باشد. گویه‌های این آزمون بر اساس ملاک‌های DSM برای اختلال قماربازی بیمارگون ساخته شده، زیرا تصور می‌شود بین این دو شباهت‌هایی وجود دارد. این پرسشنامه قابلیت این را دارد که میزان استفاده از اینترنت افراد را بسنجد، سطح وابستگی و یا اعتیاد را تعیین کند و مشخص می‌کند که تا چه میزان بر زندگی آزمودنی تأثیر گذاشته است. این آزمون دارای ۲۰ سؤال است که طیف پاسخ‌دهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه می‌باشد. برای به دست آمدن نمره کلی آزمودنی، تمام نمرات جمع می‌شود و در دامنه بین ۲۰ تا ۱۰۰ قرار می‌گیرد. هر چه نمره بالاتر باشد نشان‌دهنده اعتیاد بیشتر فرد به اینترنت است. نمره بین ۲۰ تا ۴۰ نشان‌دهنده اعتیاد اینترنتی پایین است. نمره بین ۴۰ تا ۶۰ نشان‌دهنده این است که اعتیاد به اینترنت در فرد متوسط است و نمره بالاتر از ۶۰ نشان‌دهنده اعتیاد اینترنتی بالا در فرد است. در مطالعه یانگ و همکاران، همسانی درونی پرسشنامه ۰/۹۲ ذکر شده است. ویدیانتهو^۷ و موران^۸ (۲۰۰۴) در مطالعه خود با عنوان بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد اینترنتی یانگ روایی صوری این پرسشنامه را بسیار بالا ذکر کردند. همچنین از طریق تحلیل عوامل، شش عامل برجستگی،

1 Hardt

2 Ignatyev

3 Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

4 UCLA Loneliness Scale

5 Russell

6 Internet Addiction Test

7 Widyanto

8 Murran

استفاده بیش از حد، بی توجهی به وظایف شغلی، فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی و تأثیر عملکرد را به دست آوردند که همه این‌ها نشان دهنده ثبات درونی و روایی آن است. علوی و همکاران (۱۳۸۹) روایی همگرا ($r=0/82$)، همسانی درونی ($\alpha=0/88$) و تنصیف ($r=0/72$) محاسبه کردند که با توجه به نتایج قابل قبول بود. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ $0/81$ به دست آمد.

پروتکل رفتاردرمانی دیالکتیکی: آموزش‌ها در قالب تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی مک‌کی^۱ و همکاران (۱۳۹۱) و پروتکل آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی ندیمی (۱۳۹۴) به صورت آنلاین و گروهی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته برای گروه آزمایشی انجام شد. این آموزش‌ها مهارت‌های هر چهار بعد رفتاردرمانی دیالکتیکی از جمله تحمل آشفتگی، توجه آگاهی، نظم‌بخشی هیجانی و ارتباط مؤثر را شامل می‌شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات رفتاردرمانی دیالکتیک (ندیمی، ۱۳۹۴)

| جلسات | خلاصه محتوای جلسات |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه اول: معرفی، آموزش مهارت‌های تحمل آشفتگی بنیادین | معرفی و ارائه خلاصه‌ای از اهداف، انواع توجه برگردانی، نمونه‌هایی از فعالیت‌های لذت‌بخش و انواع خود آرامش‌بخشی. |
| جلسه دوم: آموزش راهبردهای تحمل آشفتگی پیشرفته | آموزش تمرین‌های تصویرسازی مکان امن، تکنیک زندگی در زمان حال، تکنیک افکار مقابله‌ای خود تشویق‌گرایانه و تکنیک خودگویی تأییدگرایانه و ارائه نمونه‌هایی از این عبارات. |
| جلسه سوم: آموزش تکنیک‌های توجه آگاهی بنیادین | پژوهشگر، دستورالعمل تمرین "یک دقیقه‌ای" را برای شرکت‌کنندگان توضیح داد تا آن‌ها بتوانند در آینده و با انجام این تمرین درک بهتری از زمان داشته باشند، آموزش تکنیک تجربه درونی - بیرونی و مراقبه مهرورزی. |
| جلسه چهارم: آموزش مهارت‌های توجه آگاهی پیشرفته | توضیح درباره ذهن خردمند و شهود، صحبت درباره برچسب‌ها و قضاوت‌ها. |
| جلسه پنجم: آموزش نظم‌بخشی هیجانی بنیادین | آموزش شناسایی هیجان‌ها بدون قضاوت درباره آن‌ها و کمک گرفتن از تمرین‌های افکار مقابله‌ای و نا همجوشی فکر و هیجان جهت تعادل آفرینی بین افکار و احساسات. |
| جلسه ششم: آموزش نظم‌بخشی هیجانی پیشرفته | توضیحات توجه آگاهانه به هیجان‌ها بدون قضاوت درباره آن‌ها به علاوه تکنیک عمل کردن خلاف امیال شدید هیجانی و همچنین تکنیک حل مسئله. |
| جلسه هفتم: آموزش روش‌های بنیادین ارتباط مؤثر | صحبت درباره خواسته‌ها و بایدها جهت برقراری تعادل بین این دو مفهوم و آموزش مهارت‌های کلیدی بین فردی به طور مثال شناسایی نیازها، مهارت نه گفتن و عمل کردن طبق ارزش‌ها. |
| جلسه هشتم: آموزش روش‌های پیشرفته ارتباط مؤثر | آگاهی‌بخشی درباره تعدادی از حقوق مشروع انسان‌ها، توضیح پیش‌نویس‌های جسارت‌مندی و راهکارهای یک مذاکره اثربخش، آموزش داده شد. مروری بر تمرینات و رفع اشکال و گرفتن بازخورد از اعضا. |

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان در گروه آزمایشی و گواه شامل ۴۰ نفر بودند که ۲۰ نفر در گروه آزمایشی و ۲۰ نفر در گروه گواه جایگزین شدند. در گروه آزمایشی، ۱۵ زن (۷۵ درصد) و ۵ مرد (۲۵ درصد) و در گروه گواه ۱۳ زن (۶۵ درصد) و ۷ مرد (۳۵ درصد) بودند. در گروه آزمایش میانگین سن افراد ۲۶/۸۵ و انحراف استاندارد این گروه ۴/۷۶ بود. در گروه گواه میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان به ترتیب برابر با ۲۷/۰۵ و ۴/۶۸ بود.

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد دو گروه در متغیرهای احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی

| متغیر | گروه آزمایشی | گروه گواه |
|-----------|--------------|-----------|
| پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پس‌آزمون |
| پیش‌آزمون | پس‌آزمون | پس‌آزمون |

The Effectiveness of Online Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in Students

| میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
|---------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|
| ۴۱/۰۵ | ۷/۳۷ | ۳۸/۷۵ | ۷/۳۰ | ۴۱/۳۰ | ۸/۱۴ | ۴۱/۴۵ | ۸/۲۰ |
| ۴۷/۱۰ | ۱۰/۳۳ | ۴۱/۵۵ | ۸/۵۶ | ۴۶/۶۵ | ۹/۷۹ | ۴۶/۳۰ | ۹/۷۳ |

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون تغییراتی داشته است. به‌منظور انجام تحقیق از تحلیل واریانس و تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس پیش‌فرض‌های مهم آن بررسی شدند. برای مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کالموگروف اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان داد متغیرهای اعتیاد اینترنتی ($P=0/73$ ، $Z=0/68$) و احساس تنهایی ($P=0/47$ ، $Z=0/84$) از توزیع نرمال برخوردار بودند. جهت سنجش همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و نتایج نشان داد در متغیر اعتیاد اینترنتی ($F=1/8$ ، $P=0/11$) و احساس تنهایی ($F=2$ ، $P=0/08$) سطح معناداری برای تمامی متغیرهای پژوهش بزرگ‌تر از $0/05$ بودند؛ بنابراین مفروضه همگنی واریانس‌های خطا برقرار می‌باشد. همچنین نتایج آزمون باکس ازلحاظ آماری معنادار نبود ($\text{sig}=0/428$ و $F=1/01$) و این به معنای تأیید پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس می‌باشد. درنهایت به‌منظور بررسی همگنی شیب رگرسیون، سطح معنی‌داری مقدار F برای اعتیاد اینترنتی ($0/465$) و برای احساس تنهایی ($0/707$) می‌باشد که در سطح $0/05$ معنی‌دار نمی‌باشند؛ بنابراین شیب‌های رگرسیون مربوط به متغیرهای پژوهش همگن هستند، درنتیجه مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نیز رعایت شده است.

جدول ۳. جدول اثرات تحلیل کوواریانس چند متغیره

| آماره | مقدار | F | سطح معناداری | مجذور نسبی اتا | توان آماری |
|-------------------|-------|-------|--------------|----------------|------------|
| اثر پیلای | ۰/۷۶ | ۳۵/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۶ | ۱ |
| لامبدای ویلکز | ۰/۲۴ | ۳۵/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۶ | ۱ |
| اثر هاتلینگ | ۳/۲۵ | ۳۵/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۶ | ۱ |
| بزرگترین ریشه روی | ۳/۲۵ | ۳۵/۷۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۶ | ۱ |

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، با کنترل اثرات نمرات پیش‌آزمون در متغیرهای احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی، بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد ($F=35/79$ و $\text{sig}=0/001$). اندازه اثر آزمون (مجذور اتا) نشان می‌دهد که آزمون از توان آماری برخوردار است.

جدول ۴. نتایج مقایسه گروه آزمایشی کوواریانس و گروه گواه

| منابع تغییر | متغیر وابسته | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | مجذور اتا |
|-------------|-----------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|-----------|
| پیش‌آزمون | احساس تنهایی | ۲۲۳۰/۳۸ | ۱ | ۲۲۳۰/۳۸ | ۱۳۶۸/۲۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷ |
| | اعتیاد اینترنتی | ۲۸۸۸/۶۳ | ۱ | ۲۸۸۸/۶۳ | ۳۵۳/۲۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۰ |
| گروه | احساس تنهایی | ۶۰/۱۸ | ۱ | ۶۰/۱۸ | ۳۶/۹۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۹ |
| | اعتیاد اینترنتی | ۲۶۴/۰۳ | ۱ | ۲۶۴/۰۳ | ۳۲/۲۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۷ |
| خطا | احساس تنهایی | ۶۰/۳۱ | ۳۷ | ۱/۶۳ | | | |
| | اعتیاد اینترنتی | ۳۰۲/۵۲ | ۳۷ | ۸/۱۸ | | | |

بر اساس نتایج تحلیل آزمون ($F=36/92$ و $F=32/29$ و سطح معناداری $P=0/001$)، آموزش رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر اعتیاد احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان تأثیر معنادار داشته است. در پژوهش حاضر، مجذور سهمی اتا برای احساس تنهایی $0/49$ و

برای اعتیاد اینترنتی برابر ۰/۴۷ به‌دست‌آمده است و بیانگر آن است که ۴۹ درصد واریانس کل متغیر احساس تنهایی و ۴۷ درصد واریانس کل اعتیاد اینترنتی مربوط به آموزش رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان بود. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها نشان داد که رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر کاهش احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان پس از آموزش در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه تأثیر معناداری داشته است. بنابراین می‌توان گفت که رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر کاهش احساس تنهایی دانشجویان مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های دونگ^۱ (۲۰۲۱)، مامون^۲ (۲۰۲۰)، لین^۳ (۲۰۲۰)، یالچین^۴ و سواری^۵ (۱۳۹۱) مبنی‌براینکه می‌توان احساس تنهایی را کاهش داد همسو بود. در تبیین این نتایج این‌طور به نظر می‌رسد که افراد باتجربه احساس تنهایی زیاد، از عزت‌نفس پایینی برخوردارند، در خصوص توانایی‌های خود دچار تردید هستند، نسبت به رویدادهای عاطفی و هیجانی حساس‌تر هستند و آسیب‌پذیری بیشتری دارند، در روابط بین فردی از اضطراب و کمرویی بیشتری برخوردارند، اما جرأت‌ورزی و ریسک‌پذیری کمتری دارند. تجربه افراد با میزان احساس تنهایی بالا تجربه‌ای ناخوشایند، پریشان‌کننده و ادامه‌دار است که جنبه‌های بسیاری از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با ایجاد هیجانات منفی رفتار و افکار فرد، تحت سلطه احساسات بد قرار می‌گیرد و فرد به‌مرور علاقه خود را به ایجاد و حفظ پیوندهای بین فردی و اجتماعی از دست می‌دهد و تبدیل به فردی گوشه‌گیر و کم‌رو می‌شود؛ از دیگر سو زمانی که ارتباطات اجتماعی فرد از هم‌گسسته می‌شود و برخی از انتظارات فرد برآورده نمی‌شود، فرد برای جبران این کاستی ممکن است به انواع اعتیاد رو بیاورد که از جمله آن می‌توان به اعتیاد اینترنتی اشاره کرد؛ بنابراین، شیوه درمانی مناسبی لازم است که به این افراد در تقویت ابعاد مختلف زندگی‌شان کمک کند.

رفتاردرمانی دیالکتیکی در واقع نوعی درمان شناختی- رفتاری است و برای افرادی استفاده می‌شود که با هیجانات خارج از کنترل و همچنین مسائل خلقی و هیجانی نظیر افسردگی، اضطراب، خشم، بی‌ثباتی عاطفی و تحریک‌پذیری دست‌وپنجه نرم می‌کنند و از متخصصین بالینی خواسته می‌شود تا به درمان‌جو کمک کنند تا رفتارهای آسیب‌رسان و هیجانات آشفته ساز را بشناسد و بتواند از طریق تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی مهارت‌های لازم و ضروری برای واکنش نشان دادن به شیوه‌های خلاقانه‌تر را بکار بگیرد. می‌توان نتیجه گرفت یکی از علت‌های موفقیت رفتاردرمانی دیالکتیکی در پژوهش‌های همسوی ذکرشده، کاهش رنج افرادی که درگیر مشکلات هیجانی بوده‌اند، است؛ زیرا نتایج نشان دادند که استفاده از رفتاردرمانی دیالکتیکی باعث کاهش هیجانات نامناسب شده است. با توجه به این یافته می‌توان گفت آموزش مهارت‌های کارآمدی بین فردی باعث شناسایی سبک‌های ارتباطی ناسازگار می‌شود که اصلاح این روابط باعث کاهش هیجانات منفی و افزایش ثبات عاطفی در روابط می‌شوند. می‌توان اظهار داشت که این روش درمانی سعی در تغییر نگرش افراد دارد تا آنان در راستای پذیرش هیجانات خود، صمیمیت و تعامل بیشتر با دیگران قدم بردارند که این امر موجبات کاهش احساس تنهایی آن‌ها را فراهم می‌کند. این رویکرد درمانی بر توانایی برقراری ارتباط مؤثر به‌عنوان یک مؤلفه مهم سلامت روانی تأکید می‌کند که منجر به برقراری روابط گرم و مثبت با دیگران می‌شود. این اتفاق باعث افزایش حس همدلی و نشان دادن عواطف مثبت نسبت به دیگران می‌شود؛ بنابراین، می‌توان اظهار داشت که افزایش در همدلی و عواطف، باعث می‌شود که فرد بتواند روابط عمیق‌تر با اطرافیان برقرار کند و از تعامل با آنان بیشتر از پیش لذت برده و منتفع گردد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین باعث کاهش اعتیاد اینترنتی در دانشجویان شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های سبیرا^۶ (۲۰۱۷)، توران^۷ (۲۰۲۰)، مورتا^۸ و بودو^۹ (۲۰۲۰) و تیان^۹ (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان

1 Dong
2 Mamun
3 Lin
4 Yalçin
5 Seabra
6 Turan
7 Moretta
8 Buodo
9 Tian

The Effectiveness of Online Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in Students

گفت که رابطه عمیقی بین نظم‌بخشی هیجانی نامطلوب و آسیب‌شناسی روانی وجود دارد. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که سطح پایین تنظیم هیجانی که ناشی از ناتوانی در مقابله مؤثر با هیجان‌ها و مدیریت آن‌ها است، در شروع انواع اعتیادهای رفتاری نقش اساسی دارد. همان‌طور که تحقیقات گسترده‌ای در زمینه وابستگی به مواد و سایر اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به خوردن و اعتیاد اینترنتی نشان داده است، افراد وابسته به این اعتیادها در درک کردن و آگاهی از هیجانات خود دچار مشکل هستند و با وابستگی به مواد افیونی، اعتیاد غذایی و یا اینترنتی به این هیجانات خود، به‌ویژه احساسات منفی پاسخ می‌دهند. زمانی که افراد هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند در انجام رفتارهای هدفمند با مشکلات بیشتری روبرو می‌شوند. تأثیر هیجانات منفی بر انجام این رفتارها، به‌خزانه راهبردهای افراد برای نظم‌بخشی هیجانی و انعطاف‌پذیری آن‌ها در به‌کارگیری این راهبردها بستگی دارد. بر اساس یافته‌های پیشین، افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی مشکلاتی در شاخص‌های تنظیم هیجانی از جمله نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، نبود آگاهی هیجانی و راهبردهای محدود دارند که باعث مشکلات گسترده‌ای برای آن‌ها در زمینه شناسایی هیجانات، کنترل تکانه و واکنش مناسب به موقعیت‌های هیجانی در آن‌ها می‌شود.

راهبردهای مهارت تنظیم هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیکی، افراد را برای انجام عمل مخالف در برابر هیجان‌های منفی و وسوسه ولع استفاده بیمارگون از اینترنت ترغیب می‌کند. همچنین تمرینات ذهن آگاهی در مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی به‌وسیله افزایش توانایی فرد در چرخش توجهش از آنچه مفید و مؤثر نیست به آنچه مفید و مؤثر است، به تعدیل هیجانی یا انعطاف‌پذیری توجه در او کمک می‌کند (ندیمی، ۱۳۹۴). مهارت‌های مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیک با تشویق درمان‌جو برای در نظر گرفتن اهداف کوتاه‌مدت و اهداف بلندمدت، انجام فعالیت‌های لذت‌بخش به‌طور روزانه و تمریناتی جهت مقابله باخشم و احساس گناه، افکار منفی و ترس و نیز پیشنهاد راهکارهایی برای بهبود روابط میان فردی، می‌تواند سبک زندگی مثبت و مؤثرتری را در فرد ایجاد کند و همین باعث مدیریت هیجانات فرد و در نتیجه مقابله با وسوسه سپری کردن وقت بیشتر شخص در فضای مجازی می‌شود. در نتیجه اگر بتوان به افراد آموزش‌هایی داد که بتوانند هیجانات خود را به‌درستی تنظیم کنند و بر تغییر افکار، عقاید، رفتارهای نامناسب تمرکز کنند و در کنار شناسایی نقاط قوت خود، مهارت‌های جدیدی برای افزایش توانایی‌شان در ابعاد مختلف فرابگیرند، احتمالاً می‌توان انتظار کاهش میزان وابستگی بیمارگون این اشخاص به اینترنت و هزینه‌نگاری‌های اینترنتی را داشت. در صورتی که افراد، کنترل هیجانات خود را در این زمینه به دست نیاورند، دور از ذهن نخواهد بود که مصرف‌کننده دائمی این افیون مجازی بشوند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که استفاده از رفتاردرمانی دیالکتیکی آنلاین بر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان مؤثر است و باعث کاهش نمرات متغیرهای اعتیاد اینترنتی و احساس تنهایی شده است. در جلسات رفتاردرمانی دیالکتیک آنلاین شرکت‌کنندگان می‌آموزند که بتوانند به نحو مؤثرتری هیجاناتشان را مدیریت کنند و با تمرینات ماندن در زمان حال از افکار پریشان‌کننده فاصله بگیرند و اطلاعات محیطی وارد شده به ذهنشان را به شکل صحیح‌تری شناسایی و پردازش کنند تا بتوانند پاسخ رفتاری مناسبی را برگزینند؛ به‌علاوه اینکه با یادگیری روش‌های ارتباط مؤثر که در جلسات، آموزش داده شد می‌توانند به روابط میان فردی خود غنای بیشتری ببخشند و روابطی را که به دلیل کناره‌گیری‌شان دچار مشکل شده است را بهبود دهند. به‌کارگیری مهارت‌های جرات‌ورزی و حل‌مساله موجب می‌شود دوری‌گزینی از جمع و کناره‌گیری از مردم و همچنین داشتن احساس منفی در ارتباطات اجتماعی روزمره کاهش پیدا کند و به‌تبع آن فرد به دلیل گرفتن بازخورد مثبت از دیگران در روابط بین فردی، تمایل بیشتری به حضور اجتماعی و گسترده کردن شبکه دوستی خود پیدا کند و به‌این ترتیب کمتر دچار احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی بشود.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود، از جمله: روش نمونه‌گیری هدفمند و همچنین نمونه آزمایشی که شامل دانشجویان شهر شیراز بود که در تعمیم‌یافته‌ها باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. به علت محدودیت زمانی، امکان پیگیری به‌منظور بررسی تداوم اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی فراهم نبود. با وجود این محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود که اثربخشی این تکنیک‌ها بر روی جوامع دیگر به‌طور مثال گروه‌های سنی دیگر یا افراد شاغل در دسته‌بندی‌های شغلی مختلف بررسی شود، همچنین می‌توان دوره پیگیری ۳ ماهه یا ۶ ماهه را مدنظر قرارداد. از آنجایی که نتایج پژوهش حاکی از اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر احساس تنهایی و اعتیاد اینترنتی دانشجویان است؛ وزارت علوم از طریق دانشگاه‌ها می‌تواند دوره‌های آموزشی رفتاردرمانی دیالکتیکی را برای دانشجویان برگزار کند، این آموزش‌ها برای صرفه‌جویی در وقت و هزینه‌ها می‌تواند به‌صورت آنلاین نیز در دسترس دانشجویان قرار بگیرد.

- اخوان عبیری، ف و شعیری، م. (۱۳۹۸). رواسازی و اعتباریابی سیاهه نشانه های بیماری (SCL-90-R) و پرسشنامه کوتاه نشانه های بیماری (BSI-53). روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، ۱۷(۲) (پیاپی ۳۳)، ۱۶۹-۱۹۵. <https://sid.ir/paper/208738/fa>
- استادی، ن.، اکبری، خلعتبری و خیرالدین، ب. (۲۰۱۹). مقایسه اثربخشی آموزش فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی و درمان مبتنی بر کیفیت زندگی بر تکانش‌گری دانشجویان دختر دارای اعتیاد به گوشی‌های هوشمند. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۴(۵۴)، ۱۵۱-۱۷۴. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_9408.html
- بابایی، ش.، اصغرزاد، فرید و فتحعلی لواسانی، ب. (۲۰۲۱). مقایسه نظم‌بخشی هیجانی در افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی، غذایی، مواد افیونی گروه کنترل. مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۲۶(۴)، ۴۳۲-۴۴۷. <https://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-3069-en.html>
- بابایی، زهرا، حسینی، ج. و محمدخانی، ش. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های نظم جویی هیجانی مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیک در وسوسه افراد مبتلا به سوء مصرف مواد: مطالعه تک آزمودنی. مجله روان شناسی بالینی، ۳(۳۳-۴۱). <http://ensani.ir/fa/article/download/317665>
- بهادری، زهرا، جهانگیری، ع و بخشی‌پور، ا. (۲۰۲۲). مقایسه اثربخشی «واقعیت درمانی» و «روایت درمانی» بر احساس تنهایی زنان سرپرست. مدیریت ارتقای سلامت، ۱۱(۱)، ۳۶-۴۶. <http://jhpm.ir/article-1-1443-fa.html>
- تنهای روانولو، فرهاد و سعادت‌ی شامیر، ا. (۱۳۹۴). اعتبار و روایی سازی فهرست ۲۵ سئوالی نشانه‌های روان‌شناختی (SCL-25). مجله اصول بهداشت روانی. ۱۱(۱)، ۴۸-۵۶. [doi: 10.22038/jfmh.2015.6255](https://doi.org/10.22038/jfmh.2015.6255)
- حسن زاده، ف.، سبزی، زهرا، احسانیان، ا و حجتی، ح. (۲۰۱۸). همبستگی اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی نوجوانان استان گلستان. مدیریت ارتقای سلامت. ۶(۸-۱۴). <http://dx.doi.org/10.21859/jhpm-07042>
- رضایی، زهرا، واحد، ن.، رسولی، م.، موسوی، غ و قادری، ا. (۲۰۱۹). تأثیر رفتاردرمانی دیالکتیکی بر استراتژی‌های تنظیم هیجانی و تحمل‌پریشانی در افراد تحت درمان با متادون. مجله علمی پژوهشی فیض. دانشگاه علوم پزشکی کاشان، ۲۳(۱)، ۵۲-۶۰. http://feyz.kaums.ac.ir/files/site1/user_files_9ca9a9/zeinabrezaei-A-10-2671-2-8f98258.pdf
- سواری، ک و بشلیده، ک. (۱۳۹۱). رابطه کمرویی و احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت، مجله دست آوردهای روانشناختی، ۴(۴)، ۱۹۹-۲۱۲. https://psychac.scu.ac.ir/article_11752_25c40ad878b81c1c013be381ac9b08af.pdf
- شعبان‌زاد، آ.، فضل‌علی، م و میرزاییان، ب. (۱۴۰۰). نقش میانجی دشواری تنظیم هیجان در رابطه انعطاف‌پذیری روانشناختی و احساس تنهایی در زنان نابارور. نشریه روان پرستاری. ۹(۴)، ۷۴-۸۳. <http://ijpn.ir/article-1-1800-fa.html>
- علوی، سیدسلیمان، اسلامی، مهدی، مرائی، محمدرضا، نجفی، مصطفی، جنتی فرد، فرشته، و رضاپور، حسین. (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ. مجله علوم رفتاری، ۴(۳)، ۱۸۳-۱۸۹. <https://sid.ir/paper/129781/fa>
- علویانی، م.، فیضی، آ.، پور تیمور، س و اللهوردی، ن. (۲۰۲۲). بررسی ارتباط سبک زندگی با احساس تنهایی در دانشجویان علوم پزشکی ارومیه در سال ۱۳۹۸. مجله پرستاری و مامایی، ۲۰(۱)، ۷۵-۸۴. <http://dx.doi.org/10.52547/unmf.20.1.75>
- علی صوفی، ا و جهان‌تغی، م. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین کیفیت خواب و اعتیاد به اینترنت با پرخاشگری دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان. آرشيو پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی. <https://www.sid.ir/FileServer/SF/9091396H0241>
- گراوند، ه.، عبدالهی مقدم، م و سبزیان، س. (۲۰۲۱). تأثیر حضور آموزشی، اجتماعی و شناختی آنلاین بر رضایت تحصیلی با میانجی‌گری احساس تنهایی در دانش‌آموزان دختر تیزهوش دوره دوم دبیرستان. رویکردهای نوین آموزشی. ۱۶(۲)، ۳۳-۴۴. <https://doi.org/10.22108/nea.2022.133196.1761>
- معین‌الدینی، م.، لطفی‌کاشانی، ف و شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۹۹). مقایسه رفتاردرمانی دیالکتیک با درمان یکپارچه‌نگر در تنظیم هیجان و مکانیسم‌های دفاعی در کاهش استفاده پاتولوژیک از اینترنت. روانشناسی اجتماعی. ۵۷(۹)، ۲۵-۳۹. https://psychology.ahvaz.iaau.ir/article_680040.html
- مک کی، م.، وود، ج. و برنتلی، ج. (۱۳۹۱). تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی. ترجمه حسن حمید پور، حمید جمعه پور و زهرا اندوز، تهران، ایران: ارجمند. <https://www.arjmandpub.com/Book/1014>
- نجاریان، ب و داودی، ا. (۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی SCL-25 (فرم کوتاه شده SCL-90). مجله روانشناسی ۱۸(۲). <https://www.sid.ir/paper/54411/fa>
- Bohus, M., Kleindienst, N., Hahn, C., Müller-Engelmann, M., Ludäscher, P., Steil, R., Fydrich, T., Kuehner, C., Resick, P. A., & Stiglmayr, C. (2020). Dialectical behavior therapy for posttraumatic stress disorder (DBT-PTSD) compared with cognitive processing therapy (CPT) in complex presentations of PTSD in women survivors of childhood abuse: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 77(12), 1235-1245. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2768029> <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00658-8>
- Dong, H. (2021). The functional connectivity between the prefrontal cortex and supplementary motor area moderates the relationship between internet gaming disorder and loneliness. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*, 108. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110154>

The Effectiveness of Online Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in Students

- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and health journal*, 14(1), 100965. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>
- Erol, O., & Cirak, N. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10 (2), 156–172. <https://doi.org/10.30935/cet.554488>
- Khatcherian, E., Zullino, D., De Leo, D., & Achab, S. (2022). Feelings of loneliness: Understanding the risk of suicidal ideation in adolescents with Internet addiction. A theoretical model to answer to a systematic literature review, without results. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2012. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042012>
- Lin, S. (2020). Active Social Network Sites Use and Loneliness: the Mediating Role of Social Support and Self-Esteem. *Current Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00658-8>
- Mamun, M. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(2), 1-8. <https://doi.org/10.31234/osf.io/3rpvs>
- Meng, S., Li, Y. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 92, 102-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Moretta, T., & Buodo, G. (2020). Problematic Internet use and loneliness: How complex is the relationship? A short literature review. *Current Addiction Reports*, 7, 125-136. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-020-00305-z>
- Nadimi, M. (2016). Effectiveness of dialectical behavior therapy (based on skills training) on reduce impulsivity and increase emotional regulation in women dependent on Methamphetamine. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*.5(1), 47-74. <http://frooyesh.ir/article-1-310-fa.html>
- Pan, Y.-C., Chiu, Y.-C., & Lin, Y.-H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Salles, B. M., Maturana de Souza, W., Dos Santos, V. A., & Mograbi, D. C. (2023). Effects of DBT-based interventions on alexithymia: a systematic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(2), 110-131. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2117734>
- Seabra, L. (2017). Relationship between Internet Addiction and Self-Esteem: Cross-Cultural Study in Portugal and Brazil. *Interacting with Computers*, 29(5), 767-778. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.5555/AA128762569>
- Shabannezhad, A., Fazlali, M., & Mirzaian, B. (2021). The mediating role of emotion regulation difficulty in the relationship between psychological flexibility and loneliness in infertile women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN) Original Article*, 9(4). https://ijpn.ir/browse.php?a_id=1800&sid=1&slc_lang=fa&ftxt=1
- Shi, X., Wang, J & Zou, H. (2017). Family functioning and internet addiction among Chinese Adolescents: The mediating roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 76, 201-210. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.028>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Alison, P., & Beatrice, E. (2022). Online dialectical behavioral therapy for adults with internet addiction: A quasi-experimental trial during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 315, 114698. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114698>
- Tian, Y. (2020). Reciprocal associations between shyness, self-esteem, loneliness, depression and Internet addiction in Chinese adolescents. *Addiction Research & Theory*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/16066359.2020.1755657>
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Aşti, T., Yılmaz, Y., Gündüz, G., Kuvan, D., & Ertaş, G. (2020). Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspectives in psychiatric care*, 56(3), 598-604. <http://doi.org/10.1111/ppc.12474>
- Yalçın, I., Özkurt, B., Özmaden, M., & Yağmur, R. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of z generation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 208-214. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.017>
- Zarbaksh Bahri, MR., Rashedi, V & Khademi, MJ. (2013). Loneliness and Internet addiction in students. *Journal of Health Promotion Management*. 2(1), 32-38. <http://jhpm.ir/article-1-75-fa.html>