

بررسی تاثیر روان درمانی مثبت نگر بر کاهش ظهور نشانه‌های سایبرکندوریا

فاطمه خزائی*¹، زهرا سعیدی²، ام‌النبی خزائی³،

1- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام.

2- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، ایران.

3- کارشناس ارشد مشاوره و توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، ایران.

¹پست الکترونیک نویسنده‌ی مسئول: F.khazai1215@gmail.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: 09157903811

چکیده

با توجه به تاثیرات منفی سایبرکندوریا در وضعیت روانشناختی افراد، پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر روان درمانی مثبت نگر بر کاهش ظهور نشانه‌های سایبرکندوریا انجام گردید. در طرح پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه حاضر، جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد که از این میان ۲۰ دانشجو با ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند و توسط مقیاس شدت سایبرکندوریا مورد ارزیابی قرار گرفتند، سپس مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر روی گروه آزمایشی انجام شد و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد در آخر نیز ارزیابی پس‌آزمون نیز در هر دو گروه انجام شد. نتایج با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی شامل تحلیل کواریانس مورد تجزیه تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که روان درمانی مثبت نگر بر کاهش ظهور نشانه‌های سایبرکندوریا و مولفه‌های آن با اثربخشی معناداری همراه است. پیشنهاد می‌شود که از نتایج پژوهش حاضر در طراحی برنامه‌های درمانی و آموزشی کاربران اینترنت و مشکلات مربوط به سایبرکندوریا مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: اثربخشی، روان درمانی مثبت نگر، سایبرکندوریا