

## شناخت، رفتار، یادگیری

# مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و شایستگی هیجانی بر تغییر نگرش به اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان متوسطه دوم

رسول متین<sup>۱</sup>، پروین همت‌افزا<sup>۲</sup>، ابراهیم علیزاده موسوی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: hemat1354p@gmail.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۴/۲۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۱۶

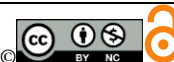
تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و شایستگی هیجانی بر نگرش به اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان متوسطه دوم انجام گرفت. این تحقیق از منظر نحوه اجرا نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری بود. جامعه‌ی آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر بجنورد بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۰۲ در یکی از مدارس این شهر مشغول به تحصیل بودند. از میان این افراد ۶۰ نفر با توجه به معیارهای شمول و به روش در دسترس انتخاب و به صورت جایگزینی تصادفی در سه گروه ۲۰ نفره آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گواه قرار گرفتند. افراد مذکور پرسشنامه نگرش نسبت به اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۶۶) را تکمیل نمودند. تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۴ انجام گرفت. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر نگرش به اعتیاد اینترنتی تأثیرگذار است ( $P < 0.01$ )؛ اما آموزش شایستگی هیجانی بر نگرش به اعتیاد اینترنتی تأثیرگذار نمی‌باشد ( $P > 0.05$ ). بر اساس نتایج حاصله می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در بهبود وضعیت نگرش نسبت به اعتیاد اینترنتی مؤثرتر واقع شده و می‌تواند در این خصوص به کارگیری شود، در حالی که آموزش شایستگی هیجانی چندان نتوانسته مؤثر عمل کند.

**کلیدواژه‌گان:** آموزش تاب‌آوری، آموزش شایستگی هیجانی، نگرش به اعتیاد اینترنتی.

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



شیوه استناددهی: متین، رسول، همت‌افزا، پروین، و علیزاده موسوی، ابراهیم. (۱۴۰۳). مدل ساختاری رابطه تنبیدی والدین و الگوهای ارتباطی زوجین با الگوی فرزندپروری دموکراتیک با نقش واسطه‌ای حس انسجام. شناخت، رفتار، یادگیری، (۳)، ۱۱۵-۱۲۸.

---

# Cognition, Behavior, Learning

## Comparison of the Effectiveness of Resilience Training and Emotional Competence Training on Changing Attitudes Toward Internet Addiction Among High School Students

Rasoul Matin<sup>1</sup>, Parvin Hemat Afza<sup>2\*</sup>, Ebrahim Alizadeh Mousavi<sup>3</sup>

1. PhD Student, Department of Educational Psychology, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran

\*Corresponding Author's Email: hemat1354p@gmail.com

---

Submit Date: 2024-07-12

Revise Date: 2024-08-16

Accept Date: 2024-09-06

Publish Date: 2024-09-20

---

### Abstract

The present study aimed to compare the effectiveness of resilience training and emotional competence training on attitudes toward Internet addiction among high school students. This research was quasi-experimental in terms of implementation method, utilizing a pretest-posttest design with a control group and a follow-up test. The statistical population included all male high school students in Bojnord who were enrolled in one of the city's schools during the 2022–2023 academic year. From this population, 60 individuals were selected based on inclusion criteria using the convenience sampling method and were randomly assigned to three groups: experimental group 1, experimental group 2, and the control group, each comprising 20 participants. The participants completed Young's Internet Addiction Attitude Questionnaire (1996). Data analysis was conducted using repeated measures analysis of variance (ANOVA) with SPSS-24 software. The results indicated that resilience training had a significant effect on attitudes toward Internet addiction ( $P < 0.01$ ); however, emotional competence training did not significantly affect attitudes toward Internet addiction ( $P > 0.05$ ). Based on the obtained results, it can be concluded that resilience training was more effective in improving attitudes toward Internet addiction and can be utilized for this purpose, whereas emotional competence training was not as effective.

**Keywords:** *Resilience training, emotional competence training, attitude toward Internet addiction.*

---



**How to cite:** Matin, R., Hemat Afza, P., & Alizadeh Mousavi, E. (2024). Comparison of the Effectiveness of Resilience Training and Emotional Competence Training on Changing Attitudes Toward Internet Addiction Among High School Students. *Cognition, Behavior, Learning*, 1(3), 115-128.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

---

دانش‌آموزان از جمله مهم‌ترین اقشار یک جامعه هستند که توجه به مسائل روحی و روانی آنان از اهمیت بالایی برای دست‌اندرکاران و مسئولان جوامع برخوردار است (Markkanen et al., 2021). از دیگر سو، نوجوانی یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین سنین است (Popat & Tarrant, 2023) که مسائل مختلفی در آن ظهور و بروز پیدا می‌کند که ضرورت توجه به مسائل این قشر را یادآور می‌سازد (Liu, 2022). در این میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه به دلیل قرارگیری در سنین نوجوانی همواره در معرض آسیب‌ها و مشکلات عدیده‌ای قرار دارند که مستلزم توجه بیش‌ازپیش می‌باشد (Burgueño & Medina-Casaubón, 2021).

یکی از آسیب‌های جدی که نوجوانان را در عصر حاضر تهدید می‌کند و مشکلات عدیده‌ای برای آنان به وجود آورده است، مسئله اعتیاد اینترنتی است (Tsai et al., 2020). گلدبرگ روان‌پزشک دانشگاه کلمبیا اولین بار اختلال اعتیاد به اینترنت را در جولای ۱۹۹۵ میلادی مطرح کرد. این نوع از اعتیاد شامل استفاده‌های بی‌رویه و گاهاً غیرقابل کنترل در حد روزانه بیش از ۸ ساعت بدون اهداف کاری یا تحصیلی می‌باشد. اعتیاد اینترنتی پیامدهای روانی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... عدیده‌ای برای فرد به دنبال دارد (Buneviciene & Bunevicius, 2020). علاوه بر این اعتیاد اینترنتی می‌تواند منجر به خستگی و کسالت، پرخاشگری و عصبانیت، کاهش روابط بین فردی (Hatzigeorgiadis et al., 2016)؛ تعلل ورزی تحصیلی و مشکلات مربوط به انجام تکالیف درسی و ناسازگاری در مدرسه (Aznar, 2020)؛ کاهش کیفیت خواب و اختلالات خواب (Çelebioğlu et al., 2020) شود. پوپت و تارنت (۲۰۲۳) نیز در یافته‌های مشابه بیان می‌دارند که آسیب‌های اجتماعی نوجوانان در گیرد در اعتیاد اینترنتی بیش از سایر اقشار است؛ بنابراین بررسی رویکردهای آموزشی که بتوانند در کاهش اعتیاد به اینترنت، خصوصاً در میان قشر نوجوان اثرگذار باشند، از اهمیت بالایی برخوردار است (Popat & Tarrant, 2023).

یکی از آموزش‌هایی که می‌تواند در ارتقای وضعیت اجتماعی و کاهش مشکلاتی نظیر اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم اثرگذار باشد، آموزش مهارت‌های تاب‌آوری است. تاب‌آوری عبارتست از سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط و موقعیت‌های تهدیدکننده‌ای که زندگی فرد را دچار چالش یا تهدید می‌کند. این مفهوم دربرگیرنده یک فرآیند و قابلیت‌های سازگارانه است (Darbani & Parsakia, 2023). تاب‌آوری می‌تواند انسان‌ها را حتی زمانی که در معرض مشکلات و تهدیدهای زیادی هستند، از آسیب جدی مصون بدارد (Anierobi et al., 2024)؛ بلاک (۲۰۱۶)، بر این باور است که تاب‌آوری به معنی توانایی سازگاری و ارتقای سطح کنترل بر شرایط محیطی است. هسته مرکزی سازه تاب‌آوری را این پیش‌فرض تشکیل می‌دهد که «فطرتی زیست‌شناختی» برای رشد و کمال در هر انسان وجود دارد (برای نمونه طبیعت خود-اصلاح‌گری ارگانیسم انسانی) که به‌طور طبیعی و در شرایط معین محیطی می‌تواند آشکار شود (Denhart, 2010)؛ تاب‌آوری منجر به ارتقای کیفیت زندگی (Joyce et al., 2018)؛ مواجهه با مشکلات و بیماری‌ها (Seiler & Jenewein, 2019) و رشد و پرورش روانی-اجتماعی کودکان (Masten & Barnes, 2018) اثرگذار است. در مجموع می‌توان گفت که مهارت‌های تاب‌آوری می‌تواند در سازگاری موفقیت‌آمیز افراد با چالش‌های متعددی که در طی زندگی با آن مواجهه می‌شوند اثرگذار باشد (Joyce et al., 2018)، لذا این مهارت‌ها می‌توانند سازگاری اجتماعی فرد را تقویت نموده و شرایط روانشناختی وی را بهبود دهند. حال آنکه این مسئله به شکل دقیقی مورد توجه محققین حوزه تاب‌آوری قرار نگرفته است و اثرات آن در اعتیاد اینترنتی مورد توجه قرار نگرفته است، لذا بررسی این مسئله به‌عنوان یکی از اهداف این پژوهش به شمار می‌رود.

یکی دیگر از آموزش‌هایی که می‌تواند در این خصوص اثرگذار باشد، آموزش شایستگی‌های هیجانی است. شایستگی‌های هیجانی شامل شناخت هیجانات و تنظیم و ابراز مناسب آن‌هاست (Oberle et al., 2020). شناخت هیجان‌ها به انسان کمک می‌کند تا خودشناسی بهتری داشته باشد و در موقعیت‌های مختلف واکنش‌های هیجانی خویش را بشناسد. تنظیم هیجان نیز به معنای مدیریت یا تعدیل، مدارا و ثابت نگه‌داشتن هیجان می‌باشد (Samson et al., 2020). تنظیم هیجان همچنین فهم هیجانات و ابراز آن‌ها را نیز در برمی‌گیرد لذا بیشترین قرابت را با

شایستگی‌های هیجانی دارد (Li et al., 2020). تنظیم هیجانی سازگاران با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است و افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت باعث مراقبه مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (Gross, 2002) و حتی فعالیت‌های لازم در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد (Tugade & Frederickson, 2002). آموزش مهارت‌های شایستگی هیجانی موجب افزایش مهارت در حل مسئله اجتماعی می‌شود. شایستگی هیجانی و حل مسئله اجتماعی دو ساختار روان‌شناختی مثبت هستند که از دو مؤلفه هیجان و شناختی- رفتاری ترکیب شده‌اند و شالوده‌ای برای افراد به وجود می‌آورند که برای خودشکوفایی و بهزیستی تلاش کنند (Kwok & Gu, 2017). مطالعات مختلفی بر نقش نبود شایستگی‌های هیجانی در شکل‌گیری آسیب‌های اجتماعی تأکید داشته‌اند. از جمله نتایج تحقیقات ویس و همکاران (۲۰۱۷) حاکی از تأثیر شایستگی‌های هیجان بر گرایش به سوء مصرف مواد است. هاتزیگورگیادیس و همکاران (۲۰۱۶) نیز بر نقش شایستگی‌های هیجان در رفتارهای برون‌ریز نظیر مصرف سیگار و سایر آسیب‌های اجتماعی تأکید کرده‌اند (Hatzigeorgiadis et al., 2016). کانهوون و دورجی (۲۰۱۷) در این رابطه بیان می‌دارند که شایستگی‌های هیجانی از طریق ایجاد تمرکز حواس و افزایش ذهن آگاهی در نوجوانان، می‌تواند در سازگاری عاطفی و رفتاری مؤثر بوده و در کنترل آسیب‌های متعدد اثرگذار باشد (Kaunhoven & Dorjee, 2017)؛ بنابراین می‌توان از نقش شایستگی‌های هیجانی در ارتقای توان فرد در مقابله با مشکلات عاطفی و روانشناختی و در نهایت کاهش مشکلاتی نظیر اعتیاد اینترنتی سخن به میان آورد، حال آنکه این مسئله به‌طور دقیق مورد توجه محققان حوزه مطالعات حوزه هیجان قرار نگرفته است و به‌عنوان دیگر هدف پژوهش حاضر قلمداد می‌شود.

در مجموع باید گفت که وقوع تغییرات چشمگیر در نوجوانی می‌تواند شرایط هیجانی و اجتماعی نوجوانان را تحت‌الشعاع قرار دهد؛ بنابراین، مداخلات روانی و هیجانی بر سازش یافتگی هیجانی و اجتماعی نوجوانان ضرورت دارد (Tehrani Moghaddam et al., 2020) و شناسایی اثرگذارترین آموزش‌ها در این خصوص می‌تواند راهنمای عمل مشاورین و روانشناسانی قرار گیرد که در این حوزه مشغول به فعالیت هستند. آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و شایستگی‌های هیجانی از جمله جدیدترین روش‌های مبتنی بر رویکرد مثبت نگر هستند که هریک به‌نوبه خود می‌توانند اثرات قابل توجهی در بهبود وضعیت روانی- اجتماعی دانش‌آموزان داشته باشند (Block, 2016; Li et al., 2020; Samson et al., 2020) اما مقایسه اثرات این دو رویکرد می‌تواند رویکرد اثربخش‌تر را در این خصوص مشخص نماید، درحالی‌که این مسئله در هیچ‌یک از مطالعات داخلی و خارجی مورد توجه قرار نگرفته است. مهارت‌های تاب‌آوری متمرکز بر ارتقای قابلیت‌های تطبیقی شخص در مواجهه با رویدادها هستند (Masten & Barnes, 2018) درحالی‌که رویکردهای مبتنی بر ارتقای شایستگی‌های هیجانی بیشتر بر تعدیل پیامدهای هیجانی و مدیریت هیجانی در مقابله با رویدادها اثرگذار هستند (Oberle et al., 2020) و هریک از این رویکردهای علی‌رغم تشابهاتی که از حیث مثبت نگر بودن دارند، تفاوت‌های اساسی نیز با یکدیگر دارند که ماهیت آن‌ها را از یکدیگر متمایز می‌کند؛ اما مسئله‌ای که وجود دارد این است که کدام‌یک از این رویکردها می‌توانند در کاهش نگرش اعتیاد به اینترنت اثرگذارتر عمل می‌کنند، بر این اساس پژوهش حاضر به دنبال دستیابی به پاسخ این سؤال است که آیا اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و شایستگی هیجانی بر دانش‌آموزان متوسطه دوم متفاوت است؟

## روش‌شناسی

تحقیق حاضر در زمره تحقیقات کاربردی بود که با روش نیمه-آزمایشی با گروه آزمایش، گواه و آزمون پیگیری به انجام رسید. جامعه‌ی آماری تحقیق، عبارت است از تمام دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر بجنورد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۰۲ بود. از میان این افراد ۶۰ نفر از کسانی که مایل به شرکت در پژوهش بودند، انتخاب و به شکل تصادفی در گروه‌های آزمایش ۱ (۲۰ نفر)، آزمایش ۲ (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. در انجام اعمال آماری و تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر عاملی چندمتغیره به وسیله نرم‌افزار SPSS-24 استفاده شد.

**ملاک‌های ورود:** جنسیت پسر، عدم ابتلا به بیماری خاص جسمی یا روانی (با استناد به پرونده مشاوره مدرسه)، حداقل سن ۱۵ سال، حداکثر سن ۲۰ سال، توانایی حضور در جلسات (به صورت حضوری یا مجازی)، عدم ابتلا به بیماری کرونا در حین انجام جلسات، عدم اعتیاد به مواد مخدر، الکل یا داروهای روان‌گردان، الزام به رعایت قوانین گروه نظیر رازداری، حضور به موقع در گروه و انجام تکالیف محوله.

**ملاک‌های خروج:** ابتلا به بیماری صعب‌العلاج یا بیماری‌های ویروسی واگیردار (کرونا، آنفولانزا و...) طوری که توانایی ادامه جلسات برای فرد مقدور نباشد، تشخیص اعتیاد به مواد مخدر، الکل یا داروهای روان‌گردان در هر مرحله از پژوهش، غیبت بیش از یک جلسه در فرایند درمان. پروتکل آموزشی مبتنی بر رویکرد مک کی، وود و برنتلی (۲۰۰۱)، ترجمه حمیدپور و همکاران، (۱۳۹۰) در ۱۰ جلسه آموزشی انجام شده است. برنامه (محتوای جلسات آموزش مهارت‌های تاب‌آوری) نیز بر اساس بسته آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری کروگر (۲۰۰۶) تهیه و اجرا گردید.

**پرسشنامه نگرش نسبت به اعتیاد اینترنت:** این آزمون اعتیاد به اینترنت و نگرش نسبت به آن را می‌سنجد و توسط یانگ در سال ۱۹۹۶ توسعه و تکامل یافته است. این پرسشنامه ۲۰ سؤالی بر اساس یک طیف ۵ درجه‌ای در مقیاس لیکرت ساخته شده است. دامنه نمرات این آزمون از ۲۰ تا ۱۰۰ است و هر چه نمره فرد بیشتر باشد اعتیاد او به اینترنت بیشتر و نگرش نسبت به آن مثبت‌تر است. میزان اعتیاد به اینترنت در سه طبقه متوسط، زیاد و شدید طبقه بندی شده است. ویدیانته و مک موران (۲۰۰۴) روایی صوری این پرسشنامه را بسیار بالا ذکر کرده‌اند هم چنین از طریق تحلیل عوامل، شش عامل برجستگی، استفاده بیش از حد، بی توجهی به وظایف شغلی، فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی و تأثیر بر عملکرد را به دست آوردند که همه این‌ها نشان دهنده روایی آن است. علوی و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهش خود برای نسخه فارسی پرسشنامه ۵ عامل صرف زمان بیش از حد در اینترنت، استفاده از اینترنت جهت کسب آرامش روانی، نگرش و برجستگی اینترنت در ذهن، استفاده مرضی از چت روم‌ها یا شبکه‌های اجتماعی مجازی، بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج نموده‌اند و علاوه بر این، برای این پرسشنامه دو نوع روایی دیگر: محتوایی و افتراقی ( $r=0/5$ ) و سه نوع پایایی (بازآزمایی  $r=0/79$ )، همسانی درونی ( $\alpha=0/88$ ) و تنصیف ( $r=0/82$ ) به دست آوردند (Dargahi & Razavi, 2007). شیوه نمره‌گذاری: این پرسشنامه ۲۰ سؤالی بر اساس یک طیف ۵ درجه‌ای در مقیاس لیکرت ساخته شده است. دامنه نمرات این آزمون از ۲۰ تا ۱۰۰ است و هر چه نمره فرد بیشتر باشد اعتیاد او به اینترنت بیشتر است، میزان اعتیاد به اینترنت در ۳ طبقه متوسط (نمرات ۳۹-۲۰)، زیاد (نمرات ۶۹-۴۰) و شدید (نمرات ۱۰۰-۷۰) طبقه‌بندی شده است.

مداخله آموزش مهارت‌های تاب‌آوری شامل ده جلسه آموزشی بود که بر اساس مدل مک‌کی، وود و برنتلی (۲۰۰۱)، ترجمه حمیدپور و همکاران، (۱۳۹۰) و بسته آموزشی مهارت‌های تاب‌آوری کروگر (۲۰۰۶) طراحی شد. در جلسه اول، آشنایی با مفهوم تاب‌آوری و اهمیت آن در مواجهه با چالش‌های زندگی آموزش داده شد. در جلسه دوم، شرکت‌کنندگان با عوامل مؤثر بر تاب‌آوری و نقش آن‌ها در افزایش توانایی مقابله با مشکلات آشنا شدند. در جلسه سوم، راهکارهای عملی برای تقویت تاب‌آوری، از جمله تمرینات شناختی، ارائه شد. جلسه چهارم به بررسی مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری در شرایط دشوار اختصاص یافت. در جلسه پنجم، تکنیک‌های مدیریت استرس و روش‌های مقابله‌ای کارآمد مورد بحث قرار گرفت. جلسه ششم به آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و کنترل احساسات منفی اختصاص داشت. در جلسه هفتم، شرکت‌کنندگان با مفهوم خودکارآمدی و روش‌های ارتقای آن آشنا شدند. در جلسه هشتم، تأکید بر اهمیت حمایت اجتماعی و نقش ارتباطات مثبت در افزایش تاب‌آوری صورت گرفت. جلسه نهم شامل تمرین‌های عملی برای تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و رفتاری بود. در نهایت، جلسه دهم به جمع‌بندی آموزش‌ها و ارائه راهکارهای عملی برای حفظ و توسعه مهارت‌های تاب‌آوری در زندگی روزمره اختصاص داشت.

مداخله آموزش شایستگی هیجانی شامل ده جلسه آموزشی بود که بر اساس چارچوب اوبرل، گیست، کورای و پینتو (۲۰۲۰) طراحی گردید. در جلسه اول، آشنایی با مفهوم شایستگی هیجانی و اهمیت آن در تعاملات اجتماعی ارائه شد. جلسه دوم به شناخت هیجان‌های مختلف و تأثیر آن‌ها بر رفتار اختصاص یافت. در جلسه سوم، تکنیک‌های تنظیم هیجان و روش‌های کنترل احساسات منفی آموزش داده شد. جلسه چهارم به راهبردهای شناختی و رفتاری برای مدیریت هیجان‌های ناخوشایند پرداخت. در جلسه پنجم، اهمیت خودآگاهی هیجانی و شناخت هیجان‌های خود و دیگران مورد بررسی قرار گرفت. جلسه ششم شامل تمرین‌های عملی برای بهبود توانایی شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها بود.

در جلسه هفتم، مهارت‌های همدلی و درک هیجان‌های دیگران آموزش داده شد. جلسه هشتم به روش‌های حل تعارض و مدیریت موقعیت‌های پرتنش از طریق تنظیم هیجان اختصاص داشت. در جلسه نهم، استراتژی‌های مقابله با اضطراب و استرس ناشی از موقعیت‌های اجتماعی معرفی گردید. در نهایت، جلسه دهم به مرور مطالب ارائه شده، تمرین عملی مهارت‌ها و ارائه راهکارهای حفظ و توسعه شایستگی هیجانی در موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره اختصاص یافت.

### یافته‌ها

نتایج توصیفی متغیرهای دموگرافیک در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. نتایج توصیفی متغیرهای دموگرافیک

متغیر	گروه	گروه	فراوانی	درصد
سن	گروه آزمایش ۱	۱۵	۴	۲۰
		۱۶	۶	۳۰
		۱۷	۵	۲۵
		۱۸	۵	۲۵
		مجموع	۲۰	۱۰۰
	گروه آزمایش ۲	۱۵	۴	۲۰
		۱۶	۶	۳۰
		۱۷	۷	۳۵
		۱۸	۳	۱۵
		مجموع	۲۰	۱۰۰
	گروه کنترل	۱۵	۵	۲۵
		۱۶	۷	۳۵
۱۷		۴	۲۰	
۱۸		۴	۲۰	
	مجموع	۲۰	۱۰۰	
مقطع تحصیلی	گروه آزمایش ۱	دهم متوسطه	۵	۲۵
		یازدهم متوسطه	۸	۴۰
		دوازدهم متوسطه	۷	۳۵
		مجموع	۲۰	۱۰۰
	گروه آزمایش ۲	دهم متوسطه	۵	۲۵
		یازدهم متوسطه	۸	۴۰
		دوازدهم متوسطه	۷	۳۵
		مجموع	۲۰	۱۰۰
	گروه کنترل	دهم متوسطه	۶	۳۰
		یازدهم متوسطه	۶	۳۰
		دوازدهم متوسطه	۸	۴۰
		مجموع	۲۰	۱۰۰

در این پژوهش جهت بررسی تفاوت‌های بین گروهی از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر عاملی چندمتغیره استفاده شد. جهت بررسی بهنجاری توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد و نتایج نشان داد که توزیع تمامی متغیرها به تفکیک گروه‌ها بهنجار است ( $P > 0.05$ ). جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون برابری خطای واریانس لوین استفاده شد.

این پیش فرض بیان می‌کند که واریانس داده‌ها در هر گروه باید تقریباً برابر باشد. از آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها استفاده می‌شود.

جدول ۲. نتایج آزمون لوین

متغیرهای وابسته	گروه	آماره لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
اعتیاد به اینترنت	آزمایش ۱	۲.۵۵۷	۲	۵۷	۰.۰۸۶
	آزمایش ۲	۱.۹۳۱	۲	۵۷	۰.۱۵۴
	کنترل	۱.۹۳۱	۲	۵۷	۰.۱۵۵

در هیچ کدام از موارد آزمون لوین نشان نمی‌دهد که پیش فرض همگنی واریانس‌ها نقض شده باشد، زیرا در همه موارد سطح معناداری بیشتر از ۰.۰۵ است. بنابراین، می‌توان به راحتی از تحلیل‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردد بدون نیاز به اعمال اصلاحات خاص. پیش فرض همگنی واریانس‌ها برای روش‌های تکرار اندازه‌گیری استفاده می‌شود و بیان می‌کند که تفاوت‌های واریانس بین هر دو سطح از متغیر مستقل باید برابر باشد. برای بررسی این روش از آزمون ماچلی استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول ذیل ارائه شده است:

جدول ۳. نتایج آزمون موخلی (کرویت)

گروه	آزمون موخلی	کی دو	درجه آزادی	سطح معناداری	گرین‌هاوس-گیسر	هوی و فلد	حد پایین
آزمون ۱	۰.۸۶	۲.۷۱۳	۲	۰.۲۵۸	۰.۸۷۷	۰.۹۵۹	۰.۵
آزمون ۲	۰.۸۶	۲.۷۱	۲	۰.۲۵۸	۰.۸۷۷	۰.۹۶	۰.۵
کنترل	۰.۸۳۵	۳.۲۵۴	۲	۰.۱۹۷	۰.۸۵۸	۰.۹۳۵	۰.۵

در تمامی آزمون‌ها، سطح معناداری بیشتر از ۰.۰۵ به دست آمده است، که نشان‌دهنده این است که پیش فرض همگنی واریانس‌ها نقض نشده و می‌توان از تحلیل‌های واریانس با اندازه‌گیری مکرر بدون نیاز به اصلاحات خاص استفاده کرد. به طور کلی، این نتایج حاکی از نرمال و همگن بودن داده‌ها بوده و تحلیل‌های آماری آتی معتبر خواهند بود و در نتیجه برای این متغیر هیچ کدام از آزمون‌های گرین‌هاوس-گیسر، هیون-فلت یا حد پایین مورد استفاده قرار نخواهد گرفت.

جدول ۴. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

گروه	منبع تغییرات	شاخص	مجموع مجزورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
آزمایش ۱	گروه	فرض همسانی	۹۷۰	۲	۴۸۵	۸.۹۱۲	۰.۰۰۱	۰.۳۱۹
		گرین‌هاوس-گایسر	۹۷۰	۱.۷۵۴	۵۵۲.۸۶۶	۸.۹۱۲	۰.۰۰۱	۰.۳۱۹
		هوی و فلت	۹۷۰	۱.۹۱۹	۵۰۵.۵۳۶	۸.۹۱۲	۰.۰۰۱	۰.۳۱۹
		حد پایین	۹۷۰	۱	۹۷۰	۸.۹۱۲	۰.۰۰۸	۰.۳۱۹
خطا	فرض همسانی	۲۰۶۸	۳۸	۵۴.۴۲۱				
	گرین‌هاوس-گایسر	۲۰۶۸	۳۳.۳۳۵	۶۲.۰۳۶				
	هوی و فلت	۲۰۶۸	۳۶.۴۵۶	۵۶.۷۲۵				
	حد پایین	۲۰۶۸	۱۹	۱۰۸.۸۴۲				
آزمایش ۲	گروه	فرض همسانی	۲۶۰.۹۳۳	۲	۱۳۰.۴۶۷	۲.۱۶۶	۰.۱۲۹	۰.۱۰۲
		گرین‌هاوس-گایسر	۲۶۰.۹۳۳	۱.۷۵۵	۱۴۸.۷	۲.۱۶۶	۰.۱۳۶	۰.۱۰۲
		هوی و فلت	۲۶۰.۹۳۳	۱.۹۱۹	۱۳۵.۹۶۷	۲.۱۶۶	۰.۱۳۱	۰.۱۰۲
		حد پایین	۲۶۰.۹۳۳	۱	۲۶۰.۹۳۳	۲.۱۶۶	۰.۱۵۷	۰.۱۰۲
خطا	فرض همسانی	۲۲۸۹.۰۶۷	۳۸	۶۰.۲۳۹				
	گرین‌هاوس-گایسر	۲۲۸۹.۰۶۷	۳۳.۳۴	۶۸.۶۵۷				
	هوی و فلت	۲۲۸۹.۰۶۷	۳۶.۴۶۳	۶۲.۷۷۸				
	حد پایین	۲۲۸۹.۰۶۷	۱۹	۱۲۰.۴۷۷				
کنترل	گروه	فرض همسانی	۲۴۰.۲۳۳	۲	۱۲۰.۱۱۷	۱.۹۹۶	۰.۱۵	۰.۰۹۵
		گرین‌هاوس-گایسر	۲۴۰.۲۳۳	۱.۷۱۶	۱۳۹.۹۸۱	۱.۹۹۶	۰.۱۵۷	۰.۰۹۵

۰.۰۹۵	۰.۱۵۳	۱.۹۹۶	۱۲۸.۴۵۵	۱.۸۷	۲۴۰.۲۳۳	هوی و فلت
۰.۰۹۵	۰.۱۷۴	۱.۹۹۶	۲۴۰.۲۳۳	۱	۲۴۰.۲۳۳	حد پایین
			۶۰.۱۶۹	۳۸	۲۲۸۶.۴۳۳	فرض همسانی
			۷۰.۱۲	۳۲.۶۰۸	۲۲۸۶.۴۳۳	گرین هاوس-گایسر
			۶۴.۳۴۶	۳۵.۵۳۳	۲۲۸۶.۴۳۳	هوی و فلت
			۱۲۰.۳۳۹	۱۹	۲۲۸۶.۴۳۳	حد پایین

با توجه به نتیجه بدست آمده از آزمون موخلی از ردیف فرض همسانی استفاده می‌شود. فرض همسانی برای گروه آزمایش ۱، مقدار  $F$  برابر با ۸.۹۱۲ و سطح معناداری ۰.۰۰۱ است. این نشان‌دهنده وجود تفاوت‌های معنادار در نگرش به اعتیاد به اینترنت در بین گروه‌های مختلف می‌باشد. اندازه اثر (۰.۳۱۹) نیز نشان‌دهنده تأثیر متوسط این متغیر بر نگرش به اعتیاد به اینترنت است در نتیجه فرضیه تحقیق در سطح اطمینان ۹۵٪ تایید می‌گردد و آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر نگرش به اعتیاد اینترنتی دانش آموزان متوسطه دوم تأثیرگذار می‌باشد. با توجه به تایید فرضیه از آزمون بانفرونی برای مقایسه نتایج به صورت دو به دو استفاده می‌شود.

#### جدول ۵: نتایج مقایسه دو به دو با روش بانفرونی گروه آزمایش ۱

پیش آزمون-پس آزمون		پیش آزمون-پیگیری		پس آزمون-پیگیری	
اختلاف میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	اختلاف میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
۹/۵۰*	۲/۲۲۶	۰/۰۰۰۱	۷/۰۰۰	۱/۹۹۳	۰/۰۰۷
					۲/۷۲
					۱/۰۰۰

نتایج مقایسه دو به دو با استفاده از روش بانفرونی در گروه آزمایش ۱ برای بررسی نگرش به اعتیاد به اینترنت نشان می‌دهد در مقایسه بین پیش آزمون و پس آزمون، اختلاف میانگین ۹.۵۰ و انحراف معیار ۲.۲۲۶ به دست آمد که سطح معناداری آن ۰.۰۰۱ بود. این نتایج نشان‌دهنده وجود تفاوت معنادار و مثبت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون است، به طوری که بهبود معناداری در نگرش به اعتیاد به اینترنت پس از مداخله مشاهده شد. در مقایسه بین پیش آزمون و پیگیری، اختلاف میانگین ۷.۰۰ و انحراف معیار ۱.۹۹۳ به دست آمد که سطح معناداری آن ۰.۰۰۷ بود. این نتایج نیز حاکی از وجود تفاوت معنادار و مثبت بین نمرات پیش آزمون و پیگیری است. به عبارتی، اثر مداخله در طول زمان پایدار مانده و نگرش به اعتیاد به اینترنت در پیگیری نیز بهبود یافته است. با این حال، در مقایسه بین پس آزمون و پیگیری، اختلاف میانگین -۲.۵۰ و انحراف معیار ۲.۷۲ به دست آمد که سطح معناداری آن ۱.۰۰۰ بود. این نتیجه نشان‌دهنده کاهش نمرات از پس آزمون به پیگیری است، اما سطح معناداری ۱.۰۰۰ به این معنی است که این تفاوت از لحاظ آماری معنادار نیست. به عبارتی، در پیگیری نگرش به اعتیاد به اینترنت به طور معناداری تغییر نکرده و به حالت پس آزمون نزدیک شده است. در نتیجه، تحلیل نتایج مقایسه دو به دو در گروه آزمایش ۱ نشان می‌دهد که مداخله تأثیر مثبتی بر بهبود نگرش به اعتیاد به اینترنت دارد، به ویژه در مقایسه بین پیش آزمون و پس آزمون و همچنین پیش آزمون و پیگیری.

#### بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل نتایج نشان می‌دهد که در گروه آزمایش ۱، تفاوت‌های معناداری در نگرش به اعتیاد به اینترنت وجود دارد، در حالی که در گروه‌های آزمایش ۲ و کنترل، این تفاوت‌ها معنادار نیستند و در نتیجه میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و شایستگی‌های هیجانی بر نگرش به اعتیاد اینترنتی دانش آموزان متوسطه دوم متفاوت است. در گروه آزمایش ۱ که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری انجام شده، نتایج مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان‌دهنده وجود اختلاف معناداری است که بهبود قابل توجهی در نگرش به اعتیاد اینترنتی دانش آموزان را تأیید می‌کند. همچنین، این اثر در مرحله پیگیری نیز پایدار مانده است، اگرچه در مقایسه با پس آزمون کاهش اندکی در نگرش به اعتیاد اینترنتی مشاهده شده است. در گروه آزمایش ۲ که آموزش شایستگی‌های هیجانی انجام شده، نتایج مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون



نشان‌دهنده بهبود معناداری در نگرش به اعتیاد اینترنتی نیست. به‌طور کلی، این نتایج تأیید می‌کند که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری به‌طور مؤثرتری بر نگرش به اعتیاد اینترنتی تأثیر داشته و موجب تغییرات مثبت‌تری در نگرش دانش‌آموزان شده است. از سوی دیگر، آموزش شایستگی‌های هیجانی نتوانسته است به اندازه آموزش مهارت‌های تاب‌آوری اثرگذار باشد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری و شایستگی‌های هیجانی بر نگرش به اعتیاد اینترنتی در دانش‌آموزان متوسطه دوم متفاوت بوده و آموزش مهارت‌های تاب‌آوری تأثیر بیشتری در این زمینه داشته است.

یافته حاصله تاحدودی همسو با نتایج مطالعات کولکمی و راوت (۲۰۲۳) است که در مطالعه خود نشان دادند که رویکرد آموزش مهارت‌های تاب‌آوری منجر به ارتقای عزت‌نفس و خودباوری و در نتیجه سازگاری در مقابل مشکلات می‌شود (Kulkarni & Raut, 2023). عبدالخالقی و همکاران (۱۴۰۲) نیز در پژوهشی مشابه اثربخشی برنامه آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی بر رفتارهای سلامت و بهزیستی روان‌شناختی را به تأیید رسانده‌اند (Albuquerque et al., 2020). رضایی و نجارپور استادی (۱۴۰۲) نیز به نتایج مشابهی در خصوص اثربخشی درمان‌های متمرکز بر مهارت‌های هیجانی و اجتماعی در سازه‌های مشابه دست یافتند (Rezaei Najarpour & Ostadi, 2023). مطالعات دیگری نیز به یافته‌های همسویی در این رابطه دست پیدا کردند (Boroon et al., 2023; DeMarchis et al., 2022; Khanjani et al., 2023; Pahilanga et al., 2023). در تبیین یافته حاصله می‌توان اذعان داشت که مهارت‌های تاب‌آوری به‌عنوان یک سپر محافظتی مهم در مقابله با نگرش نسبت به انواع اعتیاد و در امتداد آن، اعتیاد اینترنتی عمل می‌کند. ارتقای تاب‌آوری به‌فرد کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس مثبت و بیشتری در مقابل محرک‌های اعتیادآور در زمینه‌های مختلف عمل نماید (Kulkarni & Raut, 2023). تاب‌آوری همچنین فرایند سازگاری موفقیت‌آمیز با چالش‌ها، محرک‌ها، مشکلات و موقعیت‌های بالقوه تهدیدکننده در حوزه‌های مختلف زندگی است (Khanjani et al., 2023)، بنابراین به‌فرد کمک می‌کند به شکل مؤثرتری با نگرش نسبت به اعتیاد اینترنتی مواجه شده و به راحتی تحت تأثیر این قسم از اعتیاد قرار نگیرد. درعین حال مهارت‌های تاب‌آوری فرایند و قابلیت‌هایی است که سازگاری فرد با شرایط مختلف را تقویت می‌کند (DeMarchis et al., 2022) و زمانی که فرد در معرض استفاده اعتیادآور از اینترنت جلب می‌شود، این قابلیت باعث سازگاری وی با موقعیت چالش‌برانگیز جدید شده و وی را یاری می‌رساند تا به سلامت از آن عبور کند و کیفیت زندگی و شرایط روانشناختی مطلوب خود را در مواجهه با اینگونه چالش‌ها حفظ نماید و بدیهی است که در چنین شرایطی فرد از قدرت مقابله بیشتری در مقابله با نگرش نسبت به اعتیاد اینترنتی برخوردار خواهد بود.

در آموزش مهارت‌های تاب‌آوری همواره تأکید بر این نکته جزو اصول اساسی آموزشی است که ارتقای سطح کنترل انسان نسبت به محیط و محرک‌های پیرامون است که حائز اهمیت است (Rezaei Najarpour & Ostadi, 2023). در این رابطه باید اشاره کرد که به‌طور کلی تاب‌آوری به عوامل و فرایندهایی اطلاق می‌شود که خط سیر تحول را از خطر به رفتارهای مشکل‌زا و آسیب روان‌شناختی دور کرده و به‌رغم وجود شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانه منتهی می‌گردد. محققان تاب‌آوری و آسیب‌پذیری را دو قطب متضاد یک پیوستار می‌دانند. آسیب‌پذیری به افزایش احتمال پیامدهای منفی در برابر خطرات اطلاق می‌شود (Albuquerque et al., 2020). در این آموزش‌ها سعی شده است تا فرد بتواند با داشتن اعتماد به خود، حساسیت و هوشمندی، درک بالا و توانایی در ایجاد روابط نزدیک و صمیمی با دیگران، به مقابله با شرایط تهدیدکننده و متفاوت پیش‌روی خود بپردازد که در حفظ توانمندی فرد در این شرایط مؤثر بوده و منجر به کاهش مشکلات روانشناختی و در نتیجه کاهش قابلیت‌های سازگارانه‌ی وی می‌شود و مواجهه‌ی وی با موقعیت‌های چالش‌برانگیز را ارتقاء می‌دهد. بر این اساس بدیهی است که رویکرد آموزشی تاب‌آوری در خصوص کاهش مشکلات مرتبط با گرایش نسبت به اعتیاد اثرگذارتر از رویکرد شایستگی هیجانی عمل نماید. چراکه در رویکرد آموزش مهارت‌های شایستگی هیجانی، شناخت و تنظیم هیجان به‌عنوان مبنای اصلی آموزش مورد توجه قرار دارد که تاحدودی وجه اجتماعی و ارتباطی بیشتری دارد و در سازگاری با چنین چالش‌هایی نمی‌تواند چندان اثرگذار واقع شود.

## موازن اخلاقی

تمامی موازین اخلاقی در این پژوهش رعایت گردیده است.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## Extended Abstract

### Introduction

Students are among the most important segments of society, and addressing their psychological and emotional well-being is crucial for policymakers and stakeholders (Markkanen et al., 2021). Adolescence is one of the most critical and sensitive stages of life (Popat & Tarrant, 2023), during which various issues emerge, necessitating focused attention on this demographic (Liu, 2022). High school students, in particular, are vulnerable to numerous risks and challenges due to their developmental stage, requiring increased attention (Burgueño & Medina-Casabón, 2021).

One of the significant threats facing adolescents today is internet addiction, which poses serious challenges and has been linked to various psychological, social, academic, and familial problems (Tsai et al., 2020). Goldberg, a psychiatrist at Columbia University, first introduced the concept of internet addiction disorder in July 1995. This form of addiction involves excessive and often uncontrollable daily internet use, exceeding eight hours without work or academic purposes. Internet addiction leads to numerous psychological, social, academic, occupational, and familial consequences (Buneviciene & Bunevicius, 2020). It can result in fatigue, aggression, reduced interpersonal relationships (Hatzigeorgiadis et al., 2016), academic procrastination, and school-related issues (Aznar-Díaz et al., 2020), as well as sleep disturbances (Çelebioğlu et al., 2020). Popat and Tarrant (2023) emphasize that adolescents suffering from internet addiction face more social harm than other groups, highlighting the importance of identifying educational approaches to reduce internet addiction, particularly among teenagers (Popat & Tarrant, 2023).

One educational approach that can improve social conditions and reduce issues such as internet addiction among high school students is resilience training. Resilience refers to the successful adaptation to threatening conditions that challenge or threaten an individual's life. This concept encompasses a process and adaptive capabilities (Darbani & Parsakia, 2023). Resilience can protect individuals from severe harm even when exposed to significant challenges and threats (Anierobi et al., 2024; Hamaideh et al., 2024). Block (2016) argues that resilience involves the ability to adapt and enhance control over environmental conditions. The core of resilience is based on the assumption that humans have a biological predisposition for growth and self-correction, which can manifest under certain environmental conditions (Denhart & Denhart, 2010). Resilience improves quality of life (Joyce et al., 2018), helps individuals cope with problems and illnesses (Seiler & Jenewein, 2019), and fosters psychosocial development in children (Masten & Barnes, 2018). Overall, resilience skills can help individuals successfully adapt to various life challenges (Joyce et al., 2018), thereby enhancing social adaptation and psychological well-being. However, the effects of resilience on internet addiction have not been thoroughly explored, making it a key focus of this study.

Another educational approach that can be effective in this context is emotional competence training. Emotional competence involves recognizing emotions and appropriately regulating and expressing them (Oberle et al., 2020). Recognizing emotions helps individuals better understand themselves and their emotional responses in various situations. Emotion regulation refers to managing or moderating emotions to maintain stability (Samson et al., 2020). It also includes understanding and expressing emotions, closely aligning with emotional competence (Li et al., 2020). Adaptive emotional regulation is associated with positive social

interactions and increased frequency of positive emotional experiences, which enhance effective coping with stressful situations (Gross, 2002) and improve responses to social situations (Tugade & Frederickson, 2002). Emotional competence training enhances social problem-solving skills. Emotional competence and social problem-solving are positive psychological constructs that combine emotional and cognitive-behavioral components, providing a foundation for individuals to strive for self-actualization and well-being (Kwok & Gu, 2017). Several studies have highlighted the role of emotional competence in preventing social harms. For instance, Weiss et al. (2017) found that emotional competence influences substance abuse tendencies. Hatzigeorgiadis et al. (2016) also emphasized the role of emotional competence in externalizing behaviors such as smoking and other social harms (Hatzigeorgiadis et al., 2016). Kaunhoven and Durgee (2017) suggest that emotional competence, through mindfulness and increased awareness, can enhance emotional and behavioral adaptation in adolescents, helping them control various risks (Kaunhoven & Dorjee, 2017). Therefore, emotional competence can improve individuals' ability to cope with emotional and psychological challenges, ultimately reducing issues like internet addiction. However, this area has not been thoroughly explored, making it another focus of this study.

In summary, significant changes during adolescence can impact teenagers' emotional and social conditions. Psychological and emotional interventions are essential for improving adolescents' emotional and social adaptation (Tehrani Moghaddam et al., 2020). Identifying the most effective educational approaches in this regard can guide counselors and psychologists working in this field. Resilience training and emotional competence training are among the latest positive psychology-based methods, each with significant potential to improve students' psychosocial well-being (Block, 2016; Li et al., 2020; Samson et al., 2020). However, comparing the effects of these two approaches can identify the more effective one, an area that has not been explored in previous studies. Resilience training focuses on enhancing individuals' adaptive capabilities in the face of challenges (Masten & Barnes, 2018), while emotional competence training emphasizes emotional regulation and management (Oberle et al., 2020). Despite their similarities as positive psychology approaches, they differ fundamentally in their focus and application. This study aims to determine which approach is more effective in reducing attitudes toward internet addiction among high school students.

### **Methods and Materials**

This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up assessments, including a control group. The statistical population consisted of all male high school students in Bojnord during the 2022-2023 academic year. From this population, 60 individuals were selected based on inclusion criteria using convenience sampling and randomly assigned to three groups: experimental group 1 (resilience training), experimental group 2 (emotional competence training), and a control group, each comprising 20 participants. Participants completed Young's Internet Addiction Attitude Questionnaire (1996). Data analysis was conducted using repeated measures analysis of variance (ANOVA) with SPSS-24 software.

Inclusion criteria included being male, not suffering from any physical or mental illness (based on school counseling records), aged between 15 and 20, ability to attend sessions (in-person or online), no COVID-19 infection during the study, no addiction to drugs, alcohol, or psychotropic substances, and adherence to group rules such as confidentiality, punctuality, and completing assigned tasks. Exclusion criteria included severe or contagious illnesses (e.g., COVID-19, influenza) that prevented continued participation, diagnosis of addiction to drugs, alcohol, or psychotropic substances at any stage of the study, and missing more than one session.

The resilience training protocol was based on McKay, Wood, and Brantley's (2001) approach, translated by Hamidpour et al. (2010), and consisted of 10 sessions. The emotional competence training program was developed based on Krueger's (2006) resilience skills training package.

## Findings

Descriptive results of demographic variables are presented in Table 1. The Shapiro-Wilk test confirmed the normal distribution of all variables across groups ( $P > 0.05$ ). Levene's test of equality of error variances indicated no violation of the homogeneity assumption ( $P > 0.05$ ), allowing for the use of repeated measures ANOVA without adjustments.

The results of the repeated measures ANOVA showed significant differences in attitudes toward internet addiction in experimental group 1 (resilience training), with an F value of 8.912 and a significance level of 0.001. The effect size (0.319) indicated a moderate impact of resilience training on attitudes toward internet addiction. Post-hoc comparisons using the Bonferroni method revealed significant improvements in attitudes from pre-test to post-test (mean difference = 9.50,  $P < 0.001$ ) and from pre-test to follow-up (mean difference = 7.00,  $P = 0.007$ ). However, no significant difference was observed between post-test and follow-up (mean difference = -2.50,  $P = 1.000$ ).

In contrast, no significant differences were found in experimental group 2 (emotional competence training) or the control group, indicating that emotional competence training did not significantly affect attitudes toward internet addiction.

## Discussion and Conclusion

The findings indicate that resilience training significantly improved attitudes toward internet addiction among high school students, while emotional competence training did not have a similar effect. The results suggest that resilience training is more effective in reducing positive attitudes toward internet addiction, with sustained effects observed during the follow-up phase. In contrast, emotional competence training did not lead to significant changes in attitudes toward internet addiction.

These results align with previous studies that highlight the protective role of resilience in mitigating the effects of various forms of addiction. Resilience training enhances individuals' ability to adapt to challenges, fostering positive coping mechanisms and reducing vulnerability to addictive behaviors. Emotional competence training, while beneficial for emotional regulation and social problem-solving, may not directly address the specific challenges associated with internet addiction.

In conclusion, resilience training is a more effective approach for improving attitudes toward internet addiction among high school students compared to emotional competence training. These findings have important implications for educational interventions aimed at reducing internet addiction and promoting healthier attitudes toward technology use among adolescents. Future research should explore the long-term effects of resilience training and investigate additional factors that may influence its effectiveness in different populations.

## References

- Albuquerque, R., Koskinen, Y., Yang, S., & Zhang, C. (2020). Resiliency of environmental and social stocks: An analysis of the exogenous COVID-19 market crash. *The Review of Corporate Finance Studies*, 9(3), 593-621. <https://doi.org/10.1093/rcfs/cfaa011>
- Anierobi, E. I., Nwiko, M. N., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2024). Students' Academic Engagement in Secondary Schools: Parental Involvement and Academic Resilience as Predictor Variables. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, 2(1), 13-26. <https://doi.org/10.59890/ijeps.v2i1.1207>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS One*, 15(5), e0233655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Block, J. (2016). *Personality as an affect-processing system*. Erlbaum. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781410602466/personality-affect-processing-system-jack-block>
- Boroon, Z., Dokanei Fard, F., & Fattahi Andabil, A. (2023). The Effectiveness of a Resilience Training Package on Impulsivity and Psychological Flexibility in Adolescents Prone to Addiction. *Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 31-47. [https://japr.ut.ac.ir/article\\_92140.html?lang=en](https://japr.ut.ac.ir/article_92140.html?lang=en)

- Buneviciene, I., & Bunevicius, A. (2020). Prevalence of internet addiction in healthcare professionals: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020959093>
- Burgueño, R., & Medina-Casaubón, J. (2021). Validity and reliability of the interpersonal behaviors questionnaire in physical education with Spanish secondary school students. *Perceptual and Motor Skills*, 128(1), 522-545. <https://doi.org/10.1177/0031512520948286>
- Çelebioğlu, A., Aytakin Özdemir, A., Küçükoğlu, S., & Ayran, G. (2020). The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 33(4), 221-228. <https://doi.org/10.1111/jcap.12287>
- Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2023). Investigating the effectiveness of strength-based counseling on adolescent resilience. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(5), 169-175. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.5.16>
- Dargahi, H., & Razavi, M. (2007). Internet Addiction and Its Influencing Factors Among Residents of District 2, West Tehran. *Payesh Quarterly*, 3(1), 6-18. <https://payeshjournal.ir/article-1-705-en.html>
- DeMarchis, J., Friedman, L., & Eyrich Garg, K. (2022). An ethical responsibility to instill, cultivate, and reinforce self-care skills. *Journal of Social Work Education*, 58(2), 308-316. <https://doi.org/10.1080/10437797.2021.1895932>
- Denhart, J., & Denhart, R. (2010). *Building organizational resilience and adaptive management in: Reich, J, W Zutra. A. J. & Hall, J. S. Handbook of adult resilience*. The Guilford Press. <https://www.tmstudies.net/index.php/ectms/article/view/1108>
- Gross, J. J. (2002). *Wise emotion regulation The wisdom in feeling*. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-06626-012>
- Hamaideh, S. H., Khait, A. A., Modallal, H. A., Malak, M. Z., Masa'deh, R., Hamdan-Mansour, A. M., & Bashtawy, M. A. (2024). Relationships and Predictors of Resilience, Social Support, and Perceived Stress Among Undergraduate Nursing Students. *The Open Nursing Journal*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/0118744346238230240103055340>
- Hatzigeorgiadis, A., Pappa, V., Tsiami, A., Tzatzaki, T., Georgakouli, K., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2016). Self-regulation strategies may enhance the acute effect of exercise on smoking delay [Short Communication]. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.01.012>
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ open*, 8(6), e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>
- Kaunhoven, R. J., & Dorjee, D. (2017). How does mindfulness modulate self-regulation in pre-adolescent children? An integrative neurocognitive review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.007>
- Khanjani, S., Ameri, M. A., & Esmari Barde Zard, Y. (2023). Developing a Resilience Protocol with a Preventive Approach and Its Effectiveness on Stress, Psychological Well-being, and Resilience in Military Academy Students. *Military Medicine Journal*, 25(4), 1929-1939. [https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article\\_1001223.html](https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1001223.html)
- Kulkarni, M. B., & Raut, M. A. (2023). *Study of self-talk: For self-doubt and seeking validation*. <https://rjpn.org/ijcspub/papers/IJCSP22C1082.pdf>
- Kwok, S. Y., & Gu, M. (2017). The role of emotional competence in the association between optimism and depression among Chinese adolescents. *Child Indicators Research*, 10(1), 171-185. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9366-2>
- Li, Q., Liu, P., Yan, N., & Feng, T. (2020). Executive function training improves emotional competence for preschool children: The roles of inhibition control and working memory. *Frontiers in psychology*, 11, 347. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00347>
- Liu, J. (2022). Effects of College Students' Self-efficacy on Sleep Problems: Chain Mediating Role of Self-esteem and Social Adaptation. *Science*, 10(2), 73-77. <https://doi.org/10.11648/j.sjph.20221002.11>
- Markkanen, I., Välimaa, R., & Kannas, L. (2021). Forms of bullying and associations between school perceptions and being bullied among Finnish secondary school students aged 13 and 15. *International Journal of Bullying Prevention*, 3(1), 24-33. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00058-y>
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Oberle, E., Gist, A., Cooray, M. S., & Pinto, J. B. (2020). Do students notice stress in teachers? Associations between classroom teacher burnout and students' perceptions of teacher social-emotional competence. *Psychology in the Schools*, 57(11), 1741-1756. <https://doi.org/10.1002/pits.22432>
- Pahilanga, L. L. V., Bual, J. M., & Madrigal, D. V. (2023). Life skills of Filipino emerging adults of a Catholic higher education institution in Central Philippines. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i1.59582>

- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being - A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323-337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Rezaei Najarpour, F., & Ostadi, S. (2023). The Effectiveness of Psychological-Social Skills Training on Students' Engagement and Academic Resilience. *Journal of Education and Evaluation*, 16(61), 13-32. [https://journals.iau.ir/article\\_701050.html](https://journals.iau.ir/article_701050.html)
- Samson, A. C., van den Bedem, N. P., Dukes, D., & Rieffe, C. (2020). Positive aspects of emotional competence in preventing internalizing symptoms in children with and without developmental language disorder: A longitudinal approach. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(4), 1159-1171. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04336-y>
- Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 208. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>
- Tehrani Moghaddam, L., Mousavi Nik, M., & Malakouti, S. K. (2020). The Effectiveness of Lacanian Analytical Group Therapy on Empathy, Social Acceptance, and Social Competence: A Two-Month Follow-up Study. *Journal of Psychology and Cognitive Psychiatry*, 7(4), 105-121. <https://doi.org/10.52547/shenakht.7.4.105>
- Tsai, S. M., Wang, Y. Y., & Weng, C. M. (2020). A Study on Digital Games Internet Addiction, Peer Relationships and Learning Attitude of Senior Grade of Children in Elementary School of Chiayi County. *Journal of Education and Learning*, 9(3), 13-26. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n3p13>
- Tugade, M. M., & Frederickson, B. L. (2002). *Positive emotions and emotional intelligence The Wisdom in Feeling*. The Guilford Press. [https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/tugadefredrickson2002\\_reduced.pdf](https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/tugadefredrickson2002_reduced.pdf)