

حالات الإدمان وعلاقتها ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي - مراجعة منهجية -

Addictions and their relation with some positive psychology variables - systematic review-

إعداد

إبراهيم بن عزوزي*1

¹ جامعة معسكر (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة معسكر، الجزائر)،

تاريخ الاستلام : 2019/09/01 ؛ تاريخ القبول : 2019 /11/13 ؛ تاريخ النشر : 2019/12/17

ملخص:

الهدف: تهدف الدراسة إلى استكشاف حالات الإدمان (المخدرات، الكحول، الأترنت، الهاتف) وعلاقتها ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي (حسن الحال، جودة الحياة، التدخلات الإيجابية).

الأدوات: من خلال نموذج PRISMA، بلغت عينة الدراسة 14 دراسة سابقة سحبت من أصل 321 دراسة سابقة في هذا الميدان منشورة في الأترنت باللغة الإنجليزية وذات الدخول المجاني في قاعدات البيانات العالمية من سنة 2004 إلى سنة 2018 في حدود ما توصل إليه الطالب.

النتائج: 04 دراسات حول حسن الحال، بحيث أظهرت وجود علاقات ارتباطية سالبة مع حالات الإدمان، وارتباطات إيجابية مع الفعالية الذاتية. 07 دراسات حول جودة الحياة، بحيث ترتبط سلبا مع حالات الإدمان ومع الاضطرابات المصاحبة للإدمان، والاستمرارية في استخدام المواد الإدمانية. بينما التدخلات الإيجابية في ميدان الإدمان بلغت 03 دراسات مست العلاج الإيجابي، والعلاج بالمعنى، والعلاج بالتسامح والغفران.

الكلمات المفتاح: حالات الإدمان؛ حسن الحال؛ جودة الحياة؛ التدخلات الإيجابية.

Abstract: Objectives: aim to explore the incidence of addiction (drugs, alcohol, internet, telephone) and its relation with some positive psychology variables (wellbeing, quality of life, positive interventions).

Methods: based on the PRISMA model. The study sample included 14 previous studies drawn out of 321 previous studies in this field published in the Internet with English languish and free login in the global data bases from 2004 to 2018 within the reach of the student.

Results: The results showed that there were: 04 studies on wellbeing, showing negative correlation with addiction, and positive associations with self-efficacy. 07 studies (50%) on the quality of life, which they are negatively associated with the addiction and with the disorders associated with addiction, and the continuity in the use of addictive substances. While the positive interventions in the field of addiction amounted to 3 studies (21%) positive therapy, therapy with sense, and forgiveness intervention.

Keywords : addiction ; wellbeing ; quality of life ; positive interventions.

* Corresponding author, e-mail: ibrahim.ben.azzouzi@univ-mascara.dz

مقدمة:

يعاني العالم اليوم من تزايد الجريمة و آثارها الضارة على الأفراد و المجتمعات، و هذا ما يتطلب تدخلا فوريا على جميع الأصعدة من أجل الحد منها واحتواءها. و مما لا شك فيه ليس بالأمر السهل. و هذا ما يتطلب البحث في الأسباب العميقة الكامنة وراء ذلك و الحد منها بغية الوصول إلى الحد من الجريمة بمختلف أنواعها سواء كانت في المجتمع الفيزيقي أو الافتراضي. ولعله من بين أهم الأسباب التي تعتبر عوامل خطر وتمهد لوقوع الجريمة هو الإدمان بمختلف أنواعه من المخدرات إلى الإنترنت.

يشير إدمان المخدرات إلى ذلك التعلق الشديد بالمادة المخدرة التي يتناولها، فهو إذن لا يملك القدرة على التخلي عن المادة المخدرة ولا يستطيع التوقف عن تناولها، فهو دوما يحتاج إلى مضاعفة الجرعات حتى يشعر بالراحة والهدوء، وأن غياب المخدر أو تخفيف جرعتها يسبب له القلق والتوتر وعدم الهدوء (فتيحة، 2011، ص.29). بينما يشير الإدمان على الكحول إلى الاعتماد النفسي والجسدي على مادة الكحول (عبد الرحمن، سامي، 2000، ص.48). كما يشير الإدمان على الإنترنت إلى الصعوبات الحياتية النفسية والاجتماعية، وفي المدرسة ومكان العمل والمرتبطة باستخدام المفرط للإنترنت (Keser et al, p.208).

أما الإدمان على الهاتف هو متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت عبر "الموبايل" لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورة مهنية أو أكاديمية (بل وعلى حساب هذه الضروريات وغيرها)، مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمانات التقليدية (الفيلكاوي، 2017، ص.155).

حاولت العديد من البراديغمات مقارنة حالات الإدمان من الزوايا المتنوعة. ويحكم أن علم النفس الإيجابي من بين أحدث البراديغمات التي تعمل على البحث في الوقاية قبل العلاج فإنه له وقع كبير على الإدمان في اعتقادنا.

يعرفه أبو حلاوة (2014، ص21) بأنه فرع من فروع علم النفس الذي يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية. وقد ورد على الصفحة الرئيسية لموقع مركز علم النفس الإيجابي على الشبكة المعلوماتية العالمية أن علم النفس الإيجابي هو دراسة الفضائل ومكامن القوى التي تمكن الأفراد و المجتمع من الازدهار والرفاهية والتطور.

أما (الحجازي، 2012، ص19) فيرى بأن علم النفس الإيجابي تيار حديث في علم النفس يقدم منظورا جديدا في النظرة إلى قضايا الإنسان النفسية والوجودية. إنه يركز على دراسة أوجه النماء والافتقار والفضائل التي تمكن الأفراد والجماعات أن تنطلق وتحقق مكانتها، وهو بذلك يشكل المنظور الموازن والموازي لعلم النفس العيادي الذي يركز على الأسباب المرضية.

من بين أهم متغيرات علم النفس الإيجابي وأبعاده نجد حسن الحال، وجودة الحياة. كما أن هناك العديد من التدخلات المبنية على علم النفس الإيجابي.

عرف كل من "هانشيزوم و كاناكوك" (Hanchizom and Kanakoik) سنة 2001 حسن الحال بأنها درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة عن رضاه بظروف حياته اليومية (مبارك، ب، س، ص720). و حسب "ميهالكو و ريجيسلسي" (Mihalco and Regeslsy) سنة 2001، هي حكم أو تقدير معرفي واع لرضا الإنسان عن حياته (زعطوط، ب، س، ص27). أما "بونومي و باتريك و بوشنيل" (Ponomi and Patric and Bouchnil) سنة 2000، فقد قاموا بتعريف جودة الحياة على أنها مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، ومرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها (أحمد، 2015، ص205). ويعرفها "براون" (Brown) سنة 2000، بأنها حالة داخلية

تشير إلى تمتع الشخص بتوازن المشاعر وتمتعه بالحيوية والإقبال على الحياة بالبهجة والشعور بالسعادة والثقة بالنفس والاهتمام بالآخرين، والوضوح مع النفس والآخرين (الفي، 2015، ص34).

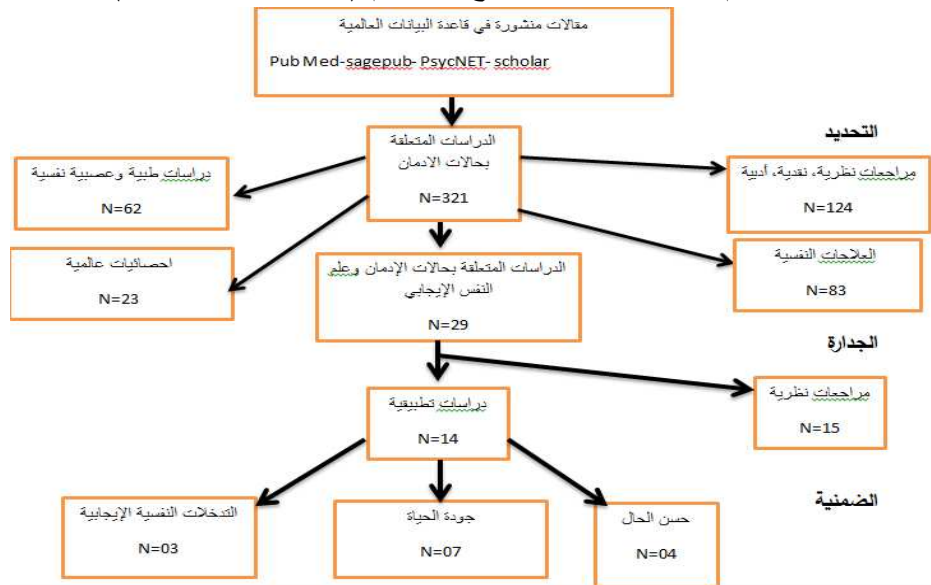
وتعرفها منظمة الصحة العالمية سنة 1993، بأنها إدراك الأشخاص لمكانتهم في الواقع ووضعهم في الحياة، وتشمل العديد من المكونات منها الثقافة والقيم والنظام الذي يعيش فيه، وله علاقة بأهدافهم وتطلعاتهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل الرضا عن الحياة، الأنشطة المهنية، أنشطة الحياة اليومية(شخي، 2014، ص29). بينما تحيل التدخلات النفسية الإيجابية عند " سليغمان و رشيد و باركس" (Seligman, Rachid and Parks) إلى تدخلات نفسية علاجية تركز على اكتشاف الجوانب الإيجابية والقوى عند العميل، والعمل على تنميتها لتغطية العجز (Bolier et al, 2006).

إن كان هناك رغبة قوية في احتواء الجريمة بأنواعها لا بد من احتواء أسبابها والوقاية منها قبل حدوثها، وبالتالي العمل على المقاربة الوقائية قبل العلاجية. ولعله في بعض الأحيان الوقاية يكون قد تم تجاوز حقيبتها وبالتالي نجد نفسنا مجبرين على التدخل العلاجي مع هكذا حالات. في اعتقادنا، الإدمان هو أبرز مسببات الجريمة، وحاولنا البحث عن المقاربة العلاجية الإيجابية لعلها يمكن أن تضيف شيء مختلفا. البحث في المراجعات السابقة قادنا إلى عدم وجودها، ما دفع بنا إلى القيام بمراجعة منهجية في هذا الصدد، مرتكزين على نموذج PRISMA في انتقاء الدراسات السابقة، وطريقة IMRAD في تحرير المراجعة المنهجية متحاشين أدبيات الحديث.

وعليه يمكن أم طرح التساؤل التالي: ما هي العلاقات التي تربط حالات الإدمان ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي (حسن الحال، جودة الحياة، التدخلات النفسية الإيجابية)؟

1. الطريقة:

تم استخدام أسلوب PRISMA وخطواته المنهجية المحددة في عملية سحب الدراسات السابقة (انطلاقا من التحديد، الغرلة، الجدارة، وضمنية المتغيرات المستهدفة). انطلاقا من قاعدة البيانات (Pub Med) ظهر أن عدد المراجعات المنهجية في تزايد مستمر كل سنة، من بداية التسعينات إلى غاية 2011 بلغ عدد المراجعات المنهجية ما يقارب عشرة آلاف دراسة. ومن بين المعايير التي تبني عليها المراجعة المنهجية: المجلة، سنة النشر، بلد الدراسة، أهداف ونتائج الدراسة، المقاييس المستخدمة، حجم العينة وتفاصيلها، المنهج المستخدم (Harris et al, 2013).



الشكل (01): يوضح نموذج PRISMA للدراسة الحالية

يوضح الشكل مراحل سحب الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، حيث تم العودة إلى مختلف قواعد البيانات العالمية من أجل البحث عن الدراسات السابقة التي تتعلق بالإدمان حيث بلغت 321 دراسة سابقة، تم غربلت هذه الدراسات السابقة على أساس تناولها متغير من متغيرات علم النفس الإيجابي من عدمها، لتفصي الغرلة على وجود 29 دراسة سابقة قامت بالجمع بين حالات الإدمان وعلم النفس الإيجابي، تم تحديد جدارة هذه الدراسات حسب أهداف المراجعة المنهجية، فتم عزل 15 مراجعة نظرية، ليتحدد في الأخير 14 دراسة تطبيقية جمعت بين علم النفس الإيجابي وحالات الإدمان توزعت على 04 دراسات حول حسن الحال، و 07 دراسات حول جودة الحياة، و 03 دراسات حول التدخلات النفسية الإيجابية.

3- النتائج و المناقشة

الجدول رقم (01): يوضح الدراسات السابقة التي جمعت بين حالات الإدمان ومتغيرات علم النفس الإيجابي.

صاحب الدراسة	العينة	الأدوات	المنهج	الهدف و النتائج
Santos,) Pimenta& Santos, (2017	N=108	- مؤشر جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية	وصفي	- تقييم إدراك جودة الحياة عند الأشخاص الذين يعانون من المشاكل الادمانية مقارنة بمن يتناول الكحول والمخدرات في النطاق العادي. - هناك إدراك إيجابي لجودة الحياة لا يوجد أي فرق بين من يعيش وحيدا. من يستمر في تناول المخدرات والكحول لديه نتائج منخفضة في جودة الحياة مقارنة بالمتعافين.
Aishatu, Jibril,) Victor& Adegboyega, (2016	N=190	- المعلومات الديمغرافية - مقياس جودة الحياة المختصر - المقابلة التشخيصية العالمية	وصفي	- قياس جودة الحياة الذاتية والموضوعية، ومعرفة الفروق بين المدمنين على نوع واحد مقابل المتعدد أو الكحول في مراكز إعادة التأهيل بنيجيريا. -120 شخص من العينة مدمن على أنواع متعددة من المخدرات. 111 يتناول الكحول. هناك فقر عام في كل الأبعاد عند المدمنين على المخدرات والكحول.
Muller,) Skurtveit& (Clausen, 2016	----	-الدراسات السابقة	وصفي	- التحقق من العلاقة بين فقر جودة الحياة واضطرابات استخدام المواد. - كلا الجنسين لديه فقر في جودة الحياة. الاكتئاب يرتبط بقوة مع فقر في جودة الحياة. العجز الجسدي مرتبط بفقر في جودة الحياة عند الذكور.
Zubaran,) Emerson, Sud, Zolfaghari& (Foresti, 2012	N=120	- مقياس جودة الحياة عند مستخدمي المخدرات. - مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية	وصفي	- التأكد من خصائص ونتائج مقياس جودة الحياة عند مستخدمي المخدرات. - يتمتع المقياس بخصائص سيكومترية قوية مقارنة بالمقياس المحك.
Dogaheh et al,) (2013	N=40	- مقياس رايف - مقياس حسن الحال النفسية مؤشر جودة النوم	وصفي	- تقييم حسن الحال النفسية وجودة النوم عند المدمنين الخاضعين للعلاج لمدة 06 أشهر. - يوجد فرق في حسن الحال النفسية وجودة الحياة عند المدمنين الخاضعين للعلاج منذ 06 أشهر والذين هم أقل من 06 أشهر. هناك علاقة ارتباطية بين النوم وأبعاد جودة الحياة.
Thompson,) (2016	N=11	- دراسة الحالة. -مقياس المعنى	وصفي	- مدى فعالية العلاج بالمعنى مع حالات الإدمان. - أظهرت النتائج أن هناك نموا في مقياس معنى الحياة وتناقصا في الأعراض والمشاكل اليومية. كما لوحظ تحسن في مستوى التعبير عن الذات، الجانب العلائقي والدافعية.
Vanagas,) Padaiga& Subata,	----	- الدراسات السابقة	وصفي	- تحديد المعايير المطبقة في ميدان الإدمان على المخدرات في شقه العلاجي.

(2004)				- أظهرت النتائج أن أغلب العلاجات المطبقة على حالات الإدمان تفتقد لمعايير جودة الحياة، وتفتقد لقاعدة القياس.
Hanjani, Dastres,) Mirshekari & (Moniri, 2016	N=130	- مقياس رايف - مقياس الفعالية الذاتية	وصفي	- العلاقة بين الفعالية الذاتية وحسن الحال عند المدمنين في طور العلاج. - الفعالية الذاتية مرتبطة بالنمو والفرديانية والعلاقات ذات المعنى. القدرة على إيجاد المعنى في الحياة واتباع التوجهات لها علاقة بالسعادة. حسن الحال من المظاهر المهمة التي يمكن أن تؤثر على الفعالية الذاتية.
Kuncagiz &) (Gunduz, 2016	N=408	- مقياس حسن الحال النفسية - المقياس المختصر للإدمان على الهاتف - المعلومات الديمغرافية	وصفي	- العلاقة بين مستوى حسن الحال النفسية والإدمان على الهاتف عند طلبة الجامعة. - هناك علاقة ارتباطية بين استخدام الهاتف وحسن الحال النفسية. يوجد فروق في استخدام الهاتف النقال وحسن الحال النفسية تبعاً للجنس، المستوى، اتجاهات الآباء، الحالة الاقتصادية.
Akhtar &) (Bonniwell, 2010	N=10	-العلاج، مقابلة شبه موجهة، معلومات عن الإدمان. - مقاييس: السعادة، التفاؤل، التوجه نحو الحياة، المزاج الإيجابي والسلبى.	تجريبي	- فعالية العلاج الإيجابي مع المراهقين في خضم معالجة الإدمان الكحولي. نمو حسن الحال وتناقص استخدام الكحول، نمو السعادة، التفاؤل، الانفعالات الإيجابية. السعادة والانفعالات الإيجابية تنمي توجيه الأهداف نحو المستقبل.
Orbon,) Mercado & Balila, (2015	N=29	- العلاج بالغفران - مقياس الامتثال - مقياس خطر الانتكاسة	تجريبي	- معرفة تأثير العلاج بالغفران. - العلاج بالغفران يخفض مستوى خطر الانتكاسة وينمي مستوى الامتثال لصالح العينة التجريبية.
(Koc, 2017)	N=293	- مقياس الإدمان على النت - مقياس الرضا عن الحياة. - مقياس المزاج الإيجابي والسلبى.	وصفي	- تحليل العلاقة بين الإدمان على النت وحسن الحال الذاتية عند طلبة الجامعة. - الانفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة تنبأ سلباً بالإدمان على النت، لكن الانفعالات السلبية تنبأ إيجاباً بالإدمان على النت.
Faller et al,) (2015	N=174	- مقياس جودة الحياة المختصر - مقياس التحقق من المشاكل المرتبطة بالكحول واستخدام المواد.	وصفي	- التحقق من العلاقة بين جودة الحياة والعوامل المرتبطة بتناول الكحول والإدمان عليه. -علاقة سلبية بين جودة الحياة والمشاكل المرتبطة بالكحول واستخدام المواد.
Gupta, Maurya,) Singh & Potel, (2018	N=60	- المعلومات الديمغرافية - مقياس الإدمان على النت - المقياس المختصر لجودة الحياة	وصفي	- الكشف عن تأثير الاستخدام المفرط للنت على جودة الحياة عند الشاب. - لا يوجد أي اختلاف بين الجنسين في استخدام النت. وهناك علاقة ارتباطية سلبية بين الإدمان وجودة الحياة.

يوضح الجدول الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع من حيث عيناتها و أهدافها و نتائجها والأدوات المستخدمة فيها.

الجدول رقم (02): يلخص النتائج ضمن بعض المعايير المنهجية للمراجعات المنهجية

المعايير المنهجية	التحليل	عدد الدراسات	%
السنوات التي أقيمت فيها	من 2004 إلى 2013	04	29%

%71	10	من 2014 إلى 2018	
%78	11	مخدرات وكحول	نوع الإدمان
%22	03	الإنترنت والهاتف	
%85	12	إحصائي و دراسة حالة	المنهج الوصفي
%15	02	عينة تجريبية/ضابطة	المنهج التجريبي
%35	05	أقل من 100	حجم العينة
%58	07	أكثر من 100	
%15	02	دراسات سابقة	
%42	06	العلاقات	الأهداف
%42	06	الفروق	
%07	01	الانتشار	
%07	01	التنبؤ	
%28	04	الجامعة	المكان
%72	10	المستشفى	

يوضح الجدول بعض المعايير المنهجية في تحليل الدراسات السابقة من حيث مكان الدراسة، والأهداف، وكذا حجم العينات المستخدمة، والمناهج، ونوع الإدمان، إضافة إلى السنوات التي اهتم بالموضوع أكثر فيها. أظهرت النتائج وجود: 04 دراسات بنسبة (29%) حول حسن الحال، بحيث أظهرت وجود علاقات ارتباطية سلبية مع حالات الإدمان، بحيث أنه إذا حضر الإدمان انخفضت حسن الحال وعاش المدمن مشاكل انفعالية ومعرفية واجتماعية كبيرة. كما توجد ارتباطات موجبة مع الفعالية الذاتية. 07 دراسات بنسبة (50%) حول جودة الحياة، بحيث ترتبط سلبا مع حالات الإدمان ومع الاضطرابات المصاحبة للإدمان، والاستمرارية في استخدام المواد الإدمانية. فالمدمن يعاني من تدني في أبعاد جودة الحياة وتلف فيها يمس حياة المدمن مثل التعلم والعمل والعلاقات، وما يزيد الطين بلة هو ترافق الإدمان باضطرابات مصاحبة.

بينما التدخلات الإيجابية في ميدان الإدمان بلغت 03 دراسات بنسبة (21%) مست العلاج الإيجابي، والعلاج بالمعنى، والعلاج بالتسامح والغفران، بحيث أثبتت هذه التدخلات فعاليتها مع حالات الإدمان.

4- الخاتمة

بما أن الإدمان من بين عوامل الخطر المنبئة بالجريمة، فإن هناك ضرورة ملحة لبناء برامج وقائية وعلاجية للحالات الإدمانية للحد من الجريمة.

5- المصادر و المراجع:

- بشرى عناد مبارك. (ب س). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب. (99)، 714-771.

- حليلة إبراهيم أحمد الفيكاوي. (2017). أثر إدمان الموبايل كوسيلة من وسائل الاتصال على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت. العلوم التربوية، 3(1)، ص ص. 151-206.
- رمضان زعطوط. (ب س). نوعية الحياة لدى المرضى المزمنين و علاقتها ببعض المتغيرات. رسالة دكتوراه منشورة، جامعة قاصدي مباح-ورقلة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.
- سعيد رزيق مرزوق الفزي. (2015). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشدين الطلابيين بمحافظة ينبع. رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى، قسم علم النفس.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة. (2014). علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية.(34).
- محمود محمد عبد الرحمن، ايمان مصطفى سامي. (2000). ادمان الكحول والمشروبات الكحولية. مجلة أسبوط للدراسات البيئية، (19)، ص ص. 47-62.
- مريم شيخي. (2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات). رسالة ماجستير منشورة، جامعة تلمسان، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية.
- مسعودي أحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي (دراسة تحليلية). مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. (2)، 203-220.
- مسعودي أحمد. (2015). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين: دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم. رسالة دكتوراه منشورة في علوم التربية، جامعة وهران 2.
- مصطفى حجازي. (2012). اطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الايجابي. لبنان، دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.
- سليمان فتحة. (2011). الادمان على المخدرات وأثره على الوسط الأسري. رسالة ماجستير في علم النفس منشورة، جامعة وهران.
- Ana Célia Santos, Graca Ferreira Pimenta & Célia Brito Santos. (2017). Perception of quality of life of people with drug addiction. Millenium, 2(4), pp.69-77.
- Armiya'u Y. Aishatu, Abdulmalik Jibril, Makanjuola . A. Victor & Ogumlesi Adegboyega. (2016). Substance use disorder and quality of life of clients at an addiction rehabilitation center in nigeria. IOSR Journal of dental and medical sciences (IOSR-JDMS), 15(9), pp.83-89.
- Ashley E. Muller, Svetlana Skurtiveit & Thomas Clausen. (2016). Many correlates of poor quality of life among substance users entering treatment are not addiction-specific. Health and quality of life outcomes, 14(39), pp. 1-10.

- Carlos Zubaran, Jonathan Emerson, Rishi Sud, Elham Zolfaghari& Katia Foresti. (2012). The application of the drug user quality of life scale (DUQOL) in Australia. Health and quality of life outcomes, 10(31), pp.1-9.
- Ebrahim Rezaei Dogaheh, Firozeh Jafari, Atousa Sadeghpour, Shahab Mirzaei, Mohammad Ebrahim Maddahi, Abbas Ali Houssein khanzadeh & Ali Reza Mohammadi Arya. (2013). Psychological well-Being and quality of sleep in addicts under methadone maintenance treatment. Practice in clinical psychology, 1(2), pp.71-75.
- Geoffrey R. Thompson. (2016). Meaning therapy for addictions: A case study. Journal of humanistic psychology, pp.1-27.
- Giedrius Vanagas, Zilvinas Padaiga& Emilis Subata. (2004). Drug addiction maintenance treatment and quality of life measurements. Medicina (kaunas), 40(9), pp.833-841.
- Hafize Keser, Necmi Esgi, Tugba Kocadog& Sanser Bulu. (2013). Validity and reliability study of the internet addiction test. Mevlana International Journal of Education (MIJE), 3(4), pp. 207-222.
- Hanieh Mehdizadeh Hanhani, Majid Dastres, Hamid Reza Mirshekari& Ali Zaman Moniri. (2016). Relationship between self-efficacy and well-Being in staffs of addictions treatment centers. Electronic Journal of biology, 12 (4), pp.342-346.
- Hatice Kumcagiz& Yuksel Gunduz. (2016). Relationship between psychological well-Being and smartphone addiction of university students. International journal of higher education, 5(4), pp.144-156.
- Joshua D. Harris, Carmen E. Quatman, MM. Maring, Robert A. Siston& David C. Flanigan. (2013). How to writte a systematic review. The American Journal of sports medicine.
- Linda Bolier, Marel Haverman, Gerben J Westerhof, Heleen Riper, Filip Smit& Ernst Bohlmeijer. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13(119), pp. 1-20.
- Miriam Akhtar& Ilona Boniwell. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolesents: A group intervention. Groupwork, 20(3), pp.6-31.
- Myrthe Orbon, Jocelyn Mercado& Jolly Bahila. (2015). Effects of forgiveness therapy on recovery among residents of drug rehabilitation centers. Procedia-social and behavioral sciences, 165, pp. 12-20.
- Pinar Koc. (2017). Internet addiction and subjective wellbeing in university students. Journal of positive psychology& Wellbeing, 1(1), pp.34-41.

- Sibebe Faller, Neusa Sica Da Rocha, Daniel Benzano, Ana Flavia Silva Lina, Anderson Rawy Stolf, Anne Orgler Sordi, Helena Moura, Ana Carolina Peuker, George E. Woody, Brazilian ASI Group, Flavio Pechamsky, Felix Keisler & Lisia Von Diemen. (2015). Factors Associated with a quality of life decrease in Alcoholic patients who sought treatment. *Journal of addiction research & Therapy*, 6(2), pp.1-6.
- Sophie Leontopoulou. (2015). A positive intervention with emerging adults. *The European Journal of counseling psychology*, 3(2), pp. 113-136.
- Swati Gupta, Ved Prahash Maurya, Amand Pratap Singh & Ashok Kumar Patel. (2018). Internet addiction and quality of life among young adults: An exploratory study. *The international Journal of Indian Psychology*, 6(3), pp. 65-72.