

رابطه بین اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی در نوجوانان

مهناز نظمی^۱، اسماعیل سعدی پوربیابان گرد^۲

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

^۲ استاد تمام گروه روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، مدعو دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین میزان رابطه میزان اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی در نوجوانان بود. پژوهش فوق از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات، تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این مطالعه، کلیه نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه نوجوان بر پایه فرمول کاین و در فضای مجازی به صورت نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه اعتیاد به بازی های آنلاین وانگ و چانگ (۲۰۰۲)، پرسشنامه خود و پرسشنامه بازداری هیجانی راجر و نجاریان (۱۹۸۷) استفاده گردید، داده ها مورد تحلیل آزمون های همبستگی و رگرسیون قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد میزان اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی رابطه منفی در سطح ($0.01p <$) معناداری وجود دارد. یعنی هرچه بازداری هیجانی در نوجوانان بیشتر باشد، میزان اعتیاد به بازی های آنلاین کمتر میشود. بنابراین نتیجه گرفته می شود با افزایش بازداری هیجانی، میزان اعتیاد به بازی های آنلاین کاهش می یابد.

واژه های کلیدی: بازی های آنلاین، اعتیاد به اینترنت، بازداری هیجانی

مقدمه:

با توسعه اینترنت و دسترسی پذیری آسان آن، استفاده از اینترنت و بازی های آنلاین به طور قابل توجهی افزایش یافته است که در این میان نوجوانان، عمده ترین کاربران بازی های آنلاین را تشکیل داده اند (جوئنگ، ییم، لی، پوتنزا و لی، ۲۰۲۱). شیوع اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به بازیهای آنلاین، از ۱ درصد تا ۳۶/۷ درصد گزارش شده است. این تفاوت، به دلیل میزان متغیر دسترسی به بازی های آنلاین در کشورهای مختلف، تعاریف متعدد اعتیاد به اینترنت و ابزارهای تشخیصی متفاوت، است (پور رضاییان و رستمی، ۲۰۱۷). همچنین مطالعات نشان داده اند که پسران بیش از دختران به بازی های آنلاین وابسته می شوند (سایمونز^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). استفاده افراطی و مخرب از بازی های دیجیتالی می تواند اختلال بازی اینترنتی و سایر مشکلات روانشناختی را برای آنان در پی داشته باشد. مشکلات تحصیلی، هیجانی، رفتاری، اجتماعی و غیره نیز از پیامدهای منفی دیگر اعتیاد به بازی های آنلاین محسوب می شوند (سعدی پور، ۱۳۹۳). محتوای غالب بازی های رایانه صرفا سرگرمی و گذران اوقات فراغت است که در برخی مواقع می تواند حتی محتوای غیراخلاقی داشته باشد. در تقسیم بندی کلی می توان بازی های دیجیتالی را به دو دسته آنلاین و آفلاین طبقه بندی کرد. امروزه با توجه به افزایش دسترسی به اینترنت و فراگیری کاربران اینترنتی، بازی های آنلاین محبوبیت بیشتری کسب کرده اند چرا که علاوه بر جنبه سرگرمی، قابلیت های بیشتری مانند امکان تعامل و ارتباط نامحدود مکانی، بازی های گروهی و احساس رقابت واقعی را برای کاربر بازی آنلاین فراهم می کند (کیوس و گریفیث، ۲۰۱۳). استفاده افراطی از بازی های آنلاین می تواند به اعتیاد به بازی های آنلاین منجر شود تا حدی که کاربر بازی آنلاین، توانایی کنترل بر این میزان استفاده افراطی نداشته و ممکن است به مشکلات روانشناختی، اجتماعی و عاطفی فرد منتهی شود (لی و وانگ، ۲۰۱۳). وابستگی بیش از حد و ناتوانی در کنترل میزان بازی، چرخه طبیعی زندگی کاربر را مختل کرده و موجب نقص در عملکرد شغلی و تحصیلی فرد می شود (کیم، هان، لی و رنشاو^۴، ۲۰۱۲) که مانند سایر انواع اعتیاد، عامل های بنیادین تحمل، عود و دگرگونی رفتار را به همراه دارد (یانگ و نابوکو د ابرو^۵، ۲۰۱۱). کاربر معتاد به بازی به هنگام عدم دسترسی، تکانه های شدید و میل فراوان به بازی دارد و اشتغال ذهنی به بازی نیز مانع از توجه به عوامل دیگر می شود (گریفیث، ۲۰۰۹). امروزه، دنیای دیجیتال بخشی از زندگی روزمره نوجوان شده است که می تواند به عنوان یک آسیب و خطر جدی دانسته شود اما همچنان نسبت به آن توجه لازم نشده است (سعدی پور، ۱۳۹۳). در دوره کنونی، عمده ترین کاربران بازی های دیجیتال را کودکان و نوجوانان تشکیل داده اند (جوئنگ، ییم، لی، پوتنزا و لی، ۲۰۲۱). در مطالعه ای مروری، شیوع استفاده مشکل ساز از بازی های آنلاین از ۳/۵ تا ۱۷ درصد برآورد شده است (لانگ، لیو، لیو، هائو، موریچ و بیلوکس، ۲۰۱۸). علاوه بر این، با شیوع بیماری ویروس کووید-۱۹، استفاده از بازی های دیجیتالی بویژه در کودکان و نوجوانان افزایش چشمگیری یافته است. استفاده از گوشی های هوشمند و سایر فناوری ها در طول همه گیری به دلیل قرنطینه خانگی و محدودیت های رفت و آمد، به طور معناداری افزایش یافته است. نه تنها والدین، بلکه کودکان و نوجوانان نیز استفاده از فناوری های مبتنی بر اینترنت را افزایش داده اند که با غالبا با اهداف بازی آنلاین، استفاده از رسانه ها و شبکه های اجتماعی مجازی و حضور در کلاس های آنلاین بوده است (دروین، مک دنیل، پاتر و توسکوس، ۲۰۲۰). افزایش استفاده از بازی آنلاین در کودکان و نوجوانان که گاهی اوقات به دلیل

^۱Jeong, Yim, Lee, Lee, Potenza & Lee^۲Siomos^۳Kuss & Griffiths^۴Li & Wang^۵Kim, Han, Lee & Renshaw^۶Young & Nabuco de Abreu

وابستگی بیش از حد آنها منجر به "اختلال بازی اینترنتی" یا "اختلال بازی" می شود (لایمون و توتو، ۲۰۲۱). شواهد تجربی قابل اثباتی وجود دارد که نشان می دهد چنین رفتاری می تواند شامل تمام مؤلفه های اصلی اعتیاد از جمله تغییر خلق و خو، تحمل، کناره گیری، درگیری و عود باشد (گرینفیث، ۲۰۱۵). همچنین اعتیاد به بازی های آنلاین "سوکا بلیت" را تقویت می کند. این اصطلاح روسی در میان کاربران بازی ها بویژه بازی های آنلاین شهرت دارد که اشاره به واکنش های هیجانی و کلامی شدید که غالباً پس از ناکامی و به صورت پرخاشگری، الفاظ رکیک و رفتارهای خشونت آمیز تکانشی ابراز می شود (لیمرسیر-دوگارین، رومو، تیجوس و زرهونی، ۲۰۲۱). این وضعیت حتی می تواند به اختلال بازی های رایانه ای که نخستین بار در ضمیمه ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی^۸ ذکر شده است، منجر گردد. این اختلال اگرچه در طبقه اختلال های اعتیادآور و مرتبط با مواد گنجانده شده است اما می تواند با طبقه اختلالات کنترل تکانه نیز مرتبط باشد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). در میان دستگاه های دیجیتال، رایج ترین دستگاه مورد استفاده، تلفن هوشمند است که با شیوع بیماری فراگیر، میزان استفاده از آن نیز رشد قابل توجهی داشته است (موهان، سن، شاه، جین و جین، ۲۰۲۱). مطالعات انجام شده در خصوص پیامدهای منفی استفاده بیش از حد و اعتیاد به بازی ها آنلاین نشان میدهند که این عامل می تواند پیامدهای منفی مهمی بر جنبه های مختلف زندگی فرد مانند جنبه روان شناختی (مانند وابستگی روانی، نقص در خودتنظیمی، تنظیم هیجانی ضعیف و نشانه های ترک به هنگام دوری از بازی)، جسمانی و فیزیکی (مانند کم تحرکی، چاقی، مشکلات بینایی و ستون فقرات)، اجتماعی (مانند مهارت های اجتماعی ضعیف و عدم تمایل به ارتباط حقیقی و پایدار)، تحصیلی و آموزشی (یادگیری و عملکرد تحصیلی ضعیف، عدم اختصاص زمان کافی برای مطالعه و اشتغال ذهنی به بازی به هنگام کلاس و درس)، سبک زندگی (مانند ترجیح زندگی مجازی به زندگی واقعی) و شرط بندی و قمار در پی داشته باشد (ریث، بیگنیل، استاوروپولوس، میلر، آلن، استالمن و کانیس-دیموند، ۲۰۲۱). بازداری هیجانی یک فعل و انفعال کلامی و غیرکلامی ناکارآمد بین افراد را تشکیل می دهد. بازداری هیجانی را می توان به بازداری ژنتیکی، واپس رونده، فرونشاندن، همراه کننده و شکل شدید آن، انفجار هیجانی طبقه بندی کرد (تراثو، کسلر و دیگتون، ۲۰۱۶). بازداری ژنتیکی منعکس کننده مبنای تعیین ژنتیکی بازداری رفتاری است. بازداری فرونشاندن را می توان سرکوب عادت گونه برانگیختگی هیجانی در نظر گرفت. بازداری واپس رونده به عنوان پردازش هیجانی با تجربه ذهنی ضعیف برانگیختگی هیجانی تعریف میشود. پاسخ های ابرازی عاطفی در بازداری واپس رونده می تواند صرفاً بر اساس تفسیر شناختی موقعیت باشد و به طور غیر خودانگیخته سازماندهی شود. برانگیختگی هیجانی توسط فرد تشخیص داده می شود اما رفتارها و شناخت های خود انگیخته ابراز شده به طور غیرارادی فرونشانی می شوند. افرادی که تحت استرس هیجانی قرار دارند، با آگاهی از واکنش های بدنی خود و میل خود به ابراز آن، می توانند به طور ارادی این نیاز را سرکوب کنند یا سعی کنند پاسخی نادرست به مخاطب ارائه دهند که به آن بازداری همراه کننده می گویند مانند فردی که صورت بی تفاوت و بی علاقه نشان می دهد یا یک واکنش هیجانی کاذب ابراز می کند (دیگتون و تراثو، ۲۰۰۵). در بررسی داده های روانی - فیزیولوژیکی و روان تنی، می توان به این نتیجه رسید که بازداری هیجانی بالقوه مضر است. با این حال، باید توجه داشت که اگرچه همبستگی بین فرآیندهای بدنی و چهار شکل بازداری مذکور، چنین تصویری را تأیید می کند اما در شرایط خاص، بازداری می تواند برای فرد و رابطه او با محیط اجتماعی مفید باشد. بازداری زمانی مضر تلقی می شود که ۱- منجر به برانگیختگی بیش از حد فیزیولوژیکی، غدد درون ریز یا اختلال عملکرد ایمنی گردد ۲- باعث اختلال و بی نظمی طولانی مدت هیجانات و احساسات فرد شود ۳- روابط اجتماعی فرد را

^۸Cyka Blyat^۸Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition (DSM-5)^۹poker-faced

مختل کند(تراثو، کسلر و دیگتون، ۲۰۱۶). پژوهش ها در حوزه رابطه اعتیاد به بازی های آنلاین و بازداری هیجانی بسیار محدود و نا همسو است اما مطالعات کلی تر نشان داده اند اعتیاد به بازی های دیجیتالی و آنلاین با تنظیم هیجانی رابطه دارد برای مثال برخی مطالعات گزارش داده اند بین اعتیاد به بازی آنلاین در دانش آموزان با دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد(زیار و کیانی، ۱۳۹۹). بیشتر پژوهش ها نشان می دهند افراد مبتلا به اختلال بازی اینترنتی در تنظیم هیجانی خود نقص دارند و نشانگان بیشتری از افسردگی، اضطراب و خصومت ورزی را از خود نشان داده اند(ین، یه، وانگ، لیو، چن و کو، ۲۰۱۸). بنابراین در این پژوهش با توجه به موارد یاد شده، موضوع اصلی در این پژوهش عبارت است از این که آیا میزان اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی در نوجوانان رابطه دارد؟

روش

روش تحقیق در این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است که هدف آن مشخص کردن جهت و میزان رابطه متغیرها می باشد. جامعه آماری این مطالعه، کلیه نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه این مطالعه بر اساس فرمول کاین، ۱۴۶ نفر بود که با احتساب ریزش احتمالی، ۱۵۰ نفر در نظر گرفته و به صورت در دسترس و در فضای مجازی انتخاب شدند.

ابزار اندازه گیری :

الف) پرسشنامه اعتیاد به بازی های آنلاین وانگ و چانگ (۲۰۰۲): پرسشنامه اعتیاد به بازی های آنلاین دارای ۲۰ آیتم و برای ارزیابی میزان اعتیاد فرد به بازی های آنلاین توسط وانگ و چانگ(۲۰۰۴) طراحی شده است. نمره گذاری هر آیتم به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای (به ندرت=۱، گهگاه=۲، مکرراً=۳، اغلب=۴، همیشه=۵) است بنابراین حداقل نمره نهایی ۲۰ و حداکثر آن برابر با ۱۰۰ است. هر چه نمره نهایی آزمودنی بالاتر باشد، اعتیاد به بازی های آنلاین بیشتر خواهد بود. به طور کلی، نمره ۵۳ به بالا نشان دهنده اعتیاد به بازی های آنلاین است و این آزمودنی ها باید در جهت تعدیل و کنترل میزان استفاده از بازی های آنلاین، تمهیداتی را بیندیشند(وانگ و چانگ، ۲۰۰۲). ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹ (وانگ و چانگ، ۲۰۰۲) و همبستگی بین نمرات این پرسشنامه با پرسشنامه اعتیاد به اینترنت ۰/۷ ($p < ۰/۰۰۱$) گزارش شده است(یون، نامکونگ و تائون، ۲۰۰۸). ویژگی های روان سنجی این پرسشنامه توسط زندگی پیام، داوودی و مهرابی زاده هنرمند(۱۳۹۴) بررسی گردید و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و ضریب همبستگی با پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ، ۰/۷ گزارش شد.

ب) پرسشنامه بازداری هیجانی راجر و نجاریان(۱۹۸۷): پرسشنامه بازداری هیجانی در واقع بخشی از پرسشنامه کنترل هیجانی راجر و نجاریان (۱۹۸۹) است. ساختار اولیه پرسشنامه کنترل هیجانی را راجر و نشوور(۱۹۸۷) طراحی کرده اند. پرسشنامه کنترل هیجان دارای ۵۶ آیتم و ۴ خرده مقیاس بازداری هیجانی، مهار پرخاشگری، نشخوارگری یا مرور ذهنی و مهار خوش خیم است. در پژوهش حاضر تنها از ۱۴ آیتم نخست پرسشنامه کنترل هیجانی که برای ارزیابی خرده مقیاس بازداری هیجانی است، استفاده شده است. نمره گذاری هر آیتم به صورت دو گزینه ای (درست=۱، غلط=۰) است بنابراین حداقل نمره نهایی ۰ و حداکثر آن برابر با ۱۴ است. هر چه نمره نهایی آزمودنی بالاتر باشد، میزان بازداری هیجانی فرد بیشتر خواهد بود. پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه کنترل هیجانی ۰/۶۸، بازداری هیجانی ۰/۷۰، مهار

پرخاشگری ۰/۷۶، نشخوارگری یا مرور ذهنی ۰/۷۷ و مهار خوش خیم ۰/۵۸ گزارش شده است (یعقوبی، ۱۳۹۳ به نقل از نامدار، سربایان و ذبیحی حصاری، ۱۳۹۸). در مطالعه ای دیگر نیز پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۸، بازداری هیجانی ۰/۷۰، مهار پرخاشگری ۰/۷۶، نشخوارگری یا مرور ذهنی ۰/۷۷ و مهار خوش خیم ۰/۵۸ بیان شده است (نامدار، سربایان و ذبیحی حصاری، ۱۳۹۸).

یافته ها

در جدول (۱) به توصیف متغیرهای اصلی و مولفه های متغیرها پرداخته شد. با استفاده از آماره های میانگین، انحراف استاندارد و آزمون کولموگروف-اسمیرنف متغیرهای اصلی توصیف شدند.

جدول (۱): یافته های توصیفی و آزمون کولموگروف-اسمیرنف مقیاس های مورد مطالعه

مقیاس	یافته های توصیفی						کولموگوف-اسمیرنف
	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه	مقدار	سطح معناداری
اعتیاد به بازی های آنلاین	۱۵۰	۵۲/۳۳	۱۸/۱۶	۲۰	۸۶	۰/۰۷۵	۰/۲۰
بازداری هیجان	۱۵۰	۸/۱۹	۳/۶۱	۰	۱۴	۰/۰۹۸	۰/۰۷

با توجه به جدول (۱) میانگین اعتیاد به بازی های آنلاین برابر با ۵۲/۳۳ و با انحراف استاندارد ۱۸/۱۶، میانگین بازداری هیجان برابر با ۸/۱۹ و با انحراف استاندارد ۳/۶۱ بوده است. با توجه به عدم معناداری نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف می توان بیان داشت که توزیع داده ها نرمال بوده است.

جدول (۲): ضرایب همبستگی بین اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی

مقیاس	اعتیاد به بازی های آنلاین	
	ضریب همبستگی	سطح معناداری
بازداری هیجانی	۰/۳۹۵**	۰/۰۰۱

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

با توجه به جدول (۲) می توان بیان داشت که اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی رابطه منفی معناداری در سطح ۰/۰۱ داشته است. این بدین معناست که با بالا بودن بازداری هیجانی در بین نوجوانان، میزان اعتیاد به بازی های آنلاین در آنان پائین خواهد بود و بالعکس. برای بررسی پیش بینی میزان اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس بازداری هیجانی در بین نوجوانان از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شده است. مدل تحلیل رگرسیونی پیش بینی میزان اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس بازداری هیجانی در جدول (۳) آورده شده است. همچنین در این جدول مقدار دوربین واتسون آورده شده است که به بررسی پیش فرض استقلال مقادیر باقی مانده می پردازد. مقدار مشاهده شده دوربین - واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵، مستقل بودن مشاهدات را نشان می دهد.

جدول (۳) مدل رگرسیونی گام به گام پیش بینی میزان اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس بازداری هیجانی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	R	ضریب تعیین	دوربین واتسون
رگرسیون	۷۶۸۵/۳۴	۱	۷۶۸۵/۳۴	۲۷/۴۰	۰/۰۱	۰/۳۹	۰/۱۵	۱/۸۷
باقی مانده	۴۱۴۹۹/۹۸	۱۴۸	۲۸۰/۴۰					
کل	۴۹۱۸۵/۳۳	۱۴۹						

با توجه به جدول (۳) مدل پیش بینی میزان اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس بازداری هیجانی معنادار بوده است. ضریب تعیین نشان داد که ۱۵ درصد از واریانس اعتیاد به بازی های آنلاین توسط متغیرهای پیش بین بازداری هیجانی قابل تبیین است. همچنین در این مدل مقدار دوربین واتسون ۱/۸۷ در محدوده مطلوب است و فرض استقلال مقادیر باقی مانده تایید شد و متغیرهای پیش بین با میانگین مجزورات ۷۶۸۵/۳۴ و مقدار $F=27/40$ توانسته اند میزان اعتیاد به بازی های آنلاین را پیش بینی نماید ($P<0/01$).

در جدول (۴) ضرایب رگرسیونی استاندارد شده مدل رگرسیونی جهت پیش بینی میزان اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس بازداری هیجانی آورده شده است. همچنین در این جدول آماره تحمل ($1/VIF$) برای بررسی همخطی چندگانه آورده شده است. این مقدار هر چه به ۱ نزدیک تر و از ۰ دورتر باشد مطلوب تر است.

جدول (۴) ضرایب رگرسیونی پیش بینی میزان اعتیاد به بازی های آنلاین بر اساس بازداری هیجانی

متغیر ملاک	مقیاس	B	ضریب استاندارد	t	سطح معناداری	آماره تحمل
اعتیاد به بازی های آنلاین	ثابت	۶۸/۶۲	--	۲۰/۱۸	۰/۰۱	۱/۰۰
	بازداری هیجانی	-۱/۹۸	-۰/۳۹	-۵/۲۳	۰/۰۱	

با توجه به جدول (۴) بازداری هیجانی با ضریب رگرسیون استاندارد شده $-0/39$ - توانسته است به خوبی اعتیاد به بازی های آنلاین را در سطح $P<0/01$ پیش بینی نماید. این بدین معناست که با افزایش مولفه بازداری هیجانی، میزان اعتیاد به بازی های آنلاین کاهش می یابد و بالعکس. همچنین با توجه به ضرایب رگرسیونی می توان بیان داشت که ۳۹ درصد از واریانس اعتیاد به بازی های آنلاین توسط بازداری هیجانی قابل پیش بینی است. مقدار آماره تحمل برای در حد مطلوب قرار دارد. با توجه به نتایج به دست آمده فرضیه فرعی دوم تحقیق مبنی بر وجود رابطه بین میزان اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی در نوجوانان تأیید شد.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به اینکه دنیای دیجیتال، بخشی از زندگی روزمره نوجوانان شده است، و عمده ترین کاربران بازی های دیجیتال و آنلاین را نوجوانان تشکیل داده اند، وابستگی بیش از حد به بازی های آنلاین، میتواند به عنوان یک آسیب و خطر جدی در نظر گرفته شود. لذا با توجه به شرایط کنونی و اهمیت موضوع، هدف از پژوهش حاضر شناخت رابطه بین میزان اعتیاد به بازی های آنلاین با بازداری هیجانی در نوجوانان بود. نتایج نشان داد با افزایش بازداری هیجانی میزان اعتیاد به بازی های آنلاین کاهش می یابد این یافته ها همسو با نتایج آپرینی، پروبوواتی، اندرسواری و سیمون (۲۰۲۰)، یو، لی، لیانگ، لیو، ژانگ، لو و جان (۲۰۱۹)، زیار و کیانی (۱۳۹۹)، خانجانی و اکبری (۱۳۹۱) و ین، یه، وانگ، لیو، چن و کو (۲۰۱۸) بود. در تبیین نتیجه پژوهش فوق می توان گفت: قانون نانوشته ای در این گونه بازی ها وجود دارد که فکر و به دنبال آن، احساس کاربر را به سمت مورد نظر خود هدایت نماید. از این رو، فرد فرصتی برای اندیشه ندارد، چه در مورد خود، چه در مورد دیگران. درک تفکر، احساس یا هیجان رقیب مجازی، برابر با باختن در بازی است. متخصصان اثرات مخرب زیادی برای بازی های رایانه ای بر شمرده اند. به عنوان مثال افروز معتقد است مشاهده شده است که با جایگزینی بازی های الکترونیکی و رایانه ای، روحیه جمع گرایی به سرعت ضعیف شده و به سست شدن روابط خانوادگی، بی حوصلگی، پرخاشگری و بی قراری و افت تحصیلی در کودکان و نوجوانان انجامیده است (جعفری و عندلیبیان، ۱۳۹۷). مقدار زمان صرف شده برای بازی های آنلاین با علائم افسردگی رابطه مثبت دارد. ارتباط بین اعتیاد به بازی های آنلاین، افسردگی و خصومت نیز در مطالعات اخیر نشان داده شده است. جنتیله و همکاران گزارش داد که اعتیاد به بازی های آنلاین می تواند علت افسردگی در نوجوانان باشد. علاوه بر این، کیاروچی و

همکاران (۲۰۰۳) همچنین گزارش داد که استفاده اجباری از اینترنت سلامت روانی ضعیف را در میان نوجوانان در تحقیقات طولی پیش‌بینی می‌کند. این نتایج ممکن است نشان دهد که بازی‌های آنلاین مکرر بیش از حد می‌تواند به مشکلات عاطفی کمک کند، احتمالاً به دلیل اختلال در عملکردهای زندگی روزمره یا پیامدهای منفی آنها. از سوی دیگر، رفتار اعتیادآور، مانند بازی آنلاین، می‌تواند راهی برای مقابله با مشکلات عاطفی از قبل موجود، مانند افسردگی باشد. افسردگی برای پیش‌بینی بروز اعتیاد به اینترنت و حمایت از این ادعا گزارش شده است. این ممکن است نشان دهد که مشکلات عاطفی احتمالاً می‌تواند به اعتیاد به بازی‌های آنلاین کمک کند. با این حال، این ثابت نشده است. اثر دو طرفه احتمالی بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین و مشکلات عاطفی سزاوار مطالعه آینده نگر است. از سوی دیگر، یک عامل زمینه‌ای، مانند تنظیم هیجانی، ممکن است هم با اعتیاد به بازی‌های آنلاین و هم با مشکلات عاطفی مرتبط باشد و می‌تواند به همبودی اعتیاد به بازی‌های آنلاین کمک کند. همچنین بازی آنلاین مناسب منجر به افزایش ترشح دوپامین در سیستم لیمبیک می‌شود و در نتیجه لذت را در کودکان و نوجوانان بیشتر میکند در نتیجه با کاهش اضطراب و افسردگی، احساس آرامش می‌کنند، بنابراین، بازی در زمان متوسط می‌تواند نوسانات عاطفی را در تعادل حفظ کند، در حالی که اعتیاد به بازی‌های اینترنتی باعث عدم تعادل عاطفی می‌شود. برای دنبال کردن لذت از طریق بازی‌های آنلاین، معتادان به بازی نمی‌توانند خود را از بازی رها کنند و در نتیجه رفتارهای تکانشی و غیرقابل کنترلی ایجاد می‌کنند. توقف ناگهانی بازی باعث تحریک احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و خشم می‌شود. در این مرحله، هدف معتادان به بازی‌های آنلاین از بازی اجباری، نه تنها روشی برای لذت جویی، بلکه وسیله‌ای برای جبران احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی است. به عنوان یکی از عملکردهای قشر پیشانی، عملکرد اجرایی نیز در تنظیم اعتیاد نقش دارد. در واقع، عملکرد اجرایی شامل عملکردهای پیشرفته مغز، از جمله برنامه ریزی، مهار، کنترل، تغییر و تصمیم‌گیری است. عملکرد اجرایی با مهار رفتارهای تکانه‌ای اعتیاد را کاهش می‌دهد. عملکرد عادی اجرایی می‌تواند رفتار گیمر آنلاین را در حالت متوسط حفظ کند و نوسانات عاطفی را کاهش دهد. اختلال در عملکرد اجرایی منجر به بی‌نظمی سیستم لیمبیک می‌شود، در نتیجه رفتار تکانشی را تشدید می‌کند و باعث اعتیاد به بازی‌های اینترنتی می‌شود.

منابع:

- بابایی، شیرزاد. اصغر نژاد فرید، علی اصغر. فتحعلی لواسانی، فهیمه. و بیرشک، بهروز. (۱۳۹۹). مقایسه نظم‌بخشی هیجانی در افراد مبتلا به اعتیاد اینترنتی، غذایی، مواد افیونی و گروه کنترل. *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۶(۴)، ۴۴۷-۴۳۲.
- پیری، زهرا. امیری مجد، مجتبی. بزازیان. سعیده. و قمری، محمد. (۱۳۹۸). نقش میانجی راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین دشواری تنظیم هیجان و اعتیاد به اینترنت. *افق دانش: فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*، ۲۶(۱)، ۵۳-۳۸.
- خانجانی، زینب. و اکبری، سعیده. (۱۳۹۱). هیجان‌خواهی و وابستگی نوجوانان به اینترنت. *فصلنامه علوم تربیتی*، ۵(۲۰)، ۷۵-۶۳.
- رضایی، محسن. علیزاده، نادی. و پایدار، فرانک. (۱۴۰۰). تأثیر بازی‌های آموزشی رایانه‌ای بر انعطاف‌پذیری ذهنی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شهر چمستان. *مدیریت فرهنگی*، ۱۵(۲)، ۱۰۵-۸۱.

زنجانی، زهرا. مقبلی هنزائی، معصومه. و محسن آبادی، حمید. (۱۳۹۷). رابطه بین افسردگی، تحمل پریشانی و مشکل در تنظیم هیجان با اعتیاد به استفاده از تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه کاشان. *دو ماهنامه علمی-پژوهشی فیض*، ۴۲(۴)، ۴۱۱-۴۲۰.

زیار، مونا و کیانی، احمد رضا، ۱۳۹۹، رابطه بین اعتیاد به بازی آنلاین با دشواری تنظیم هیجان و بهداشت روان دانش آموزان در شرایط اپیدمی کرونا در شهرستان آستارا، اولین همایش ملی یادگیری سیار، از نظر تا عمل، تهران. سعدی پور، ا. (۱۳۹۳). *دنیای دیجیتال با تاکید بر نوجوانان* چاپ اول، تهران، انتشارات جامعه شناسان. قادری، فرزاد. و علایی نژاد، ندا. (۱۳۹۹). نقش مثبت بازی‌های رایانه‌ای در تحول، بهزیستی روانشناختی و عملکردهای اجرایی کودکان و نوجوانان. *رویش روانشناسی*، ۹(۱۱)، ۱۴۸-۱۳۹.

نامدار، امیر. سرابیان، سعید. ذبیحی حصاری، نرجس خاتون. (۱۳۹۸). رابطه کنترل هیجان و نظم جویی هیجان با رضایت زناشویی در زوجین ۲۰ تا ۴۵ ساله. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲(۱)، ۶۲۳-۶۱۴.

Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 43, 242-250.

Cole, J., Logan, T. K., & Walker, R. (2011). Social exclusion, Personal control, Self-regulation, and Stress among Substance Abuse Treatment Clients. *Drug and Alcohol Dependence*, 113(8), 13 –20.

De Pasquale, C., Chiappedi, M., Sciacca, F., Martinelli, V., & Hichy, Z. (2021). Online videogames use and anxiety in children during the COVID-19. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(3), 205.

Deighton, R. M. (2016). *Culture, emotional inhibition and somatization*. Universitaet Ulm (Germany).

Deighton R, Traue HC. Emotional inhibition and somatization across cultures. *Int Rev Soc Psychol*. 2005; 18:109–140.

Drouin, M.; McDaniel, B.T.; Pater, J.; Toscos, T. How parents and their children used social media and technology at the beginning of the COVID-19 and associations with anxiety. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2020, 23, 7۲۷–۷۳۶.

Edition, F. (۲۰۱۳). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Am Psychiatric Assoc, ۲۱

Effendi, R. M. S. (2017). Regulasi Diri dalam Belajar (Self-Regulated Learning) Pada Remaja yang Kecanduan Game Online. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).

Griffiths M. Online computer gaming: Advice for parents and teachers. *Edu Health*. 2010; ۲۷ (۱): ۳-۶.

Griffiths, M. D. (2012). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.

Griffiths, M. D. (2015). *Online games, addiction and overuse of. The International Encyclopedia of Digital Communication and Society*, 1-6.

Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., & Lee, H. (2021). Factors associated with severity, incidence or persistence of internet gaming disorder in children and adolescents: a 2-year longitudinal study. *Addiction*, 116(7), 1828-1838.

Kuss D, Griffiths M. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *Int j ment health*. 2012; 10(2):278-296.

Lemercier-Dugarin, M., Romo, L., Tijus, C., & Zerhouni, O. (2021). "Who Are the Cyka Blyat?" How Empathy, Impulsivity, and Motivations to Play Predict Aggressive Behaviors in Multiplayer Online Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(1), ۶۳-۶۹.

Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and emotional effects of Digital Technology on Children in Covid-19 Pandemic. *Brain Sciences*, 11(9), 1126.

Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1۴۶۸-۱۴۷۵

Long, J., Liu, T., Liu, Y., Hao, W., Maurage, P., & Billieux, J. (2018). Prevalence and correlates of problematic online gaming: A systematic review of the evidence published in Chinese. *Current Addiction Reports*, 5(3), 359-371.

Mahapatra, S. (2016). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844.

Mohan, A.; Sen, P.; Shah, C.; Jain, E.; Jain, S. Prevalence and risk factor assessment of digital eye strain among children using online e-learning during the COVID-۱۹. Digital eye strain among kids (DESK study-1). *Indian J. Ophthalmol*. **2021**, 69, 140.

Pintrich, P. R. (2000). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 459-4۷۰.

Raith, L., Bignill, J., Stavropoulos, V., Millear, P., Allen, A., Stallman, H. M., ... & Kannis-Dymand, L. (2021). Massively multiplayer online games and well-being: a systematic literature review. *Frontiers in Psychology, 12*, 2369.

Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and individual differences, 10*(8), 845-853.

Wang, X., Abdelhamid, M., & Sanders, G. L. (2021). Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems, 144*, 113512.

Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. ***International journal of environmental research and public health, 15***(1), 30.

Yu, C., Li, W., Liang, Q., Liu, X., Zhang, W., Lu, H., ... & Gan, X. (2019). School Climate, Loneliness, and Problematic Online Game Use Among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Intentional Self-Regulation. *Frontiers in public health, 7*, 90.