

# رابطه کار با بازیهای رایانه‌ای و سازگاری (آموزشی، عاطفی و اجتماعی) در نوجوانان

راشن عبدالهی<sup>۱</sup>

فاطمه اخلاقی یزدی نژاد<sup>۲</sup>

مزگان بنی‌اسدی موسی‌آبادی<sup>۳</sup>

## چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر، رابطه کار با بازی‌های رایانه‌ای و سازگاری (آموزشی، عاطفی و اجتماعی) در نوجوانان بود. نوع پژوهش از نوع مطالعات همبستگی بود که ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی، پایه اول و دوم در آموزش و پرورش شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند، با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه محقق ساخته و پرسشنامه سازگاری نوجوانان بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (همبستگی و رگرسیون) استفاده شد. نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که:

تأثیر کار با بازی‌های رایانه‌ای بر سازگاری اجتماعی هر چند مثبت است ولی تأثیرگذاری آن کم بوده و از نظر آماری معنادار نیست ( $p > 0/005$ ).

بین کار با بازی‌های رایانه‌ای و سازگاری آموزشی ارتباط منفی وجود دارد ولی از نظر آماری معنادار نیست ( $p > 0/005$ ).

بین کار با بازی‌های رایانه‌ای و سازگاری عاطفی ارتباط منفی وجود دارد ولی از نظر آماری معنادار نیست ( $p > 0/005$ ).

نتایج تحقیق رابطه معناداری را بین استفاده از فن‌آوری‌های نوین و سازگاری دانش‌آموزان آشکار نکرد. و با توجه به منفی بودن جهت رابطه متغیرهای میزان سازگاری و کار با بازی‌های رایانه‌ای می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش مدت زمان استفاده از این بازی‌ها شاهد کاهش سازگاری دانش‌آموزان خواهیم بود.

<sup>۱</sup>- هیئت علمی دانشگاه علوم انتظامی امین Rashinabdollahi@yahoo.com

<sup>۲</sup>- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup>- کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات کرمان

---

**وازگان کلیدی: بازی‌های رایانه‌ای، سازگاری آموزشی، نوجوانان.**

## بیان مسئله

در چند دهه اخیر که نام عصر اطلاعات و ارتباطات به خود گرفته، وسایل ارتباط جمعی نقش بسیار مهمی را در زندگی‌ها ایفا می‌کنند از جمله اینترنت و به خصوص سایت‌های شبکه اجتماعی که علاوه بر سایت خدمات شبکه اجتماعی، تبدیل به مکانی برای بازی‌های مشترک رایانه‌ای، به اشتراک‌گذاری اطلاعات، جذابیت‌های فرهنگی و زندگی افراد (پیام‌ها، موسیقی‌ها و فیلم‌ها) شده‌است و کاربران آن جذب این جذابیت‌ها شده‌اند. به همین دلیل برخی بر این باورند که این شبکه‌ها توان رشد جوانان را در ارتباطات اجتماعی متوقف می‌کند، اما ارتباطات جوانان پویا بوده، مهارت و کمال را در رفتارهای شخصی خود توسعه داده، حساسیت‌شان نسبت به اعمال دیگران افزایش می‌یابد و ارزیابی از خودشان را درک می‌کنند، در نتیجه رفتارهای پیچیده در آنان مشاهده می‌شود (پچاکو همکاران، ۲۰۱۴). هم چنین، در بررسی تأثیر استفاده از رایانه به طور عمده دو کاربرد عمومی آن، شامل بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت مورد توجه قرار می‌گیرد (آنتونتی و ملون، ۲۰۰۳) رشد اینترنت و ورود و نفوذ آن در بسیاری از جنبه‌های زندگی روزمره موجب ظهور مسائل بسیار جدیدی در رابطه با استفاده از آن و مشکلات سلامت روان شده‌است. مطالعات متعدد نشان می‌دهد به طور کلی استفاده از اینترنت و همچنین برخی فعالیت‌های مشخص آنلاین از قبیل شبکه‌های اجتماعی یک فعالیت زمان‌گیر است و مدت تعامل جوانان با خانواده را کاهش می‌دهد و این امر موجب خانواده‌گریزی و دوری‌گریزی از دوستان می‌شود که نوعی حالت روانی است که ممکن است با احساس تنهایی، اعتماد به نفس پایین و افسردگی مرتبط باشد (بنجانین و همکاران، ۲۰۱۵).

کامپیوترها و اینترنت قسمت جدایی‌ناپذیری از زندگی امروزه شده‌اند. بازی‌های مسئله‌ساز با سلامت نوجوانان ارتباط دارند. آستینا ویسین<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) نشان دادند یک دهم (۱۰٪/۱۶) پسران و ۷٪/۷ دختران سنین ۱۸-۱۳ سال اعتیاد به اینترنت داشتند. پسرهایی که به اینترنت اعتیاد دارند احتمالاً میزان سلامتی کمتری در مقایسه با هم سن و سالهایشان که معتاد به اینترنت نبودند، داشتند. اعتیاد به اینترنت به طور معناداری با سلامتی کمتر در میان پسران ارتباط دارد.

تحقیقات اخیر نشان داده است که بازی‌های افراطی و اعتیاد به اینترنت بخش‌هایی از رفتارهای جدید زبان‌آور برای سلامتی هستند. هر نسلی ارزش‌ها، سرگرمی‌ها و فعالیت‌های

اوقات فراغت برای خودش دارد. بازی‌های اینترنتی و رایانه‌ای بخش بزرگی از وقت نوجوانان را در سال‌های اخیر به خود اختصاص داده است (هیلگارد و همکاران، ۲۰۱۳<sup>۴</sup>). به علاوه، بازی‌های افراطی می‌تواند بر سلامت روانی، افسردگی، کیفیت ضعیف خواب، بد شدن دستاوردهای تحصیلی، پایین آمدن سطح بهزیستی و سازگاری و بالا رفتن سطح تنهایی موثر باشد (ربین و همکاران، ۲۰۱۳<sup>۵</sup>؛ لام، ۲۰۱۴<sup>۶</sup>). رتبه‌ای و رواسان (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که بین میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و افسردگی جوانان رابطه وجود دارد. در گذشته، بازی‌ها از طریق ارتباط کودکان با یکدیگر انجام می‌شد، اما امروزه کودکان از زمان درک و فهم این بازی‌ها بیشترین ساعات روز را صرف این‌گونه پرداخت بدن‌ها می‌کنند. در حالی که این ارتباط هیچ‌گونه رابطه عاطفی و انسانی ایجاد نمی‌کند. اغلب این بازی‌ها به صورت انفرادی طراحی شده و این عامل باعث شده‌است که به نوعی، مفهوم در جمع بازی کردن نزد این کودکان از بین برود (کوثری، ۱۳۸۵، به نقل از مهرابی فر، مرتضوی و لسانی، ۱۳۹۱). نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است. تغییرات این دوره از رشد ممکن است زمینه‌ساز مشکلات خاصی شود. هنگامی که نوجوانان نمی‌توانند به طور موفقیت‌آمیز بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش خواهد شد (گاربر، کیلی و مارتین، ۲۰۰۲<sup>۷</sup>، به نقل از خوش کنش، اسدی، شیر علی پور و کشاورز افشار، ۱۳۸۹). از همین رو یکی از موضوعات مورد بررسی در این دوره سازگاری<sup>۸</sup> این گروه است.

رحیم نیا و رسولیان (۱۳۸۵) سازگاری را مفهومی عام می‌دانند که همه راهبردهای اداره کردن موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، اعم از تهدیدات واقعی و غیرواقعی را شامل می‌شود. هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه‌ای دچار اختلال شود که ناخوشایندی به وی دست دهد، برای ایجاد توازن نیازمند به کارگیری نیروهای درونی و حمایت خارجی است، در این صورت اگر در به کارگیری ساز و کارهای جدید موفق شود و مسئله را به نفع خود حل کند،

4 Hilgard et al

5 Rehbein et al

6 Lam, L. T.

7 Garber, Keily & Martin

8 Adjustment

فرایند سازگاری ایجاد شده است. در روان‌شناسی، سازگاری فرایند کم و بیش آگاهانه فرض می‌شود که بر پایه آن فرد با محیط اجتماعی، طبیعی یا فرهنگی انطباق می‌یابد. این انطباق مستلزم آن است که فرد خود را تغییر داده یا این که فعالانه تغییراتی در محیط ایجاد نماید و در نتیجه هماهنگی لازم بین فرد و محیط ایجاد شود (بنکداری، ۱۳۸۴). سازگاری دارای ابعاد مختلفی است. سین‌ها و سینگ<sup>۹</sup> سازگاری را به سه نوع اصلی تقسیم‌بندی کرده‌اند: الف: سازگاری تحصیلی<sup>۱۰</sup>؛ ب: سازگاری اجتماعی<sup>۱۱</sup>؛ ج: سازگاری عاطفی<sup>۱۲</sup> (نیکدل، ۱۳۸۵). سازگاری تحصیلی ناظر به توانمندی فراگیران در انطباق با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی است که مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی فرا روی آنها قرار می‌دهد. دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد. از این رو، سازگاری تحصیلی به عنوان یکی از ابعاد کلی سازگاری روانی اجتماعی، مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده است و تلاش‌های زیادی در راستای تعیین عوامل مؤثر بر آن از سوی محققان به عمل آمده است (اسپیر، ۲۰۰۱<sup>۱۳</sup>، به نقل از اردلان و حسین چاری، ۱۳۸۹). سازگاری عاطفی را می‌توان شامل سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیت‌ها و افکار دانست. به عبارت دیگر، سازگاری عاطفی یعنی مکانیزم‌هایی که توسط آنها، فرد ثبات عاطفی پیدا می‌کند و سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (پورافکاری، ۱۳۹۱). بازی‌های اینترنتی یکی از فعالیت‌های اصلی اوقات فراغت کودکان و نوجوانان شده است. آنها ممکن است در بعضی جنبه‌ها سودمند باشند: به عنوان مثال، شادی، کاهش استرس، اجتماعی شدن و تحول شناختی و فیزیکی اما استفاده‌ی بیش از اندازه از بازی‌های آنلاین می‌تواند به اعتیاد به بازی منجر شود. بسیاری از موضوعات عدم سازگاری اجتماعی و مشکلات روان‌شناختی اخیرا حتی برای دانش‌آموزان ابتدایی گزارش شده است. به نظر می‌رسد که سن اعتیاد به بازی‌های اینترنتی کاهش یافته است. به‌ویژه گزارش شده که نوجوانان معتاد به بازی ممکن است از مشکلات بسیاری رنج ببرند (کیم، ۲۰۱۶). کودکان در مرحله‌ی تحولی احتمالا

9sinha & Singh

10Educational

11social

12emotional

13pear

مشکلات بیشتری نسبت به بزرگسالان در تحول و رشد هیجانی، فیزیکی و تشکیل هویت تجربه می‌کنند (هان، ۲۰۱۰).

از علل عمده گرایش نوجوانان و جوانان به این بازی‌ها، جذاب بودن و قابلیت دسترسی آسان آنها، نبودن برنامه‌ریزی‌های مناسب از طرف مسئولان و خانواده‌ها برای پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان و عدم دسترسی به امکانات ورزشی و تفریحی مناسب است. بازی‌های رایانه‌ای و سایر شکل‌های سرگرمی‌های الکترونیک اغلب جایگزین فعالیت اجتماعی با پدر و مادر و خانواده می‌شود و در خانه از آن به عنوان وسیله‌ای برای ساکت نگه‌داشتن بچه‌ها استفاده می‌شود. نوجوانانی که به طور مداوم به این بازی‌ها مشغول‌اند، اغلب درون‌گرا شده، در برقراری ارتباط با دیگران ناتوان می‌شوند. این روحیه انزواطلبی سبب می‌گردد که نوجوان از گروه همسالان جدا شود که این سرآغازی است برای بروز ناهنجاری‌های دیگر که نوجوان با آنها رو به رو خواهد شد (مطهری، ۱۳۹۰).

بحث تأثیر بازی‌های رایانه‌ای از یادگیری مشاهده‌ای ریشه گرفته است. پژوهش‌هایی که بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی صورت گرفته است حاکی از آن است که شخصیت‌های تلویزیونی تأثیر زیادی بر کودکان و نوجوانان باقی می‌گذارند و شخصیت‌ها و قهرمانان کارتونی به مراتب بیش از قهرمانان واقعی مورد توجه کودکان بوده و الگوهای مناسب‌تری برای سرمشق‌گیری و همانندسازی محسوب می‌شوند (اتکینسون و همکاران،<sup>۱۴</sup> ترجمه برهانی و همکاران، ۱۳۸۳). در بازی‌های رایانه‌ای فرد در هنگام بازی، با تمام وجود خود را جای شخصیت اصلی بازی می‌گذارد و با او یکی می‌شود. در بعضی از مواقع تفکیک محیط مجازی بازی از محیط دنیای واقعی برای او دشوار می‌گردد و اگر او در بازی خشونت را تجربه کرده باشد این امر باعث بروز خشم او در دنیای واقعی می‌شود (کارن،<sup>۱۵</sup> ۲۰۰۰، به نقل از مهرابی فر و همکاران، ۱۳۹۱). در مطالعه‌ای لمولا و همکاران (۲۰۱۱) به بررسی میزان و زمان شبانه روزی بازی‌های رایانه‌ای اعتیادآور با علائم افسردگی در نوجوانان پرداختند که نتایج نشان داد بازی‌های همیشگی تا دیر وقت با بیشتر علائم افسردگی ارتباط دارد و ورای تأثیر کل زمانی که صرف بازی‌های رایانه‌ای شب هنگام می‌شود ممکن است شامل خواب کوتاه، نامنظم و مختل شده و به علاوه تغییر ریتم شبانه روزی هم باشد. ۶۴۶ نوجوان و جوان (در سنین ۳۰-۱۳: ۹۰٪ مرد) که درگیر بازی‌های رایانه‌ای و اینترنتی بودند، پرسشنامه آنلاینی را تکمیل کردند. بازی‌های

<sup>14</sup>Atkinson et al.

<sup>15</sup>Karn

همیشه کامپیوتری بین ۱۰ شب و ۶ صبح، با افزایش ریسک نمرات بالای افسردگی مستقل از کل زمان بازی مرتبط بود. نوجوانان (سنین ۱۷-۱۳ سال) بیشترین آسیب‌پذیری را زمانی نشان می‌دادند که به طور مرتب و همیشه در اوایل شب بازی می‌کردند (یعنی ۱۰-۱۲ شب) در حالی که جوانان (در سنین ۲۲-۱۸ سال) آسیب‌پذیری بیشتری را در زمانی که در اواخر شب بازی می‌کردند (مثلاً بعد از ۲ صبح) ابراز می‌داشتند. خواب کوتاه، نامنظم و مختل شده، به‌علاوه مشکلاتی در ریتم شبانه روزی با سازگاری ضعیف به‌ویژه طی دوران نوجوانی و جوانی مرتبط است (رابرت و دوانگ، ۲۰۰۸<sup>۱۶</sup>، شیرایاما و همکاران، ۲۰۰۳<sup>۱۷</sup>). تحقیقات علمی بر اساس تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری هنوز پیچیده و نادر است (کین و گرادیسار، ۲۰۱۰<sup>۱۸</sup>). مدرک موجود پیشنهاد می‌کند که بازی‌های رایانه‌ای بیش از اندازه می‌تواند عامل پر مخاطره‌ای برای سازگاری ضعیف باشد (ویور و همکاران، ۲۰۰۹<sup>۱۹</sup>). یک مکانیزم که نشان می‌دهد، بازی‌های رایانه‌ای ممکن است با سازگاری ضعیف مرتبط باشد، این است که بسیاری از افراد در طول شب بازی می‌کنند که می‌تواند به کمبود خواب، اختلالات خواب و مراحل تأخیر خواب منتهی شود (گریفیت، داویس و چاپل، ۲۰۰۴<sup>۲۰</sup>).

در بررسی دیدگاه عمومی نسبت به فناوری رسانه‌های نوین در بریتانیا مشخص شد که بر پایه نظر پادشاهندگان بزرگسال، بازی‌های رایانه‌ای - ویدئویی می‌تواند باعث آشفته‌گی زندگی خانوادگی شود. بیشتر وابستگان به رایانه، پدران خود را سرد و دیر آشنا توصیف می‌کردند. در واقع، به نظر می‌رسد وابستگان به رایانه در مقایسه با کاربران ناوابسته، اغلب والدین خود را غیرصمیمی قلمداد می‌کنند. توصیف‌های وابستگان به رایانه درباره ارتباط با والدینشان، نمایانگر ضعف یا نبود عاطفه‌های واقعی در آنان بود (گانتر، ترجمه پور عابدینی نائینی، ۱۳۸۷).

انجام بازی‌های رایانه‌ای، باعث بروز نگرانی‌هایی درباره اثرات جانبی احتمالی آنها بر بازیکنان شده است. اضطراب‌های همگانی در مورد این بازیها بیشتر از دو عامل اصلی سرچشمه می‌گیرد: نخستین عامل به مقدار زمانی مربوط می‌شود که کودکان و نوجوانان صرف بازی می‌کنند و

16 Roberts, Roberts & Duong

17 Shirayama et al

18 AIN & Gradisar

19 Weaver et al

20 Griffiths, Davies & Chappel

21 Gunter

دومین عامل با ماهیت بسیاری از بازی‌ها ارتباط دارد. هنگامی که کودکان به بهای نادیده انگاشتن دیگر فعالیت‌های آموزشی، اجتماعی، اوقات فراغت خود را صرف انجام بازی‌های رایانه‌ای می‌کنند، این بازی‌ها بالقوه زیان‌بار به شمار می‌آیند. در این مورد نگرانی عمده این است که بازی‌های رایانه‌ای وقت فعالیت‌های دیگری مانند انجام تکالیف مدرسه، مطالعه آزاد یا ورزش را بگیرند (گانتر، ترجمه پور عابدی نائینی، ۱۳۸۷). امروزه این بازی‌های الکترونیکی، ابزار سرگرمی مسلطی برای افراد جوان در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه شده‌است و هنوز اطلاعات اندکی در این زمینه به‌دست آمده است که چگونه میزان مشخص مواجهه با بازی‌ها ممکن است بر نوجوانان تأثیر بگذارد. پرزی بیلسکی<sup>۲۲</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان " چگونه کمیت و کیفیت بازی‌های الکترونیکی با درگیری علمی نوجوانان و سازگاری روانی اجتماعی آنان مرتبط است" بر تأثیرات کمیت بازی، مقدار زمان اختصاص داده شده به بازی در یک روز، کیفیت بازی و انواع بازی‌هایی که به طور مرتب صورت می‌گیرد، به عنوان پیش‌بین‌های " ارزیابی معلمان از نوجوانان" درگیری علمی و عملکرد روانی اجتماعی آنان، تأکید کرده است. که نتایج به‌دست آمده از نمونه‌ی ۲۱۷ نفری از دانش‌آموزان نشان داد که در مقایسه با کسانی که بازی نمی‌کنند، نوجوانان در سطوح پایینی از بازی، ۳ ساعت در روز درگیرند. به‌علاوه معلمان دانش‌آموزانی که گرایش به بازی‌های تک نفره داشتند، گزارش کردند که این دانش‌آموزان سطوح پایین‌تری از بیش‌فعالی و مشکلات رفتاری و هیجانی کمتر و به‌علاوه سطوح بالاتری از درگیری فعال علمی نشان دادند. معلمان دانش‌آموزانی که بازی‌های آنلاین گروهی و رقابتی انجام می‌دادند، این دانش‌آموزان را از لحاظ هیجانی باثبات‌تر ارزیابی کردند و روابط بهتری با هم کلاسی‌ها داشتند.

دسته‌ای از تحقیقات و شواهد تجربی به مطالعه اثرات مثبت و منفی بازی‌های رایانه‌ای بر کودکان و نوجوانان پرداخته‌اند، اما این تحقیقات، این موضوع را که بازی‌های رایانه‌ای، در همه جهات و برای همه کاربران سودمند می‌باشد یا سبب بروز مشکل در آنان می‌گردد تأیید نمی‌کند، بلکه نشان می‌دهد که برخی بازی‌ها، حداقل در بعضی جنبه‌ها اثرات مثبتی دارند؛ به عبارت دیگر، در حالی که بازی‌های رایانه‌ای - ویدئویی از یک سو با ویژگی‌های مثبت و ارتباطات مطلوب اجتماعی همراه می‌باشد. از سوی دیگر این بازی‌ها می‌تواند در بروز رفتارهای پرخاشگرانه و خصمانه آثار مخربی بر فرد بگذارد (دورکین و باربر، ۲۰۰۳). و بعضاً کودکانی

<sup>22</sup>Przybylski et al

<sup>23</sup>Durkin, K., & Barber, B.



که به این بازی‌ها معتادند به تنها بازی کردن و پرهیز از روابط اجتماعی گرایش دارند. نگرانی از خود بازی‌ها، حاصل مشاهده‌هایی است که نشان می‌دهد که بسیاری از بازی‌ها موضوع‌های خشونت‌آمیز و ضداجتماعی دارد، از این رو ممکن است گرایش‌های تکانشی و پرخاشگرانه بیشتری را در بازیکنان افراطی پدیدآورد (اندرسون، ۲۰۰۴). کیم<sup>۲۴</sup> (۲۰۱۶) در پژوهشی تحت عنوان "بررسی تأثیر اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای بر سازگاری در مدرسه" با هدف این که آیا اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای بر سازگاری در مدرسه تأثیر دارد و همچنین بررسی تأثیرات مستقیم و واسطه‌ای ارتباط والد-فرزند پرداخت.

بررسی بر روی کودکان در کلاس‌های پنجم و ششم گاوامجو<sup>۲۵</sup> و جوان<sup>۲۶</sup> انجام شد. پاسخ‌های ۳۰۴ آزمودنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که کودکان با سطوح بالاتر اعتیاد به بازی احتمالاً سطوح پایین‌تری از سازگاری در مدرسه را دارند. تأثیر ارتباط والد-فرزند بر سازگاری در مدرسه نیز مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تجزیه و تحلیل پیشنهاد کرد که روابط والد - فرزند بر سازگاری در مدرسه آنان نیز تأثیر دارد. به عبارت دیگر، ارتباط بیشتر والد - فرزند، به معنی سازگاری بیشتر در مدرسه است. یم (۲۰۱۶) همچنین در تحقیقی با عنوان "بررسی تأثیر برنامه‌ی پی‌شگیری از اعتیاد به بازی‌های اینترنتی بر اعتیاد به بازی‌های اینترنتی، انعطاف‌پذیری و سازگاری در زندگی و مدرسه برای کودکان چند فرهنگی" با هدف چگونگی تأثیر اعتیاد به بازی اینترنتی کودکان چند فرهنگی، انعطاف‌پذیری و سازگاری در زندگی و مدرسه تأثیر می‌گذارد. آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۸ نفر در گروه آزمایش و ۶ نفر در گروه کنترل از کودکان چند فرهنگی است که در سال‌های آخر دوران ابتدایی به سر می‌بردند یافته‌ها نشان داد که اعتیاد به بازی‌های اینترنتی به طور قابل ملاحظه‌ای در گروه آزمایشی کاهش یافت، در حالی که انعطاف‌پذیری و سازگاری در زندگی و مدرسه آنان به طور معناداری افزایش یافت. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برنامه‌ی پیشنهاد شده، تأثیر مثبتی بر هر سه فاکتور داشت. چنین نتیجه‌ای از تحقیق جاری برای کمک به بچه‌های چند فرهنگی جهت داشتن زندگی سالم‌تر پیش‌بینی می‌شود.

در پژوهشی که به بررسی رابطه بازی‌های رایانه‌ای و مهارت‌های اجتماعی ۲۵۸ دانش‌آموز پسر سال اول مقطع دبیرستان صورت گرفت، یافته‌های پژوهش نشان داد که بین محل بازی و

<sup>۲۴</sup>Kim

<sup>۲۵</sup>Gwabgju

<sup>۲۶</sup>Jeonna

حضور دیگران در محل بازی با مهارت‌های اجتماعی رابطه معکوس وجود دارد یعنی هر چه انتخاب منزل به عنوان محل بازی و سابقه بازی بیشتر باشد مهارت‌های اجتماعی کمتر است (دوران، آزاد فلاح و اژه‌ای، ۱۳۸۱).

نتایج مطالعات عباسی (۱۳۸۷) در مورد رابطه بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان نوجوانان نشان دهنده رابطه بازی‌های رایانه‌ای، زمان، نوع و سابقه بازی با توانایی پیش بینی سلامت روان نوجوانان است.

دورکین و باربر (۲۰۰۲) به بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سازگاری عاطفی نوجوانان ۱۶ ساله پرداخته و تأثیر مثبت این بازی‌ها را بر رشد نوجوانان بررسی کرده‌اند. در این مطالعه نوجوانان در سه دسته «گروهی که هرگز بازی رایانه‌ای انجام نداده‌اند»، «گروهی که کم بازی می‌کنند» و «گروهی که زیاد بازی می‌کنند» قرار گرفته‌اند. نتایج مطالعه نشان داد: خلق افسرده و رفتارهای مخاطره‌آمیز در «گروهی که کم بازی می‌کنند» به طور معنا داری پایین‌تر است. عزت نفس، خود پنداره، هوش و مهارت‌های حرکتی و رایانه‌ای در افرادی که از این بازی‌ها استفاده کرده‌اند، بیشتر از افرادی است که اصلاً استفاده نکرده‌اند. سوء استفاده از مواد در هر گروهی که کم و زیاد بازی می‌کردند، در مقایسه با کسانی که اصلاً بازی نمی‌کردند، کمتر بود. دو گروهی که از این بازی‌ها استفاده می‌کردند، روابط نزدیک خانوادگی بیشتر و روابط دوستانه کم خطرتر و دلبستگی بیشتری به مدرسه داشتند، اما میزان پرخاشگری در پسران و در گروهی که بیشتر بازی می‌کردند در مقایسه با گروه‌های دیگر بیشتر بود.

در مطالعاتی که زارعی (۱۳۸۷) در مورد رابطه بازی‌های رایانه‌ای با مهارت‌های اجتماعی انجام داده، نتایج به زیر به دست آمد:

الف) بین سابقه استفاده و میزان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای با رفتارهای اجتماعی مثبت رابطه معکوس معنادار وجود دارد.

ب) بین رفتارهای اجتماعی منفی با متغیرهای بازی رایانه‌ای، میزان و سابقه استفاده از بازی رابطه معنا داری به دست نیامده است.

ج) براساس نوع بازی (خشن و غیر خشن) در رفتارهای اجتماعی مثبت و منفی تفاوتی وجود ندارد.

امروزه گسترش بازی‌های رایانه‌ای به تهدیدی بزرگ برای جوانان تبدیل شده‌است و این امر می‌تواند به بروز بیماری‌های روانی و افسردگی در آنان بیانجامد (اندرسون و بوشمن، ۲۰۰۴). تحقیقات علمی بر اساس تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر بهزیستی روان‌شناختی و سازگاری هنوز پیچیده و نادر است (کین و گرادیسار، ۲۰۱۰). مدارک موجود بعضاً نشان می‌دهد که بازی‌های رایانه‌ای بیش از اندازه می‌تواند عامل پر مخاطره‌ای برای سازگاری ضعیف باشد (ویور و همکاران، ۲۰۰۹). یک مکانیزم که نشان می‌دهد، بازی‌های رایانه‌ای ممکن است با سازگاری ضعیف مرتبط باشد، این است که بسیاری از افراد در طول شب بازی می‌کنند که می‌تواند به کمبود خواب، اختلالات خواب و مراحل تأخیر خواب منتهی شود (گریفیت، داویس و چا پل، ۲۰۰۴). شناسایی انواع مختلف بازی‌های رایانه‌ای و آشنایی با رابطه‌ای که این آنها بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند، می‌تواند به والدین، مربیان و خود دانش‌آموزان در انتخاب بازی مناسب کمک نماید.

با توجه به نتایج پژوهش‌های فوق، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کار با بازی‌های رایانه‌ای و سازگاری (آموزشی، عاطفی و اجتماعی) در نوجوانان شکل گرفت. بنابراین فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

- ۱- بین سازگاری آموزشی نوجوانان و کار با بازی‌های رایانه‌ای رابطه وجود دارد.
  - ۲- بین سازگاری عاطفی نوجوانان و کار با بازی‌های رایانه‌ای رابطه وجود دارد.
  - ۳- بین سازگاری اجتماعی نوجوانان و کار با بازی‌های رایانه‌ای رابطه وجود دارد.
- با توجه به فرضیه‌های فوق پرسش این است که:  
آیا کار با بازی‌های رایانه‌ای در سازگاری نوجوانان تأثیر دارد یا خیر؟

## روش پژوهش

در این تحقیق روش پژوهش، غیرآزمایشی و از نوع همبستگی می‌باشد. در واقع موضوع پژوهش در راستای این هدف دور می‌زند که آیا می‌توان اساساً رابطه‌ای بین متغیرهای نامبرده یافت.

## جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان، پسر و دختر دبیرستانی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ شهر تهران می‌باشد.

### حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

گروه نمونه شامل ۲۰۰ نفر دانش‌آموز دختر و پسر بود که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در شهر تهران در مقطع اول و دوم دبیرستان مشغول به تحصیل بوده‌اند. این گروه نمونه به صورت خوشه‌ای تصادفی انتخاب شده؛ به این ترتیب که بعد از انتخاب جامعه در دسترس ابتدا مدارس و سپس کلاس‌ها انتخاب شده‌اند. نمونه‌گیری خوشه‌ای، نوعی نمونه‌برداری تصادفی است که واحدهای نمونه‌برداری آن را یک دسته (یا خوشه) از عناصر تشکیل می‌دهند. گستردگی جامعه پژوهش و وجود خوشه‌های مدرسه و کلاس در این جامعه، استفاده از این روش با صرفه نمونه‌گیری را موجه می‌سازد.

### ابزار گردآوری اطلاعات

#### ۱- پرسشنامه محقق ساخته:

این پرسشنامه، در برگزیده سؤالاتی است که به ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها (سن و جنس و مقطع تحصیلی و رشته) و هم‌چنین سؤالاتی در مورد کم و کیف پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای (سابقه بازی، ساعت بازی در روزهای عادی و ایام تعطیل و بازی‌های مورد علاقه) مربوط می‌شود.

#### ۲- پرسشنامه سازگاری نوجوانان

این پرسشنامه را سینها و سینگ (۱۹۹۳) تدوین کرده‌اند که نوجوانان را از نظر میزان سازگاری عمومی و نیز در سه بعد عاطفی، آموزشی و اجتماعی ارزیابی می‌کند. آزمون شامل ۶۰ سؤال می‌باشد که برای سنجش دو حوزه عاطفی و اجتماعی ۴۰ سؤال در نظر گرفته شده و گزینه‌های هر سؤال نیز به صورت بله یا خیر طراحی گردیده است. برای نمره‌گذاری به پاسخ‌های منطبق بر سازگاری نمره صفر به پاسخ‌های غیر منطبق نمره یک منظور شد. مجموع کل نمرات نشان‌دهنده سازگاری عمومی فرد و مجموع نمرات فرد در هر حوزه سازگاری (عاطفی، آموزشی و اجتماعی) مشخص‌کننده سازگاری پایین‌تر است. این آزمون در هر سه سطح اجتماعی، عاطفی و آموزشی از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. ضریب پایایی این آزمون را مؤلفان از طریق دو نیمه کردن، برای سازگاری کل، عاطفی، اجتماعی و آموزشی به

ترتیب 0/95, 0/94, 0/93, و 0/96 و با روش بازآزمایی 0/93, 0.96, 0/90, و 0/93 گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

### روش اجرا و گردآوری داده‌ها

بعد از انتخاب گروه نمونه، پرسشنامه‌ها در محل کلاس بین دانش‌آموزان توزیع گردید، و بعد از توضیحی مقدماتی، از آنها خواسته شد که در همان فرم‌های پرسشنامه به پاسخ‌دهی بپردازند. به غیر از سؤالات جمعیت شناختی (سابقه بازی، نام چند بازی مورد علاقه، و...) سایر سؤالات نیاز به پاسخ تشریحی نداشته و آزمودنیها تنها می‌بایست در برابر هر گزینه، بسته به پاسخ مورد نظر علامت‌گذاری می‌کرد. بعد از اتمام پاسخ‌دهی فرم‌های پرسشنامه جمع‌آوری گردید و آمایش داده‌ها برای تجزیه و تحلیل آنها صورت گرفت.

### یافته‌ها

جدول یک (۱) شاخص‌های آماری خرده مقیاس‌های سازگاری

متغیر	خرده مقیاس	میانگین	انحراف معیار
سازگاری	آموزشی	۲۹/۳۸	۲/۰۵۵
	عاطفی	۳۲/۹۲	۳/۰۶
	اجتماعی	۲۸/۴۲	۲/۰۹

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که در بین خرده مقیاس‌های سازگاری، خرده مقیاس عاطفی با میانگین ۳۲/۹۲ بالاترین میزان را به خود اختصاص داده و خرده مقیاس اجتماعی بامیانگین ۲۸/۴۲ نیز کمترین میزان را داشته است. این به معنای آن است که در بین افراد نمونه آماری میزان سازگاری عاطفی نسبت به سایر خرده مقیاس‌ها بیشتر و بالاتر است.

### کار با بازی‌های رایانه‌ای

شاخص‌های آماری کار با بازی‌های رایانه‌ای شامل حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار افراد نمونه آماری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول دو (۲) شاخص‌های آماری کار با بازی‌های رایانه‌ای

متغیر	حدا قل	حداکثر	میانگی ن	انحراف معیار
کار با بازیهای رایانه‌ای	۱/۰۰	۱۰/۰۰	۶/۷۶	۲/۴

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین کلی کار با بازیهای رایانه‌ای افراد ۶/۷۶ با انحراف معیار ۲/۴ بوده است.

جدول سه (۳) شاخصها و آماره‌های تحلیل رگرسیون بین سازگاری و کار با بازیهای رایانه‌ای

ضریب همبستگی R	ضریب تبیین R Square	ضریب تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۰/۱۴۳	۰/۰۲۱	۰/۰۰۶	۲/۴

جدول ۳ نشان داده که میزان ضریب همبستگی بین سازگاری و کار با بازیهای رایانه‌ای برابر با ۱۴/۳ صدم است و ۲/۱ درصد از واریانس متغیر کار با بازیهای رایانه‌ای را تبیین می‌کند.

جدول چهار (۴) خلاصه تحلیل رگرسیون کار با بازیهای رایانه‌ای از طریق سازگاری

شاخص منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی‌داری Sig.
اثر رگرسیون	۲۳/۷۷	۳	۷/۹۲	۱/۳۷	۰/۲۵۲
اثر باقیمانده	۱۱۳۰/۷۰	۱۹۶	۵/۷۶		
جمع	۱۱۵۴/۴۸	۱۹۹			

در اطلاعات جدول شماره ۴ مربوط به تحلیل واریانس مشاهده شده  $f = 1/37$  و  $df = 196$  و  $3 =$  (df) سازگاری در تبیین کار با بازیهای رایانه‌ای معنادار ( $p > 0/001$ ) نیست.

جدول پنج (۵) متغیرهایی که وارد معادله رگرسیون شده‌است

سطح معناداری	نسبت t	ضریب بتای استاندارد	ضریب بتا		شاخص مولفه
		Beta	خطای معیار	B	
۰/۰۰۴	۲/۹	-----	۳/۳	۹/۵۷۱	مقدار ثابت
۰/۳۵۶	-۰/۹۲۵	-۰/۰۶۹	۰/۰۸۷	-۰/۰۸۱	آموزشی
۰/۱۵۰	-۱/۴۴۴	-۰/۱۰۵	۰/۰۵۷	-۰/۰۸۲	عاطفی
۰/۳۴۲	۰/۹۵۲	۰/۰۶۹	۰/۰۸۴	۰/۰۸۰	اجتماعی

نتایج تحلیل و هم‌چنین میزان بتای جدول ۵ نما یانگر این نکته است که بین خرده مقیاس‌های سازگاری و کار با بازی‌های رایانه‌ای رابطه معنی داری وجود ندارد ( $p > ۰/۰۰۵$ ). هم‌چنین با توجه به ضریب استاندارد تفکیک رگرسیون (Beta) در جدول ۵ نتیجه گرفته می‌شود که:

۱. تأثیر سازگاری اجتماعی بر کار با بازی‌های رایانه‌ای هرچند مثبت است ولی تأثیرگذاری آن کم بوده و از نظر آماری معنادار نیست ( $p > ۰/۰۰۵$ ).
۲. بین سازگاری آموزشی و کار با بازی‌های رایانه‌ای ارتباط منفی وجود دارد ولی از نظر آماری معنادار نیست ( $p > ۰/۰۰۵$ ).
۳. بین سازگاری عاطفی و کار با بازی‌های رایانه‌ای ارتباط منفی وجود دارد ولی از نظر آماری معنادار نیست ( $p > ۰/۰۰۵$ ).

## بحث

## در تبیین فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین کار با بازی‌های رایانه‌ای و سازگاری آموزشی نوجوانان رابطه وجود دارد.
  - ۲- بین کار با بازی‌های رایانه‌ای و سازگاری عاطفی نوجوانان رابطه وجود دارد.
  - ۳- بین کار با بازی‌های رایانه‌ای و سازگاری اجتماعی نوجوانان رابطه وجود دارد.
- نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که:

۱. تأثیر سازگاری اجتماعی بر کار با بازی‌های رایانه‌ای هرچند مثبت است ولی تأثیرگذاری آن کم بوده و از نظر آماری معنادار نیست.
۲. بین سازگاری آموزشی و کار با بازی‌های رایانه‌ای ارتباط منفی وجود دارد ولی از نظر آماری معنادار نیست.
۳. بین سازگاری عاطفی و کار با بازی‌های رایانه‌ای ارتباط منفی وجود دارد ولی از نظر آماری معنادار نیست.

یافته‌ها و نتایج این پژوهش با بخشهایی از یافته‌ها و نتایج پژوهش محققان و پژوهشگران پیشین مانند قطرینی (۱۳۸۴)، دورکین و باربر (۲۰۰۲) و زارعی (۱۳۸۷) و کیم (۲۰۱۶) و بیلسکی (۲۰۱۶) هم‌سو بوده و منطبق است. کامپیوترها و اینترنت قسمت جدایی ناپذیری از زندگی امروزه شده‌اند. بازی‌های مسئله‌ساز با سلامت نوجوانان ارتباط دارند. در میان صنایع مربوط به وسایل سرگرم‌کننده، صنعت بازی‌های رایانه‌ای پرشتاب‌ترین روند رشد را دارد. کودکان و نوجوانان، هم‌وقت خود را با این بازی‌ها پر می‌کنند و هم از آنها تأثیر می‌پذیرند و یاد می‌گیرند. این تأثیرات بسته به هدف طراحان، نوع بازی و زمان اختصاص داده شده به آن می‌تواند مثبت یا منفی باشد، پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای برای مدت طولانی منجر به عوارض جسمانی، روانی و اجتماعی متعددی در افراد می‌شود (گانتر، ترجمه پور عابدی نایینی، ۱۳۸۷). گمان می‌رود بازی‌های رایانه‌ای با جاذبه محورکننده و ایجاد فضایی جذاب در مقایسه با تکالیف مدرسه باعث تداخل در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. بدون شک اگر کودکان همه وقت خود را بیرون مدرسه به بازی‌های الکترونیکی بپردازند، در پی آن از درس و دیگر فعالیت‌هایی که ممکن است از دیدگاه اجتماعی یا فکری سودمند باشند غفلت می‌ورزند (گاترفی، ۲۰۰۶). از سویی بازی‌های رایانه‌ای می‌توانند از آموزش حمایت کنند و برای آموزش به کودکان و نوجوانان مفید واقع شوند (آدامز، ۲۰۰۹).



بنابراین خواسته یا ناخواسته باید بپذیریم که بازی‌های رایانه‌ای همانند بسیاری دیگر از پدیده‌های عصر فناوری اطلاعات به زندگی ما و فرزندانمان راه پیدا کرده است. اگر بخواهیم آن را نادیده بگیریم و فرزندانمان را از این بازی‌ها محروم نماییم، حرص و ولع آنان برای دسترسی به این بازی‌ها بیشتر می‌شود و اگر در خانه نتوانند بازی کنند به خانه دوستانشان می‌روند. اگر آنجا هم نتوانستند، به کافی‌نت‌ها و مکان‌هایی که می‌توانند با رایانه بازی کنند، سر می‌زنند. از سوی دیگر، اگر بخواهیم فرزندانمان را در این زمینه لجام گسیخته به حال خود بگذاریم، خطرهای روحی، روانی و جسمی آنان را تهدید می‌کند. لذا والدین و دست‌اندرکاران امور فرهنگی و آموزشی باید با برنامه‌ریزی صحیح راه را برای استفاده صحیح کودکان و نوجوانان از این بازی‌ها هموار کنند. پیشنهاد می‌شود:

- بازی‌ها متناسب با رشد و تکامل کودک باشند.
- محدود کردن زمان استفاده از کامپیوتر، در صورتی که وی از تماس‌های اجتماعی خود کاسته باشد.
- تشویق کودک به تعامل با خانواده به جای استفاده بیش از حد از کامپیوتر.
- کامپیوتر به عنوان ابزار مکمل آموزشی باشد نه تنها راه آموزشی.
- به فرزندان بیاموزیم که از رایانه نیز مانند دیگر وسایل زندگی باید در حد متعادل و معین استفاده کرد.
- والدین وقت بیشتری به کودک و نوجوان خویش اختصاص دهند تا زمینه استفاده از چنین بازی‌هایی کمتر فراهم می‌شود.
- در کنار استفاده از رایانه، فرزندان را به تحرک و ورزش تشویق کرد و خود نیز با آنها به ورزش پرداخت.

## منابع فارسی

- ۱- اتکینسون، ریئا، ال؛ اتکینسون، ریچارد، اس و هیلگارد، ارنست آر. (۱۳۸۳). زمینه روانشناسی. ترجمه: براهنی، محمد نقی و شاملو، سعید. تهران: رشد.
- ۲- اردلان، الهام و حسین چاری، مسعود. (۱۳۸۹). پیش بینی سازگاری تحصیلی براساس مهارت‌های ارتباطی با واسطه باورهای خود کارآمدی. روانشناسی تربیتی، ۶ (۱۷)، ۱-۲۸.
- ۳- بنکداری، نسرين. (۱۳۸۴). بررسی رابطه هوش هیجانی والدین با سازگاری اجتماعی فرزندان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، تهران.
- ۴- پور افکاری، نصرالله. (۱۳۹۱). فرهنگ جامع روان‌شناسی روان‌پزشکی: انگلیسی — فارسی. تهران: فرهنگ معاصر.
- ۵- جوانه رشد.
- ۶- خوشکنش، ابوالقاسم؛ اسدی، مسعود؛ شیرعلی پور، اصغر و کشاورز افشار، حسین. (۱۳۸۹). نقش نیازهای بنیادین و حمایت اجتماعی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. روانشناسی کاربردی، ۱ (۱۳)، ۸۲-۹۴.
- ۷- دوران، بهناز؛ آزاد فلاح، پرویز واژه‌ای، جواد. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بازیهای رایانه ای و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان. مجله روانشناسی، ۶ (۱)، ۴-۱۷.
- ۸- رحیم نیا، محسن و رسولیان، مریم. (۱۳۸۵). مقایسه مکانیسم‌های سازگاری نوجوانان کانون اصلاح و تربیت و نوجوانان دبیرستانی. روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۲ (۱)، ۲۹-۳۵.
- ۹- زارعی، عادل. (۱۳۸۷). رابطه بازیهای رایانه ای با مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پسر و دختر دبیرستانهای شهرستان‌های پارسیان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران.
- ۱۰- صادقیان، عفت. (1384). تأثیر کامپیوتر و اینترنت بر کودکان و نوجوانان. پژوهشگاه اطلاعات و مدارک علمی ایران، ۴ (۴)، ۷۸-۸۶.
- ۱۱- عباسی، غلامعلی. (۱۳۸۷). رابطه بازی‌های رایانه ای بر سلامت روان نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران.
- ۱۲- قطرینی، مریم (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه تأثیر پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روانی بررسی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- ۱۳- گانتر، بری. (۱۳۸۷). اثر بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای بر کودکان. ترجمه: پورعابدی نائینی، سید حسن. تهران:
- ۱۴- محمدی، علی. (۱۳۹۰). جنگ نرم در فضای رسانه‌ای و سایبری. زنجان: دانش زنجان.

- ۱۵- مطهری، محمد رضا. (۱۳۹۰). راهنمای انتخاب اسباب بازی (با تاکید بر روان شناسی بازی). تهران: البرز.
- ۱۶- مهرابی فر، فاطمه؛ مرتضوی، حمید و لسانی، مهدی. (۱۳۹۱). بررسی انواع و مدت زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی دان شآموزان مدارس شهر کرمان. پژوهش در برنامه ریزی درسی، ۲ (۷)، ۱۲۵-۱۳۵.
- ۱۷- نیکدل، فریبرز. (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه خودتنظیمی یادگیری و سازگاری (عاطفی، اجتماعی و آموزشی) در دانش‌آموزان کاربر اینترنت و دانش‌آموزان غیر کاربر دبیرستانهای پسرانه شهر تهران در سال تحصیلی. دانشکده تربیت معلم، تهران.
- ۱۸- یونگ سانگ، الیساها‌ی و اندرسن، جین ای. (۱۳۸۳). تأثیر منفی بازی‌های ویدیویی خشونت آمیز بر سلامت کودکان. سیاحت غرب، ۲ (۱۴)، ۴۷-۵۹.

#### منابع لاتین

- 1- Adams SS. The case for video games in libraries. *Library Review*. 2009;58 (3):196-202.
- 2- Anderson , C. A. & Bushman , B. J. (۲۰۰۱). Effects of violent video game on aggressive behavior , aggressive cognition, aggressive effect, psychological arousal and prosocial behavior. *Psychological Science*, ۱۲, ۳۵۳- ۳۵۹.
- 3- Anderson , A.C. (2004). An update on the effect of playing violent video games. *Journal of adolescence*, 27, 113-122.
- 4- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11, 735-742.
- 5- Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Applied Developmental Psychology*, 23, 373-392.
- 6- Entertainment Software Association. (2008). Essential facts about the computer and video gaming industry. Retrieved August 21, 2008, , from [http://www.theesa.com/facts/pdfs/ESA\\_EF\\_2008.pdf](http://www.theesa.com/facts/pdfs/ESA_EF_2008.pdf).
- 7- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Demographic factors and
- 8- Han SH. (2010). The Controlling Effect of Ego-resilience in the Relationship between Children's Routine Stress and Risk of Internet

- 
- Game Addiction of Children, Master's Thesis, Sookmyung Women's University.
- 9- Han SH. (2010). The Controlling Effect of Ego-resilience in the Relationship between Children's Routine Stress and Risk of Internet Game Addiction of Children, Master's Thesis, Sookmyung Women's University.
  - 10- Hilgard, J., Engelhardt, C. R., & Bartholow, B. D. (2013). Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: the gaming attitudes, motives, and experiences scales (GAMES). *Frontiers in psychology*, 4, 608.
  - 11- Kim, M. (2016). A Study on Effect on Internet Game Addiction, Ego Resilience, and School-Life Adjustment of Internet Game Addiction Prevention Program for Multicultural Children. *Indian Journal of Science and Technology*, 9 (43).
  - 12- Kim, N. Y. (2016). A Study on Impact of Game Addiction on the School Adjustment. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, 21 (3), 129-135.
  - 13- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic review. *Current psychiatry reports*, 16 (4), 1-9.
  - 14- Lemola, S., Brand, S., Vogler, N., Perkinson-Gloor, N., Allemand, M., & Grob, A. (2011). Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51 (2), 117-122.
  - 15- Przybylski, A. K., & Mishkin, A. F. (2016). How the quantity and quality of electronic gaming relates to adolescents' academic engagement and psychosocial adjustment. *Psychology of Popular Media Culture*, 5 (2), 145.
  - 16- Rehbein, F., Mößle, T., Arnaud, N., & Rumpf, H. J. (2013). [Video game and internet addiction. The current state of research]. *Der Nervenarzt*, 84 (5), 569-575.
  - 17- Roberts, R. E., Roberts, C. R., & Duong, H. T. (2008). Chronic insomnia and its negative consequences for health and functioning of adolescents: A 12-month prospective study. *Journal of Adolescent Health*, 42, 294–302
  - 18- Shirayama, M., Shirayama, Y., Iida, H., Kato, M., Kajimura, N., Watanabe, T., et al. Han SH. (2010). The Controlling Effect of Ego-resilience in the Relationship between Children's Routine Stress and Risk

- 
- of Internet Game Addiction of Children, Master's Thesis, Sookmyung Women's University.
- 19- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11, 735–742.
  - 20- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 479–487.
  - 21- Ghatrifi M, Rashid K, Delavar A. The effect of computer games on mental health and academic performance of guidance students of Tehran City. *Journal of Psychology & Educational Science*.
  - 23- 2006;3:8. Persian.
  - 24- Han SH. (2010). The Controlling Effect of Ego-resilience in the Relationship between Children's Routine Stress and Risk of Internet Game Addiction of Children, Master's Thesis, Sookmyung Women's University.
  - 25- Hilgard, J., Engelhardt, C. R., & Bartholow, B. D. (2013). Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: the gaming attitudes, motives, and experiences scales (GAMES). *Frontiers in psychology*, 4, 608.
  - 26- Kim, M. (2016). A Study on Effect on Internet Game Addiction, Ego Resilience, and School-Life Adjustment of Internet Game Addiction Prevention Program for Multicultural Children. *Indian Journal of Science and Technology*, 9 (43).
  - 27- Kim, N. Y. (2016). A Study on Impact of Game Addiction on the School Adjustment. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, 21 (3) , 129-135.
  - 28- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic review. *Current psychiatry reports*, 16 (4) , 1-9.
  - 29- Lemola, S., Brand, S., Vogler, N., Perkinson-Gloor, N., Allemand, M., & Grob, A. (2011). Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51 (2) , 117-122.
  - 30- Przybylski, A. K., & Mishkin, A. F. (2016) . How the quantity and quality of electronic gaming relates to adolescents' academic engagement and psychosocial adjustment. *Psychology of Popular Media Culture*, 5 (2) , 145.

- 
- 31- Rehbein, F., Mößle, T., Arnaud, N., & Rumpf, H. J. (2013) . [Video game and internet addiction. The current state of research]. *Der Nervenarzt*, 84 (5) , 569-575.
- 32- Roberts, R. E., Roberts, C. R. sinha , A.K.P., Singh, R.P. (1993) . *The Adjustment Inventory For School Student (AISS)* .Agra: Natinal Psychological Corporation., & Duong, H. T. (2008) . Chronic insomnia and its negativeconsequences for health and functioning of adolescents: A 12-monthprospective study. *Journal of Adolescent Health*, 42, 294–302
- 33- Shirayama, M., Shirayama, Y., Iida, H., Kato, M., Kajimura, N., Watanabe, T., et al( 2003) . The psychological aspects of patients with delayed sleep phase syndrome (DSPS). *Sleep Medicine*, 4, 427–433.
- 34- Ustinavičienė, R., Škėmienė, L., Lukšienė, D., Radišauskas, R., Kalinienė, G., & Vasilavičius, P. (2016). Problematic computer game use as expression of Internet addiction and its association with self-rated health in the Lithuanian adolescent population. *Medicina*.
- 35- sinha , A.K.P., Singh, R.P. (1993). *The Adjustment Inventory For School Student (AISS)* .Agra: Natinal Psychological Corporation.
- 36- Weaver, J. B., Mays, D., Weaver, S. S., Kannenberg, W., Hopkins, G. L., Eroglu, D., et al. (2009). Health-risk correlates of video-game playing among adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 37, 299–305.