

مقایسه شیوه‌های کنار آمدن با استرس در نوجوانان وابسته و غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای

سمیه خدابخش^۱

دکتر فرهاد ماهر^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی و مقایسه شیوه‌های کنار آمدن با استرس نوجوانان پسر وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و غیر وابسته به بازی‌هاست. به منظور دستیابی به این هدف ۱۵۰ نوجوان ۱۱-۲۰ ساله وابسته به بازی‌ها رایانه‌ای و ۱۵۰ نفر غیروابسته به بازی‌ها در سطح شهر تهران، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات برای تشخیص وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای، فرم اصلاح شده آزمون تشخیص وابستگی به اینترنت یانگ بود و برای سنجش شیوه کنار آمدن با استرس از پرسش‌نامه لازاروس- فولکمن استفاده شد. از پرسش‌نامه دموگرافیک پژوهشگر ساخته استفاده گردید. پس از جمع‌آوری داده‌ها و تجزیه و تحلیل آن‌ها با آزمون t گروه‌های مستقل با نرم افزار SPSS، یافته‌های به دست آمده نشان داد که نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای در برخی شیوه‌های کنار آمدن با استرس با نوجوانان غیر وابسته به بازی‌های رایانه‌ای تفاوت معناداری دارند. این تفاوت در شیوه‌های کنار آمدن رویاروی‌گر، دوری‌جویی و گریز-اجتناب مشاهده شد و در شیوه‌های کنار آمدن خویش‌داری، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل‌مدبرانه مسئله و ارزیابی مجدد مثبت بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت.

کلیدواژه‌ها: استرس، بازی‌های رایانه‌ای، نوجوانان.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی-کرج

مقدمه

پدیده بازی‌های رایانه‌ای مانند بسیاری از شکل‌های نوین سرگرمی که محبوبیت گسترده‌ای یافته، باعث بروز نگرانی‌هایی درباره اثرهای جانبی احتمالی آن‌ها بر بازیکنان افراطی شده است. چون بازی‌های رایانه‌ای در میان کودکان و نوجوانان طرفداران فراوانی دارد، این نگرانی‌ها شدت بیشتری یافته است. هنگامی که کودکان و نوجوانان به بهای نادیده انگاشتن دیگر فعالیت‌های آموزشی، اجتماعی و اوقات آسودگی خود، به صرف داشتن وقت به بازی می‌پردازند، این بازی‌ها بالقوه زیان‌بار به شمار می‌روند. پرداختن افراطی به بازی‌های رایانه‌ای نه فقط متأثر از محتوای بازی‌هاست، بلکه ویژگی‌های فردی نیز در گرایش نوجوانان به بازی‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند، به طوری که ویژگی‌های روان‌شناختی و شخصیتی افراد، تمایلات آن‌ها را تا حدی جهت می‌دهد.

با توجه به اشاعه و آثار شگرف بازی‌های رایانه‌ای که به لحاظ اثرگذاری آن بر تغییر شیوه‌های زندگی از آن با عنوان «انقلاب بازی‌های رایانه‌ای» یاد می‌کنند، و با توجه به گستره بازی‌ها، دیگر نمی‌توان به آن‌ها فقط به عنوان وسیله گذران اوقات فراغت نگریست، بلکه ممکن است عاملی اثرگذار یا اثرپذیر از ویژگی‌های روان‌شناختی افراد باشد. همین امر موجب پژوهش‌های بسیاری در این حیطه شده است. برای مثال گریفیتس^۱ (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان داد که احساس وابستگی و اعتیاد به بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای به میزان ساعات پرداختن به بازی‌ها بستگی ندارد و در هر فرد متفاوت است و در این مسئله تفاوت جنسیتی مطرح نیست. در پژوهش‌های موردی وود^۲ (۲۰۰۷) علت‌های احتمالی وابستگی و پرداختن به بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای بررسی شد و نتایج نشان داد که پرداختن اعتیادگونه به بازی‌ها در اکثر موارد به علت عدم مهارت کنترل و مدیریت زمان و نیز فرار از استرس‌ها و مشکلات زندگی است که فرد، سرگرم شدن به بازی‌ها را به عنوان راه گریز از استرس‌ها انتخاب می‌کند. نتایج پژوهش ویدیان^۳ (۲۰۰۴) در تایوان نشان داد که میزان اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در کودکان و نوجوانان با سطح شهامت، مهارت‌های اجتماعی و موفقیت‌های تحصیلی آن‌ها مرتبط است. این پژوهش بیان کرد که می‌توان اعتیاد به بازی‌ها را با عواملی چون میزان

1- Griffiths

2- Wood

3- Widyanto

خشونت، پیش بینی کرد. در پژوهش ویدیان‌تو، وجود همبستگی منفی بین موفقیت‌های تحصیلی و وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای^۱ نیز نشان داده شد. هم‌چنین معلوم شد کارکردهای خانواده، جستجوی عواطف و احساسات، جنسیت، خستگی و ملالت با سطح مهارت‌های اجتماعی همبستگی مثبت دارد. نتایج پژوهش آرمان (۱۳۸۲) نشان داد که بین تحصیلات والدین و استفاده از بازی‌ها رابطه وجود دارد و نیز اشتغال بیش از حد به بازی‌ها با افزایش سطح فعالیت، اجتماعی بودن، کاهش تفکر و اندیشمندی، افزایش پرخاشگری و هیجان‌پذیری و افزایش سطح اعتماد به نفس و بیانگری مرتبط است. هم‌چنین بیان شد که بیشترین بازی ترجیح داده شده شامل بازی‌های ورزشی (۲۳/۳٪) و کمترین بازی شامل بازی‌های فکری (۴٪) و بازی‌های تخیلی (۰/۳٪) بوده است. در پژوهش قطریفی (۱۳۸۴) نتایج نشان داد که بین دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پردازند و آن‌هایی که زیاد به این بازی‌ها می‌پردازند، از نظر سلامت روان، خصومت، جسمانی کردن و اضطراب تفاوت معناداری وجود دارد. در تحقیق نفریه (۱۳۷۸) در آزمون MMPI بالا بودن سطح اضطراب و وسواس در نوجوانانی که به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند، قابل توجه بود. در مقاله‌ای با عنوان «پیامدهای بازی‌های رایانه‌ای»، بررسی‌های دانایی (۱۳۸۲) نشان داد که برحسب انواع و دفعات پرداختن به بازی، بیشترین میزان (۴۶/۲۸ درصد) متعلق به بازی‌های مبارزه‌ای و خشونت‌ست و کمترین میزان (۷/۰۹ درصد) به بازی‌های حل مسئله و اکتشافی تعلق می‌گیرد. با استناد به یافته‌های پژوهش‌های متعدد (دوران و همکاران، ۱۳۸۱؛ قاسم‌زاده و همکاران، ۱۳۸۵؛ نامخدایی، ۱۳۸۵؛ زایتسو^۲ و همکاران، ۲۰۰۸؛ باگی^۳ و همکاران، ۲۰۰۷؛ استفانسکو^۴ و همکاران، ۲۰۰۸؛ فنگلین^۵، ۲۰۰۷؛ بورخارت^۶، ۲۰۰۸؛ خیرخواه^۷ و همکاران، ۲۰۰۸؛ موسبارگر^۸، ۲۰۰۸) می‌توان نتیجه گرفت که مبادرت به این بازی‌ها می‌تواند در الگوی تعاملات بین فردی و در نتیجه مهارت‌های اجتماعی مؤثر باشد.

1- game dependency
 2- Zaytsev
 3- Bagby
 4- Stefanescu
 5- Fenglin
 6- Burkhardt
 7- Kheirkhah
 8- Mossbarger

مهارت‌ها و شیوه‌های کنارآمدن^۱ افراد با رویدادهای تنش‌زای زندگی با یکدیگر متفاوت است. عده‌ای هستند که با این موقعیت‌ها به‌طور موفقیت‌آمیز و کارآمد مقابله می‌کنند و حتی می‌توانند آن‌ها را از بین ببرند و عده‌ای هم در مقابل رویدادهای تنش‌زا به قدری احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنند که آسیب قابل ملاحظه‌ای به زندگی و سلامت روانی آن‌ها وارد می‌شود. به عنوان مثال، شیوه‌های مقابله غیرانطباقی باعث می‌شوند تا فرد از رویارویی مستقیم با مشکلات زندگی امتناع ورزد و برای کاهش هیجان‌های منفی از شیوه‌های نامناسبی استفاده کند (جعفری‌زاده، ۱۳۸۲). با توجه به این موضوع، گوپتا^۲ و درونسکی^۳ (۲۰۰۱) در دانشگاه مک‌گیل تحقیقی انجام دادند و تفاوت شیوه‌های مقابله با استرس را در نوجوانانی که بسیار به بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ای می‌پرداختند، مورد بررسی قرار دادند. شیوه مقابله با استرس در آن نوجوانان با نوجوانانی که کمتر به این‌گونه بازی‌ها می‌پرداختند، تفاوت معنادار داشت، به‌طوری که نوجوانان غیروابسته به بازی‌ها، بیشتر از شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می‌کردند که این شیوه‌های مقابله‌ای در مواجهه با مشکلات و استرس‌ها سازگارانه‌تر و معقول‌تر به نظر می‌رسد. نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و ویدئویی نیز بیشتر از شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی استفاده می‌کردند.

نتایج پژوهش اندلر^۴ و همکاران (۲۰۰۳) نشان داد که بین شیوه‌های کنارآمدن و آسیب‌شناسی روانی ارتباط معناداری وجود دارد. بدین ترتیب که با افزایش آسیب‌روانی، بهره‌گیری از شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار^۵ بیشتر می‌شود، در حالی که با کاهش آسیب‌روانی بهره‌مندی از روش‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار بیشتر می‌گردد. آن‌ها همچنین بیان کردند که شیوه‌های کنارآمدن با عوارض روان‌شناختی در ارتباط است و روش‌های کنارآمدن معیوب، موجبات بروز اضطراب و افسردگی را فراهم می‌سازد. اکبری (۱۳۸۲) به بررسی شیوه‌های رویارویی با استرس و رابطه آن با سلامت روانی پرداخت و نتایج پژوهش او نشان داد کسانی که از شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله استفاده می‌کنند، از نظر روانی سالم‌تر از کسانی هستند که شیوه رویارویی هیجانی را به‌کار می‌برند.

1- coping styles

2- Gupta Rina

3- Derevensky Jeffrey L.

4- Endler

5- emotion-oriented coping styles

افراسیابی (۱۳۸۶) و شاهقلیان (۱۳۸۶) نیز ویژگی های شخصیتی متعادل تری را در افرادی که شیوه های کنار آمدن با استرس مسئله مدار داشتند نسبت به گروه هیجان مدار، در بررسی هایشان مشاهده کردند. به طور کلی، یکی از دلایل روی آوردن نوجوانان به بازی های رایانه ای می تواند شیوه های کنار آمدن با استرس باشد. از بررسی شیوه های کنار آمدن با استرس در فرد می توان دریچه ای تازه برای کشف دلایل احتمالی پرداختن افراطی به بازی ها و به طور واضح تر، وابستگی به بازی های رایانه ای گشود. در صورت وجود رابطه بین سبک های کنار آمدن و وابستگی به بازی ها می توان با آموزش سبک های کنار آمدن کارآمدتر از چنین آسیب هایی پیشگیری کرد. لذا هدف این پژوهش بررسی شیوه های کنار آمدن با استرس در نوجوانان وابسته به بازی های رایانه ای و مقایسه آن ها با گروهی از نوجوانان غیر وابسته به بازی هاست.

روش اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش به گیم نت های سطح شهر تهران (که لیست کاملی از گیم نت های شهر تهران در تمام مناطق شرق، غرب، شمال، جنوب و مرکز شهر از طریق اطلاعات شهری و اتحادیه صنف انفورماتیک که شامل گیم نت ها هم می شود، تهیه گردیده بود)، مراجعه شد و براساس نمونه در دسترس، در هر گیم نت پرسش نامه ها تکمیل شد و به این ترتیب ۱۵۰ نفر گروه نمونه در تمام مناطق شهر تهران مورد پژوهش قرار گرفتند و برای کسب اطلاعات مربوط به گروه کنترل ۱۵۰ نفر از نوجوانان همان مناطق شهری تهران به طور در دسترس به تکمیل پرسش نامه ها پرداختند. جامعه آماری این پژوهش عبارتند از کلیه نوجوانان پسر ۲۰-۱۱ ساله ساکن شهر تهران در سال ۱۳۸۶.

نمونه آماری در این پژوهش شامل ۱۵۰ نفر از نوجوانانی بود که در گیم نت های شهر تهران مشغول به بازی های رایانه ای بودند (در این پژوهش بازی های رایانه ای که در دسته بازی های جنگی و تخیلی رقابتی قرار می گیرند، نظیر Dotta Allstars و Counter ، مدنظر قرار داشته شده است)، و نمونه کنترل نیز شامل ۱۵۰ نفر از نوجوانان در سطح شهر تهران بود که بر اساس نمراتشان در پرسش نامه وابستگی به بازی های رایانه ای،

غیروابسته تشخیص داده شدند. برای تعیین حجم نمونه در یک مطالعه مقدماتی، واریانس متغیر ملاک با استفاده از ۳۰ نفر برآورد گردید ($s^2 = 0/0022$) و با توجه به فرمول برآورد حجم نمونه $n = (z^2 s^2) / d^2$ با عنایت به خطای ۰/۰۱ و دقت ۰/۰۱، حجم نمونه ۱۴۷ نفر به دست آمد که در ۱۵۰ نفر لحاظ گردید.

روش نمونه‌گیری

روش نمونه‌گیری این پژوهش به صورت نمونه‌گیری در دسترس است، به طوری که به گیم‌نت‌های سطح شهر تهران مراجعه شد و پرسش‌نامه‌های پژوهش، توسط نمونه در دسترس تکمیل گردید.

ابزار پژوهش

به منظور گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های دموگرافیک محقق ساخته، شیوه‌های کنارآمدن با استرس لازاروس- فولکمن^۱ (۱۹۸۰) و فرم اصلاح‌شده آزمون تشخیص وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای یانگ^۲ استفاده شد.

۱- پرسش‌نامه دموگرافیک محقق ساخته: این آزمون، برخی اطلاعات جمعیت‌شناختی مثل سن، تحصیلات، شغل، درآمد ماهیانه، وضعیت تأهل، تحصیلات پدر، تحصیلات مادر، تعداد خواهر و برادر، داشتن و یا نداشتن رایانه در منزل را شامل می‌شد.

۲- پرسش‌نامه شیوه‌های کنارآمدن با استرس: این پرسش‌نامه مداد کاغذی ۶۶ ماده دارد و توسط لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) و بر اساس نظریات آن‌ها درباره هیجان، تنیدگی و مقابله ساخته شده است. پرسش‌نامه راه‌های کنار آمدن به سنجش افکار و اعمالی که افراد برای مقابله با برخوردهای تنیدگی‌زای زندگی روزمره به کار می‌روند، می‌پردازد. این پرسش‌نامه از یک نظریه شناختی- پدیدارشناختی درباره تنیدگی و مقابله مشتق شده که شامل تنیدگی، برآورد و مقابله است (لازاروس و فولکمن ۱۹۸۴) (آقا یوسفی ۱۳۷۸).

1- Lazaross Folkman

2- Young

اعتبار و روایی پرسش نامه شیوه های مقابله لازاروس و فولکمن: از آن جهت که این پرسش نامه فرایندهای مقابله (که بر حسب تعریف متغیر هستند) را اندازه می گیرد، برآوردهای رایج آزمون-آزمون مجدد برای اعتبار نامناسب هستند. با این حال می توان از طریق آزمایش ثبات درونی اندازه های مقابله ای، که به وسیله ضریب آلفای کرونباخ به دست می آید، اعتبار را ارزیابی کرد. خواص روان سنجی مقیاس های مقابله ای در یک نمونه ۱۵۰ نفری به شکل زیر بوده است: مقابله رویاروی گر^۱ ۰/۷۰، دوری جویی^۲ ۰/۶۱، خویشتن داری^۳ (خودمهارگری) ۰/۷۰، جستجوی حمایت اجتماعی^۴ ۰/۷۶، مسئولیت پذیری^۵ ۰/۶۶، گریز-اجتناب^۶ ۰/۷۲، حل مدبرانه مسئله^۷ ۰/۶۸، ارزیابی مجدد مثبت^۸ ۰/۷۹. این ضرایب آلفا بیشتر از ضرایب آلفای است که برای اکثر اندازه های دیگر فرایندهای مقابله ای گزارش شده است (آقا یوسفی، ۱۳۷۸). از آن جهت که راهبردهای توصیف شده، راهبردهایی هستند که افراد گزارش کرده اند که در مقابله با خواست های موقعیت های تنیدگی زا آن ها را به کار می برند، پرسش نامه راه های مقابله ای روایی صوری دارد. روایی ظاهری مواد در ترجمه های گوناگون از نظر تعیین میزان مشابهت معنای مواد در ملیت های گوناگون نیازمند بازآزمایی است. پرسش نامه راه های مقابله ای به زبان های آلمانی، عبری، اسپانیایی و فرانسوی ترجمه شده است. شواهد روایی سازه در این حقیقت وجود دارد که نتایج مطالعات فولکمن و لازاروس با پیش بینی های نظری آن ها هماهنگ هستند. پیش بینی های نظری آن ها اساساً عبارتند از: ۱- مقابله شامل دو راهبرد مشکل مدار و عاطفه مدار است. ۲- مقابله یک فرایند است. چگونگی مقابله مردم بسته به خواست ها و فشارهای زمینه و نیز بسته به تغییرات خواست ها و فشارها به هنگام ظهور متفاوت است. از آن جهت که اولین زمینه اطلاعات فولکمن و لازاروس نشان داد که مردم در هر مواجهه واقعاً تنیدگی زا، هر دو نوع مقابله مشکل مدار و عاطفه مدار را به کار می برند، صورت بندی هایی که فرایندهای مقابله ای را به یکی از آن ها منحصر می کند، ناکافی هستند. مطالعات بعدی که از چک لیست اصلی راه های مقابله ای استفاده کرده بودند، اهمیت سنجش هر دو کنش وری مشکل مدار و عاطفه مدار را تأیید

-
- 1- confronting coping
 - 2- distancing
 - 3- self-controlling
 - 4- seeking social support
 - 5- accepting responsibility
 - 6- escape-avoidance
 - 7- planfull problem solving
 - 8- positive reappraisal

کردند (آقا یوسفی، ۱۳۷۸). در مطالعه‌ای با استفاده از تکنیک میانگین خودهمبستگی، به بررسی روایی آزمون پرداخته شد که برای هر مقیاس مقابله‌ای در پنج مواجهه تنیدگی‌زا محاسبه گردید و دامنه‌ای از ۰/۱۷ تا ۰/۴۷ به دست آمده و سه مقیاس مقابله‌ای که شامل تمام راهبردهای واقعاً مشکل‌مدار بودند، ارزیابی شد و این نتایج به دست آمد: مقابله رویاروی گر: $r=0.21$ ، جستجوی حمایت اجتماعی: $r=0.17$ و حل مدبرانه مسئله $r=0.23$. هر سه مقیاس کمترین میزان میانگین خودهمبستگی را کسب کردند (آقا یوسفی، ۱۳۷۸). یافته‌های مطالعات متعدد (راقوناتان^۱ و همکاران، ۲۰۰۷؛ گلفند^۲، ۲۰۰۸؛ دوهاچک^۳، ۲۰۰۷؛ حسنی علوی، ۱۳۸۵) حمایت روشنی برای پرسش‌نامه راه‌های مقابله‌ای به‌عنوان ابزاری است که: ۱- هر دو کارکرد مشکل‌مدار و عاطفه‌مدار ۲- تغییر در مقابله، چه در مواجهه‌های متفاوت و چه در یک مواجهه معین را به تسخیر خویش درمی‌آورد. بنابراین روایی سازه پرسش‌نامه راه‌های مقابله‌ای، تا جایی که یافته‌ها با پیش‌بینی‌های نظری هماهنگ هستند، تأیید می‌شود.

۳- فرم اصلاح شده آزمون تشخیص وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای

پرسش‌نامه مورد استفاده، فرم اصلاح‌شده‌ای از آزمون تشخیص اعتیاد به اینترنت که توسط کیمبرلی یانگ^۴ (۱۹۹۶) تنظیم گردیده است، می‌باشد. پرسش‌نامه هشت سؤالی یانگ در بیشترین تحقیقات برای تشخیص اعتیاد به اینترنت به کار رفته است. از آن جهت که یانگ پس از تنظیم آزمون تشخیص اعتیاد به اینترنت مطرح کرد که واژه «اینترنت» به معنی هرگونه فعالیت on-line می‌تواند محسوب شود (یانگ ۱۹۹۶)، در این پژوهش با اصلاح IAS یانگ، برای سنجش و تشخیص وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای که فعالیتی on-line در گیم‌نت‌هاست، استفاده شد.

در این پرسش‌نامه هشت سؤالی اگر فرد به پنج سؤال یا بیشتر پاسخ «بله» دهد به عنوان معتاد به بازی‌های رایانه‌ای^۵ و یا وابسته^۶ تشخیص داده می‌شود و اگر به کمتر از پنج سؤال پاسخ «بله» دهد به عنوان کاربر عادی بازی‌های رایانه‌ای^۷ و یا غیر وابسته^۸

-
- 1- Raghunathan
 - 2- Gelfand
 - 3- Duhachek
 - 4- Kimberly Young
 - 5- addicted game user
 - 6- dependent
 - 7- normal game user
 - 8- non-dependent

تشخیص داده می‌شود. این خط برش^۱ نمره پنج با توجه به ملاک‌های تشخیصی قماربازی تکانشی^۲ در نظر گرفته شده است (یانگ ۱۹۹۶a).

اعتبار و روایی آزمون یانگ : در اجرای IAS در سوئد آلفای کرونباخ ۰/۹۵ برای این آزمون به دست آمده است (انگلبگ و سوبرگ^۳، ۲۰۰۴). در کره، یو^۴ و همکاران (۲۰۰۴) و کیم^۵ و همکاران (۲۰۰۵) آلفای کرونباخ بیش از ۰/۹ و یانگ^۶ (۲۰۰۵) اعتبار آزمون - آزمون مجدد پس از دو هفته ۰/۸۵ به دست آوردند. در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ ۰/۸۷ حاصل شد (n=۱۵۰). برای بررسی روایی آزمون، مورن در پژوهشی که برای بررسی اعتبار و روایی آزمون یانگ انجام داد، بیان کرد که گرچه این آزمون براساس اصول روان‌سنجی ساختاریافته تهیه نشده است، ولی پژوهش‌ها نشان داده که این آزمون به عنوان ابزاری برای سنجش، از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است (ویدیانته و مورن^۷، ۲۰۰۴). با توجه به این که فرم اصلاح‌شده این آزمون برای سنجش وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای در داخل ایران انجام نشده و پژوهش حاضر اولین تحقیق در این رابطه است، ویژگی‌های روان‌سنجی آن در پژوهش‌های پیشین داخل کشور وجود ندارد. در این پژوهش روایی صوری و محتوایی آزمون با نظر ده روان‌شناس متخصص بررسی شد و تأیید گردید که سؤالات آزمون از لحاظ کلمات و جملات و محتوای ظاهری برای متخصصان، بیانگر وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای هستند، بنابر این روایی صوری و محتوایی آزمون در کشور، قابل تأیید مطرح شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ نیز در این پژوهش به دست آمده است که نشانگر پایایی مطلوب آزمون در کشور است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی، نظیر نمودارها و جداول توزیع فراوانی استفاده گردید. در بخش آمار استنباطی با در نظر گرفتن همگونی واریانس‌ها که با آزمون همگونی واریانس‌های لوین بررسی شد، از آزمون t دو گروه مستقل برای مقایسه میانگین‌های دو گروه استفاده شد.

1- cut off

2- compulsive gambling

3- Engelberg E. & Sjoberg, L.

4- Yoo, H.

5- Kim

6- Yang

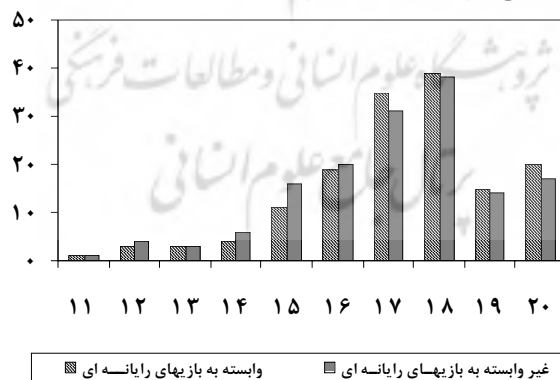
7- Widyanto & McMurran

یافته‌های پژوهش

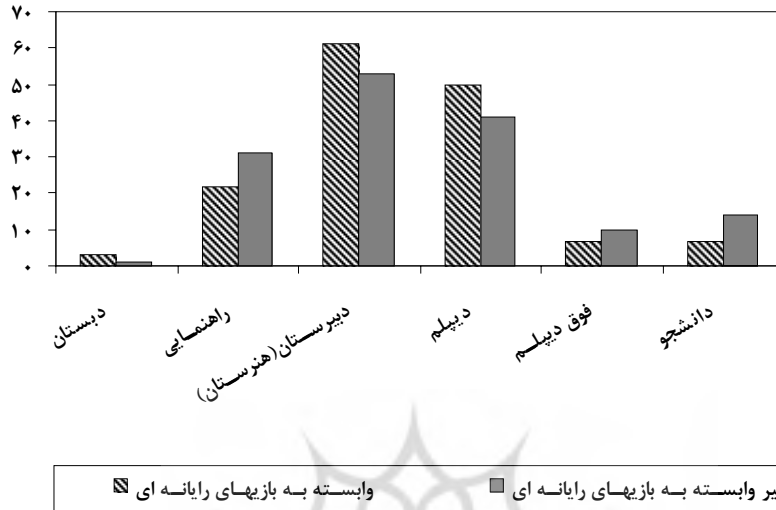
خصوصیات دموگرافیک نمونه با توجه به فراوانی‌ها و درصد فراوانی‌ها مورد بررسی قرار گرفت. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی این پژوهش شامل متغیرهای سن، وضعیت تحصیلی، وضعیت شغلی، درآمد، وضعیت تأهل، تحصیلات پدر و مادر، تعداد خواهر و برادر و داشتن رایانه در خانه است. بررسی‌ها نشان داد که گروه‌های مورد مطالعه و مقایسه از جهت فراوانی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در یک طیف قرار دارند.

در گروه نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای، بیشترین فراوانی در متغیر سن مربوط به هجده سال است که اطلاعات توزیع سن در نمودار شماره ۱ مشاهده می‌شود. همان‌طور که در نمودار شماره ۲ مشاهده می‌شود، بیشترین فراوانی در متغیر تحصیلات شامل دیپلم است که ۳۳/۳۳٪ افراد نمونه را شامل می‌شود. با توجه به طیف سنی نوجوانان، افراد نمونه در متغیر وضعیت تأهل ۹۹/۳۳٪ مجرد بوده و به لحاظ شغلی ۹۴/۶۶٪ بیکارند و بر این اساس ۹۴/۶۶٪ آن‌ها بدون درآمد هستند. در گروه نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای ۸۲/۶۶٪ افراد در خانه رایانه داشتند و این در گروه غیر وابسته به بازی‌ها ۸۸٪ بود. در متغیر میزان تحصیلات پدر و مادر در هر دو گروه، فراوانی بیشتر مربوط به سطح تحصیلی لیسانس بود. نمودار شماره ۳ فراوانی تعداد خواهر و برادر را در گروه نمونه نشان می‌دهد:

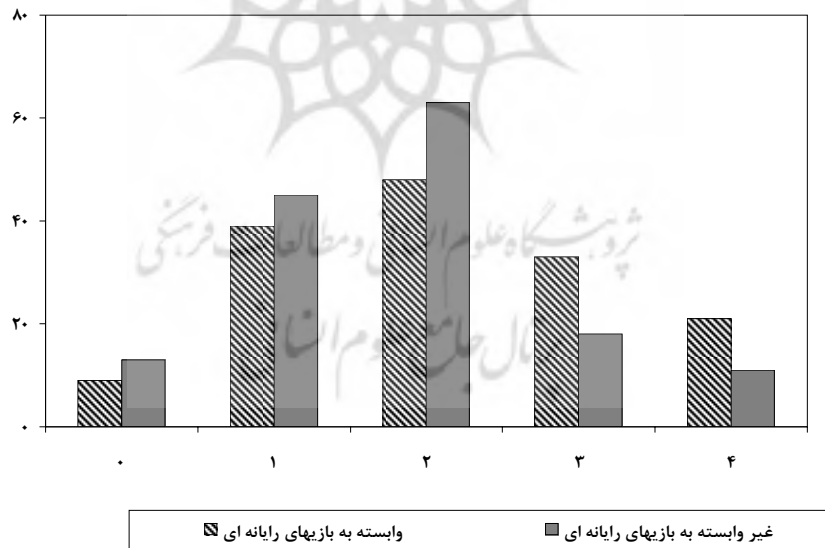
نمودار ۱: توزیع فراوانی سن دو گروه نوجوانان وابسته و غیر وابسته به بازی‌های رایانه‌ای



نمودار ۲: توزیع فراوانی وضعیت تحصیلی دو گروه وابسته و غیر وابسته به بازی های رایانه ای



نمودار ۳: توزیع فراوانی تعداد خواهر و برادر دو گروه وابسته و غیر وابسته به بازی های رایانه ای



جدول ۱ نتایج حاصل از مقایسه دو گروه در شیوه‌های کنارآمدن را نشان می‌دهد.

جدول ۱: مقایسه دو گروه در شیوه‌های کنارآمدن با استرس

t محاسبه شده	درجه آزادی	انحراف معیار	میانگین	شاخص	
				شیوه کنار آمدن با استرس گروه	
4/43*	298	2/95	8/47	وابسته به بازی رایانه‌ای	مقابله رویاروی گر
		2/88	6/98	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	
3/47*	298	2/8	8/71	وابسته به بازی رایانه‌ای	دوری جویی
		2/96	7/55	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	
1/2	298	3/46	9/72	وابسته به بازی رایانه‌ای	خویشترداری
		3/34	10/2	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	
1/8	۲۹۸	3/37	8/46	وابسته به بازی رایانه‌ای	جستجوی حمایت اجتماعی
		3/52	7/74	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	
1/86	298	2/41	6/02	وابسته به بازی رایانه‌ای	مسئولیت پذیری
		2/33	5/51	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	
6/61*	298	4/69	12/4	وابسته به بازی رایانه‌ای	گریز-اجتناب
		3/98	9/08	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	
2/11	298	2/91	7/7	وابسته به بازی رایانه‌ای	حل مدیرانه مسئله
		3/25	8/45	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	
1/84	298	3/98	9/58	وابسته به بازی رایانه‌ای	ارزیابی مجدد مثبت
		3/75	10/41	غیروابسته به بازی رایانه‌ای	

*: P < 0/01

یافته‌های به دست آمده نشان می‌دهد بین نوجوانان پسر وابسته به بازی‌های رایانه‌ای از نظر شیوه کنارآمدن مقابله رویاروی گر، دوری جویی و گریز-اجتناب با نوجوانان غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای تفاوت معناداری وجود دارد، ولی از نظر شیوه کنارآمدن خویشترداری، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، حل مدیرانه مسئله، ارزیابی مجدد مثبت بین نوجوانان وابسته و غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای از نظر برخی شیوه‌های کنار آمدن با استرس با نوجوانان غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای تفاوت معناداری دارند.

بر اساس نتایج این پژوهش، بین شیوه کنار آمدن «مقابله رویاروی‌گر» در نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و نوجوانان غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای، تفاوت وجود دارد. با توجه به این که پژوهش‌های آرمان (۱۳۸۲) و دانایی (۱۳۸۲) وجود پرخاشگری را در افراد وابسته به بازی‌های رایانه‌ای نشان دادند و پرخاشگری در افرادی که از این شیوه کنار آمدن استفاده می‌کنند دیده می‌شود، یافته‌های این پژوهش با یافته‌های آنان همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مقابله رویاروی‌گر توصیف‌کننده تلاش‌های پرخاشگرانه برای تغییر موقعیت بوده و درجاتی از خصومت و خطرطلبی را ارائه می‌دهد. نوجوانانی که از این راهبرد استفاده می‌کنند در برابر رویداد تنیدگی‌زا بیکار نمی‌نشینند؛ به فردی که مسئول شرایط ایجاد شده برای آن‌هاست تذکر می‌دهند؛ خشمشان را به مسبب موقعیت نشان می‌دهند و در برابر موقعیت ایجاد شده جا نخورده و برای به دست آوردن آن‌چه می‌خواهند، تلاش می‌کنند. بدین معنا که این دسته از افراد به رویاروی‌گری با موقعیت تنیدگی‌زا برمی‌خیزند و به جای منفعل بودن، کاملاً فعالانه با موقعیت برخورد می‌کنند و در صورت لزوم حتی خشمشان را به عامل تنیدگی‌زا نشان می‌دهند. این گونه رفتارها- همان‌طور که نتیجه پژوهش آن‌را تأیید می‌کند- در نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای بیشتر از سایر نوجوانان دیده می‌شود. به علاوه بین شیوه کنار آمدن «دوری‌جویی» در نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و نوجوانان غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای تفاوت وجود دارد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با یافته‌های گوپتا و درونسکی (۲۰۰۱)، وود (۲۰۰۷) همسویی دارد. با توجه به نتایج پژوهش اندلر (۲۰۰۳) شیوه‌های کنار آمدن هیجان‌مدار در افرادی که اضطراب دارند، بیشتر دیده می‌شود. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش‌های قطریفی (۱۳۸۴) و نفریه (۱۳۷۸) نشان داده که در افراد وابسته به بازی‌های رایانه‌ای اضطراب وجود دارد. با توجه به این نتایج، یافته‌های پژوهش حاضر در مورد به کار بردن شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار در افراد وابسته به بازی‌های رایانه‌ای، با نتایج پژوهش‌های پیشین

همسوست. در پژوهش آقا یوسفی (۱۳۸۰)، نتایج نشان داد که شیوه کنار آمدن دوری جویی در افرادی که تمایل به کناره‌گیری و تخیلات دارند، دیده می‌شود، که در واقع پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای به نوعی فرو رفتن در عالم تخیلات است که یافته‌های تحقیق با نتایج پیشین همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت فردی که از شیوه مقابله‌ای دوری جویی استفاده می‌کند به کمک تلاش‌های شناختی خویش، خود را از موقعیت جدا کرده و آن را کم اهمیت جلوه می‌دهد؛ یعنی در سرآشویی زندگی، خود را رها می‌کند و به دست سرنوشت می‌سپارد و به گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی اتفاقی نیفتاده است. فردی که از این راهبرد استفاده می‌کند، می‌کوشد مسئله یا اتفاق استرس‌زا را فراموش کند و آن را جدی نگرفته و به آن فکر نکند. با توجه به یافته پژوهش حاضر، نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای از این راهبرد استفاده می‌کنند و در مواجهه با مشکلات و استرس‌های زندگی از بازی‌های رایانه‌ای به عنوان راه فرار و یا ابزاری برای فراموشی استرس‌ها استفاده می‌کنند؛ بدین ترتیب برای جدی نگرفتن مسئله، وقت و فکر خود را به بازی‌های رایانه‌ای مشغول می‌سازند. هم‌چنین بین شیوه کنار آمدن «خویش‌تن داری» در نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و نوجوانان غیر وابسته به بازی‌های رایانه‌ای تفاوت وجود ندارد. با توجه به اینکه شیوه کنار آمدن خویش‌تن داری نمونه‌ای از شیوه‌های کنار آمدن هیجان‌مدار است، نتیجه به‌دست آمده با یافته‌های پژوهش‌های قبلی انجام‌شده در زمینه شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار همسویی نداشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که از راهبرد مقابله‌ای خویش‌تن داری استفاده می‌کنند، سعی دارند احساسات و اعمال خود را تنظیم کنند؛ بنابراین پیش از این که دست به کاری بزنند، یکبار در ذهن خود مرور می‌کنند. در این نوع کنار آمدن با استرس بین دو گروه پژوهش تفاوت وجود نداشت. شاید نبود تفاوت در دو گروه به علت ویژگی‌های سنی دو گروه پژوهش باشد. همان‌طور که در مطالعات مربوط به ویژگی‌های دوره نوجوانی دیده شده، افراد به دلایل مختلف زیستی-روانی-اجتماعی کمتر توانایی کنترل احساسات و اعمال خود را دارند، در نتیجه این شیوه مقابله با استرس که خویش‌تن داری یا خودمهارگری است در دوره نوجوانی کمتر دیده می‌شود. افزون بر آن، بین شیوه کنار آمدن «جستجوی حمایت اجتماعی» در نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و نوجوانان غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای، تفاوت وجود ندارد. از آن جهت که

شیوه کنار آمدن جستجوی حمایت اجتماعی، نمونه‌ای از شیوه‌های کنار آمدن مسئله‌مدار است و نیز وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای به گونه‌ای آسیب روانی و اجتماعی محسوب می‌گردد، نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با یافته‌های اکبری (۱۳۸۲) همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت فردی که از شیوه کنار آمدن جستجوی حمایت اجتماعی استفاده می‌کند به دنبال کسب حمایت اطلاعاتی یا هیجانی دیگران می‌رود. مشورت و رایزنی، از نظرات دیگران و تجارب آن‌ها بهره بردن، همفکری و یا همدردی دیگران را پذیرفتن از رفتارهای نمونه‌ای این راهبرد هستند. این افراد برای مقابله و کنار آمدن با مشکلاتی که برایشان پیش می‌آید، از دیگران و از یک متخصص کمک می‌گیرند. این که کمک این افراد اطلاعاتی باشد یا هیجانی، اهمیتی نداشته و این افراد به دنبال یاری گرفتن هستند. این افراد استفاده از تجارب افراد مسن‌تر را برای کنار آمدن با استرس‌های زندگیشان می‌پذیرند و از نظرات آن‌ها استفاده می‌کنند. همان‌طور که نتایج این پژوهش نشان می‌دهد، بین نوجوانان در دو گروه پژوهش تفاوتی در استفاده از این راهبرد مقابله با استرس وجود ندارد. علاوه بر آن، این تحقیق نشان داد بین شیوه کنار آمدن «مسئولیت‌پذیری» در نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و نوجوانان غیر وابسته به بازی‌های رایانه‌ای تفاوت وجود ندارد. از آن جهت که شیوه کنار آمدن مسئولیت‌پذیری، نمونه‌ای از شیوه‌های کنار آمدن مسئله‌مدار است و نیز وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای به گونه‌ای آسیب روانی و اجتماعی محسوب می‌گردد، نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با یافته‌های اکبری (۱۳۸۲) همسویی دارد. در پژوهش آقا یوسفی (۱۳۸۰)، شیوه کنار آمدن مسئولیت‌پذیری در افرادی که مؤلفه «نیرومندی من» در آن‌ها نمره بالایی دارد، بیشتر است. یکی از توانایی‌های این افراد، کنترل خود در پرداختن به رفتارهای اعتیادگونه می‌باشد که در افراد وابسته به بازی‌های رایانه‌ای، این ویژگی بسیار ضعیف است. در تبیین این یافته می‌توان گفت فردی که از شیوه کنار آمدن مسئولیت‌پذیری استفاده می‌کند، نقش خویش را در بروز مشکل می‌پذیرد و تلاش می‌کند تا هر چیز را در جای درست خود قرار دهد. این فرد به دنبال دست‌آویزی نیست تا تقصیرات و مشکلات را به گردن او بیندازد. او نقش خود را در بروز یک رویداد تنیدگی‌زا مشخص می‌کند. با توجه به یافته‌های پژوهش، نوجوانان در دو گروه تحقیق در به‌کارگیری این سبک مقابله‌ای تفاوت نداشتند. البته گفتنی است که در پژوهش‌های

قبل از این شیوه مقابله کمترین استفاده را در بین نوجوانان داشته است و در دوره نوجوانی ویژگی مسئولیت‌پذیری، به گونه‌ای که نوجوان نقش خود را در تمام رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی بپذیرد و به دنبال دست‌آویزی برای رفع مسئولیت از خود نباشد، کمتر دیده می‌شود. از سوی دیگر، بین شیوه کنارآمدن «گریز-اجتناب» در نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای و نوجوانان غیروابسته به بازی‌های رایانه‌ای، تفاوت وجود دارد. نتایج حاصل با یافته‌های گوپتا و درونسکی (۲۰۰۱)، وود (۲۰۰۷) همسویی دارد. با توجه به نتایج پژوهش اندلر (۲۰۰۳) شیوه‌های کنار آمدن هیجان‌مدار در افرادی که اضطراب دارند بیشتر دیده می‌شود. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش‌های قطریفی (۱۳۸۴) و نفریه (۱۳۷۸) نشان داده که در افراد وابسته به بازی‌های رایانه‌ای اضطراب وجود دارد. با توجه به این نتایج، یافته‌های پژوهش حاضر در مورد به کار بردن شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار در افراد وابسته به بازی‌های رایانه‌ای، با نتایج پژوهش‌های پیشین همسوست. در پژوهش آقاییوسفی (۱۳۸۰) نتایج نشان داد که شیوه کنار آمدن «گریز-اجتناب» در افرادی که تمایل به تخیل دارند، دیده می‌شود که در واقع پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای به نوعی تمایل به تخیل است یافته‌های تحقیق در این باره با نتایج پیشین همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت فردی که شیوه کنارآمدن گریز اجتناب‌زا به کار می‌برد، به نوعی تفکر آرزویی و تلاش‌های رفتاری جهت‌گریز یا اجتناب از مشکل دارد. بسیاری از مردم در برخورد با یک رویداد تنیدگی‌زا، ترجیح می‌دهند که به دنیای رؤیاهای خویش پناه برده و آنچه را می‌خواهند، در دنیای خیال خویش مجسم کنند. این افراد به جای برخاستن و رویارویی با عامل تنیدگی‌زا، به امید یک معجزه و کمک ناگهانی هستند و با آن که می‌دانند چنین چیزی غیر ممکن است، اما باز هم به انتظار آن می‌نشینند. این افراد، انزواطلبی و گریز از مردم و بستن دریچه‌های یاری و امید به روی خویش را در مقابله با استرس‌ها انتخاب می‌کنند. گریز-اجتناب، راهبرد خاصی است که طی آن فرد ناباورانه از واقعیات به تخیلات پناه می‌برد. گریز-اجتناب، نوعی انکار است. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش می‌توان کاملاً مشاهده نمود که نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای، تلاش رفتاری جهت‌گریز و اجتناب از مشکل دارند و پرداختن به بازی‌های رایانه‌ای به عنوان ابزاری برای تخیلات آن‌هاست که از واقعیات فاصله بگیرند و به همین دلیل از این شیوه یاد استفاده

می کنند. هم چنین بین شیوه کنار آمدن «حل مدبرانه مسئله» در نوجوانان وابسته به بازی های رایانه ای و نوجوانان غیروابسته به بازی های رایانه ای، تفاوت وجود ندارد. از آن جهت که شیوه کنار آمدن حل مدبرانه مسئله نمونه ای از شیوه های کنار آمدن مسئله مدار است، و نیز وابستگی به بازی های رایانه ای به گونه ای آسیب روانی و اجتماعی محسوب می گردد، نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با یافته های اکبری (۱۳۸۲) همسویی دارد. در پژوهش آقایوسفی (۱۳۸۰) شیوه کنار آمدن حل مدبرانه مسئله در افرادی که مؤلفه «نیرومندی من» در آن ها نمره بالایی دارد، بیشتر است. یکی از توانایی های این افراد، کنترل خود در پرداختن به رفتارهای اعتیادگونه است که در افراد وابسته به بازی های رایانه ای این ویژگی بسیار ضعیف است. در تبیین این یافته می توان گفت فردی که شیوه کنار آمدن با استرس حل مدبرانه مسئله را دارد، تلاش های اندیشمندانه مشکل مدار برای تغییر موقعیت انجام می دهد که با روی آوری تحلیلی به حل مسئله همراه است. هر چه فن آوری پیشرفته تر می شود، نیاز به طرح و برنامه در جوامع، بیشتر می شود و هر چه برنامه ریزی منطقی تر می شود، شتاب پیشرفت فن آوری بیشتر می شود. موفقیت فردی هم در گرو برنامه ریزی است. هر رویداد تنیدگی زا، یک مسئله است و برای حل مسئله باید برنامه داشت و فکر کرد و مراحل عمل را گام به گام تعیین شود. در چنین شرایطی است که امیدواری و توان هم افزایش می یابد و شتاب کار را بیشتر می کند. افرادی که از این راهبرد استفاده می کنند، بدین ترتیب عمل می کنند. همان طور که دیده می شود در بین دو گروه نوجوان مورد پژوهش تفاوتی از این دیدگاه وجود ندارد. گفتنی است که این شیوه مقابله، نماینده بارز راهبردهای مشکل مدار است که افراد وابسته به بازی های رایانه ای کمتر از راهبردهای مشکل مدار استفاده می کنند. اضافه بر آن، بین شیوه کنار آمدن «ارزیابی مجدد مثبت» در نوجوانان وابسته به بازی های رایانه ای و نوجوانان غیروابسته به بازی های رایانه ای، تفاوت وجود ندارد. از آن جهت که شیوه کنار آمدن ارزیابی مجدد مثبت نمونه ای از شیوه های کنار آمدن مسئله مدار است و نیز وابستگی به بازی های رایانه ای به گونه ای آسیب روانی و اجتماعی محسوب می گردد، نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با یافته های اکبری (۱۳۸۲) همسویی دارد. در پژوهش آقایوسفی (۱۳۸۰) شیوه کنار آمدن ارزیابی مجدد مثبت در افرادی که مؤلفه «نیرومندی من» در آن ها نمره بالایی دارد، بیشتر است. یکی

از توانایی‌های این افراد، کنترل خود در پرداختن به رفتارهای اعتیادگونه است که در افراد وابسته به بازی‌های رایانه‌ای این ویژگی بسیار ضعیف است. در تبیین این یافته می‌توان گفت فردی که این راهبرد را به کار می‌گیرد، تلاش‌هایی با تمرکز بر رشد شخصی انجام می‌دهد تا معنایی مثبت بیافریند. این راهبرد معنایی مذهبی نیز دارد. فردی که از این راهبرد استفاده می‌کند همواره امیدوار است؛ اعتقاد دارد که تنیدگی‌های زندگی به رشد و انسانیت او کمک می‌کند؛ به دعا و نیایش به عنوان ابزارهای اتصال یک جسم مادی به یک وجود بی‌همتا به عنوان دست‌آویزی برای کمک گرفتن اعتقاد دارد و با دیدگاهی تکاملی و عقلانی و با توجه به رشد و کمال پیش می‌رود و با استرس‌ها کنار می‌آید.

نتیجه‌گیری

با توجه به این که در هیچ دوره‌ای از حیات بشری، زندگی بدون استرس میسر نبوده و نیست، انسان همیشه تحت تأثیر درجاتی از استرس‌زها قرار دارد. وجود استرس‌زها عامل اصلی تحرک در زندگی انسان است و تنها با مرگ است که انسان از تأثیر استرس‌زها رهایی می‌یابد. از سوی دیگر، با وجود تمام مسائلی که در مورد استرس مطرح می‌شود می‌توان گفت چیزی که از وجود عامل یا عوامل استرس‌زا در زندگی فرد اهمیت بیشتری دارد، شیوه‌ای بکارگرفته شده برای کنارآمدن با آن عوامل است (ولراث^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). شیوه‌های کنارآمدن از جمله عواملی هستند که می‌توانند آسیب‌های روانی و اجتماعی را تصحیح کنند. در برخی از موارد، شیوه‌های مقابله‌ی هیجان‌مدار باعث می‌شود که فرد از رویارویی سودمند با مشکلات اجتناب کند و رفتار غیرانطباقی از خود نشان دهد (دنیز^۲ و همکاران، ۲۰۰۳). با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر که تفاوت معنادار را در برخی شیوه‌های کنارآمدن با استرس نشان داد، مشاهده گردید که نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای بیشتر از شیوه‌های کنارآمدن با استرس هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. با توجه به این که دوره‌ی نوجوانی دوره‌ای پُر استرس محسوب می‌شود و با در نظر گرفتن اشاعه‌ی روزافزون تکنولوژی، رایانه و بازی‌های رایانه‌ای و ... در زندگی بشر، بررسی و آموزش شیوه‌های کنارآمدن با استرس کارآمدتر برای حفظ

1- Vollrath

2- Denis

سلامت روان نوجوانان حائز اهمیت است. برداشتن درست و به موقع گام اول در این زمینه می تواند به جامعه، به خصوص نوجوانان که بیشتر در معرض وابستگی به بازی ها هستند، کمک های فراوانی کند. بر این اساس، انجام تحقیقاتی در تداوم این پژوهش برای بررسی سایر عوامل اثرگذار در وابستگی به بازی های رایانه ای توصیه می شود.

با توجه به این که تحقیقات بسیاری (بومبارتز^۱، ۲۰۰۵؛ دوهاچک^۲، ۲۰۰۵؛ گرینینگ^۳، ۲۰۰۷؛ بشارت، ۱۳۸۶؛ غضنفری و همکاران، ۱۳۸۷؛ نریمانی و همکاران، ۱۳۸۵؛ بشارت و همکاران، ۱۳۸۷) نشان داده اند که راهبردهای کنار آمدن به عنوان متغیر تعدیل کننده در ارتباط بین فشار روانی و بیماری نقش به سزایی ایفا می کنند و پاسخ خاصی که هر شخصی تحت شرایط فشارزا بروز می دهد، می تواند در سلامت و سازگاری وی مؤثر باشد. بنابراین برای این که نوجوان بتواند از این دوره پراسترس زندگی به سلامت عبور کند و برای دوران بعدی زندگی اش سلامت روانی خود را تا حدی حفظ کند، پرداختن به این مهم در این دوره زندگی بسیار مفید خواهد بود، به طوری که می توان با برگزاری جلسات و کارگاه های آموزشی در مدارس، به بیان تفصیلی و توضیح استرس و شیوه های مختلف کنار آمدن با آن پرداخت و نوجوانان را در این زمینه آگاه ساخت و آن ها را با شیوه های سازگارانه تر و کارآمدتر در برخورد با استرس ها آشنا نمود تا در هنگام استرس بتوانند آگاهانه و با مهارت بیشتر با آن مقابله کنند و شیوه های مسئله مدار را نیز به کار گیرند. بنابراین آموزش انواع راهبردهای کنار آمدن با استرس و شناخت آن ها به کودکان و نوجوانان، توسط مراکز آموزشی و مشاوره ای مفید واقع خواهد شد و پیشنهاد می شود. از سوی دیگر باید یادآور شد که دقت و توجه به ارزش های درمانی شیوه های کنار آمدن با استرس کارآمد بر اساس هر موقعیت، نکته ای حائز اهمیت برای درمانگران و روان شناسان بالینی است. به گونه ای که با آگاهی از نحوه برخورد نوجوان با مسائل و شیوه کنار آمدن او با استرس ها بتوانند به تشخیص علل برخی ناهنجاری های رفتاری بپردازند. هم چنین با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان برای کنترل وابستگی به بازی های رایانه ای در نوجوانان، به آموزش و جایگزینی شیوه های کنار آمدن با استرس کارآمدتر پرداخت و راهکارهای بهتری را برای مقابله با استرس های دوران نوجوانی به نوجوانان آموزش داد.

1- Bombaerts

2- Duhachek

3- Greening

منابع

الف) فارسی:

آرمان، سرور (۱۳۸۲). بررسی وضعیت استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و ارتباط آن با برخی از پارامترهای روانی - جسمانی و گفتاری در بین نوجوانان ۱۷-۱۱ ساله شهر اصفهان در سال ۸۱-۸۲. دومین همایش بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان ۱۳۸۲.

آقایوسفی، علیرضا (۱۳۸۰). نقش عوامل شخصیتی بر راهبردهای مقابله‌ای و تأثیر روش مقابله در مانگری بر عوامل شخصیتی و افسردگی. رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس.

آقایوسفی، علیرضا (۱۳۷۸). معرفی جدیدترین روی آوردهای روان‌درمانی، بنیادهای نظری و راهبردهای عملی، قم، شهریار.

افراسیابی، مهناز و اکبرزاده، نسرين (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس در نوجوانان عادی و بزهکار شهر تهران. مطالعات روان‌شناختی بهار ۱۳۸۶؛ ۳(۱): ۷-۱۹.

اکبری، رسول (۱۳۸۲). بررسی رویارویی با تنیدگی روانی (استرس) و رابطه آن با سلامت روانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان سراب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

بشارت، محمدعلی، براتی، نازنین و لطفی، جمشید (۱۳۸۷). رابطه سبک‌های مقابله با استرس و سطوح سازش روان‌شناختی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. پژوهش در پزشکی بهار ۱۳۸۷؛ ۳۲(۱): ۲۷-۳۵.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی. المپیک پاییز ۱۳۸۶؛ ۱۵(۳) (پیاپی ۳۹): ۹۵-۱۰۵.

جعفری‌زاده، ذبیح‌الله (۱۳۸۲). بررسی و مقایسه ارتباط بین مؤلفه‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای در معتادین به ترک خود معرف ۳۶-۳۰ ساله. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

حسینی علوی، مسعود، (۱۳۸۵). بررسی رابطه فشار روانی و شیوه‌های مقابله با آن با رشته تحصیلی و وضعیت تأهل در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.

دانایی، زهره (۱۳۸۲). پیامدهای بازی های رایانه ای. مطالعات امنیت اجتماعی، شماره: ۱، پائیز ۱۳۸۲؛ ۱۰۲ - ۱۱۸.

دوران، بهناز؛ آزادفلاح، پرویز و اژه ای، جواد (۱۳۸۱). بررسی رابطه بازی های رایانه ای و مهارت های اجتماعی نوجوانان؛ روان شناسی. دوره ۶، شماره ۲۱، بهار ۱۳۸۱، ص. ۴ تا ۱۷.

شاهقلیان، مهناز؛ جان نثار شرق، راحله و عبدالهی، محمدحسین (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و سبک های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین. تازه ها و پژوهش های مشاوره تابستان ۱۳۸۶؛ ۶(۲۲): ۷۳-۸۸.

غضنفری، فیروزه و قدم پور، عزت اله (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم آباد. اصول بهداشت روانی بهار ۱۳۸۷؛ ۱۰(۳۷): ۴۷-۵۴.
قاسم زاده، لیلی؛ شهر آرای، مهرناز و مرادی، علیرضا (۱۳۸۵). بررسی نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت نفس در دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهر تهران. مجموعه مقالات دومین کنگره روان شناسی ایران؛ دانشگاه بهزیستی و توان بخشی تهران.

قطریفی، مریم (۱۳۸۴). بررسی تأثیر بازی های رایانه ای بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران.

نامخدایی، ایرج (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه خصوصیات شخصیتی کاربران اینترنت با غیر کاربران اینترنت. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی احد کرج.

نریمانی، محمد؛ خنیا، یوسف؛ ابوالقاسمی، عباس؛ گنجی، مسعود و مجیدی، جعفر (۱۳۸۵). ارتباط صفات شخصیتی، استرس و مهارت های مقابله با استرس و سیستم ایمنی هومورال بدن در پرستاران. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل تابستان ۱۳۸۵؛ ۶(۲۰): ۱۸۸-۱۹۴.

نفریه، لیلا (۱۳۷۸). بررسی خصوصیات شخصیتی بازیکنان بازی‌های رایانه‌ای شهر کرمان در سال ۱۳۷۷. پایان‌نامه دکتري، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان.

(ب) لاتین:

Bagby R., Michael Vachon, D. David, Eric L. Bulmash, Tony Toneatto, Lena C. Quilty and T. Costa Paul (2007). **Pathological Gambling and Five-Factor Model of Personality**. 43. 873-890 .

Bombaerts, G. (2005). **Background Characteristics Personality Attitudes and Group Aspects Influence Technoscientific Risk Estimations**. In Radioactive Waste Management. W.M. 05 Conferenc.

Burkhardt, Cindy (2008). **Internet Gaming Addiction**. The Journal for Nurse Practitioners. 4. 42-47.

Denis, M., S. Down and F. Joel (2003); **Coping with Multiple Dimension of Work Family Conflict**. Personal Review. Vol . 32 No. 3 pp. 275-296 .

Duhachek, Adam, Shuoyang Zhang, and Shanker Krishnan (2007). **Anticipated Group Interaction: Coping with Valence Asymmetries in Attitude Shift**. Journal of Consumer Research. Vol. 34, Issue 3, Page 395-405.

Duhachek, Adam (2005). **A Multidimensional, Hierarchical Framework of Responses to Stressful Consumption Episodes**. Journal of Consumer Research. Vol. 32, Issue 1, Page 41-53.

Endler, N. S., J.D.A. Parker & J.N. Butcher (2003). **A Factor Analytic study of Coping Styles and the MMPI-2 Content Scales**. Journal of Clinical Psychology Brandon, Vol. 59, Iss. 10.

Engelberg, E. and L. Sjoberg (2004). **Internet Use, Social Skills, and Adjustment**. Cyber Psychology & Behavior, 7(1), 41-47.

Fenglin, Linyan (2007). **The Relation Between Impulsivity and Internet Addiction**. In Sample of Chinese Adolescents. 22. 466-471.

- Gelfand, Elizabeth, Barbara E. Kahn and Mary Frances Luce (2008). **Consumer Wait Management Strategies for Negative Service Events: A Coping Approach**. Journal of Consumer Research. Volume 34, Issue 5, Page 635–648.
- Greening, Leilani (2007). **Pediatric Cancer, Parental Coping Style, and Risk for Depressive, Posttraumatic Stress, and Anxiety Symptoms**. Journal of Pediatric Psychology 2007 32(10):1272-1277.
- Griffiths, Mark D. and Richard T.A. Wood (2007). **Time Loss Whilst Playing Video Games: Is there a Relationship to Addictive Behaviours?** International Journal of Mental Health and Addiction. Vol. 5, Number 2. Springer New York.
- Gupta, Rina and Jeffrey L. Derevensky (2001). **An Examination of the Differential Coping Styles of Adolescents with Gambling Problems**; International Center for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors; McGill University.
- Kheirkhah, F., A. Ghabeli Juibary, A. Gouran and S. Hashemi (2008). **Internet Addiction, Prevalence and Epidemiological Features: First Study in Iran**. European Psychiatry. 23. 309.
- Kim, K., E. Ryu, M.Y. Chon, E. Yeun, S.Y. Choi, J.S. Seo and B.W. Nam (2005). **Internet Addiction in Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey**. International Journal of Nursing Studies, in Press, Corrected Proof.
- Lazaross, R.S. & S. Folkman (1984). **Coping and Adaptation in Gentry Wolled**. Handbook of Behavioral Medicine. Gilford press.
- Mossbarger, Brad (2008). **Is “Internet Addiction” Addressed in the Classroom A Survey of Psychology Textbooks**. 24. 468-474.
- Raghunathan, Rajagopal, Michel T. Pham & Kim P. Corfman (2007). **Informational Properties of Anxiety and Sadness, and Displaced Coping**. Journal of Consumer Research. Volume 32, Issue 4, Page 596–601.

- Stefanescu, C., G. Chele and A.D. Cantemir (2008). **Internet Addiction and Romanian Children**. *European Psychiatry* 23. 322.
- Vollrath, M. Alane R. & S. Torgensen (2003). **Differential Effects of Coping in Mental Disorders: A Prospective Study in Psychiatric out Patients**. *Journal of Clinical Psychology*. Brandon, Vol. 59, Iss. 10.
- Widyanto, Laura & McMurrin, Mary (2004). **The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test**. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(4): 443-450. doi: /0. /089/cpb. 2004. 7. 443.
- Wood, Richard T.A. (2007). **Problems with the Concept of Video Game “Addiction”: Some Case Study Examples**; *International Journal of Mental Health and Addiction* 1882-1557; (Online).
- Yang, C.K. and et al. (2005). **SCL-90 R and 16PF Profiles of Senior High School Students with Excessive Internet Use**. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- Yoo, H.J., et al. (2004). **Attention Deficit Hyperactivity Symptoms and Internet Addiction**. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*,(58)487-494.
- Young, Kimberly S. (1996a, August). **Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder**. The 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto .
- Young, Kimberly S. (1996). **Internet Addiction: the Emergence of a New Clinical Disorder**. *Cyber Psychology and Behavior*, Vol. 1, No. 3, pages 237-244. Toronto.
- Zaytsev, O., T. Vakulich (2008). **Psychological Factors of Preventing Internet Addiction of Teenagers**. *European Psychiatry*. 23. 325.