

## طراحی و آزمونگری مدل علی اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای براساس حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای فراشناختی با نقش میانجی خودنظم‌جویی هیجانی\*

میرنادر میری<sup>۱</sup>، نادر حاجلو<sup>۲</sup>، سجاد بشارپور<sup>۳</sup>، محمد نریمانی<sup>۴</sup>

### Designing and testing a causal model of video - computer games addiction based on perceived social support and metacognitive beliefs and emotional self - regulation as mediator factors

Mirnader Miri<sup>1</sup>, Nader Hajloo<sup>2</sup>, Sajjad Basharpour<sup>3</sup>, Mohamad Narimani<sup>4</sup>

#### چکیده

**زمینه:** مطالعات زیادی به رابطه مستقیم خودنظم‌جویی هیجانی، حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای فراشناختی با رفتارهای اعتیادآور پرداخته‌اند، اما در زمینه رابطه غیرمستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای فراشناختی با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای با میانجی‌گری خودنظم‌جویی هیجانی پژوهشی صورت نگرفته است. بنابراین، مسئله این است که آیا خودنظم‌جویی هیجانی می‌تواند در این رابطه نقش میانجی داشته باشد؟ **هدف:** این پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی خودنظم‌جویی هیجانی در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای فراشناختی با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای در دانش‌آموزان پسر انجام شد. **روش:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان (نوجوانان) پسر متوسطه دوره اول تهران در سال ۹۸-۱۳۹۷ بودند. حجم نمونه شامل ۴۰۵ دانش‌آموز بود که از طریق نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌های پژوهش از طریق پرسشنامه‌های مقیاس اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای (آنیوتاورن، ۲۰۰۸)، خودنظم‌جویی هیجانی (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱)، حمایت اجتماعی ادراک شده (زیمت و همکاران، ۱۹۸۸) و باورهای فراشناختی (ولز و کارترایت-هاتون، ۲۰۰۴) جمع‌آوری شدند. داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون، رگرسیون و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** یافته‌های تحقیق نشان دادند که حمایت اجتماعی ادراک شده و باور مثبت درباره نگرانی بر خودنظم‌جویی هیجانی و اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای و از سوی دیگر خودنظم‌جویی هیجانی بر اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای تأثیرگذار است ( $p < 0/01$ ). **نتیجه‌گیری:** افرادی که از میزان حمایت اجتماعی ادراک شده و باور مثبت درباره نگرانی بیشتری برخوردارند، میزان خودنظم‌جویی هیجانی در آنها افزایش یافته و در نتیجه میزان اعتیاد در آنها کاهش می‌یابد. **واژه کلیدیها:** اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای، خودنظم‌جویی، حمایت اجتماعی ادراک شده، باورهای فراشناختی

**Background:** Many studies have focused on the direct relationship between emotional self-regulation, perceived social support, and metacognitive beliefs with addictive behaviors, but There is no research has been performed on the indirect relationship between perceived social support and metacognitive beliefs with video-computer games Addiction through emotional self-regulation. Therefore, the question of research is whether emotional self-regulation can mediate this relationship?. **Aims:** The present study was carried out aiming to investigate the mediation role of emotional self-regulation in the relationship between perceived social support, and metacognitive beliefs with video-computer games Addiction in high school boy students. **Method:** The present research was a descriptive-correlational study. The statistical population of the study was all boy students of the first grade of high school in Tehran in the academic year 2018-2019. The sample size consisted of 405 students who were selected through multistage cluster random sampling. The data were collected using video-computer games Addiction scale (Anuthawam, 2008), emotional self-regulation (Garnefski, Kraaj and Spinhoven, 2001), perceived social support (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988) and metacognitive beliefs (Wells and Cartwright-Hatton, 2004). Data were analyzed using Pearson correlation, regression and path analysis. **Results:** Finding have shown that perceived social support and positive beliefs about worry affect on emotional self-regulation and , on the other hand emotional self regulation affect on of computer-video games addiction ( $p < 0/01$ ). **Conclusions:** People who have higher levels of perceived social support and positive beliefs about worry, their level of emotional self-regulation has increased and as results, their level of computer-video games addiction has decreased. **Key words:** Video - computer games addiction, Emotional self-regulation, Perceived social support, Metacognitive beliefs

Corresponding Author: hhatami83@yahoo.com

\* این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری نویسنده اول است.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

<sup>۱</sup> Ph D Student of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

<sup>۲</sup> استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> Professor, Department of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran (Corresponding Author)

<sup>۳</sup> دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

<sup>۳</sup> Associate Professor, Department of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

<sup>۴</sup> استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

<sup>۴</sup> Professor, Department of Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

## مقدمه

امروزه بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای<sup>۱</sup> به عنوان یک صنعت سرگرم کننده جذاب، به یک پدیده محبوب برای اوقات فراغت بسیاری از مردم تبدیل شده است. بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای به طور گسترده برای کودکان و بزرگسالان در بازار عرضه می‌شود و در اکثر کشورهای جهان به راحتی قابل دسترسی است (گریفیتر، ۲۰۰۸a). کودکان و نوجوانان در عصر حاضر به شدت تحت تأثیر بازی‌های رایانه‌ای قرار گرفته‌اند. تأثیرپذیری کودکان و نوجوانان از بازی‌های رایانه‌ای و نیز زمان قابل توجهی که آنها صرف این بازی‌ها می‌کنند، از منابع عمده نگرانی والدین، متخصصان و نهادهای مسئول در حوزه سلامت می‌باشد (چای، چن و خو، ۲۰۱۱؛ یانگ، ۲۰۰۹؛ نظری، امینی منش، مرادی و فرزاد، ۱۳۹۴). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که بین ۷۵ تا ۹۰ درصد کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه از بازی‌های رایانه‌ای استفاده می‌کنند (والینوس، ریمپلا، پونامکی و لیتونن، ۲۰۰۹). بازی‌های ویدئویی از خصوصیات بسیاری برخوردار هستند که می‌تواند آنها را به ابزارهای آموزش عالی تبدیل کند (احمد و اولاه، ۲۰۱۳)، لیکن، این بازی‌ها اثرات منفی و آسیب‌هایی نظیر اعتیاد را نیز می‌تواند در پی داشته باشد. تعداد فزاینده‌ای از گزارشات درباره استفاده بیش از حد از این بازی‌ها توسط کودکان و بزرگسالان وجود دارد تا حدی که برخی از کاربران به عنوان معتادان بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای شناخته می‌شوند. مفهوم اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای مفهوم نسبتاً جدیدی است که باعث شده است تا درباره دیدگاه‌های سنتی نسبت به اعتیاد تجدید نظر شود. اخیراً، اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای جزء اعتیادهای غیرشیمیایی یا رفتاری که شامل تعامل بیش از حد انسان و ماشین است، شناخته می‌شوند (گریفیتر، ۲۰۰۸a).

مطابق با نظر گریفیتر، علائم اعتیاد به رایانه و اعتیاد به بازی‌های ویدئویی کاملاً مشخص بوده و همپوشانی دارند و شامل علائم جسمانی و روانشناختی می‌باشند. از نظر وی، علائم روانشناختی عبارتند از: (۱) داشتن احساس رواندرستی<sup>۲</sup> یا خوشحالی در زمان استفاده از کامپیوتر، (۲) ناتوانی در توقف فعالیت، (۳) اشتیاق برای صرف زمان بیشتر برای کامپیوتر و بازی ویدئویی، (۴) غفلت از خانواده

و دوستان، (۵) احساس تهی بودن، افسردگی، تحریک پذیری در نبود کامپیوتر یا بازی ویدئویی، (۶) دروغ گفتن به کارفرمایان و خانواده در مورد فعالیت، (۷) داشتن مشکلاتی با مدرسه یا کار. علائم جسمانی نیز شامل (۱) نشانگان تنگی کانال عصب مچ دست (۲) خشکی چشم‌ها، (۳) سردردهای میگرنی، (۴) دردهای برگشتی، (۵) بی‌نظمی در خوردن، (۶) عدم توجه به بهداشت فردی، (۷) اختلال خواب، تغییر در الگوی خواب می‌شود (گریفیتر و مردیث، ۲۰۰۹؛ گریفیتر، ۲۰۰۸b).

یکی از عواملی که بر اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای تأثیرگذار است خودنظم‌جویی هیجانی<sup>۳</sup> می‌باشد. هیجان‌ها به دلایل تکاملی، اجتماعی، ارتباطی و تأثیر آنها بر تصمیم‌گیری و سلامت مورد توجه بسیاری از متخصصان قرار گرفته است. تنظیم هیجان به عنوان یک فرایند مهم در پژوهش، درمان و آسیب‌شناسی روانی و برخی حالت‌های پاتولوژیک جسمانی می‌باشد و به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی و شدت یا نوع تجارب هیجانی به کار می‌رود (یوسفی، اصغری و طغیانی، ۱۳۹۵). نظم‌جویی هیجان شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هوشیار و ناهوشیار است که جهت کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان فعالیت می‌کنند (گراس، ۲۰۱۵) به نقل از الهی و صفاریان، ۱۳۹۶). به عبارت دیگر، مدل نظم‌جویی هیجان یکی از مهمترین مدل‌های مهارگری هیجان است که به کمک راهبردها و فرایندهای شناختی انجام می‌شود. راهبردهای نظم‌جویی هیجان به طور کلی به راهبردهای نظم‌جویی هیجان مثبت<sup>۴</sup> و منفی<sup>۵</sup> تقسیم می‌شود. راهبردهای مثبت که راهبردهای سازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند، منجر به بهبود حرمت خود، صلاحیت‌های اجتماعی و غیره می‌شوند. در مقابل، راهبردهای منفی راهبردهای ناسازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا بوده و منجر به تنیدگی، افسردگی و سایر آسیب‌های روانی می‌شوند (دیدریچ و همکاران، ۲۰۱۶) به نقل از الهی و صفاریان، ۱۳۹۶). مهم است که هر مطالعه‌ای که در مورد استفاده از بازی‌های مسئله‌دار انجام می‌گیرد نقش توانای خودنظم‌جویی فرد در مدیریت رفتار بازی را مورد بررسی قرار دهد (سی و کروت، ۲۰۰۷).

4. Positive Emotional Regulation Strategies  
5. Negative Emotional Regulation Strategies  
6. Self-esteem

1. video-computer games  
2. Well-Being  
3. Emotional Self-regulation

هر مرحله از زندگی انسانی دارای اهمیت است؛ اما بدون شک در دوره نوجوانی برحسب تغییرات بیولوژیکی، جسمانی و اجتماعی رشد سریع و مهمی اتفاق می‌افتد. این دوره، دوره انتقال از نفوذ والدین به سمت نفوذ دوستان است هرچند تأثیر والدین بر روی نوجوانان همچنان ادامه دارد. اعتقاد بر این است که ارتباط حمایت اجتماعی با رواندرستی در دوره نوجوانی، یعنی زمانی که تغییرات و تأثیرات سریع تجربه می‌شود، بسیار مهم است. حمایت اجتماعی یک نیاز اساسی برای نوجوانان است تا روابط اجتماعی‌شان را در سطح مورد نظر ادامه داده، بر احساس تنهایی غلبه کرده، با جامعه کنار آمده و رواندرستی‌شان را حفظ کنند (گونوش و دوغان، ۲۰۱۳). حمایت اجتماعی یک فرایند تعاملی بین ارائه دهنده و گیرنده می‌باشد، و به عملکرد و کیفیت روابط اجتماعی اشاره دارد. گاهی کمک‌هایی که به فرد می‌شود نامناسب، بدموقع یا خلاف میل خود فرد است، بنابراین ادراک فرد از حمایت مهم است. حمایت اجتماعی ادراک شده شامل حمایت پیش‌بینی شده در دسترس از جانب شبکه اجتماعی در صورت نیاز است (اوشنر و همکاران، ۲۰۱۳).

رودز و جیسون (۱۹۹۰) با استفاده از مدل اثر غیرمستقیم یا مدل تنیدگی اجتماعی سوء مصرف مواد بیان می‌کنند که حمایت اجتماعی و شبکه منابع مهمی هستند که می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا عوامل ایجادکننده تنیدگی را که در طول این دوره به وجود می‌آیند، به طور موثرتری مدیریت کنند. از طریق مکانیسم‌های حمایت اجتماعی، افراد بر مشکلات زندگی غلبه می‌کنند. تحقیقات تجربی نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل حفاظتی مهم در برابر رفتارهای اعتیادآور نظیر استفاده از مواد (مک‌نیل، استوارت و کوفمن، ۲۰۰۰)، استفاده مسئله‌دار از اینترنت (مزون، بایوکو، سناتو و دیماس، ۲۰۱۶) و اعتیاد اینترنتی (وانگ و وانگ، ۲۰۱۳؛ یه، کو، وو و چنگ، ۲۰۰۸) در نظر گرفته می‌شود (به نقل از مو و همکاران، ۲۰۱۸). در مقابل، رفتارهای مسئله‌دار زمانی بیشتر رخ می‌دهند که حمایت اجتماعی ادراک شده برای نوجوانان به اندازه کافی ارائه نشده و مهارگری اجتماعی و شخصی وجود نداشته باشد (جسور و همکاران، ۲۰۰۳ به نقل از گونوش و دوغان، ۲۰۱۳).

از سوی دیگر، خودنظم‌جویی هیجانی و راهبردهای آن یکی از توانمندی‌های فرد است که بنا بر تفاوت در حمایت‌های ادراک شده

افراد که در خودنظم‌جویی دارای اختلال هستند یا در نظم‌جویی هیجان دچار شکست شده‌اند، بیشتر احتمال دارد که هیجانات منفی را از طریق فعالیت‌های افراطی که لذت‌های آنی را ترجیح می‌دهد تنظیم کنند (تیس و همکاران، ۲۰۰۱ به نقل از مو، چان، چان و لئو، ۲۰۱۸). کژنظم‌جویی هیجانی که به شکست یا اختلال در خودنظم‌جویی اشاره دارد به عنوان یک عامل خطر مهم با رفتارهای اعتیادآور (الدو، نولن-هوکسما و شویزر، ۲۰۱۰)، نظیر سیگار کشیدن، الکل، یا مصرف دارو (بون-میلر، ووجانویک، بودن و گراس، ۲۰۱۱) و رفتار پرخطر جنسی (تول، ویس، آدامز و گراتز، ۲۰۱۲) ارتباط دارد.

یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار بر رفتارهای اعتیادآور به طور عام و اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای به طور خاص، باورهای فراشناختی<sup>۱</sup> می‌باشد. با مطرح ساختن ابعاد فراشناختی و نظریه عملکرد اجرایی خودنظم‌جویی، آشکار شده است که باورهای فراشناختی در رفتارهای اعتیادآور نقش دارند. به اعتقاد فاول، فراشناخت یک مفهوم چند بعدی است که شامل دانش، فرایندها و راهبردهایی می‌شود که شناخت را ارزیابی، بازبینی یا مهار کرده و عملکرد شناختی را تنظیم می‌کند. معنای اصلی فراشناخت، شناخت درباره شناخت است (فاول، ۱۹۸۵ به نقل از شونک، ۲۰۰۸).

یکی از مدل‌های موجود در زمینه باورهای فراشناختی، مدل عملکرد اجرایی خودنظم‌جویی می‌باشد که اسپادا، گسلی و ولز (۲۰۱۳) این مدل را برای رفتارهای اعتیادآور به کار گرفته‌اند. در فرمول‌بندی آنها سندرم شناختی - توجهی و باورهای فراشناختی در میان سه مرحله زمانی رفتار اعتیادآور یعنی قبل از مشارکت، مشارکت و بعد از مشارکت مفهوم‌سازی می‌شوند. بنا به اعتقاد آنها باورهای فراشناختی مثبت باعث تأثیر مثبت مشارکت در رفتار اعتیادآور بر هیجان و شناخت می‌شود. در مقابل، باورهای فراشناختی منفی به ادراک عدم مهارگری اجرایی در طول مشارکت در رفتار اعتیادآور، ناتوانی در مهار افکار مربوط به رفتار اعتیادآور، همجوشی فکر و عمل و تأثیر منفی مشارکت در رفتار اعتیادآور بر روی عملکرد شناختی مربوط می‌شود (به نقل از اسپادا، گسلی، نیکشویک و ولز، ۲۰۱۵). در مجموع، باورهای مثبت و منفی در مورد بازی پیش‌بینی‌کننده یا زمینه‌ساز اعتیاد به بازی‌های ویدئویی می‌باشد.

<sup>۱</sup>. Metacognitive beliefs

## ابزار

مقیاس اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای: این پرسشنامه توسط آنیوتاوون در سال ۲۰۰۸ تهیه شده است و شامل ۲۰ سؤال است که پس از ترجمه توسط دو تن از اساتید گروه روانشناسی اصلاح و بازنگری شد؛ به طوری که اصطلاحات لاتین از نظر مفهومی با اصطلاحات فارسی تطبیق داده شد. همچنین، کلیه سؤال‌های آن براساس یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای همیشه (۵)، اغلب (۴)، گاهی (۳)، به ندرت (۲) و هرگز (۱) نمره گذاری شده است. بالاترین نمره ۱۰۰ و پایین‌ترین نمره ۲۰ می‌باشد و برای برآورد میزان اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای به کار می‌رود. چشمی (۱۳۸۹) قابلیت اعتماد این پرسشنامه را بررسی و ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ را به عنوان شاخص پایایی برای آن گزارش کرده است (به نقل از زمانی و عابدینی، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس ذکر شده ۰/۸۷ به دست آمده است.

مقیاس خودنظم‌جویی هیجانی: این پرسشنامه توسط گارنفسکی، کراج و اسپینهون در سال ۲۰۰۱ ساخته شده است که دارای ۹ خرده مقیاس و ۳۶ گویه می‌باشد. پنج خرده مقیاس این پرسشنامه راهبردهای مثبت و چهار خرده مقیاس دیگر راهبردهای منفی خودنظم‌جویی هیجان هستند. الف) راهبردهای مثبت نظم‌جویی هیجان از راهبردهای مقابله‌ای بهنجار محسوب می‌شوند که عبارتند از پذیرش، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه. ب) راهبردهای منفی نظم‌جویی هیجان از راهبردهای مقابله‌ای نابهنجار محسوب می‌شوند که عبارتند از سرزنش خود، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیز پنداری و سرزنش دیگران. به طور کلی می‌توان گفت که راهبرد نظم‌جویی هیجان مثبت دارای ۲۰ گویه و نظم‌جویی هیجان منفی دارای ۱۶ گویه است که با استفاده از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای همیشه (۵)، اغلب (۴)، معمولاً (۳)، گاهی (۲) و هرگز (۱) نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات بعد مثبت ۲۰ تا ۱۰۰ و بعد منفی بین ۱۶ تا ۸۰ می‌باشد. در این ابزار حدود نیمی از گویه‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) قابلیت اعتماد این ابزار را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۷ گزارش کردند (به نقل از الهی و صفارین، ۱۳۹۶؛ شریفی، یزدی و زهرایی، ۱۳۹۵). در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پذیرش، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه،

و الگوی تفکر یا باورهای فراشناختی وی متفاوت است و می‌تواند بر اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای تأثیر منفی یا مثبتی داشته باشد. با توجه به مطالب ذکر شده، این مطالعه به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا فراسوی رابطه ساده بین متغیرها، خودنظم‌جویی هیجانی می‌تواند در رابطه بین ابعاد باورهای فراشناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای نقش میانجی را ایفا کند؟

## روش

پژوهش حاضر در چارچوب طرح غیرآزمایشی، از نوع همبستگی و با استفاده از ابزار پرسشنامه انجام شده است. جامعه آماری شامل "کلیه نوجوانان پسر متوسطه دوره اول تهران در سال ۹۸-۱۳۹۷" می‌باشد. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای می‌باشد. به این صورت که از بین ۲۲ منطقه تهران، مناطق ۴، ۸ و ۱۲ به طور تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از هریک از مناطق ۳ مدرسه و در هر مدرسه ۲ کلاس به طور تصادفی مشمول پژوهش شدند. حجم نمونه ۴۰۵ نفر می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون و تحلیل مسیر با نرم افزار SPSS استفاده شد.

برای تعیین یک متغیر میانجی چند چارچوب وجود دارد. چارچوب جود و کنی (۱۹۸۱)، بارون و کنی (۱۹۸۶) و مک‌آرتور (۲۰۰۰). در ادبیات متغیرهای میانجی، چارچوب جود و کنی (۱۹۸۱) و بارون و کنی (۱۹۸۶) را به عنوان رویکرد گام‌های علی می‌شناسند. در هر دو حالت شناخت متغیر میانجی مبتنی بر مجموعه‌ای از عملیات رگرسیون‌گیری است درحالی‌که چارچوب مک‌آرتور (۲۰۰۰) براساس همبستگی می‌باشد (به نقل از عزیزی، ۱۳۹۲). در این پژوهش همان چارچوب مک‌آرتور مورد استفاده قرار گرفته است در این چارچوب برای تعیین یک متغیر میانجی باید ۴ شرط وجود داشته باشد: ۱- بین متغیر مستقل و متغیر میانجی رابطه معناداری وجود داشته باشد. ۲- بین متغیر وابسته و متغیر میانجی رابطه معناداری وجود داشته باشد. ۳- بین متغیر مستقل و متغیر وابسته رابطه معناداری وجود داشته باشد. و در نهایت، ۴- رگرسیون چندگانه حاوی متغیرهای مستقل و میانجی به عنوان متغیرهای مستقل با متغیر وابسته. در صورتی که هم متغیر مستقل و هم میانجی با متغیر وابسته همبستگی معناداری داشته باشند رگرسیون مذکور اجرا می‌شود (علیزاده‌فرد، ۱۳۹۱؛ سرمد، ۱۳۷۸؛ عزیزی، ۱۳۹۲؛ مک‌کینون، ۲۰۰۸).

می‌شوند. ابعاد فراشناختی را در ۵ خرده مقیاس جداگانه شامل باورهای مثبت در مورد نگرانی، باورهای منفی در مورد مهارناپذیری و خطر، باورهای مرتبط با کفایت شناختی، باورهای فراشناختی عمومی منفی در ارتباط با نیاز به مهار کردن و باورهای فراشناختی ارتباط با خودآگاهی مورد بررسی قرار می‌دهد. همه خرده مقیاس‌ها به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بیشتر نشان دهنده سطوح بالاتر در هر یک از خرده مقیاس‌ها است. ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های آن در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (ابوالمعالی و رضایی، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های ابعاد باورهای فراشناختی در دامنه ۰/۶۷ تا ۰/۷۹ به دست آمده است.

### یافته‌ها

برای بررسی رابطه مستقیم بین متغیرهای مطرح شده در فرضیه‌ها ابتدا از جدول ماتریس همبستگی استفاده می‌شود تا همبستگی بین متغیرها به دست آید و سپس در صورت معنادار بودن این همبستگی و برای بررسی رابطه غیرمستقیم بین متغیرها از رگرسیون استفاده شد. ماتریس همبستگی متغیرها برای کل نمونه در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۱، ماتریس همبستگی بین متغیرهای اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای، ابعاد باورهای فراشناختی و خودنظم‌جویی هیجانی							
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱-اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای	-						
۲-خودنظم‌جویی هیجانی	۰/۴۶۸**	-					
۳-باور مثبت در مورد نگرانی	۰/۳۰۷**	۰/۳۸۱**	-				
۴-باور منفی در مورد مهارناپذیری و خطر	۰/۰۸۵	۰/۰۵۸	۰/۰۹۷	-			
۵-باور منفی نسبت به مهار افکار	۰/۰۹۷	۰/۰۳۷	۰/۱۶۸**	۰/۴۷۲**	-		
۶-باورهای فراشناختی مرتبط با خودآگاهی	۰/۰۳۱	۰/۱۰۰	۰/۱۶۴**	۰/۲۵۷**	۰/۴۲۰**	-	
۷-باورهای مرتبط با (عدم) کفایت شناختی	۰/۱۵۴**	۰/۰۸۸	۰/۰۹۳	۰/۳۶۷**	۰/۲۹۰**	۰/۰۳۴	-
۸-حمایت اجتماعی ادراک شده	۰/۲۷۷**	۰/۳۱۵**	۰/۲۶۹**	۰/۰۵۳	۰/۱۱۴*	۰/۱۹۸**	۰/۱۱۳*

های ویدئویی-رایانه‌ای رابطه مستقیم دارند. از سوی دیگر، رابطه باورهای مثبت درباره نگرانی و حمایت اجتماعی ادراک شده با متغیر خودنظم‌جویی هیجانی در سطوح ۰/۰۱ معنادار بوده و بنابراین شرط اول نیز برقرار است اما باورهای مرتبط با عدم کفایت شناختی با متغیر خودنظم‌جویی هیجانی رابطه معناداری نداشته و این نشان می‌دهد که در این مورد شرط اول برقرار نبوده و این متغیر به همراه سایر متغیرها از دور بررسی خارج می‌شود. درنهایت، به دلیل برقرار بودن شروط اول، دوم و سوم از چارچوب مک آرتور برای متغیرهای باورهای

سرزنش خود، نشخوار ذهنی، فاجعه آمیز پنداری و سرزنش دیگران به ترتیب ۰/۵۶، ۰/۵۹، ۰/۶۱، ۰/۶۰، ۰/۶۵، ۰/۶۰، ۰/۶۴، ۰/۵۷ و ۰/۶۳، برای راهبرد مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۰ و برای کل مقیاس ۰/۷۸ به دست آمده است.

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده: این پرسشنامه توسط زیمت، داهلم، زیمت و فارلی در سال ۱۹۸۸ ساخته شد. این ابزار دارای ۱۲ گویه برای سنجش میزان حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع دوستان، خانواده و افراد خاص است. به عیارت دیگر، این ابزار دارای سه خرده مقیاس بوده و هر خرده مقیاس ۴ گویه دارد. شیوه نمره‌گذاری براساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) طراحی شده است. زیمت و همکاران (۱۹۸۸) قابلیت اعتماد پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند (به نقل از الهی و صفارین، ۱۳۹۶؛ محمدی، تنها و رحمانی، ۱۳۹۴). در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های حمایت خانواده، دوستان و افراد خاص به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۰ و ۰/۷۹ و برای کل مقیاس ۰/۸۷ به دست آمد.

مقیاس باورهای فراشناختی ولز: این پرسشنامه دارای ۳۰ گویه است و گویه‌های آن از طریق مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری

جدول ۱ ماتریس همبستگی بین خودنظم‌جویی هیجانی، ابعاد باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی ادراک شده و اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که متغیر اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای با باورهای مثبت درباره نگرانی، باورهای مرتبط با عدم کفایت شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده و همچنین متغیر خودنظم‌جویی هیجانی در سطح ۰/۰۱ رابطه معناداری دارد. بنابراین شروط دوم و سوم از چارچوب مک آرتور برقرار است و این نشان می‌دهد که متغیرهای مذکور با اعتیاد به بازی

مستقل با وابسته است. ضریب تعیین (۰/۲۳۸) بیانگر این است که تقریباً ۲۴ درصد از واریانس متغیر وابسته توسط متغیرهای خودنظم جویی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده تبیین می‌شود. این اطلاعات کمک می‌کند تا رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده ابتدا به طور مستقل و سپس با همراهی متغیر خودنظم جویی هیجانی بررسی شود. نتایج تایید می‌کنند که بین حمایت اجتماعی ادراک شده با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای نه تنها رابطه معنادار وجود دارد بلکه با ورود متغیر میانجی یعنی خودنظم جویی هیجانی، این رابطه کاهش می‌یابد؛ بدین گونه که ضریب بتای حمایت اجتماعی ادراک شده از ۰/۲۷۷ به ۰/۱۴۴ - کاهش یافته است. در جدول شماره ۳ به رابطه غیرمستقیم باور مثبت درباره نگرانی با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای از طریق خودنظم جویی هیجانی پرداخته شده است.

مثبت درباره نگرانی و حمایت اجتماعی ادراک شده و برای بررسی نقش میانجی خودنظم جویی هیجانی در رابطه بین متغیرهای مذکور با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. جدول شماره ۲ به رابطه غیرمستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای از طریق خودنظم جویی هیجانی اشاره دارد.

طبق جدول ۲، در مدل ۱ تأثیر متغیر مستقل یعنی حمایت اجتماعی ادراک شده مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه به دست آمده نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی ادراک شده با ضریب بتای ۰/۲۷۷ رابطه معناداری با متغیر وابسته دارد. در مدل ۲ متغیر خودنظم جویی هیجانی همراه با متغیر مستقل وارد مدل شد. در این مدل، خودنظم - جویی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده به ترتیب با ضریب بتای ۰/۴۲۳ - و ۰/۱۴۴ - رابطه معناداری با متغیر وابسته نشان دادند. ضریب همبستگی چندگانه (۰/۴۸۸) بیانگر وجود رابطه متغیرهای

جدول ۲، نتایج رگرسیون چندگانه بین متغیرهای پژوهش						
متغیر	مدل ۱			مدل ۲		
	B	β	Sig	B	β	Sig
خودنظم جویی هیجانی	-	-	-	-۰/۸۷۲	-۰/۴۲۳	۰/۰۰۰
حمایت اجتماعی ادراک شده	-۰/۳۵۷	-۰/۲۷۷	۰/۰۰۰	-۰/۱۸۵	-۰/۱۴۴	۰/۰۰۲
R	۰/۲۷۷			۰/۴۸۸		
R <sup>2</sup>	۰/۰۷۷			۰/۲۳۸		
R <sup>2</sup> تعدیل شده	۰/۰۷۵			۰/۲۳۴		
سطح معناداری	۰/۰۰۰			۰/۰۰۰		

جدول ۳، نتایج رگرسیون چندگانه بین متغیرهای پژوهش						
متغیر	مدل ۱			مدل ۲		
	B	β	Sig	B	β	Sig
خودنظم جویی هیجانی	-	-	-	-۰/۸۹۷	-۰/۴۱۱	۰/۰۰۰
باور مثبت در مورد نگرانی	-۰/۷۳۵	-۰/۳۰۷	۰/۰۰۰	-۰/۴۷۷	-۰/۱۵۱	۰/۰۰۰
R	۰/۳۰۷			۰/۴۸۹		
R <sup>2</sup>	۰/۰۹۴			۰/۲۳۹		
R <sup>2</sup> تعدیل شده	۰/۰۹۲			۰/۲۳۵		
سطح معناداری	۰/۰۰۰			۰/۰۰۰		

مثبت درباره نگرانی به ترتیب با ضریب بتای ۰/۴۱۱ - و ۰/۱۵۱ - رابطه معناداری با متغیر وابسته نشان دادند. ضریب همبستگی چندگانه (۰/۴۸۹) بیانگر وجود رابطه این دو متغیر مستقل با وابسته است. ضریب تعیین برابر با ۰/۲۳۹ بیانگر این است که تقریباً ۲۴ درصد از واریانس متغیر وابسته توسط متغیرهای خودنظم جویی هیجانی و باور

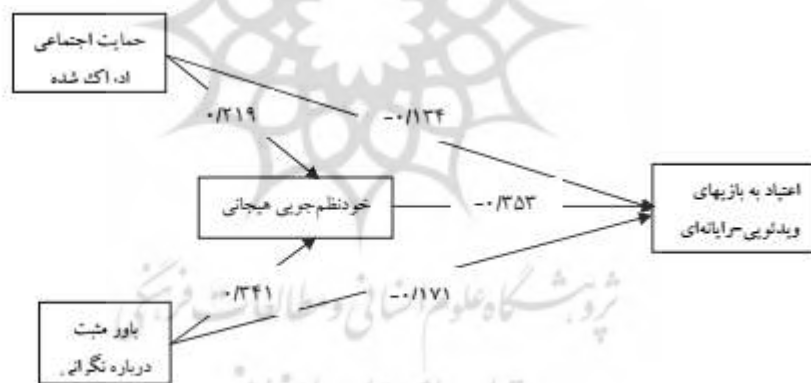
طبق جدول شماره ۳، در مدل ۱ تأثیر متغیر مستقل یعنی باور مثبت درباره نگرانی مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه به دست آمده نشان می‌دهد که این متغیر با ضریب بتای ۰/۳۰۷ رابطه معناداری با متغیر وابسته دارد. در مدل ۲ متغیر خودنظم جویی هیجانی همراه با بعد مذکور وارد مدل شد. در این مدل، خودنظم جویی هیجانی و باور

نگرانی، هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم و از طریق خودنظم‌جویی هیجانی بر روی متغیر وابسته تأثیرگذار هستند. نتایج جدول شماره ۴، بیانگر این است که بیشترین تأثیر مستقیم و اثر کل را متغیر خودنظم‌جویی هیجانی با میزان بتای  $0/353-$  بر روی متغیر وابسته دارد. متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده با میزان اثر کل  $0/211-$  کمترین تأثیر را بر متغیر وابسته داشته است. در مجموع، می‌توان گفت که متغیر خودنظم‌جویی هیجانی در رابطه با متغیرهای حمایت اجتماعی ادراک شده و باور مثبت درباره نگرانی نقش میانجی (جزئی) را ایفا می‌کند.

مثبت درباره نگرانی تبیین می‌شود. این اطلاعات کمک می‌کند تا رابطه باور مثبت درباره نگرانی ابتدا به طور مستقل و سپس با همراهی متغیر خودنظم‌جویی هیجانی بررسی شود. نتایج تایید می‌کنند که بین متغیرهای باور مثبت درباره نگرانی با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای نه تنها رابطه معنادار وجود دارد بلکه با ورود متغیر میانجی یعنی خودنظم‌جویی هیجانی، این رابطه کاهش می‌یابد؛ بدین گونه که ضریب بتای باور مثبت درباره نگرانی از  $0/307-$  به  $0/151-$  کاهش یافته است.

با توجه به آزمون رگرسیون چندگانه، به غیر از خودنظم‌جویی هیجانی، حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای مثبت درباره

جدول ۴، میزان تأثیر مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته			
متغیر	انواع تأثیر		
	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
خودنظم‌جویی هیجانی	$0/353-$	-	$0/353-$
حمایت اجتماعی ادراک شده	$0/134-$	$0/077-$	$0/211-$
باور مثبت درباره نگرانی	$0/171-$	$0/120-$	$0/291-$



شکل ۱. مدل علی اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و باور مثبت درباره نگرانی با نقش میانجی خودنظم‌جویی هیجانی

میانجی‌گری می‌کند. این بدان معنا است که افرادی که حمایت‌های اجتماعی ادراک شده بیشتری دارند و میزان خودنظم‌جویی هیجانی نیز در آنها بالا است، احتمال بیشتری دارد که میزان اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای در بین آنها کم باشد. از سوی دیگر افرادی که نسبت به نگرانی‌شان در زمینه‌های خودنظم‌جویی هیجانی نیز در آنها بالا است، احتمال بیشتری دارد که میزان اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای در بین آنها کم باشد. این یافته‌ها موید ادبیات پیشین تجربی اسماعیلی‌نسب، اندامی، آزرمی و ثمرخی،  $1393$ ؛ الهی و صفاریان،  $1396$ ؛ سی و کروات،  $2007$ ؛ کول، لوگان و والکرز،  $2011$ ؛ وودز-

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش متغیر خودنظم‌جویی هیجانی در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده و ابعاد باورهای فراشناختی با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای می‌باشد. نتایج نشان می‌دهد که متغیرهای خودنظم‌جویی هیجانی، حمایت اجتماعی ادراک شده و باور مثبت درباره نگرانی با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای رابطه مستقیمی دارند. از سوی دیگر، خودنظم‌جویی هیجانی به صورت جزئی، ارتباط بین حمایت اجتماعی ادراک شده و باور مثبت درباره نگرانی با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای را

که از سوی خانواده، دوستان و دیگران دریافت می‌کند، بیشتر باشد به فرد در کنار آمدن با فشارهای محیطی کمک بیشتری می‌کند و به لحاظ روانی افراد را در موقعیتی آرامش بخش قرار می‌دهد و به همان اندازه از رضایت از زندگی بالاتری بهره‌مند خواهد بود که این امر نخست باعث افزایش تعلق به یک گروه اجتماعی و در نهایت باعث کاهش اعتیاد می‌شود (الهی و صفاریان، ۱۳۹۶). تبیین دیگر این است که زمانی که افراد از سوی اعضای خانواده و دوستان و سایر افراد حمایتی دریافت نمی‌کنند، در آن صورت بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای می‌تواند جایگزینی باشد تا افراد به جای برقراری روابط با افراد واقعی، زمانشان را با بازی‌ها سپری کنند. نظریات یادگیری اجتماعی و مهارگری اجتماعی بر این نظر هستند که مشکلات رفتاری نوجوانان ریشه در خانواده دارد. این نظریات در روابط بین والدین و نوجوانان استدلال می‌کنند که حمایت اجتماعی و مهارگری اجتماعی فراهم شده برای نوجوانان خطر مشکلات رفتاری نظیر اعتیاد به بازی - های ویدئویی - رایانه‌ای را کاهش می‌دهد (گونوش و دوغان، ۲۰۱۳).

با توجه به یافته‌ها، بین حمایت اجتماعی ادراک شده با خودنظم جویی هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بدین معنا که، هرچه میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در بین افراد بیشتر باشد، میزان خودنظم جویی هیجانی نیز در آنها افزایش می‌یابد. در تبیین می‌توان گفت که حمایت اجتماعی به عنوان یکی از روش‌های مقابله‌ای عاطفه‌نگر می‌تواند با پیشگیری از وقوع موقعیت‌های پرتنش، افراد را مورد حفاظت قرار دهد و یا به آنها کمک کند تا وقایع پرتنش را به صورتی ارزیابی کنند که جنبه تهدید کننده‌ای کمتری داشته باشد و از پیشنهاداتشان برای چگونگی اداره آن سود ببرند. همچنین این نوع حمایت اجتماعی، حس ارزشمند بودن و حرمت خود را برای فرد فراهم می‌کند که بخش مهمی از مدیریت موفق تنیدگی است. مدیریت تنیدگی از راهبردهای سازگارانه‌ای است که اگر محقق شود می‌تواند از بروز رفتارهای آسیب‌زای فردی و اجتماعی جلوگیری کند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۴). ویلز و بنتوم (۲۰۱۲) بیان می‌کنند که حمایت اجتماعی جهت تحول مهارگری خود که یکی از مؤلفه های خودنظم جویی می‌باشد، موثر است (ویلز و بنتوم، ۲۰۱۲). بنابراین با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، میزان خودنظم جویی نیز افزایش می‌یابد.

نتایج همچنین نشان می‌دهند که بین باور مثبت درباره نگرانی و

جاگر، نوبلز، وارن‌می و لاریمر، مختلف نظیر فعالیت، کار و آینده‌شان باور مثبتی دارند و میزان ۲۰۱۶؛ رز و ویتکویتز، ۲۰۱۷؛ مو و همکاران، ۲۰۱۸ (درباره رابطه خودنظم جویی هیجانی با اعتیاد)؛ حاجلو و جعفری، ۱۳۹۴؛ الهی و صفاریان، ۱۳۹۶؛ جنابادی، ناستی‌زایی و مرزیه، ۱۳۹۶؛ گونوش و دوغان، ۲۰۱۳؛ وودز-جاگر و همکاران، ۲۰۱۶؛ لین و همکاران، ۲۰۱۸؛ مو و همکاران، ۲۰۱۸ (درباره رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با اعتیاد)؛ مو و همکاران، ۲۰۱۸ (درباره رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با خودنظم جویی هیجانی)؛ ابوالمعالی و رضایی، ۱۳۹۷؛ اسپادا و ولز، ۲۰۰۹ (درباره رابطه باور مثبت درباره نگرانی با اعتیاد)؛ نجفی زاده، صفوی، فرمانی و سالاری، ۱۳۹۷؛ محمد، ۲۰۱۲؛ همونیر و وارسکن، ۲۰۱۸؛ (درباره رابطه باور مثبت درباره نگرانی با خودنظم جویی هیجانی) می‌باشد.

با توجه به یافته‌ها، خودنظم جویی هیجانی رابطه منفی و مستقیم با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای دارد. به عبارت دیگر، هر چه میزان خودنظم جویی در بین افراد بیشتر باشد، میزان اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای در آنها کاهش می‌یابد. در تبیین می‌توان از نظر بندورا استفاده کرد که خودنظم جویی را به عنوان یک فرایند تأثیرگذار بر محیط بیرونی می‌داند. افرادی که در خودنظم جویی هیجانی دارای اختلال هستند یا در خودنظم جویی هیجان دچار شکست شده‌اند، بیشتر احتمال دارد که هیجانات منفی را از طریق فعالیت‌های افراطی که لذت‌های آنی را ترجیح می‌دهد تنظیم کنند (تیس، برتلاوسکی و بومیستر، ۲۰۰۱ به نقل از مو و همکاران، ۲۰۱۸). یکی از فعالیت‌های افراطی برای ترجیح لذت‌های آنی، اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای می‌باشد که می‌تواند در صورت پایین بودن خودنظم جویی هیجانی یا شکست در آن به وجود آید.

نتایج نشان می‌دهند که بین حمایت اجتماعی ادراک شده با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی-رایانه‌ای رابطه منفی و مستقیم وجود دارد. به عبارت دیگر، هرچه میزان حمایت اجتماعی ادراک شده در بین افراد بیشتر باشد، میزان اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای در آنها کاهش می‌یابد. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که حمایت اجتماعی کارکردهای مهمی نظیر رواندرستی دارد و می‌تواند به عنوان سپری در مقابل حوادث و رویدادهای فشارآور باشد، همچنین باعث می‌شود فرد احساس کند که مورد علاقه دیگران است، از وی مراقبت می‌شود، ارزش و احترام دارد و در نهایت، در فرد احساس حرمت خود و ارزشمندی ایجاد می‌کند. هرچه دریافت شخص از میزان حمایتی



بین گروه‌ها فراهم گردد. از سوی دیگر، استفاده از پرسشنامه اطلاعات کاملاً منطبق با واقعیت ارائه نمی‌دهد. بنابراین توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های ترکیبی استفاده شود. این تحقیق همچنین دارای یک محدودیت روش شناختی است به طوری که تحقیق حاضر به روش توصیفی - همبستگی اجرا شده و نمی‌توان رابطه علی قطعی بین متغیرهای مورد مطالعه استنباط کرد. با توجه به اهمیت اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای در دوران معاصر پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی رابطه سایر متغیرها با اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای پرداخت.

### منابع

- ابوالمعالی، خدیجه و رضایی نیارکی، مهری (۱۳۹۷). پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس باورهای فراشناخت و سبکهای اسنادی در معنادان در حال ترک. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، ۱۲(۴۵)، ۲۲۹-۲۰۹.
- اسماعیلی نسب، مریم، اندامی، علیرضا، آزرمی، هاله و ثمررخ، امیر (۱۳۹۳). نقش تعیین‌کنندگی دشواری در تنظیم هیجان و تحمل پریشانی در اعتیاد پذیری دانشجویان. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، ۸(۲۹)، ۶۳-۴۹.
- جنابادی، حسین، ناستی‌زایی، ناصر و مرزیه، افسانه (۱۳۹۶). نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی در عود اعتیاد. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، ۱۱(۴۵)، ۱۰۶-۹۱.
- حاجلو، نادر و جعفری، عیسی (۱۳۹۴). نقش استرس ادراک شده، هیجان خواهی و حمایت اجتماعی در اعتیاد. *فصلنامه روانشناسی سلامت*، ۴(۴)، ۳۰-۱۹.
- زمانی، بی‌بی‌عشرت و عابدینی، یاسمین (۱۳۹۲). الگوی ساختاری تأثیر سبکهای فرزندپروری و اعتیاد به بازی رایانه‌ای بر عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر. *رویکردهای نوین آموزشی*، ۸(۲)، ۱۵۶-۱۳۳.
- سرمد، زهره (۱۳۷۸). متغیرهای تعدیل‌کننده و واسطه‌ای: تمایزات مفهومی و راهبردی. *پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۰، ۸۱-۶۳.
- شریفی باستان، فرنگیس، یزدی، منور و زهرایی، شقایق (۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان. *نشریه روان‌پرستاری*، ۲(۲)، ۴۹-۳۸.
- عزیزی، شهریار (۱۳۹۲). متغیرهای میانجی، تعدیلگر و مداخله‌گر در پژوهشهای بازاریابی: مفهوم، تفاوتها، آزمونها و رویه‌های آماری. *فصلنامه تحقیقات بازاریابی نوین*، ۳(۲)، ۱۷۴-۱۵۵.

اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای رابطه منفی و مستقیمی وجود دارد. به عبارت دیگر، هرچه باور مثبت درباره نگرانی بیشتر باشد، میزان اعتیاد به بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای در آنها کاهش می‌یابد. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که باور مثبت درباره نگرانی نشان دهنده این است که افراد باور دارند که اگر نگران باشند، نگرانی به آنها کمک می‌کند تا از مشکلات آینده اجتناب کنند، مشکلات شان را حل کنند و یا رفتار سازگارانه‌تری داشته باشند. افرادی که باور مثبت درباره نگرانی دارند تصور می‌کنند که به دلیل این باور بهتر می‌توانند برنامه‌ریزی کنند و همچنین اظهار می‌کنند که بیشتر و بهتر می‌توانند رفتار و اعمال و انتخاب‌ها و هیجانات خود را مهار کنند (ابوالمعالی و رضایی، ۱۳۹۷) و در نتیجه نگرش مثبت نسبت به نگرانی باعث می‌شود تا فرد خود را درگیر مشکلاتی نظیر سوء استفاده از بازی‌های ویدئویی - رایانه‌ای و یا اعتیاد به آن نسازد.

با توجه به یافته‌ها، بین باور مثبت درباره نگرانی و خودنظم‌جویی هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بدین معنا که، هرچه باور مثبت درباره نگرانی بیشتر باشد، میزان خودنظم‌جویی هیجانی در آنها افزایش می‌یابد. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که تفکر و هیجان از یکدیگر تفکیک‌ناپذیرند و فراشناخت‌ها که مسئول مهارگری سالم و ناسالم ذهن هستند، هیجانات و هوشیاری افراد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. آنچه هیجان‌ها و نحوه مهارگری آنها را تعیین می‌کند، چگونگی تفکر فرد است، نه این که فرد به چه فکر می‌کند (ولز، ۲۰۰۹). به نقل از نجفی زاده و همکاران (۱۳۹۷). سعید و همکاران (۲۰۱۰) بیان کرده‌اند که افراد باورهای مثبت را در ارتباط با کارایی نگرانی در کمک به مقابله با وضعیت‌های ایجادکننده تنیدگی پرورش می‌دهند. رابطه مثبت معنادار بین باور مثبت درباره نگرانی و خودنظم‌جویی هیجانی، موید این نکته است که باورهای مثبت درباره نگرانی که از سبک تفکر با ماهیتی مثبت خبر می‌دهند، با سبک صحیح و درست خودنظم‌جویی هیجانی همراه هستند (به نقل از نجفی زاده و همکاران، ۱۳۹۷).

در اینجا باید یادآور شد که این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است که به آنها اشاره می‌شود. از آنجا که جنسیت مونث مورد بررسی قرار نگرفته و پژوهش بر روی دانش‌آموزان متوسطه دوره اول که تقریباً یک نمونه همگون است انجام گرفته لذا لازم است در تعمیم نتایج احتیاط لازم صورت گیرد. به پژوهشگران علاقمند توصیه می‌شود تا این موضوع را روی سایر گروه‌ها اجرا کنند تا امکان مقایسه

- (Eds), *Children's learning in a digital world*, 85-103.
- Griffiths. M. D. (2008b), Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention* (12), 27-41
- Griffiths. M. D. & Meredith. A. (2009), Videogame Addiction and its Treatment, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 247-253.
- Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197-2207.
- Hamonniere, T., & Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive behaviors*, 85, 51-63.
- Lin, M. P., Wu, J. Y. W., You, J., Chang, K. M., Hu, W. H., & Xu, S. (2018). Association between online and offline social support and internet addiction in a representative sample of senior high school students in Taiwan: The mediating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 1-7.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Multivariate applications series. Introduction to statistical mediation analysis*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, 82, 86-93.
- Mohamed, A. H. H. (2012). The relationship between metacognition and self-regulation in young children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 477-486.
- Ochsner, S., Luszczynska, A., Stadler, G., Knoll, N., Hornung, R., & Scholz, U. (2014). The interplay of received social support and self-regulatory factors in smoking cessation. *Psychology & Health*, 29(1), 16-31.
- Roos, C. R., & Witkiewitz, K. (2017). A contextual model of self-regulation change mechanisms among individuals with addictive disorders. *Clinical psychology review*, 57, 117-128.
- Schunk, D. H. (2008). Metacognition, self-regulation, and self-regulated learning: Research recommendations. *Educational psychology review*, 20(4), 463-467.
- Seay, A. F., & Kraut, R. E. (2007). Project massive: Self-regulation and problematic use of online gaming. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems* (pp. 829-838). ACM.
- Spada, M. M., & Wells, A. (2009). A metacognitive model of problem drinking. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5), 383-393.
- Spada, M. M., Caselli, G., Nikčević, A. V., & Wells, A. (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addictive behaviors*, 44, 9-15.
- علیزاده فرد، سوسن، محمدنیا، معصومه و زیمباردو، فیلیپ جورج (۱۳۹۵). مدل رابطه ابعاد چشم انداز زمان و رضایت زناشویی با توجه به اثرات میانجی بهزیستی روانشناختی. فصلنامه خانواده پژوهی، ۱۲(۴۶)، ۲۱۴-۱۹۷.
- محمدی، لیلا، تنها، زهرا و رحمانی، سوده (۱۳۹۴). رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رفتارهای پرخطر به واسطه حمایت اجتماعی ادراک شده. فصلنامه پژوهشهای نوین روانشناختی، ۱۰(۲۹)، ۱۸۷-۱۶۱.
- نجفی زاده، عاطفه، صفوی، ساحره، فرمانی، فردین و سالاری، مصطفی (۱۳۹۷). بررسی نقش باورهای فراشناختی در تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری. مجله علوم پزشکی زانکو، ۱۹(۶۳)، ۸۴-۷۴.
- نظری، علی محمد، امینی منش، سجاد، مرادی، علیرضا و فرزاد، ولی اله (۱۳۹۴). هنجاریابی پرسشنامه اعتیاد به بازیهای آنلاین. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزهوار، ۲(۴)، ۶۱۱-۶۰۳.
- الهی، کتایون و صفارین طوسی، محمدرضا (۱۳۹۶). رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده و خودتنظیمی هیجانی با عود مصرف مواد در زنان. مجله روانشناسی اجتماعی، ۱۱(۴۲)، ۸۸-۷۹.
- یوسفی، رحیم، اصغری، حمید و طغیانی، الهه (۱۳۹۵). مقایسه طرح واردهای ناسازگار اولیه و تنظیم شناختی هیجان در بیماران قلبی و افراد عادی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۲۴، ۱۰۷-۱۴۳-۱۳۰.
- Ahmed, U., & Ullah, I. (2013). *Video Games Addiction: positive and negative effects of playing video games on youth and children*. Independent thesis Advanced level, degree of Master, School of Business and IT, University of Borås.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., Boden, M. T., & Gross, J. J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive behaviour therapy*, 40(1), 34-44.
- Chai, S. L., Chen, V. H. H., & Khoo, A. (2011). Social relationships of gamers and their parents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1237-1241.
- 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(1), 13-20.
- Griffiths, M. D. (2008a). Videogame addiction: fact or fiction? In Willoughby. T & Wood. E

- Tull, M. T., Weiss, N. H., Adams, C. E., & Gratz, K. L. (2012). The contribution of emotion regulation difficulties to risky sexual behavior within a sample of patients in residential substance abuse treatment. *Addictive Behaviors*, 37(10), 1084-1092.
- Wallenius, M., Rimpelä, A., Punamäki, R. L., & Lintonen, T. (2009). Digital game playing motives among adolescents: Relations to parent-child communication, school performance, sleeping habits, and perceived health. *Journal of applied developmental psychology*, 30(4), 463-474.
- Wills, T. A., & Bantum, E. O. C. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 568-592
- Woods-Jaeger, B. A., Nobles, R. H., Warren May, L., & Larimer, M. E. (2016). The relationship between emotion regulation, social support, and alcohol-related problems among racially diverse adolescents. *Journal of child & adolescent substance abuse*, 25(3), 245-251.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372.

