



Compilation and Validation of the Educational Package for Control Addiction to Online Games in Teenagers

Farahnaz Jameinezhad ¹, Morteza Omidian ^{2*}, Sudabeh Basaknejad ², Gholamhossein Maktabi ³

¹ PhD Student of Educational Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

² Professor in Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

³ Associate Professor in Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

* Corresponding author: :morteza_omid@scu.ac.ir

Received: 2024-06-06

Accepted: 2024-06-16

Abstract

Background and purpose: The aim of research was compile and validate the educational package for controlling addiction to online games in teenagers.

Research method: This study in terms of purpose was applied and in terms of implementation method was qualitative. The educational and therapeutic approaches of 14 expert counselors in the field of addiction to online games of Ahvaz city in 2023 year were collected according to theoretical saturation principle. Research tool was interviews with experts; So after designing the structure of addiction to online games the goals, techniques and homework of educational package design, and to evaluate the content validity of the opinion of 12 academic staffs and therapists with post-graduate education in the field of addiction to online games were reviewed. Data were analyzed with open and axial coding and content validity ratio and content validity index coefficients methods.

Findings: The results showed that the content of each session included three sections of goals, techniques and homework, which consists of 10 sessions of 45 minute which 8 sessions conducted individually and in groups for teenagers and 2 sessions conducted in groups for parents. In addition, the content validity ratio and content validity index for the three steps of creating preparation for behavior change, fixing issues through the family and educational content of practical program indicated appropriate content validity with 83 and 75 percent, respectively.

Conclusions: The educational package for controlling addiction to online games in teenagers can be used as an effective method along with other educational packages.

Keywords: Compilation and validation, Control addiction to online games, Teenagers

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Omidian, M & et al. (2024). Compilation and Validation of the Educational Package for Control Addiction to Online Games in Teenagers. *JNACE*, 6(2): 82-94.





تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان

فرحناز جامعی‌نژاد^۱، مرتضی امیدیان^{۲*}، سودابه بساک‌نژاد^۳، غلامحسین مکتبی^۳

^۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

^۲ استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

^۳ دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

* نویسنده مسئول: morteza_omid@scu.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۱۷

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان بود. روش پژوهش: این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، کیفی بود. رویکردهای آموزشی و درمانی ۱۴ مشاور خبره در زمینه اعتیاد به بازی‌های آنلاین شهر اهواز در سال ۱۴۰۲ طبق اصل اشباع نظری گردآوری شد. ابزار پژوهش مصاحبه با خبرگان بود؛ به طوری که پس از طراحی سازه اعتیاد به بازی‌های آنلاین، اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف بسته آموزشی طراحی و برای ارزیابی روایی محتوایی نظر ۱۲ هیات علمی و درمانگر دارای تحصیلات تکمیلی در زمینه اعتیاد به بازی‌های آنلاین بررسی شد. داده‌ها با روش‌های کدگذاری باز و محوری و ضرایب نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج نشان داد که محتوای هر جلسه شامل سه بخش اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف خانگی بود که شامل ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای است که ۸ جلسه به صورت فردی و گروهی بر روی نوجوانان و ۲ جلسه به صورت گروهی بر روی والدین اجرا می‌شود. علاوه بر آن، نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی برای سه گام ایجاد آمادگی برای تغییر رفتار، رفع زمینه‌ها از طریق خانواده و محتوای آموزشی برنامه عملی به ترتیب با ۸۳ و ۷۵ درصد حاکی از روایی محتوایی مناسب بودند. نتیجه‌گیری: بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان می‌تواند در کنار سایر بسته‌های آموزشی به عنوان روشی موثر مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: تدوین و اعتباریابی، کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین، نوجوانان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: جامعی‌نژاد، فرحناز؛ امیدیان، مرتضی؛ بساک‌نژاد، سودابه و؛ مکتبی، غلامحسین. (۱۴۰۳). تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶(۲): ۹۴-۸۲.

مقدمه

نوجوانان برای ارتباطات، بازی (طهماسبی و همکاران، ۱۴۰۰)، آموزش و اهداف حرفه‌ای (Lozano-Blasco & et al, 2022) به کار برده می‌شود. طی سال‌های اخیر، نگرانی جهانی درباره وابستگی به بازی‌های آنلاین در میان نوجوانان افزایش

امروزه استفاده از اینترنت به یک پدیده جهانی تبدیل شده و به طور تصاعدی در میان جمعیت نوجوانان رشد کرده است (Stankovic & Nesic, 2022). اینترنت در میان

دارند (Kamal & Wok, 2020). همچنین، کاهش علائم افسردگی در بهبود اختلال اعتیاد اینترنتی موثر است (Hu & et al, 2022). افزون بر آن، بازی‌های رایانه‌ای ارتباط منفی با وضعیت سلامت روانی کودکان و نوجوانان دارد و تأثیر مستقیمی بر میزان رفتارهای پرخطرانه، اضطراب، افسردگی، گوشه‌گیری و انزوا در آنان می‌گذارد (Andreetta & et al, 2020). البته تأثیر بازی‌های رایانه‌ای وابسته به عواملی مانند درجه و شدت خشونت در بازی‌های رایانه‌ای، توانایی بیننده در تشخیص و تمیز دنیای خیالی بازی و دنیای واقعی، توانایی در مهار تمایل‌ها و انگیزه‌های خود، چارچوب ارزشی که نوجوان در آن رشد کرده است یا هم اکنون در آن زندگی می‌کند و نیز ارزش‌هایی که در متن محتوای بازی نهفته است (Yang & et al, 2022).

پژوهش‌ها نشان دادند که تکنیک‌های درمان شناختی-رفتاری (محبت بهار و همکاران، ۱۴۰۰؛ شاملی و همکاران، ۱۳۹۷)، دارو درمانی (Przepiorka & et al, 2014) و آموزش ذهن‌آگاهی (حداد و همکاران، ۱۴۰۲) رایج‌ترین روش‌های درمان اعتیاد به اینترنت و بازی رایانه‌ای هستند. اصلاح کیفیت زندگی تأثیر زیادی بر اعتیاد به اینترنت دارد (Imataka & et al, 2022) و پس از آن مداخله‌های والدگری (Riley & et al, 2022) و اصلاح سبک‌های فرزندپروری (Mun & Lee, 2023) قرار می‌گیرند. همچنین تأثیر درمانی (کورکی و همکاران، ۱۳۹۱) نیز بر کاهش اعتیاد به اینترنت در نوجوانان مؤثر است. در بررسی پژوهش‌های انجام شده، درمان و یا آموزش اختصاصی استاندارد که به‌طور جداگانه برای درمان یا کاهش اختلال اعتیاد دیجیتال در نوجوانان بهره برده باشد، یافت نشد. اگرچه درمان شناختی-رفتاری در میان بررسی‌های انجام شده بیشترین پاسخ را برای درمان اعتیاد دیجیتال دارد، اما روش‌های دیگر مانند خانواده درمانی و مصاحبه‌های انگیزشی نیز جداگانه یا همراه با شناخت درمانی، به کار رفته است (Yang & et al, 2022). از طرف دیگر گسترش روزافزون رسانه‌های دیجیتال در جامعه ایران، سبب افزایش نگرانی همگانی به تأثیرهای آسیب‌زای آن مانند احتمال اعتیاد کودکان و نوجوانان به این بازی‌ها شده است که لزوم استفاده از مداخله متناسب با شرایط بومی نوجوانان جامعه ایران با توجه به شرایط خانواده و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها را در این زمینه ضروری ساخته است. در راستای کمک به کاهش این مشکل نیاز است که مداخله‌ها و آموزش‌های تخصصی بیشتر و متنوع‌تری برای نوجوانان طرح شود. افزون بر آن، انجام این پژوهش می‌تواند برای مدرسان و طراحان آموزشی رهنمودهای لازم را برای ایجاد تغییر در وضعیت زندگی از جمله الزامات اساسی در زمینه تربیت و پرورش را فراهم آورد. از

یافته است (Wu & et al, 2022). صنعت بازی از زمانی تغییر کرد که فناوری پیشرفته و مشخصات سخت‌افزاری توانستند امکان بازی آنلاین را ایجاد کنند (Nadlifatin & et al, 2024). بازی‌های آنلاین و اینترنتی به‌عنوان یک اعتیاد رفتاری در ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی^۱ در نظر گرفته شده است (Kuss & et al, 2017). در سال‌های اخیر، دسترسی افراد به فناوری‌هایی مانند رایانه و تلفن همراه آسان‌تر و به دلیل عدم اقدام‌های پیشگیرانه توسط والدین و خود نوجوانان و جوانان اعتیاد به بازی‌های آنلاین افزایش یافته است (Yilmaz & Tunca, 2024). طبق تعریف انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۲، تشخیص بالینی اختلال بازی آنلاین شامل یک الگوی رفتاری استفاده مداوم و عودکننده از اینترنت جهت انجام بازی‌ها است که منجر به اختلال و پریشانی قابل توجه در یک دوره ۱۲ ماهه می‌شود. بنابراین اختلال بازی آنلاین با کنترل ناقص برای بازی‌های آنلاین و افزایش اولویت بازی کردن بر تمام فعالیت‌های دیگر به حدی است که بازی کردن بر سایر فعالیت‌های روزانه اولویت دارد و فرد حتی بازی با آن را علی‌رغم تمام پیامدهای منفی‌اش انجام می‌دهد (American Psychiatric Association, 2013).

البته تنها زمانی بازی آنلاین به‌عنوان «بیماری اعتیاد» شناخته می‌شود که الگوی رفتاری بازی کردن به حدی شدید باشد که منجر به اختلال قابل توجه در حوزه‌های مهم فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی یا دیگر حوزه‌های عملکردی شود و به مدت طولانی ادامه یابد (Ryu & et al, 2018).

نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که اعتیاد به بازی‌های آنلاین با مشکلات خواب و فرار از مدرسه (Braun & et al, 2016)، همچنین، عملکرد درسی ضعیف، هیجان‌خواهی، احساس تنهایی، تنظیم هیجان، سازگاری و سبک‌های هویت (موسیوند و همکاران، ۱۴۰۲)، علائم افسردگی (Irie & et al, 2022)، رفتارهای پرخطرانه (Yilmaz & et al, 2023)، عزت‌نفس پایین (Yang & et al, 2022)، اضطراب (Gioia & et al, 2022)، ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های فرزندپروری و تکانشگری (آینالو و همکاران، ۱۴۰۱)، عدم تعادل خانواده (Gan & et al, 2022)، خودکارآمدی و خودکنترلی (Craparo & et al, 2014) همراه است. در مجموع نتایج مطالعات نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از بازی‌ها با افکار و اقدام به خودکشی، افزایش مشکلات روزانه زندگی، تنیدگی و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی مرتبط است (Solly & et al, 2010; Mehroof & Griffiths, 2010). علاوه بر آن، اختلال‌های اعتیاد رفتاری از جمله اعتیاد به اینترنت با بسیاری از تظاهرات بالینی از جمله اضطراب و افسردگی همبودی زیادی

کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان کدامند؟ و اعتبار بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان چگونه است؟ در مرحله دوم واحدهای معنادار استخراج شد. در مرحله سوم کدهای باز و محوری استخراج و سپس رابطه آنها ترسیم شد. در مرحله بعدی فنون و تکنیک‌های آموزشی نوجوانان مبتلا به اعتیاد آنلاین متناسب با هر یک از کدهای باز و محوری از متون استخراج گردید. سپس از طریق گروه متمرکز، بر اساس معیارهایی نظیر فراگیری در مطالعات، تناسب کاربردی و عملی با کدهای باز و محوری و تشخیص تخصصی، فنون درمانی مورد نیاز برای بسته نوجوانان مبتلا به اعتیاد آنلاین استخراج شد. در مرحله نهایی نیز اقدام به تدوین بسته آموزشی نوجوانان مبتلا به اعتیاد آنلاین گردید.

پس از جمع‌آوری نظر متخصصان، برنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین نهایی و تدوین شد. پس از بررسی مقالات مرتبط مهم‌ترین روش‌های به کار گرفته شده با روش کدگذاری از ۳۲ مقاله نهایی با استفاده از کلیدواژه‌های اعتیاد اینترنتی، اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به بازی، بازی‌های آنلاین، بازی‌های اینترنتی و اعتیاد به آنها در پایگاه‌های معتبر داخلی و خارجی از جمله در SID، Magiran، Scencedirect، و غیره استخراج و شاخص‌ها و مولفه‌ها آنها برای طرح با مشارکت‌کنندگان آماده شد. در مرحله بعدی نظرات و رویکردهای آموزشی و درمانی ۱۴ مشاور و روان‌شناس اعتیاد به بازی‌های آنلاین، جمع‌آوری و تحلیل محتوا و کدگذاری باز و محوری شد. جمع‌آوری داده‌ها تا اشیاع اطلاعات ادامه یافت. بر اساس یافته‌ها، سازه اعتیاد به بازی‌های آنلاین طراحی و سپس بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین شامل اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف طراحی و برای ارزیابی روایی محتوا به ۱۲ هیات علمی و درمانگر روان‌شناس که دارای تحصیلات تکمیلی در زمینه روان‌شناسی و درمان در زمینه اعتیاد به بازی‌های آنلاین بودند، ارائه شد. در نهایت، داده‌ها با روش‌های کدگذاری باز و محوری و ضرایب نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

نمونه‌های این مطالعه ۱۴ نفر از درمانگران دارای تجربه برای درمان بازی‌های آنلاین بودند. بنابراین، در جداول ۱ نتایج فراوانی، درصد فراوانی و درصد فراوانی تراکمی اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر ارائه شد.

آنجایی که بیشتر بسته‌های آموزشی غیربومی هستند، بسته آموزشی پژوهش حاضر می‌تواند کمک شایانی به استفاده از یک روش مداخله هماهنگ با بافت و فرهنگ جامعه ایران برای نوجوانان فراهم نماید. ویژگی ممتاز بسته آموزشی پژوهش حاضر اینکه در آن هم برای نوجوان و هم برای والدین آموزش‌هایی در نظر می‌گیرد، در حالی که در بسته‌های آموزشی قبلی یا بر روی آموزش نوجوانان یا بر آموزش والدین آنها تأکید کردند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر تدوین بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان بود.

روش پژوهش

این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، کیفی بود. جامعه هدف پژوهش درمانگران دارای تجربه برای درمان بازی‌های آنلاین شهر اهواز در سال ۱۴۰۲ بودند. تخصص همه مشارکت‌کنندگان فعالیت در زمینه نوجوانان با تأکید بر اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای بود و افزون بر آن دارای حداقل تحصیلات کارشناسی ارشد، تجربه حداقل یک سال در زمینه پژوهش و تمایل جهت شرکت در پژوهش بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل عدم همکاری با مصاحبه‌کننده، عدم قبول ضبط مصاحبه‌ها ضمن رعایت موازین اخلاقی توسط مصاحبه‌کننده و نداشتن تخصص و تجربه در زمینه پژوهش بود. روش نمونه‌گیری در این مرحله غیرتصادفی هدفمند بود و داده‌ها بر اساس اصل کفایت نظری، پس از رسیدن به اشباع نظری، در سال ۱۴۰۲ جمع‌آوری شد. به عبارتی، حجم نمونه در زمان اجرا تعیین شد و نمونه‌گیری و پژوهش بر روی آنان زمانی پایان یافت که نمونه‌های جدید نتوانستند یافته جدید به یافته‌های قبلی بیفزایند.

در راستای تدوین بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین برای آموزش نوجوانان مبتلا به اعتیاد آنلاین از کدگذاری نیازمحور برای دستیابی به شبکه کدهای باز و محوری و محتوای تدوین بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین متناسب با هدف پژوهش استفاده شد. بر اساس رویکرد Brown and Clark (2006) در فرایند کدگذاری، ابتدا از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاری، نیازهای شناختی و رفتاری نوجوانان مبتلا به اعتیاد آنلاین و روش‌های به کار گرفته شده برای بهبود این نوع از اعتیاد، از طریق متخصصان و درمانگران حوزه درمان اعتیاد آنلاین، خود نوجوان و والد آنها جمع‌آوری شد. لازم به ذکر است که دامنه مدت مصاحبه‌ها ۳۵ الی ۶۰ دقیقه با میانگین زمانی ۴۷ دقیقه محاسبه شد و دو سوال اصلی مصاحبه این بود که شاخص‌ها و مولفه‌های لازم برای تدوین بسته آموزشی

جدول ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر

ویژگی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
سن	۲	۱۴/۲۹٪	۱۴/۲۹٪
	۵	۳۵/۷۱٪	۵۰/۰۰٪
	۷	۵۰/۰۰٪	۱۰۰/۰۰٪
تحصیلات	۱	۷/۱۴٪	۷/۱۴٪
	۱۳	۹۲/۸۶٪	۱۰۰/۰۰٪
میزان تجربه	۱	۷/۱۴٪	۷/۱۴٪
	۳	۲۱/۴۳٪	۲۸/۵۷٪
	۴	۲۸/۵۷٪	۵۷/۱۴٪
	۶	۴۲/۸۶٪	۱۰۰/۰۰٪

درک هیجان‌های واقعی، تکانشگری، فرار از واقعیت و ناکارآمدی، عدم خودکنترلی را به‌عنوان عوامل مستعدکننده تمایل نوجوانان به اعتیاد آنلاین معرفی نمودند. نهایتاً بیان نمودند که اعتیاد به اینترنت همچون هر رفتار اعتیادی دیگری در طول زمان و پس از تقویت سیستم رفتاری هیجانی و گرفتن نقش مثبت در آرامش‌بخشی موقت به فرد شکل می‌گیرد. این آگاه‌سازی برای نوجوانان می‌تواند به تعبیر شرایط موجود آن‌ها کمک‌کننده باشد و آن‌ها را برای تغییر آماده نماید که این اصلاح‌ها در تدوین بسته آموزشی نهایی لحاظ شد.

علاوه بر این متخصصان معتقد بودند که آگاهی نوجوانان دارای اعتیاد آنلاین در مورد پیامدهای منفی بازی اعتیادگونه می‌تواند به کاهش این مشکل در نوجوانان منجر شود. بنابراین معتقد بودند که صدای خاص در گوش، اختلال در عملکرد فیزیولوژیکی، اختلال در شناخت، اختلال در هیجان، اختلال در حافظه، کاهش انعطاف‌پذیری، مشکلات در توجه انتخابی در دنیای واقعی، آسیب به مغز و علائم مشابه اعتیاد، تفاوت اعتیاد به فضای دیجیتال، نوسانات خلقی، افت تحصیلی، تمرکز پایین، اختلال‌های خواب و بریدن از دنیای طبیعی می‌تواند از پیامدهای منفی اعتیاد به بازی‌های آنلاین باشد. گام دوم رفع زمینه‌ها از طریق خانواده بود. نتایج بررسی مصاحبه‌ها بر اهمیت حیاتی رابطه والد-فرزندی برای ایجاد امنیت و عشق تأکید داشتند. بر این اساس متخصصان معتقد بودند که مشکلات بین والدین و ناهماهنگی خانوادگی بر روی توجه به نوجوانان و روابط با آنان، فرزند ناخواسته‌بودن (بدون توجه به جنسیت و سایر موارد)، سبک فرزندپروری، اشتغال والدین، نبود گوش شنوا از طرف والدین، ارضای نیاز ناخودآگاه برای ایجاد ذهنیت مثبت از خود، ترس از جدایی و رهایی و رهاشدن از رابطه والدین حساس، فرارکردن از روابط مختل، کودک خود را بد می‌داند (نسبت‌دادن دعوی والدین به خود)، احساس تنفر و خشم نسبت به والدین، فقدان رابطه ایمن و اضطراب ناشی از روابط مخدوش کودکی از

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد، مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر ۱۴ نفر بودند که بیشتر آنها دارای سن بالاتر از ۴۵ سال (۵۰ درصد)، تحصیلات دکتری (۹۲/۸۶ درصد) و میزان تجربه بالاتر از ۱۵ سال (۴۲/۸۶ سال) بودند.

پس از تدوین بسته، به منظور کسب اطمینان از روایی محتوی بسته، نسبت روایی محتوایی (CVR) با روش Lawshe و شاخص روایی محتوایی (CVI) با روش Waltz & Bausell برای تمام هدف‌ها در بسته آموزش محاسبه و مورد تأیید قرار گرفت. بسته مذکور برای نوجوانان و والدین آن‌ها تنظیم شد که در گام اول ایجاد آمادگی برای تغییر رفتار، پنج جلسه انگیزشی برای نوجوان به‌صورت فردی در نظر گرفته شد که در آن مزایا و معایب جسمانی و روانی بازی‌های آنلاین مورد بررسی قرار گرفت. در گام دوم رفع زمینه‌ها از طریق خانواده طی دو جلسه بر روی والدین به‌صورت گروهی انجام که در آن عوامل تنش‌زا و شرایطی مرتبط با والدین که نوجوان را به انجام بازی‌ها سوق می‌دهد، شناسایی و رفع شد. در گام سوم محتوای آموزشی برنامه عملی طی یک جلسه فردی و یک جلسه گروهی بر روی نوجوانان انجام شد. در تدوین نهایی بسته آموزشی پیشنهاد شد که جهت مداخله در اعتیاد آنلاین نوجوانان در گام اول ایجاد آمادگی برای تغییر رفتار در نظر گرفته شود. در همین راستا ابتدا عوامل زمینه‌ساز گرایش نوجوانان به اعتیاد آنلاین مشخص و بیش از نیمی از مصاحبه‌شوندگان معتقد بودند که لذت‌جویی، تقویت‌کننده بودن، شرایط کرونا و شرایط ترویج روابط مجازی، عدم سرگرمی‌های مناسب و سبک‌های هویتی می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد تشویش ذهنی در این زمینه باشند. همچنین، اغلب آن‌ها معتقد بودند که ویژگی شخصیتی روان‌رنجور خوبی افراد را به سوی استفاده آسیب‌زا از اینترنت و بازی‌های آنلاین سوق می‌دهد. آن‌ها ویژگی‌هایی مانند فرار از احساس تنهایی، فرار از هیجان‌های منفی و خودکم‌بینی، هیجان‌خواهی، عدم

خاموش کردن و کنار گذاشتن موبایل، تهیه لیستی از فعالیت‌های لذت‌بخش، تنظیم هیجان، بازگشت به دنیای واقعی، مواجهه با تجربه جدید، ارائه یک لیست از فعالیت‌های جایگزین و دادن بازخورد یا فیدبک، کاهش تدریجی (کاهش از ۷ ساعت)، تغییر و تفسیر و انعکاس تغییرات به صورت شناختی، دادن تکلیف خانگی تمرین‌هایی بودند که اغلب متخصصین برای کاهش مشکل اعتیاد به بازی‌های آنلاین پیشنهاد دادند و این اصلاح‌ها در تدوین بسته آموزشی نهایی لحاظ شد. بنابراین، در فرم نهایی محتوای هر جلسه شامل سه قسمت اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف خانگی بود؛ به طوری که بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه داشت که ۸ جلسه آن به صورت فردی و گروهی بر روی نوجوانان و ۲ جلسه آن به صورت گروهی بر روی والدین آن‌ها اجرا شد. بنابراین، در جدول ۲ نتایج خلاصه جلسه‌های بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین ارائه شد.

عوامل مهم زمینه‌ساز نوجوانان برای اعتیاد آنلاین است. رابطه بین والدین و فرزندان نخستین معرف دنیای ارتباطات برای کودک است. احساس عشق، صمیمیت و امنیت به طور مستقیم ریشه در این روابط دارد. روابط والدین و فرزندان و کیفیت زندگی خانواده اصل اساسی برای سلامت فرزندان در زمینه‌های مختلف است، در صورتی که کانون خانواده‌ها و روابط بین والدین و فرزندان معیوب باشد، فرزندان در معرض مشکلاتی مانند رفتارهای تکانشی قرار می‌گیرند. لذا، با آگاهی‌دادن به والدین می‌توان در کاهش این مشکل، والدین را مشارکت داد و این اصلاح‌ها در تدوین بسته آموزشی نهایی لحاظ شد. گام سوم محتوای آموزشی برنامه عملی بود. در گام سوم، هدف شناسایی و کشف مشکل و توالی مشکل بین والدین و نوجوانان بود. در مورد منبع رفتار نشانه‌ها جستجو و هنگام شناسایی آنها ارتباط والدین لحاظ شد. متخصصان بر کاهش تدریجی بازی‌های آنلاین و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش در دنیای واقعی اتفاق نظر داشتند. تمرین انجام کار واقعی و درک لذت، تمرین

جدول ۲: خلاصه جلسه‌های بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین

جلسه	گام	برنامه مداخله	مداخله	زمان (دقیقه)	روش مداخله
۱	گام اول: ایجاد آمادگی	مصاحبه تشخیصی	آشنایی، برقراری ارتباط مناسب و مصاحبه تشخیصی	۴۵	انفرادی
۲	برای تغییر رفتار	مصاحبه انگیزشی (۱) عوامل زمینه‌ساز اعتیاد به بازی‌های آنلاین	احساس لذت، تقویت‌کننده بودن، فرار از احساس تنهایی، فرار از هیجان‌های منفی و خودکم‌بینی، هیجان‌خواهی، عدم درک هیجان‌های واقعی، تکانشگری، فرار از واقعیت و ناکارآمدی، عدم خودکنترلی، شرایط ترویج روابط مجاز مانند کرونا، ناهماهنگی خانوادگی برای توجه به نوجوانان و رابطه با آن‌ها، عدم سرگرمی‌های خوب، سبک‌های هویتی، مشکلات بین والدین و دادن تکلیف خانگی	۴۵	انفرادی
۳		مصاحبه انگیزشی (۲)	فرزند ناخواسته بودن بدون توجه به جنسیت، سبک فرزندپروری، اشتغال والدین، نبود گوش شنوا از طرف والدین، ارضای نیاز ناخودآگاه برای ایجاد ذهنیت مثبت از خود، ترس جدایی و رهایی از ارتباط با والدین، بهبود روابط مختل، نسبت دادن دعوی والدین به خود، تعیین ناخواسته بودن فرزند و ادامه آن در سال‌های طلایی کودک، احساس تنفر و خشم نسبت به والدین، فقدان رابطه ایمن و اضطراب ناشی از روابط مخدوش کودکی و دادن تکلیف خانگی	۴۵	انفرادی
۴		مصاحبه انگیزشی (۳)	مصاحبه انگیزشی برای درک بیشتر، تأثیرات منفی بازی بر روی عملکرد، سود و زیان فعالیت‌ها، محروم شدن از لذت دنیای واقعی، اعتباربخشی، آمادگی خانواده‌ها برای تغییر و هماهنگی بین پدر و مادر، بازیابی مغزی، تمرکز بر شیوه‌های فرزندپروری، تکنیک‌های والدگری، تمرکز بر آموزش والدین، تشریح پرستار الکترونیکی و دادن تکلیف خانگی	۴۵	انفرادی

جلسه	گام	برنامه مداخله	مداخله	زمان (دقیقه)	روش مداخله
۵		مصاحبه انگیزشی (۴)	صدای خاص در گوش، اختلال در عملکرد فیزیولوژیکی، اختلال در شناخت، اختلال در هیجان، اختلال در حافظه، کاهش انعطاف‌پذیری، مشکلات توجه انتخابی در دنیای واقعی، آسیب به مغز و علائم مشابه اعتیاد، تفاوت اعتیاد به مواد و فضای دیجیتال، نوسانات خلقی، افت تحصیلی، تمرکز پایین، اختلال‌های خواب، خواب عمیق و بریدن از دنیای طبیعی و دادن تکلیف خانگی	۴۵	انفرادی
۶		جنبه‌های مثبت بازی	افزایش خلاقیت و رشد شناختی، تقویت حافظه دیداری و شنیداری، آشنایی با زبان انگلیسی و دادن تکلیف خانگی	۴۵	انفرادی
۷	گام دوم: رفع زمینه‌ها از طریق خانواده	صحبت با والدین	تمرکز بر ارزش‌های روابط بین‌فردی با تمرکز بر سلامت، بهبود رابطه با مادر، عدم سرکوب بداندگاری والدین و بروز احساسات منفی نسبت به آنها، بازی درمانی با تأکید بر در نقش والدین و دادن تکلیف خانگی	۴۵	انفرادی
۸		مشترک با والدین	درک‌نشدن و احساس تنهایی، فاصله سنی و روانی با والدین، سرزنش مکرر، عدم اختصاص وقت کافی برای رابطه با نوجوانان توسط والدین و دادن تکلیف خانگی	۴۵	گروهی
۹	گام سوم: محتوای آموزشی برنامه عملی		تمرین انجام کار واقعی غیرمجازی و درک لذت، تمرین خاموش کردن و کنارگذاشتن موبایل، تهیه لیستی از فعالیت‌های لذت‌بخش، تنظیم هیجان، بازگشت به دنیای واقعی، مواجهه با تجربه جدید، ارائه لیستی از فعالیت‌های جایگزین، تمرین تکلیف جایگزین و ارائه بازخورد یا فیدبک، کاهش تدریجی (کاهش از ۷ ساعت)، انعکاس و تفسیر شناختی تغییرها و دادن تکلیف خانگی	۴۵	انفرادی
۱۰			تلاش در جهت شفاف‌سازی ارزش‌ها، روزه الکترونیک برای ترک، بهبود تاب‌آوری و ارتقای مهارت‌های سازگاری	۴۵	گروهی

همان‌طور که نتایج مندرج در بالا نشان می‌دهد، نسبت روایی محتوایی (CVR) با روش لاوشه و شاخص روایی محتوایی (CVI) با روش والتز و باسل که توسط ۱۲ متخصص و خبره روانشناسی اعتیاد به بازی‌های آنلاین بررسی شد برای سه گام ایجاد آمادگی برای تغییر رفتار، رفع زمینه‌ها از طریق خانواده و محتوای آموزشی برنامه عملی به ترتیب برابر با ۸۳ و ۷۵ درصد بود که حاکی از روایی محتوایی مناسب بودند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه، تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان بود. با توجه به یافته‌های بدست آمده از تحلیل، طی سه گام انجام شد. در گام اول ایجاد آمادگی برای تغییر رفتار، (پنج جلسه انگیزشی برای نوجوان به صورت فردی) که در آن مزایا و معایب جسمانی و روانی بازی‌های آنلاین مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این بسته آموزشی، ایجاد انگیزه برای کاهش اعتیاد به بازی‌های اینترنتی

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد، بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین برای ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (هر جلسه شامل سه قسمت اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف خانگی) طراحی شد که ۸ جلسه آن به صورت فردی و گروهی بر روی نوجوانان و ۲ جلسه آن به صورت گروهی بر روی والدین آن‌ها اجرا شد. در زیر نتایج نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین ارائه شد.

$$CVR = \frac{\text{ضروری گزینده انتخاب‌کننده خبرگان تعداد} - \text{خبرگان کل تعداد}}{2} = \frac{11 - \frac{12}{2}}{\frac{12}{2}} = \frac{5}{6} = 0.83$$

$$CVI = \frac{\text{جزئی بازمینی نیازمند و مرتبط کاملاً گزیننده‌های انتخاب‌کننده خبرگان تعداد}}{\text{خبرگان کل تعداد}} = \frac{9}{12} = 0.75$$

[۱۵]. افرادی که از افکار منفی رنج می‌برند دچار خودکم‌بینی هستند و چنین افرادی در بازی‌های آنلاین نامی از خود به میان نمی‌آورند تا این‌گونه کمبودها و ناکارآمدی‌های خود را پنهان کنند. در این پژوهش سعی شد که با بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین، در ابتدا هیجان‌های منفی خود را شناسایی و سپس با استفاده از مدیریت هیجانی با منفی‌بافی مقابله نموده و از این طریق احساس خود کم‌بینی و بی‌ارزشی را در نوجوان کاهش و احساس خودارزشمندی را در وی افزایش دهد.

یکی از ویژگی‌های نوجوانان دارای اعتیاد به بازی‌های آنلاین بی‌انگیزگی نوجوانان برای تغییر و لذت‌جویی آنی است. در این بسته آموزشی در جلسه‌های اولیه با آگاهی‌دادن درباره پیامدهای مضر این بازی‌ها و همچنین شناسایی علل گرایش افراطی آن‌ها به این بازی‌ها به نوجوانان کمک شد تا انگیزه لازم برای ترک ایجاد شود. در واقع، در جلسه‌های اولیه با استفاده از این الگو نوجوان پی برد که چرا به سمت استفاده بیمارگونه از بازی‌های آنلاین سوق پیدا می‌کند و چطور افکار منفی باعث تداوم این نوع رفتار می‌شود. از طرف دیگر معتادان اینترنتی از مشکلاتی چون ناتوانی در مدیریت زمان، مشکل در غلبه بر وسوسه، ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها، نداشتن جانشین در صورت استفاده نکردن از اینترنت و بازی در زندگی روزمره و مشکل در مقابله با استرس و هیجان‌های منفی رنج می‌برند (موسیوند و همکاران، ۱۴۰۲). مسئله دیگری که درباره علت اثربخشی این روش درمانی می‌توان مطرح کرد افزایش خودکارآمدی است. Bandura معتقد است افرادی که از خودکارآمدی بالاتری برخوردارند، بهتر می‌توانند با موقعیت‌های فشارزا و ناامیدکننده کنار بیایند و اضطراب خود را کاهش دهند. بنابراین، طبیعی است که با کسب این توانایی وابستگی آن‌ها به اینترنت کمتر شود [Craparo & et al, 2014] [۱۸]. همچنین، بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین به دلیل داشتن تکالیف خانگی می‌تواند باعث افزایش خودکارآمدی مراجعان شود و کاربران پس از طی دوره درمانی به این باور برسند که می‌توانند بر مشکل خود غلبه نمایند.

افزون بر آن، زمینه‌های مشکل از طریق خانواده (دو جلسه بر روی والدین به صورت گروهی) که در آن عوامل تنش و شرایط مرتبط با والدین که نوجوان را به انجام بازی‌ها سوق می‌دهد، شناسایی و رفع شد. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، بیشترین میزان اعتیاد به بازی‌های آنلاین در فرزندان خانواده‌های با سبک فرزندپروری مستبدانه و ناسازگارانه وجود داشت (آینانو و همکاران، ۱۴۰۱؛ Riley & et al, 2022; Gan & et al, 2022; Mun & Lee, 2023). در تبیین این موضوع می‌توان گفت با توجه به ویژگی‌های این‌گونه والدین همچون

نوجوانان از طریق متغیرهای خودکنترلی و هیجان‌خواهی مورد توجه قرار گرفت. این نتیجه با سایر پژوهش‌ها (Mehroof & Griffiths, 2010) که در آن به این نتیجه رسیدند که پنج متغیر هیجان‌خواهی، خودکنترلی، مشکلات نوروپسیکی، پرخاشگری و اضطراب (Gioia & et al, 2022)، تکانشگری (آینانو و همکاران، ۱۴۰۱)، هیجان‌خواهی، احساس تنهایی (موسیوند و همکاران، ۱۴۰۲)، و خودکارآمدی [Craparo & et al, 2014] نقش مهمی در اعتیاد به بازی‌های اینترنتی دارد همسوت است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش از طریق افزایش خودکنترلی و کاهش هیجان‌خواهی، در نوجوانان وابسته به بازی‌های اینترنتی، می‌تواند باعث کاهش اعتیاد به این بازی‌ها در آن‌ها شود. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که افراد با نمره هیجان‌خواهی بالا، نیاز به برآورده کردن احساس‌ها و تجربه‌های جدید، گوناگون و پیچیده دارند و مدام در پی تنوع‌بخشی به زندگی خود هستند که گاه منجر به انجام رفتارهای پرخطر نیز می‌شود. حال با توجه به ویژگی‌های خاص بازی‌های اینترنتی از جمله دسترسی بسیار ساده به آن‌ها، تنوع بازی‌های بر اساس سلیقه‌های هر فرد و از همه مهمتر بی‌انتهایی مراحل آن؛ نوجوانانی که دارای هیجان‌خواهی بالایی هستند به وسیله انجام این بازی‌ها از طرفی حس تنوع‌طلبی و هیجان‌خواهی خود را ارضا و از طرف دیگر با اشتراک‌گذاری این بازی‌ها و صحبت درباره آن با دوستان و آشنایان در مدارس یا میهمانی‌های خانوادگی اعتمادبه‌نفس، ابراز وجود و قدرتمندی خود را بروز می‌دهند. بنابراین، این نوجوانان سعی می‌کنند قدرت خود را در بازی‌ها هرچه بیشتر افزایش دهند که این هم از هیچ راهی جز انجام هر چه بیشتر بازی آنلاین در محیط آن میسر نمی‌شود و به این ترتیب منجر به وابستگی آن‌ها به این بازی‌های می‌گردد. افرادی که خودکنترلی پایینی نیز دارند، تلاش‌های ناموفق زیادی برای کاهش اعتیاد به بازی‌ها انجام داده‌اند. در این مداخله سعی شد با آموزش کنترل و مدیریت ویژگی‌های شخصیتی موثر در ایجاد اعتیاد به بازی‌های آنلاین مانند آموزش مدیریت هیجانی و آموزش خودکنترلی به کاهش این مشکل دست یافت. همچنین، در جلسه‌های اولیه سلامت هیجانی نوجوان در استفاده از بازی‌های آنلاین در کانون توجه قرار گرفت. در واقع، افرادی که اعتیاد فکری دارند بدون هیچ دلیل منطقی منتظر بروز اتفاقات ناگوار هستند و از این نظر احساس نگرانی می‌کنند. بررسی‌عل‌گویای آن است که خطای شناختی تفکر فاجعه‌آمیزی در ایجاد اعتیاد اینترنتی و بازی‌های آنلاین مؤثر است و فرد از بازی‌های آنلاین به‌عنوان مکانیسمی روانی برای فرار از مشکلات واقعی یا احتمالی زندگی استفاده می‌کند

اینترنت را کاهش داده و عملکرد را در سایر حوزه‌ها ارتقاء بخشد. از طرف دیگر رفتار تکانشی که در فرزندان در نتیجه روابط والد- فرزند ضعیف شکل گرفته است می‌تواند نقطه عطف بسیاری از اختلال‌ها و آسیب‌های اجتماعی مثل خشونت، قمارهای بیمارگونه، سوءمصرف مواد، اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به بازی‌های آنلاین باشد. لذا برای نوجوانانی که مشکل مهار رفتاری دارند اینترنت و بازی‌های آنلاین به‌عنوان تقویت‌کننده در کوتاه‌مدت می‌تواند رضایت خاطر آنها را فراهم آورد. به عبارت دیگر، تکانشگری به معنای عدم بازداری پاسخ یا جلوگیری از بازداری عملکرد اجرایی است که با اختلال در لوب پیشانی ارتباط دارد و به‌عنوان نوعی اختلال تکانه قلمداد می‌گردد. لذا افرادی که اعتیاد به اینترنت، فضای آنلاین و همچنین بازی‌های آنلاین دارند تکانشی‌تر عمل می‌نمایند. از سوی دیگر ابعاد رفتار تکانشگرانه فوریت یعنی تمایل به عمل شتاب‌زده در پاسخ به آشفتگی در برابر بعد تکانشگری نوروگرایبی، هیجان‌خواهی یعنی تمایل به جستجوی تجربیات جدید و هیجان‌انگیز، فقدان قصد قبلی و تأمل یعنی تمایل به عمل بدون فکر و فقدان پایداری در عمل و پشتکار به معنای عدم توانایی در متمرکز ماندن روی یک کار به‌عنوان زمینه بسیاری از آسیب‌های روانی به‌شمار می‌آیند. لذا می‌توان گفت که بازی‌های آنلاین تقویت فوری را به همراه دارد، هیجان‌خواهی کاربران را تا حدود زیادی ارضاء می‌کند، این افراد بدون در نظر گرفتن پیامد کارها اقدام به عمل می‌نمایند و فاقد صفت خودانضباطی هستند. به همین دلیل تکانشگری عاملی مهمی در استفاده بی‌رویه، آسیب‌زا و اعتیادآور از بازی‌های آنلاین به‌شمار می‌شود. بنابراین، منطقی است که گفته شود رابطه والد- فرزند از طریق تکانشگری بر اعتیاد به بازی‌های آنلاین تأثیر داشته باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر، در یک طرح توصیفی و کیفی به‌دست آمده‌اند و این پژوهش می‌توانست هم به‌صورت آمیخته (کمی و کیفی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نشد و یکی از موانع و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. مهم‌ترین ویژگی این مداخله تأکید بر درگیری یا مشارکت والدین جهت کمک به نوجوانان است. در درمان فوق‌اتحاد نوجوان و والدین، نه تنها به‌عنوان عواملی که منجر به درمان موفقیت‌آمیز می‌شوند، بلکه از آنها به‌عنوان جنبه‌هایی از درمان که درمانگران می‌توانند از آنها به‌عنوان اساس درمان بهره ببرند، در نظر گرفته شده است. در رویکرد حاضر، زمان و مکان رویارویی درمانی و همچنین رابطه بین مراجع و درمانگر به‌عنوان رابطه اصلی که باید به حساب آورد در نظر گرفته شد. از آنجایی که پروتکل کنترل اعتیاد به بازی‌های

روابط سرد و طردکننده، کمبود محبت و رفتارهای عاطفی (Riley & et al, 2022)، مطالبه‌گری افراطی و انتظارات زیاد و نابجا، عیب‌جویی‌های افراطی، فقدان حق انتخاب و تصمیم‌گیری برای فرزندان، اعمال زور و فشار فیزیکی و بی‌توجهی به نیازها (Mun & Lee, 2023) و از آنجایی که چنین خانواده‌هایی، محیطی گرم و صمیمی برای فرزندان به‌شمار نمی‌آید و فرزند برای رهایی از این مشکلات و به نوعی جبران این کمبودها به سراغ بازی آنلاین می‌رود و با توجه به محیط جذاب این بازی‌ها و امکان تعامل با افراد مختلف علاقه او برای ادامه انجام بازی افزایش می‌یابد. بنابراین، در مداخله پژوهش حاضر با تأکید بر اصلاح روابط ناسازگارانه والد و فرزند تلاش شد که به کاهش مشکل اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان کمک نماید. در گام سوم محتوای آموزشی برنامه عملی (یک جلسه فردی و یک جلسه گروهی بر روی نوجوانان) شامل تمرین فعالیت در دنیای واقعی و تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش جایگزین بود. در طراحی بسته درمانی حاضر تلاش شد انگیزه لازم برای ترک بازی در نوجوان ایجاد شود و متخصصان اغلب معتقد بودند که رفتارهای اعتیادی معمولاً نقش محرک به‌ویژه محرک‌های ناشی از شرایط کسالت‌بار را دارند (موسیوند و همکاران، ۱۴۰۲).

هیجان‌پذیری به‌عنوان استرس، ترس، اضطراب، عاطفی‌بودن در برابر اعتمادبه‌نفس، شجاعت و پایداری توصیف شده که این استرس، ترس و اضطراب می‌تواند به تکانشی‌تر شدن فرد کمک کند. چنین وضعیتی یعنی هیجان‌پذیری بودن که تکانشگر بودن فرد به آن دامن زده و شدت تهییج‌پذیری فرد در برابر موقعیت‌ها و شرایط مختلف را بالا می‌برد (آینانو و همکاران، ۱۴۰۱). به‌طوری که افراد هیجان‌پذیر ترجیح می‌دهند مدام فعالیت‌های خود را تغییر دهند و از راه تجربه‌های هیجان‌انگیز انگیزختگی خود را افزایش دهند. یکی از این فعالیت‌ها استفاده از اینترنت و بازی‌های آنلاین است که دنیای متنوع‌تری را در برابر فرد قرار می‌دهد و فرد با تجربه‌های هیجان‌انگیز مانند بازی‌های هیجانی و پرخاشگرانه، انگیزختگی خود را بالا می‌برد. لذا منطقی است که گفته شود هیجان‌پذیری بر اعتیاد به بازی‌های آنلاین با توجه به تکانشگری تأثیر دارد. بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین با کاهش نقص در تنظیم هیجان، آموزش کنترل هیجانی و کنترل رفتارهای بدون تفکر و عادت و نشخوار فکری و ارتقای تحمل ناراحتی و خودکارآمدی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در جهت کنترل اعتیاد بازی‌های آنلاین عمل می‌کند. به‌طور خلاصه بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی‌های آنلاین با آگاهی‌دادن به افراد تلاش کرد ضمن کاهش استفاده از بازی‌های اینترنتی یا استفاده بهینه از آن، آسیب‌های ناشی از

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه کسانی که سهمی در انجام این پژوهش داشتند، تقدیر و تشکر می‌شود.

تعارض منافع

در پژوهش حاضر هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

واژه نامه

۱. راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی
1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
۲. انجمن روان‌پزشکی آمریکا
2. American Psychiatric Association

منابع فارسی

- طهماسبی، م؛ برادران، م و میرزایی، م. (۱۴۰۰). نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی در رابطه بین حساسیت بین فردی و اعتیاد سایبری. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱۰(۴۰): ۱۱۹-۱۳۴. <https://doi.org/10.22034/spr.2021.127717>
- موسیوند، م؛ عزیزی، س و فولادوند، ش. (۱۴۰۲). مدل‌سازی اعتیاد به بازی آنلاین بر اساس مهارت‌های ارتباطی و احساس تنهایی با نقش میانجی سازگاری در بین نوجوانان در طول همه‌گیری کووید-۱۹. دستاوردهای روان‌شناختی، ۳۰(۱): ۱۰۵-۱۲۰. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.38522.2739>
- اینانلو، م، بشردوست، س و ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۴۰۱). مدل‌سازی پیش‌بینی ساختاری اعتیاد به بازی‌های آنلاین بر اساس شخصیت HEXACO و روابط والدین-کودکی با تکانشگری میانجی نقش. مجله خانواده درمانی کاربردی، ۳(۱): ۲۸۵-۳۱۰. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.293484.1131>
- محبت بهار، س؛ بیگدلی اول؛ مشهدی، ع؛ کارشکی، ح. (۱۴۰۰). اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در نوجوانان: تدوین پروتکل روان‌درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری و اثربخشی آن بر تنظیم هیجان و احساس تنهایی. مجله روانشناسی بالینی، ۱۳(۱): ۲۳-۳۴. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.22252.2043>
- شاملی، م؛ معتمدی، ع و برجعلی، ع. (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی متغیرهای واسط اعتیاد به بازی‌های اینترنتی با خودکنترلی و هیجان خواهی در نوجوانان پسر شهر تهران. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۳): ۱۳۷-۱۶۱. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.25865.163>

آنلاین مبتنی بر ارتباط و اصلاح رفتار و دارای رویکردی رابطه‌محور است، لذا در شرایط آموزش ادراک‌های مخدوش، نارسایی ارتباطی، پاسخ‌های هیجانی نارسا، رفتارهای کلیشه‌ای، رفتار تکانشی و از خود بیگانگی بررسی و اصلاح می‌شود. این بسته آموزشی برای دستیابی به بینش و درک هیجان‌ها و احساسات موجود در تجربه‌ها با ایفای نقش آنها، کاربرد بیشتری می‌تواند داشته باشد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند راهنمایی برای درمانگران باشد و در جهت کاهش اعتیاد به بازی‌های آنلاین و حل مشکلات خانوادگی و اجتماعی کمک کننده باشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود این شیوه مداخله‌ای در پژوهش‌های آینده به کار برده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که در مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی، سازمان‌هایی مانند آموزش و پرورش در جهت تدوین برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی مانند آموزش سبک‌های فرزندپروری و آموزش روابط والد-فرزندی، الگوهای خانوادگی ارتباطی کارآمد به دانش‌آموزان در بهبود و کاهش اعتیاد به بازی‌های آنلاین آنان کمک کنند. در نتیجه، مشاوران تحصیلی و روانشناسان تربیتی می‌توانند از نتایج این پژوهش استفاده کنند. همچنین، نتایج این پژوهش می‌تواند برای متخصصان فعال در حوزه مشاوره تحصیلی، مشاوره مدرسه و روان‌درمانی در دانش‌آموزان نوجوان دختر و پسر و حتی کودکان قابلیت اجرایی داشته باشد؛ بدین صورت که شناسایی درمان‌های ایستا و پویای مؤثر در کاهش اعتیاد به بازی‌های آنلاین به متخصصان کمک می‌کند تا بر عوامل مذکور مانند ویژگی‌های شخصیتی، رابطه والد-فرزندی و تکانشگری تمرکز و فعالیت‌های مناسبی را سازماندهی کنند که این امر می‌تواند به ارائه خدمات مؤثرتر به دانش‌آموزان برای بهبود رفتارهای اعتیادی در فضای آنلاین و مجازی منجر شود. علاوه بر این ارائه اطلاعاتی در زمینه انگیزه‌های نوجوانان برای استفاده از بازی‌های آنلاین می‌تواند در شناخت هرچه بیشتر متخصصان از رفتار بازی‌کردن سودمند واقع شود. همچنین نتایج حاصل می‌تواند برای نهادهای مسئول مانند آموزش و پرورش و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مؤثر باشد و آنها را به سمتی سوق دهد که با توجه به واقعیت‌های موجود، تدابیر لازم را برای پیشگیری از آسیب‌های استفاده نادرست از بازی‌های آنلاین در نظر بگیرند.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، رازداری و غیره رعایت شد.

- influence internet gaming disorder? Testing a moderated serial mediation model among chinese adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00895-x>
- Gioia, F., Colella, G.M., Boursier, V. (2022). Evidence on problematic online gaming and social anxiety over the past ten years: A systematic literature review. *Current Addiction Reports*, 1: 1-16. . <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00406-3>
- Haddad, S., Khalatbari, J., Zarbakhsh Bahri, M.R. (2023). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on emotion regulation and type D personality type symptoms in cardiac patients with ICD. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(4): 24-38. [Persian] <https://doi.org/10.61186/jayps.4.4.24>
- Hu, H., Zhang, G., Yang, X., Zhang, H., Lei, L., Wang, P. (2022). Online gaming addiction and depressive symptoms among game players of the glory of the king in China: the mediating role of affect balance and the moderating role of flow experience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5): 3191-3204. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00573-4>
- Imataka, G., Sakuta, R., Maehashi, A., Yoshihara, S. (2022). Current status of internet gaming disorder (IGD) in Japan: New lifestyle-related disease in children and adolescents. *Journal of Clinical Medicine*, 11(15): 4566. <https://doi.org/10.3390/jcm11154566>
- Inanloo, M., Bashardoust, S., Abolmaali Alhosseini, K.H. (2022). The modeling structural prediction of online games addiction based on HEXACO personality and parent-child relationships with role mediator impulsivity. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(1): 285-310. [Persian] <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.293484.1131>
- حداد، س؛ خلعتبری، ج؛ زربخش بحری، م ر. (۱۴۰۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و علائم تیپ شخصیتی نوع D در بیماران قلبی مبتلا به ICD. *مطالعات روانشناسی نوجوانان و جوانان*، ۴(۴): ۲۴-۳۸. <https://doi.org/10.61186/jayps.4.4.24> <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01854-w>
- کورکی، م؛ یزدخواستی، ف؛ ابراهیمی، ع؛ عریضیز، ح. (۱۳۹۱). اثربخشی سایکودرام در ارتقای مهارت های اجتماعی و کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۷(۴): ۲۷۹-۲۸۸. <https://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1451-fa.html>
- فهرست منابع**
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth Edition*, Washington, DC London, England, [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)
- Andreetta, J., The, J., Burleigh, T.L., Gomez R., Stavropoulos, V. (2020). Associations between comorbid stress and Internet Gaming Disorder symptoms: Are there cultural and gender variations? *Asia Pacific Psychiatry*, 12(2): e12387. <https://doi.org/10.1111/appy.12387>
- Braun, B., Stopfer, J.M., Muller, K.W., Beutel, M.E., Egloff, B. (2016). Personality and video gaming: Comparing regular gamers, non-gamers, and gaming addicts and differentiating between game genres. *Computers in Human Behavior*, 55: 406-412. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.041>
- Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Gori, A, et al. (2014). The relationships between self-efficacy, internet addiction and shame. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(3): 304-307. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.135386>
- Gan, X., Xiang, G.X., Jin, X., Zhu, C.S., Yu, C.F. (2022). How does family dysfunction

- regulation and loneliness. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1): 23-34. [Persian]
<https://doi.org/10.22075/jcp.2021.22252.2043>
- Moosivand, M., Azizi, S., Fooladvand, S.h. (2023). Modeling online gaming addiction based on communication skills and feelings of loneliness with the mediating role of adjustment among adolescents during the Covid-19 epidemic. *Psychological Achievements*, 30(1): 105-120. [Persian]
<https://doi.org/10.22055/psy.2022.38522.2739>
- Mun, I.B., Lee, S. (2023). The influence of parents' depression on children's online gaming addiction: testing the mediating effects of intrusive parenting and social motivation on children's online gaming behavior. *Current Psychology*, 42(6): 4991-5000. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01854-w>
- Nadlifatin, R., Persada, S.F., Gunawan, G.A., Prasetyo, Y.T., Young, M.N., Perwira Redi, A.A.N, et al. (2024). Mining the sentiment of online gaming from social-media: A consumer insight. *Procedia Computer Science*, 234: 1069-1075. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.101>
- Przepiorka, A.M., Blachnio, A., Miziak, B., Czuczwar, S.J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 66: 187-191. <https://doi.org/10.1016/j.pharep.2013.10.001>
- Riley, B.J., Baigent, M., Battersby, M.W., King, D.L. (2022). Parent-delivered contingency management for a treatment-refusing young adult with gaming disorder: Case report. *Journal of Family Therapy*, 44(3): 370-383. [Persian] <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12381>
- Ryu, H., Lee, J.Y., Choi, A., Park, S., Kim, D.J., Choi, J.S. (2018). The relationship between impulsivity and internet gaming disorder in young adults: Mediating effects of interpersonal relationships and
- Irie, T., Shinkawa, H., Tanaka, M., Yokomitsu, K. (2022). Online-gaming and mental health: Loot boxes and in-game purchases are related to problematic online gaming and depression in adolescents. *Current Psychology*, 7: 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03157-0>
- Kamal, N.S.Z., Wok, S. (2020). The impact of online gaming addiction on mental health among iium students. *International Journal of Heritage, Art and Multimedia*, 3(11): 1-20. <https://doi.org/10.35631/IJHAM.311001>
- Kooraki, M., Yazdkhasti, F., Ebrahimi, A., Oreiziz, H.R. (2012). Effectiveness of psychodrama in improving social skills and reducing internet addiction in female students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 17(4): 279-288. [Persian] <https://ijpcp.iiums.ac.ir/article-1-1451-fa.html>
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Pontes, H.M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2): 103-109. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.062>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A.Q., Sanchez, A.S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 2022; 130: 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Mehroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3): 313-316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Mohabat Bahar, S., Bigdeli, I., Mashhadi, A., Kareshki, H. (2021). Smartphone addiction in adolescents: Developing a psychotherapy protocol based on cognitive-behavioral approach and its effectiveness on emotion

- Wu, Y.Q., Liu, F., Chan, K.Q., Wang, N.X., Zhao, S., Sun, X., et al. (2022). Childhood psychological maltreatment and internet gaming addiction in Chinese adolescents: Mediation roles of maladaptive emotion regulation strategies and psychosocial problems. *Child Abuse & Neglect*, 129: 105669. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105669>
- Yang, L., Chen, Y., Zhang, M., Zhang, J. (2022). Pathological online game use of secondary vocational school students: Current situation and its relation to self-esteem and self-identity. *Frontiers in Psychiatry*, 13: 937841. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.937841>
- Yang, Y., Zhang, D.Y., Li, Y.L., Zhang, M., Wang, P.H., Liu, X.H., et al. (2022). Prevalence, correlates, and network analysis of internet addiction symptoms among Chinese pregnant and postpartum women. *Journal of Affective Disorders*, 298: 126-133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.092>
- Yilmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M.D., Yilmaz F.G.K. (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11: 100483. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>
- Yilmaz, V., Tunca, B. (2024). Structural model proposal to explain online game addiction. *Entertainment Computing*, 48: 100611. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2023.100611>
- depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3): 458. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030458>
- Shameli, M., Moatamedi, A., Borjali, A. (2018). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness of internet game addiction intermediary variables with self-control and sensation seeking, in boy adolescents in the city of Tehran. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 9(33): 137-161. [Persian] <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.25865.1635>
- Solly, J.E., Grant, J.E., Chamberlain, S.R. (2022). Pharmacological interventions for problematic usage of the internet (PUI): A narrative review of current progress and future directions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46: 101158. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101158>
- Stankovic, M., Nestic, M. (2022). Association of internet addiction with depression, anxiety, stress, and the quality of sleep: Mediation analysis approach in Serbian medical students. *Current Research in Behavioral Sciences*, 3: 100071. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2022.100071>
- Tahmasebi, M., Baradaran, M., Mirzaei, M. (2021). Moderating Role of Social Support in the Relationship between Interpersonal Sensitivity and Cyber Addiction. *Social Psychology Research*, 10(40): 119-134. [Persian] <https://doi.org/10.22034/spr.2021.127717>