

# Presenting a Structural Model of Online Game Addiction in High School Students Based on Cognitive Distortion and Social Anxiety with the Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation

## ARTICLE INFO

### Article Type

Research Article

### Authors

Niloofar Aghaei<sup>1</sup>

Reza Ghorban Jahormi<sup>2\*</sup>

Mansoureh Karimzadeh<sup>3</sup>

Seyyed Rouhollah Shahabi<sup>4</sup>

### How to cite this article

Niloofar Aghaei, Reza Ghorban Jahormi, Mansoureh Karimzadeh, Seyyed Rouhollah Shahabi, Presenting a Structural Model of Online Game Addiction in High School Students Based on Cognitive Distortion and Social Anxiety with the Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation, *Islamic Life Style*. 2022; 6(2):477-491.

1. PhD student, Department of Educational Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Education and Personality Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

3. Associate Professor, Department of Pre-Primary Education, University of Rehabilitation Sciences and Social Health, Tehran, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Psychology, Research School of Education, Institute of Human Sciences and Social Studies and Cultural Studies, Tehran, Iran.

### \* Correspondence:

Address: Tehran, end of Shahid Sattari Highway, University Square, Shahadai Hesarek Blvd., Islamic Azad University, Science and Research Branch  
Phone: +982144865216  
Email: rrghorban@gmail.com

### Article History

Received: 2022/04/30

Accepted: 2022/07/25

## ABSTRACT

**Purpose:** This research was conducted with the aim of providing a structural model of online game addiction in second year high school students based on cognitive distortion and social anxiety with a mediating role of difficulty in regulating emotion.

**Materials and Methods:** The cross-sectional research method is correlational. The statistical population of this research was made up of all secondary school students in Tehran in 1402-1401. The minimum sample size in structural equations is 200 people, so 400 students were selected by staged cluster sampling method. In this research, among the tools of addiction to online games (Wang and Chang, 2002), cognitive distortion (Abdollahzadeh and Salar, 2000), adolescent social anxiety (Paklek, 1997), difficulty It was used in emotional regulation (Gratz and Romer, 2004). In order to analyze the data, SPSS-V23 and Lisrel-V8.7 software were used. Also, in order to respond to the research hypotheses, structural equation modeling was used.

**Findings:** The results indicated that cognitive distortion, social anxiety and difficulty in regulating emotions have a direct effect on online game addiction. Also, the results showed that cognitive distortion and social anxiety have an indirect effect on addiction to online games.

**Conclusion:** Since cognitive distortion, social anxiety and difficulty in emotional regulation can play an effective role in addiction to online games, it is necessary for schools and other educational organizations to design and implement appropriate monitoring and control programs for this common problem, considering these variables.

**Keywords:** Addiction to Online Games, Cognitive Distortion, Social Anxiety, Difficulty in Emotion Regulation, Students

## ارائه مدل ساختاری اعتیاد به بازی های آنلاین دانش آموزان متوسطه دوم بر اساس تحریف شناختی و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان

نیلوفر آقایی کماکلی

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

رضا قربان جهرمی\*

استادیار، گروه روانشناسی تربیتی و شخصیت، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

منصوره کریم زاده

دانشیار، گروه آموزشی پیش از دبستان، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

روح الله شهابی

استادیار، گروه روانشناسی، پژوهشکده تربیت، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران.

چکیده

**هدف:** این پژوهش با هدف، ارائه مدل ساختاری اعتیاد به بازی های آنلاین در دانش آموزان متوسطه دوم بر اساس تحریف شناختی و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان انجام شد.

**مواد و روش ها:** روش پژوهش مقطعی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال 1401-1402 تشکیل دادند. که از میان آنان، 400 دانش آموز (۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) با روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای اعتیاد به بازی های آنلاین (وانگ و چانگ، 2002)، تحریف شناختی (عبدالله زاده و سالار، 2000)، اضطراب اجتماعی نوجوانان (پاکلک، 1997) و دشواری در تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، 2004) استفاده شد به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS-V23 و Lisrel-V8.7 استفاده گردید. همچنین به منظور پاسخگویی به فرضیه های و روش پژوهش از مدل بای معادلات ساختاری استفاده شد.

**یافته ها:** یافته های پژوهش نشان داد که مدل از برازش مناسبی با داده ها برخوردار است. یافته ها بیانگر آن بود که تحریف شناختی، اضطراب اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر مستقیم دارد. همچنین نتایج نشان داد تحریف شناختی و اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر غیرمستقیم دارد. **نتیجه گیری:** از آنجا که تحریف شناختی، اضطراب اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجانی می توانند نقش موثری در اعتیاد به

بازی های آنلاین داشته باشند، ضروری است مدارس و دیگر ارگان های آموزشی با در نظر گرفتن این عوامل، برنامه های نظارت و کنترل مناسبی برای این مشکل شایع طراحی و اجرا کنند.

**واژگان کلیدی:** اعتیاد به بازی های آنلاین، تحریف شناختی، اضطراب اجتماعی، دشواری در تنظیم هیجان، دانش آموزان.

تاریخ دریافت: 1401/02/10

تاریخ پذیرش: 1401/05/03

\*نویسنده مسئول rrrghorban@gmail.com

### مقدمه

بازی های ویدیویی<sup>۱</sup> به شکل رایجی از سرگرمی های الکترونیکی تبدیل شده اند، همانطور که تقریباً 2.2 میلیارد گیمر فعال در سراسر جهان وجود دارند (1). انتظار می رود ارزش بازار بازی های ویدیویی تا سال 2024 به بیش از 90 میلیارد دلار برسد و بازی های آنلاین بخش بزرگی از رشد و درآمد را تشکیل می دهند (2). یک گزارش اخیر پیش بینی می کند که بازار جهانی بازی های سال ۲۰۲۵ به دلیل قرنطینه های کووید-19 درآمدی معادل ۱۵۹.۳ میلیارد دلار داشته باشد (3). بازی در انواع مختلف را می توان در طول تاریخ بشر به عنوان راهی برای کمک به مردم برای آرامش و عقب نشینی از روال های روزمره ردیابی کرد. تحقیقات زیادی نیز نشان می دهد به موازات همه گیر شدن اینترنت، استفاده بیش از حد از آن می تواند به مشکلاتی شبیه اعتیاد و وابستگی<sup>۲</sup> منجر شود (4، 5). از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی<sup>۳</sup> (2019) در حال حاضر تعریف این نوع اعتیاد عبارت است از: الگوی رفتاری مربوط به بازی های دیجیتال یا ویدئویی که مشخصه آن ضعف اراده و اختیار و اولویت دادن زیاد به بازی در قیاس با فعالیت های دیگر است؛ به حدی که بازی بر دیگر علایق فرد مقدم باشد. پیامدهای منفی اعتیاد به بازی های آنلاین را می توان در سه طبقه کلی مشکلات فیزیکی (خستگی، درد فیزیکی، کاهش زمان خواب، صرف غذا)، مشکلات زندگی شخصی (درگیری با دوستان یا خانواده یا مشارکت اجتماعی کم و مشارکت حرفه ای و علمی، از دست دادن کار یا مدرسه و عملکرد ضعیف) قرار داد (6). پژوهش ها نشان می دهند افراد معتاد به بازی های آنلاین در مقایسه با افراد عادی بیشتر درون گرا هستند، بیشتر نگران هویتشان هستند و در رابطه با همسالان ناامن تر هستند (7). این نگرانی ها درباره خود و دیگران، همراه با ویژگی های درونی آنها، می تواند این نوجوانان را برای اجتناب از فعالیت چهره به چهره هدایت کند. آنها همچنین ممکن است سعی کنند نیازهای اجتماعی خود را از طریق بازی های آنلاین پوشش دهند، جایی که بتوانند با دیگران از راه دور به صورت سطحی تعامل کنند (8). علاوه بر این، مطالعات بسیاری نشان داده اند که استفاده طولانی مدت، شدید و مداوم از بازی های آنلاین باعث کاهش فعالیت در اکثر مناطق مغزی درگیر و افزایش تحریف شناختی<sup>۴</sup> می شود (9).

3 - World Health Organization

4 - Cognitive Distortion

1 - Video Games

2 - Addiction and Dependence

طبقه تشخیصی مستقلی را تشکیل می‌دهد (17). ویژگی اصلی آن، ترس شدید و دائمی از موقعیت‌هایی است که در آن‌ها فرد در جمع دیگران قرار می‌گیرد یا باید جلوی آن‌ها کاری انجام دهد، و از هر گونه موقعیت اجتماعی که فکر می‌کند، ممکن است در آن یک رفتار خجالت‌آور داشته باشند یا هرگونه وضعی که در آن مورد ارزیابی منفی دیگران قرار گیرند، می‌ترسند و سعی می‌کنند از آن‌ها دور باشند. این افراد تقریباً همیشه نشانه‌های اضطراب<sup>12</sup> (تعداد ضربان قلب بالا، تعریق، اختلال‌های گوارشی<sup>15</sup>، گرفتگی عضلات و سرخ شدن) را تجربه می‌کنند (18). بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، میزان شیوع 12 ماهه SAD در بزرگسالان حدود 7 درصد و در کودکان و نوجوانان تقریباً مشابه بزرگسالان است و تعداد دختران مبتلا به SAD، 1/2-5/2 برابر پسران است (19). یین<sup>16</sup> و همکاران (20) دریافتند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، اینترنت را یک راهکار خوب برای برقراری ارتباط با دیگران می‌دانند و در این رابطه، لی و استاپینسکی<sup>17</sup> (21)، اظهار داشتند که ارتباطات آنلاین باعث تشدید اجتناب چهره به چهره در افراد دچار سطح بالای اضطراب اجتماعی ادراک شده، می‌گردد. هم‌راستا با مساله اضطراب، یکی از عواملی که ارتباط نزدیکی با اعتیاد به بازی های آنلاین دارد دشواری در تنظیم هیجان<sup>18</sup> است. الگوهای نظری اخیر، تنظیم موفق هیجان را با پیامدهای سلامت معنوی<sup>19</sup>، روابط بین فردی، سبک‌های فرزندپروری<sup>20</sup> والدین و احساس انسجام<sup>21</sup> مرتبط دانسته‌اند (22). برعکس، بروز مشکلات در تنظیم هیجان با عوامل خطر و رفتارهای وابستگی همراه است. شواهد فراوانی وجود دارد که نشان دهنده ارتباط تنظیم هیجان با استفاده مشکل ساز از شبکه های اجتماعی است (23). مطالعات نشان می‌دهد که نوجوانان وابسته به فضای مجازی در شناسایی، تمیز و یکپارچه کردن هیجان‌ات خود و دیگران مشکل دارند (24). در نتیجه، به جای رفتار یا مقابله موثر، به طیف وسیعی از فرارهای ناامیدانه، مثل اعمال تکانشی یا خود ویرانگری متوسل می‌شوند (25). دشواری در تنظیم هیجان وجه ذاتی گرایش های مربوط به پاسخ های هیجانی است. در واقع دشواری در تنظیم هیجان اعمالی است که برای تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (26). طبق مطالعات، افراد پرخاشگر بسیاری از تجربه های هیجانی خود را سرکوب می‌کنند و عاطفه منفی و بازداری اجتماعی بیشتری را از خود نشان می‌دهند (27). دشواری در تنظیم هیجانی، به توانایی فهم هیجان‌ات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجان‌ات اشاره دارد (28). بازداری هیجانی و عاطفه منفی باعث

سازه تحریف شناختی را بک<sup>1</sup> و الیس<sup>2</sup> (1957) معرفی کرده‌اند و به طور کلی به عنوان استدلال های غلطی تعریف می‌شود که نقش مهمی در بروز بسیاری از اختلالات روانی ایفا می‌کنند (10). تحریفات شناختی به عنوان اشتباهات منطقی در تفسیر موقعیت های مختلف در نظر گرفته می‌شود که شامل تمرکز انتخابی<sup>3</sup>، تعمیم مفرط<sup>4</sup>، شخصی سازی<sup>5</sup>، تفکر فاجعه آمیز<sup>6</sup> و تفکر همه یا هیچ<sup>7</sup> است (11). نقش مهم تحریفات شناختی در توسعه جدی اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب، درد مزمن، سوء مصرف مواد و قمار پاتولوژیک، باعث شده است توجه بیشتر روان شناسان و روان پزشکیان به این تحریفات جلب شود. ابتدا مدل شناختی رفتاری پیشنهاد شد که در آن تحریفات شناختی نقش مهمی را در اعتیاد به بازی های آنلاین بازی می‌کنند (12). این مدل چند خطای شناختی مهم در تفسیر اعتیاد به اینترنت را شامل می‌شد که از جمله آنها می‌توان به نشخوار ذهنی<sup>8</sup> (اشتغال ذهنی مداوم درباره مشکلات استفاده از اینترنت به جای توجه به مشکلات اصلی زندگی شخصی)، خودارزیابی منفی<sup>9</sup> (دیدگاه منفی نسبت به خود و استفاده از اینترنت برای دستیابی به پاسخ های مثبت از جانب دیگران) و تفکر همه یا هیچ (فکر می‌کنند بدون اینترنت فرد بی ارزش است) اشاره کرد. طبق این مدل، تحریفات شناختی به صورت خودکار هر جا که اینترنت در دسترس باشد، اعمال می‌شوند؛ بنابراین، به استفاده مفرط از اینترنت و بازی های آنلاین منجر می‌شود. همچنین نقص در احساس خودمهارگری نقش بسیار مهمی در نتایج منفی حاصل از اعتیاد به بازی های آنلاین دارد (13).

بر اساس پژوهش های پیشین، یکی از علل گرایش افراطی نوجوانان به بازی های رایانه ای، استرس و اضطراب فراگیر (اضطراب اجتماعی)، و تنظیم هیجان پایین در این قشر می‌باشد که مجموع این عوامل می‌تواند بر عملکرد تحصیلی<sup>10</sup> آنان نیز اثرگذار باشد (14). برای مثال، اضطراب اجتماعی از عوامل تاثیرگذار بر گرایش به بازی های آنلاین در نوجوانان به شمار می‌رود که یکی از مشکلات اصلی هیجانی است و حیطه هایی از کارکردهای فرد را دچار مشکل می‌کند (15). بنابراین، امروزه اختلال‌های بهداشت روانی نوجوانان از مسائل مهم اجتماعی به شمار می‌آید (16). افزایش فشارهای روانی، به شدت یافتن اختلال های روانشناختی مانند اختلال اضطراب اجتماعی<sup>11</sup> و نشانه‌های آن می‌انجامد؛ بنابراین نسبت به سایر اختلال‌ها، بایستی نگاه ویژه‌ای به آن داشت. اختلال اضطراب اجتماعی<sup>11</sup> نشانگان عصب-روان شناختی<sup>13</sup> پیچیده‌ای است که در طبقه‌بندی بین‌المللی اختلال‌های روانی (DSM-V)

12 - Social Anxiety Disorder

13 - Neuropsychological Syndrome

14 - Symptoms of Anxiety

15 - Digestive Disorders

16 - Yen, J. Y.,

17 - Lee, B. W., &amp; Stapinski, L. A

18 - difficulties in emotion regulation

19 - spiritual health

20 - Parenting styles

21 - sense of coherence

1 - Beck, A

2 - Ellis, A

3 - Selective Focus

4 - Excessive Generalization

5 - Personalization

6 - Catastrophic Thinking

7 - Thinking All or Nothing

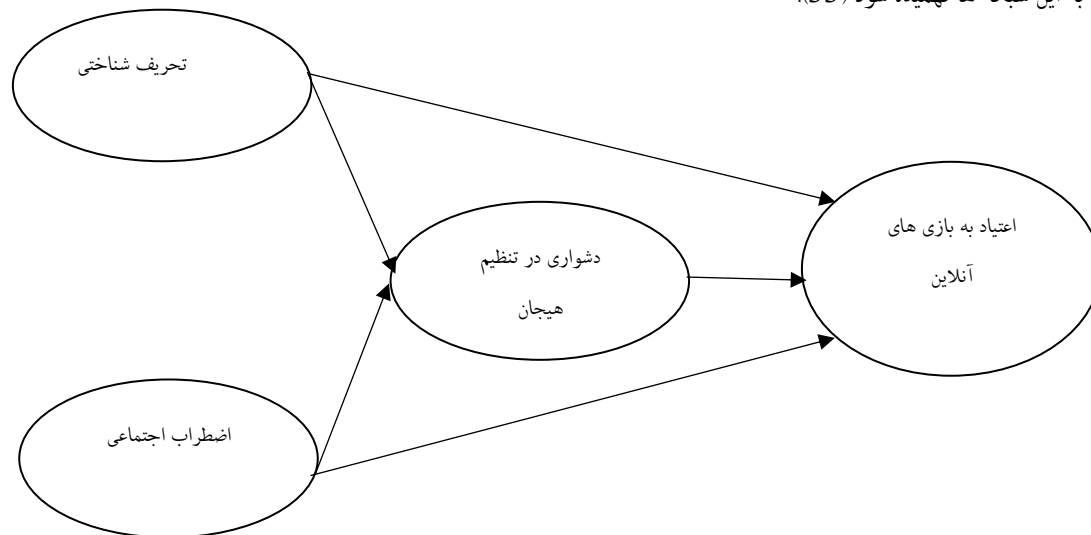
8 - Mental Rumination

9 - Negative Self-Assessment

10 - Academic Performance

11 - social anxiety disorder

با توجه به سهولت دسترسی به اینترنت و به تبع آن افزایش میزان اعتیاد به اینترنت و مخصوصاً اعتیاد به بازی‌های آنلاین و با در نظر گرفتن اثرات منفی و زیانبار این اعتیاد بر جامعه، به ویژه قشر نوجوان و جوان، به نظر می‌رسد انجام مطالعاتی در زمینه اعتیاد به بازی‌های آنلاین می‌تواند در حل این معضل در جامعه راهگشا باشد. در این پژوهش، متغیرهای تحریف شناختی و اضطراب اجتماعی به عنوان متغیرهای برونزا و متغیر اعتیاد به بازی‌های آنلاین به عنوان متغیر دشواری در تنظیم هیجان به عنوان متغیر میانجی یا واسطه‌ای وارد مدل شده‌اند و هدف از این پژوهش بررسی اثرهای مستقیم و غیرمستقیم این متغیرها بر اعتیاد به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه است. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که: آیا می‌توان اعتیاد به بازی‌های آنلاین را بر اساس تحریف شناختی، اضطراب اجتماعی با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه را در چارچوب یک مدل ساختاری پیش‌بینی نمود؟



شکل 1. مدل مفهومی پژوهش

گرفتن ریزش‌های احتمالی 400 دانش‌آموز (200 دختر و 200 پسر) به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. بدین صورت که از میان مدارس متوسطه در شهر تهران ابتدا مناطق 4 و 2 انتخاب و سپس از هر منطقه، دو مدرسه به تصادف انتخاب شد و سپس از هر مدرسه چهار کلاس به تصادف انتخاب و در نهایت پرسشنامه‌ها در میان دانش‌آموزان آن کلاس‌ها توزیع شد. لازم به ذکر است به منظور روش گردآوری داده‌ها با توجه به شرایط بهداشتی کشور (شیوع ویروس کرونا) پژوهشگر با دسترسی به گروه‌های فعال در شبکه‌های مجازی دانش‌آموزان (گروه‌های که به منظور برگزاری کلاس‌های آنلاین در شبکه‌های مجازی ایجاد شده‌اند)، بعد از توضیح اهداف پژوهشی، اقدام به ارسال پرسشنامه‌ها به گروه‌ها

افزایش ترشح کورتیزول و افزایش فعالیت محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و اختلال در تنظیم پاسخ‌های فیزیولوژیکی به استرس شده و همه اینها باعث علائم خشم و پرخاشگری می‌شوند (29).

تحقیقات نشان داده است که دشواری در تنظیم هیجان با پریشانی روانشناختی مرتبط بوده و سازگاری بعدی فرد را پیش‌بینی می‌کند و تمرکز بر مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند در پیش‌بینی و درمان مشکلات روانی، موثر باشد (30). پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده است که دشواری در تنظیم هیجان، سازگاری مثبت را پیش‌بینی می‌کند و ارزیابی مجدد به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان با بهزیستی و سلامت روانی بالا، مرتبط است (31). در مجموع می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم هیجان از همبسته‌های اساسی آسیب‌شناسی روانی است. افرادی که در تنظیم هیجان اختلال دارند، ممکن است بیشتر متمایل به تنظیم هیجان منفی با فعالیت‌هایی باشند که با لذت آنی همراه است (32). به علاوه مکانیسم‌هایی که در رابطه بین تنظیم هیجان و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی نقش میانجی دارند، معلوم نیستند. برای درک بهتر، ضروری است چگونگی ارتباط تنظیم هیجان با وابستگی به شبکه‌های مجازی را برای طراحی مداخلات موثر در جهت کاهش وابستگی به این شبکه‌ها فهمیده شود (33).

#### مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر، توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی 1401-1402 تشکیل دادند. درباره حجم نمونه در پژوهش‌های مربوط به روش تحقیق همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری نظرات گوناگون وجود دارد، ولی همه بر این موضوع توافق دارند که مدل معادلات ساختاری شبیه تحلیل عاملی از فنون آماری است که با نمونه بزرگ قابل اجرا می‌باشد در مدل‌یابی معادلات ساختاری در مورد حجم نمونه توافق کلی وجود ندارد (34). با این حال، به‌زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه در معادلات ساختاری 200 نفر می‌باشد (35، 36). بنابراین حداقل نمونه پژوهش حاضر 350 نفر از دانش‌آموزان بود، که با در نظر

و 6: فیلتر ذهنی (فیلتر منفی)، شماره 7 و 8: بی توجهی به امور مثبت، شماره 9 و 10: نتیجه گیری شتاب زده، شماره 11 و 14: درشت بینی و ریزبینی، شماره 12 و 13: استدلال احساسی، شماره 15 و 16: عبارت باید، بهتر است، شماره 17 و 18: برچسب زدن، شماره 19 و 20: شخصی سازی. بر اساس نمره گذاری، هر فردی که نمره بیشتری را کسب کند تفکر مناسب تری دارد و هر کس نمره کمتری را به خود اختصاص دهد از تحریف های شناختی بیشتری استفاده کرده است. پایایی خارجی این پرسشنامه از طریق همسانی درونی با آلفای کرونباخ و همچنین از طریق همسانی درونی با آلفای کرونباخ و همچنین از طریق آزمون مجدد پس از دو هفته برای کل مقیاس به ترتیب 0/67 و 0/74 بود. ضریب آلفای به دست آمده از این پرسشنامه به صورت استاندارد برابر با 0/80 شده است که می توان نتیجه گرفت پرسشنامه همسانی درونی مناسبی دارد. همچنین در ایران جوزی تهرانی (37) پژوهشی را بر روی نوجوانان انجام داد و در پژوهش خود گزارش کرد آلفای کرونباخ این پرسشنامه را 0/9 بدست آمد.

ج) مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان پاکلک (1997) (SASA<sup>5</sup>): این مقیاس توسط پاکلک در سال 1997 ساخته شده است و از 28 ماده و 2 خرده مقیاس درک و ترس از ارزیابی منفی (15 سوال) و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی (13 سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش نگرانی ها، ترس ها و رفتارهای اجتنابی نوجوانان در موقعیت های مختلف بکار می رود. AFNE از طریق 15 سوال ترس ها، نگرانی ها و انتظارات ارزیابی های منفی احتمالی از طریق همسالان را توصیف می کند (TISC) نیز از طریق 13 سوال تنش یا آرمیدگی، صحبت یا بازداری و آمادگی برای مواجهه با موقعیت های اجتماعی مختلف مثل برخورد با افراد آشنا و ناآشنا، همسالان غیر همجنس و شرکت در مباحثات کلاسی را توصیف می کند. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت 5 نقطه ای می باشد که برای گزینه های «خیلی کم»، «کم»، «متوسط»، «زیاد» و «خیلی زیاد» به ترتیب امتیازات 1، 2، 3، 4 و 5 در نظر گرفته می شود. همسانی درونی زیرمقیاس های AFNE و TISC در مطالعات مختلف تأیید شده است (38). در پژوهش خدائی و همکاران، نتایج تحلیل عاملی تأییدی، با هدف بررسی روایی عاملی SASA نشان داد که ساختار دو عاملی برازش خوبی با داده ها دارد. ضرایب آلفا برای زیرمقیاس های درک و ترس از ارزیابی منفی و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی و نمره کلی اضطراب اجتماعی به ترتیب برابر با 0/84 و 0/68 و 0/83 بدست آمد.

د) پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی<sup>6</sup> گراتز و رومر<sup>7</sup> (2004): مقیاس دشواری در تنظیم هیجانی یک مقیاس 36 آیتیمی پنج گزینه ای براساس طیف لیکرت است که توسط گراتز و رومر<sup>8</sup> (2004) طراحی شده است. این پرسشنامه الگوهای تنظیم هیجان را در قالب شش خرده مقیاس عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام

نمود. لازم به ذکر است که تمامی مشخصات و اطلاعات دانش آموزان به صورت محرمانه باقی ماند.

#### ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه اعتیاد به بازی های آنلاین<sup>1</sup> وانگ و چانگ<sup>2</sup> (2002): این پرسشنامه توسط وانگ و چانگ (2002) ساخته شد. پرسشنامه حاضر در گروه سنی نوجوانان مورد استفاده قرار می گیرد. این ابزار که با ایجاد تغییراتی در پرسشنامه اعتیاد اینترنتی یانگ ساخته شده، دارای 20 ماده است. هر ماده روی یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت (به ندرت، گاه گاهی، مکرراً، اغلب، همیشه) نمره گذاری می شود. نمره فرد در اعتیاد به بازی های آنلاین از جمع نمرات کل ماده ها به دست می آید. طیف نمرات حاصل از این پرسشنامه بین 100-20 است و نمره بالاتر تمایل بیشتر به بازی های آنلاین را نشان می دهد. نمرات بین 49-20 کاربران متوسط بازی های آنلاین را معرفی می کند که برخی از مواقع وقت زیادی را صرف بازی می کنند، اما در استفاده از بازی دچار مشکل می شوند؛ نمرات 100-80 بیانگر افرادی است که استفاده بیش از حد از بازی، مشکلات جدی در زندگی آنان ایجاد کرده است. این افراد باید تأثیر بازی را در زندگی خویش دریابند و به دنبال راهکارهایی برای رفع مشکل خود باشند. به طور کلی، نمره بالای 53، نشان دهنده اعتیاد به بازی های آنلاین است و این افراد باید تمهیداتی را جهت کنترل میزان استفاده از بازی در خود بیاندیشند. وانگ و چانگ ضریب آلفای کرونباخ را برای این ابزار 0/9 گزارش داد. یون و همکاران، به منظور بررسی روایی همگرا، همبستگی بین نمره های این پرسشنامه و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت را محاسبه کردند و همبستگی بالایی (0/7) را بین دو ابزار گزارش دادند. در ایران نیز نخستین بار زندگی پیام و همکاران پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ 0/95 گزارش دادند. همچنین بررسی روایی همگرا از طریق محاسبه همبستگی بین نمره های پرسشنامه اعتیاد به اینترنت و مقیاس اعتیاد به بازی های آنلاین (0/71) از همبستگی زیاد این دو پرسشنامه خبر داد.

ب) پرسشنامه تحریف شناختی<sup>3</sup> عبدالله زاده و سالار<sup>4</sup> (2000): در این پژوهش از پرسشنامه تحریف های شناختی عبدالله زاده و سالار استفاده شد. این پرسشنامه شامل 20 ماده است که به سنجش تحریف های شناختی مطرح شده از سوی ایس با هدف دستیابی به ابزاری آسان برای آگاهی از تحریف های شناختی استفاده شده است و از آنجایی که بسیاری از مشکلات و هیجانات نامناسب ما از سوی تفکرات نامعقولمان است، آگاهی از این تفکرات برای رهایی از بخش عظیمی از مشکلات و مداخلات موجود در زندگی ضروری است. عبارت های این پرسشنامه عبارت است از: شماره 1 و 2: تفکر همه یا هیچ، شماره 3 و 4: تعمیم مبالغه آمیز، شماره 5

5 - Social Anxiety scale for Adolescents

6 - difficulty in emotional regulation questionnaire

7 - Gratz and Romer

8 - Gratz, & Roemer

1 - Online game addiction questionnaire

2 - Wang and Chang

3 - Cognitive Distortion Questionnaire (2000)

4 - Abdollahzadeh and Salar

نمرات برای مولفه‌های دشواری در خودنظم بخشی هیجانی به ترتیب برابر 0/86 و 0/74 به دست آمده است. این نتایج حاکی از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب این مقیاس در فرهنگ ایرانی است.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS-24 و Lisrel V7.80 انجام شد. همچنین به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد.

#### یافته‌ها

در جدول 1، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و وضعیت نرمال بودن داده‌ها مشخص شده است.

رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی می‌سند. دارای یک نمره کلی و 6 نمره اختصاصی در زیرمقیاس‌هایی است که مربوط به ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجانی است. نحوه پاسخدهی به این مقیاس بر اساس یک مقیاس 5 درجه‌ای لیکرت است. شیوه نمره گذاری: خیلی به ندرت=1، گاهیگاهی=2، تقریباً در نیمی از موارد=3، بیشتر اوقات=4، تقریباً همیشه=5، سوالات (1-2-6-7-8-10-17-20-22-24-34) معکوس نمره گذاری می‌گردد. بازه نمرات این پرسشنامه بین 36 الی 180 می‌باشد و نمره 108 نقطه برش این پرسشنامه است. بر اساس داده‌های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (39) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه 0/92 برآورد شده است. همچنین نرمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی (40)، روایی و پایایی این مقیاس را با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه کردند. دامنه

جدول 1. مشخصه‌های آماری متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
اعتیاد به بازی‌های آنلاین	78/98	11/03	-1/70	1/67
تحریف شناختی	8/60	1/13	-0/94	0/91
اضطراب اجتماعی	59/98	7/94	-1/04	1/32
دشواری در تنظیم هیجانی	23/27	3/23	-0/22	0/13

و پذیرفت. پس از بررسی نرمال بودن داده‌ها، رابطه (همبستگی) بین متغیرهای پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفت. بنابراین، از آزمون هم بستگی استفاده کرده و نتایج آن در جدول 2 گزارش شده است.

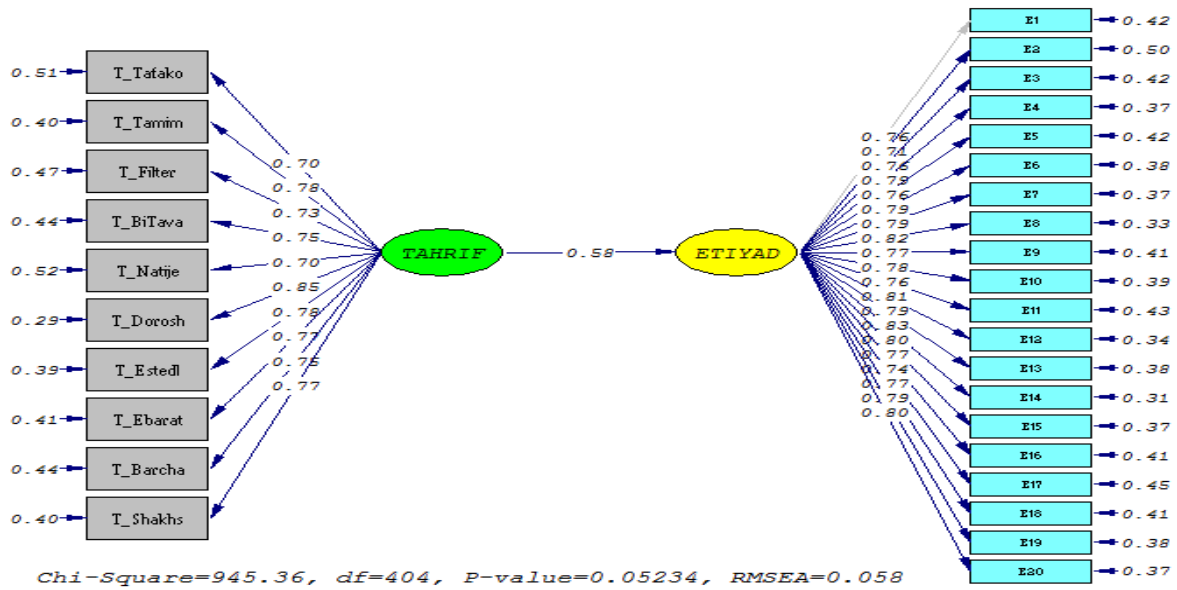
اطلاعات جدول 1، مشخصه‌های آماری متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه‌ی (1.96، -1.96) قرار دارد، حدس بر نرمال بودن داده‌ها قوت می‌گیرد، بنابراین، می‌توان فرض نرمال بودن داده‌ها را مطرح کرده

جدول 2. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

اعتیاد به بازی‌های آنلاین	تحریف شناختی	اضطراب اجتماعی	دشواری در تنظیم هیجانی
1			
0/720**	1		
0/718**	0/671**	1	
0/597**	0/634**	0/623**	1

بررسی روابط علی میان متغیرها، از مدل معادلات ساختاری تأییدی استفاده شده است.

همان‌طور که از ماتریس 2 مشخص است، بین متغیرهای پژوهش رابطه معنادار در سطح 0.01 وجود دارد. در این بخش، به منظور

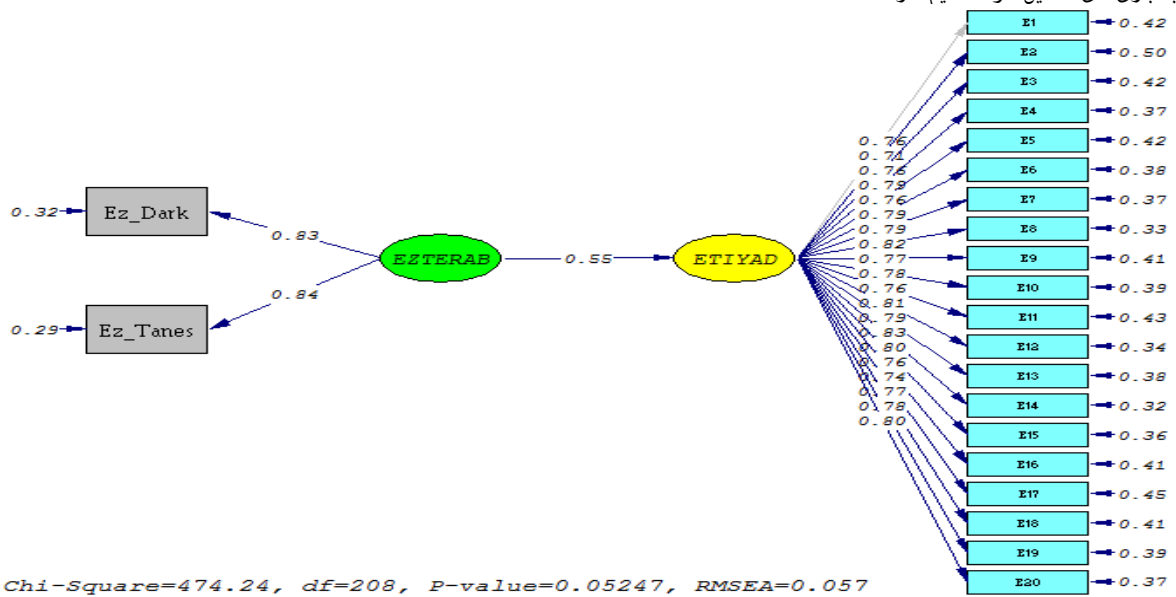


شکل 2. ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل

جدول 3. ضرایب مسیر و مقادیر t

وضعیت	مقدار t	ضریب مسیر	مسیر
پذیرفته شد	15/90	0/58	تحریف شناختی --> اعتیاد به بازی های آنلاین

بنابراین، می توان چنین نتیجه گرفت که تحریف شناختی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر مستقیم دارد.

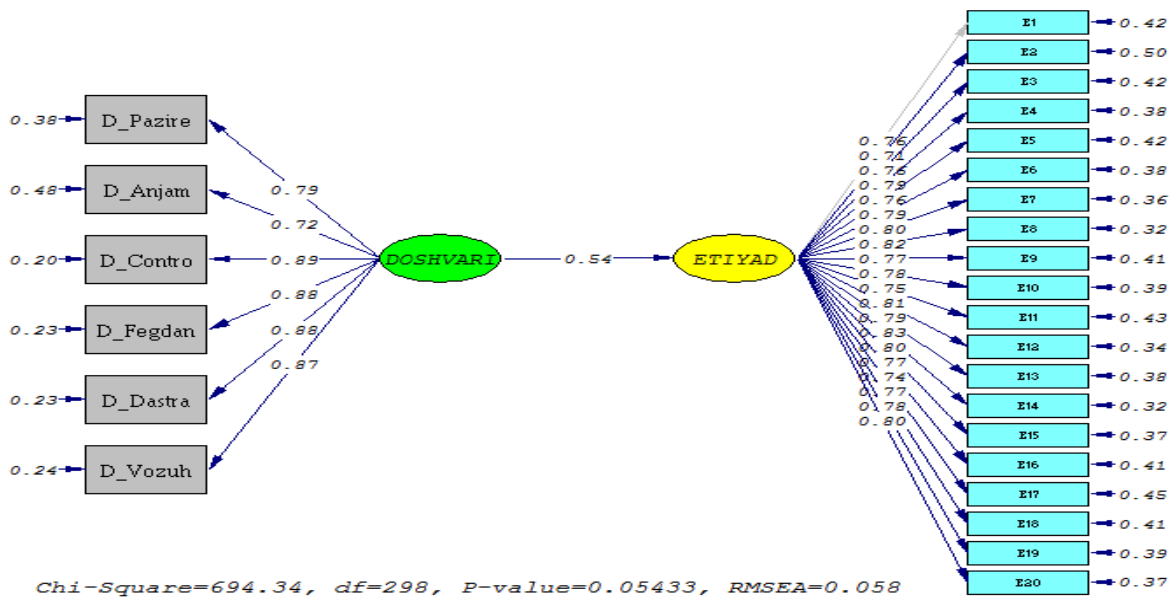


شکل 3. ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل

جدول 4. ضرایب مسیر و مقادیر t

وضعیت	مقدار t	ضریب مسیر	مسیر
پذیرفته شد	14/94	0/55	اضطراب اجتماعی --> اعتیاد به بازی های آنلاین

بنابراین، می توان چنین نتیجه گرفت که اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر مستقیم دارد.

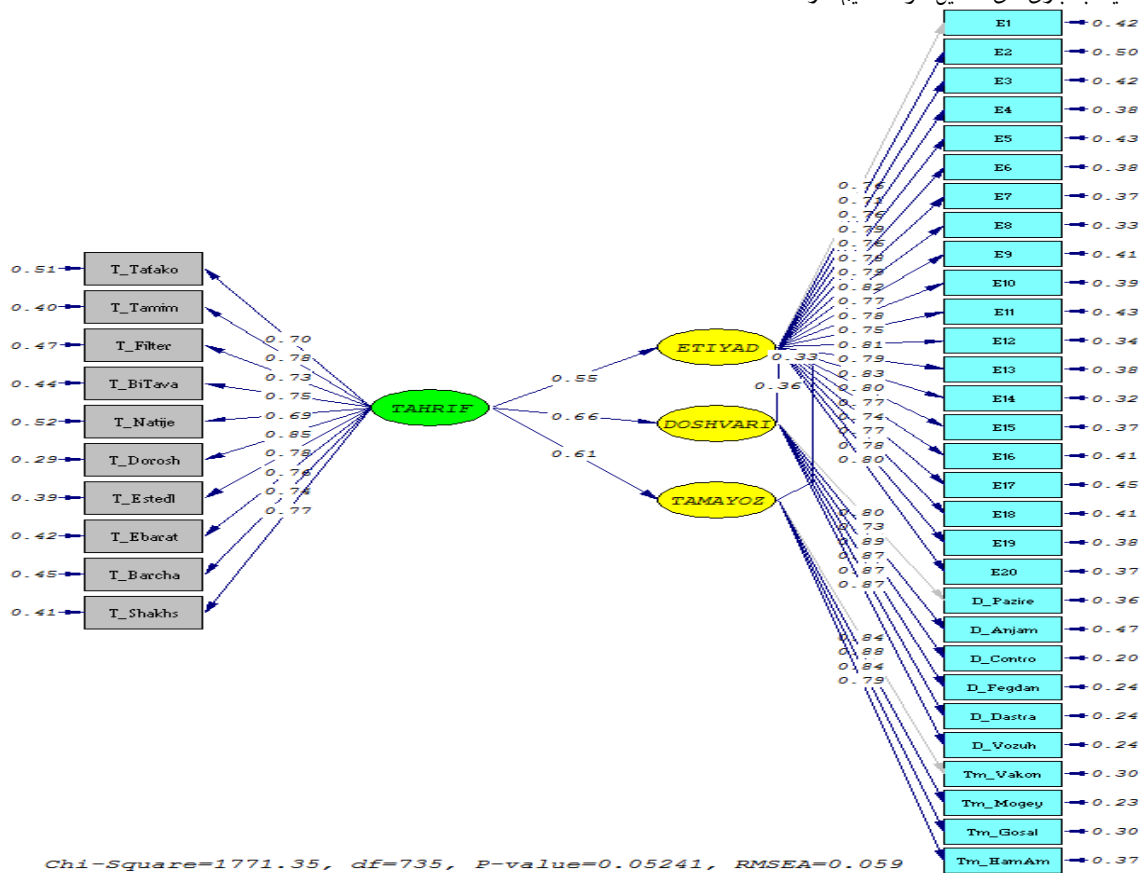


شکل 4. ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل

جدول 5. ضرایب مسیر و مقادیر t

مسیر	ضریب مسیر	مقدار t	وضعیت
دشواری در تنظیم هیجان --> اعتیاد به بازی‌های آنلاین	0/54	15/30	پذیرفته شد

بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که دشواری در تنظیم هیجان بر اعتیاد به بازی‌های آنلاین اثر مستقیم دارد.



شکل 5. ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل

جدول 6. ضرایب مسیر و مقادیر t

مقدار t	ضریب مسیر	مسیر	وضعیت
8/87	0/66	تحریف شناختی --> دشواری در تنظیم هیجان	پذیرفته شد
5/32	0/36	دشواری در تنظیم هیجان --> اعتیاد به بازی های آنلاین	پذیرفته شد
7/74	0/55	تحریف شناختی --> اعتیاد به بازی های آنلاین	پذیرفته شد

کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر درونزای مدل ارائه شود که این اثرات در جدول 7 قابل مشاهده است.

بنابراین، می توان چنین نتیجه گرفت که تحریف شناختی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر غیرمستقیم دارد. برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات

جدول 7. ضرایب مسیر و مقادیر t

اثر			متغیر وابسته	متغیر مستقل
کل	غیرمستقیم	مستقیم		
0/66	----	0/66	دشواری در تنظیم هیجان	تحریف شناختی
0/36	-----	0/36	اعتیاد به بازی های آنلاین	دشواری در تنظیم هیجان
0/79	0/66 * 0/36 = 0/24	0/55	اعتیاد به بازی های آنلاین	تحریف شناختی

مداخلات رفتاری می تواند برای مقابله با باورهای مختل سودمند و مؤثر باشد و می توان با تجهیز افراد به راهبردها و مهارت های شناختی مناسب و مؤثر از بروز اعتیاد جلوگیری کرد. در تبیین دیگر نتایج بدست آمده با استناد به مبانی نظری متغیرهای مطالعه و یافته های پژوهشی مرتبط می توان این گونه تبیین کرد که افراد دارای مکانیسم های شناختی استدلال احساسی، واقعیت را مستقیماً تجربه نمی کنند. به نظر می رسد از آنجایی که آنها از احساسات خود برای تفسیر واقعیت استفاده می کنند، تفسیر نادرست و اغراق آمیزی از واقعیت وجودی خود پرورش می دهند و مستعد اعتیاد به بازی های آنلاین می شوند. از سوی دیگر با توجه به این که مبتلایان به شخصی سازی عامل بروز حوادث منفی را به خود نسبت می دهند و سهم دیگران را در بروز مشکل نادیده می گیرند در نتیجه، شخصی سازی های چنین افرادی موجب می شود که فکر کنند دیگران آنان را بیشتر طرد می کنند. در حالی که ممکن است چنین چیزی اصلاً صحت نداشته باشد و احتمالاً آنها برای جبران این وضعیت به دنبال دریافت افراطی تایید جویی و توجه خواهند بود. به علاوه از آنجا که افراد دارای تعمیم مبالغه آمیز بر اساس یک واقعه الگوهای کلی منفی را برداشت می کنند، از این رو آسیب پذیری بیشتری نسبت به فقدان ها دارند. شاید این موضوع باعث شود تفسیر منفی، شخصی و افراطی از رویدادهای زندگی داشته باشند و به این نتیجه برسند که همیشه مشکلات برای آنها رخ می دهد. علاوه بر آن ممکن است منجر به کاهش عزت نفس شود و در نتیجه این وضعیت به شکل اعتیاد به بازی های آنلاین تجربه گردد.

علاوه بر این، نتایج نشان داد که اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر مستقیم دارد. همان گونه که قبلاً بیان شد، اضطراب اجتماعی با شیوع 13 درصدی به عنوان سومین اختلال متداول روان پزشکی شناخته شده است. نتایج پژوهش با یافته های منصور و فرهادی (43)، وینستون و همکاران (44)، سلیمانی و همکاران (45)، کوآ و همکاران (46)، راخ و همکاران (47)، روزن و همکاران (48)، تونیونی و همکاران همسو است. در این اختلال،

همان طور که در جدول 7 قابل مشاهده است: تأثیر تحریف شناختی به صورت غیرمستقیم از طریق دشواری در تنظیم هیجان بر اعتیاد به بازی های آنلاین به میزان 0/79 است.

#### نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل ساختاری اعتیاد به بازی های آنلاین در دانش آموزان متوسطه دوم بر اساس تحریف شناختی و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان انجام شد. نتایج نشان داد که تحریف شناختی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر مستقیم دارد. این نتیجه با یافته پژوهش های مشمول حاجی آقا و ابوالقاسمی (41)، بور و همکاران (42) و زندی پیام و میرزایی دوستان (13) همسو است. در تبیین رابطه تحریف شناختی و اعتیاد به بازی آنلاین می توان گفت که تحریفات شناختی، به عنوان باورهای غیرمنطقی و ادراک نادرست از خود و محیط، ممکن است به رفتار تکانشی و پرخاشگرانه، افسردگی عمده و اختلالات اعتیادآور کمک کند. شناخت، یک میانجی مهم در رفتارهای اعتیادآور است. وجود تحریف شناختی باعث مختل شدن رفتار خودتنظیمی می شود و پیامدهای روان شناختی مختلفی مانند استرس، اضطراب و غیره را به وجود می آورد و شخص برای رهایی از این فشار، بازی می کند. باورهای شناختی مختل، مهارت های مقابله ای را تضعیف می کند، تعاملات شناختی (باورهای غیرمنطقی) و رفتاری (رفتارهای غیرمؤثر) ویژه را شکل می دهد و زمینه استفاده از بازی را فراهم می کند. نتایج مطالعه بور و همکاران (42) نشان داد نوجوانانی که نشخوار ذهنی و تفکر کوتاه مدت دارند، بیشتر مستعد اعتیاد به بازی آنلاین هستند. علاوه بر این، نوجوانانی که در جلسات رفتاردرمانی شناختی شرکت می کنند، کاهش درخور توجهی در میزان اعتیاد به بازی در آن ها دیده می شود. بنابراین نوجوانانی که به استفاده از بازی های آنلاین به عنوان وسیله ای برای فرار از مشکلات زندگی واقعی تمایل دارند، بیشتر مستعد اعتیاد به بازی آنلاین هستند. بر این اساس، مداخلات شناختی خاص و نیز

اجتماعی ضعیفی دارند این امر به نوبه خود موجب کاهش حمایت اجتماعی و احساس کارآمدی می شود.

از دیگر نتایج تحقیق حاضر این بود که تحریف شناختی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر غیرمستقیم دارد. این یافته با نتایج پژوهش های احمدی طهور و نجفی (53)، حاجی علیزاده همکاران (54)، میلر و همکاران (55)، زاینح و همکاران (56) و هدایت فر و محبوب همسویی دارد. در خصوص تبیین این یافته می توان بیان کرد که شناخت، یک میانجی مهم در اعتیاد به بازی های آنلاین می باشد. وجود تحریف شناختی باعث مختل شدن رفتار خودتنظیمی می شود و پیامد روان شناختی مختلفی مانند استرس، اضطراب و ... به وجود می آورد و شخص برای رهایی از این فشار به بازی های آنلاین روی می آورد و باورهای شناختی مختل، مهارت های مقابله ای را تضعیف کرده، تعاملات شناختی (باورهای غیرمنطقی مبارزه جویانه) و رفتاری (رفتارهای غیر موثر) ویژه را شکل می دهند و زمینه استفاده از بازی های آنلاین را فراهم می آورند. بنابراین مداخلات شناختی خاص و نیز مداخلات رفتاری می تواند برای مقابله با باورهای مختل سودمند و موثر باشد و می توان با تجهیز افراد به راهبردها و مهارت های شناختی مناسب و موثر، از بروز اعتیاد به بازی های آنلاین جلوگیری کرد. با توجه به این که افراد دارای تحریف شناختی مستعد گرایش به اعتیاد به بازی های آنلاین بوده، ضروری است که در برنامه های آموزشی، پیشگیری و درمانی اعتیاد به بازی های آنلاین بر این ویژگی های روان شناختی تاکید گردد.

از دیگر نتایج تحقیق این بود که اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر غیرمستقیم دارد. جهانی شدن و تغییر در تکنولوژی نه تنها در فرایندهای ارتباطی ایجاد تغییر کرده است بلکه در نگرش ها و رفتارهای انسان ها موجب تغییرات شگرفی شده است. این تغییر در نگرش و رفتار که در نوجوانان عمومیت بیشتری دارد می تواند موجب مشکلاتی نظیر وابستگی شود. به منظور درک بهتر و تبیین دقیق تر عامل موثر بر وابستگی به بازی های آنلاین استفاده از مدل های ساختاری ضرورت دارد. مدل ها سیستمی از مفاهیم هستند که چهارچوبی برای سازماندهی و تفسیر مشاهدات و اطلاعات به دست آمده فراهم می آورند. از طریق مدل ها می توان درستی تاثیرات احتمالی و روابط موجود بین متغیرهای تاثیرگذار را تبیین کرد. نتایج تحلیل مدل معادلات ساختاری نشان داد مدل مفهومی پژوهش از براز مناسی برخوردار است. علاوه بر این مورد نتایج پژوهش نشان داد که اضطراب اجتماعی بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر غیرمستقیم و معناداری دارد. نتایج این پژوهش با یافته های (58، 58 و 59) همسو می باشد. در واقع کاپلان اشاره کرده است که افرادی که دارای اضطراب اجتماعی هستند با توسل جستن به روابط آنلاین اضطراب خود را کاهش می دهند. تصور می شود که نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی، در مقایسه با نوجوانان عادی، ساعات بیشتری از وقتشان را در رسانه های اجتماعی و بازی های آنلاین می گذرانند، وابستگی بیشتری به بازی های آنلاین دارند و دیدگاه مثبتی نسبت به این بازی ها دارند (60). همچنین دانش آموزانی که دارای اضطراب اجتماعی هستند از تعاملات آنلاین به عنوان روشی برای کاهش اضطراب خودافشگری به جای تعاملات

فرد مبتلا به شدت نگران است که در آن موقعیت ها با انجام رفتار تحقیق آمیز مورد توجه و تمسخر دیگران قرار گیرد (49). به عقیده تونونی و همکاران نیز استفاده نامناسب از بازی های آنلاین باعث می شود که فرد ساعت ها از برقراری روابط اجتماعی با دیگران اجتناب ورزد. تعداد زیادی از کاربران بازی های آنلاین به علت اضطراب اجتماعی به طور بیمارگونه از این وسیله ارتباطی استفاده می نمایند زیرا در ارتباطات برخط فرد قادر است که جنبه های کمتر مثبت خود را از انظار مخفی نمایند بیشتر به این نوع ارتباط روی می آورند (50). علاوه بر این ترس از ارزیابی منفی در ارتباط چهره به چهره تعامل برخط برای این گونه افراد من اسب تر است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که بازی های آنلاین مکانی امن برای کسانی است که تمایل دارند بدون اضطراب و ترس با دیگران ارتباط برقرار نمایند. مبتلایان به اضطراب اجتماعی، هنگامی که در یک موقعیت اجتماعی قرار می گیرند، برداشت و تصویری منفی و تحریف شده از خودشان در حضور مردم دارند و در این تصاویر منفی به این که ترس آنها توسط دیگران قابل تشخیص است، فکر می کنند؛ برای مثال افرادی که ترس از سرخ شدن در حضور جمع دارند، ممکن است در ذهنشان تصاویری داشته باشند که در آن تصویر صورتشان شاخص بوده و به نظر می رسد که بزرگتر و برافروخته تر از مواقع معمول باشد (46) و همین طور در مورد ترس از لرزش دست و پا، دستپاچگی و نظایر آن نیز تصاویری منفی مرتبط با این علائم بدنی در ذهنشان وجود دارد. چنین افرادی حتی الامکان از تماس چشمی یا تعامل با دیگران اجتناب کرده و تلاش می کنند با دور ماندن از مکان ها و موقعیت های اجتماعی که آنها را در معرض خطر بازبینی، تحقیر شدن و یا ارزیابی منفی توسط دیگران قرار می دهد، مشکل خود را حل کنند (48).

از دیگر یافته مطالعه حاضر این بود که دشواری در تنظیم هیجان بر اعتیاد به بازی های آنلاین اثر مستقیم دارد. بنابراین دشواری های تنظیم هیجان نقش مهمی در اعتیاد به بازی های آنلاین ایفا می کنند. به صورت جزئی تر، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که از میان دشواری های تنظیم هیجان، به ترتیب عدم پذیرش پاسخ هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، دشواری در کنترل تکانه، دشواری در انجام رفتار هدفمند و عدم وضوح هیجانی بیشترین رابطه را با اعتیاد به بازی های آنلاین داشته اند. یافته ها نشان می دهد افرادی که اعتیاد به بازی های آنلاین دارند به احتمال بیشتری دشواری تنظیم هیجان دارند. این یافته با نتایج پژوهش ها همسوست. از جمله کسل و همکاران نشان دادند که هرچه دشواری تنظیم هیجان بیشتر باشد، استفاده بیش از حد از بازی های آنلاین افزایش می یابد. یافته هورمس و همکاران بیانگر این بود که افزایش میزان استفاده از بازی های آنلاین با نقص هایی در تنظیم هیجان همراه است (51). افرادی که در تنظیم هیجانانشان نقص دارند، اغلب از هیجان های منفی از طریق رفتارهای اعتیادی اجتناب می کنند؛ به این علت که فاقد راهبردهای مناسب برای مدیریت هیجانانشان هستند؛ اگرچه شکست در کنترل وابستگی روانی و جسمانی باعث می شود هیجانهای منفی بیشتری داشته باشند. بنابراین یک چرخه مبهم از رفتارهای اعتیادی ایجاد می شود (52) و افرادی که از درک دقیق هیجانهای خود و دیگران عاجزند، سازگاری

addiction and the state of providing personal cybersecurity and representing cyber human values in online games. *Social Science Quarterly*, 100(6), 1984-1998.

6. Wang, X., Yao, X., & Gu, J. (2019, July). Attraction and addiction factors of online games on older adults: a qualitative study. In *International Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 256-266). Springer, Cham.

7. Dağlı, Z. (2020). An analysis of the role of intelligence games in policies aimed at fighting gaming addiction. *Turkish Journal on Addictions*, 7(2), 129-137.

8. Lee, J. Y., Ko, D. W., & Lee, H. (2019). Loneliness, regulatory focus, interpersonal competence, and online game addiction: A moderated mediation model. *Internet Research*.

9. Brooks, G., Ferrari, M., & Clark, L. (2020). Cognitive factors in gambling disorder, a behavioral addiction. In *Cognition and Addiction* (pp. 209-219). Academic Press.

10. Li, J., & Li, H. (2019, July). Pursuit of the Causes of College Students' Online Game Addiction Based on Non-adaptive Cognition. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 569, No. 5, p. 052111). IOP Publishing.

11. Hu, K. S., Chibnall, J. T., & Slavin, S. J. (2019). Maladaptive perfectionism, impostorism, and cognitive distortions: Threats to the mental health of pre-clinical medical students. *Academic Psychiatry*, 43, 381-385.

12. Yüksel, A., & Bahadır-Yılmaz, E. (2019). The effect of mentoring program on adjustment to university and ways of coping with stress in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse education today*, 80, 52-58.

13. Zandi Payam, Arash and Mirzaei Dostan, Zainab. (2018). Prediction of online game addiction according to cognitive distortion, parenting style and narcissistic personality trait in students.

چهره به چهره در محیط های واقعی استفاده می نمایند. همچنین بر اساس پژوهش (61) افراد دارای مشکلاتی همچون تنیدگی، اضطراب، تنهایی یا افسردگی، کمبود حمایت اجتماعی می باشند، بیشتر آمادگی بروز رفتارهای مضطربانه و ناسازگارانه مرتبط با فضای مجازی را دارا می باشند. در واقع مشکلات روانی اجتماعی افراد را مهیا برای ایجاد شناخت های غیرانتطاباتی می کنند که منجر به ایجاد تنظیم هیجانی ناکارآمد می شود که در نتیجه منجر به استفاده از بازی های آنلاین می گردد (62).

با توجه به نتایج به دست آمده، پیشنهاد می گردد که از نتایج این پژوهش، در مراکز مشاوره تحصیلی و تربیتی کودک و نوجوان استفاده گردد، همچنین پیشنهاد می شود ارگان هایی که در زمینه کودک و نوجوان کار می کنند (مانند مدارس، کانون های پرورشی، و ...) در خصوص ارائه برنامه هایی در جهت پیشگیری کودکان و نوجوانان به بازی های آنلاین کارگاه هایی را برگزار کنند. از محدودیت های پژوهش حاضر این است که این پژوهش صرفاً بر روی دانش آموزان شهر تهران انجام گرفت، لذا در تعمیم نتایج به اقشار دیگر جامعه و سایر شهرها یا بافت های فرهنگی، باید احتیاط لازم صورت گیرد. همچنین عدم کنترل کافی بر متغیرهای محیطی، خانوادگی و مسائل و مشکلات دانش آموزان در خانه، از دیگر محدودیت های این پژوهش می باشد.

## References

1. Wang, X., Abdelhamid, M., & Sanders, G. L. (2021). Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems*, 144, 113512.
2. Chatterjee, S. (2021). Impact on addiction of online platforms on quality of life. *Australasian Journal of Information Systems*, 25.
3. Zhao, H., Li, X., Zhou, J., Nie, Q., & Zhou, J. (2020). The relationship between bullying victimization and online game addiction among Chinese early adolescents: The potential role of meaning in life and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 116, 105261.
4. Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260.
5. Yildiz Durak, H. (2019). Human factors and cybersecurity in online game addiction: an analysis of the relationship between high school students' online game

- Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84-88.
23. Spada, M. M., & Marino, C. (2017). METACOGNITIONS AND EMOTION REGULATION AS PREDICTORS OF PROBLEMATIC INTERNET USE IN ADOLESCENTS. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1).
24. Fowler, J. C., Madan, A., Allen, J. G., Oldham, J. M., & Frueh, B. C. (2019). Differentiating bipolar disorder from borderline personality disorder: Diagnostic accuracy of the difficulty in emotion regulation scale and personality inventory for DSM-5. *Journal of Affective Disorders*, 245, 856-860.
25. Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Velotti, P. (2020). Pathological personality facets and emotion (dys) regulation in gambling disorder. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(2), 262-270.
26. Hood, M. M., Wilson, R., Gorenz, A., Jedel, S., Raeisi, S., Hobfoll, S., & Keshavarzian, A. (2018). Sleep quality in ulcerative colitis: associations with inflammation, psychological distress, and quality of life. *International journal of behavioral medicine*, 25(5), 517-525.
27. Ghorbina Taqlidabad, Bahram and Tasbih Sazan Mashhadhi, Sayyed Reza. (2015). Investigating the relationship between cognitive emotion regulation mechanisms and lifestyle with depression. *Neishabur Journal of Medical Sciences*, 4 (4), 11-21.
28. Kramer, U. (2019). Personality, personality disorders, and the process of change. *Psychotherapy Research*, 29(3), 324-336.
29. Duarte, C., Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., Trindade, I. A., & Martinho, A. (2017). What makes dietary restraint problematic? Development and validation of the Inflexible Eating Questionnaire. *Appetite*, 114, 146-154.
- Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 25(1), 72-83.
14. Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in public health*, 7, 247.
15. Yücens, B., & Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry research*, 267, 313-318.
16. Fenske, J. N., & Petersen, K. (2015). Obsessive-compulsive disorder: diagnosis and management. *American family physician*, 92(10), 896-903.
17. Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry Research*, 285, 112793.
18. Cornacchio, D., Chou, T., Sacks, H., Pincus, D., & Comer, J. (2015). Clinical consequences of the revised DSM-5 definition of agoraphobia in treatment-seeking anxious youth. *Depression and anxiety*, 32(7), 502-508.
19. Baltaci, U. B., Yilmaz, M., & Tras, Z. (2021). The Relationships between Internet Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress. *International Education Studies*, 14(5), 135-144.
20. Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 30.
21. Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205.
22. Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about

40. Narimani, Mohammad; Abbasi, Muslim; Abolghasemi, Abbas and Ahadi, Betul. (2012). Comparing the effectiveness of acceptance/commitment training with emotion regulation training on the adjustment of students with math disorders. *Scientific Quarterly of Learning Disabilities*, 2(4), 154-176.
41. Including Haji Agha, Samad and Abul Qasimi, Abbas. (2015). Comparison of risk taking and cognitive distortion in students with and without addiction tendencies. *Addiction Studies Quarterly*, 40 (11), 112-103.
42. Bor, Semane; Beliad, Mohammad Reza and Xian Bagheri, Masoumeh. (2019). Addiction to social networks based on maladjusted psyches and cognitive distortions with the mediation of family emotional atmosphere in college students. *Quarterly Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 55(11), 76-67.
43. Mansourifar, Mehbobeh and Farhadi, Hadi. (2018). A research entitled the relationship between addiction to computer games, social anxiety and sensation seeking with academic performance of adolescents: the moderating role of self-control. *Information and Communication Technology Quarterly in Educational Sciences*, 9 (3), 117-97.
44. Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Ann Clin Psychiatry*, 27(1), 4-9.
45. Soleimani, Majid; Saadipour, Ismail and Asadzadeh, Hassan. (2015). Virtual social networks and its role in predicting academic procrastination, feelings of loneliness and mental health of students. *Journal of Social Psychology Research*, 6 (21), 61-75.
46. Koa. C.H, Yen. J.Y, Yen. C and Chen. C. C (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder:
30. Chapman, H. C. (2020). Emotion regulation across the psychosis continuum. *Development and psychopathology*, 32(1), 219-227.
31. Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37.
32. Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2018). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!.
33. Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 375.
34. Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323-338.
35. Holter, P. (1983). Effect of earthworms on the disappearance rate of cattle droppings. *Earthworm ecology: from Darwin to vermiculture*, 49-57.
36. Hu, F. (2008). *Obesity epidemiology*. Oxford University Press.
37. Jozi Tehrani, Fereshte. (2013). Predicting depression and anxiety based on cognitive distortions in Iranian students living in Dubai. Master thesis, Shiraz University.
38. Khodai, A; Shukri, A; Paklak, M.; Gravand, F. and Toulabi, S. (1390). Factorial structure and psychometric properties of adolescent social anxiety scale. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(3), 216-209.
39. Azizi, Alireza; Mirzaei, Azadeh and Shams, Jamal. (1389). Investigating the relationship between disturbance tolerance and emotional regulation with smoking addiction. *Journal of Psychology*, 13(1), 11-18.

- Modares Gharavi, Morteza. (1388). The role of cognitive variables, metacognitive dimensions and emotions in substance use behavior. *Cognitive Science News*, 11 (43), 1-12.
55. Miller, H., Adam, B., & Chrstianne, E. (2013). How Do Cognitive Distortions and Substance Related Problems Affect the Relationship Between Child Maltreatment and Adolescent Suicidal Ideation? *Psychology of Violence*, 3(4), 340–353. DOI: 10.1037/a0031355
56. Zainah, Z. A., Rohany, B., Asmawati, D., Rozainee, D., & Fatimah, Y. (2014). Family Functioning, Cognitive Distortion and Resilience among Clients under Treatment in Drug Rehabilitation Centers in Malaysia. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 140(4), 150–154
57. Rezaei, Ketayoun and Saidan, Saidaboulqasem. (2017). Investigating the relationship between Internet addiction and the difficulty of emotion regulation and the level of social anxiety of students. The 5th International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle, Qazvin.
58. Seidan, Abulqasem and Soroushpour, Samia. (2014). Investigating the relationship between social skills, social anxiety and the level of internet addiction among Torbat Heydarieh university students. International conference of applied research in information technology, computer and telecommunication, Torbat Heydarieh.
59. Mansouri, Mahbouba and Farhadi, Hadi. (2018). A research entitled the relationship between addiction to computer games, social anxiety and sensation seeking with academic performance of adolescents: the moderating role of self-control. *Information and Communication Technology Quarterly in Educational Sciences*, 9 (3), 117-97.
60. Baltaci, U. B., Yilmaz, M., & Tras, Z. (2021). The Relationships between Internet A review of the literature." *European Psychiatry*, 27(1), 1–8.
47. Rauch, S. M., Strobel, C., Bella, M., Odachowski, Z., & Bloom, C. (2014). Face to face versus facebook: does exposure to social networking web sites augment or attenuate physiological arousal among the socially anxious? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 187-190.
48. Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Camer, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is facebook creating Disorders"? the link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243e-1254
49. Hajlo, Nader; Sobhi Qaramelki, Nasser and Farajian, Arzoo. (2014). Causal modeling of students' social phobia based on emotional intelligence, social skills, self-esteem and shyness. *Journal of School Psychology*, 4(3), 23-46.
50. Huan VS, Ang RP, Chye S. (2014). Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. *Child Youth Care Forum*, 43, 539-551
51. Hormes JM, Kearns B, Timko CA. Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*. 2014; 109(12):2079-88.
52. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010; 30(2):217-37
53. Ahmadi Tahour, Mohsen and Najafi, Mahmoud. (1390). Comparison of metacognitive beliefs and ambiguity tolerance in addicts, smokers and normal people. *Journal of Clinical Psychology*, 3(12), 67-59.
54. Haji Alizadeh, Kobri; Bahrainian, Seyyed Abdul Majid, Naziri, Qasim and

Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress. *International Education Studies*, 14(5), 135-144.

61. Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173, 110647.

62. Bayar, B. D., & Budak, F. K. (2021). How technology addiction affects social anxiety in adolescent girls? A sample of Turkey's southeast. *Medicine*, 10(4), 1110-6.