توانمندی روانشناختی، سال ۱، شماره ۱، شماره پیاپی ۱، پاییز ۱۴۰۴
psychological capability journal (PCJ),1(1), 2025

Modeling the relationship between feelings of loneliness and addiction to online games in adolescents: The mediating role of emotion regulation strategies

مدل‌یابی رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان: نقش میانجی راهبردهای تنظیم هیجان

مائده جعفری ده‌نایبی (نویسنده مسئول)
دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.
جواد عینی‌پور
دانشیار روان شناسی تربیتی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.
سارا نجفی
دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

Maedeh Jafari Dehnayebi(Corresponding Author)
M.Sc. Candidate in Clinical Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran. ORCID: 0009-0009-8747-6178.
maedeh.jafry@gmail.com
Javad Eynypour
Associate Professor of Educational Psychology, Amin Police University, Tehran, Iran. ORCID: 0000-0001-5584-1622.
Sara Najafi
M.Sc. Candidate in Clinical Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran. ORCID: 0009-0006-7391-274X.

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، مدل‌یابی رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان با نقش میانجی راهبردهای تنظیم هیجان بود. روش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی–همبستگی و بر اساس مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۴ بود که از میان آنان، ۳۰۰ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶)، پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین وانگ و چانگ (۲۰۰۲)، و پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان (۲۰۰۳) بود. داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار SmartPLS تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج نشان داد احساس تنهایی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار اعتیاد به بازی‌های آنلاین است. همچنین، راهبردهای تنظیم هیجان تأثیر غیرمستقیم و معناداری بر اعتیاد به بازی‌های آنلاین از طریق احساس تنهایی دارند. یافته‌ها بیانگر آن است که ضعف در تنظیم هیجان، زمینه افزایش احساس تنهایی و گرایش به بازی‌های آنلاین را فراهم می‌کند. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج، آموزش راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان و ارتقای مهارت‌های ارتباطی می‌تولند نقش مؤثری در کاهش احساس تنهایی و پیشگیری از اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: *احساس تنهایی، اعتیاد به بازی‌های آنلاین، راهبردهای تنظیم هیجان، نوجوانان*

Abstract

Aim and Background:This study examined the relationship between loneliness and online gaming addiction among adolescents, focusing on the mediating role of emotion regulation strategies. Excessive online gaming, while offering entertainment and social interaction, can negatively affect adolescents' psychological well-being and functioning. Loneliness is a key psychological factor associated with problematic gaming, as adolescents may use online games to compensate for unmet social and emotional needs. Emotion regulation strategies influence how adolescents cope with negative emotions, potentially increasing vulnerability to addictive behaviors.

Methods:Using a descriptive–correlational design, 300 high school students aged 15–18 in Qom were selected through convenience sampling. Participants completed the Loneliness Scale, Online Gaming Addiction Questionnaire, and Emotion Regulation Questionnaire. Structural equation modeling was conducted using SmartPLS.

Findings:Loneliness significantly and positively predicted online gaming addiction. Maladaptive emotion regulation strategies were associated with higher loneliness. While the direct effect of emotion regulation on gaming addiction was weak, its indirect effect through loneliness was significant, confirming the mediating role of loneliness.

Conclusions:Loneliness and emotion regulation play crucial roles in adolescents' online gaming addiction. Enhancing adaptive emotion regulation skills and strengthening social support may reduce loneliness and help prevent excessive gaming. Future studies should employ longitudinal designs and examine intervention-based approaches.

Keywords: *loneliness, online gaming addiction, emotion regulation strategies, adolescents*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : ۱۴۰۴/۰۴/۰۱** **پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۲۶**

مقدمه

بازی‌های آنلاین در قرن ۲۱ به یکی از جذاب‌ترین سرگرمی‌ها تبدیل شده‌اند و کودکان و نوجوانان زمان زیادی را صرف آن‌ها می‌کنند. استقبال گسترده از این بازی‌ها باعث شده است که جایگاه ویژه‌ای در میان سایر وسایل بازی پیدا کنند (سلطانی نظرلو و دلاورپور[۱]، ۲۰۲۵). در سال‌های اخیر استفاده افراطی از بازی‌های رایانه‌ای و زمان قابل توجهی که نوجوانان صرف استفاده از بازی‌های آنلاین می‌کنند، تبدیل به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین و نهادهای مسئول در حوزه سلامت شده است (امینی منش و همکاران[۲]، ۲۰۱۷). به علاوه برخی معتقدند بازی‌های آنلاین می‌توانند موجب افزایش پرخاشگری، خشونت، وابستگی و حتی منجر به اعتیاد به آن در کودکان و نوجوانان شوند (سلطانی نظرلو و دلاورپور، ۲۰۲۵). به عبارت دقیق‌تر، اعتیاد به بازی‌های آنلاین[۳]، وابستگی بیش از حد به بازی‌های ویدیویی است که باعث اختلال در زندگی روزمره، عملکرد تحصیلی، شغلی، عاطفی و اجتماعی می‌شود. کاربران معتاد نمی‌توانند کنترل خود را در جهت استفاده از بازی‌ها حفظ کنند. این نوع از اعتیاد مانند سایر انواع اعتیادها شامل تحمل[۴]، تغییر رفتار و عود است (امینی منش و همکاران، ۲۰۱۷؛ صادق نیا سلاکجانی و همکاران[۵]، ۲۰۲۱). به زبانی دیگر روان‌شناسان معتقدند، هر چیزی که باعث ایجاد احساس خوشایند در افراد شود، می‌تواند اعتیادآور باشد و این موضوع تنها به مصرف مواد محدود نمی‌شود. هرگاه یک عادت رفتاری به یک اجبار تبدیل شود، اعتیاد رخ داده است، و این رفتار می‌تواند شامل مصرف مواد یا استفاده از اینترنت و فضای مجازی باشد (کرمانی مامازندی و ابوترابی[۶]، ۲۰۲۴). در صورت عدم دسترسی به بازی، باعث مشغولیت ذهنی و ایجاد اضطراب در فرد معتاد به بازی‌های آنلاین می‌شود (عبدالهی و همکاران[۷]، ۲۰۲۳).

گفته شده است که رفتار نامناسب خانواده و نزدیکان با نوجوان، مانند بدرفتاری‌های جسمی و عاطفی، می‌تواند زمینه ساز اعتیاد به بازی‌های آنلاین باشد. علاوه براین، یافته‌های مطالعات قبلی نشان می‌دهند که عواملی مانند تفکر خودکار منفی، ناگویی هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای منفی، تروماهای دوران کودکی و راهبردهای تنظیم هیجان نیز می‌توانند منجر به اعتیاد به بازی‌های آنلاین شوند. با توجه به این نکته که بین ۷۵ تا ۹۰ درصد کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه درگیر بازی‌های آنلاین هستند. از این تعداد، ۱/۲ تا ۸/۵ درصد نوجوانان و جوانان به این بازی‌ها معتاد می‌شوند که این مسأله نشان‌دهنده‌ی رو به رشد بودن این مسأله می‌باشد (هرنگ‌زا و همکاران[۸]، ۲۰۲۴).

باوجود اینکه این بازی‌ها ویژگی‌های مثبتی مانند جنبه‌های آموزشی و پر کردن اوقات فراغت دارند و سرگرم‌کننده می‌باشند، اما آسیب‌های متعدد جسمانی و روانی مانند پرخاشگری، کم‌تحرکی، چاقی، آسیب‌های جسمانی، اجتناب از فعالیت‌های چهره به چهره با دیگران و انزوا نیز به همراه دارند (امینی منش و همکاران، ۲۰۱۷). تحقیقات نشان داده است که

[1] Soltani Nazarloo & Delavarpour
[2] AminiManesh et al
[3] Addiction to online games
[4] tolerance
[5] Sadeghnia Salakgani et al
[6] kermani mamazandi & Aboutorabi
[7] Abdollahi et al
[8] Herangza et al

یکی از عوامل مهم و مؤثر دراعتیاد به بازی‌های آنلاین، احساس تنهایی[۱] است و جامعه مدرن به نوعی "عصر تنهایی[۲]" نامیده می‌شود (کاکاوند و همکاران[۳]، ۲۰۲۳). به علاوه، افراد با مهارت‌های اجتماعی پایین، تمایل بیشتری به استفاده اجباری و افراطی از اینترنت دارند. این مسأله آن‌ها را از برقراری روابط اجتماعی سالم و تعاملات روزمره باز می‌دارد و همین موضوع، باعث افزایش احساس تنهایی را در آن‌ها می‌شود (عبدالهی و همکاران، ۲۰۲۳).

احساس تنهایی احساسی است که به خاطر تفاوت بین انتظارات ما از ارتباطات اجتماعی و واقعیت در افراد مختلف به وجود می‌آید. تنهایی می‌تواند قسمت‌های مختلفی مثل: انزوای بین فردی که ناشی از نبود تعاملات اجتماعی است، انزوای درون فردی که ناشی از احساس جدا شدن از خود است، و انزوای وجودی که ناشی از احساس جدا شدن از جهان است، را شامل شود. پس تنهایی فقط به نبود تعاملات و انزوای اجتماعی محدود نمی‌شود، بلکه افرادی که ارتباطات اجتماعی زیادی دارند هم ممکن است احساس تنهایی کنند (کاکاوند و همکاران، ۲۰۲۳).

مطالعه‌ای که توسط گائو و همکاران[۴] در سال ۲۰۲۴ بر روی همبستگی‌های طولی بین تنهایی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین در میان ۳۶۷ دانشجویان کارشناسی چینی انجام شد، و نتایج حاصل از پرسشنامه‌های خودگزارشی آن‌ها نشان می‌دهد که افرادی که احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند، برای جبران خلاءهای عاطفی و اجتماعی خود بیشتر به بازی‌های آنلاین روی می‌آورند و شواهد نشان‌دهنده ارتباط مثبت بین احساس تنهایی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین است که این مسأله نیازمند ارائه مداخلاتی به منظور کاهش اعتیاد به بازی‌های آنلاین می‌باشد (گائو و همکاران، ۲۰۲۴).

همچنین در مطالعاتی که تِرَس[۵] در سال ۲۰۱۹ بر روی اعتیاد به اینترنت و تنهایی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های اختلال بازی‌های اینترنتی در نوجوانان، در بین ۴۰۶ دانش‌آموزان نوجوان در آنکارا انجام داد، متوجه شد زمانی که نوجوانان احساس تنهایی می‌کنند، به دنبال راه‌های جایگزین برای رفع این نیاز اجتماعی خود می‌گردند و این امر می‌تواند آن‌ها را به دنیای مجازی و بازی‌های آنلاین سوق دهد. به علاوه تنهایی ممکن است به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای اعتیاد به بازی‌های اینترنتی در رابطه با نوجوانان بیشتر به چشم آید و حتی این امر منجر به بروز اختلال بازی‌های اینترنتی(IDG) در این افراد می‌شود (تِرَس، ۲۰۱۹).

هیجانات منفی نقش مهمی در افزایش احساس تنهایی دارند و افرادی که قادر به تحمل این هیجانات نیستند، به فضای مجازی و استفاده زیاد از آن روی می‌آورند تا از روابط اجتماعی دوری کنند (کرمانی مامازندی و ابوترابی، ۲۰۲۴). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که راهبردهای تنظیم هیجانی[۶] بر اعتیاد به بازی‌های ویدیوئی و رایانه‌ای تأثیرگذار است. افراد برای تفریح و فرار از مشکلات روزمره مانند مسائل کاری، تحصیلی و موقعیت‌های استرس‌زا به بازی‌های آنلاین پناه می‌برند (عطادخت

[1] loneliness
[2] The age of loneliness
[3] kakavand et al
[4] Gao et al
[5] Tras
[6] Emotion regulation strategies

و عبادی[1]، ۲۰۲۳). بنابراین برای تعیین مکانیسم‌های این اعتیاد، لازم است ساختار این نوع اعتیاد و مدیریت احساس تنهایی و نقش متغیر راهبردهای تنظیم هیجانی به عنوان میانجی بررسی شود.

مؤلفه تنظیم هیجان، فرآیندهایی است که از طریق آن افراد می‌توانند درمورد اینکه چه هیجانی داشته باشند و یا چه موقع این هیجانات را تجربه و ابراز کنند (قریب بلوک و همکاران[2]، ۲۰۲۳). راهبردهای تنظیم هیجان به دو دسته سازگار و ناسازگار[3] تقسیم می‌شوند. راهبردهای سازگار مانند پذیرش، ارزیابی مجدد شناختی و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، به کاهش هیجانات منفی کمک می‌کنند. از سوی دیگر، راهبردهای ناسازگار مانند سرکوب هیجانات، خودسرزنشی، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی ممکن است هیجانات منفی را تشدید و طولانی‌تر کنند. به طور کلی، گراس توضیح می‌دهد که نحوه برخورد فرد با موقعیت‌های خاص بر نحوه بیان هیجانات او تأثیر می‌گذارد (باقری شیخانگفشه و همکاران[4]، ۲۰۲۲).

در مجموع، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که متغیرهای هیجانی و بین‌فردی نقش مهمی در شکل‌گیری اعتیاد اینترنتی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین دارند. کاکاوند و همکاران[5] (۲۰۱۷) گزارش کردند که احساس تنهایی و هراس اجتماعی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اعتیاد به اینترنت در نوجوانان هستند، در حالی که حمایت اجتماعی ادراک‌شده نقش معناداری در پیش‌بینی اعتیاد نداشت. در ادامه، امیراحمدی و همکاران (۲۰۱۷) نیز تأکید کردند که احساس تنهایی پیش‌بینی‌کننده مستقیم اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است و حمایت اجتماعی می‌تواند نقش میانجی در این رابطه داشته باشد.

همچنین، یافته‌های جدیدتر در جمعیت بزرگسال نیز مؤید اهمیت سازه‌های هیجانی‌اند. ذوقی و همکاران[6] (۲۰۲۱) نشان دادند که احساس تنهایی و کیفیت خواب از طریق تنظیم هیجان قادر به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت هستند. در حیطه بازی‌های آنلاین، موسیوند و همکاران[7] (۲۰۲۳) گزارش کردند که مهارت‌های ارتباطی ضعیف و احساس تنهایی با افزایش اعتیاد به بازی‌های آنلاین همراه هستند و این رابطه با نقش سازگاری تبیین می‌شود. همچنین کاکاوند و همکاران (۲۰۲۳) دریافتند که خودتنظیمی هیجانی پایین و احساس تنهایی می‌توانند به طور مستقیم و غیرمستقیم اعتیاد به بازی‌های آنلاین را در کودکان پیش‌بینی کنند.

نتایج پژوهش‌های خارجی نیز بر اهمیت تنظیم هیجان تأکید دارند. ییلدیز[8] (۲۰۱۷) نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان ناکارآمد سهم معناداری در اعتیاد به اینترنت و گوشی هوشمند دارند. پژوهش هولیا و اورسال[9] (۲۰۱۸) نیز رابطه مثبت و معناداری میان تنهایی و وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای در کودکان یافت. ین و همکاران[10] (۲۰۱۸) گزارش کردند که افراد مبتلا به اختلال بازی اینترنتی کمتر از بازسازی شناختی استفاده می‌کنند و بیشتر هیجانات را سرکوب می‌کنند. همچنین تِسای و همکاران[11] (۲۰۲۰) نشان دادند که دشواری در کنترل تکانه می‌تواند بروز اعتیاد اینترنتی را در آینده پیش‌بینی کند.

[1] Atadokht & Ebadi
[2] Gharib Bolouk et al
[3] Adaptive and maladaptive
[4] Bagheri Sheykhangafshe et al
[5] kakavand et al
[6] Zoghi et al
[7] Moosivand et al
[8] Yildiz
[9] Hülya & Örsal
[10] Yen et al
[11] Tsai et al

در نهایت، اکر و همکاران[1] (۲۰۲۲) بیان کردند که خودمختاری هیجانی و تنظیم هیجان ناکارآمد نقش معناداری در اعتیاد به بازی دارند و تنظیم هیجان، رابطه میان آن‌ها را میانجی‌گری می‌کند.

در مجموع، شواهد موجود نشان می‌دهد که سازه‌هایی مانند احساس تنهایی، راهبردهای تنظیم هیجان و مشکلات بین‌فردی از اصلی‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری اعتیاد اینترنتی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین هستند و با توجه به گسترش روزافزون اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان و تأثیرات منفی آن و نیاز به پژوهش‌های اختصاصی در گروه نوجوانان به دلیل اینکه بیشتر تحقیقات پیشین در این حوزه روی بزرگسالان و دانشجویان انجام شده است، اما نوجوانان به دلیل ویژگی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی خاص خود، گروه پرخطرتری برای اعتیاد به بازی‌های آنلاین هستند. بنابراین، بررسی این پدیده در نوجوانان و بررسی نقش میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه با احساس تنهایی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین، می‌تواند شکاف پژوهشی موجود را پر کند و سؤال مطرح شده این است که آیا راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند به عنوان متغیر میانجی در رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان عمل کنند؟

روش

روش پژوهش در مطالعه حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و روش مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر قم مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۰۴-۱۴۰۳ بودند. به منظور انتخاب حجم نمونه با استفاده از قاعده کلاین، ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش حاضر شامل اشتغال به تحصیل در دوره دوم متوسطه در مدارس شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۴، قرار داشتن در بازه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال، توانایی خواندن و درک سؤالات پرسشنامه‌ها و معیارهای خروج از این پژوهش شامل عدم تمایل دانش‌آموز به ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش، ناقص بودن پاسخ‌ها یا پاسخ‌دهی تصادفی به پرسشنامه‌ها، گزارش وجود اختلالات شدید روان‌پزشکی تشخیص‌داده‌شده (مانند روان‌پریشی، عقب‌ماندگی ذهنی شدید) که می‌تواند بر اعتبار پاسخ‌ها اثر بگذارد و وجود پاسخ‌های نامعتبر یا الگوهای پاسخ‌دهی غیرواقعی (بر اساس شاخص‌های آماری یا بررسی داده‌ها) می‌باشد. همچنین پرسشنامه‌ها به صورت حضوری در بین دانش‌آموزان پخش گردید و برای بسترسازی در زمینه حفظ اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان، به جای نام آزمودنی‌ها از کدهای مخصوص هر فرد استفاده شد، و بدین ترتیب ضمن اعتمادسازی، رضایت شرکت‌کنندگان برای کار تحقیقاتی جلب شد. همچنین جهت احترام به حقوق آزمودنی‌ها، به آنان اطمینان داده شد که براساس اصل رازداری، اطلاعات آن‌ها محرمانه است و مشارکت در تحقیق برای آن‌ها هیچ گونه بار مالی نخواهد داشت. به علاوه داده‌های پژوهش حاضر با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار SmartPLS تحلیل شدند.

پرسشنامه تنظیم هیجانی گروس و جان (ERQ)[2]: این پرسشنامه توسط گروس و جان(۲۰۰۳) به منظور سنجش تنظیم هیجانی طراحی و تدوین شد. پرسشنامه تنظیم هیجانی دارای ۱۰ گویه و ۲ مؤلفه شامل سرکوبی هیجانی و ارزیابی مجدد هیجانی می‌باشد و براساس طیف هفت درجه‌ای لیکرت(کاملاً مخالف ۱ تا کاملاً موافق ۷) با سؤالاتی مانند(وقتی می‌خواهم

[1] Eker et al
[2] The Perseverative Thinking Questionnaire Gross & John

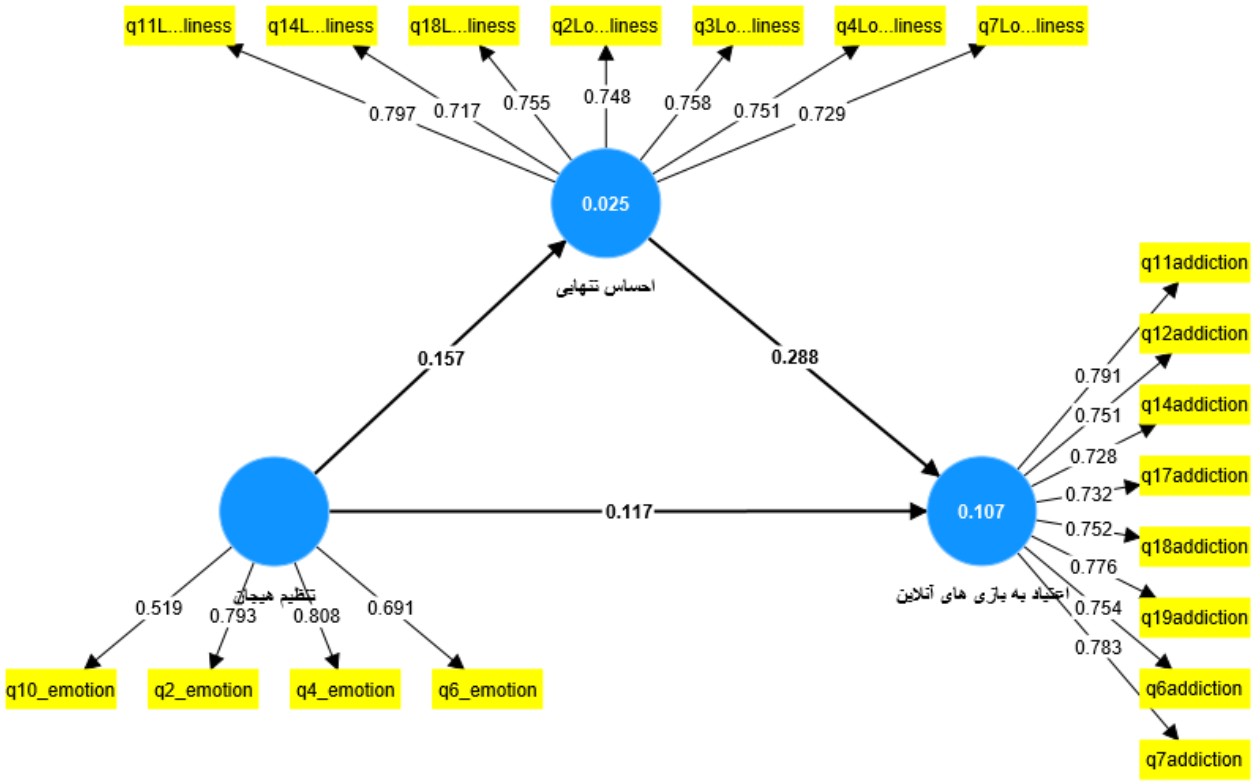
هیجان منفی بیشتر را احساس کنم فکرم را در رابطه با آن موقعیت تغییر می‌دهم) به سنجش تنظیم هیجانی می‌پردازد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۱۰ تا ۷۰ خواهد بود. هرچه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر تنظیم هیجانی بوده و بالعکس. اعتبار یا روایی با این مسأله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه‌گیری تا چه حد چیزی را اندازه می‌گیرد که ما فکر می‌کنیم(سرمد و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش فرج پور نیری(۱۳۹۷) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده استو همچنین قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه‌گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه حد اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد(سرمدی و همکاران، ۱۳۹۰). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش فرج پور نیری(۱۳۹۷) برای این پرسشنامه بالای ۰.۷ برآورد شد(ضریب پایایی: ۰.۷۶).

پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای وانگ و چانگ (CGAQ)[1]: پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای توسط وانگ و چانگ(۲۰۰۲) با ایجاد تغییراتی در پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ به منظور سنجش اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای طراحی و تدوین شده است. پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای دارای ۲۰ سؤال می‌باشد و براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (به ندرت ۱ تا همیشه ۵) با سؤالاتی مانند(زمانی که بازی نمی‌کنم، به قدری به بازی اشتغال دارم که گویی خود را درحال بازی می‌بینم، در حالی که اینطور نیست؟) به سنجش اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۰۰ خواهد بود. هرچه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامخه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای خواهد بود و بالعکس. به طور کلی نمره بالای ۵۳ نشانه اعتیاد به بازی رایانه‌ای است. در پژوهش پورعباس(۱۳۹۷)، روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است و همچنین پایایی و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش پورعباس(۱۳۹۷)، برای این پرسشنامه بالای ۰.۷ برآورد شد(ضریب پایایی: ۰.۹۰).

پرسشنامه احساس تنهایی راسل (UCLA)[2]: پرسشنامه احساس تنهایی توسط راسل(۱۹۹۶) به منظور سنجش احساس تنهایی طراحی و تدوین شده است. پرسشنامه احساس تنهایی دارای ۲۰ گویه می‌باشد و بر اساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای(هرگز ۱ تا همیشه ۴) با سؤالاتی مانند(آیا احساس می‌کنید که هر وقت که بخواهید می‌توانید برای خود هم صحبتی پیدا کنید؟) به سنجش احساس تنهایی می‌پردازد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ است و هرچه امتیاز حاصل شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر احساس تنهایی خواهد بود و بالعکس. در پژوهش عباس پور(۱۳۹۷)، روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش پورعباس(۱۳۹۷) برای این پرسشنامه بالای ۰.۷ برآورد شد(ضریب پایایی: ۰.۷۵).

[1] Addiction to computer Questionnaire Whang & Chang
[2] Loneliness Questionnaire Russell

یافته ها



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

جدول ۱. شاخص‌های پایایی سازه ها

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
احساس تنهایی	۰.۸۷۲	۰.۸۷۸	۰.۹۰۰	۰.۵۶۴
اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۰.۸۹۵	۰.۸۹۹	۰.۹۱۶	۰.۵۷۶
تنظیم هیجان	۰.۶۶۷	۰.۶۸۲	۰.۸۰۰	۰.۵۰۷

" ضرایب کرونباخ آلفا برای متغیرهای "احساس تنهایی" (۰.۸۷۲)، "اعتیاد به بازی‌های آنلاین" (۰.۸۹۵) و "تنظیم هیجان" (۰.۶۶۷) نشان‌دهنده پایایی مناسب سازه‌ها بودند که در آستانه پذیرش قرار دارند (حداقل مطلوب: ۰.۷). همچنین، مقادیر قابلیت اتکاء مرکب (Composite Reliability) بر اساس معیارهای rho_a و rho_c نیز بالاتر از آستانه ۰.۷ بودند و پایایی سازه‌ها را تأیید کردند. علاوه بر این، میانگین واریانس تبیین‌شده (AVE) برای "احساس تنهایی" (۰.۵۶۴)، "اعتیاد به بازی‌های آنلاین" (۰.۵۷۶) و "تنظیم هیجان" (۰.۵۰۷) بود که نشان از روایی همگرای مناسب سازه‌ها دارد (حداقل مطلوب: ۰.۵)، (جدول۱).

جدول۲. ماتریس روایی واگرا براساس معیار فورنل و لاکر

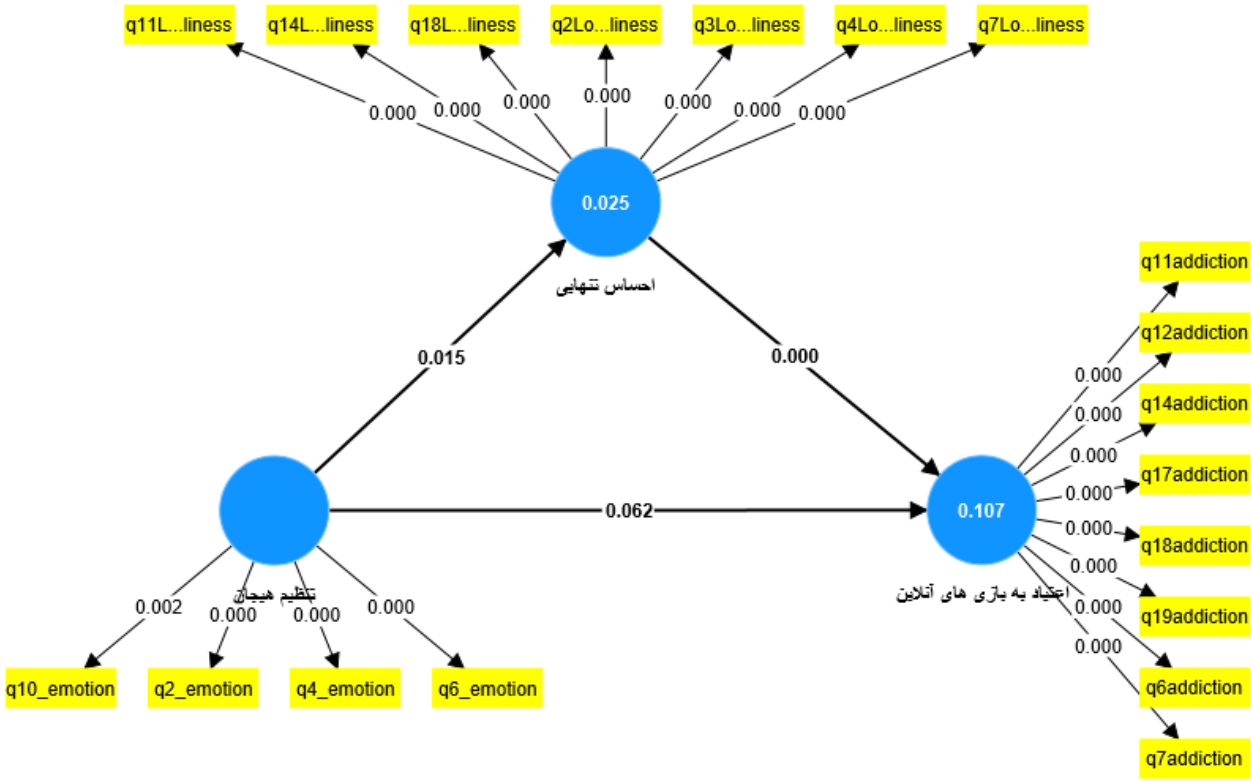
	احساس تنهایی	اعتیاد به بازی‌های آنلاین	تنظیم هیجان
احساس تنهایی	۰.۷۵۱		
اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۰.۳۰۶	۰.۷۵۹	
تنظیم هیجان	۰.۱۵۷	۰.۱۶۲	۰.۷۱۲

در ادامه ارزیابی روایی متمایز سازه‌ها با استفاده از معیار فورنل و لاکر (Fornell & Larcker, 1981)، جذر میانگین واریانس تبیین‌شده (AVE) هر سازه با ضرایب همبستگی آن با سایر سازه‌ها مقایسه شد. نتایج نشان دادند که جذر AVE برای "احساس تنهایی" (۰.۷۵۱)، "اعتیاد به بازی‌های آنلاین" (۰.۷۵۹) و "تنظیم هیجان" (۰.۷۱۲) به‌ترتیب، همگی از ضرایب همبستگی این سازه‌ها با یکدیگر بیشتر هستند. این یافته‌ها حاکی از آن است که تمام سازه‌های مدل دارای روایی متمایز هستند و به خوبی از یکدیگر تمایز مفهومی پیدا می‌کنند. بنابراین، شواهد کافی برای پذیرش تمایز مناسب سازه‌ها در مدل اندازه‌گیری فراهم شده است (جدول۲).

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

	Saturated model	Estimated model
SRMR	۰.۰۶۴	۰.۰۶۴
d_ULS	۰.۷۷۴	۰.۷۷۴
d_G	۰.۲۳۳	۰.۲۳۳
Chi-square	۳۹۱.۴۱۴	۳۹۱.۴۱۴
NFI	۰.۸۴۰	۰.۸۴۰

در نهایت، معیارهای برازش مدل شامل (SRMR: 0.064) ، (d_ULS: 0.774) ، (d_G: 0.233)، آماره کای-دو (۳۹۱.۴۱۴) و شاخص برازش نرم‌شده (NFI = 0.840) نشان‌دهنده برازش مناسب مدل برآوردی با داده‌ها هستند. این معیارها برای مدل اشباع‌شده و مدل برآوردی به‌طور یکسان گزارش شده‌اند (جدول۳).



شکل ۲- مدل ساختاری

جدول ۴. ضرایب مسیر مدل ساختاری-اثرات مستقیم

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (|O/STDEV|)	P values
احساس تنهایی -> اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۰.۲۸۸	۰.۲۹۶	۰.۰۵۲	۵.۵۲۴	۰.۰۰۰
تنظیم هیجان -> احساس تنهایی	۰.۱۵۷	۰.۱۷۲	۰.۰۶۴	۲.۴۳۹	۰.۰۱۵
تنظیم هیجان -> اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۰.۱۱۷	۰.۱۲۵	۰.۰۶۳	۱.۸۶۳	۰.۰۶۲

جدول ۵. ضرایب مسیر-اثر غیرمستقیم (میانجی گری)

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (|O/STDEV|)	P values
تنظیم هیجان -> اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۰.۰۴۵	۰.۰۵۱	۰.۰۲۲	۲.۰۹۳	۰.۰۳۶

در چارچوب تحلیل مسیر به روش PLS-SEM، نتایج حاصل از آزمون بوت‌استرپ نشان از معناداری رابطه بین احساس تنهایی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین دارد ($\beta = 0.288, t = 5.524, p < 0.001$). همچنین، نقش معنادار تنظیم هیجان در پیش‌بینی احساس تنهایی مشاهده شد ($\beta = 0.157, t = 2.439, p = 0.015$). با این حال، رابطه مستقیم تنظیم هیجان با اعتیاد به بازی‌های آنلاین از لحاظ آماری مرزی بود ($\beta = 0.117, t = 1.863, p = 0.062$). علاوه بر این، نتایج تحلیل غیرمستقیم نشان داد که رابطه تنظیم هیجان با اعتیاد به بازی‌های آنلاین از طریق احساس تنهایی دارای ضریب معناداری است ($\beta = 0.045, t = 2.093, p = 0.036$)، که نشانگر وجود یک رابطه میانجی معنادار است. کلیه ضرایب به دست آمده بر اساس ۵۰۰۰ دوره تکرار بوت‌استرپ محاسبه شده است (جدول۴ و ۵).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که احساس تنهایی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار اعتیاد به بازی‌های آنلاین در نوجوانان است. این یافته با نتایج پژوهش‌های تِرَس (۲۰۱۹)، هولیا و اورسال (۲۰۱۸) و گائو و همکاران (۲۰۲۴) همسو می‌باشد. براساس این نتایج، نوجوانانی که از تعاملات اجتماعی رضایت‌بخش محروم‌اند یا از نظر عاطفی احساس طردشدگی می‌کنند، برای جبران خلأهای هیجانی و اجتماعی خود به دنیای مجازی و بازی‌های آنلاین پناه می‌برند؛ محیطی که برای آن‌ها احساس کنترل، تعلق و ارزشمندی بیشتری ایجاد می‌کند. یافته‌های دیگر نشان داد که تنظیم هیجان با احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری دارد. این نتیجه با یافته‌های ین و همکاران (۲۰۱۸)، و تسای و همکاران (۲۰۲۰) مطابقت دارد. در واقع، نوجوانانی که در استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان مانند بازسازی شناختی، پذیرش یا تمرکز مجدد ضعف دارند، هیجانات منفی خود را به‌صورت ناکارآمد کنترل کرده و در نتیجه احساس تنهایی بیشتری تجربه می‌کنند. این امر با مدل‌های نظری گروس و جان[1] (۲۰۲۳) نیز همخوانی دارد که تنظیم هیجان را فرایندی کلیدی در سازگاری هیجانی و اجتماعی می‌داند. نتایج مدل ساختاری نشان داد که تنظیم هیجان به طور غیرمستقیم و از طریق احساس تنهایی بر اعتیاد به بازی‌های آنلاین تأثیر دارد. این یافته با پژوهش‌های موسیوند و همکاران (۲۰۲۳) و کاکاوند و همکاران (۲۰۲۳) همسو است که هر دو نشان دادند راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان، احساس تنهایی را افزایش داده و در نهایت منجر به وابستگی بیشتر به بازی‌های اینترنتی می‌شود. در مقابل، استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان با کاهش احساس انزوا و در نتیجه کاهش وابستگی به بازی‌های آنلاین مرتبط است. در عین حال، برخی مطالعات نتایجی متفاوت گزارش کرده‌اند. برای مثال، تسای و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که

[1] Gross & John

دشواری در تنظیم هیجان تنها در گروه‌های خاصی مانند پسران پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به بازی‌های آنلاین است، در حالی‌که در سایر گروه‌ها این رابطه مشاهده نشده است. همچنین ین و همکاران (۲۰۱۸) گزارش کردند که برخی از افراد مبتلا به اختلال بازی اینترنتی، علی‌رغم ضعف در تنظیم هیجان، سطح پایینی از احساس تنهایی را تجربه می‌کنند. این ناهمسویی‌ها می‌تواند ناشی از تفاوت‌های فرهنگی، ابزارهای سنجش یا ترکیب جنسیتی نمونه‌ها باشد.

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر تأکید می‌کند که احساس تنهایی و راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمی در بروز و تداوم اعتیاد به بازی‌های آنلاین دارند. یافته‌ها اهمیت آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان را در مدارس و مراکز مشاوره برجسته می‌کند. تقویت این مهارت‌ها می‌تواند نوجوانان را در مدیریت هیجانات منفی و کنترل رفتارهای پرخطر مجازی یاری دهد. افزون بر این، تقویت روابط خانوادگی، تعاملات اجتماعی واقعی و حمایت اجتماعی می‌تواند از شدت احساس تنهایی بکاهد و در نتیجه از گرایش به بازی‌های آنلاین پیشگیری کند.

فرآیند انجام هر مطالعه‌ای ممکن است با محدودیت‌هایی روبه‌رو شود که درک و تفسیر یافته‌ها را در چارچوب این محدودیت‌ها ضروری می‌سازد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان گفت که پژوهش حاضر صرفاً روی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر قم مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۰۴-۱۴۰۳ انجام شد، بنابراین در تعمیم این نتایج به نوجوانان سایر شهرها و فرهنگ‌ها و همچنین گروه‌های سنی و طبقات اجتماعی باید جانب احتیاط را در نظر داشت. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی و روش نمونه‌گیری در دسترس است که می‌تواند دامنه تعمیم نتایج را محدود کند. علاوه بر آن، به علت ماهیت مقطعی پژوهش، تبیین روابط علّی میان متغیرها با احتیاط انجام می‌شود. با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های حاضر، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از طرح‌های طولی یا مداخله‌ای استفاده شود تا اثر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش احساس تنهایی و گرایش به بازی‌های آنلاین بررسی گردد. همچنین بررسی نقش متغیرهایی مانند حمایت اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند به درک جامع‌تر از عوامل مؤثر بر این پدیده کمک کند.

در انجام پژوهش حاضر، اصول اخلاق پژوهش به‌طور کامل رعایت شده است. بدین منظور، پیش از اجرای پژوهش، هدف کلی مطالعه، ماهیت پرسشنامه‌ها و نحوه مشارکت در پژوهش به‌صورت شفاف برای دانش‌آموزان و اولیای آنان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و والدین آن‌ها اخذ گردید. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که مشارکت در پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و در هر مرحله از پژوهش می‌توانند بدون هیچ‌گونه پیامد منفی از ادامه همکاری انصراف دهند. همچنین، به منظور رعایت اصل محرمانگی و ناشناس‌بودن اطلاعات، از ثبت نام، نام خانوادگی یا هرگونه اطلاعات هویتی شرکت‌کنندگان خودداری شد و داده‌ها صرفاً در قالب کدهای آماری مورد تحلیل قرار گرفت. اطلاعات جمع‌آوری‌شده تنها برای اهداف پژوهشی استفاده شده و نتایج به‌صورت کلی و گروهی گزارش گردید. در فرآیند اجرای پژوهش، تلاش شد از وارد شدن هرگونه آسیب روانی، فشار یا ناراحتی هیجانی به شرکت‌کنندگان جلوگیری شود و پرسشنامه‌ها در شرایطی آرام و مناسب اجرا گردید. همچنین، اصول صداقت علمی، امانت‌داری در گزارش نتایج و ارجاع‌دهی صحیح به پژوهش‌های پیشین رعایت شده و از هرگونه تحریف داده‌ها یا نتایج خودداری به عمل آمد.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته اند اعلام می‌دارد.
تعارض منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده‌است.
منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

منابع

امیر احمدی, ر. ا., و قلیچی, س. (۱۳۹۶). بررسی رابطه میان احساس تنهایی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی با تاکید بر نقش میانجی حمایت اجتماعی اولین کنفرانس بین المللی علوم اجتماعی،تربیتی علوم انسانی و روانشناسی, https://civilica.com/doc/676690

Abdollahi, P. S., Kamkar, A., & Khosravi, S. (2023). Effectiveness of Dialectical Behavioral Therapy on Loneliness and Internet Addiction in students [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, *12*(10), 191-200. http://frooyesh.ir/article-1-4596-fa.html

AminiManesh, S., Nazari, A., Farzad, F., & Khanzade, M. (2017). The Role of Psychological Motivations in Online Gaming Addiction among Adolescents [descriptive-cross-sectional]. *Journal of Health and Care*, *19*(3), 147-157. http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-822-en.html

Atadokht, A., & Ebadi, M. (2023). Fitting the Causal Model Based on Online Game Addiction According to Brain Quadrants Dominance Mediated by the Behavioral Regulation of Emotion [Research --- Open Access, CC-BY-NC]. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, *11*(2), 41-51. https://doi.org/10.61186/shefa.11.2.41

Bagheri Sheykhangafshe, F., Hajialiani, V., & Hasani, J. (2022). The Role of Emotion Regulation Strategies in Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review [Review]. *Journal of Modern Medical Information Sciences*, *8*(2), 196-207. https://doi.org/10.32598/jmis.8.2.2

Eker, H., & Tas, I. (2022). The Relationship between Game Addiction, Emotional Autonomy and Emotion Regulation in Adolescents: A Multiple Mediation Model. *International Journal of Technology in Education and Science*, *6*(4), 569-584 .

Gao, B., Cai, Y., Zhao, C., Qian, Y., Zheng, R., & Liu, C. (2024). Longitudinal associations between loneliness and online game addiction among undergraduates: A moderated mediation model. *Acta Psychol (Amst)*, *243*, 104134. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104134

Gharib Bolouk, M., Mikaeili, N., Basharpoor, S., & Gharib Bolouk, S. (2023). Exploration the mediating role of adaptive and maladaptive emotion regulation strategies in the relationship between anxiety sensitivity, neuroticism, dysfunctional attitudes towards sleep, and sleep quality among adolescents [Research]. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, *10*(5), 103-117. https//:doi.org/10.32598/shenakht.10.5.103

Herangza, M., Hajloo, N., Narimani, M., & Basharpoor, S. (2024). Designing and Testing the Structural Model of Online Gaming Addiction Based on Childhood Psychological Maltreatment with the Mediating Role of Cognitive Fusion: A Descriptive Study [Research]. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, *22*(10), 1089-1104. https://doi.org/10.61186/jrums.22.10.1089

Hülya, K., & Örsal, Ö. (2018). Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian journal of public health*, *47*(10), 1504 .

kakavand, a., mousavi, N., shirmohammadi, F., hejri, f., haji sharifi, r., & qasemi madani, h. (2023). Relationship between emotional self-regulation and online game addiction with the mediating role of loneliness in elementary school children [Research]. *Early Childhood Health And Education*, *4*(1), 66-80. https://doi.org/10.32592/jeche.4.1.66

Kakavand, A., Nikakhtar, S., & Sardaripour, M. (2017). Prediction of internet addiction, based on perceived social support, loneliness and social phobia. *Journal of School Psychology*, *6*(1), 81-98. https://doi.org/10.22098/jsp.2017.539

kermani mamazandi, z., & Aboutorabi, R. (2024). The Role of Loneliness, Social Anxiety and Sensation Seeking in Predicting Students' Internet Addiction .*Social Psychology Research*, *14*(55), -. https://doi.org/10.22034/spr.2024.448030.1930

Moosivand, M., Azizi, S., & Fooladvand, S. (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. https://doi.org/10.22055/psy.2022.38522.2739

Sadeghnia Salakgani, Z., Maleki Pirbazari, M., & Ashournejad, F. (2021). Predicting self-efficacy, Creativity and Social Skills based on the Components of Online Games Addiction. *Journal of Modern Psychology*, *1*(4), 30-43 .

Soltani Nazarloo, M., & Delavarpour, M. (2025). The relationship between executive functions and academic self-efficacy with addiction to online games. *Journal of Psychological Science*, *24*(145), 63-79 .

Tras, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of Internet Gaming Disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews*, *14*(13), 465-473 .

Tsai, J.-K., Lu, W.-H., Hsiao, R. C., Hu, H.-F., & Yen, C.-F. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A one-year prospective study. *International journal of environmental research and public health*, *17*(13), 4766 .

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 .

Yildiz, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, *7* .(۱)

Zoghi, L., Ajilchi, B., Gomasaei, M. S., Etemadi, A., & Gholamali, F. M. (2021). Predicting Internet Addiction Based on Variables of Loneliness and Sleep Quality Mediated by Emotion Regulation in Married Women. *Journal of Policing and Social Studies of Women and Family*, *8*(2), 574-596. https://www.magiran.com/paper/2237315