

## رابطه اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی با اعتیاد به بازی‌های آنلاین در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

آرش زندی پیام<sup>۱\*</sup>، ایران داودی<sup>۲</sup>، مهناز مهربابی زاده<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

<sup>۲</sup> دکتری تخصصی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

\* نویسنده مسئول: آرش زندی پیام، کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. ایمیل: zandipayam.arash@gmail.com

DOI: 10.21859/jech-03014

### چکیده

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۱/۱۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۳/۱۵

### واژگان کلیدی:

رفتارهای اعتیادآور

روانشناختی

خودکنترلی

دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

**سابقه و هدف:** اعتیاد به بازی‌های آنلاین، به عنوان رفتاری وسواسی، افراطی، غیر قابل کنترل و از لحاظ جسمانی و روانی مخرب در نظر گرفته می‌شود. با توجه به مشکل افراد با اعتیاد به بازی‌های آنلاین در زمینه اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی با اعتیاد به بازی‌های آنلاین در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز انجام گرفت.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی بود که بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز که به روش تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شده بودند، انجام شد. اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق نسخه ۱۶ نرم افزار SPSS و با بکارگیری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون از نوع همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین جو عاطفی خانواده و اعتیاد به بازی‌های آنلاین ( $r = 0.53, P < 0.001$ ) و همچنین بین اجتناب تجربه‌ای و اعتیاد به بازی‌های آنلاین ( $r = 0.27, P < 0.001$ ) همبستگی مثبت و معنی‌دار و بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین و خودکنترلی ( $r = 0.17, P < 0.001$ ) همبستگی منفی و معنی‌دار وجود دارد. همچنین تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که جو عاطفی خانواده می‌تواند ۲۸ درصد از واریانس اعتیاد به بازی‌های آنلاین را تبیین کند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش ضمن تأیید رابطه اعتیاد به بازی‌های آنلاین با اجتناب تجربه‌ای و جو عاطفی خانواده و خودکنترلی بر اهمیت محیط خانوادگی در شدت یافتن استفاده از اینترنت تأکید می‌کند. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان با طراحی مداخلات مناسب از جمله آگاهی‌دادن به دانشجویان و دست‌اندرکاران در زمینه علائم و عواقب اعتیاد به بازی‌های آنلاین و سعی در جهت‌دهی صحیح استفاده از اینترنت در میان کاربران، به پیشگیری و کنترل مؤثر این اختلال پرداخت.

### مقدمه

تحریک پذیری، پرخاشگری و اضطراب در زمان اجبار برای توقف بازی‌های آنلاین، اختلالات رفتاری، مشکلات اقتصادی و اختلال در روند منظم زندگی به علت استفاده افراطی از بازی‌های آنلاین، الگوی نامنظم زندگی به علت اختلال در ریتم روزانه (خوابیدن در روز و انجام بازی در شب، وعده‌های غذایی نامنظم، ناتوانی در حفظ بهداشت شخصی)، فرار از مدرسه و از دست دادن شغل اشاره کرد [۲].

استفاده کنندگان از بازی‌های آنلاین امکان صحبت کردن، پیدا کردن دوست و انجام تعاملات رفتاری بسیاری را دارند. ویژگی‌های بازی آنلاین مثل سرگرم کننده بودن، تعاملی بودن و آنلاین بودن، این بازی‌ها را به عنوان یکی از پرطرفدارترین برنامه‌های کاربردی اینترنت تبدیل کرده است که کاربران آن وقت زیادی را برای انجام بازی‌های آنلاین

بازی‌های آنلاین یکی از انواع بازی‌های اینترنتی می‌باشد که با توجه به افزایش آگاهی مردم و مخصوصاً قشر جوان با اینترنت به شدت فراگیر شده است. اعتیاد به بازی‌های آنلاین، به عنوان رفتاری وسواسی، افراطی، غیر قابل کنترل و از لحاظ جسمانی و روانی مخرب در نظر گرفته شده است. اعتیاد به بازی‌های آنلاین عبارتست از استفاده افراطی و تکانشی از بازی‌های آنلاین به صورتی که منجر به مشکلات اجتماعی و عاطفی گردد و علی‌رغم این مشکلات فرد قادر به کنترل استفاده افراطی خود نباشد [۱]. از جمله عوامل مهم در تعریف اعتیاد به بازی‌های آنلاین می‌توان به مواردی همچون انجام بازی‌های آنلاین بیش از ۴ ساعت در روز یا ۳۰ ساعت در هفته، نمره بالاتر از ۵۰ در مقیاس اعتیاد اینترنتی،

افراطی استفاده نشود، مشکل ساز نمی‌باشد، اما معمولاً افراد با اعتیاد به بازی‌های آنلاین به صورت افراطی از هر گونه مواجهه با مشکلات زندگی واقعی سر باز می‌زنند و به دنبال انکار این مشکلات می‌باشند. با توجه به رابطه بین اجتناب تجربه‌ای و اختلالات روانی گوناگون به ویژه اختلالات هیجانی و عاطفی و تأثیر این اختلالات روانی در کاهش کیفیت زندگی افراد مبتلا [۱۰] و از آن جایی که در افراد معتاد به بازی‌های آنلاین رفتارهایی چون انکار مشکلات، حمایت هیجانی پایین مشاهده می‌شود، بررسی اجتناب تجربه‌ای می‌تواند در روشن کردن جنبه‌های مختلف این اختلال راه گشا باشد.

با توجه به نتایج پژوهش Liu و همکاران عوامل خانوادگی در اعتیاد به اینترنت نقش دارد [۱۱]. در واقع اگر رابطه اعضای خانواده با یکدیگر به صورت گرم و صمیمی و بدون کشمکش و تعارض باشد، جوّی آرام و مناسب برای فرزندان ایجاد می‌کند و بدیهی است که آنها از زندگی و تعامل در این خانواده لذت می‌برند. اما اگر خانواده سرشار از تعارض و کشمکش باشد و اعضا برای یکدیگر احترام قائل نباشند، محیط خانواده به محیطی سرد و طرد کننده مبدل شده و فرزندان به دنبال محیطی امن برای فرار از این تعارض‌ها می‌گردند. بازی‌های آنلاین با توجه به ویژگی‌های جذاب خود مخصوصاً در افرادی که در خانواده‌های با تعارض بالا زندگی می‌کنند، باعث جلب توجه و افزایش علاقه به انجام این بازی‌ها در افراد مذکور می‌شوند [۱۱]. از ویژگی‌هایی که به طور نسبی می‌توانند خانواده‌های افراد با اعتیاد به اینترنت را نشان دهند، می‌توان به مواردی همچون اختلال در عملکرد خانواده و نارضایتی از خانواده [۱۱]، سطوح پایین‌تر سازماندهی خانواده [۱۲]، سطوح بالاتر تعارض خانواده [۱۳] و گرما و صمیمیت کم نسبت به خانواده‌های فاقد اعتیاد اینترنتی [۱۴] اشاره کرد. در کل انسجام، سازگاری و پشتیبانی خانواده‌های افراد دارای اعتیاد اینترنتی پایین‌تر از سایرین بوده و رضایت کمتری از خانواده‌های خود دارند [۱۵]. عبارتی این افراد به نوعی دچار اختلال در عملکرد خانوادگی می‌باشند [۵]. با توجه به نتایج مطالعه Wo افراد با اعتیاد به بازی‌های آنلاین توانایی کمتری در کنترل احساسات خود دارند. این افراد که معمولاً دارای تعارضات بین فردی هستند، در شناخت و کنترل هیجانات خود دچار مشکل می‌شوند. در واقع آن‌ها از تلاش برای کنترل هیجان‌های خود جلوگیری می‌کنند و به نوعی در کنترل خود مشکل دارند [۱۶]. خودکنترلی یعنی فرد کنترل رفتارها، احساسات و گرایش خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشد. یک کودک یا نوجوان با خودکنترلی زمانی را صرف فکر کردن به، انتخاب‌ها و نتایج احتمالی می‌کند و سپس بهترین انتخاب را

صرف می‌کنند [۳]. اعتیاد به بازی آنلاین اخیراً به عنوان یکی از رایج‌ترین مشکلات روان شناختی مرتبط با بازی‌های ویدیویی مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به افزایش آگاهی مردم نسبت به اعتیاد به بازی‌های آنلاین، تحقیق در خصوص چگونگی و چرایی درگیری عمیق مردم در این بازی‌ها به یک موضوع و نگرانی مهم تبدیل شده است، تا جایی که انجمن روان پزشکی آمریکا اعتیاد به بازی‌های آنلاین را به عنوان یک اختلال نیازمند تحقیق بیشتر در DSM-V در نظر گرفته است [۴].

افراد با اعتیاد به بازی‌های آنلاین معمولاً زندگی همراه با تعارض و کشمکش دارند [۵]. این افراد معمولاً به جای مواجهه واقعی با مسائل و مشکلات زندگی خود سعی در فرار و انکار آنها دارند و به دنبال فضایی آرام و بدون کشمکش می‌گردند. وقتی این افراد وارد محیط بازی‌های آنلاین می‌شوند و می‌توانند به راحتی با کاربران نقاط مختلف جهان تعامل داشته باشند، بدیهی است که این تعامل‌ها را به تعامل با افراد زندگی واقعی ترجیح می‌دهند. در واقع با پیشروی در بازی‌های آنلاین میزان تعاملات با افراد در زندگی واقعی کم شده و فرد برای فرار از مشکلات زندگی واقعی خود به محیط بازی‌های آنلاین پناه می‌برد و به نوعی از اجتناب بهره می‌برد. اجتناب تجربه‌ای به ارزیابی افراطی منفی از حس‌ها، احساسات و افکار خصوصی ناخواسته و عدم تمایل به تجربه کردن این رویدادها و تلاش عمدی برای کنترل یا فرار از آن‌ها اطلاق می‌شود [۶]. در نظریه پذیرش و تعهد (ACT) و نظریه‌های اخیر، اجتناب تجربه‌ای به عنوان عامل مهمی در سبب شناسی و تداوم آسیب شناسی روانی در نظر گرفته می‌شود. نقش اجتناب تجربه‌ای در شکل گیری و تداوم بسیاری از اختلالات روانی پررنگ شده است و پژوهش‌های بسیاری رابطه آن را با آسیب شناسی و نحوه شکل گیری اختلالات روانی نشان داده‌اند. یکی از ویژگی‌های اصلی اختلالات اضطرابی اجتناب یا فرار از موقعیت‌ها یا محرک‌هایی است که منجر به فراخواندن اضطراب می‌شوند [۶]. پیامد فوری این تلاش‌ها رهایی آنی از حالت آزاردهنده‌ای است که فرد تجربه می‌کند، ولی در طولانی مدت شدت، فراوانی و مدت زمان این تجارب آزاردهنده به حدی می‌رسد که فرد زندگی را محدود می‌کند و هر کاری برای رهایی از این حالات آزاردهنده انجام می‌دهد [۷]. اجتناب تجربه‌ای به گونه معنی‌داری با اختلال وحشت زدگی [۸] و اختلال اضطراب فراگیر ارتباط دارد [۹]. افراد با اعتیاد به بازی‌های آنلاین همواره به دنبال فرار از مشکلات زندگی واقعی و پناه بردن به محیط امن و بدون کشمکش این بازی‌ها می‌باشند. علاوه بر این، اگر از اجتناب تجربه‌ای به صورت

می‌کند [۱۷]. افرادی که به لحاظ خودکنترلی ضعیف‌اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی‌علاقگی به فعالیت دست به گریبان‌ند، در حالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتر می‌توانند ناملازمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نموده و مسیر درست‌اندیشه را پیمایند. خودکنترلی به معنی سرکوب کردن هیجانات و احساسات نیست. برعکس، خودکنترلی یعنی اینکه ما یک انتخاب برای چگونگی ابراز احساساتمان داریم و چیزی که مورد تأکید است، روش ابراز احساسات است به طوری که جریان تفکر را تسهیل کند [۱۷]. از آن جایی که اعتیاد به بازی‌های آنلاین در جوانان با ضعف در خودکنترلی و نظم مرتبط است و همچنین افراد معتاد نسبت به کاربران عادی توانایی کمتری در کنترل احساسات خود دارند [۱۸]، می‌توان از متغیر خودکنترلی برای بررسی بیشتر چگونگی و چرایی اعتیاد به بازی‌های آنلاین استفاده کرد. با توجه به سهولت در دسترسی به اینترنت در اکثر کشورها و به تبع آن افزایش میزان اعتیاد به اینترنت و مخصوصاً اعتیاد به بازی آنلاین و با در نظر گرفتن اثرات منفی و زیان‌بار این مسئله بر جامعه بویژه قشر نوجوان و جوان، به نظر می‌رسد انجام مطالعاتی در زمینه اعتیاد به بازی‌های آنلاین می‌تواند در حل این معضل در جامعه راهگشا باشد.

طبق آمارگیری انجام شده در سال ۹۴ حدود هفت میلیون و پانصد هزار نفر در ایران دچار اعتیاد به بازی‌های آنلاین هستند [۱۹]. بنابراین با توجه به این میزان شیوع و این که تا به حال رابطه اعتیاد به بازی‌های آنلاین با مجموعه‌ای از متغیرها، به ویژه اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی بررسی نشده است، پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی با اعتیاد به بازی‌های آنلاین در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز انجام گرفت.

## مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بودند. بدلیل عدم دسترسی به تعداد جامعه آماری و با توجه به نوع مطالعه و متعدد بودن متغیرها، به قصد انتخاب نمونه بزرگ حجم نمونه ۲۰۰ نفر برآورد گردید [۲۰]. بدین منظور ۲۰۰ دانشجو (۱۰۰ دانشجوی دختر و ۱۰۰ دانشجوی پسر) به صورت تصادفی از میان دانشکده‌های دانشگاه شهید چمران اهواز انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از بین ۱۰ دانشکده، ۵ دانشکده و از هر دانشکده، ۵ کلاس و از هر کلاس ۸ نفر (۴

ب) پرسشنامه اجتناب تجربه‌ای: این پرسشنامه، پذیرش، اجتناب تجربه‌ای و عدم انعطاف‌پذیری روانی را اندازه‌گیری می‌کند و آخرین نسخه این ابزار، حاوی ۱۰ سؤال با مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است که توسط Bond و همکاران در سال ۲۰۱۱ ساخته شده است [۲۲]. طیف نمرات حاصل از این پرسشنامه بین ۷۰-۱۰ بوده و نمره بالاتر تمایل بیشتر به اجتناب تجربه‌ای را نشان می‌دهد. کفایت روانسنجی نسخه فارسی این پرسشنامه توسط عباسی و همکاران بررسی و مورد تأیید قرار گرفت [۶]. عباسی و همکاران در بررسی روایی همگرای پرسشنامه، میزان همبستگی آن را با نسخه دوم پرسشنامه افسردگی بک [۲۳] و پرسشنامه اضطراب بک [۲۴] در یک نمونه ۱۹۲ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های تهران و علوم پزشکی تهران، ۵۹/۰- و ۴۴/۰- گزارش نمودند. در پژوهش مذکور جهت سنجش روایی افتراقی (تشخیصی) پرسشنامه، نمره‌های اجتناب تجربه‌ای گروه نمونه روانسنجی (۲۵ زن بیمار و ۲۵ زن بهنجار) مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج گویای تفاوت معنی‌دار دو گروه از نظر میزان اجتناب تجربه‌ای بود [۶].

پ) پرسشنامه جو عاطفی خانواده: این پرسشنامه در سال ۱۳۷۳ توسط نو درگاه فرد و همکاران به منظور سنجش جو عاطفی خانواده ساخته شده [۲۵] و شامل ۳۵ سؤال ۵ گزینه‌ای (هرگز، کم، گاهی، زیاد، خیلی زیاد) است که جمع نمره‌های آزمودنی در هر سؤال نمره کل او را در این آزمون تشکیل می‌دهد. طیف نمرات حاصل از این پرسشنامه بین ۱۷۵-۳۵ بوده و نمره بالاتر جو نامساعد خانواده را نشان می‌دهد. نو درگاه فرد و همکاران ضریب اعتبار پرسشنامه به روش دو نیمه کردن را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند [۲۵]. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با به کارگیری آلفای کرونباخ در نمونه روانسنجی بررسی شد و ۰/۹۵ به دست

**یافته‌ها**

میانگین و انحراف استاندارد سن دانشجویان پسر و دختر به ترتیب برابر با  $21/25 \pm 1/66$  و  $21/04 \pm 1/92$  بود. جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره متغیرهای اعتیاد به بازی آنلاین، اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی دانشجویان را نشان می‌دهد.

جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای اعتیاد به بازی آنلاین، اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی را نشان می‌دهد. طبق یافته‌ها، بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین و جو عاطفی خانواده ( $r = 0/53$ ) و اجتناب تجربه‌ای ( $r = 0/27$ ) همبستگی مثبت و معنی‌داری مشاهده گردید. ولیکن بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین و خودکنترلی رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شد ( $r = -0/17$ ).

برای بررسی پیش بینی اعتیاد به بازی‌های آنلاین توسط اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی از آزمون رگرسیون چند متغیری با روش همزمان استفاده شد و نتایج آن در جدول ۳ ارائه گردید. همانطور که نتایج جدول نشان می‌دهد، ضریب همبستگی چند گانه (R) معادل  $0/54$  و ضریب تبیین ( $R^2$ ) معادل  $29$  درصد می‌باشد. همچنین جو عاطفی خانواده با ضریب بتای استاندارد  $0/49$  قوی‌ترین پیش‌بینی کننده اعتیاد به بازی‌های آنلاین بوده است.

آمد. روایی محتوایی پرسشنامه نیز بررسی و با توجه به تأیید اعتبار درونی سؤالات توسط متخصصان می‌توان آن را به عنوان یکی از شواهد روایی سازه تلقی کرد.

(ت) پرسشنامه خودکنترلی: پرسشنامه ۲۴ سؤالی خودکنترلی یک ابزار استاندارد برای سنجش وضعیت خودکنترلی افراد می‌باشد [۲۶] که ۱۲ سؤال از این پرسشنامه خودکنترلی پایین و ۱۲ سؤال دیگر خودکنترلی بالا را سنجش می‌کنند. نحوه نمره‌دهی تمامی سؤالات پرسشنامه با مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای (از کاملاً موافقم = ۱ تا کاملاً مخالفم = ۷) است که کسب نمره بالاتر نشان دهنده خودکنترلی پایین افراد می‌باشد. از این ابزار در مطالعات داخلی بسیاری استفاده شده و ویژگی‌های روان‌سنجی آن مورد تأیید قرار گرفته است [۲۷، ۲۸].

تحلیل داده‌ها با استفاده از نسخه ۱۶ نرم افزار SPSS صورت گرفت. روش‌های آماری به کار رفته شامل آمار توصیفی و آزمون‌های رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون بود. از پیش فرض‌های رگرسیون چندگانه می‌توان به همخطی چند گانه، داده‌های پرت تک و چند متغیره، نرمال بودن داده‌ها و استقلال خطاها اشاره کرد که در این پژوهش همخطی چندگانه و نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. سطح معنی‌داری در آزمون‌های آماری بکار رفته کمتر از  $0/05$  در نظر گرفته شده بود.

متغیرهای پژوهش	دانشجویان دختر		دانشجویان پسر		رنج نمرات	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۳۱/۲۴	۱۳/۱۵	۳۳/۵۰	۱۷/۴۲	۲۰	۹۷
اجتناب تجربه‌ای	۳۳/۱۱	۱۰/۵۲	۳۳/۹۳	۷/۸۳	۱۰	۷۰
جو عاطفی خانواده	۶۰/۱۴	۲۱/۰۴	۶۳/۱۸	۲۲	۳۵	۱۴۷
خودکنترلی	۴۳/۰۳	۸/۶۶	۴۲/۹۸	۹/۰۹	۱۸	۶۷

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴
۱. اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۱			
۲. اجتناب تجربه‌ای	$0/27^{**}$	۱		
۳. جو عاطفی خانواده	$0/53^{**}$	$0/38^{**}$	۱	
۴. خودکنترلی	$-0/17^{**}$	$-0/13$	$-0/16^{**}$	۱

\*\* نتایج در سطح معنی‌داری کمتر از  $0/01$  معنی دار می‌باشند.

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خود کنترلی بر اعتیاد به بازی‌های آنلاین به روش همزمان					
متغیرهای پیش بین	ضریب بتای استاندارد	ضریب رگرسیونی	سطح معنی داری	ضریب همبستگی	ضریب تبیین
جو عاطفی خانواده	۰/۴۹	۰/۳۵	<۰/۰۰۱	۰/۵۴	۲۹%
اجتناب تجربی	۰/۰۷	۰/۱۲	۰/۲۵۱		
خود کنترلی	-۰/۰۸	۰/۱۴	۰/۱۸۷		

## بحث

خصوصی و صمیمانه خانواده یاد می‌گیرند که چه احساسی نسبت به خود داشته باشند، دیگران چه واکنشی نسبت به آنها خواهند داشت و آنها باید چگونه درباره واکنش‌های احساسی دیگران فکر کنند. بی‌توجهی والدین به سالم‌سازی روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان و نبود روابط مناسب در بیشتر موارد آنها را با کمبودهای عاطفی، انگیزش و مشکلات روانی روبه‌رو می‌سازد. بنابراین عوامل خانوادگی و مخصوصاً جو عاطفی خانواده می‌تواند نقش مهمی در اعتیاد به بازی‌های آنلاین ایفا نماید. در پژوهش حاضر رابطه منفی و معنی‌داری بین خودکنترلی و اعتیاد به بازی‌های آنلاین مشاهده شد که نتایج تحقیقات حاضر با مطالعه مشابه همسو می‌باشد [۳۰، ۳۱]. به نظر می‌رسد ضعف در خودکنترلی هسته اصلی بسیاری از مشکلات کودکان و بزرگسالان است. وقتی خودکنترلی را به شکل به تأخیر انداختن خشنودی نگاه کنیم، خواهیم دید که بسیاری از مشکلات ریشه در همین نارسایی دارند. به نظر می‌رسد از یک طرف، اعتیاد به بازی‌های آنلاین در جوانان با ضعف در خودکنترلی و نظم مرتبط است و همچنین افراد معتاد نسبت به کاربران عادی توانایی کمتری در کنترل عواطف و احساسات خود دارند [۱۸] و از طرف دیگر به زعم Ko و همکاران، بازی‌های آنلاین احساس کنترل، امکان تعامل همزمان با افراد گوناگون و آزادی عمل برای نوجوانان را فراهم می‌کند [۳۱]. با در نظر گرفتن رابطه منفی بین خودکنترلی و اعتیاد اینترنتی در مطالعه پیشین می‌توان نتیجه گرفت که خودکنترلی مختل شده، به طور کلی زمینه را برای اعتیاد و احتمالاً اعتیاد به بازی‌های آنلاین فراهم می‌کند و افزایش خودکنترلی، افراد را برای استفاده از اینترنت به صورت معقول توانمند می‌کند، بنابراین می‌تواند از اعتیاد به اینترنت جلوگیری کند [۳۰].

در تبیین این موضوع که چرا متغیرهای اجتناب تجربه‌ای و خودکنترلی توانایی پیش بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین را نداشتند، می‌توان دلایل زیر را مد نظر قرار داد. اجرای پژوهش بر روی قشر دانشجو که از افراد فرهیخته و باهوش تشکیل می‌شوند و این افراد با برنامه‌ریزی مناسب و وقت آزاد بسیار می‌توانند بدون ایجاد خلل در روند زندگی و

هدف از پژوهش حاضر بررسی اعتیاد به بازی آنلاین و ارتباط آن با چند فاکتور مهم از جمله اجتناب تجربه‌ای، جو عاطفی خانواده و خودکنترلی بود. نتایج این پژوهش نشان داد که بین اجتناب تجربه‌ای و اعتیاد به بازی‌های آنلاین همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتایج مطالعه‌ای که با هدف بررسی ویژگی‌های رفتاری کاربران معتاد به بازی آنلاین و عوامل مرتبط با آن انجام شده بود [۲۹]، نشان داد که سرگرمی و تفریح، مقابله عاطفی، هیجان و مبارزه طلبی و فرار از واقعیت احتمالاً دلایل اصلی برای اعتیاد به بازی آنلاین باشند. نتایج پژوهش مذکور تا حدودی با نتایج مطالعه حاضر همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آن جایی که محیط زندگی افراد معتاد به بازی‌های آنلاین سرشار از کشمکش و تعارض است و این افراد به دنبال محلی امن و بدون تعارض هستند به سراغ بازی‌های آنلاین می‌روند و از آن به عنوان راهی برای فرار از واقعیت استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر، این افراد انجام بازی‌های آنلاین را راهی برای فرار از تجارب دردناک ذهنی خود می‌دانند. به نظر می‌رسد این اجتناب تجربه‌ای در کوتاه مدت پاسخ داده و فرد را به فرار بیشتر از تجربه‌های ذهنی سوق می‌دهد، ولیکن تعارض‌ها حل نشده باقی خواهند ماند.

همچنین در پژوهش حاضر رابطه مثبت و معنی‌داری بین جو عاطفی خانواده و اعتیاد به بازی‌های آنلاین مشاهده گردید. به عبارتی وجود جو عاطفی نامساعدتر در خانواده باعث افزایش میزان اعتیاد به بازی‌های آنلاین خواهد شد. Li و همکاران در مطالعه خود عوامل خانوادگی خاص مرتبط با اعتیاد اینترنتی را نارضایتی کلی از پدر و مادر، تعارض بین والدین و کودکان و والدین با یکدیگر، استرس خانوادگی، سازماندهی خانواده، کمبود صمیمیت و گرمی بین اعضای خانواده، نظارت کمتر والدین بر کودکان، حمایت عاطفی کمتر، ارتباطات کمتر، تنبیه و طرد بیشتر و دخالت کمتر گزارش نمودند [۱۲]. در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از عوامل مهم در تأمین سلامت و بهداشت روانی فرزندان، روابط صحیح و متعادل والدین با آنها است، فرزندان در فضای

بازی‌های آنلاین ارائه شود و راهکارهایی جهت افزایش میزان صمیمیت و تنظیم جو عاطفی حاکم بین اعضاء خانواده در اختیار والدین قرار بگیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در خانواده برنامه‌ریزی به گونه‌ای انجام شود که افراد خانواده وقت بیشتری را در کنار هم بگذرانند و والدین برای فرزندان خود به میزان کافی وقت اختصاص دهند و به فرزندان خود در انتخاب تفریحات مناسب جهت گذراندن اوقات فراغت کمک کنند.

### نتیجه‌گیری

در مجموع نتایج مطالعه حاضر حاکی از رابطه اجتناب تجربه‌ای و جو عاطفی خانواده و خودکنترلی با اعتیاد به بازی‌های آنلاین می‌باشد. هر چند رابطه اجتناب تجربه‌ای و خودکنترلی با اعتیاد به بازی آنلاین از اهمیت برخوردار است، اما نتایج به طور واضح نشان می‌دهند که عوامل خانوادگی نقش مهمتری در اعتیاد به بازی‌های آنلاین دارند، اما این موضوع مشخص نیست که آیا مسائل خانوادگی باعث اعتیاد به بازی‌های آنلاین می‌شوند یا مسائل خانوادگی به دنبال اعتیاد به بازی‌های آنلاین به وجود می‌آیند. تحقیقات بیشتری در زمینه مذکور برای روشن شدن این مسئله نیاز است و در طراحی برنامه‌های درمانی محیط خانوادگی افراد حتماً باید مدنظر قرار گیرد.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله مراتب سپاسگزاری خود را از کلیه کارکنان دانشگاه شهید چمران اهواز و شرکت کنندگان در این مطالعه اعلام می‌نمایند.

### REFERENCES

- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychol*. 2009;12(1):77-95. DOI: [10.1080/15213260802669458](https://doi.org/10.1080/15213260802669458)
- Han DH, Hwang JW, Renshaw PF. Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction. *Exp Clin Psychopharmacol*. 2010;18(4):297-304. DOI: [10.1037/a0020023](https://doi.org/10.1037/a0020023) PMID: [20695685](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20695685/)
- Lopez-Fernandez O, Honrubia-Serrano ML, Gibson W, Griffiths MD. Problematic Internet use in British adolescents: An exploration of the addictive symptomatology. *Comput Hum Behav*. 2014;35:224-33. DOI: [10.1016/j.chb.2014.02.042](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.042)
- Hussain Z, Williams GA, Griffiths MD. An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role-playing games. *Comput Hum Behav*. 2015;50:221-30. DOI: [10.1016/j.chb.2015.03.075](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.075)
- Li W, Garland EL, Howard MO. Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English- and Chinese-language studies. *Comput Hum Behav*. 2014;31:393-411. DOI: [10.1016/j.chb.2013.11.004](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.004)
- Abbasi I, Fata L, Moloudi R, Zarabi H. [Psychometric Adequacy Of The Persian Version Of The Second Edition Of Acceptance And Action]. *Psychol Methods Mod*. 2013;80:10-65.
- Juarascio S. Acceptance And Commitment Therapy As A Novel Treatment For Eating Disorders: An Initial Test Of Efficacy And Mediation. Philadelphia: Drexel University; 2011.
- Kämpfe CK, Gloster AT, Wittchen H-U, Helbig-Lang S, Lang T, Gerlach AL, et al. Experiential avoidance and anxiety sensitivity in patients with panic disorder and agoraphobia: Do both constructs measure the same? *Int J Clin Health Psychol*. 2012;12(1):5.
- Lee JK, Orsillo SM, Roemer L, Allen LB. Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cogn Behav Ther*. 2010;39(2):126-36. DOI: [10.1080/16506070902966918](https://doi.org/10.1080/16506070902966918) PMID: [19714542](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19714542/)
- Kashdan TB, Morina N, Priebe S. Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *J Anxiety Disord*. 2009;23(2):185-96. DOI: [10.1016/j.janx-dis.2008.06.006](https://doi.org/10.1016/j.janx-dis.2008.06.006) PMID: [18676121](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18676121/)
- Liu Y. Psycho-social related factors of junior high school students with Internet addiction disorder. *Chin J Clin Psychol*. 2007;15(4):422.
- Liu Y. Internet Addiction And Family Achievement, Control, Organization. *Ment Health*. 2007;21:244-6.
- Yu Z, Sun P, Huang J. Internet game addiction and inflectional factors of middle school students in Guangzhou. *Chin J Clin Psychol*.

- 2009;17:473-5.
14. Zhang X, Huang Y, Luo X, Liu Z. A cross-sectional study of Internet addiction disorder in high school students in Beijing. *Chin Ment Health J.* 2009;23(10):748-51.
  15. Luo H, Peng Y. Relationship of Internet addiction and family environment and attachment of the youth. *Chin J Clin Psychol.* 2008;16(3):319-21.
  16. Oh WO. Factors influencing internet addiction tendency among middle school students in Gyeongbuk area. *Taehan Kanho Hakhoe Chi.* 2003;33(8):1135-44. [PMID: 15314360](#)
  17. Friese M, Hofmann W. Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *J Res Pers.* 2009;43(5):795-805.
  18. Safari Dehkharghani N. Compare The Effectiveness Of Your Training With Parkinson Impulse Control Impulsivity Control Over The Reduction Of Adolescent Girls In Tehran. Tehran: Allameh Tabatabaei University; 2009.
  19. Zandipayam A, Davoudi I, Mehrabizadeh M. [Normalization and Examining Psychometric Properties of Online Game Addiction Inventory-Persian Version]. *Iranian J Psychiatr Clin Psychol.* 2016;21(4):351-61.
  20. Beshlideh k. Research methods and statistical analysis, SPSS and AMOS research examples. Ahvaz: Shahid chamran university press; 2014.
  21. Whang S, Chang Y. Psychological Analysis of Online Game Users. *Comput Hum Behav.* 2002;2:329-33.
  22. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther.* 2011;42(4):676-88. [DOI: 10.1016/j.beth.2011.03.007](#) [PMID: 22035996](#)
  23. Beck A, Steer A, Brown K. Manual For The Beck Depression Inventory-II. San Antonio: Psychological Corporation; 1996.
  24. Beck AT, Clark DA. Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Res.* 1988;1(1):23-36. [DOI: 10.1080/10615808808248218](#)
  25. Ahghar G. The role of school organizational climate in occupational stress among secondary school teachers in Tehran. *Int J Occup Med Environ Health.* 2008;21(4):319-29. [DOI: 10.2478/v10001-008-0018-8](#) [PMID: 19228578](#)
  26. Grasmick HG, Tittle CR, Bursik RJ, Arneklev BJ. Testing the Core Empirical Implications of Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime. *J Res Crime Delinquency.* 1993;30(1):5-29. [DOI: 10.1177/0022427893030001002](#)
  27. Akbari Zardkhane S, Khodayarifard M, Shahabi R. Religiosity, Self-Control And A Tendency To Consume Substance. *Soc Welfare Res J.* 2010;10(34):115-30.
  28. Allahverdipour H, Hidarnia A, Kazamnegad A, Shafii F, Fallah PA, Emami A. The Status of Self-Control and Its Relation to Drug Abuse-Related Behaviors among Iranian Male High School Students. *Soc Behav Pers Int J.* 2006;34(4):413-24. [DOI: 10.2224/sbp.2006.34.4.413](#)
  29. Zhou Z, Yuan G, Yao J. Cognitive biases toward Internet game-related pictures and executive deficits in individuals with an Internet game addiction. *PLoS One.* 2012;7(11):e48961. [DOI: 10.1371/journal.pone.0048961](#) [PMID: 23155434](#)
  30. Kim EJ, Namkoong K, Ku T, Kim SJ. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *Eur Psychiatry.* 2008;23(3):212-8. [DOI: 10.1016/j.eurpsy.2007.10.010](#) [PMID: 18166402](#)
  31. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Lin HC, Yang MJ. Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *Cyberpsychol Behav.* 2007;10(4):545-51. [DOI: 10.1089/cpb.2007.9992](#) [PMID: 17711363](#)

## The Relationship of Experiential Avoidance, Familial Emotional Atmosphere and Self-Control with Online Gaming Addiction in Bachelor Student of Shahid Chamran University of Ahvaz

Arash Zandipayam (MSc)<sup>1,\*</sup>, Iran Davoudi (PhD)<sup>2</sup>, Mahnaz Mehrabizadeh (PhD)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

<sup>2</sup> Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

\* Corresponding author: Arash Zandipayam, MSc, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. E-mail: zandipayam.arash@gmail.com

DOI: 10.21859/jech-03014

Received: 26.02.2016

Accepted: 29.05.2016

### Keywords:

Behavior, Addictive

Psychology

Self-Control

Students

### How to Cite this Article:

Zandipayam A, Davoudi I, Mehrabizadeh M. The Relationship of Experiential Avoidance, Familial Emotional Atmosphere and Self-Control with Online Gaming Addiction in Bachelor Student of Shahid Chamran University of Ahvaz. *J Educ Community Health*. 2016;3(1):28-35. DOI: 10.21859/jech-03014

© 2016 Journal of Education and Community Health

### Abstract

**Background and Objectives:** online game addiction is considered as a compulsive, excessive, uncontrollable and destructive physical and psychological behavior. With regard to the problem of persons with addiction to online gaming in the fields of experiential avoidance, families emotional atmosphere and self-control, this study was carried out with the aim of determining the relationship of experiential avoidance, families emotional atmosphere and self-control with online gaming addiction in the bachelor student of Shahid Chamran University of Ahvaz.

**Materials and Methods:** The research design was descriptive and correlational, performed on 200 bachelor student of Shahid Chamran University of Ahvaz, Iran. Sampling was conducted using multi-stage random sampling. Information were collected via SPSS 16 and to analyze the data, Pearson's correlation and regression (inter) tests were used.

**Results:** The results showed a significant positive correlation in familial emotional atmosphere and experiential avoidance with addiction to online games and there was a significant negative correlation between self-control and addiction to online games. Regression analysis indicated that familial emotional atmosphere determined 28% of the variance of addiction to online games.

**Conclusions:** The results confirmed the relationship of addiction to online games with familial emotional atmosphere and experiential avoidance, also emphasized on the importance of family environment in intensified use of internet. The results of this study can be used to plan appropriate interventions, including awareness among students and practitioners in the field of symptoms and consequences of addiction to online games, and try to correct the use of internet among users, to prevent and effectively manage this disorder.