



Examining the Relationship between Internet Gaming Addiction, Academic Vitality, and Mental Health in Students

Sajedeh Fadaei Reyhanabadi¹ , Soheila Payan² 

1. Master's Degree, Physical Education Teacher, Behshahr County Department of Education.

E-mail: sajedeh.fadaei@yahoo.com

2. Corresponding Author, Assistant Professor of General Department, Kazerun Branch, Islamic Azad University, Kazerun, Iran.

E-mail: soheilapayan@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article history: Received: 22 Feb 2024 Received in revised form: 16 Apr 2024 Accepted: 06 May 2024 Published online: 26 Jun 2024 Keywords: <i>Internet Gaming Addiction, Academic Vitality, Mental Health.</i>	Introduction: With the expansion of digital technologies and students' easy access to the internet, online games have become an inseparable part of adolescents' leisure time. Although these games can have entertainment and educational aspects, addiction to them may negatively affect students' psychological well-being and academic functioning. Investigating this relationship can help identify factors influencing academic vitality and mental health in adolescents. Therefore, the aim of this study was to examine the relationship between internet gaming addiction, academic vitality, and mental health in students. Methods: In this descriptive-correlational study, the statistical population included all sixth-grade students in Sari during the 2022-2023 academic year, totaling 3,230 individuals. Among them, 346 students were selected using a convenience sampling method. Data were collected using standardized questionnaires: the Internet Gaming Addiction Questionnaire (Nazari et al., 2015), the Academic Vitality Scale (Hosseini-Chari et al., 2012), and the General Health Questionnaire (Goldberg & Hillier, 1979). Results: The findings indicated a significant relationship between internet gaming addiction and both academic vitality and students' mental health. Conclusion: Overall, the results suggest that students with higher levels of internet gaming addiction are more psychologically vulnerable and exhibit lower motivation and vitality for learning and participation in academic activities. These findings highlight the importance of parental, teacher, and policymaker attention to managing students' online gaming time and providing healthy alternatives for their leisure activities.
Cite this article: Fadaei Reyhanabadi S, Payan S. Examining the Relationship between Internet Gaming Addiction, Academic Vitality, and Mental Health in Students. Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences. 2024; 01 (01): 26-34. Doi: 10.22034/edus.2025.546491.1020 Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences is licensed under CC BY-NC 4.0. Web site: https://www.eduhealthsci.ir Email: eduhealthsci@gmail.com © The Author(s). Publisher: Academic Center for Education, Culture and Research (ACECR), Mazandaran Branch, Mazandaran, Iran.	





Extended Abstract

Introduction

In recent decades, the rapid expansion of digital technologies and widespread access to the internet has significantly transformed the leisure and learning activities of adolescents. Among the digital activities, online gaming has emerged as one of the most popular and engaging forms of entertainment. While these games often offer potential cognitive and educational benefits- such as improving attention, problem-solving skills, and strategic thinking- they also present risks, particularly when engagement becomes excessive or compulsive. Internet gaming addiction, defined as the inability to control gaming behavior despite negative consequences, has been increasingly recognized as a psychological and behavioral concern worldwide. Adolescents are particularly vulnerable to this phenomenon due to developmental factors, including heightened sensitivity to reward, peer influence, and evolving self-regulatory capacities. The psychological consequences of excessive online gaming are multifaceted. Research indicates that students who spend disproportionate amounts of time gaming are at higher risk of experiencing anxiety, depression, social isolation, and reduced emotional well-being. Simultaneously, academic performance and motivation may be compromised, as extended gaming can displace time that could otherwise be allocated to study, homework, or skill development. This displacement can undermine academic vitality, defined as students' energy, motivation, engagement, and persistence in learning activities. Academic vitality is a critical component of educational success and overall student well-being, influencing not only immediate academic outcomes but also long-term personal and social development. Given the dual importance of psychological health and academic engagement, understanding the relationship between internet gaming addiction, academic vitality, and mental health in adolescents is essential. Identifying the nature and extent of these relationships can provide educators, parents, and policymakers with evidence to implement targeted interventions aimed at promoting balanced digital habits, enhancing learning motivation, and protecting mental health. Despite increasing research on online gaming addiction, few studies have simultaneously examined its impact on both academic vitality and mental health among middle school students, particularly in non-Western contexts. Therefore, this study aims to fill this gap by investigating the association between internet gaming addiction and two critical outcomes in adolescents: academic vitality and mental health. By examining these relationships in a representative sample of sixth-grade students, the study seeks to contribute to the understanding of how excessive online gaming may influence students' psychological functioning and engagement in learning. Furthermore, the findings may inform practical strategies to support adolescents in maintaining healthy digital behaviors while fostering their academic growth and emotional well-being.

Methods

In this descriptive-correlational study, the statistical population included all sixth-grade students in Sari during the 2022-2023 academic year, totaling 3,230 individuals. Among them, 346 students were selected using a convenience sampling method. Data were collected using standardized questionnaires: the Internet Gaming Addiction Questionnaire (Nazari et al., 2015), the Academic Vitality Scale (Hosseini-Chari et al., 2012), and the General Health Questionnaire (Goldberg & Hillier, 1979).

Results

The findings indicated a significant relationship between internet gaming addiction and both academic vitality and students' mental health.

Conclusion

The findings of the present study indicate a significant negative relationship between internet gaming addiction and both academic vitality and mental health among students. In essence, adolescents exhibiting higher levels of dependency on online gaming are more likely to experience decreased motivation, energy, and engagement in academic activities, alongside heightened psychological vulnerability. These results underscore the complex interplay between digital behaviors and adolescent development, highlighting that while online games can provide entertainment and occasional cognitive stimulation, excessive or uncontrolled use poses substantial risks to both educational and psychological outcomes. From a psychological perspective, the negative association between gaming addiction and mental health can be explained through several mechanisms. Excessive gaming often leads to reduced face-to-face social interaction, sleep disturbances, and increased exposure to stressors associated with prolonged screen time. Consequently, students may experience heightened anxiety, depressive symptoms, and feelings of social isolation. Furthermore, the compulsive nature of gaming can diminish self-regulatory capacities, leading adolescents to struggle with controlling impulses, managing time effectively, and prioritizing academic responsibilities. These behavioral patterns may exacerbate emotional distress and impair overall well-being. Regarding academic vitality, findings suggest that students who spend considerable time



on online gaming exhibit lower enthusiasm, persistence, and engagement in learning activities. The immediate rewards and immersive experiences provided by online games can overshadow the delayed gratification associated with educational achievements, reducing intrinsic motivation for academic tasks. Over time, this displacement of focus and energy can weaken students' commitment to schoolwork and decrease overall academic performance, creating a cycle that reinforces both gaming addiction and reduced educational engagement. Practically, these findings emphasize the need for comprehensive strategies to mitigate the adverse effects of internet gaming addiction. Parents, educators, and policymakers should collaborate to promote healthy digital habits, encourage balanced participation in academic and recreational activities, and provide accessible support resources for adolescents struggling with compulsive gaming behaviors. Intervention programs may include digital literacy education, time management training, and school-based mental health initiatives designed to enhance self-regulation, resilience, and academic motivation. In conclusion, internet gaming addiction represents a significant risk factor for diminished academic vitality and compromised mental health among adolescents. Addressing this issue is crucial for fostering students' holistic development, enabling them to maintain psychological well-being while actively engaging in meaningful learning experiences. The study underscores the importance of early identification, preventative measures, and evidence-based interventions to ensure that the benefits of digital technologies can be harnessed without undermining adolescents' educational and psychological outcomes.

Ethical Considerations

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

Authors' contribution

Conceptualization, Sajedeh Fadaei Reyhanabadi; Methodology, Soheila Payan; Analysis, Sajedeh Fadaei Reyhanabadi; Investigation, Soheila Payan; Data Curation, Sajedeh Fadaei Reyhanabadi; Writing - Original Draft Preparation, Sajedeh Fadaei Reyhanabadi; Supervision, Soheila Payan; Project Administration, Sajedeh Fadaei Reyhanabadi.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this article.

Acknowledgments

The authors of the article express their gratitude to the officials of the Faculty of General Department of Islamic Azad University, Kazeron Branch, for their support in the conduct of this research.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



بررسی ارتباط وابستگی به بازی‌های اینترنتی با شادابی در یادگیری، و بهداشت روانی در دانش‌آموزان

ساجده فدائی ریحان آبادی^۱ ID، سهیلا پایان^۲ ID

^۱. کارشناسی ارشد، دبیر تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان بهشهر. رایانامه: sajedah.fadaei@yahoo.com

^۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه عمومی، واحد کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی، کازرون، ایران. رایانامه: soheilapayan@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: با گسترش فناوری‌های دیجیتال و دسترسی آسان دانش‌آموزان به اینترنت، بازی‌های آنلاین به بخش جدایی‌ناپذیری از اوقات فراغت نوجوانان تبدیل شده‌اند. هرچند این بازی‌ها می‌توانند جنبه‌های سرگرمی و آموزشی داشته باشند، اما وابستگی به آن‌ها ممکن است بر جنبه‌های روانی و تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. بررسی این ارتباط می‌تواند به شناسایی عوامل مؤثر بر شادابی در یادگیری و سلامت روان نوجوانان کمک کند. لذا هدف این مطالعه بررسی ارتباط وابستگی به بازی‌های اینترنتی با شادابی در یادگیری، و بهداشت روانی در دانش‌آموزان بود.
تاریخ دریافت:	روش پژوهش: در این پژوهش توصیفی-همبستگی، جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، به تعداد ۳۲۳۰ نفر بود. از این جمعیت، ۳۴۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد وابستگی به بازی‌های آنلاین نظری و همکاران (۱۳۹۴)، شادابی تحصیلی حسین چاری و همکاران (۱۳۹۱) و بهداشت روان گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹) گردآوری شد.
تاریخ بازنگری:	یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد رابطه معنی‌داری بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین با سرزندگی تحصیلی، و سلامت روانی دانش‌آموزان وجود دارد.
تاریخ پذیرش:	نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که میزان اعتیاد بیشتری به بازی‌های اینترنتی دارند، هم از نظر روانی آسیب‌پذیرتر هستند و هم انگیزه و شادابی لازم برای یادگیری و مشارکت در فعالیت‌های تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد. این یافته‌ها اهمیت توجه خانواده‌ها، معلمان و سیاست‌گذاران آموزشی به مدیریت زمان استفاده از بازی‌های آنلاین و فراهم کردن جایگزین‌های سالم برای اوقات فراغت دانش‌آموزان را برجسته می‌سازد.
تاریخ انتشار:	
کلیدواژه‌ها:	
وابستگی به بازی‌های اینترنتی، شادابی در یادگیری، بهداشت روانی	

استناد: فدائی ریحان آبادی، ساجده؛ پایان، سهیلا. بررسی ارتباط وابستگی به بازی‌های اینترنتی با شادابی در یادگیری، و بهداشت روانی در دانش‌آموزان. نشریه رویکردهای

نوین در مدیریت آموزش و علوم سلامت. ۱۴۰۳؛ ۰۱ (۰۱): ۳۴-۲۶. Doi: 10.22034/edus.2025.546491.1020



دسترسی به این نشریه علمی، رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپی‌رایت کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است.

© نویسندگان.

| آدرس نشریه: <https://www.eduhealthsci.ir/> | ایمیل: eduhealthsci@gmail.com

ناشر: جهاد دانشگاهی واحد استان مازندران.

مقدمه

در عصر حاضر، پیشرفت فناوری‌های دیجیتال و دسترسی گسترده به اینترنت موجب شده است که بازی‌های رایانه‌ای و به‌ویژه بازی‌های اینترنتی، به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی نوجوانان و دانش‌آموزان تبدیل شوند (۱). این بازی‌ها با جذابیت‌های بصری، امکان تعامل هم‌زمان با دیگران و ایجاد هیجان فوری، توانسته‌اند توجه بخش بزرگی از نسل جوان را به خود جلب کنند (۲). با وجود مزایای احتمالی مانند تقویت مهارت‌های شناختی و سرعت تصمیم‌گیری، روی دیگر این پدیده یعنی وابستگی یا اعتیاد به بازی‌های اینترنتی، به عنوان یک مسئله نگران‌کننده در حوزه آموزش و سلامت روان مطرح است (۳). وابستگی به بازی‌های اینترنتی حالتی است که در آن فرد کنترل خود را بر میزان و نوع استفاده از این بازی‌ها از دست داده و زمان زیادی را صرف آن‌ها می‌کند (۴). به نحوی که سایر جنبه‌های زندگی فردی، تحصیلی و اجتماعی وی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دانش‌آموزانی که دچار این وابستگی هستند، معمولاً کاهش تمرکز در کلاس، بی‌نظمی در انجام تکالیف، ضعف در تعاملات اجتماعی، و کاهش کیفیت خواب را تجربه می‌کنند. در نتیجه، این وابستگی می‌تواند هم بر جنبه‌های تحصیلی و هم روانی آنان اثرات منفی به جا بگذارد (۵).

از سوی دیگر، شادابی در یادگیری (سرزندگی تحصیلی) یکی از مهم‌ترین شاخص‌های موفقیت در نظام آموزشی است (۶). شادابی تحصیلی به معنای احساس علاقه، انگیزه، امید و انرژی مثبت دانش‌آموز در فرایند یادگیری است. دانش‌آموزان با سرزندگی تحصیلی بالا، نه تنها با اشتیاق بیشتری در فعالیت‌های آموزشی مشارکت می‌کنند، بلکه توانایی بیشتری برای غلبه بر مشکلات و فشارهای درسی دارند. با این حال، وابستگی به بازی‌های اینترنتی می‌تواند این شادابی را کاهش دهد؛ زیرا زمانی که باید صرف مطالعه و فعالیت‌های یادگیری شود، به بازی اختصاص داده شده و علاوه بر کاهش تمرکز و انگیزه، احساس خستگی و بی‌حوصلگی در مدرسه افزایش می‌یابد (۷). متغیر کلیدی دیگر، بهداشت روان است که یکی از ارکان اصلی رشد متوازن در دوران نوجوانی محسوب می‌شود. سلامت روان شامل مؤلفه‌هایی همچون آرامش درونی، کنترل هیجان‌ها، توانایی برقراری روابط مثبت اجتماعی و احساس رضایت از زندگی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف افراطی بازی‌های اینترنتی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی مانند اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، انزواطلبی و کاهش اعتماد به نفس به دنبال داشته باشد. چنین اختلالاتی نه تنها عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را تضعیف می‌کند، بلکه بر رشد اجتماعی و عاطفی آنان نیز اثر منفی می‌گذارد (۸). با توجه به اهمیت هم‌زمان این سه متغیر، می‌توان گفت که وابستگی به بازی‌های اینترنتی یک عامل خطر بالقوه است که می‌تواند بر شادابی در یادگیری و بهداشت روان دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بگذارد. در دوران نوجوانی که فرد در حال شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی خویش است، کاهش شادابی تحصیلی و اختلال در سلامت روانی می‌تواند پیامدهای بلندمدتی همچون افت تحصیلی، بی‌انگیزگی، کاهش عزت‌نفس و حتی گرایش به رفتارهای پرخطر به همراه داشته باشد (۹). از این رو، مسأله اساسی پژوهش حاضر آن است که: آیا وابستگی به بازی‌های اینترنتی با میزان شادابی در یادگیری و سطح بهداشت روان دانش‌آموزان رابطه دارد؟ پاسخ به این پرسش نه تنها از نظر علمی حائز اهمیت است، بلکه می‌تواند برای والدین، معلمان، مشاوران مدارس و سیاست‌گذاران آموزشی نیز کاربردی باشد تا با درک بهتر ابعاد این پدیده، راهکارهای مؤثر برای مدیریت و کاهش آثار منفی آن بر نوجوانان طراحی کنند.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی؛ از نظر گردآوری داده‌ها از نوع پژوهش‌های توصیفی و از نظر روش تحقیق، همبستگی است. جامعه آماری عبارت است از کلیه دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲.

به تعداد ۳۲۳۰ نفر که بر اساس نرم افزار محاسبه حجم نمونه GPower، تعداد ۳۴۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری عبارت بود از:

پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین: ابزار سنجش اعتیاد به بازی‌های آنلاین اقتباسی از پرسشنامه دمیترویکس و همکاران (۲۰۱۲) که دارای ۱۸ گویه بود، استفاده شد. نظری و همکاران (۱۳۹۴) برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی، به‌وسیله مکاتبه با سازندگان آزمون، مجوز انجام آن را دریافت و به فارسی ترجمه نمودند. جهت اطمینان یافتن از درستی ترجمه، پرسشنامه توسط دو کارشناس ارشد زبان انگلیسی به زبان اصلی، برگردانده و نسخه‌های حاصل با فرم اصلی پرسشنامه مقایسه گردید و اشکالات موجود در آن برطرف شد. سپس پرسشنامه حاصل شده توسط ۳ نفر از استادان رشته‌های مشاوره و روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت و پس از رفع اشکالات موجود در آن، به آزمودنی‌های پژوهش (نوجوانان پسر ۱۲ تا ۱۸ ساله شهر تهران) جهت اعتباریابی ارائه شد. لازم به ذکر است که فرم فارسی مقیاس دارای ۱۷ سوال است و در ۳ گویه با فرم انگلیسی متفاوت می باشد که این گویه‌ها عبارت بودند از: ۱۵، ۱۶ و ۲۶. نمره‌گذاری این ابزار اندازه‌گیری بر اساس مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای و طیف نگرش سنج لیکرت است، به‌طوری که در پاسخ به هر سوال، هر گزینه امتیازی از ۱ تا ۵ دارد. آزمودنی برای انتخاب گزینه هرگز، ۱ امتیاز؛ به ندرت، ۲ امتیاز؛ گاهی، ۳ امتیاز؛ معمولاً، ۴ امتیاز و همیشه، ۵ امتیاز، کسب می‌نماید.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: ابزار سنجش سرزندگی تحصیلی اقتباسی از پرسشنامه مارتین و مارش (۲۰۰۶) که دارای ۴ گویه بود، استفاده شد. حسین چاری و دهقانی‌زاده (۱۳۹۱) برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی، نخست با کمک یک متخصص رشته روان‌شناسی و یک متخصص در رشته زبان انگلیسی متن سؤال‌های مقیاس را به فارسی ترجمه کردند. بعد از ترجمه گویه‌های مقیاس مارتین و مارش (۲۰۰۶)، تعدادی گویه دیگر (۶ گویه) بر اساس فرم اصلی مقیاس بازنویسی شد و در مورد گویه‌های اضافه شده از اساتید روان‌شناسی تربیتی نظرخواهی شد. برای اجرای مقدماتی و رفع نقیصه‌ها، گویه‌ها (۱۰ گویه) در میان گروهی از دانش‌آموزان (۳۰ پسر و ۳۰ دختر) اجرا شد. پس از اجرای این گویه‌ها، نسخه نهایی مورد بازنویسی قرار گرفت که حاصل بازنویسی، ۹ گویه بود. بنابراین، این آزمون قادر است با ۹ سوال سرزندگی تحصیلی را اندازه‌گیری نماید. نمره‌گذاری مقیاس سرزندگی تحصیلی نیز بر اساس مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای و طیف نگرش سنج لیکرت است، به‌طوری که در پاسخ به هر سوال، هر گزینه امتیازی از ۱ تا ۵ دارد. آزمودنی برای انتخاب گزینه خیلی کم، ۱ امتیاز؛ کم، ۲ امتیاز؛ تا حدی، ۳ امتیاز؛ زیاد، ۴ امتیاز و خیلی زیاد، ۵ امتیاز، کسب می‌نماید.

پرسشنامه سلامت روانی: پرسشنامه سلامت روانی گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹) با ۲۸ پرسش چهار مولفه ضعف جسمانی (سوال‌های ۱-۷)، اضطراب و بی‌خوابی (سوال‌های ۸-۱۴)، ناکارآمدی اجتماعی (سوال‌های ۱۵-۲۱) و افسردگی (سوال‌های ۲۲-۲۸) را می‌سنجد. روش‌های مختلفی برای نمره‌گذاری این مقیاس پیشنهاد شده است. در این پژوهش از روش نمره‌گذاری لیکرت چهار گزینه‌ای استفاده شده که به صورت (۰، ۱، ۲ و ۳) است، یعنی آزمودنی با انتخاب گزینه الف (نمره صفر)، گزینه ب (نمره یک)، گزینه ج (نمره دو) و گزینه د (نمره سه) کسب می‌کند. لازم به ذکر است که با این روش نمره‌گذاری، حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره آزمودنی ۸۴ خواهد بود. در این پرسشنامه هر چه نمره بالاتر باشد، فرد از سلامت روانی کمتری برخوردار است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. البته نخست آزمون معتبر کولموگروف-اسمیرنوف جهت تشخیص نرمال بودن متغیرهای پژوهش به اجرا در آمد و مشخص گردید کلیه متغیرها از یک

توزیع نرمال تبعیت می‌کنند. لذا استفاده از آزمون پارامتری ضریب همبستگی پیرسون مجاز تشخیص داده شد و از این آزمون جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱، شاخص‌های آمار توصیفی (کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار) متغیرهای اعتیاد به بازی‌های آنلاین (پیش-بین)، سرزندگی تحصیلی، خلاقیت و سلامت روانی (ملاک) را در اعضاء نمونه آماری نشان می‌دهد.

جدول ۱- شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	کمینه	بیشینه	میانگین نظری	میانگین نمونه	انحراف استاندارد
اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۱/۱۲	۴/۵۹	۳	۳/۵۶	۰/۶۲
سرزندگی تحصیلی	۱/۴۰	۴/۹۵	۳	۳/۸۸	۰/۷۷
سلامت روانی	۰/۱۷	۲/۹۴	۱/۵۰	۱/۹۳	۰/۷۳

جدول ۱، نشان می‌دهد که میانگین متغیرهای اعتیاد به بازی‌های آنلاین، سرزندگی تحصیلی، خلاقیت و سلامت روانی به ترتیب برابر ۳/۵۶، ۳/۸۸، ۱/۱۸ و ۱/۹۳ است که از نقطه برش (میانگین نظری) بزرگ‌تر است.

جدول ۲، میزان همبستگی بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین با سرزندگی تحصیلی، خلاقیت و سلامت روانی را نشان می‌دهد.

جدول ۲- بررسی همبستگی بین سرمایه روان شناختی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

متغیرها			شاخص های آماری	
پیش بین	ملاک	n	r	P
اعتیاد به بازی های آنلاین	سرزندگی تحصیلی	۳۴۶	-۰/۶۲	۰/۰۰۰
	سلامت روانی	۳۴۶	-۰/۷۵	۰/۰۰۰

جدول ۲، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، فرضیه صفر (H_0) رد و فرضیه پژوهش (H_1) تایید می‌شود، چرا که سطح معناداری (P) از خطای پیش بینی شده ($\alpha=0/05$) کوچکتر است. بنابراین، می‌توان ادعا کرد رابطه منفی معنی‌داری بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین با سرزندگی تحصیلی، خلاقیت و سلامت روانی دانش‌آموزان وجود دارد.

بحث

یافته‌ها نشان داد که میان اعتیاد به بازی‌های آنلاین و سلامت روان دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد. به بیان دیگر، هرچه میزان وابستگی به این بازی‌ها افزایش می‌یابد، سطح سلامت روانی کاهش پیدا می‌کند. این نتیجه را می‌توان از چند منظر تبیین کرد. نخست آنکه دانش‌آموزانی که ساعات زیادی را صرف بازی‌های آنلاین می‌کنند، فرصت کمتری برای تعامل واقعی با خانواده و همسالان خود دارند و این مسئله باعث ایجاد احساس انزوا، تنهایی و کاهش حمایت اجتماعی می‌شود؛ عواملی که همگی می‌توانند زمینه‌ساز افت سلامت روان باشند. دوم آنکه اعتیاد به بازی‌ها اغلب با بی‌نظمی در خواب، خستگی مداوم و کاهش کیفیت زندگی همراه است و چنین عواملی می‌توانند اضطراب و افسردگی را در دانش‌آموزان افزایش دهند (۲). این نتایج با نتایج تحقیقات پان (Pan) و همکاران (۲۰۲۰) (۸) و بورلیق (Burleigh) و همکاران (۲۰۲۰) (۹) همسو و همراستا بود. از سوی دیگر، صرف زمان بیش از حد برای بازی‌های آنلاین معمولاً با غفلت از مسئولیت‌های تحصیلی و خانوادگی همراه است. این وضعیت تعارض در نقش‌های فردی ایجاد می‌کند و تجربه احساس گناه، ناکامی و کاهش عزت‌نفس را در پی دارد.

که به‌طور مستقیم بر سلامت روان اثر منفی می‌گذارد. همچنین ویژگی اصلی اعتیاد رفتاری یعنی ناتوانی در کنترل میزان بازی، خود نوعی منبع استرس محسوب می‌شود، زیرا فرد علی‌رغم آگاهی از پیامدهای منفی قادر به کاهش یا ترک آن نیست و این تجربه مکرر ناتوانی می‌تواند بر خودکارآمدی روانی تأثیر منفی بگذارد. یافته حاضر با بسیاری از پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند وابستگی به بازی‌های اینترنتی با افزایش اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و کاهش کیفیت روابط اجتماعی ارتباط دارد. در مجموع می‌توان گفت که وابستگی به بازی‌های آنلاین یکی از عوامل خطر ساز در کاهش سلامت روان نوجوانان است و توجه به این مسئله می‌تواند راهگشای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از آن باشد (۶).

یافته نشان می‌دهد که میان اعتیاد به بازی‌های آنلاین و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد؛ یعنی هر چه وابستگی به بازی‌های آنلاین افزایش یابد، سرزندگی و نشاط تحصیلی دانش‌آموزان کاهش پیدا می‌کند. این نتیجه از چند جنبه قابل توضیح است. دانش‌آموزانی که بخش زیادی از وقت و انرژی خود را صرف بازی‌های آنلاین می‌کنند، معمولاً انگیزه کمتری برای مشارکت فعال در فعالیت‌های آموزشی دارند و این مسئله باعث افت شور و شوق آن‌ها در فرآیند یادگیری می‌شود (۱۰). بازی‌های آنلاین با جذابیت بالای خود نوعی پاداش فوری ایجاد می‌کنند، در حالی که موفقیت تحصیلی نیازمند تلاش مستمر، صبر و برنامه‌ریزی بلندمدت است؛

بنابراین مغز نوجوان به تدریج به دنبال لذت‌های سریع ناشی از بازی می‌رود و انگیزه درونی برای یادگیری کاهش می‌یابد. علاوه بر این، اعتیاد به بازی‌ها اغلب با بی‌نظمی در خواب و خستگی مداوم همراه است که می‌تواند سطح انرژی دانش‌آموزان را در کلاس کاهش دهد و سبب بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی شود. از سوی دیگر، صرف زمان زیاد برای بازی به معنای کاهش زمان اختصاص یافته به مطالعه، انجام تکالیف و فعالیت‌های آموزشی است و این امر تجربه موفقیت‌های تحصیلی را کاهش می‌دهد؛ در نتیجه، امید، پشتکار و سرزندگی تحصیلی نیز افت می‌کند (۳). پژوهش‌های گذشته نیز نشان داده‌اند که استفاده افراطی از بازی‌های اینترنتی با کاهش انگیزه تحصیلی، ضعف در خودتنظیمی یادگیری و افت در مشارکت کلاسی ارتباط دارد. بنابراین می‌توان گفت وابستگی به بازی‌های آنلاین عاملی بازدارنده برای شکوفایی تحصیلی دانش‌آموزان است و توجه به آن می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت یادگیری و افزایش سرزندگی تحصیلی ایفا کند (۷).

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که وابستگی به بازی‌های آنلاین بر دو بعد کلیدی زندگی دانش‌آموزان یعنی سلامت روان و سرزندگی تحصیلی تأثیر منفی دارد. دانش‌آموزانی که میزان اعتیاد بیشتری به بازی‌های اینترنتی دارند، هم از نظر روانی آسیب‌پذیرتر هستند و هم انگیزه و شادابی لازم برای یادگیری و مشارکت در فعالیت‌های تحصیلی آن‌ها کاهش می‌یابد. این یافته‌ها اهمیت توجه خانواده‌ها، معلمان و سیاست‌گذاران آموزشی به مدیریت زمان استفاده از بازی‌های آنلاین و فراهم کردن جایگزین‌های سالم برای اوقات فراغت دانش‌آموزان را برجسته می‌سازد. در نهایت، می‌توان گفت که شناسایی و کاهش وابستگی به بازی‌های اینترنتی می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان و افزایش سرزندگی تحصیلی نوجوانان ایفا کند و زمینه‌ساز رشد متوازن و موفقیت تحصیلی آنان باشد.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ بودجه‌ای دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی، سهیلا پایان؛ روش شناسی، ساجده فدائی ریحان آبادی؛ تحلیل، ساجده فدائی ریحان آبادی؛ تحقیق، سهیلا پایان؛ مدیریت داده، ساجده فدائی ریحان آبادی؛ نوشتن - آماده سازی پیش نویس اصلی، سهیلا پایان؛ نظارت، ساجده فدائی ریحان آبادی؛ مدیریت پروژه، ساجده فدائی ریحان آبادی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله مراتب قدردانی خود را از مسئولین دانشکده گروه عمومی دانشگاه ازاد اسلامی واحد کازرون در اجرای این پژوهش ابراز می‌دارند.

References

1. Chia DXY, Zhang MWB. A Scoping Review of Cognitive Bias in Internet Addiction and Internet Gaming Disorders. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jan 6;17(1):373. doi: [10.3390/ijerph17010373](https://doi.org/10.3390/ijerph17010373)
2. Che Mokhtar M, McGee R. Impact of internet addiction and gaming disorder on body weight in children and adolescents: A systematic review. *J Paediatr Child Health*. 2024;61(2):136-147. doi: [10.1111/jpc.16726](https://doi.org/10.1111/jpc.16726)
3. Al-Qahtani AA, S Alenzi AA, Ali AS. Playerunknown's Battlegrounds: Yet Another Internet Gaming Addiction. *J Ayub Med Coll Abbottabad*. 2020 ;32(1):145-146. doi: [10.1016/j.csa.2023.100031](https://doi.org/10.1016/j.csa.2023.100031)
4. Eales S. A focus on mental health. *Br J Nurs*. 2019 ;28(18):1213. doi: [10.12968/bj.2019.28.18.1213](https://doi.org/10.12968/bj.2019.28.18.1213)
5. Fortin J, Leblanc M, Elgbeili G, Cordova MJ, Marin MF, Brunet A. The mental health impacts of receiving a breast cancer diagnosis: A meta-analysis. *Br J Cancer*. 2021;125(11):1582-1592. doi: [10.1038/s41416-021-01542-3](https://doi.org/10.1038/s41416-021-01542-3)
6. Mei C, McGorry PD. Mental health first aid: strengthening its impact for aid recipients. *Evid Based Ment Health*. 2020;23(4):133-134. doi: [10.1136/ebmental-2020-300154](https://doi.org/10.1136/ebmental-2020-300154)
7. Gunnell D, Kidger J, Elvidge H. Adolescent mental health in crisis. *BMJ*. 2018 ;361:k2608. doi: [10.1136/bmj.k2608](https://doi.org/10.1136/bmj.k2608)
8. Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neurosci Biobehav Rev*. 2020;118:612-622. doi: [10.1016/j.neubiorev.2020.08.013](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013)
9. Burleigh TL, Griffiths MD, Sumich A, Wang GY, Kuss DJ. Gaming disorder and internet addiction: A systematic review of resting-state EEG studies. *Addict Behav*. 2020;107:106429. doi: [10.1016/j.addbeh.2020.106429](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106429)
10. Chang CH, Chang YC, Yang L, Tzang RF. The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 ;19(5):2612. doi: [10.3390/ijerph19052612](https://doi.org/10.3390/ijerph19052612)