

## The relationship between psychological distress (stress, anxiety, and depression) and gaming addiction disorder in adolescents

رابطه پریشانی روانشناختی (استرس، اضطراب و افسردگی) با اختلال اعتیاد به بازی در نوجوانان

Sheida Ghorbani

Master's student, Department of Clinical Psychology,  
Islamic Azad University, Central Tehran Branch,  
Tehran, Iran.

[sheidaghorbani1992@gmail.com](mailto:sheidaghorbani1992@gmail.com)

Marzieh Poursalehi Navideh (Corresponding  
Author)

Ph.D, Department of psychology, East Tehran Branch,  
Islamic Azad university, Tehran, Iran.

شیدا قربانی

دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی،  
واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

مرضیه پورصالحی نویده (نویسنده مسئول)

دکتری، گروه روانشناسی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران،  
ایران.

### Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between psychological distress and gaming disorder among adolescents. This study is applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of nature. The statistical population of the study included all secondary high school students in public schools of Tehran in the academic year 2025-2026. From among them, 300 individuals were selected using multi-stage cluster sampling. The instruments used in this study included the Digital Game Addiction Scale and the Psychological Distress Scale. Pearson correlation test was used for data analysis. The findings from the data analysis showed that there is a positive and significant relationship between the components of psychological distress including anxiety, depression, and stress with the level of dependence on online games; such that with increasing levels of psychological pressure, adolescents' tendency to excessively use the gaming space as a mechanism to cope with or escape from negative emotions intensifies. Finally, the results of this study indicate that gaming disorder is not merely a habitual behavior, but may be rooted in underlying emotional problems. Therefore, it is necessary for psychological interventions to focus on improving mental health and teaching coping skills to prevent digital entertainment from turning into harmful tools.

**Keywords:** Psychological distress, stress, anxiety, depression, gaming disorder, adolescents

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین پریشانی روانشناختی و اختلال اعتیاد به بازی در میان نوجوانان انجام شد. این مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، در زمره پژوهش‌های توصیفی-همبستگی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوم در مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. از این بین ۳۰۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس اعتیاد به بازی دیجیتال و مقیاس پریشانی روانشناختی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های پریشانی روانشناختی شامل اضطراب، افسردگی و استرس با میزان وابستگی به بازی‌های آنلاین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ به گونه‌ای که با افزایش سطح فشارهای روانی، تمایل نوجوانان به استفاده افراطی از فضای بازی به عنوان سازوکاری برای مقابله یا فرار از هیجانات منفی تشدید می‌شود. در نهایت، نتایج این تحقیق بیانگر آن است که اختلال اعتیاد به بازی صرفاً یک رفتار عاداتی نیست، بلکه می‌تواند ریشه در مشکلات عاطفی زیربنایی داشته باشد. از این رو، ضرورت دارد مداخلات روان‌شناختی بر بهبود سلامت روان و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای متمرکز شوند تا از تبدیل شدن سرگرمی‌های دیجیتال به ابزارهای آسیب‌رسان جلوگیری به عمل آید.

**واژه‌های کلیدی:** پریشانی روانشناختی، استرس، اضطراب، افسردگی،

اختلال اعتیاد به بازی، نوجوانان

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۴

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۹

نوع مقاله: پژوهشی

### مقدمه

تحولات گسترده در فناوری‌های دیجیتال و دسترسی روزافزون به دنیای مجازی، سبک زندگی جوامع مدرن را به طور بنیادی تغییر داده (وحیدی و همکاران، ۱۳۹۸) و در این میان، بازی‌های ویدئویی به یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های اوقات فراغت، به‌ویژه در میان نوجوانان، تبدیل شده است (شی و تانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). دوران نوجوانی به دلیل ویژگی‌های خاص تحولی، از جمله شکل‌گیری هویت و تمایل به استقلال، دوره‌ای حساس محسوب می‌شود که فرد را در برابر آسیب‌های نوپدید آسیب‌پذیر

<sup>1</sup>. Xie & Tang

## The relationship between psychological distress (stress, anxiety, and depression) and gaming addiction disorder in adolescents

می‌سازد (اندر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). اگرچه بازی‌های آنلاین می‌توانند جنبه‌های سرگرم‌کننده یا آموزشی داشته باشند، اما استفاده افراطی و کنترل نشده از آن‌ها منجر به پدیده‌ای تحت عنوان اختلال اعتیاد به بازی شده است که با ویژگی‌هایی نظیر اشتغال ذهنی مداوم، از دست دادن کنترل بر زمان بازی و تداوم آن علیرغم پیامدهای منفی در حوزه‌های تحصیلی و اجتماعی شناخته می‌شود (شارما و وینستین<sup>۲</sup>، ۲۰۲۴). اختلال اعتیاد به بازی<sup>۳</sup>، که اکنون در طبقه‌بندی‌های بین‌المللی بیماری‌ها (ICD-11) به عنوان یک الگوی رفتاری مداوم و عودکننده شناخته می‌شود، صرفاً ناشی از جذابیت‌های بصری بازی نیست، بلکه ریشه در تعاملات پیچیده میان سازه‌های شخصیتی و وضعیت‌های هیجانی فرد دارد (پان<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). استفاده مداوم و طولانی اینترنت، اختلالی به نام اعتیاد به اینترنت ایجاد نموده است که در دهه‌های اخیر توجه اغلب آسیب شناسان اجتماعی و متخصصان را نسبت به خود جلب کرده است (کیومرثی لاریجانی و همکاران، ۱۴۰۳). اختلال بازی‌های اینترنتی<sup>۵</sup> از جمله اختلالاتی است که به عنوان اختلال مقاوم و مکرر استفاده از اینترنت تلقی می‌شود که فرد بیشتر درگیر بازی‌های اینترنتی است (شارما و وینستین، ۲۰۲۴). در سال ۲۰۱۳، انجمن روانپزشکی آمریکا تشخیص داد که اختلال بازی اینترنتی نیاز به تحقیقات بیشتر و جمع‌آوری داده‌ها دارد و بنابراین اختلال بازی اینترنتی را در بخش سوم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی<sup>۶</sup> ویرایش پنجم (DSM-5) قرار داد. از سال ۲۰۱۴، سازمان بهداشت جهانی به اعتیاد به بازی به عنوان یک مشکل مهم سلامت عمومی پاسخ داده است. اعتیاد به بازی به عنوان اختلال بازی تعریف شد (مرتضوی و فرهادی، ۱۴۰۰) و با معیارهای تشخیص خاصی مشخص شد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۹). با توجه به اهمیت این معضل، شناسایی عوامل روانشناختی زیربنایی که در ایجاد یا تداوم این رفتار نقش دارند، ضرورتی انکارناپذیر یافته است.

یکی از سازه‌های کلیدی که در تبیین رفتارهای اعتیادی مورد توجه قرار گرفته، پریشانی روانشناختی است. پریشانی روانشناختی مجموعه‌ای از علائم اضطرابی، افسردگی و استرس را در بر می‌گیرد و به عنوان یک عامل تسهیل‌گر در بروز اعتیاد به بازی عمل می‌کند. نوجوانی که سطوح بالایی از درماندگی یا ناامیدی را تجربه می‌کند، بیش از دیگران مستعد پناه بردن به محرک‌های بیرونی برای بازیابی تعادل روانی است (ژانگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). تحقیقات در این حیطه نشان داده‌اند سابقه‌ی اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به اعتیاد بازی وجود دارد (دنگ و همکاران، ۲۰۲۴) و مبتلایان به اختلالات اضطرابی، بیشتر در معرض اعتیاد به بازی‌های اینترنتی هستند (چانگ<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

بنابراین، درک رابطه میان این حالات هیجانی منفی و تمایل به بازی‌های افراطی می‌تواند دانشی برای تنظیم پروتکل‌های درمانی و پیشگیرانه بگشاید. با توجه به شکاف موجود در ادبیات پژوهشی پیرامون نقش همزمان این متغیرها در جامعه نوجوانان، پژوهش حاضر در پی آن است تا با بررسی دقیق رابطه میان پریشانی روانشناختی با اختلال اعتیاد به بازی، به این پرسش پاسخ دهد که آیا بین پریشانی روانشناختی و مولفه‌های آن با اختلال اعتیاد به بازی در نوجوانان رابطه وجود دارد؟

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوم در مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵، تشکیل می‌دهند. گرین (۱۹۹۱) فرمولی برای حداقل حجم نمونه قابل پذیرش پیشنهاد کرده است:

$$N \geq 8(14) + 50$$

1. André

2. Sharma &amp; Weinstein

3. Gaming Disorder

4. Pan

5. Internet gaming disorder

6. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

7. Zhang

8. Cheng

طبق این فرمول  $K$  تعداد متغیرهای پیش‌بین است و طبق این فرمول حداقل حجم نمونه ۱۶۲ نفر بدست آمد؛ بنابراین در پژوهش حاضر با توجه به امکان ریزش نمونه‌ها و همچنین اطمینان بالای یافته‌ها و تعمیم دهی بهتر، نمونه‌ای برابر با ۳۲۰ نفر، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و با توجه به ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند؛ بدین صورت که شهر تهران را به ۵ منطقه جغرافیایی (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم نموده و منطقه شرق انتخاب شدند. در منطقه جغرافیایی شرق تهران تعداد ۱۶ مدرسه پسرانه و ۲۲ مدرسه دخترانه وجود دارد. از این بین، ۷ مدرسه دولتی دخترانه و ۷ مدرسه پسرانه انتخاب شدند. در نهایت از هر مدرسه ۳ کلاس (در مجموع ۴۲ کلاس) و از هر کلاس ۷ نفر (در مجموع ۳۰۰ نفر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در بازه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال و رضایت کتبی دانش‌آموزان جهت تکمیل کردن پرسشنامه‌ها بود. همچنین ملاک خروج نیز شامل تکمیل ناقص بودن پرسشنامه بود. جهت رعایت نکات اخلاقی پرسشنامه‌ها بدون نام بودند و پاسخگویی به سوالات اختیاری بود. شرکت‌کنندگان این اختیار را داشتند که اگر مایل به ادامه همکاری نبودند از ادامه تکمیل پرسشنامه‌ها انصراف دهند. درنهایت با حذف پرسشنامه‌های مخدوش یا ناقص، ۳۱۴ پرسشنامه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون در نرم‌افزار SPSS26 تحلیل شدند.

### ابزار

۱- **مقیاس پریشانی روانشناختی:** این مقیاس دارای ۲۱ گویه با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (هیچ، کمی، گاهی، همیشه) است که توسط لاویباند و لاویباند<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است. این مقیاس شامل سه مؤلفه افسردگی (۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۲۱)، اضطراب (۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹، ۲۰) و استرس (۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۸) است. نمره بالاتر در این مقیاس بیانگر علائم شدیدتر است. لاویباند و لاویباند (۱۹۹۵) این پرسشنامه را در یک نمونه غیربالینی اجرا کردند و ضریب آلفای کرونباخ برای سه خرده مقیاس در اضطراب، استرس و افسردگی به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۰ به دست آوردند. عامری و نجفی (۱۴۰۰) همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ و برای مقیاس پریشانی روانشناختی ۰/۹۱ گزارش نمودند.

۲- **مقیاس اعتیاد به بازی دیجیتالی:** مقیاس اعتیاد به بازی دیجیتالی یک ابزار محقق ساخته توسط متین فر و همکاران (۱۳۹۶) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال و ۸ مولفه شامل پیامدهای منفی (بدکارکردی تحصیلی/اجتماعی، تغییر سبک زندگی، کاهش فعالیت بدنی، بی توجهی به سلامتی و اجتناب از پرداختن به فعالیت‌های مهم زندگی)، خودکنترلی (تلاش‌های ناموفق برای کنترل شرکت در بازی، ناتوانی در کنترل استفاده افراطی از بازی)، تحمل (نیاز به صرف مقادیر فزاینده‌ای از زمان جهت پرداختن به بازی)، سبک‌های مقابله‌ای (پرداختن به رفتارهای اعتیادی به عنوان راهی برای گریز از مشکلات یا رهایی از خلق بیقرار)، تحریک‌پذیری (بروز علائم محرومیت در صورت حذف بازی اینترنتی که به طور معمول به صورت تحریک‌پذیری، اضطراب یا غمگینی توصیف می‌شوند)، اشتغال ذهنی (فرد به بازی‌های قبلی فکر می‌کند یا به پیش‌بینی بازی بعدی می‌پردازد)، ازدست دادن علاقه به سایر سرگرمی‌ها (فقدان علاقه‌مندی به سرگرمی‌ها و تفریحات قبلی) و غرقه شدن (احساس غوطه‌وری و غرقه‌شدن در دنیای بازی) می‌باشد. گویه‌های این پرسشنامه با استفاده از ۶ مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت از ۱ (برای کاملاً مخالفم) تا ۶ (برای کاملاً موافقم) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. سازندگان این مقیاس اعتبار آن را به روش همسازی درونی و با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش نموده‌اند.

### یافته‌ها

دامنه سنی شرکت‌کنندگان در مطالعه حاضر بین ۱۶ تا ۱۸ سال و میانگین سنی آن‌ها ۱۷/۲۷ سال با انحراف معیار ۰/۸۶ است. از بین شرکت‌کنندگان ۱۳۱ نفر (۴۱/۷ درصد) دختر و ۱۸۳ نفر (۵۸/۳ درصد) پسر بودند. همچنین، ۸۵ نفر (۲۷/۱ درصد) در

<sup>1</sup>. Lovibond & Lovibond

کلاس دهم، ۶۰ نفر (۱۹/۱ درصد) در کلاس یازدهم و ۱۶۹ نفر (۵۳/۸ درصد) در کلاس دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

| متغیرها               | زیر مقیاس                  | میانگین | انحراف استاندارد | کجی  | کشیدگی |
|-----------------------|----------------------------|---------|------------------|------|--------|
| پریشانی روانشناختی    | استرس                      | ۹/۶۶    | ۴/۴۱             | ۰/۳۶ | ۰/۱۸   |
|                       | اضطراب                     | ۸/۹۷    | ۴/۰۴             | ۰/۹۶ | ۱/۶۷   |
|                       | افسردگی                    | ۸/۶۳    | ۴/۲۵             | ۰/۸۲ | ۱/۱۵   |
|                       | نمره کل پریشانی روانشناختی | ۲۷/۲۷   | ۱۱/۰۷            | ۱/۱۳ | ۰/۶۰   |
| اجتناب تجربی          | -                          | ۱۵/۹۷   | ۹/۰۴             | ۱/۴۶ | ۰/۸۹   |
| اختلال اعتیاد به بازی | -                          | ۹۶/۱۴   | ۲۳/۷۸            | ۰/۴۴ | -۰/۶۰  |

در جدول فوق میانگین و انحراف استاندارد نمرات مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همچنین در دو ستون دیگر جدول نتایج کجی و کشیدگی جهت نرمال بودن داده‌ها آمده است. همانگونه که مشاهده می‌شود شاخص‌های کجی و کشیدگی همه متغیرهای آشکار بین ۱- و ۱ قرار دارد که حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرها و مناسب بودن آن‌ها جهت انجام تحلیل همبستگی پیرسون است. به منظور بررسی رابطه بین پریشانی روانشناختی و اختلال اعتیاد به بازی در نوجوانان از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

| متغیر                    | ۱      | ۲      | ۳      | ۴      | ۵ |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|---|
| ۱- استرس                 | ۱      |        |        |        |   |
| ۲- اضطراب                | ۰/۵۹** | ۱      |        |        |   |
| ۳- افسردگی               | ۰/۶۰** | ۰/۷۱** | ۱      |        |   |
| ۴- پریشانی روانشناختی    | ۰/۸۴** | ۰/۸۷** | ۰/۸۸** | ۱      |   |
| ۵- اختلال اعتیاد به بازی | ۰/۵۲** | ۰/۲۸** | ۰/۳۶** | ۰/۴۵** | ۱ |

\* در سطح ۰/۰۱ معنی داری است. \* در سطح ۰/۰۵ معنی داری است.

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود بین مولفه‌های پریشانی روانشناختی شامل استرس ( $r=0/52, p<0/01$ )، اضطراب ( $r=0/28, p<0/01$ ) و افسردگی ( $r=0/36, p<0/01$ ) با اختلال اعتیاد به بازی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین نمره کل پریشانی روانشناختی ( $r=0/45, p<0/01$ ) با اختلال اعتیاد به بازی نیز رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر حاکی از رابطه معنادار پریشانی روانشناختی و اختلال اعتیاد به بازی در نوجوانان بود که با نتایج پژوهش‌های قبلی از جمله شی و همکاران (۲۰۲۴)، چانگ و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. در توجیه نتایج پژوهش حاضر مبنی بر رابطه پریشانی روانشناختی و اختلال اعتیاد به بازی در نوجوانان، می‌توان گفت مدل پذیرش و تعهد بر این باور است که مشکل اصلی نه خود هیجانات منفی (پریشانی)، بلکه نحوه مواجهه نوجوان با این هیجانات است. هنگامی که یک نوجوان با استرس، اضطراب یا افسردگی مواجه می‌شود، به دلیل فقدان انعطاف‌پذیری روانشناختی، به اجتناب تجربی روی می‌آورد (کاباکی و تراس، ۲۰۲۴). در این چارچوب، بازی‌های ویدئویی به عنوان یک ابزار قدرتمند برای بی‌حس‌سازی هیجانی عمل می‌کنند. نوجوان با پرداختن به بازی، به صورت موقت از افکار خودآیند منفی و احساسات بدنی ناشی از استرس رها می‌شود. این فرآیند با تقویت منفی، باعث می‌شود که رفتار بازی کردن به سرعت تثبیت شود؛ زیرا هر بار که نوجوان احساس پریشانی می‌کند، مغز او بازی را به

عنوان سریع‌ترین راه برای کاهش درد پیشنهاد می‌دهد. اما این اجتناب، با دور کردن فرد از دنیای واقعی، باعث انباشت مشکلات حل‌نشده و در نتیجه افزایش سطح پریشانی در درازمدت می‌گردد، که خود نیاز به بازی بیشتر را ایجاد کرده و چرخه اعتیاد را کامل می‌کند (شی و همکاران، ۲۰۲۴).

از سوی دیگر، براساس نظریه خودتعیین‌گری، هر انسانی دارای سه نیاز اساسی روانشناختی شامل احساس شایستگی، خودمختاری و ارتباط است. نوجوانی که دچار پریشانی روانشناختی است، معمولاً در دنیای واقعی احساس شکست می‌کند؛ او ممکن است در تحصیل (شایستگی)، در رابطه با والدین (خودمختاری) یا در گروه‌های دوستی (ارتباط) دچار مشکلاتی باشد. بازی‌های اینترنتی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که این سه نیاز را ارضا کنند. در محیط بازی، نوجوان به سرعت با عبور از مراحل مختلف حس شایستگی پیدا می‌کند، در انتخاب استراتژی‌ها احساس خودمختاری دارد و در بازی‌های آنلاین، روابط اجتماعی (هرچند سطحی) برقرار می‌کند. بنابراین، اعتیاد به بازی در واقع یک تلاش جبرانی برای بهبود عزت‌نفس و اجتناب از خلأهای روانشناختی ناشی از پریشانی است (دنگ و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع، بازی جایگزین فعالیت‌های حیاتی رشد در نوجوانی می‌شود. با ترکیب این دو رویکرد، می‌توان نتیجه گرفت که اختلال اعتیاد به بازی در نوجوانان، یک مکانیسم دفاعی پیچیده است که در پاسخ به ناتوانی در تنظیم هیجانات و عدم ارضای نیازهای بنیادی شکل می‌گیرد. بازی‌های ویدئویی با ایجاد یک خود مجازی قدرتمند، ضعف‌های خود واقعی را کاهش می‌دهند (شی و همکاران، ۲۰۲۴).

در تبیین دیگر، نظریه آسیب‌پذیری شناختی بیان می‌کند که پریشانی روانی باعث ایجاد سوگیری‌های منفی در پردازش اطلاعات می‌شود. فردی که تحت استرس و اضطراب شدید است، محیط واقعی را ناامن و غیرقابل کنترل تفسیر می‌کند. در مقابل، دنیای بازی با الگوریتم‌های دقیق خود، حس کنترل‌پذیری را القا می‌کند. این تضاد ادراکی باعث می‌شود که فرد پریشان، دنیای مجازی را امن‌تر و پذیرا تر از دنیای واقعی ببیند. از این رو، هرچه سطح پریشانی روانی (شامل اضطراب اجتماعی و افسردگی) بالاتر باشد، احتمال اینکه فرد به بازی به عنوان تنها فضای تاب‌آوری نگاه کند، بیشتر می‌شود. این تبیین نشان می‌دهد که درمان اعتیاد به بازی بدون پرداختن به هسته مرکزی پریشانی روانی و بهبود راهبردهای مدیریت استرس، تنها به نتایجی سطحی و گذرا منجر خواهد شد (چانگ و همکاران، ۲۰۲۴). نظریه فشار-انگیزش نیز تبیین می‌کند که وقتی فرد تحت فشارهای روانی شدید ناشی از ناتوانی در برآورده ساختن انتظارات محیطی قرار می‌گیرد، حالتی از ناامیدی و بی‌پناهی در او شکل می‌گیرد. در چنین وضعیتی، بازی‌های ویدئویی با ارائه یک ساختار منظم و قابل پیش‌بینی، احساس نظم درونی را به فرد بازمی‌گردانند. پریشانی روانی در اینجا به عنوان یک عامل مهم عمل کرده و جذابیت پاداش‌های مجازی را چندین برابر می‌کند (آکاکیس و دمیرل، ۲۰۲۵)؛ بنابراین، در تبیین نهایی باید گفت که هرچه سطح پریشانی بالاتر باشد، نوجوان به دلیل اجتناب از مواجهه با واقعیت، بیشتر به سمت ساختارهای پاداش‌دهنده بازی کشیده می‌شود تا جایی که واقعیت مجازی جایگزین واقعیت زیست‌شناختی و اجتماعی او می‌گردد.

پژوهش حاضر در مسیر تبیین رابطه میان پریشانی روانشناختی و اعتیاد به بازی‌های ویدئویی در جامعه نوجوان، با محدودیت‌هایی روبه‌رو بوده است که تفسیر یافته‌ها را نیازمند احتیاط می‌سازد؛ از جمله مهم‌ترین این محدودیت‌ها می‌توان به ماهیت مقطعی بودن پژوهش اشاره کرد که مانع از استنتاج دقیق روابط علی و معلولی میان متغیرها می‌شود، به‌طوری که مشخص نیست آیا پریشانی روانشناختی زمینه‌ساز پناه بردن به بازی است یا اعتیاد به بازی خود عامل تشدید تنش‌های روانی می‌گردد. همچنین، تکیه بر ابزارهای خودگزارش‌دهی ممکن است به دلیل سوگیری در پاسخ‌دهی یا تمایل نوجوانان به مطلوب‌نمایی اجتماعی، دقت داده‌ها را تحت تأثیر قرار داده باشد. با توجه به این موارد، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از طرح‌های پژوهشی پانل یا طولانی‌مدت استفاده شود تا سیر تحولی این رابطه در طول زمان شفاف‌تر گردد. علاوه بر این، در نظر گرفتن متغیرهای میانجی مانند سبک‌های فرزندپروری و کیفیت روابط با همسالان می‌تواند درک عمیق‌تری از این پدیده به دست دهد. در سطح کاربردی نیز توصیه می‌شود مشاوران مدارس و درمانگران حوزه کودک و نوجوان، با تمرکز بر تکنیک‌های

The relationship between psychological distress (stress, anxiety, and depression) and gaming addiction disorder in adolescents

مدیریت استرس و تنظیم هیجان، ظرفیت روانی نوجوانان را ارتقا دهند تا تمایل آن‌ها به استفاده افراطی از بازی به عنوان یک مکانیسم دفاعی برای فرار از واقعیت کاهش یابد.

**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 نشده است.

**منابع مالی:** این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

## منابع

- عامری، نرجس و نجفی، محمود (۱۴۰۰). نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی (استرس، اضطراب و افسردگی) در رابطه بین اجتناب تجربی با علائم وسواس فکری-عملی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۷(۴)، ۳۱-۱۱. doi: 10.22051/psy.2021.34131.2367
- کیومرثی لاریجانی، علیرضا؛ مه‌ری نژاد، سید ابوالقاسم و ستوده اصل، نعمت (۱۴۰۳). تدوین مدل ساختاری اعتیاد به بازی‌های اینترنتی بر اساس سیستم بازدارنده رفتاری با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان شهر تهران. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۹(۷۵)، ۱۶۹-۱۵۵. doi: 10.22034/jmpr.2024.61892.6237
- مرتضوی، سالومه و فرهادی، هادی (۱۴۰۰). رابطه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای با اختلال خواب در کودکان پیش دبستانی با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌کنندگی ارتباط با والدین. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۸(۱)، ۶۱-۷۹. <http://childmentalhealth.ir/article-1-784-fa.html>
- وحیدی، مریم؛ زمان زاده، وحید؛ موسوی، سعید؛ جانانی، راحله و نامدار، حسین (۱۳۹۸). روایی سنجی نسخه فارسی آزمون اختلال بازی اینترنتی-۲۰ در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز. *مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه*، ۱۷(۱)، ۲۶-۱۵. <http://jms.thums.ac.ir/article-1-660-fa.html>
- یداللهی، سارا و پورصالحی نویده، مرضیه و متین فر، احمدرضا و خدابنده لو، یوسف (۱۳۹۸). ساخت و هنجاریابی مقیاس استفاده مشکل ساز از بازی دیجیتالی در نوجوانان پسر، کنفرانس بین‌المللی مطالعات میان رشته‌ای روانشناسی، مشاوه و آموزش علوم تربیتی، تهران. <https://civilica.com/doc/1011135>

## References

- André, F., Broman, N., Håkansson, A., & Claesdotter-Knutsson, E. (2020). Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming—Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100324. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100324>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire—II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Cheng, Y., Jiang, S., & Chen, J. (2024). Academic expectation stress and online gaming disorder among Chinese adolescents: The mediating role of psychological distress and the moderating role of stress mindset. *Children and Youth Services Review*, 158, 107492. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107492>
- Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: a prospective study. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Pan, Y., Motevalli, S., & Yu, L. (2024). The relationship between game addiction and aggression among adolescents with mediating role of narcissism and self-control. *Iranian journal of psychiatry*, 19(3), 274. <https://ijps.tums.ac.ir/index.php/ijps/article/view/3812>
- Sharma, R., & Weinstein, A. M. (2024). Recent treatment and novel imaging studies evaluating treatment of internet gaming disorder: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1408560. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1408560>
- Xie, Y., & Tang, L. (2024). The symptom network of internet gaming addiction, depression, and anxiety among children and adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 29732. DOI: [10.1038/s41598-024-81094-7](https://doi.org/10.1038/s41598-024-81094-7)