فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۵، شماره ۱۹ ، زمستان ۱۴۰۱

رابطه وابستگی به بازی‌های آنلاین با اضطراب اجتماعی در نوجوانان

زهرا حبیب‌زاده[۱] شهره قربان شیرودی[۲]

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین رابطه وابستگی به بازی‌های آنلاین با اضطراب اجتماعی در نوجوانان می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را کلیه‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهر تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل می‌دهند که از بین آنان بر اساس جدول مورگان و روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۲۰ نفر انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین وانگ و چانگ (۲۰۰۲) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی (آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون) با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 صورت گرفت. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که اضطراب اجتماعی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای وابستگی به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌باشد و در سطح معناداری ۰/۰۱ با ضریب بتا ۰/۱۴، به‌صورت مثبت وابستگی به بازی‌های آنلاین را پیش‌بینی کرده است.

واژه‌های کلیدی: وابستگی به بازی‌های آنلاین، اعتیاد به اینترنت، اضطراب اجتماعی

۱- کارشناسی ارشد مشاوره گرایش خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران(نویسنده مسئول) Zahrahabib439@gmail.com
۲- دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران drshohrehshiroudi@gmail.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

مقدمه

بازی‌های آنلاین یکی از هیجان‌انگیزترین فعالیت‌های بشر در قرن بیست و یکم محسوب می شوند (جنسن[1] ۲۰۱۸)، به طوری که عده کثیری از کودکان و نوجوانان ساعات زیادی از شبانه‌روز را به آن‌ها می‌پردازند و جذابیت این بازی‌ها و استقبال کودکان و نوجوانان از آن‌ها باعث شده است که جایگاه خاصی در میان سایر وسایل بازی پیدا کنند (میرگل، محسنی و شیخ ویسی، ۱۳۹۸). در این رابطه، دیدگاه‌های متفاوت و گاه متعارضی در مورد بازی‌های آنلاین وجود دارد. برخی نگرشی حمایت‌کننده و مثبت نسبت به این بازی‌ها دارند، زیرا معتقدند این بازی‌ها به روش‌های مختلفی انگیزش برای یادگیری را در کودکان و نوجوانان ایجاد کرده و افزایش می‌دهند (چانگ و چن[2] ۲۰۱۶) و برخی بر تأثیر منفی بازی های آنلاین تأکید می‌کنند و معتقدند که این بازی‌ها، نه تنها پرخاشگری و خشونت را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد، بلکه باعث وابستگی و حتی اعتیاد آنان به این بازی‌ها می شوند. در این رابطه، نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و اینترنتی، دامنه وسیع‌تری از رفتارهای کودکان و نوجوانان را در بر می‌گیرد و سبب آسیب‌های جدی به دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان می شود (گریفیتس[3] ۲۰۱۰؛ اکبری، ۱۳۹۶). نتایج مطالعاتی نشان داده‌اند، دانش‌آموزانی که استفاده مفرط و آسیب شناسانه از اینترنت دارند، در مقایسه با دانش‌آموزانی که دارای چنین تجربه‌های نیستند، آسیب شناسی و مشکلات روانی بیشتری را نشان می‌دهند. در واقع، افزایش سطوح تجارب کار با اینترنت، با کاهش سطح بهداشت روانی ارتباط دارد (زندی‌پیام، داوودی و هنرمند، ۱۳۹۵). یکی از مشکلات روانشناختی که منجر به تضعیف عملکرد فردی می شود، اضطراب اجتماعی است (مک‌کال[4] ۲۰۱۹). بک[5] (۱۹۸۵) بر این باور است که اختلال‌های ناشی از اضطراب از یک رشته عوامل روانی سرچشمه می‌گیرند و اضطراب اجتماعی[6] یا هراس اجتماعی نوعی از اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی شناخته می شود (بریزرت[7] ۲۰۱۸). این اختلال روانی همراه با آشفتگی هیجانی قابل توجه و اختلال عملکردی در کار و حوزه اجتماعی است (اسماعیلی، امیری و عابدی، ۱۳۹۷). اضطراب اجتماعی با برخی ویژگی های فیزیولوژیکی (سرخ شدن گونه ها، تعرق، خشکی دهان و لرزش به هنگام رویارویی با موقعیت های اجتماعی نگران کننده)، ویژگی های روانشناختی (شرم، خجالت، ترس از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی‌های رفتاری (کناره‌گیری، اجتناب از تماس چشمی، ترس از ابراز وجود و ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می شود (بهشتیان و روزبهانی، ۱۳۹۷). باتوجه به اینکه وابستگی به بازی‌های آنلاین آثار مخرب و زیان‌بار فراوانی بر دانش‌آموزان، رشد تحصیلی آنان و جامعه دارد، لازم است به این مسئله توجه دقیقی شود. از طرفی، با توجه به اینکه پیش‌بینی وابستگی به بازی‌های آنلاین براساس عوامل روانشناختی در تحقیقات مختلف که به برخی از آن‌ها اشاره شد، به اثبات رسیده است، اما اضطراب اجتماعی به عنوان یک عامل روانشناختی پیش‌بینی‌کننده‌ی وابستگی به بازی‌های آنلاین در این جامعه آماری توسط پژوهشگر یافت نشد. با توجه به مطالب ذکر شده، در پژوهش حاضر محقق بر آن است که وابستگی به بازی‌های آنلاین را بر اساس اضطراب اجتماعی پیش‌بینی کند.

روش‌شناسی

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول، پایه‌ی نهم شهر تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۹- ۱۳۹۸ تشکیل می‌دهند که تعداد ۳۲۰ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس (از مدارس جنت، فردوس، طلوع اسلام و میثاق) انتخاب شدند. پرسشنامه ها با رضایت کامل دانش آموزان بین آنها توزیع گردید. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین وانگ و چانگ (۲۰۰۲) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶) بود.

[1] Jensen
[2] Chung. & Chen
[3] Griffiths
[4] McCall
[5] Beck
[6] social anxiety disorder
[7] Bressert

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین وانگ و چانگ (۲۰۰۲): این پرسشنامه توسط وانگ و چانگ (۲۰۰۲) ساخته شد. این مقیاس دارای ۲۰ ماده است که هر ماده روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (به ندرت، گاه گاهی، مکررا، اغلب و همیشه) نمره‌گذاری می شود. نمره هر فرد در اعتیاد به بازی‌های اینترنتی از جمع کل ماده‌ها بدست می‌آید. طیف نمرات حاصل از این پرسشنامه بین ۱۰۰-۲۰ است و نمره بالاتر تمایل بیشتر به بازی را نشان می‌دهد. نمرات بین ۴۹-۲۰ کاربران متوسط بازی‌های آنلاین را معرفی می کند که برخی از مواقع وقت زیادی را صرف بازی می‌کنند، اما در استفاده از بازی بر خود کنترل دارند، نمرات ۷۹- ۵۰ افرادی را نشان می‌دهد که برخی اوقات در استفاده از بازی دچار مشکل می‌شوند؛ نمرات ۱۰۰-۸۰ بیانگر افرادی است که استفاده بیش از حد بازی، مشکلات جدی در زندگی آنان ایجاد کرده است. این افراد باید تاثیر بازی را در زندگی خویش دریابند و بدنبال راهکارهایی برای رفع مشکل خود باشند. وانگ و چانگ (۲۰۰۲) ضریب الفای کرونباخ را برای این ابزار ۰/۹۰ گزارش دادند. در ایران نیز زندی پیام و همکاران (۱۳۹۵) ضریب الفای کرونباخ را برای این مقیاس محاسبه و نتیجه آن ۰/۹۵ بود. همچنین جهت بررسی روایی همگرا، این مقیاس با مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ به طور همزمان اجرا شد و ضریب همبستگی۰/۷ بدست آمد. پایایی آزمون در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش شد.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶): این پرسشنامه توسط ایلینا جرابک (۱۹۹۶) ساخته شده و دارای ۲۵ سوال ۵ گزینه‌ای است که توسط طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملا موافقم نمره ۵ تا کاملا مخالفم نمره یک پاسخ داده می‌شود. هدف آزمون سنجش اضطراب اجتماعی است. روایی و پایایی آزمون توسط سازندگان ۰/۷۴ و ۰/۸۲ گزارش شد. روایی و پایایی درایران توسط سام دلیری (۱۳۸۱) دریک نمونه ۴۷۷ نفری از دانش‌آموزان اجرا و پایایی پرسشنامه با استفاده از روش الفای کرونباخ معادل ۷۶٪ و روایی با استفاده از روش تحلیل عاملی مورد تایید قرار گرفت (شریفی، ۱۳۷۸).

همچنین لازم به ذکر است در این پژوهش به منظور سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای هر یک از متغیرها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد که نشان از پایایی برای هر یک از ابزار داشت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS 23 در دو بخش توصیفی و استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها در جداول زیر آمده است:

جدول ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی

متغیر	نام مدارس	فراوانی	درصد فراوانی	مجموع فراوانی
نام مدارس	جنت	۸۴	۲۷,۲	۲۷,۲
	فردوس	۸۵	۲۷,۵	۵۴,۷
	طلوع اسلام	۶۶	۲۱,۴	۷۶,۱
	میثاق	۷۴	۲۳,۹	۱۰۰
	مجموع	۳۰۹	۱۰۰	۱۰۰

در بخش اول داده‌ها از لحاظ توصیفی مورد بررسی قرار گرفته اند. توصیف آماری داده‌های پژوهش در جدول زیر آمده است:

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
وابستگی به بازی‌های آنلاین	وابستگی به بازی‌های آنلاین	۳۰۹	۵۰,۳۴	۱۲,۸۹
اضطراب اجتماعی	اضطراب اجتماعی	۳۰۹	۵۲,۲۸	۱۰,۱۶

در بخش دوم، برای بررسی آزمون نرمالیتی، از آماره‌ی کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و پس از تایید نتایج آن، به بررسی فرضیه‌ی پژوهش پرداخته شد. برای بررسی رابطه بین وابستگی به بازی‌های آنلاین و اضطراب اجتماعی، از ضریب همبستگی استفاده شد نتایج در جدول ۳ آمده است:

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

جدول ۳: رابطه همبستگی بین وابستگی به بازی‌های آنلاین و اضطراب اجتماعی

متغیر	آماره همبستگی	Sig
رابطه وابستگی به بازی‌های آنلاین با اضطراب اجتماعی	۰/۲۴۳**	۰/۰۰۰۱

براساس نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، روابط بین متغیرهای اضطراب اجتماعی با وابستگی به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع متوسطه از نظر آماری مثبت و معنادار است. این نتایج، نشان می‌دهد که با افزایش اضطراب اجتماعی بر وابستگی به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع متوسطه افزوده می شود (ضریب همبستگی= ۰/۲۴ و سطح معناداری= ۰/۰۰۰۱). بنابراین، این یافته فرضیه پژوهش را تائید می‌کند.

جدول ۴: آزمون رگرسیون برای فرضیه پژوهش

	ضریب غیراستاندارد		ضریب استاندارد		
متغیر پیش‌بین	B	SE	B	T	سطح معناداری
اضطراب اجتماعی	۰,۱۳۲	۰,۰۳۹	۰,۱۴۰	۳,۳۶۸	۰,۰۰۱

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل رگرسیون، متغیر اضطراب اجتماعی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای وابستگی به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌باشد و در سطح معناداری ۰/۰۱ با ضریب بتا ۰/۱۴، به صورت مثبت وابستگی به بازی‌های آنلاین را پیش‌بینی کرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

براساس نتایج بدست آمده از تجزیه و تحلیل آماری، روابط بین اضطراب اجتماعی با وابستگی به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع متوسطه از نظر آماری مثبت و معنادار است، که نشان می‌دهد با افزایش اضطراب اجتماعی بر وابستگی به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع متوسطه افزوده می‌شود. این یافته فرضیه پژوهش را تائید کرد و با نتایج حاصل از مطالعات پیشین همخوانی دارد. برای نمونه، نتایج پژوهش وینستن و همکاران[1](۲۰۱۴) با نشان داد که ارتباطات ضعیف خانوادگی و هراس اجتماعی منجر به گرایش افراد به سمت اینترنت و درنتیجه وابستگی شدید به آن می‌گردد.

در تبیین یافته‌ی حاصل از پژوهش می‌توان گفت اختلال اضطراب اجتماعی منجر به تضعیف عملکرد فردی می‌شود. این اختلال روانی همراه با آشفتگی هیجانی قابل توجه و اختلال عملکردی در کار و حوزه اجتماعی است. اضطراب اجتماعی حداقل بخشی از فعالیت‌های روزمره شخص را مختل می‌کند و افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به شدت نگران اینکه در مقابل افراد دیگر چه خواهند گفت هستند. این مسئله شامل طرز صحبت کردن در اجتماع با مردم در طول روز می‌باشد، اما بیشتر اوقات آن‌ها قبل از صحبت کردن در اجتماع عصبی هستند. در اضطراب اجتماعی، ترس می‌تواند هفته‌ها یا ماه‌ها قبل از واقعه آغاز شود و این می‌تواند دلیلی باشد برای ضربان قلب شدید و عدم تمرکز. به عبارتی، اختلال اضطراب اجتماعی بر زندگی روزمره افراد تاثیر می‌گذارد و در اضطراب اجتماعی فرد ممکن است استرس و ترس از دست دادن موارد ارشمند زندگیشان را نیز داشته باشند (بهشتیان و روزبهانی، ۱۳۹۷). در نتیجه تمایل بیشتری به فاصله گرفتن از جمع و وابستگی به فضاهای مجازی و از جمله وابستگی به بازی‌های آنلاین را می‌توان در آنها پیش‌بینی کرد.

هر پژوهش محدودیت‌هایی با خود به همراه دارد و این پژوهش از آن مستثنی نیست، محدودیت‌هایی از جمله نوع ابزار اندازه‌گیری که محدود به پرسشنامه‌ها شده و از سایر ابزارها استفاده نشده است و نمونه‌های شرکت کننده در پژوهش که صرفا تعدادی محدودی از دانش‌آموزان مقطع متوسطه پایه‌ی نهم در شهر تهران بوده‌اند. با توجه به اینکه اضطراب اجتماعی در وابستگی به بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اثرگذار است و منجر به افزایش وابستگی به بازی‌های آنلاین در آنان می‌گردد، پیشنهاد می‌گردد جلسات مشاوره، گروه‌درمانی و آموزش‌های لازم برای کاهش اضطراب اجتماعی در مدارس اعمال گردد.

[1] Weinstein et. al.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

منابع

اسماعیلی، لیلا. امیری، شعله. عابدی، محمدرضا (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش وتعهد با تمرکز بر شفقت، بر اضطراب اجتماعی دختران نوجوان. نشریه مطالعات روانشناسی بالینی. ۸(۳۰).

اکبری، مهناز (۱۳۹۶). نوجوانان و اعتیاد به بازی های آنلاین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

بهشتیان، محمد. روزبهانی، مرتضی (۱۳۹۷). بررسی پیش بینی اضطراب اجتماعی بر اساس سبک دلبستگی و نیازهای بنیادی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی. پژوهش های روانشناسی اجتماعی. ۷(۲۷).

زندی پیام، آرش. داوودی، ایران. هنرمند، مهرناز (۱۳۹۵). هنجاریابی و بررسی ویژگی های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۲۱(۴).

میرگل، احمد. محسنی، سحر. شیخ ویسی، حمید (۱۳۹۸). بررسی رابطه اعتیاد به بازی های کامپیوتری بر افت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی شهر زاهدان. نشریه پیشرفت های نوین در علوم رفتاری. ۷(۳۰).

Bressert, S. (2018). Separation anxiety disorder symptoms. Psych Central.

Chung. T. Y., & Chen, W. F. (2016). Effect of computer- based video games on children. Educational Technology & Society, 12(2): 1- 10.

Griffiths M (2010). The role of context in online gaming excess and addiction. Health Addict.; 119- 125.

Jensen, S. (2018). Social Media Usage: The Impact on Feelings of Depression or Loneliness.

McCall, K (2019). Evaluating a Web-Based Social Anxiety Intervention Among Community Users: Analysis of Real-World Data. J Med Internet Res. 2019 Jan; 21(1): e11566.

Weinstein, A., Feder, L. C., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Chapter 5 – Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. Behavioral Addictions, 99–117

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

The Relationship Between Addiction to Online Games and Social Anxiety in Adolescents

Zahra Habibzadeh[1], Shohreh Ghorban Shiroudi[2]

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between addiction to online games and social anxiety in teenagers. The statistical population of the research consists of all the students of the first secondary level of Tehran city in the second semester of the academic year 2018-2019, of which 320 people were selected based on the Morgan table and available sampling method. The measurement tool in this research was Wang and Chang's online game addiction questionnaire (2002) and Jarbak's social anxiety questionnaire (1996). Data analysis was done in two descriptive and inferential sections (Pearson correlation coefficient test and regression analysis) using SPSS-22 software. The results of the research indicated that social anxiety is a significant predictor of addiction to online games in high school students and positively predicted addiction to online games at a significance level of 0.01 with a beta coefficient of 0.14.

Keywords: Addiction to Online Games, Internet Addiction, Social Anxiety

1 Master of Family Counseling, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran (corresponding author) Zahrahabib439@gmail.com

2 Associate Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Tenkain Branch, Tenkain, Iran drshohrehshiroudi@gmail.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]