

به نام خدا

# تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی های آنلاین در نوجوانان

مولفان :

راحله ممونئی

منا نگرایی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: مموئی، راحله، ۱۳۷۱  
عنوان و نام پدیدآور: تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی های آنلاین در نوجوانان /  
مولفان راحله مموئی، منا نگرایی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۴۶-۶  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: نوجوانان - کنترل اعتیاد به بازی های آنلاین - بسته آموزشی - تدوین و اعتباریابی  
شناسه افزوده: نگرایی، منا، ۱۳۶۵  
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۳  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۷۳  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی کنترل اعتیاد به بازی های آنلاین در نوجوانان  
مولفان: راحله مموئی - منا نگرایی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۴۶-۶  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵.....	<b>فصل اول: آشنایی با اعتیاد به بازی آنلاین.....</b>
۵.....	روانشناسی در پس اعتیاد به بازی .....
۷.....	تاثیر اعتیاد به بازی بر نوجوانان .....
۸.....	علائم و نشانه های رفتاری .....
۱۰.....	جنبه های عصبی اعتیاد .....
۱۲.....	تأثیرات فرهنگی و اجتماعی .....
۱۳.....	تفاوت های جنسیتی در اعتیاد به بازی .....
۱۵.....	روندها و آمار جهانی .....
۱۷.....	مطالعات موردی اعتیاد به بازی .....
۱۹.....	<b>فصل دوم: طراحی مداخلات آموزشی.....</b>
۱۹.....	اصول برنامه های مداخله مؤثر .....
۲۱.....	توسعه ماژول های برنامه درسی .....
۲۳.....	گیمیفیکیشن در آموزش .....
۲۵.....	ادغام فناوری در راهبردهای پیشگیری .....
۲۷.....	پرداختن به سبک های مختلف یادگیری .....
۲۸.....	حساسیت فرهنگی در طراحی آموزشی .....
۳۰.....	ارزیابی اثربخشی مداخله .....
۳۲.....	همکاری با مدارس و جوامع .....
۳۵.....	<b>فصل سوم: ارزیابی و تشخیص.....</b>
۳۵.....	ابزارهای غربالگری اعتیاد به بازی .....
۳۷.....	معیارها و دستورالعمل های تشخیصی .....
۳۹.....	انجام ارزشیابی در مدارس .....
۴۰.....	ابزارهای ارزیابی خانواده و همتایان .....
۴۲.....	ارزیابی های روانشناختی .....
۴۴.....	شناسایی اختلالات همزمان .....
۴۵.....	ملاحظات اخلاقی در ارزیابی .....
۴۷.....	استراتژی های ارزیابی طولی .....

۴۹	فصل چهارم: رویکردهای رفتار درمانی
۴۹	درمان شناختی رفتاری (CBT)
۵۱	مصاحبه انگیزشی (MI)
۵۲	رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)
۵۴	مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۶	تکنیک های خانواده درمانی
۵۸	دینامیک گروه درمانی
۶۰	نقش سیستم های پاداش
۶۲	مطالعات موردی در رفتار درمانی
۶۵	فصل پنجم: راه حل های تکنولوژیکی
۶۵	نرم افزار کنترل والدین
۶۶	نظارت بر برنامه ها و ابزارها
۶۸	مکانیسم های مسدود کردن و فیلتر کردن
۷۰	برنامه های رفاهی دیجیتال
۷۱	کاربردهای درمانی واقعیت مجازی
۷۳	انجمن های پشتیبانی آنلاین
۷۵	مشارکت در صنعت بازی
۷۶	نوآوری های تکنولوژیک در درمان اعتیاد
۷۹	فصل ششم: استراتژی های پیشگیری
۷۹	برنامه های مداخله اولیه
۸۱	ابتکارات پیشگیری مبتنی بر مدرسه
۸۳	آموزش والدین و سرپرستان
۸۴	برنامه های مشاوره همتایان
۸۶	سواد رسانه ای و تفکر انتقادی
۸۷	توسعه سیاست و حمایت
۸۹	همکاری های بین المللی در پیشگیری
۹۱	استراتژی های تعامل جامعه
۹۳	منابع و مآخذ

## فصل اول

### آشنایی با اعتیاد به بازی آنلاین

#### روانشناسی در پس اعتیاد به بازی

اعتیاد به بازی، که به طور رسمی به عنوان اختلال بازی اینترنتی (IGD) در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) شناخته شده است، بر پیامدهای روانشناختی عمیق رفتار بیش از حد بازی تأکید می‌کند. IGD که با درگیری مداوم و مکرر در فعالیت‌های بازی تعریف می‌شود تا حدی که زندگی و عملکرد روزمره را مختل می‌کند، IGD به عنوان یک تعامل پیچیده از عوامل روان‌شناختی ظاهر می‌شود. (فر & لو، ۲۰۱۸)

مفهوم اصلی برای درک اعتیاد به بازی، مفهوم تقویت است. بازی‌ها اغلب از اصول شرطی‌سازی عامل استفاده می‌کنند، جایی که بازیکنان با امتیاز، سطوح یا آیتم‌های مجازی برای دستیابی به نقاط عطف یا تکمیل وظایف پاداش می‌گیرند. این پاداش‌های متناوب باعث تحریک سیستم پاداش مغز، به ویژه آزاد شدن دوپامین، یک انتقال دهنده عصبی مرتبط با لذت و انگیزه می‌شود. این مکانیسم تقویتی رفتار بازی را تقویت می‌کند و آن را قانع کننده و ایجاد عادت می‌کند.

علاوه بر این، ماهیت همه جانبه بازی‌های آنلاین مدرن به میزان قابل توجهی به خطرات اعتیاد کمک می‌کند. بسیاری از بازی‌ها با روایت‌های جذاب، گرافیک واقعی و ویژگی‌های تعامل اجتماعی طراحی شده‌اند که تعامل بازیکن را افزایش می‌دهد. ترکیب این عناصر یک محیط مجازی ایجاد می‌کند که می‌تواند برای برخی از افراد، به ویژه

افرادی که در برابر گریز یا جویای اعتبار اجتماعی آسیب پذیر هستند، جذاب تر و مفیدتر از فعالیت های دنیای واقعی باشد. (پاکزاد et al., 2023)

از نظر روانشناختی، اعتیاد به بازی اغلب با مسائل اساسی مانند اضطراب، افسردگی یا اعتماد به نفس پایین همراه است. برای برخی از افراد، بازی به عنوان یک مکانیسم مقابله ای عمل می کند و باعث تسکین موقت احساسات منفی یا عوامل استرس زا در زندگی آنها می شود. توانایی به عهده گرفتن هویت ها یا نقش های مختلف در بازی ها همچنین می تواند نیازهای روانی برآورده نشده مانند موفقیت، شایستگی یا تعلق را برآورده کند و الگوهای اعتیاد آور را بیشتر تقویت کند.

جذابیت اعتیاد به بازی با دسترسی و فراگیر بودن آن در عصر دیجیتال امروزی بیشتر شده است. با پیشرفت تکنولوژی و گسترش گوشی های هوشمند و کنسول های بازی، بازی به بخشی فراگیر از زندگی روزمره برای بسیاری از افراد، به ویژه نوجوانان و جوانان تبدیل شده است. سهولت دسترسی به جوامع بازی آنلاین و اتصال ثابت ارائه شده توسط اینترنت، جلسات طولانی مدت بازی را تسهیل می کند و مرزهای بین اوقات فراغت و اجبار را محو می کند. (امینی منش et al., 2014)

به طور بحرانی، تأثیر روانشناختی اعتیاد به بازی فراتر از رفتارهای فردی است و روابط بین فردی و عملکرد تحصیلی یا شغلی را در بر می گیرد. بازی بیش از حد می تواند منجر به کناره گیری اجتماعی، نادیده گرفتن مسئولیت ها و موفقیت تحصیلی، تشدید احساس انزوا و تداوم چرخه اعتیاد شود.

درک روانشناسی پشت اعتیاد به بازی مستلزم درک ماهیت چند وجهی آن است که مکانیسم های تقویتی، آسیب پذیری های روانی و زمینه اجتماعی فرهنگی گسترده تر سبک زندگی دیجیتال را در بر می گیرد. مداخلات مؤثر و راهبردهای پیشگیرانه نیازمند رویکردی جامع است که هم عوامل خطر فردی و هم تأثیرات سیستمی را مورد توجه قرار می دهد، با هدف ترویج رفتارهای بازی متعادل و سالم در نوجوانان و کاهش اثرات مضر بازی بیش از حد بر سلامت روان و رفاه.

## تأثیر اعتیاد به بازی بر نوجوانان

مشارکت بیش از حد در بازی های آنلاین در میان نوجوانان به دلیل اثرات مضر بالقوه آن بر جنبه های مختلف زندگی آنها به عنوان یک نگرانی مهم ظاهر شده است. تحقیقات نشان می دهد که جلسات طولانی بازی می تواند منجر به اختلالات قابل توجهی در الگوهای خواب شود و در نتیجه باعث خستگی و کاهش عملکرد تحصیلی شود. مطالعات نشان داده است که نوجوانانی که به بازی معتاد هستند، اغلب در مدرسه تمرکز ضعیفی از خود نشان می دهند، با انجام به موقع تکالیف مشکل دارند و در تعاملات اجتماعی با مشکلاتی مواجه می شوند. (همدانی et al., 2023)

از نظر روانشناسی، اعتیاد به بازی می تواند به عنوان نوعی فرار از چالش ها و مسئولیت های زندگی واقعی ظاهر شود. بسیاری از نوجوانان به پاداش ها و دستاوردهای مجازی ارائه شده توسط بازی ها وابستگی پیدا می کنند، که می تواند منجر به رفتارهای اجباری و علائم کناره گیری در زمانی که دسترسی به بازی محدود می شود، شود. این وابستگی نه تنها بر سلامت روان آنها تأثیر می گذارد، بلکه به افزایش سطح اضطراب و افسردگی نیز کمک می کند.

علاوه بر این، ماهیت کم تحرک جلسات طولانی بازی خطرات جدی برای سلامتی نوجوانان به همراه دارد. عدم فعالیت بدنی همراه با عادات غذایی نامناسب می تواند منجر به چاقی و مسائل مربوط به سلامتی مانند بیماری های قلبی عروقی و دیابت شود. علاوه بر این، زمان بیش از حد صفحه نمایش با فشار چشم و مشکلات اسکلتی عضلانی در میان نوجوانان مرتبط است و بهزیستی کلی آنها را تشدید می کند. (احمدآبادی et al., 2024)

از نظر اجتماعی، اعتیاد به بازی می تواند منجر به انزوا و کناره گیری از تعاملات اجتماعی در دنیای واقعی شود. نوجوانان ممکن است دوستی های آنلاین را بر روابط رو در رو ترجیح دهند که منجر به کاهش مهارت های اجتماعی و توانایی های ارتباط بین

فردی آنها شود. این انزوا می‌تواند احساس تنهایی و بیگانگی را تشدید کند و اتکای آنها به محیط‌های مجازی برای اعتبار اجتماعی و پذیرش را تقویت کند.

پویایی خانواده نیز بار سنگین اعتیاد به بازی را در میان نوجوانان تحمل می‌کند. تضادهای اغلب بین نوجوانان و والدینشان بر سر میزان زمان صرف بازی و بی توجهی به مسئولیت های خانه به وجود می‌آید. این تنش‌ها می‌توانند روابط خانوادگی را تحت فشار قرار دهند و به شکست ارتباطات و تفاهم در درون واحد خانواده کمک کنند.

تأثیر اعتیاد به بازی بر روی نوجوانان فراتر از سرگرمی صرف است و بر عملکرد تحصیلی، سلامت جسمی و روانی، تعاملات اجتماعی و روابط خانوادگی آنها تأثیر می‌گذارد. پرداختن به این موضوع نیازمند رویکردی چندوجهی است که شامل آموزش، راهنمایی والدین، و سیستم‌های حمایتی با هدف ترویج عادات بازی سالم و پرورش سبک زندگی متعادل در میان نوجوانان است. درک پیچیدگی‌های اعتیاد به بازی در توسعه مداخلات مؤثر برای کاهش اثرات نامطلوب آن و ارتقای رفاه کلی نوجوانان در عصر دیجیتال امروزی حیاتی است. (چشمی 2012, et al.)

## علائم و نشانه های رفتاری

مشارکت بیش از حد در بازی‌های آنلاین در میان نوجوانان اغلب از طریق طیفی از علائم و نشانه‌های رفتاری بروز می‌کند، که نشان‌دهنده رفتارهای اعتیادآور است که می‌تواند به طور قابل توجهی بر زندگی روزمره آنها تأثیر بگذارد. یکی از نشانه‌های رفتاری برجسته، نادیده گرفتن مسئولیت‌ها و تعهدات شخصی است، مانند کارهای مدرسه، کارهای خانه یا تعاملات اجتماعی. نوجوانانی که از بازی‌های آنلاین استفاده می‌کنند، ممکن است تکالیف تحصیلی را نادیده بگیرند و منجر به کاهش نمرات و عملکرد تحصیلی شوند. این غفلت به مسئولیت‌های خانوادگی نیز گسترش می‌یابد، جایی که نوجوانان ممکن است از فعالیت‌ها و تعاملات خانوادگی کناره‌گیری کنند و بازی را بر روابط خانوادگی ترجیح دهند.



یکی دیگر از علائم رفتاری رایج اعتیاد به بازی های آنلاین، از دست دادن علاقه به فعالیت ها و سرگرمی های قبلی است. نوجوانانی که در بازی غوطه ور هستند ممکن است فعالیت های فوق برنامه، ورزش یا گردش های اجتماعی را به نفع جلسات بازی مداوم کنار بگذارند. این تغییر رفتاری اغلب منجر به انزوای اجتماعی می شود، زیرا بازی به منبع اصلی سرگرمی و تعامل تبدیل می شود و تعاملات مجازی در جامعه بازی را جایگزین ارتباطات چهره به چهره می کند. (میری et al., 2019a)

علاوه بر این، نوجوانانی که اعتیاد به بازی را تجربه می کنند معمولاً زمانی که نمی توانند به بازی های آنلاین مورد علاقه خود دسترسی یابند یا بازی کنند، تحریک پذیری و نوسانات خلقی را نشان می دهند. علائم ترک، مشابه علائمی که در اعتیاد به مواد مشاهده می شود، به صورت بی قراری، بی قراری یا اضطراب زمانی که فرصت های بازی محدود می شود، ظاهر می شود. چنین نوسانات عاطفی بر ماهیت اعتیادآور بازی های آنلاین تأکید می کند، جایی که وابستگی به پاداش ها و دستاوردهای مجازی به ثبات عاطفی و عزت نفس تبدیل می شود.

بدتر شدن سلامت جسمانی یکی دیگر از تظاهرات نگران کننده اعتیاد به بازی های آنلاین در بین نوجوانان است. ساعات طولانی صرف بازی اغلب منجر به الگوهای خواب نامنظم می شود که منجر به خستگی مزمن، بی خوابی یا محرومیت از خواب می شود. علاوه بر این، رفتارهای بی تحرک در بازی به بیماری های جسمانی مانند چاقی، اختلالات اسکلتی عضلانی و آسیب های فشاری مکرر کمک می کند. این پیامدهای فیزیکی بر تأثیر مخرب زمان بیش از حد صفحه نمایش و سبک زندگی غیرفعال مرتبط با رفتارهای اجباری بازی تأکید می کند. (میری et al., 2019b)

علاوه بر این، علائم رفتاری اعتیاد به بازی آنلاین ممکن است شامل فریب و عدم صداقت در مورد میزان و ماهیت عادات بازی باشد. نوجوانان ممکن است زمان صرف شده برای بازی را از والدین، معلمان یا همسالان خود به حداقل برسانند یا پنهان کنند، زیرا از قضاوت یا محدودیت در امتیازات بازی می ترسند. این پنهان کاری چرخه ای از انزوا را

تداوم می بخشد و رفتارهای اعتیاد آور را تقویت می کند، زیرا نوجوانان بازی را بر شفافیت و مسئولیت پذیری در زندگی روزمره خود ترجیح می دهند.

علائم و نشانه‌های رفتاری اعتیاد به بازی‌های آنلاین در بین نوجوانان شامل بی‌توجهی به مسئولیت‌ها، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های دیگر، بی‌ثباتی عاطفی در طول محدودیت‌های بازی، وخامت سلامت جسمانی و رفتارهای فریبنده است. شناخت این شاخص‌های رفتاری برای مداخله زودهنگام و استراتژی‌های حمایتی با هدف کاهش اثرات نامطلوب اعتیاد به بازی‌های آنلاین بر رشد و رفاه نوجوانان بسیار مهم است. (مرادی et al., 2022)

### جنبه های عصبی اعتیاد

اعتیاد به بازی های آنلاین، به ویژه در میان نوجوانان، به طور فزاینده ای به عنوان یک پدیده پیچیده با پیامدهای عصبی عمیق شناخته می شود. تحقیقات عصب‌شناسی نشان داده است که واکنش مغز به محرک‌های بازی می‌تواند بازتابی از اعتیاد به مواد باشد. هنگامی که درگیر بازی می شود، به خصوص در محیط های آنلاین غوطه ور، مغز دوپامین آزاد می کند، یک انتقال دهنده عصبی مرتبط با لذت و پاداش. این ترشح دوپامین رفتار را تقویت می کند و چرخه‌ای را ایجاد می کند که در آن افراد به دنبال تجربه‌های بازی هستند تا احساسات لذت‌بخش را تکرار کنند.

مطالعات با استفاده از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (fMRI) الگوهای عصبی خاصی را در گیمرهای دارای گرایش به اعتیاد برجسته کرده است. این مطالعات اغلب افزایش فعالیت را در مراکز پاداش مغز، مانند هسته اکومبنس، هنگامی که گیمرها در معرض نشانه های بازی یا در حین بازی قرار می گیرند، مشاهده می کنند. این بیش فعالی نشان دهنده حساس شدن سیستم پاداش مغز است، جایی که بازی در طول زمان به طور فزاینده ای تقویت می شود.

علاوه بر این، جلسات طولانی بازی می تواند منجر به تغییراتی در ساختار و عملکرد مغز شود. قرار گرفتن مزمّن در معرض بازی با تغییرات در حجم ماده خاکستری، به ویژه در

نواحی مسئول عملکرد اجرایی، کنترل تکانه و تنظیم هیجانی مرتبط است. چنین تغییرات ساختاری ممکن است با تغییر توانایی مغز برای تعدیل تکانه ها و ارزیابی مؤثر پیامدها، به ایجاد رفتارهای اعتیادآور کمک کند. (عطادخت 2023, et al.)

جنبه های عصبی اعتیاد به بازی های آنلاین به فرآیندهای شناختی نیز گسترش می یابد. مطالعات نشان می دهد که بازی بیش از حد می تواند عملکردهای شناختی مانند توجه، حافظه و تصمیم گیری را مختل کند. این نقایص شناختی ممکن است با کاهش توانایی فرد در تنظیم عادات بازی یا اولویت دادن به فعالیت های دیگر، رفتارهای اعتیادآور را تداوم بخشد. (هرنگزا 2024b, et al.)

علاوه بر این، تعامل بین ژنتیک و نوروبیولوژی نقش مهمی در مستعد کردن افراد به اعتیاد به بازی دارد. مطالعات ژنتیکی انواع ژن های خاص مرتبط با تکانشگری، حساسیت به پاداش و تنظیم دوپامین را شناسایی کرده اند که ممکن است بر حساسیت به رفتارهای اعتیادآور از جمله اعتیاد به بازی تأثیر بگذارد.

درک زیربنای عصبی اعتیاد به بازی برای توسعه راهبردهای پیشگیری و مداخله موثر ضروری است. مداخلاتی که سیستم پاداش مغز را هدف قرار می دهند، مانند درمان های شناختی-رفتاری یا درمان های دارویی، با هدف کاهش اثرات تقویت کننده بازی و ترویج الگوهای رفتاری سالم تر هستند.

در نتیجه، اعتیاد به بازی های آنلاین شامل فرآیندهای عصبی پیچیده ای است که بر پردازش پاداش، ساختار مغز، عملکردهای شناختی و استعداد های ژنتیکی تأثیر می گذارد. شناخت این جنبه های عصبی برای پرداختن به چالش های ناشی از اعتیاد به بازی در میان نوجوانان و اجرای مداخلات هدفمند برای حمایت از رفتارهای سالم بازی بسیار مهم است. (فرد 2024, et al.)

## تأثیرات فرهنگی و اجتماعی

اعتیاد به بازی های آنلاین در بین نوجوانان به طور قابل توجهی تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی است که هم شیوع و هم تجلی این پدیده را شکل می دهد. هنجارهای فرهنگی نقش اساسی در تعیین میزان پذیرش و شدت رفتارهای بازی دارند. در بسیاری از فرهنگ ها، به ویژه در شرق آسیا، بازی عمیقاً در هنجارهای اجتماعی گنجانده شده است و اغلب به عنوان شکلی مشروع از اوقات فراغت و تعامل اجتماعی تلقی می شود. این پذیرش فرهنگی می تواند به میزان بالاتر اعتیاد به بازی کمک کند زیرا عادات گسترده بازی را از سنین پایین عادی می کند.

تأثیرات اجتماعی، به ویژه روابط با همسالان و پویایی خانواده، تأثیر قابل توجهی بر حساسیت نوجوانان به اعتیاد به بازی آنلاین دارد. همتایان به عنوان تأثیرگذاران قدرتمند عمل می کنند و اغلب بازی را به عنوان یک فعالیت اجتماعی ترویج می کنند که پیوند و رفاقت را تقویت می کند. در برخی موارد، فشار همسالان می تواند رفتارهای بازی بیش از حد را عادی کند و نوجوانان را به صرف زمان فزاینده ای برای بازی های آنلاین سوق دهد. (هرنگزا et al., 2023)

پویایی خانواده، از جمله نگرش ها و رفتارهای والدین، به طور قابل توجهی رابطه نوجوان را با بازی آنلاین شکل می دهد. مشارکت و نظارت والدین نقش مهمی در کاهش یا تشدید اعتیاد به بازی دارد. در خانواده هایی که نظارت والدین ضعیف است یا خود والدین به طور گسترده درگیر بازی هستند، نوجوانان ممکن است راهنمایی کافی در مورد عادات و مرزهای بازی سالم نداشته باشند. برعکس، والدین حمایتی و مشارکتی می تواند به ایجاد روال بازی متعادل و ترویج فعالیت های جایگزین که خطر اعتیاد را کاهش می دهد کمک کند.

علاوه بر این، عوامل اجتماعی-اقتصادی می توانند بر دسترسی به فناوری بازی و فرصت های فعالیت های تفریحی جایگزین تأثیر بگذارند. در مناطقی با درآمد قابل تصرف بالاتر و دسترسی گسترده به دستگاه های دیجیتال، نوجوانان ممکن است با وسوسه ها و

فرصت‌های بیشتری برای شرکت در بازی‌های آنلاین مواجه شوند. این دسترسی، همراه با هنجارهای فرهنگی و اجتماعی که پیشرفت تحصیلی و موفقیت شغلی را در اولویت قرار می‌دهند، می‌تواند یک محیط رقابتی ایجاد کند که در آن بازی به عنوان مکانیزم کاهش استرس یا فرار از فشارهای تحصیلی عمل می‌کند. (چراغی et al., 2021)

در فرهنگ‌ها و زمینه‌های اجتماعی مختلف، ننگ مرتبط با اعتیاد به بازی متفاوت است و بر آگاهی، تشخیص و در دسترس بودن درمان تأثیر می‌گذارد. در برخی از فرهنگ‌ها، اعتیاد به بازی ممکن است بی‌اهمیت یا اشتباه درک شود، که منجر به تأخیر در جستجوی کمک یا دسترسی به مداخلات مناسب شود. برعکس، در فرهنگ‌هایی که آگاهی از سلامت روان برجسته‌تر است، تلاش‌ها برای رسیدگی به اعتیاد به بازی ممکن است فعال‌تر باشد، با حمایت بیشتر جامعه و منابع تخصیص یافته به برنامه‌های پیشگیری و درمان.

تأثیرات فرهنگی و اجتماعی عمیقاً چشم انداز اعتیاد به بازی‌های آنلاین را در میان نوجوانان شکل می‌دهد. درک این عوامل برای توسعه مداخلات آموزشی مؤثر و سیستم‌های حمایتی که می‌تواند خطرات مرتبط با بازی‌های بیش از حد را کاهش دهد و رفتارهای سالم‌تر را در میان نوجوانان ترویج کند، حیاتی است. با پرداختن به هنجارهای فرهنگی، پویایی‌های اجتماعی، و نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی، ذینفعان می‌توانند محیط‌هایی را ایجاد کنند که استفاده متعادل از فناوری را تشویق می‌کند و رفاه نوجوانان را در عصر دیجیتال در اولویت قرار می‌دهد. (منش et al., 2017)

### تفاوت‌های جنسیتی در اعتیاد به بازی

تفاوت‌های جنسیتی در اعتیاد به بازی در سال‌های اخیر موضوع مورد علاقه و تحقیقات فزاینده‌ای بوده است. مطالعات به طور مداوم نشان می‌دهد که مردان در مقایسه با زنان تمایل بیشتری به اعتیاد به بازی دارند. این نابرابری را می‌توان به عوامل مختلفی از جمله هنجارهای اجتماعی، تفاوت‌های روانی و ترجیحات بازی نسبت داد.

از منظر اجتماعی، بازی به طور سنتی به عنوان یک فعالیت تحت سلطه مردان در نظر گرفته شده است. پسران اغلب از سنین جوانی تشویق می‌شوند تا در محیط‌های بازی رقابتی و همه‌جانبه شرکت کنند، که می‌تواند درگیری عمیق‌تر و اعتیاد احتمالی را تقویت کند. در مقابل، دختران ممکن است سطح یکسانی از تشویق را دریافت نکنند یا ممکن است به سمت انواع مختلف فعالیت‌ها هدایت شوند. (هرنگ‌زا et al., 2024a)

از نظر روانشناختی، مردان و زنان ممکن است متفاوت به بازی نگاه کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که مردان اغلب به دنبال بازی به عنوان نوعی فرار یا رهایی از استرس هستند، به ویژه در محیط‌هایی که نقش‌های سنتی مردانه بر رقابت و موفقیت تاکید دارند. این تمایل به استفاده از بازی به عنوان مکانیزم مقابله می‌تواند احتمال اعتیاد را افزایش دهد، زیرا افراد ممکن است برای کاهش احساسات منفی یا عوامل استرس‌زا به بازی روی بیاورند.

علاوه بر این، انواع بازی‌هایی که مردان در مقابل زنان ترجیح می‌دهند، می‌توانند بر میزان اعتیاد تأثیر بگذارند. از لحاظ تاریخی، مردان به سمت ژانرهایی مانند تیراندازی اول شخص، بازی‌های نقش‌آفرینی و بازی‌های چند نفره رقابتی کشیده شده‌اند که بسیار جذاب و فراگیر طراحی شده‌اند. این نوع بازی‌ها اغلب دارای سیستم‌های پاداش و پویایی اجتماعی هستند که می‌توانند به رفتارهای اعتیادآور کمک کنند.

برعکس، زنان ممکن است به ژانرهای مختلفی مانند بازی‌های شبیه‌سازی، بازی‌های پازل یا بازی‌های شبکه‌های اجتماعی تمایل پیدا کنند که ممکن است ماهیت اعتیادآوری نداشته باشند یا کمتر به رفتارهای اجباری در بازی منجر شوند. عناصر طراحی و تعاملات اجتماعی در این بازی‌ها ممکن است همان سطح پاسخ‌های انتقال‌دهنده عصبی مرتبط با اعتیاد یا مکانیسم‌های تقویتی را که در بازی‌های سنتی‌تر مردانه دیده می‌شود، تحریک نکنند. (اسدی et al., 2024)

در حالی که این روندهای کلی وجود دارد، توجه به این نکته مهم است که اعتیاد به بازی می‌تواند افراد با هر جنسیتی را تحت تأثیر قرار دهد. عواملی مانند ویژگی‌های