



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

بررسی رابطه اعتیاد به بازی های آنلاین و شبکه های اجتماعی با افت عملکرد تحصیلی و رفتارهای پر خاشگرانه در نوجوانان

رفیه حیدری آرپاطان

کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس heydarir730@gmail.com

چکیده

گسترش فناوری های ارتباطی، فضای مجازی و بازی های آنلاین اگرچه بستری برای آموزش و سرگرمی فراهم ساخته، اما استفاده افراطی و وابستگی آور به این ابزارها چالش های روانی، رفتاری و تحصیلی متعددی، به ویژه برای گروه سنی حساس نوجوانان، به همراه داشته است. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه اعتیاد به بازی های آنلاین و شبکه های اجتماعی با افت عملکرد تحصیلی و رفتارهای پر خاشگرانه نوجوانان انجام شده است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی و مروری است و با بررسی اسناد، متون علمی و یافته های پژوهش های پیشین تدوین شده است. یافته ها نشان می دهد وابستگی افراطی به بازی های ویدئویی آنلاین و حضور مداوم در شبکه های مجازی اثر منفی مستقیم و معناداری بر فرایندهای شناختی (تمرکز و حافظه) دارد و از طریق کاهش زمان مطالعه و ایجاد اختلال خواب، زمینه ساز افت تحصیلی می شود. همچنین مواجهه مداوم با محتوای خشونت آمیز بازی ها و الگوبرداری از رفتارهای تقابلی در فضای مجازی، پر خاشگری کلامی و فیزیکی و کاهش آستانه تحمل را تقویت می کند. در پایان، راهکارهایی کاربردی برای پیشگیری و مداخله مؤثر مبتنی بر رویکردهای تلفیقی آموزشی، خانواده محور و مشاوره ای پیشنهاد شده است.

واژگان کلیدی: اعتیاد به بازی های آنلاین، شبکه های اجتماعی، افت تحصیلی، پر خاشگری، سلامت روان نوجوانان



ICPSE
2026

مقدمه

دوره نوجوانی یکی از بحرانی ترین و در عین حال سرنوشت سازترین مراحل رشد انسان است؛ دوره ای که با شکل گیری هویت، استقلال طلبی و فوران هیجانات همراه است. در عصر حاضر، زیست بوم نوجوانان با فناوری های دیجیتال گره خورده است و بازی های آنلاین چندنفره و شبکه های اجتماعی به بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره نسل نو بدل شده اند. این بسترها به دلیل پاداش های آنی، ارضای کاذب حس پیشرفت و ایجاد هویت مجازی، پتانسیل بالایی برای ایجاد وابستگی روانی و اعتیاد رفتاری دارند.

اهمیت این مسئله از آن جهت دوچندان می شود که سازمان جهانی بهداشت «اختلال بازی» (Gaming Disorder) را در ویرایش یازدهم طبقه بندی بین المللی بیماری ها (ICD-11) به عنوان الگویی از رفتار بازی با کنترل مختل شده، اولویت یافتن بازی بر سایر فعالیت ها و ادامه بازی با وجود پیامدهای منفی به رسمیت شناخته است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۸). همچنین انجمن روان پزشکی آمریکا «اختلال بازی اینترنتی» را در بخش شرایط نیازمند مطالعه بیشتر DSM-5 قرار داده و بر تضعیف عملکرد فرد در حوزه های شخصی، تحصیلی و اجتماعی تأکید کرده است (APA). در سال های اخیر، همزمان با رشد ضریب نفوذ این ابزارها، گزارش های فزاینده ای از افت محسوس نمرات درسی و افزایش رفتارهای تکانشی و پرخطرانه در میان دانش آموزان مطرح می شود. از این رو، تبیین دقیق سازوکار اثرگذاری این دو پدیده بر افت تحصیلی و رفتارهای ناهنجار، ضرورتی انکارناپذیر در حوزه روان شناسی تربیتی به شمار می رود.

اعتیاد به بازی های آنلاین و شبکه های اجتماعی و ابعاد آن

اعتیاد رفتاری به بازی ها و شبکه های اجتماعی نوعی اختلال وابسته به رفتار است که با وسوسه فکری مداوم، ناتوانی در مدیریت زمان استفاده و بروز عوارض منفی جسمانی و روانی در صورت محرومیت مشخص می شود. سازوکارهای اصلی شکل گیری این وابستگی عبارتند از:

۱. سازوکار دوپامینی پاداش: سیستم های پیشرفت مرحله ای در بازی ها و دریافت بازخوردهایی مانند «لایک» و «کامنت» در شبکه های اجتماعی، ترشح مکرر دوپامین را به همراه دارد و تمایل به ماندگاری در این محیط ها را تقویت می کند.
۲. فرار از اضطراب واقعی: بسیاری از نوجوانان برای فرار از تعارضات خانوادگی، اضطراب مدرسه یا ناکامی های اجتماعی به دنیای مجازی پناه می برند؛ این پناه گیری خود آغاز چرخه وابستگی است.
۳. نشانه های بالینی وابستگی: بر اساس معیارهای پیشنهادی DSM-5، نشانه هایی مانند درگیری ذهنی دائمی با بازی، علائم محرومیت (غمگینی، اضطراب، تحریک پذیری)، تحمل پذیری و نیاز به زمان بیشتر، ناتوانی در کاهش میزان بازی و فریب اطرافیان درباره میزان استفاده، از نشانه های اصلی اختلال بازی اینترنتی شمرده می شوند (APA). بر پایه تعریف ICD-11 نیز برای تشخیص، این الگوی رفتاری باید به اندازه ای شدید باشد که در عملکرد شخصی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی یا شغلی فرد اختلال جدی ایجاد کند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۸).



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 September 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

سازوکار تأثیر بر افت عملکرد تحصیلی

پرخاشگری نوجوانان متأثر از دو عامل شناختی و هیجانی ناشی از فضای آنلاین است. چارچوب نظری مناسب برای این تحلیل، مدل عمومی پرخاشگری (GAM) است که آندرسون و بوشمن (۲۰۱۸) آن را فرا-نظریه‌ای می‌دانند که نقش متغیرهای شخصی و موقعیتی در رفتار پرخاشگرانه را توضیح می‌دهد؛ بر اساس این مدل، مواجهه با رسانه‌های خشونت‌آمیز از طریق سه مسیر وضعیت درونی — افکار پرخاشگرانه، احساس خشم و برانگیختگی فیزیولوژیک — و نیز افزایش ارزیابی‌های خصمانه، احتمال رفتار پرخاشگرانه را بالا می‌برد. (Anderson & Bushman, 2018) بر این اساس:

نظریه یادگیری اجتماعی و الگوبرداری: مشاهده مکرر صحنه‌های خشونت‌آمیز و استراتژی‌های تهاجمی در بازی‌های آنلاین، خشونت را به‌عنوان راهکاری مؤثر برای حل تعارضات در ذهن نوجوان عادی‌سازی می‌کند (حساسیت‌زدایی).
ناکامی و فوران تکانشگری: در بازی‌های رقابتی، باخت‌های پی‌درپی یا قطع ارتباط اینترنت به سرخوردگی و تحریک خشم ناگهانی می‌انجامد که غالباً به‌صورت پرخاشگری کلامی یا فیزیکی نسبت به اطرافیان و اشیای پیرامون بروز می‌کند.
ناشناس‌بودن و کاهش نظارت اخلاقی در شبکه‌های اجتماعی: فضای بدون چهره اینترنت باعث بروز پدیده «مهارگسیختگی مجازی» شده و رفتار پرخاشگرانه و قلدری سایبری را در روابط بین‌فردی نوجوانان تشدید می‌کند.

نتیجه‌گیری

بررسی تحلیلی متون نشان می‌دهد اعتیاد به بازی‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی اثرات هم‌افزا و منفی بر رشد علمی و تعادل رفتاری نوجوانان دارد. افت تحصیلی نه صرفاً به علت اتلاف وقت، بلکه به دلیل تداخل‌های ساختاری در حافظه، تمرکز و الگوهای خواب رخ می‌دهد؛ پرخاشگری مشاهده‌شده نیز پاسخی به الگوبرداری‌های تهاجمی، حساسیت‌زدایی روانی و تخلیه نامناسب هیجانات ناکام‌کننده در بازی‌های رقابتی است، چنان‌که مدل عمومی پرخاشگری مسیر انتقال این تأثیرها را از افکار خصمانه و برانگیختگی هیجانی تبیین می‌کند. نوجوانانی که از این آسیب‌ها رنج می‌برند در چرخه‌ای معیوب گرفتار می‌شوند: افت تحصیلی به اضطراب دامن می‌زند، اضطراب به انزوای بیشتر در دنیای مجازی می‌انجامد و این انزوا خشم و پرخاشگری را فزونی می‌بخشد. از این رو مداخله زودهنگام خانواده‌محور و مدرسه‌محور اهمیتی حیاتی دارد.

پیشنهادهای کاربردی

۱. ارتقای سواد رسانه‌ای خانواده‌ها: برگزاری کارگاه‌های توانمندسازی برای اولیا به منظور تدوین الگوهای نظارتی همدلانه (نه کنترل‌گری افراطی و نه رهاسازی مطلق).
۲. تجهیز مدارس به برنامه‌های جایگزین هیجانی: تقویت فعالیت‌های گروهی، اردوهای پرورشی، تئاتر دانش‌آموزی و فعالیت‌های ورزشی برای ارضای نیاز به هیجان، دیده‌شدن و تعلق اجتماعی در دنیای واقعی.
۳. مداخلات شناختی-رفتاری در مدارس: برگزاری دوره‌های مدیریت خشم، حل مسئله و آموزش بهداشت خواب توسط مشاوران مدارس برای دانش‌آموزان با نشانه‌های وابستگی دیجیتال.
۴. تنظیم قراردادهای رفتاری در منزل: تعیین ساعات بدون رسانه (مانند هنگام صرف غذا و یک ساعت پیش از خواب) با توافق خود نوجوان.



ICPSE
2026

نوزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی

گرجستان - ۲۷ شهریور ۱۴۰۵ - آکادمی بین المللی علوم و مطالعات گرجستان

18 Septembe 2026 - TBILISI GEORGIA

<http://icpse.ir>
info@icpse.ir

۵. غربالگری زودهنگام: شناسایی دانش آموزان در معرض خطر با معیارهای ICD-11 و DSM-5 و ارجاع به خدمات مشاوره تخصصی پیش از تثبیت الگوی وابستگی.

منابع

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2018). [Media violence and the general aggression model](#) . *Journal of Social Issues*, 74(2), 386–413.

سازمان جهانی بهداشت. (۲۰۱۸) [اختلال بازی در ICD-11](#) پرسش های متداول.
American Psychiatric Association. [Internet Gaming in DSM-5-TR](#)