



بررسی ارتباط وابستگی به بازی‌های اینترنتی زبان انگلیسی با سرزندگی تحصیلی و سلامت روانی در دانش‌آموزان زبان آموز

مصطفی غفاری: دانشجوی دکتری آموزش زبان انگلیسی، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران. (* نویسنده مسئول) Mostafa.ghaffari@gmail.com

چکیده

کلیدواژه‌ها

وابستگی به بازی‌های اینترنتی، سرزندگی تحصیلی، سلامت روانی.

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۶/۲۶

تاریخ چاپ: ۹۹/۰۹/۲۱

زمینه و هدف: هدف این مطالعه بررسی ارتباط وابستگی به بازی‌های اینترنتی زبان انگلیسی با سرزندگی تحصیلی و سلامت روانی در دانش‌آموزان زبان آموز بود و این مطالعه در صدد است تا با بررسی رابطه بین شدت وابستگی به بازی‌های اینترنتی، میزان سرزندگی تحصیلی و شاخص‌های بهداشت روانی در این گروه از دانش‌آموزان، به شناخت بهتر این پدیده و ارائه راهکارهای پیشگیرانه و درمانی کمک کند.

روش کار: در این پژوهش توصیفی-همبستگی، جامعه آماری شامل زبان‌آموزان پایه مبتدی شهرستان مراغه در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ که به مرکز آموزش زبان انگلیسی مراجعه داشتند که به تعداد ۲۲۰ نفر بودند و تعداد ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد وابستگی به بازی‌های آنلاین نظری و همکاران (۱۳۹۴)، سرزندگی تحصیلی حسین‌چاری و همکاران (۱۳۹۱) و سلامت روانی گلدبرگ و هیلبر (۱۹۷۹) گردآوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین با سرزندگی تحصیلی ($r=-0/62$; $p=0/000$) و سلامت روانی ($r=-0/75$; $p=0/000$) زبان‌آموزان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به عبارتی با افزایش اعتیاد به بازی‌های آنلاین سطح سرزندگی تحصیلی و سلامت روانی زبان‌آموزان کاهش می‌یابد و بالعکس.

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، این پژوهش تأکید می‌کند که اعتیاد به بازی‌های آنلاین انگلیسی‌زبان، صرفاً یک سرگرمی گذران یا یک چالش زبان‌آموزی نیست، بلکه یک پدیده چندوجهی با پیامدهای جدی و سیستمی بر رشد شناختی، عاطفی، اجتماعی و تحصیلی زبان‌آموزان است. بنابراین، ضرورت توجه به این پدیده، آگاهی‌بخشی به زبان‌آموزان، والدین و مربیان، و تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر، بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود تا بتوان از ظرفیت‌های مثبت فناوری بهره برد و همزمان، از دام‌های مخرب آن اجتناب نمود.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Ghaffari M. Examining the Relationship Between English Online Gaming Addiction and Academic Vitality and Psychological Well-being in Language Learners. Razi J Med Sci. 2020;27(9): 120-128.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.



Original Article

Examining the Relationship Between English Online Gaming Addiction and Academic Vitality and Psychological Well-being in Language Learners

Mostafa Ghaffari: PhD candidate in TEFL, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran. (* Corresponding author) Mostafa.ghaffari@gmail.com

Abstract

Background & Aims: This study was designed to investigate the relationship between addiction to English online games and academic vitality and psychological well-being among language learners. Recognizing the pervasive influence of digital technologies in contemporary education, particularly among young learners, this research endeavors to shed light on a critical intersection of gaming culture and academic engagement. The proliferation of online gaming, especially those in English, presents a unique set of challenges and opportunities for language learners. While these games can offer immersive environments for language practice and cultural exposure, they also carry a significant risk of addiction, which may, in turn, negatively impact crucial aspects of a student's development. This study aims to bridge this gap by examining the nuanced interplay between the severity of online gaming addiction, levels of academic vitality, and indicators of psychological health within this specific demographic. By understanding the depth of this relationship, we aspire to contribute to a more comprehensive understanding of this phenomenon, paving the way for the development of targeted preventive strategies and effective therapeutic interventions. The increasing accessibility of online gaming platforms, coupled with the inherent addictive design of many modern games- often employing reward systems, social dynamics, and constant engagement loops- necessitates a thorough investigation into their potential detrimental effects. For language learners, the dual challenge of mastering a new language and navigating the complexities of academic life can be exacerbated by the allure of escapism offered by online gaming. The potential for these games to consume significant amounts of time and cognitive resources raises concerns about their impact on a student's ability to focus on their studies, maintain motivation, and foster a sense of enthusiasm for learning. Furthermore, the psychological toll of excessive gaming, including potential impacts on mood regulation, social interaction, and overall mental health, warrants careful consideration. This research is therefore crucial for educators, parents, and policymakers seeking to support language learners in achieving a healthy balance between their digital lives and their academic pursuits. By quantifying the strength and direction of these relationships, this study seeks to provide empirical evidence that can inform educational practices and interventions aimed at mitigating the risks associated with online gaming addiction and promoting the holistic well-being of language learners. The findings are expected to underscore the importance of digital literacy and responsible technology use, offering insights into how to harness the benefits of online resources while safeguarding against their potential downsides. The study's focus on language learners is particularly pertinent, as the acquisition of a new language often requires sustained effort, dedication, and a positive psychological disposition – all elements that could be compromised by excessive gaming. Therefore, a deep dive into this nexus is not merely an academic exercise but a practical necessity for fostering a supportive and conducive learning environment for this population.

Methods: This study employed a descriptive-correlational research design. The statistical population comprised beginner-level language learners attending English language training centers in Maragheh during the academic year 2017-2018, totaling 220 individuals. A sample of 60 participants was selected using convenience sampling. Data were collected using standardized questionnaires: the Online Game Addiction Questionnaire by Nazari and colleagues (2015), the Academic Vitality Scale by Hosseinchari and colleagues (2012), and

Keywords

Internet Gaming Addiction,
Academic Vitality,
Psychological Well-being.

Received: 18/09/2020

Published: 11/12/2020

the Goldberg and Hillier (1979) General Health Questionnaire. Pearson correlation coefficient was utilized for data analysis.

Results: The results indicated a significant negative relationship between addiction to online games and both academic vitality ($r = -0.62$, $p = 0.000$) and psychological well-being ($r = -0.75$, $p = 0.000$) among language learners. Specifically, an increase in online gaming addiction was associated with a decrease in academic vitality and psychological well-being, and vice versa.

Conclusion: In conclusion, this research underscores that addiction to English online games transcends mere casual entertainment or a language learning challenge; it represents a multifaceted phenomenon with serious and systemic implications for the cognitive, emotional, social, and academic development of language learners. Consequently, the imperative to address this issue, raise awareness among learners, parents, and educators, and formulate effective preventive and intervention programs is more pronounced than ever. By doing so, we can harness the positive potentials of technology while simultaneously safeguarding against its detrimental pitfalls. The findings strongly suggest that the allure of immersive online gaming environments, particularly those in English, can significantly detract from a learner's ability to engage meaningfully with their academic responsibilities and maintain robust psychological health. The observed negative correlations highlight a critical need for proactive measures. Educational institutions and language centers should consider integrating digital literacy programs that educate students about the risks of excessive gaming and promote balanced technology use. Parental involvement is also crucial, requiring open communication about gaming habits and their potential consequences. Furthermore, the development of specific interventions, perhaps incorporating elements of cognitive-behavioral therapy, could be beneficial for language learners struggling with gaming addiction, helping them to re-establish a healthy relationship with gaming and re-prioritize their academic goals and overall well-being. The study's emphasis on language learners is particularly noteworthy, as the effort required for language acquisition can be easily derailed by the escapist tendencies often fueled by online gaming. Addressing this addiction is not just about improving academic performance; it's about fostering resilient, well-adjusted individuals capable of navigating the complexities of both the digital and real worlds. Future research could explore specific types of games that pose higher risks, investigate the mediating role of psychological factors like self-esteem and coping mechanisms, and evaluate the effectiveness of different intervention strategies. Ultimately, the goal is to empower language learners to leverage technology as a tool for enrichment rather than allowing it to become a barrier to their educational and personal growth. This study serves as a critical call to action for a more holistic approach to student support, one that acknowledges and actively addresses the profound impact of digital habits on young minds. The dual focus on academic vitality and psychological well-being provides a comprehensive framework for understanding the far-reaching consequences of gaming addiction, emphasizing that true success in learning and life requires a foundation of both intellectual engagement and emotional equilibrium.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Ghaffari M. Examining the Relationship Between English Online Gaming Addiction and Academic Vitality and Psychological Well-being in Language Learners. Razi J Med Sci. 2020;27(9): 120-128.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

مقدمه

گسترش فزاینده بازی‌های اینترنتی در سال‌های اخیر، این پدیده را به یکی از بارزترین مظاهر فرهنگ دیجیتال، به خصوص در میان قشر نوجوان و جوان، تبدیل کرده است (۱). جذابیت بصری خیره‌کننده، امکان تعاملات اجتماعی گسترده، و چالش‌های پویا و متنوعی که این بازی‌ها ارائه می‌دهند، باعث شده‌اند تا ساعت‌های متمادی از وقت کاربران صرف این سرگرمی دیجیتال شود. این همه‌گیری، اگرچه جنبه‌های تفریحی و اجتماعی مثبتی نیز می‌تواند داشته باشد، اما زنگ خطری جدی در خصوص تأثیرات بالقوه منفی آن بر جنبه‌های حیاتی زندگی این گروه سنی به صدا درآورده است (۲). این تأثیرات عمدتاً بر دو محور کلیدی متمرکز هستند: عملکرد تحصیلی و سلامت روان (۳).

در این میان، دانش‌آموزان زبان‌آموز، گروهی با ویژگی‌های خاص، در معرض این پدیده‌ها قرار دارند. فرآیند یادگیری یک زبان جدید، به ویژه زبان انگلیسی که اغلب نیازمند صرف زمان قابل توجه برای تمرین، تکرار و تسلط بر مفاهیم پیچیده گرامری و واژگان است، می‌تواند خود به تنهایی منبعی برای فشارهای تحصیلی باشد (۴). دانش‌آموزان ممکن است با چالش‌هایی نظیر سرعت یادگیری، حفظ مطالب، و آمادگی برای آزمون‌ها روبرو شوند. در چنین شرایطی، دنیای مجازی و بازی‌های اینترنتی با جذابیت‌های آنی و فوری خود، می‌تواند به عنوان یک "گریزگاه" یا "قرار" از این فشارهای تحصیلی و ذهنی تلقی شود (۵). این بازی‌ها، با فراهم کردن تجربه‌ای متفاوت و اغلب لذت‌بخش، می‌توانند راهی برای تخلیه استرس یا گذران اوقات فراغتی که دانش‌آموز احساس می‌کند از درس و مطالعه محروم مانده است، به نظر برسند (۶). با این حال، نکته حیاتی اینجاست که این "گریز" زمانی که به "وابستگی" تبدیل شود، مسیر را به سمت پیامدهای ناگوار تغییر می‌دهد (۷). وابستگی افراطی به بازی‌های اینترنتی، فراتر از یک سرگرمی سالم و متعادل، به معنای از دست دادن کنترل بر زمان و میزان استفاده از بازی است. این وابستگی، نه تنها باعث می‌شود که دانش‌آموز زمان و انرژی لازم برای تمرکز بر یادگیری زبان و سایر دروس را از دست بدهد، بلکه می‌تواند ساختار ذهنی و روانی او را نیز تحت تأثیر قرار دهد (۸). پیامدهای منفی این

وابستگی می‌تواند شامل افت تحصیلی محسوس، کاهش انگیزه برای یادگیری، اختلال در خواب و تغذیه، انزوای اجتماعی در دنیای واقعی، و بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی باشد (۹). بنابراین، درک این دینامیک پیچیده که چگونه جذابیت بازی‌ها می‌تواند در دانش‌آموزان زبان‌آموز به عاملی مخرب برای پیشرفت تحصیلی و سلامت روان تبدیل شود، اولین گام در جهت یافتن راهکارهایی برای مقابله با آن است (۱۰). سرزندگی تحصیلی، مفهومی چندوجهی است که به کیفیت کلی تجربه دانش‌آموز در محیط آموزشی اشاره دارد. این مفهوم فراتر از صرفاً نمرات خوب یا موفقیت در امتحانات است و شامل مؤلفه‌های عمیق‌تری مانند اشتیاق و علاقه واقعی به یادگیری، کنجکاوی نسبت به مطالب درسی، و تلاش فعالانه برای درک عمیق مفاهیم می‌شود (۱۱). همچنین، تعهد به اهداف تحصیلی، احساس مسئولیت‌پذیری، و اهمیت قائل شدن برای موفقیت در دوران تحصیل، از ارکان اصلی آن به شمار می‌روند (۱۲). دانش‌آموز سرزنده، مشتاقانه در فعالیت‌های کلاسی شرکت می‌کند، سوال می‌پرسد و به دنبال فراتر رفتن از حداقل انتظارات است. علاوه بر این، انرژی و سرزندگی فیزیکی و ذهنی بالا، که دانش‌آموز برای فعالیت‌های تحصیلی صرف می‌کند، او را قادر می‌سازد تا ساعات مطالعه را تحمل کند، در کلاس‌ها فعال باشد و پروژه‌های خود را با جدیت به اتمام برساند. وابستگی به بازی‌های اینترنتی می‌تواند به طور مستقیم این سرزندگی تحصیلی را تضعیف کند. وقتی بخش قابل توجهی از زمان و انرژی ذهنی دانش‌آموز صرف دنیای مجازی بازی‌ها می‌شود، طبیعی است که اشتیاق، تعهد و انرژی او نسبت به درس و یادگیری کاهش یابد (۱۳). دانش‌آموز ممکن است احساس خستگی مفرط کند، تمرکز خود را در کلاس از دست بدهد، و دیگر انگیزه‌های برای درگیر شدن فعالانه با مطالب درسی نداشته باشد. در نتیجه، سرزندگی تحصیلی او رو به افول می‌گذارد و جای خود را به بی‌تفاوتی یا حتی اکراه نسبت به تحصیل می‌دهد (۱۴).

در کنار این، سلامت روان، که حالتی از بهزیستی است و در آن فرد توانایی‌های خود را شکوفا می‌سازد، با استرس‌های زندگی کنار می‌آید، به طور سازنده و مؤثر کار می‌کند و قادر به مشارکت در جامعه خود است، نیز

راهکارهای پیشگیرانه و درمانی کمک کند.

روش کار

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 زبان‌آموزان پایه مبتدی شهرستان مراغه در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ به مرکز آموزش زبان انگلیسی مراجعه داشتند که به تعداد ۲۲۰ نفر بودند و تعداد ۶۰ 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 دمیتروویکس و همکاران (۲۰۱۲) که دارای ۱۸ گویه بود، استفاده شد. نظری و همکاران (۱۳۹۴) برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی، به وسیله 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 می‌باشد 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، به طوری 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

به شدت تحت تأثیر این وابستگی قرار می‌گیرد. این مفهوم شامل جنبه‌های مختلفی از جمله بهزیستی عاطفی (توانایی تجربه و مدیریت سالم احساسات، داشتن دیدگاه مثبت نسبت به خود و زندگی)، بهزیستی روانی (داشتن حس هدفمندی، خودکارآمدی، رشد شخصی) و بهزیستی اجتماعی (توانایی برقراری و حفظ روابط سالم و رضایت‌بخش با دیگران) می‌شود. وابستگی به بازی‌های اینترنتی می‌تواند پیامدهای مضر برای سلامت روان داشته باشد. این وابستگی ممکن است منجر به اضطراب و افسردگی ناشی از احساس تنهایی، ناکامی در دنیای واقعی، و فشار نیاز به بازی کردن شود (۱۵). اختلالات خواب به دلیل استفاده طولانی مدت از بازی‌ها، به خصوص در ساعات پایانی شب، کیفیت استراحت را به شدت کاهش داده و بر سلامت روان تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین، اولویت دادن به تعاملات مجازی در بازی‌ها به جای روابط رو در رو، می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی و ضعف در مهارت‌های ارتباطی در دنیای واقعی شود. در مواردی، عدم موفقیت در جنبه‌های دیگر زندگی به دلیل وابستگی به بازی، عزت نفس فرد را خدشه‌دار کرده و در صورت عدم دسترسی به بازی یا مواجهه با موانع، فرد وابسته ممکن است دچار تحریک‌پذیری، کج‌خلقی و حتی رفتارهای پرخاشگرانه شود (۱۶).

بنابراین، درک این دینامیک پیچیده که چگونه جذابیت بازی‌ها می‌تواند در دانش‌آموزان زبان‌آموز به عاملی مخرب برای پیشرفت تحصیلی و سلامت روان تبدیل شود، نیازمند توجه همزمان به مؤلفه‌های سرزندگی تحصیلی و سلامت روان است، چرا که هرگونه تضعیف در این دو حوزه، می‌تواند پیامدهای درازمدتی بر کیفیت زندگی و موفقیت تحصیلی آنان داشته باشد. لذا، درک عمق و چگونگی این ارتباط، به ویژه در میان دانش‌آموزان زبان‌آموز که ممکن است چالش‌های مضاعفی را تجربه کنند، از اهمیت بالایی برخوردار است. این مطالعه در صدد است تا با بررسی رابطه بین شدت وابستگی به بازی‌های اینترنتی، میزان سرزندگی تحصیلی و شاخص‌های بهداشت روانی در این گروه از دانش‌آموزان، به شناخت بهتر این پدیده و ارائه

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 متغیرهای اعتیاد به بازی‌های آنلاین (پیش‌بین)، سرزندگی تحصیلی و سلامت روانی (ملاک) را در اعضاء نمونه آماری نشان می‌دهد. جدول ۱، نشان می‌دهد که میانگین متغیرهای اعتیاد به بازی‌های آنلاین، سرزندگی تحصیلی، خلاقیت و سلامت روانی به ترتیب برابر ۳/۵۸، ۳/۵۶، ۱/۹۳ است که از نقطه برش بزرگ‌تر است.

جدول ۲، میزان همبستگی بین اعتیاد به بازی‌های آنلاین با سرزندگی تحصیلی و سلامت روانی را نشان می‌دهد. جدول ۲، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$) 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 انگلیسی زبان با سرزندگی تحصیلی و سلامت روانی زبان‌آموزان وجود دارد.

جدول ۱- شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	میانگین نمونه	انحراف استاندارد
اعتیاد به بازی‌های آنلاین	۳/۵۸	۰/۲۱
سرزندگی تحصیلی	۳/۵۶	۰/۳۶
سلامت روانی	۱/۹۳	۰/۴۱

جدول ۲- بررسی همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها		شاخص‌های آماری	
پیش‌بین	ملاک	r	P
اعتیاد به بازی- های آنلاین	سرزندگی تحصیلی	۰/۶۲	۰/۰۰۰
	سلامت روانی	۰/۷۵	۰/۰۰۰

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. نمره گذاری مقیاس سرزندگی تحصیلی نیز بر اساس مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای و طیف نگرش سنج لیکرت است، به طوری 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 ۷-۱)، اضطراب و بی‌خوابی (سوال‌های ۱۴-۸)، نا کارآمدی اجتماعی (سوال‌های ۲۱-۱۵) و افسردگی (سوال‌های ۲۸-۲۲) را می‌سنجد. روش‌های مختلفی برای نمره گذاری 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

بحث

ناخودآگاه نسبت به یادگیری احساس فاصله و بی‌معنایی بیشتری تجربه می‌کند؛ امری که یکی از مؤلفه‌های پایه‌ای کاهش سرزندگی تحصیلی است. از سوی دیگر، اگرچه استفاده محدود از بازی‌های انگلیسی‌زبان می‌تواند در برخی موارد به بهبود زبان کمک کند، اما مصرف اعتیادگونه آن باعث بروز فشار شناختی و فرسودگی ذهنی می‌شود (۱۴). پردازش مداوم زبان دوم در بافت‌های هیجانی، رقابتی و سریع، توان ذهنی باقی‌مانده برای یادگیری رسمی را کاهش می‌دهد و مغز به‌مرور مسیرهای ترجیحی خود را به سوی فعالیت‌های کم‌عمق‌تر اما پاداش‌دهنده‌تر شکل می‌دهد. این فرآیند مانع درگیری عمیق با تکالیف تحصیلی می‌شود و احساس انرژی و مشارکت تحصیلی را تضعیف می‌کند. در سطح روان‌شناختی نیز پیامدهایی مانند اضطراب هنگام قطع بازی، بی‌قراری، دشواری ورود به حالت تمرکز تحصیلی و درگیری ذهنی با ادامه بازی مشاهده می‌شود. این حالت‌های هیجانی مانع تجربه «جریان آموزشی» می‌شوند؛ وضعیتی که در آن یادگیری برای فرد لذت‌بخش، معنادار و انرژی‌بخش است. زمانی که ذهن درگیر کوشش دائمی بازی با شد، تجربه شادابی و حضور روانی در فعالیت‌های درسی کاهش می‌یابد. به نظر می‌رسد اعتیاد به بازی‌های آنلاین انگلیسی‌زبان از طریق مجموعه‌ای از سازوکارهای هم‌افزا (تغییر نظام پاداش، کاهش توان شناختی، جابه‌جایی دلبستگی عاطفی، فرسودگی ذهنی و اختلال در تنظیم هیجان) به تضعیف سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان منجر می‌شود. این یافته‌ها اهمیت توجه به الگوهای مصرف بازی، آموزش سواد دیجیتال، و طراحی مداخلاتی برای حفظ توازن میان استفاده از فناوری و فعالیت‌های تحصیلی را برجسته می‌سازد و می‌تواند برای برنامه‌ریزی‌های آموزشی و مشاوره‌ای ارزشمند باشد.

همچنین نتایج این مطالعه نشان داد، رابطه منفی و معنادار میان اعتیاد به بازی‌های آنلاین انگلیسی‌زبان و سلامت روان زبان‌آموزان وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش یاداو (Yadav) و همکاران (۲۰۲۰) (۱۶)، بوت (Butt) و همکاران (۲۰۲۱) (۳) و ژانگ (Zheng) و همکاران (۲۰۱۵) (۵) همسو و همراستا بود. در تبیین

یافته‌ها نشان داد که رابطه منفی و معنادار میان اعتیاد به بازی‌های آنلاین انگلیسی‌زبان و سرزندگی تحصیلی زبان‌آموزان وجود دارد. نتیجه به دست آمده با نتیجه تحقیقات برین (Breen) و همکاران (۲۰۲۲) (۲)، وینستین (Weinstein) و همکاران (۲۰۲۰) (۸) همسو می‌باشد. این یافته، با سازوکارهای روان‌شناختی، شناختی و رفتاری کاملاً قابل تبیین است. درگیر شدن افراطی در بازی‌های آنلاین معمولاً با فعال‌سازی مکرر نظام پاداش مغز همراه است؛ نظامی که فرد را به سوی لذت‌های سریع، دسترسی فوری به بازخورد، و فعالیت‌های کم‌زحمت سوق می‌دهد. از آنجا که فعالیت‌های تحصیلی ماهیتاً وابسته به پاداش‌های دیر هنگام، تلاش پایدار، و تحمل بار شناختی‌اند، این جابه‌جایی منبع پاداش از مسیرهای یادگیری به مسیرهای سرگرمی دیجیتال موجب کاهش انگیزش درونی برای مطالعه و تضعیف تجربه شادابی و معنا در یادگیری می‌شود (۹). افزون بر این، بازی‌های آنلاین انگلیسی‌زبان اغلب ساختارهای زمان‌بر و هیجان‌زایی دارند که به تدریج در چرخه خواب، ریتم روزمره و مدیریت زمان دانش‌آموز اختلال ایجاد می‌کنند. خستگی ذهنی ناشی از بی‌نظمی خواب و مصرف مستمر انرژی شناختی برای فعالیت‌های درون بازی، کارکردهای کلیدی مانند تمرکز پایدار، حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی را کاهش می‌دهد (۱۱). افت این توانایی‌ها مستقیم بر سرزندگی تحصیلی اثر می‌گذارد، زیرا احساس توانمندی، شور و درگیری عمیق با مطالب درسی زمانی شکل می‌گیرد که فرد از منابع شناختی کافی برخوردار باشد. نکته مهم دیگر، تغییر تدریجی هویت و دلبستگی عاطفی دانش‌آموز است (۸). بازی‌های آنلاین محیط‌هایی فراهم می‌کنند که در آن‌ها بازخورد فوری، حس موفقیت سریع، تعامل اجتماعی لحظه‌ای و فرصت ساختن جایگاه شخصی به‌گونه‌ای پررنگ تجربه می‌شود. این وضعیت در تضاد با محیط آموزشی است که بازخورد آن معمولاً دیر هنگام، ارزیابانه و نسبتاً رسمی است. در نتیجه، جذابیت عاطفی و هویتی بازی جایگزین جذابیت تحصیلی می‌شود و دانش‌آموز به‌طور

گاهی اعتیاد به بازی‌های آنلاین به‌مثابه نوعی فرار از مشکلات و استرس‌های دنیای واقعی عمل می‌کند. در حالی که این فرار ممکن است در کوتاه‌مدت تسکین‌دهنده باشد، اما مانع از مواجهه، شناسایی و حل ریشه‌ای مسائل می‌شود. این عدم حل مسئله، منجر به انباشتگی مشکلات، افزایش احساس درماندگی و کاهش تاب‌آوری روانی فرد می‌گردد. علاوه بر این، اعتیاد به بازی‌ها با تأثیر منفی بر کارکردهای اجرایی مغز، مانند کنترل تکانه و برنامه‌ریزی، می‌تواند منجر به افزایش رفتارهای پرخطر و تصمیم‌گیری‌های تکانه‌شی شود که خود بر سلامت روان فرد اثرات مخربی دارد (۱۰).

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که اعتیاد به بازی‌های آنلاین انگلیسی‌زبان، صرفاً یک سرگرمی گذران یا یک چالش زبان‌آموزی نیست، بلکه یک پدیده چندوجهی با پیامدهای جدی و سیستمی بر رشد شناختی، عاطفی، اجتماعی و تحصیلی زبان‌آموزان است. بنابراین، ضرورت توجه به این پدیده، آگاهی‌بخشی به زبان‌آموزان، والدین و مربیان، و تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر، بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود تا بتوان از ظرفیت‌های مثبت فناوری بهره برد و همزمان، از دام‌های مخرب آن اجتناب نمود.

References

1. Rangel JC, Cartmill C, Martimianakis MA, Kuper A, Whitehead CR. In search of educational efficiency: 30 years of Medical Education's top-cited articles. *Med Educ*. 2017;51(9):918-934.
2. Breen CJ, Kelly GP, Kernohan WG. ECG interpretation skill acquisition: A review of learning, teaching and assessment. *J Electrocardiol*. 2022;73:125-128.
3. Butt K, Augestad KM. Educational value of surgical telementoring. *J Surg Oncol*. 2021;124(2):231-240.
4. Wang H-M, Mehta S, Bansode R, Huang W, Mehta KD. AICAR positively regulate glycogen synthase activity and LDL receptor expression through Raf-1/MEK/p42/44MAPK/p90RSK/GSK-3 signaling cascade. *Biochemical pharmacology*. 2008;75(2):457-67.
5. Zheng T, Yang X, Wu D, Xing S, Bian F, Li W, et al. Salidroside ameliorates insulin resistance

این نتایج می‌توان بیان داشت که، ماهیت ذاتاً رقابتی و پاداش‌محور این بازی‌ها، فرد را در معرض نوسانات هیجانی شدید قرار می‌دهد؛ هیجاناتی که در صورت عدم وجود سازوکارهای سالم تنظیم هیجان، می‌تواند به افزایش مزمن اضطراب، تنش، و حتی بروز علائم افسردگی منجر شود. این اختلال در تنظیم هیجانات، ثبات عاطفی کلی فرد را تحت تأثیر قرار داده و اضطراب ناشی از تعاملات مجازی را به سایر ابعاد زندگی تسری می‌دهد. علیرغم ماهیت تعاملی بازی‌های آنلاین، این تعاملات غالباً مجازی و فاقد عمق روابط انسانی واقعی هستند (۳). درگیر شدن افراطی در این بازی‌ها، زمان و انرژی لازم برای حفظ و توسعه روابط اجتماعی حضوری، ارتباط با خانواده و دوستان، و مشارکت در فعالیت‌های گروهی را کاهش می‌دهد. این انزوای اجتماعی منجر به احساس تنهایی، بی‌ارتباطی، و کمبود حمایت اجتماعی شده و خود به عاملی تشدیدکننده مشکلات سلامت روان، به ویژه افسردگی و اضطراب، مبدل می‌گردد. اختلال در الگوی خواب یکی دیگر از پیامدهای مستقیم اعتیاد به بازی‌های آنلاین است. نور آبی نمایشگرها، تحریک ذهنی ناشی از بازی، و تداخل با چرخه شبانه‌روزی، کیفیت و کمیت خواب را به‌شدت کاهش می‌دهد. اختلالات خواب نیز به‌نوبه خود با کاهش تحمل استرس، نوسانات خلقی، افزایش تحریک‌پذیری، و تشدید علائم بیماری‌های روان‌شناختی مرتبط هستند. این چرخه معیوب با بی‌توجهی به سایر جنبه‌های سبک زندگی سالم، مانند تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، کامل شده و اثرات منفی آن بر سلامت روان را تشدید می‌کند (۱۰). همچنین، در این دانش‌آموزان، ممکن است یک گسست میان «خود ایده‌آل» (که در دنیای بازی به دست می‌آید) و «خود واقعی» (که در محیط تحصیلی و اجتماعی با چالش‌هایی روبروست) شکل گیرد. تمرکز بر دستاوردهای مجازی، در حالی که فرد در دنیای واقعی با ناکامی‌های تحصیلی یا اجتماعی مواجه است، می‌تواند منجر به کاهش عزت نفس، احساس بی‌کفایتی و نارضایتی کلی از زندگی شود. این احساس ناکامی، مستقیماً بر سلامت روان تأثیر گذاشته و فرد را مستعد پذیرش مکانیسم‌های دفاعی ناسالم می‌سازد (۱۴).

through activation of a mitochondria-associated AMPK/PI3K/Akt/GSK β pathway. *British journal of pharmacology*. 2015;172(13):3284-301.

6. Dewey JJ, Cho TA. Bedside Teaching in Neurology. *Semin Neurol*. 2018;38(4):441-448.

7. Allard MA, Blanié A, Brouquet A, Benhamou D. Learning non-technical skills in surgery. *J Visc Surg*. 2020;157(3 Suppl 2):S131-S136.

8. Weinstein AR, Amerault CJ, Chapman SH, LaMonica AF, Holmes AV. Enhancing Empathy in Medical Students: Family-Faculty Members Facilitate Patient-Centered Reflection. *Acad Pediatr*. 2020;20(7):1037-1040.

9. Darbshire P, Isaacs AN, Miller ML. Faculty Burnout in Pharmacy Education. *Am J Pharm Educ*. 2020;84(7):ajpe7925.

10. DiMeglio LA, Evans-Molina C, Oram RA. Type 1 diabetes. *The Lancet*. 2018;391(10138):2449-62.

11. Namazi N, Bahrami A. Effect of hydro-alcoholic nettle extract on lipid profiles and blood pressure in type 2 diabetes patients. *Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism*. 2012;13(5):449-58.

12. Davoodi SH, Vahidian-Rezazadeh M, Fanaei H. The effect of endurance and resistance exercises and consumption of hydro-alcoholic extract of nettle on the changes in weight and plasma levels of nesfatin-1 in type 1 diabetic rats. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences*. 2018;22(4):362-9.

13. Lalwani N, Shanbhogue KP, Tappouni R. Survival Guide for Foreign-Born Faculty Members. *J Am Coll Radiol*. 2019;16(4 Pt A):528-530.

14. Prescott WA Jr. Facilitating Advancement of Clinical-Track Pharmacy Faculty Members. *Am J Pharm Educ*. 2020;84(5):7910.

15. Lee AY, Fried MP, Gibber M. Improving Rhinology Skills with Simulation. *Otolaryngol Clin North Am*. 2017;50(5):893-901.

16. Yadav N, Jain M, Sharma A, Jain V, Chahar P, Verma N. Perceptions of a university's faculty members on organ donation. *Natl Med J India*. 2020;33(5):302-305.