

# رقابت بیهوده

(اعتیاد به بازی آنلاین)

آرش زندی پیام  
دکتر علی اکبر فروغی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: زندی پیام، آرش، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: رقابت بیهوده (اعتیاد به بازی آنلاین) / آرش زندی پیام، علی اکبر فروغی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۰۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بازی‌های ویدئویی -- اعتیاد
موضوع	: Video game addiction
موضوع	: بازی‌های اینترنتی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Internet games -- Psychological aspects
موضوع	: بازی‌های کامپیوتری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Computer games -- Psychological aspects
شناسه افزودن	: فروغی، علی اکبر، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: RC۵۶۹/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۸۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

رقابت بیهوده (اعتیاد به بازی آنلاین)

تالیف: آرش زندی پیام - دکتر علی اکبر فروغی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۰۴-۵

قیمت ۲۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار .....	۹
فصل اول: تعریف اعتیاد به بازی آنلاین .....	۱۳
تعریف اعتیاد به بازی آنلاین .....	۱۳
تعریف اعتیاد به بازی‌های اینترنتی در (DSM-V) .....	۱۵
معیارهای پیشنهادی برای اعتیاد به بازی اینترنتی در (DSM-V) .....	۱۶
تعریف سازمان جهانی بهداشت از اعتیاد به بازی‌های آنلاین .....	۱۷
فصل دوم: تاریخچه اعتیاد به بازی آنلاین .....	۲۴
فصل سوم: معرفی چند نمونه از معروف ترین بازی‌های آنلاین .....	۳۳
کلش آف کلنز .....	۳۳
کلش آف کلنز در ایران .....	۳۸
بازی (شوتر آنلاین) زولا .....	۳۹
فصل چهارم: میزان شیوع و سبب‌شناسی اعتیاد به بازی آنلاین .....	۴۳
میزان شیوع .....	۴۳
سبب‌شناسی اعتیاد به بازی آنلاین .....	۴۵
فعال‌سازی مسیرهای پاداش نوروبیولوژیک .....	۴۶
فصل پنجم: ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط با اعتیاد به بازی آنلاین .....	۴۹
اجتناب تجربه ای .....	۴۹
خود کنترلی .....	۵۰
تحریف شناختی .....	۵۲
پرخاشگری .....	۵۴
چرا شرکت‌های تولید کننده بازی از خشونت در تولید بازی استفاده می‌کنند؟ .....	۵۶
ویژگی‌های شخصیتی خودشیفته .....	۵۸

۵۹.....	هیجان خواهی
<b>۶۳.....</b>	<b>فصل ششم: اختلالات همبود با اعتیاد به بازی آنلاین</b>
۶۳.....	اختلال افسردگی
۶۴.....	اضطراب
	اختلال بیش فعالی - کمبود توجه (ADHD)، تکانشگری و اختلالات طیف اتیسم
۶۵.....	(ASD)
۶۶.....	اختلالات دوقطبی
۶۷.....	اعتیاد به الکل
۶۷.....	اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)
۶۷.....	الکسی تامیا
۶۸.....	تروما
<b>۶۹.....</b>	<b>فصل هفتم: اثرات فیزیولوژیکی اعتیاد به بازی آنلاین</b>
۶۹.....	مناطق مغزی درگیر در اعتیاد به بازی
<b>۸۰.....</b>	<b>فصل هشتم: اعتیاد به بازی آنلاین و خانواده</b>
۸۰.....	والدگری موثر در ارتباط با بازی
۸۱.....	جو عاطفی خانواده
۸۸.....	الگوگیری از والدین
۸۹.....	آگاهی والدین
۸۹.....	نگرش والدین
۹۰.....	شیوه‌های فرزند پروری
<b>۹۲.....</b>	<b>فصل نهم: پیامدهای اعتیاد به بازی در نوجوانان</b>
۹۲.....	پیامدهای مثبت بازیهای آنلاین
۹۶.....	آثار روانی ناشی از انجام افراطی بازیهای کامپیوتری
۱۰۱.....	رفتارهای خشونت بار و مشکلات ذهنی
۱۰۲.....	عوامل مؤثر بر تأثیرپذیری خشونت

۱۰۶	ویژگیهای شخصیتی .....
۱۱۰	مشکلات جسمانی ناشی از انجام بازی‌های آنلاین .....
۱۱۷	<b>فصل دهم: درمان‌های موثر برای اعتیاد به بازی‌های آنلاین.....</b>
۱۱۷	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) .....
۱۱۸	برنامه درمانی MBCT برای اختلال بازی اینترنتی .....
۱۲۶	واقعیت درمانی مجازی (VRT) .....
۱۲۹	چک لیست اعتیاد به بازی ویدیوئی گریفیس .....
۱۳۱	توصیه‌هایی برای والدین به منظور کاهش اعتیاد به بازی در فرزندان.....
۱۳۹	<b>فصل یازدهم: ابزارهای سنجش اعتیاد به بازی آنلاین.....</b>
۱۳۹	پرسش نامه اعتیاد به بازی آنلاین زندگی پیام و همکاران.....
۱۴۳	پرسشنامه اعتیاد به بازی آنلاین سجادی و همکاران .....
	<b>فصل دوازدهم: مروری بر مهم ترین تحقیقات انجام شده در مورد اعتیاد به</b>
۱۴۹	<b>بازی آنلاین.....</b>
۱۵۷	<b>منابع.....</b>





---

## پیشگفتار

---

با توسعه‌ی سریع اینترنت در قرن بیست و یکم، استفاده از آن در جامعه‌های مدرن به سرعت در حال افزایش است و پیشرفت‌ها در تکنولوژی که اکنون دسترسی آسان به اینترنت را از طریق تلفن‌های هوشمند، لپ‌تاپ و تبلت‌ها میسر می‌نمایند، این پدیده را تشدید می‌کند. یکی از پیامدهای توسعه سریع اینترنت و افزایش دسترسی به آن، افزایش میزان اعتیاد به بازی‌های آنلاین می‌باشد. اعتیاد به بازی آنلاین اختلالی است که در آن کاربران به طور وسواسی و با محرومیت از سایر منافع بازی می‌نمایند، به طوری که پافشاری و فعالیت‌های آنلاین مکرر آنها منجر به اختلال و یا اضطراب قابل توجه بالینی می‌شود. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM)، راهنمای مرجع بیماری‌های روانی که انجمن روانپزشکان آمریکا منتشر می‌کند در ویرایش پنجم خود که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، برای نخستین بار "اختلال بازی‌های آنلاین" را در زمره بیماری‌های روانپزشکی وارد کرد اما آن را در بخش اختلالاتی قرار داد که هنوز رسماً پذیرفته نشده و نیاز به مطالعات بیشتر دارد. همچنین سازمان جهانی بهداشت در پیش‌نویس نسخه جدید «طبقه‌بندی بین‌المللی آماری بیماری‌ها-۱۱» (ICD-۱۱)، اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری و آنلاین را در گروه «اختلالات رفتاری و روانی» قرار داده است. علائم این اختلال با رفتارهایی چون عدم توانایی در مدیریت زمان صرف شده برای بازی‌های کامپیوتری و مقدم دانستن این بازی‌ها بر سایر فعالیت‌ها به گونه‌ای که بر دیگر حوزه‌های زندگی یک فرد مانند آموزش، شغل و روابط آنها تاثیر منفی بگذارد، مشخص شده است.

در عین حال، 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 و برخی بر تأثیر منفی بازی‌های آنلاین تأکید می‌کنند و معتقدند که آنها، نه تنها پرخاشگری و خشونت را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهند، بلکه باعث وابستگی و حتی اعتیاد آنان به این بازیها می‌شوند؛ به طوری که عده زیادی از کودکان و نوجوانان بخش درخور توجهی از اوقات فراغت خود را به این بازیها اختصاص می‌دهند.

در فصل اول این کتاب؛ تعریف‌های جامع از اعتیاد به بازی آنلاین همچون تعریف این اختلال از نظر سازمان بهداشت جهانی ارائه شده است. در فصل دوم تاریخچه شکل‌گیری این بازی‌ها در جهان و ایران مورد بررسی قرار گرفته است. فصل سوم به معرفی چند نمونه از معروف‌ترین و محبوب‌ترین بازی‌ها در جهان و ایران پرداخته است. در فصل پنجم میزان شیوع بازی‌ها در جهان و ایران بررسی شده و در ادامه به سبب‌شناسی این نوع از بازی‌ها پرداخته شده است. از آنجایی که برخی ویژگی‌های روان‌شناختی در شروع و تدام اعتیاد به بازی نقش دارند، در فصل پنجم با استناد به برخی مقالات معتبر داخلی و خارجی، ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط با این بازی‌ها بررسی شده است. در فصل ششم اختلالات روان‌شناختی که به صورت همبود با اعتیاد به بازی همراه هستند، بررسی شده‌اند. با توجه به تأثیرات اعتیاد به بازی بر برخی مناطق مغزی و اهمیت بررسی این مناطق برای آشنایی بیشتر با اعتیاد به بازی در فصل هفتم اثرات فیزیولوژیکی اعتیاد به بازی آنلاین بررسی شده است. فصل هفتم با عنوان اعتیاد به بازی آنلاین

و خانواده به بررسی اهمیت عوامل مرتبط با خانواده و تاثیر خانواده در شروع، تداوم و حتی درمان اعتیاد به بازی پرداخته شده است. فصل نهم به تفصیل به بیان پیامدهای مثبت و منفی اعتیاد به بازی همراه با ارائه موردهای شگفت انگیز ناشی از انجام این بازی اختصاص پیدا کرده است. در فصل دهم درمان‌های شناخته شده برای این اختلال همراه با پروتکل‌های درمانی گنجانده شده، در این فصل سعی شده است توصیه‌های عملی و کاربردی برای والدین، متخصصان و دست اندرکاران در زمینه درمان این اختلال قرار گیرد. با توجه به جدید بودن اعتیاد به بازی و کمبود ابزار سنجش مناسب برای بررسی این اختلال در فصل یازدهم ابزارهای هنجاریابی شده و مناسب برای سنجش این اختلال گنجانده شده تا راه برای تحقیقات بیشتر در زمینه این اختلال هموارتر گردد. در فصل دوازدهم سعی شده چکیده‌ای از مهم‌ترین تحقیقات انجام شده در زمینه اعتیاد به بازی در داخل و خارج از کشور ارائه گردد.

این کتاب حاصل تلاش چند ساله با بهره‌گیری از منابع مختلف از جمله مقالات به روز داخلی و خارجی، کتاب‌ها و مجلات متنوع در این زمینه می‌باشد، لذا با مراجعه به منابع و مآخذ این کتاب به طیف وسیعی از این منابع دسترسی آسان خواهید داشت. به منظور آگاهی بیشتر در مورد ویژگی‌های افراد با اعتیاد به بازی و بالابردن جذابیت کتاب، مولفین سختی‌های حضور شبانه روزی در کافی‌نت‌ها و گیم‌نت‌ها و سایر مکان‌هایی که به نوعی پاتوق این افراد بود را به جان خریدند. از جمله مزیت خاص این کتاب می‌توان به استفاده از منابع به روز و کارآمد، ارائه آمار دقیق و مستند در مورد میزان شیوع این اختلال در کشور ایران، اختصاص یک فصل از کتاب به منظور ارائه پرسش‌نامه‌های هنجاریابی شده در مورد این

اختلال، ارائه راهکارهای ساده و در عین حال کاربردی برای والدین و در نهایت ارائه روش‌های درمانی تخصصی موثر برای درمان این اختلال می‌باشد. در مجموع در نگارش کتاب حاضر سعی شده با زبانی ساده و روان در کنار بررسی تاریخچه و شیوع اعتیاد به بازی، نکات کاربردی و درمان‌های موثر برای این اختلال قرار گیرد. بنابراین مطالعه این کتاب به والدین، متخصصین فعال در حوزه مشاوره خانواده، مشاوره مدرسه و کلینیک‌های تخصصی روان‌شناسی توصیه می‌گردد، با این امید که مطالب این کتاب بتواند آنها را به سمتی سوق دهد که با توجه به واقعیتهای موجود، تدابیر لازم را در جهت پیشگیری از آسیبهای استفاده نادرست از بازیهای آنلاین و درمان مناسب این اختلال اتخاذ نمایند. از کلیه صاحب نظران و همکاران گرامی تقاضا داریم، کاستی‌های موجود را به دیده اغماض بنگرند و نکات اصلاحی و پیشنهادات خود را در جهت کیفیت بخشی بیشتر مجموعه در چاپ‌های بعدی برای ما ارسال نمایند.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از اساتید بزرگوار **پروفسور مهناز مهربابی زاده هنرمند و دکتر ایران داودی** که در کمال سعه صدر، با حسن خلق و فروتنی، با نظرهای اصلاحی ارزنده خود، موجب تکمیل این اثر شدند. همچنین دوست و همکار ارجمندم **آقای دکتر علی اکبر فروغی** که بدون راهنمای‌های استادانه ایشان امکان تکمیل این کتاب وجود نداشت و **همسر عزیزم** که محیطی سرشار از سلامت و آرامش و آسایش برای من فراهم آورده است نهایت تشکر و قدردانی را به عمل آورم.

**آرش زندگی پیام**