

بررسی تعیین ارتباط بین خستگی روانی و امید به تحصیل دانش آموزان دارای اختلال بازی های اینترنتی

کرشمه علیمیان: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علوم پزشکی آزاد

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تعیین ارتباط بین خستگی روانی و امید به تحصیل دانش آموزان دارای اختلال بازی های اینترنتی بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دارای اختلال بازی های اینترنتی منطقه هشت شهر تهران تشکیل دادند. از بین دانش آموزان دارای اختلال بازی های اینترنتی مراجعه کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش ۱۰۰ دانش آموز مبتلا به اختلال بازی اینترنتی با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه خستگی روانی ناشی از درد و تسلسل، مقیاس امید به تحصیل (خرمائی و کمری، ۱۳۹۶) و اختلال بازی اینترنتی براساس مصاحبه تشخیصی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین خستگی روانی و امید به تحصیل دانش آموزان دارای اختلال بازی های اینترنتی رابطه منفی معنی دار دارد. نتایج این پژوهش همسو با برخی پژوهش ها نشان داد که خستگی روانی از جمله متغیرهای مهمی در حفظ سلامت روان و ایجاد مشکلات تحصیلی می باشد. بنابراین لزوم توجه به این نوع متغیرهای روانشناختی در کار آموزش و تربیتی برای این جامعه آماری را ضروری می نماید.

کلید واژه: خستگی روانی، امید به تحصیل، دانش آموزان، اختلال بازی های اینترنتی

مقدمه

در طول تاریخ بشری در بین همه ی فرهنگها، بازیهای ساختاریافته وجود داشته است. بازی کردن می تواند لذتبخش، سرگرم کننده و آرام بخش باشد و به عنوان روشی برای فرار از اعمال روزمره زندگی استفاده شود. بازی علاوه بر یک سرگرمی لذت بخش، یک فعالیت اجتماعی است که افراد با علایق مشترک با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند (یان و پوتنزا^۱، ۲۰۱۴). با رواج رایانه، تبلت و گوشی های هوشمند و استفاده از اینترنت در سالهای اخیر، انجام بازی های برخط^۲ و برون خطی^۳ تبدیل به یک فعالیت رایج، خصوصا برای افراد جوان شده است و به طور فزاینده ای، به عنوان بخش مهمی از فعالیت های تفریحی تبدیل شده است (وانگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۴). به طوری که در طی دهه اخیر، در سراسر جهان، صنعت بازی ویدیویی ۹۳ میلیارد دلار رشد داشته است (یان و پوتنزا، ۲۰۱۴). طبق آمار اتحادیه های بین المللی مخابرات^۵، استفاده از اینترنت در کشورهای توسعه یافته طی این دهه ۲۳۹ درصد رشد داشته است (اتحادیه بین المللی مخابرات، ۲۰۱۲، به نقل از کاس^۶ و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش های زیادی هم نشان می دهد به موازات این همه گیر شدن اینترنت، استفاده بیش از حد از آن می تواند به مشکلاتی شبیه اعتیاد و وابستگی منجر شود (کو^۷ و همکاران، ۲۰۰۹؛ تیونگ و لی^۸، ۲۰۱۲)، به گونه ای که حتی اعتیاد به اینترنت به عنوان بیماری همه گیر قرن ۲۱ تعریف شده است (کریستاکیس^۹، ۲۰۱۰)، که با تخمین شیوع از ۰/۳ درصد در آمریکا (ابوجاوده^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۶)، تا ۱۸/۳ درصد در بریتانیا (نیمز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۵) متغیر است. شیوع جهانی اعتیاد به اینترنت که از

1 Yau & Potenza

2 online

3 offline

4 Wang

5. International Telecommunication Union (ITU)

6. Kuss

7. Ko

8. Leung & Lee

9 Christakis.

10. Aboujaoude

11. Niemz

فرا تحلیل ۳۱ کشور به دست آمده و چندین منطقه جهانی را دربر می گیرد، حدود ۶۰٪ برآورد شده است (چنگ و لی^۱، ۲۰۱۴). این پدیده یک مشکل بالینی است که هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می دهد (اندرسون، آستین، استاوریلوس^۲، ۲۰۱۷، لیانگ، ژو، یوان، شایو و بیان^۳، ۲۰۱۶، به نقل از سو، هان، جین^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). در کشورهای در حال توسعه و در تمام گروه های سنی، درصد زنانی که از اینترنت استفاده می کنند کمتر از درصد مردانی است که از اینترنت استفاده می کنند (آنتونیو و تیوفلی^۵، ۲۰۱۴). با وجود این، مطالعات اخیر در خصوص اعتیاد زنان متأهل به اینترنت، حکایت از روند رو به افزایش این اعتیاد در بین زنان متأهل دارد (صدری دمیرچی، ۱۳۹۹). طبق آمار کلیشه ی بازی کننده پسر نوجوان به عنوان معتاد کلاسیک به بازی، دیگر مطرح نیست چون بیشتر بازی کنندگان، مردان جوان هستند (پونتز و گریفیز^۶، ۲۰۱۴). به طوری که متوسط سن استفاده کنندگان به ۳۰ سال افزایش پیدا کرده است (یان و پوتنزا، ۲۰۱۴). همچنین تعداد زنان بازی کننده ی بازی های ویدیویی در دهه ی اخیر افزایش چشمگیری داشته به طوری که تعداد زنان ۵۰ سال و بالاتر که از این بازی ها استفاده می کنند از سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۳، ۳۲٪ افزایش یافته است (پونتز و گریفیز، ۲۰۱۴). بازی های آنلاین از انواع بازی های اینترنتی هستند که با توجه افزایش آشنایی مردم و به ویژه قشر جوان با اینترنت، افزایش سرعت اینترنت و همچنین وجود راه های اتصال پرسرعت و بی سیم، فراگیر شده اند. این گونه بازی ها را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱- بازی های انفرادی: بازی هایی که به صورت یک نفره انجام می شوند؛ به این ترتیب که کاربر وارد سایت مورد نظر می شود و بازی مورد نظر خود را انجام می دهد.

۲- بازی های چند نفره: این بازی ها به صورت گروهی و چند نفره انجام می گیرند و بازی فرد بر رقیب او تاثیر می گذارد. در واقع، بازی های آنلاین چند نفره می توانند فضای مجازی را بین مناطق جغرافیایی مختلف ایجاد کنند و از این طریق، کاربران کشورهای مختلف با داشتن خطوط اینترنت می توانند با یکدیگر رقابت کنند)

1. Cheng & Li

2. Anderson, steen & Stavropoulos

3. Liang, Zhou, Yuan, Shao, & Bian

4. Su, Han, Jin

5. Antonio & Tuffley

6 Pontes & Griffiths

کاس و گریفیتس^۱، ۲۰۱۲، به نقل از زندگی پیام، داودی و مهرابی زاده هیرمند، ۱۳۹۴). اعتیاد به بازی های آنلاین، رفتارهای وسواسی، افراطی، غیرقابل کنترل و از لحاظ جسمانی و روانی، مخرب در نظر گرفته

شده است. بنابراین، اعتیاد به این بازی ها را می توان به این صورت تعریف کرد: استفاده افراطی و تکانشی از بازی های آنلاین، به صورتی که به مشکلات اجتماعی و عاطفی منجر گردد و با وجود این مشکلات، فرد نتواند استفاده افراطی خود از بازی را کنترل کند (گریفیتس، ۲۰۱۰، به نقل از زندگی پیام و همکاران، ۱۳۹۴). اعتیاد به اینترنت در واقع یک اختلال کنترل تکانه است که به صورت استفاده بیش از حد به اینترنت مشخص می شود که با اختلال عملکردی معنا دار، اضطراب، افسردگی و سایر علایم آسیب شناسی روانی همراه است (درسپ^۲، ۲۰۲۰). اعتیاد به اینترنت گاهی حتی پس از تعدیل متغیرهای احتمالی پریشان کننده مانند افسردگی نیز با خود کشی همراه است (سو و همکاران، ۲۰۱۹). از جمله عوامل مهم در تعریف اعتیاد به بازی های آنلاین می توان به مواردی همچون بازی کردن بیش از ۴ ساعت در روز یا ۳۰ ساعت در هفته، نمره بالاتر از ۵۰ در مقیاس اعتیاد اینترنتی، تحریک پذیری، پرخاشگری و اضطراب در زمان اجبار برای توقف بازی های آنلاین، الگوی نامنظم زندگی به سبب اختلال در ریتم روزانه (خوابیدن در روز و بازی کردن در شب، وعده های غذایی نامنظم، ناتوانی در حفظ بهداشت شخصی، فرار از مدرسه و از دست دادن شغل اشاره کرد) (کراسکیان، آدریس؛ ۱۳۹۸). طی سالهای اخیر، در بین پژوهشگران نگرانی جهانی در خصوص وابستگی به بازی کردن به وجود آمده است. در تایید مطالعات زیادی که در خصوص بازی کردن مشکل زا منتشر شده است، کارگروه اختلالات سوء مصرف مواد پیشنهاد کرد تا اختلال بازی اینترنتی^۳ وارد بخش سه نسخه 5-DSM شود. بخش سه شامل اختلالاتی است که نیاز به تحقیق بیشتر دارند تا به عنوان یک اختلال مستقل وارد 5-DSM شوند (وانگ و همکاران، ۲۰۱۴). طبق تعریف انجمن روان پزشکان آمریکا، تشخیص بالینی اختلال بازی اینترنتی شامل یک الگوی رفتاری استفاده مداوم و عودکننده از اینترنت جهت انجام بازی ها است که منجر به اختلال و پریشانی قابل توجه در یک دوره ۱۲ ماهه می شود. این اختلال با پنج یا بیشتر از نه معیار مشخص می شود (پونتر و همکاران، ۲۰۱۴). نه معیار شامل ۱) اشتغال ذهنی با بازی های اینترنتی؛ ۲) ظهور علایم ترک زمانی که فرد نتواند بازی کند؛ ۳) تحمل (نیاز به افزایش مقدار زمان بازی کردن)؛ ۴) تلاش های ناموفق فرد جهت کنترل شرکت در بازی های اینترنتی ۵) از دست دادن علاقه به تفریح ها و سرگرمی های قبلی در نتیجه ی بازی اینترنتی (بازی اینترنتی در این مورد استثنا است)؛ ۶) استمرار استفاده وسیع از بازی های اینترنتی علیرغم آگاهی فرد از عوارض روانی اجتماعی آن؛ ۷) فریب دادن اعضای خانواده، درمانگر و سایرین در خصوص مقدار استفاده از بازی های اینترنتی؛ ۸) استفاده از بازی های اینترنتی جهت فرار یا تسکین خلق منفی؛ ۹) به خطر انداختن یا از دست دادن یک رابطه ی مهم، تحصیل، فرصت شغلی به

1. Kuss & Griffiths

2. Dresch

3 Internet Gaming Disorder

خاطر شرکت در بازی های اینترنتی می باشد (پونتر و همکاران، ۱۴۰۲؛ اسفندماه ۱۴۰۲) و پونتر و گریفیز^۱ (۲۰۱۴). نتایج برخی مطالعات نشان می دهد که بازی کردن با مشکلات خواب، فرار از مدرسه، عملکرد درسی ضعیف (رهبین^۲ و همکاران، ۲۰۱۵)، علائم افسردگی (ریو^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)، رفتارهای پرخطرانه (مولر^۴ و همکاران، ۲۰۱۵)، اختلالات توجه (کونزالز-بیوسو^۵ و همکاران، ۲۰۱۸)، عزت نفس پایین، رضایت پایین از زندگی روزانه (کو^۶ و همکاران، ۲۰۰۵)، اضطراب (تورس-رودریگیز^۷ و همکاران، ۲۰۱۸؛ ویو^۸ و همکاران، ۲۰۱۸) و عدم تعادل خانواده (وانگ و همکاران، ۲۰۱۴) همراه است. نتایج یک مطالعه مشخص کرد که استفاده بیش از حد از بازیها با افکار و برنامه خودکشی، افزایش مشکلات روزانه ی زندگی، تنیدگی و ویژگی های شخصیتی روان رنجورخویی، برونگرایی بالا و همچنین وظیفه شناسی پایین مرتبط است (اوهم^۹ و همکاران، ۲۰۱۴). بعضی از روان شناسان از ارتباط بین افسردگی، اضطراب و نشانه های اختلال بیش فعالی و کمبود توجه با اعتیاد به بازی های آنلاین خبر می دهند. درواقع افرادی که در نوجوانی به بازی آنلاین اعتیاد داشته اند، در بزرگسالی افزایش افسردگی، اضطراب و فوبی اجتماعی را نشان دادند (پارک^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۶). اختلالات بیش فعالی، کمبود توجه و اختلال افسردگی اساسی، شایع ترین اختلالات همراه با این اختلال در کشور کره جنوبی هستند و ویژگی های بالینی افراد با اعتیاد اینترنتی مشابه علائم اختلالات افسردگی اساسی و بیش فعالی، کمبود توجه است؛ بنابراین، می توان گفت که اعتیاد به بازی آنلاین می تواند بر سلامت روان افراد تأثیر بگذارد و پیش بین برخی اختلالات در آینده این افراد باشد (رسترگر^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۶).

پژوهش ها نشان داده است که اختلال بازی های اینترنتی بر امید و انگیزش تحصیلی دانش آموزان موثر است (روحانی و تار، ۱۳۹۰). آقا محمدی و جوادزاده (۱۳۹۵) نیز نشان دادند که بین امید و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود دارد. مطالعه کمله^{۱۲} و همکاران (۲۰۱۶) مشخص ساخت که بین اعتیاد به اینترنت و انگیزش تحصیلی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و اعتیاد به اینترنت در کاهش امید و انگیزش تحصیلی فراگیران مؤثر بوده است. همچنین بر اساس نتایج مطالعه گانجی^{۱۳} و همکاران (۲۰۱۶) بین اعتیاد به اینترنت با اشتیاق تحصیلی رابطه معنی دار منفی گزارش شد. نتایج تحلیل یافته ها نشان داد که اعتیاد به اینترنت می

1 Griffiths

2 Rehbein

3 Ryu

4 Muller

5 Gonzalez-Bueso

6 Ko

7 Torres-Rodriguez

8 Wu

9 Ohm

10 Park

11 Rastegar

12 .Komleh

13 .Ganji

تواند به طور منفی اشتیاق تحصیلی فراگیران را پیش بینی نماید. گاندمیر (۲۰۱۴) معتقد است تعلل ورزی تحصیلی به دنبال اعتیاد به اینترنت ایجاد خواهد شد که منجر به افت تحصیلی و کاهش انگیزش پیشرفت خواهد بود. اعتیاد به اینترنت را عامل پیش بینی کننده گرایش به رفتارهای تعلل ورزی و ضعف در عملکرد تحصیلی معرفی نمود.

علی رغم این که در دهه های اخیر، پژوهش های زیادی در باب عملکرد تحصیلی انجام شده است و محققان بسیاری تلاش کرده اند تا پیش آیندهای تأثیرگذار (روانی و آموزشی) را شناسایی کنند، عواملی چون خودپنداره تحصیلی، عزت نفس و خودکنترلی، رابطه معناداری را با عملکرد تحصیلی نشان داده اند (پور نقاش تهرانی و همکاران، ۲۰۱۸). اما با توجه به گسترش تکنولوژی و افزایش استفاده مفرط از اینترنت و بازی های رایانه ای و اثرات زیان آور روانی و رفتاری که در نوجوانان ایجاد می کند، می توان اعتیاد در این حوزه را هم به عنوان یکی از پیش آیندهای اثر گذار بر عملکرد تحصیلی مورد پژوهش قرار داد. از جمله عوارض و تأثیرات منفی اعتیاد نوجوانان به بازی های رایانه ای می توان اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و اختلال های روانی مانند: بیش فعالی با کمبود توجه، کاهش روابط اجتماعی، اجتناب از فعالیت های روزمره زندگی و اهمال کاری که منشأ کاهش انگیزش و عملکرد تحصیلی می باشد را نام برد (رضایی و فرهادی، ۱۳۹۷).

امید که در نظریه کنترل ارزش به عنوان یک هیجان پیامدی مثبت آینده نگر مطرح می شود، فرد را در مسیر پیشرفت بر می انگیزاند تا شکست را به صورت منفی و موفقیت را به صورت مثبت ارزیابی کند (پکران^۲، ۲۰۰۶). امید به عنوان فرایندی از تفکر درباره یک هدف و با انگیزش حرکت به سوی این هدف، و راه های رسیدن به آن معرفی شده است. در واقع، در امید دو نوع تفکر الزامی است: تفکر راهبردی و تفکر عامل (اسنایدر^۳، ۲۰۰۰). تفکر راهبردی (مسیر) ۱۴، جزء شناختی امید و نشان دهنده ظرفیت و توان فرد برای خلق مسیر است، و تفکر عامل ۱۳ جزء انگیزشی امید است که بر اساس آن، فرد خود را برای استفاده از این مسیر ها بر می انگیزد (الکساندر و آنیو گبوزیا^۴، ۲۰۰۷). طبق این تعریف، هنگامی که هیجان امید تجربه می شود، دستیابی به موفقیت به طور مثبت ارزیابی می شود و فرد احساس کنترل نسبی بر موقعیت دارد (پکران، ۲۰۰۶). بنابراین میزان بالای امید باعث می گردد که فرد در صدد تلاش بر آید (بارانی، راه پیما و خرمائی، ۱۳۹۸ و پکران، ۲۰۰۶) و به احتمال کمتری اقدام به بی صداقتی تحصیلی نماید؛ چرا که در بی صداقتی تحصیلی فرد به دلیل اینکه بین تلاش خود و پیامد ارتباطی قائل نیست، اقدام به بی صداقتی تحصیلی می کند (فرید، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش های مختلف حاکی از آن است که امید رابطه منفی با بی صداقتی تحصیلی (فرید، ۱۳۹۶)، اهمال کاری تحصیلی (هیکس و یائو^۵، ۲۰۱۵) و تحصیل گریزی (بارانی و همکاران، ۱۳۹۸) دارد. برخی دیگر از پژوهش ها مؤید رابطه مثبت امید با عملکرد تحصیلی (عیسی زادگان، میکائیلی - منیع و

¹ Kandemir

² Pekrun

³ Snyder

⁴ Alexander & Onwuegbuzie

⁵ Hicks & Yao

مروئی میلان، (۱۳۹۳) و کارکردهای سازگارانه تحصیلی (پری و پکران، ۲۰۱۴؛ پکران و استیفنز، ۲۰۱۰؛ پکران و لینبرینک - گارسیا، ۲۰۱۴؛ فلدمن و کوبوتا، ۲۰۱۵ و میکائیلی منیع، فتحی، شهودی و زندی، ۱۳۹۶) هستند. علاوه بر آن، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که استفاده مفرط از اینترنت دارای عواقب روان شناختی منفی همچون افسردگی، عزت نفس پایین و اضطراب می‌گردد و تجربه این حالت منجر به تجربه هیجان منفی می‌گردد. متعاقباً، این مسئله باعث افزایش رفتار اعتیادگونه جهت کاهش علائم و هیجان های منفی می‌گردد (ین^۵ و همکاران، ۲۰۰۶ و آلتین تاس، ۲۰۱۹ و اسکاندویس^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). آکینی و اسکندر^۷ (۲۰۱۱) با مطالعه بر روی ۳۰۰ دانشجوی ترکیه ای گزارش کردند که افسردگی و اضطراب پیش بینی کننده معنادار اعتیاد به اینترنت است. جلالی پور و همکاران (۲۰۱۲) با مطالعه بر روی ۳۳۰ دانشجوی هنر و علوم انسانی گزارش کردند که اضطراب پیش بینی کننده معنادار اعتیاد به اینترنت است. بونایری و بابتیستا^۸ (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که اختلال بازی های اینترنتی یک استراتژی مقابله ای ناسازگار برای مقابله با اختلالات عاطفی منفی از جمله اضطراب است. سندرم خستگی و احساس فرسودگی در بیماران مزمن توسط متخصصان سرشناس در سراسر جهان خستگی وابسته به بیماری نامیده می‌شود. خستگی مرتبط با بیماری یک مساله بالینی جدی و پیچیده است و یکی از شایع ترین علایم تجربه شده در بیماران می- باشد (کورسنتر^۹، ۲۰۱۴). امروزه مطالعه خستگی در افراد از موضوعات جهانی محسوب می‌گردد و به عنوان یک تشخیص در تجدید نظر طبقه بندی بین المللی بیماری ها در نظر گرفته شده است (اسکالند، کالین و والدیس^{۱۰}، ۲۰۱۰). اگرچه گاهی بیماران واژه خستگی را برای بیان احساس خواب آلودگی، افسردگی، ضعف و درماندگی استفاده می‌کنند، اما به طور کلی خستگی را می‌توان به عنوان یک فقدان انرژی فیزیکی یا ذهنی که منجر به افت فعالیت های تحصیلی فرد می‌شود، تعریف کرد (برون^{۱۱} و کرونگ^{۱۲}، ۲۰۰۹). خستگی مرتبط با بازی اینترنتی آسیب عملکرد فیزیکی است و مشکلات فیزیکی، هیجانی و اجتماعی برای دانش آموزان ایجاد می‌کند. فرهنگ واژه های مصوب فرهنگستان خستگی را این گونه تعریف کرده اند: واکنشی بهنجار و گذرا در برابر فشار و تنش های عاطفی و جسمی که در آن فرد احساس ناراحتی می‌کند و کارآیی خود را از دست می

¹ Perry & Pekrun

² Stephens

³ Linnenbrink-Garcia

⁴ Feldman & Kubota,

⁵ Yen

⁶ Stanković

⁷ Akini & İskender

⁸ Bonnaire & Baptista,

⁹. Kornstra

¹⁰. Escalant, Kallin & Valders

¹¹. Brown

¹². Kroenke

دهد. خستگی (ضعف، سستی و بی حالی) یک احساس ذهنی از خسته بودن است که از ضعف عضلانی متمایز است و شروع تدریجی دارد (مارکورا^۱، ۲۰۰۹؛ نقل از جانفزا، ۱۳۹۴).

تعریف ارائه شده توسط سلا^۲ و همکاران (۲۰۰۱) ویژگی‌های مختلف خستگی را در بر می‌گیرد: خستگی حالت ذهنی فراگیر، پایدار و کاهش ظرفیت جسمی و ذهنی است که با استراحت برطرف نمی‌شود. این تعریف دارای سه ویژگی شایان ذکر است. اول، مشخصه خستگی به عنوان یک پدیده ذهنی، که بر این اساس می‌تواند از روش خودگزارش‌دهی اندازه‌گیری شود. دوم، ارائه راه‌های مختلفی که در آن خستگی از خستگی عادی مشخص شود، که عبارتند از: شدت و مزمن بودن (خستگی شدید و پایدار) و نفوذ ناپذیری آن که با اقدامات معمول، رهایی از خستگی ندارد (برطرف نشدن با استراحت). سوم، اهمیت بالینی این پدیده و ویژگی‌های چند بعدی آن (کاهش ظرفیت کار فیزیکی و روانی) (جاکوبسن، ۲۰۰۴). اگرچه هنوز تعریف پذیرفته شده‌ای از خستگی مرتبط با بیماری مزمن وجود ندارد، متخصصان آن را این‌گونه تعریف کرده‌اند: یک پریشانی مزمن و مداوم، احساس ذهنی خستگی جسمی، عاطفی و یا شناختی و یا فرسودگی مرتبط با بیماری یا درمان آن که با فعالیت‌های اخیر بیمار نامتناسب است و در عملکرد عادی فرد تداخل ایجاد کرده است. خستگی در بیماری‌های مزمن یک فرایند پیچیده است که سه دسته عوامل در ایجاد آن دخیل هستند: ۱- تجارب فردی شامل: اختلال جسمانی، فشارهای روحی و روانی ۲- مراحل درمان شامل: محدودیت‌های اجتماعی و اثرات آن بر کیفیت زندگی ۳- میزان تطابق با بیماری (اسمیتس^۳ و همکاران، ۱۹۹۸). همچنین در مطالعه حقیقت و همکاران (۱۳۸۷) نیز سه بعد در خستگی بیماری‌های مزمن به شرح ذیل یافت شد: خستگی جسمانی از طریق افسردگی، درد و مصرف تاموکسیفن ایجاد می‌شود، خستگی عاطفی مرتبط با اضطراب و افسردگی بوده و نهایتاً خستگی شناختی از طریق اضطراب و درد ایجاد می‌شود.

به نظر محققان امید و موفقیت تحصیلی اغلب در ارتباطند. با این که مسائل و چالش‌های پیرامون موفقیت تحصیلی در دانش آموزان به خوبی نشان داده‌اند اما به توانایی مدارس برای ترویج مزایای شایستگی‌های طبیعی دانش آموزان (از جمله خودکارآمدی، امید و توانایی حل مسئله) توجه کمی شده است. این ویژگی‌های غیر خطی می‌تواند بر موفقیت تحصیلی در مدارس اثر مثبتی بگذارد و نیز سلامتی، شادابی و موفقیت بعدی در زندگی را تحت تأثیر قرار دهد (زیمیرین و آرونکمر، ۱۹۹۰ به نقل از بهاری، ۱۳۹۰) از این نظر، منطقی است که کنترل سطوح امید در کودکان ممکن است به عنوان سپری در برابر شکست تحصیلی و تدبیری برای کاهش تأثیر مخرب آن بر پیشرفت تحصیلی مفید باشد. اسنایدر (۱۹۹۱) در اعتبار یابی امید در کودکان اشاره میکند که بین نمرات بالا در امید برای آینده و نمرات بالا در امتحانات ارتباط مثبت وجود دارد. هم چنین شواهد تحقیقی نشان می‌دهد مداخلات امیدآموزی می‌توانند سطح امید را افزایش دهند. در نمونه دیگر محققان بیان

¹. Marcora

². Cella

³. Smets

داشته‌اند که دانشجویان بر امید بیشتر احتمال دارد که باور کنند به نمره نهایی مورد نظر خود خواهند رسید، در واقع دانشجویان بر امید به توانایی تحصیلی خود اعتماد بیشتری دارند (اسنایدر، ۱۹۹۱) (رفیعی) ۱۳۸۹ در بررسی تأثیر مداخله امید محور گروهی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان دبیرستانی پی برد که این مداخلات تأثیر معناداری بر افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان داشته است (بهاری، ۱۳۹۰). همچنین در تحقیقی که به بررسی مقایسه اثر بخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر امید تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر شهر خرم آباد انجام گرفت، میانگین نمره امید تحصیلی گروه آزمایش هر دو جنس پس از آموزش، در مقایسه با گروه گواه به طور معناداری افزایش یافته بود. نمره امید تحصیلی در بین دختران بیش از پسران بود. لذا آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر افزایش امید تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد (قدم پور، عزت اله؛ یوسف وند، لایلا؛ رادمهر، پروانه؛ ۱۳۹۶). پژوهش‌ها نشان داده است که اختلال بازی‌های اینترنتی بر امید و انگیزش تحصیلی دانش آموزان موثر است (روحانی و تازی، ۱۳۹۰). آقا محمدی و جوادزاده (۱۳۹۵) نیز نشان دادند که بین امید و اعتیاد به اینترنت رابطه معنادار وجود دارد. مطالعه کمله^۱ و همکاران (۲۰۱۶) مشخص ساخت که بین اعتیاد به اینترنت و انگیزش تحصیلی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و اعتیاد به اینترنت در کاهش امید و انگیزش تحصیلی فراگیران مؤثر بوده است. همچنین بر اساس نتایج مطالعه گانجی^۲ و همکاران (۲۰۱۶) بین اعتیاد به اینترنت با اشتیاق تحصیلی رابطه معنی دار منفی گزارش شد. نتایج تحلیل یافته‌ها نشان داد که اعتیاد به اینترنت می‌تواند به طور منفی اشتیاق تحصیلی فراگیران را پیش بینی نماید. کاندمیر^۳ (۲۰۱۴) معتقد است تعلل ورزی تحصیلی به دنبال اعتیاد به اینترنت ایجاد خواهد شد که منجر به افت تحصیلی و کاهش انگیزش پیشرفت خواهد بود. اعتیاد به اینترنت را عامل پیش بینی کننده گرایش به رفتارهای تعلل ورزی و ضعف در عملکرد تحصیلی معرفی نمود. هدف ما در این پژوهش بررسی تعیین ارتباط بین خستگی روانی و امید به تحصیل دانش آموزان دارای اختلال بازی‌های اینترنتی می‌باشد

ابزار و روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دارای اختلال بازی‌های اینترنتی منطقه هشت شهر تهران تشکیل دادند. از بین دانش آموزان دارای اختلال بازی‌های اینترنتی مراجعه کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش ۱۰۰ دانش آموز مبتلا به اختلال بازی اینترنتی با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه خستگی روانی ناشی از درد و تسلسل، مقیاس امید به تحصیل (خرمائی و کمری، ۱۳۹۶) و اختلال بازی اینترنتی براساس

1. Komleh

2. Ganji

3. Kandemir

مصاحبه تشخیصی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از همبستگی پیرسون استفاده شد.

مقیاس خستگی ناشی از تسلسل و درد روان شناختی: مقیاس خستگی ناشی از درد در زبان‌های انگلیسی، ژاپنی، آلمانی و فارسی موجود است. نمره خستگی از ۱۵ سوال و ۳ زیر گروه جسمانی، عاطفی و شناختی تشکیل شده است. هر سوال نمره‌ای بین صفر (به هیچ وجه) تا ۴ (خیلی زیاد) دارد که وضعیت اخیر بیمار بر روی پرسشنامه علامت زده می‌شود (شان، ۲۰۰۵). به این ترتیب درجه احتمالی خستگی در بعد جسمانی بین ۰ تا ۲۸، در بعد عاطفی بین ۰ تا ۱۶، در بعد شناختی بین ۰ تا ۱۶ و نمره کلی خستگی بین ۰ تا ۶۰ متغیر است. در زمینه اعتبار نیز، این مقیاس از حمایت پژوهش‌های خارجی (اوکویاما و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از حقیقت، ۱۳۸۷) و داخلی (حقیقت و همکاران، ۱۳۸۷) برخوردار است. در پژوهش حقیقت و همکاران (۱۳۸۷) پایایی^۱ پرسشنامه با استفاده از ضریب کرونباخ در ابعاد مختلف جسمانی، عاطفی، شناختی و نمره کل خستگی به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۹، ۰/۸۵ و ۰/۹۵ محاسبه گردید که در حد رضایت بخشی بود.

مقیاس امید به تحصیل (خرمائی و کمری، ۱۳۹۶)

این مقیاس ۲۷ ماده ای، امید به تحصیل را در چهار بعد امید به کسب فرصتها، امید به کسب مهارت‌های زندگی، امید به سودمندی مدرسه و امید به کسب صلاحیت بر اساس طیف لیکرت پنج درجه ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) اندازه گیری می کند. ماده های ۹۶، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۲۱، ۲۴ و ۲۷ به طور معکوس و بقیه ماده ها به صورت مثبت نمره گذاری می شود. روایی و پایایی مقیاس امید به تحصیل: روایی این ابزار توسط سازندگان با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه های اصلی بررسی شده است. نتایج نشانگر وجود ۴ عامل در ماده های این مقیاس است که ۵۸ درصد از واریانس کل نمونه را تبیین می کند. اعتبار این ابزار به روش آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد امید به کسب فرصت، امید به کسب مهارت‌های زندگی، امید به سودمندی مدرسه، امید به کسب صلاحیت و نمره کل مقیاس امید به تحصیل به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۹۰، ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۹۴ گزارش شده است (خرمائی و کمری، ۱۳۹۶). مقدار آلفای کرونباخ بدست آمده در این پژوهش ۰/۷۸ برآورد شد که مقدار قابل قبولی است. روایی سازه^۲ ای پایانامه با استفاده از شاخص HTMT توسط نرم افزار پی ال اس برآورد شد و مقدار آن ۰/۵۲ برآورد شد و شاخص روایی بین متغیرها برقرار است (Henseler et al., 2015).

یافته ها

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد، خستگی روانی و امید به تحصیل

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	بیشینه	کمینه

^۱. Reliability

۵۰	۸۸	۹/۶۳	۶۱/۴۴	۲۵ اسفند ماه ۱۴۰۲	خستگی روانی
۱۰	۵۰	۶/۴۴	۲۲/۰۲		امید به تحصیل

جدول ۳-آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی پیشفرض نرمال بودن داده‌ها

متغیر	آماره کولموگروف- اسمیرنوف	سطح معناداری
خستگی روانی	۰/۷۴۴	۰/۹۸
امید به تحصیل	۰/۶۳۳	۰/۳۸

آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای گرفتن مجوز لازم جهت استفاده از ضریب همبستگی بر متغیرهای پیش‌بین و ملاک اعمال می‌گردد تا نرمال بودن اطلاعات اثبات گردد. در نتایج حاصل از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف چنانچه سطح معناداری بیش از ۰/۰۵ باشد، در آن صورت توزیع به دست آمده به توزیع نرمال نزدیک است. با توجه به جدول بالا که سطح معناداری به دست آمده از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد، این متغیرها دارای توزیع نزدیک به نرمال می‌باشند.

جدول ۳- ضریب همبستگی پیرسون بین خستگی روانی و امید به تحصیل

متغیر	خستگی روانی
امید به تحصیل	۰/۱۲۹*
	۰/۰۳

*($P \leq 0.05$) **($P \leq 0.01$)

بر اساس نتایج ذکر شده در جدول بالا، بین خستگی روانی و امید به تحصیلی رابطه منفی (۰/۱۲۹) معنادار ($p=0.05$) وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش باهدف بررسی تعیین ارتباط بین خستگی روانی و امید به تحصیل دانش آموزان دارای اختلال بازی های اینترنتی انجام گرفت. نتایج مبین آن بود که بین خستگی روانی و امید به تحصیلی رابطه منفی (۰/۱۲۹) معنادار ($p=0.05$) وجود دارد. دانش آموزان دارای اختلال بازی اینترنتی که خستگی روانی رابیشتر از جامعه عادی تجربه می کنند از امید به تحصیل کمتر و انگیزش پایین تر برخوردارند. بنابراین، بروز خستگی روانی در دانش آموزان منطقه هشت شهرتهران که مبتلا به اختلال بازی اینترنتی هستند نه تنها سبب بروز افت تحصیلی و کاهش امید به تحصیل می‌شود، بلکه با تاثیرگذاری بر احساسات و رفتارهای سایر اعضای خانواده و مراقبان این جامعه سبب ناامیدی و دلسردی آنها نیز می‌شود که تکرار این احساسات منفی

در چرخه‌ی حلقوی دانش آموز و مراقبان با ^{۲۵ اسفند ماه ۱۴۰۲} ^{محلات معتبر بین المللی} تشدید علائم منفی و کاهش پیشرفت تحصیلی همراه است. بنا بر بررسی صورت گرفته توسط پورموحد، یاسینی اردکانی، کلانی و علاقمند (۱۳۹۴) مشخص شده است که خستگی شامل علائم ناخوشی ذهنی است که با کل بدن ارتباط دارد و وضعیت عمومی بدی را ایجاد می‌نماید و باعث اختلال در توانایی‌های معمول فرد می‌شود. از آنجایی که تحقیق حاضر از نوع همبستگی بود، در نظر گرفتن همه‌ی عوامل موثر بر دانش آموزان دارای اختلال بازی های اینترنتی در یک تحقیق ناممکن است و در صورت تعدد متغیرهای یک تحقیق با احتمال افزایش خطا در تحقیق‌هایی از این نوع ممکن است سبب کسب نتایج نامعتبر شود. یکی دیگر از محدودیتهای مربوط به انجام تحقیق حاضر استفاده از پرسشنامه به منظور ابزار جمع‌آوری داده بود که ممکن است شاهد پاسخهای جامعه‌پسند و غیر واقعی از سوی شرکت کنندگان باشیم که باز نتیجه‌گیری در این زمینه را با محدودیت مواجه می‌یازد. از محدودیتهای دیگر این تحقیق تعداد زیاد پرسشنامه‌ها و گویه‌های این پرسشنامه‌ها بود که ممکن است به سبب ایجاد خستگی در شرکت کنندگان باعث شود تا پرسشنامه‌ها و سوالات انتهایی با دقت و تمرکز کافی پاسخ داده نشده باشند.

منابع

-اکبری، مهدی (۱۳۹۸). نقش میانچی ارزش های شخصی در ارتباط بین روان رنجوری با استفاده آسیب زا از اینترنت در دانشجویان، پژوهش در سلامت روان شناختی، ۱۳(۳)، ۱۴-۱.

پورموحّد، زهرا؛ یاسینی اردکانی، سید مجتبی؛ کلانی، زهره و علاقبند، مریم (۱۳۹۴). بررسی ارتباط خستگی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در سال ۱۳۹۴. *مجله سلامت جامعه*، ۹(۳): ۶۴-۷۳.

حقیقت شهر، منتظری علی، اکبری محمد اسماعیل، هولاکوئی کورش، رحیمی عباس (۱۳۸۷). عوامل موثر بر خستگی در مبتلایان به سرطان پستان. *فصلنامه بیماری های پستان ایران*، ۱: ۱۷-۲۴.

Kelly, J.R., & Shogran, K. A. (2014). The impact of teaching self –determination skills on the on –Task and off-Task behaviors of students Behavioral Disorders, 22(1), 27-40.

Kheyri, F., Azizfar, A., Valizadeh, R., Vesani, Y., Aibod, S., Cheraghi, F., & Mohamadian, F. (2019). Investigation the relationship between internet dependence with anxiety and aducational performance of high school students. *Journal of Education and Healt promotion*, (213).

Khodayari Fard, Mansouri, Besharat, M., A., & Gholamail Lavasani, M. (2016). A Review of Theoretical Models for Anxiety and Generalized Anxiety Disorder, *Journal of Clinical Excellence, Educational and Research*, Volume 6, Number 2, pp.23-38. (in Persian).

Kizlcec R. Cohen G. 2017. Self-regulation intervention increase levels of education on an individual but not college scale. *European Journal of work and organizational psychology*.

Kim Y, Park K, Cho B. Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172):895-909. [PMID]

Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.

Kim, S. Chang, M. (2010). Computer Games for the Math Achievement of Diverse Students. *Educational Technology & Society*, 13(3), 224–232.

King DL, Delfabbro PH. The cognitive psychopathology of Internet gaming disorder in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2016; 44(8):1635-45. [DOI:10.1007/s10802-016-0135-y] [PMID]

Kirsh, S. (1998) "Seeing the World Through Mortal Combat- Colored Glasses, Violent Video Games and the Development of A Short- Term Hostile Attribution Bias, Childhood", *A Global Journal of Child Research*, 5:177-184.

Klin, J. D. & Keepers, E. (1991) "Enhancing Motivation Using an Instructional Game", *Journal of Instructional Psychology*; 18 (2):111 -117.

Ko H, Yen Y, Yen F, Lin C, Yang J. Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*. 2007; 10(4):545- 51. [DOI:10.1089/cpb.2007.9992] [PMID]

Ko, C. H., Hsieh, T. J., Chen, C. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Yen, J. Y., Wang, P. W., Liu, G. C. (2014). Altered brain activation during response inhibition and error processing in subjects with Internet gaming disorder: a functional magnetic imaging study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 264, 661–672.

Ko, C. J., Yen, J. Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C. & Yen, C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescent 2-year prospective study, *Archives of pediatrics and Adolescent Medicine*, 163, 937-943.

Koepp MJ, Gunn RN, Lawrence AD, Cunningham VJ, Dagher A, Jones T, et al. Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature* 1998; 393(6682): 266-8.

Kokkinos, C.M., Voulgardou, I., & Markos, A. (2016). Personality and Relational aggression: Moral disengagement and friendship quality as mediators. *Personality and Individual Differences*, 95, 74-79.

Oka Y, Suzuki S, Inoue Y. Bedtime activities, sleep environment, and sleep/wake patterns of Japanese elementary school children. *Behave sleep med* 2008; 6(4): 220-33.

Oke, O. J., Oseni, S. B., Adejuyigbe, E. A., & Mosaku, S., K. (2019). Pattern of attention deficit hyperactivity disorder among primary school children in Ile-Ife, South-West, Nigeria. *Niger J Clin Pract*. 22(9), 1241-51.

Ong, J. C., Manber, R., Segal, Z., Xia, Y., Shapiro, S., & Wyatt, J. K. (2014). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*, 37, 1553-1563.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.

Palermi, A.L., Servidio, R., Giuseppina Bartolo, M., Cosl stabile, A. (2017). Cyberbullying and self esteem. An Italian study. *Computers in human behavior*. 69, 1, 39-141.

Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotional regulation: an organizing, integrative review. *Sleep medicine reviews*, 31, 6-16.

Pan W, Yi Qun G, Min L. Research on relationship between tendency to computer game addiction and parental rearing styles in senior high school students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*. 2006; 14(15):460-2.

Pandina, G.J. Bilder, R.H. Harvey, P.D. Keefe, S.E. Aman, M.G. Gharabawi, R. (2007) "Risperidone and Cognitive in Children with Disruptive Behavior Disorders", *Biol Psychiatry*, 91(3):386- 98.

Park S, Kim S, Roh S, Soh M, Lee S, Kim H, et al. The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*. 2016; 129:99- 108. [DOI:10.1016/j.cmpb.2016.01.015] [PMCID]

Park, S. Y., Kim, S. M., Roh, S., Soh, M. A., Lee, S. H., Kim, H., Lee Y. S., & Han, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 129, 99-108.

Parvaresh, N. Ziaaddini, H. Kheradmand, A. Bayati, H. (2010) "Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and Conduct Disorder in Children of Drug Dependent Parents", *Journal of Addiction and Health*, 2(3-4): 89-94.

Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2011). Traditional and nontraditional bullying among youth: A Test of General Strain Theory. *Youth & Society*, 43(2), 727-751.

Payne, J. and Colewell, J. (2000) *Negative correlation of computer game play in adolescent*. www. nlm. nih. gov.

Peled, Y., Medvin, M. B., Pieterse, E., Domanski, L. (2019). Normative beliefs about cyberbullying: comparisons of Israeli and U.S. youth. *Heliyon*, E03048.

Pensuksan, W. C., Lertmaharit, S., Lohsoonthorn, V., Rittananupong, T., Sonkprasert, T., Gelaye, B., & Williams, M. A. (2016). Relationship between poor sleep quality and psychological problems among undergraduate students in the southern Thailand. *Walailak journal of science and technological*, 13(4), 235.

Peppers, K. H. Eisbach, S. Atkins, S., Poole, J. M., & Derouin, A. (2016). An intervention to promote sleep and Reduce ADHD Symptoms. *Journal of pediatric Health Care*, 30(6), e43-e48.

Renta Sianturi, Budi Anna keliat and Lce Yulia Wardant. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety in clients with stroke. *Enfermeria Clinica*, 2018; 28(Supl 1 part A): 94-97

Rezaiee, S., farhadi, H. (2018). Effectiveness of Quality of life therapy on internet , Addiction, Lonliness, and self-esteem of female Second High school students. *knowledge & Research in Applied psychology*, 19(1), 37-49. [In Persian].

Richman, N. Stevenson, J. E. & Graham, P. J. (1975) "Prevalence of Behavior Problems in 3-Year- Old Children: An Epidemiological Study in a London Borough", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 16: 277-287.

Rivituso, J. (2014). Cyberbullying victimization among college students: An interpretive phenomenological analysis. *Journal of Information Systems EDUCATION*, 25, 71-75.

Rodgers WM, Markland D, Selzler AM, Murray TC, Wilson PM. Distinguishing perceived competence and self-efficacy: An example from exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2014; 85(4):527-39. doi:10.1080/02701367.2014.961050

Rouhani F, Tari S. Evaluation of internet addiction and its relationship with academic motivation and social development of high school students in Mazandaran. ICTEDU. 2011; 2(2): 20-34. [Persian]

Rutter, M. Tizard, Y. Yulew, W. Graham, P. & Whitmore, K. (1976) "Research Report; ISLE of Weight Studies", *Psycho Med*;6:313-332.

Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000;55(1):68-78. doi:10.1037//0003-066X.55.1.68.

Ryan, R.(2009). Self-determination theory and well-being. *Social Psychology*.84(822),e848.

Ryan, R.M. & Rigby, C.S.(2018). Self-determination theory in human resource development: New directions and practical considerations. *Advances in Developing Human Resources*,20(2),133-147.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of personality and Social Psychology*, 74, 1557-1586.

Ryan, R.M., Ryan.W. S., Di Domenico, S. I., & Deci, E. L (2019). The Chapter6 Nature and the Conditions of Human Autonomy and Flourishing. Aspect of students engagement during learning activities. *Contemporary Educational Psychology*,36(4),257-267.

Ryan,R.M.,Ryan,W.S.,DI Domenico,S.I., & Deci,E.L.,(2019.The nature and the conditions of human autonomy and flourishing. The ature and the conditions of human autonomy and flourishing: self-determination theory and basic psychological needs. *The Oxford handbook of human motivation*(2 Ed.).

Ryan. R. M., & Deci, E. L., (2017). Self-determination theory: Basic Psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford.

Ryan. R. M. and Deci, E. L. (2008). A Self-determination theory approach to psychotherapy: the motivation basis for effective change. *Canda Psuchol*.49(3): 186-93.

Sachdeva, A., & Verma, R. (2015). Internet Gaming Addiction: A Technological Hazard. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 4, 4, 1-3.

Sadock B. J., Sadock V. A., & Ruiz P. (2015). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 11th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams &Wilkins.

Sadock, B., & Sadock, V. A. & Sussman, N(2017).Kaplan & Sadock s pocker handbook of psychiatric drug treatment. Lippincott Williams & Wilkins.

Saffarian Hamadni, S., Abdullahi,M., Daei Zadeh.H.,& Bayat. Y. (2013).The relationship between the use of computer games and mental health and academic performance *Journal of Information Technology and Communication Education*,VI,20-5.[In Persian].

Saikia, A.M., Das,J., Barman, P., & Bharali,M. D.(2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety And stress in urban adolescents of kamrup District, Assam. *Journal of family & c0mmunity medicine*,26(2), 108.

Sajadi, S. A., Farsi, Z., Rajaei, N., Seyed Mazhari, M., & Habibi, H. (2018). Sleep quality and the factors affecting the fatigue severity and academic performance of students at AJA University of Medical Sciences. *Journal of Advances in Medical Education*, 1(2), 6-10.

Salamonson Y, Andrew S, Everett B. Academicengagement and disengagement as predictors ofperformance in pathophysiology among nursing students. *Contemp Nurse*. 2009; 32(1-2): 123-32.

Sally A M Fenton, Jet JCS Veldhuijzen van zanten, George S Metsios, Peter C Rouse, Chen-a Nikos Ntoumanis, George D Kitas, Joan L Duda.(2021). Testing a self-determination theory-based process model of physical activity behsvior change in rheumatoid arthritis: results of a randomized controlled trial. *Translational Behavioral Medicine*, Volume 11, Issue2, February 2021, Pages 369-380, <https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa022>

Salmela-Aro K, Upadyaya K. Developmental trajectories of school burnout: evidence from two longitudinal studies. *Learning and Individual Differences*. 2014;36:60-8. doi:10.1016/j.lindif.2014.10.016

Sausser, S.H. and Waller, R.J. (2006) "A Model for Music Therapy whit Students whit Emotional and Behavioral Disorder", *The Art in Psychotherapy*, 33(1): 1-10.

Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2002;33(5):464-81. doi:10.1177/0022022102033005003

Schultz, D. (1998) *personality theories*, (F. Jahmari & et al.), Tehran: Arasbaran.

Seibert GS, May RW, Fitzgerald MC, Fincham FD. Understanding school burnout: Does self-control matter? Learning and Individual Differences. 2016;49:120-7. doi:10.1016/j.lindif.2016.05.024.

Selkie, E. M., Kota, R., Chan, Y. F., & Moreno, M. (2015). Cyberbullying, depression, and problem alcohol use in female college students: A multisite study. *Cyberpsychology, Behavior, and social Networking*, 18, 79-86.

Selim Gunuc, Ayten Dogan (2013), the relationships between Turkish adolescent Internet addiction their perceived social support and family activities, Computers in Human Behavior 29, 2197-2207.

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J.(1995).Self-regulation and academic procrastination.*Journal of social psychology*,135(5),607-619.

Senormanci,Omer ., Senormanci, Guliz., Guclu, Oya. Konkan, Ramazan.(2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. General hospital psychiatry. No. 36. 203-207.

Sergis,S., Sampson, D.G., & Pelliccione, L.(2018).Investigating the impact of Flipped Classrom on students learning experiences: A self-determination theory approach Computers in Human Behavior,78,368-378.

Sexton-Radek, K. (2013). Adolescent sleep quality measured during leisure activities. *Health psychology research*, 1(2),119-121.

Shaari, A. S., Yusoff, N. M., Ghazali, I. M., Osman,R.H., & Dzahir,N.F.M.(2014).The relationship between lecturers teaching style and students academic engagement. *Procardia-Social and Behavioral Sciences*, 118,10-20.

Shao., R. & Wang., Y. (2019). The Relation of Violent Video Games to Adolescent AGGRESSION: An Examination of Moderated Mediation Effect, *front psychol*, volume 10,P.384.

Sharma,A.(2019). The Negative Effects of Internet Addiction in Cildren.Retrieved from
<https://www.parencircle.com/article/the-negative-effects-of-internet-addiction-in-children/>

Shaw.R.J,Currie.D.B,Smith.G.H,Brown.j, Smith.d.j, Inchley.J.C.(2019). D0 social support and eating family meals together play a role in promoting restilience to bullying and cyberbullying in Scottish school children?.SSM-Population Health.9,100485.

Shayegh S, Azad H, Bahrami H. The relationship between internet addiction and personality traitsin adolescents in Tehran. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2009; 11(2): 149-158. [Persian]

Sheikholeslami R, Borzo SH. [Child-rearing and responsibility among adolescents: The mediating role of identity processing styles (Persian)]. *Psychological Methods and Models*. 2016; 6(19):97-120.

Sheikholeslami,R.(2011). Mediating Effect of Life Satisfaction in the Relationship between Self-Determination and Mental Health. Journal of Psychology,15(1),76-86.

Shoemaker, D.J. (2010) *Theories of Delinquency*. New York, NY: Oxford University Press.

Shraddha,P.& Nanda,R.(2016). A Comparative Study to see the Impact of yoga on Educational Aspiration(EA) and Test Anxiety (TA) among College Going Girls. The international Journal of Indian psychology,3(3),210-215.

Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O., & Ferreira, M.(2016).Sleep quality determinants among nursing students.*procedia-Social and Behavioral Sciences*. 217, 999-1007.

Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L. & Little, L. M. (2009). Secure attachments: Implications for trust, hope, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior*,30, 233-247.

Sirois,F., & Pychi, T.(2013).Procrastination and the priority of short-term mood regulation consequences for future self. Social and personality psychology Compass, 7,115-127.

Slonje, R., Smith, P. K.,& Frisen, A. (2013). The nature of cyberbullying and strategies for prevention. Computers in Human Behavior,29,26-32.

Sloan, D. M.,& Kring, A. M.(2018).Introduction and Overview.Emotional regulation and press. Pp. 1-9.

Snyder, C.R, (1994). *The psychology of Hope: you can get there from here*, New Yourk: free press.

Snyder, C. R, etal.(1991). The will and The ways: *Journal of personality and social psychology* 60: 570-585.

Snyder, C. R., Lapointe, A. B., crowson, J. J. & Early, S. (1998). Preferences of high and low hope people for self-referential in put. *Cognition and Emotion*, 22:807-823.

Snyder C. R, Lopez, Shame. J. (2012). *Handbook of positive psychology*, Oxf Uni Press.

Sobhaninezhad M, Abedi A. Investigation between self-regulated learning strategies and academic achievement motivation among high school students in Isfahan with their academic performance in math. *J Psychol Tabriz Univ*. 2007; 1(1): 82-97. [Persian]

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination : Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling psychology*, 31(4), 503-509.

Soltani Z, Sadegh Mahboob S, Ghasemi Jobaneh R, Yoosefi N. Role of psychological capital in academic burnout of students. *Education Strategies in Medical Sciences*. 2016;9(2):156-62. [Persian] <http://edcbmj.ir/article-1-989-fa.htm>

Soltanifar, A., Kamrani, M., Golyar, E. (2019). Assessing the Relationship between Internet Addiction and loneliness with Sleep Quality in Youth Population. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(3), 202-206. <http://jfmh.mums.ac.ir>.

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39, 3-6.

Speilberger, C.D. (2012). *Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

Stockdale, L.A., Coyne, S.M., Nelson, D.A. and Enckson, D.H. (2015). Borderline personality disorder features, jealousy, and cyberbullying in adolescence. *Personality and individual Differences*, 83:148-153.

Street, N. W., McCormick, M.C., Austin, S.B., Slopen, N., Habre, R., & Molnar, B.E. (2016). Sleep duration and risk of physical aggression against peers in urban youth. *Sleep health*, 2(2), 129-135.

Student Association of Islamic Azad University of Lahhjan Branch. (2010). The computer games and their influences on children and adolescents, Retrieved from www.liaau.ac.ir [In Persian].

Su, W., Han, X., Jin, C., et al. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 Global Jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100. doi:10.1016/j.chb.2019.04.021.