



تأثیر اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در دوران پسا کرونا

مهدی شمالی احمدآبادی^۱، عاطفه برخوردار احمدآبادی^۲، ستاره شمالی احمدآبادی^۳

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵

دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۲۳

چکیده

از زمان آغاز همه‌گیری کووید-۱۹ تاکنون، اینترنت به یکی از ابزارهای مهم برای تعامل اجتماعی، کسب اطلاعات و سرگرمی نوجوانان تبدیل شده و این مسئله با تأثیر بر سبک زندگی، اعتیاد به بازی‌های برخط را در دوران پسا کرونا افزایش داده است. این پژوهش با هدف تأثیر اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در نوجوانان انجام شد. پژوهش به شیوه توصیفی و با روش خط پایه انجام گرفت. ۵ نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله مراجعه‌کننده به هسته مشاوره آموزش و پرورش اردکان (با مشکل اعتیاد به بازی‌های برخط) به شیوه در دسترس انتخاب و تحت مداخله فردی اصلاح سبک زندگی قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان در ۴ مرحله (جلسه اول، جلسه سوم، جلسه پنجم، جلسه ششم، یک ماه و دو ماه بعد از مداخله) به پرسش‌نامه اعتیاد به بازی‌های برخط دوست‌دامنی و جانا آبادی (۱۳۹۹) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای Spss-26 و Excel-2019 تحلیل شد. نتایج نشان داد اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در نوجوانان مؤثر بوده است ($p < 0/001$)؛ بنابراین، اصلاح سبک زندگی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله کارآمد درخصوص دانش‌آموزان دارای اعتیاد به بازی‌های برخط در پسا کرونا توسط معلمان آموزش و پرورش مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: اعتیاد، بازی‌های برخط، پسا کرونا، سبک زندگی، دانش‌آموزان.

۱. دکتری روان‌شناسی، سازمان آموزش و پرورش، اردکان، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

Mahdi_shomali@yahoo.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد، واحد اصفهان (خوراسگان)، ایران.

Atefe8449@gmail.com

۳. مترجم زبان انگلیسی، آموزش و پرورش اردکان، یزد، ایران. S1400f2021@gmail.com



شیوع همه‌گیری ویروس کرونا^۱ با پیامدهایی منفی زیادی همراه بود (Saputri & Yumarni, 2023). در مدت همه‌گیری کووید-۱۹^۲ دانش‌آموزان مجبور بودند آموزش‌ها را از طریق فضای مجازی دریافت کنند (شمالی و برخوردار، ۱۴۰۱). این شرایط بسیاری از فعالیت‌های تفریحی دانش‌آموزان را محدود و گرایش به گوشی‌های هوشمند و پیشانه‌های بازی^۳ را افزایش داد (Daniel, 2020). والدین با شرایطی مواجه شدند که به دلیل سردرگمی و نداشتن مهارت کافی به فرزندان خود اجازه می‌دادند در طول روز از اینترنت استفاده نمایند (Parker et al, 2021). این تغییر ناگهانی در سبک زندگی نوجوانان پیامدهای منفی زیادی چون کاهش مهارت‌های اجتماعی، اختلالات خواب و اعتیاد به بازی‌های برخط^۴ را به همراه داشت (موسیوند، عزیزی و فولادوند، ۱۴۰۱)، که براساس مطالعات مختلف در پسا کرونا^۵ نیز ادامه یافته است (Saputri & Yumarni, 2023). کاهش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند تأثیر منفی بر رفاه اجتماعی، عاطفی، تحصیلی و آینده حرفه‌ای نوجوانان داشته باشد (El-robby, Lela & Attowa, 2021) و اختلالات خواب نیز با بسیاری از مشکلات روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب رابطه دارد (دهقان بنادکی، صفری واریانی و ورمزیار، ۱۴۰۲).

بازی‌های برخط یکی از انواع بازی‌های رایانه‌ای هوشمند است که با توجه به لذت زیاد و سهولت دسترسی، طرفداران زیادی در بین نوجوانان دارد و اعتیاد به آن نیز به‌عنوان رفتاری وسواسی، از لحاظ جسمانی و روانی مخرب در نظر گرفته شده است (موسیوند، عزیزی و فولادوند، ۱۴۰۱). بررسی‌ها نشان می‌دهد که این مسئله به عامل نگرانی و مراجعه

1. Coronavirus
2. COVID-19
3. game console
4. online games addiction
5. Post-Corona

تأثیر اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در دوران...

بسیاری از والدین به مراکز مشاوره تبدیل شده است (ساپوتری و یومارنی، ۲۰۲۳)، که اهمیت و ضرورت توجه به مسئله اعتیاد به بازی‌های برخط در پسا کرونا را نشان می‌دهد. از آنجا که بخش مهمی از اعتیاد به بازی‌های برخط تحت تأثیر شیوه زندگی قرار دارد، اصلاح سبک زندگی در نوجوانان می‌تواند به کاهش این نوع اعتیاد منجر شود (Iwasaki et al, 2022). سبک زندگی علایق، نظرات، رفتارها و جهت‌گیری‌های رفتاری یک فرد، گروه یا فرهنگ است و ناکارآمدی آن با بسیاری از مشکلات عاطفی و رفتاری در نوجوانان از جمله اعتیاد به بازی‌های برخط ارتباط دارد (de Freitas, 2023)؛ بر این اساس، اصلاح سبک زندگی به تلاش‌های عمدی و مستمر افراد برای اتخاذ و حفظ رفتارهایی اشاره دارد که سلامت و رفاه کلی آنها را ارتقاء می‌دهد و مشکلات عاطفی و رفتاری را کاهش می‌دهد (Iwasaki et al, 2022).

نتایج مطالعات پیشین نشان می‌دهد که نوجوانان نسبت به بزرگسالان در برابر اعتیاد آسیب‌پذیرتر هستند و عملکرد اجتماعی، روان‌شناختی و عادات نوجوانان دارای اعتیاد به بازی‌های برخط می‌تواند تحت تأثیر سبک زندگی قرار گیرد (Bener, Bhugra & Ventriglio, 2022). مطالعات متعددی نشان داده است، که بازی‌های برخط بر چندین عامل مرتبط با سبک زندگی در نوجوانان اثر نامطلوب دارد و می‌تواند به عادات غذایی نامنظم، افزایش استفاده از اینترنت، عدم تحرک بدنی، اختلال در خواب و افزایش مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار بینجامد. (Iwasaki et al, 2022؛ چراغی و همکاران، ۱۳۹۹). برخی از مطالعات نیز گزارش کرده‌اند، که تغییر در سبک زندگی می‌تواند میزان و تأثیرات نامطلوب اعتیاد به بازی‌های برخط را کاهش دهد (Hu et al, 2022) که نشان‌دهنده اهمیت موضوع و کارآمدی اصلاح سبک زندگی در اعتیاد به بازی‌های برخط است. بر اساس آنچه گفته شد، مسئله اصلاح زندگی می‌تواند یکی از روش‌های مؤثر برای بهبود توانمندی معلمان در جهت کاهش مشکلات رفتاری دانش‌آموزان باشد. از این‌رو، این پژوهش با هدف تأثیر اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در نوجوانان انجام شد.



روش تحقیق

این پژوهش به شیوه توصیفی و با روش خط پایه انجام گرفت. ۵ نوجوان ۱۵ تا ۱۸ ساله مراجعه کننده به هسته مشاوره آموزش و پرورش اردکان (با مشکل اعتیاد به بازی‌های برخط) به شیوه در دسترس، انتخاب و تحت مداخله فردی اصلاح سبک زندگی قرار گرفتند. شرکت کنندگان در ۴ مرحله (جلسه اول، جلسه سوم، جلسه پنجم، جلسه ششم، یک ماه و دو ماه بعد از مداخله) به پرسش‌نامه اعتیاد به بازی‌های برخط دوست‌دوامی و جنابادی (۱۳۹۹) پاسخ دادند.

بررسی و تحلیل اطلاعات

محمد، ستاره، اهورا، نگار و دانیال^۱ نوجوانانی‌ند که با نگرانی والدین از گرایش افراطی به بازی‌های برخط به مرکز مشاوره آموزش و پرورش اردکان معرفی شده، به صورت فردی در جلسات روان‌درمانی شرکت کردند. در مرحله نخست با انجام مصاحبه بالینی مشخص شد که از زمان همه‌گیری کووید-۱۹، بسیاری از عادت‌های مخرب در این نوجوانان شکل گرفته و کنترل کافی بر روی رفتارها و افکار مرتبط با شرکت در بازی‌های برخط ندارند. این مسئله نیز افت تحصیلی و کاهش روابط مؤثر با اطرافیان و به خصوص والدین را به همراه داشته، باعث بروز تنش زیاد در روابط آنها با پدر و مادر شده است. در بخش نخست به افراد این اطمینان داده شد، که هدف از گفتگو کمک به آنها برای تصمیم‌گیری‌های بهتر در زندگی است؛ همچنین با گوش دادن فعال، ایجاد معنای زندگی، تمرکز بر ارزش‌ها و پرهیز از رفتارهای مخربی چون سرزنش و نصیحت، یک رابطه‌درمانی مؤثر با این نوجوانان ایجاد شد.

پس از تکمیل شرح حال و ایجاد رابطه‌درمانی، زمان جلسات بعدی تعیین و اهداف و برنامه‌ها شرح داده شد؛ همچنین به منظور تعیین اثربخشی مداخله، از شرکت کنندگان خواسته شد تا در ۵ مرحله (جلسه اول، جلسه سوم، جلسه پنجم، جلسه ششم، یک ماه و دو ماه بعد از مداخله) به پرسش‌نامه اعتیاد به بازی‌های برخط پاسخ دهند. پرسش‌نامه ۲۰



۱. با توجه به لزوم رازداری در فرآیند گزارش‌دهی، برای مراجع نام مستعار انتخاب شده است.

تأثیر اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در دوران...

سوالی اعتیاد به بازی‌های برخط توسط دوست‌دامنی و جناآبادی (۱۳۹۹) تدوین و نتایج هنجاریابی آن توسط سازندگان مطلوب گزارش شده است. به منظور بهبود روابط خانوادگی، والدین نیز در یک جلسه، تحت مداخله آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر با نوجوانان قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از شیوه خط پایه تحلیل شد. خلاصه آموزش اصلاح سبک زندگی در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه آموزش اصلاح سبک زندگی

جلسه	خلاصه اقدامات انجام شده
۱	آشنایی، شرح حال، ایجاد رابطه‌درمانی، مصاحبه انگیزشی، قرارداد درمانی، تکمیل پیش‌آزمون.
۲	بررسی اهداف زندگی و کمک به بازسازی ارزش‌ها، معرفی ۵ نیاز اساسی انسان، فهرست‌بندی نیازهای اساسی و نقش آن در رسیدن به اهداف، تعریف و بررسی ابعاد سبک زندگی، ارائه تکلیف: بررسی سبک زندگی فعلی و نقاط ضعف و قوت آن.
۳	بررسی تکلیف جلسه قبل، طرح سؤال‌های زیر که به منظور تفکر در خصوص سبک زندگی فعلی انجام شد. - دوست داری ۱۰ سال آینده وضعیت زندگی تو چگونه باشد؟ - سبک زندگی فعلی تو چقدر می‌تواند تو را به این نقطه نزدیک کند؟ - با اصلاح کدام بخش از سبک زندگی فعلی می‌توانی به این هدف برسی؟ پاسخ به سؤالات پرسش‌نامه، ارائه تکلیف شامل انجام یک تغییر در سبک زندگی و بررسی پیامدهای آن.
۴	بررسی تکلیف، تأثیر بازی‌های برخط بر زندگی فردی، تحصیلی و اجتماعی، کمک به افراد برای شناختن رفتار و احساس کنونی خویش، تأکید بر رفتار کنونی و بر کنترل درونی به جای کنترل شدن توسط دیگران. ارائه تکلیف شامل انجام یک تغییر در سبک زندگی و بررسی پیامدهای آن.
۵	بررسی تکلیف، بررسی انتخاب‌های فعلی در خصوص بازی‌های برخط و تأثیر آن بر تعادل نیازهای پنج‌گانه، آموزش انتخاب‌های کارآمد، پاسخ به سؤالات پرسش‌نامه، ارائه تکلیف: انجام یک تغییر در سبک زندگی و بررسی پیامدهای آن.
۶	بررسی تکلیف، آموزش مهارت خودکنترلی به منظور رفتارهای تکانشی در گرایش به بازی‌های برخط، ارائه کاربرد، ارائه تکلیف شامل ایجاد یک یا دو تغییر کوچک در سبک زندگی و بررسی پیامدهای این تصمیم در زندگی فردی و خانوادگی و انجام پس‌آزمون.
پیگری ۱ و ۲	بررسی وضعیت آزمودنی و ارائه راهنمایی و ایجاد انگیزه برای ادامه تمرینات، پاسخ به سؤالات پرسش‌نامه.



دانشگاه گیلان

۵۳

دوره ۲، شماره ۴
زمستان ۱۴۰۲

مطالعات بین رشته‌ای در آموزش

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای Spss-26 و Excel-2019 تحلیل شد. نتایج روند تغییر نمرات اعتیاد به بازی‌های برخط از طریق اصلاح سبک زندگی نوجوانان در پسا کرونا در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج روند تغییر نمرات اعتیاد به بازی‌های برخط از طریق اصلاح سبک زندگی نوجوانان در دوران پسا کرونا

میانگین کل آزمودنی‌ها	آزمودنی پنجم	آزمودنی چهارم	آزمودنی سوم	آزمودنی دوم	آزمودنی اول	آزمودنی‌ها
						مراحل درمان
۵۲/۸	۵۱	۵۱	۵۶	۵۲	۵۴	خط پایه اول
مرحله مداخله						
۳۷	۳۸	۳۵	۳۹	۴۰	۳۳	جلسه سوم
۳۳/۶	۳۶	۳۴	۳۵	۳۴	۲۹	جلسه پنجم
۳۱/۲	۳۳	۳۲	۳۱	۳۲	۲۸	جلسه ششم
۳۳/۹۳	۳۵/۶۶	۳۳/۶۶	۳۵	۳۵/۳۳	۳۰	میانگین مراحل درمان
۱۶/۱۸	۱۷/۰۲	۳۱/۳۱	۱۱/۱۲	۱۰/۴۸	۲۱/۵۴	شاخص تغییر پایا (درمان)
۳۵/۷۳	۳۰/۰۶	۳۳/۹۸	۳۷/۵۰	۳۲/۰۵	۴۴/۴۴	درصد بهبودی پس از درمان
مرحله پیگیری						
۳۲/۴	۳۴	۳۳	۳۲	۳۲	۳۱	پیگیری نوبت اول
۳۲	۳۴	۳۳	۲۹	۳۴	۳۰	پیگیری نوبت دوم
۳۲/۲	۳۴	۳۳	۳۰/۵	۳۳	۳۰/۵	میانگین مراحل پیگیری
۱۷/۶۷	۱۸/۶۸	۳۲/۴۰	۱۳/۹۳	۱۱/۸۸	۲۱/۰۷	شاخص تغییر پایا (درمان)
۳۹/۰۱	۳۵/۶۰	۳۷/۵۰	۴۲/۲۳	۳۷/۵۰	۴۳/۵۱	درصد بهبودی پس از پیگیری
۳۹/۰۱	درصد بهبودی پیگیری			۳۵/۷۳		درصد بهبودی مداخله

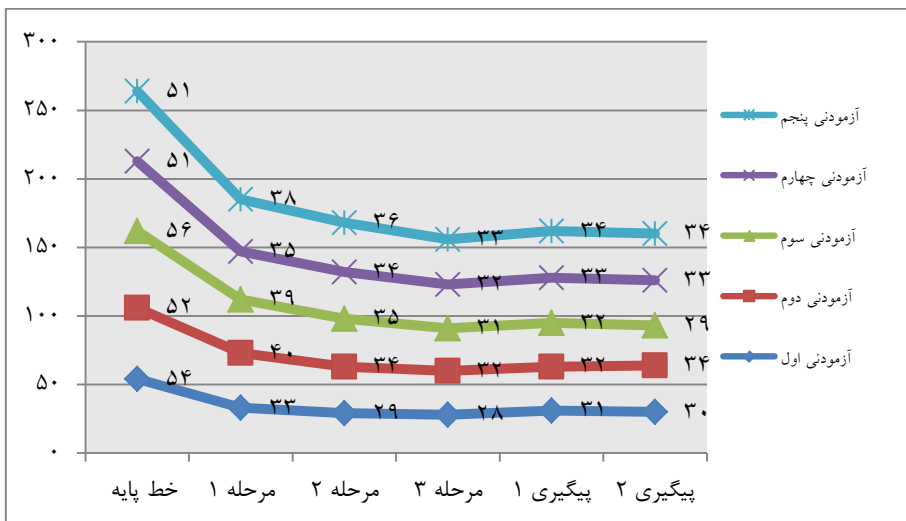


۵۴

دوره ۲، شماره ۴
زمستان ۱۴۰۲

تأثیر اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در دوران...

نمودار ۱: تحلیل دیداری داده‌ها



جدول شماره ۲، نتایج روند تغییر نمره‌های اعتیاد به بازی‌های برخط از طریق اصلاح سبک زندگی نوجوانان در دوران پساکرونا را نشان می‌دهد که روند کاهشی را نشان می‌دهد. درصد بهبود در مراحل مداخله و پیگیری به ترتیب $35/73$ و $39/01$ به دست آمد که براساس معیار بلانچارد و اسکوارز^۱، ۱۹۸۸ (به نقل از Ogels, Lunnen, & Bonesteel, 2001) تغییر مطلوبی بوده است. مقدار شاخص تغییر پایا نیز بالاتر از ارزش Z یعنی $1/96$ بوده است که نشان می‌دهد با اطمینان ۹۵ درصد بهبودی حاصل شده برای آزمودنی‌ها ناشی از اصلاح سبک زندگی و تغییرات ایجاد شده نیز ماندگاری معنی‌داری داشته است ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تأثیر اصلاح سبک زندگی بر زمینه کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در نوجوانان انجام شد. نتایج نشان داد اصلاح سبک زندگی بر کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در نوجوانان مؤثر بوده است. نتایج به دست آمده در راستای نتایج مطالعات

چراغی و همکاران (۱۳۹۹)، بنر و همکاران (۲۰۲۲)، ایوازکی و همکاران (۲۰۲۲) و یو و همکاران (۲۰۲۲)، قرار دارد. نتایج این مطالعات نیز نشان می‌دهد که سبک زندگی یکی از عوامل مؤثر گرایش برخی از افراد به استفاده اعتیادگونه از بازی‌های برخط است. در تبیین نتایج می‌توان گفت، برنامه اصلاح سبک زندگی براساس نظریه انتخاب انجام شد. نظریه انتخاب بر این نکته تأکید دارد که افراد دارای قدرت انتخاب و مسئولیت‌پذیری اعمال خود هستند (Glasser, 2000).

با درگیر شدن در مداخلات اصلاح سبک زندگی، نوجوانان تشویق می‌شوند تا عادات خود را کنترل و انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشند. این تغییر در طرز فکر می‌تواند به آنها کمک کند تا در بازی‌های آنلاین کنترل بیشتری داشته باشند. همچنین گلسر نشان داد که ایجاد تعادل در نیازهای اساسی زندگی از طریق انتخاب رفتارهای مسئولانه می‌تواند به ایجاد اهداف روشن، بهبود شرایط زندگی و ایجاد عادت‌های کارآمدتر منجر شود (Glasser, 1999). این در حالی است که نوجوانان بدون آگاهی از نیازهای اساسی خود و لزوم ایجاد تعادل در آن، ساعت‌های زیادی را صرف بازی‌های برخط می‌کنند، بی‌آنکه چشم‌اندازی برای آینده خود داشته باشند. در واقع، این نوجوانان با تمرکز تک‌جانبه بر نیاز اساسی تفریح (بازی‌های برخط) از سایر نیازهای اساسی خود غافل می‌شوند و این مسئله سبب می‌شود آسیب‌های زیادی را در کوتاه‌مدت و بلندمدت متحمل شوند. از سوی دیگر، دسترسی آسان و نقش تقویت‌کنندگی این بازی‌ها باعث می‌شود، نوجوانان نسبت رفتارها و افکار خود، ذهن‌آگاهی نداشته باشند.

در شیوه اصلاح سبک زندگی، ابتدا نوجوانان پیامدهای استفاده اعتیادگونه از بازی‌های برخط را در زندگی خود بررسی کردند. سپس آموختند برای داشتن یک زندگی موفق، باید بین نیازهای اساسی خود تعادل ایجاد نمایند و بازی‌های برخط می‌تواند یک بخش کوچکی از زندگی آنها باشد و استفاده اعتیادگونه از این بازی‌ها می‌تواند آسیب‌های زیادی را به دنبال داشته باشد. در گام بعدی نوجوانان با مفهوم سبک زندگی و انتخاب‌های کارآمد آشنا و اهداف، ارزش‌ها و برنامه‌های خود را از طریق پاسخ به سؤال «دوست داری ۱۰ سال

تأثیر اصلاح سبک زندگی در کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در دوران...

آینده وضعیت زندگی تو چگونه باشد؟» مشخص کردند. همچنین شرکت‌کنندگان از طریق پاسخ به سؤالات «سبک زندگی فعلی تو چقدر می‌تواند تو را به این نقطه نزدیک کند؟» و «با اصلاح کدام بخش از سبک زندگی فعلی می‌توانی به این هدف برسی؟»

انتخاب‌هایی که باعث دست‌یابی و یا عدم دست‌یابی به اهداف‌شان می‌شود را تعیین کرده و در تکالیف خانگی هربار یک یا چند انتخاب کارآمد را جایگزین انتخاب‌های ناکارآمد خود نمودند و نتایج آن را در زندگی مورد توجه قرار دادند. کمک به شرکت‌کنندگان برای شناخت رفتار و احساس کنونی‌شان، تاکید بر رفتار کنونی و کنترل درونی به جای کنترل شدن توسط دیگران و در کنار آن آموزش مهارت خودکنترلی که به منظور تفکر اصلاح سبک زندگی فعلی انجام شد، باعث شد نوجوانان بیاموزند سبک زندگی کارآمدتری را برای خود انتخاب نمایند. آنچه در نهایت به کاهش اعتیاد به بازی‌های برخط در پسا کرونا شد. از مهم‌ترین مشکلات تجربه‌شده حاضر می‌توان به حجم کم نمونه و استفاده از شیوه در دسترس که می‌تواند تعمیم نتایج را با محدودیت مواجه کند، اشاره کرد. به مدارس پیشنهاد می‌شود با برگزاری دوره‌های مبتنی بر اصلاح سبک زندگی، از گسترش رفتارهای اعتیادگونه چون اعتیاد به بازی‌های برخط پیش‌گیری نمایند. پیشنهاد می‌شود در صورت مشاهده دانش‌آموزانی با مشکل اعتیاد به بازی‌های برخط، ضمن پرهیز از رفتارهای احساسی، در کوتاه‌ترین زمان، موارد مشاهده‌شده را به هسته مشاوره آموزش و پرورش گزارش نمایند. همچنین به مشاوران و درمانگران پیشنهاد می‌شود که در کنار درمان‌های فردی، از اصلاح سبک زندگی برای بهبود اعتیاد به بازی‌های برخط بهره‌گیرند.

B B B



دانشگاه گیلان

۵۷

دوره ۲، شماره ۴

زمستان ۱۴۰۲

منابع و مآخذ



۵۸

دوره ۲، شماره ۴
زمستان ۱۴۰۲

- چراغی، فاطمه؛ بزرگمهر، مرضیه؛ تاپاک، لیلی و حسن طهرانی، طیبه (۱۳۹۹). «بررسی ارتباط اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای با شاخص توده بدنی و عادات خواب دانش‌آموزان ۱۰ تا ۱۲ ساله مدارس ابتدایی شهر همدان ۱۳۹۸». پژوهان. ۱۹ (۲): ۱۰-۱۸.
- دهقان بنادکی، فائزه؛ صفری واریانی، علی و ورمزیار، سکینه (۱۴۰۲). «بررسی رابطه بین کیفیت خواب با استرس، اضطراب و افسردگی در کارگران نوبت کار چرخشی یکی از صنایع غذایی». طب کار. ۱۵ (۲): ۱۲-۱۹.
- زندی پیام، آرش؛ داودی، ایران و مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۴). «هنجاریابی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین». روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۲۱ (۴): ۳۶۱-۳۵۱.
- شمالی احمدآبادی، مهدی و برخوردار احمدآبادی، عاطفه (۱۴۰۱). «واکاوی قلب در بین دانش‌آموزان و دانشجویان در امتحانات مجازی پاندمی کووید-۱۹». فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی. ۴ (۴۸): ۷۹-۹۲.
- موسیوند، محبوبه؛ عزیزی، سجاد و فولادوند، شاپور (۱۴۰۱). «مدل‌یابی اعتیاد به بازی‌های آنلاین براساس مهارت‌های ارتباطی و احساس تنهایی با میانجی‌گری سازگاری در میان نوجوانان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹». دست‌آوردهای روان‌شناختی. ۱ (۳۰): ۷۷-۸۸.
- Bener, A.; Bhugra, D. & Ventriglio, A. (2022). "Lifestyle Factors, Depression, Anxiety and Stress Related to the Internet Addiction Among School Children. In *Healthy Lifestyle: From Pediatrics to Geriatrics* (pp. 241-252). Cham: Springer International Publishing.
- Daniel, S. J. (2020). "Education and the COVID-19 pandemic". *Prospects*. 49(1): 91-96.
- Freitas, B. H. B. M., Gaíva, M. A. M., Diogo, P. M. J., & Bortolini, J. (2023). "Relationship between adolescent lifestyle and emotional and behavioral problems". *Archives of Psychiatric Nursing*. 43: 92-97.
- El-robyy, F. M., Lela, R. S., & Attowa, A. A. (2021). "Social skills of youth and its relation to their psychological and social compatibility a correlative comparative study between both sexes". *Environmental Science*. 50 (12): 77-128.
- Glasser W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Perennial.

- Glasser W. (2000). *Reality therapy in action*. New York: Harper Perennial.
- Hu, Y., Gao, T., Cao, R., Ren, H., Qin, Z., Li, C., ... & Mei, S. (2022). "Relationship of night sleep duration with health lifestyle, depressive symptoms, internet addiction in Chinese High school Students". *Sleep and Biological Rhythms*. 20 (3): 381-390.
- Iwasaki, M., Kakuta, S., & Ansai, T. (2022). "Associations among internet addiction, lifestyle behaviors, and dental caries among high school students in Southwest Japan". *Scientific Reports*. 12 (1): 17342.
- Parker, K., Uddin, R., Ridgers, N. D., Brown, H., Veitch, J., Salmon, J., ... & Arundell, L. (2021). "The use of digital platforms for adults' and adolescents' physical activity during the COVID-19 pandemic (our life at home): survey study". *Medical Internet research*. 23 (2): e23389.
- Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2023). "Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia". *Mental Health and Addiction*, 21(1): 96-110.
- Whang, L. S., & Chang, G. Y. (2002). "Psychological analysis of online game users". *Proc Hum Comput Interact*. 2(2): 81-90.







The effect of lifestyle modification in reducing addiction to online games in post-Corona

Mehdi AhmadAbadi Shomali, Atefeh Barkhordari AhmadAbadi,
Setare AhmadAbadi Shomali

Abstract

Since the outbreak of the Covid-19 pandemic, the Internet has become one of the important tools for social interaction, information and entertainment for teenagers, and this issue has increased the addiction to online games in the post-corona period by affecting the lifestyle. This research was conducted with the aim of modifying the lifestyle in reducing addiction to online games in teenagers. This research was done descriptively and with the baseline method. 5 teenagers aged 15 to 18 referring to Ardakan education counseling core (with the problem of addiction to online games) were selected using the available method and were subjected to individual lifestyle modification intervention. The participants responded to Dost Damani and Janabadi's online game addiction questionnaire in 4 stages (first session, third session, fifth session, sixth session, one month and two months after the intervention). Data was analyzed using Spss-26 and Excel-2019 software. The results showed that lifestyle modification has been effective in reducing addiction to online games in teenagers ($p < 0.001$). Therefore, lifestyle modification can be used by education teachers as an effective intervention for students with online game addiction in the post-corona period.

Key words: addiction, online games, post-corona, lifestyle, students