



The Effectiveness of Emotional Self-Regulation Training on Aggression and Communication Skills of Male Students of the Second Year of Elementary School with Addiction to Computer Games

Soheila Bapeirovan^{1*}

¹ Cultural, Education

* Corresponding author: Bapeirovan

Received: 2024-04-16

Accepted: 2024-05-20

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of emotional self-regulation training on aggression and communication skills of male students of the second year of elementary school who are addicted to computer games in Isfahan city. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this research consisted of all male students of the second year of primary school in Isfahan city in the academic year of 2023-2024. Among the statistical population of the educational region, 6 were selected and among the students of this region, 30 male students who were addicted to computer games were selected by available sampling, and randomly in two experimental groups (15 people) and witnesses (15 people) were appointed. The experimental group was trained in cognitive emotion regulation strategies for 8 sessions of 50 minutes. In order to collect research data, Wang and Chang's (2002) computer game addiction questionnaire, Jarbak's communication skills (2004) and Novako's anger questionnaire (1986) were used. Research data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance. Findings: The results of the analysis of the research findings showed that cognitive emotion regulation training is effective in reducing aggression and improving communication skills of male students who are addicted to computer games ($p < 0.01$). Conclusion: According to the results obtained from this research, it can be said that one of the useful educational approaches to improve communication skills and reduce aggression of students who are addicted to computer games is cognitive emotion regulation training.

Keywords: Emotional self-regulation, Communication skills, Aggression, Computer games

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Bapeirovan, S. (2024). The Effectiveness of Emotional Self-Regulation Training on Aggression and Communication Skills of Male Students of the Second Year of Elementary School with Addiction to Computer Games. *JMHS*, 2(2):31-41.





اثربخشی آموزش خود تنظیمی هیجانی بر پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی دارای وابستگی به بازیهای رایانه ای

سهیلا باپیروان^{*۱}

^۱ آموزش و پرورش

* نویسنده مسئول: باپیروان

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۳۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۱/۲۸

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای شهر اصفهان بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲. از میان جامعه آماری منطقه آموزشی ۶ انتخاب و از میان دانش‌آموزان این منطقه تعداد ۳۰ دانش‌آموزان پسر که وابسته به بازی‌های رایانه‌ای بودند به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) گمارش شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای تحت آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان قرار گرفتند. به منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش، از پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای وانگ و چانگ (۲۰۰۲)، مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴) و پرسشنامه خشم نوکو (۱۹۸۶) استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم شناختی هیجان بر کاهش پرخاشگری و بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دارای پسر دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای موثر است ($P > 0/01$). نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست آمده از این پژوهش می‌توان گفت: از جمله رویکرد آموزشی مفید در جهت بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای، آموزش تنظیم شناختی هیجان است.

واژگان کلیدی: خودتنظیمی هیجانی، مهارت‌های ارتباطی، پرخاشگری، بازی‌های رایانه‌ای

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: باپیروان، سهیلا. (۱۴۰۳) اثربخشی آموزش خود تنظیمی هیجانی بر پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی دارای وابستگی به بازیهای رایانه ای. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۲(۲): ۴۱-۳۱.

مقدمه

درصد رشد داشته است (Bezgin و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌های زیادی هم نشان می‌دهد به موازات این همه‌گیر شدن اینترنت، استفاده بیش از حد از آن می‌تواند به مشکلاتی شبیه اعتیاد و وابستگی منجر شود (Limone و همکاران، ۲۰۲۳). به گونه‌ای که حتی اعتیاد به اینترنت به عنوان بیماری همه-

در طول چندال اخیر به دلیل قرنطینه‌های ناشی از پاندمی ویروس کووید ۱۹ استفاده از اینترنت افزایش چشمگیری پیدا کرده است. به طوریکه طبق آمار اتحادیه بین‌المللی مخابرات، استفاده از اینترنت در کشورهای توسعه یافته طی این دهه ۲۳۹

گرفته باشد. پرخاشگری شکل‌های گوناگون فیزیکی، کلامی و رفتاری دارد که گاهی آشکارا افراد خشم خود را مانند زورگیری و نزاع بروز می‌دهند، اما در پرخاشگری پنهان، خشم بروز پیدا نمی‌کند بلکه به‌طور مثال به‌صورت دروغ گفتن، دزدیدن و شکستن قوانین نمود پیدا می‌کند (آذین و همکاران، ۱۴۰۰).

علاوه بر پرخاشگری عامل مهم دیگری که در کنار اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و پرخاشگری، کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مهارت‌های ارتباطی^۱ است. در همین رابطه Liu و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند که پیامدهای منفی اعتیاد به بازی‌های آنلاین تنها به مشکلاتی در حوزه‌های هویتی و وجودی محدود نمی‌شود، بلکه این پیامدها برای کاربران در زندگی شخصی و اجتماعی نیز مشکلاتی را بوجود می‌آورد. مهارت‌های ارتباطی فرآیندی است که در آن افراد اطلاعات، ایده‌ها و احساسات خود را به اشتراک می‌گذارند. این می‌تواند در کلام گفتاری، کلام نوشتاری یا به روش‌های غیرکلامی مانند حالات چهره، حرکات یا حالت بدن باشد. حتی می‌تواند سکوت محض باشد. فرآیند ارتباط از عناصر مختلفی تشکیل شده است: فرستنده، گیرنده، پیام‌ها، کانال‌ها، نویز، بازخورد و تنظیمات (Sudi و همکاران، ۲۰۲۴). چنانچه ارتباط به‌صورت صحیح انجام نشود، باعث ایجاد نابسامانی در سازمان‌ها خواهد شد. شواهد نشان می‌دهد ریشه مشکلات فردی، سازمانی و اجتماعی را می‌توان در کمبود ارتباطات مؤثر و سوءتعبیرها و تفسیرهای ارتباط ناصحیح جستجو کرد (رستمی و همکاران، ۱۴۰۱). در حقیقت اجتماعی شدن هر فرد، دستاورد مهارت‌های ارتباطی اوست که قبلاً آموخته است. مهارت‌های ارتباطی را می‌توان مشتمل بر مهارت‌های فرعی (یا خرده مهارت‌های آن) متفاوت دانست (نظرزاده و همکاران، ۱۴۰۲). Özer و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی نشان دادند که بین میزان اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای با مهارت‌های ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی آزمودنی‌ها رابطه منفی وجود دارد.

باتوجه به آسیب‌های ناشی از وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای، مطالعات نظام‌مند حوزه روانشناسی و پرستاری کودکان، با تأکید بر نقش عوامل رفتاری و هیجانی یا عوامل تسهیل‌کننده بروز رفتارهای مطلوب و غیرمتعادل، به‌عنوان یکی از بسترهای مهم مطالعات بالینی و تحولی، یک اولویت مهم پژوهشی قلمداد می‌شود (پورپاکزاد و همکاران، ۱۴۰۲). از جمله مداخلات درمانی که در این زمینه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، آموزش خودتنظیمی هیجانی^۲ است. تنظیم هیجان به‌عنوان یک فرآیند مهم در پژوهش، درمان و آسیب‌شناسی روانی و برخی حالت‌های پاتولوژی جسمانی می‌باشد و به اعمالی اطلاق می‌شوند که به منظور تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی، ابراز هیجانی و

گیر قرن ۱۸ تعریف شده است (شهید و همکاران، ۱۳۹۹). ویژگی مهم رفتارهای اعتیادی، وسوسه‌کننده بودن آن‌ها است که علی‌رغم اینکه به‌طور موقت و آنی تشویق‌کننده هستند، می‌تواند باعث ایجاد نتایج زیان‌باری در درازمدت شود (احمدی و همکاران، ۱۳۹۹). در سال‌های اخیر شاهد رشد چشمگیر این رفتارهای اعتیادی در دوران کودکی هستیم که سال‌های اولیه رشد ارتباط با همسالان و گسترده شدن روابط اجتماعی هستند؛ انتقال کلاس درس دانش‌آموزان از مدرسه به خانه، تغییر ابزارهای تدریس از حواس پنجگانه و حضور فیزیکی به وسایل الکترونیکی، و محدودیت‌های ناشی از فاصله گرفتن با همگان در زمین بازی و سایر محیط‌های بیرون از خانه که می‌توانستند فرصتی برای تعامل با همسالان و رشد هیجانی و اجتماعی کودکان باشند، به این مسئله منجر شده است که کودکان ناگزیر به استفاده بیش از حد به گجت‌های هوشمند و بازی‌های رایانه‌ای روی‌آورند (صدری و همکاران، ۱۳۹۹). اخیراً این مشکل به‌عنوان یک مشکل اساسی در بین کودکان به‌خصوص در بین کشورهای آسیایی شناخته شده است (Derevensky و همکاران، ۲۰۱۹). اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای نشانه‌هایی شبیه وابستگی به مواد ازجمله: ترک، تحمل، عدم کنترل بر توقف آن دارد. اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، ویرایش پنجم با نام اختلال بازی اینترنتی نامگذاری شده است (Reer و همکاران، ۲۰۲۱).

در آخرین ویرایش‌ها از DSM و ICD تعریف‌های متفاوتی از این اختلال وجود دارد که هردوی این تعاریف ویژگی‌های یکسانی ازجمله اولویت قرار دادن بازی بر فعالیت‌های دیگر، عدم کنترل خود و تخریب عملکرد را نشان می‌دهند (Wölfling و همکاران، ۲۰۱۹). به‌عبارتی دیگر اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای به معنای استفاده افراطی و کنترل نشده از آن است، به‌طوری‌که باعث ایجاد مشکلات اجتماعی و عاطفی برای کودکان شود و با وجود تمامی مشکلات ایجاد شده فرد قادر به کاهش میزان استفاده افراطی از آن نیست. در پژوهش‌های متعددی، مشخص شده است که همراه با اعتیاد رفتاری به بازی‌های رایانه‌ای، رفتارهای پرخاشگرانه نیز افزایش می‌یابد (Hong و همکاران، ۲۰۲۰). کودکان برای رسیدن به خواسته‌های خود برای دوری از حس ناکامی از رفتار پرخاشگرانه استفاده می‌کنند. از سوی دیگر اگر پرخاشگری به‌صورت افراطی مورد استفاده قرار بگیرد باعث ایجاد مشکلات جبران‌ناپذیری خواهد شد (Liu و همکاران، ۲۰۱۷). پرخاشگری رفتاری است آسیب‌زا و در صورتی پرخاشگری محسوب می‌شود که از روی قصد و عمد به‌منظور صدمه زدن به دیگری یا به خود انجام

دیداری حرکتی دانش‌آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری اشاره کردند.

امروزه بازی‌های رایانه‌ای در تمام سنین، هم به امری عادی و طبیعی تبدیل شده و هم دغدغه‌ای جدی برای پدرها و مادرهاست. دلشوره دائمی در مورد اثرات مخرب این نوع بازی‌ها در روحیه و جسم کودکان یا عدم موفقیت در برنامه‌های اصلی زندگی مثل درس خواندن به دلیل صرف وقت زیاد برای این بازی‌ها و غیره را می‌توان در حرف‌های روزمره والدین دید و شنید. بنابراین با توجه به شواهد موجود مبنی بر تأثیرات شناختی بازی‌های رایانه‌ای، بررسی و ارائه آموزش‌هایی جهت کاهش عوارض ناشی از این بازی‌ها برای کودکان و نوجوانان ضروری است. از طرفی تاکنون در پژوهشی به بررسی این امر (اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای) پرداخته نشده است. از این رو هدف از اجزای پژوهش حاضر این است که ضمن پرمودن خلاء پژوهشی در زمینه متغیرهای مطالعه حاضر، به نتایجی دست پیدا کند تا روان‌شناسان و صاحب‌نظران آن را در جهت کاهش آسیب‌های ناشی از بازی‌های رایانه‌ای به‌کار گیرند.

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲. از میان جامعه آماری، منطقه آموزشی ۶ انتخاب و از میان دانش‌آموزان این منطقه با استفاده از پرسشنامه **اعتیاد** به بازی‌های رایانه‌ای Wang و Chang (۲۰۰۲)، تعداد ۳۰ دانش‌آموزان پسر که وابسته به بودند، به شیوه نمونه‌گیری دردسترس انتخاب، و به صورت تصادفی در دوگروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) گمارش شدند. بدین صورت که ابتدا پرسشنامه‌های اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در اختیار آنان قرار گرفت، پس از پاسخگویی به پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای، تعداد ۳۰ دانش‌آموز پسر که دارای شرایط وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای بودند به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: دانش‌آموز دوره دوم ابتدایی بودن، جنسیت پسر داشتن، حضور داوطلبانه برای شرکت در پژوهش، وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای بر مبنای پرسشنامه تشخیصی. معیارهای خروج شامل: غیبت بیش از ۲ بار در جلسه آموزشی، دریافت آموزش‌های دیگر و عدم همکاری با دیگر اعضای گروه.

شدت و یا نوع تجارب هیجانی به کار می‌روند (Gross, ۲۰۱۳). خودتنظیمی هیجان به توانایی افزایش آگاهی هیجانی و توانایی تنظیم و تعدیل فشارهای درونی و حالت‌های برانگیختگی هیجانی از طریق فرآیندهای شناختی، گفته می‌شود (Banisi, ۲۰۱۹). الگوی خودتنظیمی یکی از بهترین الگوها درباره نقش سیستم‌های عصبی در کنترل هیجان است. این الگو به فرایندهای شناختی گوناگون و موثر در تنظیم واکنش‌های هیجانی کمک می‌کند (Schoorl و همکاران، ۲۰۱۶). این برنامه شناختی رفتاری متمرکز بر هیجان است که بر ماهیت سازگاران و کارکردی هیجان‌ها تأکید دارد و به دنبال شناسایی و تصحیح تلاش‌های ناسازگارانه برای تنظیم تجارب هیجانی، تسهیل پردازش مناسب و خاموش کردن پاسخ‌های مفرط هیجانی به نشانه‌های درونی و بیرونی است (Bielak و همکاران، ۲۰۲۲). لازمه مداخله در مشکلات هیجانی، اصلاح یا حذف راهبردهای ناسازگار و آموزش راهبردهای، اجتناب سازگاران است (فانی و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌های مختلف در راستای اثربخش بودن راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر متغیرهای روانشناختی متعددی صورت گرفته است. از آن جمله: اسلامی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی به اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر کاهش پرخاشگری و خود ناتوان‌سازی تحصیلی دانش‌آموزان نوجوانان اشاره کردند. پژوهش Liu و همکاران (۲۰۲۳) حاکی از اثربخشی اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر کاهش پرخاشگری کودکان دبستانی بود. فرهنگیان و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان دادند که آموزش خودتنظیمی هیجانی بر تغییر سطح پرخاشگری، استرس شغلی و سلامت عمومی آزمون‌دهندگان اثربخش است. Bardack و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش تنظیم هیجانی موجب بهبود جنبه‌های مختلف سازگاری تحصیلی از جمله مهارت‌های ارتباطی در مدرسه شده است. در پژوهشی طهماسی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) یافتند که آموزش مفاهیم یادگیری خودتنظیمی در کاهش پرخاشگری و افزایش حل مساله اجتماعی دانش‌آموزان بیش‌فعال اثربخش است. افزون بر این Eisenberg و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت تنظیم هیجان تأثیر معناداری بر سازگاری روانی و اجتماعی کودکان دارد. احمدزاده و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش تنظیم هیجان بر مهارت‌های ارتباطی، سازگاری اجتماعی و بهزیستی هیجانی دختران نوجوان شهر گچساران با پیگیری دو ماهه موثر است. سلطانی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر سازگاری اجتماعی و هماهنگی

امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط محمدکریمی (۱۳۹۱) محاسبه شده است. نتایج به دست آمده نشان می دهند که ضریب پایایی آزمون، ضریب آلفای آن ۰/۷۲ است. در پژوهش حاضر میزان پایایی به دست آمده با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با نمره ۰/۷۸ بود.

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی: به منظور سنجش مهارت‌های ارتباطی، از نسخه تجدیدنظر شده پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی که توسط جرابک (۲۰۰۴) ابداع شده، استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۴ ماده است که پاسخگویی به آن‌ها مستلزم استفاده از مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (۱=هرگز و ۵=همیشه) است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت نمره‌گذاری شده است. در این پرسشنامه هر آزمودنی ۶ نمره کسب می‌کند که ۵ نمره مربوط به ریزمقیاس‌ها و یک نمره کل است. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) در نمونه ای متشکل از ۷۳۳ دانش آموز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است. افزون بر این، حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) با به کارگیری روش آماری تحلیل عاملی، روایی سازه پرسشنامه نیز در پژوهش خود بررسی کرده‌اند و به ۵ عامل «مهارت‌های درک کلامی و غیرکلامی»، «مهارت نظم دهی به هیجان‌ها»، «مهارت گوش دادن»، «مهارت بینش نسبت به فرایند ارتباط» و «قاطعیت در ارتباط» دست یافته‌اند. در پژوهش حاضر پایایی به دست آمده برای پرسشنامه حاضر برابر با نمره ۰/۸۱ بود.

آموزش تنظیم شناختی هیجان: روش مداخله شامل آموزش تنظیم شناختی هیجان بر مبنای مدل گراس شامل هشت جلسه ۵۰ دقیقه‌ای بود که به مدت هشت هفته برای گروه آزمایش اجرا گردید. خلاصه محتوای جلسات آموزشی تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر مدل Gross (۲۰۱۳) در جدول شماره ۱ آمده است.

پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای: این پرسشنامه توسط Wang و Chang (۲۰۰۲) ساخته شد. این ابزار که با ایجاد تغییراتی در پرسشنامه اعتیاد اینترنتی Yung (۱۹۹۶) ساخته شده، دارای ۲۰ ماده است که هر ماده روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (به ندرت = ۱، گاه‌گاهی = ۲، مکرراً = ۳، اغلب = ۴، همیشه = ۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره فرد در اعتیاد به بازی‌های آنلاین از جمع نمرات کل ماده‌ها به دست می‌آید. طیف نمرات حاصل از این پرسشنامه بین ۱۰۰-۲۰ است و نمره بالاتر تمایل بیشتر به بازی‌های آنلاین را نشان می‌دهد. نمرات بین ۲۰-۴۹ کاربران متوسط بازی‌های آنلاین را معرفی می‌کند که برخی از مواقع وقت زیادی را صرف بازی می‌کنند، اما در استفاده از بازی بر خود کنترل دارند؛ نمرات ۷۹-۵۰ افرادی را نشان می‌دهد که برخی اوقات در استفاده از بازی دچار مشکل می‌شوند؛ نمرات ۱۰۰-۸۰ بیانگر افرادی است که استفاده بیش از حد از بازی، مشکلات جدی در زندگی آنان ایجاد کرده است. به‌طور کلی، نمره بالای ۵۳، نشان‌دهنده اعتیاد به بازی‌های آنلاین است. Wang و Chang (۲۰۰۲)، ضریب آلفای کرونباخ را برای این ابزار ۰/۹۰ گزارش داد. Yoon و همکاران (۲۰۰۸) به منظور بررسی روایی همگرا، همبستگی بین نمره‌های این پرسشنامه و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت را محاسبه کردند و همبستگی بالایی $r=0.71$ را بین دو ابزار گزارش دادند (زندگی-پیام و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با نمره ۰/۷۹ بود.

پرسشنامه خشم در کودکان: این پرسشنامه با اقتباس از سیاهه خشم Nwako (۱۹۸۶) ساخته شده، شامل ۱۵ ماده است که خشم، تهاجم و کینه توزی را می‌سنجد. به منظور نمره گذاری این مقیاس ۱۵ ماده ای برای هر یک از چهار گزینه (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه)، به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته شده است. افرادی که در این مقیاس نمر بالاتر از میانگین کسب می‌کنند، پرخاشگری زیاد و افرادی که نمره های آنان کمتر از میانگین است، پرخاشگری کم خواهند داشت. پرسشنامه فوق دارای سه بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است: بعد رفتار پرخاشگرانه (سوالات: ۱-۸)، بعد فکر پرخاشگرانه (سوالات: ۹-۱۲) و بعد احساس پرخاشگرانه (سوالات: ۱۳-۱۶). برای بدست آوردن

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر مدل گراس

جلسات	محتوا
اول	اجرای پیش‌آزمون، معارفه افراد نمونه پژوهش با یکدیگر، بیان ضرورت آشنایی و استفاده از تنظیم هیجان در زندگی. تعریف هیجان، شناخت انواع هیجان و توضیح در مورد فرایند بیولوژیکی و اثرگذاری هیجان بر کارکرد روزانه، تکلیف خانگی و نوشتن انواع هیجانات تجربه شده توسط اعضای گروه تا جلسه آینده.
دوم	آموزش راه‌هایی جهت افزایش تجربه‌های مثبت، آموزش آگاهی از تجربه‌های مثبت، ایجاد تجربه‌های مثبت از طریق تجسم ذهنی صحنه‌های شادی بخش و غفلت از نگرانی.
سوم	آموزش راه‌های کاهش هیجانات منفی، آموزش آگاهی از تجربیات منفی و کاهش هیجانات منفی از طریق خواب کافی، آموزش جهت تلاش برای به دست گرفتن کنترل زندگی، تغذیه کافی و ورزش، مراقبت از خود با مراجعه به موقع به پزشک.
چهارم	آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالات هیجانی، آموزش راهبرد بازاریابی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان.
پنجم	آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
ششم	توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجان مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان.
هفتم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجانات مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجانات و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان.
هشتم	آموزش تغییر هیجانات منفی از طریق عمل برخلاف هیجان تجربه شده مانند ترس، عصبانیت و استرس.

یافته‌ها

گروه کنترل شامل: آزمایش (۶ نفر پایه چهارم، ۵ نفر پایه پنجم و ۴ نفر پایه ششم) بودند، دانش‌آموزان از نظر پایگاه اجتماعی/اقتصادی در سطح متوسط بودند.

یافته‌های پژوهش در ارتباط با اطلاعات جمعیت شناختی نشان داد که از بین ۳۰ نفر شرکت‌کننده در گروه آزمایش (۷ نفر پایه چهارم ۵ نفر پایه پنجم و ۳ نفر پایه ششم) و شرکت‌کنندگان

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		مرحله		
SD	M	SD	M	N	عضویت گروهی	متغیر
۱/۶۱	۱۴/۹۰	۱/۸۰	۱۸/۳۰	۱۵	آزمایش	مهارت‌های ارتباطی
۲/۵۷	۱۶/۰۱	۲/۰۶	۱۷/۹۵	۱۵	کنترل	
۹/۹۴	۷۶/۶۰	۱۲/۳۹	۶۷/۵۵	۱۵	آزمایش	پرخاشگری
۱۲/۴۷	۶۵/۷۰	۱۲/۷۲	۶۵/۱۰	۱۵	کنترل	

معناداری برای مفروضه همگنی شیب رگرسیون، نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس ($P > 0.05$) که نشان دهنده‌ی این است که این مفروضه‌ها در پژوهش حاضر اعمال گردیده است. در ادامه ابتدا به منظور بررسی تاثیر کلی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی و کاهش خشم دانش‌آموزان دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج آن در قالب جدول شماره ۳ ارائه می‌شود.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌کنید میانگین و انحراف معیار متغیرها و زیر مولفه‌های آن‌ها بر حسب مرحله و عضویت گروهی گزارش شده است. کاربرد آزمون F به عنوان یک آزمون پارامتریک، تابع رعایت برخی پیش‌فرض‌های آماری است. این پیش‌فرض‌ها شامل: ۱. فاصله‌ای یا نسبی بودن مقیاس اندازه-گیری متغیرهای وابسته ۲. نمونه‌گیری یا گمارش تصادفی آزمودنی‌ها ۳. توزیع نرمال نمرات متغیرهای وابسته ۴. همسانی واریانس‌های متغیر وابسته ۵. تساوی یا تناسب حجم نمونه‌ها ۶. همگنی شیب رگرسیون می‌باشد. لازم به ذکر است که سطح

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره، متغیرهای وابسته پژوهش در مرحله پس آزمون

مرحله	اثر	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	معنی داری	اندازه اثر
	پیلایی	۰/۴۶	۱۴/۹۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶
	لامبدای ویلکز	۰/۵۳	۱۴/۹۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶
	هلتنینگ	۰/۸۵	۱۴/۹۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶
	بزرگترین ریشه روی	۰/۸۵	۱۴/۹۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۶

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود پس از خارج کردن اثر پیش آزمون و سایر متغیرهای کنترل، به روش تحلیل کوواریانس چند متغیره، اثر معنی داری برای عامل عضویت گروهی وجود دارد. این اثر چند متغیره نشان می‌دهد که آموزش خودتنظیمی هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی و کاهش

پرخاشگری دانش‌آموزان دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای تاثیر مثبت و معناداری دارد و بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. به منظور تعیین این که در کدام یک از متغیرها تفاوت معنادار است از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در قالب جدول ۴ ارائه می‌شود.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر مداخله متغیرهای پژوهش در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

منبع تغییر	متغیر وابسته	SS	Df	MS	F	P	Eta
گروه	پیش آزمون	۴۲/۹۷	۱	۴۲/۹۷	۱/۲۵	۰/۲۷	۰/۰۹
	پرخاشگری	۱۸/۴۰	۱	۱۸/۴۰	۵/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	خطا	۱۲۶/۵۰	۲۶	۳/۵۱	-	-	-
	پیش آزمون	۱۱/۴۵	۱	۱۱/۴۷	۳/۲۶	۰/۰۷	۰/۰۸
	مهارت‌های ارتباطی	۷۷۳/۷۹	۱	۷۷۳/۷۹	۲۲/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۶۷
	خطا	۱۲۳۳/۸۶	۲۶	۱۲۳۳/۸۶	-	-	-

با توجه به نتایج جدول ۴، با کنترل نمرات پیش آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه در متغیرهای وابسته پژوهش در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/001$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودتنظیمی هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای مثبت و معناداری دارد به طوری که میزان تاثیر آن بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای را به میزان (۰/۵۴) کاهش و مهارت‌های ارتباطی این دانش‌آموزان را به میزان ۰/۶۷ افزایش می‌دهد.

تاکنون در پژوهشی به اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر کاهش پرخاشگری کودکان و نوجوانان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای پرداخته نشده است، با این حال نتیجه به دست آمده در این پژوهش با یافته‌های پژوهش اسلامی و همکاران (۱۴۰۲)، Liu و همکاران (۲۰۲۳)، فرهنگیان و همکاران (۱۳۹۹) و طهماسبی پور و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت: یکی از علل مهم در ایجاد و بروز رفتارهای پرخاشگرانه، وجود نوعی اختلال در نظم هیجانی است. این در حالی است که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند به صورت هشیار یا ناهشیار منجر به تنظیم نظام هیجانی فرد و لذا کاهش پرخاشگری شود. در این زمینه Kusché و همکاران (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای دریافتند که آموزش مهارت‌های هیجانی نه تنها سبب سازش یافتگی افراد می‌شود، بلکه مشکلات میان‌فردی افسردگی و هیجانات منفی را کاهش می‌دهد و میزان صمیمیت و مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد. همانطور که در مطالعه حاضر این آموزش‌ها به اجرا در آمد، در مورد مکانیسم تأثیرگذاری تنظیم هیجان بر پرخاشگری می‌توان چنین مفهوم‌سازی کرد که توانایی تنظیم هیجانات به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر رشد بهنجار می‌تواند تعامل میان‌فردی موثر،

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای این پژوهش اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر پرخاشگری و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر دوره دوم ابتدایی دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش نشان داد که آموزش خودتنظیمی هیجانی بر پرخاشگری دانش‌آموزان دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای موثر است. به عبارت دیگر آموزش خودتنظیمی هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای اثربخش بوده است.

های رایانه‌ای، محدود بودن جامعه و نمونه آماری به شهر اصفهان، که مجموع این محدودیت‌ها، تعمیم نتایج به آزمودنی‌های دختر، دانش‌آموزان دیگر مقاطع و موقعیت جغرافیایی دیگر را مستلزم احتیاط بیشتری می‌نماید. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی دوره پیگیری در نظر گرفته شود. با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها، یافته‌های پژوهش نتایج مهم و معناداری را در زمینه اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر کاهش پرخاشگری و بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر دارای وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای دست می‌دهد. از این رو و بر اساس نتایج به‌دست آمده، آموزش خودتنظیمی هیجانی به عنوان رویکردی مفید در حوزه روان‌شناسی در بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دارای اختلال رفتاری مؤثر قلمداد شده و می‌تواند مورد استفاده مشاوران و درمانگران قرار گیرد. همچنین از آنجایی که روش‌های درمانی، آموزشی و مداخلاتی با نوجوانان، زمانی مؤثرتر خواهند بود که به صورت چند وجهی انجام شوند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی با آموزش و درمان همزمان والدین و فرزندان و حتی معلمان این دانش‌آموزان صورت گیرد تا باعث تغییرات مستمر و طولانی مدت شود.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. Communication Skills | ۱. مهارت‌های ارتباطی |
| 2. emotion regulation Training | ۲. آموزش خودتنظیمی هیجانی |

تصمیم‌گیری و رفتارهای سازگارانه را موجب شود (برجلی و همکاران، ۱۳۹۴).

در ادامه یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش خودتنظیمی هیجانی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای موثر است. تاکنون در پژوهشی به اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی افراد وابسته به بازی‌های آنلاین اشاره نشده است، با این وجود نتیجه به‌دست آمده در این پژوهش با یافته‌های Bardack و همکاران (۲۰۱۹)، Eisenberg و همکاران (۲۰۱۸)، احمدزاده و همکاران (۱۴۰۱) و سلطانی و همکاران (۱۴۰۱) همسو است. در تبیین اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای می‌توان گفت در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش خودتنظیمی فرصتی را برای کودک فراهم می‌کند تا مقاومت در برابر واکنش‌های طبیعی خود همچون خشم را تمرین کرده و نحوه تنظیم هیجان‌های خود را فراگیرد. به همین دلیل، کودک با ایجاد کردن زمینه‌ای برای مداخله حداقلی هیجان‌ها در حل مسائل و مشکلات اجتماعی می‌تواند منطقی‌تر و سازگارانه‌تر برخورد کند (Blair و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین می‌توان گفت: آموزش مؤلفه‌های برنامه خودتنظیمی، به عنوان نمونه آموزش خودمهارگری و به تأخیر انداختن خواسته‌ها و آموزش حل مسئله باعث موفقیت کودکان در مهار خشم خود در موقعیت‌های تعارض‌آمیز با همسالان و بزرگسالان، پاسخ‌دهی مناسب به فشار و اذیت و آزار همکلاسی‌ها، پذیرش انتقاد و همکاری بدون اجبار با دوستان، پذیرش افراد متفاوت و کنار آمدن با آن‌ها و قرار دادن دواطلبانه و راحت وسایل خود در اختیار دیگر دوستان گردید، که تمامی این موارد منجر به افزایش سازگاری اجتماعی و بهبود مهارت‌های ارتباطی این کودکان شد. همچنین با آموزش خودآگاهی و همدلی که جزء مولفه‌های آموزش خودتنظیمی هیجانی هستند، توانایی آن‌ها در معرفی خود و بیان اظهارنظر مثبت درباره خود، استفاده مناسب از وقت آزاد، انجام به‌موقع تکالیف کلاس، دوست‌یابی، پیش‌قدم شدن در ارتباط با همسالان، درک احساسات دوستان و خوب گوش کردن به صحبت‌های دیگر همکلاسی‌ها و پذیرش عقاید دیگر دوستان در فعالیت‌های گروهی نیز افزایش یافت و به این ترتیب آموزش خودتنظیمی منجر به بهبود مهارت‌های اجتماعی در کودکان وابسته به بازی‌های رایانه‌ای شد (Prokhorenko, ۲۰۱۶).

اما پژوهش فعلی مانند هر پژوهشی دیگر خالی از محدودیت نبود که وجود این محدودیت‌ها تعمیم یافته‌های آن را نیازمند احتیاط بیشتری می‌نماید. از جمله: عدم وجود مطالعه پیگیری، محدود بودن نمونه آماری به پسرهای دارای وابستگی به بازی-

فهرست منابع

- Borjali A, Aazami Y, Chopan H, Arab Quhistani D. Effectiveness of emotion regulation strategies for aggression control based on gross model in substance abusers. *IJRN*. 2015; 2 (1): 53-65. [Persian]
- Derevensky J, Hayman V, Gillbeau L. Behavioral addictions: Excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatric Clinics*. 2019; 66(6): 1163-1182.
- Eisenberg N, Spinrad TL, Valiente C. Emotion-related self-regulation and children's social, psychological, and academic functioning. In *Diversity in harmony - Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 268 -295). 2018.
- Eslami A S, Ghanifar M, Ahi G. The effectiveness of Cognitive emotion regulation training on Aggression and Academic Self-Handicapping of adolescent students. *Rooyesh*. 2024; 12 (12):117-126. [Persian]
- Faani S H, Zoulfi V, Karimi M. The Effectiveness of Teaching Emotion Regulation Strategies in The Components of Academic Procrastination and the Components of Academic Performance of Girl High School Students. 2022; 11 (1): 255-278. [Persian]
- Farhangian S, Mihandoost Z, Ahmadi V. The efficacy of emotion regulation therapy on aggression reduction, job stress and general health in nurses. *Quarterly Journal of Nursing Management*. 2021; 9 (4), 53-64. [Persian]
- Gross J J. The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*. 2013; 26, 130-137.
- Hong JS, Kim SM, Kang KD, Han DH, Hwang H, Min KJ, Choi TY, Lee YS. Effect physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder, mental health and
- Ahmadi EA, Gorbani F. Relationship between Depression and Cognitive Flexibility with Addictive Behaviors with the Mediating Role of Shame and Guilt. *etiadpajohi*. 2020; 14(55): 279-297. [Persian]
- Ahmadzadeh T, Sharifi T, Ahmadi R, Ghazanfari A. Effectiveness of emotion regulation training on communication skills, social adjustment and emotional wellbeing among adolescent girls of Gachsaran city with two months follow-up. *Rooyesh*. 2022; 11 (1): 143-154. [Persian]
- Azin F, Farhadi H. Predicting the divorce tendency through internet addiction, internet infidelity and computer games addiction in people seeking divorce. *JNIP*. 2022; 8(12): 1-14. [Persian]
- Banisi P. Effectiveness of self-regulation strategies training on resiliency and social adjustment in students with learning disorder. *Empowering Exceptional Children*. 2019; 10 (1), 107-115.
- Bardack SR, Widen SC. Emotion Understanding and Regulation: Implications for Positive School Adjustment. In *Handbook of Emotional Development* (pp. 479 -491). Springer, Cham. 2019.
- Bezgin S, Özkaya Y, Akbaş Y, Elbasan B. An investigation of computer-game addiction, physical activity level, quality of life and sleep of children with a sibling with a chronic condition. *Child: Care, Health and Development*. 2024; 50(1): e13228.
- Bielak J, Mystkowska-Wiertelak A. Language teachers' interpersonal learner-directed emotion-regulation strategies. *Language Teaching Research*. 2022; 26(6): 1082-1105.
- Blair C, Razza RP. Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Development*. 2007; 78(2): 647-663.

- communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2023; 42, 18-24.
- Poorpakzad Hosein M, Farhadi H. The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Play Therapy on Computer Games Addiction, Aggression and School Stress in Children Ageing 10-11. *JPEN*. 2023; 9 (4): 52-63. [Persian]
- Prokhorenko L. Self-regulation in the training of students with developmental delays. *TILTAI*. 2016; 2, 115-123.
- Reer F, Quandt T. Games addiction: A comprehensive overview. *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. 2021.
- Rostami L, Shakerian S. Predicting the Impact of Emotional Intelligence on Communication Skills among Community Health Care Workers in Kurdistan Province. *J Health Res Commun*. 2023; 9 (2): 66-76. [Persian]
- Sadri L, Shahriari-Ahmadi M, Tajalli P. Causal relationship between peer-matching and body management with mediating role of mobilebased social media addiction in adolescents with social anxiety. *Quarterly Social Psychology Research*. 2021; 11(41): 121-136. [Persian]
- Schoorl J, Van Rijn S, de Wied M, Van Goozen S, Swaab H. Emotion regulation difficulties in boys with oppositional defiant disorder/conduct disorder and the relation with comorbid autism traits and attention deficit traits. *PLoS ONE*. 2016; 11(7), 323-330.
- Shahyad S, Mohammadi MT. Psychological Impacts of Covid-19 Outbreak on Mental Health Status of Society Individuals: A Narrative Review. *J Mil Med*. 2020; 22(2): 184-192. [Persian]
- Soltani M, Narimani M, Mousazadeh T. [Effectiveness of Teaching Self-regulation Strategies on Social Adaptation and Visual-Motor Coordination of Students with Learning Disabilities (Persian)]. *Journal of physical activity. Mental Health and Physical Activity*. 2020; 18(100318): 1-8.
- Kusche CA, Greenberg MT. PATHS in your classroom: Promoting emotional literacy and alleviating emotional distress. *Social emotional learning and the elementary school child: A guide for educators*. 2001; 140-161.
- Limone P, Ragni B, Toto GA. The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. *Acta psychological*. 2023; 241, 104047.
- Liu F, Yu T, Xu Y, Che H. Psychological maltreatment and aggression in preadolescence: Roles of temperamental effortful control and maladaptive cognitive emotion regulation strategies. *Child Abuse & Neglect*. 2023; 135, 105996.
- Liu M, Peng W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (Massively Multiplayer Online Games). *Computers in Human Behavior*. 25(6): 1306-11.
- Liu S, Yu, Conner B, Wang S, Lia W, Zhang W. Autistic traits and internet gaming addiction in Chinese children: The mediating effect of emotion regulation and school connectedness. *Research in Developmental Disabilities*. 2017; 68(22): 122-130.
- Mohamad Karimi, GH. Investigation and comparison of anger in children of normal and public schools in Khoy city, Department of Educational Sciences, Payam Noor University, Bachelor's thesis. 2012. [Persian]
- Nazarzadeh M, Nakoian T, Mikaili A. Examining The Mediating Role Of Communication Skills In The Relationship Between Social Identity And Social Adjustment Among High School Students. *Journal of Training & Learning Researches*. 2023; 20 (2), 18-29. [Persian]
- Özer D, Altun ÖŞ, Avşar G. Investigation of the relationship between internet addiction,

Tahmasabipour N., Shahriari N. (2019). The effectiveness of teaching self-regulated learning concepts on aggression and social problem solving of hyperactive students. *Journal of Social Psychology*. 13 (50), 23-33. [Persian]

Wölfling K, Müller KW, Dreier M, Ruckes C, Deuster O, Batra A, Beutel ME. Efficacy of short-term treatment of internet and computer game addiction: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*. 2019; 76(10): 1018-1025.

Learning Disabilities. 2023; 12 (2): 34-45. [Persian]

Sudi M, Arisanti I, Hanim SA, Sya'rani R, Rahwana KA. The Effect of Organizational Culture and Communication Skills on Administrative Performance in Higher Education Institutions in East Java. *West Science Interdisciplinary Studies*. 2024; 2(02): 440-447.