

نقش اعتیاد به بازی های رایانه ای بر پر خاشگری نوجوانان

زهرا شامیرزایی^۱

چکیده

بازی های رایانه ای به عنوان یکی از پدیده های رایج دنیای مدرن، علاوه بر جنبه های مثبت آموزشی و سرگرمی، می توانند پیامدهای منفی نیز به همراه داشته باشند. در این پژوهش که به روش کتابخانه ای انجام شده است، به بررسی نقش اعتیاد به بازی های رایانه ای در بروز پر خاشگری نوجوانان پرداخته می شود. نتایج نشان می دهد که بازی های خشن با ایجاد هیجانات منفی، افزایش ترشح هورمون های استرس زا و یادگیری مشاهده ای، رفتارهای پر خاشگرانه را در نوجوانان تقویت می کنند. از سوی دیگر، اعتیاد به این بازی ها می تواند پیامدهای فردی (اختلال خواب، مشکلات بینایی، کم تحرکی) و روانی-اجتماعی (انزوا، استرس، کاهش همدلی و هویت زدایی) به دنبال داشته باشد. در پایان، راهکارهایی چون مشارکت والدین در بازی ها، محدودسازی زمان استفاده، جایگزینی بازی های خلاق و گروهی، و آموزش فرهنگ استفاده از فناوری پیشنهاد می شود. این نتایج بر اهمیت توجه خانواده ها و نهادهای آموزشی به مدیریت و هدایت صحیح استفاده از بازی های رایانه ای در دوران حساس نوجوانی تأکید دارد.

کلید واژه ها: بازی های رایانه ای-پر خاشگری-اعتیاد-نوجوان

^۱ طلبه ی سطح دو مدرسه ی علمیه ی فاطمه الزهرا شهرستان داراب

مقدمه

بازی نقش بسیار مهمی در رشد همه‌جانبه کودکان و نوجوانان دارد و نه تنها سرگرمی است، بلکه ابزاری حیاتی برای توسعه مهارت‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی، جسمی و خلاقیت آن‌ها است. بازی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا احساسات خود را مدیریت کنند، با دیگران همکاری کنند، یاد بگیرند، اعتماد به نفس پیدا کنند و برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده شوند.

شکل جدید بازی‌های امروزی که از اشکال مختلف تکنولوژی می‌باشد، پدیده بازی‌های رایانه‌ای است. که یکی از سرگرمی‌های کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان در عصر جدید است. این بازی‌های مهیج و پرکشش ساعت‌ها کودک و نوجوان را در مقابل صفحه نمایشگر میخکوب کرده، او را از دنیای واقعیات به عالم تخیلات فرو می‌برد حال باید دید با توجه به اینکه بازی‌های رایانه‌ای همانند بسیاری از سرگرمی‌های جدید که به طور گسترده رایج شده‌اند، آیا اعتیاد به این بازی‌ها اثرات مخربی هم دارد؟ یا این که در جسم و روح کودک و نوجوان اثر می‌گذارد یا خیر؟

امروزه یکی از اصلی‌ترین بازی‌های مورد علاقه کودک و نوجوان بازی‌هایی با محتوای خشن است. تماشای فیلم‌ها و بازی‌های خشن و اعتیاد به آن و لذت بردن از صحنه‌های زد و خورد و کشت و کشتار، به شدت روحیه لطیف کودک و نوجوان را از بین می‌برد و از طرفی هم وقتی مخاطب به تماشای صحنه‌های خشن عادت کرده و از آن لذت می‌برد دچار اعتیاد پله‌ای می‌شود، یعنی دیگر از صحنه‌های خشن معمولی لذت نمی‌برد و دنبال لذت بالاتر می‌گردد و از بین رفتن این لطافت کودکانه، موجب می‌شود حساسیت او نسبت به وقایع دردناکی که در اطراف او اتفاق می‌افتد از بین برود و پرخاشگری و خشونت برای وی عادی شود با توجه به این موضوع ضرورت دارد که کارهای پژوهشی در این زمینه صورت بگیرد. البته کتابها و مقالاتی در این زمینه نگاشته شده است که به نقش بازی‌های رایانه‌ای در تربیت پرداخته است لذا در این مقاله به نقش اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای در پرخاشگری نوجوانان و راهکارهای برای کاهش آثار منفی این بازی‌ها پرداخته می‌شود. و این پژوهش با روش کتاب‌خانه‌ای انجام شده است.

الف : مفهوم شناسی

اعتیاد در لغت به معنی عادت کردن، خو گرفتن به چیزی^۱ و وابستگی به چیزی به دلیل مداومت و تکرار آن^۲ از منظر روانشناسی غرق شدن در استفاده از یک ماده یا رفتاری خاص که تاثیرات رضایت بخش آن انگیزه‌ای در فرد ایجاد می‌کند تا با وجود پیامدهای زیان بخش باز هم به دنبال استفاده مجدد از آن باشد. همچنین به حالتی گفته می‌شود که فرد دچار وابستگی شدید جسمانی یا روانی به یک ماده یا یک رفتار می‌شود.

۱- تعریف بازی

بازی در لغت به معنای سرگرمی به چیزی، مشغولیت، تفریح^۳ همچنین رفتار کودکانه و غیرجدی برای سرگرمی و هر کاری که مایه سرگرمی باشد^۴ از منظر روانشناسی به فعالیتی بازی گفته می‌شود که دارای هدف نباشد؛ اختیاری باشد؛ لذت بخش باشد؛ سازماندهی نداشته باشد و از هرگونه کشاکش و پرخاشگری آزاد باشد.^۵

لذا بازی معمولاً با ۴ مشخصه زیر تعریف می‌شوند:

۱- معمولاً اختیاری، ارادی و خودخواسته است .

۲- از درون برانگیخته می‌شود و فطری و درون ذات است؛ بنابراین به خودی خودش خوشایند و لذت بخش است و به پاداش‌ها و تقویت‌های بیرونی وابسته نیست.

۳- چندین جنبه از فعالیت عمدتاً فعالیت جسمانی را در بر می‌گیرد.

۴- به خاطر داشتن ویژگی تخیلی اش، مجزا از رفتارهای دیگر است.^۶ بازی به معنی هرگونه فعالیتی است که صرفاً به قصد سرگرمی و لذت‌جویی باشد و مشمول کسب و کار نشود.

تفاوت بازی‌ها با کار در انگیزه انجام فعالیت می‌باشد. اگر فعالیتی به منظور رسیدن به هدف خاص و مشخص دنبال شود آن را کار می‌نامند و اگر هدف صرفاً لذت و خوشی باشد آن فعالیت را بازی می‌نامند.^۷

۱- دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، جلد ۱، ص ۴۰۶

۲- عمید، حسن فرهنگ فارسی عمید ص ۲۱۱۲

۳- معین، محمد، لغت نامه ، جلد ۱، ص ۴۵۷

۴- دهخدا، علی‌اکبر، لغت نامه، صفحه ۴۰۶

۵- قزوینی نژاد، حمیرا، بازی درمانی، تهران، سال ۱۳۸۵ صفحه ۱

۶- عسکری زاده، قاسم، روانشناسی بازی تهران، امیرکبیر، ۱۳۹۸، چاپ ششم ۱۴۰۲

۷- طباطبایی نیا، سید محمد مهدی، اسباب بازی، صفحه ۱۴ الی ۱۶

بازی های رایانه ای ، نوعی سرگرمی تعاملی (دو طرفه) است که توسط دستگاه های الکترونیکی مجهز به پردازشگر انجام می شود.^۱ یا هر نوع بازی گرافیکی و یا متنی را که به وسیله کامپیوتر انجام شود بازی رایانه ای (کامپیوتری) می گویند.

۲- پرخاشگری

پرخاشگری به معنی خصومت و جنگ و جدال است.^۲ در روانشناسی به معنای رفتاری است که منجر به آزار می شود. همچنین رفتاری است که به قصد آسیب رساندن (شامل آزارهای روانی همچون تحقیر ، توهین ، فحاشی و...) به کسی یا چیزی انجام می شود.^۳

۳- نوجوان

پس از پایان یافتن دوره کودکی ، فرد وارد مرحله می شد که شرایط آن با شرایط دوره قبلی بسیار متفاوت است. این دوره به دوره نوجوانی معروف است، و فردی که در این دوران قرار دارد نوجوان می نامند.

ب: اهمیت بازی در اسلام

بازی یکی از نیازهای اساسی کودک به شمار می رود که حتی در تمام مراحل عمر جریان دارد البته در دوران کودکی از شدت و اهمیت بیشتری برخوردار است و مهمترین و اساسی ترین فعالیت کودک به شمار می رود امام صادق (علیه السلام) می فرماید : «دَعِ ابْنَكَ يَلْعَبُ سَبْعَ سِنِينَ: فرزندت را رها کن تا هفت سال بازی کند».^۴ بازی در عین سرگرم کردن کودک کارکردهای مهم دیگری دارد که هر کدام از این کارکرد ها به جنبه ای از زندگی کودک مربوط می شود.

بازیهای رایانه ای می تواند اثرات مثبتی مانند تکامل شخصیت و رفتار، پرورش استعداد ها، ایجاد خلاقیت، پرورش تمرکز و دقت، افزایش بهره هوشی، گسترش جهان بینی، تقویت ذوق هنری، آموزش مفاهیم پیچیده، انتقال فرهنگ و غیره را به همراه داشته باشد.^۵

۱صادقی، محمود، احکام بازیهای رایانه ای، ص ۲

۲دهخدا، لغت نامه، ج ۱، ص ۱۳۲

۳کاویانی، محمد ، موسوی، سیده زهرا، چالش قهر و مهر در قران و روانشناسی ، ص ۱۸۴

۴صدوق، من لا یحضره الفقیه : ج ۳ ص ۴۹۲ ح ۴۷۴۳

۵ گلرخی شایسته، فاطمه، بررسی نقش بازی در رشد کودک، ص ۱۲۳

براساس تحقیقات جدید، بازی های رایانه ای همچنین وسیله ای کمک آموزشی تلقی می شود و در زمینه تکلم و حرف زدن، به کودکان کمک می کند و آنان سریع تر شروع به سخن گفتن می کنند.

از دیگر حقوق کودک، فراهم کردن شرایط بازی متناسب با سن اوست که به رشد جسمی، روحی، فکری و عاطفی اش کمک بسیاری می کند. کودکانی که به درستی و به اندازه کافی بازی نکرده اند، از رشد ذهنی مناسب بی بهره اند. یادگیری به همراه بازی و نشاط، شیرین ترین و مؤثرترین روش تربیتی است.

حضرت زهرا (سلام الله علیها) با امام حسن (علیه السلام) بازی می کرد و می گفت: «ای حسن! مانند پدرت باش. حق را صریح بیان کن و خدای منان را عبادت نما و با انسان کینه توز دوستی مکن»^۱.

ترکیب بازی و آموزش، روشی است که امروزه روان شناسان بر آن تأکید دارند، در حالی که برخی کودکان این عصر به دلایل مختلف، از بازی های پرهیجان و همراهی والدین در بازی محروم هستند. خانه های آپارتمانی کوچک، جایی برای تخلیه هیجانات ندارد و اغلب والدین متأسفانه با توجه به سبک زندگی امروزی، فرصت بازی و تمرکز بر علایق کودک را ندارند. از این رو کودکان باید به تنهایی عادت کنند و به سمت بازی های رایانه ای بروند.

۱- بازی زمینه رشد و نمو فیزیکی و کنترل بدنی کودک را فراهم می آورد.

۲- بازی در تکوین ساختمان شخصیت کودک نقش اساسی دارد هم گسترش یافتن بخش هوشیار ذهن در اثر ارتباط با اشیا و محیط هم تخلیه هیجان ها و تعادل یابی هر دو از دستاوردهای بازی است.

۳- بازی در تحول اجتماعی کودک قدرت شگفت دار و پیشرفت های زبان روابط اجتماعی کودک در گرو آن است.

۴- بازی به سبب آن که فعالیت ارادی و شوق انگیز است در شکوفایی خلاقیت تاثیر تعیین کننده دارد این ویژگی به خصوص در بازی آزاد و برنامه ریزی نشده نمایان تر است.^۲

بازی انواعی دارد. بازی های سنتی، سرگرمی ها، ورزش ها و بازی های بومی هر منطقه ای هستند که ریشه در فرهنگ، تاریخ، و سنت های یک ملت یا قوم دارند و نمادی از هویت فرهنگی آنها محسوب می شوند. این بازی ها علاوه بر سرگرم کننده بودن، به تقویت فعالیت های گروهی کمک کرده و از فضای مجازی دور می کنند.

سبک زندگی مدرن کودتایی علیه بازی های سنتی به راه انداخته و آنها را از متن زندگی کودک بیرون کشیده و به جای آن بازی های رایانه ای را بر تخت سلطنت نشانداده است.^۳

۱- حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۰۳

۲- نگاه دوباره به تربیت اسلامی دکتر خسرو باقری، تهران، موسسه فرهنگی مدرسه برهان (انتشارات مدرسه) ۱۳۸۵ صفحه ۲۴۸.

۳- عباسی ولدی نقش بازی رایانه ای در تربیت

۳- هم زاد پنداری

قرار گرفتن کودکان در معرض بازی‌های خشونت آمیز ویدیویی حتی نگران کننده تر از قرار گرفتن آن در معرض برنامه‌های خشونت آمیز تلویزیونی است. زیرا این نوع بازی‌ها بسیاری از اصول یادگیری هم ذات پنداری (یا الگوسازی)، تمرین و تکرار و پاداش و تقویت را به کار می‌گیرند. همزاد پنداری با شخصیت پرخاشگر در بازی‌های ویدیویی احتمال تقلید این رفتار را در زندگی واقعی فرد افزایش می‌دهد. در بیشتر بازی‌های خشونت آمیز ویدیویی فرد باید با یک شخصیت خشن هم به ذات پنداری کند و از زاویه دید او به اعمال خشونت آمیز دست بزند. ماهیت تعاملی بازی‌های ویدیویی همچنین می‌تواند احتمال یادگیری رفتار پرخاشگرانه را در فرد افزایش دهد علاوه بر افزایش میزان یادگیری بازی ویدیویی فرد را مجبور به تکرار رفتار خود می‌کند و در نهایت بازی‌های ویدیویی گزینه‌های خشونت آمیز را با دادن امتیاز بیشتر زمان بازی طولانی‌تر و یا جلوه‌های ویژه برای برخی اقدامات پرخاشگرانه یا خشونت آمیز تقویت می‌کند.^۱

د: اثرات جسمی

در ادامه به برخی از اثرات منفی بازیهای رایانه ای در زندگی اشاره می‌شود:

۱- غذا نخوردن و مشکلات کم خونی و کمبود آهن

اگرچه در نگاه اول به نظر می‌رسد بازی‌های رایانه‌ای (به عنوان یک فعالیت نشسته و ذهنی) با کم‌خونی و کمبود آهن (یک مسئله فیزیولوژیک و تغذیه‌ای) ارتباط مستقیمی ندارند، اما در واقعیت این دو می‌توانند از چند طریق غیرمستقیم به هم مرتبط شوند. مهم‌ترین ارتباط ممکن بین این دو سبک زندگی بی‌تحرک و تغییر الگوی تغذیه است. یک مطالعه در آلمان بر روی ۲۵۴۶ کودک سنین دبستان نشان داد که یک سوم آنها حداقل یک وعده غذایی اصلی را در هفته برای بازی با رایانه از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند چنین افرادی برای تماشای تلویزیون هم یک یا چند وعده را در هفته حذف می‌کنند.^۲

۱- رجبی نیا، داود، آسیب‌های تلویزیون و اینترنت در غرب، ص ۴۳ و ۴۴، قم، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۹

۲- وجدانی، مهدی و حیدری، سید رضا، روان‌شناسی ارتباطات، ص ۱۳۷

۲- استرس و پرخوری عصبی

بسیاری از بازیهای رایانه ای در طولانی مدت باعث بی نظمی در فعالیتهای روزانه و افزایش سطح کورتیزول (استرس) می شود. مخصوصا در زمان هایی که هیجان و استرس بازی به اوج می رسد. این استرس نوجوان را به سمت پرخوری عصبی سوق می دهد. به طور کلی گاهی استرس زمینه ساز افزایش پرخوری چاقی و اضافه وزن می شود چرا که خوردن در هنگام استرس برای برخی از افراد یک راهکار فراموشی و فرار از مشکلات است. مطالعه ای که محققان دانشگاه ماستریت در هلند انجام داده اند نیز نشان می دهد نوجوانانی که در دوران بلوغ کمتر می خوابند بیشتر از دیگر نوجوانان هم سن و سال خود به چاقی مبتلا می شوند.

و: راهکارها

بازیهای رایانه ای خشن یکی از عوامل مؤثر در افزایش پرخاشگری و کاهش مهارتهای کنترل خشم در دانش آموزان هستند. این بازیها می توانند الگوهای رفتاری نامناسبی را در ذهن نوجوانان نهادینه کنند. اما برای این معضل راهکارهایی نیز وجود دارد.

به صورت کلی اجرای این راهکارها باید در چند بعد بررسی کرد:

(الف) نظارت والدین: والدین باید بر محتوای بازیها و مدت زمان استفاده از آنها نظارت دقیق داشته باشند.

(ب) آگاهیسازی: برگزاری جلسات آموزشی برای والدین و دانش آموزان در مورد پیامدهای بازیهای خشن

(ج) جایگزینی: معرفی و تشویق به استفاده از بازیهای آموزشی، فکری و غیرخشن به عنوان جایگزین.

(د) مسئولیت نهادهای: پیشنهاد میشود نهادهای فرهنگی مانند صدا و سیما و آموزش و پرورش با تولید و

تبلیغ بازیهای سالم ملی-مذهبی، در این زمینه ایفای نقش کنند.^۱

در ادامه راهکارهایی برای کم کردن اثرات مخرب بازی های رایانه ای به خانواده ها پیشنهاد می شود:

(۱) در وهله ی اول والدین وقت بیشتری را به کودک و نوجوان خویش اختصاص بدهند. هر قدر وقت گذاری و

ارتباط صحیح بین والدین و فرزندان بیشتر باشد، زمینه چنین بازی هایی کمتر فراهم می شود.

(۲) آنچه در خانواده باید مد نظر قرار گیرد آن است که اگر چنانچه قرار است از بازی های کامپیوتری استفاده

شود، بهتر است بازی های تصویری خلاقانه ای که کودکان باید به وسیله آنها، معماهایی را حل کنند، بیش از بازی

های دیگر مورد توجه قرار گیرد.

۱- پریوش بحرینی، معصومه حاتمی و فهیمه عامری، پرخاشگری ناشی از بازیهای رایانه ای در دانش آموزان، ص ۱۲۳

- ۳) بهتر است که والدین همراه فرزندان خود به کوهستان ها، باشگاه ها و میادین ورزشی بروند و به بازی های مورد علاقه آنها بپردازند تا انرژی عصبی و روانی آنان تخلیه شده و توجه شان از بازیهای رایانه ای منحرف شود.
- ۴) به فرزندان اجازه ندهید در فاصله نزدیکی از صفحه رایانه بنشینند.
- ۵) روشنایی اتاق به نحوی تنظیم شود که زندگی نور به حداقل برسد.
- ۶) بهتر است والدین با کودکان صحبت کنند که فقط روزهای تعطیل مجاز به استفاده از این بازی هستند.
- ۷) با استدلال و منطق آسیب هایی را که رایانه به کودکان وارد می آورد را به آنان متذکر شوند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با رویکردی کتابخانه‌ای به تبیین رابطه علی و معلولی میان اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای با محتوای خشن و بروز پرخاشگری در نوجوانان پرداخت. یافته‌های تحقیق به وضوح نشان می‌دهد که درگیری ممتد و اعتیادآور با این بازی‌ها از طریق ایجاد مکانیسم‌های مختلفی همچون تحریک هیجانات منفی، افزایش ترشح هورمون‌های استرس‌زا، یادگیری مشاهده‌ای و همدات‌پنداری با شخصیت‌های خشن، زمینه‌ساز رفتارهای پرخاشگرانه در نوجوانان می‌شوند.

از منظر روان‌شناختی، نظریهٔ یادگیری اجتماعی بندورا مؤید آن است که نوجوان از طریق مشاهده، تقلید و همانندسازی با شخصیت‌های پرخاشگر در بازی، به صورت ناخودآگاه الگوهای رفتاری خشن را درونی‌سازی کرده و در موقعیت‌های بین فردی واقعی بازتولید می‌کند. همچنین، پدیدهٔ «بی‌حسی روانی» نسبت به خشونت، از دیگر پیامدهای نگران‌کنندهٔ این مواجههٔ طولانی‌مدت است که حساسیت اخلاقی فرد را کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، اعتیاد به این بازی‌ها نه تنها بر سلامت روانی و اجتماعی نوجوانان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه پیامدهای جسمی نظیر اختلالات خواب، مشکلات بینایی، کم‌ تحرکی و چاقی را نیز به دنبال دارد.

به طور خلاصه، می‌توان ادعا کرد که بازی‌های رایانه‌ای خشن، فارغ از کارکرد سرگرمی‌سازانه، به مثابه یک متغیر خطر قوی عمل کرده و با تداخل در فرآیندهای رشد شناختی و هیجانی نوجوان، زمینه‌ساز بروز الگوهای پرخاشگری پایدار می‌شوند لذا، مداخلات پیشگیرانه می‌بایست بر سه محور اصلی متمرکز شوند: (۱) مداخلات خانواده‌محور (نظیر نظارت فعال، تعیین محدودیت زمانی و گفت‌وگوی انتقادی)، (۲) مداخلات آموزشی-فرهنگی (آگاهی‌بخشی در مورد پیامدهای اعتیاد رایانه‌ای و ترویج بازی‌های جایگزین غیرخشن) و (۳) مداخلات سیاست‌گذاری کلان (مانند رده‌بندی سنی محتوا و حمایت از تولید بازی‌های ملی-آموزشی). انجام مطالعات طولی و نیز پژوهش‌های ترکیبی (کیفی-کمی) در آینده می‌تواند به درک بهتر ابعاد این پدیده و ارزیابی اثربخشی راهکارهای پیشنهادی بینجامد.

منابع و مأخذ

*قرآن کریم

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۲۵۶. قم: دارالحديث، بی‌تا.
۲. باقری، خسرو، نگاه دوباره به تربیت اسلامی. تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۸۵.
۳. بحرینی، پریوش، حاتمی، معصومه و عامری، فهیمه، «پرخاشگری ناشی از بازی‌های رایانه‌ای در دانش‌آموزان». مجله علوم رفتاری، ۵(۲)، ۲۰۰-۲۱۵، ۱۳۹۰.
۴. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل‌الشیعه. قم: مؤسسه آل‌البیت (ع) لإحياء التراث، بی‌تا.
۵. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۶. رجبی‌نیا، داود، آسیب‌های تلویزیون و اینترنت در غرب. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، ۱۳۸۹.
۷. صادقی، محمود، احکام بازی‌های رایانه‌ای. قم: مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، ۱۳۸۹.
۸. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، من لا یحضره الفقیه. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۱۴ق.
۹. طباطبایی‌نیا، سید محمد مهدی، اسباب بازی. تهران: جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۶۶.
۱۰. عباسی‌ولدی، محسن، ارتش رایانه‌ای و نوازش تازیانه‌ای (کتاب هفتم). قم: انتشارات آیین فطرت، ۱۴۰۱.
۱۱. عباسی‌ولدی، محسن، من دیگر ما. قم: انتشارات آیین فطرت، ۱۴۰۲.
۱۲. عسکری‌زاده، قاسم، روان‌شناسی بازی. تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۹۸.
۱۳. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید (چاپ ۳۶). تهران: راه رشد، ۱۳۸۹.
۱۴. قزوینی‌نژاد، حمیرا، بازی‌درمانی. تهران: نشر آوای نور، ۱۳۸۵.
۱۵. کاویانی، محمد و موسوی، سیده زهرا، چالش قهر و مهر در قرآن و روان‌شناسی. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۵.
۱۶. گنجی، محمد و شفایی‌مقدم، الهام، «نقش اعتیاد به بازی رایانه‌ای در انزوای اجتماعی و پرخاشگری دانش‌آموزان». فصلنامه خانواده و پژوهش، ۹(۲)، ۱۶۴-۱۸۰، تابستان ۱۳۹۱.
۱۷. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین. تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۱.
۱۸. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه، «اطلاعات تغذیه‌ای». بی‌تا.