

## تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر میزان حرمت‌خود نوجوانان

عباس‌علی هراتیان\* / محمدرضا احمدی\*\*

### چکیده

تحقیق حاضر به منظور بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر حرمت‌خود دانش‌آموزان مقطع سوم دوره راهنمایی و با استفاده از روش پیمایشی انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق را دانش‌آموزان مقطع سوم دوره روزانه راهنمایی شهر قم از هر دو جنس (مذکر و مؤنث) تشکیل می‌دهند که در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ مشغول به تحصیل بوده‌اند. از کل جامعه آماری، تعداد ۲۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شد. شایان ذکر است که در این تحقیق، از نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که:

۱. بازی‌های رایانه‌ای بر حرمت‌خود خانوادگی تأثیر منفی داشته و بر مؤلفه‌های حرمت‌خود کلی و حرمت‌خود اجتماعی و حرمت‌خود تحصیلی تأثیری نداشته است.
۲. دانش‌آموزانی که به طور متوسط، روزانه بیشتر یا مساوی ۴۵ دقیقه به بازی‌های رایانه‌ای پرداخته‌اند، از حرمت‌خود کمتری برخوردارند.
۳. جنسیت، در همبستگی بین بازی‌های یارانه‌ای و حرمت‌خود، تأثیرگذار است. کلید واژه‌ها: حرمت‌خود، بازی‌های رایانه‌ای، نوجوان.

## مقدمه

امروزه رایانه، یکی از مهم‌ترین اجزای زندگی بشر است؛ به گونه‌ای که در همهٔ ابعاد زندگی شغلی و شخصی افراد، حضور پررنگ رایانه‌ها را می‌توان دید. شاید نتوان تصور کرد، روزی را شب کنیم، بدون اینکه با رایانه سروکار داشته باشیم؛ تصور این مطلب برای خیلی از ما غیرممکن است. رایانه موجب سرعت بخشیدن به بسیاری از کارها می‌شود و انجام بعضی کارها بدون وجود آن ناممکن به نظر می‌رسد.

همزمان با حضور بازی‌های رایانه‌ای در دنیای نوجوانان، بحث از مفید یا مضر بودن آن نیز به‌وجود آمد. آیا بازی‌های رایانه‌ای، بازی ایدئال نوجوان به شمار می‌آید؟ یا اینکه ضررهای فراوان آن موجب می‌شود ما آن را کاملاً مخل رشد و تربیت صحیح نوجوان بدانیم و نسبت به حضورش در زندگی مان حالت تدافعی داشته باشیم؟ یا در نظری متفاوت، از فواید آن بهره ببریم و برای آسیب دیدن حداقلی ناشی از آن تمهیدی برگزینیم؟

این پژوهش به دنبال کنجکاوی‌ها و مطالعات محقق دربارهٔ حوزه تأثیرهای روانی و اجتماعی بازی‌های رایانه‌ای، تأثیر آن‌ها بر سازهٔ مهمی چون حرمت‌خود را بررسی می‌کند تا در صورت اثبات اصل تأثیر، کیفیت آن را کشف کند و نتایج حاصل را در اختیار والدین قرار دهد تا با پیگیری بیشتر، به راه‌کاری مناسب در برخورد با فرزندان‌شان در مقابل این پدیدهٔ جذاب و نافذ نایل آیند. همچنین اهتمام بیشتر مسئولان را به دنبال داشته باشد تا با راه‌کارهایی مانند فیلتر کردن ورود بازی‌ها، تعیین ملاک‌های بازی برای هر سن و ساخت بازی‌های مناسب سنین مختلف و فرهنگ دینی و ملی، از اثر مخرب بازی‌های وارداتی بکاهند. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ این پرسش‌ها می‌باشد که آیا بین انجام بازی‌های رایانه‌ای و سطح حرمت‌خود همبستگی وجود دارد؟ آیا جنسیت در همبستگی بین بازی‌های رایانه‌ای و حرمت‌خود تأثیرگذار است؟ بر اساس این پرسش‌ها، فرضیه‌های پژوهش چنین شکل می‌گیرد:

۱. بین میزان انجام بازی‌های رایانه‌ای و حرمت‌خود، همبستگی منفی وجود دارد.
  ۲. بین میزان انجام بازی‌های رایانه‌ای و خرده‌مؤلفه‌های حرمت‌خود، همبستگی منفی وجود دارد.
  ۳. جنسیت، در همبستگی بین بازی‌های یارانه‌ای و حرمت‌خود، تأثیرگذار نیست.
- بنابراین، با توجه به فراگیر شدن بازی‌های رایانه‌ای و تأثیر چشمگیر حرمت‌خود در جنبه‌های فردی، اجتماعی، روان‌شناختی و نقش پایه‌ای آن در رفتار فرد، محقق در این پژوهش به دنبال سنجش تأثیر این بازی‌ها در حرمت‌خود نوجوانان است.

## بازی‌های رایانه‌ای

تاریخچهٔ بازی‌های ویدیویی - رایانه‌ای به سال‌های اولیهٔ دهه هشتاد برمی‌گردد. در سال ۱۹۷۲

شرکت آتاری یک بازی الکترونیکی تنیس روز میز به نام «پنگ» را معرفی و به بازار عرضه کرد. از آن سال به بعد، به تدریج بر تعداد شرکت‌های سازنده بازی‌های ویدیویی- رایانه‌ای افزوده شد تا آنکه در پایان سال ۱۹۷۶، بیش از بیست شرکت مختلف به تولید بازی‌های ویدیویی - رایانه‌ای قابل مصرف در منازل می‌پرداختند.<sup>۱</sup>

به تدریج با اشباع بازار، در سال ۱۹۸۵، فروش دستگاه‌های مربوط به بازی‌های ویدیویی- رایانه‌ای به کمترین مقدار ممکن رسید؛ اما در سال ۱۹۸۶ شرکت «نینتندو»<sup>۲</sup> با عرضه ساخت‌افزار جدید خود که ارتقای زیادی در کیفیت بازی‌های ویدیویی - رایانه‌ای پدید آورده بود، چشم‌ها را متوجه خویش کرد. مسئله اخیر در کنار پیشرفت‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری صنایع الکترونیکی و رایانه‌ای و در نتیجه کاهش قابل ملاحظه قیمت دستگاه‌ها، سبب توجه دوباره نوجوانان و جوانان به بازی‌های ویدیویی - رایانه‌ای شد.<sup>۳</sup>

در ایران، تحقیقی مدونی که به بررسی میزان شیوع و گستردگی بازی‌های ویدیویی - رایانه‌ای پرداخته باشد، وجود ندارد. بازی‌های ویدیویی - رایانه‌ای در ایران، شاید با یک تأخیر ۱۰ تا ۱۵ ساله نسبت به غرب، در جامعه پدیدار شد و شروع به رشد کرد. کلوپ‌های ویدیویی که از آغاز در سطح شهرهای مختلف شکل گرفتند، چیزی بیشتر از یک مغازه متوسط یا کوچک نبودند. نخستین دستگاه‌هایی که در کلوپ‌های مذکور به کار گرفته شدند، آتاری و میکرو بودند که با گذر زمان و فراگیرتر شدن دستگاه‌های پیشرفته‌تری که از گرافیک و پردازش بالاتری برخوردار بودند، جای خود را با سگا و بعد با دستگاه‌های سنی، پلی استیشن، نینتندو و... عوض کردند.<sup>۴</sup> با روند پیشرفت فن‌آوری الکترونیکی و ارزان‌تر شدن محصولات الکترونیکی، قیمت دستگاه‌های مربوط به بازی‌های ویدیویی - رایانه‌ای، در سال‌های اخیر روند نزولی داشته‌اند. به همین دلیل، دستگاه‌های خانگی بسیاری در دسترس جوانان قرار گرفته است<sup>۵</sup> تا حدی که بخش زیادی از اوقات فراغت کودکان و نوجوانان ایرانی به بازی با رایانه می‌گذرد.

کارل گروس<sup>۶</sup> برای اولین بار به جنبه کنشی بازی در بین دیگر فعالیت‌ها توجه داشته، و معتقد است که بازی یک نوع پیش‌تمرین عمومی است؛ فعالیت یا تمرین مقدماتی و کمک‌کننده برای فعالیت‌هایی که فرد در آینده می‌خواهد انجام دهد.<sup>۷</sup>

بازی [در نظریه پیاژه] عبارت است از اولویت درون‌سازی نسبت به برون‌سازی. در چارچوب درون‌سازی و برون‌سازی، از یک‌سو با یک اعمال سازش یافته روبه‌رو هستیم که بر اساس تعادل بین درون‌سازی و برون‌سازی حاصل آمده‌اند، ولی از سوی دیگر وقتی که کنش‌ها و فعالیت‌ها در روان‌بندها به صورت خالی جلوه‌گر شوند و هدف تعادل‌جویی را دنبال نکنند، فعالیت‌هایی که انجام می‌گیرند به منزله بازی خواهند بود. این نشان‌دهنده نخستینی یا اولویت درون‌سازی بر برون‌سازی است و وقتی که به‌عکس جنبه برون‌سازی اولویت یابد، کنش تقلیدی بروز خواهد کرد.<sup>۸</sup>

شاید بهتر باشد که بازی دوره نوجوانی را تفریح بنامیم که کنش‌های متنوعی برای نوجوانان دارد. تفریح به آن‌ها فرصتی برای رشد مهارت‌های اجتماعی، توسعه علائق از راه تعامل با همسالانی که علائق مشابهی دارند، دستیابی به احساس وابستگی و درک هرچه بهتر خودشان فراهم می‌آورد و بدین ترتیب حس هویت فردی آن‌ها را تقویت می‌کند. (پیتر هیوز)<sup>۹</sup> و<sup>۱۰</sup>

هنگامی که نوجوانان به تفریح‌های انفرادی می‌پردازند، که با افزایش سن نیز بیشتر می‌شود - مانند هنگامی که مطالعه می‌کنند یا تلویزیون می‌بینند فرصت خوبی برای درک هرچه بهتر خود، تحلیل علائق و توانایی‌ها و رشد استعداد‌های خودشان در اختیار دارند.<sup>۱۱</sup>

### حرمت خود

«حرمت خود» از جمله مفاهیمی است که بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران در چند دهه اخیر بدان توجه کرده و یکی از موضوع‌های مهم جنبه‌های فردی، اجتماعی و روان‌شناختی می‌باشد. موضوع حرمت‌خود از نظر قدمت، از مباحثی که عالمان و فیلسوفان تعلیم و تربیت در گذشته داشته‌اند، نشئت می‌گیرد. در طول هزاران سال گذشته، گزارش‌های تاریخی، دیدگاه‌های فیلسوفان و اندیشمندان بر این مطلب گواهی دارند که برای انسان هیچ حکم ارزشی‌ای مهم‌تر از داوری و قضاوت وی در مورد خودش نیست.<sup>۱۲</sup>

ویلیام جیمز از کسانی است که برای نخستین بار در اثری با عنوان «اصول روان‌شناسی» بر ضرورت حرمت‌خود تأکید کرده است. همزمان با او، جامعه‌شناسانی مانند چالز کولی<sup>۱۳</sup> به بررسی حرمت‌خود پرداخته و آن را به منزله یک نیاز حیات‌بخش آدمی توصیف کرده‌اند. در واقع، با پیدایش رویکرد روانی - اجتماعی، محققانی نظیر هورنا،<sup>۱۴</sup> فروم و سالیوان<sup>۱۵</sup> به بررسی‌های نظام‌داری درباره حرمت‌خود پرداختند؛ اما اوج مطالعات در این باره و قلمداد کردن آن به‌مثابه یک سازه شخصیتی در آثار انسان‌گرایانی مانند راجرز و مازلو دیده می‌شود.<sup>۱۶</sup>

از نظر براندن،<sup>۱۷</sup> ارزشیابی فرد از خویشتن به اندازه مسئله مرگ و حیات برای وی اهمیت دارد؛ زیرا چون ارزشیابی شخص از خویشتن، آثار برجست‌های در جریان فکری، احساسات، تمایلات، ارزش‌ها و هدف‌های وی دارد؛ کلید فهم تمامی رفتارهای اوست و به منظور شناخت حالات روانی انسان و پی بردن به روحیات او، باید به طبیعت و میزان حرمت‌خود و معیارهای قضاوت وی درباره خویشتن آگاهی یافت. شیپان<sup>۱۸</sup> از حرمت‌خود سالم به منزله یک نیاز اساسی انسان و چیزی که ما پیوسته برای دستیابی به آن تلاش می‌کنیم، یاد کرده است. مازلو<sup>۱۹</sup> در طبقه‌بندی نیازهای انسان، نیاز به احترام و حرمت‌خود را از نیازهای اساسی و عالی می‌داند و درباره اهمیت و کارکرد آن چنین می‌گوید: «ارضای نیاز حرمت‌خود، به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید بودن در جهان منتهی خواهد شد؛ اما بی‌اعتنایی به این نیاز موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود».<sup>۲۰</sup>

باوم استر<sup>۲۱</sup> و باس<sup>۲۲</sup> حرمت خود را به معنای ارزشیابی کلی از خود می‌دانند. گرگین و گرگین<sup>۲۳</sup> در تعریف حرمت خود آورده‌اند: «عقیده‌ای که فرد دربارهٔ مجموعه توانایی‌ها، شایستگی‌ها و ویژگی‌های خود دارد». کرسینی<sup>۲۴</sup> در تعریف حرمت خود آورده است: «حرمت عبارت است از آنچه که فرد در مورد خودش احساس می‌کند و شامل میزان برخورداری فرد از احترام به خود و پذیرش خود می‌شود». ربر<sup>۲۵</sup> در زمینهٔ تعریف حرمت خود به نکته مهمی اشاره کرده است؛ او می‌گوید واژهٔ حرمت با مفهوم ضمنی ارزش و اعتبار بالا همراه می‌باشد، ولی شکل ترکیبی آن با خود (یعنی حرمت خود) به کل ابعاد و میزان احترام به خود - چه بالا چه پایین - مربوط می‌شود. به عقیدهٔ کوپر اسمیت، حرمت خود بیانگر تأیید یا عدم تأیید خود است و این نکته را برجسته می‌سازد که تا چه اندازه یک فرد، خود را توانا، ارزنده و با اهمیت می‌شمارد و به منزلهٔ تجربه فاعلی است که به طور معناداری در سطح کلامی و رفتاری، ظاهر می‌شود.<sup>۲۶</sup>

بسیاری از روان‌شناسان در طول سال‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که حرمت خود، منعکس‌کنندهٔ تفاوتی است که میان خودپندارهٔ واقعی (چه کسی هستم؟) و خودپنداره آرمانی (دوست داشتم چه کسی باشم؟) درک می‌کنیم. هرچه فاصله بین این دو نوع «خود» بیشتر باشد، «حرمت خود» فرد، پایین‌تر خواهد بود.<sup>۲۷</sup>

از نظر آدلر<sup>۲۸</sup> نبود حرمت خود، مهم‌ترین متغییر روانی در علت‌شناسی انحراف‌ها و یا ناسازگاری شخصیت است. همچنین دربارهٔ ارتباط حرمت خود و بزهکاری نوجوانان، تحقیقات متعدد نشانگر یک ارتباط علی مشهود است و مشخصاً حرمت خود با بزهکاری همبستگی منفی دارد. متقاعدکننده‌ترین و جامع‌ترین این تحقیقات، الگوی انحراف و افزایش قدر و اعتبار کاپلان است. به نظر کاپلان، رفتار بزهکارانه در خدمت افزایش حرمت خود افرادی است که شکست و افت حرمت خود را تجربه کرده‌اند. استفن هیگن و برنز نیز سطح پایین حرمت خود را به منزله علت رفتار منحرفانه می‌دانند و نه حاصل از آن.<sup>۲۹</sup>

در آموزه‌های اسلامی نیز به این موضوع توجه، و بسیار مهم تلقی شده است. در ادبیات دینی، این امر به حرمت خود، عزت نفس<sup>۳۰</sup> و ... تعبیر می‌شود. آموزه‌های دینی هم خود فرد را به احترام گذاشتن به خویشان تشویق می‌کنند و هم دیگران را به مراعات حرمت انسان‌ها الزام می‌کنند.<sup>۳۱ و ۳۲</sup>

شجاعی (۱۳۸۳)، آیات و روایاتی را که دربارهٔ حرمت خود وجود دارد، به دو دستهٔ عمده تقسیم کرده است:

۱. آیات و روایاتی که در آن‌ها به شناخت ارزش و منزلت خود سفارش شده است.

اهمیت خودشناسی: در اسلام، دانستن و معرفت‌چیستی و کیستی انسان یا به تعبیر دیگر، شناخت انسان از خویشتن، چنان اهمیتی دارد که آیات و روایات فراوانی در این باره آمده است. برای مثال: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بر شما باد، (شناخت) خودتان» (مائده: ۱۰۵)؛ قال علیؑ: «أفضل العقل، معرفه الأنسان نفسه»؛<sup>۳۳</sup> برترین دانش، شناخت انسان از خود است.

ب. شناخت ارزش و منزلت خود: در روایتی از حضرت علیؑ آمده است: «هلک امرء لم یعرف قدره»؛<sup>۳۴</sup> کسی که ارزش خود را نشناخت، نابود شد. از امام سجادؑ پرسیدند: شریف‌ترین و والاترین مردم کیست؟ فرمود: «کسی که دنیا را با ارزش و شرف خویش برابر نداند»<sup>۳۵</sup>

اگر انسان جایگاه واقعی خود را بشناسد و خودپنداره درست، و براساس تصویری که دین از انسان ارائه داده است در ذهن وی شکل بگیرد، خود ایدئال او نیز بر اساس معیارهای دینی شکل می‌گیرد که عبارت است از رسیدن به مقام خلیفه‌اللهی، قرار گرفتن در جوار رحمت خداوند، و «حرمت خود»، ا تفاوت خود ایدئال و خودپنداره پدید می‌آید؛ یعنی هر اندازه انسان بتواند از طریق کسب فضایل و ارزش‌های انسانی به خود ایدئال نزدیک‌تر شود، به همان اندازه «حرمت خود» بالایی خواهد داشت.

ج. حفظ حرمت خود: در برخی روایات برای حفظ حرمت‌خود و صیانت از نفس، بر دوری از رفتارهای منافی با حرمت‌خود تأکید شده است؛ مانند:

قال علیؑ:

من کرمت علیه نفسه، هانت علیه شهوته؛<sup>۳۶</sup> هرکس نفس خویش را گرامی بدارد، خواسته‌های نفسانی در نظرش پست خواهد بود. و عن ابی الحسن الثالث علیه السلام: «من هانت علیه نفسه، فلاترج خیره»؛<sup>۳۷</sup> آن کس که شخصیتی برای خود قائل نیست، انتظار خیر از او نداشته باش؛ «من هانت علیه نفسه، فلاتأمن شره»؛<sup>۳۸</sup> آن کس که شخصیتی برای خود قائل نیست، از شر او برحذر باش.

۲. آیات و روایاتی که در آن‌ها به حفظ حرمت دیگران تأکید شده و هر نوع رفتار یا گفتاری که به نوعی، توهین به دیگران باشد و موجب شکسته شدن حرمت افراد می‌شود، ممنوع و گناه شمرده شده است.<sup>۳۹</sup>

بیشتر تحقیقات بر سنجش حرمت‌خود به صورت عام متمرکزند، اما روشن است که در جنبه‌های مختلف زندگی، ارزیابی‌های مختلفی از خود می‌توان به عمل آورد:

حرمت خود کلی: این حرمت، ارزیابی جامع‌تری از خود شمرده می‌شود و بر پایه ارزیابی فرد از خود و خصوصیاتش استوار است. حرمت‌خود کلی در احساساتی مانند اینکه «من فرد خوبی هستم» یا «بیشتر خصوصیات خود را دوست دارم» جلوه‌گر می‌شود.<sup>۴۰</sup> بنابراین، حرمت‌خود کلی فرد فقط از یک جنبه متأثر نیست و از مجموع آرای فرد درباره جوانب گوناگون وجودیش

حکایت دارد. حرمت‌خود کلی از دو بخش مرتبط با هم تشکیل می‌شود: یکی داشتن احساس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی (باور خودتوانمندی)، و دیگری احساس داشتن صلاحیت برای خوشبخت شدن؛ یعنی احترام به خود یا حرمت نفس.<sup>۴۱</sup> از جمله ویژگی‌های فرد داری حرمت‌خود کلی، نزدیکی به موقعیت‌های تازه همراه با اطمینان، اجتناب از صحبت‌های انتقادی و مثبت بودن صحبت بزرگسالان در مورد اوست.<sup>۴۲</sup>

**حرمت خود اجتماعی:** این حرمت شامل بر عقاید فرد در مورد خودش در مقام دوست دیگران است. آیا سایر افراد او را دوست دارند؟ به عقاید و نظرهای او احترام می‌گذارند؟ او را در فعالیت‌هایشان شرکت می‌دهند؟ آیا او از روابط با همسالانش احساس رضایت می‌کند؟ به طور کلی، فردی که نیازهای اجتماعی‌اش برآورده شود، احساس خوبی خواهد داشت.<sup>۴۳</sup>

**حرمت خود تحصیلی:** این حرمت مبتنی بر مقدار ارزشی است که کودک یا نوجوان برای خود، به عنوان یک دانش‌آموز و محصل قائل است؛<sup>۴۴</sup> آیا او نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسد؟ آیا در تدارک معیارهای منطقی عملکرد برای رسیدن به موفقیت دائمی هست؟<sup>۴۵</sup>

**حرمت خود خانوادگی:** این حرمت احساس فرد نسبت به خود را به منزله عضو از خانواده منعکس می‌کند؛<sup>۴۶</sup> آیا در خانواده، احساس ارزشمند بودن دارد؟ آیا کل وجود نوجوان مورد پذیرش خانواده است؟ (حتی اگر بعضی جنبه‌های او را نیازمند تغییر بدانند) آیا او احساس خوبی در همراهی با خانواده دارد؟<sup>۴۷</sup>

در بعضی تست‌ها مؤلفه دیگری با عنوان حرمت‌خود جسمی نیز اندازه‌گیری می‌شود که ناظر به رضایت فرد از وضعیت جسمانی و ویژگی‌های ظاهری خود است.<sup>۴۸</sup> و انعکاس پذیرش ظاهر توانایی‌های او از سوی همسالان.<sup>۴۹</sup>

**نوجوانی:** این دوره گستره سال‌هایی است که کودکی را به بزرگسالی پیوند می‌دهد؛ دوره‌ای که از حدود ۱۲ سالگی آغاز و تا حدود ۱۸ سالگی ادامه دارد و نوجوان شخصی است که در این دوره قرار دارد.<sup>۵۰</sup>

**بازی رایانه‌ای:** شامل همه انواع بازی‌های که به وسیله رایانه، ویدئو، میکرو، سگا، پلی‌استیشن و دیگر سخت‌افزارهای الکترونیکی صوتی - تصویری، قابل انجام است.

## روش تحقیق

در پژوهش حاضر، از روش پیمایشی استفاده شده است. در این روش، هم به توصیف وضعیت جامعه آماری از نظر متغیرهای خاص توجه شده است و هم به ارتباط برخی متغیرها پرداخته شده تا مشخص شود آیا متغیرهای مورد بحث با یکدیگر ارتباط دارند یا خیر؟ در صورت ارتباط، در چه شرایطی با هم تغییر می‌کنند؟<sup>۵۱</sup>

عواملی که می‌توانند بر متغیر وابسته (حرمت خود) تأثیر بگذارند، به‌مثابه متغیر مستقل و تعدیل‌کننده در نظر گرفته می‌شوند. این متغیرها می‌توانند نمره حرمت‌خود فرد را کاهش یا افزایش دهند. لازم به ذکر است که در این تحقیق، بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای به منزله متغیر مستقل و سایر عوامل به عنوان متغیر تعدیل‌کننده در نظر گرفته شده است. به منظور سنجش متغیر مستقل، آزمودنی‌ها به دو گروه تقسیم شدند: افرادی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پردازند و افرادی که اوقاتی را برای پرداختن به این‌گونه بازی‌ها صرف می‌کنند. اگرچه بهتر بود آزمودنی‌ها یکبار قبل از انجام یک دوره زمانی بازی‌های رایانه‌ای مورد آزمون قرار گرفته و در مرحله بعد، پس از انجام این بازیها، همان افراد مورد آزمون قرار می‌گرفتند تا میزان اثرگذاری بازی‌های رایانه‌ای، بهتر و دقیق‌تر مشخص شود. در میزان حرمت‌خود، به مؤلفه‌های مختلفی چون میزان تحصیلات و شغل والدین، شرایط محل سکونت و جنس فرد توجه شده است.

### جامعه آماری، گروه نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان کلاس سوم مقطع راهنمایی شهر مقدس قم در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷ است. حجم نمونه، ۲۲۰ نفر (۱۱۶ دختر و ۱۰۴ پسر) ۱۵ تا ۱۶ سال است. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای در دو مرحله انجام شد. در مرحله اول، واحد نمونه‌گیری، مدرسه بود که به صورت تصادفی از میان مدارس راهنمایی دو ناحیه آموزشی متفاوت شهر (ناحیه ۳ و ناحیه ۴)، ۴ مدرسه (۲ مدرسه پسرانه و ۲ مدرسه دخترانه) انتخاب شد. در مرحله دوم، واحد نمونه‌گیری، کلاس بود که به صورت تصادفی از میان کلاس‌های هر مدرسه انتخاب شد. لازم به ذکر است ۲۶ پرسش‌نامه ناقص بود که کنار گذاشته شد.

### ابزار گردآوری اطلاعات

پرسش‌نامه حرمت‌خود کوپراسمیت: کوپر اسمیت (۱۹۶۷) مقیاس حرمت‌خود را بر اساس تجدیدنظری که بر روی مقیاس راجرو دیموند (۱۹۵۴) انجام دادند، تهیه کردند. فرم اصلی (A) این پرسش‌نامه ۵۸ سؤال دارد که ۸ ماده آن یعنی شماره‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸ شامل چهار خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: خود عمومی (کلی)، خود اجتماعی (همگنان)، خود خانوادگی (والدین)، خود مدرس‌های (تحصیلی). کوپر اسمیت، اعتبار این آزمون را ۰.۸۸ و روایی آن را ۰.۷۰ نشان داده‌اند.



شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است؛ به این معنا که ماده‌های شماره ۲،۴،۵،۱۰،۱۴،۱۸،۱۹،۲۱،۲۳،۲۴،۲۸،۲۹،۳۰،۳۲،۳۶،۴۵،۴۷،۵۷ خیر، صفر می‌گیرد و بقیه پرسش‌ها به صورت معکوس است؛ یعنی پاسخ خیر آنها، یک نمره و پاسخ بلی، صفر می‌گیرد. بدیهی است که حداقل نمره‌ای که یک فرد می‌تواند بگیرد صفر و حداکثر ۵۰ خواهد بود. چنانچه پاسخ‌دهنده از ۸ ماده دروغ‌سنج، بیش از ۴ نمره بیاورد، بدان معناست که اعتبار آزمون پایین است و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از چیزی که هست جلوه دهد.

### یافته‌های پژوهش

به منظور بررسی فرضیه‌های این پژوهش، اطلاعات به دست آمده از فرآیند تحقیق، با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی، تحلیل واریانس و آزمون شفه تجزیه و تحلیل شد و نتایج حاصل از آن، یافته‌های پژوهش را شکل داده است که در ادامه بدان پرداخته می‌شود. برای بررسی این فرضیه که بین میزان انجام بازی رایانه‌ای و حرمت‌خود، همبستگی منفی وجود دارد، از ضریب همبستگی استفاده شد و نتایج آن به شرح زیر است:

جدول ۱: همبستگی میان میزان بازی رایانه‌ای با سطح حرمت خود

متغیرها	مقدار R	سطح معناداری
حرمت خود خانوادگی	-۰.۱۷۲	۰.۰۱۶
حرمت خود اجتماعی	-۰.۱۰۵	۰.۱۴۶
حرمت خود تحصیلی	۰.۰۴۲	۰.۵۶
حرمت خود کلی	-۰.۰۷۹	۰.۲۷

بر اساس ضریب همبستگی محاسبه‌شده بین میزان بازی رایانه‌ای با متغیرهای حرمت‌خود خانوادگی، حرمت‌خود اجتماعی، حرمت‌خود تحصیلی و حرمت‌خود کلی، مشخص می‌شود که تنها میزان حرمت خود خانوادگی با میزان ساعت‌های بازی رایانه‌ای ارتباط معکوس و معناداری دارد و با سایر متغیرها رابطه معناداری ندارد. به عبارت دیگر، با افزایش میزان ساعت‌های بازی رایانه‌ای، میزان حرمت‌خود خانوادگی کاهش پیدا می‌کند و به عکس؛ اما بازی رایانه‌ای بر حرمت‌خود اجتماعی، حرمت‌خود تحصیلی و حرمت‌خود کلی تأثیری ندارد. میزان بازی‌های رایانه‌ای به تنهایی ۲،۵۶ درصد تغییرات حرمت‌خود خانوادگی را تبیین می‌سازد و ۹۷،۴۴ درصد را عوامل دیگری تبیین می‌کند. بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید نمی‌شود؛ هرچند در خرده‌آزمون حرمت‌خود خانوادگی، تفاوت معنادار است.

برای بررسی رابطه حرمت‌خود خانوادگی با میزان ساعت‌های بازی آزمودنی‌ها، از آزمون تحلیل واریانس و آزمون شفه استفاده شد و نتایج زیر حاصل شد:

جدول ۲: مقایسه میانگین ساعت‌های بازی رایانه‌ای بین افراد با حرمت‌خود خانوادگی متفاوت

سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار F	میانگین ساعت‌های بازی	تعداد	حرمت خود خانوادگی
۰.۰۰۶	۴ ۱۸۹ ۱۹۳	۳.۷۱	۱۳۸.۰۰	۱۰	خیلی کم
			۶۱.۱۰	۲۹	کم
			۵۳.۲۰	۲۵	تاحدودی
			۴۵.۴۵	۸۳	زیاد
			۵۳.۰۸	۴۹	خیلی زیاد
			۵۵.۴۱	۱۹۴	جمع

جدول ۳: نتایج آزمون شفه

Subset for alpha = .۰۵		تعداد	حرمت خود خانوادگی
۲	۱		
	۴۵.۴۵	۸۳	زیاد
	۵۳.۰۸	۴۷	خیلی زیاد
	۵۳.۲۰	۲۵	تاحدودی
	۶۱.۱۰	۲۹	کم
۱۳۸.۰۰		۱۰	خیلی کم
۱.۰۰۰	.۹۶۷		سطح معناداری

با توجه به آزمون تحلیل واریانس، می‌توان گفت میزان ساعت‌های بازی رایانه‌ای افراد با حرمت خانوادگی ارتباط معناداری دارد. با توجه به آزمون شفه، این ارتباط بین افرادی که بیش از دو ساعت بازی رایانه‌ای انجام می‌دهند، با افرادی که کمتر از یک ساعت بازی می‌کنند، معنادار است. افرادی که بیش از دو ساعت بازی رایانه‌ای می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک ساعت بازی رایانه‌ای می‌کنند، از حرمت‌خود خانواده‌ای پائین‌تری برخوردارند. بنابراین، فرضیه دوم نیز فقط همبستگی خرده‌آزمون حرمت‌خود خانوادگی با بازی‌های رایانه‌ای بر اساس میزان بازی آن‌ها یافت شد و در دیگر خرده‌آزمون‌ها، نتایج معنادار نیست.

به منظور بررسی فرضیه سوم که «جنسیت در همبستگی بین بازی‌های رایانه‌ای و حرمت‌خود، تأثیرگذار نیست» از ضریب همبستگی کمک گرفته شد که نتایج حاصل در جدول‌های ۴ و ۵ بیان می‌شود:

جدول ۴: همبستگی میان زمان بازی رایانه‌ای با حرمت‌خود در بین دختران

سطح معناداری	مقدار R	حرمت خود
۰.۰۳۲	-۰.۲۱۵	حرمت خانوادگی
۰.۰۵۲	-۰.۱۹۵	حرمت اجتماعی
۰.۸۴۲	-۰.۰۲۰	حرمت تحصیلی
۰.۲۱۲	-۰.۱۲۶	حرمت کلی

بر اساس ضریب همبستگی محاسبه‌شده بین ساعت‌های بازی رایانه‌ای دختران با متغیرهای حرمت‌خود خانوادگی، حرمت‌خود اجتماعی، حرمت‌خود تحصیلی و حرمت‌خود کلی، مشخص می‌شود که میزان حرمت‌خود خانوادگی و حرمت‌خود اجتماعی با میزان ساعت‌های بازی

رایانه‌ای ارتباط معکوس و معناداری دارد و با سایر متغیرهای رابطه معناداری ندارد. به عبارت دیگر، با افزایش میزان ساعت‌های بازی رایانه‌ای، میزان حرمت خود خانوادگی و اجتماعی کاهش پیدا می‌کند و به عکس؛ اما بازی رایانه‌ای بر حرمت خود تحصیلی و حرمت خود کلی تأثیری ندارد. میزان بازی‌های رایانه‌ای به تنهایی ۴٫۶ درصد تغییرهای حرمت خود خانوادگی و ۳٫۸ درصد تغییرهای حرمت خود اجتماعی را تبیین می‌سازد و بقیه را عوامل دیگری تبیین می‌کند.

جدول ۵: همبستگی میان زمان بازی رایانه‌ای با حرمت خود در بین پسران

سطح معناداری	مقدار R	حرمت خود
.۲۶۴	-.۱۱۶	حرمت خانوادگی
.۹۳۰	-.۰۰۹	حرمت اجتماعی
.۲۶۴	.۱۱۶	حرمت تحصیلی
.۷۹۴	-.۰۲۷	حرمت کلی

بر اساس ضریب همبستگی محاسبه شده بین ساعت‌های بازی رایانه‌ای پسران با متغیرهای حرمت خود خانوادگی، حرمت خود اجتماعی، حرمت خود تحصیلی و حرمت خود کلی، مشخص می‌شود که در بین پسران بازی رایانه‌ای تأثیری بر میزان حرمت خود ندارد. بنابراین، فرضیه سوم تأیید شد.

### نتیجه‌گیری

وجود همبستگی بین سطوح حرمت خود خانوادگی و میزان ساعت‌های بازی آزمودنی‌ها را می‌توان چنین تبیین کرد که با افزایش ساعت‌های بازی و به دنبال آن مشارکت نکردن در انجام وظایف و مسئولیت‌های خانوادگی، مورد کم توجهی یا بی‌توجهی والدین قرار گرفته و در نتیجه از حمایت، احترام و محبت والدین محروم می‌شود. در این صورت، فرد از برخی عوامل محیطی مؤثر بر رشد حرمت خود در این دوره محروم، و کیفیت روابط والدین با فرزند دچار ضعف و نارسایی می‌شود. کوپر اسمیت در مطالعه‌ای با عنوان «مقدمات حرمت خود» به این نتیجه رسید که کیفیت رابطه میان کودک و والدین روی حرمت خود فرزند تأثیر تعیین کننده‌ای دارد. وی اظهار داشت محیط امن، احترام به فرد، و نیز تحسین فرد نمونه‌هایی از کیفیت مطلوب روابط والد - فرزند است که در شکل‌گیری حرمت خود فرزند مؤثر است. بر این اساس و تحت تأثیر کاهش کیفیت مطلوب روابط والدینی، با افزایش میزان ساعت‌های اختصاص داده شده به بازی‌های رایانه‌ای، آزمودنی‌ها احساس کم‌ارزش بودن در جمع خانواده را بیشتر لمس خواهند کرد. در نتیجه، احساس فرد به خود در مقام عضوی از خانواده (آن هم به منزله عضوی بالارزش) کاسته می‌شود؛ زیرا چه بسا محبت و احترام ویژه اعضای دیگر خانواده را از دست داده باشد.

تأثیر عامل جنسیت در سطح حرمت‌خود اجتماعی یافته‌ی دیگری است که می‌توان با تکیه بر سطح انتظارات والدین از فرزندان مؤنث و مذکر، چنین تبیین کرد که در فرهنگ بومی ایران، نوع انتظارات والدین از فرزندان دختر و پسر متفاوت است. وظایف و مسئولیت‌های درون خانواده بیشتر به عهده دختران است. از این‌روی، انتظار می‌رود در چنین خانواده‌هایی دختران سهم بیشتری در انجام آنها داشته باشند. حال اگر به دلیل هزینه‌کردن وقت زیادی توسط دختران در منزل به بازی و عدم مشارکت در انجام وظایف درون خانه، نتوانند مورد احترام و تأیید والدین خود قرار گیرند، به کاهش سطح حرمت‌خود خانوادگی آنها منجر خواهد شد. به همین دلیل، این شکل در دختران بیشتر بروز و ظهور پیدا می‌کند و بیشتر از پسران دچار این آسیب می‌شوند. بنابراین، کاهش سطح حرمت‌خود خانوادگی دختران در این تحقیق نیز نمایان می‌شود.

تبیین دیگر درباره‌ی این تفاوت معنادار آن است که به دلیل غلبه‌ی بعد عاطفی بر دیگر ابعاد در دختران و حساس‌تر و ظریف‌تر بودن جنس مؤنث، زودتر از پسران تحت تأثیر کیفیت ارتباط والدین با آنها قرار گرفته؛ و عوامل مؤثر در حرمت‌خود همچون محیط امن، احترام به فرد و نیز تحسین وی بیشتر تأثیرگذار است. به عبارت دیگر، آمادگی تأثیرپذیری در این جنس بیشتر و زودتر است.

درباره‌ی عدم همبستگی بین حرمت‌خود اجتماعی و میزان ساعت‌های بازی آزمودنی‌ها، به نظر می‌رسد همان‌طور که خود نوجوان به بازی‌های رایانه‌ای توجه و علاقه دارد، مورد احترام و توجه اطرافیان نیز قرار می‌گیرد و احساس می‌کند مورد تأیید دیگران است. بنابراین، جایگاه مناسبی را در بین دوستان خود پیدا می‌کند و با گفت‌وگو با دوستان و همسالان خود، از این روابط نزدیک احساس رضایت می‌کند. این همان چیزی است که روان‌شناسان به حرمت‌خود اجتماعی تعبیر کرده‌اند؛ زیرا حرمت‌خود اجتماعی مشتمل بر اعتقاد فرد درباره‌ی خودش نسبت به جایگاه او در بین دوستان و دیگران است و اینکه آیا اطرافیان او را دوست دارند یا نه و چقدر به افکار و دیدگاه‌های او احترام می‌گذارند. شاید به همین دلیل است که در این تحقیق، افزایش میزان بازی نوجوان، تأثیری در حرمت‌خود اجتماعی نگذاشته است و تفاوت معناداری بین سطوح حرمت‌خود اجتماعی و میزان ساعت‌های بازی فرد یافت نشد.

..... پی‌نوشت‌ها

۱. مرتضی منطقی، بررسی پیامدهای بازی‌های ویدئویی- رایانه‌ای، ص ۳.
۲. Nintendo
  ۳. همان، ص ۴.
  ۴. همان، ص ۹.
  ۵. همان، ص ۱۰.
۶. Groos, Karl
  ۷. محمود منصور، روانشناسی ژنتیک: تحول روانی از تولد تا پیری.
  ۸. همان، ص ۲۷۰.
۹. Hughes, Fergus .P
  ۱۰. فرگاس پیتر هیوز، روان‌شناسی بازی‌ کودکان، بازی و رشد، ترجمه گنجی، کامران، ص ۱۹۲.
  ۱۱. همان.
  ۱۲. محمدصادق شجاعی، «رابطه میزان توکل به خدا با حرمت خود»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی، ص ۶۶.
۱۳. Coolly, C.
۱۴. Horney, C.
۱۵. Sullivan
  ۱۶. همان، ص ۶۸ و ۶۷.
۱۷. Branden, N.
۱۸. Sheehan, E.
۱۹. Maslow, A.
  ۲۰. همان، ص ۶۹ و ۶۸.
۲۱. Boumeister
۲۲. Bass
۲۳. Gergen and Gergen
۲۴. Corsini, J.R.
۲۵. Reber
  ۲۶. همان، ص ۷۰ و ۷۱.
  ۲۷. مسعود آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۱۲۰.
۲۸. Adler, A.
  ۲۹. مهتاب بازیاری، «بررسی مقایسه ای ویژگی‌های شخصیتی، عوامل تنیدگی زا، شیوه‌های مقابله و شرایط اقتصادی و اجتماعی دختران فراری و غیر فراری»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ص ۴۳.
  ۳۰. به عنوان نمونه در حدیثی از پیامبر اکرم ﷺ آمده است: «اطلبوا الحوائج بعز الأنفس» نیازهایتان را با دیگران درمیان بگذارید، اما همراه با حفظ عزت نفس. (نهج الفصاحه، حدیث ۳۲۵)
  ۳۱. یا ایها الذین امنوا لاتبطلوا صدقاتکم بالمن و الأذی (بقره، ۲۶۴)
  ۳۲. مسعود آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۱۲۵.
  ۳۳. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، نحرر الحکم و درر الکلم، ص ۵۲، حدیث ۳۷۳
  ۳۴. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۶۸، حدیث ۷.

۳۵. ابومحمد حسن حرانی، *تحف العقول*، ص ۲۸۵.
۳۶. محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۷۰ ص ۷۸.
۳۷. عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و درر الکلم*، ص ۵۲، حدیث ۵۶۵۷.
۳۸. محمدباقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۷۲، ص ۳۰۰، حدیث ۱۰.
۳۹. محمدصادق شجاعی، *توکل به خدا؛ راهی به سوی حرمت‌خود و سلامت روان*، ص ۱۴۸-۱۵۱.
۴۰. پوپ البیس و همکاران، *افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان*، ترجمه پریسا تجلی، ص ۴۵.
۴۱. محمدصادق شجاعی، *توکل به خدا؛ راهی به سوی حرمت‌خود و سلامت روان*، ص ۵۱.
۴۲. اسماعیل بیابانگرد، *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*، ص ۱۳۵.
۴۳. محمدصادق شجاعی، *توکل به خدا؛ راهی به سوی حرمت‌خود و سلامت روان*، ص ۱۰۲ و ۱۰۳.
۴۴. همان، ص ۱۰۳.
۴۵. اسماعیل بیابانگرد، *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*، ص ۱۳۵.
۴۶. محمدصادق شجاعی، *توکل به خدا؛ راهی به سوی حرمت‌خود و سلامت روان*، ص ۱۰۳.
۴۷. اسماعیل بیابانگرد، همان، ص ۱۳۶.
۴۸. محمدصادق شجاعی، «*رابطه میزان توکل به خدا با حرمت خود*»، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی بالینی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ص ۷۴.
۴۹. اسماعیل بیابانگرد، *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان* ص ۱۳۶.
۵۰. محمود منصور، *روانشناسی زنیتیک: تحول روانی از تولد تا پیری*، ص ۱۹۵ و ۱۹۸.
۵۱. آری، دونالد، *چسب‌چیکویز، لوسی، رضویه، اصغر، روش تحقیق در تعلیم و تربیت*، ترجمه سرکیسیان، واگن، نیکو، مینو، سعیدیان، ایمان، ص ۵۲۹.

## منابع

- آذربایجانی، مسعود و همکاران، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، تهران، سمت و پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۲.
- التمیمی، عبد الواحد محمد، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم: نشر مکتبه الأعلام الإسلامیه، ۱۳۶۶.
- الحرانی، ابو محمد الحسن، *تحف العقول عن آل الرسول*، قم، نشر مکتبه البصیرتی، ۱۴۰۰ق.
- المعتزلی، ابن ابی الحدید، *شرح نهج البلاغه*، قم: نشر مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، ۱۴۰۴ق.
- آری، دونالد، و دیگران، *روش تحقیق در تعلیم و تربیت*، ترجمه وازگن، سرکیسیان و دیگران، تهران، سروش، ۱۳۸۰.
- بازیاری، مهتاب، *بررسی مقایسه‌ای ویژگی‌های شخصیتی، عوامل تنیدگی زا، شیوه‌های مقابله و شرایط اقتصادی و اجتماعی دختران فراری و غیر فراری*، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۸۰.
- براندن، ناتانیل، *روان‌شناسی عزت نفس*، ترجمه قراچه داغی، مهدی، تهران، نخستین، ۱۳۷۹.
- برک، لورای. ای، *روان‌شناسی رشد*، ترجمه سیدمحمدی، یحیی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۱.
- بیابانگرد، اسماعیل، *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۷۶.
- پوپ، ایس، مک هال، سوزان و ادوارد، *افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان*، ترجمه تجلی، پریسا، تهران، رشد، ۱۳۷۴.
- پیتر هیوز، فرگاس، *روان‌شناسی بازی کودکان، بازی و رشد*، ترجمه کامران گنجی، تهران، رشد، ۱۳۸۴.
- شجاعی، محمد صادق، *رابطه میزان توکل به خدا با حرمت خود*، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۲.
- شجاعی، محمدصادق، *توکل به خدا؛ راهی به سوی حرمت‌خود و سلامت روان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۳.
- طهرانی‌زاده، مریم و دیگران، «بررسی مقایسه‌های نگرش‌های ناکارآمد در دختران فراری و عادی»، *رغاه اجتماعی*، ش ۱۹، ۱۳۸۴.
- لنדרث، گاری آل، *بازی درمانی*، ترجمه آریین، خدیجه، تهران، اطلاعات، ۱۳۶۹.
- مجلسی، محمدباقر، *بحارالانوار*، بیروت، الوفاء، ۱۴۰۴ق.
- منصور، محمود، *روانشناسی ژنتیک: تحول روانی از تولد تا پیری*، تهران، سمت، ۱۳۷۸.
- منطقی، مرتضی، *بررسی پیامدهای بازی‌های ویدئویی- رایانه‌ای*، تهران، فرهنگ و دانش، ۱۳۸۰.
- الیس، پوپ و همکاران، *افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان*، ترجمه پریسا تجلی، تهران، رشد، ۱۳۷۴.
- Coopersmith, S. A, *The Antecedents of self Esteem*, Sanfrancisco, CA: W. H. freeman, ۱۹۶۷

