



Relationship between Internet addiction and academic procrastination and psychological well-being of high school students

Saeid Sharifi Rahnemo^{*1}, Ayatollah Fathi², Majid Sharifi Rahnemo³

¹ PhD Student in Curriculum Studies, Bu Ali Sina University, Hamadan, Iran

² Research Assistant, NAJA Institute of Law Enforcement Sciences and Social Studies, Tehran, Iran

³ PhD Student in Curriculum Studies, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Corresponding Author: rahnmo.70sh@gmail.com | Received: 2022/01/16 | Accepted: 2022/01/22 | Published: 2022/01/22

Abstract

Background and Objectives: The aim of this study was to identify the relationship between Internet addiction and academic procrastination and psychological well-being of high school students.

Methods: This research is a descriptive correlation in terms of applied purpose and in terms of nature and method. The target population is all 14543 female high school students in Hamedan in the academic year of 1998-99, from which 384 people were selected based on Krejcie Morgan table using multi-stage cluster sampling method. In order to collect the required data, Yang Internet Addiction Questionnaire, Reef Psychological Welfare Questionnaire and riding academic procrastination questionnaire were used. To analyze the data, Pearson correlation test was used. Multiple variance and regression were used in spss23 software environment.

Findings: The results showed that the components of Internet addiction (social problems, impact on performance, lack of control, morbid use of Chat Room and neglect of job and educational duties) are able to positively delay the academic procrastination of female adolescents and psychological well-being in the form of Predict negatively and meaningfully.

Conclusion: Therefore, when students have a strong tendency to use the Internet and spend many hours surfing in cyberspace, their sensitivity to academic performance as well as their social interactions and interactions decreases, and consequently their psychological well-being is negatively affected by this. A phenomenon has occurred and there is also a phenomenon called academic procrastination in them.

KEYWORDS: Internet addiction, academic procrastination, psychological well-being, high

رابطه میزان اعتیاد اینترنتی با اهمال کاری تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش-آموزان متوسطه

سعید شریفی رهنمو^{۱*}، آیت‌اله فتحی^۲، مجید شریفی رهنمو^۳

^۱- دانشجوی دکتری مطالعات برنامه‌درسی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران

^۲- استادیار پژوهشی، پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا، تهران، ایران

^۳- دانشجوی دکتری مطالعات برنامه‌درسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

*نویسنده مسئول: rahnmo.70sh@gmail.com | دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۶ | پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۰۲ | انتشار: ۱۴۰۰/۱۱/۰۲

Doi:10.22034/cipj.2022.49789.1022

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف شناسایی رابطه میزان اعتیاد اینترنتی با اهمال کاری تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان متوسطه انجام پذیرفت.

روش‌ها: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه هدف را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر همدان به تعداد ۱۴۵۴۳ نفر در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ تشکیل می‌دهند که از بین آنها و براساس جدول کرجسی مورگان ۳۸۴ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در ادامه جهت جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت، یانگ، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسشنامه تعلق‌ورزی تحصیلی سواری استفاده شد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس و رگرسیون چندگانه در محیط نرم افزار spss23 استفاده شده است.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت (مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت‌روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی) قادر است، تعلق‌ورزی تحصیلی نوجوانان دختر را به صورت مثبت و بهزیستی روانی را به صورت منفی و معناداری پیش‌بینی نماید.

نتیجه‌گیری: بنابراین وقتی دانش‌آموزان به استفاده از اینترنت گرایش شدیدی پیدا می‌کنند و ساعات زیادی به پرسه‌زدن در فضای مجازی اختصاص می‌دهند، از میزان حساسیت‌شان به عملکرد تحصیلی و همچنین ارتباطات و تعاملات اجتماعی‌شان کاسته شده و به تبع آن بهزیستی روان‌شناختی آنان تحت تأثیرات منفی این پدیده واقع گشته و همچنین پدیده‌ای تحت عنوان اهمال کاری تحصیلی در آنان به وجود می‌آید.

کلمات کلیدی: اعتیاد اینترنتی، اهمال کاری تحصیلی، بهزیستی روانشناختی، دانش‌آموزان متوسطه

مقدمه

بسیاری از دانشمندان و صاحب‌نظران علوم اجتماعی بر این باورند که ترکیب و همگرایی فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی در دهه‌های اخیر ما را وارد عصر و جامعه تازه‌ای کرده که نماد آن اهمیت یافتن اطلاعاتی است که اومه‌سائو (۲۰۱۵) آن را جامعه اطلاعاتی^۱ نامیده است (کاوه‌قهفرخی و تاجیک‌اسماعیلی، ۱۳۹۵). این امر منجر به تحول و دگرگونی در ابعاد مختلف سبک زندگی مانند؛ ابعاد اجتماعی، آموزشی، روانی، سیاسی و اقتصادی جوامع گشته است (کاستلز؛ ۲۰۰۱). بنابراین در این هزاره، شاهد تحولات شگرف فناوری و تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و حرفه‌ای ناشی از آن هستیم که انقلاب الکترونیک، انفجار اطلاعات و انقلاب رایانه‌ای، تفاوت کمی و کیفی بسیاری را در جهان نسبت به دو دهه پیش با خود به همراه آورده که آن تبدیل شدن جهان به یک کلبه واحد است (گونگ، وانگ و وانگ؛ ۲۰۲۱). حال چالش‌انگیزترین، جذابترین و در عین حال مهم‌ترین تحولات، تحولی است که در زمینه اینترنت و اطلاع‌رسانی صورت گرفته است. اینترنت به عنوان یکی از ابعاد نوپای این فناوری‌های جدید جهان معاصر، نقش به‌سزایی در تغییر و تحول زندگی افراد جامعه دارد. برای اساس، اینترنت امروزه بیش از رسانه‌های مانند تلویزیون و ماهواره وقت مردم و به ویژه قشر نوجوان را به خود اختصاص داده و در زمینه‌های مختلف آموزشی، پژوهشی، تبادل اطلاعات، ارتباطات و سرگرمی به کار می‌رود (آک، کوروکلو و یلماز؛ ۲۰۱۳).

در چندین دهه گذشته اینترنت قبل از آن که در دسترس عموم قرار گیرد بیشتر به عنوان وسیله‌ای برای مکاتبات محرمانه جهت برقراری ارتباط مطرح بود که بعدها به صورت وسیعی رشد کرد و تبدیل به وسیله‌ای ضروری در زندگی انسان‌ها گردید. در همین راستا پاور و هورستمانشوف (۲۰۰۷) خاطر نشان می‌کنند؛ علیرغم توجه صاحب‌نظران به فرصت‌های متعدد اینترنت اما استفاده بیش از حد از آن می‌تواند زمینه وابستگی و اعتیاد بدان را ایجاد نماید اصطلاح اعتیاد به اینترنت نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت را نشان می‌دهد و با ویژگی‌هایی همچون افسردگی، خجالتی بودن، کم حوصله بودن و تنهایی، احساس ترس، اضطراب، بیش‌فعالی و پرخاشگری تعیین می‌شود (بونویوسی و بونویوسیوس؛ ۲۰۲۱) که از دو ویژگی مهم برخوردار است: الف) اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی و سواسی است که برخی ویژگی‌های آن مشابه شرایط آسیب‌شناسانه است. در واقع، زمانی می‌توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی، افسردگی و غیره باشند. ب) اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی است که علائم اختلالی آن عبارت‌اند از: مشکلات میان فردی و یا مشکلات در هنگام کار یا مطالعه، نادیده گرفتن مسئولیت‌های مربوط به دوستان، خانواده، کار و یا مسئولیت‌های فردی، کناره‌گیری پس از دست کشیدن از اینترنت، کج خلقی هنگام تلاش برای دست کشیدن از اینترنت، برخط ماندن بیش از زمان برنامه‌ریزی شده، دروغ گفتن یا مخفی نگهداشتن زمان واقعی کار با اینترنت از نظر دوستان یا خانواده، تغییر در سبک زندگی به منظور گذران وقت بیشتر با اینترنت، کاهش فعالیت فیزیکی، بی‌توجهی به سلامت شخصی و بی‌خوابی یا کم‌خوابی و یا تغییر در

1. Information Society
- 2 Castells
- 3 Gong, Wang, L & Wang
- 4 Ak, Koruklu & Yilmaz
- 5 Power M & Horstmannshof
- 6 -Internet addiction
- 7 Buneviciene & Bunevicius

الگوی خواب به منظور گذران وقت در اینترنت ماند(حمیدی، نجف‌آبادی و نجف‌آبادی، ۱۳۹۴). در همین زمینه مطالعاتی مانند موریسون، فرنچ و ویلز(۲۰۱۷)، شارما و شارما(۲۰۱۸) و حسینی بهشتیان(۱۳۹۰) نشان داده‌اند افرادی که مشکلات وابستگی شیمیایی دارند، در هفته وقت بیشتری را صرف اینترنت می‌کنند تا کاربران وابسته غیرشیمیایی که این امر تاثیرات روانی منفی بر روی آنان داشته است(قاسم‌زاده، ۱۳۹۴). در همین زمینه آمارها نشان می‌دهد که نوجوانان بیش‌ترین قشر در معرض آسیب‌های اینترنتی را تشکیل می‌دهند(طالقانی‌نژاد، داوری و لطفی‌کاشانی، ۱۴۰۰).

براین اساس دوره نوجوانی که با تغییرات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی گسترده همراه است، به دلیل خودمحوری و عدم درک صحیح نوجوانان از رفتارهای خود، مرحله مهمی برای شروع رفتارهای مشکل‌آفرین متاثر از اینترنت محسوب می‌شود؛ زیرا نوجوانی دوره تغییرات بزرگ، تغییرات سریع احساسی، فیزیکی و اجتماعی و همچنین دوره اکتشاف، اتکای به نفس، کنترل بر خود، توانایی تصمیم‌گیری مستقلانه و از همه مهم‌تر دوره انتخاب است(اکسترم، دوران و ری، ۲۰۱۷). در این دوره است که نوجوان، مسئولیت‌های جدید را می‌پذیرد و مهارت‌های اجتماعی را برای بر عهده گرفتن آن نقش‌ها فرا می‌گیرد، پس اگر الگویی دقیق، روشن و همه‌جانبه در زمینه رفتار مناسب برای او تعریف و مشخص نشود، به آزمایش نقش‌ها دست می‌زند و در برخی موارد به نادیده گرفتن قواعد و عدم مسئولیت‌پذیری می‌پردازد که اگر بدان توجه مکفی صورت نگیرد می‌بایست با اهمی از رفتارهای متعدد ضد هنجاری هم در فضای واقعی و مجازی روبرو شد(بارکین، ۲۰۱۴). حال نکته اساسی این است که چنین عصری از زندگی با دوران تحصیل و دانش‌آموز بودن نوجوانان عجین است و دانش‌آموزان رکن اساسی نظام آموزشی هستند و در دستیابی به اهداف نظام آموزشی کشور جایگاه ویژه‌ای دارند. از این‌رو توجه به این قشر از جامعه به‌ویژه در عصر زیست مجازی از لحاظ آموزشی، تربیتی و روانی، باروری و شکوفایی هرچه بیش‌تر نظام آموزشی و جامعه را موجب می‌گردد(فتحی‌آذر، ۱۳۹۵).

در بین رفتارهای متعدد متاثر و مرتبط از عصر اینترنت در دوره نوجوانی، اهمال‌کاری یا تعلل‌ورزی به‌عنوان صفتی روان‌شناختی است و به معنای سهل‌انگاری یا به تعویق انداختن کارهاست که در محیط‌های آموزشی بیشتر شایع است. برمز و باسدن(۲۰۱۴) تعلل‌ورزی را به عنوان فروگذاری از انجام وظایف و مسئولیت‌ها در یک شکل و اندازه و زمان به موقع و مورد انتظار، علیرغم اجتناب‌پذیر بودن و توانایی فرد جهت انجام آن و آگاهی از پیامدهای ناخوشایند طفره رفتن از انجام مسئولیت‌ها تعریف می‌کنند. آنها همچنین در مورد تعلل-ورزی تحصیلی می‌آورند؛ تعلل‌ورزی تحصیلی یکی از شایع‌ترین مشکلات در سطوح مختلف تحصیلی است که به تمایل غالب فراگیران برای به تأخیر انداختن فعالیت‌ها و هدف‌های تحصیلی اشاره دارد، تا آنجایی که عملکرد بهینه را تحت تأثیر قرار می‌دهد(مادهان، کومار، نیک، پاندا، گایاتری و باریک، ۲۰۱۲). برخی از صاحب‌نظران، تعلل‌ورزی تحصیلی را شکست در انجام فعالیت‌ها در چهارچوب زمان خواسته شده تعریف کرده‌اند. در واقع یکی از علل مهم شکست و فقدان موفقیت در زمینه تحصیلی دانش‌آموزان، تعلل‌ورزی تحصیلی است که مانع از

1 Morrison, French & Wells

2 Sharma & Sharma

3 Extremera, Durán & Rey

4 Barkin

5 Breems & Basden

6 Madhan, Kumar, Naik, Panda, Gayathri & Barik

یادگیری و دستیابی به اهداف تحصیلی بعد از درگیری با فضای اینترنت می‌شود (کلیبرت، لانگینریچسن-روهلینگ، لونا و روبیچائوکس؛ ۲۰۱۱). بنابراین جوهره این آسیب روانی، تعویق انداختن، اهمال کار شدن، سبک گرفتن و سهل‌انگاری در کاری است. پس در همه معانی اهمال کاری نوعی این دست و آن دست کردن نهفته است، اهمال کاری به گونه‌های متفاوتی تجلی می‌یابد که از جمله آن می‌توان به موارد رؤیا دیدن، پرخاشگری، نگرانی، بحران‌سازی، پرکاری، حواس‌پرتی، بیزاری از تکلیف، ابهام و سردرگمی در امور، اشاره کرد که اعتیاد به اینترنت موجب می‌شود که فرد زمان زیادی را صرف اینترنت و گشت و گذار در فضای مجازی کند و رغبت زیادی به انجام فعالیت‌های تحصیلی نداشته باشد. زیرا کودکان و نوجوانان بیش از هر رده سنی دیگری شیفته جست و جو و برقراری ارتباط با دنیای جدید هستند و ذهن پویای آنها مستعد گرایش به ناشناخته‌هاست و همین مسئله موجب کشش آنان برای تأمین نیازهایشان به دنیای مجازی است. در این شرایط عدم شناخت کافی نسبت به چگونگی استفاده از اینترنت در کنار جذابیت‌های آن در ترکیب با برخی صفات و ویژگی‌های شخصی افراد، موجب استفاده یا سوءاستفاده مفرط از اینترنت می‌شود تا حدی که این وابستگی تبدیل به اعتیاد آنها به این محیط می‌شود که نباید از پیامدهای ناگوار و مخرب آن به‌ویژه در زمینه‌های تحصیلی غافل ماند (حمیدی، نجف‌آبادی و نجف‌آبادی، ۱۳۹۴). بنابراین اعتیاد اینترنتی تاثیر زیادی بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دارد (استیل، ۲۰۰۷). در همین زمینه پژوهش‌های کیامرئی و آریا پوریان (۱۳۹۴) حسن‌زاده، بیدختی، رضایی و رهایی (۱۳۹۱) و کومله (۱۳۹۴) تصریح نموده؛ بین میزان اعتیاد اینترنتی و تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد که باعث بالا رفتن اهمال کاری نوجوانان می‌گردد.

از طرفی یکی از مؤلفه‌های مهمی که در این میان نقش اساسی در زندگی نوجوانان دارد، برخورداری از سلامت و بهزیستی روانی^۱ به‌احص در عصر ارتباطات و اینترنت است، چون سایر وظایف آن‌ها را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد که با افزایش توجه به رشد روان‌شناختی و ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر، موجب تغییر رویکرد آسیب‌شناختی یا منفی به مدل‌های مثبت‌نگر در موضوع سلامت روانی شد، از این منظر سلامت روانی معادل با کارکرد مثبت روان‌شناختی، در قالب بهزیستی و به‌عنوان عملکرد مطلوب انسان مفهوم‌سازی شده است (نیل، ۲۰۱۱). یکی از مهم‌ترین مدل‌هایی که بهزیستی روانی را مفهوم‌سازی و عملیاتی کرده مدل چندبعدی ریف (۱۹۸۹) است. این الگو به‌طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفته است (چنگ و چان، ۲۰۰۵). ریف (۲۰۱۶) بهزیستی روانی را به‌عنوان یک فرآیند در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه خود تعریف می‌کند که شش بعد: خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خویشتن تشکیل شده است (ویس، وسترهوف و بوهملیجر، ۲۰۱۶). ریف (۲۰۱۶) با توجه به نتایج پژوهشی به‌دست آمده حول این مدل بر نقش مهم حمایتی این سازه در سلامتی روانی و همچنین جسمی افراد تأکید می‌کند. افرادی که بهزیستی روانی بالایی دارند، بیش‌تر علاقه‌مندند در اجتماع نقشی به عهده بگیرند، وقت

1. Klibert, Langhinrichsen-Rohling, Luna & Robichaux

2. Steel

3. psychological well-being

4. Nel

5. Ryff

6. Cheng, chan

7. Weiss, Westerhof & Bohlmeijer

فراغت پرشورتری برای خود ایجاد می‌کنند و در فعالیت‌های عمومی بیش‌تری شرکت می‌کنند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و عمدتاً دارای هیجان‌ات مثبت‌اند و از ارزیابی مثبت روی داده‌های در حال وقوع استقبال می‌کنند، در مقابل افرادی که از بهزیستی روانی پایینی برخوردارند، شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجان‌ات نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی، ناکارآمدی و پرخاشگری را بیش‌تر تجربه می‌کنند که دقیقاً با ماهیت اعتیاد اینترنتی همسویی دارد (چیرا، ۲۰۰۲). بنابراین با توجه به اهمیت بررسی چگونگی ایجاد و تداوم اعتیاد اینترنتی و تجزیه و تحلیل تاثیرات آن بر متغیرهای مهمی مانند؛ تعلل-ورزی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی در بین افراد و به‌ویژه نوجوانان دختر، پژوهش حاضر به‌دنبال پاسخ دادن به این سؤال است که چه رابطه‌ای بین میزان اعتیاد اینترنتی با اهمال کاری تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان متوسطه وجود دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر همدان در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ به تعداد ۱۴۵۴۳ نفر بود که از بین آن‌ها تعداد ۳۸۴ نفر بر اساس جدول «کرجسی و مورگان» به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. به این صورت که از مناطق موردنظر آموزش و پرورش همدان دو ناحیه به قید قرعه انتخاب و در مرحله بعدی نیز از هر منطقه یک مدرسه و در مرحله بعدی از هر مدرسه دو کلاس برای محقق شدن نمونه آماری به صورت تصادفی انتخاب شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در ابتدای پژوهش با توضیح صادقانه اهداف طرح، رضایت آگاهانه افراد برای شرکت در پژوهش جلب شد و با برقراری ارتباط مؤثر با آزمودنی‌ها، آن‌ها از لحاظ مشکلات احتمالی مانند اضطراب ناشی از پاسخ دادن و ... مورد حمایت قرار گرفتند. رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات از جانب پژوهشگران کاملاً حفظ شده است. برای جمع‌آوری داده‌ها نیز از ابزارهای زیر استفاده شده است:

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۶ توسط یانگ طراحی شد و شامل ۲۰ گویه است. آزمودنی باید به ۲۰ سؤال براساس مقیاس لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۵) پاسخ دهد. دامنه نمرات از صفر تا ۱۰۰ بوده و نمره بیش‌تر، نشانگر وابستگی بیش‌تر به استفاده از اینترنت است. طی یک بررسی در ایران، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شده است (اله‌کرمی، ۲۰۱۶). علوی و همکاران (۱۳۸۹) در بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی پنج زیرمقیاس مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج کردند.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (RSPWB): این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی نمود. فرم اصلی دارای ۱۲۰ پرسش بود ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سوالی، ۵۴ سوالی و ۱۸ سوالی نیز پیشنهاد گردید. در این پژوهش، فرم ۱۸ سوالی آن به کار برده شد. مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی دارای شش خرده‌مقیاس پذیرش خود (از سوال ۱ تا ۱۴)، رابطه مثبت با دیگران (از سوال ۱۵ تا

¹. Chiara

1- ryff's scales of psychological well-being (RSPWB)

۲۸)، خودمختاری (از سوال ۲۹ تا ۴۲)، زندگی هدفمند (از سوال ۴۳ تا ۵۶)، رشد شخصی (از سوال ۵۷ تا ۷۰) و تسلط بر محیط (از سوال ۷۱ تا ۸۴) است. در فرم ۸۴ سوالی هر عامل دارای ۱۴ پرسش است. گزینه‌های این پرسشنامه شش گانه بوده و از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره گذاری می‌شود. نمره بالاتر بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بهتر است (بیانی، محمد کوچکی و بیانی، ۱۳۸۷). بیانی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود با عنوان روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، ضریب پایایی به روش بازآزمایی را برای این پرسشنامه ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸، به دست آوردند. همچنین آن‌ها، همبستگی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی را با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به دست آوردند.

پرسشنامه تعلق‌ورزی تحصیلی سواری: این پرسشنامه توسط سواری (۱۳۹۰) ساخته و هنجاریابی شده است. برای ساخت آزمون یادشده از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شده است. نتایج تحلیل عوامل اکتشافی نشان داد که داده‌ها پس از شش بار چرخش، آزمونی مرکب از ۱۲ ماده و سه عامل با عنوان تعلق‌ورزی عمدی (۵ ماده)، تعلق‌ورزی ناشی از خستگی جسمی روانی (۹ ماده) و تعلق‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی (۳ ماده) ساخته شد. پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۵ به دست آمد. روایی آزمون یادشده از طریق همبسته کردن با آزمون اهمال‌کاری تاکمن (۱۹۹۱) تعیین و مقدار آن ۰/۳۵ برآورد شد که نشان از روایی نسبتاً خوب آن آزمون است (به نقل از سواری، ۱۳۹۰). در پژوهش یعقوبی، قلاتی، رشید و کرد نوقابی (۱۳۹۴) پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد.

یافته‌ها

بر اساس داده‌های به دست آمده محدوده سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش، دختران دوره دوم متوسطه هستند که سن اکثر نمونه مورد مطالعه یعنی ۱۵۷ نفر معادل ۴۲/۴ درصد، ۱۷ سال، ۱۲۸ نفر معادل ۳۴/۵ درصد، ۱۸ سال و ۸۵ نفر معادل ۲۲/۹ درصد نیز ۱۶ سال است.

جدول ۱- شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
مشکلات اجتماعی	۳۷۰	۵۷/۴۲	۱۶/۷۴۲
تاثیر بر عملکرد	۳۷۰	۵۸/۴۷	۱۷/۴۶۷
فقدان کنترل	۳۷۰	۵۹/۶۴	۱۷/۵۶۲
استفاده مرضی از چت روم	۳۷۰	۵۶/۷۱	۱۷/۲۴۱
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	۳۷۰	۵۹/۴۶	۱۷/۴۶۵
اعتیاد به اینترنت	۳۷۰	۵۸/۵۰	۱۷/۷۳۲
بهزیستی روانی	۳۷۰	۵۷/۲۵	۱۷/۵۹۳
تعلق‌ورزی تحصیلی	۳۷۰	۲۸/۰۶	۱۱/۱۲۵

همان گونه که در جدول ۱ مشخص است، در بین زیرمقیاس‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس فقدان کنترل با میانگین ۵۹/۶۴ و انحراف استاندارد ۱۷/۵۶ بیشترین میانگین و مقیاس مشکلات اجتماعی با میانگین ۵۷/۴۲

و انحراف استاندارد ۱۶/۷۴ کمترین میانگین را دارد. میانگین اعتیاد به اینترنت آزمودنی‌ها ۵۸/۵۰، بهزیستی روانی ۵۷/۲۵ و تعلل‌ورزی تحصیلی ۲۸/۰۶ است.

جدول ۲- آزمون کالموگروف-اسمیرنف برای متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	Z	سطح معنی‌داری
مشکلات اجتماعی	۳۷۰	۰/۹۰۶	۰/۱۴
تاثیر بر عملکرد	۳۷۰	۰/۹۰۸	۰/۱۳
فقدان کنترل	۳۷۰	۰/۹۱۱	۰/۱۲
استفاده مرضی از چت روم	۳۷۰	۰/۹۰۶	۰/۱۶
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	۳۷۰	۰/۹۰۱	۰/۱۲
اعتیاد به اینترنت	۳۷۰	۰/۹۰۳	۰/۱۱
بهزیستی روانی	۳۷۰	۰/۹۵۵	۰/۲۲
تعلل‌ورزی تحصیلی	۳۷۰	۰/۹۵۶	۰/۲۴

جدول ۲ نشان می‌دهد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه در نمونه مورد مطالعه محقق شده است، چرا که مقادیر Z محاسبه شده در سطح $P > 0/05$ معنی‌دار نیست.

جدول ۳- پیش‌فرض هم‌خطی چندگانه متغیر پیش‌بین

متغیر	VIF	Tolerance
مشکلات اجتماعی	۰/۵۴۷	۲/۱۲۹
تاثیر بر عملکرد	۰/۵۶۳	۱/۷۵۸
فقدان کنترل	۰/۵۲۸	۱/۹۵۸
استفاده مرضی از چت روم	۰/۵۶۱	۲/۲۶۵
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	۰/۵۷۴	۲/۲۴۸
اعتیاد به اینترنت	۰/۵۶۷	۲/۱۲۷

براساس نتایج، جدول ۳ نشان می‌دهد، پیش‌فرض هم‌خطی چندگانه محقق شده است، چرا که مقادیر Tolerance در متغیر به عدد یک نزدیک و از عدد صفر فاصله داشته و نیز مقادیر VIF از حد بحرانی (۱۰) فاصله دارد.

با توجه به تحقق پیش‌فرض‌های ضریب تحلیل رگرسیون چندگانه می‌توان جهت تحلیل داده‌ها از این روش استفاده کرد.

جدول ۴- تحلیل رگرسیون چندگانه (مدل همزمان) رابطه متغیر اعتیاد به اینترنت با تعلل‌ورزی تحصیلی

مدل	R	R ²	R ² اصلاح شده	خطای استاندارد	F	سطح معنی‌داری	دوربین واتسون
۱	۰/۱۴۳a	۰/۰۲۱	۰/۰۱۸	۱۷/۵۷۳	۷/۷۲۴	۰/۰۰۶	۱/۹۶۸

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار آماره دوربین واتسون بین مقدار استاندارد ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد در نتیجه استقلال باقیمانده‌ها را نتیجه می‌گیریم. متغیر پیش‌بین حدود ۰/۱۴ با تعلل‌ورزی تحصیلی همبستگی

داشته و با توجه به ضریب تعیین ($R^2=0/02$) می توان استنباط کرد که متغیر اعتیاد به اینترنت ۲ درصد از واریانس تعلل ورزی تحصیلی را به طور معنی دار تبیین می کند ($P>0/05$ ، $f=7/724$). در جدول زیر معنی دار بودن رگرسیون به وسیله آزمون F محاسبه شده است.

جدول ۵- تحلیل واریانس برای معنی داری معادله رگرسیون

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۲۳۸۵/۲۹۴	۱	۲۳۸۵/۲۹۴	۷/۷۲۴	۰/۰۰۶
باقیمانده	۱۱۳۶۴۳/۲۰۴	۳۶۸	۳۰۸/۸۱۳		
کل	۱۱۶۰۲۸/۴۹۷	۳۶۹			

جدول ۵ گویای آن است که مدل رگرسیون با مدل نظری برآزش مطلوب دارد، چرا که F محاسبه شده (۷/۷۲۴) در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. به عبارتی، متغیر پیش بین در قالب مدل رگرسیونی قادر است تغییرات متغیر ملاک را به طور معنی دار تبیین کند. از این رو ضروری است به منظور شناسایی و تبیین ضرایب رگرسیون جدول ضرایب رگرسیون عنوان گردد.

جدول ۶- ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیر پیش بین

مدل	ضرایب استاندارد نشده رگرسیونی		ضرایب استاندارد شده		سطح معنی داری
	برآورد پارامترهای برآورد	انحراف بتا	آماره t	آزمون	
عرض از مبدا	۵۲/۰۹۰	۲/۴۸۲	۲۰/۹۸۹	۲۰/۹۸۹	۰/۰۰۱
مشکلات اجتماعی	۰/۲۲۶	۰/۰۶۲	۲/۷۴۱	۲/۷۴۱	۰/۰۰۴
تاثیر بر عملکرد	۰/۲۶۷	۰/۰۹۴	۲/۵۵۶	۲/۵۵۶	۰/۰۰۳
فقدان کنترل	۰/۲۹۷	۰/۰۸۴	۲/۷۴۵	۲/۷۴۵	۰/۰۰۰
استفاده مرضی از چت روم	۰/۲۲۸	۰/۰۸۶	۲/۳۶۲	۲/۳۶۲	۰/۰۰۶
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	۰/۲۴۷	۰/۰۸۷	۲/۴۸۱	۲/۴۸۱	۰/۰۰۴

در این جدول، ضرایب رگرسیون ارائه شده است و حاکی از آن است که در بین زیرمقیاس های اعتیاد به اینترنت، مقیاس فقدان کنترل با بتای ۰/۱۴۱ با سطح معنی داری ۰/۰۰۰ و کوچکتر از ۰/۰۱، قوی ترین پیش بینی کننده واریانس تعلل ورزی تحصیلی به صورت مثبت و معنی دار است. بتای مشکلات اجتماعی، تاثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی به ترتیب ۰/۱۳۶، ۰/۱۲۹، ۰/۱۳۱ و ۰/۱۳۲ می باشد. به این معنی که با توجه به بتاهای به دست آمده باید گفت که فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی، تاثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی، به ترتیب ۱۴ درصد، ۱۳ درصد، ۱۲ درصد و ۱۳ درصد و ۱۳ درصد تعلل ورزی تحصیلی را به صورت مثبت پیش بینی می کند.

جدول ۷- تحلیل رگرسیون چندگانه (مدل همزمان) رابطه متغیر اعتیاد به اینترنت با بهزیستی روانی

مدل	R	R ²	R ² اصلاح خطای شده	F	سطح معنی- دوربین داری	واتسون
۱	۰/۳۵۶ ^a	۰/۱۲۷	۰/۱۲۴	۵۳/۴۷۰	۰/۰۰۱	۱/۹۵۶

جدول ۷ نشان می‌دهد که مقدار آماره دوربین واتسون بین مقدار استاندارد ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد در نتیجه استقلال باقیمانده‌ها را نتیجه می‌گیریم. متغیر پیش‌بین حدود ۰/۳۵ با بهزیستی روانی همبستگی داشته و با توجه به ضریب تعیین ($R^2=0/12$) می‌توان استنباط کرد که متغیر اعتیاد به اینترنت ۱۲ درصد از واریانس بهزیستی روانی را به‌طور معنی‌دار تبیین کند ($F=53/470, P>0/05$). در جدول زیر معنی‌دار بودن رگرسیون به وسیله آزمون F محاسبه شده است.

جدول ۸- تحلیل واریانس برای معنی‌داری معادله رگرسیون

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۱۴۷۱۹/۹۰۲	۱	۱۴۷۱۹/۹۰۲	۵۳/۴۷۰	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۰۱۳۰۸/۵۹۶	۳۶۸	۲۷۵/۲۹۵		
کل	۱۱۶۰۲۸/۴۹۷	۳۶۹			

مندرجات جدول ۸ نشان می‌دهد که مدل رگرسیون با مدل نظری برازش مطلوب دارد، چرا که F محاسبه‌شده (۵۳/۴۷۰) در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. به عبارتی، متغیر پیش‌بین در قالب مدل رگرسیونی قادر است تغییرات متغیر ملاک را به‌طور معنی‌دار تبیین کند. از این رو ضروری است به منظور شناسایی و تبیین ضرایب رگرسیون جدول ضرایب رگرسیون عنوان گردد.

جدول ۹- ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیر پیش‌بین

مدل	ضرایب		ضرایب استاندارد نشده رگرسیونی	آماره آزمون t معنی-داری	سطح معنی-داری
	برآورد پارامترهای مدل	انحراف بتا			
عرض از مبدا	۷۹/۰۵۸	۲/۹۴۰		۲۶/۸۸۷	۰/۰۰۱
مشکلات اجتماعی	-۰/۳۱۲	۰/۰۴۸	-۰/۳۰۹	-۶/۳۱۲	۰/۰۰۲
تاثیر بر عملکرد	-۰/۳۵۲	۰/۰۵۷	-۰/۳۱۲	-۶/۳۲۵	۰/۰۰۱
فقدان کنترل	-۰/۳۶۴	۰/۰۵۶	-۰/۳۵۴	-۷/۳۱۷	۰/۰۰۱
استفاده مرضی از چت روم	-۰/۳۴۵	۰/۰۵۳	-۰/۳۳۶	-۷/۳۶۲	۰/۰۰۱
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	-۰/۳۳۹	۰/۰۴۸	-۰/۳۴۲	-۷/۳۲۸	۰/۰۰۱

در این جدول، ضرایب رگرسیون ارائه شده است و حاکی از آن است که در بین زیرمقیاس‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس فقدان کنترل با بتای -۰/۳۵۴ با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ و کوچکتر از ۰/۰۱، قوی‌ترین پیش‌بینی کننده واریانس بهزیستی روانی به صورت منفی و معنی‌دار است. همچنین، زیر مقیاس مشکلات اجتماعی با بتای -۰/۳۰۹ و سطح معنی‌داری ۰/۰۰۲ ضعیف‌ترین پیش‌بینی کننده منفی و معنی‌دار بهزیستی

روانی می‌باشد. بتای تاثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی به ترتیب ۰/۳۱۲، ۰/۳۳۶- و ۰/۳۴۲- می‌باشد. به این معنی که با توجه به بتاهای به دست آمده باید گفت که فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی، تاثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی، به ترتیب ۳۵ در صد، ۳۰ در صد، ۳۱ در صد، ۳۳ در صد و ۳۴ در صد بهزیستی روانی را به صورت معکوس پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، شناسایی رابطه میزان اعتیاد اینترنتی با اهمال‌کاری تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان متوسطه در شهر همدان بود.

با توجه به نتایج می‌توان گفت؛ مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت قادر است تعلل‌ورزی تحصیلی را به صورت مثبت و معنی‌دار پیش‌بینی کند؛ این نتیجه با پژوهش‌های کیامرثی و آریا پوریان (۱۳۹۴) حسن‌زاده، بیدختی، رضایی و رهایی (۱۳۹۱) و متین دوست کومله (۱۳۹۴) که نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزانی که به اینترنت اعتیاد دارند بیش‌تر از سایر دانش‌آموزان به اینترنت و گردش در اینترنت می‌پردازند. به عبارت دیگر، اکثر ساعات روزانه و شبانه خود را به اینترنت اختصاص می‌دهند. بنابراین همین امر موجب می‌شود که آنان اینترنت را در اولویت اول قرار دهند و فعالیت‌های تحصیلی را به تأخیر بیندازند، تکالیف را دیر انجام دهند و در آمادگی برای امتحان تأخیر داشته باشند. در واقع دانش‌آموزانی که مدیریت زمان بدی دارند یا به عبارت بهتر، وقت‌شناس نیستند، اهمالکاری بیشتری را نشان می‌دهند. همچنین دانش‌آموزانی که وابستگی زیادی به اینترنت دارند در مدیریت زمان نیز مشکل دارند، چون با اختصاص بیشتر زمان خود به فضای اینترنت، دیگر وقت کافی برای انجام فعالیت‌های درسی، کاری، ورزشی و حتی خواب ندارند. وابستگی دانش‌آموزان به اینترنت با پیامدهای منفی در زمینه تحصیل، شکست در درس، کمبود انگیزه برای تحصیل، اختصاص وقت کم و کم توجهی به درس، از دست دادن علاقه به شرکت در درس همراه است. لذا با توجه به گفته فرینگ (۲۰۰۰) فقدان کنترل و اینترنت اولین اولویت زندگی را به‌عنوان دو نشانه از نشانه‌های اعتیاد به اینترنت برشمردند، می‌توان گفت که دانش‌آموزان دارای اعتیاد به اینترنت بر روی میزان وقتی که به اینترنت اختصاص می‌دهند کنترلی ندارند، یعنی قادر نیستند که استفاده خود از اینترنت را متوقف یا محدود سازند. بنابراین هر چه دانش‌آموزان دبیرستانی نمره بیش‌تری در اعتیاد به اینترنت داشته باشند، به احتمال زیاد امور تحصیلی خود را به تأخیر خواهند انداخت و نمره تعلل‌ورزی تحصیلی در آنان بیش‌تر خواهد شد. زیرا عدم کنترل در گذراندن وقت در اینترنت موجب می‌شود که آنان وقت کم‌تری برای پرداختن به امور تحصیل اختصاص دهند. همچنین اگر دانش‌آموزان به استفاده بیش از حد از اینترنت بپردازند چون برای اینترنت در زندگی روزانه ارزش فوق‌العاده‌ای قایل می‌شوند، این امر باعث می‌شود که آنان با تأخیر به امور تحصیلی خود بپردازند.

بررسی نتایج در ادامه حاکی از این بود که مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت (مشکلات اجتماعی، تاثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت‌روم، بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی) قادر است بهزیستی روانی را به صورت منفی و معنی‌دار پیش‌بینی کند.

این یافته با نتایج پژوهش‌های شارما و شارما (۲۰۱۸) و موریسون، فرنچ و ولز (۲۰۱۷) و لینگ یان (دنگ - یوا و ران، ۲۰۱۵) و حسینی بهشتیان (۲۰۱۲) که نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و بهزیستی روانی رابطه وجود دارد، همسو می‌باشد. زیرا همانند انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون افسردگی، کناره‌گیری و از هم گسیختگی روابط اجتماعی همراه است. در عین حال که روابط افراد در جهان مجازی افزایش می‌یابد، در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد اجتماعی آنان می‌رود. این کاهش عملکرد اجتماعی وقتی قابل تبیین است که تأملی در مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی داشته باشیم. در مقیاس‌های مربوط به بهزیستی روان‌شناختی به مؤلفه‌هایی نظیر روابط مناسب با دیگران و رشد شخصی برخورد می‌کنیم. مؤلفه‌هایی نظیر ارتباط با دیگران و تعاملات اجتماعی که از پایه‌های وجود و تداوم بهزیستی روان‌شناختی افرادند، به سبب ماهیت اعتیاد به اینترنت دچار آسیب‌های جدی می‌گردند. بدین صورت که وقتی فردی نسبت به استفاده از اینترنت حالت بی‌رویه‌ای را در پیش گیرد، مسلماً زمان وی جهت ارتباط با دیگران و برقراری تعاملات اجتماعی کاهش می‌یابد. از طرفی باید به این نکته توجه نمود که انسان موجودی اجتماعی است و پدیدآیی و بروز بسیاری از توانمندی‌ها، نقاط قوت و مهم‌تر از آن‌ها، بهداشت روانی افراد، وابسته به زمینه و تعاملات اجتماعی‌اش می‌باشد. لذا وقتی فردی به استفاده از اینترنت گرایش شدیدی پیدا می‌کند و ساعات زیادی به پرسه‌زدن در فضای مجازی اختصاص می‌دهد، از میزان ارتباطات و تعاملات اجتماعی‌اش کاسته شده و به تبع آن بهزیستی روان‌شناختی‌اش تحت تأثیرات منفی این پدیده واقع می‌گردد. در این فرایند توجه به یک نکته ضروری است، چنان‌که وقتی فردی به سبب اعتیاد به اینترنت روابط اجتماعی و تعاملات محیطی‌اش کاهش یابد، مهارت‌های سازگاری با محیط اطرافش را نیز به مرور زمان از دست می‌دهد. البته باید ذکر نمود که این فرایند زمانی بیش‌تر به چشم می‌آید که فرد با محیطی جدید و یا تغییر یافته روبه‌رو شود. بدیهی است وقتی وی مهارت‌های لازم جهت برقراری تعاملات اجتماعی و در نتیجه آن سازگاری اجتماعی را کسب نکرده باشد، نسبت به گروه عادی دچار مشکلات بیش‌تری در این شرایط می‌گردد.

از محدودیت‌های این پژوهش، ویژگی اجتماعی- فرهنگی و سن جامعه و ملاحظات است که ایجاب می‌کند افراد در بسیاری از موارد به‌ویژه در زمینه‌هایی مانند اعتیاد اینترنتی، تعلل‌ورزی و سلامت روان محافظه‌کار باشند و بخواهند خود یا خانواده‌شان را خوب جلوه دهند. این امر به‌ویژه درباره پژوهش حاضر که از یک‌سو در آن از مقیاس‌های خود گزارش‌دهی استفاده شده و از سوی دیگر در محیطی چون مدرسه به اجرا درآمده بیشتر صادق است؛ بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود، دست‌اندرکاران آموزشی و

تربیتی در بهبود و ارتقای سلامت روان شناختی دانش آموزان در جهت پیشگیری از آسیب‌ها به تقویت نقش متغیرهای مورد نظر اهتمام ورزند؛ بنابراین، به اولیای دانش آموزان و مسئولان مدارس پیشنهاد می‌شود از طریق پذیرش دانش آموزان و با تقویت همکاری و مشارکت اجتماعی آنان در فعالیت‌های مختلف، بسترهای لازم را برای تقویت سلامت روانی اجتماعی آنان در جهت پیشگیری از بروز مشکلات شخصی و خانوادگی فراهم آورند و مشاوران در مدارس به ارائه راه‌کارهایی جهت پیشبرد کاهش اعتیاد به اینترنت و نیز ارزیابی‌های مربوط به آسیب‌های روان‌شناختی بپردازند. همچنین پیشنهاد می‌گردد؛ جهت پیشگیری از خطرات و عوارض روانی ناشی از اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان توجه به ملاحظات بهداشتی و درمانی در مدارس ضروری به نظر می‌رسد. به طور کلی براساس نتایج پژوهش حاضر توصیه می‌شود، به منظور افزایش اشتیاق تحصیلی و کاهش تعلل-ورزی، در مدارس، دوره‌های آموزشی و مشاوره‌های به منظور کمک به افرادی که از اعتیاد به اینترنت رنج می‌برند برگزار کرد و مداخلات لازم روان‌شناختی برای رسیدن به بهبودی برای آنها ارائه گردد، در نتیجه میزان اشتیاق تحصیلی افزایش پیدا می‌کند. همچنین می‌توان در واحدهای درسی که مربوط به مهارت‌های زندگی است به آسیب‌های فوق به صورت عملیاتی و به همراه مستنداتی که در طی چند سال اخیر درست شده است اشاره و بهره‌برداری نمود.

منابع

- حسینی بهشتیان، سیدمحمد. (۱۳۹۱). رابطه بین اعتیاد به اینترنت و ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران. جامعه‌پژوهی فرهنگی، ۳(۱)، ۷۹-۹۶.
- حمیدی، فریده، مهدیه نجف آبادی، مجید، نمازیان نجف آبادی، ثمانه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان متوسطه. فناوری آموزش و یادگیری، ۱(۳)، ۸۹-۱۰۶.
- طالقانی نژاد، محمدعلی، داوری، رحیم، لطفی کاشانی، فرح. (۱۴۰۰). پیش بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک‌های کنار آمدن با استرس و هوش هیجانی دانش آموزان. فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، ۱۱(۳) (پیاپی ۴۳)، ۱۰۹-۱۲۹.
- فتحی آذر، اسکندر. (۱۳۹۶). روش‌ها و فنون تدریس. تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز.
- قاسم‌زاده، لیلا. (۱۳۹۵). آسیب‌شناسی تنهایی، عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی در دانش آموزان با و بدون استفاده از اینترنت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- کاوه قهفرخی، محمدجواد؛ تاجیک اسماعیلی، سمیه. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین استفاده جوانان از شبکه‌های اجتماعی و شرکت در مراسم مذهبی. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۲) (پیاپی ۳)، ۳۷-۶۰.
- کیامرثی، آذر، آریاپوران، سعید. (۱۳۹۴). شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تعلل‌ورزی و پرخاشگری در دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه، ۴(۳)، ۶۷-۸۵.
- اله‌کرمی، آزاد. (۱۳۹۴). مقایسه اعتیاد به اینترنت و مولفه‌های سلامت عمومی در فرزندان جانبازان و غیرجانبازان. مجله طب نظامی، ۱۷(۴)، ۲۶۵-۲۷۲.

References

- Ak S, Koruklu N, Yilmaz Y. A(2013) study on Turkish adolescents internet use Possible predictors of internet addiction, *Cyberpsych Beh Soc N* 2013; 16:205-9.

- Barany M, Obverts U.(2013). Problematic proms in college internet and mobile phone use and clinical students: The role of emotional intelligence. *Comput Hum Behav*;14(2): 1182-1187.
- Barkin, S. (2014) "Social Skills and Attitudes Associated With Substance Use Behaviors Among Young Adolescents", *Journal of Adolescent Health*, 30(3): 448-454.
- Breems. N, Basden A. (2014) Understanding of computers and procrastination: A philosophical approach. *Computers in HumanBehavior* 31 (2014) 211–223.
- Bullen, P & Harre,N (2013), *The Internet:It Effects on Fatety and Behaviour Implications for Adolescents*, Department of Psychology: University of Auckland November.
- Buneviciene, I., & Bunevicius, A. (2021). Prevalence of internet addiction in healthcare professionals: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 483-491.
- Can, S., & Zeren, Ş. G. (2020). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2).
- Castells, M .(2001). *The Age of Information and the Rise of the Networked Society* (Translated by Ali Paya and Ahmad Alikhalian and Afshin Khakbaz), Tehran: New Design Publications. [in Persian]
- Cheng, S. T & Chan, A. C (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1307-1316.
- Chiara, AM (2002). Multidimensional optimism and well-being: A prospective study of multiple concepts of optimism as protective factors following high stress.
- Extremera N, Durán A and Rey L (2017) (Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*. 42 (6): 1069-1079.
- Gong, Z., Wang, L., & Wang, H. (2021). Perceived stress and internet addiction among Chinese College Students: Mediating effect of procrastination and moderating effect of flow. *Frontiers in Psychology*, 12, 2290.
- Klibert, J; Langhinrichsen-Rohling, J; Luna, A & Robichaux, M (2011). Suicide proneness in college students: relationships with gender, procrastination, and achievement motivation. *Death Stud*, 35(7): 625-645.
- Ling-yan,L.,Deng-HUA,& Ran,T. (2015). Family function of adolescents with excessive internet usage. *chinese mental health journal*, 01(10) ,501-543.
- Madhan, B; Kumar, CS; Naik, ES; Panda, S; Gayathri, H & Barik, AK (2012). Trait procrastination among dental students in India and its influence on academic performance. *J Dent Educ*, 76(10): 1393-398.
- Morrison, A. P. , French. P. , & Wells, A.(2017). Metacognitive beliefs across the continuum of psychosis: Comparisons between patients with psychotic disorder, patients at ultra-high risk and non-patients . *Behaviour Research and Therapy*: 45 (9), 2241-2246.
- Nel, L (2011). *The psychofertological experiences of masters degree students in professional psychology programmes: An interpretative phenomenological analysis*. Thesis in fulfilment of the requirements for the degree. Department of Psychology Faculty of The Humanities: University Of The Free State Bloemfontein. 48- 84.
- Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Plos One*, 11(6), e0158092.
- Ryff, C. D (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing, *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069.
- Ryff, C. D (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing, *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069.
- Steel, P (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential SelfRegulatin failure. *Psychological Bulleetin*,33(133): 65-94.
- Steel, P (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential SelfRegulatin failure. *Psychological Bulleetin*,33(133): 65-94.
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35.
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35.
- Weiss, L. A; Westerhof, G. J & Bohlmeijer, E. T (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Plos One*, 11(6), e0158092.
- Weiss, L. A; Westerhof, G. J & Bohlmeijer, E. T (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on
- Young, K. S (1996). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Available on: www.google.com.
- Young, K. S (1996). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Available on: www.google.com.