



رابطه استفاده مفرط از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان: نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده

مجید صدوقی *

زهرا محمدصالحی **

چکیده

پژوهش حاضر، با هدف بررسی رابطه استفاده مفرط از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان با توجه به نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده، انجام شده است. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود. تعداد ۲۸۸ دانشجو (۲۱۸ دختر و ۷۰ پسر) با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای طبقه‌ای (متناسب با جنسیت) انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت پانگ و استرس ادراک شده کوهن و همکاران، و معدل دانشجویان به عنوان ملاک عملکرد تحصیلی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسه‌مراتبی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که استفاده از اینترنت با عملکرد تحصیلی همبستگی منفی معناداری داشته و به طور معکوس آن را پیش‌بینی می‌نماید. همچنین، نتایج رگرسیون سلسه‌مراتبی نشان دهنده نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده در رابطه میان استفاده از اینترنت و عملکرد تحصیلی بود. نتایج تلویحاً نشان داد که استفاده مفرط از اینترنت نه تنها عواقب سوء بهداشتی مستقیم، بلکه اثرات منفی غیرمستقیم از طریق استرس ادراک شده بر عملکرد تحصیلی جوانان دارد. این یافته‌ها به درک و پیش‌بهرت مربیان و متخصصان سلامت و سیاست‌گذاران از تأثیرات استفاده مفرط و آسیب‌زا از اینترنت در میان دانشجویان و تدوین مداخله مناسب کمک می‌کند.

واژگان کلیدی

استفاده مفرط از اینترنت، عملکرد تحصیلی، استرس ادراک شده

* استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران sadoughi@kashanu.ac.ir

** دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران mohammadsalehi.1146@gmail.com

مقدمه

اینترنت از پیشرفته‌ترین دستاوردهای اخیر بشر است که شبکه گسترده و بی‌حد و حصری از پیوندهای متعدد را دربرمی‌گیرد. تاریخ ظهور اینترنت به اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ باز می‌گردد. اینترنت به واسطه کارآیی فراوان و جذابیت‌های منحصر به فرد، مخاطبان زیادی را به خود اختصاص داده است (Biggs, 2000). دسترسی به اینترنت تا سال ۲۰۰۹ اندک بود؛ اما، هم اکنون به سرعت در حال افزایش است (Findahl, 2011) و افراد ۱۶ تا ۲۵ ساله شایع‌ترین کاربران اینترنت هستند (Findahl, 2010). میزان اطلاعات موجود در اینترنت در حال حاضر از بزرگ‌ترین کتابخانه‌های جهان بیشتر است و تنها با یک کلیک می‌توان به بزرگ‌ترین پایگاه‌های اطلاعاتی دسترسی داشت (Tao, Demiris, Graves & Sievert, 2003). کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده که در سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت» ظهور کند (Fallah Mehneh, 2007). اعتیاد به اینترنت یک اصطلاح گسترده است که گستره‌ای از انواع رفتارها و مشکلات کنترل‌تکانه را به وجود می‌آورد (Young, 1999). مطالعات گذشته علائم متعدد اعتیاد به اینترنت را مانند سایر اشکال اعتیاد، از جمله اعتیاد به مصرف مواد، اشتغال ذهنی، تلاش ناموفق در کاهش استفاده از اینترنت، احساس بی‌قراری بدون اینترنت ناتوانی در متوقف کردن استفاده بیش از حد از اینترنت و خشم بیش از حد در طول محرومیت را معرفی کرده‌اند (Young, 2004, Widyanto & Griffiths, 2006, Huang & Leung, 2009).

اینترنت به خودی خود ابزاری بی‌طرف و خنثی است و مهم نحوه استفاده افراد از آن است. اینترنت یک شمشیر دو لبه است که استفاده مناسب از آن می‌تواند مانند یک عصای جادویی به تسهیل روند علمی / تحصیلی کمک کند، در حالی که استفاده نامناسب از آن می‌تواند ویران‌کننده باشد (Gray, 2008). همان‌گونه که در پژوهش رنجبر، درویشه و نراقی‌زاده (Ranjbar, Darvizeh & Naragizadeh, 2011) مشاهده شد، استفاده صحیح از اینترنت مانند استفاده پژوهشی و آموزشی به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان منجر می‌شود و در صورت استفاده ناصحیح، مشکلات زیادی را برای جامعه و افراد آن به بار خواهد آورد. استفاده نادرست و بیش از حد از اینترنت و جدا شدن از دنیای واقعی فواید اینترنت را به آسیب تبدیل می‌کند.

در مطالعات پیشین مشخص شده که اینترنت پیامدهای مختلفی ایجاد می‌کند (Jackson et al., 2006, Roschelle, Pea, Hoadley, Gordin & Means, 2000). از یک طرف، برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اینترنت مزایای آموزشی فوق‌العاده‌ای مانند دسترسی به اطلاعات بیشتر، مهارت‌های بهتر هوش بصری، افزایش ارتباطات معلم و دانش‌آموز را فراهم می‌کند (Ni, Yan, Chen & Liu, 2009, Subrahmanyam, Greenfield, Kraut & Gross, 2001) از سوی دیگر، اثرات منفی بسیاری مانند سپری کردن اکثر ساعات غیرمدرسه در اینترنت، از دست دادن کلاس درس، به خواب رفتن در مدرسه، کاهش نمرات، از دست دادن تعاملات اجتماعی، جدا شدن از دیگر گروه‌های اجتماعی (مانند باشگاه ورزشی) را در پی دارد (Kim, LaRose & Peng, 2009, Huang & Leung, 2009). نتایج پژوهش موری و شلیبی (Morsy & Shalaby, 2012) نشان داد، جوانانی که زمان بیشتری را صرف استفاده از فن‌آوری کردند، سطوح پایین‌تر پیشرفت تحصیلی را تجربه می‌کنند. از آنجا که عملکرد تحصیلی در دانشگاه، ذهن‌اندیشمندان و پژوهشگران را به خود جلب کرده است و دانشجویان نقش مهمی در آینده کشور ایفا می‌کنند، بررسی عوامل مؤثر با موفقیت تحصیلی آنان مسأله پژوهشی قابل ملاحظه‌ای در عرصه پژوهش‌های مرتبط با آموزش عالی است.

با وجود آن‌که استفاده مناسب از فن‌آوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی هم‌چون اینترنت می‌تواند به موفقیت تحصیلی دانشجویان کمک نماید، استفاده مفرط از آن می‌تواند پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد. استفاده روزانه از فن‌آوری ممکن است، استرس ادراک شده را تحت تأثیر قرار دهد (Thomé, Härenstam & Hagberg, 2011). استرس در میان دانشجویان دانشگاه موضوع بسیاری از تحقیقات در سال‌های اخیر بوده است. نتایج پژوهش گبر و کومار (Gabre & Kumar, 2012) نشان داد که استفاده زیاد از فیس‌بوک با استرس ادراک شده بالا همراه است و این استرس ادراک شده عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دانش‌آموزانی که در حین درس خواندن از فیس‌بوک استفاده می‌کردند با عملکرد تحصیلی پایین‌تری روبرو شدند. تحقیقات متعدد (Misra, McKean, West & Russo, 2000, Pengilly & Dowd, 2000, Hudd et al., 2000, Pritchard & Wilson, 2003) نشان داده است که ادراک سطوح بالای استرس در دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود. ویتمن (Whitman, 1985) بیان می‌کند که استرس بیش از اندازه می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی و دانشگاهی دانشجویان داشته باشد.

هاد و همکاران (Hudd et al., 2000) نشان دادند که زنان دانشجوی استرس بیشتری نسبت به مردان دارند و سطح بالای استرس منفی ادراک شده در آنان باعث ایجاد رفتارهای مختل‌کننده سلامتی از قبیل عادات غذایی ضعیف، عادات خواب مختل و ورزش کم‌تر می‌شود و دانشجویانی که سطوح بالای استرس ادراک شده منفی را تجربه می‌کردند، دارای سلامت کم‌تر بودند و در طیف وسیعی از شاخص‌های زندگی از قبیل معدل دانشگاهی، وزن و سطوح سازگاری، رضایت کم‌تری داشتند. بنابراین، با توجه به تحقیقات مذکور درباره نقش مخرب استفاده مشکل‌ساز از اینترنت، پژوهش حاضر تلاش دارد تا به بررسی رابطه استفاده مفرط از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان با توجه به نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده پرداخته و از این طریق به درک و شناخت بهتر این موضوع کمک نماید. از این رو، پژوهش حاضر در صدد آن است تا علاوه بر بررسی رابطه مستقیم استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر عملکرد تحصیلی دانشجویان به بررسی تأثیر غیرمستقیم استفاده مفرط و آسیب‌زا از اینترنت بر عملکرد تحصیلی از طریق استرس ادراک شده در دانشجویان نیز بپردازد. بنابراین، فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر است:

۱. استفاده مفرط از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه دارد.
۲. استرس ادراک شده در رابطه استفاده مفرط از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان، نقش واسطه‌ای دارد.

روش

روش تحقیق این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه کاشان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود. به منظور دست‌یابی به آزمودنی‌های مورد نیاز با استفاده از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای طبقه‌ای (متناسب با جنسیت) تعداد ۳۰۰ دانشجوی کارشناسی دانشگاه کاشان به صورت تصادفی انتخاب شده و به پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسش‌نامه استرس ادراک شده کوهن و سؤال مربوط به معدل تحصیلی خود پاسخ دادند. پس از کنار گذاشتن پرسش‌نامه‌های ناقص تعداد ۲۸۸ پرسش‌نامه باقی ماند. ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصدی نمونه مورد پژوهش بر حسب جنسیت، وضعیت تأهل، سن و وضعیت استفاده از اینترنت

متغیر	سطوح	فراوانی	درصد
جنسیت	دختر	۲۱۸	۷۵/۷
	پسر	۷۰	۲۴/۳
وضعیت تأهل	مجرد	۲۶۲	۹۱
	متأهل	۲۶	۹
گروه سنی	۱۸-۲۰ سال	۱۳۸	۴۷/۹
	۲۰-۲۲ سال	۱۰۳	۳۵/۸
	بالاتر از ۲۲ سال	۴۷	۱۶/۳
وضعیت استفاده از اینترنت	کاربر معمولی	۱۶۷	۵۸
	کاربر در معرض خطر	۱۱۲	۳۸/۹
	کاربر معتاد به اینترنت	۹	۳/۱

همان گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد، متناسب با حجم جامعه، ۷۵/۷ درصد گروه نمونه را دختران و ۲۴/۳ درصد از آنان را دانشجویان پسر تشکیل دادند. هم‌چنین، ۹۱ درصد از شرکت‌کنندگان مجرد و ۹ درصد متأهل بودند. بیشترین فراوانی در گروه‌های سنی مربوط به سن ۱۸ تا ۲۰ سال بود. به علاوه، بیشترین فراوانی در بین گروه نمونه مورد بررسی از نظر میزان استفاده از اینترنت، متعلق به کاربران معمولی با ۵۸ درصد و سپس، کاربران در معرض خطر ابتلا به اعتیاد به اینترنت با ۳۸/۹ درصد بود و کم‌ترین فراوانی را کاربران معتاد به اینترنت (۳/۱ درصد) داشتند. در مجموع، ۴۲ درصد از افراد نمونه نمره بالاتر از نمره برش ۴۹ مشخص شده در مقیاس را کسب کرده‌اند. ابزارهای گردآوری داده‌ها به شرح زیر هستند.

الف. پرسش‌نامه ۲۰ سؤالی اعتیاد به اینترنت یا ننگ: این پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال در طیف لیکرت پنج درجه‌ای است. دامنه نمرات این مقیاس بین ۰ تا ۱۰۰ است که نمره بیشتر، نشان دهنده وابستگی بیشتر به اینترنت و شدیدتر بودن مشکلاتی است که در نتیجه استفاده مفرط از آن برای شخص به وجود آمده است. نمره ۲۰ تا ۴۹ نشان دهنده کاربر معمولی، نمره ۵۰ تا ۷۹ نشان دهنده کاربر در معرض خطر و نمره ۸۰ تا ۱۰۰ نشان دهنده کاربر معتاد به اینترنت می‌باشد. نقطه برش در این

مقیاس ۴۹ تعیین شده است. مورن^۱ در پژوهشی که برای بررسی پایایی و روایی آزمون یانگ انجام داد، بیان کرد که این آزمون به عنوان ابزاری جهت سنجش، از پایایی و روایی بالایی برخوردار است (Shayegh, Azad & Bahrami, 2009). با توجه به مطالعه مسعودنیا (Masoudnia, 2013) در ایران، پایایی این پرسش نامه ۰/۸۸ به دست آمد که نشان دهنده پایایی بالای این پرسش نامه است. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسش نامه با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ بود.

ب. پرسش نامه استرس ادراک شده: پرسش نامه استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن، کمرک و مرملستین (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) تهیه شد و دارای ۳ نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است که در پژوهش حاضر از نسخه ۱۴ ماده‌ای در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای استفاده شده است. این مقیاس برای سنجش استرس عمومی ادراک شده در یک ماه گذشته و افکار و احساسات مربوط به حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه و کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده به کار می‌رود. کم‌ترین امتیاز کسب شده در این مقیاس ۰ و بیشترین نمره ۵۶ است و نمره بالاتر نشان دهنده استرس درک شده بیشتر است. کوهن و همکاران برای محاسبه روایی ملاک این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ و ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس در سه گروه از آزمودنی‌ها (دو گروه دانشجوی و یک گروه نامتجانس دیگر)، بین ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ محاسبه کرده‌اند. سپهوند و گیلانی (Sepahvand & Gilani, 2009) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۰ محاسبه کرده است. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسش نامه با استفاده از ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برابر با ۰/۷۵ بود. شایان ذکر است که عملکرد تحصیلی در این پژوهش، بر اساس خود گزارشی دانشجویان از معدل نهایی تا نیمسال قبل (نیمسال اول ۹۵-۱۳۹۴) سنجیده شده است. داده‌های به دست آمده، با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون سلسه مراتبی و از طریق نرم افزار SPSS و آزمون Z سوبل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

فرضیه اول: استفاده مفرط از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه دارد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳
استفاده از اینترنت	۴۶/۴۸	۱۶/۹۸	۱		
استرس ادراک شده	۲۳/۷۸	۶/۷۶	۰/۳۵**	۱	
پیشرفت تحصیلی	۱۵/۶۷	۱/۱۹	-۰/۵۰**	-۰/۴۴**	۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، بین نمره میزان استفاده از اینترنت و معدل کل تا ترم گذشته (به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی)، ضریب همبستگی $r = -0.50$ وجود دارد که در سطح $P < 0.01$ معنادار است. این همبستگی معکوس معنادار از لحاظ آماری به این معناست که افزایش استفاده مفرط از اینترنت با پیشرفت تحصیلی پایین‌تر همراه است. هم‌چنین، بر اساس جدول مذکور، بین استفاده مفرط از اینترنت با استرس ادراک شده رابطه مستقیم معنادار ($r = 0.35^{**}$) ($P < 0.01$) و نیز بین استرس ادراک شده با پیشرفت تحصیلی همبستگی معکوس معنادار وجود ($r = -0.44^{**}$) دارد.

فرضیه دوم: استرس ادراک شده در رابطه میان استفاده مفرط از اینترنت و عملکرد تحصیلی دانشجویان، نقش واسطه‌ای دارد.

در ادامه، با استفاده از تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی، رابطه مستقیم استفاده از اینترنت با عملکرد تحصیلی و نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده مورد بررسی قرار گرفته است. ضرایب رگرسیونی مرتبه اول و دوم و نقش واسطه‌گری استرس ادراک شده، در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. ضریب رگرسیون سلسله مراتبی عملکرد تحصیلی روی استفاده از اینترنت و استرس ادراک شده

مرتبۀ	متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	β	t	سطح معناداری
مرتبۀ اول	ثابت	۱۷/۳۱	۰/۱۷۷		۹۷/۵۵	۰/۰۰۰
	استفاده از اینترنت	۰/۰۳۵	۰/۰۰۴	-۰/۵۰	-۹/۸۱	۰/۰۰۰
مرتبۀ دوم	ثابت	۱۸/۲۵	۰/۲۲		۷۹/۶۲	۰/۰۰۰
	استفاده از اینترنت	-۰/۰۲۷	۰/۰۰۴	-۰/۳۹	-۷/۵۹	۰/۰۰۰
	استرس ادراک شده	-۰/۰۵۵	۰/۰۰۹	-۰/۳۱	-۶/۰۱	۰/۰۰۰

به منظور بررسی نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده در رابطه استفاده مفرط با عملکرد تحصیلی بر اساس مراحل قانون (Baron & Kenny, 1986) عمل شد. این مراحل عبارتند از: ۱. رگرسیون هم‌زمان عملکرد تحصیلی روی استفاده از اینترنت ۲. رگرسیون هم‌زمان عملکرد تحصیلی روی استفاده از اینترنت و استرس ادراک شده و ۳. مقایسه مرحله یک و دو. چنانچه ضرایب رگرسیون عملکرد تحصیلی از مرحله یک به دو کاهش یابد، نشان از نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده بین متغیرهای استفاده مفرط از اینترنت و عملکرد تحصیلی است.

همان‌طور که در جدول ۳ دیده می‌شود، با ورود متغیر استرس ادراک شده، بتای متغیر استفاده از اینترنت نسبت به مرحله‌ای که به تنهایی وارد معادله شده بود، کاهش یافت (از ۰/۵۰ در مرحله اول به ۰/۳۹ در مرحله دوم). این پدیده نشانگر نقش واسطه‌گری استرس ادراک شده در ارتباط میان استفاده از اینترنت با عملکرد تحصیلی است. از آنجا که با وجود کاهش بتا در مرحله دوم هم چنان معنادار است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که استرس ادراک شده در رابطه بین استفاده از اینترنت با عملکرد تحصیلی نقش واسطه‌ای جزئی (و نه کامل) دارد.

به منظور محاسبه شدت ضریب غیرمستقیم استفاده از اینترنت با واسطه استرس ادراک شده روی عملکرد تحصیلی، ابتدا ضریب استاندارد استفاده از اینترنت روی استرس ادراک شده ($\beta=0/35$) در ضریب استاندارد استرس ادراک شده روی عملکرد تحصیلی ($\beta=-0/31$) ضرب شد که عدد ($\beta=-0/11$) به دست آمد. سپس، برای آزمون معناداری این ضریب غیرمستقیم از آزمون سوبل^۱ با فرمول ($z\text{-value} = a*b/\text{SQRT}(b^2*sa^2 + a^2*sb^2)$) استفاده شد. برای محاسبه آماره Z سوبل و معناداری آن از یک برنامه ساده تحت وب به آدرس <http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>

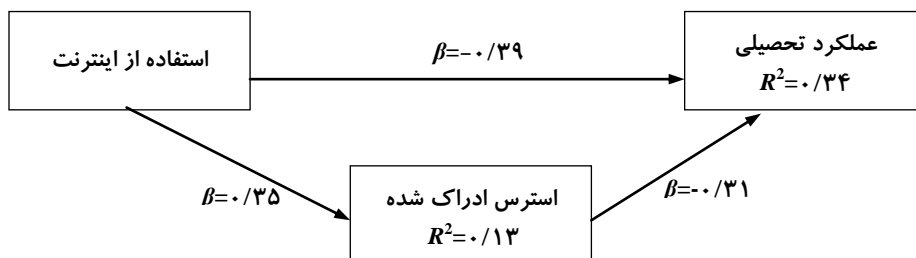
1. Sobel test

استفاده شد. نتایج نشان داد که این ضریب در سطح خطای کم‌تر از ۰/۰۰۱ معنادار است (Sobel'Z=۴/۳۸۴، P=۰/۰۰۱، $\beta=-۰/۱۱$). بنابراین، نقش میانجی استرس ادراک شده در رابطه استفاده از اینترنت با عملکرد تحصیلی معنادار و موجه است. در جدول ۴، اثرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش در مدل رگرسیونی ارایه شده است.

جدول ۴. اثرهای مستقیم، غیرمستقیم، از متغیرهای پژوهش

مسیر	ضریب استاندارد رگرسیونی (β)	سطح معناداری
اثر مستقیم استفاده از اینترنت بر عملکرد تحصیلی	-۰/۳۹	۰/۰۰۱
اثر مستقیم استفاده از اینترنت بر استرس ادراک شده	۰/۳۵	۰/۰۰۱
اثر مستقیم استرس ادراک شده بر عملکرد تحصیلی	-۰/۳۱	۰/۰۰۱
اثر غیرمستقیم استفاده از اینترنت بر عملکرد تحصیلی	-۰/۱۱	۰/۰۰۱
اثر کل استفاده از اینترنت بر عملکرد تحصیلی	-۰/۵۰	۰/۰۰۱

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، متغیر استفاده از اینترنت بر عملکرد تحصیلی دارای یک اثر مستقیم منفی و معنادار و یک اثر غیرمستقیم معنادار از طریق استرس ادراک شده داشته است و در کل متغیر استفاده از اینترنت با میانجی‌گری متغیر استرس ادراک شده توانسته‌اند ۳۴ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی را در دانشجویان تبیین کنند. به‌طور خلاصه، مدل رگرسیون نقش واسطه استرس ادراک شده در رابطه با عملکرد تحصیلی در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱. مدل رگرسیون نقش واسطه استرس ادراک شده در رابطه با عملکرد تحصیلی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه استفاده آسیب‌زا از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان با توجه به نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده بود. از این رو، یافته‌های پژوهش در دو سطح تبیین می‌شوند، در سطح اول رابطه مستقیم استفاده آسیب‌زا از اینترنت با عملکرد تحصیلی دانشجویان تفسیر و در سطح دوم رابطه غیرمستقیم استفاده آسیب‌زا از اینترنت با عملکرد تحصیلی به واسطه استرس ادراک شده مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

در بررسی فرضیه اول، نتایج پژوهش نشان داد که بین استفاده مفرط از اینترنت با پیشرفت تحصیلی رابطه معکوس معناداری وجود دارد و هر چه استفاده از اینترنت افزایش یابد پیشرفت تحصیلی کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های رنجبر، درویره و نراقی‌زاده (Ranjbar, Darvizeh & Naragizadeh, 2011) و ساجیترا (Sachithra, 2016) هم‌خوان است. گرینفیلد (Greenfield, 2000) نیز معتقد است که استفاده بیش از حد از اینترنت برای نوجوانان این خطر بالقوه را دارد که کار با اینترنت جایگزین تمام فعالیت‌های روزمره آنها از جمله درس خواندن، زمان انجام دادن تکالیف و زمان استراحت آنها شود و امکان افت تحصیلی و آموزشی را به وجود می‌آورد. مطالعات پیشین نشان داده است که مقدار زمان صرف شده در اینترنت توسط افراد جوان به طور قابل توجهی باعث حواس‌پرتی در انجام وظایف علمی (Levine, Waite & Bowman, 2007)، کمبود خودتنظیمی (Lazarus, 1966) و در نتیجه، عملکرد ضعیف مدرسه (Clark, Frith & Demi, 2004) می‌شود. نتایج پژوهش هاوی (Hawi, 2012) که با هدف بررسی استفاده از اینترنت در بین جوانان لبنانی صورت گرفت، نشان داد که ۴۲ درصد از کل نمونه مشکلات قابل توجهی داشتند و به جای استفاده از اینترنت به عنوان یک ابزار اطلاعاتی و پژوهشی، بیشتر از آن به عنوان سرگرمی استفاده می‌کردند که باعث بروز مشکلات تحصیلی در آنها شد. دانشجویان تایوانی به واسطه استفاده بیش از حد از اینترنت با مشکلات تحصیلی مانند ترک تحصیل و یا از دست دادن علاقه به یادگیری روبرو شدند (Chou & Hsiao, 2000). علاوه بر این، مطالعه لئونگ و لی (Leung & Lee, 2012) ارتباط بین بازی‌های آنلاین و پیشرفت تحصیلی در بین نوجوانان و دانشجویان را بررسی کرده و نشان دادند که بازیکنان معتاد به بازی آنلاین نمرات مدرسه پایین‌تری نسبت به سایر هم‌سالان خود دارند.

بررسی فرضیه دوم پژوهش حاکی از وجود همبستگی مثبت و معناداری بین استفاده آسیب‌زا از اینترنت و استرس ادراک شده بود، به این معنا که افزایش استفاده از اینترنت با افزایش استرس ادراک شده همراه است. پژوهش‌های محدودی رابطه اعتیاد به اینترنت و استرس ادراک شده را مورد بررسی قرار داده‌اند. پژوهش نی، هیلیگس و اربرینگ (Nie, Hillygus & Erbring, 2012) نشان داد که استفاده مفرط از اینترنت باعث می‌شود که افراد زمان با ارزشی که صرف خانواده و دوستان خود می‌کنند را به محافل اجتماعی کوچک‌تر اختصاص دهند که با سطوح بالاتری از تنهایی و استرس همراه است. از آنجا که استفاده بیش از حد از اینترنت با برخی از متغیرهای ناسازگار اجتماعی و روانی مانند کاهش میزان محافل اجتماعی، تنهایی (Yao & Zhong, 2014)، کاهش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی (Anwar, 2015)، هیجان خواهی (Dalbudak et al., 2015) و عملکرد پایین خانواده (Gunuc & Dogan, 2013) همراه است، اعتیاد به اینترنت می‌تواند باعث افزایش استرس شود. هم‌چنین، نتایج پژوهش سنگوی و راد (Sanghvi & Rai, 2015) نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت کم و متوسط با استرس ادراک شده رابطه وجود ندارد و در صورتی استرس ادراک شده با اعتیاد به اینترنت در ارتباط است که اعتیاد به اینترنت در سطح بالایی باشد.

همان‌گونه که تحلیل داده‌ها نشان داد، استرس ادراک شده در رابطه میان استفاده مفرط از اینترنت و عملکرد تحصیلی دانشجویان، نقش واسطه‌ای جزئی دارد. به این معنی که با وجود متغیرهای میانجی‌گر دیگر، بخشی (و نه همه) تأثیر استفاده مفرط از اینترنت بر عملکرد تحصیلی از طریق استرس ادراک شده صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، استفاده مفرط از اینترنت باعث استرس شده و استرس ناشی از استفاده مفرط از اینترنت به نوبه خود باعث افت عملکرد تحصیلی می‌گردد. همان‌گونه که پژوهش‌های شکری و همکاران (Shokri et al., 2007)، طالب و ضیاء‌الرحمن (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012)، پتیت و دبار (Pettit & DeBarr, 2011)، گبرو کومار (Gabre & Kumar, 2012) و امانوئل، ایدوم و سولومون (Emmanuel, Adom, 2012) نشان می‌دهد، استرس به عنوان یک عامل تأثیرگذار اصلی بر عملکرد تحصیلی شناخته شده است. کاپلان و سادوک (Kaplan & Sadock, 1988) اظهار داشتند که اگر چه یک سطح بهینه از استرس می‌تواند توانایی یادگیری را افزایش دهد، ولی نی‌امی و وای‌نیومیکی (Niemi & Vainiomäki, 1999) استدلال کردند که استرس بیش از حد می‌تواند باعث به وجود آمدن

مشکلات سلامت جسمی و روانی شده و پیشرفت تحصیلی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد (Hofer, 2007 Was, Woltz & Drew, 2006). دانش‌آموزانی که مشکلات روانی و جسمی را تجربه کرده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای عملکرد تحصیلی ضعیف هستند و در نتیجه افزایش استرس تحصیلی و تداوم یک چرخه از استرس و مقابله ناسازگار، سلامت آنها را به خطر می‌اندازد (Haines, Norris, & Kashy, 1996). دانشجویانی که سطوح بالای استرس ادراک شده منفی را تجربه کردند از سلامت کم‌تری برخوردار بودند و از معدل دانشگاهی و سطح سازگاری خود ناراضی بودند (Hudd et al., 2000).

تحقیقات اخیر نشان داده که استفاده از رسانه، اغلب اوقات با دیگر اهداف روزمره زندگی در تناقض است (Hofmann, Vohs & Baumeister, 2012). در یک مطالعه نظرسنجی بین ۵۴۷ نوجوان ایالات متحده آمریکا که توسط جنونگ و فیش‌بین (Jeong & Fishbein, 2007) انجام شد، تعداد قابل توجهی از شرکت‌کنندگان گزارش دادند که مکرراً طی انجام تکالیف درسی از اینترنت استفاده می‌کنند و یا با دوستان خود در تعامل هستند. کشمکش میان اهداف و احساسات خودآگاه منفی موجب می‌شود که کنترل خود به علت استفاده از رسانه با شکست مواجه شود (Reinecke, Hartmann & Eden, 2014) که این مکانیسم به درک ارتباط بین استفاده مفرط و آسیب‌زا از اینترنت و افزایش استرس کمک می‌کند. بنابراین، استفاده از فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات خصوصی به ویژه ارسال و دریافت ایمیل، پیام‌های رسانه‌های اجتماعی با افزایش استرس ادراک شده در ارتباط است (Reinecke et al., 2016) که این استرس منجر به کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود. در واقع، تحقیقات مربوط به اعتیاد به اینترنت نشان می‌دهند که استفاده آسیب‌زا از اینترنت می‌تواند یک استراتژی ناکارآمد مقابله با استرس و ناامیدی باشد (Li, Zhang, Li, Zhen & Wang, 2010) و عوارض نامطلوب اعتیاد به اینترنت روی ابعاد مختلف سلامتی به ویژه سلامت روانی می‌تواند منجر به مشکلات تحصیلی گردد (Turi et al., 2015).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر توصیه می‌شود:

- سیاست‌گذاری‌های آموزشی و فرهنگی مناسب برای هدایت دانشجویان به سمت استفاده صحیح از اینترنت و بهره‌مندی از جنبه‌های مثبت آن در محیط‌های آموزشی انجام شود.
- آگاهی کافی از تأثیرات منفی استفاده بیش از حد از اینترنت به خانواده‌ها و دانشجویان داده شود.

- مداخله‌های لازم به منظور کمک به دانشجویان برای کنترل میزان استفاده از اینترنت طراحی شوند.
- مراکز مشاوره دانشجویی، برنامه‌های آموزشی لازم برای مدیریت استرس ناشی از کاربرد مفرط از فن‌آوری‌های ارتباطی مانند اینترنت را برنامه‌ریزی و اجرا نمایند.

References

- Anwar, N. (2015). Internet addiction as a predictor of loneliness, self esteem and satisfaction with life. *Pakistan Psychiatric Society*, 12(1), 72-73.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Biggs, S. (2000). Global village or urban jungle: Culture, self-construal, and the Internet. *Paper presented at the Proceedings of the Media Ecology Association*, 1, 28-36.
- Chou, C., & Hsiao, M-C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Clark, D. J., Frith, K. H., & Demi, A. S. (2004). The physical, behavioral, and psychosocial consequences of internet use in college students. *Computers Informatics Nursing*, 22(3), 153-161.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Taymur, I., Evren, B., & Topcu, M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 228(1), 156-161.
- Emmanuel, A-O., Adom, A. E., & Solomon, F. K. (2014). Perceived stress and academic performance of senior high school students in Western region, Ghana. *European Journal of Business and Social Sciences*, 2(11), 88-101.
- Fallah Mehneh, T. (2007). Disorder of internet addiction. *Psychology and Information*, 1(1), 26-31. (in Persian).
- Findahl, O. (2010). *Swedes and the Internet 2010*. Stockholm: SE (The Internet Infrastructure Foundation). Retrieved from www.internetstatistik.se
- Findahl, O. (2011). *Svenskarna och internet 2011*. Stiftelsen. SE.
- Gabre, H., & Kumar, G. (2012). The effects of perceived stress and Facebook on accounting students' academic performance. *Accounting and Finance Research*, 1(2), 87-100.
- Gray, N. J. (2008). Health information on the internet- a double-edged sword? *Adolescent Health*, 42(5), 432-433.
- Greenfield, D. (2000). Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks, and those who love them. *Adolescence*, 35(137), 223.
- Gunuc, S., & Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197-2207.

- Haines, M. E., Norris, M. P., & Kashy, D. A. (1996). The effects of depressed mood on academic performance in college students. *College Student Development*, 37(5), 519-526.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044-1053.
- Hofer, M. (2007). Goal conflicts and self-regulation: A new look at pupils' off-task behaviour in the classroom. *Educational Research Review*, 2(1), 28-38.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science*, 23(6), 582-588.
- Huang, H., & Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 675-679.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-228.
- Jackson, L. A., Samona, R., Moomaw, J., Ramsay, L., Murray, C., Smith, A., & Murray, L. (2006). What children do on the Internet: Domains visited and their relationship to socio-demographic characteristics and academic performance. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 182-190.
- Jeong, S-H., & Fishbein, M. (2007). Predictors of multitasking with media: Media factors and audience factors. *Media Psychology*, 10(3), 364-384.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1988). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences clinical psychiatry*. Williams & Wilkins Co.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US: McGraw-Hill
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
- Levine, L. E., Waite, B. M., & Bowman, L. L. (2007). Electronic media use, reading, and academic distractibility in college youth. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 560-566.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1199-1207.
- Masoudnia, E. (2013). Internet addiction and risk of sleep disorder among adolescents. *Research in Behavioural Sciences*, 10(5), 350-362. (in Persian).

- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236-246.
- Morsy, A. A. K., & Shalaby, N. S. (2012). The use of technology by university adolescent students and its relation to attention, sleep, and academic achievement. *American Science*, 8(1), 264-270.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(3), 327-330.
- Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations and sociability: A time diary study. 215-43 in *The Internet in Everyday Life*, edited by Barry Wellman and Carolyn Haythornthwaite. Oxford, England: Blackwell.
- Niemi, P. M., & Vainiomäki, P. T. (1999). Medical students' academic distress, coping, and achievement strategies during the preclinical years. *Teaching and Learning in Medicine*, 11(3), 125-134.
- Pengilly, J. W., & Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Clinical Psychology*, 56(6), 813-820.
- Pettit, M. L., & DeBarr, K. A. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *American College Health*, 59(5), 335-341.
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *College Student Development*, 44(1), 18-28.
- Ranjbar, Z., Darvizeh, Z., & Naragizadeh, A. (2011). The comparison of quantity and quality use of internet in relation to mental health and academic achievement of students in Tehran. *Psychological Studies*, 7(2), 11-35. (in Persian).
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., & Müller, K. W. (2016). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 28, 1-26.
- Reinecke, L., Hartmann, T., & Eden, A. (2014). The guilty couch potato: The role of ego depletion in reducing recovery through media use. *Communication*, 64(4), 569-589.
- Roschelle, J. M., Pea, R. D., Hoadley, C. M., Gordin, D. N., & Means, B. M. (2000). Changing how and what children learn in school with computer-based technologies. *The Future of Children*, 10(2), 76-101.
- Sachithra, V. (2016). Internet addiction, academic performance and university students. *Journal of Global Research in Education and Social*, 3(4), 179-186
- Sanghvi, H., & Rai, U. (2015). Internet addiction and its relationship with emotional intelligence and perceived stress experienced by young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 64-71.

- Sepahvand, T., & R Gilani, B, Z. (2009). The relationship between explanatory (attribution) styles with perceived stress and general health. *Psychology*, 38(4), 27-43. (in Persian).
- Shayegh, S., Azad, H., & Bahrami, H. (2009). Study of internet addiction and its relationship with personality traits in Tehran adolescents. *Fundamentals of Mental Health*, 11(42), 149-158. (in Persian).
- Shokri, O., Kadivar, P., Naghsh, Z., Ghanai, Z., Daneshvarpour, Z., & Molaei, M. (2007). Personality traits, academic stress, and academic performance. *Educational Psychology Studies*, 3(3), 25-48. (in Persian).
- Subrahmanyam, K., Greenfield, P., Kraut, R., & Gross, E. (2001). The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Applied Developmental Psychology*, 22(1), 7-30.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132.
- Tao, D., Demiris, G., Graves, R. S., & Sievert, M. (2003). Transition from in library use of resources to outside library use: the impact of the internet on information seeking behavior of medical students and faculty. *AMIA Annual Symposium Proceedings*, 1027, Retrieved from <http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC1479906&blobtype=pdf>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66.
- Turi, A., Miri, M., Beheshti, D., Yari, E., Khodabakhsh, H., & Sarab, G. A. (2015). Prevalence of Internet addiction and its relationship with anxiety, stress, and depression in intermediate students in Birjand city in 2014. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 22(1), 1-8.
- Was, C. A., Woltz, D. J., & Drew, C. (2006). Evaluating character education programs and missing the target: A critique of existing research. *Educational Research Review*, 1(2), 148-156.
- Whitman, N. A. (1985). *Student stress: Effects and solutions*. ERIC Digest, 4,81-85.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z-j. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Young, K. S. (1999). The research and controversy surrounding internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 381-383.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

