

رابطه خود کارآمدی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان با

عملکرد تحصیلی بالا و پایین مقطع متوسطه دوم

فریبا علیزاده^۱، روح الله کریمی خویگانی^{۲*}، مهدی محمودی^۳

چکیده

مقدمه: اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال روانی اجتماعی شناخته می شود و در چارچوب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM) گنجانده شده است هدف از این پژوهش بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا و پایین مقطع متوسطه دوم بود.

روش پژوهش: روش پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم (دولتی) منطقه ۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که از بین آنها تعداد ۲۲۰ نفر (۱۱۰ دختر و ۱۱۰ پسر) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه های خودکارآمدی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی، سرزندگی تحصیلی و اعتیاد به اینترنت پاسخ دادند.

یافته ها: یافته های تحلیل همبستگی و رگرسیون نشان داد که از بین مؤلفه های خودکارآمدی تحصیلی استعداد با کوشش و بافت با ۹۹٪ اطمینان رابطه معناداری ($p \leq 0/01$) با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دارد. از بین مؤلفه های اهمال کاری تحصیلی، آماده شدن برای امتحانات با $\beta = (0/396)$ ، آماده شدن برای تکالیف و آماده شدن برای پایان ترم با ۹۹٪ اطمینان رابطه معناداری ($p \leq 0/01$) با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دارد و همچنین بین سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان ($r = -0/178$) رابطه وجود داشت که این مقدار روابط با ۹۹ درصد اطمینان از نظر آماری ($p \leq 0/01$) معنادار است.

نتیجه گیری: در نتیجه اعتیاد به اینترنت بر سرزندگی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی مؤثر است و عملکرد تحصیلی دانش آموزان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

کلیدواژگان: اعتیاد به اینترنت، اهمال کاری تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، سرزندگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۳/۳/۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۲/۱۱

استناد: علیزاده فریبا، کریمی خویگانی روح الله، محمودی مهدی. رابطه خود کارآمدی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا و پایین مقطع متوسطه دوم، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۳؛ ۱۴ (الف): ۱۶۳-۱۷۷

^۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران faribaa_alizadeh@yahoo.com

^۲ - (نویسنده مسئول)، دانشیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه امین تهران hosein.m137@yahoo.com tell: 09028636747

^۳ - دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران mahmodi86@gmail.com

مقدمه:

در پنجاه سال گذشته مهم‌ترین تحول در زندگی بشر توسعه استفاده از اینترنت بوده است. اعتیاد به اینترنت^۱ به عنوان یک اختلال روانی اجتماعی شناخته می‌شود و در چارچوب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM) گنجانده شده است (۱). اعتیاد به اینترنت شامل اشکال مختلف اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی، چت مجازی، خرید آنلاین، اعتیاد به بازی‌های آنلاین و بارگیری بیش از حد فیلم‌ها، عکس‌ها یا برنامه‌ها است (۲). عادت به کاربری مفرط اینترنت یا اعتیاد اینترنتی از مواردی است که نوجوانان و جوانان را بیش از هر گروه سنی دیگری درگیر خود می‌کند و از آنجایی که افراد در این سنین مشکلات تحصیلی دیگری نیز ممکن است داشته باشند به یکی از معضلات مهم در جهت عدم پیشرفت آنها تبدیل خواهد شد (۳).

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی یکی از پیامدهایی است که بسیاری از کاربران شبکه‌های اجتماعی ممکن است آن را تجربه کنند (۴)؛ بنابراین، استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی شکل جدیدی از اعتیاد نرم است (۵). نظریه‌های مختلفی در مورد اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی وجود دارد. بر اساس نظریه کنترل اجتماعی، از آنجایی که اعتیاد از نظر سن، جنس، وضعیت اقتصادی و ملیت متفاوت است، انواع خاصی از اعتیاد در گروه‌های خاصی از جامعه بیشتر از گروه‌های دیگر یافت می‌شود (۶). نظریه تبیین رفتاری معتقد است که فرد از شبکه‌های اجتماعی برای پاداش‌هایی مانند فرار از واقعیت و سرگرمی استفاده می‌کند. بر اساس نظریه تبیین زیست پزشکی، وجود برخی کروموزوم‌ها یا هورمون‌ها یا فقدان برخی مواد شیمیایی که فعالیت مغز را تنظیم می‌کنند، در اعتیاد مؤثر هستند. اعتقاد بر این است که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در افراد دارای اضطراب، استرس، افسردگی و عزت نفس پایین بیشتر است (۷). گریفیث^۲ (۸) پیشنهاد می‌کند که رفتار اعتیادآور رفتاری است که دارای ویژگی‌های خاصی مانند برجسته بودن، اصلاح خلق و خو، تحمل، علائم ترک، تعارض و عود است. رفتار اعتیادآور به عادت‌های تکراری اطلاق می‌شود که خطر ابتلا به بیماری یا مشکلات اجتماعی را در فرد افزایش می‌دهد. در دهه گذشته رفتارهای اعتیادآور مانند استفاده بیش از حد از اینترنت یا شبکه‌های اجتماعی به بخشی از زندگی روزمره دانش آموزان تبدیل شده است.

دانش آموزان یکی از مهم‌ترین کاربران دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هستند. استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی پیامدهای مثبت و منفی تحصیلی، اجتماعی و سلامتی برای دانش آموزان دارد (۹). کاهش عملکرد تحصیلی یکی از مهم‌ترین پیامدهای استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی برای دانش آموزان است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از بین اعتیاد به اینترنت و اختلالات روانی در دانش آموزان رابطه مثبت معناداری نشان داد (۱۰). کومار^۳ و همکاران (۱۱) به این نتیجه رسیدند که اعتیاد به اینترنت بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی دارد. بر اساس این مطالعه، دانش آموزان با سطوح بالای اعتیاد به اینترنت از سلامت روانی پایینی برخوردارند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که عملکرد تحصیلی ضعیف یکی از شایع‌ترین پیامدهای نامطلوب اعتیاد به اینترنت در میان دانش آموزان در سراسر جهان است (۱۲).

اصطلاح عملکرد تحصیلی^۴ به میزان یادگیری آموزشی فرد به صورتی که توسط آزمون‌های مختلف درسی مثل حساب، دیکته، تاریخ، جغرافیا و نظایر این‌ها سنجیده می‌شود اشاره می‌کند (۱۳). به عبارتی دیگر می‌توان عملکرد را مجموعه رفتارهایی که فرد در

^۱ Addiction to social networks.

^۲ Griffiths, M

^۳ Kumar

^۴ Academic performance

ارتباط با انجام وظایفش از خود نشان می‌دهد پنداشت که در دو بعد پیشرفت تحصیلی و پسرفت تحصیلی در زمینه کسب معلومات نشان داده می‌شود (۱۴). در تعریفی دیگر عملکرد تحصیلی مقدار دستیابی دانش‌آموز به هدف‌های تربیتی که معمولاً در حیطه شناختی و در یک موضوع درسی خاص است می‌باشد. تعیین مقدار یادگیری دانش‌آموزان در طول یک نیمسال تحصیلی و یک سال تحصیلی که به‌وسیله یک آزمون در پایان دوره آموزشی اندازه‌گیری می‌شود. از سوی دیگر دانش‌آموزان نیازمند توانایی‌هایی برای مقابله با مشکلات تحصیلی و چالش‌هایی هستند از جمله این توانایی‌ها سرزندگی تحصیلی^۱ است که بر نحوه واکنش آنها با چالش‌ها، شکست‌ها، مشکلات و فشارهایی که در محیط‌های تحصیلی با آن‌ها مواجه می‌شوند اشاره دارد (۱۵).

سرزندگی تحصیلی به‌عنوان ظرفیتی برای غلبه بر چالش‌هایی تعریف می‌شود که بخشی از زندگی روزمره تحصیلی است. سرزندگی تحصیلی یک توانایی و مهارت است که سبب به سازش افراد برای مقابله با تنش‌ها و مشکلات در حیطه تحصیلی می‌شود و چالش‌هایی که در روزانه اتفاق می‌افتد را در برمی‌گیرد. سرزندگی روانشناختی به فرایند سازگاری مثبت با تجارب تلخ در زندگی گفته می‌شود (۱۶). به‌طور کلی سرزندگی احساسی سرشار از انرژی مثبت و سرزنده بودن است که کنترل آن درون خود فرد می‌باشد و او را قادر می‌سازد هدف و علت معنای زندگی تحصیلی خود را بیابد (۱۷). این سازه به‌عنوان یک ساختار منعکس‌کننده انعطاف‌پذیری تحصیلی بشمار می‌آید؛ بنابراین سرزندگی تحصیلی از جمله مؤلفه‌های مهم زندگی تحصیلی است که همه دانش‌آموزان باید از آن برخوردار باشند (۱۸). از دیدگاه سپتالومالمیوارا و نوتو^۲ سرزندگی تحصیلی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی محسوب می‌شود. وقتی دانش‌آموز تکالیف را به‌طور خودجوش انجام می‌دهند باعث خستگی و ناامیدی آنها نمی‌شود، بلکه احساس می‌کنند انرژی و نیروی بیشتری دارند بنابراین این سازه از شاخص‌های معنی‌دار سلامت ذهنی و حس درونی سرزندگی در مدرسه به شمار می‌رود (۱۹). این سازه با حفظ تعادل روانشناختی در شرایط متعدد، منجر به بهبود سازگاری اجتماعی و سلامت روانی دانش‌آموزان می‌شود همچنین باعث تقویت احساس همدلی و بسط رابطه اجتماعی آنها با دیگران می‌شود؛ بنابراین، توانش‌های عملکردی و ارتباطات اجتماعی آنان ارتقا یافته و قادر خواهند بود بر دشواری‌ها و گرفتاری‌ها فائق آمده و زندگی تحصیلی خود را مدیریت کنند. سرزندگی تحصیلی پاسخی مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع معمول و روزمره در محیط آموزشی است و به‌عنوان یکی از سازه‌های کلیدی روانشناسی مثبت^۳، از جمله شاخص‌های مهم در یادگیری موفق و ثمربخش است (۲۰). از سوی دیگر یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌توانیم در نوجوانان دانش‌آموز در ارتباط با اعتیاد به اینترنت مدنظر قرار دهیم خودکارآمدی تحصیلی است. خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان یک جنبه مهم از خودکارآمدی به معنی باور دانش‌آموز درباره فهم یا انجام تکالیف و رسیدن به اهداف در یک زمینه تحصیلی مشخص است و اعتماد او نسبت به توانایی خود در زمینه وظایف تحصیلی را مطرح می‌نماید. پژوهش شریفی و سعیدی (۲۱) به بررسی رابطه سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی با اعتیاد به اینترنت در بین دانش‌آموزان پرداختند و نشان دادند که بین خودکارآمدی با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد؛ خودکارآمدی به‌عنوان اعتقادی تعریف شده است که یک فرد به توانایی خود جهت انجام دادن یک طریقه یا روش مشخصی برای کسب اهداف معین دارد. خودکارآمدی تحصیلی^۴ به‌طور خاص به اطمینان در انجام تکالیف تحصیلی

^۱ academic buoyancy^۲ Usital-Malmivaara & Lehto^۳ positive psychology^۴ Academic Self-efficacy

از قبیل خواندن متن کتاب، پرسیدن سؤال در کلاس و آمادگی برای امتحانات اشاره دارد (۲۲). همچنین دیگر متغیر متأثر از اعتیاد به اینترنت در نوجوانان دانش آموز اهمال کاری تحصیلی است. اهمال کاری به معنی به تعویق انداختن و تأخیر در انجام تکالیف و کارهای مرتبط با تحصیل تعریف می شود و یک عادت رفتاری است که فرد بدون دلیل منطقی و به صورت غیرضروری در تکمیل تکالیف یا انجام آنها تعلل ورزی و تأخیر دارد. در این زمینه نیز اوداکی^۱ (۲۳) دریافت که بین اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان رابطه وجود دارد. اهمال کاری، به آینده موکول کردن کار ضروری بدون علت گفته می شود که به طور قطع تصمیم به انجام آن گرفته شده است و فرد با وجود آگاهی از پیامدهای ناخوشایند این به تعویق انداختن، شروع یا تکمیل کار را به تعویق می اندازد و به صورت ناخودآگاه به این رویه ادامه می دهد تا به صورت یک عادت یا صفت رفتاری درمی آید.

مطالعات متعددی در زمینه اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان انجام گرفته است؛ سوارز-پردومو، رویز-آلفونسو و گارس-دلگادو^۲ (۲۴) در پژوهشی به بررسی رابطه اعتیاد به شبکه های مجازی و اهمال کاری و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان پرداختند. جامعه آماری این پژوهش ۱۷۸۴ دانشجو از ۲۴ دانشگاه اسپانیا بود. بررسی نتایج پژوهش نشان داد که اعتیاد به شبکه های اجتماعی با رفتار اهمال کاری و عملکرد تحصیلی مرتبط است. برتی^۳ و همکاران (۲۵) در پژوهشی به بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و خودکارآمدی ادراک شده در دانش آموزان پرداختند و نشان دادند بین خودکارآمدی ادراک شده و اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معنادار وجود دارد. در ایران عرب زوزنی و شیرافکن کوپکن (۲۶) در پژوهشی به بررسی رابطه اهمال کاری تحصیلی با اعتیاد به گوشی همراه و نقش واسطه گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پرداختند. بررسی نتایج پژوهش نشان می دهد که بین اهمال کاری تحصیلی با اعتیاد به گوشی همراه و نقش واسطه گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پسر ارتباط معنی داری وجود دارد.

ایران یکی از کشورهایی است که اینترنت در آن در سال های اخیر رشد چشمگیری داشته است. نتایج یک متاآنالیز نشان داد که شیوع اعتیاد به اینترنت در ایران متوسط است (۲۷). بر اساس نتایج یک فرا تحلیل دیگر، ۲،۱ درصد از دانش آموزان ایرانی در معرض خطر اعتیاد به اینترنت و ۵،۳ درصد از آنها معتاد به اینترنت بودند. وابستگی رفتاری به اینترنت صرف نظر از اینکه آسیب روانی در پی خواهد داشت، صدمات تحصیلی، خانوادگی، روانی و مالی نیز در پی دارد و در بین نوجوانان این وابستگی رفتاری به اینترنت بیشتر دیده می شود. از آنجایی که نمی توان ضرورت استفاده از اینترنت در بین جوانان و نوجوانان امروزی را کتمان کرد، اما این ابزار می تواند در صورت به کارگیری درست و بجا موجب پیشرفت تحصیلی، بهبود عملکرد افراد در حوزه های مختلف زندگی و سرعت بخشیدن به آموزش آنها شود؛ اما به منظور برنامه ریزی مبتنی بر پژوهش در هر جامعه ضروری است تا متغیرهایی که بیشترین ارتباط را با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان به ویژه با توجه به عملکرد تحصیلی آنها دارند شناسایی کنیم. لذا از آنجایی که تحقیقی در کشور ما در زمینه روابط متغیرهای ذکر شده و به ویژه مقایسه در دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا و پایین بسیار محدود و ناکافی بوده است، با توجه به این خلأ پژوهشی سؤال اصلی این است که آیا خودکارآمدی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان متوسطه دوم با عملکرد تحصیلی بالا و پایین رابطه دارند؟ نتیجه این پژوهش در جهت شناسایی و تقویت تحصیلی دانش آموزان و جلوگیری از صدمات ناشی از اعتیاد به اینترنت در آنها برای ارگانی نظیر آموزش و پرورش و برنامه ریزان و مشاوران آن پراهمیت و کاربردی می باشد.

^۱ Odaci

^۲ Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y

^۳ Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S.

روش پژوهش:

این تحقیق از نظر هدف پژوهش در دسته پژوهش‌های کاربردی قرار دارد و از نظر روش توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم (دولتی) منطقه ۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می‌باشند که تعداد آنها حدود ۵۳۰ نفر بودند که از با استفاده از جدول کرجسی و مورگان، تعداد ۲۲۰ نفر (۱۱۰ دختر و ۱۱۰ پسر) به روش نمونه‌گیری در دسترس جهت سهولت کار از بین ۲ مدرسه دخترانه و ۲ مدرسه پسرانه منطقه ۵ انتخاب شدند و بر اساس معدل کل دانش آموزان به دودسته عملکرد بالا (معدل بالای ۱۷) و عملکرد پایین (معدل زیر ۱۷) تقسیم شدند و به پرسشنامه‌ها به صورت حضوری پاسخ دادند. ابزار پژوهش عبارتند از:

الف) پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی: این مقیاس دارای ۳۰ سؤال و سه زیر مقیاس استعداد، کوشش و بافت است که توسط جینکز و مورگان ارائه شد. ماده‌ها با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً موافقم=۴ تا کاملاً مخالفم=۱ درجه‌بندی می‌شوند و سؤال‌های ۴، ۵، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۲، ۲۰، ۲۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و همسانی درونی این مقیاس توسط سازندگان آن با روش آلفای کرونباخ برای سه زیر مقیاس مطرح‌شده به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۶، ۰/۷۰ گزارش شد و در ایران نیز در پژوهش جمالی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ کلی ۰/۷۶ و برای زیر مقیاس‌ها ۰/۷۹، ۰/۶۲ و ۰/۵۹ به دست آمد. پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر نیز ۰/۷۰ بوده است.

ب) پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی: این پرسشنامه را سولومون و راث بلوم در سال ساخته و آن را مقیاس اهمال کاری تحصیلی نام نهادند، این مقیاس را دهقانی برای اولین بار در ایران به کار برده است. این مقیاس دارای ۲۷ گویه می‌باشد که ۳ مؤلفه را مورد بررسی قرار می‌دهد: مؤلفه اول، آماده شدن برای امتحانات؛ شامل ۸ سؤال می‌باشد. مؤلفه دوم، آماده شدن برای تکالیف می‌باشد و شامل ۱۱ گویه می‌باشد و مؤلفه سوم، آماده شدن برای پایان ترم می‌باشد که شامل ۸ گویه می‌باشد. دولتی (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی ضریب پایایی پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آورد. در این پژوهش از نسخه ۲۷ سؤالی استفاده شد. پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر نیز ۰/۹۰ بوده است.

ج) پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این مقیاس توسط مارتین و مارش طراحی شد که دارای ۹ سؤال است و پاسخ‌ها در آن بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت از یک (کاملاً مخالف) تا پنج (کاملاً موافق) محاسبه می‌شوند. برای اجرای مقدماتی و رفع نقص‌ها این گویه‌ها بر روی گروهی از دانش آموزان دبیرستانی شهر مهریز اجرا شد و مورد بازنویسی قرار گرفت و نهایتاً ۹ گویه به مرحله نهایی رسیدند. نمره بالا در این آزمون نشان‌دهنده سرزندگی تحصیلی بیشتر است که حداقل نمره در این پرسشنامه ۹ و حداکثر نمره ۴۵ است. این مقیاس از جنبه‌های همسانی درونی و باز آزمایی پایا می‌باشد (آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و باز آزمایی ۰/۶۷). نتایج حاصل از بررسی همسانی درونی نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده با حذف یک گویه برابر با ۰/۸۰ و ضریب باز آزمایی برابر ۰/۷۳ بود. پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر نیز ۰/۷۱ بوده است.

د) پرسشنامه اعتیاد به اینترنت: این پرسشنامه توسط کیمبرلی یانگ ارائه شد و دارای ۲۰ سؤال است که بر اساس راهنمای جامع آماری اختلالات روانی برای استفاده بیمارگونه از اینترنت طراحی شد و در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از همیشه تا بندرت امتیاز داده می‌شود. جمع نمرات میزان اعتیاد به اینترنت در هر فرد را نشان می‌دهد و میزان اعتبار این ابزار به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است. پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۶ بوده است.

در نهایت به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی، سن، مقطع ارائه شد. در بخش استنباطی برای پاسخ به فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چند متغیره و همبستگی پیرسون استفاده شد. همه تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزار آماری spss نسخه ۲۶ ارائه شد.

یافته‌ها:

براساس نتایج به دست آمده، از بین ۲۲۰ نفر پاسخ‌دهنده افراد ۱۶ سال ۸۱ نفر (۳۶/۸ درصد)، ۱۷ سال ۷۵ نفر (۳۴/۱ درصد) و ۱۸ سال ۶۴ نفر (۲۹/۱ درصد) از کل افراد پاسخ‌دهنده را تشکیل داده بودند.

در جدول (۱) شاخصه‌های توصیفی «میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی» متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

گروه	مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
عملکرد پایین	عملکرد	۳۲/۷	۵/۱	۰/۲۱۵	-۱/۲
	کوشش	۳۲/۹	۴/۳	۰/۲۲۵	-۰/۸۳۶
	بافت	۱۱/۳	۲/۱	-۰/۲۰۰	-۱/۳
	آماده شدن برای امتحانات	۲۱/۶	۴/۶	۰/۰۸۳	-۱/۲
عملکرد بالا	آماده شدن برای تکالیف	۲۰/۶	۴/۸	-۰/۰۵۲	-۱/۰
	آماده شدن برای مقاله‌های پایان‌ترم	۲۳/۵	۴/۲	-۰/۳۲۲	-۰/۵۹۸
	سرزندگی تحصیلی	۲۱/۴	۴/۹	۰/۱۹۵	-۱/۲
	اعتیاد به اینترنت	۵۵/۶	۸/۳	۰/۲۰۷	-۰/۷۳۰
	استعداد	۳۵/۵	۴/۷	-۰/۰۹۶	-۱/۴
	کوشش	۳۵/۱	۵/۲	-۰/۳۲۹	-۱/۲
	بافت	۱۰/۴	۱/۹	۰/۱۷۹	-۱/۲
	آماده شدن برای امتحانات	۲۳/۹	۴/۲	-۰/۰۳۸	-۱/۲
	آماده شدن برای تکالیف	۲۳/۱	۴/۳	۰/۱۷۲	-۱/۱
	آماده شدن برای مقاله‌های پایان‌ترم	۲۱/۵	۵/۰	۰/۲۷۱	-۱/۱
عملکرد بالا	سرزندگی تحصیلی	۲۴/۱	۴/۸	۰/۰۱۱	-۰/۸۰۲
	اعتیاد به اینترنت	۵۱/۷	۸/۱	۰/۵۴۲	-۰/۵۱۳

همان‌طور که از داده‌های جدول ۱ مشاهده شد پاسخ‌دهندگان در گروه عملکرد پایین در میانگین مؤلفه‌های بافت، آماده شدن برای مقاله‌های پایان‌ترم و اعتیاد به اینترنت میانگین بالاتری داشتند و افراد گروه عملکرد بالا نیز در متغیرهای استعداد، کوشش، آماده شدن برای امتحانات، آماده شدن برای انجام تکالیف و سرزندگی تحصیلی میانگین بالاتری را کسب کرده بودند.

جهت بررسی مقادیر پرت چندمتغیره از فاصله مالهالانوبیس^۱ استفاده شد. این آماره فاصله چندمتغیره بین هر فرد و میانگین چندمتغیری گروه را اندازه گیری می کند، هر مورد با استفاده از توزیع مجذور خی^۲ با سطح آلفای دقیق ۰/۰۰۱ ارزیابی می شود. مواردی را که به این آستانه می رسند را می توان به عنوان مقادیر پرت چندمتغیره در نظر گرفت.

جدول ۲-مربوط به مقادیر کرانه ای فاصله مالهالانوبیس مؤلفه های پژوهش

اهمال کاری	خودکارآمدی
۱۴/۴۲	۱۲/۱۱
۷/۷۵	۱۱/۳۴
۷/۷۵	۱۱/۳۰
۶/۸۰	۷/۰۸
۶/۶۲	۶/۱۱
۰/۰۴۷	۰/۰۱۹
۰/۰۴۷	۰/۰۱۹
۰/۱۲۸	۰/۰۷۶
۰/۱۵۹	۰/۰۹۴
۰/۱۹۱	۰/۱۳۲

بیشینه

کمینه

مقدار بحرانی خی دو با ۳ درجه آزادی (تعداد مؤلفه های خودکارآمدی تحصیلی) در سطح ۰/۰۰۱ برابر با ۱۴/۸۶ است و مقدار بحرانی خی دو با ۳ درجه آزادی (تعداد مؤلفه های اهمال کاری تحصیلی) در سطح ۰/۰۰۱ برابر با ۱۴/۸۶ است. همان طور که از نتایج جدول (۲) مشاهده می شود هیچ کدام از مقادیر از این حد تجاوز نکرده است و مقادیر مشاهده شده کمتر از مقدار بحرانی می باشند؛ بنابراین مفروضه عدم وجود داده های پرت چندمتغیره در اهمال کاری تحصیلی رعایت شده است.

جهت بررسی فرضیه های پژوهش پس از بررسی مفروضه های تحلیل رگرسیون با استفاده از شاخص های آمار استنباطی پاسخ مناسبی برای آن یافت شد. همان طور که در جدول ۱ نشان داده شد کلیه مؤلفه های پژوهش از توزیع نرمال برخوردار بودند. مقادیر پرت چند متغیره نیز در جدول ۲ بررسی شد و نتایج حاکی از آن بود که در بین مؤلفه های پژوهش داده پرت چندمتغیره وجود ندارد؛ بنابراین شرایط لازم جهت اجرای رگرسیون چندمتغیره و همبستگی فراهم شد.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیونی

R	R ²	R تعدیل یافته	خطای استاندارد	دوربین واتسون
۰/۶۸۸	۰/۴۷۳	۰/۴۶۶	۶/۲	۱/۸۸۴

^۱ Mahalanobis Distance^۲ Chi Square

با توجه به جدول (۳) مربوط به خلاصه مدل رگرسیونی می‌توان نتیجه گرفت که مؤلفه‌های خودکارآمدی تحصیلی روی هم‌رفته به میزان ۴۷/۳ درصد از تغییرات اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان را پیش‌بینی می‌کند. مفروضه استقلال خطاها نیز با استفاده از آماره دوربین واتسون بررسی شد. نتایج جدول نشان داد مقدار این آماره برابر با ۱/۸۸۴ گزارش شده است. مقدار آماره این آزمون در محدوده ۰ تا ۴ قرار دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت بین خطاهای مدل همبستگی وجود ندارد و خطاها مستقل از یکدیگر هستند. جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی از روش آماری تحلیل واریانس استفاده شد.

جدول ۴- تحلیل واریانس جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقادیر F	سطح معناداری
رگرسیون	۷۴۳۱/۶۰۶	۳	۲۴۷۷/۲۰۲	۶۴/۶۲۱	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۸۲۸۰/۱۷۲	۲۱۶	۳۸/۳۳۴		
کل	۱۵۷۱۱/۷۷۹	۲۱۹			

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی را نشان می‌دهد. نتایج حاصل معناداری کل مدل را با ۹۹ درصد اطمینان ($p \leq ۰/۰۱$) با $F(3, 216) = ۶۴/۶۲۱$ مورد تأیید قرار می‌دهد. پس از بررسی خلاصه مدل رگرسیونی و معناداری مدل ضرایب رگرسیون استاندارد شده و استاندارد نشده متغیرهای مدل بررسی می‌شود.

جدول ۵- ضرایب استاندارد شده و غیراستاندارد رگرسیون

متغیر	B(استاندارد نشده)	خطای استاندارد	β	معناداری	Tolerance	VIF
استعداد	-۰/۴۴۷	۰/۰۸۳	-۰/۲۷۰	۰/۰۰۱	۰/۹۷۷	۱/۰۲
کوشش	-۰/۸۳۰	۰/۰۸۵	-۰/۴۸۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۶	۱/۰
بافت	-۱/۷	۰/۲۰۲	-۰/۴۲۶	۰/۰۰۱	۰/۹۷۳	۱/۰

همان‌طور که نتایج جدول ۵ مربوط به ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد، استعداد با $\beta = (-۰/۲۷۰)$ ، کوشش $\beta = (-۰/۴۸۲)$ و بافت $\beta = (-۰/۴۲۶)$ با ۹۹٪ اطمینان رابطه معناداری ($p \leq ۰/۰۱$) با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دارد. مفروضه هم خطی چندگانه نیز در ردیف‌های مربوط به (VIF) و (Tolerance) بررسی شدند و در نتیجه همبستگی چندگانه خطی بین متغیرهای مستقل یافت نشد (مقادیر Tolerance ۰/۰۱ یا کمتر و مقادیر VIF بزرگ‌تر از ۱۰ نشان‌دهنده همخطی چندگانه است).

جدول ۶- خلاصه مدل رگرسیونی

R	R^2	R تعدیل یافته	خطای استاندارد	دوربین واتسون
۰/۶۷۱	۰/۴۵۰	۰/۴۴۲	۶/۳	۱/۲۰۲

با توجه به جدول ۶ مربوط به خلاصه مدل رگرسیونی می‌توان نتیجه گرفت که مؤلفه‌های اهمال کاری تحصیلی روی هم‌رفته به مقدار ۴۵ درصد از تغییرات اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان را پیش‌بینی می‌کند. مفروضه استقلال خطاها نیز با استفاده از آماره دوربین واتسون بررسی شد. نتایج جدول نشان داد مقدار این آماره برابر با ۱/۲۰۲ گزارش شده است. مقدار آماره این آزمون در محدوده ۰ تا ۴ قرار دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت بین خطاهای مدل همبستگی وجود ندارد و خطاها مستقل از یکدیگر هستند. جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی از روش آماری تحلیل واریانس استفاده شد.

جدول ۷- تحلیل واریانس جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقادیر F	سطح معناداری
رگرسیون	۷۰۶۷/۰۷	۳	۲۳۵۵/۶۸	۵۸/۸۶۰	۰/۰۰۱
باقی مانده	۸۶۴۴/۷	۲۱۶	۴۰/۰۲۲		
کل	۱۵۷۱۱/۷۷	۲۱۹			

جدول ۷ نتایج تحلیل واریانس جهت بررسی معناداری مدل رگرسیونی را نشان می‌دهد. نتایج حاصل معناداری کل مدل را با ۹۹ درصد اطمینان ($p \leq ۰/۰۱$) با $F(3, 216) = 58/860$ مورد تأیید قرار می‌دهد. پس از بررسی خلاصه مدل رگرسیونی و معناداری مدل ضرایب رگرسیون استاندارد شده و استاندارد نشده متغیرهای مدل بررسی می‌شود.

جدول ۸- ضرایب استاندارد شده و غیراستاندارد رگرسیون

متغیر	B(استاندارد نشده)	خطای استاندارد	β	معناداری	Tolerance	VIF
آماده شدن برای امتحانات	۰/۷۳۲	۰/۰۹۴	۰/۳۹۶	۰/۰۰۱	۰/۹۷۷	۱/۰۲
آماده شدن برای تکالیف	۰/۴۲۸	۰/۰۹۰	۰/۲۴۱	۰/۰۰۱	۰/۹۹۶	۱/۰
آماده شدن برای مقاله‌های	۰/۸۵۳	۰/۰۷۸	۰/۴۸۰	۰/۰۰۱	۰/۹۷۳	۱/۰

پایان ترم

همان‌طور که نتایج جدول ۸ مربوط به ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد، آماده شدن برای امتحانات با $\beta = (۰/۳۹۶)$ ، آماده شدن برای تکالیف ($\beta = ۰/۲۴۱$) و آماده شدن برای مقاله‌های پایان ترم ($\beta = ۰/۴۸۰$) با ۹۹٪ اطمینان رابطه معناداری ($p \leq ۰/۰۱$) با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دارد. مفروضه هم خطی چندگانه نیز در ردیف‌های مربوط به (VIF) و (Tolerance) بررسی شدند و در نتیجه همبستگی چندگانه خطی بین متغیرهای مستقل یافت نشد (مقادیر Tolerance $۰/۰۱$ یا کمتر و مقادیر VIF بزرگ‌تر از ۱۰ نشان‌دهنده همخطی چندگانه است).

جدول ۹- آزمون همبستگی بین سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت

روابط بین متغیرها	تعداد	میزان همبستگی	معناداری
اعتیاد به اینترنت	سرزندگی تحصیلی	۲۲۰	۰/۱۷۸**

$(p \leq ۰/۰۱)**$ و $(p \leq ۰/۰۵)*$

همان‌طور که نتایج جدول ۹ مربوط به همبستگی بین سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان ($r = -۰/۱۷۸$) رابطه وجود داشت که این مقدار روابط با ۹۹ درصد اطمینان از نظر آماری ($p \leq ۰/۰۱$) معنادار است.

بحث و نتیجه گیری:

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا و پایین مقطع متوسطه دوم بود. نتایج تحقیق نشان داد که از بین مؤلفه‌های خودکارآمدی تحصیلی، استعداد، کوشش و بافت رابطه معناداری با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دارد و این میزان رابطه در مؤلفه کوشش بیش از سایر مؤلفه‌ها است. بر اساس نظریه شناختی - اجتماعی بندورا باورهای خودکارآمدی بر انتخاب‌هایی که افراد دارند و رشته‌هایی از عمل که دنبال می‌کنند تأثیر دارند. افراد گرایش به مشغول شدن و پرداختن به کارهایی دارند که در آن احساس قابلیت و اطمینان کنند و از کارهایی که نسبت به آن‌ها احساس قابلیت و توانایی ندارند دوری می‌کنند. باورهای خودکارآمدی به تعیین این که افراد چه مقدار وقت صرف یک فعالیت می‌کنند، چه مدت‌زمان در مقابل موانعی که مواجه می‌شوند پشتکار دارند، چه مقدار در مقابل موقعیت‌های متضاد و مخالف انعطاف دارند کمک می‌کنند. پس احساس خودکارآمدی بالا باعث تلاش، مقاومت و انعطاف بیش‌تر می‌شود و به همین دلیل مؤلفه کوشش و پس‌از آن بافت و استعداد در مواجهه با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معکوس داشته است و با بیشتر شدن اعتیاد به اینترنت و میزان مصرف بیش‌ازحد و افراطی گونه از اینترنت میزان انگیزه، کوشش و احساس خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان کاهش خواهد یافت. نتایج پژوهش‌های شریفی و سعیدی (۲۱) و برتی^۱ و همکاران (۲۵) در تأیید نتایج این فرضیه پژوهش حاضر به رابطه منفی و معنادار بین اعتیاد به اینترنت و خودکارآمدی تحصیلی اشاره داشته‌اند که این نتایج همسو تأییدکننده تبیین ما از روابط بین مؤلفه‌های خودکارآمدی با اعتیاد به اینترنت می‌باشد.

همچنین بر مبنای یافته‌های پژوهش از بین مؤلفه‌های اهمالکاری تحصیلی آماده شدن برای امتحانات، آماده شدن برای تکالیف و آماده شدن برای پایان‌ترم رابطه معناداری با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دارد که این میزان در مؤلفه آماده شدن برای پایان‌ترم بیش از سایر مؤلفه‌ها بوده است. اهمال کاری، به آینده موکول کردن کار ضروری بدون علت گفته می‌شود که به‌طورقطع تصمیم به انجام آن گرفته‌شده است و فرد باوجود آگاهی از پیامدهای ناخوشایند این به تعویق انداختن، شروع یا تکمیل کار را به تعویق می‌اندازد و به‌صورت ناخودآگاه به این رویه ادامه می‌دهد تا به‌صورت یک عادت یا صفت رفتاری درمی‌آید. فرد اهمال کار از این که عادت به اهمال کاری دارد و کار را به‌موقع یا به‌هیچ‌وجه انجام نمی‌دهد، خود را سرزنش می‌کند و یا ممکن است برای موجه جلوه دادن این عادت زشت، دلایل مختلف را دستاویز قرار دهد و از خود دفاع کند که در این صورت به تکرار دوباره آن کمک می‌کند. فردی که استفاده اعتیاد گونه به اینترنت دارد به دلیل وابستگی شدید به این نوع استفاده و زمان زیادی که صرف آن می‌کند بعد از مدتی در همه فعالیت‌ها به‌خصوص تکالیف واگذار شده احساس بی‌انگیزگی کرده و آنها را به زمان دیگری موکول می‌کند و این به تعویق انداختن کارها و وظایف موجب شکل‌گیری اهمال کاری خواهد شد. ابتدا فرد تکالیف کم‌اهمیت و کوچک را به زمان دیگری موکول می‌کند و کم‌کم آماده شدن برای پایان‌ترم، تکالیف روزانه و امتحانات به تعویق انداخته خواهد شد که در عملکرد تحصیلی آنها نیز مؤثر است.

نتایج پژوهش‌های عرب زوزنی و شیرافکن کوپکن (۲۶)، روشن زاده و همکاران (۲۸)، سوارز-پردومو و همکاران (۲۴) نتایج همسو با این فرضیه پژوهش در مورد رابطه اهمال کاری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت در بین دانش آموزان ارائه داده‌اند و نتایج ناهمسو یافت نشد. بر اساس نظریه تبیین شناختی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی ناشی از شناخت معیوب است و افراد تمایل دارند از شبکه‌های اجتماعی برای فرار از مشکلات درونی و بیرونی استفاده کنند. به‌طورکلی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان نوعی از اعتیاد به روابط

^۱ Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affounneh, S.

سایبری طبقه‌بندی می‌شود اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به نگرانی ذهنی نسبت به استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تخصیص زمان به این شبکه‌ها اشاره دارد به گونه‌ای که بر سایر فعالیت‌های اجتماعی افراد مانند فعالیت‌های شغلی و حرفه‌ای، روابط بین فردی و سلامت تأثیر بگذارد و منجر به اختلال شود. لذا مهم‌ترین تأثیری که در سنین تحصیل و یادگیری می‌تواند ناشی از اعتیاد به اینترنت باشد کاهش انگیزه، کاهش سازگاری تحصیلی و سرزندگی و در نتیجه پایین آمدن حس عزت نفس، بیشتر شدن مشکلات تحصیلی و کاهش عملکرد و پیشرفت می‌باشد. به همین دلیل بین سرزندگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت رابطه منفی و معکوس وجود داشته است. نتایج پژوهش‌های اندکی به بررسی رابطه این دو متغیر پرداخته است اما به عنوان مثال نتایج پژوهش گراوند و سبزیان (۱۴۰۱) با نتایج این پژوهش ناهمسو بود و رابطه‌ای بین این دو متغیر نشان نداد که می‌تواند ناشی از تفاوت جامعه آماری و سن پاسخ‌دهندگان باشد که بر روی دانشجویان شهرستان لرستان انجام شده است.

پیشنهادهای کاربردی: پیشنهاد می‌شود بر مبنای یافته‌های پژوهش از فرضیه اول از آنجایی که میزان خودکارآمدی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت رابطه دارد، لذا از آموزش‌های مرتبط با خودکارآمدی و ارزیابی دانش آموزان در این مورد در جهت بهبود وضعیت عملکرد تحصیلی استفاده شود و همچنین از آموزش‌های گروهی اعتیاد اینترنتی و داشتن جلسات مشاوره جهت کاهش اعتیاد به اینترنت جهت بهبود وضعیت تحصیلی استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود بر اساس یافته‌های فرضیه دوم در فضاهای آموزشی، مدارس و دانشگاه‌ها از آموزش‌های فردی و گروهی تأثیرات اعتیاد اینترنتی بر اهمال کاری یادگیرندگان در جهت بالا بردن سطح آگاهی و اصلاح روند استفاده از فضای مجازی بهره برند.

ملاحظات اخلاقی: پس از تأییدیه‌های لازم و اخذ مجوز از طرف دانشگاه، جهت تکمیل پرسشنامه‌ها به کلیه افراد شرکت‌کننده در مطالعه اهداف و نحوه کار توضیح داده شد و رضایت آن‌ها را جلب نموده و به آن‌ها اطمینان داده شد که در صورت تمایل نتایج پژوهش در اختیار آنان قرار خواهد گرفت. همچنین به افراد اطمینان داده شد که برای شرکت یا عدم شرکت در پژوهش آزاد هستند. به افراد اطمینان داده شد که در هر مرحله از پژوهش می‌توانند تصمیم به خروج از پژوهش بگیرند و این امر تبعات سوئی برای ایشان نخواهد داشت.

محدودیت پژوهش: این پژوهش هم مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌های بود که یکی از این محدودیت‌ها وضعیت روانی و عاطفی شرکت‌کنندگان هنگام پاسخگویی به سوالات بود که ممکن است در صحت و دقت پاسخگویی آنان تأثیر گذار باشد که این محدودیت غیر قابل کنترل بود.

تضاد منافع: بدینوسیله نویسندگان اعلام می‌کنند که این اثر حاصل یک پژوهش مستقل بوده و هیچگونه تضاد منافی با سازمان‌ها و اشخاص دیگری ندارد.

تقدیر و تشکر: نویسندگان مقاله از تمام مشارکت‌کنندگان در پژوهش، تقدیر و تشکر به عمل می‌آورند.

References

1. Edition, F. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Am Psychiatric Assoc, 2013; 21(21): 591-643.

2. Peluchette J., Karl K. Social networking profiles: An examination of student attitudes regarding use and appropriateness of content. *Cyber Psychology & Behavior*, 2008; 11(1): 95-97. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2007.9927>
3. Shafizade H. Explaining the state of strategic thinking in the university and its relationship with organizational learning; Case Study. *Socio-Cultural Strategy*, 2018; 7(2): 387-406. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22517081.1397.7.2.14.5>
4. Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction - an overview. *Curr Pharm Des*. 2014;20(25):4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
5. Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Omar, S. Z., Bolong, J., & Kamarudin, N. A. Addictive Facebook use among university students. *arXiv preprint arXiv*, 2014; 10(6): 1508-01669. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v10n6p107>
6. Sadock B.J., Sadock V.A., Sussman N. *Manual de farmacologia psiquiátrica de Kaplan & Sadock*- 6. Artmed Editora; 2018.
7. Guedes E, Sancassiani F, Carta MG, Campos C, Machado S, King AL, Nardi AE. Internet Addiction and Excessive Social Networks Use: What About Facebook? *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 2016 Jun 28;12:43-8. <https://doi.org/10.2174%2F1745017901612010043>
8. Griffiths M. A. components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 2005; 10(4): 191-197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>
9. Jha RK, Shah DK, Basnet S, Paudel KR, Sah P, Sah AK, Adhikari K. Facebook use and its effects on the life of health science students in a private medical college of Nepal. *BMC Res Notes*, 2016 Aug 2; 9: 378. <https://doi.org/10.1186%2Fs13104-016-2186-0>
10. Ríos-Risquez MI, García-Izquierdo M, Sabuco-Tebar ELÁ, Carrillo-Garcia C, Solano-Ruiz C. Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *J Adv Nurs*, 2018; 74(12): 2777-2784. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
11. Kumar S, Kumar A, Badiyani B, Singh SK, Gupta A, Ismail MB. Relationship of internet addiction with depression and academic performance in Indian dental students. *Clujul Med*. 2018 91(3): 300-306. <https://doi.org/10.15386/cjmed-796>
12. Giunchiglia F, Zeni M, Gobbi E, Bignotti, E. & Bison, I. Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 2018; 82: 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
13. Alhadabi A, Aryn C. Karpinski. Grit, Self-Efficacy, Achievement Orientation Goals, and Academic Performance in University Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020; 25(1): 519–35. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>

14. D'Alessio F.A., Avolio B.E., Charles V. Studying the impact of critical thinking on the academic performance of executive MBA students. *Thinking Skills and Creativity*, 2019; 31: 275-283. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2019.02.002>
15. Aloka P.J. Social comparison and academic buoyancy among freshmen in one selected public university. *EUREKA: Social and Humanities*, 2022;(3): 49-59. <https://doi.org/10.21303/2504-5571.2022.002447>
16. Dehghanizadeh MH, Hossein Chari M. academic vitality and perception of family communication pattern; The mediating role of self-efficacy. *Journal of Education and Learning Studies*, 2012; 4(2): 21-47. <https://doi.org/10.22099/jsli.2013.1575>
17. Fuladi A, Kajbaf M.B, Qumrani A. The effectiveness of academic vitality training on academic success and academic self-efficacy of female students. *Education and evaluation*, 2017; 37-53. <https://sanad.iau.ir/journal/jinev/Article/543431?jid=543431>
18. Nejatifar S, Ghasemi MR, Sarami P, Abedi A. Effectiveness of Intervention Based on Academic Buoyancy on Academic Burnout and Academic Engagement of Students with Reading Learning Disorder. *HN [Internet]*. 2023 Apr. 1 [cited 2024 May 21];1(2):28-36. Available from: <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.2.4>
19. AlBarzi M., Khoshbat F., Gholami S. The effect of physical education spaces on students' academic vitality from the perspective of teachers and elementary school students. *Research in teacher education*, 2022; (5)36: 6-76.
20. Hejazi E., Abasi F. The Effect of Perceived Parental Relationships, Teacher-Student Relationship and Personal Best Goals on Academic Buoyancy. *Applied Psychology*, 2021; 15(2): 205-179. <https://doi.org/10.52547/apsy.2021.216011.0>
21. Sharifi Kabir Saidi H. Prediction of psychological well-being based on the orientation of life and optimism. *Rooyesh* 2015; 4 (1) :42-59. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1394.4.1.4.2>
22. Hussain A., Mkpojiogu E.O., Ezekwudo C.C. Improving the Academic Self-Efficacy of Students Using Mobile Educational Apps in Virtual Learning: A Review. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 2021; 15(6): 192. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19284>
23. Odaci H. Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 2011; 57(1): 1109-1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
24. Suárez-Perdomo A., Ruiz-Alfonso Z., Garcés-Delgado Y. Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 2022; 181: 104459. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>

25. Berte D.Z., Mahamid F.A. Affouneh S. Correction to: Internet Addiction and Perceived Self-Efficacy Among University Students. *Int J Ment Health Addiction*, 2021; 19: 2484. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>
26. Arab Zozni M, Shirafken Kopken A. Examining the relationship between academic procrastination and cell phone addiction and the mediating role of academic self-efficacy in male students, *New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 2023; 50: 274-288. <https://www.jonapte.ir/fa/showart-8994b99df9614ee023eef22ecaf7726a>
27. Modara F, Rezaee-Nour J, Sayehmiri N, Maleki F, Aghakhani N, Sayehmiri K, Rezaei-Tavirani M. Prevalence of Internet Addiction in Iran: A Systematic Review and Meta-analysis. *Addict Health*. 2017 Fall; 9(4):243-252. https://ahj.kmu.ac.ir/article_84735.html
28. Roshanzadeh M, Tajabadi A, Mazhari Dehkordi B, Mohammadi S. Investigating the Role of Internet Addiction in Predicting Academic Procrastination in Nursing Students. *JMIS* 2022; 8 (1): 26-35. <http://dx.doi.org/10.32598/JMIS.8.1.4>