

# بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد محمودآباد)

امیر حسین خجسته<sup>۱</sup>، نادى علیزاده<sup>۲</sup>، فرانک پایدار<sup>۳</sup>

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ انجام گرفته است. این پژوهش از لحاظ هدف پژوهش، کاربردی و از لحاظ ماهیت و نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری آن شامل همه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد محمودآباد بوده است که ۶۹۵ نفر هستند. نمونه آماری آن مطابق با جدول کرجسی مورگان ۲۴۵ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری از نوع تصادفی ساده بوده است. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه‌های استاندارد بوده است که از پرسشنامه‌های اشتیاق به رایانه هاینسن و همکاران (۱۹۸۷)، اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰)، اهمال کاری تحصیلی سولومون و راتبلوم (۱۹۸۴) اقتباس شده است. با مشورت استاد راهنما، روایی پرسشنامه، روایی صوری تعیین گردید. برای تعیین پایایی نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. با توجه به این‌که همه متغیرها دارای ضریب بیشتر از ۰/۷ بوده، پایایی آن‌ها تأیید شد. اشتیاق به رایانه دارای پایایی ۰/۸۶ و اهمال کاری تحصیلی دارای پایایی ۰/۹۰ و اضطراب اجتماعی دارای پایایی ۰/۹۳ است. برای بررسی فرضیات پژوهش، از مدل‌سازی معادلات ساختاری و نرم‌افزار PLS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج فرضیه اصلی تحقیق، مبنی بر تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی تأیید شد؛ نتایج فرضیه فرعی اول تحقیق، مبنی بر تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی تأیید شد؛ نتایج فرضیه فرعی دوم، مبنی بر تأثیر اشتیاق به رایانه بر اهمال کاری تحصیلی تأیید شد؛ نتایج فرضیه فرعی سوم، مبنی بر تأثیر اهمال کاری تحصیلی بر اضطراب اجتماعی تأیید شد.

**واژگان کلیدی:** اشتیاق به رایانه، اضطراب اجتماعی، اهمال کاری، اهمال کاری تحصیلی

---

۱- کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، واحد محمود آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، محمودآباد، ایران

amir.khojasteh3414@gmail.com

۲- عضو هیات علمی گروه برق و کامپیوتر، واحد محمود آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، محمودآباد، ایران. نویسنده مسوول

Nadi.alizadeh.noor@gmail.com

۳- گروه مدیریت و برنامه ریزی آموزشی، مرکز محمود آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، محمودآباد، ایران.

paydarfaranak@yahoo.com

## مقدمه

اطلاق می‌شود. (مسلش و همکاران، ۲۰۱۰). اشتیاق رایانه‌ای دانشجویان می‌تواند برای شناسایی جنبه‌های اشتیاق رایانه‌ای و نیز برای تعدیل سیاست‌ها، راهبردها و برنامه‌ها در نظام آموزشی مورد توجه و بررسی قرار بگیرد. (کوه و همکاران، ۲۰۱۴). از دیگر متغیرهای پژوهش، اهمال‌کاری تحصیلی است. اهمال‌کاری به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین آفت‌ها در کارایی نیروی انسانی محسوب می‌گردد. واژه اهمال‌کاری معادل تعلل، سهل‌انگاری و به تعویق انداختن است. (رضایی و همکاران، ۱۳۹۵). اهمال‌کاری، یک پدیده رفتاری است که موجب ایجاد استرس، احساس گناه و کاهش شدید بازدهی فردی می‌شود. همچنین به دلیل عدم تعهد به تکالیف و مسئولیت‌ها، به عدم تأیید اجتماعی منجر می‌شود. (فراری و کالاهان، ۲۰۱۵).

## بیان مسئله

اینترنت، یکی از وسایل ارتباط جمعی در عصر جدید است که به‌وسیله انسان به کار گرفته شده است. اینترنت، به‌عنوان یک منبع حیاتی در جامعه معاصر در نظر گرفته می‌شود. اشتیاق شدید به داشتن رایانه در منزل و مراکز آموزشی کشورهای مختلف دنیا، گسترش پیدا کرده است. به همین خاطر، عوارض ناشی از بهره‌گیری از رایانه، به‌ویژه در عرصه‌های آموزشی، مضاعف شده است. فن‌آوری رایانه به‌طور وسیع در جامعه گسترش پیدا کرده است و با تمامی جنبه‌های زندگی از مدرسه تا محل کار، خدمات بانکی، خرید و فروش، پرداخت مالیات و حتی رأی‌گیری تلفیق شده است. (معافی و کاکوان، ۱۳۹۶). از

دانشگاه‌ها سازمان‌هایی هستند که هر ساله تعداد قابل توجهی از جمعیت جوان را جذب می‌کنند و طی مدت زمان معینی، توانمندی‌های علمی و عملی این اشخاص را پرورش می‌دهند و در نهایت، نیروهای آموزش‌دیده و متخصص را در اختیار جامعه وسیع‌تر قرار می‌دهند (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۷). با توجه به تشدید سطوح استرس در دوره تحصیلات دانشگاهی، درصدی از دانشجویان که سطوح بالاتری از آسیب‌پذیری را دارند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های روانی خاص قرار می‌گیرند. (بخشی پور، پیروی، عابدیان، ۱۳۹۰). یکی از بیماری‌های روانی، اضطراب اجتماعی است. اضطراب اجتماعی، ترس افراطی یا غیرمعقول از موقعیت‌هایی است که طی آن، رفتار یا عملکرد فرد ممکن است واری یا ارزیابی شود. (بیدل، ۲۰۱۰). ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی، ترس آشکار و مستمر از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی است که شخص در معرض دید اشخاص ناآشنا، یا احتمالاً در معرض توجه دیگران قرار می‌گیرد. فرد از این واژه دارد که کاری انجام دهد که موجب تحقیر یا شرمندگی او شود. (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۷؛ ترجمه نیکخو و آوادایس یانیس، ۱۳۹۶). همچنین از متغیرهای پژوهش که می‌تواند با اضطراب اجتماعی در ارتباط باشد، اشتیاق به رایانه است. اشتیاق به رایانه، به میزان انرژی‌ای که یک دانشجو برای انجام کارهای رایانه‌ای خود صرف می‌کند و نیز میزان اثربخشی و کارایی حاصل شده

مسئله این است که شبکه‌های اجتماعی مجازی و وابستگی‌های رفتاری به آن، صرف نظر از این که آن را یک بیماری یا آسیب روانی یا معضل اجتماعی بدانیم یا نه، پدیده‌ای است مزمن، فراگیر و عودکننده که با صدمات جدی جسمانی، مالی، روانی، خانوادگی و اجتماعی همراه است. به‌ویژه در دانشگاه‌ها و در بین دانشجویان، استفاده از رایانه و شبکه‌های اینترنتی مربوط به آن فراگیر شده است. اشتیاق به رایانه سبب اعتیاد به آن گردیده است. به طوری که فرد انجام تکالیف تحصیلی خود را به تعویق می‌اندازد که این امر خود سبب افزایش افت تحصیلی دانشجویان شده است. علی‌رغم وجود چنین چالش بزرگی، تاکنون پژوهشی که به بررسی این مسئله بپردازد انجام نگرفته است. از طرف دیگر، دانشجویان با مشغول شدن به رایانه و استفاده از شبکه‌های مجازی مختلف، به‌طور مداوم و پی‌درپی تمام وقت خود را روی آن می‌گذرانند و این کار خود سبب می‌گردد تا تکالیف درسی خود را به تعویق بیندازند و شب امتحان، دچار نوعی اضطراب گردند. همچنین نوعی ترس از موفقیت در آنان ایجاد می‌گردد که به اضطراب اجتماعی معروف است. علی‌رغم اهمیت زیادی که این مسئله دارد ولی به یک چالش اساسی در بین دانشجویان تبدیل شده است، اما تلاش چندانی برای حل این معضل صورت نگرفته است یا پژوهشی که به بررسی این موضوع به‌صورت توأمان پرداخته باشد انجام نشده است. در نتیجه با توجه به کمبودهای پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه و همچنین با توجه به

سازه‌هایی که می‌تواند در ارتباط با اشتیاق به رایانه باشد، اهمال کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی است. اهمال کاری به عنوان یک صفت نامطلوب و منفی، بخش جدایی‌ناپذیر و طبیعی رفتار تمامی انسان‌ها است. اهمال کاری تحصیلی این است که فراگیران بخشی از کارشان را به دلیل فقدان مهارت‌های خودتنظیمی، به تعویق بیندازند، درحالی که می‌توانند بر آن تسلط داشته باشند و این مشکل در بین همه دانش آموزان و دانشجویان متداول است. (زغیبی و همکاران، ۱۳۹۶). میزان شیوع اهمال کاری، تحصیلی در میان دانشجویان را از ۴۶ درصد تا ۸۴ درصد گزارش کرده‌اند. (اسدزاده، ۱۳۹۷). این آمار نشان می‌دهد که همواره اهمال کاری به یک نوع چالش بزرگ در بین دانشجویان تبدیل شده است که پیامدهای سوء برجای می‌گذارد.

همچنین اضطراب اجتماعی، ترس پابرجا از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی است که در آن موقعیت‌ها، فرد در معرض مشاهده دقیق احتمالی دیگران قرار می‌گیرد و می‌ترسد که به‌گونه‌ای تحقیرآمیز عمل کند. (دادستان، ۱۳۹۶). افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی به‌طور معمول از موقعیت‌های ترس‌آور پرهیز می‌کنند و به‌ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی می‌نمایند، اما اگر با این موقعیت‌ها روبرو شوند، دچار اضطراب شدیدی می‌شوند. ویژگی تشخیصی اصلی آن، ترس بارز و پایدار از موقعیت‌های اجتماعی است که در آن‌ها احتمال دست‌پاچگی برای شخص وجود دارد. (علیزاده، فرد و رافضی، ۱۳۹۷).

جامعه مؤثر واقع شود و در دراز مدت، آثار مثبت و فواید آن نصیب تمام جامعه گردد.

همچنین چه بسیار کسانی هستند که علی‌رغم داشتن استعدادها کافی به دلیل اضطراب اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی قادر به شکوفا کردن استعدادهایشان در زندگی نیستند و چه بسیار دانشجویانی هستند که در کلاس درس، علی‌رغم برخورداری از دانش کافی، خود را پنهان کرده و از ابراز عقیده خودداری می‌کنند. پدیده اضطراب اجتماعی می‌تواند بر سطح تعامل اجتماعی افراد با دیگران، تأثیر نامطلوبی ایجاد کند. افرادی که نمی‌توانند روابط موفقیت‌آمیزی با همسالان خود برقرار کنند، علاوه بر این که منبع مهمی از خوشنودی را از دست می‌دهند، در عین حال فرصت‌های قطعی برای اکتساب مهارت‌های ذهنی، جسمی و اجتماعی را نیز از دست می‌دهند. (زرگر و همکاران، ۱۳۹۳).

اهمال کاری تحصیلی، قادر است فرآیند یادگیری را مختل کند و پیشرفت تحصیلی را کاهش دهد. اهمال کاری، خصیصه‌ای است که مانع از به‌موقع انجام دادن کارها می‌شود. (اسدزاده، ۱۳۹۷). اهمال کاری را به‌عنوان یک خصیصه شخصیتی و عادت، می‌توان هم معلول و هم علت در نظر گرفت. اهمال کاری از عوامل مختلفی مانند: اعتماد به نفس پایین، نداشتن طرح و برنامه کاری، عدم توانایی در مدیریت زمان، ترس از عدم موفقیت، احساس حقارت، اضطراب و افسردگی نشات می‌گیرد و به نوبه خود موجب سلامت روانی پایین، آشفتگی ذهنی، سرزنش خود، ناامیدی و افت عملکرد می‌شود.

چالش‌های موجود، این پژوهش به دنبال بررسی این مسئله است که: «آیا اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی تأثیر دارد یا خیر؟».

## ضرورت و اهمیت پژوهش

امروزه دانشجویان، بخش بسیار مهمی از جمعیت جوان در هر کشور محسوب می‌شوند. علت این امر ناشی از نقشی است که آنان در اداره آینده کشور ایفاء می‌کنند. اهمیت این نقش از آنجا ناشی می‌شود که نه تنها دانشجویان، بخش اصلی متخصصان حوزه‌های مختلف علمی، فنی و هنری آینده هر کشوری را تشکیل می‌دهند، بلکه همچنین به این دلیل است که این گروه، بدنه اصلی مدیران هر کشوری را تشکیل می‌دهند. اصولاً هرگونه توجه به این گروه به خصوص توجه به سلامت روان آن‌ها در آینده‌شان و آینده کشور تأثیرات مهمی خواهد داشت. در سال‌های اخیر افزایش پیش‌رونده شمار دانشجویان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره دانشجویی، افزایش شیوع و شدت مشکلات مربوط به سلامتی روانی آن‌ها، سبب افزایش نگرانی متخصصان درباره سلامت روانی دانشجویان شده است. از آنجا که دانشجویان در هر جامعه‌ای از مهم‌ترین نیروهای تأثیرگذار بر توسعه کشور محسوب می‌گردند و شیوع هرگونه اختلال روانی در بین آنان، می‌تواند به هدر رفتن سرمایه‌گذاری‌های مادی و معنوی منجر گردد؛ از این‌رو شناسایی وضعیت سلامت روان آنان و تجزیه و تحلیل عوامل مرتبط و مؤثر بر آن، می‌تواند در بالندگی این قشر حساس

۲- تعیین تأثیر اشتیاق به رایانه بر اهمال کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد

۳- تعیین تأثیر اهمال کاری تحصیلی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد

با این تفاسیر، این پژوهش برای بررسی رابطه بین اشتیاق به رایانه و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی انجام گردید و فرضیه های پژوهشی زیر در این پژوهش بررسی شدند:

### فرضیات پژوهش

فرضیه اصلی پژوهش: اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.

فرضیه فرعی اول: اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.

فرضیه فرعی دوم: اشتیاق به رایانه بر اهمال کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.

فرضیه فرعی سوم: اهمال کاری تحصیلی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.

### ادبیات پژوهش

بخش اول: نظریه ها و مفاهیم مربوط به اشتیاق به رایانه

تعاریف اشتیاق

(اسدزاده، ۱۳۹۷). اهمیت پرداختن به اهمال کاری تا جایی است که در بسیاری از پژوهش ها در زمینه میزان شیوع آن، میزان بالای شیوع این رفتار گزارش شده است. مطالعات نشان داد که ۷۰ درصد دانشجویان و ۲۰ درصد عموم مردم دارای تمایلات به اهمال کاری هستند. دانشجویان گزارش کرده اند که اهمال کاری در بیشتر از یک سوم فعالیت های روزانه شان وجود دارد. (سلطان نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

با توجه به مطالب فوق، دانشجویان به دلیل این که به میزان زیادی درگیر رایانه، اهمال کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی هستند و با توجه به درگیری های زیادی که با رایانه دارند، اهمال کاری تحصیلی بالایی دارند و همواره تکالیف درسی خود را به تعویق می اندازند و همچنین دچار اضطراب می شوند. در نتیجه توجه به سازوکارها و کارکردهای اشتیاق به رایانه و اهمال کاری تحصیلی و ارتباط این دو متغیر، با اضطراب اجتماعی دانشجویان و عملکرد آنان اهمیت و ضرورت دارد.

### اهداف پژوهش

هدف اصلی پژوهش: تعیین تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد

### اهداف فرعی تحقیق:

۱- تعیین تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد

هدف معینی را دنبال کند، نسبت به یادگیری امر موردنظر احساس احتیاج نماید. بنابراین معلم باید علاقه و رغبت شاگردان را نقطه شروع کار خود قرار دهد». گنجی (۱۳۹۵) در تعریف اشتیاق آورده است: «سبب، علت و آنچه که کسی را به کاری وادارد». پاسخ این که چرا موضوع اشتیاق و انگیزه در تعلیم و تربیت مطرح می‌شود این است که:

اشتیاق، باعث آماده ساختن دانش‌آموز برای یادگیری می‌گردد.

اشتیاق، برای فعال نگه‌داشتن دانش‌آموز در طول دوره یادگیری است.

اشتیاق، برای ایجاد توجه و دقت و تمرکز برای یادگیری است.

در دسترس بودن اینترنت در واحدهای خوابگاهی و آموزشگاهی موجب شده که بیشتر دانشجویان، زمان خود را به آن اختصاص دهند و انجام تکالیف خود را به تعویق اندازند. بدیهی است که در محیط دانشگاهی دسترسی به اینترنت، آسان‌تر و سریع‌تر است و این مسئله احتمال پیامدهای منفی را برای دانشجویان افزایش می‌دهد. آنالیز بودن مداوم در فضای اینترنت بدون آگاه بودن از گذشت زمان، یا به عبارت دیگر، وابستگی به اینترنت، باعث می‌شود که وقت زیادی از دانشجویان گرفته شود و فرصت انجام تکالیف تحصیلی را پیدا نکنند. این پدیده با اصطلاح «اعتیاد به اینترنت» توصیف می‌شود. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب شده است که در سال‌های اخیر، اعتیاد به اینترنت ظهور یابد. افراد در این

ریشه‌ی واژه اشتیاق از سه حرف: ش، و، ق (شوق) تشکیل می‌یابد. واژه‌های انگیزش، مشغولیت، رغبت، آرزو، میل، کشش... و اشتیاق، همگی مترادف بوده یا قرابت معنایی دارند؛ بنا بر تعریف لغت‌نامه‌ی دهخدا، اشتیاق میل به حرکت است. از آنجاکه در کتب مختلف علوم انسانی به‌جای واژه‌ی «اشتیاق» از کلمه «انگیزش» استفاده شده است. ما نیز در این‌ها کلیدواژه‌ی انگیزش را در منابع گوناگون موردبررسی قرار خواهیم داد. دکتر هوشیار اعمال آدمی را دو گونه می‌داند. یکی ارادی و دیگری سائقی (انگیزشی). افعال ارادی افعالی هستند که آدمی از روی آگاهی انجام می‌دهد و در آن نظم و قصدی موجود است. جان دیویی نگاهی خاص به اشتیاق و انگیزش داشته است. دیویی، درباره وجود قوایی مثل حافظه، دقت، تداعی معانی، تفکر و ... تردید می‌نماید و اولاً آن تقسیم‌بندی‌ها را نامحدود می‌داند و ثانیاً فعالیت‌های انگیزشی را نوعی رابطه در میان نورون‌های سیستم عصبی فرض کرده است. او می‌گوید اعمال انگیزشی در سایه‌ی تمرین و تکرار تعالی نمی‌یابند و همچنین، هر چه قدر که اختصاصی‌تر باشند به همان میزان قابلیت تعمیم آن‌ها کمتر می‌شوند (شریعتمداری، ۱۳۹۶).

شریعتمداری (۱۳۹۶) نیز یکی از اصول تربیت را همین انگیزش یا ایجاد اشتیاق در مرتب‌ی دانسته و متذکر شده است که «اگر بناست که شاگرد از راه تجربه افکار و عقاید، عادات و تمایلات و طرز کار خود را تغییر دهد باید نسبت به موضوع یادگیری علاقه‌مند باشد، در جریان یادگیری

تنظیم برنامه، محتویات آنچه دیده می‌شود و شکافی که بین انتظارات ایجاد می‌گردد، بشود. اینترنت (و استفاده از رایانه) به خودی خود ابزاری بی‌ضرر است. اما استفاده بیش‌ازحد و نادرست از آن، خطر اعتیاد به اینترنت را به دنبال دارد که این پدیده مشکل عمده‌ای را برای بهداشت روانی جامعه ایجاد کرده است (معافی مدنی و کاکوان، ۱۳۹۶).

هنگامی که انتظار رشد برای فناوری نوظهور افزایش می‌یابد، پیش‌بینی این‌که آیا فناوری مذکور دارای پتانسیل تجاری مناسب هست یا خیر؟ بسیار دشوار می‌گردد. به ویژه زمانی که ادعا برای فناوری موردنظر، دارای اقبال زیادی از سوی عموم مردم قرار گرفته باشد. در این میان، شرکت مشاوره‌ای گاردنر سعی نموده است تا با بهره‌گیری از ابزاری مانند منحنی اشتیاق فناوری، آینده فناوری مذکور را تحلیل و پیش‌بینی نماید. این منحنی با بهره‌گیری از منطق کاربرد فناوری در طول زمان بینشی را در مورد چشم‌انداز فناوری با هدف کسب‌وکار ارائه می‌دهد تا بر اساس آن بتوان برنامه‌ریزی نمود که آیا دوره حیات فناوری موردنظر با نیازها و اهداف سازمان ما منطبق خواهد بود یا خیر (خسرو پور و همکاران، ۱۳۹۴).

به عبارت دیگر، منحنی اشتیاق فناوری، اطلاعات ارزشمندی را در رابطه با تحلیل اقتباس نوآوری به صورت مصور در اختیار مدیران قرار می‌دهد. اساس کار این تحلیل بر اشتیاق فزاینده انسان به پدیده‌های نوظهور استوار است که عمدتاً با واقعیت اختلاف فاحشی دارد. علاوه بر این

حالت، ساعت‌ها و روزها وقت خویش را صرف رابطه‌های درون‌شبکه‌ای می‌کنند و توان قطع این ارتباط را ندارند و علاقه‌ای به ترک کامپیوتر از خود نشان نمی‌دهند و از فعالیت‌های طبیعی زندگی خود عقب می‌مانند و دچار مسائلی مانند اختلال در خواب، انجام ندادن تکالیف در دانش آموزان و دانشجویان و به تعویق انداختن آن‌ها می‌شوند. (شه‌بازیان و بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۶).

### اشتیاق به فناوری (رایانه)

اشتیاق شدید به داشتن رایانه در منزل و مراکز آموزشی در کشورهای مختلف دنیا گسترش پیدا کرده است. به همین دلیل عوارض ناشی از بهره‌گیری از رایانه، به ویژه در عرصه‌های آموزشی تشدید شده است. فناوری رایانه به‌طور وسیع در جامعه گسترش پیدا کرده است. به طوری که با تمامی جنبه‌های مختلف زندگی از مدرسه تا محل کار، خدمات بانکی، خرید و فروش، پرداخت مالیات و حتی رأی‌گیری تلفیق شده است. علی‌رغم جنبه‌های مثبت از قبیل جنبه‌های آموزشی و ارائه خدمات ارتباطی، «پلگرام» معتقد است که در بسیاری از کشورها به‌کارگیری فناوری اطلاعات و ارتباطات در نظام آموزشی، به‌منظور ارتقای کیفیت روش‌های یاددهی و یادگیری مورد توجه خاص قرار گرفته است. (معافی مدنی و کاکوان، ۱۳۹۶).

باید توجه داشت که رایانه و اینترنت جنبه‌های منفی نیز دارند. به‌عنوان مثال ارتباطات کامپیوتری و اینترنت می‌توانند منجر به بحران بین والدین و نوجوانان، بحران در چگونگی استفاده،

### تعریف لغتی اهمال‌کاری

اصطلاح اهمال‌کاری ترجمه پروکراستینیشن از کلمه لاتین پروکراستینوس<sup>۱</sup> گرفته شده است. پرو به معنای جلو یا پیشرو و کراستینوس به معنای فردا است. ترکیب این دو یعنی به بعد موکول کردن، به تأخیر انداختن، طولانی کردن، عقب انداختن، قصور ورزیدن و یا به تعویق انداختن انجام یک تکلیف است (اسدزاده، ۱۳۹۷). اهمال‌کاری در زبان لاتین از دو بخش pro به معنی «جلو»، «پیش» و «در حمایت از» و crastinus به معنای فردا تشکیل شده و معنای تحت‌اللفظی آن تا فردا است (عطا دخت و همکاران، ۱۳۹۴؛ خاکپور و قلی پور، ۱۳۹۶). مترادف‌های آن نیز شامل مسامحه، دودلی، به تأخیر اندازی و به عقب انداختن انجام کار به‌ویژه به علت عادت به بی‌دقتی، یا تنبلی و به تعویق انداختن یا تأخیر غیرضروری است (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵؛ ون ویک، ۲، ۲۰۰۴).

اهمال‌کاری، یک موضوع جالب بین‌رشته‌ای است که از امور مالی و سرمایه‌گذاری تا سلامتی را در برمی‌گیرد. برخی اهمال‌کاری را به‌اشتباه معادل تنبلی می‌دانند، درحالی‌که این دو باهم متفاوت است، زیرا در تنبلی، فرد میلی برای انجام کار ندارد، اما در اهمال‌کاری به تأخیر انداختن و جایگزین کردن تکالیف فردی، با انجام فعالیت‌های غیرضروری دیگر است. اهمال‌کاری میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و از مشکلات گریبان‌گیری است که تقریباً همیشه بر

باید به این نکته توجه نمود که نوآوری که با توجه به هیجان‌ات مورد توجه قرار گرفته باشد، مانند یک هوش زودگذری است که به‌راحتی کنار گذاشته می‌شود، ولی نوآوری که به تدریج و گام‌به‌گام تکمیل می‌شود، به دلیل ایجاد ساختارهای پشتیبان خود، ثبات بیشتر و بالاتری خواهد داشت. (خسرو پور و همکاران، ۱۳۹۴).

### بخش دوم: نظریه‌ها و مفاهیم مربوط به

#### اهمال‌کاری تحصیلی

#### تاریخچه اهمال‌کاری

مسئله اهمال‌کاری در منابع اسلامی از دیرباز مورد توجه بوده و در روایات و ادعیه درباره آن سخن به میان آمده است. این واژه در غرب، به‌ویژه در عرصه روان‌شناسی، حدود چهل سال است که مطرح شده است. تنها استاد روان‌شناسی که درباره تاریخچه اهمال‌کاری بحث کرده است، پلت. رینجن باخ است. وی کتابی به نام بررسی تاریخی علل اهمال‌کاری تألیف کرده است. هرچند موضوع انتخابی او جالب است، اما کمک چندانی برای حل مسئله ارائه نداده است. پس از وی، دو نفر از نویسندگان به نام‌های آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، به نگارش کتاب روان‌شناسی اهمال‌کاری همت گماردند که در نوع خودکاری بدیع و قابل‌ارائه است (آقا تهرانی، ۱۳۹۲). هرچند صحبت از اهمال‌کاری در متون مصر و یونان و روم باستان به چشم می‌خورد؛ اما برای اولین بار این لغت در زبان انگلیسی و در سال ۱۵۴۸ در دیکشنری آکسفورد آمده است (خاکپور و قلی پور، ۱۳۹۶؛ سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۵).

1 procrastination

2 Van Vic



دانش‌آموزانی که ارزش خود را تنها بر اساس توانایی‌شان در انجام تکالیف می‌سنجند. طبق نظریه روان‌کاوی، اضطراب موجب بروز مکانیزم دفاعی اجتناب فعال، «خود» اهمال‌کاری می‌شود. به محض تشخیص اضطراب واسطه می‌شود و در نتیجه تکالیف به اتمام نمی‌رسند. زیرا تهدیدی برای خود محسوب می‌شوند (نوری امام‌زاده‌ایی و نیل فروشان، ۱۳۹۵).

از بین انواع رفتارهای تأخیری، اهمال‌کاری تحصیلی به‌عنوان نوعی تأخیر غیرمنطقی و زیان‌بار معرفی شده است. زیرا رابطه منفی با عملکرد تحصیلی، سلامت و به‌طور ویژه سلامتی هیجانی دانشجو دارد. اهمال‌کاری تحصیلی با پیامدهای مختلفی از قبیل افزایش سوء رفتار در حوزه تحصیل، کاهش درآمد تحصیلی و مشکلات سلامت روان در حوزه سلامت عاطفی و سلامت شناختی همراه است. دلایل مهمی وجود دارد که اهمال‌کاری آسیب‌رسان است، برای نمونه اهمال‌کاری می‌تواند به عملکرد دانشگاهی ضعیف، تجربه هیجان‌های منفی در مورد خود، رفتارهای خطرناک برای سلامتی مانند تأخیر در رسیدگی به مشکلات بهداشتی منجر شود بنابراین اجتناب و تأخیر در انجام وظایف و تصمیمات می‌تواند به مسئله‌ای تضعیف‌کننده و مزمن تبدیل شود (حشمتی جدا و همکاران، ۱۳۹۷).

اهمال‌کاری تحصیلی را به تأخیر انداختن وظایف تحصیلی تعریف می‌کنند. این وظایف شامل آماده شدن برای امتحان، آماده کردن مقالات در طول نیمسال تحصیلی، امور اداری مربوط به مدرسه و حضور مستمر در کلاس‌ها هستند.

بهره‌وری و بهزیستی افراد اثر سوء می‌گذارد (خاکپور و قلی‌پور، ۱۳۹۶).

اهمال‌کاری به‌عنوان تأخیر یا اجتناب آگاهانه یا ناآگاهانه در شروع یا تکمیل یک تکلیف یا یک فرآیند تصمیم‌گیری تعریف شده است. شیوع اهمال‌کاری مزمن ۲۵-۲۰ درصد و در جمعیت‌های دانشجویی ۷۵ درصد گزارش شده است؛ به طوری که ۹۵ درصد از آن‌ها تمایل دارند اهمال‌کاری خود را کاهش دهند (حشمتی جدا و همکاران، ۱۳۹۷).

اهمال‌کاری را توانایی در کنترل شدید بر افکار، هیجان‌ها و عملکرد در راستای معیارها معرفی کرده‌اند. اهمال‌کاری را شکلی از تأخیر در کامل کردن تکلیف یا متوقف کردن مطالعه برای امتحان می‌دانند که در بین تمام دانشجویان در سراسر دنیا وجود دارد. برآورد شده است که حدود ۸۰ تا ۹۵ درصد از دانشجویان یا دست‌کم نیمی از کل دانشجویان دچار اهمال‌کاری هستند. اهمال‌کاری تصمیم‌گیری را ناتوانی در تصمیم‌گیری در دوره زمانی مشخص تعریف کرده‌اند (حسین زاده فیروزآباد و همکاران، ۱۳۹۶).

اهمال‌کاری شامل دو سطح رفتاری و شناختی است. در سطح رفتاری، فرد به‌طور کاملاً اختیاری تکلیف خود را در زمان مقرر انجام نمی‌دهد. اهمال‌کاری در سطح شناختی به‌صورت ناتوانی در تصمیم‌گیری به‌موقع است. از دیدگاه رفتارگرایان، رفتار اهمال‌کارانه بر اساس محیط و تجربه‌های پیشین فرد یاد گرفته می‌شود. از نظر روانشناسان شناختی، باورهای غیرمنطقی، رفتار اهمال‌کارانه را شکل می‌دهد، به‌ویژه در

تکلیف و یا کامل کردن آن است. بدین ترتیب، فراگیران ممکن است قصد انجام دادن تکالیف تحصیلی را در زمان مشخص شده و یا مورد انتظار داشته باشند، اما نتوانند برای انجام دادن آن در خودشان انگیزه کافی ایجاد نمایند. در نتیجه، انجام دادن تکالیف در فاصله زمانی تعیین شده به دلیل انجام دادن کارهای غیرضروری و خوش گذرانی‌های زودگذر به شکست منتهی می‌شود. (عنایتی و رستگارتبار، ۱۳۹۶).

**بخش سوم: نظریه‌ها و مفاهیم مربوط به**

### **اضطراب اجتماعی**

#### **تاریخچه اختلال اضطراب اجتماعی**

اختلال اضطراب اجتماعی که به‌عنوان هراس اجتماعی نیز شناخته می‌شود، اولین بار در اواخر دهه ۱۹۶۰ به‌عنوان یک تشخیص خاص و مستقل مطرح شد (عریضی و همکاران، ۱۳۹۴). اولین موردی که با اختلال هراس اجتماعی در متون گزارش شده است؛ توصیفی است که بقراط، پزشک یونانی در قرن چهارم قبل از میلاد از یک فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی کلاسیک، ارائه کرده است که دارای چنین ویژگی‌هایی است: (در همه‌جا دیده نمی‌شود؛ زندگی در تاریکی را دوست دارد، و نمی‌تواند روشنایی را تحمل کند یا در مکان‌های روشن بنشیند؛ کلاهی چشمانش را پوشانده است؛ نه می‌بیند و نه دیده می‌شود. او از ترس این‌که مبادا در حرکات و گفتارها مورد سوءاستفاده قرار گیرد؛ مورد تعرض قرار گیرد؛ پذیرفته نشود یا مریض شود؛ با هرکسی معاشرت نمی‌کند؛ او فکر می‌کند که همه دارند او را می‌بینند). اضطراب اجتماعی، برای نخستین بار در

دانش آموزان اهمال‌کار آمادگی برای امتحان را به شب‌پایانی موکول می‌کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند. اهمال‌کاری موجب درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش‌آموز می‌شود و عزت‌نفس او را پایین می‌آورد. (پورعبدل و همکاران، ۱۳۹۴؛ سلطان نژاد و همکاران، ۱۳۹۴).

اهمال‌کاری تحصیلی می‌تواند تا جایی پیش برود که بعضی از دانشجویان به دلیل عملکرد نامناسب ترک تحصیل کنند. افراد معمولاً برای کم کردن اضطراب و به دست آوردن لذت آنی، دست به اهمال‌کاری می‌زنند، اما این راهبردهای تعویقی، به‌ندرت باعث نتایج مثبت و تقریباً همیشه به افزایش استرس، بی‌نظمی و شکست منجر می‌شوند در واقع، اهمال‌کاری تحصیلی نوعی آسیب به خود است، همان‌گونه که اهمال‌کاران به‌طور نامعقول از انجام کارهای ضروری و موردنظرشان اجتناب می‌کنند، تسلیم احساسات منفی از قبیل احساس گناه، استرس یا اضطراب هم می‌شوند. از دیگر پیامدهای اهمال‌کاری، استرس ذهنی و فیزیکی، مشکلات خواب و خستگی است رفتار اهمال‌کاری میان دانشجویان مشهود است و آن را می‌توان در میان درخواست‌های کمک آنان از مشاوران به‌صورت چشمگیری مشاهده کرد. (مطیعی و همکاران، ۱۳۹۸).

اهمال‌کاری تحصیلی ممکن است اثرات منفی در تحصیلات و به دنبال آن در زندگی فرد داشته باشد. اهمال‌کاری تحصیلی به معنی تمایل غیرمنطقی برای به تعویق انداختن آغاز یک

کش وری اجتماعی و روان‌شناختی و حتی بروز شخصیت اجتنابی در بزرگ‌سالی منتهی شود (سادوک و سادوک، ۱۳۹۶).

اضطراب اجتماعی به اضطراب یا تجربه هراس که در موقعیت‌های میان فردی یا عملکردی ایجاد می‌گردد، اطلاق می‌شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود و یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیمناک هستند. تحقیقات حاکی از آن است که اضطراب اجتماعی با گرایش به تخصیص توجه به اطلاعات تهدیدآمیز اجتماعی از جمله اضطراب مرتبط با احساسات و رفتارها و نشانه‌های عدم رضایت از دیگران همراه است. تئوری‌های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آن هستند که توجه انتخابی به تهدیدها، اضطراب را شدیدتر می‌کند و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می‌کشاند (معافی مدنی و کاکوان، ۱۳۹۶).

ویژگی اصلی اضطراب اجتماعی، ترس یا اضطراب شدید از موقعیت‌های اجتماعی است که در آن‌ها این امکان وجود دارد که فرد از سوی دیگران مورد کنجکاو قرار گیرد. افراد مبتلا به این اختلال، از موقعیت‌هایی که ممکن است مورد ارزیابی قرار بگیرند، اجتناب می‌کنند یا علائم شدید اضطراب را از خود نشان می‌دهند. نقص اجتماعی آن‌ها، باعث می‌شود که به گونه‌ای رفتار کنند که پیامدهای منفی نظیر مشکلات ارتباطی با خانواده، همسر، دوستان داشته باشند و همچنین در ایجاد یک زندگی اجتماعی فعال و سودمند ناتوان باشند. (علیزاده فرد و رافضی، ۱۳۹۷).

آمریکا به وسیله بیرد و در فرانسه به وسیله ژانه توصیف شد. نخستین بار اصطلاح (هراس اجتماعی) را مارکس گلدنر (۱۹۶۶) برای این اختلال بکار بردند. این دو فرد براساس یافته‌های خود مبنی بر اینکه هراس اجتماعی از نظر سن شروع از سایر هراس‌ها متفاوت است؛ این اختلال را از سایر هراس‌ها تمایز کردند که تأثیر به سزایی در تثبیت این واحد تشخیصی به عنوان یک اختلال مستقل داشت. این اختلال تا پیدایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، ویرایش سوم در سال ۱۹۸۰؛ به عنوان یک اختلال یا نشانگان خاص قلمداد نمی‌شد. در این سال بود که این اختلال در نظام طبقه‌بندی اختلالات روانی مطرح گردید و نشانه‌های این اختلال، درد و بازنگری با وضوح بیشتری تعریف شدند (هافمن و لوه، ۲۰۱۰).

### تعاریف اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی، یکی از شایع‌ترین اختلالات دوران کودکی و نوجوانی است. این اختلال در ۱/۱ درصد تا ۳/۷ درصد از جمعیت کلی کودکان و نوجوانان دیده می‌شود و بین ۳ تا ۱۳ درصد در جمعیت بزرگسالان نیز گزارش شده است. به طور کلی این اختلال در کودکان به عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی و سوء مصرف مواد منجر می‌شود. افزون بر این، نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی، در خطر ناپختگی اجتماعی قرار دارند. اختلالی که درماندگی و اجتناب از روابط اجتماعی را در پی دارد و می‌تواند به نارسا

ترکیب خطی مؤلفه‌های اضطراب امتحان را می‌توان با ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین، پیش‌بینی کرد. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون، اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده تحقیر اجتماعی و خطای شناختی در دانشجویان بودند. همچنین، اهمال‌کاری رفتاری و اجتناب شناختی پیش‌بینی‌کننده تنیدگی بودند. بنابراین از آنجا که متغیرهای مذکور نقش مؤثری در اضطراب امتحان دارند، ضروری است که دانشگاه‌ها توجه بیشتری به عوامل تأثیرگذار بر کاهش اهمال‌کاری و اجتناب شناختی داشته باشند تا از این طریق، اضطراب امتحان کاهش یابد.

معافی مدنی و کاکوان (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «واکاوی رابطه بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه در دانشجویان» انجام دادند. روش پژوهش آنها به لحاظ هدف، کاربردی، از نوع توصیفی-همبستگی بود و به روش میدانی اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامسر به تعداد ۲۷۸۰ بود. حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان با توجه به حجم جامعه، ۳۳۸ نفر تعیین شد. افراد نمونه به صورت تصادفی و با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای بر اساس جنسیت انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش، از پرسش‌نامه‌های اشتیاق به رایانه هاینسن و همکاران و پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند استفاده شد. پایایی دو پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید و به ترتیب با ضریب آلفای ۰/۷۸ و ۰/۸۰ تأیید گردید. برای

ترس از ارزیابی منفی و ترس از ارزیابی مثبت، از مؤثرترین شناخت‌های ناکارآمد در شکل‌گیری اضطراب اجتماعی است. ترس از ارزیابی منفی، یک وجه محوری اضطراب اجتماعی است که آن عبارت است از ترس از مورد قضاوت منفی قرار گرفتن. حتی نشانه‌های اجتماعی بی‌خطر و مبهم از طرف دیگران هم می‌تواند بالقوه به‌عنوان ارزیابی منفی تفسیر شود. (کراون، ۲۰۱۵). دلواپسی، تسلیم، مطیع بودن و اجتناب اجتماعی با ترس از ارزیابی منفی مرتبط است. افرادی که نمره بالایی در مقیاس ترس از ارزیابی منفی به دست می‌آورند، نسبت به این‌که دیگران درباره آن‌ها چگونه فکر می‌کنند احساس نگرانی دارند. آزمودنی‌های دچار ترس از ارزیابی منفی بالا، توجه و واکنش بیشتری به عوامل موقعیتی نشان می‌دهند. (دمرچلی و همکاران، ۱۳۹۶).

### پیشینه پژوهش

حسین زاده و همکاران (۱۳۹۷) پژوهشی را با عنوان «پیش‌بینی مؤلفه‌های اضطراب امتحان با توجه به اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی در دانشجویان» انجام دادند. پژوهش حاضر، مطالعه‌ای پیمایشی و از نوع همبستگی است. نمونه این پژوهش شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز هستند که به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از همبستگی متعارف و رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان دادند

تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای عاطفه مثبت، هدف‌گزینی هدف تسلط و ترس از شکست در پیش‌بینی واریانس متغیر ملاک یعنی اهمال‌کاری تحصیلی نقش دارند که در این بین ترس از شکست قدرت پیش‌بینی شده بالایی دارد. غفاری (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «تأثیرات فرهنگی استفاده از سایت‌های مجازی با سلامت روانی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان پسر» بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان پسر سال سوم متوسطه شهرستان گرگان به تعداد ۱۸۰۰ نفر بودند. روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی و حجم نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۱۷ نفر، انتخاب شد. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۸۸)، پرسشنامه سلامت عمومی (۱۹۷۹)، پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) استفاده شد. از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج تحقیق او نشان داد که: بین استفاده از سایت‌های مجازی با سلامت روانی در نوجوانان از لحاظ آماری ارتباط معکوس و معنادار وجود دارد. همچنین بین استفاده از سایت‌های مجازی با خرده‌مقیاس‌های نشانگان جسمانی و نشانگان اضطرابی و کارکردهای اجتماعی ارتباط معکوس و معنادار وجود دارد. بین استفاده از سایت‌های مجازی با خرده‌مقیاس نشانگان افسردگی ارتباط معنادار مشاهده نشد. بین استفاده از سایت‌های مجازی با اهمال‌کاری تحصیلی در نوجوانان از لحاظ آماری

بررسی فرضیه پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی با استفاده از نرم‌افزار SPSS استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که: بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه دانشجویان در سطح احتمال ۹۵ درصد رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین، هر دو مؤلفه اضطراب اجتماعی؛ یعنی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی، ۶/۳۳ درصد از واریانس اشتیاق به رایانه دانشجویان را نشان می‌دهند.

رحمانی جوانمرد و محمدی (۱۳۹۶)، پژوهشی با عنوان «نقش عاطفه مثبت و منفی، ترس از شکست و جهت‌گزینی هدف پیشرفت در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان» پرداختند. هدف پژوهش آنان، بررسی نقش عاطفه مثبت و منفی، ترس از شکست و جهت‌گزینی هدف پیشرفت در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان بود. ۱۲۰ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه پیام نور واحد نورآباد در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. داده‌ها جمع‌آوری و به‌وسیله ضریب همبستگی ساده و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. یافته‌های آنان نشان داد که بین متغیرهای عاطفه منفی، جهت‌گزینی هدف اجتناب و ترس از شکست، رابطه مثبت و معناداری با اهمال‌کاری تحصیلی و بین عاطفه مثبت و جهت‌گزینی هدف تسلط رابطه منفی و معناداری با اهمال‌کاری تحصیلی وجود دارد؛ اما بین جهت‌گزینی هدف با گرایش به اهمال‌کاری تحصیلی رابطه‌ای یافت نشد. همچنین نتایج

از نگرانی» پرداختند. جامعه آماری آنان شامل دانش آموزان در مدارس روسیه و نمونه آماری ۳۹۱ نفر بودند. روش پژوهش، از نوع توصیفی و همبستگی بود. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه بود. تحلیل‌ها با استفاده از آزمون‌های رگرسیونی صورت گرفت. نتایج پژوهش آنان نشان داد که افسردگی و اضطراب، بر اهمال‌کاری تأثیری معنادار دارد. همچنین نگرانی این رابطه را میانجی‌گری می‌کند.

والش و آگنی (۲۰۱۷) پژوهشی با عنوان «اهمال‌کاری بر اضطراب امتحان» انجام دادند. پژوهش روی نمونه‌ای ۹۳ نفری از دانشجویان در دانشگاه لندن انجام گرفت. روش پژوهش آنان از نوع توصیفی و همبستگی بوده است. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه بود. جامعه آماری آن، دانشجویان مدرسی در لندن بود. نتایج پژوهش آنان نشان داد که: اهمال‌کاری، مانند اضطراب، صفت پیش‌بینی‌کننده قوی برای اضطراب درس آمار و ترس از کمک‌خواستن و همچنین ترس از معلم آمار است و بین تعلل و اضطراب امتحان و کلاس درس رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

اوداسی (۲۰۱۵) پژوهشی با عنوان «خودکارآمدی تحصیلی، اعتیاد به اینترنت، اهمال‌کاری تحصیلی» انجام داد. روش پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی بوده است. جامعه آماری دانشجویان در روسیه می‌باشند. تعداد نمونه آماری ۳۹۰ نفر بوده است. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه می‌باشد. تحلیل‌های آماری با استفاده از آزمون‌های رگرسیونی صورت گرفت. نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی تحصیلی و

ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. بین سلامت روان با اهمال‌کاری تحصیلی در نوجوانان از لحاظ آماری ارتباط معکوس و معنادار وجود دارد.

رشمی (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان «تأثیر شبکه‌های اجتماعی اینترنتی بر اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی (دوره اول) منطقه چهار شهر تهران» انجام داد. تحقیق او از نوع توصیفی-کاربردی بود که به روش پس‌رویدادی انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دخترانه و پسرانه منطقه ۴ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای ۳۷۵ نفر به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی سولومون و راتبلوم (۱۹۸۴) و پرسشنامه محقق ساخته شبکه‌های اجتماعی جمع‌آوری شد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون کای دو و یومن-ویتنی استفاده شد. یافته‌های پژوهش او نشان داد که: بین تغییر عادت اهمال‌کاری و احساس بد و ناخوشایند ناشی از اهمال‌کاری تحصیلی در بین دانش‌آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین مؤلفه‌های میزان استفاده روزانه از شبکه‌ها، عضویت در شبکه‌ها، مدت عضویت در شبکه‌ها و دفعات وارد شدن به شبکه‌ها بیشترین همبستگی و تأثیر را بر اهمال‌کاری دانش‌آموزان دبیرستانی دوره اول منطقه چهار شهر تهران دارند. کانستانتین و همکاران (۲۰۱۸)، پژوهشی تحت عنوان «اضطراب، افسردگی، اهمال‌کاری در میان دانش‌آموزان: سرگیجه نقشی میانجی مهم‌تر

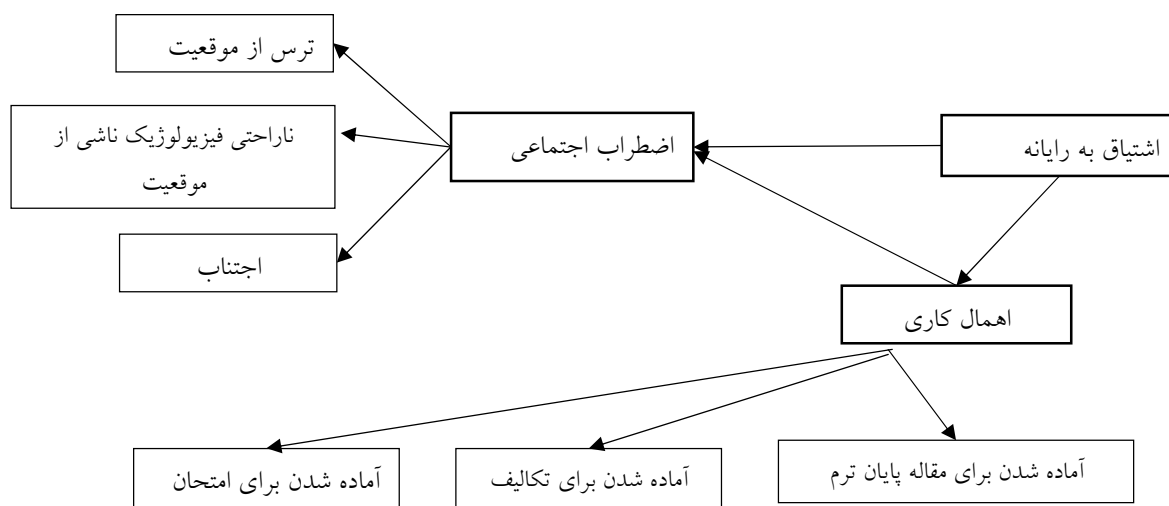
کیم و سئو (۲۰۱۵)، پژوهشی تحت عنوان «رابطه بین اهمال‌کاری و عملکرد تحصیلی» پرداختند. آن‌ها یک فرآیند تجزیه و تحلیل از ۳۳ مطالعات مرتبط انجام دادند که مجموعاً ۳۸۵۲۲۹ شرکت‌کننده برای تهیه این یافته‌ها انجام دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های رگرسیونی صورت پذیرفت. روش پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی است. این تجزیه و تحلیل نشان داد که اهمال‌کاری با عملکرد تحصیلی رابطه‌ای منفی و معنی‌دار دارد.

#### مدل مفهومی تحقیق

مدل مفهومی پژوهش به شرح شکل زیر است که در آن اشتیاق به رایانه به‌عنوان متغیر مستقل، اضطراب اجتماعی به‌عنوان متغیر وابسته، اهمال‌کاری به‌عنوان متغیر میانجی در نظر گرفته شده است.

اعتیاد اینترنتی همبستگی منفی وجود دارد ولی رابطه بین اعتیاد اینترنتی و اهمال‌کاری تحصیلی از نظر آماری معنی‌دار نیست و خود کارآمدی تحصیلی به خوبی اعتیاد اینترنتی را پیش‌بینی می‌کند.

کولیکولا و ماوی (۲۰۱۵)، پژوهشی تحت عنوان «همبستگی بین بازی‌های رایانه‌ای و عملکرد مدرسه دانش‌آموزان جوان» پرداختند. هدف از پژوهش آنان ارتباط بین بازی‌های رایانه‌ای و عملکرد مدرسه در بین دانش‌آموزان مدارس در روسیه می‌باشد. این پژوهش شامل ۳۲ دانش‌آموز (۱۲ دختر و ۲۰ پسر) ۱۰-۱۱ ساله در کلاس چهارم بود. جهت جمع‌آوری داده از ابزار پرسشنامه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری می‌باشد. نتایج پژوهش نشان داد که بازی‌های رایانه‌ای بر عملکرد مدرسه تأثیر منفی و معناداری دارد.



شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش با اقتباس از (معافی مدنی و کاکوان، ۱۳۹۶؛ شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۵)

## روش تحقیق

مخالفم به شرح جدول (۱) بوده است. گفتنی است که پرسشنامه به تعداد مساوی بین پاسخ‌دهندگان توزیع شده است:

جدول ۲- صفات طیف پاسخی پرسشنامه  
(لیکرت، ۱۹۳۲)

طیف کلی	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
ارزش عددی	۱	۲	۳	۴	۵

به گزینه کاملاً موافقم نمره ۵، به گزینه موافقم نمره ۴، نظری ندارم نمره ۳، به گزینه مخالفم نمره ۲ و به گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ داده‌ایم.

## یافته‌های پژوهش

### بررسی نرمال بودن داده‌ها

برای بررسی ادعای نرمال بودن متغیرهای پژوهش و داده‌های جمع‌آوری شده، از نرم‌افزار spss20 و آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده گردید. بدین منظور هر قدر که مقدار معنادار کمتر از ۰/۰۵ باشد، داده‌ها از توزیع نرمال بودن پیروی نمی‌کنند. همان‌گونه که بیان شد آلفا ۰/۰۵ سطح خطایی است که محقق در نظر می‌گیرد که معمولاً ۵ درصد است، بنابراین، از آنجا که مقدار معناداری همه متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنف کوچک‌تر از ۰/۰۵ است، می‌توان فرض غیر نرمال بودن توزیع داده‌ها را تأیید کرد و گفت که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند، از این رو در این پژوهش از نرم‌افزار

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر ماهیت و نحوه گردآوری داده‌ها از نوع توصیفی-همبستگی است.

جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی محمودآباد در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ است که تعداد کل آن‌ها برابر ۶۹۵ نفر برآورد شده است. تعداد نمونه آماری پژوهش از طریق جدول مورگان محاسبه شده که طبق جدول مورگان ۲۴۵ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شده است. در این تحقیق برای جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها از دو روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده شده است. در بخش کتابخانه‌ای، مبانی نظری و پیشینه تحقیق عمدتاً از مقالات متعدد و اینترنت و نیز کتاب‌ها و مجلات تخصصی فارسی و لاتین جمع‌آوری شده است. در بخش میدانی برای جمع‌آوری داده‌ها از روش پرسشنامه استفاده شده است

جدول ۱- جامعه و نمونه

جامعه	۶۹۵
نمونه	۲۴۵

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه استفاده شده است. برای اندازه‌گیری شاخص‌های تحقیق، جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات لازم از پرسشنامه‌های استاندارد استفاده گردید. طیف پاسخی مورداستفاده در آن طیف لیکرت ۱ تا ۵ تایی از کاملاً موافقم تا کاملاً



SmartPLS2 برای بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

جدول ۳- آزمون نرمالیت کولموگروف اسمیرنوف

متغیرها	سطح معنی‌داری	نتیجه‌گیری
اشتیاق به رایانه	۰/۰۰۰	غیرنرمال
اهمال‌کاری تحصیلی	۰/۰۰۲	غیر نرمال
اضطراب اجتماعی	۰/۰۰۴	غیر نرمال

### آزمون فرضیه‌های پژوهش

پس از بررسی برازش مدل‌های اندازه‌گیری، مدل‌های ساختاری و مدل کلی به بررسی و آزمون فرضیه اصلی و فرضیه‌های فرعی پژوهش خود می‌پردازیم. نتایج حاصل از آزمون فرضیه اصلی پژوهش در جدول ۴-۱۳ بیان شد. در و تأیید فرضیات بر اساس سطح اطمینان ۰/۹۵ صورت گرفته است.

فرضیه اصلی پژوهش: «اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد».

با توجه به جدول ۴، مقدار آماره Z آزمون سوئیل برای تعیین تأثیر میانجی اهمال‌کاری تحصیلی در رابطه بین اشتیاق به رایانه و اضطراب اجتماعی، از مقدار بحرانی ۱/۹۶ بیشتر است و در خارج از بازه (۱/۹۶+ و ۱/۹۶-) قرار دارد. در نتیجه فرضیه اصلی پژوهش تأیید شد. همچنین مقدار شدت تأثیر این متغیر مقدار ۰/۵۸ محاسبه شده است که نشان می‌دهد: ۰/۵۸ از اثر کل اشتیاق رایانه بر اضطراب اجتماعی از طریق غیرمستقیم به وسیله متغیر میانجی اهمال‌کاری تحصیلی است. همچنین روش دوم برای تعیین شدت تأثیر متغیر میانجی و آزمون فرضیه اصلی استفاده از مقدار آماره T مربوط به هر یک از روابط میانجی و غیرمستقیم متغیرها است. به عبارت دیگر، مقدار آماره T برای متغیر اشتیاق به رایانه و اهمال‌کاری تحصیلی ۳۴/۳۵؛ برای متغیر اهمال‌کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی ۲۱/۴۶ به دست آمده است که مقدار آماره T از طریق ضرب این دو مسیر (۲۱/۴۶ × ۳۴/۳۵) هم به دست می‌آید که به دلیل بیشتر بودن از مقدار بحرانی ۱/۹۶؛ فرضیه فوق تأیید می‌گردد.

### جدول ۴- آزمون فرضیه اصلی پژوهش

نتیجه	آماره Z	ضریب استاندارد شده مسیر	متغیر میانجی	متغیر وابسته	اثر	متغیر مستقل	فرضیه اصلی
تأیید	۲۱/۲۴	۰/۵۸	اهمال‌کاری تحصیلی	اضطراب اجتماعی	←	اشتیاق به رایانه	فرضیه اصلی

با توجه به جدول ۵، مقدار آماره T برای فرضیه فرعی اول، مقدار ۸۵/۴۸ به دست آمده است که از مقدار بحرانی ۱/۹۶ بیشتر است و در خارج از بازه (۱/۹۶+ و ۱/۹۶-) قرار دارد. در نتیجه

فرضیه فرعی اول: «اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد».

رایانه به میزان ۹۰ درصد بر اضطراب اجتماعی تأثیرگذار است. بدین معنا که اشتیاق به رایانه می‌تواند ۰/۹۰ درصد از تغییرات متغیر اضطراب اجتماعی را تبیین نماید.

فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید شد. به عبارت دیگر، اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی تأثیرس معنادار دارد. همچنین مقدار ضریب استاندارد شده مسیر مقدار ۰/۹۰ درصد را نشان می‌دهد. این مطلب بیانگر آن است که اشتیاق به

جدول ۵- آزمون فرضیه فرعی اول پژوهش

نتیجه	آماره t	ضریب استاندارد شده مسیر	متغیر وابسته	اثر	متغیر مستقل	
تأیید	۸۵/۴۸	۰/۹۰	اضطراب اجتماعی	←	اشتیاق به رایانه	فرضیه فرعی اول

منبع: یافته‌های پژوهش

دیگر، اشتیاق به رایانه بر اهمال‌کاری تحصیلی تأثیری معنادار دارد. همچنین مقدار ضریب استاندارد شده مسیر مقدار ۰/۸۳ درصد را نشان می‌دهد. این مطلب حاکی از آن است که اشتیاق به رایانه به میزان ۸۳ درصد بر اهمال‌کاری تحصیلی تأثیرگذار است. بدین معنا که اشتیاق به رایانه می‌تواند ۰/۸۳ درصد از تغییرات متغیر اهمال‌کاری تحصیلی را تبیین نماید.

**فرضیه فرعی دوم: «اشتیاق به رایانه بر اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد».**

با توجه به جدول ۶، مقدار آماره T برای فرضیه فرعی دوم، مقدار ۳۴/۹۲ به دست آمده است که از مقدار بحرانی ۱/۹۶ بیشتر و در خارج از بازه (۱/۹۶+ و ۱/۹۶-) قرار دارد. در نتیجه فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید شد. به عبارت

جدول ۶- آزمون فرضیه فرعی دوم پژوهش

نتیجه	آماره t	ضریب استاندارد شده مسیر	متغیر وابسته	اثر	متغیر مستقل	
تأیید	۳۴/۹۲	۰/۸۳	اهمال‌کاری تحصیلی	←	اشتیاق به رایانه	فرضیه فرعی دوم

منبع: یافته‌های پژوهش

از بازه (۱/۹۶+ و ۱/۹۶-) قرار دارد. در نتیجه فرضیه فرعی سوم پژوهش تأیید شد. به عبارت دیگر، اهمال‌کاری تحصیلی بر اضطراب اجتماعی تأثیری معنادار دارد. همچنین مقدار ضریب استاندارد شده مسیر مقدار ۰/۹۴ درصد را نشان می‌دهد. این مطلب حاکی از آن است که اهمال‌کاری تحصیلی به میزان ۰/۹۴ درصد بر

**فرضیه فرعی سوم: «اهمال‌کاری تحصیلی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد».**

با توجه به جدول ۷، مقدار آماره T برای فرضیه فرعی سوم، مقدار ۱۴۱/۷۹ به دست آمده است که از مقدار بحرانی ۱/۹۶ بیشتر و در خارج

اضطراب اجتماعی تأثیرگذار است. بدین معنا که اهمال کاری تحصیلی می‌تواند ۰/۹۴ درصد از تغییرات متغیر اضطراب اجتماعی را تبیین نماید.

جدول ۷- آزمون فرضیه فرعی سوم پژوهش

نتیجه	آماره t	ضریب استاندارد شده مسیر	متغیر وابسته	اثر	متغیر مستقل	
تأیید	۱۴۱/۷۹	۰/۹۴	اضطراب اجتماعی	←	اهمال کاری تحصیلی	فرضیه فرعی سوم

منبع: یافته‌های پژوهش

شکست منجر می‌شوند در واقع، اهمال کاری تحصیلی نوعی آسیب به خود است. همان‌گونه که اهمال کاران به‌طور نامعقول از انجام کارهای ضروری و مدنظرشان اجتناب می‌کنند، تسلیم احساسات منفی از قبیل احساس گناه، استرس یا اضطراب هم می‌شود. دانشجویانی که زمان زیادی را در اینترنت به سر می‌برند و یا اشتیاق به رایانه و اینترنت دارند، به دلیل اینکه تکالیف درسی خود را به تعویق می‌اندازند و در کارشان اهمال کاری می‌کنند، به‌نوعی استرس دچار می‌شوند.

**فرضیه فرعی اول: «اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.»**

در ارتباط با فرضیه فرعی اول که در آن به بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی پرداخته است، نتایج تحقیق نشان‌دهنده تأیید این فرضیه است. نتایج این فرضیه با پژوهش معافی مدنی و کاکوان (۱۳۹۶)، دلیر و همکاران (۱۳۹۴)، هوتچیسون و همکاران (۲۰۱۸)، چانگ (۲۰۱۴) سازگار است.

## بحث و تفسیر

**فرضیه اصلی پژوهش: «اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.»**

در ارتباط با فرضیه اصلی که در آن به بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی پرداخته شد، نتایج حاصل از تحلیل همبستگی، نشان‌دهنده تأیید این فرضیه است. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های معافی مدنی و کاکوان (۱۳۹۶)، دلیر و همکاران (۱۳۹۴) سازگار است.

بنابراین می‌توان چنین استنباط کرد که اشتیاق به رایانه از عواملی است که منجر به افزایش اضطراب اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی و تأخیر در انجام تکالیف در وقت مناسب و به‌موقع گردد. اهمال کاری تحصیلی می‌تواند تا جایی پیش رود که بعضی از دانشجویان به علت عملکرد نامناسب ترک تحصیل کنند. افراد معمولاً برای کم کردن اضطراب و به دست آوردن لذت آنی دست به اهمال کاری می‌زنند، اما این راهبردهای تعویقی، به‌ندرت باعث نتایج مثبت و تقریباً همیشه به افزایش استرس، بی‌نظمی و

در ارتباط با فرضیه فرعی دوم که در آن به بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر اهمال‌کاری تحصیلی پرداخته شد، نتایج حاصل از تحلیل همبستگی، نشان‌دهنده تأیید این فرضیه است. تاکنون پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی اشتیاق به رایانه و اهمال‌کاری تحصیلی پرداخته باشد صورت نگرفته است؛ اما مطالعات رشمی (۱۳۹۵) به بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی اینترنتی بر اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان پرداخت و نشان داد که این دو متغیر با یکدیگر رابطه‌ای معنادار دارند.

می‌توان چنین استنباط نمود که اشتیاق به رایانه و استفاده از آن از جمله اعتیاد به اینترنت، استفاده از شبکه‌های مجاری و غیره سبب می‌گردد تا دانشجویان، زمان زیادی را در فضای مجازی و کامپیوتر مشغول شوند و کمتر به تکالیف درسی خود پردازند. در دسترس بودن اینترنت در واحدهای خوابگاهی و آموزشی و همچنین در منازل موجب شده که بیشتر دانشجویان، زمان خود را به آن اختصاص دهند و انجام تکالیف را به تعویق اندازند. بدیهی است که در محیط دانشگاهی دسترسی به اینترنت، آسان‌تر و سریع‌تر است و این مسئله احتمال پیامدهای منفی را برای دانشجویان افزایش می‌دهد. برخط بودن مداوم در فضای اینترنت بدون آگاه بودن از گذشت زمان، یا به‌عبارت دیگر، وابستگی به اینترنت باعث می‌شود که وقت زیادی از دانشجویان گرفته شود و فرصت انجام تکالیف تحصیلی را پیدا نکنند. کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن سبب می‌گردد که اعتیاد به اینترنت مشهود گردد. افراد در این حالت، ساعت‌ها و روزها وقت خویش را صرف

می‌توان چنین استنباط نمود که اشتیاق به رایانه، اینترنت و حتی بازی‌های رایانه‌ای، تأثیرات بدی بر دانشجویان می‌گذارند. اعتیاد به اینترنت و استفاده بیش‌ازحد از رایانه، اختلالات خلقی نظیر افسردگی، انزوای اجتماعی و کاهش ارتباط خانوادگی را به همراه دارد. دانشجویان در معرض خطر اعتیاد اینترنتی با علائمی چون اضطراب، احساس تنهایی، افسردگی، کج‌خلقی و ضعف خودپنداری قرار دارند. اعتیاد به رایانه و اینترنت و اشتیاق به رایانه سبب می‌گردد تا ترس از ارزیابی منفی افزایش یابد. از آنجایی که افراد مشتاق به استفاده از رایانه ساعت‌ها بر کامپیوتر می‌نشینند و از آن استفاده می‌کنند، در انجام تمامی تکالیف و کارهای خود عقب می‌مانند و این خود منجر به نوعی استرس و اضطراب می‌شود. این‌گونه افراد به شدت دچار اضطراب و ترس از موشکافی شدن از سوی دیگران هستند. افرادی که ساعت‌ها با رایانه سپری می‌کنند به نوعی انزوای اجتماعی می‌رسند که مدام در خانه به سر برده و از قرار گرفتن در جمع خودداری می‌کنند. در چنین حالتی اضطراب اجتماعی ایجاد می‌گردد که فرد هیچ‌گونه تمایلی به قرار گرفتن در جمع ندارد و هیچ‌گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد. در نتیجه استفاده از رایانه به میزان قابل توجهی در شرایط افراطی می‌تواند منجر به اضطراب اجتماعی دانشجویان گردد.

**فرضیه فرعی دوم: «اشتیاق به رایانه بر اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.»**

می‌شوند. تقریباً یک‌چهارم از دانش‌آموزان و دانشجویان گزارش می‌کنند که مکرراً تا درجه‌ای اهمال‌کاری می‌کنند که برای آن‌ها استرس ایجاد می‌کند. بدیهی است که این امر نیز اختلال در عملکرد آموزشی آن‌ها را موجب می‌شود. این نوع اهمال‌کاری بر میزان یادگیری و موفقیت کنونی و آینده فراگیران تأثیر منفی می‌گذارد. تأخیر در شروع و اتمام تکالیف سبب می‌شود که یادگیری در فرصت‌های مناسب از دست برود و فرد، مطالعه و انجام تکالیف را در زمان نامناسب و همواره با محدودیت زمانی پیگیری کند. این امر در فرآیند یادگیری اختلال ایجاد می‌کند و موجب کاهش دقت، افزایش استرس و ارتکاب اشتباهات فراوان در انجام تکالیف و فرآیند یادگیری می‌شود. در نتیجه انجام ندادن کارها در سروقت مناسب منجر به اضطراب و استرس دانشجویان می‌گردد.

### نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال‌کاری تحصیلی بوده است. نتایج این پژوهش نشان داد که: اشتیاق به رایانه، بر اضطراب اجتماعی تأثیر دارد. همچنین اهمال‌کاری تحصیلی، نیز می‌تواند نقش واسطه‌ای در این رابطه را ایفا نماید. رایج‌ترین واکنش به فشار روانی و محرک تنش‌زا، اضطراب است. مقصود از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند نگرانی، تنش و ترس بیان می‌شود. یکی از ترس‌های رایج در بین دانشجویان، اضطراب اجتماعی است که با توجه به مدت، شدت و تکرار آن نیاز به مداخله درمانی

رابطه‌های درون‌شبکه‌ای می‌کنند و توان قطع این ارتباط را ندارند و علاقه‌ای به ترک کامپیوتر از خود نشان نمی‌دهند و از فعالیت‌های طبیعی زندگی خود عقب می‌مانند و دچار مسائلی مانند اختلال در خواب، انجام ندادن تکالیف در دانش‌آموزان و دانشجویان و به تعویق انداختن آن‌ها می‌شود. در نتیجه استفاده مفرط از رایانه منجر به اهمال‌کاری تحصیلی و به تعویق انداختن تکالیف درسی و کارهای روزمره دانشجویان می‌گردد.

**فرضیه فرعی سوم: «اهمال‌کاری تحصیلی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مرکز محمودآباد تأثیر دارد.»**

در ارتباط با فرضیه فرعی سوم که در آن به بررسی تأثیر اهمال‌کاری تحصیلی بر اضطراب اجتماعی پرداخته شد، نتایج حاصل از تحلیل همبستگی، نشان‌دهنده تأیید این فرضیه است. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های هوتچیسون و همکاران (۲۰۱۸)، چانگ (۲۰۱۴) سازگار است.

چنین می‌توان استنباط نمود که از آنجاکه اهمال‌کاری تحصیلی، منجر به تأخیر در انجام تکالیف درسی می‌گردد عواقب سوء بر دانشجویان می‌گذارد. اهمال‌کاری سبب عملکرد ضعیف تحصیلی، وقت‌شناسی و مشکل در پیگیری تکلیف، سعی ناکافی برای موفقیت، عزت‌نفس پایین، اضطراب، وابستگی، ترس از شکست، تفر از کار، فقدان انرژی برای کمال‌گرایی، ارزیابی منفی، عزت‌نفس پایین، درماندگی آموخته‌شده، جهت‌گیری هدفی اجتنابی، خودکم‌بینی، پایین بودن سطح عمل و عصبانیت می‌شود. زمانی که دانشجویان در انجام تکالیف خود کوتاهی کنند، با نوعی اضطراب روبرو

## محدودیت‌های پژوهش

### محدودیت‌های در قلمرو پژوهش

- جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان محمودآباد می‌شود، در نتیجه در تعمیم نتایج این تحقیق به سایر دانشگاه‌ها باید احتیاط نمود.

### محدودیت‌های اجرایی:

- توزیع پرسشنامه و جمع‌آوری آن‌ها در بین دانشجویان دانشگاه به سختی صورت گرفته است.  
- این پژوهش در دوره زمانی محدود صورت گرفته است و امکان تحقیقات بیشتر در سایر دانشگاه‌ها امکان‌پذیر نبود.  
- ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش محدود به پرسشنامه بوده است و از سایر شیوه‌ها مانند مصاحبه و مشاهده استفاده نشده است.  
- امکان کنترل متغیرهای مزاحم در تحقیق وجود نداشت.

## پیشنهاد‌های پژوهش

### پیشنهاد‌های حاصل از نتایج

با توجه به فرضیه اصلی پژوهش، پیشنهاد می‌گردد که در نظام آموزش عالی، دانشجویانی که دچار اضطراب اجتماعی هستند از طریق مشاوران مستقر در مراکز عالی شناسایی شوند و جهت هدایت دانشجویان از طریق روش‌های درمانی، حل مسئله و دوره‌های آموزشی، موارد منفی پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی را کاهش دهند تا افراد صرفاً برای فرار از اجتماع به رایانه و فضای مجازی روی نیاورند. همچنین برنامه‌ریزی برای اقدامات مداخله‌ای در راستای پیشگیری از آسیب به نوجوانان و دانشجویان

دارد. جمع‌هراسی یا اضطراب اجتماعی، ترس شدید و دائمی از موقعیت‌های اجتماعی یا اجرایی است. افراد مبتلا به هراس اجتماعی، از هرگونه موقعیت اجتماعی که فکر می‌کنند ممکن است در آن رفتار خجالت‌آور داشته باشند یا هرگونه وضعیتی که فکر می‌کنند در آن مورد ارزیابی منفی دیگران قرار بگیرند، می‌ترسند و سعی می‌کنند از آن‌ها دور باشند. ابزارهای اطلاع‌رسانی در جهان متحول شده است. اگر در قرن بیستم رادیو، تلویزیون، تلفن و برخی از وسایل و ابزارهای مشابه از مهم‌ترین عوامل انتقال اطلاعات بودند، اینک با وجود رایانه، مفاهیم و ابزارهای انتقال اطلاعات متحول شده و باقابلیت‌های خاص، محدودیت‌های مکانی و زمانی را برای به دست آوردن اطلاعات، از پیش پای فراگیران علم و دانش برداشته است. به‌کارگیری رایانه در سال‌های اخیر افزایش یافته است. امروزه داشتن سواد رایانه‌ای و فناوری اطلاعات و آشنایی با کامپیوتر و برخورداری از مهارت‌های ابزارهای موردنیاز جامعه مثل تلفن همراه، رایانه، اینترنت و سایر ابزارهای نوین فناوری اطلاعات برای همه امری ضروری است؛ اما باید توجه داشت که چگونه از این ابزارها و به چه میزان باید استفاده کرد و تا حد ممکن از استفاده بیش‌ازحد آن جلوگیری کرد. از طرفی اعتیاد به رایانه و اشتیاق به استفاده مکرر از آن منجر به اهمال‌کاری، تحصیلی در دانشجویان می‌گردد. اهمال‌کاری یک ویژگی شخصیتی است که از مدیریت زمان به دور است. اهمال‌کاری به تأخیر انداختن و اجتناب کردن از وظایف و تکالیفی است که باید به اتمام برسند.

کمک به دانشجویان در ارائه تکالیفی که با موفقیت شخصی همراه است، بسیاری از استرس‌های موجود را از بین ببرند.

- خانواده‌ها سعی نمایند که در کنار دانشگاه‌ها، مضرات استفاده بیش‌ازحد از کامپیوتر و رایانه را برای فرزندان بازگو نمایند و تا حد ممکن علاوه بر افزایش آگاهی‌های خود، آگاهی‌های فرزندان را نیز افزایش دهند.

**با توجه به نتایج فرضیه فرعی سوم، پیشنهاد می‌گردد تا دانشگاه آزاد اسلامی:**

- دانشجویان را برای انجام تکالیف درسی آماده کنند و راهنمایی‌های لازم را در این زمینه انجام دهند.

- دانشجویان سعی نمایند تا انجام تکالیف را به دقیقه آخر نیندازند.

- دانشجویان را برای امتحانات آماده کنند.

- دانشجویان برای انجام مقاله‌های پایان‌ترم تشویق شوند و دانشگاه‌ها سعی نمایند تا روش مقاله‌نویسی را به آن‌ها آموزش دهند.

- پیشنهاد می‌گردد که برای جلوگیری از اهمال‌کاری ناشی از خستگی، اساتید دانشگاه از ارائه تکالیف درسی زیاد پرهیزند و تکالیف درسی را صرفاً در راستای اهداف آموزشی ارائه دهند.

### **پیشنادهای حاصل از تجارب**

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش، فرضیه اصلی پژوهش نشان داد که اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال‌کاری تحصیلی تأثیر دارد. با توجه به نتایج تحقیق ناشی از فرضیه اول پیشنهاد می‌گردد که دانشگاه‌ها، تا حد امکان از مضرات استفاده بیش‌ازحد از رایانه

ضروری است. همچنین اقداماتی نظیر ارتقای سطح آگاهی نوجوانان در مورد عوارض اعتیاد به اینترنت و نحوه پیشگیری از آن و فرهنگ‌سازی و آموزش استفاده صحیح و مؤثر از اینترنت، باید صورت گیرد.

**با توجه به نتایج فرضیه فرعی اول، پیشنهاد می‌گردد که:**

- نظام آموزش عالی، دفاتر مشاوره در جهت رفع مسائل فردی و اجتماعی دانشجویان ایجاد نمایند که می‌تواند بسیار ثمربخش باشد.

- همچنین دانشگاه آزاد اسلامی محمودآباد در جهت معرفی هر چه بیشتر دفاتر مشاوره در محیط دانشگاهی و آگاهی دادن به خانواده‌های دانشجویان و معرفی استادان برجسته منطقه، جهت مشاوره‌های تخصصی اهتمام ورزد.

- آگاهی‌های لازم از طریق دفاتر مشاوره دانشگاه‌ها در زمینه استفاده مفرط از رایانه و خطرات ناشی از انزوای اجتماعی، به دانشجویان و والدین آن‌ها ارائه گردد.

**با توجه به نتایج فرضیه فرعی دوم، پیشنهاد می‌گردد تا دانشگاه آزاد اسلامی:**

- از طریق تشکیل کارگاه‌های آموزشی در جهت آشنایی با مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی و آشنا نمودن با فنون مذاکره، دانشجویان را از حضور بیش‌ازحد در فضای مجازی دورنمایند.

- دانشگاه‌ها با تعیین برنامه‌های درسی منظم، هدف‌گذاری و تعیین وظایف، در دسترس بودن استادان و راهنمایی کافی و رفتارهای حمایتی از طرف آنان می‌توانند، آنان را ترغیب کلامی و

خانواده‌ها در شکل‌گیری اهمال‌کاری در دانشجویان، برای والدین کارگاه‌های آموزشی در مورد شیوه‌های صحیح تربیت فرزندان و نقش حساس والدین در شکل‌گیری شخصیت دانشجویان برگزار گردد. همچنین در طول ترم برای دانشجویان یک دوره آموزشی در مورد اهمال‌کاری، دلایل اهمال‌کاری و مشکلات ناشی از آن برگزار گردد تا دانشجویان بهتر و بیشتر با این پدیده که سبب عدم یادگیری و اضطراب اجتماعی می‌گردد، آشنا شوند.

### پیشنادهای آتی پژوهش

- ۱- بررسی تأثیر ابعاد اهمال‌کاری تحصیلی به صورت جداگانه بر اضطراب اجتماعی
- ۲- بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر ابعاد اضطراب اجتماعی و اهمال‌کاری تحصیلی
- ۳- بررسی موضوع پژوهش در بین مدارس مختلف از جمله ابتدایی، متوسطه اول و دوم
- ۴- شناسایی همه عواملی که بر مدل تحقیق تأثیرگذار هستند و بررسی آنها
- ۵- بررسی دانشجویان سال اول و سال چهارم به صورت مجزا و مقایسه بین آنها
- ۶- تعیین نقش تعدیل‌گری جنسیت در مدل تحقیق

و اینترنت را به دانشجویان آگاهی دهند و سعی نمایند تا دانشجویان را به انجام تکالیف سر وقت عادت دهند. به عبارت دیگر، استادان دانشگاه‌ها با به‌کارگیری شیوه‌های مناسب، از دانشجویان بخواهند تا در انجام تکالیف درسی خود و انجام کارهای خود به موقع انجام دهند. در این صورت است که از اضطراب اجتماعی و استرس دور می‌شوند.

با توجه به فرضیه فرعی اول، نتایج این تحقیق نشان داد: که اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی تأثیری معنادار دارد. با توجه به نتایج محقق از این فرضیه، پیشنهاد می‌گردد که دانشگاه‌ها آگاهی‌های لازم در زمینه استفاده بیش از حد از رایانه را به دانشجویان ارائه دهند و همچنین استفاده مطلوب و مناسب از رایانه را برای دانشجویان متذکر شوند.

با توجه به فرضیه فرعی دوم، نتایج این پژوهش نشان داد که اشتیاق به رایانه بر اهمال‌کاری تحصیلی تأثیری معنادار دارد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد که دانشجویان را بر اساس اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت (اشتیاق به رایانه) خوشه‌بندی کرد و دانشجویان دارای اهمال‌کاری تحصیلی و عادی را بر اساس اشتیاق به رایانه تشخیص داد و متمایز کرد. اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت نقش مهمی در عملکرد و پیشرفت تحصیلی دارد در نتیجه باید در آموزش و تعلیم و تربیت دانشجویان در نظر گرفته شود.

با توجه به فرضیه فرعی سوم، نتایج این تحقیق نشان داد که اهمال‌کاری تحصیلی، بر اضطراب اجتماعی تأثیر دارد؛ محقق با استفاده از تجارب خود پیشنهاد می‌کند که با توجه به نقش



## منابع فارسی

۱۰. تمدنی، ح. (۱۳۸۹). اهمالکاری در دانشجویان. روان شناسی تحولی. شماره ۲۴، ۳۴۴-۳۳۷.
۱۱. حافظ نیا، م. (۱۳۸۴). مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، انتشارات سمت، چاپ یازدهم.
۱۲. حسین زاده، ی؛ بساک نژاد، س؛ داودی، ا. (۱۳۹۷). پیش بینی مؤلفه های اضطراب امتحان با توجه به اهمال کاری رفتاری، اهمالکاری تصمیم گیری و اجتناب شناختی در دانشجویان. روانپزشکی و روانشناسی بالینی. دوره ۲۳، شماره ۴، ص ۴۲۴-۴۳۷.
۱۳. حسین زاده فیروزآباد، ی؛ بساک نژاد، س؛ داودی، ا. (۱۳۹۶). پیش بینی مؤلفه های اضطراب امتحان با توجه به اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم گیری و اجتناب شناختی در دانشجویان، مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، دوره ۲۳، شماره ۴، ص ۴۲۷-۴۳۶.
۱۴. حمیدی، ف؛ نجف آبادی، م؛ نمازیان، ث. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان متوسطه. فناوری آموزش و یادگیری سال اول، شماره ۳، ص ۹۰-۱۰۶.
۱۵. حشمتی جدا، آ؛ ساعد، ا؛ محمدی بایتمر، ج؛ زنوزیان، س؛ یوسفی، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد گروهی بر کاهش اهمال کاری تحصیلی و بهبود دشواری در تنظیم هیجان: کار آزمایشی بالینی تصادفی شده، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره ۲۳، ص ۶۵-۷۷.
۱۶. حبیبی کلپیر، ر. (۱۳۹۵). تفاوت های جنسیتی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز از نظر میزان اهمال کاری و سبک های کمک خواهی تحصیلی، گام های توسعه در آموزش پزشکی، دوره ۱۳، شماره ۲، ص ۱۴۲-۱۵۰.
۱۷. خدابخشی، م؛ سپهوندی، م.ع؛ شیخ الاسلامی، ع؛ حبیبی، ا. (۱۳۹۴). پیش بینی اهمال کاری سازمانی و رضایت از زندگی بر اساس فرسودگی شغلی و سابقه خدمت، مجله طب نظامی، دوره ۱۷، شماره ۴، ص ۲۰۷-۲۱۳.
۱۸. خاکپور، ع؛ قلی پور، م. (۱۳۹۶). نقش اهمال کاری شغلی در عدالت سازمانی ادراک شده کارها و درمان. معرفت. شماره ۶۴، ۵۳-۳۸.
۱۹. آقا تهرانی، م. (۱۳۹۲). اهمالکاری: بررسی علل، راه کارها و درمان. معرفت. شماره ۶۴، ۵۳-۳۸.
۲۰. اسدزاده، ح. (۱۳۹۷). پیش بینی عملکرد درسی دانشجویان بر اساس سبک های شناختی و اهمال کاری تحصیلی، نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۱ ف شماره ۱، ص ۳۱-۳۹.
۲۱. اسمعیلی، ن؛ شگری، ا؛ فتح آبادی، ج؛ حیدری، م. (۱۳۹۴). آزمون روابط ساختاری بین باورهای خودکارآمدی تحصیلی، الگوهای اسنادی، راهبردهای مقابله، هیجان های پیشرفت و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان، پژوهش در نظام های آموزشی، سال نهم، شماره ۳۰، ص ۶۴-۱۲۲.
۲۲. انجمن روان پزشکی آمریکا. (۲۰۱۷). متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM- IV-TR. ترجمه ی محمدرضا نیکخو و هامایا آوادیس یانس. تهران: انتشارات سخن.
۲۳. بخشی پور، ع؛ پیروی، ح؛ عابدیان، ا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان. فصلنامه اصول بهداشت روانی. سال هفتم، ص ۱۵۲-۱۴۵.
۲۴. بشارت، م.ع؛ فرهمند، ه؛ غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۷). نقش واسطه ای اهمال کاری در رابطه بین آسیب های کمال گرایی و نشانه های افسردگی و اضطراب، روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، سال ۱۴، شماره ۵۵، ص ۲۳۵-۲۴۷.
۲۵. بیرامی، م؛ محبی، م. (۱۳۹۵). رابطه دل بستگی به والدین و ادراک از تعارض بین والدین با اختلال اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دختر: نقش میانجی گری راهبرد مقابله ای هیجان مدار، مجله روانشناسی بالینی، سال هشتم، شماره ۱، ص ۷۱-۸۲.
۲۶. به پژوه، ا. (۱۳۹۱). اهمال کاری چیست و اهمالکار کیست. پیوند. شماره ۳۹۷، ۲۴-۲۰.
۲۷. پورعبدل، س؛ صبحی قرامکی، ن؛ عباسی، م. (۱۳۹۴). مقایسه اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص، مجله ناتوانی های یادگیری، دوره ۴، شماره ۳، ص ۲۲-۳۸.

- دانش آموزان اول متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
۲۹. رشمئی، م. (۱۳۹۵). تأثیر شبکه‌های اجتماعی اینترنتی بر اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی (دوره اول) منطقه چهار شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
۳۰. رحمانی جوانمرد س؛ محمدی، س. (۱۳۹۶)، نقش عاطفه مثبت و منفی، ترس از شکست و جهت‌گزینی هدف پیشرفت در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال ۱۸، شماره ۱، ص ۱۱۰-۱۱۸.
۳۱. رضائی، ب، یارمحمدیان، م. ح، محمودزاده، ح. (۱۳۹۵). بررسی شیوع اهمال‌کاری سازمانی و عوامل فردی و شغلی مرتبط با آن، در کارکنان پرستاری و مامایی. فصلنامه مدیریت پرستاری. سال پنجم، دور هفتم، شماره اول، ص ۱۷-۲۷.
۳۲. زغیبی قناده، س؛ عالیپور، س؛ مرادی، م. (۱۳۹۶). خودتر دیدی، گرایش به اهمال‌کاری تحصیلی، عزت نفس و عملکرد تحصیلی: واریس یک مدل علی در دانش‌آموزان نوجوان. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره چهاردهم، ص ۱-۲۰.
۳۳. زارعی، خ؛ پرنده مطلق، ز؛ سید فاطمی، ن؛ خوشبخت، ف؛ حقانی، ح؛ زارعی، م. (۱۳۹۲)، تأثیر قصه‌گویی بر اضطراب فیزیولوژیک، نگرانی و اضطراب اجتماعی کودکان سن مدرسه بستری در بیمارستان، فصلنامه پرستاری داخلی-جراحی، سال دوم، شماره ۳ و ۴، ص ۱۱۵-۱۲۱.
۳۴. زارع چاهوکی، م. ع. (۱۳۸۹)، روش‌های تحلیل چند متغیره در نرم‌افزار SPSS، دانشکده منابع طبیعی دانشگاه تهران.
۳۵. سلیمانی، م؛ سعدی پور، ا؛ اسدزاده، ح. (۱۳۹۵)، رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان، فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال ششم، شماره ۴، ص ۱۲۷-۱۴۴.
۳۶. سلیمانی، خ. (۱۳۹۴). رابطه اضطراب اجتماعی، اهمال‌کاری و رضایت زناشویی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانشجویان متأهل (مطالعه موردی کارکنان دانشگاه پیام نور همدان)، جامعه‌شناسی کاربردی، سال ۲۸، ص ۱۱۳-۱۲۲.
۱۹. خرمائی، ف؛ آزادی ده بیدی، ف. (۱۳۹۶)، تبیین اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس سازه دینی-اخلاقی ثبر(ارائه مدل معادلات ساختاری)، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۲۲، سال هفتم، شماره ۱، ص ۷۸-۹۲.
۲۰. خسرو پور، ح؛ دهقانی، م؛ میرافشار، م؛ آذری بنی، ع. (۱۳۹۴)، پیش‌بینی و تحلیل جایگاه فناوری بر اساس منحنی اشتیاق فناوری مردم مطالعه: فناوری‌های چاپگر سه بعدی، دو فصلنامه فناوری صنعتی، شماره ۲۶، ص ۴۵-۵۲.
۲۱. خواجه دادمیر، آ؛ ناستی زایی، ن؛ پورقاز، ع. (۱۳۹۵). رابطه مدیریت کلاس با اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی، مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی، دوره ۹، شماره ۲۳، ص ۱۰-۱۹.
۲۲. داوری، ع؛ رضازاده، آ. (۱۳۹۲)، مدل‌سازی معادلات ساختاری با نرم‌افزار PLS، سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول.
۲۳. دادستان، پ. (۱۳۹۶). روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا پیری. تهران: انتشارات سمت
۲۴. دانایی‌فرد، ح؛ الوانی، م؛ آذر، ع. (۱۳۸۸)، «روش‌شناسی پژوهش کمی در مدیریت: رویکردی جامع، تهران: انتشارات صفار».
۲۵. داودی، ا؛ صالحیان، ا؛ ویسی، ف. (۱۳۹۱)، اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی مثبت، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۲، شماره ۹۶، ص ۸۰-۸۸.
۲۶. دمرجلی، ن؛ کاکاوند، ع؛ جلالی، م. ر. (۱۳۹۶)، نقش واسطه‌ای ترس از ارزیابی مثبت و منفی در ارتباط اضطراب اجتماعی و اختلال خوردن، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۱۳، شماره ۵۱، ص ۲۷۱-۲۸۴.
۲۷. رستمی، ج؛ جهانگیر لو، ا؛ سهرابی، ا؛ احمدیان، ح. (۱۳۹۵)، نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانشجویان، مجله علوم پزشکی زانکو، ص ۵۰-۶۱.
۲۸. رجیبان، م. (۱۳۹۵). بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و کیفیت تجارب یادگیری در

۴۵. عصفوری، م؛ سروری، م؛ کارسازی، ح؛ بیرامی، م؛ هاشمی، ت. (۱۳۹۵)، بررسی نقش سیستم‌های فعال‌سازی و بازداری رفتاری در نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی با توجه به نقش میانجی سوگیری شناختی، مجله پزشکی ارومیه، دوره ۲۸، شماره ۱، ص ۱-۱۳.
۴۶. علوی، س.م؛ رفیعی نیا، پ؛ مکوند حسینی، ش؛ صباحی، پ. (۱۳۹۷)، مقایسه نیمرخ دشواری در تنظیم هیجانی و سیستم‌های مغزی رفتاری در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی و افراد بهنجار، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۵، شماره ۵، ص ۶۹۶-۷۰۵.
۴۷. عطادخت، ا؛ محمدی، ع؛ بشرپور، س. (۱۳۹۴)، بررسی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی و رابطه آن با انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی، مجله روان‌شناسی مدرسه، دوره ۴، شماره ۲، ص ۵۵-۶۸.
۴۸. غریبی، ح.ر؛ دانشمندی، س؛ عابدی، ا. (۱۳۹۴)، فراتحلیل مداخله‌های گروهی در اختلال اضطراب اجتماعی، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۱۲، شماره ۴۶، ص ۱۲۱-۱۳۸.
۴۹. علی‌اکبری دهکردی، م؛ زارع، ح؛ اصغرنژاد فرید، ع.؛ هاشمیان، ر. (۱۳۹۵)، بررسی رابطه ابعاد رفتاری و شناختی اضطراب اجتماعی در دوره نوجوانی با جنسیت و نقش‌های جنسیتی، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، دوره ۲۲، شماره ۴، ص ۳۴۱-۳۴۷.
۵۰. غفاری، ز. (۱۳۹۶). تأثیرات فرهنگی استفاده از سایت‌های مجازی با سلامت روانی و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه. اولین اجلاس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت.
۵۱. کشاورز افشار، ح؛ صفاری فرد، ر؛ حسینی، م؛ هدیدی، ز. (۱۳۹۷)؛ طراحی و آزمون مدل کیفیت روابط خانوادگی و اضطراب اجتماعی با نقش واسطه‌ای انسجام خانواده، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۶، شماره ۱۶۶، ص ۸۱-۹۵.
۵۲. کوثری، ر. (۱۳۹۰). بررسی وضعیت اهمال‌کاری در دانش‌آموزان دبیرستانی و رابطه آن با انگیزه پیشرفت و اضطراب امتحان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
- دانشگاه‌های شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۳۷. سوری نژاد، م؛ فرهادی، م؛ کردنوقایی، ر. (۱۳۹۵)، تبیین اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های فرزندپروری، فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۲۹، ص ۷-۲۵.
۳۸. سلطان نژاد، س؛ سعدی پور، ا؛ اسدزاده، ح. (۱۳۹۴)، رابطه سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده با اهمال‌کاری و خودناتوان‌سازی، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، سال یازدهم، شماره ۳۷، ص ۱-۲۲.
۳۹. سادوک، ب؛ سادوک، و. (۱۳۹۶). خلاصه روانپزشکی، جلد سوم، ترجمه: نصرت‌الله پورافکاری. تهران: انتشارات شهرآب.
۴۰. شهبازیان، آ؛ بهادری خسروشاهی، ج. (۱۳۹۶)، تمایز دانشجویان دارای اهمال‌کاری تحصیلی و دانشجویان عادی بر اساس اعتیاد به اینترنت، دو ماهنامه دانشگاه شاهد، سال ۲۵، شماره ۱۳۱، ص ۱-۸۹.
۴۱. شاهسواری، پ؛ اسماعیلی، م. (۱۳۹۶)، تأثیر مداخله شکوفایی سلیگمن بر شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه مبتلا به اختلال، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال ۱۸، شماره ۲، ص ۴۴-۵۱.
۴۲. شهنی بیلاق، م؛ سلامتی، س.ع؛ مهربانی زاده، ه؛ حقیقی، ج. (۱۳۹۰). بررسی شیوع تعلل و تأثیر روش‌های درمان شناختی و رفتاری بر کاهش آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال ۱. دوره ۱۳. شماره ۳. ۳۰-۱۵.
۴۳. عزیززاده فرد، س؛ رافعی، ز. (۱۳۹۷)، تأثیر درمان بین‌فردی بر اضطراب اجتماعی و نظریه ذهن دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، سال ۱۹، شماره ۲، ص ۸۸-۹۶.
۴۴. عنایتی، ت؛ رستگار تبار، ف. (۱۳۹۶)، رابطه نگرش دانشجویان به دانشگاه و فرسودگی تحصیلی با میانجی‌گری اهمال‌کاری تحصیلی، گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، دوره ۱۴، شماره ۳، ص ۲۰-۳۰.

۶۳. یوسفی کله خانه، ز؛ هاشمی نصرت‌آباد، ت؛ محمودعلیلو، م. (۱۳۹۶)، نقش سیستم‌های مغزی - رفتاری و تجربیات استرس‌زا در نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره ۱۱، شماره ۴، ص ۷۸-۸۸.

۶۴. یعقوبی، ا؛ محقق، ح؛ امیری، ل؛ اسفندیاری، ک. (۱۳۹۴)، رابطه بین نگرش نسبت به سوء مصرف مواد با باورهای غیرمنطقی و اهمال‌کاری تحصیلی، فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال نهم، شماره ۳۶، ص ۱۰-۱۸.

### منابع انگلیسی

1. Beidel, D. C. & Turner, S. M. (2010). Shy children, phobic adults: nature and treatment of social anxiety disorder. Washington, DC: American Psychological Association. *Biological Psychiatry*, 51, 92-100.

2. Beck, A.T & Emery, G & Greenberg R. L. (2014). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*, New York : Basic Books.

3. Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*, 16(3), 297- 334.

4. Clark, D. M., Mc Manus, F. (2015). *Information processing in social phobia*.

5. Craven, M. (2015). *Effects of self-focused attention and fear of evaluation on anxiety and perception of speech performance* (Doctoral dissertation, Ohio University).

6. Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 15-27.

7. Chang, H. K. (2014). The relationship between perfectionism, anxiety, and academic procrastination in college students. *Psychology Student Research Journal*, 2, 6-13.

8. Ferrari JR, Callaghan JO. (2015). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology*, Vol. 7, No. 1, 1-6.

9. Hutchison, T. E., Penney, A. M., & Crompton, J. E. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorders. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 122-129.

۵۳. کاظمی، م؛ فیاضی، م؛ کاوه، م. (۱۳۸۹). بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل موثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. پژوهش نامه مدیریت تحول. شماره ۲. دوره ۴. ۴۲-۶۳.

۵۴. کرمی، د. (۱۳۸۸). میزان شیوع اهمال‌کاری در دانشجویان و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی. اندیشه و رفتار. دوره چهارم. شماره ۱۳. ۳۵-۲۵.

۵۵. مؤمنی، م، (۱۳۸۶). «تحلیل‌های آماری با استفاده از SPSS»، تهران: انتشارات کتاب نو.

۵۶. مکوند حسینی، ش؛ نجفی، م؛ خالقی، ر. (۱۳۹۶)، رابطه سیستم‌های مغزی-رفتاری و عواطف با اضطراب اجتماعی در دانشجویان، فصلنامه عصب روانشناسی، سال سوم، شماره سوم، ص ۶۳-۸۰.

۵۷. محمدی بایتمر، ج؛ ساعد، ا. (۱۳۹۷)، ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه باورهای فراشناختی در مورد اهمال‌کاری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان، مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۱، شماره ۳۰، ص ۴۰-۵۵.

۵۸. مطیعی، ح؛ حیدری، م؛ باقریان، ف؛ زرانی، ف. (۱۳۹۸)، ساخت و بررسی اثر بسته آموزشی بر ذهن آگاهی کاهش اهمال‌کاری تحصیلی، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، دوره ۲۵، شماره ۱، ص ۲۶-۴۰.

۵۹. مسگریان، ف؛ آزادفلاح، پ؛ فراهانی، ح؛ قربانی، ن. (۱۳۹۶)، رابطه موضوعی و مکانیزم‌های دفاعی در اضطراب اجتماعی، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۱۴، شماره ۵۳، ص ۳-۱۴.

۶۰. معافی مدنی، س.خ؛ کاکوان، م. (۱۳۹۶)، واکاوی رابطه بین مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی و اشتیاق به رایانه دانشجویان، فصلنامه فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی، سال هفتم، شماره سوم، ص ۱۴۵-۱۵۸.

۶۱. نوری امام‌زاده نی، ط؛ نیلفروشان، پ. (۱۳۹۵)، اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان: نقش سبک‌های مقابله با تنیدگی و ابعاد دوگانه کمال‌گرایی، رویکردهای نوین آموزشی، سال ۱۱، شماره ۱، ص ۲۱-۴۰.

۶۲. نامنی، ا؛ نجفی، ف. (۱۳۹۷)، نقش میانجی گرایانه هیجان‌خواهی در رابطه اشتیاق به شبکه‌های اجتماعی و سبک دلبستگی با انسجام خانواده در زنان متأهل، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال نهم، شماره ۳۶، ص ۱۱۷-۱۱۴.

10. Hofmann S.G. & Loh, R. (2010). The tridimensional personality questionnaire: Changes during psychological treatment of social phobia. *Journal of Psychiatric Research*, 40 (17),214-220.
11. Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.
12. Kulikova, T. I., & Maliy, D. V. (2015). The correlation between a passion for computer games and the school performance of younger schoolchildren. *Psychology in Russia*, 8(3), 124.
13. Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. (2017). Contributions of the Psychosocial sciences to Human Behavior in: *Synopsis of psychiatry* .Baltimore: Williams and Wilkins:157-206.
14. Kuh, G. D., Cruce, T. M., Shoup, R., Kinzie, J., Gonyea, R. M. (2014). Unmasking the effects of student engagement on first-year college grades and persistence.
15. Maslach, C., Schaufeli, W, B., & Leiter, M, P. (2010). Job Burnout. *Annual Review of psychology*, 52, 327-422.
16. Musa, C. Z., & Lepine, J. P. (2010). Cognitive Aspects of social phobia. a Review of Theories and Experimental Research. *European Psychiatry*, 15, 59-66.
17. Puklek, M. (2008). Development of the two forms of social anxiety in adolescence. *Horizon of psychology* ,13, 3, 27-40.
18. Tenenhaus, M., Amato, S., & Esposito Vinzi, V. (2004, June). A global goodness-of-fit index for PLS structural equation modelling. In *Proceedings of the XLII SIS scientific meeting* (Vol. 1, pp. 739- 742).
19. Wetzels, M., Odekerken-Schroder, G., & Van Oppen, C.(2009). Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration. *MIS Quarterly*, 33(1), 177.
20. Yurtseven, N., & Akpur, U. (2018). Perfectionism, Anxiety and Procrastination as Predictors of EFL Academic Achievement: A Mixed Methods Study. *Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language)*, 12 (2), 96-115.

