www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

A Comparative Study on the Addiction to Social Networks and Academic Stress in Procrastinating and Non-procrastinating Students

Soheila Mohammadalizadeh nobar [1], Javad Mesrabadi [2], Sara Mohammadalizadeh nobar [3], Shabnam Mashhooni [4],

[1] *Educational Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Iran*
[2] *Educational Psychology. Azarbaijan Shahid Madani University, Iran*
[3] *Department of Psychology, Azad University, Tabriz, Iran*
[4] *Department of Educational Psychology, Tabriz University, Iran*

**Corresponding author: Soheila Mohammadalizadeh Nobar, Educational Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran. Email: soheila_mohamadalizadeh@yahoo.com*

Article Info

Keywords: *Educational procrastination, Educational stress, Social networks, Mobile addiction.*

Abstract

Introduction: One of the psychological characteristics that affects the academic achievement of the learners is procrastination. Educational neglect is affected by several factors. In this study, the variables of academic stress and mobile phone addiction in procrastinating and non-procrastinating students were studied.

Methods: The subjects were 307 medical science university students who were studying at undergraduate level in 2018-2019 selected by multistage cluster sampling. To obtain the data, three educational questionnaires were used: educational procrastination questionnaire, educational stress questionnaire, and mobile-based social networking questionnaire. To analyze the data, cluster analysis was performed using hierarchical method, multivariate T2 Hutchling test and ANOVA.

Results: The result of this analysis was the discovery of two clusters of students: the first cluster (procrastinating students), including students who had high mean scores in both academic stress and mobile addiction (N = 171), and the second cluster (not procrastinating students) that the mean of lower scores was in both academic stress and mobile addiction (N = 135).

Conclusions: Neglecting people spend more time on using mobile phones, and are more likely to addict to mobile phone and suffer more academic stress than others..

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۵، شماره ۶، ۱۴۰۱
صفحات: ۵۵۶-۵۶۷

بررسی مقایسه ای اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل و استرس تحصیلی در بین دانشجویان اهمال‌کار و غیر اهمال‌کار

سهیلا محمدعلیزاده نوبر*[۱]، جواد مصرآبادی [۲]، سارا محمدعلیزاده نوبر[۳]، شبنم مشحونی [۴]

[۱] گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
[۲] گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
[۳] گروه روانشناسی دانشگاه آزاد تبریز
[۴] گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز

*نویسنده مسوول: سهیلا محمدعلیزاده نوبر، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
ایمیل: soheila_mohamadalizadeh@yahoo.com

چکیده

مقدمه: در نظام‌های تربیتی و آموزشی غالباً اولین بازدهی که مورد توجه اساتید و دانشجویان قرار می‌گیرد، موفقیت تحصیلی فراگیران است. یکی از مشخصه‌های روانشناختی که بر پیشرفت تحصیلی فراگیران مؤثر می‌باشد، اهمال‌کاری است. اهمال‌کاری تحصیلی متاثر از عوامل متعددی می‌باشد که در پژوهش حاضر به بررسی متغیرهای استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل در دانشجویان اهمال‌کار و غیر اهمال‌کار پرداخته شد.

روش ها: آزمودنی‌ها ۳۰۷ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۹۷-۹۸ مشغول به تحصیل بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای به دست آوردن داده‌های پژوهش از سه پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی، پرسشنامه استرس تحصیلی و پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل خوشه‌ای به روش چندمیانگینی، آزمون مجذور T هاتلینگ و تحلیل واریانس استفاده شد.

یافته ها: نتیجه این تحلیل کشف دو خوشه از دانشجویان بود: خوشه اول (دانشجویان اهمال‌کار) مشتمل بر دانشجویانی که در هر دو متغیر استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل نمرات میانگین بالایی داشتند (N=171) و خوشه دوم (دانشجویان غیر اهمال‌کار) که از میانگین نمرات پایین تری در هر دو متغیر استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل برخوردار بودند (N=135).

نتیجه گیری: دانشجویان اهمال‌کار میزان بیشتری از زمان خود را صرف استفاده از موبایل می کنند و بیشتر از سایر افراد مستعد اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل هستند و استرس تحصیلی بیشتری را متحمل می شوند.

واژگان کلیدی: اهمال‌کاری تحصیلی، استرس تحصیلی، اعتیاد به شبکه های اجتماعی، اعتیاد به موبایل.

مقدمه

در نظام‌های تربیتی (educational systems) و آموزشی غالباً اولین بازدهی که مورد توجه اساتید و دانشجویان قرار می‌گیرد، موفقیت (achievement) تحصیلی فراگیران است. یکی از مشخصه‌های روانشناختی که بر پیشرفت تحصیلی فراگیران مؤثر است و در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران و نظریه‌پردازان حوزه روانشناسی تربیتی قرار گرفته است اهمال‌کاری (Procrastination) است.

اهمال‌کاری، تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عمدی انجام یک عمل با علم به پیامدهای منفی آن است (۱). اهمال‌کاری را به عنوان ناتوانی بر اعمال کنترل بر افکار، هیجانات، تکانه‌ها و انجام تکلیف با توجه به معیارهایی که فرد برگزیده است، تعریف کرده‌اند (۲).

اهمال‌کاری تحصیلی، متداول‌ترین نوع اهمال‌کاری در بین دانشجویان است (۳). از اهمال‌کاری تحصیلی به‌عنوان یک عادت بد رفتاری یاد شده است که بسیاری از دانشجویان در عملکرد تحصیلی(Academic Performance) با آن مواجه هستند (۴). اهمال‌کاری ازجمله مسائل خیلی رایج میان دانشجویان می‌باشد طوری که تحقیقات شیوع اهمال‌کاری تحصیلی مشکل‌آفرین میان دانشجویان را حداقل ۷۰ تا ۹۰ درصد تخمین زدند و اهمال‌کاری حاد را ۲۳ تا ۳۰ درصد تخمین زده‌اند (۵). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد اهمال‌کار، انگیزه موفقیت کمتری دارند (۶ و ۷).

دانشجویانی که اهمال‌کاری تحصیلی دارند، آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول می‌کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب (anxiety) شدیدی را تجربه می‌کنند. اهمال‌کاری با درجات بالایی از اضطراب و افسردگی (depression) در دانشجویان همراه است و بر عزت‌نفس (self-esteem) آن‌ها تأثیر می‌گذارد (۸). در واقع فشار روانی (stress) و اضطرابی که به دانشجویان بر اثر اهمال‌کاری وارد می‌شود، سلامت روانی و جسمانی‌شان را به خطر می‌اندازد (۹). به طورکلی اهمال‌کاری به عنوان یک نقص رفتاری با عواطف منفی همچون استرس در ارتباط مستقیم است. یک پژوهش اخیر نشان می دهد که بین میزان استرس ادراک شده دانشجویان پزشکی با اهمال‌کاری آنها رابطه مثبت بالایی وجود دارد (۱۰).

استرس، به عنوان تجربه ی احساس منفی و تنش زا در برابر یک عامل داخلی یا خارجی تعریف می‌شود (۱۱). نگرانی بسیاری از سازمانها و نهادها از جمله سازمان بهداشت جهانی (The World Health Organization)، میزان استرس و عوارض ناشی از آن در زندگی افراد است (۱۲)؛ نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که بعد از بیماری‌های اسکلتی و عضلانی، مشکلات مربوط به استرس و افسردگی بیشترین دلیل مراجعه به پزشکان می‌باشد (۱۳). هر چند سلیه (۱۴) بین استرس سودمند و مضر، تفاوت قائل می‌شود؛ ولی با این حال در روان شناسی، واژه استرس به طور عمده در مورد فشارهای زیان بخش به کار برده می شود. در واقع اگر استرس، ناشی از انتظاراتی باشد که شخص نتواند آن ها را برآورده سازد، سلامت جسمی و روانی او به خطر می‌افتد (۱۵).

شرایط پرفشار روانی در بروز بیماری‌ها، سیر بیماری و نتایج درمانی اثر می‌گذارد (۱۶). سطح بالای استرس می تواند موجب افزایش عواقب ناشی از بیماری های جسمی و روانی (۱۵)، عملکرد تحصیلی (۱۷، ۱۸)، کمبود ایمنی (immune deficiency) (۱۹)، و کاهش طول عمر(۲۰) شود.

میزان استرس می تواند تابع وضعیت اجتماعی و شغلی افراد باشد؛ برای نمونه، ظاهراً استرس در بین دانشجویان بسیار فراتر از حد متوسط و بهینه است. برای مثال نتایج پژوهش سلام و همکاران (۲۱) نشان می‌دهد که استرس تحصیلی در بین دانشجویان رشته‌های پزشکی بسیار شایع است. فروزنده و همکاران (۲۲) در تحقیقی در رابطه با استرس تحصیلی و کیفیت زندگی نشان دادند که با افزایش سطح استرس، کیفیت زندگی در همه جنبه ها کاهش می یابد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که تنش های علمی دانشجویان می تواند بر کیفیت زندگی آنها تاثیر منفی بگذارد.

همچنین برطبق نتایج پژوهش قیان و فاگیانگ (۲۳) مشخص شد که رابطه بین استرس تحصیلی و پیشرفت تحصیلی از طریق اهمال‌کاری تعدیل می‌شود. به طور مشخص وقتی افراد دچار استرس تحصیلی می‌شوند، در صورتی که اهمال‌کاری فعالانه داشته باشند، عملکرد تحصیلی شان افزایش و در صورت اهمال‌کاری منفعلانه عملکردشان کاهش می‌یابد. در واقع کمبود زمان ناشی از

اهمال‌کاری، ترس از افت تحصیلی و حجم بالای تکالیف انباشته شده باعث ایجاد استرس می‌شود (۲۴). بنابراین لازم است نقش استرس تحصیلی، در افراد اهمال‌کار مورد توجه قرار گیرد.

عامل دیگری که می تواند در تعامل با استرس تحصیلی و اهمال‌کاری قرار بگیرد اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل (Addiction to mobile social networks) است. امروزه تلفن‌های همراه به بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی فردی تبدیل شده است و در محیط دانشگاهی، دانشجویان به طور مداوم از تلفن همراه استفاده می‌کنند. از لحاظ قابلیت، یک تلفن همراه (mobile)، کارهای بسیاری را مانند یک کامپیوتر متصل به اینترنت (internet connected computer) انجام می دهد. به همین ترتیب، تلفن‌های همراه امروز، کاربران را قادر می سازد تا تماس های صوتی و تصویری، ارسال و دریافت ایمیل، بازی-های ویدئویی، تعامل در شبکه های اجتماعی، و تماشا و به اشتراک گذاری فیلم ها و تصاویر را به آسانی انجام دهند. ارائه دهندگان شبکه های اجتماعی چندین برنامه کاربردی تلفن همراه را ایجاد کرده اند که وابستگی کاربران را افزایش می‌دهد و این افزایش ممکن است تا حدودی مربوط به ایجاد حس خوشایند هنگام استفاده از برنامه های کاربردی شبکه‌های اجتماعی باشد (۲۵). هرچند استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی به خودی خود مشکل ساز نیست (۲۶)؛ امّا در تعامل با سایر عوامل، اثرات منفی استفاده از شبکه-های اجتماعی موجب برخی از عوامل آسیب‌زای فردی از جمله مشکلات سلامت روان، عمدتا فرسودگی و افسردگی، اضطراب و استرس می‌شود(۲۷، ۲۸، ۲۹). علاوه بر این، چک کردن بیش از حد شبکه های اجتماعی منجر به رفتارهای وسواسی اجباری می‌شود که ممکن است به نتایج منفی روانی، اجتماعی و شغلی تبدیل شود (۳۰).

از دیدگاه آموزشی، پذیرش شبکه های اجتماعی و انگیزه برای استفاده مداوم از آن توجه علمی را به خود جلب کرده است (۳۱).

پژوهش ها در مورد پیامدهای نامطلوب شبکه های اجتماعی موبایل در عملکرد تحصیلی بسیار کم هستند. پیشینه تحقیقات تاثیرمنفی استفاده از موبایل و شبکه‌های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تایید می‌کنند (۳۲). همچنین در پژوهشی اخیر دریافتند، کنترل ناکافی استفاده از اینترنت با اهمال‌کاری و آن هم با عملکرد تحصیلی نوجوانان رابطه دارد (۳۳) همچنین در پژوهشی حمیدی و همکاران (۳۴) نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد و وابستگی به اینترنت پیش‌بینی کننده خوبی برای اهمال‌کاری تحصیلی می‌تواند باشد. به نظر می‌رسد که رابطه بین سه متغیر لحاظ شده در این پژوهش (اهمال‌کاری تحصیلی، استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل) پیچیده و تعاملی است.

در این پژوهش تنها برخی جنبه ها مورد بررسی قرار می گیرد، مجموعه شواهد ارتباط عواقب مربوط به استفاده از شبکه های اجتماعی و استرس تحصیلی و تاثیر آنها بر اهمال‌کاری تحصیلی را تایید می کنند با این وجود پژوهش های اندکی این سه پدیده را مشترکا و در تعامل با هم بررسی کرده اند. برای مثال احمدی و زینالی (۳۵) نتیجه گرفتند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق ایجاد اهمال‌کاری تحصیلی، کاهش کیفیت خواب و افزایش میزان استرس تحصیلی، بر پیشرفت تحصیلی اثر مستقیم و منفی دارد همچنین آنها چنین نتیجه گرفتند که اعتیاد به شبکه های اجتماعی، با ایجاد تعلل ورزی زیاد موجب افزایش اهمال‌کاری در دانش آموزان می‌شود؛ همچنین سپری کردن زمان طولانی در این شبکه ها موجب کاهش کیفیت خواب می‌شود که هر دوی این عوامل به نوبه خود باعث ایجاد استرس تحصیلی می‌شود و موجبات افت تحصیلی را فراهم می آورد.

با توجه به اینکه روابط بین سه متغیر اهمال‌کاری تحصیلی، استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی را به صورت همزمان بررسی نشده است، ضرورت دارد در پژوهشی به بررسی روابط بین آنها پرداخته می‌شود. همچنین در تحقیقات پیشین در این حوزه رابطه متغیرها با استفاده از روش‌های تحلیلی مبتنی بر متغیر (مانند تحلیل رگرسیون) انجام گرفته است، اما در این پژوهش از یک روش تحلیلی مبتنی بر متغیر استفاده می‌شود که اساساً علاوه بر مزیت‌های نظری دارای ارزش کاربردی نیز است. همچنین با این روش می توان افراد داری مشکل را تشخیص و برای اصلاح آنها برنامه‌ریزی کرد.

همچنین با توجه به تعداد زیاد استفاده‌کنندگان از شبکه های اجتماعی در بین جوانان ایرانی و تأثیرات گسترده ای که در حوزه های مختلف فردی، اجتماعی و تحصیلی دارد؛ یکی از دلایل اصلی پرداختن به این پژوهش است تا بهتر بتوان اثرات این پدیده جدید را بر اهمال‌کاری، که یک پدیده آسیب زا در تحصیل دانشجویان محسوب

می‌شود، شناسایی و در صورت امکان بـه مقابلـه بـا آن پرداخت. این پژوهش با هدف تشخیص دانشجویان با اهمال‌کاری بالا و پائین و بررسی مقایسه ای اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل و استرس تحصیلی در بین دانشجویان اهمال‌کار و غیر اهمال‌کار در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام گرفت.

روش‌ها:

در این پژوهش با توجه به اهداف لحاظ شده ابتدا افراد به روش تحلیل خوشه‌ای چندمیانگینی براساس مولفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی در خوشه‌هایی گروه‌بندی شدند. در این سطح از روش تحقیق توصیفی استفاده شده است. در گام بعدی گروه‌های حاصل از خوشه‌بندی که براساس مولفه‌های اهمال‌کاری تشکیل شده‌اند، از لحاظ مولفه‌های استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل با هم مقایسه شدند که در این سطح از یک روش علّی-مقایسه ای استفاده شد.

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تشکیل می دادند. تعداد دانشجویان در این سال تحصیلی ۱۰۱۶ نفر بود. حجم نمونه آماری که با استفاده از جدول مورگان (۳۶) برآورد گردید که برابر با ۲۸۸ نفر برآورد شده که به دلیل افت آزمودنی‌ها ۳۰۷ پرسشنامه تکمیل شد. نمونه ها با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه-ای چند مرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابتدا سه دانشکده به عنوان خوشه اول و بعد سه گروه در هر دانشکده به عنوان خوشه‌های بعدی لحاظ شدند ازگروه‌های منتخب ۳۰۷ دانشجو به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

برای جمع آوری اطلاعات پژوهش از سه ابزار اندازه گیری ۱) پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی ۲) پرسشنامه استرس تحصیلی ۳) پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل استفاده شد.

پرسشنامۀ اهمال‌کاری تحصیلی سولمون و راثبلوم (PASS) : پرسشنامه حاضر در سال ۱۹۸۹ توسط سولمون و راثبلوم (۳۷) برای اهمال‌کاری تحصیلی در سه حوزۀ آماده کردن تکلیف، آمادگی برای امتحان و آمادگی برای تهیه مقاله‌ها ساخته شد، این مقیاس را دهقانی (۱۳۸۷) برای اولین بار در ایران به‌کاربرده است، که شامل ۲۷ گویه است. پاسخ سوال های پرسشنامه در مقیاس لیکرت از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) است. در این مقیاس سوالهای ۲-۴-۶-۱۱-۱۳-۱۵-۱۶-۲۱-۲۳-۲۵ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ بوده است (۳۸). پایایی پرسشنامه در پژوهش نیکبخت و همکاران (۳۹) با ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ بود.

پرسشنامه سنجش میزان استرس تحصیلی (ASQ): زاژاکوا و همکاران در سال ۲۰۰۵ (۴۰) نسخه جدید پرسشنامه استرس تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس تحصیلی میلدستون توسعه دادند.

در این مقیاس، مفهوم استرس تحصیلی از طریق ۲۷ تکلیف مربوط به دانشگاه اندازه گیری می‌شود. در مقیاس استرس تحصیلی از مشارکت کنندگان خواسته می‌شود تا میزان استرس زایی هر یک از ۲۷ تکلیف را بر روی یک مقیاس ۱۱ درجه ای لیکرت از به هیچ وجه استرس زا نمی‌باشد (۰) تا ۱۰ کاملا استرس زا می‌باشد انتخاب نمایند. در مطالعه شکری و همکاران (۴۱) نتایج تحلیل مولفه‌های اصلی با استفاده از چرخش اوبلیمن نشان داد که ASQ از چهار عامل دشواری عملکرد تحصیلی در کلاس، دشواری عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس، دشواری تعامل در دانشگاه و دشواری مدیریت کار، خانواده، دانشگاه تشکیل شده است. ضرایب آلفای کرونباخ عامل کلی استرس تحصیلی ادراک شده و زیر مقیاس‌های دشواری عملکرد تحصیلی در کلاس، دشواری عملکرد تحصیلی در بیرون از کلاس، دشواری تعامل در دانشگاه و دشواری مدیریت کار، خانواده، دانشگاه در نمونه ایرانی به ترتیب برابر با ۰/۹۹، ۰/۸۶، ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۷۱، و در نمونه سوئدی به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۷۵، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۷۲ و در کل برابر با ۰/۹۳، ۰/۸۲، ۰/۷۳، ۰/۸۴، ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل توسط خواجه احمدی، پولادی، بحرینی، در سال ۲۰۱۶ (۴۲) ساخته شد. شامل ۲۳ گویه است که از مقیاس لیکرت ۵ بخشی استفاده شده است و از کاملا مخالفم ۱ تا کاملا موافقم ۵ می‌باشد. حداقل امتیاز در این پرسشنامه ۲۳ و حداکثر امتیاز کل ۱۱۵ می‌باشد. پرسشنامه از ۴ عامل: عملکرد فردی شامل ۹ گویه، مدیریت زمان شامل ۶ گویه، خودکنترلی ۴ عبارت و روابط اجتماعی مشتمل بر ۴ عبارت به ترتیب با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۷۲، ۰/۶۸ تشکیل شده است. پایایی درونی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و همچنین کسب حداقل ضریب همسانی ۰/۶۸ برای هر عامل بیانگر همسانی درونی پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی می‌باشد.

یافته ها

برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از تحلیل خوشه ای به روش چند میانگینی (K-Means) با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد. برای خوشه بندی دانشجویان براساس ۴ مولفه استرس و ۴ مولفه اعتیاد به شبکه های اجتماعی به روش چند میانگینی افراد گروه بندی شدند و ابتدا گروه بندی به حالتهای؛ ۲، ۳، ۴، ۵ گروهی انجام شده سپس با یک آزمون مانوا مشخص شد که مقدار F معادل لاندای ویکلز برای حالت دو گروهی دارای بزرگترین مقدار است. از آزمون T2 هاتلینگ و آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معناداری تفاوت مولفه های اهمال‌کاری در بین افراد دو خوشه استفاده گردید.

با توجه به این که اهمال‌کاری سازه ای چندبعدی است از یک روش چندمتغیری برای خوشه بندی استفاده شد. نتیجه تحلیل خوشه ای نشان داد که بهترین حالت متمایز کننده افراد حالت دوگروهی است. بنابراین براساس مولفه های اهمال‌کاری افراد به دو خوشه اهمال‌کاری بالا (۱۷۱ نفر) و اهمال‌کاری پائین (۱۳۵ نفر) تقسیم بندی شدند. پس از مشخص شدن خوشه های دانشجویان تفاوت این دو خوشه از لحاظ متغیرهای اعتیاد به موبایل و استرس تحصیلی بررسی شد که مشخص شد خوشه اول (دانشجویان با اهمال‌کاری بالا) در هر دو متغیر استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل نمرات میانگین بالایی داشتند و خوشه دوم (دانشجویان با اهمال‌کاری پائین) که از میانگین نمرات پایین تری در مولفه های هر دو متغیر استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل برخوردار بودند.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار مولفه های استرس تحصیلی، اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل و اهمال‌کاری تحصیلی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
استرس کلاسی	۳۵/۹۱	۱۸/۱۲
استرس بیرون کلاس	۲۱/۲۱	۱۳/۱۱
استرس ارتباط	۱۸/۵۶	۱۲/۲۲
استرس مدیریت	۱۶/۳۷	۸/۴۳
عملکرد فردی (اعتیاد)	۲۱/۴۷	۷/۱۸
مدیریت زمان (اعتیاد)	۱۶/۰۱	۷/۴۵
خودکنترلی (اعتیاد)	۱۰/۲	۳/۷۵
روابط اجتماعی (اعتیاد)	۱۱/۷۳	۳/۴۵
اهمال‌کاری در امتحان	۱۷/۱۹	۳/۵
اهمال‌کاری در انجام تکالیف	۲۳/۶۶	۴/۸۴
اهمال‌کاری در نوشتن مقاله	۱۶/۶۷	۴/۲

همان طور که در جدول یک مشاهده می‌شود در بین مولفه های استرس تحصیلی بیشترین میانگین مربوط به استرس کلاسی می‌باشد که ۳۵/۹۱ است. در بین مولفه های اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل، عملکرد فردی با میانگین ۲۱/۴۷ از سایر مولفه ها بالاترین نمره را دارد. و همچنین در مولفه های اهمال‌کاری، بیشترین میانگین مربوط به اهمال‌کاری در انجام تکالیف می‌باشد.

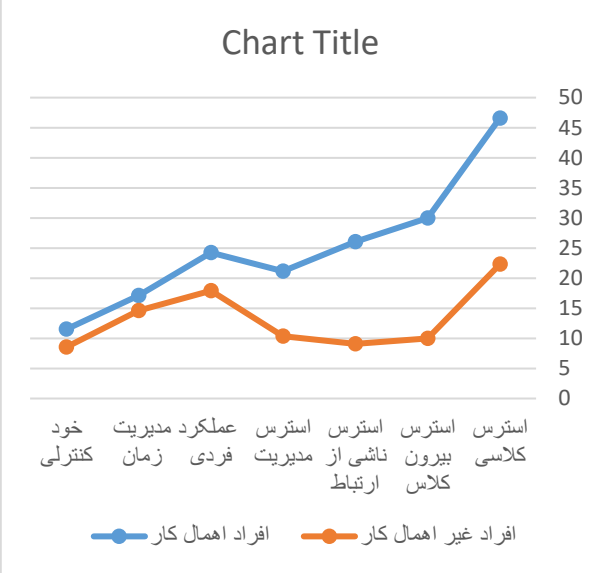
جدول ۲- میانگین و انحراف معیار مولفه های استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل در افراد دو خوشه با اهمال‌کاری بالا و پایین

متغیر	خوشه یک	(اهمال‌کاری بالا)	خوشه دو	(اهمال‌کاری پایین)
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
استرس کلاسی	۴۶/۶۵	۱۳/۷۷	۲۲/۳۱	۱۳/۱۷
استرس بیرون کلاس	۳۰/۰۵	۹/۴۹	۱۰	۷/۱۴
استرس ناشی از ارتباط	۲۶/۰۳	۱۰/۱۵	۹/۰۹	۶/۸۹
استرس مدیریت	۲۱/۱۴	۶/۶۶	۱۰/۳۳	۶/۲۹
عملکرد فردی (اعتیاد به شبکه)	۲۴/۲۶	۶/۸۵	۱۷/۹۳	۵/۹۴
مدیریت زمان (اعتیاد به شبکه)	۱۷/۱۲	۵/۱۶	۱۴/۶	۹/۴۳

خود کنترلی(اعتیاد به شبکه)	۱۱/۵	۳/۷	۸/۵۳	۳/۱۱

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار دو خوشه به طور مجزا ارائه شده است. با توجه به نمرات میانگین افراد، در مولفه‌های مربوط به استرس تحصیلی، شامل: استرس کلاسی، استرس بیرون کلاس، استرس ناشی از ارتباط و استرس مدیریت، همچنین در

نمودار ۱: نمودار خطی میانگین موالفه‌ها در افرد اهمال کار و غیر اهمال کار



مولفه‌های مربوط به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شامل: عملکرد فردی، مدیریت زمان و خودکنترلی، افراد مربوط به خوشه یک (افراد با اهمال‌کاری بالا) میانگین‌های بالاتری از افراد خوشه دو (افراد با اهمال‌کاری پایین) نشان می‌دهند.

همان گونه که در نمودار ۱ مشاهده می‌شود، برای هر کدام از میانگین‌های افراد اهمال‌کار و غیر اهمال‌کار، نمودار خطی رسم شده است که در این نمودار در محور افقی مولفه‌های استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه ارائه شده است و در محور عمودی مقدار میانگین مولفه‌ها قرار دارد. این نمودار موجب افزایش امکان مقایسه بین نمره های دو خوشه مربوط به مولفه‌ها را فراهم می آورد. خط آبی مربوط به افراد خوشه اول (افراد با اهمال‌کاری بالا) می‌باشد که درتمام مولفه ها میانگین بالاتری دارند و خط نارنجی مربوط به خوشه دو (افراد با اهمال‌کاری پایین) می‌باشد که در تمام مولفه های استرس تحصیلی و مولفه های اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل میانگین‌های پایین‌تری دارند.

جدول ۳-آزمون مجذور T هاتلینگ برای بررسی معناداری تفاوت خوشه‌های اهمال‌کاری از لحاظ مولفه‌های استرس و اعتیاد

مقدار	F	فرضیه df	خطاdf	معناداری
۸۴/۵۶	۱/۹	۱۳	۲۹۲	۰/۰۰۱

فرضیه اصلی این پژوهش عبارت از این است که دانشجویان با اهمال‌کاری بالا و پائین از لحاظ مولفه های استرس تحصیلی و اعتیاد به اینترنت باهم متفاوت هستند. برای مقایسه این دو گروه از لحاظ چند متغیر وابسته از آزمون مجذور T استفاده شد. نتایج این آزمون نشان دادند که مقدار آماره T2 هاتلینگ ۸۴/۵۶ است که با مقدار F معادل ۱/۹، از لحاظ آماری معنادار است (۰/۰۰۱). پس می‌توان نتیجه گرفت که دست کم از لحاظ یکی از مولفه‌های استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه در بین افراد با اهمال‌کاری بالا و پائین تفاوت وجود دارد.

جدول ۴- تحلیل واریانس مولفه‌های استرس، اعتیاد و اهمال‌کاری در بین دانشجویان دو خوشه با اهمال‌کاری بالا و پائین

متغیر مستقل	مجموع میانگین ها	مقدار F	معناداری
استرس کلاسی	۴۴۶۸۶/۷۳	۲۴۴/۷۴	۰/۰۰۱
استرس بیرون کلاس	۳۰۳۳۵/۵	۴۱۶/۳۷	۰/۰۰۱
استرس ناشی از ارتباط	۲۱۶۶۴/۷۲	۲۷۵/۸۱	۰/۰۰۱
استرس مدیریت	۸۸۱۰/۹	۲۰۸/۲۷	۰/۰۰۱
عملکرد فردی (اعتیاد به شبکه)	۳۰۲۲/۶۸	۷۲/۳۱	۰/۰۰۱
مدیریت زمان (اعتیاد به شبکه)	۴۸۰/۱۵	۸/۸۸	۰/۰۰۳
خود کنترلی(اعتیاد به شبکه)	۶۶۷/۹	۵۶/۰۵	۰/۰۰۱
روابط اجتماعی	۲۵۹/۵۹	۲۳/۴۵	۰/۰۰۱

اهمال‌کاری در امتحان	۴۷۹/۲۶	۴۴/۸۱	۰/۰۰۱
اهمال‌کاری در تکالیف	۲۰۶/۰۴	۹/۰۴	۰/۰۰۳
اهمال‌کاری در مقاله	۳۸۷/۶	۲۳/۵	۰/۰۰۱

همان گونه که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود مقدار F در تمامی مولفه های مربوط به متغیرهای استرس، اعتیاد به موبایل و اهمال‌کاری معنا دار می‌باشد.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل در افراد دو خوشه اهمال‌کار و غیر اهمال‌کار بود. به دلیل شیوع اهمال‌کاری در بین دانشجویان (۲۱) و تاثیر مستقیم اهمال‌کاری بر موفقیت تحصیلی(۶، ۷)، در این پژوهش اساس گروه‌بندی، میزان اهمال‌کاری افراد در نظر گرفته شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد تقریبا ۶۰٪ افراد پژوهش دچار اهمال‌کاری تحصیلی هستند که این یافته با تخمین هایی که در پژوهش های کرمی (۴۳) و الکساندر و آنواگبوزه (۴۴) که اهمال کاری را در بین دانشجویان حدود ۶۰ گزارش نموده اند، همسان می‌باشد. جالب توجه است که از بین مولفه‌های اهمال‌کاری (اهمال‌کاری در امتحان، اهمال‌کاری در تکالیف، اهمال‌کاری در نوشتن مقاله)، اهمال‌کاری در انجام تکالیف بیشترین میانگین را دارا می‌باشد بدین معنی که افراد بیشترین اهمال‌کاری را در انجام تکالیف از خود نشان می‌دهند اهمال‌کاری در امتحان در رده دوم و کمترین میزان اهمال‌کاری مربوط به مولفه اهمال‌کاری در نوشتن مقاله می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که از آنجایی که هدف بیشتر دانشجویان، گرفتن نمره در امتحان پایان ترم می‌باشد و دانشجویان زمان زیادی از ابتدا تا پایان ترم برای انجام تکالیف و مطالعه دارند مرتب انجام تکالیف تحصیلی را به تعویق می اندازند. که در نتیجه، شب امتحان مجبور خواهند بود حجم بالایی از تکالیف را در زمانی محدود انجام دهند که حاصل شناختی آن اختلال در یادگیری (۴۵) و حاصل عاطفی آن تحت فشار قرار گرفتن و تحمل استرس شدید (۲۴) می‌باشد.

در بین مولفه های استرس تحصیلی (استرس در کلاس، استرس بیرون کلاس، استرس ارتباط و استرس مدیریت)، استرس کلاسی بیشترین تفاوت میانگین را نسبت به سایر مولفه‌ها دارد. و این یافته نشان می‌دهد بیشترین استرسی که دانشجویان متحمل می‌شوند مربوط به مسایل درون کلاس می‌باشد. احتمالا ارزیابی‌های فرد از موقعیت کلاس در ایجاد استرس نقش داشته باشد همان طور که پکران نیز در نظریه شناختی-اجتماعی کنترل-ارزش هیجانات تحصیلی، بر نقش ارزیابی های فرد از موقعیت به عنوان یک پیش آیند درون فردی هیجانات تحصیلی، تاکید می کند(۴۶). ترس از عملکرد ضعیف در کلاس و مورد ارزیابی قرار گرفتن توسط اساتید و دانشجویان و همچنین رقابت با سایر هم کلاسی‌ها می تواند از زیر مجموعه‌های ارزیابی‌های موقعیتی باشد که موجب ایجاد استرس کلاسی می‌شود. چنانچه تحقیقات نیز نشان می‌دهد دانشجویان در مقاطعی از هر نیمسال تحصیلی، از جمله در هنگام امتحان و در رقابت با دوستان خود به منظور دستیابی به نمرات بالاتر، استرس بیشتری گزارش می‌کنند (۴۷).

در مقایسه دو خوشه، میانگین استرس تحصیلی در همه مولفه‌ها تفاوت معنادار دارند، بدین مفهوم که دانشجویانی که اهمال‌کاری بالا دارند استرس تحصیلی بیشتری نسبت به افراد غیر اهمال‌کار تجربه می‌کنند به گفته مک کلوسکی (۴۸) اهمال‌کاری تحصیلی، تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تاخیر انداختن فعالیت‌های تحصیلی است که همیشه با استرس توام است. کمبود زمان ناشی از اهمال‌کاری، ترس از افت تحصیلی و حجم بالای تکالیف انباشته شده (۲۴) تبیینی برای ایجاد استرس در افراد اهمال‌کار می‌تواند باشد. یافته های پژوهش حاضر با پژوهش های پیشین همسو می‌باشد (۲۳، ۱۰).

در بین میانگین‌های مربوط به مولفه‌های اعتیاد به شبکه های اجتماعی، مولفه عملکرد فردی میانگین بیشتری نسبت به سایر مولفه‌ها دارد بدین مفهوم که بیشترین آسیب اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، بر عملکرد فردی و همچنین عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌باشد. این یافته با پژوهش‌های راینک و همکاران (۴۹) که دریافتند، کنترل ناکافی استفاده از اینترنت با اهمال‌کاری و آن هم با عملکرد تحصیلی نوجوانان رابطه دارد و همچنین با پژوهش سویمی و همکاران (۳۲) که در یافتند استفاده از موبایل و شبکه‌های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر منفی دارد؛ هماهنگ است.

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که افراد اهمال‌کار میانگین‌های بالاتری نسبت به سایر افراد در تمام مولفه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارند، که این یافته‌ها با پیشینه پژوهشی همسو می‌باشد(۳۲،۳۳، ۳۴، ۳۵). برای

تبیین تفاوت میانگین مولفه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در افرادی که اهمال‌کاری بالایی دارند؛ می‌توان گفت: این افراد دچار نقص در عملکرد فردی استفاده از تلفن همراه هستند، خود کنترلی ضعیف‌تری در استفاده از تلفن همراه دارند، همچنین در مدیریت زمان برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی دچار مشکل بوده و مشکلات اجتماعی بیشتری را نسبت به افراد غیر اهمال‌کار متحمل می‌شوند.

با توجه به یافته های پژوهش افراد با اهمال‌کاری بالا در تمامی مولفه‌های استرس تحصیلی (استرس در کلاس، استرس بیرون کلاس، استرس ناشی از ارتباط، استرس مدیریت) و مولفه‌های اعتیاد به موبایل (عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی، روابط اجتماعی) به طور معنادار میانگین‌های بیشتری از افراد غیر اهمال‌کار نشان دادند. این نتایج با پژوهشی که به تازگی توسط احمدی و همکاران (۳۵) انجام شده همسو می‌باشد. در واقع گذراندن زمان طولانی در شبکه اجتماعی موجب غفلت از فعالیتهای تحصیلی، اشتغال ذهنی با محتوای شبکه‌ها و در نتیجه اهمال‌کاری در انجام تکالیف می‌شود. اهمال‌کاری طولانی مدت موجب می‌شود یادگیری در فرصت‌های مناسب انجام نشود و دانشجویان انجام تکالیف را در زمان کم و با تاخیر و به صورت شتابزده انجام دهند که این تاخیرها و شتابزدگی‌ها باعث ایجاد استرس تحصیلی در دانشجویان می‌شود (۳۵).

برای پیشگیری از آسیب های تحصیلی حاصل از اهمال‌کاری پیشنهاد می‌شود دانشجویان، مفهوم اهمال‌کاری و نشانه های آن را بهتر بشناسند از عواقب آن آگاهی پیدا کنند و از طریق آموزش‌های منظم و تمرین خودکنترلی و مدیریت زمان از آسیب‌های ناشی از بکاهند. همچنین لازم است برای پیشگیری از اعتیاد به موبایل، استفاده از تلفن همراه حد اعتدال رعایت شود تا از آسیب-های تحصیلی حاصل از آن کاسته شود. افراد اهمال‌کار برای ایجاد تغییر، به ساعات استفاده از موبایل توجه کرده و میزان غیرضروری استفاده از شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهند، با انجام تکالیف در زمان مناسب از استرس تحصیلی بکاهند و در نتیجه عملکرد تحصیلی بالا و سلامت جسمی و روانی بیشتری را برای خود و محیط های آموزشی رقم زنند.

همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش های آتی تاثیر اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل بر سایرجنبه های تحصیلی مورد بررسی قرار گیرد.

محقق در انجام پژوهش حاضر، نهایت دقت را به عمل آورده است تا پژوهش نقص کمتری داشته باشد، اما با این وجود بعضی از این عوامل خارج از دست پژوهشگر بوده که باعث ایجاد محدودیت در پژوهش شده است که به آن ها اشاره می گردد. برای نمونه نتایج پژوهش حاضر، محدود به دانشجویان کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ می‌باشد، بنابراین در تعمیم نتایج آن به سایر دانشگاه ها و مراکز عالی و سایر سطوح آموزشی باید احتیاط کرد. کلیه یافته ها چون از داده‌های پرسشنامه‌ها ناشی شده است ممکن است یه جهت مقبولیت پاسخدهی دارای سوگیری در پاسخ دهی آزمودنی‌ها باشد.

نتیجه گیری

دانشجویان اهمال‌کار میزان بیشتری از زمان خود را صرف استفاده از موبایل می‌کنند و بیشتر از سایر افراد مستعد اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی موبایل هستند همچنین به دلیل اتلاف وقت در زمان های مطالعه، تکالیف خود را به تعویق انداخته و استرس تحصیلی بیشتری را متحمل می-شوند.

سپاس گزاری

از مسئولین و دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز که در انجام پژوهش ما را یاری نمودند، نهایت تشکر و قدردانی صورت می‌گیرد.

سهم هر نویسنده

نویسنده اول: مسئولیت انجام پژوهش و نگارش مقاله، نویسنده دوم: انجام تحلیل آماری نویسنده سوم جمع آوری اطلاعات، نویسنده چهارم: تنظیم و ویرایش نهایی مقاله.

ملاحظات اخلاقی

پژوهش حاضر با رعایت ملاحظات اخلاقی و با دریافت مجوز اخلاق از دانشگاه شهید مدنی آذربایجان با شماره نامه: ۹۴۹۶/ص/۲۱۷ انجام شده است.

تضاد منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

حمایت مالی

منابع مالی این پژوهش تماما توسط محققین این پژوهش تهیه شده است.

منابع

1. Klingsieck KB. Procrastination. EFPA 2013; 14(55), 235-247.
2. Howell AJ, Watson DC. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. ISSID 2007; 43(1), 167-178.
3. Mullen A. The Role of Psychological Flexibility in Procrastination. The university of Louisiana at Lafayette, 2014.
4. Zhu Y, Zhu H, Liu Q, et al. Exploring the Procrastination of College Students: A Data-Driven Behavioral Perspective. DASFAA 2016; 258-273.
5. Erdinç DU. Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. IJETP 2009; 5(1), 18-32.
6. Setayeshi azhari M, Mirnasab M, Mohebbi M. The Relationship between Hopefulness and Academic Achievement: The Mediating Role of the Academic Procrastination. Instruction and evaluation. 2017; 10(37): 125-142. (Persian)
7. Demeter K, Szabo K, Maior E, Farcas S, Kalcza J, Janos R. Associations between academic performance, academic attitudes, and procrastination in a sample of undergraduate students attending different educational forms. Social and Behavioral Sciences, 2015; 187(13): 45-49.
8. Lay CH, Silverman S. Trait procrastination, anxiety and dilatory behavior. ISSID 1996; 21, 61-67.
9. Schraw G, Wadkins T, Olafson L. Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. IJEP 2007; 99(1), 12.
10. Shokeen A. Procrastination, Stress and academic achievement among the B.Ed. students. NDP 2018; 9 (1), 125-129.
11. Tehrani H, Rakhshani T, Zadeh DS, Hosseini SM, Bagheriyan S. Analyzing the relationship between job stress to mental health, personality type and stressful life events of the nurses occupied in tehran 115 emergency. Iran Red Crescent Med J 2013; 15(3): 272.
12. Shadi M, Peyman N, Taghipour A, Tehrani H. Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. Fundamentals of Mental Health, 2018; 20(1): 87-98.
13. Taghiloo S. The effect of the holy Quran reading instruction on stress reduction in the young and adolescents. Journal of Guilan University of Medical Sciences 2009; 18: 72-81. (Persian)
14. Selye H. The stress of life. New york. MGC. Graw-hill, 1980.
15. Pourghane P, Khorsandi M. Survey the effect of religious beliefs in stress reduction in students of Langroud Faculty of Medical Sciences. Journal of holistic nursing and midwifery 2010; 20(1): 10-5. (Persian)
16. Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. Contributions of the psychosocial to Human Behavior in: synopsis of psychiatry, 2003.
17. Alam K, Halder UK. Academic Stress and Academic Performance among Higher Secondary Students: A Gender Analysis. IJCRT. 2018; 6(1).678-692.
18. Alsalhi AH, Almigbal TH, Alsalhi H, Batais M. The Relationship between Stress and Academic Achievement of Medical Students in King Saud University: A Cross-Sectional Study. Kuwait Medical Journal 2018; 50 (1): 60 – 65.
19. Assaf AM. Stress-induced immune-related diseases and health outcomes of pharmacy students: A pilot study. Saudi Pharmaceut J 2013; 21(1): 35-44.
20. Shaban IA, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective. Nurs Educ Pract 2012; 12(4): 204-9.
21. Salam A, Mahadevan R, Abdul RA, et al. Stress among first and third year medical students at University Kebangsaan Malaysia. Park J Med Sci 2015; 31: 169-173.
22. Forouzandeh N, Aslani Y, Mehralian H, Drees F. The association between academic stress and quality of life in students. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences 2016; 18(3): 1-7. (Persian)
23. Qian L, Fuqiang Z. Academic stress, academic procrastination and academic performance: A moderated dual-mediation model. RISUS 2018; 9 (2), 37-46.
24. Nandamuri PP, Ch G. Sources of Academic Stress – A Study on Management Students. Journal of Management and Science, 2011; 1 (2), 31-42.
25. Cao X, Masood A, Lugman A, Ahmed A. Excessive use of mobile social networking sites and poor academic performance: antecedents and consequences from stressor-strain-outcome perspective. CHB (2018), doi: 10.1016/j.chb.2018.03.023.
26. Muench F, Hayes M, Kuerbis A, Shao S. The independent relationship between trouble controlling Facebook use, time

spent on the site and distress. Journal of behavioral addictions, 2015; 4(3): 163-169.
27. Bhagat S. Is Facebook a planet of lonley individuals? A review of literature. Int. J. Indian. Psychol,2015; 3: 5-9.
28. Young K. Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. Journal of Contemporary Psychotherapy, 2009; 39(4): 241-246.
29. Luqman A, Cao X, Ali A, Masood A, Yu L. Empirical investigation of Facebook discontinues usage intentions based on SOR paradigm. CHB, 2017; 70: 544555.
30. Zheng, X., & Lee, M. K. Excessive use of mobile social networking sites: Negative consequences on individuals. Computers in Human Behavior,2016; 65, 65-76.
31. Dabbagh N, Kitsantas A. Personal Learning Environments, social media, and selfregulated learning: A natural formula for connecting formal and informal learning. The Internet and higher education, 2012; 15(1): 3-8.
32. Soyemi J, Oloruntoba SA, Okafor B. Analysis of mobile phone impact on student academic performance in tertiary institution, International. Journal of Emerging Technology and Advanced Engineering, 2015; 5(1): 361-367.
33. Reinecke L, Meier A, Beutel ME, Schemer C, Stark B, Wö lfling K, Müller KW. The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results from a Community Sample of German Adolescents. Frontiers in Psychology,2018; 9: 913.
34. Hamidi F, Mahdiyeh Nejafabadi M, Namaziyan Nejafabadi S. The Relationship between Internet Addiction and Academic Procrastination among Secondary School Students. Technology of instruction and learning, 2015; 1(3): 89-106
35. Ahmadi J, Zeinali A. The Impact of Social Network Addiction on Academic Achievement of Students: The Mediating Role of Sleep Quality, Academic Procrastination and Academic Stress. Research in School and Virtual Learning.2018; 2(22): 21-32.
36. Krejcei RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. EPM 1970; 30, 607-610.
37. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology, 1984; 31 (4): 503509.
38. Fatehi Y, Abd Khodayi MS, Poorgholami F. The study of the relationship between perfectionism and selfgovernment with negligence in Farashband hospital staff. Research in social psychology 2012; 2(6): 39-53. (Persian)
39. Nikbakht E, Abdekhodae MS, Hasanabadi H. Effectiveness of Reality Therapy Group Counseling Program on Academic Motivation and Procrastination. Clinical Psychology and Counseling, 2014; 3(2): 81-94.
40. Zajacova A, Lynch SM, Espenshade TJ. Selfefficacy, Stress, and academic success in college. Resea High Educa, 2005, 46 (6): 678-706.
41. Shokri O, KormiNouri R, Farahani MN, Moradi A. Testing for the Factor Structure and Psychometric Properties of the Farsi Version of Academic Stress Questionnaire. Journal of Behavioral Sciences. 2011; 4(4): 277-283.
42. Khajeahmadi M, Pooladi S, Bahreini M. Design and Assessment of Psychometric Properties of the Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks. IJPN, 2016; 4(4): 42-50.
43. Alexander ES, Onwuegbuzie AJ. Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. ISSID 2007; 42: 1301-1310
44. Karami D. The amount of procrastination prevalence among students and its relationship with anxiety and depression. JTBCP 2009; 4(13):25-34. (Persian)
45. Tavakoli M. Study the epidemiology of academic procrastination among students, its relationship with demographic, study time preference, aim to study at University. J Educ Psychol. 2012;5(28):12-23. (Persian)
46. Pekrun R. A social cognitive, control-value theory of achievement emotions. In J. Heckhausen(Ed.), Motivational Psychology of Human Development, 2000; 143-163.
47. Misra R, Castillo L. Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students. International Journal of Stress Management, 2004; 11, 132-148.
48. McCloskey JD. Finally, my thesis on academic procrastination (Master's thesis). Retrieved from ProQuest, UMI Dissertations Publishing, 2011; (1506326).
49. Reinecke L, Meier A, Beutel, ME, Schemer C, Stark B, Wö lfling K, Müller KW. The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Results from a Community Sample of German Adolescents. Frontiers in Psychology, 2018; 9: 913.