



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

Soheila Mohammadalizadeh nozar <sup>1</sup>, Javad Mesrabadi <sup>2</sup>, Sara Mohammadalizadeh nozar <sup>3</sup>,  
Shabnam Mashhooni <sup>4</sup>,

<sup>1</sup> Educational Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Iran

<sup>2</sup> Educational Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Iran

<sup>3</sup> Department of Psychology, Azad University, Tabriz, Iran

<sup>4</sup> Department of Educational Psychology, Tabriz University, Iran

\*Corresponding author: Soheila Mohammadalizadeh Nozar, Educational Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.  
Email: [soheila\\_mohamadlizadeh@yahoo.com](mailto:soheila_mohamadlizadeh@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..

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

سهیلا محمدعلیزاده نوبر\*<sup>۱</sup>، جواد مصرآبادی<sup>۲</sup>، سارا محمدعلیزاده نوبر<sup>۳</sup>، شبنم مشحونی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup>گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

<sup>۲</sup>گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

<sup>۳</sup>گروه روانشناسی دانشگاه آزاد تبریز

<sup>۴</sup>گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز

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

### چکیده

**مقدمه:** در نظام های تربیتی و آموزشی غالباً اولین بازدهی که مورد توجه اساتید و دانشجویان قرار می گیرد، موفقیت تحصیلی فراگیران است. یکی از مشخصه های روانشناختی که بر پیشرفت تحصیلی فراگیران مؤثر می باشد، اهمال کاری است. اهمال کاری تحصیلی متاثر از عوامل متعددی می باشد که در پژوهش حاضر به بررسی متغیرهای استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل در دانشجویان اهمال کار و غیر اهمال کار پرداخته شد.

**روش ها:** آزمودنی ها ۳۰۷ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۹۷-۹۸ مشغول به تحصیل بودند که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای به دست آوردن داده های پژوهش از سه پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی، پرسشنامه استرس تحصیلی و پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل خوشه ای 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 اهمال کار) 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 اهمال کار) که از میانگین نمرات پایین تری در هر دو متغیر استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل برخوردار بودند ( $N=135$ ).

**نتیجه گیری:** دانشجویان اهمال کار 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:** اهمال کاری تحصیلی، استرس تحصیلی، اعتیاد به شبکه های اجتماعی، اعتیاد به موبایل.

## مقدمه

در نظام های تربیتی (educational systems) و آموزشی غالباً اولین بازدهی که مورد توجه اساتید و دانشجویان قرار می گیرد، موفقیت (achievement) تحصیلی فراگیران است. یکی از مشخصه های روانشناختی که بر پیشرفت تحصیلی فراگیران مؤثر است و در سال های اخیر مورد توجه پژوهشگران و نظریه پردازان حوزه روانشناسی تربیتی قرار گرفته است اهمال کاری (Procrastination) است.

اهمال کاری، 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). اهمال کاری را به عنوان ناتوانی بر اعمال کنترل بر افکار، هیجانات، تکانه ها و انجام تکلیف با توجه به معیارهایی که فرد برگزیده است، تعریف کرده اند (۲).

اهمال کاری تحصیلی، متداول ترین نوع اهمال کاری در بین دانشجویان است (۳). از اهمال کاری تحصیلی به عنوان یک عادت بد رفتاری یاد شده است که بسیاری از دانشجویان در عملکرد تحصیلی (Academic Performance) با آن مواجه هستند (۴). اهمال کاری از جمله مسائل خیلی رایج میان دانشجویان می باشد طوری که تحقیقات شیوع اهمال کاری تحصیلی مشکل آفرین میان دانشجویان را حداقل ۷۰ تا ۹۰ درصد تخمین زدند و اهمال کاری حاد را ۲۳ تا ۳۰ درصد تخمین زده اند (۵). همچنین پژوهش ها نشان می دهند که افراد اهمال کار، انگیزه موفقیت کمتری دارند (۶ و ۷).

دانشجویانی که اهمال کاری تحصیلی دارند، آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول می کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب (anxiety) شدیدی را تجربه می کنند. اهمال کاری با درجات بالایی از اضطراب و افسردگی (depression) در دانشجویان همراه است و بر عزت نفس (self-esteem) آن ها تأثیر می گذارد (۸). در واقع فشار روانی (stress) و اضطرابی که به دانشجویان بر اثر اهمال کاری وارد می شود، سلامت روانی و جسمانی شان را به خطر می اندازد (۹). به طور کلی اهمال کاری 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 اهمال کاری 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 می شود (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 می دهند که بعد از بیماری های اسکلتی و عضلانی، مشکلات مربوط به استرس و افسردگی بیشترین دلیل مراجعه به پزشکان می باشد (۱۳). هر چند سلیه (۱۴) بین استرس سودمند و مضر، تفاوت قائل می شود؛ 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 می افتد (۱۵). شرایط پرفشار روانی در بروز بیماری ها، سیر بیماری و نتایج درمانی اثر می گذارد (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 می دهد که استرس تحصیلی در بین دانشجویان رشته های 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 تأثیر منفی بگذارد.

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

حمیدی و همکاران (۳۴) نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی رابطه مثبت وجود دارد و وابستگی به اینترنت پیش‌بینی کننده خوبی برای اهمال کاری تحصیلی می‌تواند باشد. به نظر می‌رسد که رابطه بین سه متغیر لحاظ شده در این پژوهش (اهمال کاری تحصیلی، استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل) پیچیده و تعاملی است.

در این پژوهش تنها برخی جنبه ها مورد بررسی قرار می‌گیرد، مجموعه شواهد ارتباط عواقب مربوط به استفاده از شبکه های اجتماعی و استرس تحصیلی و تاثیر آنها بر اهمال کاری تحصیلی را تایید می‌کنند با این وجود پژوهش های اندکی این سه پدیده را مشترکاً و در تعامل با هم بررسی کرده اند. برای مثال احمدی و زینالی (۳۵) نتیجه گرفتند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی از طریق ایجاد اهمال کاری 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 اهمال کاری 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 می‌آورد.

با توجه به اینکه روابط بین سه متغیر اهمال کاری 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 می‌توان 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 اهمال کاری، که یک پدیده آسیب زا در تحصیل دانشجویان محسوب

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

عامل دیگری که می‌تواند در تعامل با استرس تحصیلی و اهمال کاری 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 می‌دهد. به همین ترتیب، تلفن‌های همراه امروز، کاربران را قادر می‌سازد تا تماس های صوتی و تصویری، ارسال و دریافت ایمیل، بازی- های ویدئویی، تعامل در شبکه های اجتماعی، و تماشای 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)؛ اما در تعامل با سایر عوامل، اثرات منفی استفاده از شبکه- های اجتماعی موجب برخی از عوامل آسیب‌زای فردی از جمله مشکلات سلامت روان، عمدتاً 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 تاثیر منفی 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 اهمال کاری و آن هم با عملکرد تحصیلی نوجوانان رابطه دارد (۳۳) همچنین در پژوهشی

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 الگوبررسی از مقیاس تحصیلی میلستون توسعه دادند.

در این مقیاس، مفهوم استرس تحصیلی از طریق ۲۷ تکلیف مربوط به دانشگاه اندازه گیری می شود. در مقیاس استرس تحصیلی از مشارکت کنندگان خواسته می شود تا میزان استرس زایی هر یک از ۲۷ تکلیف را بر روی یک مقیاس ۱۱ درجه ای لیکرت از به هیچ وجه استرس زایی باشد (۰) تا ۱۰ کاملاً استرس زایی باشد انتخاب نمایند. در مطالعه شگری و همکاران (۴۱) نتایج تحلیل مولفه های 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 مقیاس های 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 ۰/۸۶، 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 کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۵ می باشد. حداقل امتیاز در این پرسشنامه ۲۳ و حداکثر امتیاز کل ۱۱۵ می باشد. 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 می باشد.

می شود، شناسایی و در صورت امکان به مقابله با آن پرداخت. این پژوهش با هدف تشخیص دانشجویان با اهل کار بالا و پائین و بررسی مقایسه ای اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل و استرس تحصیلی در بین دانشجویان اهل کار و غیر اهل کار در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام گرفت.

## روش ها:

در این پژوهش با توجه به اهداف لحاظ شده ابتدا افراد به روش تحلیل خوشه ای چندمیانگینی براساس مولفه های اهل کار تحصیلی در خوشه هایی گروه بندی شدند. در این سطح از روش تحقیق توصیفی استفاده شده است. در گام بعدی گروه های حاصل از خوشه بندی که براساس مولفه های اهل کار تحصیلی تشکیل شده اند، از لحاظ مولفه های استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل با هم مقایسه شدند که در این سطح از یک روش علی-مقایسه ای استفاده شد.

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ 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 آزمودنی ها ۳۰۷ پرسشنامه تکمیل شد. نمونه ها با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی انتخاب شدند. ابتدا سه دانشکده به عنوان خوشه اول و بعد سه گروه در هر دانشکده به عنوان خوشه های بعدی لحاظ شدند از گروه های منتخب ۳۰۷ دانشجویان به پرسشنامه ها پاسخ دادند.

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

پرسشنامه اهل کار تحصیلی سولمون و راثبلوم (PASS): پرسشنامه حاضر در سال ۱۹۸۹ توسط سولمون و راثبلوم (۳۷) برای اهل کار تحصیلی در سه حوزه آماده کردن تکلیف، آمادگی برای امتحان و آمادگی برای تهیه مقاله ها ساخته شد، این مقیاس را دهقانی (۱۳۸۷) برای اولین بار در ایران به کار برده 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 سوال های ۲-۴-۶-۱۱-۱۳-۱۵-۱۶-۲۱-۲۳-۲۵ به صورت معکوس نمره

## 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 حالت های 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 اهمال کاری در بین افراد دو خوشه استفاده گردید.

با توجه به این که اهمال کاری 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 دو گروهی است. بنابراین براساس مولفه های اهمال کاری افراد به دو خوشه اهمال کاری بالا (۱۷۱ نفر) و اهمال کاری 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 اهمال کاری بالا) در هر دو متغیر استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل نمرات میانگین بالایی داشتند و خوشه دوم (دانشجویان با اهمال کاری 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 اهمال کاری 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
اهمال کاری در امتحان	۱۷/۱۹	۳/۵
اهمال کاری در انجام تکالیف	۲۳/۶۶	۴/۸۴
اهمال کاری در نوشتن مقاله	۱۶/۶۷	۴/۲

همان طور که در جدول یک مشاهده می شود در بین مولفه های استرس تحصیلی بیشترین میانگین مربوط به استرس کلاسی می باشد 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 اهمال کاری، بیشترین میانگین مربوط به اهمال کاری در انجام تکالیف می باشد.

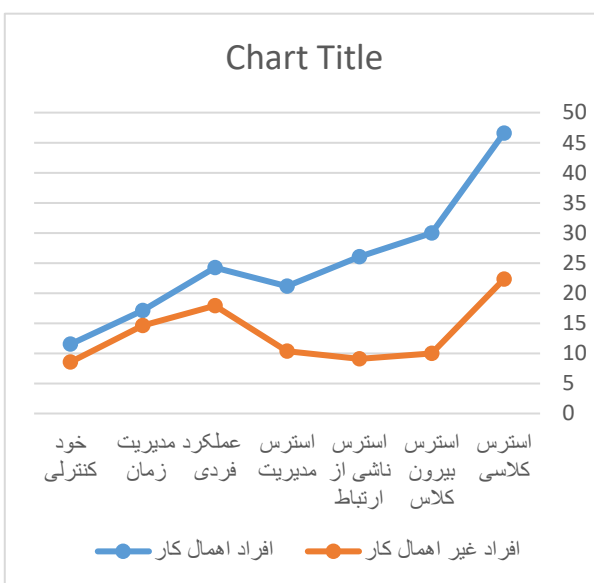
جدول ۲- میانگین و انحراف معیار مولفه های استرس تحصیلی و اعتیاد به موبایل در افراد دو خوشه با اهمال کاری بالا و پایین

متغیر	خوشه یک	(اهمال کاری بالا)	خوشه دو	(اهمال کاری 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

مولفه های مربوط به اعتیاد به شبکه های اجتماعی شامل: عملکرد فردی، مدیریت زمان و خودکنترلی، افراد مربوط به خوشه یک (افراد با اهمال کاری بالا) میانگین های بالاتری از افراد خوشه دو (افراد با اهمال کاری پایین) نشان می دهند.

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

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، میانگین و انحراف معیار دو خوشه به طور مجزا ارائه شده است. با توجه به نمرات میانگین افراد، در مولفه های مربوط به استرس تحصیلی، شامل: استرس کلاسی، استرس بیرون کلاس، استرس ناشی از ارتباط و استرس مدیریت، همچنین در نمودار ۱: نمودار خطی میانگین مولفه ها در افراد اهمال کار و غیر اهمال کار



جدول ۳-آزمون مجذور T هاتلینگ برای بررسی معناداری تفاوت خوشه های اهمال کاری از لحاظ مولفه های استرس و اعتیاد

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

مقدار آماره T2 هاتلینگ ۸۴/۵۶ است که با مقدار F معادل ۱/۹، از لحاظ آماری معنادار است (۰/۰۰۱). پس می توان نتیجه گرفت که دست کم از لحاظ یکی از مولفه های استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه در بین افراد با اهمال کاری بالا و پائین تفاوت وجود دارد.

فرضیه اصلی این پژوهش عبارت از این است که دانشجویان با اهمال کاری 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

جدول ۴- تحلیل واریانس مولفه های استرس، اعتیاد و اهمال کاری در بین دانشجویان دو خوشه با اهمال کاری 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

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

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 اهمال کاری بالا دارند استرس تحصیلی بیشتری نسبت به افراد غیر اهمال کار تجربه می‌کنند به گفته مک کلوסקی (۴۸) اهمال کاری تحصیلی، تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تاخیر انداختن فعالیت‌های تحصیلی است که همیشه با استرس توأم است. کمبود زمان ناشی از اهمال کاری، ترس از افت تحصیلی و حجم بالای تکالیف انباشته شده (۲۴) تبیینی برای ایجاد استرس در افراد اهمال کار 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 اهمال کاری 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(۳۳، ۳۲، ۳۴، ۳۵). برای

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

## بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی استرس تحصیلی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل در افراد دو خوشه اهمال کار و غیر اهمال کار بود. به دلیل شیوع اهمال کاری در بین دانشجویان (۲۱) و تاثیر مستقیم اهمال کاری بر موفقیت تحصیلی(۶، ۷)، در این پژوهش اساس گروه‌بندی، میزان اهمال کاری افراد در نظر گرفته شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد تقریباً ۶۰٪ افراد پژوهش دچار اهمال کاری 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 اهمال کاری (اهمال کاری در امتحان، اهمال کاری در تکالیف، اهمال کاری در نوشتن مقاله)، اهمال کاری در انجام تکالیف بیشترین میانگین را دارا می‌باشد بدین معنی که افراد بیشترین اهمال کاری را در انجام تکالیف از خود نشان می‌دهند اهمال کاری در امتحان در رده دوم و کمترین میزان اهمال کاری مربوط به مولفه اهمال کاری 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 می‌اندازند. 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. احتمالاً ارزیابی‌های فرد از موقعیت کلاس در ایجاد استرس نقش داشته باشد همان طور که پکران نیز



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 می باشد، بنابراین در تعمیم نتایج آن به سایر دانشگاه ها و مراکز عالی و سایر سطوح آموزشی باید احتیاط کرد. کلیه یافته ها چون از داده های پرسشنامه ها ناشی شده است ممکن است به جهت مقبولیت پاسخدهی دارای سوگیری در پاسخ دهی آزمودنی ها باشد.

### نتیجه گیری

دانشجویان اهمال کار 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 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 می گیرد.

### 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 منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

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

تبیین تفاوت میانگین مولفه های اعتیاد به شبکه های اجتماعی در افرادی که اهمال کاری بالایی دارند؛ می توان گفت: این افراد دچار نقص در عملکرد فردی استفاده از تلفن همراه هستند، خود کنترلی ضعیف تری در استفاده از تلفن همراه دارند، همچنین در مدیریت زمان برای استفاده از شبکه های اجتماعی دچار مشکل بوده و مشکلات اجتماعی بیشتری را نسبت به افراد غیر اهمال کار متحمل می شوند.

با توجه به یافته های پژوهش افراد با اهمال کاری بالا در تمامی مولفه های استرس تحصیلی (استرس در کلاس، استرس بیرون کلاس، استرس ناشی از ارتباط، استرس مدیریت) و مولفه های اعتیاد به موبایل (عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی، روابط اجتماعی) به طور معنادار میانگین های بیشتری از افراد غیر اهمال کار نشان دادند. این نتایج با پژوهشی که به تازگی توسط احمدی و همکاران (۳۵) انجام شده همسو می باشد. در واقع گذراندن زمان طولانی در شبکه اجتماعی موجب غفلت از فعالیت های تحصیلی، اشتغال ذهنی با محتوای شبکه ها و در نتیجه اهمال کاری در انجام تکالیف می شود. اهمال کاری طولانی مدت موجب می شود یادگیری در فرصت های مناسب انجام نشود و دانشجویان انجام تکالیف را در زمان کم و با تاخیر و به صورت شتابزده انجام دهند که این تاخیرها و شتابزدگی ها باعث ایجاد استرس تحصیلی در دانشجویان می شود (۳۵).

برای پیشگیری از آسیب های تحصیلی حاصل از اهمال کاری پیشنهاد می شود دانشجویان، مفهوم اهمال کاری و نشانه های آن را بهتر بشناسند از عواقب آن آگاهی پیدا کنند و از طریق آموزش های منظم و تمرین خودکنترلی و مدیریت زمان از آسیب های 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 اهمال کار برای ایجاد تغییر، به ساعات استفاده از موبایل توجه کرده و میزان غیرضروری استفاده از شبکه های 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 می شود در پژوهش های آتی تاثیر اعتیاد به شبکه های اجتماعی موبایل بر سایر جنبه های تحصیلی مورد بررسی قرار گیرد.

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. Alsali AH, Almigbal TH, Alsali 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 Nejadabadi M, Namaziyan Nejadabadi 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.