



## مدل یابی روابط ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس خودتنظیمی تحصیلی با نقش واسطه‌ای تاب آوری تحصیلی

حسن تیمورزاده\*

محمد محمدی پور\*\*

ابوالفضل بخشی پور\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثر پیش‌بینی کنندگی خودتنظیمی تحصیلی بر اعتیاد به اینترنت جهت کمک به طراحی مداخلات مؤثر پیش‌گیری کننده از آن، از طریق میانجی‌گری تاب‌آوری تحصیلی انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی مبتنی بر روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. تعداد ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند به صورت نمونه‌گیری تصادفی منظم انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های اعتیاد اینترنت پانگ (۱۹۹۸)، خودتنظیمی تحصیلی ماگنو (۲۰۱۰) و تاب‌آوری تحصیلی ساموئلز (۲۰۰۴) پاسخ دادند. روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه‌ها مورد تأیید استادان قرار گرفت و پایایی به کمک روش ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب مقادیر (۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۷۹) به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی، تحلیل رگرسیون و معادلات ساختاری استفاده شد. ارزیابی مدل فرضی پژوهش با استفاده از شاخص‌های برازندگی ( $GFI=0.92$ ,  $PCFI=0.74$ ,  $CFI=0.91$ ,  $RMSEA=0.075$ ) نشان داد که مدل از برازش خوبی برخوردار است و تاب‌آوری تحصیلی در رابطه بین خودتنظیمی تحصیلی و اعتیاد به اینترنت نقش میانجی دارد. همچنین خودتنظیمی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت به ترتیب با ضرایب (۰/۳۸- و ۰/۲۵-) رابطه منفی و معنادار دارد.

### واژگان کلیدی

اعتیاد به اینترنت، خودتنظیمی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی

\* دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران  
hasanteymorzadeh@gmail.com

\*\* دانشیار گروه روانشناسی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران  
Mmohammadipour46@gmail.com

\*\*\* استادیار گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران  
Ab8boj@gmail.com

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: محمد محمدی پور

**مقدمه**

تکنولوژی‌های جدید در زمینه ارتباط، دنیای مجازی را فراهم آورده‌اند که از سویی منجر به ارتباط نامحدود و هم‌زمان بین افراد در جهان می‌شوند و از سوی دیگر دسترسی سریع به انواع گوناگونی از منابع اطلاعاتی را فراهم می‌سازند؛ اما برخلاف کارکردهای مثبت آن، نگرانی‌های زیادی در مورد استفاده بیش از حد و مرز و گاهی مشکل ساز از اینترنت به وجود آمده است. اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اعتیاد رفتاری، شناخته شده است که علائمی مانند تحمل، تغییر خلق و خوی و تضاد را به همراه دارد. اعتیاد به اینترنت در حال حاضر، موضوع اصلی سلامت اجتماعی و روانی جوانان را تشکیل می‌دهد و با توجه به پیامدهایی که اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد دارد، مثل تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیش تر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیش تر در اینترنت و به دلیل اهمیت و کاربرد فراوان اینترنت در آموزش و در بین دانشجویان و از آنجایی که قشر عظیمی از جامعه را دانشجویان تشکیل می‌دهند که از مشتریان اصلی اینترنت محسوب می‌شوند، از این رو تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر و هم‌چنین اثر متقابل آن‌ها بر یکدیگر برای گسترش درک و فهم اعتیاد به اینترنت در دانشجویان بسیار مهم است.

**مبانی نظری و پیشینه پژوهش**

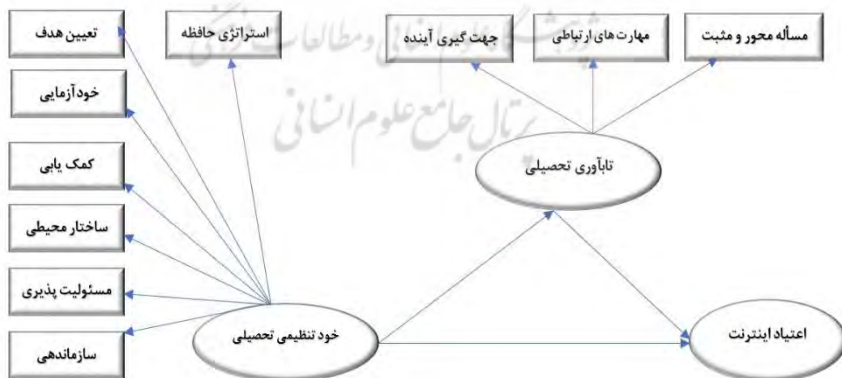
اعتیاد به اینترنت یک اختلال کنترل تکانه و الگوی ناسازگارانه استفاده از اینترنت است که باعث ایجاد مشکلات روانشناختی، تحصیلی و شغلی در زندگی فرد می‌شود (Xu et al., 2012) که به طور مثال پژوهش زنجانی و آگاه (Khatibzanjani & Agah Haris, 2015) نشان می‌دهد که حدوداً ۲۵/۶ درصد از دانشجویان دانشگاه از اعتیاد متوسط و یا شدید به اینترنت رنج می‌برند. پژوهش گنجی و توکلی (Binazeer Ganji & Samira Tavakoli, 2018) که در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر کرد انجام شد؛ میانگین ۷/۳ درصد اعتیاد اینترنت را نشان می‌دهد. وحیدی فر و همکاران (vahidi far, nabavi zadeh & ardebily fard, 2014)، میزان اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بجنورد را ۲۰/۷ درصد گزارش می‌دهد. رحمتی (Rahmati, 2017)، شیوع ۱۵/۸ درصدی وابستگی به اینترنت را در بین دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه جندی شاپور اهواز گزارش می‌کند و یحیی زاده و همکاران (Yahyazadeh, Khoshknab, Norouzi, & Dalvandi, 2016)، میزان شیوع اعتیاد به تلفن‌های هوشمند در بین دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران را (۹) درصد گزارش کرده است. این پژوهش‌ها میزان گستردگی معضل اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهند. اعتیاد به اینترنت، باعث ایجاد اختلال در سلامت فردی و عملکرد

تحصیلی دانشجویان می‌شود به نحوی که دانشجویانی که درگیر اعتیاد به اینترنت هستند به احتمال بیشتری با افت تحصیلی مواجه می‌شوند (Weinstein & Lejoyeux, 2010). هم‌چنین اعتیاد به اینترنت می‌تواند سلامت روانی افراد را تهدید نماید (Hosseinpour, Asgari, & Ayati, 2016) و (Rezaei Kalantari & Eftekhari Kanzari, 2019). اعتیاد به اینترنت با پیشرفت تحصیلی همبستگی معنادار دارد و پیشرفت تحصیلی دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت دارند کم‌تر از دانشجویان دیگر است (Hassanzadehd, Beydokhti, Rezaei, & Rahaei, 2012). و استفاده مفرط از اینترنت نه تنها عواقب سوء بهداشتی مستقیم بلکه اثرات منفی غیرمستقیم از طریق استرس ادراک شده بر عملکرد تحصیلی جوانان دارد (Sadoughi & Mohammad Salehi, 2017). در همین راستا یافته‌های پژوهش زنگ (Zhang, Qin, & Ren, 2018) نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و کاهش پیشرفت تحصیلی، ارتباط معناداری وجود دارد. هم‌چنین بسیاری از عوامل همچون اهمال کاری که بر افت تحصیلی دانشجویان تأثیر دارند به وسیله اعتیاد به اینترنت پیش‌بینی می‌شود (Hamidi, Nejafabadi, & Nejafabadi, 2015). در واقع دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت دارند گرایش بیشتری به رفتارهای اهمال‌کاران دارند و در نتیجه عملکرد ضعیفی در زمینه تحصیلی از خود نشان می‌دهند (Kandemir, 2014). هم‌چنین مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت، قادر است تعلل‌ورزی تحصیلی نوجوانان دختر را به صورت مثبت و بهزیستی روانی را به صورت منفی و معناداری پیش‌بینی نماید (Ebrahimi, fathi, & sharifi rahnmo, 2021). نتایج پژوهش (Loeffler, Stumpp, Grund, Limberger, & Ebner-Priemer, 2019) نشان داد که خود تنظیمی تحصیلی اهمال کاری دانشجویان را کاهش می‌دهد. هرگونه استفاده نامناسب از رسانه به علت ضعف در مهارت خودتنظیمی ایجاد می‌شود و استفاده افراطی از یک رسانه در نبود خودتنظیمی، افزایش پیدا می‌کند (Billieux, & Linden, 2012). خودتنظیمی فرآیندی است که در جریان آن، فرد رفتار خود را مطابق با استانداردها، اهداف و معیارهایی که دارد پایش نموده و مطابق با قضاوت خود رفتار می‌کند (Kelder, Hoelscher, & Perry, 2015). خودتنظیمی<sup>۱</sup> به نقش فرد در جریان یادگیری توجه دارد و راهبردهایی را شامل می‌شود که افراد به کار می‌برند تا شناخت‌های خود را تنظیم کنند (Lee, Watson, & Watson, 2018). مهارت خودتنظیمی به معنای درگیری فعال فراگیران در تلاش‌های یادگیری فردی، رفتاری، انگیزشی و شناختی خود به منظور کسب اهداف مهم و ارزشمند در زندگی است (Garcia, Falkner, & Vivian, 2018). خودتنظیمی، پیامدهای ارزشمندی در فرآیند آموزش و یادگیری دارد و سازگاری و موفقیت در زندگی، مستلزم آن است که افراد با توسعه خودتنظیمی یا فرآیندهای مشابه، شناخت، عواطف

و یا رفتارهای خود را جهت دستیابی به اهداف گسترش دهند یا تقویت کنند (Broadbent, 2017). اعتیاد به اینترنت شکلی از ضعف توانایی خودتنظیمی تعریف شده اند (Tsai, Lu, Hsiao, Hu, & Yen, 2020). لازم به ذکر است که خودتنظیمی، مهارتی است که اکتسابی بوده و قابل یادگیری هستند (Kelder, Hoelscher, & Perry, 2015). اعتیاد به اینترنت در نتیجه خودتنظیمی پایین اتفاق می‌افتد با وجود این که کاربران از پیامدهای مخرب استفاده بیش از حد از اینترنت آگاهی دارند؛ اما پیامدهای مطلوب رفتار آنلاین بودن بر استانداردهای درونی فرد غلبه کرده و باعث بروز رفتار اعتیادی می‌گردد (Billieux & Linden, 2012). استفاده از شبکه‌های اجتماعی باعث بروز عادت و تجربه علائم اعتیاد می‌شود و خودتنظیمی، سبب کاهش نشانه‌های اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌شود (Osatuyi & Turel, 2018). پژوهش برادران (baradaran, 2019)، نشان داد که همبستگی منفی معنا داری بین خودتنظیمی با اعتیاد به اینترنت وجود دارد. پژوهش قدم پور و همکاران (Ghadampour, mahdiani, padervand, amraei, & sore, 2019) نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی و گرایش به رفتارهای پرخطر با خودتنظیمی عاطفی دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری دارد. پژوهش رجایی‌فر و همکاران (Rajaeifar et al., 2018) و (Ermida, 2018) در این زمینه نشان داد که آموزش راهبردهای خودتنظیمی، اعتیاد به اینترنت نوجوانان را کاهش می‌دهد. پژوهش (Loeffler, Stumpp, Grund, Limberger, & Ebner-Priemer, 2019) نشان داد که بین خودتنظیمی و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در آموزش‌آموزان برای آگاه بودن از زمان صرف‌شده از گوشی‌های هوشمند رابطه وجود دارد. هم‌چنین پژوهش مهقانی و همکاران (mahghani jamalaldin & Jenaabadi, 2019)، نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی تأثیر مثبتی بر برانگیزه پیشرفت تحصیلی و خودتنظیمی دانش‌آموزان دارد. یکی دیگر از عواملی که نقش تعیین‌کننده‌ای در پاسخ‌های افراد در مقابل رویدادهای استرس‌زا دارد و از ضروریات زندگی در دنیای کنونی می‌باشد تاب‌آوری است (Bonanno, Galea, & Bucciarelli, & Vlahov, 2007). تاب‌آوری، مهارتی است که به فرد برای حفظ حالت تعادل پس از مواجهه با عوامل استرس‌زا و نامطلوب کمک می‌کند (Herrman et al., 2011). در هر دوره ای از زندگی، عوامل استرس‌زا می‌توانند برای فرد پیامدهای منفی ایجاد کنند (Hamaideh, 2011). تاب‌آوری تحصیلی به عنوان شاخصی قوی برای پیش‌بینی مشارکت فراگیران در کلاس و سازگاری با مدرسه به شمار می‌آید (Ali Khalaf, 2014). بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و اهمال‌کاری و فرسودگی تحصیلی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و عوامل استرس‌زای دانشجویی که با شرایط تحصیلی مرتبط هستند، می‌توانند اهمال‌کاری در دانشجویان را پیش‌بینی

کنند (Abbasi, Dargahi, Alipor & Mehrabi, 2015)؛ بنابراین عوامل استرس زای دانشجویی نقش مهمی در زمینه تشدید و بروز آشفتگی‌های روانی و مشکلات تحصیلی در دانشجویان دارند (Hamaideh, 2011). از سوی دیگر تاب‌آوری تحصیلی<sup>۱</sup> به این معنی می‌باشد که فرد توانمندی لازم برای مقابله سازنده با عوامل استرس‌زا در جهت رسیدن به اهداف و موفقیت تحصیلی را داشته باشد؛ بنابراین تاب‌آوری تحصیلی یکی از عوامل مهم در تبیین پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود (Soltaninejad, asiabi, Ahmdi & Tavaniaie yosefian, 2014). هم‌چنین بین اعتیاد به اینترنت با تاب‌آوری تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد (Binazir Ganji & Samira, 2017; Tavakoli, 2018; Zhou, Zhang, Liu & Wang, 2017). مستقیم بین استرس تحصیلی و وابستگی به تلفن‌های هوشمند را که با پریشانی روانشناختی ایجاد می‌شد، ضعیف می‌کند (Wang, Rost, Qiao & Monk, 2020). هم‌چنین بین استعداد اعتیاد با تاب‌آوری، رابطه منفی معناداری وجود دارد و افرادی که از تاب‌آوری بیشتری برخوردار هستند گرایش به اعتیاد کمتری دارند و کسانی که از تاب‌آوری کمتری برخوردار هستند گرایش به اعتیاد بیشتری دارند (Ghanbari-Talab & Fooladchang, 2015). بر اساس پژوهش محمدی و همکاران (Mohammadi et al., 2018)، بین اعتیاد به اینترنت و تاب‌آوری، رابطه منفی وجود دارد. هم‌چنین میزان تاب‌آوری در دانش‌آموزان معتاد به اینترنت و دانش‌آموزان عادی تفاوت معناداری دارد (F. Rahmati & Saber, 2018). هم‌چنین بین اعتیاد به اینترنت با تاب‌آوری رابطه منفی وجود دارد (Zhou et al., 2017). پژوهش کلک (Zarrin Kelk, 2009) نشان داد که آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری، تأثیر مثبتی بر کاهش سطح اعتیاد پذیری در دانش‌آموزان دارد. تاب‌آوری تحصیلی، شاخصی است که سازگاری با مدرسه، مشارکت در کلاس و انگیزه مطالعه را پیش‌بینی می‌کند (Ali Khalaf, 2014). تاب‌آوری در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و سائر موقعیت‌های زندگی به رغم مصائب و دشواری‌های محیطی است و در محیط آموزشی، دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری، به رغم موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، در سطح بالایی موفق می‌شوند و در هنگام انجام تکلیف‌های مرتبط با شایستگی تحصیلی، دانش‌آموزان بیش‌ترین منفعت را از تاب‌آوری تحصیلی می‌برند (Panadero, 2017). دانش‌آموزان تاب‌آور با وجود اینکه رویدادها و شرایط فشارزای زندگی برای آنان اتفاق می‌افتد سطوح بالایی موفقیت عملکردی و انگیزشی را به‌دست می‌آورند (Foster, 2013). آرتوچ گاردی و همکارانش (Artuch Garde et al., 2017)، در تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که یادگیری خودتنظیمی به طور معناداری می‌تواند سازگاری، تحمل در موقعیت‌های منفی، کنار آمدن مطمئن

و موفق و تاب‌آوری را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کند. نتایج پژوهش‌های میرزایی و همکاران (Mirzaee et al., 2016) و کریمی قرطمانی و همکاران (Karimi Qartamani et al., 2016)، هم‌نشان داده است که یادگیری خودتنظیم، علاوه بر تأثیر معنا دار که بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دارد، می‌تواند در مؤلفه‌های آن هم تأثیر مثبت داشته باشد. هم‌چنین رشید زاده و همکاران (Rashidzade, Badri, Fathi Azar, & Hashemi, 2019)، نشان دادند که آموزش راهبردهای خودتنظیم، تاب‌آوری تحصیلی را افزایش می‌دهد و موجب کاهش تعلل ورزی تحصیلی می‌شود. با توجه به مطالب فوق، می‌توان گفت که اعتیاد به اینترنت اختلالی است که موجب پریشانی و نقص‌های کارکردی و ایجاد مشکلات روانشناختی، اجتماعی، تحصیلی و کاری می‌شود که نشان از وجود آسیب جدی به دانشجویان است و در نتیجه آن، جامعه نیز باید هزینه‌های زیادی به منظور کاهش مشکلات یاد شده متحمل شود؛ لذا انجام پژوهش فوق در راستای شناسایی عوامل مؤثر بر اعتیاد به اینترنت و ارائه راهکارهایی از جمله برنامه‌ریزی دانشگاه‌ها برای آموزش‌هایی مانند خودتنظیمی و تاب‌آوری تحصیلی در جهت کنترل اعتیاد به اینترنت دانشجویان شواهدی به‌دست می‌دهد که با هدف قرار دادن آن‌ها، می‌توان برخی از این مشکلات را برطرف نمود؛ بنابراین با توجه به اهمیت خودتنظیمی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در مسائل مرتبط با پیشرفت تحصیلی و سلامت و نقش تأثیرگذار آن‌ها در جلوگیری از رفتارهای اعتیاد آور و مسأله‌ساز، پژوهش حاضر سعی دارد به بررسی این سؤال پردازد که آیا خودتنظیمی تحصیلی با میانجی‌گری تاب‌آوری تحصیلی می‌تواند اعتیاد به اینترنت دانشجویان را تبیین کند؟



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

## روش

پژوهش حاضر، از نوع مقطعی با رویکرد توصیفی-همبستگی مبتنی بر معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ که در نیم‌سال دوم به تعداد ۱۲۰۰ نفر در حال تحصیل بودند تشکیل دادند. از این جامعه، حجم نمونه‌ای معادل ۳۰۰ نفر به روش تصادفی منظم برای مطالعه تعیین و انتخاب شدند؛ بدین ترتیب که بعد از دریافت لیست دانشجویان به هر یک از افراد، یک کد از (۱) الی (۱۲۰۰) اختصاص داده شد و سپس با تقسیم تعداد حجم جامعه بر حجم نمونه، فاصله و نظم نمونه‌گیری (۴) به دست آمد. در مرحله بعد، به صورت تصادفی عدد (۳) انتخاب و افراد بعدی با فاصله (۴) از عدد فوق، به طور منظم انتخاب شدند. به علت شرایط خاص بیماری کرونا؛ پرسش‌نامه الکترونیکی برای آنان ارسال شد و به صورت الکترونیکی به سؤالات پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. جهت تحلیل اطلاعات از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد و تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای spss24 و amos23 انجام شد.

## ابزار پژوهش

آزمون اعتیاد به اینترنت **یانگ**؛ این آزمون توسط یانگ (Young, 1998) ساخته شده و شامل ۲۰ سؤال است. آزمون دارای مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای، از هرگز (۰) تا همیشه (۵) است. نمره‌های این آزمون بین صفر تا ۱۰۰ است که نمره بیش‌تر وابستگی بیش‌تر به اینترنت را نشان می‌دهد. نمره ۲۰ تا ۴۹ کاربر معمولی، نمره (۵۰ تا ۷۹) کاربر در معرض خطر و نمره (۸۰ تا ۱۰۰) نشان‌دهنده کاربر معتاد به اینترنت است. در پژوهش یانگ (Young, 1998)، آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه (۰/۸۹) گزارش شد. در پژوهش علوی و همکاران آلفای کرونباخ این آزمون (۰/۷۱) گزارش شده است (Alavi et al., 2010). ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر برحسب آلفای کرونباخ (۰/۹۱) به دست آمد.

**پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی ساموئلز**؛ این پرسش‌نامه توسط ساموئلز (Samuels, Dissertations, Theses & Science, 2004)، هنجار یابی شد. ۴۱ سؤال دارد که شرکت‌کنندگان در آزمون، بایستی میزان تاب‌آوری آموزشی خود را بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) درجه‌بندی کنند. این مقیاس سه مؤلفه مهارت‌های ارتباطی، جهت‌گیری آینده و مسأله‌محور و مثبت‌نگر دارد. پایایی این پرسش‌نامه نیز با استفاده

1. Internet Addiction Test

2. Samuels Academic Resilience Questionnaire

از روش ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت آماری دانشجویان بین (۰/۶۲ تا ۰/۷۶) گزارش شده است. یافته‌های پژوهش سلطانی نژاد و همکاران (Soltaninejad et al., 2014) در ایران نشان داد که ۲۹ سؤال این پرسش‌نامه از ویژگیهای روان‌سنجی مطلوب برخوردار است. دامنه امتیاز این پرسش‌نامه حداقل (۲۹) و حداکثر (۱۴۵) است. هر چه امتیاز به دست آمده بیش‌تر باشد نشان‌دهنده میزان تاب‌آوری بیش‌تر است و بالعکس. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر برحسب آلفای کرونباخ (۰/۷۹) به دست آمد.

پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی ماگنو؛ مقیاس یادگیری خودتنظیمی تحصیلی، توسط کارل ماگنو به منظور اندازه‌گیری خودتنظیمی تحصیلی دانشجویان ساخته شده است (Magno, 2010). این مقیاس دارای ۵۵ سؤال و ۷ خرده‌آزمون به شرح زیر می‌باشد: استراتژی حافظه (۱۴ سؤال)، تعیین هدف (۵ سؤال)، خودارزیابی (۱۲ سؤال)، کمک‌طلبی (۸ سؤال)، ساختار محیطی (۵ سؤال)، مسئولیت‌پذیری یادگیری (۵ سؤال) و برنامه‌ریزی و سازماندهی (۶ سؤال). هر سؤال دارای ۴ گزینه (به شدت موافق، موافق، مخالف، به شدت مخالف) می‌باشد که پاسخ‌دهنده باید گزینه‌ای که بیش‌تر به نظر او نزدیک‌تر است انتخاب نماید. این مقیاس برای سطح دانشجویان طراحی شده و در دانشگاه‌های فلیپین تحلیل عاملی و اعتباریابی شده است (Magno, 2010). در ایران نیز توسط محمدی پور و همکاران (Mohammadipour, Delavar, Ahadi, Dortaj & Asadzadeh, 2017) اعتباریابی شد و آلفای کرونباخ کل آزمون (۰/۹۳) محاسبه شد. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر برحسب آلفای کرونباخ (۰/۹۱) می‌باشد.

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۸۵ دانشجو (۱۸۴ نفر مرد و ۱۰۱ نفر زن) شرکت کردند. میانگین سنی آنان (۲۱/۴۳) و میانگین معدل کل آنان (۱۷/۵۳) است. میانگین استفاده آنان از اینترنت در طول شبانه روز (۴/۷۵) ساعت می‌باشد که بیش‌ترین استفاده آنان از اینترنت به ترتیب موارد ذیل؛ شامل استفاده از شبکه‌های اجتماعی (۷۴/۳ درصد)، استفاده علمی و درسی (۵۲ درصد)، مطالعه خبر (۳۵/۳ درصد)، وقت‌گذرانی (۲۸ درصد) و بازی‌های آنلاین (۱۲/۷ درصد) می‌باشد. توزیع فراوانی آزمودنی برحسب اعتیاد به اینترنت به ترتیب (۳۹ درصد) اعتیاد به اینترنت پایین یا کاربر معمولی، (۵۸/۷ درصد) اعتیاد به اینترنت متوسط یا کاربر در معرض خطر و (۲/۳ درصد) اعتیاد



به اینترنت بالا یا کاربر معتاد به اینترنت داشتند. شاخص‌های توصیفی مربوط به اعتیاد اینترنت، خودتنظیمی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در دانشجویان گروه نمونه

شاخص‌های آماری متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
اعتیاد به اینترنت	۵۳/۰۷	۹/۲۰	۰/۹۳	۰/۵۴
خودتنظیمی تحصیلی	۱۷۰/۰۶	۲۷/۷۵	-۰/۸۵۳	۱/۳۱۶
استراتژی حافظه	۴۶/۳۶	۹/۰۸		
تعیین هدف	۱۳/۳۵	۳/۷۸		
خودآزمایی	۴۲/۳۷	۷/۸۱		
کمک‌یابی	۲۲/۴۷	۴/۱۴		
ساختار محیطی	۱۱/۲۶	۲/۵۸		
مسئولیت‌پذیری	۱۷/۶۵	۳/۸۴		
سازماندهی	۱۸/۶۰	۳/۵۳		
تاب‌آوری تحصیلی	۹۳/۹۱	۱۰/۱۱	۱/۰۳۲	۱/۶۸۷
مسأله	۲۱/۶۹	۳/۴۵۵		
جهت‌گیری	۳۵/۷۸	۴/۶۱۱		
ارتباطی	۳۶/۴۳	۷/۰۳۶		

نتایج جدول ۱ نشان داد که متغیر اعتیاد اینترنت دارای میانگین (۵۳/۰۷) و انحراف معیار (۹/۲) و خودتنظیمی تحصیلی دارای میانگین (۱۷۰/۰۶) و انحراف معیار (۲۷/۷۵) و تاب‌آوری تحصیلی دارای میانگین (۸۶/۷۱) و انحراف معیار (۱۶/۸۳) بود. قدر مطلق کجی برای هیچ کدام از متغیرها، بزرگ‌تر از (۳) نمی‌باشد و قدر مطلق کشیدگی هیچ کدام از متغیرها، بیش‌تر از (۱۰) نمی‌باشد. بنابراین از نظر نرمال بودن تک متغیره، براساس نظر کلاین (۲۰۰۵)، می‌توان گفت انجام این تحلیل مشکلی ندارد. برای بررسی نرمال بودن چند متغیره توزیع داده‌ها، از ضریب ماردیا استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است.

## جدول ۲. شاخص ماردیا برای ارزیابی نرمال بودن داده ها

ماردیا	نسبت بحرانی
۰/۹۴۴	۰/۳۹۹

با توجه به اینکه مقدار نسبت بحرانی (۰/۳۹۹)، از مقدار بحرانی جدول (۲/۵۸) کم‌تر است لذا با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که داده‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشند. شاخص‌های مربوط به همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۳ گزارش شده است.

## جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش همراه با سطح معناداری آنها

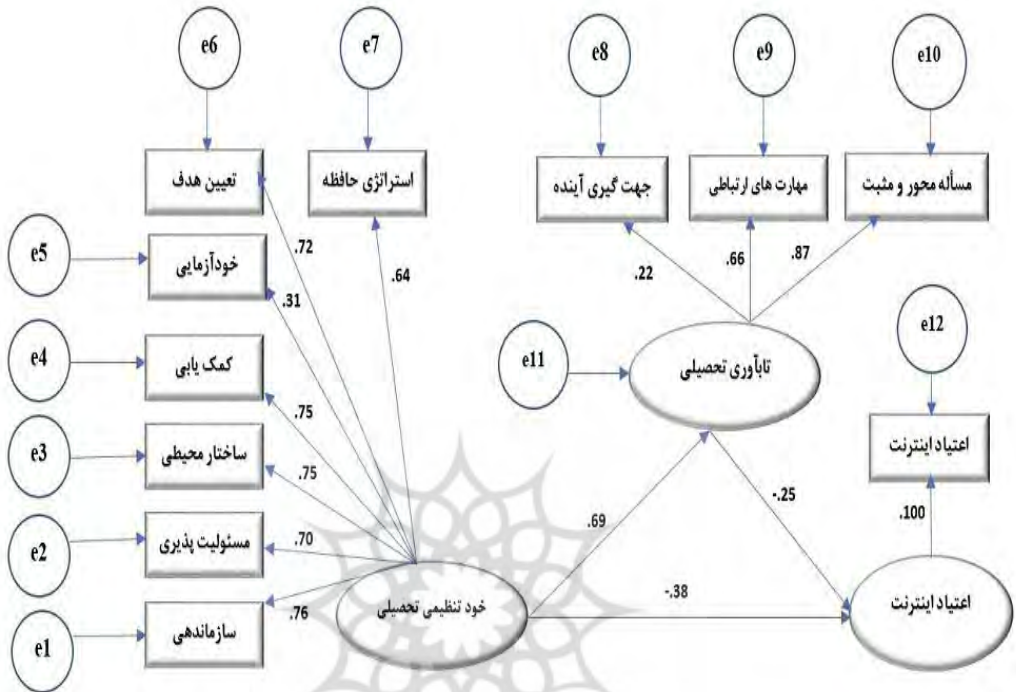
متغیر	خودتنظیمی تحصیلی	تاب آوری	اعتیاد به اینترنت
خودتنظیمی تحصیلی	۱	۰/۶۰**	-۰/۵۱**
تاب آوری تحصیلی	۰/۶۰**	۱	-۰/۵۵**
اعتیاد به اینترنت	-۰/۵۱**	-۰/۵۵**	۱

\*\*روابط در سطح ۰/۰۱ معنی دار می‌باشد.

جدول ۳، همبستگی بین متغیرهای خودتنظیمی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهد. همان گونه که مشاهده می‌شود نتایج ماتریس همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین خودتنظیمی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت، ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. هم‌چنین نتایج جدول فوق، نشانگر آن است که بین تاب آوری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت، ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که با افزایش خودتنظیمی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی میزان اعتیاد به اینترنت به طور معناداری کاهش پیدا می‌کند. در شکل ۲ مدل نهایی آزمون شده به همراه آماره‌های پیش‌بینی استاندارد شده آمده است.

پژوهش‌های علوم انسانی و اطلاعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

شکل ۲: مدل نهایی آزمون شده



جدول ۴. شاخص‌های برازش حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها

شاخص	X <sup>2</sup> /d.f	GFI	PCFI	CFI	PNFI	RMS EA
حد قابل پذیرش مدل آزمون شده	کم‌تر از ۳	بیش‌تر از ۰/۹۰	بیش‌تر از ۰/۶۰	بیش‌تر از ۰/۹۰	بیش‌تر از ۰/۶۰	کم‌تر از ۰/۰۸
مدل آزمون شده	۲/۵۶۴	۰/۹۲	۰/۷۴	۰/۹۱	۰/۷۰	۰/۰۷۵

با توجه به جدول ۴، شاخص مجذور خی دو بر درجه آزادی برای مدل آزمون شده (۲/۵۶۴) به دست آمد که کم‌تر از حد قابل قبول (۳) می‌باشد. شاخص‌های (Gfi نیکویی برازش) و (CFI برازندگی تطبیق) نیز به ترتیب (۰/۹۲ و ۰/۹۱) به دست آمد که بیش‌تر از حد (۰/۹۰) می‌باشند. شاخص (PNFI برازش هنجار شده مقتصد) نیز (۰/۷۰) به دست آمد که بیش‌تر از حد مجاز آن (۰/۶۰) می‌باشد. شاخص (RMSEA میانگین مجذورات خطای برآورد) نیز برای مدل آزمون شده (۰/۰۷۵) به دست آمد که کم‌تر از حد قابل قبول آن یعنی (۰/۰۸) می‌باشد. این نتایج نشان می‌دهند که تمام شاخص‌های مدل تدوین شده پژوهش، در دامنه مطلوب قرار دارند و مدل ساختاری دارای برازش می‌باشد. اطلاعات مربوط به تعیین مقادیر اثر (B آماره‌های وزنی رگرسیونی با توجه به سطح معناداری به دست آمده از نسبت بحرانی) در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۵. آماره‌های وزنی رگرسیون و نسبت‌های بحرانی متغیرهای پژوهش

مسیر	ضریب مسیر	ضریب غیر استاندارد	خطای استاندارد برآورد	آماره بحرانی	سطح معنی داری
خود تنظیمی تحصیلی تاب آوری تحصیلی	۰/۶۹	۰/۴۱	۰/۰۳	۱۶/۵	۰/۰۰۱
خود تنظیمی تحصیلی اعتیاد به اینترنت	-۰/۳۸	-۰/۱۴	۰/۰۲	۵/۷۷	۰/۰۰۱
تاب آوری تحصیلی اعتیاد به اینترنت	-۰/۲۵	-۰/۱۶	۰/۰۴	-۳/۸۵	۰/۰۰۱

با توجه به یافته‌های جدول ۵؛ مقادیر متغیر برونزا (خود تنظیمی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی) بر متغیر درون‌زا (اعتیاد به اینترنت) اثر معنادار داشت؛ به عبارت دیگر مقادیر استاندارد نشده و استاندارد شده، مسیرهای پیش‌بینی متغیرهای برونزای پژوهش بر متغیر درونزای پژوهش با یکدیگر را با توجه به مقدار  $t$  به دست آمده در مدل نشان می‌دهد که تمامی مقادیر به دست آمده معنادار بودند. اطلاعات مربوط به برآورد غیر مستقیم مدل با استفاده از روش بوت استرپ در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. برآورد غیرمستقیم مدل با استفاده از روش بوت استرپ

متغیر مستقل	متغیر واسطه‌ای	متغیر وابسته	بوت استرپ	حد پایین	حد بالا	معناداری
خود تنظیمی تحصیلی	تاب آوری تحصیلی	اعتیاد به اینترنت	-۰/۱۰۴	-۰/۰۹۸	-۰/۴۲۱	۰/۰۰۰

جدول ۶ نتایج حاصل از بوت استرپ را در رابطه خودتنظیمی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت میانجیگری تاب‌آوری تحصیلی نشان می‌دهد. چون مقدار بوت استرپ حداقل (۰/۰۹۸-) و حداکثر (۰/۴۲۱-) می‌باشد، می‌توان نتیجه گرفت که تاب‌آوری تحصیلی نقش میانجی بین خودتنظیمی تحصیلی و اعتیاد به اینترنت ایفا می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش خودتنظیمی تحصیلی در پیش‌بینی گرایش اعتیاد به اینترنت دانشجویان از طریق متغیر میانجی تاب‌آوری تحصیلی بوده است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مدل ارائه شده در حد مطلوبی با داده‌های تجربی برازش دارد و به خوبی توانسته است نقش خودتنظیمی تحصیلی با میانجی‌گری تاب‌آوری تحصیلی در گرایش اعتیاد به اینترنت را تبیین کند. این نتایج بیانگر آن است که با افزایش خودتنظیمی تحصیلی در دانشجویان از میزان اعتیاد به اینترنت در آنان به طور معنادار کاهش می‌یابد که با سایر پژوهش‌های انجام شده مطابقت دارد (Ghadampour et al., 2019)، (baradaran, 2019)، (Rajaeifar et al., 2018)، (Loeffler, 2019)، (Stumpp, Grund, Limberger & Ebner-Priemer, 2019) و (Ermida, 2018). در تبیین این یافته‌ها می‌توان این طور استدلال کرد که افرادی که از قدرت خودتنظیمی بالایی برخوردار هستند، می‌توانند با شناخت هیجانات خود و با درک شرایط و برنامه‌ریزی مناسب، از استفاده مفرط و اعتیادی از اینترنت دوری جویند و سازگاری خود را برای تاب‌آوری افزایش دهند. رشد خودتنظیمی به اراده افراد وابسته است که در حوزه روان‌شناسی بسیار مهم است. در واقع افرادی که اعتیاد به اینترنت دارند قدرت اراده از آنها سلب شده و نمی‌توانند بر شرایط موجود کنترل داشته باشند. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با تاب‌آوری تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر نتایج حاصل از پژوهش حاضر مشخص کرد دانشجویانی که اعتیاد به اینترنت دارند دارای تاب‌آوری تحصیلی کم‌تری هستند. نتایج پژوهش حاضر هم‌سو با سایر مطالعات مبنی بر اینکه استفاده افراطی و اعتیاد وار از اینترنت تأثیرات منفی بر

بیش‌تر ابعاد زندگی دانشجویان و به ویژه عملکرد تحصیلی آنها دارد و بین تاب‌آوری و استعداد اعتیاد رابطه منفی معنا داری وجود دارد؛ بدین معنی که کسانی که از تاب‌آوری بیشتری برخوردار هستند دارای گرایش به اعتیاد کمتری هستند و کسانی که از تاب‌آوری کمتری برخوردار هستند دارای گرایش به اعتیاد بیشتری می‌باشند مطابقت دارد ( Binazir Ganji & Samira Tavakoli, 2018)، (Ghanbari-Talab & Fooladchang, 2015)، (Rahmati & Saber, 2018)، (Wang et al., 2020)، (Zarrin Kelk, 2009)، (Zhou et al., 2017)، (Mohammadi et al., 2018). با توجه به پژوهش‌های موجود، رابطه منفی اعتیاد به اینترنت با تاب‌آوری تحصیلی دانشجویان را اینگونه می‌توان تبیین کرد؛ دانشجویانی که از تاب‌آوری تحصیلی بالاتری برخوردارند شرایط استرس‌آور را بهتر تحمل می‌کنند و انعطاف‌پذیری بیشتری در برابر رویدادهای استرس‌آور از خود نشان می‌دهند و به صورت هدفمند در شرایط دشوار به زندگی خود ادامه می‌دهند و در نهایت می‌توانند به اهدافشان در زندگی بخصوص اهداف تحصیلی دست یابند. تاب‌آوری تحصیلی از طریق افزایش توانمندی دانشجویان برای مقابله مؤثر با عوامل استرس‌زا و بهبود عملکرد تحصیلی با کاهش آسیب‌پذیری در برابر تنش همراه است و از بروز و تدام رفتارهای افراطی و خارج از کنترل، همچون اعتیاد به اینترنت می‌کاهد (Zhou et al., 2017)، (Mak, Jeong, Lee, & Lee, 2018). هم‌چنین نتایج پژوهش نشان داد که خودتنظیمی تحصیلی، توانایی پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی را دارد که با سایر پژوهش‌های انجام شده مطابقت دارد ( Artuch Rashidzade, badri, Fathi Azar & Mirzaee et al., 2016)، (Garde et al., 2017)، (Hashemi, 2019)، (Karimi Qartamani et al., 2016). در خصوص نقش راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی در تاب‌آوری تحصیلی نیز می‌توان چنین تبیین کرد که در شرایط نامطلوب و ناگوار تحصیلی، داشتن رویکردی فعال، عامل کلیدی سازگاری با تنش‌های تحصیلی است. بنابراین، منطقی به نظر می‌رسد که افراد دارای نمره پایین در خودتنظیمی نیز، تاب‌آوری تحصیلی پایین داشته باشند. دانش‌آموزانی که خودتنظیمی ضعیفی دارند از موفقیت تحصیلی اندکی برخوردارند؛ اما افراد دارای نمره‌های بالا، در راهبردهای خودتنظیمی، ویژگی‌هایی همچون نظم، برنامه‌ریزی در زندگی، مسئولیت‌پذیری بالا، خودنظم‌دهی و خودکارآمدی بالا و تلاش برای موفقیت را دارند. بسیاری از مشکلات فراگیران به مهارت‌های ضعیف شناختی و فراشناختی آنان ارتباط دارد و از دلایل اصلی مشکلات این فراگیران استفاده نکردن مناسب از راهبردها و نداشتن مهارت‌های خودتنظیمی و به طور کلی خودگردانی یادگیری است ( Cetin, 2017)، (Panadero, 2017)، (Tsai, Lu, Hsiao, Hu & Yen, 2020). در نهایت این‌که، پژوهش فوق‌هم به لحاظ نظری و هم به لحاظ کاربردی حائز اهمیت است. در زمینه نظری، شناسایی متغیرهای تأثیرگذار

بر اعتیاد به اینترنت می‌تواند به گسترش دانش درباره این سازه کمک کند. از نظر کاربردی نیز با توجه به رابطه بین متغیرها و نقش آنها در اعتیاد به اینترنت، بهتر است در محیط‌های آموزشی، شرایطی فراهم شود تا به متغیرهای تأثیرگذار بیش‌تر توجه شود و از این طریق بتوان اعتیاد به اینترنت دانشجویان را مدیریت کرد. نکته قابل تأمل این است که خودتنظیمی، قابل آموزش و یادگیری هست که می‌بایست مورد توجه مدیران و استادان حوزه تعلیم و تربیت قرار گیرد. در مجموع نتایج پژوهش نشان داد که مدل پژوهش حاضر از نظر آماری، شاخص‌های برازش قابل قبولی دارد. روابط حاکم بین مسیرهای مدل نشان داد که خودتنظیمی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی در کنار هم به عنوان مهم‌ترین عوامل در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت نقش دارند. هم‌چنین نتایج نشان داد که چگونه تاب‌آوری تحصیلی در نقش متغیر واسطه تأثیر داشت. خودتنظیمی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی می‌تواند به صورت منفی و معنادار در تبیین اعتیاد به اینترنت در دانشجویان نقش داشته باشند. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود: از جمله این که این پژوهش یک مطالعه مقطعی بود در حالی که بررسی اعتیاد به اینترنت در میان دانشجویان، نیاز به مطالعات دقیق‌تری دارد؛ از طرفی دیگر، این پژوهش فقط در دانشگاه فرهنگیان انجام شده و بهتر است در پژوهش‌های بعدی در این زمینه، دامنه مطالعات گسترده‌تری از افراد و مباحث برای صحت نتایج پژوهش مدنظر قرار گیرد. یافته‌های پژوهش حاضر به مدیران و سیاست‌گذاران آموزشی دانشگاه کمک می‌کند تا بتوانند با توجه خاص به آموزش راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی و هم‌چنین فراهم کردن محیط تسهیل‌کننده تاب‌آوری؛ بتوانند مشکل اعتیاد به اینترنت دانشجویان را که باعث افت و شکست تحصیلی می‌شود را مدیریت نمایند و هم‌چنین به افزایش میزان سازگاری تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی آنان کمک نمایند. در پایان لازم است که از دانشجویان و مسئولان دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی که با پژوهشگر در اجرای پژوهش همکاری و مساعدت نمودند تشکر و قدردانی به عمل آید.

## References

- Abbasi, M., Dargahi, S., Alipor, Z. M., & Mehrabi, A. (2015). The Role of Student Stressors in Predicting Procrastination and Academic Burnout among Nursing Students. *Iranian Journal of Medical Education*, 15(3), 293-303. (in Persian).
- Alavi, S. S., Eslami, M., Maracy, M. R., Najafi, M., Jannatifard, F., & Rezapour, H. (2010). Psychometric Properties Of Young Internet Addiction Test. *International Journal Of Behavioral Sciences*, 4(3 (13)). (in Persian).
- Ali Khalaf, M. (2014). Validity and Reliability of the Academic Resilience Scale in Egyptian Context.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. d. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between Resilience and Self-regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Frontiers in Psychology*, 8(612). doi:10.3389/fpsyg.2017.00612
- Baradaran, m. (2019). Internet addiction among University Student: The role of self-regulation, problem-solving and interpersonal problems. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 8(7), 147-152. (in Persian).
- Billieux, J., & Linden, M. (2012). Problematic Use of the Internet and Self-Regulation: A Review of the Initial Studies. *The Open Addiction Journal*, 5, 24-29.
- Broadbent, J. (2017). Comparing online and blended learner's self-regulated learning strategies and academic performance. *The Internet and Higher Education*, 33, 24-32.
- Bonanno, G., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75, 671-682. doi:10.1037/0022-006X.75.5.671
- Ermida, S. (2018). First Year Challenge: The Role of Self-Regulated Learning to Prevent Internet Addiction among First-Year University Students. *Paper presented at the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (acpch 2017)*.
- Cetin, B. (2017). Metacognition and Self-regulated Learning in Predicting University Students' Academic Achievement in Turkey. *Journal of Education and Training Studies*, 5, 132.
- ebrahimi, m., fathi, a., & sharifi rahnmoo, s. (2021). Academic procrastination and psychological well-being of female adolescents based on Internet addiction. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 12(45), 5-22.
- Foster, T. (2013). An Exploration of Academic Resilience Among Rural Students Living in Poverty.
- Garcia, R., Falkner, K., & Vivian, R. (2018). Systematic literature review: Self-Regulated Learning strategies using e-learning tools for Computer Science. *Computers & Education*, 123, 150-163.
- Ganji, B., & Tavakoli, S. (2018). Surveying the Relationship between Psychological Capital and Academic Resiliency with Internet Addiction of Students. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*, 11(1), 102-107. (in Persian).



- Ganji, B., & Tavakoli, S. (2018). Surveying The Relationship Between Psychological Capital And Academic Resiliency With Internet Addiction Of Students. *Educational Strategies*, 11(1 #P00208), -. (in Persian).
- Ghadampour, E., mahdiani, z., padervand, h., amraei, b., & sore, H. (2019). The predict addiction to cyberspace and tendency to high-risk behaviors based on emotional self-regulation in high school male students in Tehran. *Educational Psychology*, 15(53), 93-108. (in Persian).
- Ghanbari-Talab, M., & Fooladchang, M. (2015). On the Relationship of Resilience and Mental Vitality with Addiction Potential among Students. *Research on Addiction*, 9(34), 9-22. (in Persian).
- Hamaideh, S. (2011). Stressors and Reactions to Stressors Among University Students. *The International journal of social psychiatry*, 57, 69-80. (in Persian).
- Hamidi, F., Nejafabadi, M. M., & Nejafabadi, S. N. (2015). The Relationship between Internet Addiction and Academic Procrastination among Secondary School Students. *Quarterly Journal of Technology of Instruction and Learning*, 1(3), 89-106. (in Persian).
- Hassanzadehd, R., Beydokhti, A., Rezaei, A., & Rahaei, F. (2012). A Study of Relationship between Internet Addiction and Academic Achievement and Learner's Personality Features. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 3(1), 95-107. (in Persian).
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. doi:10.1177/070674371105600504
- Hosseinpour, E., Asgari, A., & Ayati, M. (2016). The Relationship between Internet and Cell-Phone Addictions and Academic Burnout in University Students. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 6(4(24)), 59-73.
- Karimi Qartamani M, Karimi Qartamani M., (2016). The Effect Of Training On Learning Strategies Is Self - Regulation On Academic Enthusiasm And Educational Curricula Of Students And Students Of Secondary Education. *The Second National Conference On Human Sciences And Social Studies Of Iran*. (in Persian).
- Kandemir, M. (2014). Reasons of Academic Procrastination: Self-regulation, Academic Self-efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193.
- Khatibzanjani, N., & Agah Haris, M. (2015). The Comparison Of Five-Factor Neo Personality Traits In Non-Addiction And Addiction Students. *Quarterly Journal Of Health Psychology*, 4(3 (15)). (in Persian).
- Lee, D., Watson, S., & Watson, W. (2018). Systematic literature review on self-regulated learning in massive open online courses. *Australasian Journal of Educational Technology*, 35.
- Loeffler, S. N., Stumpp, J., Grund, S., Limberger, M. F., & Ebner-Priemer, U. W. (2019). Fostering self-regulation to overcome academic procrastination using interactive ambulatory assessment. *Learning and Individual Differences*, 75, 101760.

- Magno, C. (2010). Assessing Academic Self-Regulated Learning among Filipino College Students: The Factor Structure and Item Fit. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 5.
- Mahghani Jamalaldin, S., & Jenaabadi, H. (2019). The Effectiveness Of Teaching Self-Regulatory Learning Strategies On Students Achievement Achievement In Students With Learning Disabilities. *Journal Of Cognitive Strategies In Learning*, 7(12 #T00537). (in Persian).
- Mak, K., Jeong, J., Lee, H.-K., & Lee, K. (2018). Mediating Effect of Internet Addiction on the Association between Resilience and Depression among Korean University Students. *Psychiatry investigation*, 15. doi:10.30773/pi.2018.08.07.2
- approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-281. doi:10.1002/pits.20149
- Mirzaee, S., & Kiamanesh, A., & Hejazi, E., & Banijamali, S. (2016). The Effect Of Perceived Competence On Academic Resiliency With Mediation Of Autonomous Motivation. *Journal Of Psychological Models And Methods*, 7(25), 67-82. (in Persian).
- Mohammadipour, M., Delavar, A., Ahadi, H., Dortaj, F., & Asadzadeh, H. (2017). Psychometric Indices Of Academic Self-Regulation Learning Scale. *Research In Clinical Psychology And Counseling (Studies In Education & Psychology)*, 6(2). (in Persian).
- Mohammadi, A., Sohrabi, R., Tetronton, M., & Mohammadpooranjerdi, A. (2018). The Prediction Of Internet Addiction Is Based On General Self - Efficacy, The Difficulty Of Adjusting The Excitement In The Students. *Sixth Congress Of The Iranian Psychological Association*. (in Persian).
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95-105. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.037
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8(422). doi:10.3389/fpsyg.2017.00422
- Rahmati, F., & Saber, S. (2018). Comparison Of Cognitive Emotion Regulation And Resiliency In Students Addicted To The Internet And Normal Students. *Journal Of Applied Psychology*, 11(4 (44) #A00528). (in Persian).
- Rahmati, S. (2017). The Relationship between Psychological Capital and Spirituality with Internet Addiction among Students at Jondishapour University of Medical Sciences. *Journal of Medical Ethics*, 10(38), 7-17. (in Persian).
- Rashidzade, A., Badri, R., Fathi Azar, E., & Hashemi, T. (2019). The Effectiveness Of Self-Regulated Metacognitive Strategies Training On Educational Innovations And Educational Procrastination. *Journal Of Educational Innovations*, 18(69 #R00755). (in Persian).
- Rajaeifar, Z., Rohparvar, A., and Ruhparvar, F. (2019). The Effectiveness of Teaching Self-Regulated Learning Strategies on Reducing Adolescent Internet Addiction. *First National Congress on Social Injury Prevention*. (in Persian).
- Rashidzade, a., badri, R., Fathi Āzar, E., & Hāshemi, T. (2019). The effectiveness of self-regulated metacognitive strategies training on

- educational resilience and educational procrastination. *Educational Innovations*, 18(1), 139-158. (in Persian).
- Rezaei Kalantari, M., & Eftekhari Kanzari, F. (2019). The Relationship between Loneliness and Mental Health with Internet Addiction in High School Students in Sari, 1397-1396. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 9(36), 23-25
- Sadoughi, M., & Mohammad Salehi, Z. (2017). The Relationship between Excessive Internet Use and Academic Performance among Students: The Mediating Role of the Perceived Stress. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 7(3(27)), 45-61
- Samuels, W. E., Dissertations, P., Theses, & Science, U. o. T. a. A. C. o. (2004). Development of a Non-intellective Measure of Academic Success: Towards the Quantification of Resilience: *University of Texas at Arlington*.
- Soltaninejad, M., asiabi, M., Ahmdi, B., & Tavanaiee yosefian, S. (2014). A Study of the Psychometric Properties of the Academic Resilience Inventory (ARI). *Quarterly of Educational Measurement*, 4(15), 17-35. (in Persian).
- Tsai, J.-K., Lu, W.-H., Hsiao, R. C., Hu, H.-F., & Yen, C.-F. (2020). Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Internet Addiction in College Students: A One-Year Prospective Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4766. doi:10.3390/ijerph17134766
- vahidi far, H., nabavi zadeh, H., & ardebily fard, M. (2014). Assessment of internet addiction among college students in North Khorasan University of Medical Sciences in Bojnourd, Iran. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 5(5), 1081-1088. (in Persian).
- Wang, J.-L., Rost, D. H., Qiao, R.-J., & Monk, R. (2020). Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118, 105029.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283. doi:10.3109/00952990.2010.491880
- Xu, J., Shen, L.-x., Yan, C.-h., Hu, H., Yang, F., Wang, L., . . . Shen, X.-m. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, 12(1), 1106. doi:10.1186/1471-2458-12-1106
- Yahyazadeh, S., Khoshknab, M. F., Norouzi, K., & Dalvandi, A. (2016). The prevalence of smart phone addiction among students in medical sciences universities in Tehran 2016. *Advances in Nursing & Midwifery*, 26(94), 1-10. (in Persian).
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Zarrin Kelk, H. (2009). Effectiveness of Resiliency Components Education on Reduction of Addiction Vulnerability Level and Changing Attitude Towards Substance Use in High School Students. *Research on Addiction. research on addiction*, 3(11), 115-138.
- Zhang, Y., Qin, X., & Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic

- achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in Human Behavior*, 89, 299-307.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.018>
- Zhou, P., Zhang, C., Liu, J., & Wang, Z. (2017). The Relationship Between Resilience and Internet Addiction: A Multiple Mediation Model Through Peer Relationship and Depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634-639.

