



## پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی نوجوانان دختر براساس میزان اعتیاد اینترنتی

مارال ابراهیمی \*

آبت‌اله فتحی \*\*

سعید شریفی رهنمو \*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی نوجوانان دختر براساس میزان اعتیاد اینترنتی انجام پذیرفت. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه هدف را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تبریز به تعداد ۲۹۷۴۷ نفر تشکیل می‌دهند که از بین آنها و براساس جدول کرجسی مورگان ۳۷۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در ادامه جهت جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۶)، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۰) و پرسش‌نامه تعلل‌ورزی تحصیلی سواری (۱۳۹۰) بهره‌برداری شد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون تحلیل واریانس و رگرسیون چندگانه در محیط نرم افزار SPSS23 استفاده شده است. یافته‌ها نشان داد مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت (مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت‌روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی) قادر است تعلل‌ورزی تحصیلی نوجوانان دختر را به صورت مثبت و بهزیستی روانی را به صورت منفی و معناداری پیش‌بینی نماید.

### واژگان کلیدی

تعلل‌ورزی تحصیلی، بهزیستی روانشناختی، اعتیاد اینترنتی، نوجوانان

\* کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان شرقی، تبریز، ایران

marajebrahimi@yahoo.com

\*\* استادیار، مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در نیروی انتظامی، معاونت بهداشت، امداد و درمان ناجا، تهران، ایران

a.fathi64@gmail.com

\*\*\* دانشجوی دکتری مطالعات برنامه درسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران rahnm.70sh@gmail.com

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: آبت‌اله فتحی

## مقدمه

بسیاری از دانشمندان و صاحب نظران علوم اجتماعی بر این باورند که ترکیب و همگرایی فن آوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی در دهه‌های اخیر ما را وارد عصر و جامعه تازه‌ای کرده که جامعه اطلاعاتی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود (Kaveh Ghafrokhi & Tajik Ismaili, 2017). این امر منجر به تحول و دگرگونی در ابعاد مختلف سبک زندگی مانند ابعاد اجتماعی، آموزشی، روانی، سیاسی و اقتصادی جوامع گشته است (Castells, 2001). بنابراین در این هزاره، شاهد تحولات شگرف فن آوری و تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و حرفه‌ای ناشی از آن هستیم که انقلاب الکترونیک، انفجار اطلاعات و انقلاب رایانه‌ای، تفاوت کمی و کیفی بسیاری را در جهان نسبت به دو دهه پیش با خود به همراه آورده که آن تبدیل شدن جهان به یک کلبه واحد است. حال چالش‌انگیزترین، جذابترین و در عین حال مهم‌ترین تحولات، تحولی است که در زمینه اینترنت و اطلاع‌رسانی صورت گرفته است (Can & Zeren, 2020). اینترنت به عنوان یکی از ابعاد نوپای این فن آوری‌های جدید جهان معاصر، نقش بسزایی در تغییر و تحول زندگی افراد جامعه دارد. براین اساس، اینترنت امروزه بیش از رسانه‌هایی مانند تلویزیون و ماهواره وقت مردم و به ویژه قشر نوجوان را به خود اختصاص داده و در زمینه‌های مختلف آموزشی، پژوهشی، تبادل اطلاعات، ارتباطات و سرگرمی به کار می‌رود (Ak, Koruklu & Yilmaz, 2013). بنابراین، امروزه یکی از مسائل مهمی که نوجوانان با آن درگیر هستند اینترنت و اعتیاد به آن است. اینترنت قبل از آن که در دسترس عموم قرار گیرد بیشتر به عنوان وسیله‌ای برای مکاتبات محرمانه جهت برقراری ارتباط مطرح بود (Bullen & Harre, 2013) که بعدها به صورت وسیعی رشد کرد و تبدیل به وسیله‌ای ضروری در زندگی انسان‌ها گردید. اصطلاح اعتیاد به اینترنت<sup>۲</sup> نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت را نشان می‌دهد و با ویژگی‌هایی همچون افسردگی، خجالتی بودن، کم حوصله بودن و تنهایی، احساس ترس، اضطراب، بیش‌فعالی و پرخاشگری تعیین می‌شود (Barany & Obverts, 2013) که از سه ویژگی برخوردار است: الف) اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی و سواسی است که برخی ویژگی‌های آن مشابه شرایط آسیب‌شناسانه است. درواقع، زمانی می‌توان گفت که فرد دچار اعتیاد به اینترنت شده که دارای علائم خستگی زودرس، تنهایی، افسردگی و غیره باشند. ب) اعتیاد اینترنتی، نوعی اختلال و بی‌نظمی روانی است. از این دیدگاه زمینه تحقیقی جدیدی تحت

1. Information Society

2 - Internet addiction

عنوان «روان‌درمانی اینترنتی» ظهور کرده که معتادان اینترنت را به‌عنوان بیمار می‌بیند. روش درمان این نوع اعتیاد نیز، تشکیل گروه‌های خبری و گروه‌های بحث است. (ج. اعتیاد اینترنتی، نوعی مشکل رفتاری است که دلیل این مسئله نیز، وجود یک رابطه قوی بین اعتیاد اینترنتی و وابستگی شیمیایی است. مطالعاتی مانند (Morrison, French & Wells, 2017) و (Hosseini, Beheshtian, 2012) نشان داده‌اند که افرادی که مشکلات وابستگی شیمیایی دارند در هفته وقت بیشتری را صرف اینترنت می‌کنند تا کاربران وابسته غیر شیمیایی که این امر تأثیرات روانی منفی بر روی آنان داشته است. (Qasemzadeh, 2016). در همین زمینه آمارها نشان می‌دهد که نوجوانان بیش‌ترین قشر در معرض آسیب‌های اینترنتی را تشکیل می‌دهند (Pourmazdan, 2016). براین اساس، دوره نوجوانی که با تغییرات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی گسترده همراه است به دلیل خودمحوری و عدم درک صحیح نوجوانان از رفتارهای خود، مرحله مهمی برای شروع رفتارهای مشکل‌آفرین متأثر از اینترنت محسوب می‌شود. بنابراین، نوجوانی دوره تغییرات بزرگ، تغییرات سریع احساسی، فیزیکی و اجتماعی و هم‌چنین دوره اکتشاف، اتکای به نفس، کنترل بر خود، توانایی تصمیم‌گیری مستقلانه و از همه مهم‌تر دوره انتخاب است (Extremera, Durán, & Rey, 2017). در این دوره است که نوجوان، مسئولیت‌های جدید را می‌پذیرد و مهارت‌های اجتماعی را برای بر عهده گرفتن آن نقش‌ها فرا می‌گیرد که اگر الگویی دقیق، روشن و همه‌جانبه در زمینه رفتار مناسب برای او تعریف و مشخص نشود به آزمایش نقش‌ها دست می‌زند و در برخی موارد به نادیده گرفتن قواعد و عدم مسئولیت‌پذیری می‌پردازد که اگر بدان توجه مکفی صورت نگیرد می‌بایست با اهمی از رفتارهای متعدد ضد هنجاری هم در فضای واقعی و مجازی روبرو شد (Barkin, 2014). حال نکته اساسی این است که چنین عصری از زندگی با دوران تحصیل و دانش‌آموز بودن نوجوانان عجین است و دانش‌آموزان رکن اساسی نظام آموزشی هستند و در دستیابی به اهداف نظام آموزشی کشور جایگاه ویژه‌ای دارند. از این‌رو توجه به این قشر از جامعه به‌ویژه در عصر زیست مجازی از لحاظ آموزشی، تربیتی و روانی، باروری و شکوفایی هرچه بیش‌تر نظام آموزشی و جامعه را موجب می‌گردد (fathi, 2017).

در بین رفتارهای متعدد متأثر از عصر اینترنت در دوره نوجوانی، تعلل‌ورزی به‌عنوان صفتی روان‌شناختی است و به معنای سهل‌انگاری یا به تعویق انداختن کارهاست که در محیط‌های آموزشی بیش‌تر شایع است (Breems & Basden, 2014). تعلل‌ورزی را به‌عنوان فروگذاری

از انجام وظایف و مسئولیت‌ها در یک شکل و اندازه و زمان به موقع و مورد انتظار، علی‌رغم اجتناب‌پذیر بودن و توانایی فرد جهت انجام آن و آگاهی از پیامدهای ناخوشایند طفره رفتن از انجام مسئولیت‌ها تعریف می‌کنند. آنها هم‌چنین تعلل‌ورزی تحصیلی را این گونه تعریف می‌کنند که تعلل‌ورزی تحصیلی یکی از شایع‌ترین مشکلات در سطوح مختلف تحصیلی است که به تمایل غالب فراگیران برای به تأخیر انداختن فعالیت‌ها و هدف‌های تحصیلی اشاره دارد تا آنجایی که عملکرد بهینه را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Madhan, Kumar, Naik, Panda, Gayathri & Barik, 2013). برخی از صاحب‌نظران، تعلل‌ورزی تحصیلی را شکست در انجام فعلیتی در چهارچوب زمان خواسته شده تعریف کرده‌اند. در واقع یکی از علل مهم شکست و فقدان موفقیت در زمینه تحصیلی دانش‌آموزان، تعلل‌ورزی تحصیلی است که مانع از یادگیری و دستیابی به اهداف تحصیلی بعد از درگیری با فضای اینترنت می‌شود (Klibert, & Robichaux Langhinrichsen-Rohling, Luna, 2011). بنابراین جوهره این آسیب روانی، تعویق انداختن، تعلل ورزیدن، سبک گرفتن و سهل‌انگاری در کاری است که در همه معانی، اهمال کاری نوعی این دست و آن دست کردن نهفته است. اهمال کاری به گونه‌های متفاوتی تجلی می‌یابد که از جمله می‌توان به موارد رؤیا دیدن، پرخاشگری، نگرانی، بحران‌سازی، پرکاری، حواس‌پرتی، بی‌زاری از تکلیف، ابهام و سردرگمی در امور، اشاره کرد که اعتیاد به اینترنت موجب می‌شود که فرد زمان زیادی را صرف اینترنت و گشت و گذار در فضای مجازی کند و رغبت زیادی به انجام فعالیت‌های تحصیلی نداشته باشد. بنابراین، می‌توان گفت اعتیاد اینترنتی، تأثیر زیادی بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دارد (Steel, 2007). در همین زمینه، پژوهش‌های (Kiamarsi & Arya Pourian, 2015) و (Motidost Komleh et al., 2015) تصریح نموده که بین میزان اعتیاد اینترنتی و تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد که باعث بالا رفتن اهمال کاری نوجوانان می‌گردد. (Tras & hayat, kojuri & amani, 2020) (Gökçen, 2020) به عنوان مثال، نشان دادند که تعداد قابل توجهی از دانش‌آموزان دارای سطح اعتیاد به اینترنت و تعلل هستند که دانش‌آموزان با سطح بالایی از اعتیاد به اینترنت احتمالاً در معرض خطر افزایش پیامدهای منفی مانند ناکارآمد تحصیلی قرار دارند لذا طبق یافته‌ها، قدرتمندترین متغیر پیش‌بینی کننده اهمال کاری تحصیلی، اعتیاد اینترنتی بود.

از طرفی یکی از مؤلفه‌های مهمی که در این میان نقش اساسی در زندگی نوجوانان دارد برخورداری از سلامت و بهزیستی روانی<sup>۱</sup> به‌اصح در عصر ارتباطات و اینترنت است چون سایر وظایف آن‌ها را نیز تحت‌الشعاع قرار می‌دهد که با افزایش توجه به رشد روان‌شناختی و ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر، موجب تغییر رویکرد آسیب‌شناختی یا منفی به مدل‌های مثبت‌نگر در موضوع سلامت روانی شد و از این منظر، سلامت روانی معادل با کارکرد مثبت روان‌شناختی در قالب بهزیستی و به‌عنوان عملکرد مطلوب انسان مفهوم‌سازی شده است (Nel, 2011). یکی از مهم‌ترین مدل‌هایی که بهزیستی روانی را مفهوم‌سازی و عملیاتی کرده، مدل چندبعدی ریف (۱۹۸۹) (Ryff, 1989) است. این الگو به‌طور گسترده در جهان مورد توجه قرار گرفته است (Cheng & Chan, 2005). ریف (۲۰۱۶) (Ryff, 2016) بهزیستی روانی را به‌عنوان یک فرآیند در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه خود تعریف می‌کند که شش بعد خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خویش‌تن تشکیل شده است (Weiss, Westerhof & Bohlmeijer, 2016). ریف (۲۰۱۶) (Ryff, 2016) با توجه به نتایج پژوهشی به‌دست آمده حول این مدل، بر نقش مهم حمایتی این سازه در سلامتی روانی و هم‌چنین جسمی افراد تأکید می‌کند. افرادی که بهزیستی روانی بالایی دارند بیش‌تر علاقه‌مندند در اجتماع نقشی به‌عهده گرفته، وقت فراغت پرشورتری برای خود ایجاد کنند و در فعالیت‌های عمومی بیش‌تری شرکت کنند که دارای روحیه مشارکتی بیش‌تری هستند و عمدتاً دارای هیجانان مثبت‌اند و از ارزیابی مثبت روی داده‌های در حال وقوع استقبال می‌کنند و در مقابل، افرادی که از بهزیستی روانی پایینی برخوردارند شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجانان نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی، ناکارآمدی و پرخاشگری را بیش‌تر تجربه می‌کنند که دقیقاً با ماهیت اعتیاد همسویی دارد (Chiara, 2002). بنابراین و با توجه به اهمیت بررسی چگونگی ایجاد و تداوم اعتیاد اینترنتی و تجزیه و تحلیل تأثیرات آن بر متغیرهای مهمی مانند تعلل‌ورزی تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی در بین افراد و به‌ویژه نوجوانان دختر، پژوهش حاضر با هدف شناسایی میزان پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی و بهزیستی روانی نوجوانان دختر براساس اعتیاد اینترنتی انجام پذیرفت لذا برای انجام این پژوهش فرضیه‌های ذیل در نظر گرفته شد:

۱. مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت (مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت‌روم، بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی) در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی نوجوانان دختر نقش دارد.

۲. مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت (مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت‌روم، بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی) در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی نوجوانان دختر نقش دارد.

## روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ به تعداد ۲۹۷۴۷ نفر بود که از بین آن‌ها تعداد ۳۷۰ نفر بر اساس جدول «کرجسی و مورگان»<sup>۱</sup> به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد به این صورت که از ۵ ناحیه آموزش و پرورش تبریز، دو ناحیه به قید قرعه انتخاب و در مرحله بعدی نیز از هر منطقه یک مدرسه و در مرحله بعدی از هر مدرسه، دو کلاس برای محقق شدن نمونه آماری به صورت تصادفی انتخاب شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در ابتدای پژوهش با توضیح صادقانه اهداف طرح، رضایت آگاهانه افراد برای شرکت در پژوهش جلب شد و با برقراری ارتباط مؤثر با آزمودنی‌ها، آن‌ها از لحاظ مشکلات احتمالی مانند اضطراب ناشی از پاسخ دادن و ... مورد حمایت قرار گرفتند. رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات از جانب پژوهشگران کاملاً حفظ شده و برای جمع‌آوری داده‌ها نیز از ابزارهای ذیل استفاده شده است:

**پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ:** این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۶ توسط (Young, 1996) طراحی شد و شامل ۲۰ گویه است. آزمودنی باید به ۲۰ سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۵) پاسخ دهد. دامنه نمرات از صفر تا ۱۰۰ بوده و نمره بیش‌تر، نشانگر وابستگی بیش‌تر به استفاده از اینترنت است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند ۱. کاربر عادی اینترنت؛ ۲. کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است و ۳. کاربر معتاد که استفاده بیش از حد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. این پرسش‌نامه

جنبه‌های مختلف اعتیاد به اینترنت را می‌سنجد و به تعیین اینکه آیا استفاده بیش از حد از اینترنت بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر دارد یا نه می‌پردازد. نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ عدم اعتیاد به اینترنت، نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ در معرض اعتیاد به اینترنت و نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهد. طی یک بررسی در ایران، پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شده است (AllahKarami, 2016).

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> (RSPWB). این مقیاس را (Ryff, 1980) در سال ۱۹۸۰ طراحی نمود. فرم اصلی دارای ۱۲۰ پرسش بود ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی نیز پیشنهاد گردید. در این پژوهش، فرم ۱۸ سؤالی آن به کار برده شد. مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی دارای شش خرده مقیاس پذیرش خود (از سوال ۱ تا ۱۴)، رابطه مثبت با دیگران (از سوال ۱۵ تا ۲۸)، خودمختاری (از سوال ۲۹ تا ۴۲)، زندگی هدفمند (از سوال ۴۳ تا ۵۶)، رشد شخصی (از سوال ۵۷ تا ۷۰) و تسلط بر محیط (از سوال ۷۱ تا ۸۴) است. در فرم ۸۴ سؤالی هر عامل دارای ۱۴ پرسش است. گزینه‌های این پرسش‌نامه، شش‌گانه بوده و از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر، بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بهتر است.

پرسش‌نامه تعلل‌ورزی تحصیلی سواری: این پرسش‌نامه توسط (savari, 2011) ساخته و هنجاریابی شده است. برای ساخت آزمون یادشده از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شده است. نتایج تحلیل عوامل اکتشافی نشان داد که داده‌ها پس از شش بار چرخش، آزمونی مرکب از ۱۲ ماده و سه عامل با عنوان تعلل‌ورزی عمدی (۵ ماده)، تعلل‌ورزی ناشی از خستگی جسمی روانی (۹ ماده) و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی (۳ ماده) ساخته شد. پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۵ به دست آمد. روایی آزمون یادشده از طریق همبسته کردن با آزمون اهمال‌کاری تاکمن (۱۹۹۱) تعیین و مقدار آن ۰/۳۵ برآورد شد که نشان از روایی نسبتاً خوب آن آزمون است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

روش اجرا: برای اجرای پژوهش، ابتدا به اداره کل آموزش و پرورش تبریز به منظور انتخاب نمونه آماری و تکمیل پرسش‌نامه‌های پژوهش مراجعه و هماهنگی‌های لازم برای انجام پژوهش به عمل

آمد. طبق اطلاعات اخذ شده از آموزش و پرورش شهر تبریز، تعداد کل دانش آموزان تقریباً ۲۹۷۴۷ نفر بود که در مرحله اول از ۵ ناحیه آموزش و پرورش تبریز، دو ناحیه به قید قرعه انتخاب و در مرحله بعدی نیز از هر منطقه، یک مدرسه و در مرحله بعدی از هر مدرسه، دو کلاس برای محقق شدن نمونه آماری به صورت تصادفی انتخاب شد. به تمام دانش آموزانی که نمونه پژوهش را تشکیل می دادند نحوه پاسخگویی به پرسش نامه ها توضیح داده شد و در نهایت ابزار گردآوری داده ها در اختیار اعضای گروه نمونه قرار گرفت و بعد از تکمیل پرسش نامه ها در راستای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی و استنباطی مناسب استفاده شد که برای توصیف داده ها از شاخص های مرکزی و پراکندگی و جهت تجزیه و تحلیل فرضیه ها نیز از ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس و رگرسیون چندگانه با بهره گیری از نرم افزار آماری spss23 استفاده شد. در ضمن سطح معناداری نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## یافته ها

بر اساس داده های به دست آمده، محدوده سنی شرکت کنندگان در پژوهش، دختران دوره دوم متوسطه هستند که سن اکثر نمونه مورد مطالعه یعنی ۱۵۷ نفر معادل ۴۲/۴ درصد، ۱۷ سال، ۱۲۸ نفر معادل ۳۴/۵ درصد، ۱۸ سال و ۸۵ نفر معادل ۲۲/۹ درصد نیز ۱۶ سال است.

جدول (۱): شاخص های مرکزی و پراکندگی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
مشکلات اجتماعی	۳۷۰	۵۷/۴۲	۱۶/۷۴۲
تأثیر بر عملکرد	۳۷۰	۵۸/۴۷	۱۷/۴۶۷
فقدان کنترل	۳۷۰	۵۹/۶۴	۱۷/۵۶۲
استفاده مرضی از چت روم	۳۷۰	۵۶/۷۱	۱۷/۲۴۱
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	۳۷۰	۵۹/۴۶	۱۷/۴۶۵
اعتیاد به اینترنت	۳۷۰	۵۸/۵۰	۱۷/۷۳۲
بهزیستی روانی	۳۷۰	۵۷/۲۵	۱۷/۵۹۳
تعطل ورزی تحصیلی	۳۷۰	۲۸/۰۶	۱۱/۱۲۵



همان گونه که در جدول ۱ مشخص است در بین زیرمقیاس‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس فقدان کنترل با میانگین ۵۹/۶۴ و انحراف استاندارد ۱۷/۵۶ بیش‌ترین میانگین و مقیاس مشکلات اجتماعی با میانگین ۵۷/۴۲ و انحراف استاندارد ۱۶/۷۴ کم‌ترین میانگین را دارد. میانگین اعتیاد به اینترنت آزمودنی‌ها ۵۸/۵۰، بهزیستی روانی ۵۷/۲۵ و تعلل‌ورزی تحصیلی ۲۸/۰۶ است.

جدول (۲): آزمون کالموگروف-اسمیرنف برای متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	Z	سطح معنی‌داری
مشکلات اجتماعی	۳۷۰	۰/۹۰۶	۰/۱۴
تأثیر بر عملکرد	۳۷۰	۰/۹۰۸	۰/۱۳
فقدان کنترل	۳۷۰	۰/۹۱۱	۰/۱۲
استفاده مرضی از چت روم	۳۷۰	۰/۹۰۶	۰/۱۶
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	۳۷۰	۰/۹۰۱	۰/۱۲
اعتیاد به اینترنت	۳۷۰	۰/۹۰۳	۰/۱۱
بهزیستی روانی	۳۷۰	۰/۹۵۵	۰/۲۲
تعلل‌ورزی تحصیلی	۳۷۰	۰/۹۵۶	۰/۲۴

جدول ۲ نشان می‌دهد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه در نمونه مورد مطالعه محقق شده است چرا که مقادیر Z محاسبه شده در سطح  $P > ۰/۰۵$  معنادار نیست.

جدول (۳): پیش‌فرض هم‌خطی چندگانه متغیر پیش‌بین

متغیر	VIF	Tolerance
مشکلات اجتماعی	۰/۵۴۷	۲/۱۲۹
تأثیر بر عملکرد	۰/۵۶۳	۱/۷۵۸
فقدان کنترل	۰/۵۲۸	۱/۹۵۸
استفاده مرضی از چت روم	۰/۵۶۱	۲/۲۶۵
بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی	۰/۵۷۴	۲/۲۴۸
اعتیاد به اینترنت	۰/۵۶۷	۲/۱۲۷

براساس نتایج، جدول ۳ نشان می‌دهد پیش فرض هم خطی چندگانه محقق شده است چرا که مقادیر Tolerance در متغیر به عدد یک نزدیک و از عدد صفر فاصله داشته و نیز مقادیر VIF از حد بحرانی (۱۰) فاصله دارد.

با توجه به تحقق پیش فرض های ضریب تحلیل رگرسیون چندگانه می‌توان جهت تحلیل داده‌ها از این روش استفاده کرد.

جدول (۴): تحلیل رگرسیون چندگانه (مدل همزمان) رابطه متغیر اعتماد به اینترنت با تعلق ورزی تحصیلی

مدل	R	R2	R2 اصلاح شده	خطای استاندارد	F	سطح معنی داری	دوربین واتسون
۱	۰/۱۴۳a	۰/۰۲۱	۰/۰۱۸	۱۷/۵۷۳	۷/۷۲۴	۰/۰۰۶	۱/۹۶۸

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار آماره دوربین واتسون بین مقدار استاندارد ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد که در نتیجه استقلال باقیمانده‌ها را نتیجه می‌گیریم. متغیر پیش بین حدود ۰/۱۴ با تعلق ورزی تحصیلی همبستگی داشته و با توجه به ضریب تعیین ( $R^2=0/02$ ) می‌توان استنباط کرد که متغیر اعتماد به اینترنت ۲ درصد از واریانس تعلق ورزی تحصیلی را به طور معنادار تبیین می‌کند ( $f=7/724, P>0/05$ ). در جدول ذیل معنادار بودن رگرسیون به وسیله آزمون F محاسبه شده است:

جدول (۵): تحلیل واریانس برای معناداری معادله رگرسیون

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
رگرسیون	۲۳۸۵/۲۹۴	۱	۲۳۸۵/۲۹۴	۷/۷۲۴	۰/۰۰۶
باقیمانده	۱۱۳۶۴۳/۲۰۴	۳۶۸	۳۰۸/۸۱۳		
کل	۱۱۶۰۲۸/۴۹۷	۳۶۹			

جدول ۵ گویای آن است که مدل رگرسیون با مدل نظری برازش مطلوب دارد چرا که F محاسبه شده (۷/۷۲۴) در سطح ۰/۰۱ معنادار است. به عبارتی، متغیر پیش بین در قالب مدل رگرسیونی قادر است تغییرات متغیر ملاک را به طور معنادار تبیین کند لذا ضروری است به منظور شناسایی و تبیین ضرایب رگرسیون، جدول ضرایب رگرسیون عنوان گردد.

جدول (۶): ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیر پیش‌بین

سطح معنی‌داری	آماره آزمون t	ضرایب		مدل	
		استاندارد شده بتا	استاندارد نشده رگرسیونی برآورد انحراف استاندارد		
۰/۰۰۱	۲۰/۹۸۹		۲/۴۸۲	۵۲/۰۹۰	عرض از مبدا
۰/۰۰۴	۲/۷۴۱	۰/۱۳۶	۰/۰۶۲	۰/۲۲۶	مشکلات اجتماعی
۰/۰۰۳	۲/۵۵۶	۰/۱۲۹	۰/۰۹۴	۰/۲۶۷	تأثیر بر عملکرد
۰/۰۰۰	۲/۷۴۵	۰/۱۴۱	۰/۰۸۴	۰/۲۹۷	فقدان کنترل
۰/۰۰۶	۲/۳۶۲	۰/۱۳۱	۰/۰۸۶	۰/۲۲۸	استفاده مرضی از چت روم
۰/۰۰۴	۲/۴۸۱	۰/۱۳۲	۰/۰۸۷	۰/۲۴۷	بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی

در این جدول، ضرایب رگرسیون ارائه شده و حاکی از آن است که در بین زیرمقیاس‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس فقدان کنترل با بتای ۰/۱۴۱ با سطح معناداری ۰/۰۰۰ و کوچکتر از ۰/۰۱، قوی‌ترین پیش‌بینی کننده واریانس، تعلل‌ورزی تحصیلی به صورت مثبت و معنادار است. بتای مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی به ترتیب ۰/۱۳۶، ۰/۱۲۹، ۰/۱۳۱ و ۰/۱۳۲ می‌باشد به این معنی که با توجه به بتاهای به دست آمده، باید گفت که فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی، به ترتیب ۱۴ درصد، ۱۳ درصد، ۱۲ درصد، ۱۳ درصد و ۱۳ درصد تعلل‌ورزی تحصیلی را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند.

جدول (۷): تحلیل رگرسیون چندگانه (مدل همزمان) رابطه متغیر اعتیاد به اینترنت با بهزیستی روانی

مدل	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> اصلاح شده	خطای استاندارد	F	سطح معنی‌داری	دوربین واتسون
۱	۰/۳۵۶a	۰/۱۲۷	۰/۱۲۴	۱۶/۵۹۲	۵۳/۴۷۰	۰/۰۰۱	۱/۹۵۶

جدول ۷ نشان می‌دهد که مقدار آماره دورین و اتسون بین مقدار استاندارد ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد در نتیجه، استقلال باقیمانده‌ها را نتیجه می‌گیریم. متغیر پیش‌بین حدود ۰/۳۵ با بهزیستی روانی همبستگی داشته و با توجه به ضریب تعیین ( $R^2=0/12$ ) می‌توان استنباط کرد که متغیر اعتیاد به اینترنت ۱۲ درصد از واریانس بهزیستی روانی را به‌طور معنادار تبیین کند ( $P>0/05$ ،  $f=53/470$ ). در جدول ذیل معنادار بودن رگرسیون به وسیله آزمون F محاسبه شده است:

جدول (۸): تحلیل واریانس برای معناداری معادله رگرسیون

سطح معنا داری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	مدل
۰/۰۰۱	۵۳/۴۷۰	۱۴۷۱۹/۹۰۲	۱	۱۴۷۱۹/۹۰۲	رگرسیون
		۲۷۵/۲۹۵	۳۶۸	۱۰۱۳۰۸/۵۹۶	باقیمانده
			۳۶۹	۱۱۶۰۲۸/۴۹۷	کل

مندرجات جدول ۸ نشان می‌دهد که مدل رگرسیون با مدل نظری برازش مطلوب دارد چرا که F محاسبه‌شده (۵۳/۴۷۰) در سطح ۰/۰۱ معنادار است. به عبارتی، متغیر پیش‌بین در قالب مدل رگرسیونی قادر است تغییرات متغیر ملاک را به‌طور معنادار تبیین کند لذا ضروری است به منظور شناسایی و تبیین ضرایب رگرسیون، جدول ضرایب رگرسیون عنوان گردد.

جدول (۹): ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیر پیش‌بین

سطح-معناداری	آماره آزمون t	ضرایب		مدل
		ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	
		برآورد پارامترهای مدل	برآورد انحراف استاندارد	
۰/۰۰۱	۲۶/۸۸۷	۷۹/۰۵۸	۲/۹۴۰	عرض از مبدا
۰/۰۰۲	-۶/۳۱۲	-۰/۳۱۲	۰/۰۴۸	مشکلات اجتماعی
۰/۰۰۱	-۶/۳۲۵	-۰/۳۵۲	۰/۰۵۷	تأثیر بر عملکرد
۰/۰۰۱	-۷/۳۱۷	-۰/۳۶۴	۰/۰۵۶	فقدان کنترل
۰/۰۰۱	-۷/۳۶۲	-۰/۳۴۵	۰/۰۵۳	استفاده مرضی از چت روم
۰/۰۰۱	-۷/۳۲۸	-۰/۳۳۹	۰/۰۴۸	بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی

در این جدول، ضرایب رگرسیون ارائه شده و حاکی از آن است که در بین زیرمقیاس‌های اعتیاد به اینترنت، مقیاس فقدان کنترل با بتای  $-0/354$  - با سطح معناداری  $0/001$  و کوچکتر از  $0/01$ ، قوی‌ترین پیش‌بینی کننده واریانس بهزیستی روانی به صورت منفی و معنادار است. هم‌چنین، زیر مقیاس مشکلات اجتماعی با بتای  $-0/309$  - و سطح معناداری  $0/002$  ضعیف‌ترین پیش‌بینی کننده منفی و معنادار بهزیستی روانی می‌باشد. بتای تأثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی به ترتیب  $-0/312$ ،  $-0/336$  و  $-0/342$  - می‌باشد به این معنی که با توجه به بتاهای به دست آمده، باید گفت که فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی به ترتیب ۳۵ درصد، ۳۰ درصد، ۳۱ درصد، ۳۳ درصد و ۳۴ درصد بهزیستی روانی را به صورت معکوس پیش‌بینی می‌کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی نوجوانان دختر براساس میزان اعتیاد اینترنتی در شهر تبریز بود. با توجه به نتایج، می‌توان گفت مؤلفه‌های اعتیاد به اینترنت قادر است تعلل‌ورزی تحصیلی را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کند. این نتیجه با پژوهش‌های (Kiamarsi & Arya Pourian, 2015) و (Motidost Komleh et al., 2015) که نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و تعلل‌ورزی تحصیلی، رابطه مثبت وجود دارد همسو می‌باشد. در تبیین این یافته، می‌توان گفت دانش‌آموزانی که به اینترنت اعتیاد دارند بیش‌تر از سایر دانش‌آموزان به اینترنت و گردش در اینترنت می‌پردازند. به عبارت دیگر، اکثر ساعات روزانه و شبانه خود را به اینترنت اختصاص می‌دهند که همین امر موجب می‌شود که آنان اینترنت را در اولویت اول قرار دهند و فعالیت‌های تحصیلی را به تأخیر بیندازند و تکالیف را دیر انجام دهند و در آمادگی برای امتحان تأخیر داشته باشند. هم‌چنین، می‌توان گفت که دانش‌آموزان دارای اعتیاد به اینترنت بر روی میزان وقتی که به اینترنت اختصاص می‌دهند کنترلی ندارند یعنی قادر نیستند که استفاده خود از اینترنت را متوقف یا محدود سازند بنابراین، هر چه دانش‌آموزان دیرستانی نمره بیش‌تری در اعتیاد به اینترنت داشته باشند به احتمال زیاد امور تحصیلی خود را به تأخیر خواهند انداخت و نمره تعلل‌ورزی تحصیلی در آنان بیش‌تر خواهد شد زیرا عدم کنترل

در گذراندن وقت در اینترنت موجب می شود که آنان وقت کم تری برای پرداختن به امور تحصیل اختصاص دهند. هم چنین، اگر دانش آموزان به استفاده بیش از حد از اینترنت پردازند چون برای اینترنت در زندگی روزانه ارزش فوق العاده ای قایل می شوند و این امر باعث می شود که آنان با تأخیر به امور تحصیلی خود پردازند.

بررسی نتایج در ادامه، حاکی از این بود که مؤلفه های اعتیاد به اینترنت (مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت روم، بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی) قادر است بهزیستی روانی را به صورت منفی و معنادار پیش بینی کند. این یافته با نتایج پژوهش های (Morrison, French & Wells, 2017) و (Ling-yan, Deng-HUA & Ran, 2015) و (Hosseini Beheshtian, 2012) که نشان دادند بین اعتیاد به اینترنت و بهزیستی روانی رابطه وجود دارد همسو می باشد زیرا همانند انواع دیگر اعتیاد، اعتیاد به اینترنت نیز با علائمی همچون افسردگی، کناره گیری و از هم گسیختگی روابط اجتماعی همراه است. در عین حال که روابط افراد در جهان مجازی افزایش می یابد در مقابل از دامنه روابط آنان در جهان واقعی کاسته می شود و احتمال افت عملکرد اجتماعی آنان می رود. این کاهش عملکرد اجتماعی وقتی قابل تبیین است که تأملی در مقیاس های بهزیستی روان شناختی داشته باشیم. در مقیاس های مربوط به بهزیستی روان شناختی به مؤلفه هایی نظیر روابط مناسب با دیگران و رشد شخصی برخورد می کنیم. مؤلفه هایی نظیر ارتباط با دیگران و تعاملات اجتماعی که از پایه های وجود و تداوم بهزیستی روان شناختی افرادند به سبب ماهیت اعتیاد به اینترنت دچار آسیب های جدی می گردند بدین صورت که وقتی فردی نسبت به استفاده از اینترنت حالت بی رویه ای را در پیش گیرد مسلماً زمان وی جهت ارتباط با دیگران و برقراری تعاملات اجتماعی کاهش می یابد. از طرفی باید به این نکته توجه نمود که انسان موجودی اجتماعی است و پدید آمدن و بروز بسیاری از توانمندی ها، نقاط قوت و مهم تر از آن ها، بهداشت روانی افراد، وابسته به زمینه و تعاملات اجتماعی اش می باشد لذا وقتی فردی به استفاده از اینترنت گرایش شدیدی پیدا می کند و ساعات زیادی به پرسه زدن در فضای مجازی اختصاص می دهد از میزان ارتباطات و تعاملات اجتماعی اش کاسته شده و به تبع آن بهزیستی روان شناختی اش تحت تأثیرات منفی این پدیده واقع می گردد. در این فرآیند، توجه به یک نکته ضروری است چنان که وقتی فردی به سبب اعتیاد به اینترنت، روابط اجتماعی و تعاملات محیطی اش کاهش یابد مهارت های

سازگاری با محیط اطرافش را نیز به مرور زمان از دست می‌دهد. البته باید ذکر نمود که این فرآیند زمانی بیش‌تر به چشم می‌آید که فرد با محیطی جدید و یا تغییر یافته روبه‌رو شود. بدیهی است وقتی وی مهارت‌های لازم جهت برقراری تعاملات اجتماعی و در نتیجه آن سازگاری اجتماعی را کسب نکرده باشد نسبت به گروه عادی، دچار مشکلات بیش‌تری در این شرایط می‌گردد.

از محدودیت‌های این پژوهش، ویژگی اجتماعی- فرهنگی و سن جامعه و ملاحظات است که ایجاب می‌کند افراد در بسیاری از موارد به‌ویژه در زمینه‌هایی مانند اعتیاد اینترنتی، تعلل‌ورزی و سلامت روان، محافظه‌کار باشند و بخواهند خود یا خانواده‌شان را خوب جلوه دهند. این امر به‌ویژه دربارهٔ پژوهش حاضر که از یک سو در آن از مقیاس‌های خود گزارش‌دهی استفاده شده و از سوی دیگر در محیطی چون مدرسه به اجرا درآمده، بیش‌تر صادق است. بنابراین و با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران آموزشی و تربیتی در بهبود و ارتقای سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان در جهت پیشگیری از آسیب‌ها به تقویت نقش متغیرهای موردنظر اهتمام ورزند. لذا به اولیای دانش‌آموزان و مسئولان مدارس پیشنهاد می‌شود از طریق پذیرش دانش‌آموزان و با تقویت همکاری و مشارکت اجتماعی آنان در فعالیت‌های مختلف، بسترهای لازم را برای تقویت سلامت روانی اجتماعی آنان در جهت پیشگیری از بروز مشکلات شخصی و خانوادگی فراهم آورند و مشاوران در مدارس به ارائه راه‌کارهایی جهت پیشبرد کاهش اعتیاد به اینترنت و نیز ارزیابی‌های مربوط به آسیب‌های روان‌شناختی پردازند. هم‌چنین، پیشنهاد می‌گردد جهت پیشگیری از خطرات و عوارض روانی ناشی از اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان، توجه به ملاحظات بهداشتی و درمانی در مدارس ضروری به نظر می‌رسد. به طور کلی براساس نتایج پژوهش حاضر، توصیه می‌شود به منظور افزایش اشتیاق تحصیلی و کاهش تعلل‌ورزی در مدارس، دوره‌های آموزشی و مشاوره‌هایی به منظور کمک به افرادی که از اعتیاد به اینترنت رنج می‌برند برگزار گردد و مداخلات لازم روانشناختی برای رسیدن به بهبودی برای آنها ارائه گردد که در نتیجه میزان اشتیاق تحصیلی افزایش پیدا می‌کند. هم‌چنین، می‌توان در واحدهای درسی که مربوط به مهارت‌های زندگی است به آسیب‌های فوق به صورت عملیاتی و به همراه مستنداتی که در طی چند سال اخیر درست شده است اشاره و بهره‌برداری نمود.

## References

- Ak S, Koruklu N., & Yilmaz, Y. A.(2013). study on Turkish adolescents internet use Possible predictors of internet addiction, *Cyberpsych Beh Soc N* 2013; 16:205-9.
- AllahKarami, A.(2016). The Comparison of Internet Addiction and the Components of Public Health in the Children of Veterans and Non-Veterans. *J Mil Med.* 17(4): 265-72. (in Persian).
- Barany, M., & Obverts, U.(2013). Problematic proms in college internet and mobile phone use and clinical students: The role of emotional intelligence. *Comput Hum Behav*;14(2): 1182-1187.
- Barkin, S.(2014). "Social Skills and Attitudes Associated With Substance Use Behaviors Among Young Adolescents", *Journal of Adolescent Health*, 30(3): 448-454.
- Breems, N., & Basden, A.(2014).Understanding of computers and procrastination: A philosophical approach. *Computers in HumanBehavior* 31 (2014) 211–223.
- Bullen, P., & Harre, N. (2013). The Internet:It Effects on Fatety and Behaviour Implications for Adolescents, Department of Psychology. *University of Auckland November*.
- Can, S., & Zeren, Ş. G.(2020). The Role of Internet Addiction and Basic Psychological Needs in Explaining the Academic Procrastination Behavior of Adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(2).
- Castells, M .(2001). The Age of Information and the Rise of the Networked Society (Translated by Ali Paya and Ahmad Alikhalian and Afshin Khakbaz), Tehran: *New Design Publications*. (in Persian).
- Cheng, S. T., & Chan, A. C.(2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1307-1316.
- Chiara, AM. (2002). Multidimensional optimism and well-being: A prospective study of multiple concepts of optimism as protective factors following high stress.



- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L.(2017). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*. 42 (6): 1069-1079.
- Fathi, Azar, E. (2017). Teaching methods and techniques. Tabriz: *Tabriz University Press*.
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M.(2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 8(2), 83.
- Hosseini Beheshtian, M.(2012). The Relationship between Internet Addiction and Personality Traits of Students of Public Universities of Tehran. *Cultural Sociology, Humanities and Cultural Studies Institute*, 3 (1),52-74. (in Persian).
- Kaveh Ghafrokhi, M. J., & Tajik Ismaili, S.(2017). Investigating the Relationship between Youth Use of Social Media and Religious Participation. *Journal of Applied Issues in Islamic Education*, 2 (3), 98-126. (in Persian).
- Kiamarsi, A., & Arya Pourian, S .(2015). Prevalence of Internet addiction and its relationship with procrastination and aggression in students. *School Psychology Journal*. 4 (3): 85-67. (in Persian).
- Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Luna, A., & Robichaux, M.(2011). Suicide proneness in college students: relationships with gender, procrastination, and achievement motivation. *Death Stud*, 35(7): 625-645.
- Ling-yan, L., Deng-HU, A., & Ran, T. (2015). Family function of adolescents with excessive internet usage. *chinese mental health journal*, 01(10) ,501-543.
- Madhan, B., Kumar, CS., Naik, ES., Panda, S., Gayathri, H., & Barik, AK.(2012). Trait procrastination among dental students in *India* and its influence on academic performance. *J Dent Educ*, 76(10): 1393-398.
- Morrison, A. P. , French. P. , & Wells, A.(2017). Metacognitive beliefs across the continuum of psychosis: Comparisons between patients with psychotic disorder, patients at ultra-high risk and non-patients . *Behaviour Research and Therapy*: 45 (9), 2241-2246.

- Motidost Komleh, R., Hosseini, A., Fata, L., Mirhosseini, F., & Bigdeli, S. (2015). Investigating the Relationship Between Internet Addiction and Academic Achievement of Medical Students. *IJHSE3*(2): 528-34.
- Nel, L. (2011). The psychofertological experiences of masters degree students in professional psychology programmes: An interpretative phenomenological analysis. Thesis in fulfilment of the requirements for the degree. Department of Psychology Faculty of The Humanities: *University Of The Free State Bloemfontein*. 48- 84.
- Pourmazdan, M. (2016). Investigating the Relationship between Internet Addiction and Mental Health Based on SCL-90-R Test in Mashhad Cafes in the Second Six Months of 2005. *Ph.D. Faculty of Medical Sciences, Islamic Azad University, Mashhad Branch*. (in Persian).
- Qasemzadeh, L. (2016). The Pathology of Loneliness, Self-Esteem, and Social Skills in Pupils with and without Internet Use (PIU). *Master thesis*. Tarbiat Moalem University. Faculty of Psychology and Educational Sciences. (in Persian).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing, *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential SelfRegulatin failure. *Psychological Bulleetin*, 33(133): 65-94.
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Plos One*, 11(6), e0158092.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Available on: [www.google.com](http://www.google.com).