

## شبکه‌های اجتماعی مجازی و نقش آن در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان

مجید سلیمانی<sup>۱\*</sup>، اسماعیل سعدی پور<sup>۲</sup>، حسن اسدزاده<sup>۳</sup>

### چکیده:

**مقدمه:** هدف از مطالعه‌ی حاضر بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان در دانش‌آموزان بود.

**روش:** جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان سوم دبیرستان قم بود از میان آنها که ۳۳۴ نفر با روش نمونه‌گیری ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها؛ پرسش‌نامه‌ی محقق‌ساخته‌ی میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، پرسش‌نامه‌های اهمال‌کاری تحصیلی سواری، احساس تنهایی (UCLA) و سلامت عمومی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی پیرسون انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد استفاده کردن از شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند. همچنین اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان با مدت استفاده از شبکه‌های مجازی، رابطه‌ی مثبت معنادار دارد.

**نتیجه‌گیری:** شبکه‌های اجتماعی مجازی به‌واسطه‌ی درگیر کردن کاربران خود، ممکن است موجب بروز مشکلاتی در زندگی و وضعیت روان‌شناختی فرد شود.

**واژگان کلیدی:** شبکه‌های اجتماعی مجازی، اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی، سلامت روان.

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، \* نویسندهٔ مسئول:

majidsoleymani121@yahoo.com

<sup>۲</sup> دانشیار دانشکدهٔ روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، ebiabangard@yahoo.com

<sup>۳</sup> دانشیار دانشکدهٔ روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، Asadzadeh@atu.ac.ir

## Virtual Social Networks and Role their in Predicting Academic Procrastination, Loneliness and Mental Health in Students

Soleymani, M.; SaadiPour, E.; Asadzadeh, H.

### Abstract:

**Introduction:** The purpose of this study was to investigate the role of virtual social networks in predicting academic procrastination, loneliness and mental health in students.

**Method:** The statistical population consisted of all high school students of Qom that 334 people were selected by simple random sampling method. To gathering data, researcher made questionnaire of virtual social networks using, Sevari educational procrastination questionnaire, loneliness questionnaire (UCLA) and general health questionnaire were used. Regression analysis and Pearson correlation coefficient was performed for data analysis.

**Results:** The results showed that the use of virtual social networks can predict academic procrastination, loneliness and mental health in students. Also academic procrastination, loneliness and mental health have a significant positive relationship with using time of virtual social network.

**Conclusion:** Virtual social networks could be make some lives and psychological problems because of engaging its users.

**Keywords:** Virtual social networks, Academic procrastination, Loneliness, Mental health.

### مقدمه

در عصر حاضر پیشرفت تکنولوژی سرعت گرفته و بخش قابل توجهی از زندگی و امور افراد را به خود اختصاص داده است. شاید بتوان گفت امروزه پدیده‌ی اینترنت در رأس تکنولوژی‌های نوین است. یکی از مهم‌ترین ابزارهای اینترنتی شبکه‌های اجتماعی‌اند. طبق گزارشی که از تحقیقات پیشین صورت پذیرفته است بیش از نیمی از کاربران اینترنتی از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند (کورا<sup>۱</sup>، ویلارد هینسلی<sup>۲</sup>، گیل د زانیگا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). در تعریف شبکه‌های اجتماعی گفته می‌شود: "شبکه‌های مجازی فضاهایی در دنیای مجازی هستند که برای ارتباط میان افراد مختلف با سطوح مختلف دسترسی به‌وجود آمده‌اند. ایجاد ارتباطات جمعی و میان‌فردی، تشکیل اجتماعات

<sup>1</sup> Correa

<sup>2</sup> Willard Hinsley, A

<sup>3</sup> Gil de Zúñiga

مجازی، اطلاع‌رسانی، تبادل اطلاعات و نظرات از معروف‌ترین کارهای این فضاها هستند" (به نقل از وان دیجک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). استفاده بیش از اندازه از آنها باعث بروز مشکلات در حوزه‌های مختلف زندگی برای افراد می‌شود. یکی از این مشکلات در حوزه‌ی تحصیلی است. سلیمانی، فلاحزاده ابرقوئی و فرخ (۱۳۹۴) در پژوهشی که انجام دادند به این یافته رسیدند که بین استفاده‌ی مفرط از شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه و اهمال‌کاری تحصیلی رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. هنری<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) نیز معتقد است استفاده از تکنولوژی‌ها و رسانه‌های اجتماعی باعث اهمال‌کاری می‌شود. از نظر لغوی واژه‌ی لاتین تعلل‌ورزی یا اهمال‌کاری مشتق شده است از دو قسمت رو به جلو و از فردا، به این معنی که فرد از فردا شروع به انجام فعالیت مورد نظر خواهد کرد (استیل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). اصطلاح اهمال‌کاری را می‌توان تمایل به تعویق انداختن کارها تعریف کرد که این تمایل دارای دلیل منطقی نیست (جکسون، ۲۰۰۵؛ به نقل از عوضیان، بدری، سرنندی و قاسمی، ۱۳۹۰). اهمال‌کاری یا تعلل‌ورزی در اغلب موارد با جلوگیری از پیشرفت و رسیدن به هدف موجب ناکامی می‌شود (گلستانی بخت و شکری، ۱۳۹۲).

اهمال‌کاری با توجه به حوزه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی دارای انواع مختلفی است. از آن جمله می‌توان اهمال‌کاری تحصیلی، اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری، اهمال‌کاری روان رنجورانه و اهمال‌کاری وسواسانه را نام برد. معمول‌ترین و متداول‌ترین شکل آن در حوزه‌ی تعلیم و تربیت، اهمال‌کاری تحصیلی است (نامیان و حسینچاری، ۱۳۹۰). اهمال‌کاری تحصیلی، عملی است که در آن دانش‌آموزان، امور تحصیلی و تکالیف درسی خود را به آینده موکول می‌کنند (الیس و جیمز نال؛ ترجمه فرجاد، ۱۳۸۵). حدود ۹۵ درصد از افراد جامعه، برخی اوقات در امور خود تعلل می‌ورزند اما برای ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد اهمال‌کاری، به عنوان یک مشکل مطرح می‌شود (استیل، ۲۰۰۲؛ به نقل از عوضیان و همکاران، ۱۳۹۰). در کل می‌توان گفت شبکه‌های اجتماعی چنان در زندگی افراد جا خوش کرده‌اند که حوزه‌های مختلف از جمله اهمال‌کاری را موجب می‌شوند که می‌تواند سلامت جسم و روان را تهدید کند (آقا تهرانی، ۱۳۸۵؛ به نقل از عوضیان و همکاران، ۱۳۹۰). شبکه‌های اجتماعی علاوه بر اهمال‌کاری، احساس تنهایی را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهند (هنری، ۲۰۱۲). امروزه یکی از بسترهایی که انسان‌ها می‌توانند نیازهای روانی و ارتباطی خود را در آن برآورده سازند، شبکه‌های اجتماعی است. افراد طی دوستی‌ها و ارتباطاتی که در این فضای مجازی با یکدیگر برقرار می‌کنند، بر عقاید و نگرش‌های هم تأثیر گذاشته و تأثیر می‌پذیرند. ارتباط و صمیمیت از نیازهای ذاتی انسان است، اما تفاوت‌های فردی در چگونگی برآوردن و شدت آن مؤثر است، ارضاء این نیازها مستلزم ارتباطات مناسب و انبوه در یک شبکه‌ی با ثبات است که موجب خرسندی در طرفین شود. افرادی که در برقراری ارتباطات مطلوب ناتوانند و یا نمی‌توانند از

<sup>1</sup> Van Dijk

<sup>2</sup> Henry

<sup>3</sup> Steel

ارتباطات خود نگهداری کنند، حس محرومیتی را تجربه می‌کنند که آن را با احساس تنهایی می‌توان نشان داد (حاتمی، رضوی، افتخار اردبیلی و مجلسی، ۱۳۹۲).

انسان موجودی اجتماعی است که به تنهایی نمی‌تواند نیازهای اجتماعی-زیستی خود را ارضا کند. روابط اجتماعی بخشی از زندگی هر فرد است و انسان‌ها به عنوان موجودی اجتماعی از بسیاری از جهات به هم وابسته هستند (میلور<sup>۱</sup> و دیگران، ۲۰۰۸؛ به نقل از هومن، احدی، سپاه منصور و شیخی، ۱۳۸۹).

پیلا<sup>۲</sup> و پرلمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۲) سه ویژگی برای احساس تنهایی برشمرده‌اند: ۱- ناشی از کمبود ارتباطات اجتماعی است ۲- به صورت یک تجربه‌ی ذهنی، درک می‌شود (یعنی الزاماً به معنای انزوای اجتماعی نمی‌باشد. به‌طوری که شخص می‌تواند بدون احساس تنهایی، تنها باشد یا در بین یک گروه از مردم تنها باشد، بنابراین ممکن است یک حس باشد نه واقعیت) ۳- فرد را ناراحت و پریشان می‌کند (به نقل از رستمی، ۱۳۹۱). در این زمینه بلچر<sup>۴</sup> (۱۹۷۳؛ به نقل از قابضی، ۱۳۹۲) معتقد است که احساس تنهایی اجتماعی، تعمیم یافته‌ی احساس تنهایی است که در یک پیوستار قرار دارد که یک طرف آن، یک احساس مبهم نسبت به چیزی در ارتباط با جامعه و در سوی دیگر حس قوی از نبود ارتباط یا جدایی از اجتماع قرار دارد (رحیم زاده، ۱۳۹۰؛ به نقل از قابضی، ۱۳۹۲). این نوع احساس تنهایی بیانگر نقص در روابط اجتماعی و پذیرفته نشدن در تعاملات و ارتباطات است. در حقیقت عدم حمایت اجتماعی یا ادراک فقدان آن می‌تواند، احساس تنهایی را در فرد موجب شود (مارتین<sup>۵</sup>، هابگ<sup>۶</sup> و پون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از قابضی، ۱۳۹۲). بنابراین حتی اگر فردی در محیطی مملو از ارتباطات اجتماعی باشد ولی این روابط نیاز وی را برطرف نکنند نیز به لحاظ اجتماعی احساس تنهایی خواهد کرد (دهشیری و همکاران، ۱۳۸۷؛ به نقل از قابضی، ۱۳۹۲).

استفاده از اینترنت، نه تنها موجب انزوای اجتماعی (دوران، ۱۳۸۱؛ محسنی، ۱۳۸۱) و احساس تنهایی (نیکمراد و همکاران، ۱۳۹۴) می‌شود، بلکه سلامت روان فرد را هم تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (نیکمراد و همکاران، ۱۳۹۴). در جهان امروز که پیشرفت‌های زیادی در حوزه‌ی تکنولوژی و فناوری ایجاد شده است، سلامت روانی از اهمیت بسیاری برخوردار است، چرا که این پیشرفت‌ها تا حدی موجب ناهنجاری در حوزه‌ی سلامت روان شده‌اند. افرادی که چنین ناهنجاری‌هایی دارند، در ایجاد و نگهداری روابط مطلوب مشکل دارند و اغلب نمی‌توانند نیاز به ارتباط را در خود ارضا کنند، بنابراین دچار حس محرومیتی می‌شوند که نتیجه‌ی آن اختلالات گوناگونی همچون احساس تنهایی، افسردگی، اضطراب و غم است. چنین فردی سلامت خانواده و حتی جامعه را نیز دچار

<sup>1</sup> Mellor

<sup>2</sup> Peplau

<sup>3</sup> Perlman, D

<sup>4</sup> Belcher

<sup>5</sup> Martin

<sup>6</sup> Hagberg

<sup>7</sup> Poon

مشکل می‌کند (بائومیستر<sup>۱</sup> و لری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵، کاسیوپو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۰، چیپوئر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱، هاگرتی، ویلیامز، کوین و ارلی<sup>۵</sup> ۱۹۹۶؛ به نقل از چناری، ۱۳۸۷). کارل منیجر سلامت عمومی را از حداکثر سازش فرد با جهان اطرافش می‌داند، به گونه‌ای که فرد خرسندی و ادراک مفید، مؤثر و کامل را از این سازش برداشت کند (تودور ۱۹۹۶؛ به نقل از پور رمضان، ۱۳۸۵). بر این اساس سلامت روانی دانشی است که به افراد جهت سازگاری با محیط و حل مشکلات از راه مناسب، کمک می‌کند (فریدمن ۲۰۰۴؛ به نقل از چاوش زاده، ۱۳۸۸).

شاملو معتقد است آموزش و پرورش و بهداشت روانی یک هدف مشترک دارند. هر دو تلاش می‌کنند تا انسان‌های سالم و خوشبخت و مفید بسازند. پیشرفت فکری و منطقی در مدرسه از اهمیت بیشتری برخوردار است، البته اخیراً به مباحث اجتماعی و روانی نیز توجه می‌شود (شاملو، ۱۳۸۵؛ به نقل از سبحانی، ۱۳۹۰). بیماری‌های روانی، می‌تواند عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی فرد را مختل کند اما تأمین سلامت روان می‌تواند میزان خلاقیت، توانایی تحصیلی یادگیرندگان (دادخواه، محمدی، مظفری، ۲۰۰۴؛ به نقل از صادقی، عابدینی و نوروزی، ۱۳۹۲)، و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (ابولقاسمی و جوانمیری، ۲۰۱۰؛ کهریزی، کهریز مقدم و رفیع پور، ۲۰۰۵؛ به نقل از صادقی، عابدینی و نوروزی، ۱۳۹۲) را به دنبال داشته باشد.

نظام آموزشی هر کشور تأثیر بسزایی در رشد و پیشرفت آن کشور دارد. به این دلیل است که کشورها سالیانه بودجه‌ی قابل توجهی را به آموزش و پرورش اختصاص می‌دهند. اما برخی عوامل آموزشی، مدیریتی، ساختاری، رفتاری و غیره وجود دارند که موجب از بین رفتن بخشی از این سرمایه‌گذاری‌ها می‌شود (شکرکن، پولادی و حقیقی، ۱۳۷۹؛ به نقل از فاتحی، ۱۳۹۰). در این میان اهمال‌کاری تحصیلی یکی از عوامل رفتاری است که در دانش‌آموزان شیوع زیادی دارد (استیل، ۲۰۰۷). علاوه بر اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان سوم دبیرستان که جامعه‌ی پژوهش را تشکیل می‌دهند، در دوره‌ای به سر می‌برند که بلوغ نام دارد و از تظاهرات آن ناهماهنگی‌هایی در فیزیک بدن است، بعضاً دچار احساس تنهایی می‌شوند و این عقیده در آن‌ها شکل می‌گیرد که کسی آن‌ها را دوست ندارد و مورد توجه کسی قرار ندارند. افراد تنها، اختلالات پایداری در برقراری و حفظ روابط مطلوب با دیگران دارند و به سختی می‌توانند نیاز ارتباطی خود را با دیگران برآورده سازند که همین امر موجب افسردگی، اضطراب و اندوه می‌شود (بائومیستر<sup>۶</sup> و لری<sup>۷</sup>، ۱۹۹۵، کاسیوپو<sup>۸</sup> و همکاران،

<sup>1</sup> R. F. Baumeister

<sup>2</sup> M. R. Leary

<sup>3</sup> John T. Cacioppo

<sup>4</sup> H. M. Chipuer

<sup>5</sup> B. M. Hagerty, R. A. Williams, J. C. Coyne & M. R. Early

<sup>6</sup> R. F. Baumeister

<sup>7</sup> M. R. Leary

<sup>8</sup> John T. Cacioppo

۲۰۰۰، چپوئر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱، هاگرتی، ویلیامز، کوین و ارلی<sup>۲</sup> ۱۹۹۶؛ به نقل از چناری، ۱۳۸۷) که همگی از نشانه‌های سلامتِ روان ضعیف‌اند. آن‌ها برای غلبه بر احساس تنهایی خود به دنبال جلب توجه و تأیید دیگران هستند و یکی از عمده‌ترین زمینه‌ها برای این دسته از افراد در حال حاضر شبکه‌های اجتماعی تلفن همراه است که در آن بدون رویارویی، افراد به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند. علاوه بر آنچه گفته شد، اکثر پژوهش‌ها در حوزه‌ی شبکه‌های اجتماعی اینترنتی بر مطالعه‌ی موردی فیسبوک و شبکه‌هایی از این دست پرداخته‌اند. در این میان خلأ بزرگی احساس می‌شود و آن این است که امروزه شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه بسیار گسترده شده‌اند و مطالعات در این زمینه بسیار محدود است. با توجه به کمبودی که در زمینه‌ی تحقیق در این حوزه احساس می‌شود تصمیم بر آن شد تا پژوهشی انجام گیرد تا مشخص شود شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامتِ روان را پیش‌بینی کند یا خیر؟

## روش

روش پژوهش توصیفی و از نوع طرح‌های همبستگی به شیوه رگرسیون (پیش‌بین) است. جامعه‌ی این پژوهش ۲۴۱۴ دانش‌آموز پسر سوم دبیرستان عادی - دولتی شهر قم در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بودند. با مراجعه به اداره‌ی کل آموزش و پرورش، فهرست کامل مدارس به تفکیک ناحیه‌ها دریافت شد. پس از بررسی، ۳۳۴ دانش‌آموز با توجه به جدول مورگان (کرجسی و مورگان، ۱۹۷۰؛ به نقل از سعدی پور، ۱۳۹۳) و به روش تصادفی ساده جهت نمونه انتخاب گردیدند که به تصادف در این نمونه از همه نواحی (هر چهار ناحیه) حضور داشتند. با مراجعه‌ی حضوری به دبیرستان‌ها و توزیع پرسش‌نامه‌ها بین دانش‌آموزان، داده‌های مورد نیاز جمع‌آوری گردید.

## ابزار

**الف) پرسش‌نامه‌ی شبکه‌های اجتماعی مجازی:** بدلیل نبود پرسش‌نامه‌ی معتبر برای اندازه‌گیری شبکه‌های اجتماعی مجازی از پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای ۱۹ سؤال بود و شیوه‌ی نمره‌گذاری آن در یک لیکرت ۵ درجه‌ای، خیلی زیاد (۵)، زیاد (۴)، متوسط (۳)، کم (۲) و خیلی کم (۱) محاسبه می‌شد. روایی این پرسش‌نامه توسط اساتید روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی قابل قبول گزارش شده است. پایایی این پرسش‌نامه نیز توسط محقق محاسبه شد که نتیجه‌ی آزمون آلفای کرونباخ، ۰/۸۸۰ بود.

**ب) پرسش‌نامه‌ی اهمال‌کاری تحصیلی:** برای سنجش اهمال‌کاری تحصیلی از

<sup>1</sup> H. M. Chipuer

<sup>2</sup> B. M Hagerly, R. A. Williams, J. C. Coyne & M. R. Early

پرسش‌نامه‌ی اهمال‌کاری تحصیلی سواری<sup>۱</sup> استفاده شد. سواری برای ساخت این ابزار از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده کرد. نتایج تحلیل عوامل اکتشافی آزمونی مرکب از ۱۲ ماده و سه عامل با عنوان اهمال‌کاری عمدی (۵ ماده)، اهمال‌کاری ناشی از خستگی جسمی - روانی (۴ ماده) و اهمال‌کاری ناشی از بی‌برنامگی (۳ ماده) بود. شیوه‌ی نمره‌گذاری این ابزار در یک لیکرت پنج درجه‌ای است که در یک سو گزینه‌ی همیشه نمره‌ی ۵، و در سوی دیگر گزینه‌ی هرگز نمره‌ی ۱ را می‌گیرد. سواری (۱۳۹۱) در پژوهشی آلفای کرونباخ این ابزار را ۰/۹۰ به‌دست آورد و برای بررسی روایی آن، همبستگی این آزمون با مقیاس ۱۶ سؤالی اهمال‌کاری تاکمن<sup>۲</sup> که توسط مقدس بیات<sup>۳</sup> (۱۳۸۲) هنجاریابی شده است را محاسبه کرد که ضریب همبستگی ۰/۶۹ به‌دست آمد. پایایی این ابزار در این پژوهش از طریق آلفای کرونباخ، ۰/۹۲۴ محاسبه شد.

**ج) پرسش‌نامه‌ی احساس تنهایی:** برای ارزیابی احساس تنهایی، از مقیاس احساس تنهایی (UCLA) استفاده شد که راسل پیلوا و فریگوسن<sup>۴</sup> در سال ۱۹۱۸، آن را ابداع کرده‌اند. این مقیاس برای گروه‌های سنی متفاوت و شغل‌های متفاوت اجرا شده است. همسانی درونی سؤالات مقیاس ۰/۹۳ است که بر روایی درونی بالایی دلالت دارد. این مقیاس از ۲۰ سؤال تشکیل شده که ۱۰ سؤال آن به صورت منفی و ۱۰ سؤال دیگر به صورت مثبت با تنهایی ارتباط دارند. پایایی آزمون به روش بازآزمایی ۰/۸۹ گزارش شده است (سماعی و فروغی پور، ۱۳۹۱). پایایی این پرسش‌نامه در این پژوهش بر حسب آلفای کرونباخ، ۰/۸۹۲ بود.

**د) پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی:** این پرسش‌نامه دارای ۲۸ ماده است که در سال ۱۹۷۲ توسط گلدبرگ و هیلر<sup>۵</sup> از روی فرم بلند و با روش تحلیل عاملی ساخته شد. این پرسش‌نامه دارای ۴ مقیاس: ۱- علائم جسمانی ۲- اضطراب و اختلال خواب ۳- اختلال در کارکرد اجتماعی ۴- افسردگی شدید است که هر مقیاس دارای ۷ سؤال می‌باشد. در این ابزار به هر پاسخ نمره‌ی صفر تا سه تعلق می‌گیرد. به باور گلدبرگ نمره‌های بین ۱۴ تا ۲۱ در هر زیرمقیاس اوضاع نابسامان آزمودنی را در آن عامل نشان می‌دهد (گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۹). تقوی پایایی این پرسش‌نامه را به روش بازآزمایی، ۰/۷۰، دو نیمه کردن، ۰/۹۳ و آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ گزارش نموده است. همچنین روایی این پرسش‌نامه به روش روایی هم‌زمان با پرسش‌نامه‌ی بیمارستان میدلسکس (MHQ) محاسبه شد که ضریب همبستگی آن ۰/۵۵ بود. ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این پرسش‌نامه‌ی با نمره‌ی کل ابزار بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۷ متغیر بوده است (تقوی، ۱۳۸۰). پایایی این پرسش‌نامه توسط محقق محاسبه شد که نتیجه‌ی آزمون آلفای کرونباخ، ۰/۸۸۸ بود.

<sup>1</sup> Savari

<sup>2</sup> Takman

<sup>3</sup> Moqadas bayat

<sup>4</sup> Russel pilova & Ferigosen

<sup>5</sup> Goldberg & Hieler

در پژوهش حاضر پس از گردآوری داده‌ها، به منظور تجزیه و تحلیل آن‌ها، از معادله‌ی آماری رگرسیون، ضریب همبستگی پیرسون، آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون LSD، به‌وسیله‌ی نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

## یافته‌ها

ابتدا به میانگین و انحراف استاندارد متغیرها خواهیم پرداخت، سپس نقش شبکه‌های اجتماعی را در پیش‌بینی متغیرها مورد بررسی قرار خواهیم داد.

**جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش**

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
شبکه‌های اجتماعی	۴۹/۸۲	۱۴/۴۳
اهمال‌کاری تحصیلی	۳۳/۲۳	۱۱/۷۶
احساس تنهایی	۴۲/۵۵	۱۱/۴۸
سلامت روان	۲۶/۴۶	۱۳/۶۱

پس از بررسی توصیفی شاخص‌های متغیرهای پژوهش (جدول ۱) در مرحله بعدی همبستگی بین متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

**جدول ۲- مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش**

متغیر	مدت استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی	سطح معناداری
اهمال‌کاری تحصیلی	۰/۳۹	۰/۰۰۰
احساس تنهایی	۰/۹۷	۰/۰۰۰
سلامت روان	۰/۴۵	۰/۰۰۰

همانطور که در جدول ۲ مشخص است تمامی متغیرها بطور معناداری با یکدیگر همبستگی دارند. برای بررسی توان پیش‌بینی متغیرهای پژوهش توسط متغیر استفاده از شبکه‌های مجازی از تحلیل رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در زیر می‌آیند.



جدول ۳- آزمون تحلیل رگرسیون پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی توسط میزان استفاده از شبکه‌های مجازی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه‌ی آزادی	میانگین مربعات	آماره F	مقدار P
رگرسیون	۷۰۸۱/۷۳	۱	۷۰۸۱/۷۳	۶۲/۵۳	۰/۰۰۰
باقیمانده	۲۹۱۰۳/۶۷	۲۵۷	۱۱۳/۲۴		
کل	۳۶۱۸۵/۳۹	۲۵۸			

  

مدل	ضریب غیر استاندارد		ضریب	آماره T	مقدار P
	ضریب B	خطای معیار			
ضریب ثابت	۱۵/۶۳۵	۲/۳۶۸	۰/۴۴	۶/۶	۰/۰۰۰
شبکه‌های مجازی	۰/۳۵۸	۰/۰۴۵	۰/۴۴	۷/۹	۰/۰۰۰

با توجه به نتایج جدول ۳، مشخص می‌شود که میزان استفاده از شبکه‌های مجازی می‌تواند به‌طور معناداری اهمال‌کاری تحصیلی را پیش‌بینی نماید.

جدول ۴- آزمون تحلیل رگرسیون پیش‌بینی احساس تنهایی توسط میزان استفاده از شبکه‌های مجازی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه‌ی آزادی	میانگین مربعات	آماره F	مقدار P
رگرسیون	۱۳۹۰۶/۳۸۰	۱	۱۳۹۰۶/۳۸۰	۱۰۵/۴۱۲	۰/۰۰۰
باقیمانده	۳۳۹۰۴/۳۶۹	۲۵۷	۱۳۱/۹۲۴		
کل	۴۷۸۱۰/۷۴۹	۲۵۸			

  

مدل	ضریب غیر استاندارد		ضریب	آماره T	مقدار P
	ضریب B	خطای معیار			
ضریب ثابت	۱/۳۰۴	۲/۵۵۶	۰/۴۹	۰/۵۱۰	۰/۶۱۰
شبکه‌های مجازی	۱/۵۰۲	۰/۰۴۹	۱/۵۳۹	۱۰/۲۶۷	۰/۰۰۰

با توجه به نتایج جدول ۴، مشخص می‌شود که میزان استفاده از شبکه‌های مجازی می‌تواند به‌طور معناداری احساس تنهایی را پیش‌بینی نماید.

جدول ۵- آزمون تحلیل رگرسیون پیش‌بینی سلامت روان توسط میزان استفاده از شبکه‌های مجازی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه‌ی آزادی	میانگین مربعات	آماره F	مقدار P
رگرسیون	۶۰۹۴/۷۲۳	۱	۶۰۹۴/۷۲۳	۶۵/۲۶۶	۰/۰۰۰
باقیمانده	۲۳۹۹۹/۵۴۸	۲۵۷	۹۳/۳۸۳		
کل	۳۰۰۹۴/۲۷۰	۲۵۸			

  

مدل	ضریب غیر استاندارد		ضریب	آماره T	مقدار P
	ضریب B	خطای معیار			
ضریب ثابت	۲۵/۱۸۶	۲/۱۵۰		۱۱/۷۱۴	۰/۰۰۰
شبکه‌های مجازی تلفن همراه	۳۳۲	۰/۰۴۱	۰/۴۵۰	۸/۰۷۹	۰/۰۰۰

با توجه به نتایج جدول ۵، مشخص می‌شود که میزان استفاده از شبکه‌های مجازی می‌تواند به‌طور معناداری سلامت روان را پیش‌بینی نماید.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه‌ی پژوهش نشان داد، میزان استفاده از شبکه‌های مجازی، اهمال‌کاری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. همسو با این یافته حمیدی و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی رابطه‌ی مثبت برقرار است و وابستگی به اینترنت پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای اهمال‌کاری تحصیلی می‌باشد (حمیدی، مهدیه نجف‌آبادی و نمازیان نجف‌آبادی، ۱۳۹۴). در پژوهش دیگر مشخص شد بین زمان صرف شده در شبکه‌های اجتماعی با عملکرد تحصیلی، رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد (پال، بیکر و کوچران، ۲۰۱۲). این یافته نیز همسو با نتیجه‌ی به‌دست آمده است. جوادی نیا و همکاران (۱۳۹۲) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دانشجویانی که از لحاظ تحصیلی ضعیف‌تر بودند نسبت به دانشجویان قوی‌تر، بیشتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند. در پژوهش‌های دیگری نیز مشخص شد اعتیاد به اینترنت با پیشرفت تحصیلی (استاوروپولس و همکاران، ۲۰۱۳) و خودکارآمدی تحصیلی (اوداکی، ۲۰۱۳) رابطه‌ی منفی دارد. این پژوهش‌ها نیز هر یک به نوعی تأییدکننده‌ی این یافته‌اند. بنابراین آشکار است که هر چه فرد زمان بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی سپری کند لزوماً زمان کمتری را جهت پرداختن به امور تحصیلی خواهد داشت. نظریه‌ی رفتاری، اهمال‌کاری را بر مبنای قوانین پاداش و تنبیه تئوری اسکینر تبیین می‌کند. طبق این نظریه، اگر فعالیتی تقویت فوری را در پی نداشته باشد، فرد در انجام آن اهمال می‌کند (شوارتز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). اگر ما دو فعالیت حضور در شبکه‌های اجتماعی و پرداختن به امور تحصیلی را با یکدیگر مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم افرادی

<sup>۱</sup>. Schwartz

که در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند، متن‌ها، تصاویر و ویدئوهای جالب، اخبار مختلف، درخواست دوستی و عواملی از این دست را مرتباً دریافت می‌کنند که به نوبه‌ی خود برای فرد خاصیت تقویت‌کنندگی دارد و به فرد برای حضور بیشتر در این فضا، انگیزه می‌دهد. اما در سوی دیگر امور تحصیلی را از دو جنبه می‌توان بررسی کرد یکی اینکه فرد اصلاً انگیزه تحصیلی ندارد و نمی‌خواهد ادامه‌ی تحصیل دهد، و دیگر آنکه در صورت پرداختن به امور تحصیلی، تقویت فوری دریافت نمی‌کند، یا تقویتی که دریافت می‌کند نسبت به تقویت دریافتی از حضور در شبکه‌های اجتماعی، ضعیف‌تر است. بنابراین می‌توان گفت فرد بیشتر زمان خود را به حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌گذراند و نسبت به انجام تکالیف درسی تعلل می‌ورزد.

یافته‌ی دیگر پژوهش نشان داد، میزان استفاده از شبکه‌های مجازی، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند. در پژوهشی که اخیراً انجام شد، مشخص گردید استفاده از اینترنت، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند (استوار<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). در پژوهشی دیگر این یافته به‌دست آمد که پیامدهای منفی استفاده از اینترنت، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند (حسینی، ۱۳۹۴). این یافته نیز با نتیجه‌ی این پژوهش همسوس است. همچنین کرات اعتقاد دارد استفاده‌ی مفرط از اینترنت، افسردگی و احساس تنهایی را به دنبال دارد (کرات<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). به‌نظر می‌رسد افرادی که در روابط مجازی درگیرند، روابط متقابل چهره‌به‌چهره‌شان سطحی شده (لارو و جارولا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸) و باعث تضعیف مهارت‌های ارتباطی در روابط حقیقی می‌شود (کریم زاده سورشجانی، ۱۳۹۱). این افراد زمانی هم که می‌خواهند روابط حقیقی چهره‌به‌چهره را داشته باشند به دلیل اینکه قبلاً به این‌گونه روابط بی‌توجهی نشان داده‌اند نمی‌توانند آن روابط خوب و صمیمی را داشته باشند و در نتیجه، احساس تنهایی می‌کنند.

یافته‌ی دیگر نشان داد میزان استفاده از شبکه‌های مجازی، سلامت روان را پیش‌بینی می‌کند. در پژوهشی که توسط چاوش زاده (۱۳۸۸) انجام گرفت، نتایج نشان داد افراد معتاد به اینترنت، نسبت به افراد غیر معتاد از سلامت روان ضعیف‌تری برخوردار بودند. پژوهش دیگری نیز توسط جنارو و همکاران (۲۰۰۷) انجام گرفت که نشان داد استفاده‌ی مفرط از تلفن همراه بر روی سلامت روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. این پژوهش‌ها به نوعی تأییدکننده‌ی یافته‌ی این تحقیق است. به اعتقاد اریکسون یکی از ویژگی‌های شخصیت سالم، توانایی برقراری ارتباطی صمیمانه با دیگران است (شعاری نژاد، ۱۳۷۱؛ به نقل از رحیمی، ۱۳۸۷). بر این اساس زمانی که افراد درگیر روابط مکانیکی در فضای مجازی می‌شوند، ارتباط صمیمانه‌ای دریافت نمی‌کنند و یا اگر بصورت مجازی نیاز به صمیمیت را دریافت کنند، به دلیل این که تعهد در این فضاها وجود ندارد، هر آن ممکن است آن را از دست دهند. آنچه آشکار است این است که صمیمیت در روابط چهره‌به‌چهره با

<sup>1</sup> Ostovar

<sup>2</sup> Kraut

<sup>3</sup> Laru & Jarvela

صمیمیت در روابط مجازی (اگر وجود داشته باشد) قابل مقایسه نیست. بنابراین می‌توان گفت استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی، سلامت روان را در افراد پیش‌بینی می‌کند.

## منابع

- آیس، آلبرت؛ جیمز نال، ویلیام. (۱۹۸۵). *روان‌شناسی اهمال‌کاری (غلبه بر تعلل ورزیدن)*. ترجمه محمد علی فرجاد، ۱۳۸۵. چاپ اول، تهران: انتشارات رشد.
- برات دستجردی، نگین؛ صیادی، سمیه. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت و افسردگی در دانشجویان دانشگاه‌های پیام نور شهر اصفهان. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۰(۵)، ۳۴۱-۳۳۲.
- پور رمضان، منا (۱۳۸۵) بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و سلامت روان بر اساس تست SCL.90.R در مراجعین به کافی نت‌های مشهد در ۶ ماهه دوم سال ۱۳۸۴. پایان‌نامه‌ی دکتری. دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد.
- تقوی، سید محمدرضا. (۱۳۸۰). بررسی روایی و اعتبار پرسش‌نامه سلامت عمومی (G.H.Q). *مجله روان‌شناسی*. ۵(۴)، ۳۸۱-۳۹۸.
- جوادی نیا، عیرضا؛ عرفانیان، مرتضی؛ عابدینی، محمدرضا؛ عسگری، مجید؛ عباسی، علی؛ بیجاری، بیتا. (۱۳۹۲). الگوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. *طب و تزکیه*. ۲۲(۲)، ۴۴-۳۹.
- چاوش زاده، زهرا سادات. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین متغیرهای سلامت روان و اعتیاد به اینترنت در بین جوانان شهر یزد. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- چناری، راضیه. (۱۳۸۷). بررسی رابطه میان کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، راهبردهای مقابله‌ای و احساس تنهایی در دانشجویان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس.
- حاتمی، حسین؛ رضوی، سید منصور؛ افتخار اردبیلی، حسن؛ مجلسی، فرشته. (۱۳۹۲). کتاب جامع بهداشت عمومی. چاپ سوم، تهران: انتشارات ارجمند.
- حسنی، فرزانه. (۱۳۹۴). رابطه وابستگی به اینترنت با احساس تنهایی و عملکرد خانواده در زوجین. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- حمیدی، فریده؛ مهدیه نجف آبادی، مجید؛ نمازیان نجف آبادی، ثمانه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه. همایش ملی شبکه‌های اجتماعی مجازی: بستری برای آموزش و یادگیری، دانشگاه علامه طباطبائی. تهران.

- دوران، بهزاد. (۱۳۸۱). تأثیر فضای سایبرنتیک بر هویت اجتماعی. پایان‌نامه‌ی دکتر. دانشگاه تربیت مدرس.
- رحیمی، رقیه. (۱۳۸۷). بررسی رابطه‌ی ساده و چندگانه‌ی سلامت روان و بلوغ عاطفی دانش‌آموزان پایه‌ی دوم دبیرستان‌های عادی و تیزهوشان شهر تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی.
- رستمی، سودابه. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، سلامت روان، احساس تنهایی با میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی (مطالعه موردی فیسبوک). پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- سبحانی، طالب. (۱۳۹۰). ارتباط سلامت روان با انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی دولتی سنندج. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. گروه علوم تربیتی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه کردستان.
- سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۳). روش‌های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، جلد اول. چاپ نهم، تهران: نشر دوران.
- سلیمانی، مجید؛ فلاحزاده ابرقوئی، فریبا؛ فرخ، آرزو. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین استفاده مفرط از تلفن همراه و اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان. کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی. مؤسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی. شیراز.
- سواری، کریم. (۱۳۹۱). بررسی میزان رواج اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه پیام نور اهواز. دو فصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی. (۲)، ۶۸-۶۲.
- صادقی، حسن؛ عابدینی، زهرا؛ نوروزی، مهدی. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم در سال ۱۳۹۰. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم. (۲)، ۱۷-۲۲.
- عوضیان، فاطمه؛ بدری، رحیم؛ سردی، پرویز؛ قاسمی، زهره. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین اهمال‌کاری و عزت نفس با انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی شهرستان کاشان. فصلنامه علوم تربیتی. (۱۴)، ۱۶۴-۱۵۱.
- فاتحی، یونس. (۱۳۹۰). بررسی شیوع اهمال‌کاری تحصیلی و ارتباط آن با خودکارآمدی تحصیلی و عادت‌های مطالعه در دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی شهر شیراز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد.
- فروغی پور، حمید؛ سماعی، لیلا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین منبع کنترل و احساس تنهایی در دختران ورزشکار و غیر ورزشکار. مدیریت و رفتار سازمانی در ورزش. (۲)، ۳۱-۴۲.
- قابضی، فاطمه. (۱۳۹۲). تأثیر زیارت بر ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی دانشجویان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی.

کریم زاده سورشجانی، نازنین. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین وابستگی به اینترنت و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان. *گاهنامه پژوهشی دانشگاه پیام نور استان چهارمحال و بختیاری*. شماره ششم. زمستان.

گلستانی بخت، طاهره؛ شگری، مهناز. (۱۳۹۲). رابطه تعلل ورزی (اهمال‌کاری) تحصیلی با باورهای فراشناختی. *دو فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی*. ۲(۳)، ۱۰۰-۸۹.

محسنی، منوچهر. (۱۳۸۱). *جامعه‌شناسی جامعه اطلاعاتی*. تهران: انتشارات دیدار.

مقدس بیات، محمدرضا. (۱۳۸۲). *هنجاریابی آزمون سنجش اهمال‌کاری تاکمن برای دانشجویان*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد رودهن.

نامیان، سارا. حسینچاری، مسعود. (۱۳۹۰). تبیین اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس باورهای مذهبی و هسته کنترل. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*. ۸(۴)، ۹۹-۱۲۶.

نیک مراد، علیرضا؛ بالایی، محسن علی؛ سلطانی نژاد، عبدالله؛ میناپور، ولی؛ نباتی، کلثوم. (۱۳۹۴). مقایسه تنهایی و سلامت روان در نوجوانان عادی و نوجوانان وابسته به اینترنت. *کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی*. مؤسسه علوم و فناوری خوارزمی. شیراز.

هومن، حیدر علی؛ احدی، حسن؛ سپاه منصور، مژگان؛ شیخی، منصوره. (۱۳۸۹). مدل‌یابی احساس تنهایی بر پایه‌ی ساختار بهزیستی معنوی، خودکارآمدی و رضایت از زندگی. *تحقیقات روان‌شناختی*. ۷(۲)، ۱۹-۳۲.

Correa, T., Hinsley, A. W., & De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.

Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological medicine*, 9(01), 139-145.

Henry, S. K. (2012). On social connection in university life. *About Campus*, 16(6), 18-24.

Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research & theory*, 15(3), 309-320.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, 53(9), 1017-1031.

Laru, J., & Järvelä, S. (2008). Social patterns in mobile technology mediated collaboration among members of the professional distance education community. *Educational Media International*, 45(1), 17-32.

Mastrodicasa, J., & Metellus, P. (2013). The impact of social media on college students. *Journal of College and Character*, 14(1), 21-30.

Odacı, H. (2013). Risk-taking behavior and academic self-efficacy as variables accounting for problematic internet use in adolescent university students. *Children and youth services review*, 35(1), 183-187.

Ostovar, Shahla; Allahyar, Negah; Aminpoor, Hassan; Moafian, Fatemeh; Binti Md Nor, Mariani; Griffiths, Mark D. (2016). Internet Addiction and its Psychosocial Risks (Depression, Anxiety, Stress and Loneliness) among Iranian Adolescents and Young Adults: A Structural Equation Model in a Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 14(3), 257- 267.

Paul, Jomon Aliyas; Baker, Hope M.; Cochran, Justin Daniel. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*. 28(6), 2117–2127.

Schwartz, K. R. (2007). *Between today and tomorrow: Procrastination and subjectivity*. ProQuest.

Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of adolescence*, 36(3), 565-576.

Steel, piers. (2007). the nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical Review of quintessential self- Regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.

Van Dijk, J. A. (2006). Digital divide research, achievements and shortcomings. *Poetics*, 34(4), 221-235.

