



Prediction of Internet Addiction Based on Academic Procrastination, Loneliness, and Time Management of Students at Qom University¹

Fatemeh Mesbah Moghaddam

Master's degree, Educational Psychology, University of Qom, Qom, Iran (Corresponding author).
fatemeh.mesbah.m@gmail.com

Sohrab Abdi Zarrin

Assistant Professor, Department of Educational Sciences, University of Qom, Qom, Iran.
S.Abdizarrin@Qom.ac.ir

Abstract

Objectives: This research aimed to predict Internet addiction based on academic procrastination, loneliness, and time management of students at Qom University in the academic year 2020-2021.

Methods: The research method was a descriptive and correlational survey, and the statistical population consisted of all the students of Qom University in the academic year 2020-2021, which were 10171. According to the table of Morgan and Karjesi, the sample size was 373 people who were selected by the available sampling method. The research tools include four internet addiction questionnaires by Young's Internet Addiction (1988) with 20 questions, Solomon and Rothblum Academic Procrastination questionnaire (1989) with 27 questions and three subscales, De To Matsu et al.'s Feeling Lonely (2004) with 15 questions and three subscales, and time management. Truman and Hartley Time Management (1996) with 14 questions and 2 subscales. Statistical analysis of data was done with the help of the Pearson correlation test and regression analysis with the help of SPSS version 24 software.

Results: The results of this research showed that the variables of academic procrastination, loneliness, and time management were able to predict Internet addiction. The academic procrastination variable had a direct and significant relationship with Internet addiction ($p < 0.01$). Also, the feeling of loneliness variable has a direct and significant relationship with Internet addiction ($p < 0.01$). On the other hand, the time management variable had an inverse and significant relationship with Internet addiction ($p < 0.01$). The results of the regression analysis showed that time management has more predictive power than the other two variables for Internet addiction. The beta coefficient for the academic procrastination variable was 0.148, for the feeling of loneliness variable was -0.231, and the time management variable was -0.287. Also, among the components of academic procrastination, preparation for the exam, among the components of loneliness, feelings of family loneliness, and the components of time management, confidence in long-term planning, had more predictive power for Internet addiction.

1. Received: 2021-12-02 ; Revised: 2021-12-21 ; Accepted: 2022-02-02 ; Published online: 2022-12-22

DOI: 10.22091/stim.2022.7585.1696

© The Author(s).

Published by: University of Qom.

This is an open access article under the: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Conclusions: The findings of this research determined that with the increase in academic procrastination in students, the addiction to the Internet increases. Also, as students feel lonelier, their use of the Internet increases. In the meantime, the greater the ability of time management in students, the less their addiction to the Internet will be. The obtained results show the importance of paying attention to the variables of work-academic procrastination, loneliness and time management in relation to the variable of Internet addiction.

Keywords: Internet addiction, Academic procrastination, Feeling lonely, Time management, Students, University of Qom.



پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در دانشجویان دانشگاه قم^۱

فاطمه مصباح‌مقدم

کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران (نویسنده مسئول). fatemeh.mesbah.m@gmail.com

سهراب عبدی‌زرین

استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران. S.Abdizarrin@Qom.ac.ir

چکیده

هدف: هدف این پژوهش پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود.

روش: روش پژوهش، پیمایشی توصیفی و از نوع همبستگی بود و جامعه آماری را کلیه دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل می‌دادند که ۱۰۱۷۱ بودند. حجم نمونه با توجه به جدول مورگان و کرجسی، ۳۷۳ نفر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل چهار پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۸۸) با ۲۰ سوال، اهمال‌کاری تحصیلی سولمون و راثلوم (۱۹۸۹) با ۲۷ سوال و سه زیرمقیاس، احساس تنهایی دی تو ماتسو و همکاران (۲۰۰۴) با ۱۵ سوال و سه زیرمقیاس و مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) با ۱۴ سوال و ۲ زیرمقیاس بودند. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها با کمک آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که متغیرهای اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان قادر به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بودند. متغیر اهمال‌کاری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت رابطه مستقیم و معناداری داشت ($p < 0/01$). همچنین متغیر احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت رابطه مستقیم و معناداری دارد ($p < 0/01$). از طرف دیگر، متغیر مدیریت زمان با اعتیاد به اینترنت رابطه معکوس و معناداری داشت ($p < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مدیریت زمان قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بیشتری نسبت به دو متغیر دیگر برای اعتیاد به اینترنت دارد. ضریب بتا برای متغیر اهمال‌کاری تحصیلی ۰/۱۴۸، برای متغیر احساس تنهایی ۰/۲۳۱- و برای متغیر مدیریت زمان ۰/۲۸۷- بود. همچنین از بین مولفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی، آمادگی برای امتحان، از بین مولفه‌های احساس تنهایی، احساس

۱. پژوهش حاضر برگرفته از: پایان‌نامه کارشناسی ارشد، با عنوان: **پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در دانشجویان دانشگاه قم**، دانشجو: فاطمه مصباح‌مقدم، استاد راهنما: سهراب عبدی‌زرین، ارائه شده در دانشگاه قم است.

استناد به این مقاله: مصباح‌مقدم، فاطمه؛ عبدی‌زرین، سهراب (۱۴۰۱). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در دانشجویان دانشگاه قم. *علوم و فنون مدیریت اطلاعات*، ۸(۴)، ص ۴۰۹-۴۴۰. DOI: 10.22091/stim.2022.7585.1696

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۱؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۰۹/۳۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۱۳؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۰۱

ناشر: دانشگاه قم

© نویسندگان.



تنهایی خانوادگی و از بین مولفه‌های مدیریت زمان، اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت، قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بیشتری برای اعتیاد به اینترنت داشتند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش مشخص کرد که با افزایش اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان، اعتیاد به اینترنت افزایش می‌یابد. همچنین با زیاد شدن احساس تنهایی در دانشجویان، میزان استفاده آنها از اینترنت افزایش پیدا می‌کند. در این میان هرچه‌قدر توان مدیریت زمان در دانشجویان بیشتر باشد، اعتیاد به اینترنت در آنها نیز به همان میزان کاهش می‌یابد. نتایج بدست آمده اهمیت توجه به متغیرهای اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در ارتباط با متغیر اعتیاد به اینترنت را نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: اعتیاد، اینترنت، اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی، مدیریت زمان، دانشجویان، دانشگاه قم.

۱. مقدمه

نوجوانی و جوانی سازنده‌ترین، پرشورترین و حساس‌ترین دوران حیات آدمی هستند. افراد در این دوره به شدت تحت تاثیر الگوهای اجتماعی^۱، شبکه‌های مجازی^۲، فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات از قبیل تلفن همراه، اینترنت و ماهواره هستند (زارع، ۱۳۹۶). یکی از فناوری‌های مهم در دنیای پیچیده امروزه، اینترنت است که به یک بخش ضروری و جدایی‌ناپذیر در زندگی افراد تبدیل شده است. اینترنت همانند دیگر وسایل ارتباطی می‌تواند مفید یا زیان‌آور باشد. استفاده افراطی یا نادرست از اینترنت منجر به پدیده‌ای به نام اعتیاد به اینترنت^۳ می‌شود. با توجه به شیوع و شدت بالای مشکلات اعتیاد به اینترنت، محققان تلاش کرده‌اند تا متغیرهای موثر بر اعتیاد به اینترنت را شناسایی کنند (پارک، کیم و هیون^۴، ۲۰۱۱).

در اکثر خانواده‌های ایرانی رایانه و اینترنت به عنوان اولین گزینه برای پر کردن اوقات فراغت، چه در میان کودکان و نوجوانان و چه در میان بزرگسالان در نظر گرفته می‌شود و با در نظر گرفتن بی‌توجهی یا کم‌توجهی خانواده‌ها نسبت به جنبه آسیب‌زای آن، ما با رشد فزاینده معضلی به نام اعتیاد به فناوری‌های جدید روبه‌رو هستیم. اعتیاد به اینترنت اصطلاحی بود که اولین بار به وسیله یانگ^۵ (۱۹۹۶)، معرفی گردید. به طور کلی اعتیاد به اینترنت را می‌توان به عنوان نوعی استفاده از اینترنت که می‌تواند مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، درسی و یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند، تعریف کرد (کاکاوند، نیک اختر و سرداری‌پور، ۱۳۹۶).

موفقیت و پیشرفت تحصیلی برای دانشجویان دانشگاه از اهمیت بالایی برخوردار است. گاهی مشاهده می‌شود که دانشجویان توانایی انجام تکالیف و پروژه‌ها را در خود نمی‌بینند و یا به دلایل گوناگون، انجام پروژه‌ها و تکالیف را به تعویق می‌اندازند و دچار اهمال‌کاری می‌شوند. اهمال‌کاری، تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عمدی انجام یک عمل با علم به پیامدهای منفی آن است (کلینگسیک^۶، ۲۰۱۳). اهمال‌کاری تحصیلی^۷، متداول‌ترین

1. Social patterns
2. Social networks
3. Internet addiction
4. Park, Kim & Hyun
5. Young
6. Klingsieck
7. Academic Procrastination

نوع اهمال کاری در بین دانشجویان بوده و یکی از بحث‌های مهمی است که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است (مولن^۱، ۲۰۱۴).

دانشجویانی که اهمال کاری تحصیلی دارند، آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول کرده و در نتیجه زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند. اهمال کاری با درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانشجویان همراه است و بر عزت نفس آنها تاثیر می‌گذارد (شهبازیان خونیق، صمیمی و فرید، ۱۳۹۵).

امروزه گسترش روزافزون فناوری و شبکه جهانی اینترنت باعث شده است که زندگی انسان تغییرات چشم‌گیری را نسبت به سابق داشته باشد، یکی از حیطه‌هایی که از اینترنت تاثیر فراوانی گرفته، عملکرد تحصیلی در دانشجویان است (کوبی، لاورین و باروس^۲، ۲۰۰۱). دسترس بودن اینترنت در واحدهای خوابگاهی و آموزشگاهی موجب شده که بیشتر دانشجویان، زمان خود را به آن اختصاص دهند و انجام تکالیف را به تعویق اندازند؛ بدیهی است که در محیط دانشگاهی دسترسی به اینترنت، آسان‌تر و سریع‌تر است و این مسأله احتمال پیامدهای منفی را برای دانشجویان افزایش می‌دهد. آنلاین بودن مداوم در فضای اینترنت، بدون آگاه بودن از گذشت زمان، یا به عبارتی دیگر، وابستگی به اینترنت، باعث می‌شود که وقت زیادی از دانشجویان گرفته شود و فرصت انجام تکالیف تحصیلی را پیدا نکنند، که این پدیده همان اعتیاد به اینترنت است (شهبازیان خونیق، مصرآبادی و فرید، ۱۳۹۷).

علاوه بر اهمال کاری تحصیلی، یکی دیگر از اثرات منفی استفاده افراطی از اینترنت، احساس تنهایی^۳ می‌باشد. تنهایی را می‌توان به صورت واکنشی برای فقدان روابط اجتماعی ضروری یا اهانت به روابط اجتماعی و فقدان گرمی و صمیمیت و هیجان‌ها تعریف کرد (اسن، آکتاس و تانسر^۴، ۲۰۱۳). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ویژگی‌های خاصی همچون درون‌گرایی و احساس تنهایی به استفاده بیشتر از اینترنت منجر می‌شود (کاکاوند، نیک اختر و سرداری‌پور، ۱۳۹۶). دیویس^۵ (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای نشان داد که مشکلات روانی اجتماعی مانند احساس

1. Mullen

2. Kubey, Lavin & Barrows

3. Feeling Lonely

4. Esen, Aktas & Tuncer

5. Davis

تنهایی و افسردگی به عنوان پیشایندهای اعتیاد به اینترنت مطرح است. افرادی که احساس تنهایی را تجربه می‌کنند، به دلیل اینکه با انتظارات و پیش‌بینی‌های منفی وارد مسیر گفت و شنود می‌شوند و همچنین به دلیل فقدان مهارت‌های اجتماعی لازم، در برقراری و تداوم رابطه دوستانه نزدیک شکست می‌خورند. این افراد در روابط اجتماعی مضطرب و نسبت به طرد شدن حساس هستند. همچنین در برقراری روابط دوستانه، انجام فعالیت‌های اجتماعی، شرکت در گروه‌ها، لذت بردن از مهمانی و کنترل محیط با مشکل مواجه هستند (رجب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی از حوزه‌هایی که تاثیر آن بر اعتیاد به اینترنت کم‌تر مورد توجه قرار گرفته، عامل زمان است. باید به مدیریت و استفاده درست از زمان، این منبع ارزشمند توجه زیادی نمود. بیشتر افراد به فرصت‌هایی که هر روز از آنها به هدر می‌رود، توجهی ندارند. یکی از راه‌های استفاده بهینه از زمان، بررسی این نکته است که در حال حاضر چگونه از وقت خود استفاده می‌کنید. محاسبه اینکه زمان برای شما چقدر ارزش دارد و چه مقدار از آن به طور موثر مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، یک کار بسیار ضروری است. نخستین مانعی که در مسیر موفقیت افراد وجود دارد، نگرش و باورهای نادرست آنها نسبت به زمان است. اغلب افراد تصور می‌کنند که زمان در اختیار آنها نیست و نمی‌توانند آن را به طور فیزیکی جابه‌جا کنند. بدیهی است که زمان پدیده‌ای لغزنده، قرار، غیر محسوس و ناپایدار است. زمان، سرمایه‌ای بی‌شکل و بی‌وزن بوده که باید آن را حس کنید و به دام بیندازید. از این‌رو ضرورت دارد نگرش و برداشت خود را نسبت به زمان تغییر دهیم و بدانیم که زمان سرمایه‌ای محدود، اما دست‌یافتنی و مهار کردنی است (تقی‌زاده دزفولی، ۱۳۹۸). از مدیریت زمان^۱ تعاریف مختلفی ارائه شده است، از جمله: روش صحیح استفاده از زمان برای دسترسی بهتر و سریع‌تر به اهداف زندگی. در تعریفی دقیق‌تر مدیریت زمان یعنی استفاده درست از زمان به نوعی که رفاه جسمی، روحی، اقتصادی، فرهنگی و در یک کلام آسایش انسان را تأمین نماید. ناتوانی در مدیریت زمان از جمله علل عدم برنامه‌ریزی درست است که خود می‌تواند منجر به صرف بیهوده وقت و در نتیجه استفاده بیش از حد از اینترنت و اعتیاد اینترنتی شود (فرید احمدی‌نیا، ۱۳۹۶).

دانشجویان از ارکان اصلی سرمایه‌های انسانی کشور محسوب می‌شوند و نقش بسزایی در

تحول، پیشرفت و تعالی هر کشوری دارند. با توجه به اهمیت نقش دانشجویان در پیشرفت و تعالی جوامع، طبیعی است که بررسی عوامل موثر در رشد، ارضای نیازهای روانی و تأمین سلامت جسمانی و روان‌شناختی این قشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. ورود به دانشگاه یک رویداد مهم و بسیار حساس در زندگی نیروهای کارآمد و فعال جوان در هر کشوری به‌شمار می‌رود، که اغلب با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و فردی آنها همراه است. پیش‌بینی می‌شود با توجه به افزایش نفوذ اینترنت، تعداد کاربران اینترنت در دانشگاه‌ها در روز به ۱۵ میلیون نفر برسد (بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۳).

با توجه به فراگیر شدن اعتیاد به اینترنت، بررسی متغیرهای تاثیرگذار بر آن ضروری به نظر می‌رسد. ازجمله این متغیرها اهمال‌کاری تحصیلی است. در تحقیقی که بر روی دانشجویان ایرانی انجام گرفت، نتایج نشان داد که ۶۱٪ درصد از آنها تمایل بالایی به اهمال‌کاری داشتند و این اهمال‌کاری رابطه معناداری با اضطراب و افسردگی دارد (شهبازیان خونیک، صمیمی و فرید، ۱۳۹۵). این مطلب نشان‌دهنده اهمیت موضوع و ضرورت توجه به آن در دوره جوانی است.

متغیر مورد بحث دیگر، احساس تنهایی می‌باشد. یکی از مسائل مهم در روابط اجتماعی، احساس تنهایی است. همه افراد گه‌گاهی تنهایی را تجربه می‌کنند، اما برخی از مردم با این احساس، روزها، سال‌ها و گاه تا پایان عمر زندگی می‌کنند. احساس تنهایی با تهی شدن عاطفی، عدم ابراز احساسات بین فردی و پس‌رفت روان‌شناختی همراه است، به گونه‌ای که نیازهای مربوط به صمیمیت برآورده نشده و اگر هم تا حدودی برآورده شوند، اساساً به نحوی نارضایت‌بخش باقی می‌مانند (بردوده و همکاران، ۱۳۹۶).

با توجه به پیامدهایی که اعتیاد به اینترنت برای فرد معتاد دارد، مثل تغییر سبک زندگی، به منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود در نتیجه کار با اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات تحصیلی و غیره، به نظر می‌رسد که لازم است مسأله اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی، خصوصاً در میان قشر جوان دانشجویان مورد بررسی قرار بگیرد (رجب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵).

گروه نوجوانان و جوانان بالاترین کاربران اینترنت در ایران هستند. در واقع نزدیک به یک چهارم کاربران اینترنت در ایران، اعتیاد به اینترنت دارند. طبق آمار انجمن روان‌پزشکان ایران در سال ۱۳۹۴، مبتلایان به اعتیاد اینترنتی در کشورمان به مرز ۳۳ درصد رسیده است. عوارض روحی نظیر عصبانیت و عدم کنترل اعصاب، خستگی زودرس، بی‌حالی، پرخاشگری، ترس، ناراحتی و

احساس تنهایی از معضلات مهم اعتیاد به اینترنت است (فرید احمدی‌نیا، ۱۳۹۶). بنابراین، پیشگیری از اعتیاد به اینترنت ضروری به نظر می‌رسد. بدین منظور باید افراد یاد بگیرند زمان خود را مدیریت کنند؛ زیرا عدم مدیریت زمان باعث اتلاف وقت فراوان در اینترنت و نهایتاً اعتیاد و وابستگی به اینترنت می‌شود، لذا، در این تحقیق بررسی متغیر مدیریت زمان به عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت در نظر گرفته شد.

در مجموع با توجه به مطالبی که ذکر شد می‌توان گفت که استفاده از اینترنت پیامدهای مثبت و منفی با خود به همراه دارد، که به دلیل آسیب‌ها و مضراتی که در استفاده زیاد و افراطی از اینترنت وجود دارد و همچنین به دلیل اهمیت دوره جوانی، در این پژوهش به بررسی سه متغیر اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در دانشجویان به عنوان عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت پرداخته شد.

در مورد مطالعات و تحقیقاتی که تاکنون پیرامون موضوع تحقیق صورت گرفته است، به موارد زیر اشاره می‌شود:

رضائی، گراکونی و قربان‌پور لقمجانی (۱۳۹۹)، در مطالعه‌ای با عنوان «رابطه ساختاری کاربری آسیب‌زای تلفن همراه و احساس تنهایی نوجوانان با میانجی‌گری مدیریت زمان»، نشان دادند که همبستگی مستقیم و معناداری بین استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه و احساس تنهایی وجود دارد. اثر مستقیم استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه بر مدیریت زمان معنادار بوده و با ورود مدیریت زمان به عنوان میانجی، از شدت اثر استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه بر احساس تنهایی کاسته شده است.

نتایج پژوهش علوی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸)، با عنوان «مطالعه الگوی ساختاری اعتیاد به اینترنت براساس صفات ناسازگار شخصیت و نارسایی هیجانی با میانجی‌گری احساس تنهایی دانشجویان»، حاوی تلویحات مهمی درباره اعتیاد به اینترنت و عوامل تاثیرگذار بر آن یعنی صفات ناسازگار شخصیت، نارسایی هیجانی و متغیر میانجی احساس تنهایی بود.

رضایی کلانتری و افتخاری کنزرکی (۱۳۹۸)، در تحقیقی با عنوان «رابطه بین احساس تنهایی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه شهر ساری»، بیان کردند که احساس تنهایی و سلامت روان، با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان رابطه دارد و اعتیاد به اینترنت، می‌تواند احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان را تهدید نماید.

نتایج پژوهش تقی‌زاده دزفولی (۱۳۹۸)، با عنوان «رابطه مدیریت زمان، پرخاشگری و وسواس

فکری- عملی با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان پایه سوم مقطع متوسطه دوم شهرستان اهواز» نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت با مدیریت زمان، رابطه معکوسی وجود دارد؛ بین اعتیاد به اینترنت با پرخاشگری و وسواس دانش‌آموزان دختر رابطه وجود دارد.

حاجی محمدی و رضاخانی (۱۳۹۸)، در مطالعه‌ای با عنوان «تعیین سهم خشم و اهمال‌کاری در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان دختر»، نشان دادند که خشم می‌تواند ۱۹ درصد و اهمال‌کاری ۲۵ درصد از اعتیاد به اینترنت را در دختران دانش‌آموز دوره دوم متوسطه شهر دماوند پیش‌بینی کند.

همچنین شهبازیان و بهادری خسروشاهی (۱۳۹۶)، در تحقیقی با عنوان «تمایز دانشجویان دارای اهمال‌کاری تحصیلی و دانشجویان عادی براساس اعتیاد به اینترنت»، دریافتند که اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت از عوامل مهمی هستند که باید در تعلیم و تربیت دانشجویان در نظر گرفته شوند.

کاظمی سیرکانه، هاشمی و ماشینچی عباسی (۱۳۹۶)، در تحقیقی با عنوان «احساس تنهایی، خودکارآمدی اجتماعی و اعتیاد به اینترنت»، نشان دادند که افراد تنها، به عنوان روشی برای تعدیل حالات منفی مرتبط با احساس تنهایی، به سمت اینترنت کشیده می‌شوند، در حالی که خودکارآمدی اجتماعی، ایجاد ارتباط اجتماعی را تسهیل نموده و موجب بازدارندگی اعتیاد اینترنتی می‌شود.

نتایج پژوهش کاکاوند، نیک‌اختر و سرداری‌پور (۱۳۹۶)، با عنوان پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس حمایت اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی و هراس اجتماعی، نشان داد که دو متغیر احساس تنهایی و هراس اجتماعی توانایی پیش‌بینی متغیر اعتیاد به اینترنت را دارند.

رجب‌زاده و همکاران (۱۳۹۵)، در تحقیقی با عنوان «رابطه بین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی و سلامت عمومی»، در بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی و سلامت عمومی در دانشجویان نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت با سلامت عمومی و احساس تنهایی و احساس تنهایی و سلامت عمومی رابطه وجود دارد. به این معنی که هرچه دانشجویان اعتیاد اینترنت بیشتری داشته باشند، سلامت روان آنها بیشتر در خطر بوده و احساس تنهایی بیشتری می‌کنند.

نتایج پژوهش سلیمانی، سعدی‌پور و اسدزاده (۱۳۹۵)، با عنوان «رابطه بین میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان»، نشان داد که میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با اهمال‌کاری و احساس تنهایی رابطه مستقیم، و با سلامت روان رابطه منفی دارد.

همچنین در پژوهش‌های حمیدی، نجف‌آبادی و نمازیان نجف‌آبادی (۱۳۹۴) و کیامرثی و آریاپوران (۱۳۹۴)، به ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری اشاره شده است. در مطالعه بیرامی، موحدی و موحدی (۱۳۹۳) هم به ارتباط بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت پرداخته شده است.

تراس و گوکسن^۱ (۲۰۲۰)، در پژوهشی با عنوان «اهمال‌کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی به عنوان متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اعتیاد اینترنتی نوجوانان»، به بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی، نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین اهمال‌کاری تحصیلی و اضطراب اجتماعی، اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کنند.

دیاز^۲ و همکاران (۲۰۲۰)، در مطالعه‌ای با عنوان «اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه مکزیک و اسپانیا»، بیان داشتند که مشکل قرن بیست و یکم این است که اعتیاد به اینترنت در سطح جهانی به ویژه در میان دانشجویان دانشگاه در حال افزایش است. بنابراین جای تعجب نیست که استفاده افراطی از اینترنت با اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان ارتباط دارد. این مطالعه نوعی همبستگی بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی را نشان داد. در پژوهش کیم^۳ و همکاران (۲۰۱۷)، با عنوان «تاثیرات چشم‌انداز زمانی و کنترل خود بر اهمال‌کاری و اعتیاد به اینترنت»، یافته‌های تحقیق نشان داد که چشم‌انداز زمانی تاثیر مستقیمی بر کنترل خود و تاثیر غیرمستقیمی بر استفاده از اینترنت و اهمال‌کاری دارد.

همچنین در پژوهش اکسوز، جونس و مامکو^۴ (۲۰۱۷)، با عنوان «رابطه بین استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و مدیریت زمان در بین دانشجویان پرستاری»، یافته‌ها نشان داد که دانشجویان سال چهارم بیشتر مستعد استفاده بیش از حد از اینترنت بودند و پیامدهای منفی ناشی از آن نسبت به دانش‌آموزان سال‌های دیگر بیشتر بود. همچنین رابطه منفی بین استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و مدیریت زمان مشاهده شد.

<http://stjm.gom.ac.ir>

1. Tras & Gokcen
2. Diaz
3. Kim
4. Oksuz, Guvenc & Mumcu

در پژوهش شی، وانگ و زو^۱ (۲۰۱۷) و سیانگ انگ، نی چان و سایین لی^۲ (۲۰۱۷)، به ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و احساس تنهایی اشاره شده است. هاسموجاج^۳ (۲۰۱۶)، نیز در تحقیقی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و تنهایی را در بین دانشجویان آلبانیایی دانشگاه اسکودرا^۴، بررسی کرده و نشان داد که تنهایی به طور مکرر بیماری روانی اعتیاد به اینترنت را گزارش می‌دهد و یک رابطه منفی خفیفی بین تنهایی و اعتیاد به اینترنت وجود دارد و دانشجویانی که معتاد به اینترنت هستند، به طور قابل توجهی، میزان تنهایی کم‌تری دارند.

یائو و زونگ^۵ (۲۰۱۴)، در پژوهشی با عنوان «تنهایی، تماس‌های اجتماعی و اعتیاد به اینترنت»، بیان کردند که استفاده بیش از حد و ناسالم از اینترنت، باعث افزایش احساسات تنهایی در گذر زمان می‌شود. همچنین این مطالعه نشان داد که ارتباطات اجتماعی آنلاین با دوستان و خانواده جایگزین موثری برای تعاملات اجتماعی آفلاین در کاهش احساس تنهایی آن‌ها نیست و به طور کلی، یافته‌های این مطالعه یک چرخه معیوب نگران‌کننده بین تنهایی و اعتیاد به اینترنت را نشان داد.

در پژوهش اوزدمیر، کوزوکو و سریف^۶ (۲۰۱۴) نیز از بین دو عامل افسردگی و تنهایی، تنها متغیر تنهایی از طریق میزان پایین خودکنترلی، با اعتیاد به اینترنت ارتباط داشت.

با توجه به پیشینه پژوهش می‌توان گفت، تاکنون در تحقیقی سه متغیر اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در کنار هم به عنوان عوامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد به اینترنت در دانشجویان مطالعه نشده است. همچنین با توجه به مهم بودن دوره جوانی و لزوم توجه به مسائل این دوره و کمک به حفظ سلامت جسم و روح دانشجویان، به نظر می‌رسد این موضوع حائز اهمیت بوده، و برای بررسی این موضوع فرضیه‌های زیر مطرح شده است:

فرضیه اصلی: اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان می‌توانند اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ پیش‌بینی کنند.

1. Shi, Wang & Zou

2. Siang Ang, Nee Chan & Syin Lee

3. Hasmujaj

4. University of Skodra

5. Yao & Zhong

6. Ozdemir, Kuzucu & Serife

فرضیه‌های فرعی

فرضیه اول: رابطه معناداری بین اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ وجود دارد.

فرضیه دوم: رابطه معناداری بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ وجود دارد.

فرضیه سوم: رابطه معناداری بین مدیریت زمان و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ وجود دارد.

۲. روش پژوهش

این پژوهش از نوع کاربردی بوده و روش تحقیق پیمایشی توصیفی است. با توجه به هدف پژوهش که پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در دانشجویان است، با روش همبستگی تلاش شد تا رابطه بین متغیرها با استفاده از ضریب همبستگی تعیین شود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند، که تعداد آنها ۱۰۱۷۱ نفر است، با توجه به جامعه آماری پژوهش و براساس جدول مورگان و کرجسی^۱، ۳۷۳ دانشجو با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این روش، محقق به سراغ در دسترس‌ترین افراد جامعه هدف می‌رود، در پژوهش حاضر به دلیل محدودیت و شرایط خاص کرونایی، از این روش استفاده شد. به دلیل عدم امکان دسترسی حضوری به دانشجویان، پرسشنامه‌ها از طریق فضای مجازی در اختیار تعدادی از دانشجویان قرار گرفت. بدین منظور از شبکه‌های اجتماعی مربوط به دانشجویان دانشگاه قم استفاده شد و با درخواست از مدیران این شبکه‌ها، لینک پرسشنامه در آنها قرار داده شد. علاوه بر این، در این شبکه‌ها، لینک گروه‌های کلاسی دانشجویان دانشکده‌های مختلف وجود داشت، که با ورود به گروه‌های دانشجویی، لینک پرسشنامه برای آنها ارسال می‌شد و با رعایت ادب و اخلاق، از آنان درخواست می‌شد تا لینک پرسشنامه را برای دیگر دانشجویان دانشگاه قم نیز ارسال کنند. همچنین از برخی اساتید دانشگاه نیز درخواست شد تا لینک پرسشنامه را در اختیار دانشجویان خود بگذارند.

ابزارهای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش، چهار پرسشنامه بود که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

۱. پرسشنامه اعتیاد به اینترنت: پرسشنامه اعتیاد به اینترنت در سال ۱۹۸۸ توسط کیمبرلی یانگ^۲ ساخته شد. این مقیاس شامل ۲۰ سوال با مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت و به این صورت می‌باشد: به ندرت (۱)، گاهی اوقات (۲)، اغلب (۳)، بیشتر اوقات (۴) و همیشه (۵). دامنه نمرات از ۲۰ تا ۱۰۰ است. یو^۳ و همکاران (۲۰۰۴)، پایایی محاسبه شده این آزمون را با آلفای کرونباخ بیش از ۰/۹۰ گزارش کردند (شهبازیان خونیک، صمیمی و فرید، ۱۳۹۵). در نمونه‌ای ایرانی، روایی محتوایی و همگرا، همسانی درونی ۰/۸۸ و تصنیف ۰/۷۲ این پرسشنامه را قابل قبول ارزیابی کردند (کاظمی سیرکانه، هاشمی و ماشینچی عباسی، ۱۳۹۶). ویدیانته و مک موران^۴ (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای روایی صوری این پرسشنامه را بسیار بالا ذکر کرده‌اند. در این پژوهش پایایی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمده است.

۲. پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط سولمون و راثلوم^۵ برای اهمال‌کاری تحصیلی در سه حوزه آماده کردن تکلیف، که شامل ۱۱ گویه است و سوالات ۹ تا ۱۹ را در برمی‌گیرد، آمادگی برای امتحان که شامل ۸ گویه است و سوالات ۱ تا ۸ را در برمی‌گیرد، آمادگی برای تهیه مقاله‌ها که شامل ۸ گویه است و سوالات ۲۰ تا ۲۷ را در برمی‌گیرد، ساخته شد که در مجموع شامل ۲۷ گویه است که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه‌های «هرگز، به ندرت، بعضی اوقات، اکثر اوقات و همیشه» نشان می‌دهند، و به گزینه «هرگز، نمره (۰)، به ندرت، نمره (۱)، بعضی اوقات نمره (۲)، اکثر اوقات نمره (۳) و همیشه نمره (۴)» تعلق می‌گیرد. همچنین در این مقیاس، گویه‌های «۲-۴-۶-۱۱-۱۳-۱۵-۱۶-۲۱-۲۳-۲۵» به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و دامنه نمرات بین (۰ تا ۱۰۸) است. به منظور تعیین روایی این مقیاس، از روش تحلیل عاملی و همبستگی گویه با نمره کل استفاده شد که مورد تأیید قرار گرفت (شهبازیان خونیک، مصرآبادی و فرید، ۱۳۹۷). در تحقیق شهبازیان و

1. Internet addiction questionnaire
2. Kimberly Young
3. Yoo
4. Widyanto & Mc Murran
5. Academic procrastination questionnaire
6. Solomon & Rothblom

بهادری خسروشاهی (۱۳۹۶)، نتیجه محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷ برآورد شده است که نشان‌دهنده پایایی در سطح مورد قبولی است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ بدست آمد.

۳. پرسشنامه احساس تنهایی: این پرسشنامه توسط دی تو ماتسو^۱ و همکاران (۲۰۰۴)، ساخته شده است. این مقیاس شامل ۱۵ گویه و سه زیرمقیاس احساس تنهایی رمانتیک، خانوادگی و اجتماعی هر یک با (۵) گویه است که آزمودنی پاسخ خود را در مقیاس لیکرت (۵) گزینه‌ای «کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم» مشخص می‌کند. سوالات (۳ و ۶ و ۸ و ۱۰) مربوط به تنهایی رمانتیک، سوالات (۱ و ۵ و ۹ و ۱۲ و ۱۳) مربوط به تنهایی خانوادگی و سوالات (۲ و ۴ و ۷ و ۱۱ و ۱۴) مربوط به تنهایی اجتماعی است. نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت معکوس است؛ یعنی کسب نمره کمتر نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر است. سوال (۱۴) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین (۱۴ تا ۷۰) است. مولفان این مقیاس یعنی دی تو ماتسو و همکاران (۲۰۰۴)، ضریب آلفای کرونباخ را بین (۰/۸۷ تا ۰/۹۰) گزارش کردند (بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۳). در ایران در پژوهش جوکار و سلیمی (۱۳۹۰)، گویه (۱۵) به دلیل بار ملی کمتر از (۰/۳۰)، از مجموعه سوال‌ها حذف شد و تعداد سوال‌ها به (۱۴) گویه تقلیل یافت و ضریب آلفای آن (۰/۸۵) گزارش شد. روایی و پایایی این پرسشنامه نیز در پژوهش جوکار و سلیمی (۱۳۹۰) مورد آزمایش قرار گرفته است. نتایج همبستگی این مقیاس با سایر مقیاس‌ها نشان‌دهنده روایی همگرا و افتراق مطلوب این پرسشنامه بوده است. همچنین برای پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب در مولفه تنهایی رمانتیک (۰/۹۲)، تنهایی خانوادگی (۰/۸۴) و تنهایی اجتماعی (۰/۷۸) بوده است (جوکار و سلیمی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ این پرسشنامه (۰/۸۰) بدست آمد که عدد قابل قبولی است.

۴. پرسشنامه مدیریت زمان: ^۳ به منظور اندازه‌گیری مدیریت زمان، از پرسشنامه رفتار مدیریت زمان ترومن و هارتلی^۴ (۱۹۹۶) استفاده شد. این ابزار از (۱۴) سوال و دو عامل برنامه‌ریزی کوتاه

1. Feeling lonely Questionnaire
2. De To Matsu
3. Time management questionnaire
4. Truman & Hartley

مدت (سوالات ۱ تا ۵) و اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت (سوالات ۶ تا ۱۴) تشکیل شده است. شیوه نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، «همیشه (۵)، غالباً (۴)، بعضی اوقات (۳)، به ندرت (۲) و هرگز (۱)» صورت می‌گیرد. سوال (۸-۱۱-۱۳) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات بین (۱۴ تا ۷۰) است. ترومن و هارتلی (۱۹۹۶)، آلفای کرونباخ آن را (۰/۷۹) بدست آوردند. همچنین سواری (۱۳۸۸)، در تحقیقی، روایی این پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی محاسبه و مقدار آن را (۰/۵۲۳) محاسبه کردند که در سطح (۰/۰۰۰۱) معنی‌دار است. در پژوهش مدبر قشلاق (۱۳۹۶)، ضریب پایایی کلی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ (۰/۷۲) بدست آمده است. در پژوهش مرادی و همکاران (۱۳۹۴)، روایی این مقیاس از طریق تحلیل عامل تأییدی محاسبه شد. در روایی عاملی تأییدی محاسبه شده برای این پرسشنامه، تمامی داده‌ها به استثناء ماده‌های (۸ و ۱۱ و ۱۳) دارای بارهای عاملی قابل قبولی بودند. در این پژوهش پایایی با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۲) بدست آمده است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد که در بخش توصیفی، از میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی از آزمون t و روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد و نهایتاً داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شدند.

۳. یافته‌ها

با توجه به داده‌های جمعیت‌شناختی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند، (۷۳/۲ درصد) پاسخ‌دهندگان زن و در مقطع کارشناسی، (۲۶/۸ درصد) پاسخ‌دهندگان مرد و تحصیلات تکمیلی داشتند. (۳۳/۵ درصد) پاسخ‌دهندگان در دانشکده ادبیات و علوم انسانی، (۱۹/۸ درصد) در دانشکده فنی و مهندسی، (۴/۳ درصد) در دانشکده حقوق، (۵/۱ درصد) در دانشکده الهیات، (۲۵/۲ درصد) در دانشکده علوم پایه و (۱۲/۱ درصد) در دانشکده مدیریت بودند. کم‌ترین معدل (۱۱/۰۰) و بیشترین معدل (۱۹/۵۶) بود. انحراف استاندارد (۱/۶۱۳) و میانگین بین معدل‌ها ۱۶/۶۷ بود. لازم به ذکر است که به دلیل استفاده از روش در دسترس در شرایط کرونایی و دسترسی محدود به دانشجویان در دانشکده‌های دیگر، بیشتر دانشجویان از دانشکده علوم انسانی انتخاب شدند.

در پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی، بیشترین میانگین در بین مولفه‌ها مربوط به بُعد آمادگی

برای تکالیف (۲۴/۶۸) و کم‌ترین میانگین مربوط به آمادگی برای امتحان (۱۷/۰۲) بوده است. در پرسشنامه احساس تنهایی، بیشترین میانگین در بین مولفه‌ها، مربوط به احساس تنهایی خانوادگی (۱۸/۳۳) و کم‌ترین میانگین مربوط به احساس تنهایی رمانتیک (۱۲/۱۵) بود. همچنین در پرسشنامه مدیریت زمان، میانگین مولفه اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت، (۲۶/۶۴) از برنامه‌ریزی کوتاه مدت (۱۱/۹۵) بزرگ‌تر بود.

فرضیه اصلی: اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان می‌توانند اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ پیش‌بینی کنند.

جدول ۱- ضرایب همبستگی بین اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان با اعتیاد به اینترنت (n=۳۷۳)

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- اهمال‌کاری تحصیلی	۱/۰۰			
۲- احساس تنهایی	۰/۰۷۶	۱/۰۰		
۳- مدیریت زمان	-۰/۰۳۹	۰/۳۰۱**	۱/۰۰	
۴- اعتیاد به اینترنت	۰/۱۴۲**	-۰/۳۰۷**	-۰/۴۱۸**	۱/۰۰

** معناداری در سطح ۰/۰۱ * معناداری در سطح ۰/۰۵

در مورد فرضیه اصلی پژوهش، مطابق با نتایج جدول (۱)، می‌توان گفت، اعتیاد به اینترنت، با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه مستقیم و معناداری دارد ($p < ۰/۰۱$). همچنین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی رابطه مستقیم و معناداری دارد ($p < ۰/۰۱$). لازم به ذکر است که در پرسشنامه احساس تنهایی، کسب نمره کم‌تر، نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر است، به دلیل نمره‌گذاری معکوس این پرسشنامه، در عین حال که ضریب همبستگی منفی بدست آمد، رابطه مستقیمی کسب شد. از طرف دیگر، اعتیاد به اینترنت با مدیریت زمان رابطه معکوس و معناداری دارد ($p < ۰/۰۱$).

جدول ۲- خلاصه رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	F	سطح معناداری
۱	۰/۴۴۳	۰/۱۹۶	۲۹/۹۳۹	<۰/۰۰۰۵

طبق جدول (۲)، ضریب همبستگی چندگانه برای (۳۷۳) داده بین اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان با اعتیاد به اینترنت برابر با $R = 0/442$ است. ضریب تعیین نیز برابر (۰/۱۹۶) می باشد. به عبارتی، ۱۹/۶ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت از طریق اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان قابل تبیین است ($R^2 = 0/196$). همچنین چون سطح معناداری کمتر از ۱ درصد است، رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان معنادار است.

جدول ۳- ضرایب رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان

مدل	متغیر	ضریب B	Eta β	T	Sig	ضریب همبستگی نیمه تفکیکی
	مقدار ثابت	۶۴/۰۷۸	-	۱۱/۷۳۹	<۰/۰۰۰۵	-
۱	اهمال کاری تحصیلی	۰/۲۰۵	۰/۱۴۸	۳/۱۵۹	۰/۰۰۲	۰/۱۴۷
	احساس تنهایی	-۰/۳۵۰	-۰/۲۳۱	-۴/۷۰۷	<۰/۰۰۰۵	-۰/۲۲۰
	مدیریت زمان	-۰/۴۶۴	-۰/۲۸۷	-۵/۸۴۲	<۰/۰۰۰۵	-۰/۲۷۳

براساس داده های جدول (۳)، چون سطح معناداری (Sig) آزمون تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت، اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان با مقدار صفر، کوچک تر از ۱ درصد ($p < 0/01$) است، بنابراین، فرض تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت، اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان با مقدار صفر رد می شود و نیازی به خارج کردن آن ها از معادله رگرسیون نیست. به عبارت دیگر، متغیرهای اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان، قدرت پیش بینی دارند. بنابراین، معادله رگرسیون برای پیش بینی اعتیاد به اینترنت، عبارت است از:

$$\text{خطا} + (\text{مدیریت زمان}) - 0/464 - (\text{احساس تنهایی}) - 0/350 - (\text{اهمال کاری تحصیلی}) + 0/205 = \text{اعتیاد به اینترنت}$$

بر طبق معادله رگرسیون و ضرایب استاندارد شده می توان گفت، متغیرهای اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان بر اعتیاد به اینترنت تاثیر معناداری دارد، به طوری که به ازای یک واحد تغییر در هر یک از آن ها به ترتیب ۰/۱۴۸، -۰/۲۳۱ و -۰/۲۸۷ تغییر در متغیر ملاک (اعتیاد به اینترنت) ایجاد می شود. همچنین مجذور ضریب همبستگی تفکیکی نشان می دهد که هر متغیر چه مقدار از واریانس کلی در متغیر ملاک را تبیین (پیش بینی) می کند و اگر آن متغیر در مدل شما وارد نمی شد، مجذور R کلی مدل چقدر کاهش می یابد. در اینجا این ضریب

برای اهمال‌کاری تحصیلی برابر $0/147$ است که توان (۲) آن برابر $(0/0216)$ است، که نشان می‌دهد اهمال‌کاری تحصیلی به تنهایی $2/16$ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌نماید. این ضریب برای احساس تنهایی برابر $0/220$ - بوده که توان (۲) آن برابر $0/0484$ است که نشان می‌دهد احساس تنهایی $4/84$ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌نماید. این ضریب برای مدیریت زمان برابر $(0/273)$ است که توان (۲) آن برابر $(0/0745)$ است که نشان می‌دهد، مدیریت زمان به تنهایی $7/45$ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت را تبیین می‌نماید.

فرضیه فرعی اول: رابطه معناداری بین اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی $1399-1400$ وجود دارد.

جدول ۴- ضرایب همبستگی بین مولفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت ($n=373$)

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- آمادگی برای امتحان	$1/00$			
۲- آمادگی برای تکالیف	$0/465^{**}$	$1/00$		
۳- آمادگی برای تهیه مقاله‌ها	$0/427^{**}$	$0/504^{**}$	$1/00$	
۴- اعتیاد به اینترنت	$0/133^{**}$	$0/149^{**}$	$0/052$	$1/00$

** معناداری در سطح $0/01$ * معناداری در سطح $0/05$

مطابق با نتایج جدول (۴)، اعتیاد به اینترنت با آمادگی برای امتحان رابطه مستقیم و معناداری دارد ($p < 0/05$). همچنین اعتیاد به اینترنت با آمادگی برای تکالیف، رابطه مستقیم و معناداری دارد ($p < 0/01$). از طرف دیگر، اعتیاد به اینترنت با آمادگی برای تهیه مقاله‌ها رابطه مستقیم و غیر معناداری دارد ($p > 0/05$).

جدول ۵- خلاصه رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	F	سطح معناداری
۱	$0/172$	$0/030$	$3/747$	$0/011$

همان‌طور که در جدول (۵) نشان داده شده است، ضریب همبستگی چندگانه برای (۳۷۳) داده بین مولفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی با اعتیاد به اینترنت برابر با $R = 0/172$ است. ضریب تعیین نیز برابر $(0/030)$ می‌باشد. به عبارتی، $3/0$ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی قابل تبیین است ($R^2 = 0/030$). همچنین چون سطح معناداری

کمتر از ۵ درصد است، رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های اهمال کاری تحصیلی معنادار است.

جدول ۶- ضرایب رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های اهمال کاری تحصیلی

مدل	متغیر	ضریب B	eta ²	T	Sig	ضریب همبستگی نیمه تفکیکی
	مقدار ثابت	۲۹/۵۶۶	-	۶/۹۳۴	<۰/۰۰۰۵	-
۱	آمادگی برای امتحان	۰/۳۶۱	۰/۰۹۵	۱/۵۸۴	۰/۱۱۴	۰/۰۸۱
	آمادگی برای تکالیف	۰/۳۷۳	۰/۱۳۳	۲/۱۲۴	۰/۰۳۴	۰/۱۰۹
	آمادگی برای تهیه مقاله‌ها	-۰/۲۰۱	-۰/۰۵۶	-۰/۹۰۹	۰/۳۶۴	-۰/۰۴۷

براساس داده‌های جدول (۶)، چون سطح معناداری (Sig) آزمون تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت و آمادگی برای تکالیف با مقدار صفر، کوچک‌تر از ۵ درصد ($p < ۰/۰۵$) است، بنابراین، فرض تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت و آمادگی برای تکالیف با مقدار صفر رد می‌شود و نیازی به خارج کردن آنها از معادله رگرسیون نیست. به عبارت دیگر، فقط متغیر آمادگی برای تکالیف، قدرت پیش‌بینی دارد. بنابراین، معادله رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت، عبارت است از:

خطا + (آمادگی برای تکالیف) $۰/۳۷۳ + ۲۹/۵۶۶ =$ اعتیاد به اینترنت

همچنین بر طبق معادله رگرسیون و ضرایب استاندارد شده می‌توان گفت، متغیر آمادگی برای تکالیف، بر اعتیاد به اینترنت تاثیر معناداری دارد، به طوری که به ازای یک واحد تغییر در آن، ($۰/۱۳۳$) تغییر در متغیر ملاک (اعتیاد به اینترنت) ایجاد می‌شود.

فرضیه فرعی دوم: رابطه معناداری بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ وجود دارد.

جدول ۷- ضرایب همبستگی بین مولفه‌های احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت ($n=۳۷۳$)

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- احساس تنهایی رمانتیک	۱/۰۰			
۲- احساس تنهایی خانوادگی	۰/۱۶۷**	۱/۰۰		
۳- احساس تنهایی اجتماعی	۰/۱۸۴**	۰/۲۸۸**	۱/۰۰	
۴- اعتیاد به اینترنت	-۰/۱۲۹*	-۰/۲۷۵**	-۰/۲۴۷**	۱/۰۰

** معناداری در سطح ۰/۰۱ * معناداری در سطح ۰/۰۵

مطابق با نتایج جدول (۷)، اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی رمانتیک رابطه مستقیم و معناداری دارد ($p < 0/05$). همچنین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی خانوادگی و احساس تنهایی اجتماعی نیز رابطه مستقیم و معناداری دارد ($p < 0/01$).

جدول ۸- خلاصه رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های احساس تنهایی

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	F	سطح معناداری
۱	۰/۳۳۲	۰/۱۱۰	۱۵/۱۸۶	< ۰/۰۰۰۵

طبق داده‌های جدول (۸)، ضریب همبستگی چندگانه برای (۳۷۳) داده بین مولفه‌های احساس تنهایی با اعتیاد به اینترنت برابر با $R = 0/332$ است. ضریب تعیین نیز برابر (۰/۱۱۰) می‌باشد. به عبارتی، ۱۱/۰ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های احساس تنهایی قابل تبیین است ($R^2 = 0/110$). چون سطح معناداری کم‌تر از ۱ درصد است، رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های احساس تنهایی معنادار است.

جدول ۹- ضرایب رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های احساس تنهایی

مدل	متغیر	ضریب B	Eta β	T	Sig	ضریب همبستگی نیمه تفکیکی
	مقدار ثابت	۶۷/۵۵۷	-	۱۶/۵۷۶	< ۰/۰۰۰۵	-
۱	احساس تنهایی رمانتیک	-۰/۱۶۸	-۰/۰۶۲	-۱/۲۲۳	۰/۲۲۲	-۰/۰۶۰
	احساس تنهایی خانوادگی	-۰/۶۲۵	-۰/۲۱۵	-۴/۱۶۱	< ۰/۰۰۰۵	-۰/۲۰۴
	احساس تنهایی اجتماعی	-۰/۷۰۸	-۰/۱۷۳	-۳/۳۴۵	۰/۰۰۱	-۰/۱۶۴

بر اساس داده‌های جدول (۹)، چون سطح معناداری (Sig) آزمون تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت، احساس تنهایی خانوادگی و احساس تنهایی اجتماعی با مقدار صفر، کوچک‌تر از ۱ درصد ($p < 0/01$) است، بنابراین، فرض تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت، احساس تنهایی خانوادگی و احساس تنهایی اجتماعی با مقدار صفر رد می‌شود و نیازی به خارج کردن آنها از معادله رگرسیون نیست. به عبارت دیگر، فقط متغیرهای احساس تنهایی خانوادگی و احساس تنهایی اجتماعی قدرت پیش‌بینی دارند. بنابراین، معادله رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت، عبارت است از:

خطا + (احساس تنهایی اجتماعی) $0/708$ - (احساس تنهایی خانوادگی) $0/625$ - $67/557$ = اعتیاد به اینترنت
همچنین طبق معادله رگرسیون و ضرایب استاندارد شده می‌توان گفت، متغیرهای احساس

تنهایی خانوادگی و احساس تنهایی اجتماعی بر اعتیاد به اینترنت تاثیر معناداری دارد، به طوری که به ازای یک واحد تغییر در هر یک از آن‌ها، به ترتیب $0/215$ - و $0/173$ - تغییر در متغیر ملاک (اعتیاد به اینترنت) ایجاد می‌شود.

فرضیه فرعی سوم: رابطه معناداری بین مدیریت زمان و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان دانشگاه قم در سال تحصیلی $1399-1400$ وجود دارد.

جدول ۱۰- ضرایب همبستگی بین مولفه‌های مدیریت زمان با اعتیاد به اینترنت ($n=373$)

متغیرها	ضرایب همبستگی		
	۱	۲	۳
۱- برنامه‌ریزی کوتاه مدت	۱/۰۰		
۲- اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت	$0/488^{**}$	۱/۰۰	
۳- اعتیاد به اینترنت	$-0/166^{**}$	$-0/452^{**}$	۱/۰۰

$**$ معناداری در سطح $0/01$ * معناداری در سطح $0/05$

مطابق با نتایج جدول (۱۰)، اعتیاد به اینترنت با برنامه‌ریزی کوتاه مدت و اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت، رابطه معکوس و معناداری دارد ($p < 0/01$).

جدول ۱۱- خلاصه رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های مدیریت زمان

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	F	سطح معناداری
۱	$0/457$	$0/209$	$48/956$	$<0/005$

مطابق جدول (۱۱)، ضریب همبستگی چندگانه برای (۳۷۳) داده بین مولفه‌های مدیریت زمان با اعتیاد به اینترنت برابر با $R=0/457$ است. ضریب تعیین نیز برابر ($0/209$) می‌باشد. به عبارتی، $20/9$ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های مدیریت زمان قابل تبیین است ($R^2=0/209$). همچنین چون سطح معناداری کم‌تر از ۱ درصد است، لذا، رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های مدیریت زمان معنادار است.

جدول ۱۲- ضرایب رگرسیون اعتیاد به اینترنت از طریق مولفه‌های مدیریت زمان

مدل	متغیر	ضریب B	Eta β	T	Sig	ضریب همبستگی نیمه تفکیکی
۱	مقدار ثابت	$74/579$	-	$21/785$	$<0/005$	-
	برنامه‌ریزی کوتاه مدت	$0/206$	$0/072$	$1/364$	$0/173$	$0/063$
	اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت	$-1/339$	$-0/488$	$-9/219$	$<0/005$	$-0/426$

مطابق جدول (۱۲)، چون سطح معناداری (Sig) آزمون تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت و اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت با مقدار صفر، کوچک‌تر از ۱ درصد ($p < 0/01$) است، بنابراین، فرض تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت و اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت با مقدار صفر، رد می‌شود و نیازی به خارج کردن آنها از معادله رگرسیون نیست. به عبارت دیگر، فقط متغیر اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت قدرت پیش‌بینی دارد. بنابراین، معادله رگرسیون برای پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت، عبارت است از:

خطا + (اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت) $1/339 - 74/579 =$ اعتیاد به اینترنت
 همچنین طبق معادله رگرسیون و ضرایب استاندارد شده می‌توان گفت، متغیر اطمینان به برنامه‌ریزی بلندمدت، بر اعتیاد به اینترنت تاثیر معناداری دارد، به طوری که به ازای یک واحد تغییر در آن، $(-0/488)$ تغییر در متغیر ملاک (اعتیاد به اینترنت) ایجاد می‌شود.

۴. نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت براساس اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان در دانشجویان بود. در مورد فرضیه اصلی پژوهش می‌توان گفت، نتایج بدست آمده از این فرضیه نشان داد که اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و مدیریت زمان می‌تواند اعتیاد به اینترنت را در دانشجویان پیش‌بینی کنند. پژوهشی که به طور خاص به ارتباط این سه متغیر با اعتیاد به اینترنت پرداخته باشد، یافت نشد، اما نتایج این فرضیه تا حدودی با یافته‌های رضایی، گراکونی و قربان‌پور لقمجانی (۱۳۹۹)، علوی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸)، تقی‌زاده دزفولی (۱۳۹۸)، کاکاوند و همکاران (۱۳۹۶)، رجب‌زاده و همکاران (۱۳۹۵)، سلیمانی و همکاران (۱۳۹۵)، حمیدی و همکاران (۱۳۹۴)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۳)، تراس و گوکسن (۲۰۲۰)، دیاز و همکاران (۲۰۲۰)، کیم و همکاران (۲۰۱۷)، اکسوز و همکاران (۲۰۱۷) و یائو و زوئنگ (۲۰۱۴) همسو می‌باشد و این فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

در مورد فرضیه فرعی اول می‌توان گفت، این پژوهش نشان داد که رابطه معناداری بین اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان وجود دارد. در پژوهش شهبازیان و بهادری خسروشاهی (۱۳۹۶)، نیز بیان شده است که بین اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت ارتباط وجود دارد و اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت از عوامل مهمی هستند که باید در آموزش دانشجویان در نظر گرفته شوند. همچنین در مطالعه حمیدی و همکاران (۱۳۹۴)، آمده که

بین اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی رابطه مثبت برقرار است. در نتایج پژوهش کیامرثی و آریاپوران (۱۳۹۴)، آمده است که بین اعتیاد به اینترنت با تعلل ورزی تحصیلی و پرخاشگری رابطه مثبتی وجود دارد و تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان معتاد به اینترنت و دانش آموزان در معرض اعتیاد به اینترنت، بیشتر از دانش آموزان بدون اعتیاد به اینترنت بوده است. تراس و گوکسن (۲۰۲۰)، نیز یافته پژوهش خود را اینگونه بیان کردند که بین اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. به طور کلی نتیجه بدست آمده از این فرضیه با یافته های حاجی محمدی و رضاخانی (۱۳۹۸)، شهبازیان و بهادری خسروشاهی (۱۳۹۶)، حمیدی و همکاران (۱۳۹۴)، کیامرثی و آریاپوران (۱۳۹۴)، تراس و گوکسن (۲۰۲۰) و دیاز و همکاران (۲۰۲۰) که به رابطه مثبت و معنادار بین اهمال کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت اشاره کرده اند، همسو است. در تبیین یافته این فرضیه می توان گفت، اهمال کاری تحصیلی، متداول ترین نوع اهمال کاری در بین دانش آموزان و دانشجویان است (شهبازیان خونیق، مصرآبادی و فرید، ۱۳۹۷). افراد دارای این ویژگی به جای پرداختن به امور و وظایف درسی، وقت خود را صرف امور کم اهمیت تر می کنند، از گذشت زمان به خوبی آگاه نیستند و در تصمیم گیری دچار مشکل هستند. همین امر سبب می شود دانشجویان نتوانند وقت خود را به درستی مدیریت و امور اولویت دار و ضروری را که همان انجام تکالیف و وظایف تحصیلی است، شناسایی کنند، در نتیجه ساعت ها به استفاده از اینترنت می پردازند و وقت خود را هدر می دهند. با توجه به آنچه ذکر شد، بین اعتیاد به اینترنت و اهمال کاری تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، بدین معنی که هرچه اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان بیشتر باشد، اعتیاد به اینترنت نیز در آنان بیشتر است.

فرضیه فرعی دوم این پژوهش وجود رابطه معنادار بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان بود. یافته بدست آمده از این فرضیه تا حدودی با نتایج پژوهش رضایی کلانتری و افتخاری کنزکی (۱۳۹۸) که بیان کردند: احساس تنهایی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت دانش آموزان رابطه دارد؛ یافته پژوهش کاظمی سیرکانه و همکاران (۱۳۹۶) که نشان داد احساس تنهایی به صورت مثبت و معنی دار ۴۱ درصد از تغییرات اعتیاد به اینترنت را پیش بینی می کند، یافته پژوهش کاکاوند و همکاران (۱۳۹۶) که بیان کردند: دو متغیر احساس تنهایی و هراس اجتماعی پیش بینی کننده اعتیاد به اینترنت هستند و می توانند به طور معناداری تغییرات اعتیاد به اینترنت را پیش بینی کنند؛ رجب زاده و همکاران (۱۳۹۵)، که به وجود ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و سلامت عمومی و احساس تنهایی اشاره می کنند؛ نتیجه پژوهش بیرامی و همکاران (۱۳۹۳) مبنی بر اینکه،

وضعیت افرادی که اعتیاد اینترنتی دارند، در احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی نیز نامطلوب‌تر است؛ و شی و همکاران (۲۰۱۷)، که در نتایج پژوهش خود بیان کردند: عزت نفس و تنهایی نه تنها به طور موازی، بلکه پی در پی واسطه ارتباط بین عملکرد خانواده و اعتیاد به اینترنت است و همچنین یافته مطالعه یائو و زونگ (۲۰۱۴) و اوزدمیر و همکاران (۲۰۱۴)، مبنی بر ارتباط مستقیم بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت، همسو است.

همچنین نتیجه بدست آمده از این فرضیه با یافته‌های علوی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸)، سیانگ انگ و همکاران (۲۰۱۷) و هاسموجاج (۲۰۱۶) ناهمسو است. در پژوهش علوی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۸)، به ارتباط منفی بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت اشاره شده است. بدین معنی که با کاهش احساس تنهایی، اعتیاد به اینترنت افزایش می‌یابد. پژوهش سیانگ انگ و همکاران (۲۰۱۷)، نشان داد که اجتناب از تنهایی با اعتیاد به اینترنت ارتباط مثبت و معناداری دارد و مهم‌تر از همه، اجتناب از تنهایی ممکن است جوانان خجالتی را مستعد اعتیاد به اینترنت کند. همچنین هاسموجاج (۲۰۱۶)، نتیجه پژوهش خود را اینگونه بیان کرد: رابطه منفی خفیفی بین تنهایی و اعتیاد به اینترنت وجود دارد و دانشجویانی که معتاد به اینترنت هستند، به طور قابل توجهی میزان تنهایی کم‌تری دارند. در توجیه و تبیین علت این ناهمسویی می‌توان گفت: افراد برای فرار از تنهایی و پر کردن خلأی که در تعاملات اجتماعی خود حس می‌کنند، ممکن است به استفاده افراطی از اینترنت رو بیاورند و اگر نیاز افراد به تعامل اجتماعی از طریق استفاده افراطی از اینترنت برطرف شود، احساس تنهایی فرد می‌تواند کاهش یابد.

به طور کلی در تبیین یافته این فرضیه می‌توان بیان کرد: احساس تنهایی زمانی به وجود می‌آید که فرد از روابط خود احساس رضایت ندارد. افرادی که رضایت پایینی از روابط اجتماعی خود دارند، دچار عزت نفس پایین بوده و دارای ویژگی شخصیتی درون‌گرایی و خجالتی بودن هستند، برای پر کردن خلأ و نارضایتی که در روابط اجتماعی خود حس می‌کنند، بیشتر به استفاده از اینترنت رو می‌آورند، افراد دچار احساس تنهایی برای برقراری تعامل یا حتی اظهار خود، به استفاده افراطی از اینترنت رو می‌آورند، و اینترنت می‌تواند برای این افراد به عنوان یک گریزگاه برای دوری از مشکلات و مسائل زندگی باشد، در نتیجه هرچه احساس تنهایی فرد بیشتر باشد، اعتیاد به اینترنت هم در فرد بیشتر است.

فرضیه فرعی سوم این پژوهش به ارتباط معنادار بین مدیریت زمان و اعتیاد به اینترنت در بین دانشجویان اشاره دارد. نتیجه بدست آمده از این فرضیه با یافته‌های تقی‌زاده دزفولی (۱۳۹۸)،

اکسوز و همکاران (۲۰۱۷) و کیم و همکاران (۲۰۱۷) همسو است. تقی‌زاده دزفولی (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که بین اعتیاد به اینترنت و مدیریت زمان، رابطه معکوسی وجود دارد و مدیریت زمان، اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی می‌کند. اکسوز و همکاران (۲۰۱۷)، نیز در پژوهشی دریافتند که یک رابطه منفی بین استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و مدیریت زمان وجود دارد. همچنین کیم و همکاران (۲۰۱۷)، در پژوهشی نشان دادند که چشم‌انداز زمانی، تاثیر مستقیمی بر کنترل خود و تاثیر غیر مستقیمی بر استفاده از اینترنت دارد.

در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت: دانشجویانی که زمان خود را به درستی مدیریت نمی‌کنند و قدرت برنامه‌ریزی برای امور مختلف را ندارند، بیشتر وقت خود را به استفاده از اینترنت می‌گذارند و دچار اعتیاد به اینترنت می‌شوند. در نتیجه مدیریت زمان و اعتیاد به اینترنت با هم رابطه معکوسی دارند، بدین معنی که هر چقدر مدیریت زمان افراد کم‌تر باشد، اعتیاد به اینترنت در آنها بیشتر است و بر عکس افرادی که به خوبی می‌توانند وقت خود را مدیریت کنند، برای امور درسی و غیردرسی خود برنامه‌ریزی کرده و وقت ارزشمند خود را با استفاده افراطی از اینترنت هدر نمی‌دهند.

با توجه به اهمیت مسئله اعتیاد به اینترنت و آسیب‌های استفاده بیش از اندازه از آن، پیشنهاد می‌شود، مسئولین و مدیران دانشگاه، کارگاه‌هایی جهت افزایش آگاهی دانشجویان در این زمینه و آگاهی آنها از عوامل تاثیرگذار بر اعتیاد به اینترنت برگزار کنند. به طور کلی پیشنهادات زیر در راستای یافته‌های تحقیق ارائه می‌گردد:

۱) با توجه به یافته تحقیق، به دلیل وجود ارتباط معنادار بین اهمال‌کاری تحصیلی و اعتیاد به اینترنت، پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌ها و سمینارهایی برای دانشجویان در این خصوص برگزار شود و حتی استادان در کلاس درس، درباره پیامدهای اهمال‌کاری تحصیلی به دانشجویان اطلاعات کافی را بدهند و با استفاده از روش‌های تشویقی و ارائه تقویت‌های لازم برای انجام تکالیف و پروژه‌های دانشجویی، اهمال‌کاری تحصیلی را در دانشجویان کاهش دهند.

۲) با توجه به وجود همبستگی بین احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت، بدین معنی که افرادی که از تعاملات اجتماعی خود احساس رضایت کافی ندارند، خلاء خود در روابط اجتماعی را از طریق استفاده افراطی از اینترنت برطرف می‌کنند، به خانواده‌ها و مسئولین دانشگاه‌ها پیشنهاد می‌شود که با تدارک کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی، راهکارهای کم کردن احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباط موفق و درست را به دانشجویان آموزش دهند تا کم‌تر دچار احساس تنهایی شوند.

۳) با توجه به یافته پژوهش مبنی بر ارتباط معنادار بین مدیریت زمان و اعتیاد به اینترنت و به دلیل اهمیت مدیریت زمان در زندگی افراد برای برنامه‌ریزی و دستیابی به اهداف، پیشنهاد می‌شود که روش‌های مدیریت بهینه و موثر زمان به دانشجویان آموزش داده شود تا بتوانند برای امور درسی خود به نحو احسن برنامه‌ریزی کنند و زمان خود را با استفاده بیش از حد از اینترنت هدر ندهند.

منابع

- بردوده، س.، راه نجات، ا.م.، ربیعی، م.، کیانی مقدم، ا.س. (۱۳۹۶). تعیین رابطه بین احساس تنهایی با وابستگی اینترنت و تعارض زناشویی در زوجین. *پرستار و پزشک در رزم*، ۵(۱۶): ۳۱-۳۷.
- بیرامی، م.، موحدی، ی.، موحدی، م. (۱۳۹۳). ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی با اعتیاد به اینترنت در جامعه دانشجویی. *شناخت اجتماعی*، ۳(۶): ۱۰۹-۱۲۲.
- تقی‌زاده دزفولی، ا. (۱۳۹۸). *رابطه مدیریت زمان، پرخاشگری و وسواس فکری-عملی با اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان پایه سوم مقطع متوسطه دوم شهرستان اهواز*. در: پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملایر.
- جوکار، ب.، سلیمی، ع. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان. *علوم رفتاری*، ۵(۴): ۳۱۱-۳۱۷.
- حاجی محمدی، ف.، رضاخانی، س. (۱۳۹۸). تعیین سهم خشم و اهمال‌کاری در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان دختر. *پژوهش اجتماعی*، ۱۲(۴۳): ۱۴۲-۱۶۲.
- حمیدی، ف.، مهدیه نجف‌آبادی، م.، نمازیان نجف‌آبادی، ث. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه. *فناوری آموزش و یادگیری*، ۱(۳): ۸۹-۱۰۶.
- رجب‌زاده، ز.، نجار اصل، ن.، شهبازی مقدم، غ.ر.، پوراکبران، ا. (۱۳۹۵). رابطه بین اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی و سلامت عمومی در دانشجویان دختر. *اصول بهداشت روانی*، ۱۸: ۵۴۶-۵۴۲.
- رضایی کلانتری، م.، افتخاری کنزری، ف. (۱۳۹۸). رابطه بین احساس تنهایی و سلامت روان با اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه شهر ساری ۱۳۹۷-۱۳۹۶. *فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۹(۴): ۵-۲۳.
- رضائی، س.، گراکونی، ا.، قربان‌پور لقمجانی، ا. (۱۳۹۹). رابطه ساختاری کاربری آسیب‌زای تلفن همراه و احساس تنهایی نوجوانان با میانجی‌گری مدیریت زمان. *پژوهش‌های ارتباطی*، ۲۷(۱۰۳): ۱۸۱-۱۹۷.
- DOI: 10.22082/CR.2020.122164.2011
- زارع، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت با توجه به احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی و درون‌گرایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- سلیمانی، م.، سعدی‌پور، ا.، اسدزاده، ح. (۱۳۹۵). رابطه بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال‌کاری تحصیلی، احساس تنهایی و سلامت روان دانش‌آموزان. *فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۹(۴): ۱۲۷-۱۴۴.
- سواری، ک. (۱۳۸۸). *بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و مدیریت رفتار بر کاهش اهمال‌کاری تحصیلی*. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.
- شهبازیان خونیک، ا.، صمیمی، ز.، فرید، ا. (۱۳۹۵). رابطه اعتیاد به اینترنت و جهت‌گیری مذهبی با اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان با توجه به جنسیت. *پژوهش‌های تربیتی*، ۳۳: ۳۰-۱۵.
- شهبازیان خونیک، ا.، مصرآبادی، ج.، فرید، ا. (۱۳۹۷). نقش اهمال‌کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان. *رویش روانشناسی*، ۷(۳۱): ۱۸۳-۱۹۸. DOI: 10.18869/acadpub.erj.3.33.13.
- شهبازیان، ا.، بهادری خسروشاهی، ج. (۱۳۹۶). تمایز دانشجویان دارای اهمال‌کاری تحصیلی و دانشجویان عادی

- بر اساس اعتیاد به اینترنت. دانشور پزشکی، ۲۵ (۱۳۱): ۱-۱۰.
- علوی‌نژاد، ر.، کوشکی، ش.، باغداساریانس، ا.، گلشنی، ف. (۱۳۹۸). الگوی ساختاری اعتیاد به اینترنت بر اساس صفات ناسازگار شخصیت و نارسایی هیجانی با میانجی‌گری احساس تنهایی دانشجویان. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۰ (۳۷): ۱۳۸-۱۱۷.
- فرید احمدی‌نیا، ز. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز.
- کاظمی سیرکانه، ا.، هاشمی، ت.، ماشینچی عباسی، ن. (۱۳۹۶). احساس تنهایی، خودکارآمدی اجتماعی و اعتیاد به اینترنت. روانشناسی معاصر، ۱۲: ۱۳۶۸-۱۳۶۴.
- کاکاوند، ع.ر.، نیک اختر، ش.، سرداری‌پور، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی و هراس اجتماعی. روانشناسی مدرسه، ۶ (۱): ۸۳-۱۰۰.
- DOI: 10.22098/jsp.2017.539
- کیامرثی، ا.، آریاپوران، س. (۱۳۹۴). شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تعلل‌ورزی و پرخاشگری در دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه، ۴ (۳): ۶۷-۸۵.
- مدبر قشلاق، س. (۱۳۹۶). رابطه خودتنظیمی و مدیریت زمان با ابعاد کاری تحصیلی در بین دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بناب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
- مرادی، ن.، حاجی یخچالی، ع.ر.، مروتی، ذ.ا. (۱۳۹۴). رابطه علی مدیریت زمان و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری تنیدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. دستاوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)، ۲۲ (۱): ۲۲۶-۲۰۹.

References

- Alavinejad, R., Koshki, Sh., Baghdasarians, A. & Golshani, F. (2018). The structural model of Internet addiction based on maladjusted personality traits and emotional inadequacy with the mediation of students' feelings of loneliness. *Psychological Methods and Models*, 10(37): 117-138. [in persian]
- Birami, M., Movahedi, Y. & Movahedi, M. (2013). The relationship between perceived social support and feeling of social-emotional loneliness with Internet addiction in the student community. *Social cognition*, 3(6): 109-122. [in persian]
- Bordodeh, S., Rah Nejat, A.M., Rabiei, M. & Kiani Moghadam, A.S. (2016). Determining the relationship between feelings of loneliness with Internet addiction and marital conflict in couples. *Nurse and Doctor in War*, 5(16): 31-37. [in persian]
- Davis, R.A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17: 95-187.
- Diaz, I.A., Rodriguez, J.M., Gonzalez, A.G. & Montoya, M.S.R. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *Journal. Pone*, 15(5): 1-18. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Esen, B., Aktas, E. & Tuncer, I. (2013). An analysis of university students internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 84: 1504-1508. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.780
- Farid Ahmadinia, B. (2016). *Investigating the effect of teaching time management strategies on*

- reducing internet addiction and increasing social adaptation of high school students*. Master's thesis. Tabriz University. [in persian]
- Haji Mohammadi, F. & Rezakhani, S. (2018). Determining the contribution of anger and procrastination in predicting internet addiction of female students. *Social Research*, 12(43): 142-162. [in persian]
- Hamidi, F., Mahdia Najafabadi, M. & Namazeyan Najafabadi, Th. (2014). Investigating the relationship between Internet addiction and academic procrastination in high school students. *Educational and Learning Technology Quarterly*, 1(3): 89-106. [in persian]
- Hasmuja, E. (2016). Internet Addiction and Loneliness Among Students of University of Shkodra. *European Scientific Journal edition*, 12(2): 1857-7881.
- DOI:** doi.org/10.19044/esj.2016.v12n29p397
- Jokar, B. & Salimi, A. (2010). Psychometric properties of Qorm short social and emotional loneliness scale for adults. *Behavioral Sciences*, 5(4), 311-317. [in persian]
- Kakavand, A.R., Nik Akhtar, Sh. & Sardaripour, M. (2016). Prediction of students' internet addiction based on perceived social support. Loneliness and social anxiety. *Journal of School Psychology*, 6(1): 83-100. **DOI:** 10.22098/jsp.2017.539. [in persian]
- Kazemi Sirkane, A., Hashemi, T. & Mashinchi Abbasi, N. (2016). Loneliness, social self-efficacy and Internet addiction. *Contemporary Psychology*, 12: 1368-1364. [in persian]
- Kiamarhi, A. & Aryapuran, S. (2014). Prevalence of Internet addiction and its relationship with and aggression in students. *Journal of School Psychology*, 4(3): 67-85. [in persian]
- Kim, J., Hong, H., Lee, J. & Hyun, M.H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2): 229-236.
- DOI:** 10.1556/2006.6.2017.017.
- Klingsieck, K.B. (2013). *Procrastination*. European Psychologist.
- Kubey, R.W., Lavin, M.J. & Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2): 366-382.
- Modabar Qeshlaq, S. (2016). *The relationship between self-regulation and time management with academic procrastination among secondary school students of Benab*. Master's thesis. Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Madani University of Azerbaijan. [in persian]
- Moradi, N., Haji Yakhchali, A.R. & Morovvati, Z.A. (2014). Causal relationship between time management and perceived social support with psychological well-being and academic performance with the mediation of academic stress and academic self-efficacy in students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of psychological achievements (educational sciences and psychology)*, 22(1): 226- 209. [in persian]
- Mullen, A. (2014). *The Role of Psychological Flexibility in Procrastination*. The university of Louisiana at Lafayette.
- Oksuz, E., Guvenc, G. & Mamcu, S. (2017). *Relationship Between Problematic Internet Use and Time Management Among Nursing Students*. Wolters Kluwer Health, Inc.
- DOI:** 10.1097/CIN.0000000000000391.
- Ozdemir, Y., kuzucu, Y. & Serife, A.K. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34: 284–290.

DOI: doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009

Park, C.J., Kim, D.H. & Hyun, J.S. (2011). Impact of time perspective on the Internet and mobile phone addiction of primary and middle school students. *Journal of Korean Information Education*, 15(3): 399-411.

Rajab Zadeh, Z., Najar Asl, N., Shahbazi Moghadam, G.R. & Pour Akbaran, A. (2015). The relationship between internet addiction and feelings of loneliness and general health in female students. *Journal of Principles of Mental Health*, 18: 546-542. [in persian]

Rezaei Kalantari, M. & Iftikhari Konzarki, F. (2018). The relationship between feelings of loneliness and mental health with internet addiction among male students of the first grade of high school in Sari 1397-1396. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 9(4): 5-23. [in Persian]

Rezaei, S., Grakoi, A. & Gurban Pour Lfmjani, A. (2019). The structural relationship between cell phone trauma and adolescents' feelings of loneliness with the mediation of time management. *Communication Research Quarterly*, 27(103): 181-197.

DOI: 10.22082/CR.2020.122164.2011 [in persian]

Sawari, K. (2008). *Investigating the effect of training time management skills and behavior management on reducing procrastination academic work*. PhD .thesis .Allameh Tabatabai University.

Shahbazian Khoniq, A., Mesrabadi, J. & Farid, A. (2017). The role of academic procrastination and loneliness in students' academic burnout. *Psychology Development*, 7(31): 183-198.

DOI: 10.18869/acadpub.erj.3.33.13. [in persian]

Shahbazian Khoniq, A., Samimi, Z. & Farid, A. (2015). The relationship between Internet addiction and religious orientation with students' academic procrastination according to gender. *Educational Research*, 33: 15-30. [in persian]

Shahbazian, A. & Bahadori Khosrow Shahi, J. (2016). Distinguishing students with academic procrastination and normal students based on Internet addiction. *Daneshvar Medical*, 25(131): 1-10. [in persian]

Shi, X., Wang, J. & Zou, H. (2017). Family functioning and internet addiction among Chinese Adolescents: The mediating roles of self-esteem and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 76: 201-210. **DOI:** 10.1016/j.chb.2017.07.028.

Siang Ang, C., Nee Chan, N. & Syin Lee, C. (2017). Shyness, Loneliness Avoidance, and Internet Addiction: What are the Relationships? *The Journal of Psychology*, 152(1): 25-35.

DOI: doi.org/10.1080/00223980.2017.1399854

Soleimani, M., Saadipour, A. & Asadzadeh, H. (2015). The relationship between the use of mobile phone virtual social networks with academic procrastination, feelings of loneliness and mental health of students. *Information and Communication Technology Quarterly in Educational Sciences*, 6(4): 127-144. [in persian]

Taghizadeh Dezfouli, A. (2018). *The relationship between time management, aggression and intellectual- practical obsession with Internet addiction in the third-grade students of the second secondary school in Ahvaz city*. In: The 5th National Conference on Recent Innovations in Psychology, Applications and Empowerment Centered on Psychotherapy, Islamic Azad

- University, Malayer Branch. [in persian]
- Tras, Z. & Gokcen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents: *International Education Studies*, 13(9).
DOI: <https://doi.org/10.5539/ies.v13n9p23>
- Trueman, M. & Hartely, J. (1996). A comparison between the time management skills & academic performance of mature & traditional entry university students. *Journal of Higher Education*, 32(2): 199-215.
- Widyanto, L., Mc Murran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyber Psychology Behavior*, 7(4): 443-50.
- Yao, M.Z. & Zhong, Z.J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30: 164-170.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>
- Young, K.S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. In: Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association. Toronto, Canada.
- Zare, M. (2016). *Prediction of Internet addiction according to feeling of social and emotional loneliness and introversion*. Master's Thesis. Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Marvdasht Branch. [in persian]