

اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی مبتنی بر خودتنظیمی بر ابعاد تعلل ورزی، خود رهیابی تحصیلی و وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت

فهیمه عباسی^۱، آیت الله فتحی^۲

^۱نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، موسسه چرخ نیلوفری آذربایجان، تبریز، ایران
^۲استادیار گروه علوم تربیتی - مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان، فرماندهی انتظامی، تهران، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی مبتنی بر خودتنظیمی بر ابعاد تعلل ورزی، خود رهیابی تحصیلی و وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت پرداخته است. روش تحقیق به شیوه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. جامعه هدف شامل دانشجویان دانشگاه آزاد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ با جمعیت تقریبی ۱۸۰۰۰ نفر است انتخاب نمونه آماری در دو مرحله بود، در مرحله اول ۳۷۷ دانشجوی کارشناسی به صورت در دسترس انتخاب شدند پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ را تکمیل شد و از دانشجویانی که یک انحراف معیار بالاتر از میانگین کسب کنند ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد و به صورت تصادفی در گروه آزمایش ۱۵ نفر و گروه کنترل ۱۵ نفر جایگزین شدند. برای گروه آزمایش بسته آموزشی راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی و برای گروه کنترل آموزش عادی روزانه اعمال شد برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از پرسشنامه‌های تعلل ورزی سواری و همکاران (۱۳۹۲)، اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۶)، پرسشنامه خود رهیابی تحصیلی توسط سینق و همکاران (۲۰۱۰)، پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی احمدی و همکاران (۱۳۹۵) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره انجام شده و داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل گردید. نتایج تحلیل نشان می‌دهد که ۴۷/۶ درصد از واریانس وابستگی به فضای مجازی و ۱۵ درصد از واریانس تعلل ورزی تحصیلی ناشی از شرایط آزمایشی است که سطح معناداری برای متغیرهای تعلل ورزی تحصیلی و وابستگی به فضای مجازی بیشتر از ۰,۰۵ به دست آمده که توزیع داده‌ها برای، شرایط آزمایشی با اطمینان ۹۵ درصد بر کاهش تعلل ورزی تحصیلی تأثیرگذار بوده است.

واژه‌های کلیدی: وابستگی به فضای مجازی، اعتیاد به اینترنت، تعلل ورزی تحصیلی، خودتنظیمی، خودرهیابی تحصیلی

مقدمه

اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اعتیاد رفتاری می‌تواند منجر به تخریب سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و احساسات فرد شود. اصطلاح نخستین بار توسط یانگ مطرح گردید به اختلالی با عناوینی چون وابستگی رفتاری به اینترنت، استفاده مرضی از اینترنت، استفاده مشکل‌زا از اینترنت، استفاده بیش از حد از اینترنت، سوء استفاده از اینترنت و اختلال به اینترنت اشاره دارد (صولتی و همکاران، ۱۴۰۰). یکی از مشکلات رایجی که دانشجویان مبتلا به اعتیاد به اینترنت با آن مواجه هستند تعلل ورزی تحصیلی است. تعلل ورزی به تأخیر عمدی در انجام کارهایی اطلاق می‌شود است که فرد قصد انجام آن‌ها را دارد، درحالی‌که از پیامدهای منفی آن آگاه است و این وضعیت، معمولاً به نارضایتی از عملکرد منجر می‌شود. استیل ۲۰۰۷.

ادبیات تحقیق

مدل پیشنهادی تحقیق شامل بعد تعلل ورزی تحصیلی به عنوان متغیر مستقل و وابستگی به فضای مجازی و خودرهیایی تحصیلی به عنوان متغیر وابسته است/در این بخش به معرفی سه متغیر تحقیق می‌پردازیم و خلاصه‌ای درمورد پیشینه و کاربردهای اصلی هریک مطالبی را بیان خواهیم کرد.

تعلل ورزی تحصیلی

تعلل ورزی با توجه به مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، تظاهرات گوناگونی دارد که از آن جمله می‌توان به تعلل ورزی تحصیلی، تعلل ورزی رفتاری، تعلل ورزی روان رنجورانه و تعلل ورزی وسواسی اشاره کرد (جوکار و اقاپور ۱۳۸۶). هدف محقق در این پژوهش، بررسی تعلل ورزی تحصیلی است که به تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیتهای تحصیلی اطلاق می‌شود معمولاً با اضطراب توأم است (استیل، ۲۰۰۷) تحقیقات فراوانی درباره تعلل ورزی تحصیلی انجام شده است که نشان دهنده ارتباط آن با سطح پایین خودتنظیمی، خودکارآمدی تحصیلی، عزت نفس و عملکرد تحصیلی است. همچنین این نوع تعلل و اضطراب، استرس و بیماریهای روانی نیز مرتبط است (فراری اوکالاگان و نیوبیقین ۲۰۰۵، واتسون و همکاران ۲۰۰۶، کیم، و سو، ۲۰۱۵).

موقع تکالیف چه پیامدهایی در زندگی شخصی واجتماعی آن‌ها ممکن است به وجودآید. از دیگر رویکردهای کاهش تعلل ورزی می‌توان به راهبردهای مدیریت زمان درطول انجام تکلیف، خودتنظیمی و خود نظارتی اشاره داشت، بویس (۱۹۹۶).

در راستای روشهای درمانی رفتاری و شناختی در رابطه با تعلل ورزی، بورکا، وین (۱۹۸۳) راهبردهای مدیریت زمان را برای غلبه بر تعلل پیشنهاد داده‌اند. این نویسندگان اشاره کرده‌اند که راهبردهای مدیریت زمان اهداف رفتاری هستند که شامل دستورالعمل‌هایی مانند «تکالیف را با استفاده تحلیل تکلیف انجام دهید و به‌صورت قدم به قدم عمل کنید» می‌باشند. درمجموع می‌توان نتیجه گرفت که در روشهای شناختی - رفتاری بر افزایش آگاهی مراجع نسبت به افکار، احساسات و رفتارهای مرتبط با تعلل تأکید می‌شود. سپس از مراجعان خواسته می‌شود تا این افکار منفی را که غیر منطقی هستند، به چالش بکشند و آن‌ها را که موجب تعلل ورزی می‌شوند بازسازی کنند.

میلگرام و همکاران (۲۰۰۳) معتقدند یادگیرندگانی که از راهبردهای خودتنظیمی استفاده می‌کنند کمتر مرتکب اهمال کاری میشوند. نتایج تحقیق، رکز و دان (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که کاهش انگیزه درونی برای یادگیری و عدم خودتنظیمی منجر به افزایش اهمال کاری می‌شود. همچنین نتایج پژوهش حسین چاری و دهقانی، ۲۰۰۸ نشان می‌دهد که راهبردهای خودتنظیمی به طور منفی اهمال کاری را پیش بینی می‌کنند. جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶) در پژوهشی اهمال کاری را به عنوان نوعی نقص در خودتنظیمی (اهداف پیشرفت) رادار اجتنابی و تسلطی-اجتنابی پیش بینی کننده های مثبت و هدف

تسلط گرایش پیش‌بینی‌کننده منفی اهمالکاری تحصیلی است. با توجه به اهمیت موضوع و اینکه پژوهش‌های کمی در راستای کاهش تعلل ورزی تحصیلی مبتنی بر مولفه‌های خودتنظیمی تحصیلی انجام گرفته است.

وابستگی به فضای مجازی

یکی دیگر از مشکلات دانش‌آموزان دارای اعتیاد به اینترنت و وابستگی به فضای مجازی است. فضای مجازی به ویژه شبکه‌های اجتماعی، به عنوان ابزاری بسیار قدرتمند و مفید برای انتقال اطلاعات در سراسر دنیا، سبب شده‌اند تا انسان‌ها از جدیدترین و پیشرفته‌ترین علوم و فناوری‌ها بهره‌مند شوند.

بنابراین، این فضا قسمتی از محیط پیرامون ما را تشکیل می‌دهد و این بخش به قدری فعال، موثر کارآمد است که افراد دیگر محیط رانیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. علیزاده و همکاران (۱۳۹۳) براساس این نظریه دلبستگی، انسان‌ها تمایل دارند با افراد خاص، پیوند عاطفی قوی برقرار کنند؛ به عبارت دیگر، دلبستگی به فضای مجازی الگویی است که بر مبنای روابط اولیه فرد در فضای مجازی شکل می‌گیرد و به مناسبات و روابط بین فردی در آینده منجر می‌شود. میکرولینگ فلوراین (۲۰۰۱) اوزن؛ دمیر و فراری (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند که ۲۵ درصد از دانش‌آموزانی که به طور مداوم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، دچار اهمال کاری تحصیلی قابل توجهی هستند. همچنین مطالعات تجربی پژوهشگرانی همچون سلیمانی و همکاران (۲۰۱۶)، مقابله و همکاران (۲۰۱۵)، سلیمانی و همکاران، (۲۰۱۵) نشان می‌دهد که اهمال کاری تحصیلی یادگیرندگان را بر اساس میزان استفاده از شبکه‌های مجازی پیش‌بینی کرد. تحقیق تمنایی فر؛ صدقیار؛ فای؛ گاردومی ۲۰۱۳ تحت عنوان رابطه میزان استفاده از اینترنت با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی کاشان نشان داد اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی منجر به افت تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود.

خودرهبایی تحصیلی

یکی دیگر از مشکلات دانشجویان دارای اعتیاد اینترنتی نقص در خودرهبایی تحصیلی است. طبق نظریه نولز خودرهبایی فرایندی است که افراد برای شناسایی نیازها و اهداف یادگیری خود، ابتکار عمل را در دست می‌گیرند (نولز، ۱۹۷۵) زیرا خودرهبایی با حس کنجکاوی، تفکر انتقادی، کیفیت درک، خودمدیریتی و رضایتمندی در ارتباط است و فراگیران را قادر به افزایش کیفیت علمی می‌سازد. خشنود و همکاران، (۲۰۲۱) از آن جایی که دانشجویان در دانشگاه‌های علوم پزشکی به رشته‌هایی با دوره‌های آموزشی حرفه‌ای مشغول هستند و موفقیت در این عرصه به روز بودن دانش، مهارت‌ها و خودرهباب بودن آنها را می‌طلبد، باید در برنامه‌های درسی دانشجویان، به ویژه برنامه درسی الکترونیکی، به طور روزافزون از این مفهوم استفاده شود.

رکمپ، باکسا، کرتس (۲۰۲۲) براین نکته تأکید دارند که برنامه‌های درسی به عنوان مهم‌ترین ورودی نظام دانشگاهی، نقش بسزایی در حل چالش‌ها و تحقق اهداف دارند پالو (۲۰۲۲) به ویژه اگر برنامه درسی به عنوان یک فرایند تعاملی در نظر گرفته شود، برنامه درسی الکترونیکی شامل چنین ویژگی‌هایی است و به عنوان یک دوره آموزش رسمی، از اینترنت و امکانات وب به عنوان ابزارهایی برای ایجاد محیطی باز و توزیع شده استفاده می‌کند.

نحوه طراحی دوره‌های آن نقش مهمی در یادگیری فراگیران دارد. زهو، دیسی قنیق، دیلورین (۲۰۲۲) و دست اندرکاران برنامه درسی برای اصول و شناخت ظرفیت‌های گوناگون و ابزارها به طور کامل شناسایی شده‌اند و از آن‌ها جهت پرورش خودرهبایی بهره‌برداری می‌شود. کرتس، باکسا، رکمب (۲۰۲۲) نشان‌دهنده نقش بسزایی دانشگاه‌ها در حل مساله خودرهبایی است. سوبکتی ۲۰۲۲

پژوهش های مختلف حاکی از آن اند که مهارت های خود رهیابی در پذیرش محیط یادگیری الکترونیکی، رضایت تحصیلی، موفقیت تحصیلی، بهبود یادگیری و کسب مهارت های فراشناختی نقش مهم ایفا می کنند. (سراجی؛ آریانی، قیزقاپان، ۱۴۰۲) همچنین تحقیقات راجه گوپال و همکاران ۲۰۲۰ نشان می دهند که یادگیرندگان برای موفقیت در دوره های یادگیری از دور به مهارت های خودتنظیمی؛ سواد رسانه ای و دیجیتالی؛ انگیزه یادگیری و مهارت های تعاملی و مشارکتی نیاز دارند. یافته های سیگدم (۲۰۱۴) نیز بیانگر این است که دانشجویان فنی حرفه ای برای ورود به دوره های یادگیری الکترونیکی به مهارت های خودکارآمدی، خود رهیابی، کنترل یادگیرنده، انگیزه برای یادگیری و خودکارآمدی در ارتباطات آنلاین نیازمندند. علاوه براین، برخورداری از مهارت های خود رهیابی به دانشجویان کمک می کند تا تجربه های با کیفیت و یادگیری عمیق را در محیط الکترونیکی کسب کنند (سراجی، آریانی، قیزقاپان، ۱۴۰۲).

یافته های چونگ، نور، و ماتو ۲۰۲۰ نیز نشان می دهند که دانشجویانی که از مهارت های رایانه ای و اینترنتی بیشتری برخوردار هستند، توانمندی بالاتری در خود رهیابی دارند. همچنین، تحقیقات رشید و اصغر (۲۰۱۶) نشان دادند که مهارت های فناورانه دانشجویان با خود رهیابی و مشارکت در فرایند یادگیری مرتبط است و این مهارت ها باید از دوره های تحصیلی ابتدایی به دانشجویان آموزش داده شود (پان، ۲۰۲۰). با توجه به اهمیت مهارت های خود رهیابی در کسب موفقیت های یادگیری، افرادی مانند اتکینسون و بلاکنشیب، (۲۰۰۹) پیشنهاد می کنند که این مهارت ها از دوره های تحصیلی پایین به دانشجویان آموزش داده شوند

گزاره های تحقیق

هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی مبتنی بر خودتنظیمی تحصیلی بر ابعاد تعلل ورزی و وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دارای اعتیاد اینترنتی تاثیر دارد؟

فرضیه اول راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی مبتنی بر خودتنظیمی تحصیلی بر تعلل ورزی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه دوم: آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی مبتنی بر خودتنظیمی تحصیلی بر وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه سوم: آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی مبتنی بر خودتنظیمی تحصیلی بر خود رهیابی تحصیلی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد.

روش تحقیق

جامعه آماری و روش نمونه گیری

روش پژوهش حاضر به شیوه نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون-و پس آزمون با گروه کنترل طراحی شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه آزاد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ می باشد که تعداد آن ها حدوداً ۱۸۰۰۰ نفر است. از این تعداد، ۳۷۷ نفر انتخاب شدند. انتخاب نمونه آماری در دو مرحله صورت گرفت. در مرحله اول ۳۷۷ دانشجوی کارشناسی به روش در دسترس انتخاب و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ را تکمیل کردند. سپس از بین دانشجویانی که یک انحراف معیار بالاتر از میانگین کسب کرده بودند، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به طور مساوی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای جمع آوری داده ها، با رعایت ملاحظات اخلاقی از جمله اخذ رضایت از شرکت کنندگان، محرمانه بودن اطلاعات افراد، عدم اجبار در ادامه دادن روند کار و در دسترس بودن محقق برای پاسخگویی به سوالات، پرسشنامه بین دانشجویان توزیع شد. فرضیه های تحقیق نیز با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک

متغیره موردآزمون قرارگرفتند و آزمون کواموگراف-اسمینرف برای نرمال بودن توزیع نمرات و پیش فرض‌هایی که برای آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره نیاز است که شامل توزیع بهنجار، مفروضه شیب همگنی رگرسیون، همگنی واریانسها، آزمون ام-باکس است به طور موشکافانه بررسی شد داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

این پژوهش شامل بسته آموزشی راهبردهای کاهش تعلل ورزی است، که به مدت ۱۰ جلسه یک ساعته توسط یکی از معلمان با تجربه روانشناسی برای گروه آزمایش برگزار شد، در حالی که گروه کنترل از روال عادی آموزشی بهره‌مند گردید. لازم به ذکر است که این بسته آموزشی بر اساس مطالعات موجود، نظریه‌های مرتبط و با توجه به اصول روانشناسی تربیتی و یادگیری مناسب برای دانش آموزان مقطع دبیرستان تهیه و تدوین شده است. جهت اطمینان از روایی محتوایی بسته آموزشی، از تدوین آن، نظر اساتید راهنما و مشاور و همچنین صاحب‌نظران این حوزه در این زمینه اخذ و مورد اعمال قرار گرفت. همچنین برای به دست آوردن پایایی بسته آموزشی از مطالعه موردی استفاده شد. به همین خاطر یکی از مراجعان به مرکز مشاوره ندای حکمت که تعلل ورز تحصیلی شناخته شده بود توسط محقق مورد آموزش و درمان براساس بسته آموزشی قرار گرفت که نمرات مربوطه حاکی از آن بود که تعلل ورزی تحصیلی به طور محسوسی کاهش یافته است. (فتحی و همکاران ۱۳۹۴)

مواد آموزشی

جدول ۱. مواد آموزشی

جلسه	عنوان جلسه	مهارت‌های یاد گرفته‌شده	تکالیف ارائه‌شده
اول	آشنایی، ایجاد انگیزش و ارائه روند آموزش	تقویت نگرش مثبت و انگیزه دانش آموزان نسبت کاهش تعلل ورزی، امضاء عهدنامه‌ای را در رابطه با تلاش برای کاهش تعلل ورزی، شناسایی تفکرات و احساسات و تجربیات نسبت به تعلل ورزی تحصیلی	در این جلسه از دانش آموزان خواسته می‌شود تا برای هفته بعد احساسات خود را درباره یک مورد از تجربیات تعلل ورزی یادداشت کنند.
دوم	مصاحبه انگیزشی	ایجاد ناهماهنگی شناختی در رابطه با تعلل ورزی تحصیلی اهداف زندگی فراگیر	تنظیم اهداف بلندمدت در زندگی و تضاد این اهداف با تعلل ورزی تحصیلی
سوم	بحث در مورد تجربیات تعلل ورزی و پیامدهای منفی آن	شناسایی میل به تعلل ورزی، پرهیز از اغوا شدن توسط تعلل ورزی، در دام احساس گناه نیفتید	یادداشت زمانهای میل به تعلل ورزی و برنامه ریزی برای پر کردن این زمان‌ها با استفاده از تکالیف تحصیلی
چهارم	باورها و افکار مرتبط با تعلل ورزی	توقف بهانه‌جویی‌ها و باورهای ناکارآمد، مدیریت زمانهای شروع اهمال کاری، توانایی درگیر شدن و شروع تکلیف	یادداشت زمانهای درگیری در تکلیف و ارزیابی میزان پیشرفت
پنجم	کمال‌گرایی، خود انتقادگری و ترس، زمینه‌ساز تعلل ورزی	مهارت‌های لازم برای اجتناب از بایدها و الزام‌ها، مهارت‌های لازم برای پرهیز از خود انتقادگری، راههای میانبر برای عدم اجتناب از تکالیف به خاطر ترس	یادداشت هیجان‌های مثبت در هنگام شروع تکلیف
ششم	افکار مرتبط با تعلل ورزی؛ غلبه بر	شناسایی بهانه‌جویی‌های کودک درون مبنی بر به تعویق انداختن کارها، مهارت‌هایی برای غلبه بر	یادداشت بهانه‌های کودک درون و موفقیت در غلبه بر این بهانه‌ها

	کودک درون	انگیزش پایین بر خواندن کتاب	
هفتم	نظم دادن به امور و درگیر شدن در فعالیتهای درسی	نمایشگاه شناسایی خیالپردازیهای پشت تعلل ورزی، مهارتهای نظم دادن به امور پیدا کردن کانون تمرکز و نظم دادن به کارها، شناسایی و حذف عوامل پرت کننده حواس	تنظیم جدول راهنمای نظم دادن به امور و افزایش زمانهای درگیری در فعالیتهای
هشتم	هدف‌گزینی	پی بردن به اهمیت اهداف، مهارت‌های تنظیم اهداف، اولویت بندی اهداف، تنظیم اهداف هوشمندانه (smart)	تنظیم اهداف کلی، اهداف جزئی و اهداف رفتاری جهت رسیدن به اهداف کلی و جزئی
نهم	برنامه‌ریزی	ارائه مهارت‌های برنامه‌ریزی، مهارت‌های برنامه‌ریزی زمانی، دسته‌بندی زمانی اهداف، پایبندی به برنامه	تهیه یک برنامه هفتگی بر اساس دستورالعمل و جدول زمانی مربوط
دهم	خودارزیابی رفتاری روزانه	ارائه مهارت‌های خودارزیابی، مهارت‌های خود نظارتی و خود تقویتی، تهیه یادآورهای پاسخی	یادداشت هفتگی مدت‌زمان درگیری در تکالیف و مقایسه آن با مدت زمان درگیری قبل از آموزش

ابزارها

۱- مقیاس تعلل ورزی سواری و همکاران این مقیاس: سواری و همکاران در سال (1390) آن را ساخته اند این مقیاس یک پرسشنامه خود گزارشی است آزمون متشکل از (۱۲) ماده وسه عامل با عنوان تعلل ورزی عمدی (۵) ماده با مقدار ۷۷٪، تعلل ورزی ناشی از خستگی جسمی- روانی (۴) ماده به مقدار 60٪ و تعلل ورزی ناشی از بی برنامه گی (۳) ماده به مقدار ۷۰٪ ساخته و گزارش نموده است. مؤلفه اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی-روانی، با مجموع نمرات آیتم های ۶ تا ۹ و مؤلفه اهمال کاری ناشی از بی برنامه گی، مجموع نمرات آیتم های ۱۱-۱۲-۱۰-سنجیده می شود. روایی آزمون یاد شده از طریق همبسته کردن این مقیاس با پرسشنامه اهمال کاری تاکمن (۱۹۹۱) تعیین مقدار آن ۳۵٪ برآورد گردید؛ و در پژوهش فتحی و همکاران ۱۳۹۴ پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۸۵٪ محاسبه شده است؛ که برای مولفه اول (اهمال کاری عمدی) را ۶۹٪، مولفه (خستگی جسمی روانی) را ۶۲٪ و مولفه سوم (بی برنامه گی) را ۵۹٪ به دست آمد

۲- آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ: این آزمون توسط یانگ (۱۹۹۶) ی ساخته شده واز معتبرترین پرسشنامه ها در زمینه اعتیاد اینترنتی است این پرسشنامه در ۲۰ گویه طراحی شده است، خود اجرا می باشد و به روش لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۵) نمره گذاری می شود. گزاره های این آزمون برای تشخیص قمار بازی Dsm-iv-tr. بر اساس ملاک های بیمارگونه طراحی شده است. نمرات بدست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه بندی می کند. ۱-کاربر عادی اینترنت ۲-کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است ۳-کاربر معتاد که استفاده بیش از حد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. این پرسشنامه جنبه های مختلف اعتیاد به اینترنت را می سنجد و به تعیین اینکه آیا استفاده بیش از حد از اینترنت بر جنبه های مختلف زندگی فرد تاثیر دارد یا نه می پردازد. مورالی و جورج (۲۰۰۷) نمرات بین ۲۰ تا ۴۹ عدم اعتیاد به اینترنت، نمرات بین ۵۰ تا ۷۹ در معرض اعتیاد به اینترنت و نمرات بین ۸۰ تا ۱۰۰ اعتیاد به اینترنت را نشان می دهد مطالعه یانگ و همکاران، اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۹۲ ذکر شده و اعتبار به روش باز آزمایی نیز معنی دار گزارش شده است. مان، (۲۰۰۶) ویدانت مک موران (۲۰۰۴) در مطالعه خود روایی صوری این پرسشنامه را بسیار بالا ذکر کرده اند. در ایران اعتبار و پایایی این آزمون،

توسط علوی، اسلامی، مرآتی نجفی، جنتی یورو رضاپور (۱۳۹۹) بدست آمده است که پایایی بازآزمایی آن ۸۲٪ همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۸۲٪ از طریق دو نیمه سازی ۷۲٪ است.

۳- پرسشنامه خودرهبایی تحصیلی: این ابزار برای سنجش خود رهبایی طراحی شده و شامل ۲۹ گویه است. این پرسشنامه توسط سینق^۱ و همکاران (۲۰۱۰) تهیه شده است به طور کلی، ابزار اعتباریابی شده در این پژوهش با تاکید بر سه عامل خودانگیختگی (۱۵) گویه، تشخیص نیازهای یادگیری (۹) گویه و مسئولیت پذیری در یادگیری (۵) گویه تشکیل شده است که عامل خودانگیختگی با مقدار ویژه ۱۴۴/۲۴۰ بیشترین سهم را در تبیین مهارت خود رهبایی دانشجویان دارد و پس از آن عامل های تشخیص نیازهای یادگیری با مقدار ویژه ۱۷/۳۰۹ و مسئولیت پذیری یادگیری با مقدار ویژه ۱۳/۸۳۳ مرتبه های بعدی قرار دارند. این سه عامل در مجموعه ۲۷/۵۵ درصد از واریانس مربوط به مهارت های یادگیری خود رهباب را تشکیل میدهند. گویه به توسعه پیکره دانش در زمینه سنجش مهارت های آمادگی دانشجویان برای نوآوری پژوهش حاضر از چند جهت دارای اهمیت است. نخست اینکه، هیچ ابزاری اضطرابی در محیط الکترونیکی آموزش می بینند، تهیه و اعتباریابی دانشجویان ایرانی تهیه شده است. وسوم اینکه، ابزار حاضر در مقایسه با ابزارهای مشابه، سه مؤلفه مهم خود انگیزگی، تشخیص نیازهای یادگیری و مسئولیت پذیری در یادگیری راههای مهم مهارت خود رهبایی در محیط یادگیری الکترونیکی معرفی می کند.

۴- پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی: وابستگی به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل توسط احمدی و همکاران در سال (۱۳۹۵) می باشد. پرسشنامه دارای ۲۳ گویه در ۴ مؤلفه عملکرد فردی- مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی میباشد. سوالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالف) طراحی شده است. روایی پرسشنامه ارزیابی اعتیاد به شبکه های اجتماعی بر موبایل خبرگان مورد تایید قرار گرفته است و پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به دست آمده که بیش از ۹۲/۰ محاسبه شده است.

نتایج تحقیق

جدول ۱ شاخصهای آمار توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر مقدار متغیرهای پژوهش ارائه شده است. در پیش و پس از آزمون و در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان میدهد. بر اساس این جدول مشاهده میشود که نمره تعلل ورزی و وابستگی به فضای مجازی در پس آزمون گروه آزمایش نسبت پیش آزمون گروه آزمایش متفاوت است و کمتر شده است؛ و نمره پس آزمون خودرهبایی تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون گروه آزمایش متفاوت بوده و افزایش یافته است. در ادامه نتایج آزمون کولموگراف-اسمیرنوف برای بررسی وضعیت توزیع دادهها از لحاظ نرمال یا غیرنرمال بودن بررسی شده است.

جدول ۲. شاخصهای توصیفی متغیرهای پژوهش

	پیش آزمون		پس آزمون					
	کنترل		آزمایش		کنترل		آزمایش	
متغیر	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
تعلل ورزی تحصیلی	12/11	13/35	41/2	86/28	52/4	26/28	44/6	00/22
خودرهبایی تحصیلی	06/125	69/9	66/124	68/9	30/10	33/118	40/133	54/13
وابستگی به فضای مجازی	66/109	88/8	73/106	51/10	37/9	33/106	06/93	62/4

¹singh

در این بخش ابتدا پیش فرض‌هایی که برای آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره نیاز است که شامل توزیع بهنجار، مفروضه شیب همگنی رگرسیون، همگنی واریانسها، آزمون ام-باکس است به طور موشکا فانه بررسی میشود. نتایج جدول ۳. آزمون کولموگراف-اسمیرنف را نشان میدهد. نتایج این آزمون نشان میدهد که سطح معنیداری برای متغیرهای تعلل ورزی تحصیلی، خودرہیابی تحصیلی و وابستگی به فضای مجازی بیشتر از 05/0 به دست آمده ($05/0 < P$) و به این معنی است که توزیع دادهها برای آنها نرمال است

جدول ۳. نتیجه آزمون کولموگراف-اسمیرنف برای نرمال بودن توزیع نمرات

پیش آزمون		پس آزمون		متغیرهای پژوهش
P	K-S	P	K-S	
115/0	169/0	051/0	120/0	تعلل ورزی تحصیلی
056/0	137/0	112/0	102/0	خودرہیابی تحصیلی
059/0	169/0	052/0	209/0	وابستگی به فضای مجازی

جدول ۴. برای مقایسه تفاوت‌های گروه آزمایش و کنترل، در تعلل ورزی تحصیلی، در جدول نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تعلل ورزی تحصیلی گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل در تعلل ورزی تحصیلی تفاوت معنادار وجود دارد. مجذور اتا نشان می‌دهد که ۱۵ درصد از واریانس تعلل ورزی تحصیلی ناشی از شرایط آزمایشی است ($P < 0.01$). در ادامه میانگین و انحراف تعدیل شده ارائه شده است

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیر (مانکوا)

منبع	مؤلفه‌ها	SS	DF	MS	F	P	Eta	OP
پیش آزمون	تعلل ورزی تحصیلی	30/160	1	30/160	10/6	020/0	184/	
گروه	تعلل ورزی تحصیلی	18/125	1	18/125	77/4	038/0	150/0	1
خطا	تعلل ورزی تحصیلی	63/708	27	24/26				

جدول ۵. برای بررسی اینکه میانگین کدام یک از گروه‌ها، در پس آزمون تعلل ورزی تحصیلی، پس از تعدیل و کنترل نمرات پیش آزمون، بیشتر است، در جدول میانگین‌های تعدیل‌شده این مؤلفه را گزارش شده است. با توجه به جدول مشاهده می‌شود که میانگین تعدیل‌شده گروه‌های آزمایش و کنترل، برای مؤلفه تعلل ورزی تحصیلی متفاوت است. بر این اساس، شرایط آزمایشی با اطمینان ۹۵ درصد بر کاهش تعلل ورزی تحصیلی تأثیرگذار بوده است.

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار تعدیل شده تعلل ورزی تحصیلی و حدود اطمینان (۹۵ درصدی)

مؤلفه‌ها	گروه	SD	حدود اطمینان ۹۵ درصد	
			حد پایین	حد بالا
دلزدگی از کار	آزمایش	93/22	10/20	75/25
	کنترل	33/27	51/24	15/30

جدول ۶. برای مقایسه تفاوت‌های گروه آزمایش و کنترل، در وابستگی به فضای مجازی، در جدول نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری وابستگی به فضای مجازی گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل در وابستگی به فضای مجازی تفاوت معنادار وجود دارد. مجذور اتا نشان می‌دهد که ۴۷/۶ درصد از واریانس وابستگی به فضای مجازی ناشی از شرایط آزمایشی است ($P < 0.001$).

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (مانکوا)

منبع	مؤلفه‌ها	SS	DF	MS	F	P	Eta	OP
پیش‌آزمون	وابستگی به فضای مجازی	00/323	1	00/323	22/7	012/0	211/0	
گروه	وابستگی به فضای مجازی	56/1097	1	56/1097	54/24	001/0	476/0	1
خطا	وابستگی به فضای مجازی	25/1207	27	71/44				

جدول ۷. برای مقایسه تفاوت‌های گروه آزمایش و کنترل، در خود رهیابی تحصیلی، در جدول: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری خود رهیابی تحصیلی گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل در وابستگی به فضای مجازی تفاوت معنادار وجود دارد. مجذور اتا نشان می‌دهد که ۳۳/۶ درصد از واریانس خود رهیابی تحصیلی ناشی از شرایط آزمایشی است ($P < 0.001$).

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (مانکوا)

منبع	مؤلفه‌ها	SS	DF	MS	F	P	Eta	OP
پیش‌آزمون	خود رهیابی تحصیلی	68/604	1	68/604	73/4	039/0	149	
گروه	خود رهیابی تحصیلی	37/1745	1	37/1745	65/13	001/0	336/0	1
خطا	خود رهیابی تحصیلی	24/3450	27	78/127				

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی مبتنی بر خودتنظیمی برابعدتعلل ورزی، وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دارای اعتیاد اینترنتی انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که نتایج تحلیل واریانس بین دو گروه آزمایش و کنترل در تعلل ورزی تحصیلی تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به میانگین‌ها، مشخص می‌شود که میزان تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان در گروه آزمایش و کنترل به طور معنا داری کاهش یافته است. در همین

راستا، اوزدمیر، و فراری (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان کاهش تعلل ورزی تحصیلی از طریق برنامه آموزش گروهی، طی پنج هفته آموزش راهکارهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی، که بیشتر بر جنبه های تحریف شناسی تعلل ورزی تاکید داشت به این نتیجه رسیدند که این برنامه توانست تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان را به صورت معنا داری هم در پس آزمون و هم در مطالعه پیگیری کاهش دهد. همچنین بیندر (۲۰۰۰) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر کاربندی آزمایشی تعلل ورزی تحصیلی بر تعلل ورزی تحصیلی و بهزیستی ذهنی، به مدت هفت هفته به آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی دانش آموزان پرداخت که نتایج نشان دهنده این نکته بود که تحت این آزمایش، تعلل ورزی دانش آموزان کاهش یافته و بهزیستی معنوی و رضایت از زندگی دانش آموزان افزایش یافته است. نتایج این پژوهش با یافته های فتحی و همکاران (۱۳۹۴) همخوانی دارد. فتحی و همکاران به این نتیجه رسیدند که بین تعلل ورزی تحصیلی روانی تفاوت معناداری وجود دارد.

مطیعی، حیدری، و صادقی (۲۰۱۳) نیز در پژوهشی با عنوان ساخت بسته آموزشی خودتنظیمی برای تعلل ورزی تحصیلی و ارزیابی اثربخشی آن به این نتیجه رسیدند که بسته آموزشی خودتنظیمی تحصیلی توانسته است که تعلل ورزی تحصیلی را در تمامی زیر مقیاس های آن کاهش دهد. پژوهش ها نشان داده اند که تعلل ورزی نتایج زیانباری نظیر عملکرد تحصیلی ضعیف، انگیزش کم را به دنبال دارد. سمب، گلیک، اسپنسر (۱۹۷۹) اسمی نژاد، سیف و گل محمدیان، (۱۳۸۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش تعلل ورزی دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود، اما این آموزش تاثیر معناداری بر پیشرفت تحصیلی آنان نداشت همچنین فتحی (۱۳۹۲) در پایان نامه کارشناسی ارشد به این نتیجه رسید که روش های آموزش خود مدیریتی می تواند باعث کاهش تعلل ورزی دانشجویان گردد.

در تبیین یافته ها می توان گفت براساس نظریه شناختی، اهمال کاری ناشی از تنبلی یا بی انگیزگی نیست، بلکه فرد اهمال کار به فعالیت های دیگر غیر از تکلیفی که برای او در نظر گرفته شده، علاقه مند است؛ به عبارت دیگر، اهمال کاری در یک موقعیت تحصیلی به این معناست که فشار انگیزشی مطالعه کمتر از فشار انگیزشی سایر افکار در آن موقعیت می باشد. حسینی منش (۲۰۱۴) توضیح می دهند که شبکه های اجتماعی با درگیر کردن افراد، می توانند انگیزه های قوی تر و پاداش های سریع تری از قبیل دوست یابی، نیاز به تأیید دیگران، (لایک) اطلاع از وضعیت دوستان، اخبار، تبادل تصاویر و ویدیوهای جذاب را به مخاطبان خود ارایه دهند.

درتبیین این یافته می توان گفت. سلامت روان ضعیف، کلیدی است که شامل ناهنجاری ها و اختلالات روانی از جمله احساس تنهایی و اهمال کاری تحصیلی را در می شود؛ بنابراین، مشاهده می شود که چگونه متغیرهای پیش بین با یکدیگر رابطه برقرار می کنند. به این ترتیب می توان گفت دانش آموزی که احساس تنهایی می کند، برای دریافت نیاز و تأیید اجتماعی به فضای مجازی وارد می شود و دانش آموزی که اهمال کاری تحصیلی می کند، به دنبال فعالیتی می گردد که در آن تقویت ها سریع تر و جذاب تر ارایه شود. شبکه های اجتماعی مجازی تلفن همراه تمام این نیازها را برای فرد فراهم کرده اند. طبق نتایج تحقیقی که توسط دکتر گراهام جونز (۲۰۱۲) در انگلستان انجام شده، دانشجویانی که بیش از دوساعت در روز در شبکه های اجتماعی سپری می کنند، در مقایسه با دانشجویان، افت معناداری را نشان می دهند. شناسایی تاثیرات و پیامدهای مثبت و منفی این ابزارهای مهم رسانه ای و ارتباطی برای خانواده ها در جامعه بسیار ضروری است، شبکه های اجتماعی، مجازی و اینترنتی، آمیزه ای از فرصت و تهدید برای خانواده ها هستند. به طوری که در کنار تاثیرات مطلوب و مثبتی که در جهت افزایش آگاهی های مردم؛ سرعت انتقال اخبار و اطلاعات، جهت دهی به افکار عمومی، دسترسی سریع و آسان به مطالب و منابع گوناگون و افزایش اطلاعات عمومی دارند و به عنوان فرصت محسوب می شوند. می توانند تاثیرات نامطلوب و منفی بر روابط بین افراد، گروه ها، خانواده ها، نوجوانان، و جوانان داشته و تهدیدی برای جامعه و خانواده ها به شمار آیند.

در این پژوهش از هر سه رویکرد برای ساختن بسته آموزشی کاهش تعلل ورزی تحصیلی استفاده شده و نتایج آن حاکی از این بود که می تواند در کوتاه مدت تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان را به میزان معنی داری کاهش دهد. از جمله محدودیت های

پژوهش می‌توان - با توجه به این که تحقیق حاضر در بین دانشجویان دانشگاه آزاد صورت گرفته است، باید از تعمیم یافته‌های پژوهش حاضر به سایر دانشگاهها احتیاط نمود.

- از آنجایی که در پژوهش حاضر از پرسشنامه استفاده شد و افراد شرکت کننده ممکن است نگرشها، عقاید و دیدگاههای واقعی خود را در پرسشنامه ها بیان کنند؛ لذا این عامل می‌تواند تا حدودی نتایج پژوهش را به مخاطره می‌اندازد.

- در پژوهش حاضر امکان پیگیری و واریسی پیامدهای اجرای برنامه مداخله ای در بلند مدت وجود نداشت و به عنوان یک محدودیت در پژوهش حاضر مطرح است.
پیشنهادهای کاربردی و پژوهشی:

-در تمامی مدارس دانش آموزان دارای تعلل ورزی تحصیلی شناخته شوند و بر اساس برنامه مدرن و راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی به مداخله و درمان آنها پرداخت.

-بسته آموزشی راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی در مراکز مشاوره استفاده گیرد

- این پژوهش بر روی دانشجویان دیگر نیز انجام شود و با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد.
- به منظور حفظ بهتر نتایج، دوره های پیگیری نیز در پژوهشهای بعدی مورد توجه قرار گیرد.
-از سایر روشهای پژوهشی مانند مصاحبه و مشاهده برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شود و یافته های آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد.
از کلیه دانش جویان شرکت کننده در پژوهش حاضر، رئیس دانشگاه آزاد اسلامی تبریز و کلیه کسانی که در اجرای این پژوهش یاری رساندند، کمال تشکر و سپاس را داریم.

منابع

۱. جوکار، آقای، بهرام دلاور، محمدآقا. (۱۳۸۶) رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه های نوین تربیتی ۳، (۳ و ۴) ۶۱-۸۰.
۲. سراجی؛ فرهاد؛ آریانی قیزقاپان؛ ابراهیم؛ (۱۴۰۲) ساخت و اعتبار سنجی مقیاس سنجش مهارت های خود رهیابی دانشجویان در دوره های یادگیری الکترونیکی دوران کرونا- فصلنامه پژوهشی که برنامه ریزی در آموزش عالی؛ ۲۹(۱) ۱۳۹-۱۵۹
۳. شریفی رهنمو، سعید، فتحی، آیت‌الله، یزدانی کلیپ، فرحناز، شریفی رهنمو، مجید (۱۴۰۲) اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مهارت های ارتباطی، امنیت روانی-اجتماعی و وابستگی به شبکه های اجتماعی در دانش آموزان دختر دارای اعتیاد به فضای مجازی، نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، سال (۱۶) ۵۳-۷۴
۴. شریفی رهنمو، سعید، سراجی، سادات، خاکباز؛ عظیمه (۱۴۰۱) شناسایی ابزارهای الکترونیکی برای پرورش مهارت های یادگیری خود رهیاب در برنامه درسی دانشجویان علوم پزشکی، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، (1401) 22(42), 271
۵. صولتی، آناقیزی، رمضان، ابوالقاسمی، شهنام، و فرهنگ، عبدالحسن (۱۴۰۰) مقایسه اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی و آموزش مبتنی بر شفقت ورزی بر بلوغ عاطفی، ناگویی خلقی، در دانش آموزان دارای گرایش به اعتیاد اینترنتی. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان ۲۳۲-۲۳۳(۱) ۲

۶. فتحی، آیت‌الله، صادقی، سولماز، ملکی راد، علی اکبر، شریفی، رهنمو، سعید، رستمی، حسین و عبدالمحمدی، کریم (۱۳۹۹). «تأثیر میزان استفاده از فضای مجازی بر سبک زندگی ارتقادهنده سلامت و اضطراب کرونای جوانان». مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران ۳(۲۶): ۳۳۲-۳۴۷
۷. فتحی، آیت‌الله، فتحی آذر، اسکندر، بدری گرگری، رحیم، میرنسب، میرمحمود (۱۳۹۴) اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان متوسطه شهر تبریز-نشریه علمی -پژوهشی آموزش و ارزشیابی. ۸(۳۰)
۸. گزیدری، ابراهیم، لواسانی، غلامعلی، مسعود، اژه‌ای، جواد. (۱۳۹۴). رابطه هویت تحصیلی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با تعلل ورزی تحصیلی در میان دانش‌آموزان، مجله روان‌شناسی، دوره ۱۹، شماره ۴، صفحه ۳۶۲ - ۳۴۶.
۹. هاشمی زاده نهی، نرگس، جاجرمی، محمود، مهدیان، حسین (۱۳۹۹) اثربخشی امید درمانی گروهی بر تعلل ورزی تحصیلی و خودتنظیمی در یادگیری دانش آموزان دختر دوره متوسطه. مجله مطالعات روانشناسی ۱۷(۳۹)، ص ۷۷-۱۰۲
۱۰. یاسمی نژاد، پریرسا، سیف علی اکبر وکیل محمدیان، محسن (۱۳۸۹) تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش تعلل ورزی و افزایش پیشرفت دانش آموزان دختر. روانشناسی بالینی و شخصیت. سال سوم (۲۵) ۳۶-۵
11. Atkinson, J. K. & Blankenship, R. (2009). "Online Learning Readiness of Undergraduate College Students: Comparison between Male and Female Learners." *Learning in Education*, 49, 14-29
12. Alizade Atalo, A, Magician Kahrodi, N, & Hashemi,S, (2013).investigate the relationship between media literacy and the formation of individual identity the first international conference on media literacy in iran Tehran Bagher Al Uloom University.October30.
13. Boice,regulation(1996). Procrastination and blocking,a novel, practica peager, Westport Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6
14. Burka 1.B-& Yuen LM. (1983). Procrastination: Why you do it. About it. Massachusetts: Perseus Baaks
15. Chung,e, nor,n,m, & Mathew, v,n (2020) are you really an assessment of online learning readiness among university students international journal of academic research in progressive education and development,9(1) 301-317
16. Cigdem,h, (2014). Effects of students characteristics on online learning readiness: a vocational college example *Turkish online journal of distance education*,15(3) 80-93
17. designing and delivering moocs to motivate participants for self- directed learning.open learning: Zhu the journal of open distance and e-learning.2022:1-20
18. Essen t van s van den & m e (2004) a student course on self management for procrastination.in. H. c. lay c.h. psychic tia & ferrari j r (eds) counseling the procrastinator in academic setting bpp 59-73
19. Ferrari, J. L. O'Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6
20. Howell, A. J. Watson, D. C. Powell, R. A. & Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences*, 40, 1519-1530.
21. Hossini, Z. S. (2014). Examining program goals,

22. epistemological beliefs, and the quality of the learning experience among university undergraduates (Master's thesis). Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Yazd University
23. j.newbegin, i(2005). prevalence of peocrasation, in the united ststes, united kingdom, and Australia.arousal and avoidance delays among adults. North American journal of psychology.7,1
24. Kim, K. R. & Seo, E. H. (2015). The relationshipbetweenprocrastination and
25. academicperformance: A meta-analysis. Personality and Individual Differences, 82, 26-33.
26. Mikulincer, m,& florin, v, (2001). Attachment style and affect regulation. Implications for coping with stress and mental health. Fletcher GLO MS. (EDITORS),Blackwell handbook of social psychology, interpersonal processes,oxford,Blackwell:537
27. Magableh, M. Raja, L. Quteshat, M. Masa Deh, F. Khatib, N. & Karajeh, M. (2015). The impact of social media network usage on students' academic performance. Communications and Network, 7(3), 159-171
28. Milgram n.a. srolof b & rosenbawm. m. (2003) the procrastination of everyday life. journal of research in personality.1(2).197-212.
29. Motie h j (2013) development of a self regulation package for academic procrastination and evaluation of its effectiveness.The European Journal of Social & Behavioral sciences.889-896.
30. Ozer, B. A. & Ferrari, J. (2013). "Reducing Academic Procrastination through a Group Treatment Program: A Pilot Study." Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 31, 127-135.
31. Palve, S. & Palve, S. (2022). Comparative study of self-directed learning and traditional teaching methods in understanding cardio-respiratory physiology among medical undergraduates. Biomedicine, 42(1), 138-142
32. Perdomo, Akfonso, Delgado, Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastin Khoshnood, h,bakhtiyarpur, s, pasha, r, (comparison of the effectiveness of a reverse classroom and a social network-based classroom on the creativity and learning of the leader) innovation and creativity in the humanities 2021:11(2) 1-40
33. Pan, X. (2020). "Technology Acceptance, Technological Self-Efficacy, and Attitude toward Technology-Based Self-Directed Learning: Learning Motivation as a Mediator." Frontiers in Psychology, 11(1), ۹۹-۷۸
34. Rakes. c.&dunne. (2010).the impact of onloin graduate students motivaiton and aelf-regulation on academic procrastination. journal of interactive onlion learni.9.78-93
35. Rashid, t.& asghar,h,m. (2016). Technology use self-directed learning student engagement and academic performance: examining the interrelations computers in human behavior,63 604-612.
36. Rajagopal, k,firssova,o, de beek I o van der stappen e stoyanov s henderikx,p.&buchem I (2020).learner skills in open virtual mobility research in learning technology,28(2)23-39
37. Rashmei,m.& khosravi, a,k. (1016) the role of online social networks in academic procrastination of junior high school students (case study district 4 of Tehran iran) international journal of humanities and cultural studies 9(2)1535-1525.
38. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65-94

39. Subekti, A. S. (2022). L2 learning online: Self-directed learning and gender influence in Indonesian university students. *Journal of English Educators Society*, 7(1).
40. Semb, G. Glick, D. M. & Spencer, N. R. (1979). Student withdrawals and delayed counseling in academic settings. Washington, D.C.: APA
41. Teo, T. Tan, S. Lee, C. Chai, C. Koh, J. Chen, W. & Cheah, H. (2010). The self-directed learning with technology scale (SDLTS) for young students: An initial development and validation. *Computers and Education*, 55, 1764-1771.
42. Timothy, T. Chee, T. S. Beng, L. C. Sing, C. C. Ling, K. J. H. Li, C. W. et al. (2010). The self-directed learning with technology scale (SDLTS) for young students: An initial development and validation. *Computers & Education*, 55(4), 1764-1771
43. Tamanaeifar, m, sedighi arfaei, f, gandomi, z, the relationship between the use of the internet and the academic achievement of high school students in j Qazvin univ med sci 2013, 17(2)78-84-44.