

اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی مبتنی بر خودتنظیمی بر ابعاد تعلل ورزی

و وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت

فهمیه عباسی^۱، آیت‌الله فتاحی^۲

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، موسسه چرخ نیلوفری آذربایجان، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. استادیار گروه علوم تربیتی مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان فرماندهی انتظامی، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره بیست و نهم، بهار ۱۴۰۵، صفحات ۹۸-۹۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی مبتنی بر خودتنظیمی بر ابعاد تعلل ورزی و وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت پرداخته است. روش پژوهش 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 اعتیاد به فضای مجازی احمدی و همکاران (۱۳۹۵) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره انجام شده 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 ($P > 0/05$) که توزیع داده‌ها برای، شرایط آزمایشی با اطمینان ۹۵ درصد بر کاهش تعلل ورزی تحصیلی تأثیرگذار بوده است بنابراین بسته آموزشی راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی برای دانشجویانی که از تعلل ورزی رنج می‌برند می‌تواند کارایی مناسبی داشته، براین اساس پیشنهاد می‌شود که در راستای سلامت روان شناختی دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت به نقش این مداخله توجه شود.

واژگان کلیدی: تعلل ورزی تحصیلی، خودتنظیمی، وابستگی به فضای مجازی، اعتیاد به اینترنت.

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 بیش‌ازحد از اینترنت، سوءاستفاده 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).

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 نشان‌دهنده ارتباط آن با سطح پایین خودتنظیمی، خودکارآمدی تحصیلی، عزت‌نفس و عملکرد تحصیلی است. همچنین این نوع تعلل و اضطراب، استرس و بیماری‌های روانی نیز مرتبط است (فراری اوکالاگان و نیوبیقین، ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶؛ کیم، و سو، ۲۰۱۵).

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 قدم‌به‌قدم 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 غیرمنطقی 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 اهمال‌کاری می‌شوند. نتایج تحقیق، رکس و دان (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که کاهش انگیزه درونی برای یادگیری و عدم خودتنظیمی منجر به افزایش اهمال‌کاری می‌شود. جوکار و دلاور پور (۱۳۸۶) در پژوهشی اهمال‌کاری را به عنوان نوعی نقص در خودتنظیمی (اهداف پیشرفت) رادار اجتنابی و تسلطی - اجتنابی پیش‌بینی کننده‌های مثبت و هدف تسلط گرایش پیش‌بینی کننده منفی اهمال‌کاری تحصیلی است. با توجه به اهمیت موضوع و اینکه پژوهش‌های کمی در راستای کاهش تعلل ورزی تحصیلی مبتنی بر مؤلفه‌های خودتنظیمی تحصیلی انجام گرفته است. یکی دیگر از مشکلات دانش آموزان دارای اعتیاد به اینترنت و وابستگی به فضای مجازی است.

وابستگی 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) و اوز اوزن، دمیر و فراری (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند که ۲۵ درصد از دانش‌آموزانی که به‌طور مداوم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، دچار اهمال‌کاری تحصیلی قابل توجهی هستند. هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال 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 تأثیر دارد؟

روش پژوهش

تحقیق پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون- و پس‌آزمون با گروه کنترل. است جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد می‌باشد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ که حدود ۱۸۰۰۰ نفر می‌باشد که از این تعداد ۳۷۷ نفر در مرحله اول انتخاب شدند 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 جمع‌آوری داده‌ها، با رعایت ملاحظات اخلاقی از جمله اخذ رضایت از شرکت‌کنندگان برای شرکت در تحقیق، محرمانه بودن اطلاعات افراد، عدم اجبار در ادامه دادن روند کار و در دسترس بودن محقق برای پاسخگویی به سؤالات، به توزیع پرسشنامه در بین دانشجویان اقدام گردید. تجزیه و تحلیل تحقیق با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره آزمون شده است. ابتدا آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و نیز از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمرات و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شده است.

در این پژوهش بسته آموزشی راهبردهای کاهش تعلل ورزی، به مدت ۱۰ جلسه ۱ ساعته توسط یکی از معلمان روانشناسی مجرب با گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل نیز از روال عادی آموزش برخوردار بود. لازم به ذکر است که بسته آموزشی بر اساس مطالعات موجود، نظریه‌های مربوطه و لحاظ کردن اصول روانشناسی تربیتی و یادگیری متناسب با دانش آموزان مقطع دبیرستان تهیه و تدوین گردیده است. بعد از تهیه و تدوین بسته آموزشی با لحاظ کردن موارد مطروحه برای اطمینان از روایی محتوایی بسته آموزشی، نظر اساتید راهنما و مشاور و همچنین اساتید صاحب‌نظر در این حوزه در این مورد اخذ و اعمال شده است. 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 بر اساس بسته آموزشی قرار گرفت که نمرات مربوطه حاکی از آن بود که تعلل ورزی تحصیلی به‌طور محسوسی کاهش یافته است (فتحی و همکاران، ۱۳۹۴).

ابزارها

مقیاس تعلل ورزی سواری و همکاران: سواری و همکاران در سال (۱۳۹۰) آن را ساخته‌اند این مقیاس یک پرسشنامه خود گزارشی است آزمون متشکل از (۱۲) ماده و سه عامل با عنوان تعلل ورزی عمدی (۵) ماده با مقدار ۰/۷۷؛ تعلل ورزی ناشی از خستگی جسمی- روانی (۴) ماده به مقدار ۰/۶۰؛ و تعلل ورزی ناشی از بی‌برنامگی (۳) ماده به مقدار ۰/۷۰ ساخته و گزارش نموده است. مؤلفه اهمال‌کاری ناشی از خستگی جسمی-روانی، با مجموع نمرات آیتم‌های ۶ تا ۹ و مؤلفه اهمال‌کاری ناشی از بی‌برنامگی، مجموع نمرات آیتم‌های ۱۱-۱۲-۱۰-سنجیده می‌شود. روایی آزمون یادشده از طریق همبسته کردن این مقیاس با پرسشنامه اهمال‌کاری تاکمن (۱۹۹۱) تعیین مقدار آن ۰/۳۵ برآورد گردید؛ و در پژوهش فتحی و همکاران (۱۳۹۴) پایایی آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شده است؛ که برای مؤلفه اول (اهمال‌کاری عمدی) را ۰/۶۹۱، مؤلفه (خستگی جسمی روانی) را ۰/۶۲ و مؤلفه سوم (بی‌برنامگی) را ۰/۵۹ به دست آمد

آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ: این آزمون توسط یانگ (۱۹۹۶) ساخته شده و از معتبرترین پرسشنامه‌ها در زمینه اعتیاد اینترنتی است این پرسشنامه در ۲۰ گویه طراحی شده است، خود اجرا می‌باشد و به روش لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. گزاره‌های این آزمون برای تشخیص قماربازی Dsm-iv-tr بر اساس ملاک‌های بیمارگونه طراحی شده است. نمرات

به‌دست‌آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌کند. ۱-کاربر عادی اینترنت ۲-کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است ۳-کاربر معتاد که استفاده بیش‌ازحد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. این پرسشنامه جنبه‌های مختلف اعتیاد به اینترنت را می‌سنجد و به تعیین اینکه آیا استفاده بیش‌ازحد از اینترنت بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر دارد یا نه می‌پردازد. 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 می‌دهد. در مطالعه یانگ و همکاران، اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۹۲ ذکر شده و اعتبار به روش باز آزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است (مان، ۲۰۰۶). ویدانت مک موران (۲۰۰۴) در مطالعه خود روایی صوری این پرسشنامه را بسیار بالا ذکر کرده‌اند. در ایران اعتبار و پایایی این آزمون، توسط علوی، اسلامی، مرآتی نجفی، جنتی یورو رضاپور (۱۳۹۹) به‌دست‌آمده است که پایایی بازآزمایی آن ۰/۸۲٪ همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲٪ از طریق دو نیمه سازی ۰/۷۲٪ است.

پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی: وابستگی به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل توسط احمدی و همکاران در سال (۱۳۹۵) می‌باشد. پرسشنامه دارای ۲۳ گویه در (۴ مؤلفه) عملکرد فردی- مدیریت زمان، خودکنترلی و روابط اجتماعی می‌باشد. سؤالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالف) طراحی شده است. روایی پرسشنامه ارزیابی اعتبار به شبکه‌های اجتماعی بر موبایل خبرگان مورد تأیید قرار گرفته است و پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده که بیش از ۹۲/۰ محاسبه شده است.

جدول ۱. بسته آموزشی راهبردهای کاهش تعلل ورزی مبتنی بر خودتنظیمی

جلسه	عنوان جلسه	مهارت‌های یاد گرفته‌شده	تکالیف ارائه‌شده
اول	آشنایی، ایجاد انگیزش و ارائه روند آموزش	تقویت نگرش مثبت و انگیزه دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا برای هفت هفته احساسات خود را درباره یک مورد از تجربیات تعلل ورزی یادداشت کنند.
دوم	مصاحبه انگیزشی	ایجاد نااهمکنی 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، ذکر دام احساس گناه نینفید	یادداشت زمان‌های میل به تعلل ورزی و برنامه‌ریزی 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 اعمال‌کاری، 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 کودک درون	شناسایی بهانه‌جویی‌های کودک درون منجر بر به تعویق انداختن کارها، مهارت‌هایی برای غلبه بر انگیزش پایین بر خواندن کتاب	یادداشت بهانه‌های کودک درون و موفقیت در غلبه بر این بهانه‌ها
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 پرت‌کننده حواس	تنظیم جدول راهنمای نظم دادن به امور و افزایش زمان‌های درگیری در فعالیت‌ها
هشتم	هدف‌گزینی	پی بردن به اهمیت اهداف، مهارت‌های تنظیم اهداف، اولویت‌بندی 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 مدت‌زمان درگیری قبل از آموزش

یافته‌ها

جدول ۲ شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار و 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 پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت پیش‌آزمون گروه آزمایش متفاوت است و کمتر شده است؛ و نمره پس‌آزمون خودرهبایی تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون گروه آزمایش متفاوت بوده و

افزایش یافته است. در ادامه نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی وضعیت توزیع داده‌ها از لحاظ نرمال یا غیرنرمال بودن بررسی شده است

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

پس آزمون				پیش آزمون				متغیر خرده‌مقیاس
آزمایش		کنترل		آزمایش		کنترل		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
۴۴/۶	۰۰/۲۲	۵۲/۴	۲۶/۲۸	۴۱/۲	۵۶/۲۸	۱۲/۱۱	۱۳/۳۵	تعلل ورزشی تحصیلی
۶۲/۴	۰۶/۹۳	۳۷/۹	۳۳/۱۰۶	۵۱/۱۰	۷۳/۱۰۶	۸۷/۸	۶۶/۱۰۹	وابستگی به فضای مجازی

نتایج جدول ۳ آزمون کولموگروف-اسمیرنوف را نشان می‌دهد. نتایج این آزمون نشان می‌دهد که سطح معناداری برای متغیرهای تعلل ورزشی تحصیلی و وابستگی به فضای مجازی بیشتر از ۰/۰۵ به دست آمده ($P > 0.05$) و به این معنی است که توزیع داده‌ها برای آن‌ها نرمال است.

جدول ۳. نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمرات

پس آزمون		پیش آزمون		متغیرهای پژوهش
P	K-S	P	K-S	
۱۱۵/۰	۱۶۹/۰	۰۵۱/۰	۱۲۰/۰	تعلل ورزشی تحصیلی
۰۵۹/۰	۱۶۹/۰	۰۵۲/۰	۲۰۹/۰	وابستگی به فضای مجازی

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

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری (مانکوا)

منبع	مؤلفه‌ها	SS	DF	MS	F	P	Eta	OP
پیش آزمون	تعلل ورزشی تحصیلی	۳۰/۱۶۰	۱	۳۰/۱۶۰	۱۰/۶	۰/۲۰/۰	۱۸۴	
گروه	تعلل ورزشی تحصیلی	۱/۷۱۱۵	۱	۱/۷۱۱۵	۷۷/۴	۰/۳۷/۰	۱۵۰/۰	۱
خطا	تعلل ورزشی تحصیلی	۶۳۷۰/۸	۲۷	۲۳۴/۱۴				

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

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار تعدیل‌شده تعلل ورزشی تحصیلی و حدود اطمینان ۹۵ درصدی

مؤلفه‌ها	گروه	SD	حدود اطمینان ۹۵ درصد
دندگی از کار	آزمایش	۳۷/۱	حد پایین ۱۰/۲۰
	کنترل	۳۳/۲۷	حد بالا ۷۵/۱۵
			۱۵/۳۰

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.

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

منبع	مؤلفه‌ها	SS	DF	MS	F	P	Eta	OP
پیش آزمون	وابستگی به فضای مجازی	۰۰/۲۳۳	۱	۰۰/۲۳۳	۲۲/۷	۰/۱۲/۰	۱۱/۱/۰	
گروه	وابستگی به فضای مجازی	۵۶/۱۰۹۷	۱	۵۶/۱۰۹۷	۵۶/۱۲۴	۰/۰۱/۰	۴۶۶/۰	۱
خطا	وابستگی به فضای مجازی	۱۵/۱۲۰۷	۲۷	۷/۱/۴۴				

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزشی مبتنی بر خودتنظیمی بر ابعاد تعلل ورزشی، 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 ورزشی تحصیلی تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به میانگین‌ها، مشخص می‌شود که میزان تعلل ورزشی تحصیلی دانش آموزان در گروه آزمایش و کنترل به‌طور معناداری کاهش یافته است. در همین راستا، اوزدمیر و فراری (۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان کاهش تعلل ورزشی تحصیلی از طریق برنامه آموزش گروهی، طی پنج هفته آموزش راهکارهای کاهش تعلل ورزشی تحصیلی که بیشتر بر جنبه‌های تحریف‌شناسی تعلل ورزشی تأکید داشت به این نتیجه رسیدند که این برنامه توانست تعلل ورزشی تحصیلی دانش آموزان را به‌صورت معناداری هم در پس‌آزمون و هم در مطالعه پیگیری کاهش دهد. اگرچه تحقیقات کمی به آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزشی با استفاده از مؤلفه‌های سازه تعلل ورزشی پرداخته‌اند، اما در سال‌های اخیر، پژوهش‌هایی در زمینه آموزش مهارت‌های مرتبط با تعلل ورزشی انجام شده است. به‌عنوان مثال، اسن، ون هاون، وان دن و آسبارد (۲۰۰۴) در پژوهش خود تحت عنوان اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر تعلل ورزشی به این نتیجه رسیدند که هفت مداخله شناختی رفتاری مدیریت زمان به شیوه گروهی که بر روی دانش آموزان تعلل ورزشی انجام گرفت منجر به کاهش رفتار تعلل ورزشی در آن‌ها شد. مطیعی، حیدری و صادقی (۲۰۱۳) نیز در پژوهشی با عنوان ساخت بسته آموزشی خودتنظیمی برای تعلل ورزشی تحصیلی و ارزیابی اثربخشی آن به این نتیجه رسیدند که بسته آموزشی خودتنظیمی تحصیلی توانسته است که تعلل ورزشی تحصیلی را در تمامی زیر مقیاس‌های آن کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعلل ورزشی نتایج زیانباری نظیر عملکرد تحصیلی ضعیف، انگیزش کم را به دنبال دارد

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت بر اساس نظریه شناختی، اهمال‌کاری ناشی از تنبلی یا بی‌انگیزگی نیست، بلکه فرد اهمال‌کار به فعالیت‌های دیگر غیر از تکلیفی که برای او در نظر گرفته شده، علاقه‌مند است؛ به‌عبارت‌دیگر، اهمال‌کاری در یک موقعیت تحصیلی به این معناست که فشار انگیزشی مطالعه کمتر از فشار انگیزشی سایر افکار در آن موقعیت می‌باشد. حسینی منش (۲۰۱۴) توضیح می‌دهند که شبکه‌های اجتماعی با درگیر کردن افراد، می‌توانند انگیزه‌های قوی‌تر و پاداش‌های سریع‌تری از قبیل دوست‌یابی، نیاز به تأیید دیگران، (لایک) اطلاع از وضعیت دوستان، اخبار، تبادل تصاویر و ویدیوهای جذاب را به مخاطبان خود ارائه دهند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت سلامت روان ضعیف، کلیدی است که شامل ناهنجاری‌ها و اختلالات روانی از جمله احساس تنهایی و اهمال‌کاری تحصیلی را در می‌شود؛ بنابراین، مشاهده می‌شود که چگونه متغیرهای پیش‌بین با یکدیگر رابطه برقرار

می‌کنند. به این ترتیب می‌توان گفت دانش‌آموزی که احساس تنهایی می‌کند، برای دریافت نیاز و تأیید اجتماعی به فضای مجازی وارد می‌شود و دانش‌آموزی که اهمال‌کاری تحصیلی می‌کند، به دنبال فعالیتی می‌گردد که در آن تقویت‌ها سریع‌تر و جذاب‌تر ارائه شود. شبکه‌های اجتماعی مجازی تلفن همراه تمام این نیازها را برای فرد فراهم کرده‌اند.

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 می‌تواند در کوتاه‌مدت تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان را به میزان معنی‌داری کاهش دهد. از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان - با توجه به این‌که تحقیق حاضر در بین دانشجویان دانشگاه آزاد صورت گرفته است، باید از تعمیم‌یافته‌های پژوهش حاضر به سایر دانشگاه‌ها احتیاط نمود.

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

- در پژوهش حاضر امکان پیگیری و واریسی پیامدهای اجرای برنامه مداخله‌ای در بلندمدت وجود نداشت و به‌عنوان یک محدودیت در پژوهش حاضر مطرح است

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

منابع

- جوکار، بهرام؛ دلاور، محمدآقا. (۱۳۸۶). رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه‌های نوین تربیتی ۳، (۴و۳)، ۶۱-۸۰.
- شریفی رهنمو، سعید؛ فتحی، آیت‌الله؛ یزدانی کلیپ، فرحناز؛ شریفی رهنمو، مجید (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های ارتباطی، امنیت روانی-اجتماعی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دارای اعتیاد به فضای مجازی. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، ۱۶(۶۱)، ۵۳-۷۴.
- صولتی، آناقیزی؛ رمضان، ابوالقاسمی؛ شهنام و فرهنگی، عبدالحسن (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی و آموزش مبتنی بر شفقت ورزی بر بلوغ عاطفی، ناگویی خلقی، در دانش‌آموزان دارای گرایش به اعتیاد اینترنتی. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان ۲(۱)، ۲۲۳-۲۲۲.
- فتحی، آیت‌الله؛ آذر، اسکندر؛ بدری گرگری، رحیم؛ میرنسب، میرمحمد (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای کاهش تعلل ورزی تحصیلی و تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه شهر تبریز. نشریه آموزش و ارزشیابی، ۸(۳۰)، ۱-۱۰.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Perseus Books.
- Essen, S., & Van den, M. E. (2004). A student course on self-management for procrastination. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), Counseling the procrastinator in academic settings (pp. 59-73). American Psychological Association.
- Ferrari, J. R., 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), 1-6.
- Hossini, Z. S. (2014). Examining program goals, epistemological beliefs, and the quality of the learning experience among university undergraduates [Master's thesis, Yazd University].
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. Personality and Individual Differences, 82, 26-33.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2001). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes (pp. 537-557). Blackwell.

- Milgram, N. A., Srolof, B., & Rosenbaum, M. (2003). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 1(2), 197–212.
- 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*, 4(2), 889–896.
- Ozer, B. A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127–135.
- Rakes, C., & Dunn, K. E. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self-regulation on academic procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78–93.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.