

The relationship between smartphone addiction with academic procrastination and academic burnout by the mediation of academic self-efficacy in students

Elahe Aslami^{1✉}  | Akram Malekzadeh²  | Fahimeh Rajabi³ 

1. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. E-mail: aslami.e@pnu.ac.ir
 2. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. E-mail: akrammalekzadeh@pnu.ac.ir
 3. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. E-mail: rajabi.f@pnu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article Article history: Received: 4 October 2024 Received in revised form: 16 July 2025 Accepted: 25 May 2026 Published online: 21 September 2026 Keywords: Smartphone addiction, academic procrastination, academic burnout, academic self-efficacy.	The present study was conducted with the aim of explaining the relationship between smartphone addiction with academic procrastination and academic burnout by the mediation of academic self-efficacy in first secondary students of Mohr city in 2023. The current research was of a descriptive-correlation type. The statistical population included first secondary students of Mohr city, whose number was 426 in 2022-2023. The statistical sample was estimated to be 208 people according to Morgan's table and with the available sampling method. Data collection tools included the academic procrastination questionnaires of Solomon and Roth Bloom (1984), the academic burnout questionnaire of Salmela-Aro & Näätänen (2005), the mobile phone dependence questionnaire of Koo (2009) and the academic self-efficacy questionnaire of Jinks and Morgan (1999). Data were analyzed using AMOS 26 software. The findings showed that smartphone addiction had a significant positive relationship with procrastination and academic burnout ($P < 0.05$) and a significant negative relationship with academic self-efficacy ($P < 0.01$). Also, smartphone addiction had an indirect and significant effect on procrastination and academic burnout through academic self-efficacy ($P < 0.01$). As a result, strengthening belief in academic abilities can serve as a preventive strategy and effective intervention in reducing the negative effects of smartphone addiction on academic procrastination and academic burnout
Cite this article: Aslami, E., Malekzadeh, A., & Rajabi, F. (2026). The relationship between smartphone addiction with academic procrastination and academic burnout by the mediation of academic self-efficacy in students. <i>Journal of Educational Psychology Studies</i>, 23 (62), 1-26. DOI:10.22111/jeps.2026.47536.5625	
	© The Author(s). DOI:10.22111/jeps.2026.47536.5625 Publisher: University of Sistan and Baluchestan



رابطه اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی: نقش میانجی خودکارآمدی

اله اسلمی ^۱ | اکرم ملک زاده ^۲ | فهیمه رجبی ^۳

۱. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. رایانامه: aslami.e@pnu.ac.ir

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.. رایانامه: akrammalekzadeh@pnu.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.. رایانامه: rajabi.f@pnu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل ورزی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با میانجی گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان مهر در سال ۱۴۰۲ انجام شد. پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان مهر بود که تعداد آنها ۴۲۶ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بوده است. برحسب جدول مورگان و با شیوه نمونه گیری در دسترس تعداد نمونه ۲۰۸ نفر در نظر گرفته شد. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه های تعلل ورزی تحصیلی سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴)، پرسشنامه فرسودگی تحصیلی سالماآرو و ناآتانن (۲۰۰۵)، پرسشنامه وابستگی به موبایل کو (۲۰۰۹) و پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان (۱۹۹۹) بوده است. داده ها با استفاده از نرم افزار AMOS 26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار ($P < 0/05$) و با خودکارآمدی تحصیلی رابطه منفی معنادار ($P < 0/01$) داشتند. همچنین اعتیاد به گوشی هوشمند از طریق خودکارآمدی تحصیلی بر تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی دارای اثر غیرمستقیم و معنادار ($P < 0/01$) می باشد. نتایج پژوهش نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی نقش تعیین کننده ای در کاهش اثرات منفی اعتیاد به گوشی هوشمند دارد؛ به گونه ای که تقویت این سازه می تواند به عنوان یک راهبرد مداخله ای مؤثر در کاهش تعلل ورزی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۷/۱۳
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۴/۲۵
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۳/۴
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۶/۳۰

واژگان کلیدی:

اعتیاد به گوشی هوشمند ،
تعلل ورزی تحصیلی ،
فرسودگی تحصیلی ،
خودکارآمدی تحصیلی .

استناد: اسلمی، الهه؛ ملک زاده، اکرم؛ و رجبی، فهیمه (۱۴۰۵). رابطه اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی: نقش میانجی خودکارآمدی.

مطالعات روانشناسی تربیتی، ۲۳ (۶۲)، ۲۶-۱.

DOI:10.22111/jeps.2026.47536.5625



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان

مقدمه

نوجوانان به عنوان یکی از حساس‌ترین و تأثیرپذیرترین گروه‌های جمعیتی، در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که با تغییرات گسترده زیستی، شناختی و هیجانی همراه است و این تحولات، آنان را نسبت به عوامل محیطی و اجتماعی آسیب‌پذیرتر می‌سازد و الگوهای رفتاری و تحصیلی آنان در این دوره، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی و مسیر تحصیلی آینده‌شان ایفا می‌کند. هم‌زمان با آغاز نوجوانی، انتظارات تحصیلی افزایش می‌یابد و نوجوان با فشارهای آموزشی جدید مواجهه می‌شود (روزر^۱ و همکاران، ۱۹۹۸). در سال‌های اخیر، نفوذ فزاینده فناوری‌های دیجیتال، به‌ویژه گوشی‌های هوشمند، به زندگی روزمره نوجوانان، شیوه یادگیری، میزان تحرک و تجربه‌های هیجانی مرتبط با تحصیل را به‌طور معناداری دستخوش تغییر کرده است.

چند منظوره بودن گوشی هوشمند باعث محبوبیت روزافزون آن شده و آن را به بخشی ضروری از زندگی تبدیل کرده است. در میان نوجوانان نیز، مطالعات جدید نشان می‌دهد که ۴۰٪ از آنان علائم اضطراب ناشی از نبود گوشی (بی‌گوشی‌هراسی)^۲ را تجربه کرده و حدود ۷۴٪ هنگام عدم دسترسی به گوشی احساس ناراحتی یا اضطراب دارند (زیپدو^۳؛ ۲۰۲۵). علاوه بر این، مالکیت گوشی‌های هوشمند در دهه گذشته افزایش یافته است و به حدود نیمی از جمعیت جهان رسیده است (نیوزو^۴؛ ۲۰۲۱). در کشورهای با درآمد بالا در سراسر آمریکای شمالی و اروپا، بیش از ۸۰ درصد از جمعیت صاحب گوشی هوشمند هستند و این نرخ در کشورهای با درآمد پایین و متوسط همچنان در حال افزایش است (فوک^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). ایران نیز یکی از کشورهایی است که استفاده از گوشی‌های هوشمند به‌طور قابل توجهی در سال‌های اخیر در آن رشد کرده است. طبق

^۱ . Roeser, R. W.

^۲ . Smartphone

^۳ . Nomophobia

^۴ . ZipDo

^۵ . Newzoo

^۶ . Fook

آمار جهانی منتشر شده در ژانویه ۲۰۲۱، تعداد کاربران تلفن هوشمند در ایران ۵۸/۲ میلیون نفر برآورد شده و ایران از این منظر در جایگاه پانزدهم جهان قرار گرفته است. طبق تازه‌ترین پژوهش‌ها ایران در رتبه ششم استفاده مشکل‌دار از گوشی هوشمند بعد از کشورهای چین، عربستان سعودی و مالزی، برزیل و کره جنوبی قرار دارد (ناهدی و همکاران، ۲۰۲۴).

محبوبیت تلفن هوشمند و مشکلات ناشی از استفاده بیش از حد از آن، توجه محققان را در سراسر جهان برانگیخته است. استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند می‌تواند سبب اعتیاد به آن گردد. اعتیاد به گوشی‌های هوشمند در دسته اعتیاد به فناوری قرار می‌گیرد. این مفهوم به طور کلی به عنوان یک وابستگی و سواسی به تلفن‌های هوشمند تعریف می‌شود که می‌تواند منجر به ناراحتی در زندگی شود (البراشدی^۱ و همکاران، ۲۰۱۵؛ لی^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). مشابه اعتیاد به مواد، اعتیاد به گوشی‌های هوشمند با تحمل، اختلال عملکردی، علائم ترک و رفتارهای اجباری مشخص می‌شود. این پدیده می‌تواند منجر به دستاوردهای تحصیلی پایین‌تر^۳، کاهش کیفیت یادگیری و افزایش اضطراب‌های مرتبط با تحصیل شود (البراشدی و همکاران، ۲۰۱۵؛ گوکچارسلان^۴ و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع رواج تلفن‌های هوشمند زندگی مدرن را بسیار کارآمدتر و راحت‌تر کرده است. با این حال، استفاده بیش از حد از آن‌ها چالش‌های بهداشتی، اجتماعی و تحصیلی زیادی را نیز به همراه داشته است (چوی^۵ و همکاران، ۲۰۱۵؛ لی و همکاران، ۲۰۱۵؛ سماها و هاوی^۶، ۲۰۱۶). استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند، بر کاهش توانایی تفکر و به خاطر سپردن و توجه (تانیل و یونگ^۷، ۲۰۲۰)، بالا رفتن سطح اضطراب و علائم افسردگی (ناهدی و همکاران، ۲۰۲۳)، مشکلات

¹. Al-Barashdi, Bouazza, & Jabur

². Lee, Cho, & Noh

³. lower academic achievement

⁴. Gokçearslan

⁵. Choi

⁶. Samaha & Hawi

⁷. Tanil, & Yong

کیفیت خواب (گونگ و لیو، ۲۰۲۳) و فرسودگی^۲ (هائو^۳ و همکاران، ۲۰۲۱) تاثیر دارد. همچنین گزارش شده است که استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند اثرات منفی بر عملکرد تحصیلی دارد (دهقانی، ۱۳۹۶؛ آمز و بارت، ۲۰۲۰).

با توجه به ادبیات موجود، دانش‌آموزان به دلیل استفاده مشکل‌ساز از گوشی‌های هوشمند از تعلل کنترل‌نشده^۵ (گنجه‌ای و باباپورخیرالدین، ۱۴۰۴؛ روزگونجوک^۶ و همکاران، ۲۰۱۸) در زندگی یادگیری خود رنج می‌برند. تعلل^۷ به تمایل فرد برای به تعویق انداختن انجام وظایف مهم تا زمانی که احساس ناراحتی کند، اشاره دارد (روزگونجوک و همکاران، ۲۰۱۸؛ سولومون و روثلوم^۸، ۱۹۸۴). تعلل‌ورزی تحصیلی به تمایل به تعویق انداختن فعالیت‌های آکادمیک مانند تکمیل تکالیف اشاره دارد (کاندمیر^۹، ۲۰۱۴). پژوهش‌های (گنگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۸؛ روزگونجوک و همکاران، ۲۰۱۸) نشان دادند که بین تعلل‌ورزی تحصیلی و استفاده مشکل‌ساز از اینترنت رابطه وجود دارد.

اعتیاد به گوشی هوشمند با افزایش حواس‌پرتی، اختلال در تمرکز و کاهش منابع شناختی دانش‌آموزان منجر به افزایش فشار تحصیلی ادراک شده می‌شود و تداوم این وضعیت می‌تواند به خستگی هیجانی، بی‌انگیزگی تحصیلی و در نهایت بروز فرسودگی تحصیلی^{۱۱} منجر شود (ژانگ^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۵؛ کانکالوس و سنتوس^{۱۳}، ۲۰۲۲). فرسودگی تحصیلی نشان دهنده احساس خستگی دانش‌آموزان به دلیل الزامات و مشکلات مطالعه، بی‌علاقگی به تکالیف و حس ناکارآمدی

1. Gong, L., & Liu,

2. Exhaustion

3. Hao

4. Amez & Baert

5. Uncontrolled procrastination

6. Rozgonjuk, Kattago, & Täht

7. Procrastination

8. Solomon, & Rothblum

9. Kandemir

10. Geng 0

11. Academic exhaustion 1

12. Zhang 2

13. Gonçalves, & Santos 3

است. مطالعات نشان داده است که فرسودگی تحصیلی به شدت بر عملکرد تحصیلی (فیوریلی^۱ و همکاران، ۲۰۱۷)، تمرکز (زی^۲ و همکاران، ۲۰۱۹)، خلاقیت (افشاری و همکاران، ۱۴۰۴) و سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان، اختلالات اضطراب و افسردگی (نجیم^۳ و همکاران، ۲۰۱۹)، تنهایی و مشکلات بین فردی و حتی خودکشی و کناره‌گیری از مدرسه مرتبط است (استاکمن^۴؛ ۲۰۱۰). افرادی که از گوشی‌های هوشمند استفاده مشکل‌دار می‌کنند بیشتر در معرض خطر فرسودگی هستند (رحمانی و امانی، ۱۴۰۴). این واقعیت، همان‌طور که قبلاً ذکر شد، ممکن است مربوط به استرس ناشی از استفاده بیش از حد از فناوری اطلاعات و ارتباطات، ترویج احساسات اضطراب، افسردگی و استرس باشد که با پدیده فرسودگی مرتبط است (کانکالوس و سنتوس، ۲۰۲۲).

ژانگ و همکاران (۲۰۲۵) نشان داده‌اند که تأثیر اعتیاد به اینترنت بر تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی با واسطه خودارزیابی اصلی آن‌ها انجام می‌شود که یکی از مهم‌ترین شاخص آن خودکارآمدی^۵ است. تعداد کمی از مطالعات موجود رابطه بین اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و خودکارآمدی تحصیلی را بررسی کرده‌اند. ژایو^۶ و همکاران (۲۰۲۵) به این نتیجه رسیدند که اعتیاد به گوشی هوشمند به صورت غیر مستقیم از طریق خود کنترل و خودکارآمدی تحصیلی با تعلل تحصیلی رابطه دارد. اوداچی^۷ (۲۰۱۱) دریافت که خودکارآمدی تحصیلی رابطه منفی با اینترنت مشکل‌ساز دارد. با توجه به اینکه همپوشی زیادی بین اینترنت و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند وجود دارد (خوری^۸ و همکاران، ۲۰۱۹)، این احتمال وجود دارد که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به طور منفی بر خودکارآمدی تحصیلی تأثیر بگذارد. علاوه بر این بسیاری از مطالعات گزارش کردند که

1. Fiorilli

2. Xie

3. Njim

4. Stockman

5. self-efficacy

6. Zhao

7. Odaci

8. Khoury

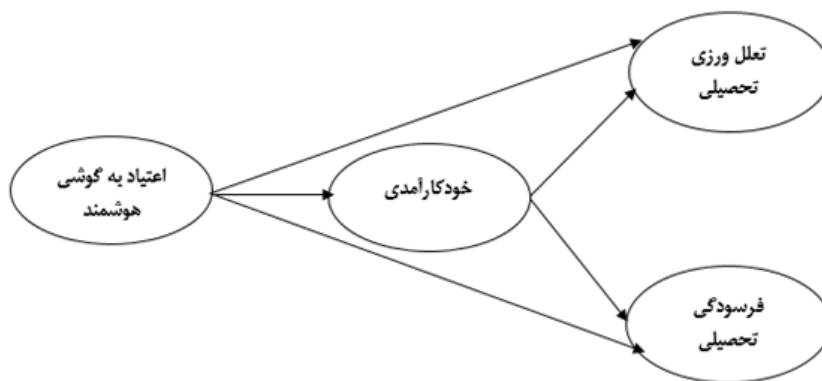
خودکارآمدی تحصیلی با تعلل‌ورزی تحصیلی ارتباط منفی دارد (مانند هن و گوروشیت، ۲۰۱۴؛ کلاسن و کوزوکو، ۲۰۰۹؛ وو و فن، ۲۰۱۷). شاید بتوان موضوع را این‌گونه توجیه نمود که سطح بیش از حد بالای خودکارآمدی تحصیلی ممکن است حساسیت شرکت‌کنندگان به تعلل در کار را کاهش دهد که به تعلل تحصیلی منجر می‌شود.

رشد روزافزون فناوری‌های ارتباطی و دسترسی آسان دانش‌آموزان به گوشی‌های هوشمند سبک زندگی آنان را به طور چشمگیری دگرگون ساخته است. اگرچه تلفن هوشمند می‌تواند ابزاری کارآمد برای یادگیری و تعامل اجتماعی باشد استفاده افراطی و کنترل نشده از آن زمینه اعتیاد رفتاری شده و پیامدهای منفی متعددی در ابعاد تحصیلی روانی و اجتماعی بر جای می‌گذارد. با توجه به حساسیت این دوران و نقش تعیین‌کننده تلفن هوشمند در شکل‌گیری آینده تحصیلی و شغلی دانش‌آموزان، شناسایی سازوکارهایی که بتوانند تاثیر اعتیاد به گوشی هوشمند را بر عملکرد تحصیلی تبیین کنند اهمیت ویژه‌ای دارد. بررسی نقشه میانجی‌گرانه خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند به درک بهتر مسیرهای علی و ارائه راهبردهای پیشگیرانه و مداخله‌ای، به ویژه در نظام آموزشی امروز که افت انگیزه، کاهش تمرکز و فرسودگی تحصیلی به چالشی جدی برای دانش‌آموزان، والدین و سیاستگذاران تبدیل شده است، کمک نماید. از این رو پژوهش حاضر می‌تواند علاوه بر غنی‌سازی ادبیات علمی مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات مدرسه‌ای جهت ارتقا خودکارآمدی، کاهش تعلل‌ورزی و پیشگیری از فرسودگی در دانش‌آموزان فراهم آورد. بنابراین سؤال اصلی تحقیق این است که آیا خودکارآمدی تحصیلی در رابطه بین اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل‌ورزی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان نقش میانجی دارد؟

1. Hen, & Goroshit

2. Klassen, & Kuzucu

3. Wu, & Fan



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان مهر بود که تعداد آن‌ها ۴۲۶ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. نمونه آماری برحسب جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) به تعداد ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد. جهت اطمینان از بازگشت پرسشنامه‌ها، پرسشنامه‌ها در میان ۲۲۰ نفر توزیع شد که ۲۰۸ پرسشنامه قابل قبول دریافت گردید. نمونه مورد مطالعه به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد؛ از بین مدارس شهرستان مهر، سه مدرسه دخترانه و سه مدرسه پسرانه و از هر مدرسه دو کلاس و از هر کلاس ۱۰ تا ۲۰ دانش‌آموز مورد مطالعه قرار گرفتند. با ذکر هدف و محرمانه بودن پاسخ‌ها از شرکت‌کنندگان درخواست شد به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌سازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزارهای Spss 24 و Amos23 استفاده شد.

پرسشنامه تعلل ورزی تحصیلی: مقیاس تعلل ورزی تحصیلی توسط سولومون و روئبلوم (۱۹۸۴) تهیه و تدوین شده است. این مقیاس دارای ۲۷ گویه و سه مولفه است. مولفه‌های آن شامل: آماده

نمودن تکالیف (سؤالات ۹ تا ۱۹) مطالعه برای امتحان (سؤالات ۱ تا ۸) تهیه مقالات نیم سال تحصیلی (سؤالات ۲۰ تا ۲۷). در این مقیاس، در مقابل هرگویه طیف چهار گزینه‌ای از "بندرت" (نمره یک) تا "همیشه" (نمره چهار) قرار دارد و به استثنای ۱۱ گویه، بصورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شود. گویه‌های ۲، ۳، ۵، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۳ و ۲۵ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و گویه‌های ۷، ۸، ۱۸، ۱۹، ۲۶ و ۲۷ از این لحاظ که بیانگر تعلل‌ورزی تحصیلی نمی‌باشند، در ارزیابی، نمره‌گذاری و محاسبه تعلل‌ورزی تحصیلی مورد استفاده قرار نگرفته است. براین اساس، نمرات بالاتر از میانگین مبین این است که آزمودنی در قلمرو تحصیلی، اکثر مواقع و یا همیشه دچار تعلل‌ورزی است و منظور از بررسی شیوع تعلل‌ورزی در این پژوهش نیز بدین معنا است. نحوه پاسخ دهی به گویه‌ها به این صورت است که پاسخ دهندگان میزان موفقیت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه‌های «به ندرت»، «بعضی اوقات»، «اکثر اوقات»، «همیشه»، از نمره ۱ تا ۴ تعلق می‌گیرد همچنین در این مقیاس گویه‌های ۴-۶-۱۱-۱۵-۱۶-۲۱-۲۳-۲۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (سولومون و روئبلوم، ۱۹۸۴). در این مقیاس بالاترین نمره ۲۷ و بالاترین نمره ۱۳۵ می‌باشد. در بررسی جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ بود. پایایی مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی از طریق آلفای کرونباخ در مطالعه‌ای که سولومون و روئبلوم (۱۹۸۴) انجام داد برای کل مقیاس ۰/۷۹، آمادگی برای امتحان ۰/۸۵، آمادگی برای تکالیف ۰/۸۶ و تهیه گزارش نیم سالی ۰/۸۹ به دست آمد. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با شیوه روایی صوری مورد تایید قرار گرفت و با استفاده از روش همبستگی هر گویه با نمره کل، روایی این مقیاس مورد واکاوی قرار گرفت که دامنه ضرایب آن ۰/۴۴ تا ۰/۶۰ بدست آمد. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۱ محاسبه شد.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: پرسشنامه فرسودگی مربوط به مدرسه^۱ توسط سالماآرو و ناآتانی^۲ (۲۰۰۵) بر اساس مقیاس فرسودگی شغلی برگن^۳ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه است که سه بعد خستگی هیجانی (۵ گویه)، بدبینی (۴ گویه) و فقدان کارایی (۶ گویه) را در بر می‌گیرد. این گویه‌ها در یک طیف هفت درجه‌ای هرگز (۰)، بندرت (۱)، گاهی (۲)، نظری ندارم (۳)، بیشتر مواقع (۴)، خیلی از مواقع (۵) و همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شود. پایین‌ترین نمره کسب شده در این پرسشنامه ۱۵ و بالاترین نمره ۷۵ می‌باشد. این پرسشنامه استاندارد می‌باشد و توسط بدری گرگری و همکاران (۱۳۹۱) ترجمه شده است. سالماآرو، لسکینن و نورمی^۴ (۲۰۰۹) روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد مطالعه قرار دادند. آن‌ها گزارش کرده‌اند مدل سه عاملی خستگی هیجانی، بدبینی و فقدان کارایی در مقایسه با مدل یک عاملی و دو عاملی برازندگی مناسبی دارد. بدری گرگری و همکاران (۱۳۹۱) پایایی کل پرسشنامه را ۰/۸۶ و پایایی خرده مقیاس خستگی هیجانی برابر با ۰/۷۷، خرده مقیاس بدبینی برابر با ۰/۷۸ و خرده مقیاس فقدان کارایی ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با شیوه روایی صوری مورد تایید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسشنامه اعتیاد به گوشی هوشمند: پرسشنامه وابستگی به موبایل توسط کو^۵ (۲۰۰۹) تهیه شد. شامل بیست سؤال است که قسمت اول آن شامل مشخصات دموگرافیک و نحوه استفاده از تلفن همراه است و قسمت دوم آن شامل سؤال‌هایی در مورد وابستگی به تلفن همراه است که در سه حیطه شامل تحمل محرومیت، اختلال عملکرد زندگی و اجبار اصرار طبقه‌بندی و نمره‌گذاری شده است. امتیازات به صورت وابستگی به تلفن، استفاده کنندگان شدید و استفاده کنندگان متوسط

1. School Burnout Inventory

2. Salmela-Aro and Näätänen

3. Bergen

4. Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi

5. Koo

طبقه‌بندی شده است. نمره کمتر از ۶۳ نشانگر استفاده متوسط از تلفن همراه است. نمره بین ۶۳ تا ۶۹ نشانگر استفاده شدید از تلفن همراه است. نمره بزرگتر یا مساوی ۷۰ اعتیاد در نظر گرفته می‌شود. روایی پرسشنامه مورد تایید استادان و صاحب نظران قرار گرفته و پایایی آن توسط خزاعی و همکاران (۱۳۹۲) با مقدار آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شده است. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با شیوه روایی صوری مورد تایید قرار گرفت و ضریب الفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۵ محاسبه شد.

پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی: به منظور سنجش خودکارآمدی تحصیلی از پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان^۱ (۱۹۹۹) استفاده شد. این مقیاس دارای ۳۰ سؤال و سه زیرمقیاس استعداد^۲ (سؤالات ۲، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۳۰)، کوشش^۳ (سؤالات ۱، ۵، ۹ و ۲۲) و زمینه یا بافت^۴ (سؤالات ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۸ و ۲۹) است. ماده‌های این مقیاس با طیف لیکرت دارای پاسخ چهار درجه‌ای ۴ (کاملاً موافقم)، ۳ (تا حدودی موافقم)، ۲ (تا حدودی مخالفم) و ۱ (کاملاً مخالفم) است. کمترین نمره ۳۰ و بالاترین نمره ۱۲۰ است. روش نمره گذاری این پرسشنامه به این صورت است که سؤال‌های ۱، ۲، ۳، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۲۹ و ۳۰ اگر پاسخ دهنده کاملاً موافق را علامت زده باشد ۴، اگر تا حدودی مخالف را علامت زده باشد ۲، اگر کاملاً مخالف را زده باشد ۱ کسب می‌کند و سؤال‌های ۴، ۵، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۲ و ۲۳ به صورت معکوس است. نمره این ابزار با جمع کردن نمره گویه‌ها بدست می‌آید (دامنه نمرات بین ۳۰ تا ۱۲۰ قرار دارد) و هر چه نمره آزمودنی بیشتر باشد، میزان خودکارآمدی تحصیلی وی بیشتر است.

^۱ Jinks & Morgan

^۲ Talent

^۳ Effort

^۴ Context

سازنده مقیاس میزان همسانی درونی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۲ گزارش کرده است. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ سه زیرمقیاس استعداد و کوشش و بافت به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۶ و ۰/۷۰ گزارش شده است (جمالی، نوروزی و طهماسبی، ۱۳۹۲). در ایران در پژوهش جمالی و همکاران (۱۳۹۲) نیز به منظور به دست آوردن پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که ضرایب پایایی برای خودکارآمدی کلی ۰/۷۶ خرده مقیاس‌های استعداد ۰/۷۹، بافت ۰/۶۲ و تلاش ۰/۵۹ به دست آوردند. حاتم‌زاده عربی، ایزدی و هاشمی (۱۳۹۴) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش کردند. روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با شیوه روایی صوری مورد تایید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹ محاسبه شد.

یافته‌ها

میانگین سنی دانش‌آموزان ۱۴/۷۸ با انحراف معیار ۱/۷۱ بود. جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد و شاخص‌های بهنجاربودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
اعتیاد به گوشی هوشمند	۵۵/۹۸	۴/۶۴	۰/۸۲۶	۰/۴۴۷
خودکارآمدی	۸۰/۸۹	۵/۴۷	۱/۱۸	۱/۴۵
تعلل‌ورزی تحصیلی	۷۳/۳۲	۵/۳۹	-۰/۱۰۴	-۱/۱۹
فرسودگی تحصیلی	۷۰/۷۳	۷/۹۵	۰/۲۲۹	-۱/۲۸

پیشنهادی پژوهش رابطه اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل‌ورزی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با میانجی خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان نشان می‌دهد. به منظور تعیین برازندگی الگوی پیشنهادی از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با روش حداکثر درست‌نمایی استفاده شد. استفاده از این روش نیازمند رعایت

چند مفروضه اصلی و مهم است. به همین منظور برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های اصلی تحلیل را برآورده می‌کنند، به بررسی آنها پرداخته شده است. این مفروضه‌ها شامل بهنجار بودن توزیع نمرات، حجم نمونه حداقل ۱۰ نفر به ازای هر پارامتر، مقیاس فاصله‌ای متغیرهای پژوهش، رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک و عدم وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین هستند. در این پژوهش به ازای هر پارامتر، بیش از ۱۰ نفر به عنوان گروه نمونه در نظر گرفته شد. کلیه متغیرها با مقیاس فاصله‌ای اندازه‌گیری شدند. مقادیر کجی و کشیدگی، بهنجار بودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد (جدول ۱).

ضریب همبستگی پیرسون نیز نشان‌دهنده رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک است (جدول ۲). میزان شاخص تحمل هریک از متغیرهای پیش‌بین بیشتر از ۰/۱ و عامل تورم واریانس هریک از آنها کمتر از ۶ است؛ بنابراین، همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین وجود نداشته و مفروضه عدم هم خطی چندگانه برقرار است.

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	اعتیاد به گوشی هوشمند	خودکارآمدی	تعامل‌ورزی تحصیلی	فرسودگی تحصیلی
اعتیاد به گوشی هوشمند	۱			
خودکارآمدی	-۰/۴۱۰**	۱		
تعامل‌ورزی تحصیلی	۰/۳۳۷**	-۰/۳۸۶**	۱	
فرسودگی تحصیلی	۰/۲۰۱*	-۰/۲۹۱**	۰/۲۱۷*	۱

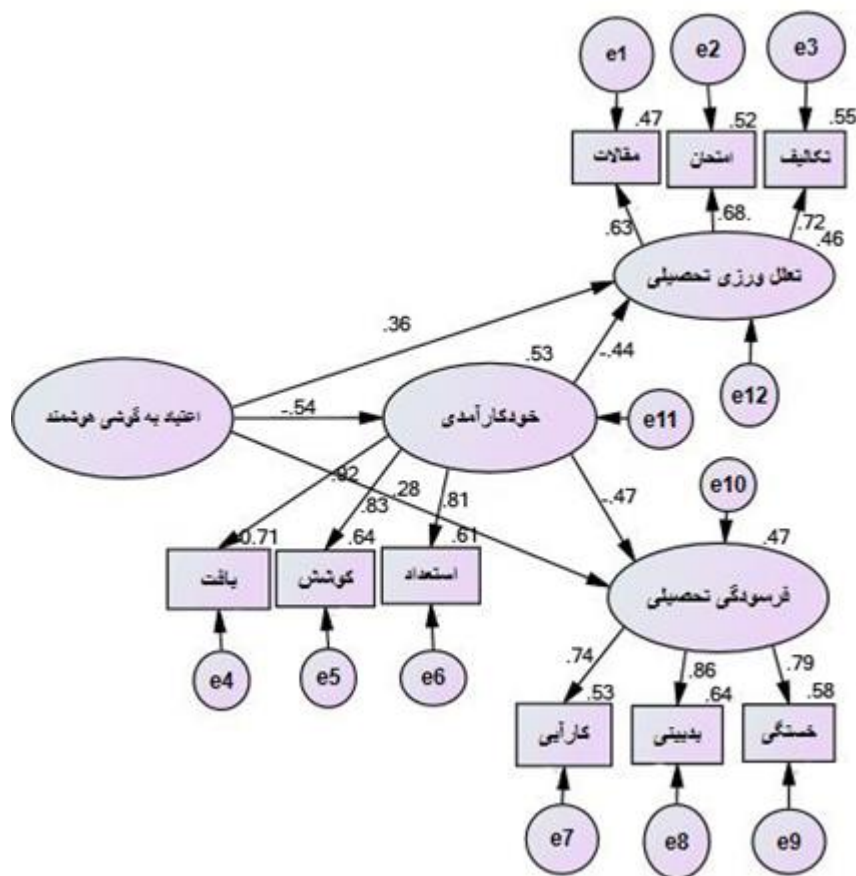
همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد اعتیاد به گوشی هوشمند با تعامل‌ورزی تحصیلی ($r=0/001$), اعتیاد به گوشی هوشمند با فرسودگی تحصیلی ($r=0/337$, $P>0/05$) و اعتیاد به گوشی هوشمند با خودکارآمدی تحصیلی ($r=-0/410$, $P<0/01$) رابطه مثبت و معنی‌دار و اعتیاد به گوشی هوشمند با خودکارآمدی تحصیلی ($r=-0/386$, $P<0/001$) و تعامل‌ورزی تحصیلی ($r=-0/291$, $P<0/001$) و فرسودگی تحصیلی ($r=0/201$, $P<0/05$) رابطه مثبت و معنی‌دار و تعامل‌ورزی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی ($r=0/217$, $P<0/05$) رابطه مثبت و معنی‌دار است.

خودکارآمدی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی ($r = -0.291$, $P < 0.001$) رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. به منظور تعیین برازندگی الگوی پیشنهادی از شاخص‌های برازش این الگو به وسیله نرم افزار AMOS23 استفاده شد. ایموس چندین آزمون نیکویی برازش عرضه می‌کند که از دید برخی متخصصان، بررسی حداقل سه آزمون ضروری است. در تحقیق حاضر از چند شاخص برای ارزشیابی مدل ساختاری استفاده شده است: ۱) مجذور کای ۲) نسبت مجذور کای به درجه آزادی ۳) شاخص نیکویی برازش (GFI) ۴) شاخص (NNFI) ۵) شاخص برازندگی تطبیقی (CFI) ۶) شاخص برازندگی افزایشی (IFI) و ۷) ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA). نتایج حاصل از این شاخص‌ها در جدول ۳ آورده شده است

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی الگوی پژوهش

نام شاخص	مقدار	حد مجاز	نتیجه
کای دو	۲/۶۰	کمتر از ۳	قابل قبول
نیکویی برازش (GFI)	۱	بالاتر از ۰/۹	قابل قبول
ریشه میانگین مربعات (RMSRA)	۰/۰۶	کمتر از ۰/۰۹	قابل قبول
برازندگی تعدیل یافته (CFI)	۱/۱۱	بالاتر از ۰/۹	قابل قبول
شاخص IFI	۰/۹۷	بالاتر از ۰/۹	قابل قبول
شاخص NFI	۰/۹۶	بالاتر از ۰/۹	قابل قبول
شاخص CFI	۰/۹۹	بالاتر از ۰/۹	قابل قبول

باتوجه به (جدول ۳) می‌توان بیان نمود که مدل مورد بررسی از برازش قابل قبولی برخوردار است. بنابراین مدل مورد بررسی به همراه ضریب مسیرها در (نمودار ۳) گزارش شده است.



نمودار ۱. مدل ساختاری پژوهش رابطه اعتیاد به گوشی هوشمند با تعامل ورزشی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی با

میانجی گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان

در ادامه ضرایب تأثیر مستقیم و غیرمستقیم در مدل گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج مربوط به اثرات مستقیم

مسیرها	برآورد	S.E.	نسبت	P	تأثیر
	پارامتر		بحرانی		استاندارد

مستقیم					
۰/۳۵۸	۰/۰۳	۰/۱۵۵	۰/۰۶۷	۰/۰۰۹	اعتیاد به گوشی هوشمند *
					تعلل ورزی تحصیلی
۰/۲۷۶	۰/۰۴	۰/۲۸۹	۰/۰۹۶	۰/۰۳۴	اعتیاد به گوشی هوشمند *
					فرسودگی تحصیلی
-۰/۵۴۲	۰/۰۰۱	۵/۳۶	۰/۰۸۷	۰/۵۰۵	اعتیاد به گوشی هوشمند *
					خودکارآمدی
-۰/۴۳۶	۰/۰۰۱	۴/۳۱	۰/۰۶۹	۰/۴۸۱	خودکارآمدی * تعلل ورزی تحصیلی
-۰/۴۶۸	۰/۰۰۱	۴/۹۸	۰/۰۷۲	۰/۴۹۸	خودکارآمدی * فرسودگی تحصیلی

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می گردد رابطه مستقیم اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل ورزی، فرسودگی و خودکارآمدی تحصیلی ($P>0/01$) و رابطه مستقیم خودکارآمدی تحصیلی با تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی معنی دار است ($P<0/001$).

جدول ۵. نتایج بوت استرپ اثرات غیرمستقیم

متغیر	ضریب مسیر	خطای استاندارد	سطح معناداری	حد بالا	حد پایین
اعتیاد به گوشی هوشمند بر تعلل ورزی تحصیلی از طریق خودکارآمدی	۰/۱۵۲	۰/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۰۸۹	۰/۲۳۷
اعتیاد به گوشی هوشمند بر فرسودگی تحصیلی از طریق خودکارآمدی	۰/۱۴۳	۰/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۰۹۷	۰/۲۲۱

مطابق با جدول ۵، اثر غیرمستقیم اعتیاد به گوشی هوشمند بر تعلل ورزی تحصیلی از طریق خودکارآمدی ۰/۱۵۲ می باشد که در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. همچنین اثر غیرمستقیم اعتیاد به

گوشی هوشمند بر فرسودگی تحصیلی از طریق خودکارآمدی ۰/۱۴۳ می‌باشد که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان گفت خودکارآمدی نقش واسطه‌ای در رابطه بین اعتیاد به گوشی هوشمند بر تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

مطابق یافته‌های پژوهش اعتیاد به گوشی هوشمند با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه دارد. نتایج با پژوهش‌های گنجه‌ای و باباپورخیرالدین (۱۴۰۴)، گنگ و همکاران (۲۰۱۸) و روزگونجوک و همکاران (۲۰۱۸) همخوان بود. یافته‌های پژوهش حاضر در چارچوب نظریه خودتنظیمی قابل تبیین است. بر اساس این نظریه، موفقیت تحصیلی مستلزم توانایی مدیریت توجه، زمان و هیجانات در جهت اهداف بلندمدت است. استفاده افراطی از گوشی هوشمند با فراهم کردن پاداش‌های فوری و محرک‌های مکرر، موجب تضعیف کنترل شناختی و کاهش ظرفیت خودتنظیمی می‌شود (زیمرن، ۲۰۰۰). در نتیجه، دانش‌آموزان بیشتر درگیر تعلل‌ورزی تحصیلی می‌شوند. استفاده مشکل‌ساز از گوشی هوشمند یکی از استراتژی‌های ناسازگار برای مقابله با کار استرس‌زا (وظایف در محیط کار یا یادگیری) است که می‌تواند به بسیاری از رفتارهای ناکارآمد مانند تعلل‌ورزی منجر شود (روزگونجوک و همکاران، ۲۰۱۸). از طرفی افراد دچار اعتیاد به گوشی هوشمند، خودکنترلی ضعیف‌تری در استفاده از تلفن همراه دارند، همچنین در مدیریت زمان برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های مبتنی بر تلفن همراه دچار مشکل بوده که این موضوع می‌تواند موجب غفلت از فعالیت‌های تحصیلی، اشتغال ذهنی با محتوای شبکه‌ها و در نتیجه تعلل‌ورزی در انجام تکالیف شود.

نتایج نشان داد که اعتیاد به گوشی‌های هوشمند با فرسودگی تحصیلی ارتباط مثبتی دارد. ژانگ^۳ و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که هر چه سطح وابستگی به گوشی هوشمند بالاتر باشد، دانش‌آموزان قدرت کمتری برای مقاومت و کنترل در برابر وسوسه تلفن‌های هوشمند دارند، کمتر به معلم پاسخ

^۱ . self-regulation theory

^۲ . Zimmerman

^۳ . Zhang

می‌دهند، و احتمال اینکه دچار فرسودگی تحصیلی مانند عدم علاقه به زندگی تحصیلی، بی‌حالی، اجتناب و حتی بی‌تفاوتی شوند، بیشتر می‌شود. این نتیجه را می‌توان در چارچوب مدل تقاضا-منابع^۱ تبیین کرد. بر اساس این مدل، فرسودگی زمانی شکل می‌گیرد که تقاضاهای محیطی بالا بوده و منابع فرد برای مقابله با این تقاضاها ناکافی باشد (بیکر و دیموروتی، ۲۰۰۷). در بافت تحصیلی، تکالیف، امتحانات و فشار عملکرد به عنوان تقاضاهای تحصیلی عمل می‌کنند، در حالی که انرژی ذهنی، تمرکز، خودکنترلی و حمایت اجتماعی از جمله منابع فردی محسوب می‌شوند. استفاده افراطی از گوشی هوشمند با ایجاد حواس‌پرتی مداوم، کاهش تمرکز، اختلال در خواب و تحلیل انرژی شناختی، منابع روان‌شناختی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. در نتیجه، در مواجهه با تقاضاهای تحصیلی، فرد آمادگی کمتری برای مقابله داشته و احتمال تجربه خستگی هیجانی و فرسودگی تحصیلی افزایش می‌یابد. عبارتی استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند توسط دانش‌آموزان می‌تواند منجر به زمان ناکافی مطالعه برای حفظ پیشرفت تحصیلی شود (افشاری و همکاران، ۱۴۰۴). در عین حال، سطح بالای اعتیاد به استفاده از گوشی‌های هوشمند نیز خستگی عاطفی را افزایش می‌دهد و انرژی افراد را تحلیل می‌برد که منجر به فرسودگی تحصیلی می‌شود (لی^۳ و همکاران، ۲۰۲۱؛ چن^۴ و همکاران، ۲۰۲۳).

مطابق یافته‌های پژوهش اعتیاد به گوشی هوشمند با خودکارآمدی تحصیلی رابطه دارد و این نتیجه با پژوهش‌های ژو و همکاران (۲۰۲۳) همخوان بود. یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۹۷) تبیین کرد. بر اساس این نظریه، خودکارآمدی تحصیلی از طریق تجربه موفقیت، بازخورد عملکرد و حالات هیجانی شکل می‌گیرد. استفاده افراطی از گوشی هوشمند با کاهش زمان مطالعه، افت تمرکز و افزایش اضطراب ناشی از مقایسه‌های اجتماعی، می‌تواند تجربه‌های موفقیت تحصیلی را محدود کرده و حالات هیجانی منفی را تقویت کند. از طرفی اعتیاد به تلفن همراه و به دنبال آن صرف زمان طولانی در اینترنت موجب خستگی

^۱ . Job Demands–Resources Model

^۲ . Bakker & Demerouti

^۳ . Li

^۴ . Chen

^۵ . Zhou

جسمانی و روانی دانش‌آموز و در نتیجه صرف زمان کمتر برای رسیدگی به امور تحصیلی می‌شود که شکست تحصیلی برای آنان را به دنبال خواهد داشت. به دنبال کسب نتایج ضعیف در زمینه تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی آنها نیز کاهش می‌یابد و موجب شکل‌گیری یک چرخه معیوب و منفی می‌شود.

مطابق نتایج پژوهش خودکارآمدی تحصیلی با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه منفی دارد. این نتیجه با پژوهش‌های هن و گروویشیت (۲۰۱۴) و وو و فن (۲۰۱۷) مطابقت دارد. به عبارتی، دانش‌آموزانی که در انجام تکالیف تحصیلی احساس اطمینان بیشتری می‌کنند، کمتر در تکمیل کار تحصیلی خود تعلل دارند. یک توضیح احتمالی این است که عدم اعتماد به نفس ممکن است باعث شود فرد اقدام برای تکمیل کار را به تاخیر اندازد. گاهی اوقات علت تعلل‌ورزی تحصیلی، کمبود دانش و مهارت نیست، بلکه عدم اعتماد به نفس برای اجرای موفقیت‌آمیز آن دانش و آن مهارت‌ها است (وو و فن، ۲۰۱۷). تعلل‌ورزی تحصیلی تظاهر رفتاری شکست در خودتنظیمی و خودکارآمدی بالا برای یادگیری است. هنگامی که دانش‌آموزان اعتماد کافی برای مدیریت موثر مطالعات خود داشته باشند، نگرش مثبتی نسبت به مشکلات تحصیلی دارند و به ندرت با تعلل تحصیلی مواجه می‌شوند. خودکارآمدی می‌تواند تمایل به به تعویق انداختن کار را پیش‌بینی کند. بطورکلی دانش‌آموزانی که سطح بالاتری از خودکارآمدی را درک می‌کنند معمولاً اعتماد به نفس و پشتکار بیشتری برای کنار آمدن با مشکلات بین فردی دارند و سطح بالاتری از خودکنترلی بر روی تکانشگری خود برای دنبال کردن لذت از طریق تلفن‌های هوشمند دارند. خودکارآمدی، به عنوان یک منبع روانشناختی مثبت شناخته شده، می‌تواند به کاهش مشکلات روانی نظیر تعلل‌ورزی تحصیلی به طور موثر کمک کند (ژو و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج پژوهش نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی ارتباط منفی دارد. این یافته با مطالعات قبلی کنگ‌آو همکاران (۲۰۲۱) و اوزان‌و همکاران (۲۰۲۱) همخوانی داشت. این نتیجه در چهارچوب نظریه شناختی اجتماعی بندورا قابل تبیین است به گونه‌ای که باور به

¹ . Zhou

² . Kong

³ . Ozhan

توانایی‌های تحصیلی موجب افزایش پشتکار، کاهش ادراک تهدید و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای موثر می‌شود. خودکارآمدی به عنوان یک منبع روانشناختی از چرخه از دست دادن منابع جلوگیری کرده و نقش محافظتی در برابر فرسودگی تحصیلی ایفا می‌کند بنابراین تقویت خودکارآمدی می‌تواند راهبردی موثر در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی باشد. در واقع خودکارآمدی تحصیلی بالا باعث می‌شود دانش‌آموزان باور به کنترل استرس‌های تحصیلی و اطمینان بیشتری به توانایی خود داشته باشند که این موارد به کمتر شدن میزان استرس تجربه شده توسط این افراد و به دنبال آن کاهش فرسودگی تحصیلی منجر می‌شود (سولبرگ و توریس، ۲۰۱۵).

نتایج دلالت بر این دارد که خودکارآمدی به طور منفی ارتباط بین اعتیاد به گوشی هوشمند و تعلل‌ورزی تحصیلی را میانجی می‌کند. این نتیجه در چارچوب نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۹۷) قابل تبیین است. بر اساس این نظریه، خودکارآمدی نقش محوری در آغاز رفتار، میزان تلاش و پایداری در انجام تکالیف دارد. استفاده افراطی از گوشی هوشمند با کاهش تمرکز و افت عملکرد تحصیلی، تجربه‌های موفقیت دانش‌آموزان را محدود کرده و در نتیجه باور آنان به توانایی‌های تحصیلی تضعیف می‌شود. کاهش خودکارآمدی نیز می‌تواند منجر به اجتناب از تکالیف دشوار و به تعویق انداختن فعالیت‌های درسی گردد. این تبیین نشان می‌دهد که خودکارآمدی تحصیلی سازوکاری روان‌شناختی است که از طریق آن اعتیاد به گوشی هوشمند می‌تواند به افزایش تعلل‌ورزی تحصیلی منجر شود. در واقع تأثیر اعتیاد به اینترنت بر تعلل‌ورزی افراد با واسطه‌ی خودارزیابی اصلی آنها انجام می‌شود که مهم‌ترین شاخص آن خودکارآمدی است. به عبارت دیگر، خودکارآمدی می‌تواند به محافظی در برابر تعلل‌های ناشی از اعتیاد به اینترنت تبدیل شود.

نتایج نشان داد که خودکارآمدی به طور منفی ارتباط بین اعتیاد به گوشی هوشمند و فرسودگی تحصیلی را میانجی می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد اعتیاد به گوشی هوشمند به صورت غیرمستقیم و از طریق کاهش خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی را افزایش می‌دهد. این نتیجه در چارچوب مدل تقاضا-منابع قابل تبیین است؛ به گونه‌ای که استفاده افراطی از گوشی با تضعیف منابع شناختی و روان‌شناختی، ظرفیت مقابله دانش‌آموزان با تقاضاهای تحصیلی را کاهش می‌دهد. بر اساس نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۹۷)، خودکارآمدی تحصیلی نقش اساسی در

¹ . Solberg & Torres

میزان تلاش و پایداری فرد در برابر فشارهای درسی دارد. کاهش تجربه‌های موفقیت و افزایش حالات هیجانی منفی ناشی از استفاده افراطی از گوشی می‌تواند باور دانش‌آموز به توانایی‌های تحصیلی خود را تضعیف کند. این کاهش خودکارآمدی، فشارهای درسی را تهدیدآمیزتر ادراک کرده و در نهایت به خستگی هیجانی و فرسودگی تحصیلی منجر می‌شود.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش مقطعی بودن آن است که نمی‌تواند رابطه علی را به طور دقیق نشان دهد. یکی دیگر از محدودیت‌های مطالعه حاضر، ابزارهای خود گزارش‌دهی است که امکان برآورد دقیق را نمی‌دهد. سایر محدودیت‌ها شامل نمونه‌برداری از مدارس یک منطقه خاص است که باعث می‌شود نتوان این نتایج را به دانش‌آموزان سایر مناطق تعمیم داد. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش عدم مطالعه سایر عوامل مانند سوءمصرف مواد یا داشتن اضطراب، افسردگی و ... است که ممکن است در اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی نقش بسزایی داشته باشد.

با توجه به نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود این مدل برای ارائه چارچوبی ممکن برای توسعه آموزش بهداشت و موارد مرتبط با سلامت اعمال شود. در ضمن باید به منظور مقاومت در برابر وابستگی روانی به استفاده از گوشی هوشمند، بهبود سطح خودکارآمدی و کاهش تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان راهبردهای مؤثری اتخاذ شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد که معلمان، دانش‌آموزان را به تعامل با همسالان خود به منظور جلوگیری از کاهش ارتباط بین‌فردی (که می‌تواند دانش‌آموزان را به استفاده بی‌رویه از گوشی‌های هوشمند سوق دهد) تشویق کنند. علاوه بر این، معلمان باید درک بیشتری از دانش‌آموزان داشته باشند. در طول کلاس، معلمان باید دانش‌آموزان خود را برای عبور از موانع تحصیلی، شغلی و فیزیکی راهنمایی کنند که این امر می‌تواند سطح خودکارآمدی آنها را افزایش دهد و سبب شود که دانش‌آموزان به گوشی‌های هوشمند وابستگی کمتری پیدا کنند. در نهایت، سیاست‌گذاران باید در سطوح خاصی مداخله کنند که در کجا و چه زمانی دانش‌آموزان می‌توانند از تلفن همراه خود استفاده کنند یا راه‌حلی را در این زمینه معرفی کنند. سیاست‌ها باید همچنین بر کمک به مدارس برای رسیدگی جامع به هر گونه علل زمینه‌ای اعتیاد نوجوانان به گوشی‌های هوشمند متمرکز شود.

افشاری، علی، اسمعیلی، احمد، و خنجرخانی، مسعود. (۱۴۰۴). نقش فعالیت عالی شناختی ذهن و فرسودگی تحصیلی در پیش‌بینی خلاقیت دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۲(۵۸)، ۲۳-۱. [10.22111/jeps.2025.38799.4583](https://doi.org/10.22111/jeps.2025.38799.4583)

بدری گرگری، رحیم، مصرآبادی، جواد، پلنگی، مریم، و فتحی، رحیمه. (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسشنامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی در دانش‌آموزان متوسطه. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۳(۷)، ۱۶۳-۱۸۰.

جمالی، مکبه و نوروزی، آریتا و طهماسبی، رحیم. (۱۳۹۲). عوامل موثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر سال ۹۲-۱۳۹۱، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، دوره: ۱۳، شماره: ۸.

جوکار، بهرام و دلاور پور، محمدآقا. (۱۳۸۶). رابطه تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *اندیشه های نوین تربیتی*، پاییز و زمستان، ۳ و ۴، ۸۰-۶۱.

حاتم زاده عربی، الهام، ایزدی، صمد و هاشمی، سهیلا. (۱۳۹۴). مقایسه عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دوزبانه و تک‌زبانه دوره ابتدایی. *پژوهش در برنامه ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه ریزی درسی)*، ۱۲(۱۷) (پیاپی ۴۴)، ۶۳-۷۵.

خزاعی، طیه، سعادت جو، سیدعلیرضا، شبانی، مجید، صنوبری، محمد و بازیان، محسن. (۱۳۹۲). بررسی شیوع وابستگی به موبایل و ارتباط آن با عزت نفس دانشجویان. *دانش و تندرستی در علوم پایه پزشکی*. *مجله دانش و تندرستی*، ۸(۴)، ۱۵۶-۱۶۲.

دهقانی. (۱۳۹۶). بررسی ارتباط روان‌رنجورخویی، تعلل‌ورزی و اعتیاد به اینترنت با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۴(۲۶)، ۶۳-۸۴. [10.22111/jeps.2017.3244](https://doi.org/10.22111/jeps.2017.3244)

رحمانی، زانیار و امانی، احمد. (۱۴۰۴). بررسی رابطه فرسودگی تحصیلی با اعتیاد به اینترنت از طریق واسطه‌گری الگوی ارتباط هم‌نواپی در دانش‌آموزان متوسطه دوم. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۱۵(۵۷)، ۱۳۷-۱۵۲. <https://doi.org/10.22034/spr.2025.481564.2002>

گنجه‌ای، نسرین و باباپور خیرالدین، جلیل. (۱۴۰۴). رابطه خودکارآمدی و اعتیاد به اینترنت با اهمال کاری تحصیلی نوجوانان به واسطه خودتنظیمی. برنامه درسی و آموزش یادگیرنده محور ۴ (۱)، ۱۰۷-۱۲۰.

[10.22034/cipj.2025.65524.1215](https://doi.org/10.22034/cipj.2025.65524.1215)

References

- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210-225. DOI: 10.9734/JSRR/2015/12245
- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy* (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press. <http://www.des.emory.edu/mfp/BanEncy.html>
- Chen, C., Shen, Y., Xiao, F., Ni, J., & Zhu, Y. (2023). The effect of smartphone dependence on learning burnout among undergraduates: the mediating effect of academic adaptability and the moderating effect of self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1155544. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1155544>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001>
- Fook, C. Y., Narasuman, S., Abdul Aziz, N., & Tau Han, C. (2021). Smartphone usage among university students. *Asian Journal of University Education* (AJUE), 7(1), 282-291. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/53696>
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang, C. C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84, 320-333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>
- Gokçearslan, S., Mumcu, F. K., Haslamani, T., & Cevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general

- selfefficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gonçalves, S. P., & Santos, J. V. D. (2022). Smartphone Use Side-by-Side with Burnout: Mediation of Work–Family Interaction and Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6692. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116692>
- Gong, L., & Liu, Q. (2023). Mobile Phone Addiction and Sleep Quality: The Mediating Role of Anxiety and the Moderating Role of Emotion Regulation. *Behavioral Sciences*, 13(3), 250. <https://doi.org/10.3390/bs13030250>
- Hao, Z., Jin, L., Huang, J., Lyu, R., & Cui, Q. (2021). Academic burnout and problematic smartphone use during the covid-19 pandemic: the effects of anxiety and resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 725740. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.725740>
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of learning disabilities*, 47(2), 116-124. <https://doi.org/10.1177/0022219412439325>
- Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *The clearing house*, 72(4), 224-230. <https://doi.org/10.1080/00098659909599398>
- Kandemir, M. (2014). The predictors of academic procrastination: Responsibility, attributional styles regarding success/failure, and beliefs in academic self-efficacy. *Egitim ve Bilim*, 39(171). <https://doi.org/10.15390/ES.2014.1221>
- Khoury, J. M., Couto, L. F. S. C., Santos, D. D. A., Drumond, J. P. S., Malloy-Diniz, L., Albuquerque, M. R., ... & Duarte Garcia, F. (2019). Bad choices make good stories: The impaired decision-making process and skin conductance response in subjects with smartphone addiction. *Frontiers in psychiatry*, 73. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00073>
- Klassen, R. M., & Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational psychology*, 29(1), 69-81. <https://doi.org/10.1080/01443410802478622>
- Koo, H. Y. (2009). Development of a cell phone addiction scale for Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(6), 818-828. <https://doi.org/10.4040/jkan.2009.39.6.818>
- Kong, L.N., Yang, L., Pan, Y.N., & Chen, S.Z. (2021). Proactive personality, professional selfefficacy and academic burnout in undergraduate nursing

- students in China. *Journal of Professional Nursing*, 37 (4), 690–695. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.04.003>
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. (2015). Smartphone addiction in university students and its implication for learning. In *Emerging issues in smart learning* (pp. 297-305). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-44188-6_40
- Nahidi, M., Ahmadi, M., Bordbar, M. R. F., Morovatdar, N., Khadem-Rezayian, M., & Abdolalizadeh, A. (2024). The relationship between mobile phone addiction and depression, anxiety, and sleep quality in medical students. *International Clinical Psychopharmacology*, 39(2), 70-81. DOI: 10.1097/YIC.0000000000000517
- Newzoo. (2018). *Global mobile market report*.
- Njim, T., Mbanga, C. M., Tindong, M., Fonkou, S., Makebe, H., Toukam, L., ... & Kika, B. (2019). Burnout as a correlate of depression among medical students in Cameroon: a cross-sectional study. *BMJ open*, 9(5), e027709. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027709>
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109-1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
- Ozhan, M.B.(2021). Academic self-efficacy and school burnout in university students: assessment of the mediating role of grit. *Curr. Psychol*, 40 (9), 4235–4246. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02023-9>
- Pew Research Center. (2015). U.S. Smartphone use in 2015. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015>.
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (1998). Academic and emotional functioning in early adolescence: Longitudinal relations, patterns, and prediction by experience in middle school. *Development and psychopathology*, 10(2), 321-352. <https://doi.org/10.1017/S0954579498001631>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>

- Salmela-Aro, K., & Näätänen, P. (2005). *School Burnout Inventory (SBI)* [Database record]. APA PsycTests.
<https://doi.org/10.1037/t01336-000>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Stockman, J. A. (2010). Burnout and Suicidal Ideation among US Medical Students Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS, et al (Mayo Clinic, Rochester, MN; Univ of Alabama School of Medicine, Birmingham; et al). *Ann Intern Med*, 149: 334-341, 2008. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-149-5-200809020-00008>
- Tanil, C. T., & Yong, M. H. (2020). Mobile phones: The effect of its presence on learning and memory. *PloS one*, 15(8), e0219233. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219233>
- Torres, J. & Solberg, S. (2015). Role of selfefficacy, stress, social integration, family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behavior*, 59 (1), 53-63. DOI: [10.1006/jvbe.2000.1785](https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1785)
- Wu, F., & Fan, W. (2017). Academic procrastination in linking motivation and achievement-related behaviours: A perspective of expectancy-value theory. *Educational Psychology*, 37(6), 695-711. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1202901>
- Xie, Y. J., Cao, D. P., Sun, T., & Yang, L. B. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>
- Zhao, X., Wang, H., Ma, Z., Zhang, L., & Chang, T. (2025). Smartphone addiction and academic procrastination among college students: a serial mediation model of self-control and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1572963. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1572963>
- Zhang, C. H., Li, G., Fan, Z. Y., Tang, X. J., & Zhang, F. (2021). Mobile phone addiction mediates the relationship between alexithymia and learning burnout in Chinese medical students: a structural equation model analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 455-465. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S304635>
- ZipDo. (2025). *Nomophobia statistics: ZipDo education reports 2025*. Retrieved February 7, 2026, from <https://zipdo.co/nomophobia-statistics/>