

Research Article

Page 233-253

Developing a Causal Model of Problematic Mobile Phone Use Based on Self-Discipline and Academic Procrastination with the Mediation of Readiness for Boredom**Arezou Asghari^{1*}, Hanieh Mianabadi²**

1. Assistant Professor, Faculty of Humanities, Kosar University of Bojnord, Bojnord, Iran

2. Master of Psychology, Payam Noor University, Golestan, Iran

Submit Date: 19 November 2022**Revise Date:** 26 January 2023**Accept Date:** 15 May 2023**Publication Date:** 22 July 2023**Abstract**

Objective: The problematic use of mobile phones has also created problems in the social sphere. The purpose of this research was to develop a causal model of problematic mobile phone use based on self-regulation and academic procrastination with the mediation of readiness for boredom.

Method: In terms of practical purpose, the research was in the field of descriptive-correlation designs and the analysis method was structural equation modeling. The statistical population included all undergraduate female students of Kosar Bojnord University, numbering 2200 in the academic year 2021-2022, and the sample size was 327 people based on the minimum number of subjects required for the obvious variables in the model. In this research, Gennaro's (2007) harmful use of mobile phone questionnaire, Bouffard's academic self-regulation questionnaire (1998), Roth Bloom's academic procrastination questionnaire (2013) and Falman et al.'s (2013) readiness questionnaire were used to collect information. Data analysis was done by structural equation modeling method and using SPSS and Amos software.

Findings: The findings showed that the harmful use of mobile phones has a positive and significant effect on the readiness for boredom ($P < 0.05$). Harmful use of mobile phones has no significant effect on academic self-regulation and procrastination ($P < 0.05$). Preparation for boredom has a positive and significant effect on procrastination and a negative and significant effect on self-discipline ($P < 0.05$).

Conclusion: According to the obtained indices and coefficients, it can be concluded that the proposed model is suitable for predicting the problematic use of mobile phones and the data have a good fit with the research model.

Keywords: Problematic Use of Mobile Phones, Readiness for Boredom, Academic Procrastination, Self-Discipline.

Citation: Asghari, A., Mianabadi, H. (2023). Developing a Causal Model of Problematic Mobile Phone Use Based on Self-Discipline and Academic Procrastination with the Mediation of Readiness for Boredom. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 11(20), 233-253.

***Corresponding Author:** Arezou Asghari

E-mail: asghari@kub.ac.ir

Extended Abstract

1. Introduction

One of the new media that is used by many people around the world today is the mobile phone, which is increasingly being added to its models and capabilities (Sahbai, Shokri, Daemi, 2016). Problematic mobile phone use is defined as frequent and inappropriate use of the phone, which leads to substance use disorder symptoms such as temptation, tolerance, withdrawal, repeated use despite adverse consequences, and lack of control (Chion, 2018). One of the common behavioral problems in educational environments and one of the negative components affecting the academic performance of students is academic procrastination (Hashemi, Dortaj, Farrokhi, 2019). Procrastination is defined as procrastination and negligence in the performance of duties and responsibilities, despite the fact that it is unavoidable and the ability of a person to perform it and the awareness of the unpleasant consequences and evasion of responsibility (Ferni, Kopar and Fisher, 2018). In this regard, Taras and Coxen (2020) stated that there is a significant relationship between the level of internet addiction and academic procrastination of students, which causes the procrastination of young people to increase. New research in the field of learning shows that only having cognitive and metacognitive knowledge is not enough for optimal performance at higher academic levels and students should be motivated to use self-regulation strategies (Razaghi, Mirzahosseini and Hajebi, 2020). Self-regulation explains the motivation based on which the goal is pursued (Yordan and Schonfelder, 2017). Self-regulation in the academic situation shows the individual's motivation to study and affects his responses in learning situations (Thamari and Purdel, 2021). One of these factors is the high use of new technologies, especially mobile phones, which are available to the vast majority of students as a means of communication; And the variable that can trigger the problematic use of mobile phones is readiness for boredom (Zarei, 2020). Boredom is a psychological phenomenon that is defined as a state of aversion or incompatibility with any kind of repetitive experience such as daily work and great restlessness in situations where freedom from monotony is not possible (Isasco, Strako, Dankert, 2017). Laziness, low motivation, stress, as well as a great interest in using new technologies such as mobile phones and the Internet, and difficult assignments are among the reasons given by students for their academic procrastination. Considering what has been said and the effects that excessive use of mobile phones has on various aspects of students' lives, it is very important to know the harmful factors for academic success, including the role of excessive use of mobile phones. By developing a model to predict the problematic use of mobile phones, it can reduce the research gap in this field and contribute greatly to the richness of the empirical literature on the subject. Therefore, the present study seeks to answer the question whether readiness for

boredom has a mediating role in the relationship between problematic use of mobile phones, academic self-regulation and academic procrastination.

2. Methodology

The current research is a description of the correlation type, using the path analysis method. The statistical population of the research included all the female undergraduate students of Kosar Bojnord University in the second half of the academic year 2021-2022, 2200 people, and 327 people were selected using the Karjesi-Morgan table using available sampling. The research tools were Gennaro's (2007) harmful use of mobile phone scale, Bouffard's academic self-regulation questionnaire (1998), Rothbloom's academic procrastination questionnaire (2013) and Falman et al.'s (2013) boredom readiness questionnaire. SPSS version 24 software was used to analyze the research data and its results, and AMOS software was used to model the structural equations.

3. Results

The frequency distribution of students based on age is indicative of the fact that among the 327 undergraduate students of Kosar Bojnord University who participated in this research, 307 people, equivalent to 94% of the age group of 18-22 years, 10 people, equivalent to 3% of the age group of 23-27 years. And 10 people, equivalent to 3%, were in the age group of 28-32 years. The marital status of the participants showed that 281 people, equal to 86%, were single and 46 people, equal to 14%, were married. According to the frequency distribution based on the field of study of the participants in the research, it can be concluded that there are 98 people, equivalent to 29% of English language teaching, 19 people, equivalent to 6% of literature, 65 people, equivalent to 20% of geography, 49 people, equivalent to 15% of accounting. 35 people, equivalent to 11% of biology, 55 people, equivalent to 17% of Quran and Hadith sciences, 6 people, equivalent to 2% of computers.

Table 1. Summary of research results on the mediating role of readiness for boredom in the relationship between harmful use of mobile phones and academic procrastination

Independent variable	dependent variable	direct impact		Indirect effect		total effect	
		Standardized coefficients	P	Standardized coefficients	P	Standardize coefficient:	P
Harmful use of mobile phones	procrastination	0.14	1.32	0.049	1.15	0.189	0.520
Harmful use of mobile phones	self-regulation	-0.01	-0.076	0.047	0.0870	0.05	0.642

The results of Table 1 show that the direct and indirect effect of harmful use of mobile phones on procrastination with the mediating role of readiness for

complete boredom is rejected because all significant coefficients obtained are less than 1.96. Also, the direct and indirect effect of the harmful use of mobile phones on self-regulation with the mediating role of readiness for complete boredom has been rejected, because the significant coefficients obtained are less than 1.96.

4. Discussion and Conclusion

The results showed that the joint validity index obtained in this research is equal to 0.46, which can be stated that the overall fit index of the model is very strong. In addition, the results showed that in this model, the harmful use of mobile phones has a positive and significant effect on readiness for boredom. Another finding of the research showed that preparation for boredom has a positive and significant effect on academic procrastination and a negative and significant effect on self-discipline. The results of this finding were in line with the research results of Zarei (2020), Razaghi et al. (2019), Heydari and Marzoghi (2018), Wang et al. (2021), Taras and Coxen (2020), Elhai et al. (2018). In explaining this finding, it can be said that preparation for boredom is effective on academic procrastination through the impact it has on the harmful use of mobile phones, boredom through the impact on students' cognitive and metacognitive processes such as concentration, attention, thinking and problem solving on procrastination. It affects students' education.

5. Ethical Considerations

Observance of Ethical Guidelines: all ethical principles are considered in this study. The participants are informed of the objectives and steps of the study. They are also assured of confidentiality and can withdraw from the study at any time. The results will be provided to them if they wish.

Funding: This study receives no support from funding organizations in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' Contributions: All authors contributed to the design, implementation, and writing of all parts of the study.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest in the study

مقاله پژوهشی

تدوین مدل علی استفاده مشکل‌زا از موبایل بر اساس خود-نظم‌جویی و اهمال‌کاری
تحصیلی با میانجی‌گری آمادگی برای بی‌حوصلگی

Developing a Causal Model of Problematic Mobile Phone Use Based on
Self-Discipline and Academic Procrastination with the Mediation of Readiness
for Boredom

آرزو اصغری^{۱*}، هانیبه میان‌آبادی^۲

بازنگری مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۰۶

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۲۸

انتشار مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۲۵

چکیده

هدف: استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه در حوزه اجتماعی نیز مشکلاتی را به وجود آورده است. هدف این پژوهش تدوین مدل علی استفاده مشکل‌زا از موبایل بر اساس خودنظم‌جویی و اهمال‌کاری تحصیلی با میانجی‌گری آمادگی برای بی‌حوصلگی بود. **روش:** پژوهش از نظر هدف کاربردی، در حوزه طرح‌های توصیفی - همبستگی و روش تحلیل از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه کوثر بجنورد به تعداد ۲۲۰۰ در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که حجم نمونه بر اساس حداقل آزمودنی مورد نیاز به ازای متغیرهای آشکار در مدل، تعداد ۳۲۷ نفر بود. در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه مقیاس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه جنارو (۲۰۰۷)، پرسشنامه خودنظم‌جویی تحصیلی بوفارد (۱۹۹۸)، پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی راث‌بلوم (۲۰۱۳) و پرسشنامه آمادگی برای بی‌حوصلگی فالمن و همکاران (۲۰۱۳) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و استفاده از نرم‌افزارهای spss و Amos صورت گرفت. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که استفاده آسیب‌زا از موبایل تأثیر مثبت و معناداری بر آمادگی برای بی‌حوصلگی دارد ($P < 0.05$). استفاده آسیب‌زا از موبایل تأثیر معناداری بر خودنظم‌جویی تحصیلی و اهمال‌کاری ندارد ($P > 0.05$). آمادگی برای بی‌حوصلگی تأثیر مثبت و معناداری بر اهمال‌کاری و تأثیر منفی و معناداری بر خودنظم‌جویی دارد ($P < 0.05$). **نتیجه‌گیری:** با توجه به شاخص‌ها و ضرایب به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که مدل پیشنهادی برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زا از موبایل مناسب بوده و داده‌ها با مدل پژوهش برازش مناسبی داشته است.

کلیدواژه‌ها: استفاده مشکل‌زا از موبایل، آمادگی برای بی‌حوصلگی، اهمال‌کاری تحصیلی، خودنظم‌جویی.

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کوثر بجنورد، بجنورد، ایران

۲. کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، گلستان، ایران

* نویسنده مسئول

۱. مقدمه

با پیشرفت‌های اخیر در تکنولوژی، ابزاری مانند کامپیوتر، اینترنت و تلفن همراه در حال حاضر زندگی مردم را عمیقاً تحت تأثیر قرار داده است (اوز، آرتلانتاس، بوگرول^۱، ۲۰۱۸). یکی از رسانه‌های نوین که امروزه توسط بسیاری از افراد در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد تلفن همراه است که به‌طور روزافزون به مدل‌ها و قابلیت‌های آن افزوده می‌شود (صحبایی، شگری، دائمی، ۱۳۹۵). استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه به‌عنوان استفاده مکرر و نامناسب از تلفن تعریف می‌شود که نشانه‌های اختلال مصرف مواد از قبیل وسوسه، تحمل، ترک، استفاده مکرر به‌رغم پیامدهای نامطلوب و فقدان کنترل را به همراه دارد (چیون^۲، ۲۰۱۸). شواهد نشان‌دهنده آن است که استفاده مفرط از تلفن همراه مرتبط با الگوهای رفتاری دیگر از جمله بیدار ماندن در شب و اشتغال به تبادل پیام کوتاه (یانگ، آسبوری، گریفیث^۳، ۲۰۱۹) و همچنین وابستگی عاطفی است که در ذهن کاربران ایجاد می‌شود، به‌طوری‌که این افراد معتقدند بدون استفاده از تلفن همراه قادر به زندگی کردن نیستند (رضایی، ۱۳۹۹). مشکلاتی که ممکن است برای دانشجویان به‌عنوان مستعدترین و هوشمندترین اقشار جامعه در نتیجه اشتغال زیاد به این وسیله پیش بیاید، عملکرد تحصیلی ضعیف است (صدوقی، ۱۳۹۶).

یکی از مشکلات رفتاری متداول در محیط‌های آموزشی و یکی از مؤلفه‌های منفی تأثیرگذار در عملکرد تحصیلی دانشجویان اهمال‌کاری تحصیلی است (هاشمی، درتاج، فرخی، ۱۳۹۸). اهمال‌کاری را به تعویق انداختن و سهل‌انگاری در انجام وظایف و مسئولیت‌ها، علیرغم اجتناب‌پذیر بودن و توانایی فرد جهت انجام آن و آگاهی از پیامدهای ناخوشایند و طفره رفتن از انجام مسئولیت تعریف می‌کنند (فرنی، کوپار و فیشر^۴، ۲۰۱۸). تحقیقات نشان داده‌اند بیش از ۵۰ درصد تحصیل‌کنندگان در مدارس و دانشگاه‌ها در کارهای تحصیلی خود دارای ویژگی اهمال‌کاری و به تأخیر انداختن بوده و آماده شدن برای امتحانات یا مقالات ترم را به دقایق آخر موکول می‌کنند (هاشمی زاده، جاجرمی، مهدیان، ۱۳۹۹). این استراتژی به افراد کمک می‌کند از هیجان‌های منفی دور شوند و وظایفی را که انجامشان باعث ایجاد هیجان منفی می‌شود، به تعویق اندازند تا از این طریق احساس بد و منفی ایجادشده از آن کار را تجربه نکنند (دایا، هیرن^۵، ۲۰۱۸). اهمال‌کاری‌ها در حیطه تحصیلی و یادگیری افراد می‌تواند بزرگترین ضرر را به زندگی علمی افراد وارد نماید و به‌رغم هوش و توان یادگیری بالا منجر به از دست رفتن فرصت‌ها شود (گریو، چاماندی، کلجایک^۶، ۲۰۱۸). تصور انجام تکلیفی که سطوح بالای توانمندی را طلب می‌کند، موقعیتی ابهام‌آمیز ایجاد می‌کند و فرد را در موقعیت شدید اضطراب و دستپاچگی قرار می‌دهد و در نتیجه اضطراب به‌عنوان علامت هشدار ظاهر شده، عزت نفس فرد در معرض تهدید قرار می‌گیرد (مطیعی، حیدری، باقریان و زرانی، ۱۳۹۷). در این

-
1. Oz, Artlantas, Bogrol
 2. Chion
 3. Young, Asbury, Griffiths
 4. Ferney, Kopar and Fisher
 5. Daya, Hearn
 6. Grave, Chamandi, Kljajik

راستا تراس و کوکسن^۱ (۲۰۲۰) تصریح نمودند که بین میزان اعتیاد اینترنتی و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد که باعث بالا رفتن اهمال کاری جوانان می‌گردد. سلیمانی، فرخزاده ابرقویی و فرخ (۱۳۹۴) نشان داند بین استفاده افراطی از تلفن همراه و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان رابطه‌ی معنادار وجود دارد. همچنین مطالعات عرب زوزنی و شیرافکن (۱۴۰۱) نشان داد که بین اهمال کاری تحصیلی با اعتیاد به گوشی همراه در دانش آموزان پسر ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

تحقیقات جدید در حوزه یادگیری نشان می‌دهد، تنها داشتن دانش شناختی و فراشناختی برای عملکرد مطلوب در سطوح عالی تحصیلی کافی نیست و دانشجویان بایستی برای استفاده از راهبردهای خودنظم‌جویی برانگیخته شوند (رازقی، میرزاحسینی و حاجی، ۱۳۹۹). خودنظم‌جویی تبیین‌کننده انگیزه‌ای است که بر اساس آن رسیدن به هدف تعقیب می‌شود (یوردان و شونفلدر^۲، ۲۰۱۷). خودنظم‌جویی در موقعیت تحصیلی مبین انگیزه فرد از تحصیل است و پاسخ‌های او را در موقعیت‌های یادگیری، تحت تأثیر قرار می‌دهد (ثمری و پوردل، ۱۴۰۰). یکی از تقسیم‌بندی‌های متداول خودنظم‌جویی، جهت‌گیری تسلط، جهت‌گیری عملکردی و جهت‌گیری اجتناب از شکست است. جهت‌گیری تسلط یادگیرنده در تلاش برای رسیدن به صلاحیت و تسلط بر موضوع است و بر فهم موضوع تأکید دارد (هافمن، هیوداک روساندر، داتا، ماتا، موریس و کلز^۳، ۲۰۱۸). در جهت‌گیری عملکردی، یادگیرنده در تلاش برای نشان دادن صلاحیت خود است تا خود را لایق، باکفایت و باهوش نشان دهد. یادگیرنده در جهت‌گیری اجتنابی صرفاً برای جلوگیری از نشان دادن بی‌کفایتی تلاش می‌کند و تنها بر شکست نخوردن در درس و تحصیل تأکید دارد (وانگ، گالو، سان، لئو و فان^۴، ۲۰۲۱).

از آنجایی که اهمال کاری مسئله رایج در میان دانشجویان می‌باشد و باعث ایجاد مشکلات عمده از جمله، استرس، اضطراب و در نهایت افت تحصیلی و ترک تحصیل می‌شود و می‌تواند در بلندمدت اثرات آموزشی و پژوهشی زیادی را برای این قشر به وجود آورد (لو^۵، ۲۰۱۸)، شناسایی عواملی که باعث اهمال کاری در دانشجویان می‌شود، حائز اهمیت است. شناسایی این عوامل می‌تواند گامی در جهت رفع این مشکل باشد. یکی از این عوامل استفاده زیاد از فناوری‌های جدید و به‌خصوص تلفن همراه است که به‌عنوان یک ابزار ارتباطی در اختیار اکثر قریب به اتفاق دانشجویان قرار گرفته است؛ و متغیر که می‌تواند محرک استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه باشد، آمادگی برای بی‌حوصلگی است (زارعی، ۱۳۹۹). بی‌حوصلگی یک پدیده روان‌شناختی است که به‌عنوان یک حالت تنفر یا ناسازگاری با هر نوع تجربه تکراری مانند کار روزانه و بی‌قراری زیاد در شرایطی تعریف می‌شود که رهایی از یکنواختی امکان‌پذیر نیست (ایساکو، استراکو، دانکرت^۶، ۲۰۱۷). این پدیده که عمدتاً با فقدان توجه و تمرکز مشخص می‌شود، در طیفی از متوسط تا شدید

1. Terrace and Coxen

2. Uordan and Schoenfelder

3. Hoffmann, Heudak Rossander, Datta, Matta, Morris, and Kells

4. Wang, Gallo, Sun, Leo and Fan

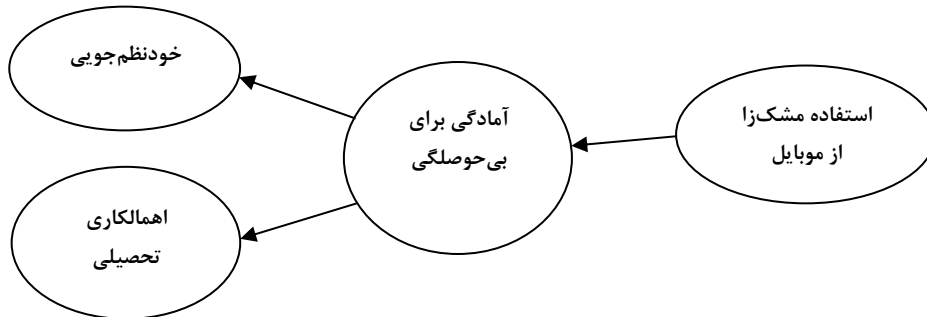
5. Lau

6. Isasco, Straco, Dankert

قرار می‌گیرد و با ملالت و فقدان تمایل به ارتباط با محیط فعلی معادل دانسته می‌شود (وستگیت و ویلسون^۱، ۲۰۱۸) و بی‌حوصلگی یک وضعیت منفی خلقی است که سبب می‌شود بسیاری از افراد سعی کنند با استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه آن را تسکین دهند (استراک، کاریئر، چئین، دانکرت^۲، ۲۰۱۷). لپ، بارکلی و لی (۲۰۱۷) دریافتند که بی‌حوصلگی ناشی از اوقات فراغت با استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه در ارتباط است. همچنین مطالعات الهای، واسکوئز، لوستگارتن^۳ (۲۰۱۸) نیز دریافتند که بی‌حوصلگی به‌طور معنی‌داری منجر به استفاده مشکل‌زا از تلفن‌همراه در دانشجویان می‌شود. زارعی (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان داد که بی‌حوصلگی و ترس دور بودن از اطلاعات و در حاشیه ماندن از رخداد‌های اجتماعی از عوامل مهم اثرگذار بر استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه در بین نوجوانان است.

متأثر از اختراع‌های پرشتاب و رسانه‌های متعدد، مسائلی چون شکاف نسل‌ها، گسترش ناسازگاری‌ها و نیز بعضی جرائم اجتماعی، همواره ذهن اندیشمندان را به خود مشغول کرده است. امروزه این ابزارها، به‌تدریج فضای روانی و محیطی گفت‌وگو را خدشه‌دار می‌کنند. از سویی با توجه به اینکه دانشجویان ما در یک جامعه فناوری‌گرای در حال رشد هستند؛ در عرصه‌های آموزشی انجام تحقیقات بیشتر ضرورت دارد. همچنین مطالعه‌ای که هر سه متغیر را در یک مطالعه بر روی دانشجویان تحت پوشش قرار دهد در گستره پیشینه یافت نشد. اهمال‌کاری تحصیلی موضوعی اساسی در تعلیم و تربیت فراگیران، به‌خصوص دانشجویان است که آثار مخربی را در فرایندهای تحصیلی آنها بر جای می‌گذارد، از سویی نقش بسیاری از عوامل تأثیرگذار بر آن، چندان واضح نبوده و مستلزم بررسی دقیق‌تر بوده تا روشنگر ابهامات موجود در این روابط باشند. از طرفی، با آگاهی از نتایج پژوهش‌هایی از این قبیل ابعاد بیشتری از اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان را مورد کنکاش قرار می‌دهیم. در این راستا مطالعات خسروی، زمانی و زارعی (۱۴۰۱) نشان داد که با افزایش استفاده از تلفن همراه، ابعاد اهمال‌کاری تحصیلی در بین دانشجویان افزایش می‌یابد نتایج پژوهش هی^۴ (۲۰۱۹) نشان داد که تنبلی، انگیزه پایین، استرس و همچنین علاقه زیاد به استفاده از فناوری‌های جدید همچون تلفن‌همراه و اینترنت و تکالیف دشوار از جمله دلایلی است که دانشجویان برای اهمال‌کاری تحصیلی خود بیان کرده‌اند. با توجه به آنچه بیان شد و تأثیراتی که استفاده مفرط از تلفن‌همراه بر جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویان دارد، شناخت عوامل آسیب‌زا برای موفقیت تحصیلی از جمله نقش استفاده مفرط از تلفن همراه از اهمیت بالایی برخوردار است. با تدوین مدلی برای پیش‌بینی استفاده مشکل‌زا از تلفن‌همراه می‌تواند خلأ پژوهشی در این حوزه را کاهش داده و به غنای ادبیات تجربی موضوع کمک شایانی داشته باشد. از این‌رو پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌دهی به این سؤال است که آیا آمادگی برای بی‌حوصلگی در رابطه بین استفاده مشکل‌زا از تلفن‌همراه، خودنظم‌جویی تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی نقش واسطه‌ای دارد؟

1. Westgate and Wilson
2. Struck, Carrier, China, Danckert
3. Elhai, Vasquez, Lustgarten
4. He



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی، به روش تحلیل مسیر است که به بررسی روابط علی غیرآزمایشی از طریق همبستگی بین آنها می‌پردازد.

۲-۱. جامعه آماری

جامعه آماری تحقیق شامل تمامی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه کوثر بجنورد در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۲۲۰۰ نفر بودند که با استفاده از جدول کرجسی-مورگان تعداد ۳۲۷ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود، تمایل به شرکت در پژوهش، تحصیل در دوره کارشناسی دانشگاه کوثر بجنورد و ملاک خروج پاسخ‌دهی ناقص به پرسشنامه‌ها بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق و نتایج آن از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و به منظور مدل‌سازی معادلات ساختاری از نرم‌افزار AMOS برای بررسی همه‌جانبه مدل مفهومی تحقیق بهره گرفته شد. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده گردید:

۲-۱-۱. **مقیاس استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه^۱**: به دنبال استفاده بی‌رویه از تلفن همراه، جنارو، فلورس، گومز^۲ و همکاران در سال ۲۰۰۷ این پرسشنامه را ساخته و پایایی مقیاس به روش همسانی درونی روی دانشجویان دختر و پسر اسپانیایی ۰/۸۵ گزارش شده است (جنارو و همکاران، ۲۰۰۷). این مقیاس بر اساس ده شاخص روان‌شناختی از راهنمای تشخیصی آماری اختلال‌های روانی ویراست چهارم، تهیه شده است. این مقیاس هیچ خرده‌مقیاسی ندارد و در یک طیف لیکرت شش گزینه‌ای از ۱=هرگز، ۲=تقریباً هرگز، ۳=برخی اوقات، ۴=اغلب، ۵=تقریباً همیشه و ۶=همیشه نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهشی که به منظور بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه انجام شده است ۲۱ ماده آن دارای روایی مناسبی تشخیص داده شده‌اند (عطادخت، حمیدی‌فر و محمدی، ۱۳۹۳). همان‌گونه که اشاره شد این مقیاس ۲۳ سؤال دارد اما نسخه فارسی آن ۲۱ سؤال دارد. هر سؤال از ۱ تا ۶ نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمرات ۲۱ پرسش نمره کلی آزمودنی را نشان می‌دهد. هرچه نمره فرد بالاتر باشد نشان‌دهنده استفاده مفرط او از

1. Harmful mobile phone use scale
2. Gennaro, Flores, Gomez

تلفن همراه است. رضایی (۱۳۹۹) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ $0/81$ گزارش کرده است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر $0/87$ به دست آمد.

۲-۱-۲. پرسشنامه خودنظم‌جویی تحصیلی^۱: پرسشنامه خودنظم‌جویی تحصیلی توسط بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) با ۱۹ ماده ساخته شده است. در این پژوهش از نسخه‌ای که توسط فاتحی و فولادچنگ (۱۳۹۰) اعتباریابی شده و ۱۷ ماده دارد، استفاده شده است. بر اساس این نسخه پرسشنامه، هشت ماده به بعد فراشناخت، چهار ماده به بعد شناخت و پنج ماده به بعد انگیزش اختصاص دارد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۵=کاملاً موافقم، ۴=موافقم، ۳=تا حدودی، ۲=مخالقم و ۱=کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. بوفارد و همکاران (۱۹۹۵) ضرایب اعتبار این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای بعد فراشناخت $0/72$ ، بعد شناخت $0/78$ و بعد انگیزش $0/68$ و روایی آن را با محاسبه همبستگی میان زیر مقیاس‌ها در دامنه‌ای از $0/40$ تا $0/42$ گزارش کرده‌اند. در پژوهش فاتحی و فولادچنگ (۱۳۹۰) اعتبار این آزمون برای بعد فراشناخت، شناخت و انگیزش به ترتیب برابر $0/73$ ، $0/73$ و $0/75$ به دست آمد؛ همچنین در پژوهش ذکر شده روایی ابزار با استفاده از روش تحلیل عاملی محاسبه شده است. در این پژوهش مقدار ضریب KMO برابر $0/80$ به دست آمده و نتایج وجود سه عامل را تأیید کرده است. در پژوهش کشت‌ورز و اوجی‌نژاد (۱۳۹۹) ضرایب همبستگی بین هر یک از ماده‌های بعد انگیزشی و فراشناختی با نمره کل خود به ترتیب در دامنه‌ای از $0/58$ تا $0/70$ و $0/42$ تا $0/57$ قرار داشت که نشان از روایی پرسشنامه است. ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای بعد شناخت، فراشناخت و انگیزش به ترتیب برابر با $0/67$ ، $0/71$ و $0/60$ به دست آمد. پایایی این ابعاد شناخت، فراشناخت و انگیزش این پرسشنامه در پژوهش حاضر به ترتیب $0/83$ ، $0/80$ و $0/86$ به دست آمد.

۲-۱-۳. پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی^۲: این مقیاس توسط سولومون و راث بلوم^۳ برای بررسی اهمال‌کاری تحصیلی در سه حوزه آماده کردن تکالیف، آمادگی برای امتحان و تهیه گزارش نیم‌سال، ساخته شده و شامل ۲۱ گویه است (توکایی و واشیکا^۴، ۲۰۱۳). در مقابل هر گویه، طیف پنج‌گزینه‌ای از ۱=هرگز، ۲=بندرت، ۳=گاهی، ۴=اکثر اوقات و ۵=همیشه قرار دارد. در پژوهشی پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و برای احراز روایی از روش تحلیل عاملی، استفاده شد که مقدار شاخص KMO برابر با $0/88$ و همچنین، مقدار عددی شاخص X2 در آزمون کرویت بارتلت برابر با $384/2158$ به دست آمد که در سطح $0/001$ معنادار بود که نشانگر کفایت نمونه و متغیرهای انتخاب شده برای انجام تحلیل عاملی می‌باشد. نتایج این تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی، بیانگر وجود یک عامل کلی در پرسشنامه اهمال‌کاری بود. همبستگی گویه‌ها با نمره کل پرسشنامه را مطلوب و معنادار و ضریب پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برابر با $0/91$ گزارش شده است (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶). در تحقیق هاشمی‌زاده و همکاران

1. Academic self-regulation questionnaire
 2. Academic procrastination questionnaire
 3. Solomon and Roth Bloom
 4. Tukai and Washika

(۱۳۹۹)، اعتبار پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی، از طریق همبسته کردن نمره این مقیاس با نمره پرسشنامه اهمال کاری عمومی برابر ($p=0/001$ و $r=0/43$) به دست آمد و پایایی پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی از روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برابر با $0/90$ و $0/89$ محاسبه شد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر $0/92$ به دست آمد.

۴-۱-۲. پرسشنامه آمادگی برای بی‌حوصلگی^۱: به منظور سنجش و ارزیابی بی‌حوصلگی از مقیاس بی‌حوصلگی (MSBS) که توسط فالمن^۲ و همکاران در سال ۲۰۱۳ طراحی شده است، استفاده شد که اولین مقیاس کامل اندازه‌گیری حالت بی‌حوصلگی است. این پرسشنامه ۲۹ عبارت دارد و دارای ۵ بعد عدم مشارکت (۱۰ گویه)، انگیزتگی بالا (۵ گویه)، انگیزتگی پائین (۵ گویه)، عدم توجه (۴ گویه) و ادراک زمان (۵ گویه) می‌باشد. برای نمره‌گذاری مقیاس، به هر سؤال امتیازاتی به صورت کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نسبتاً مخالفم (۳)، احساسی ندارم (۴)، نسبتاً موافقم (۵)، موافقم (۶) و کاملاً موافقم (۷) اختصاص داده شده است. مجموع امتیازات کسب شده توسط آزمودنی‌ها، میزان بی‌حوصلگی روانی که متحمل شده‌اند را به صورت تخمینی با دامنه نمراتی بین ۲۹ تا ۲۰۳ نشان می‌دهد که کسب نمره بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده بی‌حوصلگی روانی بیشتر در آزمودنی است. روایی و پایایی این پرسشنامه اولین بار توسط فالمن و همکاران در سال ۲۰۱۳ بر روی ۷۵ نفر که 85% (۶۳ نفر) زن و 14% (۱۲ نفر) مرد با میانگین سن $21/2$ سال انجام شد که نتایج ضریب پایایی با ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه $0/96$ و برای خرده آزمون‌های عدم مشارکت $0/95$ ، خرده آزمون انگیزتگی بالا $0/86$ ، خرده آزمون انگیزتگی پایین $0/85$ ، خرده آزمون عدم توجه $0/85$ و خرده آزمون ادراک زمان $0/58$ به دست آمد. این مقیاس در ایران توسط میر لوحیان و قمرانی (۱۳۹۵) ترجمه شده است ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه $0/99$ و برای خرده آزمون عدم مشارکت $0/88$ ، خرده آزمون انگیزتگی بالا $0/85$ ، خرده آزمون انگیزتگی پایین $0/91$ ، خرده آزمون عدم توجه $0/90$ و خرده آزمون ادراک زمان $0/90$ به دست آمده است که از لحاظ آماری قابل اعتماد می‌باشد. در پژوهش عباسی کردآبادی (۱۳۹۵) پایایی مقیاس از طریق آلفای کرونباخ $0/88$ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر $0/90$ به دست آمد.

۲-۲. روش اجرا

از دانشجویان مورد مطالعه خواسته شد تا ضمن اعلام رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش، پرسشنامه‌ها را مطالعه کرده و به آن پاسخ دهند. همچنین به آنان توضیح داده شد که پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد و بهترین پاسخ، پاسخی است که گویای وضعیت واقعی آنها باشد. در اجرای این مطالعه ملاحظات اخلاقی مدنظر قرار گرفت؛ پیش از توزیع پرسشنامه‌ها، آزمودنی‌ها از موضوع و هدف مطالعه مطلع شدند، آزادی کامل برای شرکت یا عدم شرکت در مطالعه را داشتند، به آنها اطمینان داده شد که از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت خواهد شد. لازم به ذکر است به جهت شیوع ویروس کووید-۱۹ و برگزاری کلاس‌ها به صورت آنلاین و در فضای مجازی، پرسشنامه‌های پژوهش، به صورت آنلاین تحت وب طراحی

1. Boredom readiness questionnaire
2. Fallman

شد که با ارسال لینک پرسش‌نامه‌ها در گروه‌های درسی از دانشجویان خواسته شد که به لینک مورد اشاره مراجعه کرده و پرسشنامه را تکمیل نمایند.

۳. یافته‌های پژوهش

توزیع فراوانی دانشجویان بر اساس سن گویای این مطلب است که از بین ۳۲۷ دانشجو کارشناسی دانشگاه کوثر بجنورد که در این پژوهش شرکت داشته‌اند، تعداد ۳۰۷ نفر، معادل ۹۴٪ رده سنی ۱۸-۲۲ سال، ۱۰ نفر، معادل ۳٪ سنین ۲۳-۲۷ و ۱۰ نفر، معادل ۳٪ رده سنی ۲۸-۳۲ سال داشتند. وضعیت تأهل شرکت‌کنندگان نشان داد که تعداد ۲۸۱ نفر، معادل ۸۶٪ مجرد و ۴۶ نفر، معادل ۱۴٪ متأهل بودند. با توجه به توزیع فراوانی بر اساس رشته تحصیلی شرکت‌کنندگان در پژوهش می‌توان نتیجه گرفت تعداد ۹۸ نفر، معادل ۲۹٪ رشته آموزش زبان انگلیسی، ۱۹ نفر، معادل ۶٪ ادبیات، ۶۵ نفر، معادل ۲۰٪ جغرافیا، ۴۹ نفر، معادل ۱۵٪ حسابداری، ۳۵ نفر، معادل ۱۱٪ زیست، ۵۵ نفر، معادل ۱۷٪ علوم قرآن و حدیث، ۶ نفر، معادل ۲٪ کامپیوتر داشتند. پیش از بررسی فرضیه‌های پژوهش لازم است نرمال بودن متغیرهای تحقیق با آزمون کولموگروف اسمیرنوف ارزیابی شود.

جدول ۱. بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	آماره Z	سطح معناداری
استفاده آسیب‌زا از موبایل	۰/۴۴۰	۰/۶۵۱
اهمال کاری	۰/۷۱۳	۰/۷۴۵
بی‌حوصلگی	۰/۷۹۳	۰/۶۸۸
خودنظم‌جویی	۰/۶۹۲	۰/۶۱۱

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود سطح معنی‌داری متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۰۵ است که نشان‌دهنده توزیع نرمال این متغیرها است. پیش از آزمون مدل تحقیق، روابط بین متغیرها با بهره گرفتن از ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در قالب ماتریس همبستگی جدول ۲ ارائه شده است.

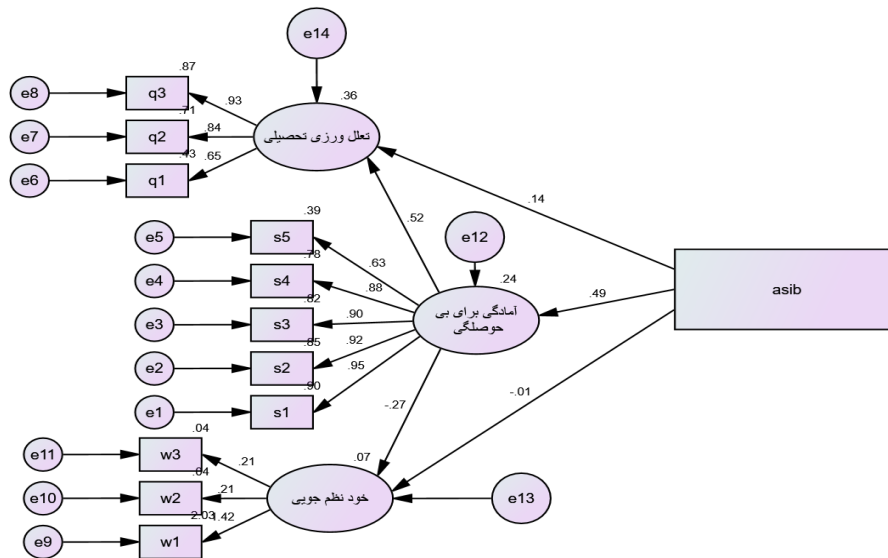
جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	خودنظم‌جویی	اهمال کاری تحصیلی	آمادگی برای بی‌حوصلگی	استفاده مشکل‌زا از موبایل
خودنظم‌جویی	۱			
اهمال کاری تحصیلی	۰/۴۲۳**	۱		
آمادگی برای بی‌حوصلگی	۰/۲۱۳*	۰/۵۵۹**	۱	
استفاده مشکل‌زا از موبایل	۰/۴۳-	۰/۴۰۶**	۰/۴۷۱**	۱

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون، رابطه مثبت و معنی‌داری بین متغیرهای استفاده آسیب‌زا از موبایل و اهمال‌کاری (۰/۴۰۶) و آمادگی برای بی‌حوصلگی (۰/۴۷۱) را نشان می‌دهد اما رابطه استفاده آسیب‌زا از موبایل و خودنظم‌جویی به لحاظ آماری رد شده است، زیرا سطح معنی‌داری به دست آمده ۰/۰۴۳ بوده و بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد. هم‌چنین بین اهمال‌کاری تحصیلی و خودنظم‌جویی نیز رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شده است و شدت رابطه در حد ۰/۴۲۳- می‌باشد. بین آمادگی برای بی‌حوصلگی و خودنظم‌دهی نیز رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شد و شدت رابطه، ۰/۲۱۳- است.

۱-۳. آزمون مدل پژوهش

در مدل پیشنهادی محقق خودنظم‌جویی و اهمال‌کاری تحصیلی به‌عنوان متغیر مستقل مشخص شدند. آمادگی برای بی‌حوصلگی، متغیر میانجی مدل بود. استفاده مشکل‌زا از موبایل، متغیر وابسته مدل بود. این مدل در شکل ۲ مشاهده می‌شود.



شکل ۲. نمودار معادله ساختاری بر اساس ضرایب استاندارد شده

در این مدل اعداد کوچک روی متغیر میانجی و وابسته نشان‌دهنده درصد واریانس تبیین شده توسط متغیرهای مستقل است. در مدل‌سازی معادلات ساختاری کمترین مربعات جزئی برای بررسی کیفیت مدل از شاخص‌های نیکویی برازش، شاخص اعتبار حشو یا افزونگی، شاخص اعتبار مشترک و ضریب تعیین استفاده می‌شود؛ بنابراین بر اساس نظر تننهاوس و همکاران (۲۰۰۴) شاخص کلی برازش مدل با استفاده از جذر حاصل ضرب میانگین ضریب تعیین در میانگین شاخص اعتبار مشترک به دست می‌آید که در این تحقیق برابر با ۰/۴۶ به دست آمده است. از آنجایی که وتزلس و همکاران (۲۰۰۹) سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۰۵ و

۰/۳۶ را به‌عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی نموده‌اند، می‌توان اظهار داشت که شاخص کلی برازش مدل بسیاری قوی می‌باشد.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحقیق

نتیجه آماری	ضرایب معناداری	ضرایب استاندارد شده	متغیر وابسته	متغیر مستقل
تائید فرضیه آماری	۳/۵۵	۰/۵۴۴	آمادگی برای بی‌حوصلگی	استفاده آسیب‌زا از موبایل
عدم تائید فرضیه آماری	-۰/۰۷۶	-۰/۰۱	خودنظم‌جویی	
	۱/۳۲	۰/۱۴	اهمال کاری	
تائید فرضیه آماری	۴/۳۵	۰/۵۲	اهمال کاری	آمادگی برای بی‌حوصلگی
	۳/۵۵	-۰/۲۷	خودنظم‌جویی	

با توجه به نتایج تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق می‌توان گفت که استفاده آسیب‌زا از موبایل با ضریب مسیر ۰/۵۴۴ و آماره ۳/۵۵ تأثیر مثبت و معناداری بر آمادگی برای بی‌حوصلگی دارد. استفاده آسیب‌زا از موبایل با ضریب مسیر -۰/۰۱ و آماره ۰/۰۷۶ تأثیر معناداری بر خودنظم‌جویی ندارد و با ضریب مسیر ۰/۱۴ و آماره ۱/۳۲ تأثیر معناداری بر اهمال کاری ندارد. آمادگی برای بی‌حوصلگی با ضریب مسیر ۰/۵۲ و آماره ۴/۳۵ تأثیر مثبت و معناداری بر اهمال کاری دارد و با ضریب مسیر ۰/۵۲ و آماره ۴/۳۵ تأثیر منفی و معناداری بر خودنظم‌جویی دارد.

جدول ۴. خلاصه نتایج تحقیق نقش واسطه‌ای آمادگی برای بی‌حوصلگی در ارتباط بین استفاده آسیب‌زا از موبایل و اهمال کاری تحصیلی

اثر کل		اثر غیرمستقیم		اثر مستقیم		متغیر	
ضرایب	ضرایب استاندارد شده	ضرایب	ضرایب استاندارد شده	ضرایب	ضرایب استاندارد شده	متغیر وابسته	متغیر مستقل
۰/۵۲۰	۰/۱۸۹	۱/۱۵	۰/۰۴۹	۱/۳۲	۰/۱۴	اهمال کاری	استفاده آسیب‌زا از موبایل
۰/۶۴۲	۰/۰۵	۸۷۰/۰	۰/۰۴۷	-۰/۰۷۶	-۰/۰۱	خودنظم‌جویی	

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر مستقیم و غیرمستقیم استفاده آسیب‌زا از موبایل بر اهمال کاری با نقش واسطه‌ای آمادگی برای بی‌حوصلگی کامل رد شده است زیرا کلیه ضرایب معنی‌داری به‌دست‌آمده کمتر از ۱/۹۶ به‌دست‌آمده است. همچنین اثر مستقیم و غیرمستقیم استفاده آسیب‌زا از موبایل بر خودنظم‌جویی با نقش واسطه‌ای آمادگی برای بی‌حوصلگی کامل رد شده است، زیرا ضرایب معنی‌داری به‌دست‌آمده کمتر از ۱/۹۶ است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین مدل علی استفاده مشکل‌زا از موبایل بر اساس خودنظم‌جویی و اهمال‌کاری تحصیلی با میانجی‌گری آمادگی برای بی‌حوصلگی بود. نتایج نشان داد شاخص اعتبار مشترک به‌دست‌آمده در این تحقیق برابر با ۰/۴۶ می‌باشد که می‌توان اظهار داشت که شاخص کلی برازش مدل بسیاری قوی می‌باشد.

علاوه بر این، نتایج نشان داد در این مدل استفاده آسیب‌زا از موبایل، تأثیر مثبت و معناداری بر آمادگی برای بی‌حوصلگی دارد. نتایج این یافته با نتایج تحقیقات زارعی (۱۳۹۹)، الهای و همکاران (۲۰۱۸)، ستراک و همکاران (۲۰۱۷) لپ و همکاران (۲۰۱۷) مینی بر اینکه بی‌حوصلگی و ترس دور بودن از اطلاعات و در حاشیه ماندن از رخداد‌های اجتماعی از عوامل مهم اثرگذار بر استفاده مشکل‌زا از تلفن همراه است، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بی‌حوصلگی به‌عنوان یک آسیب‌روانی یا ویژگی شخصیتی هسته‌ای به‌مرور زمان باعث می‌شود که خودکنترلی دانشجویان کاهش یابد و آنها در مواجهه با استرس‌های ناشی از دانشگاه و سایر حوزه‌های زندگی به دلیل ناتوانی در تعدیل احساسی و شناختی خود به برخی رفتارهای تکانشی به‌منظور مقابله با بی‌حوصلگی دست بزنند. یکی از این رفتارها جستجوی لذت فوری در زمان حال به‌جای پاداش‌های بزرگ‌تر در آینده است (ستراک و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بنابراین به نظر می‌رسد که دانشجویان با سطح بی‌حوصلگی بالا هنگام تجربه خلق منفی بالا به‌منظور تعدیل بی‌حوصلگی و رهایی از ملالت و یکنواختی ناشی از این احساس به سمت لذت‌های آنی مانند استفاده از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی روی می‌آورند. از سویی دانشجویان با خصوصیتی از قبیل بی‌حوصلگی، بی‌علاقگی نمی‌توانند به‌درستی از اوقات فراغت خود لذت ببرند و سطح بالایی از بی‌حوصلگی ناشی از اوقات فراغت را تجربه می‌کنند که در این حالت بیشترین گرایش را به استفاده مفرط و مشکل‌زا از تلفن همراه و اینترنت دارند. همچنین در تبیین نتایج وستینگ و همکاران (۲۰۱۸) مطرح می‌کنند که بی‌حوصلگی به بروز علائم افسردگی می‌انجامد و ابتلا فرد به افسردگی به علل مختلف در ادامه به کاهش معنای زندگی شخصی فرد می‌انجامد و فرد به دلیل نداشتن برنامه‌ای در زندگی، احساس بی‌جهت بودن می‌کند و در کل به دلیل نبود فهمی منطقی و پیوسته از خود، دیگران و زندگی در جهان، کاهش احساسات منفی ناشی از بی‌حوصلگی به استفاده آسیب‌زا از موبایل روی می‌آورد. به عبارتی هنگامی که تقاضاهای محیطی پایین‌تر از سطح توانایی فرد هستند، این امر منجر به فقدان چالش در فرد می‌شود و بی‌حوصلگی ناشی از آن باعث می‌شود خودکنترلی فرد کاهش یابد و در تجربه لذت از فعالیت‌های روزانه و اوقات فراغت خود دچار مشکل می‌شود و به دنبال رفتارها و فعالیت‌هایی می‌گردد که خیلی سریع برای او پاسخ لذت را فراهم کند و منجر به کاهش احساس بی‌حوصلگی در او شود. لذا برای بهبود این وضعیت و رفع احساس کسالت به استفاده از تلفن همراه خود روی می‌آورند و در طولانی‌مدت، استفاده مفرط از آن، خود موجب می‌شود که افراد از جامعه و ارتباط واقعی فاصله بگیرند، انزواطلب شوند و اولویت‌های اجتماعی نظیر تحصیل و اشتغال را رها کنند بنابراین استفاده

از تلفن همراه می‌تواند با مشکل مواجه شود، به این دلیل که افراد نمی‌توانند استفاده از تلفن همراه را مطابق با نیازهای خود محدود کنند (شوکت، ۲۰۱۹).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آمادگی برای بی‌حوصلگی، تأثیر مثبت و معناداری بر اهمال‌کاری تحصیلی دارد. این یافته با نتایج مطالعات تراس و کوکسن (۲۰۲۰)، حیدری و مرزوقی (۱۳۹۸)، گریو و همکاران (۲۰۱۸)، صدوقی و صالحی (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آمادگی برای بی‌حوصلگی از طریق تأثیری که بر استفاده آسیب‌زا از موبایل می‌گذارد بر اهمال‌کاری تحصیلی اثرگذار است، بی‌حوصلگی از طریق تأثیر بر روی فرایندهای شناختی و فراشناختی دانشجویان چون تمرکز، توجه، نحوه تفکر و حل مسئله بر روی اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. نظریه ارزش کنترل پکران (۲۰۱۰) نیز بیان می‌کند که دانشجویانی که ملامت و بی‌حوصلگی بیشتری را تجربه می‌نمایند ادعا می‌کنند که کنترل کافی بر روی درس و یادگیری کافی با درس را ندارند و بدین ترتیب سطح نمرات پایین‌تری را دریافت می‌کنند. بی‌حوصلگی ابتدا منابع شناختی همچون تمرکز و توجه را کاهش می‌دهد، سپس مؤلفه‌های انگیزشی مربوط به خستگی ممکن است فرد را به اجتناب و یا ترک یک وضعیت (با ارزش کم و فقدان کنترل) سوق دهند، در نتیجه انتظار می‌رود تا انگیزه درونی و تداوم در یادگیری کاهش یابد. با کاهش منابع شناختی و انگیزش، فرد از استراتژی‌های یادگیری سطحی استفاده می‌کند. در پرتو تأثیرات فوق بر روی شناخت، انگیزه و استراتژی‌های مطالعه، بی‌حوصلگی منجر به افزایش استفاده آسیب‌زا از موبایل و به دنبال آن گردش در اینترنت می‌شود (ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۰). به عبارت دیگر، اکثر ساعات روزانه و شبانه خود را به موبایل اختصاص می‌دهند و همین امر موجب می‌شود که آنان تکالیف تحصیلی را دیر انجام دهند و در آمادگی برای امتحان تأخیر داشته باشند. همچنین بر روی میزان وقتی که به اینترنت اختصاص می‌دهند کنترلی ندارند و قادر نیستند که استفاده خود از موبایل را متوقف یا محدود سازند، بنابراین دچار اهمال‌کاری تحصیلی می‌شوند. از آنجایی که طبق نظریه شناختی، اهمال‌کاری به دلیل تبلی یا بی‌انگیزگی صورت نمی‌گیرد، بلکه فرد اهمال‌کار به فعالیت‌های دیگر به غیر از تکلیفی که برای او در نظر گرفته شده علاقه‌مند است و اهمال‌کاری در یک موقعیت تحصیلی به این معنی است که فشار انگیزشی مطالعه کمتر از فشار انگیزشی سایر افکار در آن موقعیت می‌باشد (فرنی و همکاران، ۲۰۱۸). با این توضیح آشکار می‌شود که استفاده آسیب‌زا و بیش از اندازه دانشجو از تلفن همراه، زمینه را برای ایجاد وابستگی عاطفی به تلفن همراه فراهم کرده و از این طریق هم باعث ایجاد اشتغال ذهنی زیاد و افت تمرکز می‌شود؛ و دانشجو نسبت به تمامی فعالیت‌هایی که به نحوی مستلزم برنامه‌ریزی، تلاش و تا حدی دشواری است، بی‌تفاوت می‌شود و بیشتر بر فعالیت‌های موقتاً تسکین‌بخش متمرکز می‌گردد. بی‌حوصلگی، نداشتن برنامه‌ها و فعالیت‌های خاص در طول زندگی، با احساسی تنش‌زا همراه است و یکی از فعالیت‌هایی که می‌تواند با مشغول کردن ذهن، از تفکر وی پیرامون اهمال‌کاری‌اش و همچنین ایجاد احساس ناخشنودی در وی پیشگیری کند، غرق شدن در تلفن همراه است (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۴).

یافته‌های پژوهش نشان داد که آمادگی برای بی‌حوصلگی تأثیر منفی و معناداری بر خود نظم‌جویی دارد. این یافته با نتایج مطالعات رازقی و همکاران (۱۳۹۹)، وانگ و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد، در تبیین

این نتیجه می‌توان گفت که هنگامی که بی‌حوصلگی رخ می‌دهد، دانشجویان نمی‌توانند توجه خود را بر روی فعالیت معنادار معطوف کنند و درگیری کافی با فعالیت‌های موردنظر نخواهند داشت، سپس افراد بی‌حوصله شکست در عملکردهای اجرایی، احساس عدم اختیار و کند شدن ادراک زمان را تجربه می‌کنند. از طرفی بی‌حوصلگی دارای اثراتی چون فقدان علاقه، محزون بودن، افسردگی و تحریک‌پذیری است و دانشجویانی که سطح بی‌حوصلگی بالایی دارند هنگام تلاش برای انجام فعالیت‌های مطلوب یا معنادار، ممکن است مستعد شکست‌های مداوم باشند که متعاقباً منجر به ناامیدی و حتی افسردگی شود (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین دانشجویانی که هیجان منفی و بی‌حوصلگی به درس دارند، درک درستی از درس ارائه شده ندارند؛ بنابراین احساس می‌کنند ضعفی در گیرایی و درک مفاهیم دارند و به همین جهت کمتر در جمع‌های گروهی حاضر می‌شوند و این کناره‌گیری از جمع‌های گروهی در دانشگاه زمینه‌ساز کاهش خودنظم‌جویی تحصیلی خواهد شد (صفاریه، ۱۴۰۰). بعلاوه، در حالت تنفر یا ناسازگاری با هر نوع تجربه تکراری مثل کار روزانه یا برخورد با افراد کسل‌کننده و ملال‌آور و بی‌قراری زیاد، استفاده هیجان‌انگیز از تلفن همراه باعث برانگیختگی بالا می‌شود. استفاده مفرط از تلفن همراه، با الگوهای رفتاری خاص مانند شب بیداری، اشتغال به تبادل پیام کوتاه و همچنین وابستگی عاطفی ارتباط دارد. افرادی که زمان بیشتری را صرف استفاده از این فناوری می‌کنند زمان کمتری را صرف خواب خود کرده و با سطوح پایین‌تر پیشرفت تحصیلی روبرو می‌شوند. وقتی دانشجو در موقعیت‌های پیشرفت، تکالیف فراروی خویش را فاقد ارزش ارزیابی می‌کند و همچنین، کنترلی بر مطالبه‌های فزاینده زندگی تحصیلی ندارد، در معرض هیجان‌های پیشرفت منفی مانند اضطراب، شرم، ناامیدی، خشم و خستگی قرار می‌گیرد و منجر به کاهش خودنظم‌جویی تحصیلی می‌گردد (صدوقی و همکاران، ۱۳۹۶).

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود: این پژوهش بر روی دختران انجام شد، لذا امکان تعمیم نتایج پژوهش به پسران با محدودیت مواجه است؛ همچنین ممکن است تنوع فرهنگی بر روی نتایج پژوهش تأثیر بگذارد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی در مناطق مختلف و دیگر مقاطع تحصیلی انجام شود که به غنای اطلاعات کمک شود. با توجه به نتایج پژوهش و نقش میانجی آمادگی برای بی‌حوصلگی در ارتباط بین استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه و خودنظم‌جویی و اهمال‌کاری تحصیلی، پژوهشگران و روانشناسان از طریق آموزش و مداخلات مشاوره‌ای با کاهش بی‌حوصلگی به دانشجویان کمک کنند که نشانگان استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه را مدیریت کنند.

سپاسگزاری

نگارندگان بر خود لازم می‌دانند مراتب تشکر صمیمانه خود را از کلیه شرکت‌کنندگان در این پژوهش که با سعه‌صدر، همکاری نموده و ما را در انجام و ارتقاء کیفی این پژوهش یاری دادند، اعلام نمایند.

منابع

- Abbasi Kurdabadi, Z. (2016). *Investigating the effectiveness of treatment based on the time horizon on experiential avoidance and detachment of mothers with intellectually disabled daughters in the elementary school of Isfahan city*. Master's thesis of Isfahan (Khorasgan). [In Persian]
- Atadakht, A., Hamidifar, V., & Mohammadi, I. (2014). Traumatic use and type of mobile phone usage in high school students and its relationship with academic performance and achievement motivation. *School Psychology*, 3(2), 122-136. doi: 93-3-2-7 [In Persian]
- Arab Zozni, M., & Shirafken Kopken, A. (2022). Examining the relationship between academic procrastination and cell phone addiction and the mediating role of academic self-efficacy in male students. *Recent Advances in Psychology and Educational Sciences*, 5(50), 288-274. [In Persian]
- Bouffard, T. (1998). A developmental study of the relation between combined learning and performance goals and students' self-regulated learning. *British Journal of Educational psychology*, 68, 309-319. doi:10.1111/j.2044-8279.1998.tb01293.x
- Bouffard, T., Boisvert, J., Vezeau, C., & Larouche, C. (1995). The Impact of goal orientation on selfregulation & performance among college students. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 317-329. doi: 10.1111/j.2044-8279.1995.tb01152.x
- Chun, J. (2018). Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korean female adolescents. *Children and Youth Services Review*, 84: 35-39. DOI: 10.1016/j.childyouth.2017.11.013
- Daya, Z., & Hearn, H. (2018). Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. *Medical Teacher*, 40(2), 146-153.
- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C. and Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707-720. DOI:10.1177/0894439317741087 [In Persian]
- Ebrahimi, M., Fathi, A., & Sharifi Rahnamo, S. (2021). Academic procrastination and psychological well-being of adolescent girls based on the level of internet addiction. *Quarterly Journal of Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 12(1), 5-22. [In Persian]
- Fernie, B. A., Kopar, U. Y., Fisher, P. L., & Spada, M. M. (2018). Further development and testing of the metacognitive model of procrastination: Self-reported academic performance. *Journal of affective disorders*, 240, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.018>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85. DOI:10.1177/1073191111421303
- Fatehi, A., Fouladcheng, M. (2016). the mediating role of behavioral self-regulation in the relationship between identity styles and self-expression. *Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists*, 13(49), 29-42. [In Persian]

- Hoffman, R., Hudak-Rosander, C., Datta, J., Morris, J., & Kelz, R. (2018). Goal orientation in surgical residents: a study of the motivation behind learning. *Journal of Surgical Research*, 190(2), 451-6. DOI: [10.1016/j.jss.2014.01.005](https://doi.org/10.1016/j.jss.2014.01.005)
- He, S. (2019). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(1), 12-24. DOI: [10.4236/jss.2017.510002](https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002)
- Heydari, E., & Marzooqi, R. (2019). Investigating the mediating contribution of cyber-loitering in the relationship between the quality of supervisor supervision and guidance and academic procrastination of doctoral students. *Biquarterly Journal of Educational Planning Studies*, 8(16), 96-111. DOI: [10.22080/EPS.2020.2834](https://doi.org/10.22080/EPS.2020.2834) [In Persian].
- Hashemi, F., Dortaj, F., Farrokhi, N., & Nasralhi, B. (2019). The effectiveness of mindfulness training on academic procrastination and academic stress of eighth grade female students. *Educational Psychology Quarterly*, 15(52), 1-13. <https://doi.org/10.22054/jep.2019.24967.1948> [In Persian]
- Hashemizadeh Nehi, N., Jajermi, M., & Mahdian, H. (2020). The effectiveness of group schema therapy on academic procrastination and self-regulation in the learning of *second grade female students*. *Research in Clinical and Counseling Psychology*, 10(1), 70-86. DOI: [10.22067/TPCCP.2020.39365](https://doi.org/10.22067/TPCCP.2020.39365) [In Persian]
- Isacescu, J., Struk, A. A. and Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1741-1748. DOI: [10.1080/02699931.2016.1259995](https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1259995)
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*; 15(3), 309-20. DOI: [10.1080/16066350701350247](https://doi.org/10.1080/16066350701350247)
- Jokar, B., & Delawarpour, M. (2007). The Relationship Between Educational procrastination and achievement goals. *New Educational Thoughts*, 3(4-3), 61-80. DOI: [10.22051/JONTOE.2007.312](https://doi.org/10.22051/JONTOE.2007.312) [In Persian]
- Kashtvarz Kendazi, E., & Ojinejad, A. (2020). The mediating role of academic self-regulation in the relationship between mindfulness and unproductive academic behavior. *Scientific-Research Quarterly of Psychological Methods and Models*, 11(39), 95-120. DOI: [20.1001.1.22285516.1399.11.39.7.7](https://doi.org/20.1001.1.22285516.1399.11.39.7.7) [In Persian]
- Lepp, A., Barkley, J. E. & Li, J. (2017). Motivations and experiential outcomes associated with leisure time cell phone use: Results from two independent studies. *Leisure Sciences*, 39(2), 144-162. DOI: [10.1080/01490400.2016.1160807](https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1160807)
- Lau, W. (2018). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students, *Computers in Human Behavior*, 68(1), 286-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Motiee, H., Heydari, M., Bagherian, F., & Zarani, F. (2018). Diagnostic components of academic procrastination in medical students. *Sadra Journal of Medical Sciences*, 6(4), 286-275. [In Persian].
- Öz, F., Arslantaş, D., Buğrul, N., Koyuncu, T., & Ünsal, A. (2018). Evaluation of problematic use of mobile phones and quality of sleep among high school students. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 226-235. DOI: [10.14687/ijhs.v12i1.3122](https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3122)

- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2017). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696-710. DOI: [10.1037/a0036006](https://doi.org/10.1037/a0036006)
- Rezaei, F. (2020). Investigating the relationship between harmful use of mobile phones and internet addiction with emotional divorce of teachers in Kermanshah. *Development of Psychology*, 9(3), 76-69. Doi: [20.1001.1.2383353.1399.9.3.3.0](https://doi.org/20.1001.1.2383353.1399.9.3.3.0) [In Persian]
- Razaghi, F., Mirzahosseini, H., & Zargham Hajbi, M. (2020). Modeling the Relationship Between Achievement goals and motivational beliefs with academic procrastination: the mediating role of self-regulated learning strategies. *Jundishapur Ahvaz Education Development Quarterly*, 11(3), 334-359. <https://doi.org/10.22118/edc.2020.213063.1235> [In Persian].
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A. and Danckert, J. (2017). A short Boredom Proneness Scale: Development and psychometric properties. *Assessment Journal*, 24(3), 346-359. DOI: [10.1177/1073191115609996](https://doi.org/10.1177/1073191115609996)
- Shoukat, S. (2019). Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI Journal - Experimental and Clinical Sciences*, 18(1), 47-50. PMID: [30956638](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30956638/)
- Samari Safa, J., & Purdel, M. (2021). Presenting the model of academic burnout based on the emotional atmosphere of the family, psychological capital, goal orientation, procrastination and academic involvement of master's students. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 13(49), 131-162. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2021.58418.2628> [In Persian]
- Soleimani, M., Farahzade Abargoui, F., & Farrokh, A. (2015). *Investigating the relationship between excessive use of mobile phones and academic procrastination in students*, The First International conference on psychology and educational sciences, Shiraz. <https://civilica.com/doc/460442> [In Persian].
- Sadoughi, M., & Mohammad Salehi, Z. (2017). The Relationship between harmful mobile phone use and students' academic performance: the mediating role of sleep quality. *Bimonthly Scientific-Research Education Strategies in Medical Sciences*, 10(2), 132-123. URL: <http://edcbmj.ir/article-1-1141-fa.html> [In Persian].
- Sahabai, F., Daemi, M., & Pourzadi, M. (2016). The Pattern of mobile phone use and its relationship with the mental state of students in Tehran universities. *Scientific Journal of Medical Organization of the Islamic Republic of Iran*, 34(3), 240-233. URL: <http://jmciri.ir/article-1-2276-fa.html> [In Persian]
- Safari, M. (2021). The Relationship between Readiness for boredom and academic performance of high school students in Semnan city: the mediating role of academic conflict. *Development of Psychology*, 10(10), 27-40. [20.1001.1.2383353.1400.10.10.15.3](https://doi.org/20.1001.1.2383353.1400.10.10.15.3) [In Persian]
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35. DOI: [10.5539/ies.v13n9p23](https://doi.org/10.5539/ies.v13n9p23)
- Tukaev, S., Vasheka, T., Dolgova, O. (2013). The Relationships between Emotional Burnout and Motivational, Semantic and Communicative Features of Psychology Students. *Procedia - Soc and Behav Sciences*, 82(7), 553-556. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.308>

- Tamnaifar, M, & Ghasemi, E. (2017). Explanation of academic procrastination based on personality traits and time management skills. *Cognitive strategies in learning bi-quarterly*, 5(8), 223-244. doi:10.22084/j.psychogy.2017.10682.1355 [In Persian]
- Urduan, T., & Schoenfelder, E. (2017). Classroom effects on student motivation: Goal structures, social relationships, and competence beliefs. *Journal of School Psychology*, 44, 331-349. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.04.003>
- Wang, Y., Gao, H., Sun, CH., Liu, J., & Fan, X. (2021). Academic Procrastination in College Students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences*, 178, 110866. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689-713. DOI: 10.1037/rev0000097
- Yang, Z., Asbury, K. & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone user among Chinese university students: associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health Addiction*, 117, 596-614. <https://dx.doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>.
- Zarei, S. (2020). The mediating role of boredom and fear of marginalization in the relationship between depressive symptoms and problematic use of mobile phones. *Psychological Studies*, 16(2), 109-124. Doi:10.22051/PSY.2020.30742.2189 [In Persian].