



رابطه اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان

الهام حسین پور *

علی عسگری **

محسن آیتی ***

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه بیرجند بوده است. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری مورد مطالعه در پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه بیرجند به تعداد ۸۵۹۱ نفر بود که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بوده‌اند. حجم نمونه پژوهش بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۷۰ نفر تعیین گردید که این افراد با استفاده از نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ، پرسش‌نامه اعتیاد به تلفن همراه یانگ کو و پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی برسو استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. هم‌چنین، یافته‌های حاصل از رگرسیون نشان داد که اعتیاد به اینترنت مؤلفه خستگی تحصیلی و اعتیاد به تلفن همراه مؤلفه‌های خستگی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

واژگان کلیدی

اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به تلفن همراه، فرسودگی تحصیلی

* کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران hosainpoor.planing92@gmail.com

** استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران ali.asgari@birjand.ac.ir

*** دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران ayati_mohsen@birjand.ac.ir

نویسنده مسؤول یا طرف مکاتبه: الهام حسین پور

مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. بر این اساس، همه ساله کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش عالی می‌کنند. اما، بعضی از عوامل وجود دارند که موجب هدر رفتن بخشی از این سرمایه‌گذاری می‌شوند. در بررسی علل این پدیده، از جمله عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، می‌توان به عوامل روان‌شناختی اشاره کرد. از جمله ویژگی‌های روان‌شناختی مهمی که عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، فرسودگی تحصیلی^۱ است. فرسودگی تحصیلی در موقعیت‌های آموزشی به عنوان احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب درسی (بی‌علاقگی) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (خودکارآمدی شخصی کاهش یافته) تعریف می‌شود (Zhang et al., 2007). افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علایمی مانند بی‌اشتیافی نسبت به مطالب درسی، ناتوانی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (Naami, 2009). فرسودگی تحصیلی دارای سه مؤلفه می‌باشد که عبارتند از: خستگی تحصیلی^۲، بی‌علاقگی تحصیلی^۳ و ناکارآمدی تحصیلی^۴. خستگی تحصیلی به صورت احساس فشار خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت‌های درسی می‌باشد و نشانگر میزان استرس موجود در پدیده فرسودگی تحصیلی است. بی‌علاقگی تحصیلی به عنوان یک نگرش بدبینانه و بی‌تفاوتی نسبت به فعالیت‌های تحصیلی و بی‌معنی پنداشتن آن می‌باشد و ناکارآمدی تحصیلی به صورت احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین و فقدان احساس موفقیت در تکالیف درسی و مدرسه بروز داده می‌شود و این ناکارآمدی به موازات دو جنبه دیگر به وجود می‌آید (Maslach & Litter, 2008, Moghadasi, 2011).

فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی اثر می‌گذارد و مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که فرسودگی تحصیلی به طور منفی با تعهد و عملکرد تحصیلی همبسته است. از جمله مطالعات

-
1. Academic Burnout
 2. Academic Exhaustion
 3. Academic Cynicism
 4. Academic Inefficacy

سالانوا و همکاران (Salanva et al., 2010) این ادعا را تأیید می‌کنند. همچنین، مونتا (Moneta, 2011) دریافت که فرسودگی تحصیلی به طور منفی با مشغولیت و عملکرد تحصیلی رابطه دارد. یانگ (Young, 2004) در پژوهش خود به این نتیجه رسیده است که فرسودگی دانشجویان اثر منفی معنی‌داری را بر پیشرفت تحصیلی آنان دارد. میکائیلی و همکاران (Mikaeli et al., 2013) دریافته‌اند که بین خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

بیشترین تحقیقاتی که در زمینه فرسودگی تحصیلی انجام شده است، در جامعه آماری دانشجویان می‌باشد. زیرا، فرسودگی تحصیلی در دانشجویان، در شوق و اشتیاق آنان برای ادامه تحصیل اثر دارد (Neuman, 1990) و تحقیقات نشان می‌دهد که برخی از دانشجویان فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند (Moneta, 2011). از طرف دیگر، نتایج مرکز آمار ایران در سال ۱۳۹۰ نشان می‌دهد که بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت دانشجویان می‌باشند و همچنین، آمار مرکز مدیریت توسعه ملی اینترنت نشان می‌دهد، بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال را تشکیل می‌دهند. بنابراین، استفاده کنندگان بیش از حد از اینترنت دچار اعتیاد رفتار محوری به نام اعتیاد به اینترنت می‌شوند (<http://matma.ito.gov.ir>).

اعتیاد به اینترنت برای اولین بار در سال ۱۹۹۵، توسط ایوان گلدبرگ^۱ مطرح شد و در سال ۱۹۹۶، یانگ چارچوب نظری آن را گسترش داد. گلدبرگ اعتیاد به اینترنت را به عنوان الگوی ناسازگار استفاده از اینترنت که منجر به آسیب و آشفتگی معنادار می‌شود، توصیف کرد (Tamannaifar et al., 2013). انجمن روان پزشکی آمریکا اعتیاد به اینترنت را یک الگوی استفاده از اینترنت که موجب اختلال عملکردی شده و با حالات ناخوشایند درونی در طی یک دوره دو ماهه همراه باشد، تعریف کرده است و برای تشخیص آن هفت ملاک تحمل، علایم ترک، زمان استفاده از اینترنت بیش از آن چه فرد در ابتدا قصد دارد به طول انجامد، تمایل مداوم برای کنترل رفتار، صرف وقت قابل توجه برای امور مرتبط با اینترنت، کاهش فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی در استفاده از اینترنت، و تداوم استفاده با وجود آگاهی از آثار منفی ارایه کرده است. در واقع، وابستگی به اینترنت یک وابستگی واقعی همانند اعتیاد به مواد مخدر و وابستگی‌های دیگر است. اگر چه این اعتیاد، مشکلات جسمی اعتیادهای شیمیایی را ندارد؛ ولی،

مشکلات اجتماعی ناشی از آن، همانند اعتیادهای دیگر است. اصطلاح اعتیاد به اینترنت نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت را نشان می‌دهد و با ویژگی‌های ماندگ، افسردگی، درون‌گرایی، خجالتی بودن، کم‌حوصله بودن و تنهایی، احساس ترس، بیش‌فعالی و اضطراب اجتماعی تعیین می‌شود (Bakhshayesh, 2015). اختلال اعتیاد به اینترنت، مشکلات روان‌شناختی، درسی و شغلی در زندگی فرد ایجاد می‌کند (Hakimi Mokeh, 2014).

همان‌طور که گفته شد، یکی از مشکلاتی که اعتیاد به اینترنت ایجاد می‌کند، مشکلات تحصیلی می‌باشد و بر عملکرد تحصیلی اثر دارد و پژوهش‌هایی به بررسی این موضوع پرداخته‌اند. از آن جمله، فرانگوس و همکاران (Frangos et al., 2010) که در پژوهش خود نشان دادند که اعتیاد به اینترنت با عملکرد تحصیلی رابطه دارد. هم‌چنین، بیگی و همکاران (Beigi et al., 2010) به این نتیجه رسیدند که وابستگی به اینترنت با تعداد واحدهای افتاده، تعداد واحدهای گذرانده شده، افت معدل کل در ترم‌های اخیر، و مشروطی در طول دوره تحصیل ارتباط معنی‌داری دارد. اما، با رشته و مقطع و دانشکده محل تحصیل مرتبط نبوده است. تاجی (Taji, 2013) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین میزان اعتیاد به اینترنت و پیشرفت تحصیلی و سلامت روان رابطه وجود دارد. در کنار اعتیاد به اینترنت، استفاده مفرط از تلفن همراه، اعتیاد رفتار محور دیگری را به نام اعتیاد به تلفن همراه ایجاد کرده است.

اعتیاد به تلفن همراه، نوعی رفتار تکانشی در استفاده از تلفن همراه می‌باشد که کاربرد آن توسط فرد نه تنها برایش احساس آرامش در پی دارد؛ بلکه، به تدریج با افزایش سطح تحمل وی، برای دست‌یابی به همان احساس پیشین، نیازمند استفاده بیشتر و روی آوردن به تلفن‌های پیشرفته‌تر است و در صورت محرومیت حالت انزوا به وجود می‌آید (Dadsetan, 2009). جنارو و همکاران (Jenaro et al., 2007) استفاده مفرط از تلفن همراه را عبارت از وضعیتی که در آن از تلفن همراه بیش از حد استفاده می‌شود و مشغله ذهنی بی‌شماری را به وجود می‌آورد، می‌دانند. تشخیص اعتیاد به تلفن همراه مانند اعتیاد به الکل آسان نیست. زیرا، نشانه‌های این اعتیاد طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرد. اما، ویژگی‌های مشترک این اعتیاد، واریسی دایم و مکرر پیام‌های دریافت شده، احساس ناآرامی در صورت عدم دریافت پاسخ به تلفن یا پیام ارسال شده، نیاز دایم به خریداری آخرین مدل تلفن همراه با امکانات جدیدتر و بالاخره نیاز به ارتباط، اطلاع از رویدادها و در دسترس دیگران بودن می‌باشد (Dadsetan, 2009). هم‌چنین، شواهد نشان می‌دهد که استفاده

مفرط از تلفن همراه مرتبط با الگوهای رفتاری دیگر، از جمله بیدار ماندن در شب و اشتغال به پیام کوتاه و هم‌چنین، وابستگی عاطفی است که در ذهن کاربران ایجاد می‌شود به طوری که این افراد معتقدند که بدون استفاده از تلفن همراه قادر به زندگی کردن نیستند (Yasaminezhad et al., 2012).

اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه، مشکلات بسیاری از جمله مشکلات تحصیلی، شغلی و خانوادگی را ایجاد می‌کند و بیشترین افرادی که از این نوع اعتیادها، تأثیر می‌پذیرند، جوانان و نوجوانان می‌باشند. به همین منظور، پیش‌بینی مشکلات تحصیلی که از طریق این نوع اعتیادها برای جوانان در محیط دانشگاه ایجاد می‌شود، مهم می‌باشد و یکی از مشکلات تحصیلی که پیش‌بینی آن در دانشگاه از اهمیت بسیاری برخوردار است، فرسودگی تحصیلی می‌باشد. بنابراین، با توجه به این که اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه مشکلات تحصیلی ایجاد می‌کنند و رابطه معناداری بین اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه با عملکرد تحصیلی وجود دارد و با توجه به این که تحقیقی یافت نشد که به بررسی نقش اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه در مفهوم فرسودگی در موقعیت تحصیلی بپردازد، این پژوهش درصدد است تا به بررسی فرضیه‌های پژوهشی زیر بپردازد.

۱. بین اعتیاد به اینترنت و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد.
۲. بین اعتیاد به تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد.
۳. اعتیاد به اینترنت، پیش‌بینی کننده مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی دانشجویان است.
۴. اعتیاد به تلفن همراه، پیش‌بینی کننده مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی دانشجویان است.

روش

روش این پژوهش، بنا به ماهیت آن و بر حسب نحوه گردآوری اطلاعات، به شیوه توصیفی-همبستگی و با توجه به هدف، از نوع کاربردی می‌باشد. جامعه آماری مورد مطالعه در پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه بیرجند به تعداد ۸۵۹۱ بوده است که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد نمونه ۳۷۰ نفر تعیین شد. در این پژوهش با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای؛ ابتدا، از بین ۱۰ دانشکده دانشگاه بیرجند، ۵ دانشکده و بعد از هر دانشکده، چند رشته انتخاب گردید که به شرح جدول ۱ می‌باشد.

جدول ۱. توزیع فراوانی نمونه بر اساس دانشکده

دانشکده	فراوانی	درصد فراوانی
ادبیات	۱۱۱	۳۰
مهندسی	۶۷	۱۸/۱
کشاورزی	۶۶	۱۷/۸
علوم	۷۴	۲۰
علوم تربیتی	۵۲	۱۴/۱
جمع کل	۳۷۰	۱۰۰

به منظور کسب اطلاعات و دیدگاه‌ها، از سه پرسش‌نامه استفاده شده است که عبارت است از: الف. پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت: برای سنجش اعتیاد به اینترنت از پرسش‌نامه‌ای استفاده شده است که توسط کیمبرلی یانگ در سال ۱۹۹۸ ساخته شد. این پرسش‌نامه دارای ۲۰ گویه با مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای شامل به ندرت، گاهی اوقات، معمولاً، بیشتر اوقات و همیشه می‌باشد. نمره ۲۰ تا ۴۹ نشان دهنده کاربر معمولی، نمره ۵۰ تا ۷۹ نشان دهنده کاربر در معرض خطر و نمره ۸۰ تا ۱۰۰ نشان دهنده کاربر معتاد می‌باشد. این پرسش‌نامه در پژوهش سلطانی و همکاران (Soltani et al., 2010) اجرا شده است و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمده است و بخشایش (Bakhshayesh, 2015) ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۹۶ گزارش کرده است. جعفری و فاتحی‌زاده (Jafari & Fatehizadeh, 2012) روایی آزمونی را به دو روش هم‌زمان برابر با ۰/۸۱ و روایی افتراقی ۰/۶۲ گزارش کرده‌اند. هم‌چنین، در پژوهش علوی و همکاران (Alavi et al., 2010) گزارش شده است که این پرسش‌نامه در جامعه ایرانی خصوصیات روان‌سنجی مطلوبی دارد، به طوری که از آن می‌توان در تحقیقات روان‌شناسی و روان‌پزشکی به خصوص در میان قشر دانشجو استفاده کرد. هم‌چنین، در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی این پرسش‌نامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب ۰/۹۴ به دست آمد.

ب. پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی: برای سنجش فرسودگی تحصیلی از پرسش‌نامه‌ای استفاده شده است که توسط برسو^۱ و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته شده است. این پرسش‌نامه سه حیطه

فرسودگی تحصیلی؛ یعنی، خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. پرسش‌نامه مذکور پانزده گویه دارد که با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق درجه‌بندی شده است. خستگی تحصیلی ۵ گویه، بی‌علاقگی تحصیلی ۴ گویه و ناکارآمدی تحصیلی ۶ گویه دارد. در پژوهش عزیززی ابرقونی (Azizi Abarghuei, 2011) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمده است. ضرایب روایی سازه این پرسش‌نامه توسط بهروزی و همکاران (Behroozy et al., 2013) با استفاده از همبستگی ساده با یک سؤال محقق ساخته ۰/۵۱ گزارش شده است که در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی‌دار است. هم‌چنین، در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی این پرسش‌نامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب ۰/۸۵ به دست آمد و برای حیطه‌های خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۱ به دست آمد.

ج. پرسش‌نامه اعتیاد به تلفن همراه: برای سنجش اعتیاد به تلفن همراه از پرسش‌نامه‌ای استفاده شده است که توسط کو (Koo, 2009) ساخته شد. این پرسش‌نامه دارای دو قسمت می‌باشد. قسمت اول مشخصات دموگرافیک و نحوه استفاده از تلفن همراه است و قسمت دوم این پرسش‌نامه ۲۰ گویه روی مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای خیلی زیاد، زیاد، کم، خیلی کم است و امتیازات به صورت معنادان به تلفن همراه، استفاده شدید و استفاده متوسط مشخص گردیده است. جمع نمرات در این پرسش‌نامه در محدوده بین ۲۰ الی ۱۰۰ قرار دارد که نمره بیشتر، نشان دهنده وابستگی بیشتر و شدیدتر بودن اعتیاد به تلفن همراه می‌باشد. نمره کم‌تر از ۶۳ استفاده متوسط از تلفن همراه است، نمره ۶۳ تا ۷۰ به معنای استفاده شدید و نمره بزرگ‌تر یا مساوی ۷۰ به معنای اعتیاد، در نظر گرفته شده است. خزاعی و همکاران (Khazaei et al., 2013) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ را برای این پرسش‌نامه گزارش کرده‌اند. هم‌چنین، در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی این پرسش‌نامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب ۰/۸۸ به دست آمد. روایی پرسش‌نامه در پژوهش حاضر، از روش قضاوت خبرگان و استادان بهره گرفته شد و پس از دریافت نظرات اصلاحی، پرسش‌نامه نهایی تنظیم گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها به علت فاصله‌ای بودن متغیرها از آمار پارامتریک شامل آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد.

یافته‌ها

در ابتدا و قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش، ابتدا وضعیت فرسودگی تحصیلی، اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه دانشجویان کارشناسی مورد بررسی قرار می‌گیرد (جدول ۲).

جدول ۲. وضعیت فرسودگی تحصیلی، اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه دانشجویان

مقیاس	میانگین	انحراف از میانگین	تفاوت میانگین	t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
فرسودگی تحصیلی	۲/۷۷	۰/۰۳۳	-۰/۲۲۹	-۶/۸۵۵	۳۶۹	۰/۰۰۰
اعتیاد به اینترنت	۱/۹۴	۰/۰۴۰	-۱/۰۵۳	-۲۵/۸۹	۳۶۹	۰/۰۰۰
اعتیاد به تلفن همراه	۲/۱۸	۰/۰۲۶	-۰/۸۱	-۳۱/۴۱	۳۶۹	۰/۰۰۰

اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که مقدار t به دست آمده در خصوص فرسودگی تحصیلی $-۶/۸۵۵$ است که در سطح $۰/۰۱$ معنادار می‌باشد و مقدار کمی از دانشجویان فرسودگی تحصیلی دارند. زیرا، میانگین فرسودگی تحصیلی دانشجویان $۲/۷۷$ می‌باشد و با توجه به ارزش آزمون ($t = ۳$) میانگین فرسودگی تحصیلی دانشجویان پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد.

هم‌چنین، مقدار t به دست آمده در خصوص اعتیاد به اینترنت $-۲۵/۸۹$ است که در سطح $۰/۰۱$ معنادار می‌باشد و مقدار کمی از دانشجویان اعتیاد به اینترنت دارند. زیرا، میانگین اعتیاد به اینترنت دانشجویان $۲/۷۷$ می‌باشد و با توجه به ارزش آزمون ($t = ۳$) میانگین اعتیاد به اینترنت دانشجویان پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد.

اطلاعات جدول ۲ در خصوص اعتیاد به تلفن همراه نشان می‌دهد که مقدار t به دست آمده $-۳۱/۴۱$ است که در سطح $۰/۰۱$ معنادار می‌باشد و مقدار کمی از دانشجویان اعتیاد به تلفن همراه دارند. زیرا، میانگین اعتیاد به تلفن همراه دانشجویان $۲/۱۸$ می‌باشد و با توجه به ارزش آزمون ($t = ۳$) میانگین اعتیاد به تلفن همراه دانشجویان پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد.

به منظور بررسی فرضیه اول و دوم پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۳).

فرضیه اول: بین اعتیاد به اینترنت با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد.
فرضیه دوم: بین اعتیاد به تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول ۳. ضریب همبستگی اعتیاد به اینترنت، تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی

متغیرها		شاخص آماری
اعتیاد به اینترنت	ضریب همبستگی	۰/۳۱۲**
	سطح معنی داری	۰/۰۰۰
اعتیاد به تلفن همراه	ضریب همبستگی	۰/۲۰۲**
	سطح معنی داری	۰/۰۰۰

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد که رابطه مثبتی بین اعتیاد به اینترنت و فرسودگی تحصیلی وجود دارد ($r=0/312$) و در سطح $0/01$ درصد معنادار می‌باشد، هم‌چنین، رابطه مثبتی بین اعتیاد به تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی وجود دارد ($r=0/202$) که در سطح $0/01$ معنادار می‌باشد. فرضیه سوم: اعتیاد به اینترنت، پیش‌بینی کننده مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی دانشجویان است. برای رد و یا تأیید این فرضیه ابتدا، رابطه بین متغیرها بررسی شد و بعد از به دست آمدن رابطه خطی، رگرسیون به دست آمد که در جدول ۴ و ۵ گزارش داده شده است.

جدول ۴. ضریب بتا در پیش‌بینی مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی از طریق اعتیاد به اینترنت

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضرایب		t	سطح معنی داری
		غیراستاندارد B	استاندارد Beta		
اعتیاد به اینترنت	خستگی تحصیلی	۰/۲۲۳	۰/۲۲۶	۳/۹۴۷	۰/۰۰۰
	بی‌علاقگی تحصیلی	۰/۰۷۵	۰/۰۳۹	۰/۶۷	۰/۵۰۲
	ناکارآمدی تحصیلی	-۰/۰۱۱	-۰/۰۰۸	-۰/۱۴۰	۰/۸۸۸

اطلاعات جدول ۴، نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت در مؤلفه خستگی تحصیلی با ضریب بتا ($Beta=0/226$) و از نظر آماری در سطح $0/01$ معنادار می‌باشد و اعتیاد به اینترنت پیش‌بینی کننده

مؤلفه خستگی تحصیلی می‌باشد و در مؤلفه بی‌علاقگی تحصیلی با ضریب بتا ($Beta = 0/039$) و مؤلفه ناکارآمدی تحصیلی با ضریب بتا ($Beta = -0/008$) از نظر آماری معنادار نمی‌باشد. فرضیه چهارم: اعتیاد به تلفن همراه، پیش‌بینی کننده مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی دانشجویان است. جدول ۵. ضریب بتا در پیش‌بینی مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی از طریق اعتیاد به تلفن همراه

سطح معنی‌داری	t	ضرایب		متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین
		استاندارد Beta	غیراستاندارد خطای معیار B		
0/032	2/148	0/123	0/088	0/189	خستگی تحصیلی
0/000	3/89	0/227	0/072	0/279	بی‌علاقگی تحصیلی
0/000	3/935	0/231	0/052	0/204	ناکارآمدی تحصیلی

یافته‌های جدول ۵، نشان می‌دهد که اعتیاد به تلفن همراه در مؤلفه خستگی تحصیلی با ضریب بتا ($Beta = 0/123$)، از نظر آماری در سطح $0/05$ معنادار می‌باشد و اعتیاد به تلفن همراه پیش‌بینی کننده مؤلفه خستگی تحصیلی می‌باشد. در مؤلفه‌های بی‌علاقگی تحصیلی با ضریب بتا ($Beta = 0/227$) و ناکارآمدی تحصیلی با ضریب بتا ($Beta = 0/231$) نیز از نظر آماری در سطح $0/01$ معنادار می‌باشد. بنابراین، اعتیاد به تلفن همراه مؤلفه‌های بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی را نیز پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

ارتقای بهداشت روانی محیط دانشگاه به عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد توسعه و بهسازی منابع انسانی بوده و در چند دهه اخیر توجه سازمان‌های آموزشی به نیروهای سالم جسمی و فکری در مؤسسات آموزشگاهی را به خود جلب کرده است. از جمله سازه‌های کلیدی در این زمینه که باید به آن توجه شود، فرسودگی تحصیلی و اعتیاد به اینترنت می‌باشد. به همین منظور هدف از این پژوهش، بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان بوده است.

نتایج به دست آمده از این پژوهش در رابطه با فرضیه اول، نشان داد که رابطه معنی‌داری بین اعتیاد به اینترنت و فرسودگی تحصیلی دانشجویان وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش آختر

(Akhter, 2013) و فرانگوس و همکاران (Frangos et al., 2010) که در پژوهش خود نشان دادند اعتیاد به اینترنت با عملکرد تحصیلی رابطه دارد و با پژوهش تاجی (Taji, 2013) که در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین میزان اعتیاد به اینترنت و پیشرفت تحصیلی و سلامت روان رابطه وجود دارد، هم‌خوانی دارد. نتایج پژوهش رضایی و همکاران (Rezaei et al., 2013) نشان داد که میزان استفاده از اینترنت هیچ رابطه یا تأثیر معنی‌داری بر عملکرد تحصیلی ندارد که با یافته‌های تحقیق حاضر هم‌خوانی ندارد، علت این ناهم‌خوانی می‌تواند استفاده از اینترنت در جهت مصارف صحیح استفاده از اینترنت، توسط افراد نمونه پژوهش رضایی و همکاران باشد.

پیامدهای اعتیاد به اینترنت برای افراد معتاد عبارتند از: تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر در اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود، در نتیجه کار با اینترنت، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی به منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده، دوستان و مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های اینترنت و مشکلات تحصیلی (Rouhani & Tari, 2012). یکی از پیامدهای اعتیاد به اینترنت مشکلات تحصیلی است. فرسودگی تحصیلی که خود یکی از مشکلات تحصیلی است. بنابراین، نتایج حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر وجود رابطه بین اعتیاد به اینترنت و فرسودگی تحصیلی مورد تأیید مبانی نظری می‌باشد.

نتایج به دست آمده از این پژوهش در رابطه با فرضیه دوم نشان داد که رابطه معنی‌داری بین اعتیاد به تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش پناهی و همکاران (Panahi et al., 2013) که نشان دادند بین وابستگی به تلفن همراه با افزایش ارتباط ناسالم و افت تحصیلی رابطه دارد، هم‌سو است. هم‌چنین، یافته‌های تحقیق عطادخت و همکاران (Atadokht et al., 2014) نشان داد که استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه با انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی رابطه منفی دارد. کاگان و همکاران (Cagan et al., 2014) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که رابطه منفی بین اعتیاد به تلفن همراه با موفقیت تحصیلی وجود دارد. فن‌آوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی از جمله تلفن همراه بر ابعاد مختلف زندگی افراد شامل فردی، اجتماعی و تحصیلی تأثیر دارند (Rostami Nezhad et al., 2014).

نتایج به دست آمده از این پژوهش در رابطه با فرضیه سوم نشان داد که اعتیاد به اینترنت پیش‌بینی‌کننده مؤلفه خستگی تحصیلی است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش مروتی (Morovati, 2015) که در پژوهش خود بیان می‌کند که اعتیاد به اینترنت به طور معنی‌داری با پیشرفت

تحصیلی همبسته است و ۸ درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی توسط اعتیاد به اینترنت را توجیه می‌کند، هم‌سو است.

یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر در رابطه با فرضیه چهارم نشان داد که اعتیاد به تلفن همراه پیش‌بینی‌کننده مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی می‌باشد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش اوسکا (Osaka, 2008, cited in Ishii, 2011) هم‌سو است. وی نیز به این نتیجه رسید که استفاده کنندگان مفرط از تلفن همراه در مقایسه با کسانی که از تلفن همراه استفاده افراطی ندارند، زمان کوتاه‌تری را به مطالعه اختصاص می‌دهند؛ در نتیجه، افت عملکرد تحصیلی قابل‌پیش‌بینی و قابل‌توجیه است.

با توجه به نتایج به دست آمده، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود.

- با همکاری سازمان ورزش و جوانان، فعالیت‌های فوق برنامه در دانشگاه برای ایجاد شادی و سرزندگی در دانشجویان افزایش یابند.
- با توجه به وجود رابطه اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه، با فرسودگی تحصیلی دانشجویان، پیشنهاد می‌شود در واحد درسی مهارت‌های زندگی، استادان به آسیب‌های اجتماعی و فردی این دو تکنولوژی در ضمن یک جلسه تدریس اشاره کنند.
- با توجه به تأثیر استفاده نادرست از تلفن همراه و اینترنت در زندگی تحصیلی دانشجویان، پیشنهاد می‌شود که مسئولان فوق برنامه و معاونت فرهنگی دانشگاه‌ها، با همکاری سازمان ورزش و جوانان، به برگزاری کارگاه آموزشی، نمایشگاه و دادن کتابچه در این خصوص اقدام کنند.

سپاسگزاری

سپاس و قدردانی فراوان از اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان جنوبی به خاطر حمایت‌های مادی و معنوی این اداره که در طول انجام پایان‌نامه و مقاله همواره همراه و یاور نویسندگان بودند. هم‌چنین، از جناب آقای عزیزی به خاطر همراهی‌شان در قبول پروژه و حمایت‌های بی‌دریغشان تشکر ویژه می‌گردد.

References

1. Akhter, N. (2013). Relationship between Internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Academic Journal*, 8(19), 1793-1796.
2. Alavi, S. S., Eslami, M., Maracy, M. R., Najafi, M., Jannatifard, F., & Rezapour, H. (2010). Psychometric properties of young Internet addiction test. *Journal of Behavioral Sciences*, 4, 183-189. (in Persian).
3. Atadokht, A., Hamidifar, V., & Mohammadi, E. (2014). Over-use and type of mobile phone users in high school students and its relationship with academic performance and achievement motivation. *Journal of school Psychology*, 2(2), 122-137. (in Persian).
4. Azizi Abarghuei, M. (2011). *Investigating the relationships between quality of learning experience's components and self - efficacy on academic burnout among students of Allameh Tabatabai University of Tehran*. M.A. of Educational Psychology, Allameh Tabatabai University. (in Persian).
5. Bakhshayesh, A. (2015). Prediction of internet addiction through personality traits and its relationship with perception of social interaction among female university students. *Woman in Culture & Art*, 6(1), 29-44. (in Persian).
6. Behroozy, N., Shahni, M., & Pourseyed, S. M. (2013). Relationship of perceived stress, perfectionism and social support with student's academic burnout and academic performance. *Strategy for Culture*, 2(20), 84-90. (in Persian).
7. Beigi, M., Ghazavi, A., Salehi, N., Chamari, F., & Saedi, A. (2010). Effect of internet addiction on educational status of Arak university of medical sciences students spring. *Arak Medical University Journal*, 1(4), 95-102. (in Persian).
8. Cagan, O., Unsal, A., & Celik, N. (2014). Evaluation of college students' the level of addiction to cellular phone and investigation on the relationship between the addiction and the level of depression. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 114(21), 831-839.
9. Dadsetan, P. (2009). Mobile phone: Another addictions. *Journal of Developmental Psychology*, 4(15), 214-216. (in Persian).
10. Frangos, C., Frangs, K., & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of young's Internet addiction test. *International Journal of Economic and Applied Research*, 3(1), 49-74.
11. Hakimi Mokeh, R. (2014). Treatment of Internet addiction disorder. *Journal Evoked School Counselor*, 2(9), 27-33. (in Persian).
12. Ishii, K. (2011). Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review*, 33, 69-83.
13. Jafari, N., & Fatehizaeh, M. (2012). The study relationship between internet addiction and depression, anxiety, stress and social phobia among students of Isfahan University. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Science*, 17(4), 1-9. (in Persian).

14. Jenaro, C., Flores, N., Gomez, M., Gonzalez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320.
15. Khazaei, T., Saadatjoo, A., Dormohamadi, S., Soleimani, M., Toosinia, M., & Mullah Hassan Zadeh, F. (2013). Prevalence of mobile dependency and adolescence aggression. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 19(4), 430-438. (in Persian).
16. Koo, H. Y. (2009). Development of a cell phone addictive scale for Korean Adolescents. *Korean Acad Nurs*, 39(6), 818-28.
17. Maslach, C. H., & Lieter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498-512.
18. Matma Group. (2014). *Formula brief penetration of Internet users*. Retrieved Mar 10, 2014, from <http://www.iriu.ir/matma/>
19. Mikaeli, N., Afroz, T. H., & Gholizdeh, L. (2013). The relationship of self-concept and academic burnout with academic performance of girl students. *Journal of School Psychology*, 4(3), 90-103. (in Persian).
20. Moghadasi, C. (2011). *The relationship between goal orientation and perceived social support and academic burnout*. M.A. of Educational Psychology. Azarbaijan University. (in Persian).
21. Moneta, G. B. (2011). Need for achievement, burnout, and intention to leave: Testing an accupation model in educational settings. *Journal Personality and Individual Differences*, 50(24), 274-278.
22. Morovaty, A. (2015). Family and Internet addiction performance impact on the academic achievement of students of Ilam. *Journal of Forward Thinking Green*, 8(31), 36-43. (in Persian).
23. Naami, Z. (2009). The relationship between the quality of learning experiences and students academic burnout. *Psychology Studies*, 5(3), 117-134. (in Persian).
24. Neuman, Y. (1990). Derminants and conse quences of student burnout in universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20-30.
25. Panahi, Y., Aslani, T., Faraji, R., & Betvaz, H. (2013). Dependence on mobile phone and psychological-social damages in students. The study of Effects of SMS and Bluetooth. *The First Congress of Cyber Space and Social Problem*. (in Persian).
26. Rezaei, S., Kajbaf, A. B., Mousavi, S. V., & Mousavi, S. H. (2013). A prediction model for academic performance among students of guilan university of medical sciences: Dimensions of quality of life, internet use and attitude toward addiction. *Iranian Journal of Medical Education*, 12(10), 731-742. (in Persian).
27. Rostami Nezhad, M. A., Vahdani Asadi, M. R., Izi, M., & Rouhani, Z. (2014). Management of mobile phone damages at school: Hesitation on its positive and negative functions. *The Studies of Management on Police Training*, 1(25), 61-76. (in Persian).
28. Rouhani, F., & Tari, S. (2012). A study of the relationship between the rate of addiction to Internet with academic motivation and social development among

- high school students in Mazandaran province. *Information and Commucation Technology in Educational Sciences*, 6(2), 19-34. (in Persian).
29. Salanova, M., Schaufeli, W., Martines, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance the mediating roles of study burnout and engagement. *Anmiety. Stress Coping Journal Internation*, 23(21), 53-70.
 30. Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2008). Depressive symptoms and school burnout during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 34-45.
 31. Soltani, M., Fooladvand, K. H., & Fathi-Ashtiani, A. (2010). Relationship between identity and sensation-seeking with internet addiction. *Journal of Behavioral Sciences*, 4(3), 9-10. (in Persian).
 32. Taji, F. (2013). *The study of the relation between Internet addiction and mental health and academic Achievement*. M.A. in Media Management. Allameh Tabatabai University, Faculty of Management and Accounting. (in Persian).
 33. Tamannaifar, M., Arfai, F., & Gandomi, Z. (2013). Relationship between Internet use and academic achievement among high school students in Kashan. *The Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 17(2), 77-82. (in Persian).
 34. Yasaminezhad, M. A., Golmohammadian, M., & Yoosefi, N. (2012). The study of the relationship between cell-phone use and general heath in students. *Knowledge & Research in Applied*, 1(47), 61-73. (in Persian).
 35. Young, H. J. (2004). Factors effecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-307.
 36. Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality & Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.

