مجلهٔ پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت
شمارهٔ پیاپی ۷۲، بهار و تابستان، سال۱۴۰۳
Journal of research on Issues of Education
مقاله علمی پژوهشی | http://isoedmag.ir | Research Article
صفحه ۱۹۵- ۲۰۶

عنوان: پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی براساس اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری در دانش‌آموزان

داریوش مهرافزون*[۱] و شقایق بنار[۲]

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم بود. این مطالعه با رویکرد کمی و به‌صورت توصیفی–همبستگی انجام شد. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های استاندارد جمع‌آوری و با استفاده از روش‌های آماری همبستگی و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین هر یک از متغیرهای اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین، ترکیب این سه متغیر قادر است به‌طور معناداری پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. بر اساس یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که عوامل روانشناختی و رفتاری مذکور نقش قابل توجهی در کاهش عملکرد تحصیلی دارند. بر این اساس، توجه به این عوامل در محیط‌های آموزشی و اجرای مداخلات روان‌شناختی و تربیتی برای کاهش اثرات منفی آن‌ها ضروری است.

اطلاعات مربوط به مقاله

کلید واژگان
اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب، اهمال‌کاری، پیشرفت تحصیلی

۱. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی و تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. d.mehrafzoon@gmail.com
۲. کارشناس ارشد، روان‌شناسی تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
shaghayeghbanar1010@gmail.com

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

مقدمه

تلفن‌های همراه دارای طیف گسترده‌ای از قابلیت‌ها در افزایش دسترسی به یادگیری و تحقق فرصت‌های برابر برای آموزش هستند. اعتیاد به تلفن همراه به‌عنوان استفاده کنترل نشده از تلفن همراه در موقعیت‌های نامناسب یا مضر شناخته می‌شود. اعتیاد به تلفن همراه را می‌توان به‌عنوان «ناتوانی در کنترل استفاده از تلفن همراه، علیرغم تأثیرات منفی روی کاربران» تعریف کرد (چا و سئو[۱]، ۲۰۱۸).

افراد معتاد به تلفن همراه، علائم روانی مانند رفتار اجباری، تحمل، گوشه‌گیری و اضطراب را نشان می‌دهند (کوون[۲] و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین قابل توجه است که دانش‌آموزان معتاد به تلفن‌های همراه، کمبود توجه، عدم کنترل خود، بیش فعالی و عصبانیت را نشان می‌دهند. استفاده بیش از حد از تلفن همراه نیز می‌تواند اثرات فیزیکی منفی داشته باشد. کاهش فعالیت بدنی و حرکت می‌تواند منجر به چاقی در میان معتادان شود (پارک و پارک[۳]، ۲۰۱۴).

اهمال‌کاری یک پدیده رایج است که اغلب در یک جامعه عملگرا و از نظر فناوری پیشرفته رخ می‌دهد (استیل[۴]، ۲۰۰۷)، باعث سلامت روانی ضعیف، کاهش موفقیت، افزایش استرس و کاهش رفاه می‌شود (گلیک و اورسیلو[۵]، ۲۰۱۵). اهمال‌کاری تحصیلی نوعی اهمال‌کاری موقعیتی است و به‌عنوان تأخیر ابتکاری در فرایند یادگیری و دوره مورد نظر تعریف می‌شود.

طبق اظهارات عبادی و شکورزاده[۶] (۲۰۱۵) بیش از نیمی از دانش‌آموزان تقریباً همیشه یا همیشه اهمال‌کاری می‌کنند. علاوه بر این، نتایج نشان داد که مردان و زنان به یک میزان اهمال‌کاری می‌کنند.

به‌تعویق‌انداختن کار یا اهمال‌کاری می‌تواند یک چرخه خودویرانگر ایجاد کند. اگرچه این رفتار موقتا باعث دوری از اضطراب می‌شود، اما وقتی فرد مجبور به انجام کار و سرزنش خود می‌شود، احساسات منفی قوی‌تری را تجربه خواهد کرد (سیرویس[۷]، ۲۰۱۷).

اعتیاد به تلفن‌های همراه، نوعی اعتیاد به فناوری، به‌عنوان یک مشکل کنترل تکانه تعریف می‌شود که در آن فرد، در نتیجه استفاده بیش از حد از اینترنت، بازی‌های ویدئویی و انواع سرگرمی‌ها در معرض پیامدهای منفی فناوری قرار می‌گیرد (راشید[۸] و همکاران، ۲۰۲۰). اعتیاد به تلفن همراه، به سلامت فرد آسیب می‌رساند و در فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد می‌کند. نوجوانانی که عملکرد تحصیلی بالاتری دارند، کمتر از آن‌هایی که سطح عملکرد پایین‌تری دارند، از تلفن همراه استفاده می‌کنند (جوشی و لین[۹]، ۲۰۱۳). نورازمن[۱۰] و همکاران (۲۰۲۳) دریافتند اعتیاد به تلفن همراه تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دارند. چو[۱۱] (۲۰۲۳) نیز به نتایج مشابهی دست یافت و بین اعتیاد

---

۱. Cha & Seo
۲. Kwon
۳. Park & Park
۴. Steel
۵. Glick & Orsillo
۶. Ebadi & Shakoorzadeh
۷. Sirois
8. Rashid
9. Josh & Lin
10. Norazman
11. Chu

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

به تلفن همراه و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی یافت. کیو-یاتگ[1] و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند پریشانی روانی شامل اضطراب، استرس، افسردگی و اضطراب اجتماعی ممکن است پیش‌بینی‌کننده‌های اعتیاد به تلفن‌های همراه باشند. ژانگ و زنگ (۲۰۲۴) دریافتند بین اعتیاد به تلفن همراه و پیشرفت تحصیلی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. یافته‌های آمز[2] و همکاران نشان می‌دهد که به ازاء هر واحد اضافی استفاده از تلفن همراه، نمره آزمون با مقدار مربوطه کاهش می‌یابد و نسبت افرادی که در آزمون موفق می‌شوند نیز کاهش می‌یابد.

مطالعات قابل مقایسه متعددی انجام شده است و نشان داده شده است که اکثر دانش‌آموزان زمان بیشتری را در فیس‌بوک و سایر رسانه‌های اجتماعی صَرف می‌کنند تا دانشجویان. این باعث کاهش اشتیاق در فعالیت‌های کلاسی و کاهش چشمگیر علاقه به مطالعه می‌شود (راتاکریشنان[3] و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش‌های انجام‌شده توسط لیو[4] و همکاران (۲۰۲۲)، ۵۲٫۸ درصد از دانش‌آموزان نوجوان نشان دادند که استفاده منظم آن‌ها از تلفن همراه، در مطالعه آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند. اعتیاد به خدمات تلفن همراه مانند گشت‌وگذار در اینترنت و خدمات پیام‌رسانی بر خواب تأثیر می‌گذارد و منجر به عملکرد تحصیلی ضعیف می‌شود (لی[5] و همکاران، ۲۰۲۲).

برخی از برنامه‌ها، مانند TikTok و Bigo، در ازاء تعهد و تعامل خود با برنامه‌ها، پاداش‌ها و پول بیشتری ارائه می‌کنند (جعفر[6] و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس کریتیکا و واسانتا[7] (۲۰۱۳)، نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله به‌دلیل استفاده زیاد از تلفن همراه برای ارسال پیامک و تماس تلفنی، عملکرد تحصیلی پایینی دارند.

اهمال‌کاری تحصیلی نوعی اهمال‌کاری موقعیتی است و به‌عنوان تأخیر ابتکاری در فرایند یادگیری و دوره مورد نظر تعریف می‌شود (تیان[8] و همکاران، ۲۰۲۱). تیان و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای نشان دادند اعتیاد به تلفن همراه و اهمال‌کاری تحصیلی در بین دانشجویان چینی شایع است و بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. تورل[9] و همکاران (۲۰۲۲) نیز دریافتند استفاده از رسانه و فناوری نوجوانان باعث می‌شود که رفتار اهمال‌کاری تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر نامطلوب بگذارد. لی[10] و همکاران (۲۰۲۰) نیز دریافتند اعتیاد به تلفن همراه به‌طور مثبت با اهمال‌کاری تحصیلی مرتبط است. حیات[11] و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند تعداد قابل توجهی از دانش‌آموزان دارای سطوح بالای اهمال‌کاری بوده که منجر به مشکلات دائمی و کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شود. کافتیاک[12] (۲۰۲۲) دریافتند اهمال‌کاری تحصیلی مانع اثربخشی مطالعه دانش‌آموز می‌شود، بر عملکرد تأثیر می‌گذارد، استرس را افزایش می‌دهد که بدون شک بر رشد حرفه‌ای متخصصان آینده تأثیر می‌گذارد. صیامی و همکاران (۱۴۰۲) دریافتند افزایش استفاده از تلفن همراه دانش‌آموزان با کاهش توجه و عملکرد تحصیلی پایین، ارتباط دارد. با این حال، پژوهش‌هایی نشان دادند اعتیاد به تلفن همراه، هیچ ارتباط معنی‌داری با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ندارد (کیو-یاتگ و همکاران، ۲۰۲۳). صادقی و همکاران (۱۴۰۱) دریافتند استفاده از اینترنت

1. Ou-Yang
2. Amez
3. Rathakrishnan
4. Liu
5. Li
6. Jaffar
7. Krithika & Vasantha
8. Tian
9. Türel
10. Li
11. Hayat
12. Kuftyak

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

می‌تواند فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان افزایش دهد ولی اعتیاد به تلفن همراه بر فرسودگی تحصیلی تأثیری نداشت. گوتیرز–آگیولار[1] و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند افزایش اضطراب و اعتیاد به تلفن همراه با عملکرد تحصیلی بهتر همراه بود؛ در حالی که افزایش حواس‌پرتی با کاهش عملکرد تحصیلی مرتبط بود. شاه رجبیان و عمادی چالشمی (۱۳۹۹) و دلاورپور و همکاران (۱۴۰۰) رابطه معناداری بین اضطراب و اعتیاد به تلفن همراه یافتند. ژانگ و زنگ[2] (۲۰۲۴) دریافتند بین اعتیاد به تلفن همراه و پیشرفت تحصیلی همبستگی منفی معناداری وجود دارد و همچنین تأثیر کاملاً واسطه‌ای از طریق اضطراب تحصیلی داشت. احساسات منفی مانند اضطراب و استرس می‌توانند اعتیاد به تلفن همراه را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کنند و این رابطه پیچیده بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. اضطراب به‌طور منفی پیشرفت تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد . (رازا و همکاران، ۲۰۲۰؛ نایاک[3]، ۲۰۱۸).

از آنجا که پیشرفت تحصیلی یکی از مفاهیم بنیادین در روانشناسی و علوم تربیتی است و بسیاری از صاحب‌نظران آن را عنصر کلیدی نظریه‌های خود می‌دانند، شناخت عوامل مؤثر بر آن و تأثیرشان بر رشد فردی، شناختی و تحصیلی، امری ضروری و حیاتی است از این رو، در پژوهش حاضر، به‌دنبال پاسخ به این سؤال هستیم که «اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم، چه رابطه‌ای وجود دارد و بر اساس این رابطه، میزان پیشرفت تحصیلی این دانش‌آموزان، چگونه می‌تواند مورد پیش‌بینی قرار گیرد؟»

هدف کلی این پژوهش تعیین سهم هریک از عوامل اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری، در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم است. جهت دستیابی به اهداف پژوهش فرض شد که:

۱–بین اعتیاد به تلفن همراه و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم، رابطه وجود دارد.
۲–بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه اول دختر پایه اول دوره متوسطه دوم، رابطه وجود دارد.
۳–بین اهمال‌کاری و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم، رابطه وجود دارد.
۴–اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری، قادر به پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر بر مبنای هدف، از نوع پژوهش کاربردی[4] می‌باشد؛ به این دلیل که روابط موجود بین یک‌سری متغیرها را بررسی کرده و این روابط مشخص‌شده را در جهت میزان پیش‌بینی‌پذیری متغیرها، مورداستفاده قرار می‌دهد. روش اجرای این پژوهش، از نوع همبستگی[5] بوده و به‌صورت توصیفی–پیمایشی[6]، اجرا شده است. زیرا تلاش شده تا بدون دخالت یا دستکاری متغیرها، روابط بین آن‌ها شناسایی و تحلیل شود. در این پژوهش، اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین، و پیشرفت تحصیلی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده‌اند. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دهم در نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴–

[1]. Gutierrez-Aguilar
[2]. Zhang & Zeng,
[3]. Nayak
[4]. practical research
[5]. correlation
[6]. descriptive-survey

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

۱۴۰۳ بود و نمونه‌گیری از طریق روش خوشه‌ای سه‌مرحله‌ای انجام شد. ابتدا پنج منطقه از مناطق آموزش‌وپرورش شهر تهران به‌صورت تصادفی انتخاب شد، سپس از هر منطقه یک مدرسه و از هر مدرسه دو کلاس انتخاب گردید. در مجموع، ۲۳۰ دانش‌آموز انتخاب شدند که پس از حذف ۲۲ پرسشنامه ناقص، ۲۰۸ نفر به‌عنوان نمونه نهایی در تحلیل داده‌ها لحاظ شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه معتبر بود: پرسشنامه اعتیاد به تلفن همراه سواری (۱۳۹۳) با ۱۳ گویه و سه مؤلفه، پرسشنامه اضطراب بک و همکاران (۱۹۸۸) با ۲۱ گویه، و پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی سولومون و راث‌بلوم (۱۹۸۴) با ۲۷ گویه. پایایی این پرسشنامه‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۸۲٪، ۸۷٪ و ۸۴٪ محاسبه شد که همگی در سطح قابل قبول قرار داشتند. تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام گرفت؛ در سطح توصیفی از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، درصد و جداول فراوانی استفاده شد و در سطح استنباطی، از ضریب همبستگی چندگانه و تحلیل رگرسیون چندگانه برای آزمون فرضیه‌ها بهره گرفته شد. نرم‌افزار SPSS ابزار تحلیل داده‌ها بود.

نمونه‌های پژوهش

پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم در مدارس دولتی تهران انجام شده است که میانگین سن دانش‌آموزان گروه نمونه، ۱۵ سال بوده است.

نتایج بیانگر وجود روابط معنادار بین این متغیرها است. به‌طور مشخص، اعتیاد به تلفن همراه با اضطراب ($r = 0.45$) و اهمال‌کاری ($r = 0.50$)همبستگی مثبت و معناداری دارد.

جدول۱: ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب، اهمال‌کاری و پیشرفت تحصیلی

متغیرها	اعتیاد به تلفن همراه	اضطراب	اهمال‌کاری	پیشرفت تحصیلی
اعتیاد به تلفن همراه	۱,۰۰	۰,۴۵**	۰,۵۰**	-۰,۴۰**
اضطراب	۰,۴۵**	۱,۰۰	۰,۳۰**	-۰,۳۵**
اهمال‌کاری	۰,۵۰**	۰,۳۰**	۱,۰۰	-۰,۶۰**
پیشرفت تحصیلی	-۰,۴۰**	-۰,۳۵**	-۰,۶۰**	۱,۰۰

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی

متغیرها	ضرایب بتا (β)	خطای استاندارد	t مقدار	سطح معناداری (p)
اعتیاد به تلفن همراه	-۰,۲۵	۰,۰۵	-۵,۰۰	< ۰,۰۰۱
اضطراب	-۰,۲۰	۰,۰۶	-۳,۳۳	< ۰,۰۱
اهمال‌کاری	-۰,۴۵	۰,۰۴	-۱۱,۲۵	< ۰,۰۰۱
مقدار ثابت (Intercept)	۷۰,۰۰	۲,۰۰	۳۵,۰۰	< ۰,۰۰۱

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

نتایج بیانگر آن است که هر سه متغیر اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری به طور معناداری پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول ۳: نتایج تحلیل همبستگی پیرسون

متغیرها	ضریب همبستگی (r)	(p) سطح معناداری
اعتیاد به تلفن همراه و پیشرفت تحصیلی	-۰,۴۰	< ۰,۰۰۱

جدول ۳ نشان می دهد که ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه و پیشرفت تحصیلی برابر با –۰,۴۰ است که نشان‌دهنده رابطه منفی و معنادار بین این دو متغیر می‌باشد. با توجه به سطح معناداری کمتر از ۰,۰۰۱، می‌توان نتیجه گرفت که این رابطه از نظر آماری معنادار است. این بدین معناست که افزایش استفاده از تلفن همراه می‌تواند به کاهش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود.

جدول ۴: نتایج تحلیل همبستگی پیرسون

متغیرها	(r) ضریب همبستگی	سطح معناداری (p)
اضطراب و پیشرفت تحصیلی	-۰,۳۵	< ۰,۰۰۱

در جدول ۴ ضریب همبستگی پیرسون برای رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی –۰,۳۵ است که نشان‌دهنده یک رابطه منفی و معنادار بین این دو متغیر است. سطح معناداری کمتر از ۰,۰۰۱ بیانگر معناداری این رابطه از نظر آماری می‌باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که با افزایش سطوح اضطراب، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کاهش می‌یابد.

جدول ۵:نتایج تحلیل همبستگی پیرسون

متغیرها	(r) ضریب همبستگی	(p) سطح معناداری
اهمال‌کاری و پیشرفت تحصیلی	-۰,۶۰	< ۰,۰۰۱

جدول ۵ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی پیرسون بین اهمال‌کاری و پیشرفت تحصیلی –۰,۶۰ است که نشان‌دهنده یک رابطه منفی قوی و معنادار بین این دو متغیر می‌باشد. سطح معناداری نیز کمتر از ۰,۰۰۱ است که حاکی از معناداری این رابطه در سطح آماری است. این بدان معناست که میزان بالای اهمال‌کاری می‌تواند به کاهش چشمگیر در پیشرفت تحصیلی منجر شود.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

جدول ۶: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه

متغیرها	(β) ضرایب بتا	خطای استاندارد	t مقدار	(p) سطح معناداری
اعتیاد به تلفن همراه	-۰,۲۵	۰,۰۵	-۵,۰۰	< ۰,۰۰۱
اضطراب	-۰,۲۰	۰,۰۶	-۳,۳۳	< ۰,۰۱
اهمال‌کاری	-۰,۴۵	۰,۰۴	-۱۱,۲۵	< ۰,۰۰۱
(Intercept) مقدار ثابت	۷۰,۰۰	۲,۰۰	۳۵,۰۰	< ۰,۰۰۱

جدول ۶ نتایج ضرایب بتا منفی برای هر سه متغیر نشان‌دهنده این است که افزایش در هر یک از آن‌ها می‌تواند به کاهش پیشرفت تحصیلی منجر شود .مهم‌ترین تأثیر را اهمال‌کاری با ضریب بتا –۰,۴۵ دارد که نشان می‌دهد این متغیر بیشترین وزن را در پیش‌بینی کاهش پیشرفت تحصیلی دارد. نتایج این تحلیل تأیید می‌کنند که نه تنها هر یک از این متغیرها به‌طور جداگانه، بلکه به‌طور جمعی بر پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار هستند. این نتایج بر ضرورت توجه به کاهش اهمال‌کاری، مدیریت اضطراب، و کنترل اعتیاد به تلفن همراه در طرح‌های آموزشی تأکید دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

وجود رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم نشان داد که این دو متغیر با ضریب همبستگی منفی و معنادار (–۰,۴۰، $p < 0.001$) به هم مرتبط هستند. این نتیجه بیانگر آن است که افزایش میزان اعتیاد به تلفن همراه می‌تواند باعث کاهش پیشرفت تحصیلی شود و بنابراین مدیریت و کنترل استفاده از تلفن همراه برای بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ضروری است. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژانگ و ژانگ (۲۰۲۴) و خسروی و همکاران (۱۴۰۱) هم‌راستا است که نشان می‌دهند اعتیاد به تلفن همراه یکی از عوامل بازدارنده در فرآیند یادگیری دانش‌آموزان است. بنابراین، آموزش سواد دیجیتال و مدیریت زمان در مدارس برای کاهش اثرات منفی این پدیده ضروری به نظر می‌رسد.همچنین ضریب همبستگی منفی (–۰,۳۵، $p < 0.001$) نشان داد که اضطراب بالاتر با کاهش پیشرفت تحصیلی همراه است. این یافته بر اهمیت برنامه‌های کاهش اضطراب در محیط‌های آموزشی تأکید دارد تا بتوان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش داد .این یافته مطابق با نتایج پژوهش‌های موسیوند و همکاران (۱۴۰۱) و شاهرودی و همکاران (۱۳۹۷) است که به تأثیرات منفی اضطراب بر یادگیری و عملکرد تحصیلی اشاره کرده‌اند. از این رو، ایجاد برنامه‌های مدیریت اضطراب در مدارس از جمله جلسات مشاوره فردی و گروهی و آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روانی و تحصیلی دانش‌آموزان ایفا کند.در رابطه منفی و قوی بین اهمال‌کاری و پیشرفت تحصیلی ($r = -0.60$، $p < 0.001$) مشاهده شد که نشان می‌دهد افزایش اهمال‌کاری به طور قابل توجهی باعث کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شود. این موضوع اهمیت آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و کاهش اهمال‌کاری را برای بهبود عملکرد تحصیلی نشان می‌دهد. یافته‌های پژوهش با مطالعات خسروی و همکاران (۱۴۰۱) و حمیدی و همکاران (۱۳۹۴) هم‌خوانی دارد. به منظور کاهش اهمال‌کاری، آموزش مهارت‌های برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و خودنظارتی در برنامه‌های تربیتی مدارس پیشنهاد می‌شود.در نهایت با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری به طور معنادار و منفی قادر به پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

هستند. بیشترین تاثیر مربوط به اهمال‌کاری با ضریب بتای ۰,۴۵- بود. این نتایج اهمیت توجه همزمان به این سه عامل را در طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای جهت ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان برجسته می‌کند .در پاسخ به سؤال پژوهش حاضر مبنی بر رابطه بین اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم، یافته ها نشان داد که هر سه متغیر به‌طور معناداری با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی دارند. افزایش اعتیاد به تلفن همراه، اضطراب و اهمال‌کاری به ترتیب باعث کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شود. همچنین، تحلیل رگرسیون چندگانه تأکید کرد که این سه عامل به صورت ترکیبی قادر به پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی هستند، که اهمال‌کاری بیشترین تأثیر منفی را دارد. این یافته‌ها بیانگر ضرورت توجه به کاهش اعتیاد به تلفن همراه، مدیریت اضطراب و کنترل اهمال‌کاری در دانش‌آموزان برای بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها است. پژوهش احمدی و زینالی (۱۳۹۷) نیز به چنین ارتباط درهم‌تنیده‌ای اشاره داشته است. بنابراین، طراحی مداخلات چندجانبه، هم‌زمان بر سه حوزه اعتیاد به فناوری، اضطراب و اهمال‌کاری، ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به تاثیرات منفی و پیچیده این سه عامل، شناخت عمیق و پیشگیری از آن‌ها به عنوان اولویت اصلی در نظام آموزشی مطرح است. تدوین برنامه‌های آموزشی و روانشناختی که به دانش‌آموزان کمک کند تا مهارت‌های مدیریت زمان را بهبود بخشند، اضطراب را کنترل کنند و استفاده متعادل از تکنولوژی داشته باشند، می‌تواند گامی موثر در ارتقاء کیفیت یادگیری و موفقیت تحصیلی باشد. علاوه بر این، همکاری مستمر میان خانواده، مدرسه و مشاوران روانشناسی در ایجاد محیطی حمایتی و آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نقش بسزایی دارد.

منابع

صادقی بیمرغ، محمد، اکبرزاده، فرزاد، محیری، فاطمه، اکبری، علی، و پورغفار، حسین. (۱۴۰۱). رابطه اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. اصول بهداشت روانی، ۲۵(۱)، ۳-۹.

صیامی، مسعود، راستگومقدم، میترا، اکبری‌آور، خورشید. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر استفاده از تلفن همراه بر میزان توجه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. اصول بهداشت روانی، ۲۵(۴)، ۲۷۱-۲۷۷.

شاه‌رجبیان، فاطمه، و عمادی چالشمی، سیدجواد. (۱۳۹۹). بررسی علل اعتیاد به تلفن هوشمند و رابطه آن با اضطراب و افسردگی. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۵(۴۴)، ۲۵-۴۲.

دلاورپور، محمدآقا، آرام‌دهنه، احمد، و نیک‌منش، سارا. (۱۴۰۰). اعتیاد به تلفن‌های هوشمند و نقش آن در سلامت روانی کاربران نوجوان. مطالعات رسانه‌های نوین، ۷(۲۸)، ۳۰۵-۳۳۷.

AlBarashdi, H., & Jabur, N. H. (2016). Smartphone addiction reasons and solutions from the perspective of Sultan Qaboos University undergraduates: A qualitative study. International Journal of Psychology & Behavior Analysis, 2(113).

Amez, S., Vujić, S., De Marez, L., & Baert, S. (2023). Smartphone use and academic performance: First evidence from longitudinal data. New Media & Society, 25(3), 584-608

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. PloS one, 8(12), e83558.

Park, C., & Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. International Journal of Social Science & Humanity, 4(2), 147-150.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.

Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. Journal of Experimental Psychology. General, 144(2), 400-409.

Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. Journal of College Reading & Learning, 30(2), 120-134.

Sirois, F. M. (2017). Procrastination, health, and health risk communication. In Oxford Research Encyclopedia of Communication

Abd Rashid, J., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaid, S. A., & Ahmad, Z. (2020). The influence of mobile phone addiction on academic performance among teenagers. Malays J Commun Jilid, 36, 408-24.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior, 31, 351-354.

Joshi, N., & Lin, M. (2013). The smartphone: how it is transforming medical education, patient care, and professional collaboration. African Journal of Emergency Medicine, 4(3), 152-154.

Norazman, N. D., Mothar, N. M. M., Abd Rahim, I. R., Rahman, A. A., & Razak, N. A. (2023, August). The influence of mobile phone addiction on academic achievement among teenagers. In International Conference on Communication & Media 2022 (i-COME 2022) (pp. 473-490). Atlantis Press.

Ou-Yang, Q., Liu, Q., Song, P. Y., Wang, J. W., & Yang, S. (2023). The association between academic achievement, psychological distress, and smartphone addiction: A cross-sectional study among medical students. Psychology, Health & Medicine, 28(5), 1201-1214.

Chu, K. M. (2023). Related research between college students' mobile game addiction, mobile self-efficacy, and academic performance in Taiwan. Psychology in the Schools, 60(4), 931-942.

Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. Computers & Education, 123, 164-173.

Raza, S. A., Qazi, W., Umer, B., & Khan, K. A. (2020). Influence of social networking sites on life satisfaction among university students: A mediating role of social benefit and social overload. Health Education, 120(2), 141-164.

Gutierrez-Aguilar, O., Duche Pérez, A., Leon-Lucano, J., Cordova-Buiza, F., & Chicaña-Huanca, S. (2023, October). Cell phone addiction, anxiety and distraction and their relationship to learning achievement. In Latin American Conference on Learning Technologies (pp. 14-25). Singapore: Springer Nature Singapore.

Kuftyak, E. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. Arpha Proceedings, 5, 965-974.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

Hayat, A. A., Jahanian, M., Bazrafcan, L., & Shokrpour, N. (2020). Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. Shiraz E-Medical Journal, 21(7).

Li, B., Gu, Y., Yang, Y., Zhao, M., & Dong, Y. (2023). The effect of problematic smartphone use on school engagement and disengagement among middle school students: The mediating role of academic procrastination and sleep quality. Journal of Adolescence, 95(5), 1033-1044.

Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. Computers & Education, 159, 104001.

Li, L., Wang, L., & Wang, X. (2022). Effect of smartphone use before bedtime on smartphone addiction behaviors among Chinese college students. Frontiers in Psychology, 13, 1023245.

Li, Y., Li, G., Liu, L., & Wu, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. Journal of behavioral addictions, 9(3), 551-571.

Türel, Y. K., & Dokumacı, O. (2022). Use of media and technology, academic procrastination, and academic achievement in adolescence. Participatory Educational Research, 9(2), 481-497.

Tian, J., Zhao, J. Y., Xu, J. M., Li, Q. L., Sun, T., Zhao, C. X., ... & Zhang, S. E. (2021). Mobile phone addiction and academic procrastination negatively impact academic achievement among Chinese medical students. Frontiers in Psychology, 12, 758303.

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

مجلهٔ پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت
شمارهٔ پیاپی ۷۲، بهار و تابستان، سال۱۴۰۳
Journal of research on Issues of Education

Predicting Academic Achievement Based on Mobile Phone Addiction, Anxiety, and Procrastination in Students

Dariush Mehrafzoon*[1] and Shaghayegh Banar[2]

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between mobile phone addiction, anxiety, and procrastination with the academic achievement of female students in the first grade of secondary school. This study was conducted with a quantitative and descriptive-correlational approach. Data were collected through standard questionnaires and analyzed using statistical methods of correlation and multiple regression. The results showed that there is a negative and significant relationship between each of the variables of mobile phone addiction, anxiety, and procrastination with academic achievement. Also, the combination of these three variables is able to significantly predict the academic achievement of students. Based on the findings, it can be concluded that the aforementioned psychological and behavioral factors play a significant role in reducing academic performance. Accordingly, it is necessary to pay attention to these factors in educational environments and implement psychological and educational interventions to reduce their negative effects.

Keywords: Mobile phone addiction, anxiety, procrastination, academic achievement

۱. Assistant Professor, Department of Clinical and Educational Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. d.mehrafzoon@gmail.com.
۲. Master of Science, Educational Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. shaghayeghbanar1010@gmail.com

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]

[Downloaded from isoedmag.ir on 2026-11-18]