



## Research Paper

# Investigating the role of mobile dependence in students' academic Procrastination mediated by mental fatigue and sleep quality

Ghaffar karimianpour<sup>۱\*</sup>, Mansour rahmani<sup>۲</sup>, Arezo ramezani<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>- PhD in Educational Management, Department of Educational Sciences, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

<sup>۲</sup>- Master of Educational Technology, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences, Payam Noor University, Ardabil, Iran

<sup>۳</sup>- Bachelor of Educational Sciences, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences, Payam Noor University, Ardabil, Iran



**Citation:** karimianpour, Gh, Rahmani, M, Ramazani, A. (۲۰۲۳). [Investigating the role of mobile dependence in students' academic Procrastination mediated by mental fatigue and sleep quality]. (Persian). Journal of school Counseling . ۱(۳). ۱-۲۱

**doi :** [10.22098/jsc.2023.12073.1.92](https://doi.org/10.22098/jsc.2023.12073.1.92)



Received: ۲۰۲۲/۰۲/۰۱

Accepted: ۲۰۲۲/۰۳/۰۳

Available Online: ۲۰۲۲/۰۳/۱۸

## ABSTRACT

**Objective:** This research was done with the aim of the role of mobile dependence in students' educational ability to mediate mental fatigue and sleep quality. The method of descriptive correlation was structural equation.

**Materials and Methods:** The statistical population of the study included all male and female high school students in the city of thalas babajani that ۹۷ people were selected as a sample using the available sampling method. To collect data, the questionnaire of mobile dependence, sleep quality, mental fatigue and academic procrastination were used. Smart pls software was used for data analysis.

**Results:** The results of data analysis showed that mobile dependence has a direct effect on academic procrastination, mobile dependence has a direct effect on sleep quality, mobile dependence has a direct effect on mental fatigue, sleep quality has a direct effect on academic procrastination, mental fatigue has a direct effect on academic procrastination, mobile phone dependence has an indirect effect on academic procrastination through sleep quality, and mobile phone dependence has an indirect effect on academic procrastination through mental fatigue.

**Discussion and Conclusion:** Therefore, it can be concluded that mobile phone dependence, sleep quality and mental fatigue are among the most important variables affecting students' academic procrastination that should be considered.

### Keywords:

mobile dependence in, academic Procrastination, mental fatigue, sleep quality

\*Corresponding Author: Ghaffar karimianpour

Address: PhD in Educational Management, Department of Educational Sciences, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran.

Tel: ۰۹۱۸۹۲۴۴۱۳۱

E-mail: [karimiangh@uma.ac.ir](mailto:karimiangh@uma.ac.ir)



## ۱. Introduction

# T

he growth and progress of any society is dependent on the education system of that society, and for this reason, countries spend a large amount of their national income on education every year, but various factors cause the waste of this investment (Barzabadi Farahani, Emamipour, Sepah Mansoure, ۱۳۹۸). One of the most common behaviors in education that affects academic performance and waste of education funds is academic procrastination, which is one of the most important causes of students' failure or failure to achieve their educational goals (Wang, Khin, Zhang and Wang, ۲۰۲۲). Academic procrastination is defined as the dominant and constant

desire of learners to postpone academic activities and manifests itself in the form of behaviors such as delaying or avoiding doing any academic task that is caused by the difference between the intended behavior and the actual behavior (Athari, Barzegar Bafroei, Zare, ۱۳۹۹). Academic procrastination manifests itself in the form of procrastination in academic activities such as doing homework, appearing for exams and writing academic papers, and is associated with low mental health and consequences such as regret, self-blame, anxiety, confusion, and disappointment (Barzabadi Farahani, Emamipour, Sepah Mansoure, ۱۳۹۸). (Razaghi, Mir Hosseini and Zargham Hajbi, ۱۳۹۹) believe that academic procrastination has a significant relationship with exam anxiety and learned helplessness. (Tawakoli, ۱۳۹۲) showed in his research that ۱۴٪ of students have severe procrastination and ۷۰٪ of students have moderate procrastination. (Evers, Demir and Ferrari, ۲۰۰۹) have shown that procrastination covers about ۴۰-۹۵٪ of educational environments. Therefore, it is important to identify the factors affecting it.

(Ahmadi and Zeinali, ۱۳۹۸) have mentioned the role of sleep quality in academic procrastination. Sleep is an important part of life and is a dynamic biological process that plays an important role in maintaining a person's health and mental balance (Chan Chi et al., ۲۰۱۹) and causes energy recovery for better concentration, adaptation and enjoyment of daily activities. It leads to the reduction of tension and nervous pressure, and with the decrease and increase of sleep hours, the student faces transitory problems in the field of health (Farhadi Afshar, Benisi, ۱۴۰۱). The amount and quality of sleep is one of the basic components of mental and physical health that can affect academic progress. Researches show that poor sleep quality and short sleep have a negative effect on mental performance, health and academic success (White, Buboltz, Aigo, ۲۰۱۱). The use of social networks and mobile phones significantly causes sleep disturbances in students, which over time also affects the reduction of students' grades (Janko and Kuten, ۲۰۱۲). Researches show that nowadays the low quality of sleep among students is widespread due to the excessive use of mobile phones and it has consequences such as depression, anxiety and self-esteem (Farzaneh, Mamizi, Lotfi, ۱۳۹۹).

Also, (Tabatabai Nesab, Khasi and Mohammad Abadi, ۱۳۹۱) have pointed out the negative role of mental fatigue in predicting academic performance. Mental fatigue refers to the feeling of tiredness and lack of energy and is defined as a process of depletion and replenishment of renewable resources that leads to exhaustion of the body or spirit, which can be the result of stress, overwork, medication or physical illness and problems. be psychological (Mohammedzadeh, Farsi, Khosrovabadi, ۱۳۹۷). Mental fatigue is a psychological state with a feeling of tiredness in the mind, lack of energy and decreased alertness, and it leads to a lack of performance, which is conceptualized in chronic dimensions, emotional fatigue, physical fatigue, and mental fatigue, and causes the body's resistance to decrease. As a result, a person

loses his desire to do work and activities and daily affairs (Bakhshi, Mazloumi, Hosseini, 1398). It decreases Fatigue often has a physiological basis, and for example, it may be due to infectious or medical diseases or psychosocial factors, on the other hand, fatigue can be the cause of diseases such as cardiovascular diseases, mental diseases, slowness of mind, insomnia, weakness and decrease Hafeta, reduce academic performance in students (Tabatabaei Nesab, Khasi and Mohammad Abadi, 1391).

## 2. Materials and Methods

The method of the present research was part of descriptive research using the structural equation method. The statistical population of the research consisted of 800 secondary school students (boys and girls) of Salas Babajani city who were studying in the academic year of 2021-2022, according to the Morgan table and using the available sampling method, the number of 97 People were selected as samples. To carry out the research, the questionnaire was designed online and uploaded to school groups, and among the 110 answered questionnaires, 97 complete questionnaires were included in the analysis. PLS software was used to analyze data from descriptive statistics (prevalence, mean, standard deviation) and inferential statistics (Pearson's correlation coefficient, skewness and kurtosis, and Klomogrove Smirnov test) and to check model performance.

## 3. Result

In this research, 60 male students, equal to 61.8%, and 37 students, equal to 38.2% of female students, participated.

Table 1. Descriptive statistics related to research variables

variable	average	standard deviation	minimum score	maximum score
Dependence on mobile	37/64	9/62	19/00	67/00
Sleep quality	1/21	2/31	1/00	20/00
academic procrastination	30/02	7/33	16/00	00/00
mental fatigue	7/70	3/20	2/00	18/00

As can be seen in the table above, the mean and standard deviation of the variable of dependence on mobile phones are 37/64 and 9/62, the mean and the standard deviation of the variable of sleep quality are 1/21 and 2/31, the mean and the standard deviation of the variable of academic procrastination are 30/02 and 7/33 and the mean and standard deviation of mental fatigue variable are 7/70 and 3/20. Checking the normality of the data showed that the significance level of all the variables is more than 0.05 and the research data are normal. The results of the Pearson correlation coefficient test showed that there is a relationship between mobile phone dependence and sleep quality ( $r = 0.53$ ,  $p < 0.01$ ), between mobile phone dependence and mental fatigue ( $r = 0.48$ ,  $p < 0.01$ ), between Dependence on mobile phones and academic procrastination ( $r = 0.61$ ,  $p < 0.01$ ), between mental fatigue and academic procrastination ( $r =$



۰/۳۹,  $p < ۰/۰۱$ ), between sleep quality and academic procrastination ( $p > ۰/۰۱$ ,  $r = ۰/۴۵$ ) there is a positive and significant relationship.

Table ۲. Information related to the reliability of variables observed in parentage (reliability of reagents)

Dependence on mobile phone		mental fatigue		sleep quality	
<b>Deprivation</b>	۰/۸۴	Kh۱	۰/۷۲	sleep efficiency	۰/۶۴
<b>Compulsion</b>	۰/۸۹	Kh۲	۰/۷۷	sleeping medicine	۰/۷۶
<b>Disturbance</b>	۰/۷۸	Kh۳	۰/۴۸	Sleep disturbance	۰/۷۴
		Kh۴	۰/۷۰	daily sleep disorder	۰/۷۱
		Kh۵	۰/۶۷	sleep quality	۰/۷۰
		Kh۶	۰/۷۲	sleep rate	۰/۶۴
				Sleep delay	۰/۷۳
Academic procrastination					
e۱	۰/۵۸	e۷	۰/۴۷	e۱۲	۰/۷۸
e۲	۰/۵۹	e۸	۰/۷۷	e۱۳	۰/۴۹
e۳	۰/۵۴	e۹	۰/۷۸	e۱۴	۰/۳۳
e۴	۰/۵۷	e۱۰	۰/۷۵	e۱۵	۰/۶۳
e۵	۰/۴۷	e۱۱	۰/۷۱	e۱۶	۰/۴۸
e۶	۰/۶۴				

As can be seen in Table ۲, the factor load of the observable variables is higher than ۰/۴ and only the factor load of question ۱۴ academic procrastination is less than ۰/۴ and this variable is removed from the model.

#### ۴. Discussion and Conclusion

This research was conducted with the aim of explaining academic procrastination based on dependence on mobile phones with the mediating role of sleep quality and mental fatigue. The results of data analysis to investigate the first hypothesis showed that there is a positive and significant relationship between dependence on mobile phones and academic procrastination. This result is in agreement with the research results of (Mohammadzadeh, Eftekhari, Bakhtiarpour and Johari Fard, ۱۴۰۰, Mehrpour and Kaousi, ۱۳۹۹, Ahmadi and Zeinali, ۱۳۹۸ and Liu, Teng, Fu and Lian, ۲۰۲۲) based on the relationship between mobile phone dependence and academic procrastination. Regarding the confirmation of this hypothesis, it can be said that the



unnecessary use of mobile phones by students leads to wasting time and reduces the student's interest in dealing with academic affairs and the student will have less time to deal with his academic affairs. . In fact, it can be said that the mobile phone cannot play the role of an educational tool due to its high possibilities and diversity, and students, by carrying the phone, instead of doing educational activities, often access websites and applications not related to lessons and studies. and they waste their time and by attracting Bitsher in this program, they lose most of their time and delay their academic programs and affairs. On the other hand, academic procrastination is an anti-motivational process that is caused by lack of desire and dissatisfaction to do academic affairs and as procrastination in carrying out academic tasks and responsibilities in a timely and desired way despite having the ability and avoidable. It has been defined that according to researches, it also leads to a decrease in academic performance. Therefore, it can be said that the dependence on the mobile phone and its variety and different facilities take the students to a direction where the first priority is the mobile phone and the entertainments that come from it, and homework and academic matters are usually delayed.

### ۹. Ethical Consideration

**Compliance with ethical guidelines:** All applicable ethical guidelines and principles are considered in this study.

**Funding:** No funding was received for this research from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors

**Authors' contributions:** All authors wrote and edited the article.

**Conflicts of interest:** No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

## تبیین نقش وابستگی به موبایل در اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی ذهنی و کیفیت خواب

غفار کریمیان پور<sup>۱\*</sup>، منصور رحمانی<sup>۲</sup>، آرزو رضانی<sup>۳</sup>

- ۱- دکتری مدیریت آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
- ۲- کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، اردبیل، ایران
- ۳- کارشناسی علوم تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، اردبیل، ایران

**استناد به مقاله:** کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضانی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل در اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی ذهنی و کیفیت خواب. فصلنامه مشاوره ی مدرسه، ۱(۳)، ۱-۲۱.

doi: [10.22098/jsc.2023.12573.1092](https://doi.org/10.22098/jsc.2023.12573.1092)



### چکیده

**اهداف:** این پژوهش با هدف تبیین نقش وابستگی به موبایل در اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی ذهنی و کیفیت خواب انجام شد. روش انجام پژوهش توصیفی از نوع همبستگی به روش معادلات ساختاری بود.

**مواد و روش ها:** جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر و پسر مقطع دوم متوسطه شهرستان ثلاث باباجانی بود که تعداد ۹۷ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه وابستگی به موبایل، کیفیت خواب، خستگی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SMART PLS استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج تحلیل داده ها نشان داد که وابستگی به موبایل بر اهمال کاری تحصیلی اثر مستقیم دارد، وابستگی به موبایل بر کیفیت خواب اثر مستقیم دارد، وابستگی به موبایل بر خستگی ذهنی اثر مستقیم دارد، کیفیت خواب بر اهمال کاری تحصیلی اثر مستقیم دارد، خستگی ذهنی بر اهمال کاری تحصیلی اثر مستقیم دارد، وابستگی به موبایل از طریق کیفیت خواب بر اهمال کاری تحصیلی اثر غیر مستقیم دارد و وابستگی به موبایل از طریق خستگی ذهنی بر اهمال کاری تحصیلی اثر غیر مستقیم دارد.

**بحث و نتیجه گیری:** بنابراین می توان نتیجه گرفت که وابستگی به موبایل، کیفیت خواب و خستگی ذهنی از جمله مهمترین متغیرهای تاثیرگذار بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان هستند که باید مورد توجه قرار بگیرند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۱۲  
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲  
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۷

### کلیدواژه ها:

وابستگی به موبایل، کیفیت خواب، خستگی ذهنی، اهمال کاری تحصیلی، دانش آموز

نویسنده مسئول: غفار کریمیان پور

آدرس: دکتری مدیریت آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۰۹۱۸۹۲۴۴۱۳۱

ایمیل: [karimiagh@uma.ac.ir](mailto:karimiagh@uma.ac.ir)



## ۱. مقدمه

رشد و پیشرفت هر جامعه ای به نظام آموزش آن جامعه وابسته است و به همین دلیل کشورها سالانه مبلغ زیادی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می کنند، اما عوامل مختلف موجب تلف شدن این سرمایه گذاری می شود (برزآبادی فراهانی، امامی پور، سپاه منصور، ۱۳۹۸). یکی از متداول ترین رفتارها در آموزش و پرورش که بر عملکرد تحصیلی و ائتلاف سرمایه های آموزش و پرورش می باشد اهمال کاری تحصیلی است که از مهم ترین علل شکست یا عدم موفقیت دانش آموزان در دستیابی به اهداف آموزشی خود می باشد (وانگ، خین، ژانگ و وانگ، ۲۰۲۲). اهمال کاری تحصیلی به معنای تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت درسی تعریف شده است و در قالب رفتارهایی همچون به تاخیر انداختن یا اجتناب از انجام هر گونه تکلیف تحصیلی که ناشی از اختلاف بین رفتار قصد شده و رفتار واقعی است، نمود پیدا می کند (اطهری، برزگر بفرویی، زارع، ۱۳۹۹). اهمال کاری تحصیلی به شکل تعلل در فعالیت های تحصیلی مانند تکالیف خانگی، حاضر شدن برای امتحان و نوشتن مقاله های درسی صورت نمایان می شود و با سلامت روانی پایین و پیامدهایی همچون پشیمانی، سرزنش خود، تشویش، آشفتگی و ناامیدی همراه می باشد (برزآبادی فراهانی، امامی پور، سپاه منصور، ۱۳۹۸). (رازقی، میرحسینی و ضرغام حاجبی، ۱۳۹۹) معتقدند که اهمال کاری تحصیلی با اضطراب امتحان و درماندگی آموخته شده ارتباط معنی دار دارد. (توکلی، ۱۳۹۲) در پژوهش خود نشان داد که ۱۴ درصد از دانش آموزان دارای اهمال کاری شدید و ۷۰ درصد از دانش آموزان دارای اهمال کاری متوسط هستند. (اورز، دمیر و فراری، ۲۰۰۹) نشان داده اند که اهمال کاری حدود ۴۰ تا ۹۵ درصد محیط های آموزشی را در بر می گیرد. بنابراین شناسایی عوامل موثر بر آن از اهمیت برخوردار است.

(احمدی و زینالی، ۱۳۹۸) در پژوهش خود به نقش کیفیت خواب در اهمال کاری تحصیلی اشاره داشته اند. خواب بخش مهمی از زندگی بوده و فرآیندی زیستی پویایی است که نقش مهمی در حفظ سلامت و تعادل روانی فرد دارد (چان چی و همکاران، ۲۰۱۹) و سبب بازیافت انرژی مجدد برای تمرکز بهتر حواس، سازگاری و لذت بردن از فعالیت های روزانه شده و منجر به کاهش تنش و فشارهای عصبی می شود و با کاهش و افزایش ساعات خواب دانش آموز با مشکلات متعددی در حوزه سلامت خود مواجه می شود (فرهادی افشار، بنیسی، ۱۴۰۱). مقدار و کیفیت خواب از مولفه های اساسی سلامتی روحی و جسمی می باشد که می تواند پیشرفت تحصیلی را تحت تاثیر قرار می دهد. پژوهشها نشان می دهد که کیفیت پایین خواب و خواب کوتاه بر عملکرد ذهنی، سلامت و موفقیت تحصیلی اثر منفی دارد (وایت، بوبولتز، آیگو، ۲۰۱۱). استفاده از شبکه های اجتماعی و موبایل به طور معنی داری باعث ایجاد اختلال در خواب در دانش آموزان می شود که به مرور بر کاهش سطح نمرات دانش آموزان نیز تاثیر می گذارد (جانکو و کوتن، ۲۰۱۲). پژوهش ها نشان می دهد که امروزه کیفیت پایین خواب در دانش آموزان به علت استفاده بیش از حد از موبایل شیوع پیدا کرده و پیامدهایی همچون افسردگی، اضطراب و عزت نفس را به دنبال دارد (فرزانه، ممیزی، لطفی، ۱۳۹۹). همچنین (طباطبایی نسب، خاصی و محمدآبادی، ۱۳۹۱) به نقش منفی خستگی ذهنی در پیش بینی عملکرد تحصیلی اشاره کرده اند. خستگی ذهنی به احساس خستگی و فقدان انرژی اشاره دارد و به عنوان پروسه ای از تخلیه و دوباره پرشدن منابع قابل تجدید تعریف شده است که منجر به خسته شدن جسم یا روح که می تواند نتیجه استرس، کار زیاد، مصرف دارو یا بیماری جسمی و مشکلات روانی باشد (محمدزاده، فارسی، خسروآبادی، ۱۳۹۷). خستگی ذهنی حالتی روانشناختی است که با احساس خستگی در ذهن، فقدان انرژی و کاهش هوشیاری بوده و نقصان عملکرد را به همراه دارد که در ابعاد مزمن، خستگی عاطفی، خستگی فیزیکی و خستگی ذهنی مفهوم سازی شده است و موجب کم شدن مقاومت بدن شده و بر اثر آن شخص رغبت خود را برای انجام کار و فعالیت و امور روزمره از دست می دهد (بخشی، مظلومی، حسینی، ۱۳۹۸). در این حالت فرد در انجام کارهای ساده بدون مشکل

<sup>۱</sup> . Wang, Xin, Zhang, Du, Wang

<sup>۲</sup> . Junco, Cotton

<sup>۳</sup> . White, Buboltz, Igou

کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضائی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل در اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان میانجی گری خستگی



است اما عملکرد آنها در کارهای پیچیده ذهنی دچار نقصان می شود (طباطبایی نسب، خاصی و محمدآبادی، ۱۳۹۱). خستگی اغلب اساس فیزیولوژیکی دارد و به عنوان مثال ممکن است به وسیله بیماریهای عفونی یا پزشکی و یا عوامل روانی-اجتماعی باشد از طرف دیگر خستگی می تواند علت بیماریهایی همچون بیماریهای قلبی-عروقی، بیماریهای روانی، کندی ذهن، بی خوابی، ضعف و کاهش حافظه، کاهش عملکرد تحصیلی در دانش آموزان شود (طباطبایی نسب، خاصی و محمدآبادی، ۱۳۹۱).

(محمدزاده، افتخاری، بختیارپور و جوهری فرد، ۱۴۰۰) در پژوهش خود به نقش وابستگی به تلفن همراه در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی اشاره کرده اند. امروز موبایل یکی از تکنولوژی هایی است که سهم بسزایی در زندگی افراد دارد و روز به روز جایگاه ویژه تری پیدا کرده است به نحوی که تعداد دانش آموزان وابسته به این تکنولوژی در حال بیشتر شدن است (محمدزاده، افتخاری، بختیارپور و جوهری فرد، ۱۴۰۰). بر اساس آمارهای اتحادیه بین المللی مخابرات در سال ۲۰۱۱ به طور متوسط حدود ۸۶ درصد مردم جهان به تلفن همراه دسترسی داشته اند (عطاردی بيمرغی، رجبی، ۱۳۹۸). تلفن همراه از جمله فناوری های نوین است که حضوری ناخوانده اما فعال در بین دانش آموزان داشته و به مدارس نیز ورود کرده است (موسوی، جمالی، ۱۳۹۰). در سال ۲۰۱۹ نتیجه پژوهش ها نشان داد که بررسی گوشی در طول شبانه روز در بین جوانان از ۳۰۰ بار هم تجاوز کرده است (سهراب زاده، امیدوار، آراسته، کرمان، ۱۴۰۰). نتایج پژوهشها نشان داده است که وابستگی به موبایل پیامدهای همچون کاهش توجه نسبت به مباحث کلاسی، کاهش سطح موفقیت تحصیلی و کلاس درس را به دنبال دارد و وجود و استفاده از تلفن همراه در مدارس و دیگر موسسات آموزشی مخرب بوده و استفاده از تلفن همراه میزان توجه و تمرکز یادگیرندگان در کلاس درس را کاهش می دهد (عطاردی بيمرغی، رجبی، ۱۳۹۸). تلفن همراه و فناوری های اطلاعاتی همانند شمشیر دولبه بوده و علیرغم مزایای زیاد، می تواند در فرد وابستگی ایجاد کند که همراه با پیامدهای منفی زیادی خواهد بود (موتوهارو، سوسویوما، ماسایوشی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). وابستگی به موبایل در زندگی عادی افراد اختلال ایجاد می کند و این افراد چنانچه به تلفن همراه خود دسترسی پیدا نکنند احساس افسردگی، شکست و تنهایی می کنند. و زمانهای مفید زیادی را بر اثر تماس های مکرر، پیام های متنی، گشت و گذار در وب و چت های آنلاین از دست می دهند (اکبردوست، میرهاشمی، بشردوست، ۱۴۰۱).

(محمدزاده، افتخاری، بختیارپور و جوهری فرد، ۱۴۰۰) در پژوهش خود با عنوان بررسی تعدیل کنندگی وابستگی به تلفن همراه در آزمون مدل پیش بینی نشاط ذهنی بر اساس حمایت اجتماعی و ناگویی خلقی با میانجی گری اهمال کاری تحصیلی نشان دادند که بین وابستگی به تلفن همراه و اهمال کاری تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد. (پویان مهر و کاووسی، ۱۳۹۹) در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه بین وابستگی به فضای مجازی با اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان نشان دادند که بین وابستگی به فضای مجازی با اهمال کاری تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. (احمدی و زینالی، ۱۳۹۸) در پژوهش خود با عنوان تاثیر اعتیاد به شبکه های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان: نقش میانجی کیفیت خواب، اهمال کاری تحصیلی و استرس تحصیلی نشان دادند که بین کیفیت خواب و اهمال کاری تحصیلی رابطه ی معنی داری وجود دارد. (ماشینچی، نوذری و هاشمی، ۱۳۹۷) در پژوهش خود با عنوان نقش اعتیاد به اینترنت و تعادل تحصیل زندگی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی نشان دادند که بین اعتیاد به اینترنت و تعلل ورزی تحصیلی رابطه ی معنی داری وجود دارد. (فضل علی و فرشیدی، ۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان بررسی میزان استفاده از تلفن همراه و رابطه آن با کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه نشان دادند که بین استفاده از تلفن همراه با کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه ی منفی و معنی داری وجود دارد. (طباطبایی نسب، خاصی و محمدآبادی، ۱۳۹۱) پژوهشی با عنوان خستگی ذهنی، هوش هیجانی و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی

<sup>۱</sup>. Motoharu, Susumu, Masayoshi

کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضائی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل دراهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی ذهنی و کیفیت خواب. فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۱(۳). ۱-۲۱





نشان دادند که بین خستگی ذهنی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود دارد. (لیو، تنگ، فو و لیان<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲) در پژوهش خود با عنوان نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی و جهت گیری هدف در رابطه بین وابستگی به موبایل و عملکرد تحصیلی نشان دادند که بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری رابطه معناداری وجود دارد. (ژاتنگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲) در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه بین وابستگی به موبایل و استرس ادارک شده با نقش میانجی کیفیت خواب نشان دادند که بین وابستگی به موبایل و کیفیت خواب رابطه معناداری وجود دارد. (حصاری و ناطق<sup>۳</sup>، ۱۴۰۰) در پژوهش خود با عنوان نقش اعتیاد به موبایل در پیش بینی خستگی ذهنی و عملکرد تحصیلی نشان دادند که بین اعتیاد به موبایل و خستگی ذهنی رابطه معناداری وجود دارد. (خیوهان و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲) در پژوهش خود با عنوان نقش کیفیت خواب در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان نشان دادند که بین کیفیت خواب و اهمال کاری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. (فنگ و سان<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱) در پژوهش خود با عنوان نقش میانجی وابستگی به موبایل در رابطه بین خستگی ذهنی و اهمال کاری نشان دادند که بین خستگی ذهنی و وابستگی به موبایل از اهمال کاری رابطه معناداری وجود دارد.

امروزه موبایل توجه به توانمندی بالقوه و بالفعل گسترده آن، به سرعت در جامعه ما در حال گسترش است و با توجه به شیوع ویروس کرونا و افزایش آموزشهای مجازی دیگر هیچ دانش آموزی بدون گوشی نیست و همواره در معرض تهدیدات آن قرار دارند. از طرف دیگر مرور پژوهشها نشان می دهد که کیفیت خواب و خستگی ذهنی از وابستگی به موبایل تاثیر پذیرفته و می تواند بر میزان اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان تاثیر داشته باشند، لذا با توجه به پیامدهای منفی وابستگی به موبایل و نقش آن در عملکرد تحصیلی دانش آموزان این پژوهش با هدف تبیین اهمال کاری تحصیلی بر اساس وابستگی به موبایل با نقش میانجی کیفیت خواب و خستگی ذهنی طراحی شد.

## ۲. روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نظر روش جزء پژوهش های توصیفی به روش معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان مقطع متوسطه دوم (دختر و پسر) شهرستان ثلاث باباجانی به تعداد ۸۵۰ نفر بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند که با توجه به جدول مورگان و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۹۷ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اجرای پژوهش، پرسشنامه به صورت آنلاین طراحی و در گروههای مدارس بارگزاری شد و از بین ۱۱۰ پرسشنامه پاسخ داده شده، ۹۷ پرسشنامه کامل وارد تحلیل شد. برای تجزیه و تحلیل داده های از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون، چولگی و کشیدگی و آزمون کلموگروف اسمیرنوف) و برای بررسی برازس مدل از نرم افزار PLS استفاده شد.

## ابزار پژوهش

### پرسشنامه کیفیت خواب

این پرسشنامه توسط (بویس<sup>۵</sup> و همکارانش، ۱۹۸۹) برای سنجش کیفیت خواب افراد طراحی شد. پرسشنامه دارای ۱۸ سؤال و در هفت بعد کیفیت ذهنی خواب، تاخیر در به خواب رفتن، مدت زمان خواب، میزان بازدهی خواب، اختلالات خواب، داروهای خواب

<sup>۱</sup> . Liu, Teng, Fu, Lian

<sup>۲</sup> . Zhang, Gao, Kang, Zhou, Zhang, Li, Yan, Wang, Liu, Wu, Liu

<sup>۳</sup> . Xiaohan, Dexin, Liwei Zhu,

Huiying, Jing, Limin, Lei, Yiming, Li

<sup>۴</sup> . Feng, Sun

<sup>۵</sup> . Bouise and et.al

اور و اختلال عملکردی روزانه طراحی شده است. روایی محتوای پرسشنامه تایید شده و پایایی آن ۰/۸۳ گزارش شده است. پایایی آن در این پژوهش ۰/۷۷ به دست آمده است.

### پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی

این پرسشنامه توسط (دیوید تاکمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱) برای سنجش میزان اهمال کاری تحصیلی طراحی شده است. پرسشنامه دارای ۱۶ سؤال و دو بعد می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج درجه ای از ۱ تا ۵ می باشد. روایی محتوایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته و پایایی آن توسط (تاکمن، ۲۰۰۱) ۰/۷۶ گزارش شده است. پایایی آن در این پژوهش ۰/۸۸ به دست آمده است.

### پرسشنامه وابستگی به تلفن همراه

این پرسشنامه توسط (هیون یونگ کو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸) ساخته شد. دارای ۲۰ سؤال و در سه بعد محرومیت، اختلال در عملکرد و اجبار می باشد. نمره گذاری پرسشنامه در یک طیف ۴ درجه ای لیکرتی از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۴) می باشد. روایی پرسشنامه مورد تایید اساتید صاحب نظر قرار گرفته و پایایی آن توسط (خزاعی و همکاران، ۱۳۹۲) ۰/۹۲ گزارش شده است. پایایی آن در این پژوهش ۰/۷۹ به دست آمده است.

### پرسشنامه خستگی ذهنی

برای جمع اوری داده های مربوط به خستگی ذهنی از پرسشنامه خستگی مزمن (چالدر و همکاران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳) بعد خستگی ذهنی استفاده خواهد شد. مولفه خستگی ذهنی پرسشنامه دارای ۷ سؤال بوده و پاسخگویی به آن بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از ۱ تا ۵ خواهد بود. روایی محتوایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته و پایایی آن توسط (چالدر و همکاران، ۱۹۹۳) ۰/۸ گزارش شده است. پایایی آن در این پژوهش ۰/۸۹ گزارش شده است. پایایی آن در این پژوهش ۰/۷۶ به دست آمده است.

### ۳. یافته های تحقیق

در این پژوهش تعداد ۶۵ نفر دانش آموز پسر معادل ۶۷/۰۱ درصد و تعداد ۳۲ نفر معادل ۳۲/۹۹ نفر دختر مشارکت داشتند.

#### جدول ۱. آماره های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
وابستگی به موبایل	۳۷/۶۴	۹/۶۲	۱۹/۰۰	۶۷/۰۰
کیفیت خواب	۸/۲۱	۲/۳۱	۱/۰۰	۲۰/۰۰
اهمال کاری تحصیلی	۳۵/۵۲	۷/۳۳	۱۶/۰۰	۵۵/۰۰
خستگی ذهنی	۷/۷۵	۳/۲۵	۲/۰۰	۱۸/۰۰

همانگونه که در جدول بالا مشاهده می شود، میانگین و انحراف استاندارد متغیر وابستگی به موبایل ۳۷/۶۴ و ۹/۶۲، میانگین و انحراف استاندارد متغیر کیفیت خواب ۸/۲۱ و ۲/۳۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیر اهمال کاری تحصیلی ۳۵/۵۲ و ۷/۳۳ و میانگین و انحراف استاندارد متغیر خستگی ذهنی ۷/۷۵ و ۳/۲۵ می باشد. بررسی نرمال بودن داده ها نشان داد که سطح معنی داری همه متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ بوده و داده های پژوهش نرمال می باشند. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین وابستگی به موبایل و کیفیت خواب ( $r=0.53, p<0.01$ )، بین وابستگی به موبایل و خستگی ذهنی ( $r=0.48, p<0.01$ )، بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی ( $r=0.61, p<0.01$ )، بین خستگی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی ( $r=0.39, p<0.01$ )، بین کیفیت خواب و اهمال کاری تحصیلی ( $r=0.45, p<0.01$ ) رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

<sup>۱</sup>. Deivide Takman

<sup>۲</sup>. Hiyun Yung Kue

<sup>۳</sup>. Chalder and et.al



**جدول ۲. اطلاعات مربوط به پایایی متغیرهای مشاهده پذیر (پایایی معرف ها)**

وابستگی به موبایل	خستگی ذهنی	کیفیت خواب
محرومیت ۰/۸۴	Kh۱ ۰/۷۲	بازده خواب ۰/۶۴
اجبار ۰/۸۹	Kh۲ ۰/۷۷	داروی خواب ۰/۷۶
اختلال ۰/۷۸	Kh۳ ۰/۴۸	اختلال در خواب ۰/۷۴
	Kh۴ ۰/۷۰	اختلال روزانه خواب ۰/۷۱
	Kh۵ ۰/۶۷	کیفیت خواب ۰/۷۰
	Kh۶ ۰/۷۲	میزان خواب ۰/۶۴
		تاخیر در خواب ۰/۷۳
اهمال کاری تحصیلی		
e۱ ۰/۵۸	e۷ ۰/۴۷	e۱۲ ۰/۷۸
e۲ ۰/۵۹	e۸ ۰/۷۷	e۱۳ ۰/۴۹
e۳ ۰/۵۴	e۹ ۰/۷۸	e۱۴ ۰/۳۳
e۴ ۰/۵۷	e۱۰ ۰/۷۵	e۱۵ ۰/۶۳
e۵ ۰/۴۷	e۱۱ ۰/۷۱	e۱۶ ۰/۴۸
e۶ ۰/۶۴		

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، بار عاملی متغیرهای مشاهده پذیر بالاتر از ۰/۴ بوده و تنها بار عاملی سؤال ۱۴ اهمال کاری تحصیلی کمتر از ۰/۴ می باشد که این متغیر از مدل خارج می شود.

**جدول ۳. آلفای کرونباخ و پایایی مرکب متغیرهای تحقیق**

متغیر	آلفای کرونباخ	پایایی مرکب	وضعیت
وابستگی به موبایل	۰/۷۹	۰/۸۸	قابل قبول
کیفیت خواب	۰/۷۷	۰/۸۴	قابل قبول
خستگی ذهنی	۰/۷۶	۰/۸۱	قابل قبول
اهمال کاری تحصیلی	۰/۸۸	۰/۸۹	قابل قبول

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، آلفای کرونباخ و پایایی مرکب برای همه متغیرهای پژوهش بالاتر از ۰/۷ بوده و وضعیت مطلوبی دارند.

**جدول ۴. متوسط واریانس استخراج شده (AVE) متغیرها**

متغیر	متوسط واریانس استخراج شده (AVE)	وضعیت
وابستگی به موبایل	۰/۵۸	قابل قبول
کیفیت خواب	۰/۵۱	قابل قبول
خستگی ذهنی	۰/۵۵	قابل قبول
اهمال کاری تحصیلی	۰/۵۶	قابل قبول

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می شود، روایی همگرا (AVE) همه متغیرهای پژوهش بالاتر از ۰/۵ بوده و وضعیت قابل قبولی دارند.

جدول ۵. بررسی واگرایی آزمون فورنل- لارکر

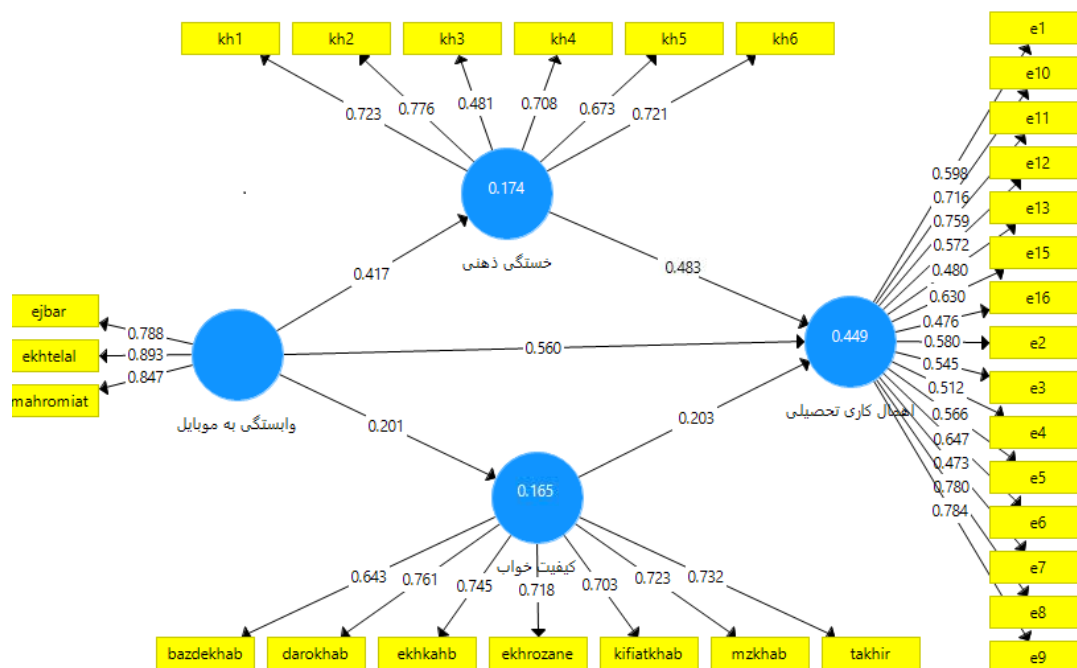
متغیر	وابستگی به موبایل	کیفیت خواب	خستگی ذهنی	اهمال کاری تحصیلی
وابستگی به موبایل	۰/۶۳			
کیفیت خواب	۰/۳۲	۰/۶۶		
خستگی ذهنی	۰/۴۰	۰/۴۳	۰/۶۸	
اهمال کاری تحصیلی	۰/۴۱	۰/۲۱	۰/۴۱	۰/۸۴

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می شود، جذر میانگین استخراج شده (AVE) بیشتر از حداکثر وابستگی آن متغیر پنهان با متغیرهای پنهان دیگر است و روایی واگرایی متغیرها نیز تایید می شود.

جدول ۶. مقادیر ضریب تعیین متغیر درون زاد

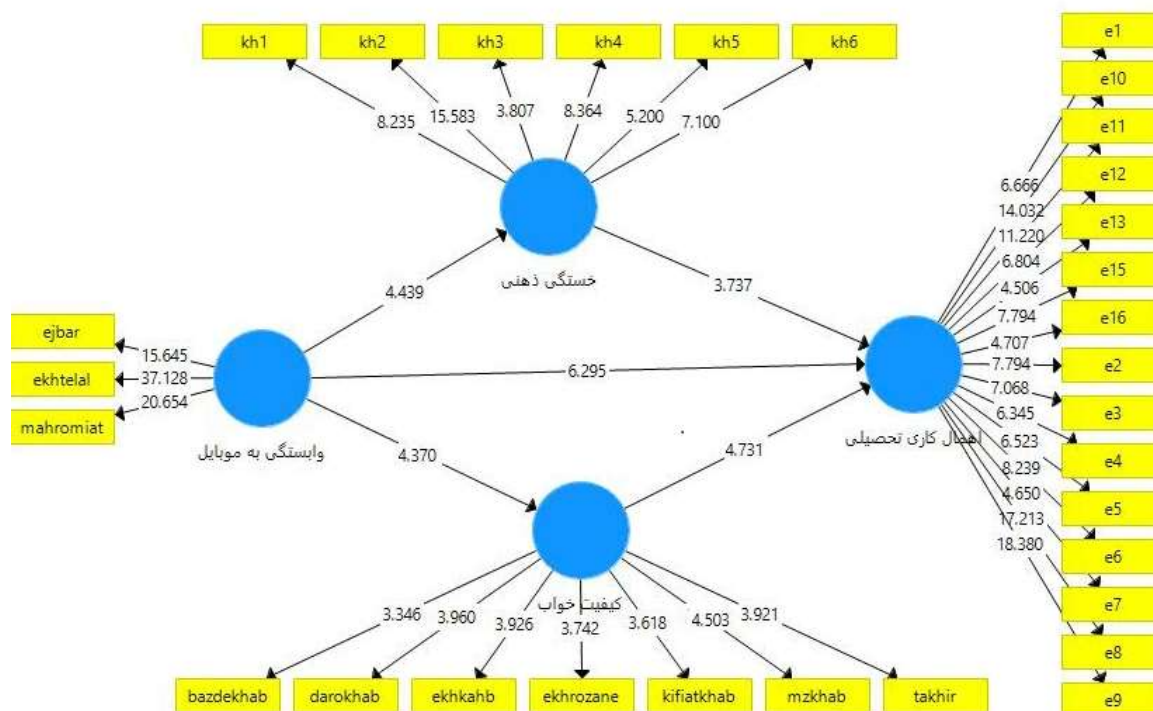
متغیر	وابستگی به موبایل
کیفیت خواب	۰/۱۷
خستگی ذهنی	۰/۱۶
اهمال کاری تحصیلی	۰/۴۴

همانگونه که در جدول ۶ بالا مشاهده می شود، ضریب تعیین برای متغیرهای درون زاد شامل کیفیت خواب و خستگی ذهنی ضعیف و برای متغیر اهمال کاری تحصیلی متوسط می باشد.



شکل ۴-۱. مدل ساختاری در حالت تخمین استاندارد

کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضائی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل دراهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی ذهنی و کیفیت خواب. فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۱(۳). ۱-۲۱



شکل ۴-۲. مدل ساختاری پژوهش در حالت اعداد معناداری

جدول ۳. محاسبه اثرات مستقیم و غیرمستقیم

T	اثر مستقیم	به	از
۶/۲۹	۰/۵۶	اهمال کاری تحصیلی	وابستگی به موبایل
۴/۳۷	۰/۲۰	کیفیت خواب	وابستگی به موبایل
۴/۳۹	۰/۴۱	خستگی ذهنی	وابستگی به موبایل
۴/۷۳	۰/۲۰	اهمال کاری تحصیلی	کیفیت خواب
۰/۷۳	۰/۴۸	اهمال کاری تحصیلی	خستگی ذهنی
SIG	اثر غیر مستقیم	به	از
۰/۰۱	۰/۲۵	اهمال کاری تحصیلی (با نقش کیفیت خواب)	وابستگی به موبایل
۰/۰۱	۰/۱۹	اهمال کاری تحصیلی (با نقش خستگی ذهنی)	وابستگی به موبایل
وضعیت	آماره	ارزیابی کلی مدل	
قوی	۰/۳۷	شاخص نیکویی برازش (GOF)	

همانگونه که در جدول بالا مشاهده می شود، نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه اول مبنی بر تاثیر وابستگی به موبایل بر اهمال کاری تحصیلی نشان داد که بار عاملی استاندارد متغیر وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی برابر با ۰/۵۶ و بار عاملی آماره  $t$  نیز ۶/۲۹ به دست آمده است که نشان می دهد همبستگی مشاهده شده معنادار می باشد. بنابراین فرضیه اول پژوهش تایید می شود. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه دوم مبنی بر تاثیر وابستگی به موبایل بر کیفیت خواب نشان داد که بار عاملی استاندارد متغیر وابستگی به موبایل و کیفیت خواب برابر با ۰/۲۰ و بار عاملی آماره  $t$  نیز ۴/۳۷ به دست آمده است که نشان می دهد همبستگی مشاهده شده معنادار می باشد. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه سوم مبنی بر تاثیر وابستگی به موبایل بر خستگی ذهنی نشان

کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضائی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل در اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی

ذهنی و کیفیت خواب. فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۱(۳). ۱-۲۱

داد که بار عاملی استاندارد متغیر وابستگی به موبایل و خستگی ذهنی برابر با ۰/۴۱ و بار عاملی آماره  $t$  نیز ۴/۳۹ به دست آمده است که نشان می دهد همبستگی مشاهده شده معنادار می باشد. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه چهارم مبنی بر تاثیر خستگی ذهنی بر اهمال کاری نشان داد که بار عاملی استاندارد متغیر خستگی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی برابر با ۰/۲۰ و بار عاملی آماره  $t$  نیز ۴/۷۳ به دست آمده است که نشان می دهد همبستگی مشاهده شده معنادار می باشد. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه پنجم نشان داد که بار عاملی استاندارد متغیر کیفیت خواب و اهمال کاری تحصیلی برابر با ۰/۴۸ و بار عاملی آماره  $t$  نیز ۳/۷۳ به دست آمده است که نشان می دهد همبستگی مشاهده شده معنادار می باشد. همچنین اثر غیر مستقیم وابستگی به موبایل بر اهمال کاری تحصیلی با نقش میانجی کیفیت خواب برابر با ۰/۲۵ در سطح (۰/۰۱) و اثر غیر مستقیم وابستگی به موبایل بر اهمال کاری تحصیلی با نقش میانجی خستگی ذهنی برابر با ۰/۱۹ در سطح (۰/۰۱) معنی می باشند.

#### ۴. بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف تبیین اهمال کاری تحصیلی بر اساس وابستگی به موبایل با نقش میانجی کیفیت خواب و خستگی ذهنی انجام گرفت. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه اول نشان داد که بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش های (محمدزاده، افتخاری، بختیارپور و جوهری فرد، ۱۴۰۰، مهر پور و کاوسی، ۱۳۹۹، احمدی و زینالی، ۱۳۹۸، لیو، تنگ، فو و لیان<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲) مبنی بر رابطه بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی همسو می باشد. در رابطه با تایید این فرضیه می توان گفت که استفاده غیر ضروری از تلفن همراه توسط دانشجویان منجر به اتلاف وقت می شود و طرفیت دانش آموز برای رسیدگی به امور تحصیلی را کاهش داده و دانش آموز زمان کمتری برای رسیدگی به امورات تحصیلی خود در اختیار خواهد داشت. در واقع می توان گفت تلفن همراه به دلیل داشتن امکانات و تنوع بالا نمی تواند نقش ابزار آموزشی بازی کرده و دانش آموزان با به همراه داشتن گوشی به جای انجام دادن فعالیت های آموزشی اغلب در سایت ها و اپلیکشن های غیر مرتبط با درس و تحصیل وارد شده و زمان خود را تلف می کنند و با جذب بیشتر در این برنامه، بیشتر اوقات خود را از دست می دهند و برنامه و امورات تحصیلی خود را با تاخیر می اندازند. از طرف دیگر اهمال کاری تحصیلی فرآیندی ضد انگیزی است که ناشی از کم میل بودن و نارضایتی برای انجام امورات تحصیلی است و به عنوان تعلق در انجام وظایف و مسئولیت های تحصیلی در یک شکل و زمان به موقع و مورد نظر علیرغم داشتن توانایی و اجتناب پذیر بودن تعریف شده است که بر اساس پژوهش ها نیز منجر به کاهش عملکرد تحصیلی نیز می شود. بنابراین می توان گفت که وابستگی به موبایل و تنوع و امکانات مختلف آن دانش آموزان را به سمتی می برد که اولویت اول آن موبایل و سرگرمی های ناشی از آن است و تکالیف و امورات تحصیلی معمولاً به تاخیر انداخته می شود. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه دوم نشان داد که بین وابستگی به موبایل و کیفیت خواب رابطه ی مستقیم و معناداری وجود دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش های (فضل علی و فرشیدی، ۱۳۹۵ و ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲) مبنی بر رابطه بین وابستگی به موبایل و کیفیت خواب همسو می باشد. می توان گفت که با افزایش استفاده از تلفن همراه میزان کیفیت خواب دانش آموزان ضعیف تر شده است، زیرا استفاده از تلفن همراه در طول شب و ننگ داشتن آن در کنار تخت خواب افزایش یافته و پاسخ و رفلکس آنها به صدای تلفن همراه در طول شب باعث می شود که کیفیت خواب آن ها ضعیف تر شود. واضح است که درگیر شدن در استفاده از تلفن همراه همانند ارسال پیام کوتاه و حضور در شبکه های اجتماعی مجازی با توصیه های بهداشت خواب ناسازگار است. در واقع استفاده از تلفن همراه به طور مستقیم با کاهش زمان خواب در ارتباط است و سرگرم شدن در شبکه های اجتماعی باعث تاخیر در به خواب رفتن کاربر می شود. از طرف دیگر استفاده هیجان انگیز از تلفن همراه باعث برانگیختگی بالا و هوشیاری مغز می شود، بنابراین با عوامل آرام بخشی که برای خواب ضروری است تداخل دارد. بعلاوه استفاده بیش از حد از گوشی های تلفن

<sup>۱</sup>. Lue, Tong, Foue, Leyan



همراه باعث تاخیر در زمان به خواب رفتن می شود که این زمان خواب ناکافی بزرگترین دلیل برای کاهش کیفیت خواب است و منجر به تاثیرات منفی بر فعالیت های روزانه دانش آموزان می شود. پژوهش (فیگورو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸) نشان داد نور موج کوتاه تلفن همراه به واسطه سرکوب و یا تاخیر در شروع ملاتونین باعث بروز اختلالات خواب می شود. در واقع تماشای صفحه تلفن همراه قبل از به خواب رفتن بر مغز کاربران تاثیر گذاشته و منجر به اختلالات خواب در طول روز می شود. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه سوم نشان داد که بین وابستگی به موبایل و خستگی ذهنی رابطه ی مستقیم و معناداری وجود دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش های (طباطبایی نسب، خاصی و محمدآبادی، ۱۳۹۱) و (حصاری و ناطق، ۱۴۰۰) مبنی بر رابطه بین وابستگی به موبایل و خستگی ذهنی همسو می باشد. در این رابطه می توان گفت که نور مصنوعی ناشی از گوشی از دلایل اصلی محرومیت از خواب شده و با مجبور کردن بدن انسان به بیدار ماندن در چرخه خواب انسان اختلال ایجاد می کند و هنگام شب که مغز نیاز به استراحت دارد مغز را وادار به فعالیت کرده و منجر به خستگی می شود. در واقع استفاده بیش از حد از تلفن همراه و شبکه های اجتماعی علاوه بر ایجاد اختلال در خواب دانش آموز، به دلیل تنوع برنامه ها و صرف انرژی ذهنی دانش آموزان در فعالیت مغزی آنها اختلال ایجاد می کند و ذهن آنها را خسته می کند و در واقع دانش آموزان از لحاظ ذهنی خسته می شوند و این خستگی خود منجر به کاهش عملکرد تحصیلی آنها می شود.

نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه چهارم نشان داد که بین خستگی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی رابطه ی معنی داری وجود دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش های (طباطبایی نسب، خاصی محمدآبادی، ۱۳۹۱) و (فنگ و سان<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱) مبنی بر رابطه بین خستگی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی همسو می باشد. خستگی ذهنی نوعی احساس خستگی و فقدان انرژی است که بر عملکرد معمول افراد تاثیر منفی دارد و در بسیاری از تئوریهای خستگی به عنوان پروسه ای از تخریب و دوباره پر شدن منابع قابل تجدید تعریف شده است. در واقع خستگی ذهنی به معنی خسته شدن ذهن در نتیجه استرس، مصرف دارو، بیماری جسمی و مشکلات روانی خاصی می باشد که مقاومت بدن را کاهش داده و شخص رغبت و تمایل خود نسبت به انجام امور روزانه را از دست می دهد و آنها را مدام به تاخیر می اندازد. دانش آموزانی که از نظر ذهنی خسته می شوند انگیزه کمتری داشته و با بحران انرژی و کم خوابی مواجه می شوند. این موارد به تدریج توان و تمایل فرد به انجام کار را کاهش داده و انجام کارها را به تاخیر می اندازد. علاوه بر این خستگی می تواند بوجود آورنده بیماریهای از قبیل قلبی عروقی، بیماریهای روانی، کندی ذهن، بی خوابی، فراموشی و ضعف و کاهش حافظه شده و بر عملکرد تحصیلی دانش آموز تاثیر منفی داشته باشد. در واقع خستگی ذهنی در مواجهه دانش آموز با رویدادهای غیرقابل کنترل منجر به کاهش فعالیت شناختی، اختلال در توجه و بازداری پردازش اطلاعات را در پی دارد، زیرا در این موقعیت ها دانش آموز یا تلاش نمی کند و یا تلاش ناموفقی از خود نشان می دهد و این تلاش ها در درازمدت دانش آموز را به سمت اهمال کاری و به تاخیر انداختن امورات و فعالیتهای تحصیلی می برد. لذا می توان گفت دانش آموزانی که از نظر ذهنی احساس خستگی می کنند با توجه به عملکرد ضعیف در امر تحصیل و ضعف حافظه و کندذهنی از انجام امورات روزانه تحصیلی خود طفره رفته و مرتکب اهمال کاری می شوند. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه پنجم نشان داد بین کیفیت خواب و اهمال کاری تحصیلی رابطه ی معنی داری وجود دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش های (احمدی و زینالی، ۱۳۹۸) و (خیوهان و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲) مبنی بر رابطه بین کیفیت خواب و اهمال کاری تحصیلی همسو می باشد. در رابطه با تایید این فرضیه می توان گفت که عادات ناسالم و کیفیت پایین خواب منجر به کاهش عملکرد تحصیلی می شود. زیرا خواب عنصری اصلی برای رشد جسمانی و عملکرد تحصیلی محسوب می شود. و کیفیت نامطلوب خواب می تواند به پیامدهای نامطلوب تحصیلی و صدمه به سلامت جسمی و روانی دانش آموزان شود. در مقابل

<sup>۱</sup>. Figuru

<sup>۲</sup>. Feng and San

<sup>۳</sup>. Khiyuhan and et.al

کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضائی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل در اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی

ذهنی و کیفیت خواب]. فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۱(۳). ۱-۲۱

محرومیت از خواب متوسط در طول شبانه روز نقش منفی در معدل دانش آموزان دارد و بر عملکرد شناختی آنها تاثیر منفی می گذارد. در واقع دانش آموزانی که کیفیت خواب پایین تری دارند در طول روز احساس خواب آلودگی کرده و به همین دلیل فرصت مناسب برای انجام کارها و امورات تحصیلی خود را از دست می دهند و انجام آن را به تاخیر می اندازند. علاوه بر این خواب ناکافی و محرومیت از خواب سبب تغییرات عصبی، رفتاری، فیزیولوژیک، بروز افت تحصیلی و کاهش عملکرد عادی روزانه در کلاس درس و در پی آن مانع شرکت نمودن دانش آموزان در کلاس درس و خواب آلودگی آن ها هنگام شرکت در کلاس درس می شود و از طرف دیگر منجر به افزایش الگوهای نامنظم خواب، خواب آلودگی روزانه، بی توجهی و خطرات و اختلالات خلقی می شود که توان فرد برای انجام به موقع کارها و امورات تحصیلی را پایین می آورد و در مقابل تمایل آنها به تاخیر انداختن این کارها و اهمال کاری تحصیلی را بالا می برد. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه ششم نشان داد که خستگی ذهنی در رابطه بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی نقش میانجی ایفا می کند. این نتیجه با نتایج پژوهش های (محمدزاده، افتخاری، بختیارپور و جوهری فرد، ۱۴۰۰، مهر پور و کاوسی<sup>۱</sup>، ۱۳۹۹، احمدی و زینالی، ۱۳۹۸، فضل علی و فرشیدی، ۱۳۹۵ و ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲، لیو، تنگ، فو و لیان، ۲۰۲۲، طباطبایی نسب، خاصی و محمدآبادی، ۱۳۹۱ و فنگ و سان، ۲۰۲۱) همسو می باشد. در رابطه با تایید نقش میانجی متغیر خستگی ذهنی در رابطه بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی می توان گفت وابستگی به موبایل با توجه رابطه معنادار با خستگی از عوامل مهم و اصلی موثر بر خستگی ذهنی دانش آموزان می باشد که با توجه به جذابیت و تنوع برنامه های ناشی از آن روز به روز کاربرد بیشتری در بین دانش آموزان پیدا کرده و بیشتر انرژی دانش آموزان را صرف خود کرده است که نتیجه آن فقط و فقط خستگی ذهنی می باشد. از طرف دیگر نقش خستگی ذهنی در تحقیقات مختلف در پیش بینی و تاثیر بر اهمال کاری به تایید رسیده و از متغیرهای مهم و موثر بر اهمال کاری است. زیرا دانش آموز با ذهنی خسته و احساس فقدان انرژی توان و تمایل به انجام امورات تحصیلی و فعالیتهای روزانه را از دست داده و آنها را به تاخیر می اندازد. از طرف دیگر خود متغیر وابستگی به موبایل به صورت مستقیم بر اهمال کاری تحصیلی تاثیر مثبت و مستقیم دارد. بنابراین می توان گفت خستگی ذهنی می تواند در رابطه بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی نقش میانجی ایفا کند. نتایج تحلیل داده ها برای بررسی فرضیه هفتم نشان داد که کیفیت خواب در رابطه بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی نقش میانجی ایفا می کند. این نتیجه با نتایج پژوهش های (محمدزاده، افتخاری، بختیارپور و جوهری فرد، ۱۴۰۰، مهر پور و کاوسی<sup>۱</sup>، ۱۳۹۹، احمدی و زینالی، ۱۳۹۸، فضل علی و فرشیدی، ۱۳۹۵، لیو، تنگ، فو و لیان، ۲۰۲۲، ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲، خيوهان و همکاران، ۲۰۲۲) همسو می باشد. در رابطه با تایید نقش میانجی کیفیت خواب در رابطه بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی می توان گفت که وابستگی به موبایل و اعتیاد دانش آموزان به موبایل مخصوصا در شب منجر به اختلالات خواب و کم شدن میزان خواب دانش آموزان می شود که همین کمبود خواب منجر به تاخیر در بیدار شدن در طول روز و خواب آلودگی می شود که تمرکز و هوشیاری دانش آموزان برای انجام امورات تحصیلی را کاهش می دهد و تمایل دانش آموز را برای انجام ندادن و به تاخیر انداختن آن بالا می برد. از طرف دیگر نباید از روابط مثبت و معنی دار بین متغیرها غافل شد زیرا وابستگی به موبایل هم بر کیفیت خواب و هم بر اهمال کاری تحصیلی تاثیر مثبت دارد و از طرف دیگر کیفیت خواب نیز بر اهمال کاری تحصیلی تاثیر مستقیم دارد لذا می توان گفت که کیفیت خواب در رابطه بین وابستگی به موبایل و اهمال کاری تحصیلی نقش میانجی ایفا می کند. با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می شود کارگاههای آموزشی در حوزه وابستگی به موبایل و عوارض و راههای پیشگیری از آن برای دانش آموزان برگزار گردد، آموزشهای لازم برای تغییر الگوی مصرف تلفن همراه به والدین و معلمان و مدیران مدارس جهت کاهش میزان وابستگی به موبایل در دانش آموزان ارائه گردد، با برگزاری دوره های

<sup>۱</sup>. Kawsii

کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضائی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل در اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان با میانجی گری خستگی ذهنی و کیفیت خواب. [فصلنامه مشاوره ی مدرسه. ۱(۳). ۱-۲۱]

آموزشی برای آموزش مهارت برنامه ریزی و هدفمند بودن به دانش آموزان جهت کاهش میزان اهمال کاری تحصیلی در بین دانش آموزان میزان اهمال کاری را در دانش آموزان کاهش داد.

## ۵. ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است؛ شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.

### حامی مالی:

این تحقیق هیچگونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

### مشارکت نویسندگان:

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

### تعارض منافع:

بنابراین اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

## منابع

احمدی، ژاله، زینالی، علی. (۱۳۹۸). تاثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: نقش میانجی کیفیت خواب، اهمال کاری تحصیلی و استرس تحصیلی. *فصلنامه علمی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*, ۶(۲): ۲۱-۳۲.

[Doi: ۱۰,۳۰۴۷۳/etl.۲۰۱۸,۰۱۳۸](https://doi.org/10.30473/etl.2018.0138)

اطهری، زهره، برزگر بفرویی، کاظم، زارع، مریم. (۱۳۹۹). بررسی نقش شفقت به خود در اهمال کاری تحصیلی با واسطه‌گری اجتناب تجربه‌ای در دانشجویان دانشگاه یزد. *فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*, ۸(۱): ۳۵-۴۴.

[Doi: ۱۰,۳۰۴۷۳/etl.۲۰۲۰,۰۲۷۰۹,۳۲۱۷](https://doi.org/10.30473/etl.2020.02709,3217)

اکبروند توحید، میرهاشمی مالک، بشردوست سیمین. (۱۴۰۱). الگوی ساختاری تبیین اضطراب بیماری کووید-۱۹ بر اساس استرس ادراک شده با نقش میانجی حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*, ۱۱(۴): ۱۹۳-۲۰۴.

[Doi: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۳۸۳۳۵۳,۱۴۰۱,۱۱,۴,۱۹,۲](https://doi.org/10.1001,1,2383353,1401,11,4,19,2)

بخشی، احسان، مظلومی، عادل، حسینی، سیدمصطفی. (۱۳۹۸). بررسی خستگی ذهنی و پایداری و روایی ابزار سنجش آن در پرستاران یکی از بیمارستان‌های کرمانشاه. *ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت ها*, ۷(۱): ۲۹-۳۵.

[https://doi.org/10,۲۲۰۳۷/meipm.v7i1,۲۶۷۷۴](https://doi.org/10.22037/meipm.v7i1.26774)

برزآبادی فراهانی، نرگس، امامی پور، سوزان، سپاه منصور، مژگان. (۱۳۹۹). رابطه مدیریت هیجان و مهارت‌های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه اول. *دوماهنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*, ۱۱(۴۲): ۱۹-۱۹.

[Doi: ۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۰۰۸۶۳۶۹,۱۳۹۹,۱۱,۴۲,۴,۵۱۰۸](https://doi.org/10.1001,1,20086369,1399,11,42,4,5108)

پویان مهر، جعفر، کاووسی، سوگند. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین میزان وابستگی به فضای مجازی با اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان. *پنجمین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب‌های اجتماعی*، تهران.

<https://civilica.com/doc/1043795>

توکلی، محمد. (۱۳۹۲). بررسی شیوع اهمالکاری تحصیلی در بین دانش‌آموزان و ارتباط آن با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ترجیح زمان مطالعه، و هدف از ورود به دانشگاه. *روان‌شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)*, ۹(۲۸): ۹۹-۱۲۰.

<https://jep.atu.ac.ir/>

رازقی، فاطمه السادات، میرزا حسینی، حسن، زرغام حاجبی، مجید. (۱۳۹۹). مدل یابی رابطه اهداف پیشرفت و باورهای انگیزشی با اهمال کاری تحصیلی: نقش میانجی راهبردهای یادگیری خودتنظیمی. *مجله توسعه آموزش جندی شاپور/هواز*. ۱۱(۳): ۳۳۴-۳۵۹.

Doi: ۱۰.۲۲۱۱۸/edc.۲۰۲۰.۲۱۳۰۶۳.۱۲۳۵

سهراب زاده، مهران، امیدوار، آزاد، آراسته، صادق، خدا کریمان گیلان، ندا. (۱۴۰۰). بررسی اعتیاد به موبایل و رابطه آن با ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های هویتی. *رویکردی نو در علوم تربیتی*، ۳(۴): ۸۵-۹۵.

Doi: ۱۰.۲۲۰۳۴/naes.۲۰۲۱.۲۸۶۱۳۱.۱۱۲۶

طباطبایی نسب، سید محمد، طباطبایی نسب، سیدمیشم، خاصی، محمد علی، سروش محمدآبادی، علیرضا. (۱۳۹۱). خستگی ذهنی، هوش هیجانی و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۶(۱۹): ۲۲۹-۲۴۶.

Doi: ۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۳۸۳۱۳۲۴.۱۳۹۱.۶.۱۹.۱۰.۳

عطاردی بيمرغی، علیرضا، رجبی، مرضیه. (۱۳۹۸). بررسی رابطه میزان استفاده از تلفن همراه و اینترنت با بیگانگی اجتماعی در دانشجویان. *فصلنامه بازیابی دانش و نظام‌های معنایی*. ۶(۱۸): ۱۰۹-۱۲۲.

Doi: ۱۰.۲۲۰۵۴/jks.۲۰۱۹.۴۲۰۷۸.۱۲۲۵

فرزانه، فاطمه، ممیزی، مهدیه، لطفی، محمدحسن. (۱۳۹۶). بررسی ارتباط کیفیت خواب با سلامت روان در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد در سال ۱۳۹۴. *مجله اصول بهداشت روانی*. ۲۰(۲): ۱۳۱-۱۳۵.

Doi: ۱۰.۲۲۰۳۸/jfmh.۲۰۱۸.۱۰.۴۸۴

فرهادی افشار، پرنیان، بنیسی، پریناز. (۱۴۰۱). پیش بینی کیفیت خواب براساس پرخاشگری و اضطراب در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب. *رویکردی نو در علوم تربیتی*. ۴(۳): ۸۴-۹۴.

Doi: ۱۰.۲۲۰۳۴/naes.۲۰۲۲.۳۳۶۸۴۱.۱۱۸۵

فضل علی، محسن، فرشیدی، فرشته. (۱۳۹۵). بررسی میزان استفاده از تلفن همراه و رابطه آن با کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*. ۶(۴): ۵-۲۱.

[https://ictedu.sari.iau.ir/article\\_۶۵۲۰۵۴.html?lang=en](https://ictedu.sari.iau.ir/article_۶۵۲۰۵۴.html?lang=en)

ماشینچی عباسی، نعیمه، نوذری، الهام، هاشمی، تورج. (۱۳۹۷). نقش اعتیاد به اینترنت و تعادل تحصیل/زندگی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی، ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.

<https://civilica.com/doc/۷۵۹۵۹۸>

محمدزاده، سحر، فارسی، علیرضا، خسروآبادی، رضا. (۱۳۹۷). تأثیر خستگی ذهنی بر برنامه‌ریزی و آماده‌سازی شبکه‌های توجه هشدار و جهت‌یابی دانشجویان ورزشکار: یک کارآزمایی بالینی کنترل نشده. *پژوهش در علوم توانبخشی*. ۴(۴): ۲۱۴-۲۲۲.

Doi: ۱۰.۲۲۱۲۲/jrrs.v۱۴i۴.۳۲

محمدزاده، مریم، افتخار سعادی، زهرا، بختیارپور، سعید، جوهری فرد، رضا. (۱۳۹۹). بررسی تعدیل‌کنندگی وابستگی به تلفن همراه در آزمون مدل پیش بینی نشاط ذهنی بر اساس حمایت اجتماعی و ناگویی خلقی با میانجی‌گری اهمال کاری تحصیلی. *فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۱(۴۲): ۱۱۵-۱۳۱.

Doi: ۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۲۲۸۵۵۱۶.۱۳۹۹.۱۱.۴۲.۹.۵

موسوی، سیدکمال الدین، جمالی، فرشاد. (۱۳۹۰). تجزیه و تحلیل رابطه میان استفاده از تلفن همراه و جامعه‌پذیری مدرسه‌ای با تاکید بر دانش‌آموزان دبیرستان‌های کوه‌دشت. *مطالعات فرهنگ و ارتباطات*. سال ۱۲، شماره ۱۵. ۴۲-۴.

Doi: ۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۰۰۸۸۷۶۰.۱۳۹۰.۱۲.۱۵.۳.۲

Aakbarvand T, Mirhashemi M, Bashardoost S. (۲۰۲۲). Structural model for explaining Covid ۱۹ disease anxiety based on perceived stress with the mediating role of perceived social support in students. *Rooyesh* ۲۰۲۲; ۱۱ (۴): ۱۹۳-۲۰۴. [Persian].

Doi: ۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۳۸۳۳۵۳.۱۴۰۱.۱۱.۴.۱۹.۲

کریمیان پور، غفار، رحمانی، منصور، رضائی، آرزو. (۱۴۰۱). تبیین نقش وابستگی به موبایل دراهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان با میانجی‌گری خستگی ذهنی و کیفیت خواب. *فصلنامه مشاوره‌ی مدرسه*. ۳(۱). ۲۱-۱

- Ahmadi, J., & Zeinali, A. (1970). The Impact of Social Network Addiction on Academic Achievement of Students: the Mediating Role of Sleep Quality, Academic Procrastination and Academic Stress. *Research in School and Virtual Learning*, 7(2), 21-32. [Persian].  
[Doi: 10.30473/etl.2018.5138](https://doi.org/10.30473/etl.2018.5138)
- Atarodi Beimorghi, A., & Rajabi, M. (2019). The Relationship between the Use of Mobile Phone and Internet with Social Alienation of Student. *Knowledge Retrieval and Semantic Systems*, 7(18), 109-122. [Persian]. [Doi: 10.22054/jks.2019.420781225](https://doi.org/10.22054/jks.2019.420781225)
- Athari, Z., Barzegar Bafrooi, K., & Zare, M. (2020). Investigating the Role of Self-Compassion on Academic Procrastination by Mediating Role of Experimental Avoidance in Students of Yazd University. *Research in School and Virtual Learning*, 8(1), 35-44. [Persian].  
[Doi: 10.30473/etl.2020.527593217](https://doi.org/10.30473/etl.2020.527593217)
- Bakhshi e, mazlomi e, hoseni sm. (2019). Investigating mental fatigue and the reliability and validity of its measurement tool in nurses of one of the hospitals in Kermanshah. Improving safety and preventing injuries, 7(1): 29-35. [Persian].  
<https://doi.org/10.22037/meipm.v7i1.26774>
- Borzabadi Farahani, N., Emamipur, S., & Sepahmansour, M. (2020). The Relationship between Emotional Management and Communication Skills with Academic Procrastination among High school students. *Journal of New Approaches in Educational Administration*, 11(42), 89-108. [Persian]. [Doi: 20.1001.1.2008369.1399.11.42.45](https://doi.org/10.1001.1.2008369.1399.11.42.45)
- Farhadi Afshar, P., & banisi, P. (2022). Prediction of Sleep Quality Based on Agression and Anxiety In Students of West tehran Branch of Islamic Azad Univrsity. *New Approach in Educational Sciences*, 4(3), 84-94. [Persian]. [Doi: 10.22034/naes.2022.3368411185](https://doi.org/10.22034/naes.2022.3368411185)
- Farzaneh, F., Momayyezi, M., & Lotfi, M. H. (2018). Relationship between quality of sleep and mental health in female students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences (2015). *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(2), 131-135.  
[Doi: 10.22034/jfmh.2018.10484](https://doi.org/10.22034/jfmh.2018.10484)
- Mashinchi abasi n, nozari e, hashemi t. (2018). The role of internet addiction and study/life balance in predicting academic procrastination, the 7th scientific research conference of educational sciences and psychology, social and cultural harms of Iran, Tehran. [Persian].  
<https://civilica.com/doc/759598/>
- Mohammadzadeh, M., Eftekhari soadi, Z., bakhtiarpour, S., & Joharifard, R. (2021). Investigate the moderating role of mobile phone dependency in the model of predicting subjective vitality based on perceived social support and Alexithymia mediated by academic procrastination. *Psychological Methods and Models*, 11(42), 115-131. [Persian].  
[Doi: 20.1001.1.22285016.1399.11.42.90](https://doi.org/10.1001.1.22285016.1399.11.42.90)
- Mohammadzadeh, S., Farsi, A., & Khosrowabadi, R. (2018). The Effect of Mental Fatigue on the Planning and Preparation of Alerting and Orienting Attention Networks in Athlete Students; A Non-Controlled Clinical Trial. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*, 14(4), 214-222. [Persian]. [Doi: 10.22122/jrrs.v14i4.3252](https://doi.org/10.22122/jrrs.v14i4.3252)
- Mosavi sk, & jamali f. (2011). An Analysis of the Relationship between Mobile Phone Usage and Educational Socialization: with an emphasis on High school's student in Koohdasht city of Lorestan. *Journal of Culture-Communication Studies*, 12(15), 77-117. [Persian].  
[Doi: 20.1001.1.20088760.1390.12.15.32](https://doi.org/10.1001.1.20088760.1390.12.15.32)
- Razeghi, F. S., Mirzahosseini, H., & Zargham hajebi, M. (2020). A Model of Relationship between Achievement Goals and Motivational Beliefs with Educational Procrastination:



- The Mediating Role of Self-Regulated Learning Strategies. *Educational Development of Judishapur*, 11(3), 334-359. [Persian]. [Doi: 10.22118/edc.2020.213.063.1235](https://doi.org/10.22118/edc.2020.213.063.1235)
- Sohrabzadeh, M.,omidvar, A., arasteh, S., & khodakaramian gilán, N. (2021). Investigating Mobile Addiction and Its Relationship with Personality Traits and Identity (Styles among Yasuj Youth). *New Approach in Educational Sciences*, 7(4), 85-95. [Persian].  
[Doi: 10.22034/naes.2021.286131.1126](https://doi.org/10.22034/naes.2021.286131.1126)
- Tabtabaei nasab sm, Tabtabaei nasab sm, khasi m, sorosg a. (2012). Mental fatigue, emotional intelligence and its relationship with academic performance. *Research in educational systems*, 6(19), 229-246. [Persian]. [Doi: 10.1001.1.23831324.1391.6.19.10.3](https://doi.org/10.1001.1.23831324.1391.6.19.10.3)
- Tavakoli, M. A. (2013). A Study of the Prevalence of Academic Procrastination among Students and its Relationship with Demographic Characteristics, Preferences of Study Time, and Purpose of Entering University. *Educational Psychology*, 9(28), 100-122. [Persian]. <https://jep.atu.ac.ir/>
- Chan-Chee, C., Bayon, V., Bloch, J., Beck, F., Giordanella, J. P., & Leger, D. (2011). Epidemiology Of Insomnia In France. *Revue d'epidemiologie Et De Sante Publique*, 59(6), 409-422. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2011.05.005>
- Fazlali, M., & Farshidi, F. (2016). The Study of Cell Phone Use and its Relationship with Sleep Quality and Academic Performance of High School Students. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 7(4(24)), 5-21.  
[https://ictedu.sari.iau.ir/article\\_652054.html?Lang=en](https://ictedu.sari.iau.ir/article_652054.html?Lang=en)
- Feng, B., Sun, W. (2021). Bedtime Procrastination and Fatigue in Chinese College Students: the Mediating Role of Mobile Phone Addiction. *Int J Ment Health Addiction*.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00796-z>
- Hessari, H., Nategh, T. (2022). Smartphone addiction can maximize or minimize job performance? Assessing the role of life invasion and techno exhaustion. *Asian J Bus Ethics* 11(2), 159-182. <https://doi.org/10.1007/s13522-022-00145-2>
- Junco, R., Cotton, S. (2012). The Relationship Between Multitasking And Academic Performance. *Computers & Education*, 59(4): 1-10.  
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>
- Liu G, Teng X, Fu Y and Lian Q. (2022). Perfectionistic Concerns and Mobile Phone Addiction of Chinese College Students: The Moderated Mediation of Academic Procrastination and Causality Orientations. *Front. Psychol.* 13:798777. [Doi: 10.3389/fpsyg.2022.798777](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.798777)
- Motoharu T, Susumu T, Masayoshi K. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior* . 12(5):501-507. [DOI: 10.1089/cpb.2009.022](https://doi.org/10.1089/cpb.2009.022)
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences In Prevalence And Reasons. *The Journal Of Social Psychology*, 149, 241-251. [DOI: 10.3200/SOCP.149.2.241-257](https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257)
- Poyan mehr j, kaoosi s. (2021). Examining the relationship between the degree of dependence on virtual space and academic procrastination in students. The fifth international conference of new horizons in educational sciences, psychology and social harms, Tehran.  
<https://civilica.com/doc/1043795/>
- Wang Q, Xin Z, Zhang H, Du J, Wang M. (2022). The Effect of the Supervisor-Student Relationship on Academic Procrastination: The Chain-Mediating Role of Academic Self-



- Efficacy and Learning Adaptation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. ۱۹(۵):۲۶۲۱. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052621>
- White, A. G., Buboltz, W. Igou, F. (۲۰۱۱). Mobile Phone Use And Sleep Quality And Length In College Students. *International Journal Of Humanities And Social Science*, ۱ (۱۸), ۵۱-۵۸. [www.semanticscholar.org](http://www.semanticscholar.org)
- Xiaohan Ma, Dexin Meng, Liwei Zhu, Huiying Xu, Jing Guo, Limin Yang, Lei Yu, Yiming Fu & Li Mu (۲۰۲۲) Bedtime procrastination predicts the prevalence and severity of poor sleep quality of Chinese undergraduate students, *Journal of American College Health*, ۷۰:۴, ۱۱۰-۱۱۱, DOI: [10.1080/07448481.2020.1788544](https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1788544)
- Zhang X, Gao F, Kang Z, Zhou H, Zhang J, Li J, Yan J, Wang J, Liu H, Wu Q and Liu B (۲۰۲۲) Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Front. Public Health* ۱۰:۷۶۰۳۸۷. [Doi: 10.3389/fpubh.2022.760387](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387)