

The Relationship between Excessive Use of Mobile Phone and the Academic Burnout and Experience of Distress of Students

Khadijeh Aliabadi ¹, Maryam Falahi ^{2,*}, Mahdi Komasi ³

¹ Associate Professor, Department of Instructional Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

² PhD Student, Department of Instructional Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

³ MSc, Department of Instructional Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Received: 02 May 2018

Accepted: 21 Jul 2018

Keywords:

Excessive Use of Mobile Phone
Academic Burnout
Experiencing Distress Student

© 2018 Baqiatallah
University of Medical
Sciences

Abstract

Introduction: This research has been conducted with the purpose of addressing the relationship between excessive use of mobile phone and the academic burnout and experience of distress of students.

Methods: This research is a descriptive-correlation and practical research. The statistical population of this research includes all the educational sciences students of Payame Noor University of Ahvaz having who have been students during 2016-2017 academic year and they were 518 people. According to Morgan's table, 210 people were chosen by random sampling method. The tool for gathering information was questionnaire. In order to analyze the data, frequency table, frequency percentage, mean, and standard deviation were used in the descriptive statistics section, and Pearson correlation test was used in the inferential statistics section.

Results: According to the results of Pearson correlation coefficient, there is a significant and positive relationship between the variables of excessive use of mobile phone and academic burnout ($r = 0.92$) at the confidence level of 99 percent ($P < 0.01$). Also, there is a negative and significant relationship between the variables of excessive use of mobile phone and experience of distress ($r = -0.51$) at the confidence level of 99 percent.

Conclusions: The results of the research indicated that there was a relationship between endurance distress and excessive use of mobile phones among students. Also, the results showed that there is a significant relationship between the excessive use of mobile phones and academic burnout.

رابطه استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی و تحمل پریشانی دانشجویان

خدیجه علی آبادی^۱، مریم فلاحی^{۲*}، مهدی کماسی^۳

^۱ دانشیار، گروه تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۲ دانشجوی دکتری، گروه تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۳ کارشناس ارشد، گروه تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف پرداختن به رابطه استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی و تحمل پریشانی دانشجویان انجام پذیرفت.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از نوع کاربردی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه پیام نور اهواز بود که در سال ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل و ۵۱۸ نفر بودند. براساس جدول مورگان ۲۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بود. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در بخش آمار توصیفی از جدول فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از آزمونهای همبستگی پیرسون استفاده گردید.

یافته‌ها: با توجه به نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی، $r = 0.92$ در سطح ۹۹ درصد اطمینان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P > 0.01$). و همچنین بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با تحمل پریشانی، $r = -0.51$ در سطح ۹۹ درصد اطمینان رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. **نتیجه‌گیری:** نتایج حاصل از پژوهش حاکی از وجود رابطه بین تحمل پریشانی و استفاده مفرط از تلفن همراه در بین دانشجویان بود. همچنین نتایج به دست آمده نشان داد که رابطه معنی‌داری بین استفاده مفرط از تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی وجود دارد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۳۰

واژگان کلیدی:

استفاده مفرط از تلفن همراه
تحمل پریشانی
فرسودگی تحصیلی
دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای
دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله
(عج) محفوظ است.

مقدمه

بیشتری برای فراگیران فراهم می‌سازد [۷]. یادگیری سیار در حقیقت نوعی از یادگیری الکترونیکی است که از طریق فناوریهای سیاری چون تلفن همراه، سیستم‌های صوتی، کتب الکترونیکی و غیره صورت می‌گیرد. امروزه تلفن همراه به عنوان یکی از مظاهر فناوری ارتباطی نوین در زندگی فردی و اجتماعی بشر جایگاهی قدرتمند دارد و جز لاینفک مناسبات روزمره محسوب می‌شود [۸]. این وسیله ارتباطی و اطلاعاتی به سبب ویژگیهای خاص خود از جمله تکنولوژی مخابراتی، انباشت و دریافت، نمایش و کنترل، انعطاف‌پذیری زمانی و مکانی، تمرکززدایی و ناهمزمانی می‌تواند نقش قابل ملاحظه‌ای در امر آموزش ایفا نماید [۹]. تکنولوژی تلفن همراه قادر است از فرایند آموزش حمایت نموده و یاددهی و یادگیری را تقویت نماید [۱۰]. طبق نظر karzan تلفن همراه به لحاظ جذباتی که داشته در میان کاربران مقبولیت زیادی دارد. این اقبال به حدی است که دانشجویان در بیشتر اوقات از نظر فیزیکی در کلاس حضور دارند اما به لحاظ ذهنی در جای دیگری هستند و آموزش عالی را با این چالش روبه‌رو ساخته است که چگونه می‌توان از این جذبات در حیطه آموزش بهره‌مند شد [۱۱].

با رشد و پیشرفت فناوریهای جدید و به‌خصوص فناوریهای الکترونیکی، در عرصه آموزش و یادگیری نیز تحولات عظیمی رخ داده و به تبع آنها، تکنولوژی‌ها و روش‌های آموزش و یادگیری جدیدی ظهور کرده است [۱]. در سالهای اخیر استفاده از فن‌آوریهای نوین الکترونیکی فرصتهایی را برای شیوه‌های جدید آموزش فراهم آورده است [۲]. رشد شتابان فناوریهای سیار و توسعه روزافزون بازار تجهیزات بی‌سیم و سیار از یک طرف و از طرف دیگر ارزان بودن این تجهیزات نسبت به تجهیزات و فناوریهای ثابت، سبب شده که افراد و سازمان‌ها در دنیا بیشتر به این فناوری‌ها روی آورند [۳]. شاهد این مدعا حضور بیش از ۲/۵ میلیارد تلفن همراه در سراسر جهان، پیشرفت سیستم‌های تلفن همراه در طی سال‌های گذشته و افزایش ضریب نفوذ آن خصوصاً در میان دانشجویان است [۴]. گوشی‌های موبایل از جمله فن‌آوری‌های مدرن ارتباطی هستند که به یک ابزار ارتباطی کلیدی و بخش اساسی زندگی روزمره مردم جهان امروز تبدیل گردیده است [۵]. بی‌شک تلفن همراه یکی از شاخص‌ترین و پرکاربردترین محصولات جامعه مدرن است [۶]. یادگیری سیار یک شاخه توسعه‌یافته از یادگیری الکترونیکی است که نسبت به سایر انواع یادگیری الکترونیکی امکان دسترسی به محتوای یادگیری را با سهولت

مختلفی نشان داده‌اند که فرسودگی تحصیلی به طور منفی با تعهد و عملکرد تحصیلی همبسته است.

از جمله مطالعات Salanva و همکاران [۲۲] این ادعا را تأیید می‌کنند. همچنین Panahi و همکاران در تحقیقی که با عنوان وابستگی به تلفن همراه و آسیب روانی- اجتماعی بر روی دانشجویان انجام دادند، نشان دادند بین وابستگی به تلفن همراه با افزایش ارتباط ناسالم و افت تحصیلی رابطه وجود دارد [۲۳]. Atadokht و همکاران با انجام دادن تحقیقی با عنوان استفاده مضر و نوع استفاده از تلفن همراه در دانش آموزان دبیرستان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی و انگیزه موفقیت نشان دادند استفاده مفرط از تلفن همراه با انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد [۲۴]. 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 [۲۵] و تحقیقات نشان می‌دهد که برخی از دانشجویان فرسودگی تحصیلی را تجربه می‌کنند [۲۳] همان‌طور که گفته شد، یکی از مشکلاتی که اعتیاد به تلفن همراه ایجاد می‌کند، مشکلات تحصیلی می‌باشد و بر عملکرد تحصیلی اثر دارد و پژوهش‌هایی به بررسی این موضوع پرداخته‌اند. از آن جمله، Rostami و همکاران در تحقیقی که با عنوان مدیریت آسیب‌های تلفن همراه در مدرسه: تردید در عملکرد مثبت و منفی آن، انجام دادند گزارش کردند یکی از پیامدهای استفاده افراطی از تلفن همراه، مشکلات تحصیلی است و یکی از این مشکلات، فرسودگی تحصیلی می‌باشد [۲۶]. همچنین Beigi و همکاران به این نتیجه رسیدند که وابستگی به اینترنت با تعداد واحدهای افتاده، تعداد واحدهای گذرانده شده، افت معدل کل ترم‌های اخیر و مشروطی در طول دوره تحصیل ارتباط معنی‌داری دارد اما با رشته، مقطع و دانشکده محل تحصیل مرتبط نبوده است [۲۷]. Taji 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 رفتارمحور دیگری را به نام اعتیاد به تلفن همراه ایجاد کرده است [۲۸].

متغیر دیگری که در مطالعه عوامل مؤثر بر گرایش دانشجویان به رفتارهای اعتیادی می‌تواند حائز اهمیت باشد، تحمل پریشانی است. تحمل پریشانی به عنوان ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالات روانشناختی منفی تعریف می‌شود [۲۹]. پریشانی ممکن است، نتیجه فرآیندهای فیزیکی و شناختی باشد، با وجود این، آن به صورت حالت هیجانی تجربه می‌گردد که در بیشتر موارد با تمایل به انجام عملی که باعث رها شدن از تجربه هیجانی می‌شود، مشخص می‌گردد. افرادی که تحمل آشفتگی پایین دارند، اولاً، هیجان در نظر این افراد غیرقابل تحمل است و توانایی رسیدگی به پریشانی‌شان را ندارند. دوماً این افراد وجود هیجان را انکار می‌کنند و از آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند. چون در خود توانایی مقابله با هیجانات را نمی‌بینند. سومین ویژگی تنظیم هیجانی افراد با تحمل پریشانی پایین، تلاش زیاد این افراد برای جلوگیری از بروز هیجانات منفی و خاموشی سریع هیجانات منفی در حال تجربه است [۳۰]. محققان معمولاً تحمل پریشانی را به عنوان یک سازه، جذب فرایه‌جانی توصیف می‌کنند که دارای چهار خرده مقیاس تحمل، جذب،

این ابزار مهم ارتباطی، همواره در محیط‌های دانشگاهی حاضر است و اغلب در محیط‌های دانشگاهی توسط دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرد [۱۲]. تلفن همراه یکی از بزرگترین اختراعات دنیای امروزی است و به دلایلی مانند راحتی استفاده و تسهیلات، اکثریت مردم در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه، از آن استفاده می‌کنند که علاوه بر مزایای زیادی که برای انسانها داشته، گاهی استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، می‌تواند اثرات مخربی نیز داشته باشد [۱۳]. استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، وضعیتی است که با استفاده فراوان و اشتغال ذهنی از تلفن همراه مشخص می‌شود [۱۴]. اعتیاد به تلفن همراه، نوعی رفتار تکانشی (رفتار بدون تفکر) 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 [۱۵]. جنارو و همکاران [۱۶] 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 برمی‌گیرد. اما ویژگی‌های مشترک این اعتیاد، واری دایم و مکرر پیام‌های دریافت شده، احساس ناآرامی در صورت عدم دریافت پاسخ به تلفن یا پیام ارسال شده، نیاز دائم به خریداری آخرین مدل تلفن همراه با امکانات جدیدتر و بالاخره نیاز به ارتباط، اطلاع از رویدادها و در دسترس دیگران بودن می‌باشد. اصطلاح اعتیاد به تلفن همراه، نوعی وابستگی رفتاری به تلفن همراه را نشان می‌دهد و با ویژگی‌هایی مانند: افسردگی، درون‌گرایی، خجالتی بودن، کم‌حوصله بودن، تنهایی، احساس ترس، بیش‌فعالی و اضطراب اجتماعی مشخص می‌شود [۱۷]. اختلال اعتیاد به تلفن همراه، مشکلات روانشناختی، درسی و شغلی در زندگی فرد ایجاد می‌کند [۱۸].

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 تاثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، می‌توان به عوامل روانشناختی اشاره کرد. از جمله ویژگی‌های روانشناختی مهمی که عملکرد تحصیلی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، فرسودگی تحصیلی 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، ضعف در امور درسی و تحصیلی (خودکارآمدی شخصی کاهش‌یافته) تعریف می‌شود [۱۹]. افرادی که فرسودگی تحصیلی دارند، معمولاً علایمی مانند بی‌اشتیاقی نسبت به مطالب درسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند [۲۰]. فرسودگی تحصیلی دارای سه مؤلفه می‌باشد که عبارتند از: خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی [۲۱]. فرسودگی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی اثر می‌گذارد و مطالعات

تحصیلی و تحمل پریشانی) در سال ۹۶-۱۳۹۵ انجام گرفته است. فرضیه‌های مورد بررسی در این پژوهش به شرح زیر می‌باشند: بین استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد. بین استفاده مفرط از تلفن همراه با تحمل پریشانی دانشجویان رابطه وجود دارد.

جامعه، نمونه، روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه پیام نور اهواز بود که در سال ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل و ۵۱۸ نفر بودند. براساس جدول مورگان ۲۱۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند.

روش گردآوری داده‌ها

به دو صورت کتابخانه‌ای و میدانی می‌باشد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود. در روش کتابخانه‌ای، اطلاعات لازم در خصوص متغیرهای پژوهش (تلفن همراه، فرسودگی تحصیلی و تحمل پریشانی) و همچنین آگاهی از پژوهش‌های مشابه انجام گرفته در این زمینه، با مراجعه به کتابخانه‌ها و مراکز اطلاع‌رسانی (کتب و مقالات فارسی و انگلیسی) حاصل گردید. در روش میدانی، جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده گردید. از ۲۱۰ پرسشنامه پخش شده در بین دانشجویان ۱۰ پرسشنامه به طور کامل پر نشده بودند و قابل تحلیل نبودند، به این دلیل از تحلیل نهایی کنار گذاشته شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات

جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از سه پرسشنامه به شرح زیر صورت گرفت. الف. پرسشنامه اعتیاد به تلفن همراه: برای سنجش اعتیاد به تلفن همراه از پرسشنامه‌ای استفاده شده است که توسط KOO ساخته شد [۳۹]. این پرسشنامه دارای دو قسمت می‌باشد. قسمت اول مشخصات دموگرافیک و نحوه استفاده از تلفن همراه است و قسمت دوم این پرسشنامه ۲۰ گوی‌های روی مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای "خیلی زیاد، زیاد، کم، خیلی کم" است و امتیازات به صورت "معتادان 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، نشان‌دهنده 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. Khazaei و همکاران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ را برای پایایی 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 تنظیم گردید [۱۴].

ب. پرسشنامه فرسودگی تحصیلی: برای سنجش فرسودگی تحصیلی از پرسشنامه‌ای استفاده شده است که توسط berso و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته شده است. این پرسشنامه سه حیطه فرسودگی تحصیلی، یعنی خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را

ارزیابی و تنظیم است [۳۱]. با توجه به این که دانشجویان با عوامل استرس‌زای مختلفی مواجه هستند، کاهش سطح تحمل پریشانی ممکن است با پاسخ‌های ناسازگارانه نسبت به رویدادهای استرس‌زا همراه باشد [۳۲].

در زمینه رابطه تحمل پریشانی با گرایش دانشجویان به رفتارهای اعتیادی، پیشینه پژوهشی حاکی از این امر است که متغیرهایی همچون تحمل پریشانی، خستگی و احساس تنهایی در پیش‌بینی رفتارهای اعتیادی همچون استفاده آسیب‌زا از اینترنت در بین دانشجویان نقش مهمی ایفا می‌کنند [۳۳].

از راهبردهای که افرادی مقابل‌های هیجان‌محور و اجتنابی از جمله اعتیاد به مواد استفاده می‌کنند که ممکن است، موجب رهایی سریع و موقتی از استرس شود، افرادی هستند که قدرت تحمل پریشانی پایینی دارند. نتایج مطالعه Vujanovic Marshall Berenz & MacPherson نشان داد که تحمل پریشانی در رابطه تکانشگری با مصرف الکل نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند [۳۴] و این افراد برای رهایی از استرس و پریشانی روانشناختی به مصرف الکل روی می‌آورند [۳۵].

پژوهش Babadi-Akashe, Akbari & Hedayati Abedini نشان دادند که رابطه معکوس و معناداری بین سلامت روان با رفتار اعتیادی، وابستگی، اعتیاد و بی‌اعتیاد و بی‌اختیاری در استفاده از تلفن همراه در بین دانشجویان وجود دارد [۳۶].

در پژوهشی که توسط Yasamani Nejad, Golmohammadian & Yosefi انجام شد، نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین ابعاد سلامت عمومی و استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد [۳۷]. Nourian Aghdam, Almardni Someeh & Kazemi نیز در تحقیقی نشان دادند که دانشجویان دارای اختلال اعتیاد به اینترنت و دانشجویان عادی از نظر انزوای اجتماعی و اختلال خواب تفاوت معناداری باهم دارند، ولی در متغیر تنظیم هیجان بین دو گروه تفاوت معناداری یافت نشد [۳۸].

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 آموزشی را به خود جلب کرده است.

از جمله سازه‌های کلیدی در این زمینه که باید به آن توجه شود، فرسودگی تحصیلی، تحمل پریشانی و کنترل هیجانات و عواطف و اعتیاد به تلفن همراه می‌باشد. به همین منظور هدف از این پژوهش، پرداختن به رابطه استفاده مفرط از تلفن همراه با تحمل پریشانی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان می‌باشد.

روش کار

هدف

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. پژوهش حاضر به منظور تعیین تأثیر متغیر مستقل (استفاده مفرط از تلفن همراه) بر متغیرهای وابسته (فرسودگی

همسانی درونی بالا ($\alpha = 0/71$) و خرده مقیاس‌ها دارای پایایی متوسطی (تحمل $0/54$ ، جذب $0/42$ ، ارزیابی $0/56$ و تنظیم $0/58$) هستند [۴۲]. ضریب آلفای این مقیاس $0/82$ به دست آمده است. همچنین مشخص شده که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه و ضریب روایی $0/61$ برای آن گزارش شده است.

شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در بخش آمار توصیفی از جدول فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در بخش آمار استنباطی از آزمونهای همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده گردید. محققان داده‌های به دست آمده از پرسشنامه را پس از استخراج و طبقه‌بندی، از طریق نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند.

یافته‌ها

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود: میانگین و انحراف معیار استفاده به ترتیب $58/08$ و $11/97$ بود. میانگین و انحراف معیار قدرت تحمل پریشانی به ترتیب $54/76$ و $12/60$ بود. میانگین و انحراف معیار متغیر فرسودگی تحصیلی به ترتیب $46/37$ و $12/07$ بود. هدف این پژوهش بررسی رابطه بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با متغیرهای فرسودگی تحصیلی و تحمل پریشانی بود. برای بررسی رابطه این متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. قبل از انجام این تحلیل مفروضه‌های لازم برای انجام تحلیل بررسی شدند. مفروضه نرمال بودن با استفاده از شاخص‌های کجی و کشیدگی بررسی شد. همانطور که در جدول یافته‌های توصیفی مشاهده می‌کنید، مقدار این شاخص‌ها در همه متغیرها ما بین $+1/5$ و $-1/5$ قرار دارند. پس در نتیجه تمام متغیرها در نمونه مورد مطالعه نرمال هستند.

می‌سجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ 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 Azizi barghuei آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه $0/85$ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب $0/88$ ، $0/82$ ، $0/66$ به دست آمده است [۴۰]. ضرایب روایی سازه این پرسشنامه توسط Behroozy و همکاران با استفاده از همبستگی ساده با یک سؤال محقق ساخته $0/51$ گزارش شده است که در سطح $0/5$ گزارش شده است و در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار است. همچنین، در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی این پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب $0/85$ به دست آمد و برای حیطه‌های خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی درسی به ترتیب $0/72$ ، $0/82$ و $0/71$ به دست آمد [۴۱].

ج. مقیاس تحمل پریشانی (DTS): این مقیاس که توسط Simons & Gaher تهیه شده است [۳۱]، یک مقیاس خودسنجی است که دارای ۱۵ ماده و ۴ خرده مقیاس به این ترتیب است: تحمل (تحمل پریشانی هیجانی؛ عبارات ۳ و ۵)، جذب (جذب شدن به وسیله هیجان‌ات منفی؛ عبارات ۲ و ۴)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی؛ عبارات ۱۱، ۱۰، ۹، ۶ و ۱۱۲) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی؛ عبارات ۱۳ و ۱۴). گزینه‌های این مقیاس بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. از کاملاً موافق (۱) تا کاملاً مخالف (۵) و عبارت شماره ۶ در این مقیاس، به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشانگر تحمل پریشانی بالا است. Simons & Gaher ضرایب آلفا برای خرده مقیاس‌ها را به ترتیب $0/72$ ، $0/82$ ، $0/78$ ، $0/70$ و برای کل مقیاس $0/82$ گزارش کرده‌اند. Alavi و همکاران این مقیاس را در بین دانشجویان اجرا کرده و گزارش کرده‌اند که کل مقیاس دارای پایایی

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی معیار متغیرهای مورد مطالعه پژوهش

سطح	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
پیش بین						
استفاده مفرط از تلفن همراه	۳۵	۸۶	۵۸/۰۸	۱۱/۹۷	-۰/۱۷	-۰/۶۴
فرسودگی تحصیلی						
نمره کل	۲۷	۷۰	۴۶/۳۷	۱۲/۰۷	۰/۱۷	-۱/۱۲
خستگی	۷	۲۵	۱۴/۰۸	۴/۷۵	۰/۵۸	-۰/۷۶
بی‌علاقگی	۱۰	۲۴	۱۵/۲۹	۳/۸۴	۰/۴۰	-۰/۸۴
ناکارآمدی	۹	۲۴	۱۶/۹۹	۴/۲۶	-۰/۳۴	-۱/۱۹
تحمل پریشانی						
نمره کل	۲۵	۷۵	۵۴/۷۶	۱۲/۶۰	-۰/۸۳	-۰/۳۸
تحمل	۴	۱۵	۱۱/۴۰	۳/۱۸	-۰/۷۰	-۰/۵۶
جذب	۴	۱۶	۱۱/۲۵	۳/۱۳	-۰/۷۰	-۰/۳۱
ارزیابی	۱۱	۳۰	۲۲/۰۰	۵/۷۱	-۰/۵۱	-۱/۲۰
تنظیم	۴	۱۵	۱۰/۱۰	۲/۸۷	-۰/۲۴	-۰/۶۸

$P >$ یعنی هر چه میزان استفاده از تلفن همراه توسط دانشجویان بیشتر است میزان فرسودگی تحصیلی در آنان بیشتر می‌باشد. متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با ضریب تبیین $0/846$ ، $84/6$ درصد از واریانس متغیر فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند.

فرضیه اول پژوهش: بین استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه وجود دارد.

با توجه به نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی، بین این دو متغیر با $r = 0/92$ در سطح 99 درصد اطمینان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($0/01$).

جدول ۲: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی دانشجویان

r ²	Sig	r	
۰/۸۴۶	۰/۰۰۱	۰/۹۲	استفاده مفرط از تلفن همراه با فرسودگی تحصیلی

فرضیه دوم پژوهش: بین استفاده مفرط از تلفن همراه با تحمل پریشانی دانشجویان رابطه وجود دارد.

با توجه به نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با تحمل پریشانی، بین این دو متغیر با $r = -0/51$ در سطح ۹۹ درصد اطمینان رابطه منفی و معنی داری وجود دارد ($P > 0/01$).

یعنی هر چه میزان استفاده دانشجویان از تلفن همراه بیشتر است، میزان قدرت تحمل پریشانی در آنان کمتر می‌باشد. متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با ضریب تبیین ۰/۸۴۶، ۲۶ درصد از واریانس متغیر قدرت تحمل پریشانی را را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۳: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با تحمل پریشانی دانشجویان

r ²	Sig	r	
۰/۲۶	۰/۰۰۱	-۰/۵۱	استفاده مفرط از تلفن همراه با تحمل پریشانی

در ادامه با استفاده ضریب همبستگی پیرسون به بررسی رابطه بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با مؤلفه‌های متغیرهای ملاک (فرسودگی تحصیلی و تحمل پریشانی) پرداخته شد. همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود بین متغیر استفاده مفرط از تلفن با هر سه مؤلفه فرسودگی تحصیلی در سطح آلفای ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنی دار و با مؤلفه‌های تحمل پریشانی در سطح آلفای ۰/۰۱ رابطه منفی و معنی داری وجود دارد ($P > 0/01$).

جدول ۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر استفاده مفرط از تلفن همراه با مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی و تحمل پریشانی

r ²	Sig	r	
۰/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۷۸	خستگی
۰/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۸۹	بی‌علاقگی
۰/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۹۵	ناکارآمدی
۰/۱۰	۰/۰۰۱	-۰/۳۳	تحمل
۰/۱۱	۰/۰۰۱	-۰/۳۴	جذب
۰/۲۱	۰/۰۰۱	-۰/۴۶	ارزیابی
۰/۳۶	۰/۰۰۱	-۰/۶۰	تنظیم

بحث

فرسودگی تحصیلی می‌باشد. افراد با سطوح کمتر تحمل پریشانی ممکن است در معرض پاسخ ناسازگارانه به پریشانی و شرایط برانگیزاننده پریشانی باشند. در نتیجه، این افراد ممکن است برای اجتناب از احساس‌های منفی/ یا حالت‌های آزارنده مربوط بکوشند. در مقابل، افراد با سطوح بالاتر تحمل پریشانی، ممکن است بیشتر قادر باشند که به پریشانی و شرایط برانگیزاننده پریشانی پاسخ انطباقی دهند. سطوح پایین‌تر تحمل پریشانی، حالت‌های هیجانی منفی، احساسات منفی و احتمال بیشتر برای اختلالاتی چون مصرف مواد، مصرف دارو، انواع اعتیاد، علائم پرخوری و نشانه‌های استرس پس از سانحه مربوط می‌شود.

نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده از این پژوهش در رابطه با فرضیه اول نشان داد که رابطه معنی‌داری بین استفاده مفرط از تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش Panahi و همکاران که نشان دادند بین وابستگی به تلفن همراه با افزایش ارتباط ناسالم و افت تحصیلی رابطه دارد و همچنین با نتایج تحقیق Atadokht و همکاران که نشان دادند استفاده مفرط از تلفن همراه با انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی رابطه وجود دارد و با نتیجه تحقیق Rostami Nezhad و همکاران که یکی از پیامدهای استفاده افراطی از تلفن همراه را مشکلات تحصیلی که یکی از این مشکلات، فرسودگی تحصیلی می‌باشد شرح دادند هم‌جهت می‌باشد. همچنین Beigi

در مطالعه حاضر تأثیر وابستگی و استفاده اعتیادگونه از تلفن همراه بر فرسودگی تحصیلی و تحمل پریشانی دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت. اثرات مخرب استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، طیف گسترده‌ای از اختلالات؛ از ایجاد وابستگی شدید و اعتیاد به تلفن همراه، به همراه علائم شبه اعتیادی در کاربران تا اثرات روانشناختی و حتی جسمی و بدنی را در برمی‌گیرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه، موجب نوعی وابستگی شده و در صورت شدت آن موجب روزمرگی افراد می‌گردد. وابستگی اولیه کم‌کم به عادت تبدیل شده و پس از آن تبدیل به نوعی اعتیاد در افراد می‌گردد که علائم آن همانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، پرخوری، بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت است و به همان اندازه نیز مخرب است [۴۳]. پیامدهای استفاده مفرط از تلفن همراه برای افراد معتاد عبارتند از: تغییر دادن سبک زندگی به منظور صرف زمان بیشتر در استفاده از تلفن همراه، بی‌توجهی به سلامت خود، در نتیجه کار با تلفن همراه، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده، دوستان و مشکلات مالی ناشی از هزینه‌های تلفن همراه و مشکلات تحصیلی [۴۴]. 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،

آنها به همراه دارد. در واقع، دانشجویان هر چه از تلفن همراه بیش از اندازه استفاده کنند، افسردگی بیشتری تجربه می‌کنند و نیز اضطراب بیشتر، عزت نفس کمتر و در آزمون اعتیاد به تلفن همراه نمرات بالاتری کسب می‌کنند. استفاده بیش از حد از تلفن همراه مشکلاتی را هم در زمینه تحصیلی برای دانشجویان به وجود می‌آورد [۴۵-۴۷] و در نتیجه، با استفاده مفرط از تلفن همراه، سعی می‌کنند تا به صورت اجتنابی با استرس‌های موجود برخورد کنند. بنابراین دانشجویانی که به صورت افراطی تلفن همراه را مورد استفاده قرار می‌دهند، معمولاً با انحراف توجه از موضوعات استرس‌زا سعی می‌کنند که به صورت موقتی هم که شده از تجربه عواطف منفی اجتناب کنند تا پریشانی کمتری تحمل نمایند. نتایج مطالعه حاضر با نتایج تحقیقات Vujanovic Marshall Berenz & MacPherson که نشان دادند تحمل پریشانی در رابطه با مصرف الکل نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند [۳۴] و این افراد برای رهایی از استرس و پریشانی روانشناختی به مصرف الکل روی می‌آورند [۳۵] و تحقیق Babadi-Akash, Akbari & Hedayati Abedini نشان دادند که رابطه معکوس و معناداری بین سلامت روان با رفتار اعتیادی، وابستگی، اعتیاد و بی‌اعتیاد و بی‌اختیاری در استفاده از تلفن همراه در بین دانشجویان وجود دارد [۳۶] و با پژوهشی که توسط Yasamani Nejad, Golmohammadian & Yosefi انجام شد و نتایج نشان داد که بین ابعاد سلامت عمومی و استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد [۳۷] همسو می‌باشد ولی با نتیجه حاصله از تحقیق Nourian Aghdam, Almaradni Someeh & Kazemi که نشان دهنده این بود که دانشجویان دارای اختلال اعتیاد به اینترنت و دانشجویان عادی از نظر انزوای اجتماعی و اختلال خواب تفاوت معناداری باهم دارند، ولی در متغیر تنظیم هیجان بین دو گروه تفاوت معناداری یافت نشد [۳۸] ناهمسو می‌باشد و شاید دلیل این ناهمسوئی را بتوان در تفاوت سنی نمونه پژوهش حاضر با نمونه تحقیق مورد مقایسه دانست و یا این که آزمودنی‌های تحقیق مورد مقایسه، پیشینه خوبی از لحاظ هیجان و کنترل آن داشتند و به همین دلیل اعتیاد به اینترنت در این زمینه بر این خصیصه آن‌ها بی‌تأثیر بوده است.

همکاران به این نتیجه رسیدند که وابستگی به اینترنت با تعداد واحدهای افتاده، تعداد واحدهای گذرانده شده، افت معدل کل ترم‌های اخیر و مشروطی در طول دوره تحصیل ارتباط معنی‌داری دارد و با پژوهش Taji که گزارش کرد بین میزان اعتیاد به تکنولوژی و پیشرفت تحصیلی و سلامت روان رابطه وجود دارد همسو می‌باشد. در کنار اعتیاد به تکنولوژی، استفاده مفرط از تلفن همراه، اعتیاد رفتارمحور دیگری را به نام اعتیاد به تلفن همراه ایجاد کرده است [۲۸]. فن‌آوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی از جمله تلفن همراه بر ابعاد مختلف زندگی؛ شامل فردی، اجتماعی و تحصیلی تأثیر دارند. بنابراین نتایج حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر وجود رابطه بین استفاده مفرط از تلفن همراه و فرسودگی تحصیلی مورد تأیید مبانی نظری می‌باشد.

بررسی فرضیه دوم پژوهش حاکی از وجود رابطه بین تحمل پریشانی و استفاده مفرط از تلفن همراه در بین دانشجویان بود. این یافته، همسو با تحقیقات Smaili Nasab و همکاران, Skues و همکاران است که نشان دادند بین تحمل پریشانی و رفتارهای اعتیادی همچون استفاده مفرط دانشجویان از تلفن همراه رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، یافته‌ها نشان داد که دانشجویانی که قدرت تحمل پریشانی کمتری دارند به احتمال بیشتری از تلفن همراه به صورت افراطی استفاده می‌کنند. در تبیین این مطلب می‌توان گفت که همان‌گونه که نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد، افرادی که تحمل پریشانی آنها بالاست بهتر می‌توانند با اضطراب ناشی از استرس ادراک شده کنار بیایند. این افراد احساس درماندگی و پریشانی بیشتری تجربه می‌کنند و در نتیجه، بیشتر از راهبردهای اجتنابی همچون استفاده مفرط از تلفن همراه استفاده می‌کنند [۳۴]. دانشجویانی که نمی‌توانند فشارهای تحصیلی، شغلی و ازدواج را به صورت منطقی مدیریت کنند و به جای پذیرش مسائل و تمرکز بر مشکلات برای یافتن راهحل بهتر از شیوه‌های اجتنابی و کمتر استرس‌زا استفاده می‌کنند، به احتمال زیاد با شدت گرفتن فشارها و استرس‌های زندگی شخصی و تحصیلیشان، احساس درماندگی می‌کنند و قدرت کمتری برای تحمل این پریشانیها از خود نشان می‌دهند که باعث افزایش شیوه‌های اجتنابی برخورد با مسائل (همچون استفاده از تلفن همراه) در این افراد می‌شود که پیامدهای منفی زیادی برای

References

- Shahalizadeh M, editor Electronic and Mobile Learning, New Technologies and Ways to Teach. Eighth Seminar of Chemistry Education; 2013; Semnan, Iran: Semnan University.
- Papzan A, Soleimani A. Comparison of the Impact of Two Methods of Mobile Phone Education and Lectures on Students' Learning. *Int J Inf Commun*. 2010;1(1):55-65.
- Cheema M, editor Mobile Learning Using MWT. Conference of Mobile Government; 2009; Mashhad, Iran: Ferdowsi University.
- Najafabadi M, Anshyeh R. Challenges and Opportunities of Using Mobile Phones in Agricultural Education (Case Study: Foumanat). *UTIA*. 2007;2(3).
- Dziwornu RK. Factors Affecting Mobile Phone Purchase in the Greater Accra Region of Ghana: A Binary Logit Model Approach. *Int J Market Stud*. 2013;5(6). doi: 10.5539/ijms.v5n6p151
- Askari S, Delavar A. Investigating the Relationship between the Pattern of Mobile Phone Use and the Feeling of Non-Mobile Phobia among Phone Users Throughout Tehran. *ICHs*. 2017;6(14):197-224.
- Tutty JI, Martin F. Effects of Practice Type in the Here and Now Mobile Learning Environment. *J Educ Technol*. 2014;11(2):17-27.
- Rahimi A. Sms Pathology And its Effects on Social Relationships of Individuals. *JPra*. 2008.
- Fakhraee H. Mobile Training Iran2007 [cited 2017]. Available from: www.m-learning.ir.
- Kenny RF, Park C, Van Neste-Kenny JM, Burton PA, Meiers J. Using Mobile Learning to Enhance the Quality of Nursing Practice Education. *Mobile Learn: Transform Deliv Educ Train*. 2009;1:75.
- Kuznekoff JH, Munz S, Titsworth S. Mobile Phones in the Classroom: Examining the Effects of Texting, Twitter, and Message Content on Student Learning. *Commun Educ*. 2015;64(3):344-65. doi: 10.1080/03634523.2015.1038727
- Lepp A, Barkley JE, Karpinski AC. The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students. *SAGE Open*. 2015;5(1):215824401557316. doi: 10.1177/2158244015573169

13. Takao M, Takahashi S, Kitamura M. Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use. *Cyberpsychol Behav.* 2009;12(5):501-7. doi: 10.1089/cpb.2009.0022 pmid: 19817562
14. Khazaie T, Saadatjoo A, Dormohamadi S, Soleimani M, Toosinia M, Zadeh FMH. Prevalence of Mobile Dependency and Adolescence Aggression. *J Birjand Univ Med Sci.* 2013;19(4):430-8.
15. Dadsetan P. Mobile Phone: Another Addictions. *J Dev Psychol.* 2009;4(15):214-6.
16. Jenaro C, Flores N, Gómez-Vela M, González-Gil F, Caballo C. Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addict Res Theory.* 2009;15(3):309-20. doi: 10.1080/16066350701350247
17. Bakhshayesh A. Prediction of Internet Addiction through Personality Traits and its Relationship with Perception of Social Interaction among Female University Students. *Woman Cult Art.* 2015;6(1):29-44.
18. Hakimi Mokeh R. Treatment of Internet Addiction Disorder. *J Evol Sch Counsel.* 2014;2(9):27-33.
19. Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Pers Individ Differ* 2007;43(6):1529-40. doi: 10.1016/j.paid.2007.04.010
20. Naami A. Relationship between Quality of Learning Experiences and Academic Burnout in Graduate Students of Shahid Chamran University. *Psychol Stud.* 2009;5(3):117-34.
21. Maslach C, Leiter MP. Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *J Appl Psychol.* 2008;93(3):498-512. doi: 10.1037/0021-9010.93.3.498 pmid: 18457483
22. Salanova M, Schaufeli W, Martinez I, Breso E. How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety Stress Coping.* 2010;23(1):53-70. doi: 10.1080/10615800802609965 pmid: 19326271
23. Panahi Y, Aslani T, Faraji R, Betvah Z. 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* 2013.
24. Atadokht A, Hamidifar V, Mohammadi I. Over-Use and Type of Mobile Phone Users in High School Students and its Relationship with Academic Performance and Achievement Motivation. *J Sch Psychol.* 2014;3(2):122-36.
25. Neumann Y, Finary-Neumann E, Reichel A. Determinants and Consequences of Students' Burnout in Universities. *J High Educ.* 1990;61(1):20. doi: 10.2307/1982032
26. Rostami Nezhad M, Vahdani Asadi M, Izi M, Rouhani Z. Management of Mobile Phone Damages at School: Hesitation on its Positive and Negative Functions. *Stud Manage Police Train.* 2014;1(25):61-7.
27. Mohammad BA, Ghazavi A, Mohammad SN, Ghamari F, Saeidi A. Effect of Internet Addiction on Educational Status of Arak University of Medical Sciences Students. *Arak Med Univ J.* 2010;1(4):95-102.
28. Taji F. the Study of the Relation between Internet Addiction and Mental Health and Academic Achievement [Media Management]. Tehran, Iran: Allameh Tabatabai University; 2013.
29. Williams KE, Chambless DL, Ahrens A. Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behav Res Ther.* 1997;35(3):239-48. pmid: 9125104
30. Azizi A, Mirzaie A, Shams D. The relationship between distress tolerance, emotion regulation with students' dependence on cigarettes. *Hakim Res J.* 2010;13(1):11-8.
31. Simons JS, Gaher RM. The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motiv Emot.* 2005;29(2):83-102. doi: 10.1007/s11031-005-7955-3
32. Rutherford HJ, Goldberg B, Luyten P, Bridgett DJ, Mayes LC. Parental Reflective Functioning Is Associated with Tolerance of Infant Distress but Not General Distress: Evidence for a Specific Relationship Using a Simulated Baby Paradigm. *Infant Behav Dev.* 2013;36(4):635-41. doi: 10.1016/j.infbeh.2013.06.008 pmid: 23906942
33. Skues J, Williams B, Oldmeadow J, Wise L. The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. *Int J Ment Health Addict.* 2015;14(2):167-80. doi: 10.1007/s11469-015-9568-8
34. Zvolensky MJ, Bernstein A, Vujanovic AA. Distress Tolerance: Theory, Research, and Clinical Applications: Guilford Press; 2011.
35. Smaili Nasab M, Andami Khoshk A, Azarmi H, amar Rokhi A. Predictive Role of Difficulty in Emotion Regulation and Distress Tolerance Students of Addiction. *Subst Abuse Addict Res.* 2014;8(21):50-63.
36. Babadi-Akash Z, Zamani BE, Abedini Y, Akbari H, Hedayati N. the Relationship between Mental Health and Addiction to Mobile Phones among University Students of Shahrekord, Iran. *Addict Health.* 2014;6(3-4):93-9. pmid: 25984275
37. Yasamani Nejad P, Golmohammadian M, Yosefi N. the Relationship Between General Health and Excessive Use of Mobile Phones among Students. *Knowledge Res Appl Psychol.* 2012;13(1):60-72.
38. Nourian Aghdam J, Almardani Some'eh S, Kazemi R. Comparison of sleep disturbance, social isolation and emotion regulation in internet addiction disorder and normal students in Ardabil City, in 2014. *Pajouhan Sci J* 2016;14(4):8-17. doi: 10.21859/psj-140408
39. Koo HY. [Development of a cell phone addiction scale for korean adolescents]. *J Korean Acad Nurs.* 2009;39(6):818-28. doi: 10.4040/jkan.2009.39.6.818 pmid: 20071895
40. Azizi Abarghuei M. Investigating the Relationships between Quality of Learning Experience's Components and Self- Efficacy on Academic Burnout among Students of Allameh Tabatabai University of Tehran [Educational Psychology]. Tehran, Iran: Allameh Tabatabai University; 2011.
41. Behroozy N, Shahni M, Pourseyed S. Relationship of Perceived Stress, Perfectionism and Social Support with Student's Academic Burnout and Academic Performance. *Strategy Cult.* 2013;2(20):84-90.
42. Alavi SS, Eslami M, Meracy M, Najafi M, Jannatifard F, Rezapour H. Psychometric Properties of Young Internet Addiction Test. *Int J Behav Sci.* 2010;4(3):183-9.
43. Hoseini S. Sociological Analysis of the Relationship between the Internet and Drug Addiction. *J Cult Stud Commun.* 2005;1(2,3):1-17.
44. Rouhani F, Tari S. 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. *Inf Commun Technol Educ Sci.* 2012;6(2):19-34.
45. Hiscock D. Cell Phones in Class: This, too, Shall Pass. *Commun Coll Week.* 2004;16(16):4-5.
46. Rahimidoost G, Sayyahi N, Falahi M. the Ways of Using its College Teachers from Virtual Social Networks in Education [Persian]. *Educ Strategies Med Sci.* 2017;10.
47. Aliabadi K, Falahi M, Komasi M, Bereihi F. Effectiveness of Mobile Phone Education on Creativity, Self-Concept and Self-Efficacy of Paramedical Students [Persian]. *Educ Strategies Med Sci.* 2017;10.