

Research in School and Virtual Learning

ORIGINAL ARTICLE

Developing a Model of Cyberloafing Based on Time Management Skills and Academic Burnout with the Mediating Role of Academic Self-Efficacy

Correspondence

Name:

Email:

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between time management skills and academic burnout with cyberloafing, the mediating role of academic self-efficacy in secondary school students. The present study was part of Applied Research in terms of purpose and in terms of method of correlation studies. The research community was formed by all secondary students of khurramabad in 1402. Of them, 300 were selected as random cluster samples. The research tools included the Stoddart internet questionnaire (2016), The Truman and Hartley time management skills questionnaire (1996), the Salmaro and Natanen academic burnout questionnaire, and the Jennings and Morgan academic self-efficacy questionnaire (1999). The method of analyzing this study was to use descriptive statistical indicators and use structural equation analysis to model. The findings showed that the relationship between academic burnout and internet wandering is both directly and indirectly significant, and that academic self-efficacy is the mediator of this relationship. But the relationship between time management skills and internet wandering was not meaningful. So this avoidance behavior can be reduced by providing educational programs based on the power of the impact of academic self-efficacy and academic burnout on the occurrence of internet wandering.

KEYWORDS

Cyberloafing, Time Management Skills, Academic Burnout, Academic Self-Efficacy.

How to cite:

. Research in School and Virtual Learning,.

نشریه علمی

پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی

«مقاله پژوهشی»

تدوین مدل پرسه‌زنی اینترنتی براساس مهارت مدیریت زمان و فرسودگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان و فرسودگی تحصیلی با پرسه‌زنی اینترنتی، نقش میانجی توانایی خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه پژوهش را کلیه دانش‌آموزان متوسطه شهر خرم‌آباد در سال 1402 تشکیل دادند. از بین آن‌ها به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی 300 نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسش‌نامه پرسه‌زنی اینترنتی استودارت (2016)، پرسش‌نامه مهارت مدیریت زمان ترومن و هارتلی (1996)، پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی سالماآرو و ناآنانن، و پرسش‌نامه خودکارآمدی تحصیلی جینگز و مورگان (1999) بود. روش تحلیل این پژوهش، استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و بهره‌گیری از تحلیل معادلات ساختاری به‌منظور برازش مدل بود. یافته‌ها نشان داد که رابطه فرسودگی تحصیلی با پرسه‌زنی اینترنتی هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم معنادار است و خودکارآمدی تحصیلی واسطه این رابطه است. اما رابطه مهارت مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی معنادار نبود. پس می‌توان از طریق ارائه برنامه‌های آموزشی با توجه به قدرت اثرگذاری خودکارآمدی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی بر بروز پرسه‌زنی اینترنتی، این رفتار اجتنابی را کاهش داد.

واژه‌های کلیدی

پرسه‌زنی اینترنتی، مهارت مدیریت زمان، فرسودگی تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی.

نویسنده مسئول:
رایانامه:

استناد به این مقاله:

، فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی،

زمان¹⁰ است (بوزبایندیر¹¹، 2019). مدیریت زمان به میزان درک افراد از استفاده مفید و هدفمند از زمان اشاره دارد (باند و فدر¹²، 1988). مهارت‌های مدیریت زمان همیشه نادیده گرفته می‌شوند، زیرا اغلب مردم آن را چیزی می‌دانند که می‌توان به‌طور طبیعی در حین انجام هر کاری در طول زندگی‌شان یاد گرفت (یونس و بختیار¹³، 2025). برای مثال، دانش‌آموزان این مهارت را در حین کنار آمدن با زندگی مدرسه یا دانشگاه، رسیدگی به تکالیف، فعالیت‌ها و غیره شکل خواهند داد (احمد¹⁴ و همکاران، 2023). مدیریت زمان شامل رفتارهایی با هدف استفاده کارآمد از زمان در فعالیت‌های هدفمند است و شامل برنامه‌ریزی و سازماندهی اقدامات در یک توالی است (ثورسون و همکاران¹⁵، 2023). تحقیقات به این نتیجه رسیده است که هر چه برنامه‌ریزی زمانی و استفاده موثر از زمان بهتر باشد، قرار گرفتن در معرض گرفتار شدن در تله‌های زمان کمتر است، به عبارت دیگر، هرچه برنامه‌ریزی زمانی و استفاده موثر از زمان بهتر باشد، رفتارهای سایبری بی‌اهمیت کاهش می‌یابد (بوزبایندیر، 2019). از این رو مهارت‌های مدیریت زمان به‌طور منفی با پرسه‌زنی اینترنتی مرتبط است (کورزینسکی و پروتسیوک¹⁶، 2022). مدیریت زمان عملکرد فرد را از طریق تجزیه و تحلیل و برنامه‌ریزی بهبود می‌بخشد (آلفرس¹⁷ و همکاران، 2022). دانستن نحوه استفاده از زمان برای درک و به‌کارگیری اصول مدیریت زمان کافی نیست، بلکه برای استفاده عاقلانه از زمان باید دانست که فرد با چه نوع مشکلاتی مواجه خواهد شد و همچنین علل آن‌ها را شناخت (بوستان و دورموش¹⁸، 2017). بر این اساس، افرادی که زمان خود را بهتر مدیریت می‌کنند، یاد می‌گیرند که کارایی خود را بهبود بخشند و به موفقیت برسند؛ بنابراین مدیریت زمان نیاز به مهارت‌ها و عزم شخصی دارد (فرریرا آیدوگدو¹⁹، 2023).

وظایف و مسئولیت‌هایی که به‌عنوان بخشی از فعالیت‌های آموزشی یا برخی فرآیندهای مربوط به ارزیابی و ارزشیابی فرآیندهای یادگیری مانند امتحانات و غیره به دانش‌آموزان محول می‌شود، اغلب باعث ایجاد برخی احساسات منفی از جمله کسالت، فرسودگی و خستگی می‌شود، که تأثیرات مثبتی

مقدمه

امروزه با پیشرفت‌های تکنولوژیکی، استفاده از دستگاه‌های دیجیتال مانند لپ تاپ، تبلت یا گوشی‌های هوشمند در بین نوجوانان رواج یافته است (متین اورتا و دمیرتپه - سایگیلی¹، 2023). بنابراین استفاده از فناوری بسیار متنوع شده است و افراد می‌توانند به آن‌ها متوسل شوند تا در اقداماتی شرکت کنند که آن‌ها را از اهداف خود دور می‌کند، که به‌عنوان رفتارهای انحرافی سایبری نامیده می‌شود (کارابییک² و همکاران، 2021). یکی از نگرانی‌های فزاینده که در میان محققان در مورد رفتارهای انحرافی سایبری وجود دارد، استفاده از اینترنت در کلاس برای مقاصد شخصی است که پرسه‌زنی اینترنتی³ نامیده می‌شود (می‌هلیک⁴، 2023). پرسه‌زنی اینترنتی موضوعی به‌نسبت جدید در ادبیات علمی است (یوانتو⁵، 2018). در اصل مفهومی بود که در حوزه‌های صنعتی و سازمانی توسعه یافت و به‌عنوان رفتار انحرافی کارکنان طبقه‌بندی شد. لیم⁶ (2002) پرسه‌زنی اینترنتی را به‌عنوان استفاده غیرمرتبط کارکنان از ایمیل و اینترنت ارائه شده توسط شرکت در حین کار تعریف کرده است. با توجه به شیوع فزاینده استفاده از اینترنت در بین جوانان در دو دهه گذشته، پرسه‌زنی اینترنتی به یک نگرانی در میان محققان تبدیل شده است (کربنل⁷ و همکاران، 2018). هنگامی که «تحقیقات استفاده افراد از فناوری اطلاعات» بین سال‌های 2004-2019 بررسی می‌شود؛ نتایج نشان می‌دهد میانگین استفاده از اینترنت بین 16 تا 24 ساله‌ها 56/4 و بین سال‌های 2014-2020 میانگین استفاده آن‌ها از اینترنت 67/43 بوده است (سپین⁸، 2022). بنابراین با توجه به داده‌های قابل توجهی که ذکر شد و با توجه به اینکه پرسه‌زنی اینترنتی به‌عنوان مانعی برای دانش‌آموزان در تحقق اهداف یادگیری آن‌ها نیز محسوب می‌شود (دوراک⁹، 2020)، بررسی عوامل مرتبط با پرسه‌زنی اینترنتی در میان نوجوانان حائز اهمیت است. با توجه به اینکه امکان گسترش رفتار پرسه‌زنی اینترنتی در نوجوانان وجود دارد، لذا شناسایی متغیری که بتواند این رفتارها را کاهش دهد اهمیت دارد. یکی از متغیرهایی که به‌طور قابل توجهی پرسه‌زنی اینترنتی را پیش‌بینی می‌کند، مهارت مدیریت

10 Time management Skill

11 Bozbayindir

12 Bond & Feather

13 Yunus & Bachtia

14 Ahmad

15 Thorsson

16 Korzynski & Protsiuk

17 Alferes

18 Bostan & Durmuş

19 Ferreira Aydogdu

1 Metin-Orta & Demirtepe-Saygılı

2 Karabiyik

3 Cyberloafing

4 Mihelič

5 Yuwanto

6 Lim

7 Carbonell

8 Şahin

9 Durak

ظرفیت خود برای سازماندهی، اجرای شیوه‌های تحصیلی و دستیابی به اعتماد به نفس و تسلط لازم برای دستیابی به نتایج خاص اشاره دارد (بندورا¹⁵، 2018). خودکارآمدی به‌طور انتقادی با چارچوب شناختی اجتماعی بندورا (1986) و مدل تقابل سه‌گانه همسو است، که بیان می‌کند که یادگیری متکی به تعاملات متقابل بین افکار، رفتارها و محیط فراگیران است (برگمن¹⁶ و همکاران، 2019). از این دیدگاه، باورهای خودکارآمدی نقش مهمی در پشتکار، انتخاب‌های تحصیلی و عملکرد فراگیران دارد (میچل¹⁷ و همکاران، 2023). مفهوم خودکارآمدی به‌عنوان یک ساختار چند بعدی، مفهومی است که به‌جای یک ویژگی کلی به حوزه‌های شایستگی مختلف تقسیم می‌شود (بندورا، 2012؛ به نقل از کوجا و همکاران¹⁸، 2023). پنگ¹⁹ (2022) در پژوهشی نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی به‌طور معناداری با پرسه‌زنی اینترنتی همبستگی منفی دارد. میان فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی نیز همبستگی وجود دارد (چن²⁰ و همکاران، 2022) به‌طوری که دانش‌آموزان با خودکارآمدی بالا تمایل به اتخاذ استراتژی‌ها و اهداف یادگیری سودمندتری برای بهبود عملکرد تحصیلی دارند (الهدابی و کارپینسکی²¹، 2020)، که برای کاهش خطر فرسودگی تحصیلی مفید است. بنابراین فرسودگی از طریق تاثیرگذاری بر خودکارآمدی تحصیلی بر پرسه‌زنی اینترنتی موثر است (کورزینسکی و پروتسیوک²²، 2024). از طرفی دیگر بارگمن و کافلد²³ (2023) نشان دادند که دانش‌آموزان با خودکارآمدی تحصیلی بالاتر مدیریت زمان بهتری را گزارش کردند. بنابراین چون مهارت‌های مدیریت زمان باعث کاهش

بر رفتارهای پرسه‌زنی اینترنتی دارند (ایروانی¹ و همکاران، 2024؛ باغریاچیک یلماز²، 2017). فرسودگی تحصیلی³ را می‌توان به‌عنوان خواسته‌های چالش‌برانگیز دوران تحصیلی و شکست دانش‌آموزان در برآورده کردن این انتظارات به‌دلیل فرسودگی در منابع روان‌شناختی تعریف کرد (مک کارتی و همکاران⁴، 1990). فرسودگی تحصیلی نگرش و رفتار منفی دانش‌آموزانی است که به‌دلیل فشار یا عدم علاقه به یادگیری از یادگیری خسته شده‌اند (یو و همکاران⁵، 2023). فرسودگی تحصیلی به یک عامل اساسی تبدیل شده است که بر سلامت روانی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد (لی و لیو⁶، 2022). فرسودگی تحصیلی اغلب با سه بعد در ادبیات پژوهشی سروکار دارد: احساسات منفی⁷، رفتارهای یادگیری نامناسب⁸ و کاهش حس موفقیت تحصیلی⁹ (دوگرو و کاباساکال¹⁰، 2023). تحقیقات نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی اثرات مختلفی بر دانش‌آموزان دارد مانند کاهش قابل توجه در پیشرفت تحصیلی و بی‌تفاوتی گسترده در فعالیت‌های مربوط به مدرسه (حسینی لرگانی، 2023؛ جیانگ و همکاران¹¹، 2023؛ آقاز و شیخ¹²، 2016). پرامستی¹³ و همکاران (2025) در پژوهش خود نشان دادند هرچه فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بیشتر باشد، فعالیت‌های منفی و فعالیت‌های چند وظیفه‌ای در حین کار یا مطالعه مانند پرسه‌زنی اینترنتی افزایش می‌یابد.

مطالعات نشان می‌دهد که پرسه‌زنی اینترنتی شکل معکوسی از رفتار کناره‌گیری است، که پاسخی به خودکارآمدی پایین و مهارت‌های مدیریت زمان ضعیف می‌باشد (کورزینسکی و پروتسیوک¹⁴، 2022). خودکارآمدی تحصیلی به درک فرد از



شکل 1. رابطه مهارت مدیریت زمان و فرسودگی تحصیلی با پرسه‌زنی اینترنتی: نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی

پرسه‌زنی اینترنتی و فرسودگی تحصیلی باعث افزایش پرسه‌زنی اینترنتی می‌شود، پس خودکارآمدی تحصیلی مانع بروز رفتار

- 15 Bandura
16 Bergman
17 Mitchell
18 Koca
19 Peng
20 Chen
21 Alhadabi and Karpinski
22 Korzynski & Protsiuk
23 Bargmann & Kauffeld

- 1 Iravani
2 Bağrıaçık Yılmaz
3 Academic Burnout
4 McCarthy
5 Yu
6 Li & Liu
7 Negative Emotions
8 Inappropriate Learning Behaviors
9 Reduced Sense of Academic Accomplishment
10 Doğru & Kabasakal
11 Jiang
12 Aghaz & Sheikh
13 Pramesti
14 Korzynski & Protsiuk

موافق) طراحی شده است. جمع نمره‌های این 22 سوال به‌عنوان نمره کلی پرسه‌زنی اینترنتی محسوب می‌شود. برای بررسی پایایی پرسش‌نامه از ضریب آلفای کرونباخ و پایایی مرکب³ استفاده شده است که میزان این دو ضریب به ترتیب 0/982 و 0/983 بوده است. از آن‌جا که مقادیر محاسبه شده آلفای کرونباخ و پایایی مرکب هر دو بیشتر از 0/7 است این امر نشانه همسویی درونی خوب و موید پایایی مطلوب پرسش‌نامه است (داوری و رضازاده، 1392). خلیلی (1397) الگوی آلفای کرونباخ 0/963 و پایایی مرکب 0/966 را برای این ابزار به‌دست آورده است. استودارت (2016) نیز آلفای کرونباخ 0/94 را برای این ابزار گزارش کرده است. نتایج تحلیل عاملی تاییدی متغیر پرسه‌زنی اینترنتی نشان داد که بارهای عاملی 22 گویه‌ای این متغیر بین 0/805 و 0/901 در نوسان است. از آن‌جا که مقدار تمامی بارهای عاملی بالای 0/4 بود و همچنین مقدار قدر مطلق تمامی ضرایب معناداری t بالای 1/96 بود، این امر روایی همگرای قابل قبول این ابزار را نشان می‌دهد (داوری و رضازاده، 1392). معیار میانگین واریانس استخراجی نیز برای ابزار پرسه‌زنی اینترنتی 0/722 به‌دست آمد. از آن‌جا که این معیار بالای 0/5 است این امر روایی همگرای قابل قبول ابزار تحقیق را نشان می‌دهد (داوری و رضازاده، 1392). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ 0/79 و پایایی مرکب 0/86 به دست آمد.

مقیاس خودکارآمدی تحصیلی⁴: مقیاس خودکارآمدی تحصیلی توسط جینگز و مورگان⁵ در سال 1999 ساخته شده است. این مقیاس دارای 30 سؤال و سه خرده مقیاس استعداد، کوشش و بافت است. سؤالات این مقیاس با طیف لیکرت چهار درجه‌ای (4= کاملاً موافقم، 3= تا حدودی موافقم، 2= تا حدودی مخالفم، 1= کاملاً مخالفم) است و سؤال‌های 4، 5، 15، 16، 19، 22، 20 و 23 به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. سازندگان این مقیاس میزان همسانی درونی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ، 0/82 گزارش کرده‌اند همچنین روایی محتوایی آن را با استفاده از نظر استادان دانشگاه و معلمان ارزیابی کردند و روایی مطلوبی گزارش کردند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ سه خرده مقیاس استعداد و کوشش و بافت به ترتیب 0/78، 0/66 و 0/70 گزارش شده است (جمالی و همکاران، 1392). جمالی و همکاران (1392) به‌منظور به‌دست آوردن پایایی این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند که ضرایب پایایی را برای خودکارآمدی کلی

پرسه‌زنی اینترنتی خواهد شد و با توجه به نقش تحکیم بخش خودکارآمدی تحصیلی در رابطه بین مهارت مدیریت زمان، فرسودگی تحصیلی و پرسه‌زنی اینترنتی مدل مفروض در شکل 1 برای روابط بین این متغیرها نشان داده شده است. در واقع، در تحقیق حاضر، پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سؤالات است که آیا مدل ساختاری فرض شده در مورد پرسه‌زنی اینترنتی، باتوجه به مهارت مدیریت زمان و فرسودگی تحصیلی مورد تأیید است؟ و این که نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی در تحکیم این روابط چگونه است؟

روش پژوهش

هدف این پژوهش بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان و فرسودگی تحصیلی با پرسه‌زنی اینترنتی و نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر خرم‌آباد بود. روش آن‌جام پژوهش از نظر هدف، از نوع کاربردی و از حیث ماهیت، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی 1403-1402 بود که بر اساس آمار دریافتی از اداره آموزش و پرورش شهر خرم‌آباد برابر 1321 نفر بودند. از بین افراد جامعه، براساس جدول کرجسی و مورگان، 300 نفر به‌عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد. انتخاب آزمودنی‌ها به روش تصادفی طبقه‌ای آن‌جام گرفت. در ابتدای پژوهش ابتدا به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که پاسخ به این پرسش‌نامه‌ها و نتایج آن‌ها صرفاً جنبه پژوهشی دارد و مربوط به ارزیابی آن‌ها نخواهد شد. سپس برای تکمیل پرسش‌نامه‌ها توضیحات لازم ارائه شد و از بیان هرگونه توضیحی که احتمال ایجاد سوگیری در پاسخ ایجاد کند خودداری شد. در آخر، پس از اجرا پاسخ‌ها در نرم‌افزار اسپس‌اس 23 وارد شد و پس از آن در نرم‌افزار LISREL 8.8 مدل‌سازی انجام گرفت. ملاک ورود افراد به پژوهش، داشتن رضایت کامل و حضور داوطلبانه و به‌تبع، دقت در پاسخگویی به پرسش‌نامه بود.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه پرسه‌زنی اینترنتی¹: برای اندازه‌گیری پرسه‌زنی اینترنتی از پرسش‌نامه استودارت² (2016) استفاده خواهد شد. این مقیاس حاوی 22 سوال می‌باشد و در قالب طیف 5 درجه‌ای لیکرت از نمره 1 (کاملاً مخالف) تا نمره 5 (کاملاً

3 Composite Reliability (CR)

4 Morgan-Jinks Student Efficacy Scale (MJSES)

5 Jinks & Morgan

1 Stoddart Cyberloafing Questionnaire (SCQ)

2 Stoddart

(5)، غالباً (4)، بعضی اوقات (3)، بندرت (2) و هرگز (1) صورت می‌گیرد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/80 به دست آمد.

یافته‌ها

در بخش توصیفی، مبتنی بر جنسیت، 154 نفر از شرکت‌کنندگان دختر (51/3) و 146 نفر پسر (48/7)؛ بر اساس سن، 62 نفر از شرکت‌کنندگان (20/7 درصد) دارای 15 سال، 97 نفر از افراد نمونه (32/3 درصد) دارای 16 سال، 80 نفر از افراد نمونه (26/7 درصد) دارای 17 سال و 61 نفر از شرکت‌کنندگان (20/3 درصد) دارای 18 سال؛ بر اساس تحصیلات مادران افراد نمونه، 176 نفر از مادران افراد شرکت‌کننده (58/7 درصد) دیپلم و زیردیپلم، 94 نفر مادران (31/3 درصد) کاردانی و کارشناسی، 26 نفر از مادران افراد شرکت‌کننده (8/7 درصد) کارشناسی ارشد و دکتری و 4 نفر از مادران افراد شرکت‌کننده (1/3 درصد) فوت‌شده؛ مبتنی بر تحصیلات پدران افراد نمونه، 167 نفر از پدران افراد شرکت‌کننده (55/7 درصد) دیپلم و زیردیپلم، 97 نفر پدران (32/3 درصد) کاردانی و کارشناسی، 30 نفر از پدران افراد شرکت‌کننده (10 درصد) کارشناسی ارشد و دکتری و 6 نفر از پدران افراد شرکت‌کننده (2 درصد) فوت‌شده بودند.

جدول 1. توصیف متغیرهای پژوهشی بر اساس شاخص‌های توصیفی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	آماره k-s	معناداری
پرسه‌زنی اینترنتی	69/90	17/01	0/07	0/51-	0/112	0/51
خودکارآمدی تحصیلی	79/87	17/06	0/08-	0/74-	0/135	0/29
فرسودگی تحصیلی	45/64	10/69	0/06	0/42-	0/097	0/69
مهارت مدیریت زمان	41/10	10/41	0/09	0/28-	0/072	0/93

بر اساس جدول 1، توصیف داده‌های به‌دست‌آمده برای متغیرهای پژوهشی نشان داد که میانگین متغیرهای پرسه‌زنی اینترنتی، خودکارآمدی تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و مهارت مدیریت زمان به ترتیب برابر با 69/90، 79/87، 45/64 و 41/10 به‌دست آمد. همچنین، انحراف استاندارد این متغیرها به ترتیب برابر با 17/01، 17/06، 10/69 و 10/41 محاسبه شد. در ادامه، ضمن بررسی پیش‌فرض‌ها، رابطه متغیرها بر اساس تحلیل معادلات ساختاری آزمون گردید. طبیعی بودن داده‌ها بر اساس سطح کجی و کشیدگی مطلوب (در محدوده 2+ تا 2-)

0/76، خرده مقیاس‌های استعداد 0/79، بافت 0/62 و تلاش 0/59 به‌دست آوردند و روایی محتوایی آن را با استفاده از نظر متخصصان مطلوب گزارش کردند. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/84 به دست آمد.

پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی¹: این پرسش‌نامه در سال 2005 توسط سالما-آرو و ناآتانی² با توجه به پرسش‌نامه فرسودگی برگن³ ساخته شده است. این پرسش‌نامه به بررسی میزان فرسودگی دانش‌آموزان در مدرسه می‌پردازد و دارای پانزده گویه است که سه مولفه خستگی هیجانی (5 گویه)، بدبینی (4 گویه) و کارایی (6 گویه) را در بر می‌گیرد. همه گویه‌ها در طیف هفت درجه‌ای لیکرت از هرگز (0) تا همیشه (6) از طرف دانش‌آموز درجه‌بندی می‌شود. پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی مربوط به مدرسه سالما-آرو و ناآتانی دارای سه مولفه است که عبارتند از: خستگی هیجانی، بدبینی و فقدان کارایی. این پرسش‌نامه استاندارد است و توسط بدری‌گرگری و همکارانش (1391) ترجمه شده است. سالما-آرو و همکاران (2009) روایی و پایایی این پرسش‌نامه را مطالعه کردند. آن‌ها گزارش کرده‌اند مدل سه عاملی خستگی هیجانی، بدبینی و فقدان کارایی در مقایسه با مدل یک عاملی و دو عاملی برازندگی مناسبی دارد. بدری‌گرگری و همکارانش (1391) پایایی کل پرسش‌نامه را 0/86 و پایایی خرده مقیاس خستگی هیجانی برابر با 0/77، خرده مقیاس بدبینی برابر با 0/78 و خرده مقیاس فقدان کارایی 0/84 گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر پایایی کل پرسش‌نامه 0/83 بود.

مقیاس مهارت مدیریت زمان⁴ (TMS): به منظور اندازه‌گیری مدیریت زمان از پرسش‌نامه رفتار مدیریت زمان ترومن و هارتلی⁵ (1996) استفاده شد. این ابزار از چهارده سؤال و دو عامل به نام برنامه‌ریزی کوتاه مدت (مربک از 5 سؤال) و اطمینان به برنامه ریزی بلندمدت (مربک از 9 سؤال) تشکیل شده است که توسط سواری (1387) به زبان فارسی ترجمه و بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز اجراء و آلفای کرونباخ آن را 0/79 به‌دست آورد. سواری و همکاران (1388) طی تحقیقی روایی این پرسش‌نامه را از طریق همبستگی با پرسش‌نامه اهمال‌کاری تحصیلی محاسبه و مقدار آن 0/523- محاسبه کردند که در سطح 0/001 معنادار است. ترومن و هارتلی (1996) آلفای کرونباخ آن را 0/79 به‌دست آوردند. شیوه نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت همیشه

1 Student Burnout Inventory (SBI)

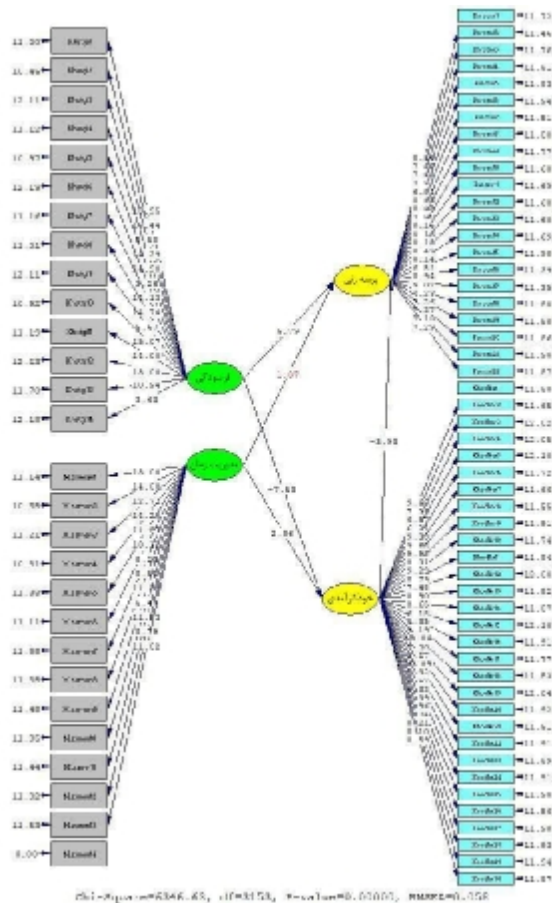
2 Salmela-Aro & Näätänen

3 Bergen

4 Time Management Scale

5 Trueman & Hartley

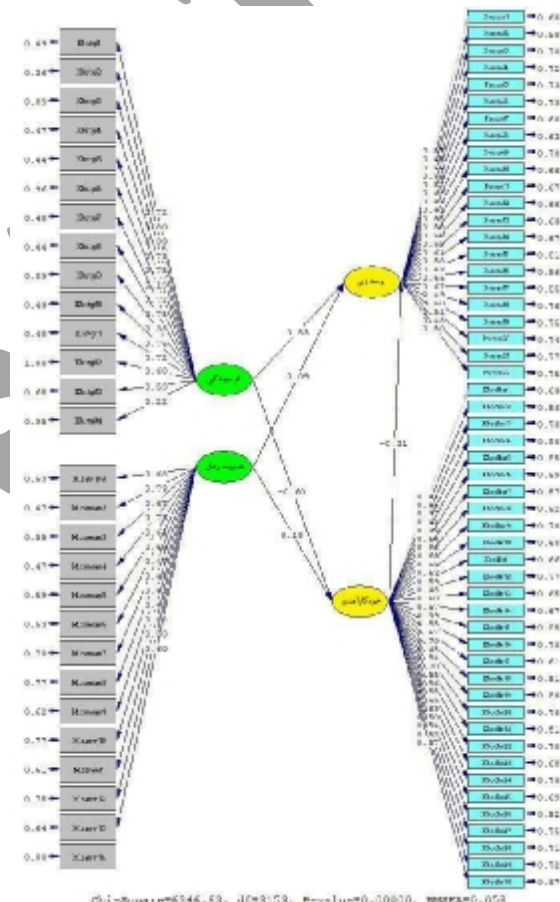
متغیرهای فرسودگی تحصیلی و مدیریت زمانی بر متغیر میانجی خودکارآمدی به ترتیب برابر با $-0/60$ و $0/18$ و ضریب تأثیر استاندارد خودکارآمدی بر پرسه‌زنی اینترنتی برابر با $-0/31$ بود.



نمودار 2. تدوین مدل پرسه‌زنی اینترنتی بر اساس متغیرهای پیش‌بین با میانجی‌گری خودکارآمدی در حالت ضرایب معناداری

بر اساس شکل 3، در بررسی مقادیر t به‌دست‌آمده برای روابط موجود این نتیجه به‌دست آمد که پس از ورود متغیر میانجی، مقادیر t مربوط به ضرایب رابطه متغیرهای فرسودگی تحصیلی و مدیریت زمانی بر پرسه‌زنی اینترنتی به ترتیب برابر با $5/79$ و $1/37$ بود. افزون بر این، مقادیر t رابطه متغیرهای فرسودگی تحصیلی و مدیریت زمانی بر متغیر میانجی خودکارآمدی به ترتیب برابر با $-7/53$ و $2/86$ بود. همچنین، مقادیر t رابطه متغیرهای خودکارآمدی بر پرسه‌زنی اینترنتی برابر با $-3/93$ بود.

و نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف (معناداری بالاتر از $0/05$) تایید گردید. همخطی متغیرهای پیش‌بین بر اساس شاخص تورم واریانس بالاتر از 10 و ضریب تحمل کمتر از $0/1$ تایید شد (فرسودگی تحصیلی برابر با $1/69$ و $0/59$ ؛ خودکارآمدی تحصیلی برابر با $1/75$ و $0/57$ و مهارت مدیریت زمانی در سطح $1/43$ و $0/70$). عدم وجود داده‌های پرت بر اساس مانده‌های استاندارد شده، فاصله‌های کوک و لورژ تایید شد (مانده‌های استاندارد شده در محدوده $2/95$ و $-2/74$ ؛ فاصله کوک در محدوده $0/001$ و $0/06$ و مقدار لورژ¹ در محدوده $0/001$ و $0/06$).



نمودار 1. تدوین مدل پرسه‌زنی اینترنتی بر اساس متغیرهای پیش‌بین با میانجی‌گری خودکارآمدی در حالت ضرایب استاندارد

بر اساس شکل 2، مدل برازش‌یافته مبتنی بر پیش‌بینی پرسه‌زنی اینترنتی بر اساس فرسودگی تحصیلی و مهارت مدیریت زمان با میانجی خودکارآمدی ترسیم شد. بر این اساس، در این مدل، ضریب تأثیر استاندارد متغیرهای فرسودگی تحصیلی و مدیریت زمانی بر پرسه‌زنی اینترنتی به ترتیب برابر با $0/53$ و $0/09$ بود. افزون بر این، ضریب تأثیر استاندارد

جدول 2. ضریب استاندارد و آماره t برای روابط مستقیم متغیرهای پژوهش

روابط مستقیم متغیرها	میزان اثر	مقدار t	پذیرش/رد رابطه
فرسودگی تحصیلی × پرسه‌زنی اینترنتی	0/53	5/79	تأیید رابطه
فرسودگی تحصیلی × خودکارآمدی	-0/60	-7/53	تأیید رابطه
مهارت مدیریت زمانی × پرسه‌زنی اینترنتی	0/08	1/37	رد رابطه
مهارت مدیریت زمانی × خودکارآمدی	0/18	2/86	تأیید رابطه
خودکارآمدی × پرسه‌زنی اینترنتی	-0/31	-3/93	تأیید رابطه
روابط غیرمستقیم متغیرها	آماره سوبل	مقدار t	پذیرش/رد رابطه
فرسودگی تحصیلی × خودکارآمدی × پرسه‌زنی اینترنتی	3/35	0/001	تأیید رابطه غیرمستقیم
مهارت مدیریت زمانی × خودکارآمدی × پرسه‌زنی اینترنتی	-1/56	0/11	عدم تأیید رابطه

در ادامه، در جدول 2، ضرایب استاندارد محاسبه شده و مقادیر t مربوط به روابط مستقیم و غیرمستقیم در مدل برازش یافته بیان شد. بر این اساس، ضریب معناداری فرسودگی تحصیلی بر پرسه‌زنی اینترنتی (برابر با 5/79) و فرسودگی تحصیلی بر خودکارآمدی (برابر با -7/53) و مهارت مدیریت زمانی بر خودکارآمدی (برابر با 2/86) به سبب مقدار t بالاتر از 1/96 معنادار بود. ولی ضریب معناداری مهارت مدیریت زمانی بر پرسه‌زنی اینترنتی معنادار نیست (برابر با 1/37). همچنین، با استفاده از آزمون سوبل⁸ به بررسی نتایج معناداری روابط غیرمستقیم میان متغیرهای پژوهش پرداخته شد. بر این اساس، مشخص شد که رابطه غیرمستقیم فرسودگی تحصیلی با پرسه‌زنی اینترنتی با میانجی خودکارآمدی معنادار بود. با این وجود، رابطه غیرمستقیم مهارت مدیریت زمانی با پرسه‌زنی اینترنتی با میانجی خودکارآمدی معنادار نیست. پس از بررسی ضرایب به دست آمده در مدل و بررسی اعتبار گویه‌ها، اکنون، پیش از بررسی جداگانه فرضیه‌ها به تحلیل شاخص‌های برازش مدل پرداخته شد. از این رو، جهت بررسی برازش مدل برازش یافته ضرورت توجه به شاخص‌های برازش وجود دارد.

اصلی نیکویی برازش در مدل‌یابی معادلات ساختاری در سطح مناسب بود، زیرا کمتر از 0/1 به دست آمد. همچنین، نتیجه شاخص تقسیم‌خردی دو بر درجه آزادی از تقسیم با 6346/63 بر درجه آزادی 3153 برابر با 2/012 محاسبه شد که نشان از برازش مناسب مدل داشت. در نهایت، شاخص برازش تطبیقی، شاخص برازش نرمال، شاخص برازش نرمال نشده، شاخص برازش افزایشی و شاخص برازش نسبی به ترتیب برابر با 0/91، 0/95، 0/95 و 0/90 محاسبه شد؛ که نشان از برازش مناسب مدل داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی روابط مهارت مدیریت زمان و فرسودگی تحصیلی با پرسه‌زنی اینترنتی، نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر خرم‌آباد بود.

نتایج نشان داد که رابطه فرسودگی تحصیلی و پرسه‌زنی اینترنتی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیر مستقیم معنادار بود. این یافته با پژوهش‌های پرامستی و همکاران (2025)، ایروانی و همکاران (2024)، رحمانی (1402)، باغریاچیک پلماز (2017) و آقاز و

بر اساس جدول 3، بررسی شاخص‌های برازش نشان داد که شاخص ریشه میانگین مربعات خطاهای تخمین به عنوان شاخص

جدول 3: شاخص‌های برازش محاسبه شده در مدل پژوهش

شاخص برازش مدل	مقدار شاخص	سطح مطلوب	وضعیت برازش
ریشه میانگین مجزورات تقریب ¹	0/058	زیر 0/1	مطلوب است
نسبت کای اسکوتر به درجه آزادی ²	2/012	کمتر از 5	مطلوب است
شاخص برازش تطبیقی ³	0/95	بالاتر یا مساوی 0/9	مطلوب است
شاخص برازش نرمال ⁴	0/91	بالاتر یا مساوی 0/9	مطلوب است
شاخص برازش نرمال نشده ⁵	0/95	بالاتر یا مساوی 0/9	مطلوب است
شاخص برازش افزایشی ⁶	0/95	بالاتر یا مساوی 0/9	مطلوب است
شاخص برازش نسبی ⁷	0/90	بالاتر یا مساوی 0/9	مطلوب است

شیخ⁹ (2016) همسو است. فرسودگی تحصیلی به عنوان یکی از عوامل مهمی که می‌تواند به کاهش انگیزه و کیفیت عملکرد تحصیلی منجر شود، به طور مستقیم با پرسه‌زنی اینترنتی ارتباط

1 Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

2 CMIN/Df

3 Comparative Fitness Index (CFI)

4 Normed Fit Index (NFI)

5 Non-Normed Fit Index (NNFI)

6 Incremental Fitness Index (IFI)

7 Relative Fit Index (RFI)

8 Sobel Test

فرسودگی تحصیلی نیز می‌شود و به همین دلیل دانش‌آموزان به فعالیت‌های کمتر چالش‌برانگیز و غیرضروری مانند پرسه‌زنی اینترنتی روی می‌آورند (دوگرو و کابساکال، 2023). همچنین، یافته‌های این پژوهش نشان داد که خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان یک میانجی، نقشی کلیدی در رابطه بین فرسودگی تحصیلی و پرسه‌زنی اینترنتی ایفا می‌کند. به این صورت که افرادی که از سطح بالای خودکارآمدی برخوردارند، حتی در صورت تجربه فرسودگی، کمتر به پرسه‌زنی اینترنتی می‌پردازند (کورزینسکی و پروتسیو، 2024). این موضوع نشان می‌دهد که تقویت خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مؤثر در کاهش رفتارهای منفی مرتبط با فرسودگی تحصیلی نظیر پرسه‌زنی اینترنتی عمل کند (پنگ¹، 2022). به‌طور کلی، این نتایج تأکید بر اهمیت توجه به عوامل روان‌شناختی مانند خودکارآمدی تحصیلی در مدیریت و کاهش آثار منفی فرسودگی تحصیلی دارد. با توجه به این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در مدارس و مؤسسات آموزشی با هدف تقویت خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان طراحی و اجرا شود تا از اثرات منفی فرسودگی تحصیلی بر رفتارهای دانش‌آموزان کاسته شود.

زمان برای اکثر مردم یک مقوله‌ای بسیار ارزشمند است. با این حال، زمان مقوله‌ای محدود است و افراد گاهی اوقات به‌دلیل نیازهای وظایف چندگانه خود از آن به‌طور موثر استفاده نمی‌کنند. عواملی مانند حجم کار، منابع محدود، مسئولیت‌ها و توانایی‌های فرد یا وقفه‌ها ممکن است فشار بر افراد برای مدیریت زمان ایجاد کند. این فشارها ممکن است باعث شود که برخی از مسئولیت‌های آن‌ها مانع از زمان مربوط به کار شود و افراد ممکن است بخشی از زمان کار خود را صرف فعالیت‌های غیر مرتبط با کار کنند. اوتکن² و همکاران (2023) در بررسی رابطه بین مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی، یافته جالبی داشتند که تنها بعد وقت تلف‌کننده مدیریت زمان، تفاوت در پرسه‌زنی اینترنتی را منفی توضیح می‌دهد. وقت تلف کردن به معنای ادامه روال یا فعالیت‌های غیر سودآور است. بعد وقت تلف‌کننده به عادات بد زمان و استفاده ضعیف از زمان شخصی مربوط می‌شود. اتلاف وقت شامل هر چیزی است که مانع از دستیابی افراد به اهداف خود به‌طور موثر می‌شود (آلای و کوکاک³، 2002). به احتمال زیاد، این افراد کنترل زندگی خود را ندارند. از آن‌جا که آن‌ها نمی‌توانند به‌طور موثر از زمان خود استفاده کنند، حتی نمی‌توانند وقت خود را برای درگیر شدن در پرسه‌زنی اینترنتی

دارد (دوگرو و کابساکال، 2023). دانش‌آموزانی که احساس خستگی، بی‌علاقگی و ناامیدی نسبت به تحصیلات خود دارند، بیشتر به پرسه‌زنی اینترنتی گرایش پیدا می‌کنند. این امر به‌دلیل تلاش آن‌ها برای فرار از فشارهای تحصیلی و کسب یک احساس موقتی از رهایی است که پرسه‌زنی اینترنتی فراهم می‌کند (باغریاچیک یلماز، 2017). به عبارت دیگر، فرسودگی تحصیلی، با ایجاد یک احساس ناتوانی و بی‌تفاوتی، دانش‌آموزان را به سمت رفتارهای اجتنابی مانند پرسه‌زنی اینترنتی سوق می‌دهد. با این حال، خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان یک متغیر میانجی اثر رابطه بین پرسه‌زنی اینترنتی و فرسودگی تحصیلی را تحت تأثیر قرار داد و آن را افزایش داد. این یافته را می‌توان این گونه تبیین کرد که دانش‌آموزانی که از سطح بالایی از خودکارآمدی تحصیلی برخوردارند، کمتر به فرسودگی تحصیلی و در نتیجه کمتر به پرسه‌زنی اینترنتی دچار می‌شوند (پنگ، 2022). خودکارآمدی تحصیلی، با تقویت اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان در توانایی‌هایشان برای مواجهه با چالش‌های تحصیلی، از تبدیل شدن فرسودگی تحصیلی به رفتارهای منفی مانند پرسه‌زنی اینترنتی جلوگیری می‌کند چن و همکاران، (2022). به عبارت دیگر، خودکارآمدی تحصیلی به‌عنوان یک میانجی عمل می‌کند که از تأثیر منفی فرسودگی تحصیلی بر پرسه‌زنی اینترنتی می‌کاهد. در نهایت، بررسی رابطه غیرمستقیم نشان می‌دهد که خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند به‌عنوان یک مکانیزم محافظتی عمل کند که تأثیر فرسودگی تحصیلی بر پرسه‌زنی اینترنتی را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر، هرچند فرسودگی تحصیلی می‌تواند به صورت مستقیم به افزایش پرسه‌زنی اینترنتی منجر شود، اما تقویت خودکارآمدی تحصیلی می‌تواند این روند را مختل کرده و در نهایت از پرسه‌زنی اینترنتی جلوگیری کند (الهدابی و کارپینسکی، 2020). این یافته‌ها اهمیت برنامه‌های مداخله‌ای را برجسته می‌سازد که هدف آن‌ها تقویت خودکارآمدی تحصیلی به منظور کاهش آثار منفی فرسودگی تحصیلی و کاهش رفتارهای اجتنابی مانند پرسه‌زنی اینترنتی است. این موضوع بدین معناست که دانش‌آموزانی که از فرسودگی تحصیلی رنج می‌برند، بیشتر تمایل دارند وقت خود را به جای مطالعه و تمرکز بر وظایف تحصیلی، در فضای مجازی و اینترنت صرف کنند (پرامستی و همکاران، 2025). این نتیجه با نتایج مطالعات قبلی هم‌خوانی دارد که نشان می‌دهند با افزایش سطح خستگی و حساسیت زدایی دانش‌آموزان، آن‌ها تمایل دارند رفتار پرسه‌زنی اینترنتی را بیشتر نشان دهند (پرامستی و همکاران، 2025؛ دوگرو و کابساکال، 2023). علاوه بر این، ممکن است نتیجه‌گیری شود که افزایش فعالیت‌های پرسه‌زنی اینترنتی باعث افزایش

1 Peng

2 Ötken

3 Alay & Kocak

پیدا کنند. یافته ارائه شده توسط یانگ و آیدوگان¹ (2016) این است که رابطه مثبتی بین اتلاف وقت و پرسه‌زنی اینترنتی وجود دارد. آن‌ها هیچ رابطه قابل توجهی بین سایر ابعاد مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی پیدا نکردند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تحقیقات بیشتری برای درک بهتر رابطه بین این دو متغیر لازم است. در پژوهش حاضر رابطه مهارت مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی معنادار نبود، همچنین رابطه غیرمستقیم مهارت مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی با میانجی خودکارآمدی تحصیلی نیز معنادار نبود. باتوجه به نتایج تحقیق حاضر، رابطه معناداری بین مهارت مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی با میانجی‌گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم مشاهده نشد. باتوجه به اینکه فرسودگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی، یک سازه منفی و یک سازه مثبت هستند و همچنین هر دو مبتنی بر شناخت و هیجان هستند، به سبب قدرت اثرگذاری عوامل شناختی و هیجانی بر بروز پرسه‌زنی اینترنتی، عملاً تا زمانی که فرد از وضعیت شناختی و هیجانی منسجمی برخوردار نباشد، تلاش برای آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی که همان مهارت مدیریت زمان هست، تأثیرگذار نیست. به همین سبب در مدل عوامل مهارتی معنادار نشد و عموماً سازه‌هایی با بنیان شناختی، هیجانی و عاطفی مورد تأکید قرار می‌گیرند. این نتیجه می‌تواند به دلیل محدودیت‌های مختلفی باشد که در پژوهش وجود دارد. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به احتمال کمبود دقت در ابزارهای اندازه‌گیری، نمونه‌گیری غیرمطلوب یا عوامل خارجی دیگری که در این مطالعه مدنظر قرار نگرفته‌اند، اشاره کرد. علاوه بر این، نتایج عدم رابطه معنادار ممکن است ناشی از این باشد که خودکارآمدی تحصیلی به تنهایی نمی‌تواند به‌عنوان یک میانجی‌گر قوی بین مهارت مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی در این جامعه عمل کند. ممکن است عوامل دیگری نظیر استرس، انگیزه درونی یا محیط‌های تحصیلی و اجتماعی بر این رابطه تأثیرگذار باشند که در این تحقیق بررسی نشده‌اند. بنابراین، برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که این عوامل مورد توجه بیشتری قرار گیرند و پژوهش‌های جدیدتری در این زمینه انجام شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که صرف تمرکز بر تقویت مهارت‌های مدیریت زمان و خودکارآمدی تحصیلی ممکن است برای کاهش پرسه‌زنی اینترنتی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم کافی نباشد و نیاز به رویکردهای جامع‌تری وجود دارد که جنبه‌های دیگر از جمله حمایت اجتماعی و انگیزه‌های درونی دانش‌آموزان را نیز شامل شود. عدم رابطه معنادار بین مهارت مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی از طریق خودکارآمدی تحصیلی ممکن است به دلیل پیچیدگی و چندبعدی بودن تعامل بین این متغیرها باشد.

مدیریت زمان و پرسه‌زنی اینترنتی هر دو متغیرهای پیچیده‌ای هستند که تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرند. به‌عنوان مثال، ممکن است عوامل محیطی مانند سطح دسترسی به منابع دیجیتال، حمایت اجتماعی و حتی فرهنگ سازمانی در نحوه استفاده از زمان و پرسه‌زنی اینترنتی نقش مهمی داشته باشند، که این عوامل ممکن است تأثیر خودکارآمدی تحصیلی را تحت الشعاع قرار دهند. تفاوت‌های فردی در نحوه استفاده از مهارت‌های مدیریت زمان نیز می‌تواند یکی از دلایل عدم رابطه معنادار باشد. برخی افراد حتی با وجود داشتن مهارت‌های قوی مدیریت زمان، ممکن است به دلیل ویژگی‌های شخصیتی خاص، مانند تکانشگری یا تمایل به تعویق، همچنان به پرسه‌زنی اینترنتی بپردازند. این موضوع نشان می‌دهد که علاوه بر مهارت مدیریت زمان، ویژگی‌های شخصیتی نیز نقش مهمی در رفتارهای اینترنتی افراد ایفا می‌کند و ممکن است تأثیر خودکارآمدی تحصیلی را در این زمینه کاهش دهد (کمالی‌زارچ و شکاری، 1399؛ سواری و منشدادی، 1395). در نهایت، ممکن است مدل مفهومی پژوهش به اندازه کافی پیچیدگی‌های مرتبط با تعاملات بین متغیرها را در نظر نگرفته باشد. خودکارآمدی تحصیلی ممکن است تنها یکی از متغیرهای میانجی باشد و عوامل دیگری مانند انگیزش درونی، استرس، یا حمایت اجتماعی نیز می‌توانند به‌عنوان میانجی‌های موثرتر عمل کنند (تجری، 1397؛ فلسفی‌نژاد و همکاران، 1394). این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به مدل‌سازی پیچیده‌تر و در نظر گرفتن چندین متغیر میانجی یا تعدیل‌کننده در تحلیل‌های آینده باشد. در نتیجه، عدم وجود رابطه معنادار بین این متغیرها نباید به‌عنوان یک ناتوانی در پژوهش دیده شود، بلکه به‌عنوان یک نشانه از پیچیدگی‌های ذاتی و تعاملات چندگان‌هایی که در رفتارهای تحصیلی و اینترنتی وجود دارد، در نظر گرفته شود. این یافته‌ها می‌توانند به‌عنوان نقطه شروعی برای بررسی‌های دقیق‌تر و مدل‌های پیچیده‌تر در تحقیقات آینده باشد.

تعارض منافع

نویسندگان در پژوهش هیچ تعارض منافی باهم ندارند.

سپاسگزاری

بدین وسیله از کلیه مسئولان آموزش و پرورش شهر خرم‌آباد، مدیران، معلمان و دانش‌آموزانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

References

منابع

- Aghaz, A., & Sheikh, A. (2016). Cyberloafing and job burnout: An investigation in the knowledge-intensive sector. *Computers in Human Behavior*, 62, 51-60.
- Ahmad, N., Mohd Khairi, N. H., Hassanuddin, N. A., Mamat, S. S., & Rosly, N. S. (2023). Student's perceptions of the effectiveness on time management skills in assisting their online distance learning. *Jurnal Intelek*, 18(2), 227-232.
- Alay, S., & Kocak, S. (2002). Validity and reliability of time management questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22).
- Alferes, L. P. D. S. P., Martins, M. M., Reis Santos, M., Teixeira, M., Poeira, A. F. D. S., Pires, R., & Asseiro Alferes, R. P. (2022). Nurse managers in mental health units: from activities to time management. *Rev Rene*, 23, e71282.
- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519-535.
- Badri Gargari, R., Mesrabadi, J., Palangi, M., & Fathi, R. (2012). Factor structure of the academic burnout questionnaire using confirmatory factor analysis in high school students. *Educational Measurement Quarterly*, (7), 164-180.
- Bağrıaçık Yılmaz, A. (2017). Investigation of cyberloafing levels of graduate students in terms of various variables: A mixed method study. *Ahi Evran University Journal of Kırşehir Education Faculty*, 18(2), 113-134.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control: New York: Freedom and Company.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of management*, 38(1), 9-44.
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on psychological science*, 13(2), 130-136.
- Bargmann, C., & Kauffeld, S. (2023). The interplay of time management and academic self-efficacy and their influence on pre-service teachers' commitment in the first year in higher education. *Higher Education*, 1-19.
- Bergman, Z., Bergman, M. M., & Thatcher, A. (2019). Agency and Bandura's model of Triadic Reciprocal Causation: An exploratory mobility study among Metrorail commuters in the Western Cape, South Africa. *Frontiers in psychology*, 10, 411.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of personality and social psychology*, 55(2), 321.
- Bostan, S., & Durmuş, İ. (2017). An Attempt to Develop A Scale on the Decision Process: The Manager Decision Time Scale. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 20(2), 179-201.
- Bozbayindir, F. (2019). The Relationship between the Time Management Skills and Cyberloafing Behavior of School Administrators: A Quantitative Analysis. *Educational Policy. Analysis and Strategic Research*, 14(3), 178-199.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006-2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P., & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 7202.
- Doğru, M. C., & Kabasakal, Z. (2023). Investigating Cyberloafing and Academic Burnout in University Students during the COVID-19 Pandemic. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 17(3), 1-11.
- Durak, H. Y. (2020). Cyberloafing in learning environments where online social networking sites are used as learning tools: Antecedents and consequences. *Journal of Educational Computing Research*, 58(3), 539-569.
- Falsafi Nejad, M. R., Azizi Abarkouhi, M., Ebrahimi Ghavamabadi, S., & Dortaj, F. (2015). Developing a causal model of academic burnout considering the mediating role of self-efficacy in undergraduate students. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 6(24), 1-27.
- Ferreira Aydogdu, A. L. (2023). Reflections on Time Management in the Nursing Field. *Revista Uruguaya de Enfermería (En línea)*, 18(1).
- Genç, E., & Aydoğan, E. (2016). İşyerinde sanal tembellik davranışı ve etkin zaman yönetimi ilişkisi: bir kamu kurumunda araştırma. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 558-571.
- Hosseini Largani, M. (2023). Analysis of student's academic burnout in Iran's public higher education system: identification of determinants and strategies. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, 23(3), 43-69.
- Iravani, M., Jafarpour Boroujeni, A. A., & Hashemian, M. (2024). EFL teachers' cyberloafing behaviors: Can burnout predict them?. *Education and Information Technologies*, 1-34.
- Jamali, M., Norouzi, A., & Tahmasebi, R. (2013). Factors affecting academic self-efficacy and its relationship with academic achievement in students of Bushehr University of Medical Sciences in the academic year 2013-2014. *Iranian Journal of Medical Education*, 13(1), 629-641.
- Jiang, X., Li, Y., & He, Q. (2023). The Relationship Between Learning Adaptation and Implicit Truancy Among College Students in A Digital Context: The Mediating Role of Academic Burnout. *International Journal of Social Science and Education Research*, 6(5), 178-186.
- Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *The Clearing House*, 72(4), 224-230.
- Kamali Zarch, M., & Shekari, H. (2020). The effect of mental workload on employees' cyberloafing: The mediating role of social friction. *Social Psychology Research*, 10(39), 39-58. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.212813.1367>
- Karabiyik, C., Baturay, M. H., & Özdemir, M. (2021). Intention as a mediator between attitudes, subjective norms, and cyberloafing among preservice teachers of English. *Participatory Educational Research*, 8(2), 57-73.

- Khalili Varnamkhasti, S. (2018). Investigating the role of cyberloafing and employee mindfulness in the impact of workload on job burnout. Master's thesis, Department of Public Administration, Payame Noor University.
- Koca, F., Kılıç, S., & Dadandı, İ. (2023). Attitudes Towards Distance Education and Academic Life Satisfaction: The Mediation Role of Academic Self-Efficacy and Moderator Role of Gender. *Technology, Knowledge and Learning*, 1-22.
- Korzynski, P., & Protsiuk, O. (2022). What leads to cyberloafing: the empirical study of workload, self-efficacy, time management skills, and mediating effect of job satisfaction. *Behaviour & Information Technology*, 1-12.
- Korzynski, P., & Protsiuk, O. (2024). What leads to cyberloafing: the empirical study of workload, self-efficacy, time management skills, and mediating effect of job satisfaction. *Behaviour & Information Technology*, 43(1), 200-211.
- Li, X., & Liu, D. (2022). The Influence of Technostress on Cyberslacking of College Students in Technology-Enhanced Learning: Mediating Effects of Deficient Self-Control and Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11800.
- Lim, V. K. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of organizational behavior: the international journal of industrial, occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(5), 675-694.
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 317.
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of college student development*.
- Metin-Orta, I., & Demirtepe-Saygılı, D. (2023). Cyberloafing behaviors among university students: Their relationships with positive and negative affect. *Current Psychology*, 42(13), 11101-11114.
- Mihelić, K. K., Lim, V. K. G., & Culiberg, B. (2023). Cyberloafing among Gen Z students: the role of norms, moral disengagement, multitasking self-efficacy, and psychological outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 38(2), 567-585.
- Mitchell, K. M., Zumbunn, S., Berry, D. N., & Demczuk, L. (2023). Writing Self-Efficacy in Postsecondary Students: a Scoping Review. *Educational Psychology Review*, 35(3), 82.
- Ötken, A. B., Bayram, A., Beşer, S. G., & Kaya, Ç. (2023). Are time management and cyberloafing related? Investigating employees' attitudes. *Global Business Review*, 24(5), 874-886.
- Peng, J. (2022). The impact of college students' academic self-efficacy on cyberloafing: The role of moral disengagement and individual self-control. *Open Access Library Journal*, 9(5), 1-10.
- Peng, S., Huang, X., Xu, L., Cai, S., Chen, J., & Dong, H. (2023). The Relationship between Competitive Class Climate and Cyberloafing among Chinese Adolescents: A Curvilinear Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4705.
- Pramesti, E. T., Sariwulan, T., & Adha, M. A. (2025). Pengaruh Self-Control Dan Self-Awareness Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Siswa Dengan Academic Burnout Sebagai Variabel Mediasi. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 638-647.
- Rahmani, Z. (2023). Explaining a model based on the relationship of academic burnout with cyberloafing, internet addiction, and academic procrastination through the mediating variable of family communication patterns in students of Marivan city in the academic year 2021-2022. Master's thesis, University of Kurdistan.
- Şahin, Y. L., Sarsar, F., Sapmaz, F., & Hamutoğlu, N. B. (2022). The Examination of Self-Regulation Abilities in High School Students within the Framework of an Integrated Model of Personality Traits, Cyberloafing and Nomophobia. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(1), 501-537.
- Salmela-Aro, K., & Näätänen, P. (2005). BBI-10. Nuorten kouluuupumusmenetelmä [Method of assessing adolescents' school [burnout]]. Helsinki: Edita.
- Savari, K., & Manshadavi, S. (2016). The effectiveness of self-awareness training in reducing internet addiction, loneliness, and increasing self-efficacy. *Clinical Psychology Studies*, 7(2), 1-17. <https://doi.org/10.22054/jcps.2016.5148>
- Savari, K., Bashldeh, K., & Shahni Yeylagh, M. (2009). The relationship between time management and perceived self-efficacy with academic procrastination. *Educational Psychology (Psychology and Educational Sciences)*, 5(14), 99-112. Retrieved from <https://sid.ir/paper/112262/en>
- Stoddart, S. (2016). The impact of cyberloafing and mindfulness on employee burnout. Wayne State University.
- Tajeri, M. (2019). The relationship between academic stress and motivational beliefs with academic procrastination in student-athletes: The mediating role of cognitive strategies. *Sport Psychology Studies*, 8(27), 193-210.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher education*, 32(2), 199-215.
- Yu, W., Yao, W., Chen, M., Zhu, H., & Yan, J. (2023). School climate and academic burnout in medical students: a moderated mediation model of collective self-esteem and psychological capital. *BMC psychology*, 11(1), 1-11.
- Yunus, M., & Bachtar, B. (2025). Exploring the complexities of thesis writing in the distance mode: postgraduate students' perspectives, challenges and strategies. *Asian Association of Open Universities Journal*.
- Yuwanto, L. (2018). Academic flow and cyberloafing. *Psychology Research*, 8(4), 173-177.