

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و سردبیر علمی و مسنول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی) تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۴/۹۰۲۲ رده بندی کنگره: ب ۴۶/۶۷۹

نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه‌ی بین استفاده از شبکه‌های

اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه

شهرستان قصر شیرین (سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳)

فرشاد عباسی

چکیده

زمینه و هدف: علاقه زیاد به تلفن همراه و استفاده بی رویه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به کاهش کارایی تحصیلی شود. همچنین، فراگیر شدن اجتماعی مجازی و تاثیرات آن بر روی خود ارزیابی و اعتبار اجتماعی ممکن است به فشارهای اضافی بر دانش آموزان افزوده شده و در نهایت به فرسودگی تحصیلی منجر شود، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه‌ی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان قصر شیرین انجام شد.

روش شناسی: این پژوهش از لحاظ هدف جزء پژوهش های کاربردی است و از لحاظ اجرا و شیوه‌ی گردآوری داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد و از لحاظ نوع داده‌ها کمی است. جامعه آماری در این مطالعه شامل کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان قصر شیرین در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به تعداد ۵۱۷ نفر بود، که تعداد ۲۲۰ نفر بر اساس جدول مورگان انتخاب به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی اثر مستقیم و معناداری ندارد، اما استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر ذهن آگاهی تاثیر منفی و معنی دار دارد و همچنین ذهن

آگاهی بر فرسودگی تحصیلی اثر منفی و معنی‌داری دارد و اثر غیرمستقیم استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر فرسودگی تحصیلی با نقش میانجیگری ذهن آگاهی مثبت و معنی‌دار است. در نهایت مدل مفهومی فرسودگی تحصیلی بر اساس استفاده از شبکه‌های اجتماعی با نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی با مدل تجربی برازش مطلوب دارد.

نتایج: استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند فرسودگی تحصیلی را افزایش دهد ولی ذهن آگاهی می‌تواند این روند را میانجی‌گری کند.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، فرسودگی تحصیلی، دانش آموزان دوره دوم متوسطه

دانش‌آموزان آینده‌سازان هر کشوری هستند و مسائل مرتبط با آن‌ها مانند تحصیل و دورنمای شغلی اهمیت ویژه‌ای دارد. دانش‌آموزان مقطع متوسطه، به دلیل وجود این مقطع در پلی بین آموزش و پرورش و آموزش عالی، همواره مورد توجهان پژوهشگران در جهت بررسی پیشرفت یا پایان تحصیلی و فرسودگی تحصیلی^۱ بر آن بوده‌اند. در جهان ایده‌آل دانش‌آموزان از رفتن به مدرسه و خواندن و یادگرفتن لذت می‌برند و در پی افزایش پتانسیل بالقوه خود هستند، اما می‌توانند به دلیل مسائل ارتباطی، مسائل روحی و روانی و سایر مسائلی که لزوماً ارتباط مستقیم با تحصیل به موفقیت نرسند یا مدنظر علمی خود نرسند (شات زیمرمن و کولر^۲، ۲۰۱۷) و با افت تحصیلی مداوم و مستمر به فرسودگی تحصیلی می‌شوند. دانش‌آموزان با ورود به محیط مدرسه با چالش‌های فردی و بین فردی جدید و متنوعی مواجه می‌شوند. این چالش‌ها نیاز به ساختن روابط جدید را ایجاب می‌کند تا از طریق دانش‌آموزان روابط خارج از خانواده والدین را بشناسند (حیدری و همکاران، ۱۳۹۵).

فرسودگی تحصیلی به عنوان فقدان انرژی و نشاط تعریف می‌شود، حالتی است که در یک فرد در حال تحصیل به دلیل فشار روانی بالا، تقاضا و الزامات تحصیلی خستگی و احساس عدم شایستگی به وجود می‌آید که پیامد ناتوانی فرد از مدیریت فشارهای روانی و باور نداشتن شایستگی‌ها و توانایی‌های خود می‌باشد (ژانگ ۳ و همکاران، ۲۰۰۷)؛ اما امروزه مسئله فرسودگی تحصیلی از مهم‌ترین مسائل در محیط‌های آموزشی است. متأسفانه این پدیده در دنیای آموزش و زندگی مدرن بسیار رایج است (تقی‌پور و همکاران، ۲۰۱۴).

در نظام های آموزشی پیشرفته برای کاهش فرسودگی تحصیلی، راهکارهایی گوناگونی پیشنهاد می شود که برخی از آنها مربوط به سیستم آموزشی است برخی دیگر مربوط به خانواده و برخی مربوط به خود

\ Academic burnout

Schütte Zimmermann and Köller

3 Zhang



دانش آموز. افزایش آگاهی ذهنی و تمرین در زمینه مهارت های ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش تأثیرات منفی فرسودگی تحصیلی مطرح گردد، که تا حدودی مربوط به خود دانش آموز است (بیلگیز، ۱، ۲۰۲۱). اما برخی عوامل نیز باعث تشدید و افزایش سرعت فرسودگی تحصیلی می شوند که از آن جمله می توان به استفاده بیش از حد از تلفن همراه، بازی های رایانه ای و وب گردی و استفاده نامتعارف از شبکه های اجتماعی را نام برد. این موارد به نوبه خود می توانند در یادگیری نیز اختلال به وجود آورد و حتی موجب مشکلات روانی از جمله استرس و اضطراب نیز شود (سان، ۲، ۲۰۲۱). پژوهش حاضر در نظر دارد ارتباط این متغیرها را با فرسودگی تحصیلی بررسی کند و تأثیرات احتمالی این متغیرها بر فرسودگی تحصیلی را بسنجد. در فصل اول بعد از مقدمه ابتدا بیان مسأله آمده سپس اهمیت و ضرورت پژوهش بررسی شده سپس اهداف و فرضیات پژوهش مطرح شده سپس تعاریف مفهومی و عملیاتی پژوهش آمده است.

بدون تردید امروزه مهمترین نشانگر کارایی یک نظام آموزشی پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان است در سالهای اخیر یکی از عوامل تأثیرگذار بر آموزش که به موقعیتها و بافتهای آموزشی گسترش پیدا کرده است و کمتر مورد توجه قرار گرفته است فرسودگی تحصیلی در مدارس است که مخل آموزش است. فرسودگی تحصیلی ممکن است باعث کاهش کارایی تحصیلی و مشکلات در ترکیب با مسائل روانی مثل افسردگی یا اضطراب شود (بویلی، ۳، ۲۰۱۹). دانش آموزان درگیر بازه های زمانی فشرده برای مطالعه، آزمون ها و ارائه پروژه ها می شوند که ممکن است باعث افزایش سطح استرس و اضطراب در آنان شود (۴، ۲۰۲۱).

^۱ Bilgiz

^۲ Sun

^۳ Boyle

^۴ Du



بخش اول: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

در این بخش از پژوهش به بررسی مقالات و مطالعات انجام شده در زمینه موضوع پژوهش در داخل و خارج کشور پرداخته می‌شود. بررسی پژوهش‌های گذشته می‌تواند پژوهشگر را از تعاریف، نظریات موجود و مدل‌های موجود در زمینه هریک از متغیرها و روابط بین آن‌ها یاری دهد. همچنین نتایج مطالعات قبلی می‌تواند خلا پژوهش‌های در زمینه موضوع پژوهش و شکاف مطالعاتی را به خوبی مشخص کند.

الف) مطالعات مرتبط با رابطه شبکه‌های اجتماعی و فرسودگی تحصیلی:

بهمنی (۱۴۰۲) در پژوهشی با هدف طراحی مدل ساختاری فرسودگی تحصیلی براساس سبک‌های پردازش هویت با میانجیگری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان متوسطه دوم بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر و پسران متوسطه دوم شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بوده است. آزمودنی‌ها شامل ۲۲۱ دانش‌آموز و ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلش (MBI)، پرسشنامه سبک‌های پردازش هویت (ISI ۶G) و پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بوده است. برای تحلیل آماری از روش تحلیل مسیر استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان دادند که این مدل به شکل معناداری می‌تواند فرسودگی تحصیلی در نوجوانان متوسطه دوم را بر اساس سبک پردازش هویت پیش‌بینی کند. بر این اساس، سبک‌های پردازش هویت اطلاعاتی و هنجاری می‌توانند در جلوگیری از فرسودگی تحصیلی موثر باشد. با این حال بین سبک اجتنابی و فرسودگی تحصیلی رابطه معناداری مشاهده نشد که می‌تواند به این معنا باشد که افراد دارای این سبک اصلاً خود را درگیر فرایند تحصیل نمی‌کنند. همچنین هر ۳ سبک‌های پردازش هویت اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی به صورت غیرمستقیم و با میانجیگری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌توانند فرسودگی تحصیلی را در این دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کنند. به همین دلیل و با توجه به اهمیت تحصیلات، نتایج این پژوهش می‌تواند در اختیار سیاست‌گذاران آموزشی کشور، آموزش و پرورش، مدارس و خانواده‌ها قرار بگیرد.

اختری (۱۴۰۲) در پژوهش خود نقش سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد بيله سوار بود. این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی و ابزار گردآوری داده‌ها



پرسشنامه‌های برای متغیر سبک‌های دل‌بستگی هان و شیور ۱۹۸۷ و متغیر اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ ۱۹۸۸، جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه شهر بيله سوار در سال ۹۹ که نظرات ۲۴۲ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد. پایایی پرسشنامه‌ها به ترتیب سبک‌های دل‌بستگی ۰/۹۱۷ و اعتیاد به اینترنت (۰/۸۹۲) به دست آمد. داده‌های گردآوری شده با روش‌های آماری همبستگی پیرسون به کمک نرم‌افزار Spss ۲۰ مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت. یافته‌های نتایج نشان داد بین سبک‌های دل‌بستگی (اجتناب گرا، دوسویه) و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد بيله سوار رابطه مثبت و معناداری وجود داشت و بین سبک دل‌بستگی ایمن و اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه آزاد بيله سوار رابطه منفی وجود داشت.

(ب) مطالعات مرتبط با رابطه شبکه‌های اجتماعی و ذهن آگاهی:

حسینی (۱۴۰۰) در پژوهش خود بیان داشتند که نظریه دل‌بستگی فقط نظریه تحول کودک نیست، بلکه نظریه تحول در گسترده حیات نیز هست و سبک‌های دل‌بستگی ایجاد شده در دوران کودکی که عبارتند از: دل‌بستگی ایمن، دل‌بستگی نا ایمن اجتنابی و دل‌بستگی نا ایمن دوسوگرا تداوم نسبی را تا خود بزرگسالی ادامه می‌دهند همچنان به مراحل بعدی زندگی تداوم می‌یابد و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین، طبق نظریه بار- آن، هوش هیجانی مجموعه توانایی‌ها، استعدادها و مهارت‌هایی را شامل می‌شود که دانش لازم برای برخورد مؤثر در زندگی را در اختیار فرد قرار می‌دهد. بار- آن آنچه را که به عنوان توانایی ذهنی تعریف شده است و با دیگر ویژگی‌ها از قبیل استقلال فردی، حرمت نفس ترکیب می‌کند. از این رو، اعتیاد به اینترنت، سازه‌ای گسترده است که شامل بازی اینترنتی و سایر اشکال استفاده‌ای اعتیادی از اینترنت (مثل دانلود اعتیادی، استفاده‌ای افراطی از سایت‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی و خرید آنلاین اعتیادی) می‌شود. هدف پژوهش حاضر مروری تحلیلی بر کاهش اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و هوش هیجانی با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان می‌باشد و که به دور از هرگونه ملاک ارزش‌گذاری انجام گرفته است. با توجه به نتایج بدست آمده از مطالعات پیشین این‌گونه استنباط می‌شود که هوش هیجانی عاملی مؤثر در تقویت روحیه خواندن و عامل مهمی



در بالا بردن سطح کیفی تعلیمی دانش آموزان دارد و هرچقدر میزان هوش هیجانی بالاتر باشد فراگیری تحصیل مسیر راحت‌تری را به خود می‌بیند. همچنین، سبک‌های دلبستگی یکی از مهم‌ترین رویدادهای هر انسانی در مراحل رشد می‌باشد که اگر سبک‌های دلبستگی به صورت ایمن هدایت شوند می‌توانند باعث شکوفایی فرد در مراحل زندگی و تحصیلی شوند. از این رو، امروزه اینترنت باعث بروز بسیاری از ناهنجاری‌ها مخصوصاً در دوره تحصیلی دانش آموزان می‌باشد. با توجه به نتایج بدست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که با آموزش‌های لازم و بالا بردن میزان هوش هیجانی دانش آموزان به وسیله ابزارهای مناسب علمی و همچنین تعدیل سبک‌های دلبستگی افراد می‌توان نتیجه مطلوبی را ایفا نمود و آموزش‌های صحیح استفاده از اینترنت نکته بسیار مهمی است که باعث کاهش استفاده از فضای اینترنت می‌شود و با تبیین درست هوش هیجانی، آموزش‌های استفاده از اینترنت و تعدیل سبک‌های دلبستگی، می‌توان از اهمال‌گری دانش آموزان جلوگیری کرد و آن‌ها را در مسیر درست رشد تحصیلی قرار داد.

رسولی (۱۳۹۹) در پژوهش خود بیان داشتند که یکی از ویژگی‌های برجسته ارتباطات در دنیای معاصر این است که در مقیاسی جهانی صورت می‌گیرد. شبکه‌های اجتماعی مجازی به عنوان یکی از جدیدترین فناوری‌های ارتباطی ارائه‌دهندگان فضایی جهانی در حوزه‌های متعدد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی هستند که به کاربران برای حفظ روابط اجتماعی موجود، پیدا کردن دوستان جدید، تغییر و تکامل سایت‌ها و شریک و سهیم شدن در تجربه‌ها کمک می‌کنند و زمینه عضویت، فعالیت و مشارکت کاربران را فراهم می‌آورند. کاربران ایرانی بخصوص جوانان و نوجوانان از این بستر ارتباط جهانی به دور نمانده و در میان دیدگاه‌های متفاوت تأییدکننده و نفی‌کننده، با استقبال کم سابقه‌ای، حضور در فضای شبکه‌های اجتماعی مجازی را تجربه می‌کنند. شبکه‌های مجازی زیادی در جهان وجود دارند از جمله شبکه‌های مجازی مشهور می‌توان به فیس بوک، تلگرام، واتس آپ، وی چت، اینستاگرام، وایبر، تانگو و غیره اشاره داشت که در ایران کاربران زیادی دارند. وجود اثرات مثبت فضای مجازی از جمله دریافت اطلاعات، گذراندن اوقات فراغت، دوست‌یابی و غیره استفاده بیش از حد از این شبکه‌ها و نوع استفاده از آن‌ها اثرات و پیامدهای دیگری از جمله گوشه‌گیری، تکانشی بودن، عملکرد شناختی مختل و غیره را می‌توان نام برد. با توجه به شیوع اعتیاد به اینترنت در بین قشر جوان و عواقب ناشی از آن و همچنین تأثیرپذیری



از سازه‌های مختلف روانشناسی، مطالعه‌ی حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی با اعتیاد به اینترنت انجام شد.

میرسلیمانی (۱۳۹۹) در پژوهش خود مطالعه ارتباط میان سبک‌های دلبستگی، بلوغ هیجانی با شدت علائم اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر متوسطه شهر شیراز می‌باشد. پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی می‌باشد. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ، سبک‌های دلبستگی هزن و شیور و پرسشنامه بلوغ هیجانی سینگ و بهارگوا بوده است. پس از تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش نتایج نشان داد که بین سبک‌های دلبستگی با شدت علائم اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود ندارد. اما بین بلوغ هیجانی با شدت علائم اعتیاد به اینترنت رابطه معناداری وجود دارد.

مرزی فر (۱۳۹۸) در پژوهش خود بررسی نقش ممیزی سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی در تشخیص دانش آموزان دارای اعتیاد به اینترنت: تحلیل تابع تشخیصی بود. طرح پژوهش، تابع تشخیص دوگروهی بود. جامعه مورد بررسی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ به تعداد ۸۲۰۹۹ نفر بودند. به این منظور تعداد ۱۲۰ دانش آموز دارای اعتیاد به اینترنت و ۱۲۰ نفر بدون اعتیاد به اینترنت به شیوه خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸)، سبک‌های دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰)، ناگویی هیجانی بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) و ویژگی‌های شخصیتی اشتون و لی (۲۰۰۹) پاسخ دادند. داده‌های گردآوری شده با آزمون تحلیل تشخیص تجزیه و تحلیل شد. نتایج تحلیل ممیزی نشان داد که با کمک سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی می‌توان اعتیاد به اینترنت را پیش‌بینی کرد. تحلیل ممیزی توانست با ۱/۸۹ درصد پیش‌بینی صحیح دانش آموزان را به دو گروه با و بدون اعتیاد به اینترنت طبقه‌بندی نماید. نتایج این پژوهش نشان‌دهنده اهمیت سبک‌های دلبستگی، ناگویی هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی در امکان تمایز گذاری بین دانش آموزان با و بدون اعتیاد به اینترنت بوده و لذا می‌توان از این متغیرها در بحث پیشگیری از رفتارهای آسیب‌زا از اینترنت توسط مشاوران و روانشناسان استفاده کرد.

از آنجایی که در این پژوهش، به بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه‌ی بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان پرداخته شده است. از این رو، این پژوهش از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی است و از لحاظ اجرا و شیوه‌ی گردآوری داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد و از لحاظ نوع داده‌ها کمی است.

برای اجرای پژوهش ابتدا، با استفاده پرسشنامه‌های مناسب که در بخش فرسودگی تحصیلی، ذهن آگاهی، و شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی ابزار پژوهش به تفصیل توضیح داده می‌شود برای جمع‌آوری داده‌های کمی جمع‌آوری گردآوری شد. پس از تایید استاد راهنما، نمونه آماری مناسب انتخاب شد و پرسشنامه‌ها در فضای مجازی در اختیار آنان قرار داده شد سپس، از روش‌های آماری متداول برای تحلیل این داده‌ها و بررسی روابط میان متغیرها استفاده شد.

در هر پژوهش، جامعه مورد بررسی یک جامعه آماری است که پژوهشگر مایل است درباره صفت متغیر واحدهای آن به مطالعه بپردازد. تعریف جامعه باید چنان بیان شود که از نقطه نظر زمانی و مکانی همه واحدهای مورد مطالعه را در برگیرد و در ضمن، با توجه به آن، از شمول واحدهایی که نباید به مطالعه آنها پرداخته شود جلوگیری به عمل آید (سرمد و همکاران، ۱۳۸۵). در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر قصرشیرین در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می باشد. که بر اساس آمار اخذ شده از آموزش و پرورش شهر قصرشیرین ۵۱۷ نفر می باشند.

برای انتخاب نمونه های پژوهش، از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد؛ زیرا اسامی دانش آموزان شهر قصر شیرین مشخص و اسامی افراد مشخص می باشد که در سیستم مکانیزه آموزش و پرورش ثبت شده اند. برای تعیین حجم یا اندازه نمونه در علم آمار و احتمال روش های مختلفی وجود



دارد. در پژوهش حاضر، به منظور تعیین حجم نمونه، با استفاده از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، تعداد ۲۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد.

بخش پنجم: روش اجرای پژوهش و گردآوری داده ها

روش گردآوری اطلاعات به روش های کتابخانه ای و روش های میدانی قابل تقسیم است. در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات مربوط به پاسخگویی به سؤالات پژوهش، از روش میدانی با بکارگیری پرسشنامه استفاده شده است، همچنین از روش کتابخانه ای مانند مطالعه کتاب ها، مقالات، مجلات، طرح های پژوهشی و بانک های اطلاعاتی اینترنتی، مصاحبه با متخصصان و صاحب نظران مرتبط با موضوع مورد مطالعه (استاد دانشگاه...) برای تدوین و نگارش بخش ادبیات موضوع و مبانی نظری استفاده شده است.

برای اجرای پژوهش، پژوهشگر ابتدا، برای پرسشنامه پژوهش خود اقدام به تهیه پرسشنامه آنلاین نمود. محیط پرسشنامه ساز پرسا ابزاری نیرومند برای ساخت و طراحی انواع فرم (برگه ای آزمون، نظرسنجی و ...) محسوب می شود در این پژوهش نیز، در محیط پرسا پرسشنامه ها را تهیه و لینک الکترونیکی تهیه گردید. در ادامه، پس از تعیین اندازه نمونه لازم پژوهش و استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده، به اداره آموزش و پرورش و مدارس شهر مراجعه و ضمن دسترسی به مدارس با هماهنگی و کسب مجوزهای لازم از مسئولین به تعداد ۲۲۰ لینک پرسشنامه الکترونیکی قرار داده شد و تکمیل پرسشنامه ها به صورت الکترونیکی دریافت شده است. در نهایت بعد از دریافت پرسشنامه تعداد ۲۲۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل نهایی قرار گرفت. همچنین، در این پژوهش به تناوب از روش های پیش گفته استفاده شده است، اما ابزار اصلی گردآوری داده ها، پرسشنامه های استاندارد شامل؛ پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۲۰۰۷)، پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ)، پرسشنامه شبکه ها و رسانه های اجتماعی (جهانبانی؛ ۱۳۹۷) می باشد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه ها نیز با نظر استاد راهنما و نظرخواهی از صاحب نظران این حوزه بررسی و تأیید شد.



نتیجه گیری

با توجه به نتایج بدست آمده مشاهده شد که به جز مسیر استفاده از شبکه های مجازی به فرسودگی تحصیلی، سایر ضرایب مسیر بین متغیرها درصد معنی دار بودند و همچنین سایر معیارها و مدل های اندازه گیری دلالت بر ارزش ضعیف مدل مفهومی بر مدل تجربی داشتند. بنابراین از برازندگی مدل توسط داده های پژوهش در سطح مناسبی از نظریه های استفاده شده حمایت کرده و برای تبیین مدل، مناسب محسوب می شود، در نتیجه فرضیه کلی پژوهش تأیید می شود.



منابع و مأخذ

الف) منابع فارسی

- آذر، عادل؛ غلامزاده، رسول؛ قنوتی، مهدی (۱۳۹۱). مدلسازی مسیری ساختاری در مدیریت: کاربرد نرم افزار Smart pls. تهران: نگاه دانش.
- آخوندی، مریم؛ کامیابی، میترا؛ صیادی، احمدرضا؛ زین الدینی میمند، زهرا (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سخت رویی روانشناختی و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری. مجله آموزش پرستاری، ۹(۴)، ۱-۱۰.
- احمدوند، زهرا (۱۳۹۰). واری اعتبار و پایایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه های غیر (FFMQ). پایان نامه کارشناسی ارشد. روانشناسی. دانشگاه شاهد.
- احمدی، طاهر؛ خیراتی، حمیده؛ غباری بناب، باقر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سرسختی روان شناختی و نشخوار فکری در مادران دارای دانش آموزان با ناتوانی یادگیری خاص. توانمند سازی کودکان استثنایی، ۱۰(۳)، ۷۱-۸۴.
- احمدی، عزت اله (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۳(۵۰)، ۱-۲۰.

ب) منابع لاتین

- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (۲۰۱۹). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, ۲۲(۶), ۳۸۸-۳۹۶.



- Bilgiz, S., Peker, A. (2021). The Mediating Role of Mindfulness in the Relationship Between School Burnout and Problematic Smartphone and Social Media Use.
- Boyle, J. (2019). Mindfulness meditation and self-regulation on smartphone application by educators: A qualitative case study.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-40.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of child and family studies*, 19(2), 133-144.
- Cardaciotto, L. (2000). *Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance*. Drexel University.
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior therapy*, 50(3), 630-640.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- Cohen, J. E. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

لوگو سازمان ها و نهادها علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهتر ها علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر توبیر



اگانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی- سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵



معاونت علمی، فرهنگی و اجتماعی
 تحت پوشش خبری صدا و سیما

