



The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Phubbing and Students' Life Satisfaction

Amirhossein Abdoli ¹ , Mahdi Kazemi ² , Ebrahim Khodaie ^{3*} ,
Sedigheh Ahmadi ¹ 

1. Department of Family Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Kharazmi, Tehran, Iran.

2. Department of Assessment and Measurement, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh-Tabatabaie University, Tehran, Iran.

3. Department of Curriculum and Educational Methods and Programs, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

***Corresponding Author:** Professor, Department of Curriculum and Educational Methods and Programs, Faculty of Psychology and Educational, University of Tehran. Tehran, Iran. Email: khodaie@ut.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:

Received: 15 Dec 2024

Revised: 10 Mar 2025

Accepted: 05 Apr 2025

Published: 02 Oct 2025

Keywords:

Correlation Coefficients, Life Satisfaction, Phubbing, Self-Efficacy, Structural Equation Modelling.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the mediating role of self-efficacy in the relationship between phubbing and life satisfaction among students. The sample population consisted of all 14000 students at Kharazmi University during the academic year 2023-2024, and the research method was descriptive-correlational. Convenience sampling was employed to select a sample of 257 students, with 153 women and 104 males. The Generic Scale of Phubbing (GSP), General Self-Efficacy Scale (GSES), and Satisfaction with Life Scale (SWLS) were utilized as research instruments. SPSS-27 and Amos Graphics-24 software were employed to conduct the analysis, which involved the Pearson correlation test and structural equation modeling. The findings revealed a negative and significant relationship between phubbing and self-efficacy, as well as between phubbing and life satisfaction. Additionally, a significant positive correlation was observed between self-efficacy and life satisfaction. The indirect relationship between phubbing and life satisfaction through self-efficacy was significant at the 0.01 level in the current study. The findings underscore the critical importance of enhancing students' understanding of the detrimental and detrimental consequences of this emerging phenomenon, as well as the endeavors of psychotherapists and counselors in this field.

Cite this article: Abdoli, A., Kazemi, M., Khodaie, E., & Ahmadi, S. (2025). The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Phubbing and Students' Life Satisfaction. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(3), 19-34. doi:10.22059/japr.2025.386824.645093



Publisher: University of Tehran Press

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.386824.645093>

© The Author(s).

The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Phubbing and Students' Life Satisfaction

Extended Abstract

Aim

Student life is filled with various challenges, and many students are generally dissatisfied with their lives (Alorani & Alradaydeh, 2017). Research has shown that life satisfaction has a fundamental impact on the biological, psychological, individual, and social aspects of students' lives (Xiaomei & Ju, 2023). In today's world, with the rapid expansion of technology, internet communication tools, and virtual smart devices, nearly every aspect of human life—including academic life—has been influenced (Esfahani et al., 2021). Phubbing, which many researchers consider either a consequence of mobile phone addiction or closely associated with it, is one of the variables that significantly affects multiple dimensions of people's lives in the modern era (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Several studies have reported that phubbing contributes to decreased life satisfaction (Sun & Wong, 2024; Polat & Karasu, 2022). Another variable negatively associated with phubbing is self-efficacy (Kılıç & Çelik, 2023). Moreover, previous studies have shown that self-efficacy also influences students' life satisfaction (Capri et al., 2012; Masaud Ansari & Khan, 2015; Azizli et al., 2015). Considering these findings, along with the growing concerns surrounding phubbing and the limited number of studies on this variable, the present study aimed to investigate the mediating role of self-efficacy in the relationship between phubbing and life satisfaction among students.

Methodology

This study employed a descriptive-correlational design. The study population included all 14,000 students of Kharazmi University in the 2023–2024 academic year. A sample of 257 students (153 women and 104 men) was selected through convenience sampling. The research instruments included the Generic Scale of Phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), the General Self-Efficacy Scale (Sherer et al., 1982), and the Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985). Data were collected using printed questionnaires distributed in student dormitories and across various faculties of Kharazmi University in Tehran. Initially, 302 students completed the questionnaires between April 4 and May 19, 2024, with an average completion time of less than 10 minutes. After screening for incomplete responses, 45 questionnaires were excluded, leaving 257 valid cases (both male and female) for analysis. Ethical research principles were strictly observed, including the protection of participants' privacy, confidentiality of information, and voluntary participation. Data analysis was conducted using Pearson correlation tests and structural equation modeling (SEM) with SPSS 27 and AMOS Graphics 24.

Findings

A total of 255 students from Kharazmi University participated in this non-clinical sample, of whom 153 (59.53%) were women and 104 (40.47%) were men. Regarding age, 161 participants (62.6%) were between 18 and 22 years, 77 participants (29.9%) were between 23 and 27 years, and 19 participants (7.3%) were 28 years or older. In terms of educational level, 193 participants (75%) were undergraduates, 55 (21.4%) were master's students, and 9 (3.5%) were doctoral students. The results revealed a significant negative relationship between phubbing and self-efficacy, as well as between phubbing and life satisfaction. Additionally, a significant positive relationship was observed between self-efficacy and life satisfaction. In this study, the indirect relationship between phubbing and life satisfaction through self-efficacy was significant at the 0.01 level. The model fit indices were as follows: $\chi^2 = 43.63$, $p = 0.001$; $\chi^2/df = 2.42$; GFI = 0.96; PNFI = 0.61; AIC = 10129.179; CFI = 0.97; IFI = 0.97; and RMSEA = 0.07. These results indicate that the proposed research model demonstrated a good fit.

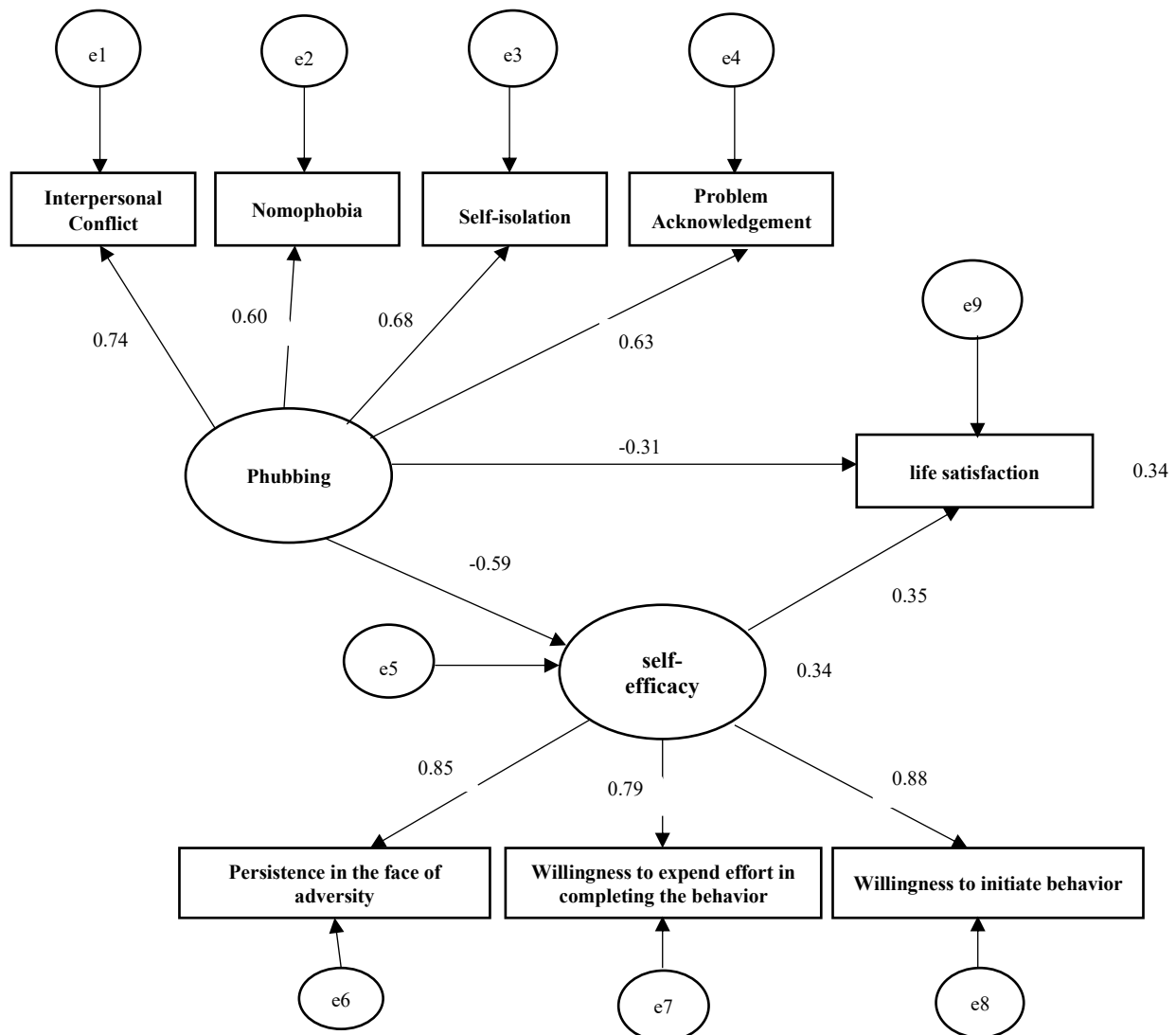


Figure 1. Research mod

Conclusion

The first finding of the present study indicates a significant negative relationship between phubbing and self-efficacy, consistent with the results reported by Kılıç and Çelik (2023). The second finding shows a significant positive relationship between self-efficacy and life satisfaction, aligning with the findings of Masaud Ansari and Khan (2015). The third finding reveals a significant negative relationship between phubbing and life satisfaction, consistent with the studies by Sun and Wong (2024) and Polat and Karasu (2022).

The fourth finding suggests that phubbing reduces life satisfaction by diminishing self-efficacy. As a social phenomenon, phubbing generally has a negative impact on relationship satisfaction and the quality of individuals' social interactions (Roberts & David, 2016; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). This decline in social interaction quality contributes to lower self-efficacy in interpersonal contexts, which is an essential component of psychological and social well-being. Low self-efficacy has been shown to predict tendencies toward alcohol consumption, depression, escapism, feelings of inferiority, and irritability when facing challenges. Moreover, individuals with lower self-efficacy typically exhibit reduced performance and success rates (Feist et al., 2021). From this perspective, deficiencies in self-efficacy are closely associated with decreased life satisfaction among students (Masaud Ansari & Khan, 2015).

Based on the results of this study, self-efficacy emerges as a key mediating variable explaining the relationship between phubbing and reduced life satisfaction. Phubbing affects life satisfaction both directly and indirectly by lowering self-efficacy. Considering the role of self-efficacy in enhancing students' life

satisfaction and the growing prevalence of phubbing in contemporary society, understanding the impact of phubbing through the lens of self-efficacy provides a valuable contribution. This research highlights the critical importance of life satisfaction for students and its broader implications for both individuals and society. By examining the variables of phubbing, self-efficacy, and life satisfaction from a new perspective, these findings offer guidance for future research and can assist psychologists in developing prevention and intervention programs tailored to students' needs.

Since the results of the present study are only generalizable to the student population and a correlational method was used, it is recommended that future studies explore the hidden dimensions of the phubbing variable in larger populations, with different demographic characteristics, and employing random sampling methods.

Keywords: Correlation Coefficients, Life Satisfaction, Phubbing, Self-Efficacy, Structural Equation Modelling.

Ethical Considerations

Ethical approval for this study was obtained from the Ethics Committee of Kharazmi University (IR.KHU.REC.1403.074). All ethical research principles, including confidentiality and privacy of information, were strictly maintained. Data were collected only after obtaining participants' informed consent, and participants were assured that their personal information would remain anonymous in the reporting of results.

Acknowledgments and Funding

This study did not receive financial support from any individual, organization, or institution. All research-related expenses were covered by the researchers. The study would not have been possible without the cooperation of its participants. We extend our sincere gratitude to all Kharazmi University students who participated in this research.

Conflict of Interest

The authors declare that there are no conflicts of interest associated with this study.

Cite this article: Abdoli, A., Kazemi, M., Khodaie, E., & Ahmadi, S. (2025). The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Phubbing and Students' Life Satisfaction. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(3), 19-34. doi:10.22059/japr.2025.386824.645093



Publisher: University of Tehran Press

© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.386824.645093>

نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین فایینگ و رضایت از زندگی دانشجویان

امیرحسین عبدلی^۱✉، مهدی کاظمی^۲✉، ابراهیم خدایی^۳✉، صدیقه احمدی^۱✉

۱. گروه مشاوره خانواده، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
 ۲. گروه سنجش و اندازه گیری، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
 ۳. گروه روش ها و برنامه های درسی و آموزشی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
 *نویسنده مسئول: استاد، گروه روش ها و برنامه های درسی و آموزشی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
 رایانامه: khodaie@ut.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین فایینگ و رضایت از زندگی در بین دانشجویان بود. این پژوهش از نظر هدف بنیادی با کاربردی روش توصیفی-همبستگی بود. جامعه مورد

پژوهشی

تاریخ های مقاله:

مطالعه شامل تمامی ۱۴۰۰ دانشجوی دانشگاه خوارزمی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که از بین آن ها ۲۵۷ نفر (۱۵۳ زن و ۱۰۴ مرد) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه عمومی فایینگ (GSP)، پرسشنامه خودکارآمدی (GSES) و پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) بود. داده ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و شیوه مدل یابی معادلات ساختاری با کمک نرم افزار SPSS-27 و همچنین نرم افزار Amos Graphics-24 تحلیل شدند. یافته های پژوهش حاکی از رابطه منفی و معنادار بین فایینگ و خودکارآمدی و همچنین بین فایینگ و رضایت از زندگی بود. به علاوه، بین خودکارآمدی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. در پژوهش حاضر رابطه غیرمستقیم فایینگ و رضایت از زندگی از طریق خودکارآمدی در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. براساس نتایج، تمرکز بر افزایش آگاهی دانشجویان درباره تأثیرات منفی و زیان بخش این پدیده نوظهور و کوشش روان درمانگران و مشاوران در این حیطه بسیار حائز اهمیت است.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۲۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۱۰

کلیدواژه ها:

خودکارآمدی، رضایت از زندگی، ضرایب همبستگی، فایینگ، مدل یابی معادلات ساختاری.

استناد: عبدلی، ا.، کاظمی، م.، خدایی، ا. و احمدی، ص. (۱۴۰۴). نقش میانجی خودکارآمدی در رابطه بین فایینگ و رضایت از زندگی دانشجویان. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۶(۳)، ۱۹-۳۴. doi:10.22059/japr.2025.386824.645093

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

© نویسندگان.

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.386824.645093>

۱. مقدمه

دانشجویان به عنوان نسل جوان در این سال ها همچنان در حال افزایش هستند و مشخص شده است که موفقیت و رشد جنبه های مختلف یک کشور به طور قابل توجهی تحت تأثیر جمعیت دانشگاهی آن قرار دارد (شیائومی و ژو^۱، ۲۰۲۳). درواقع سن دانشجویی مرحله ای حیاتی برای رشد سالم قشر دانشجو، به عنوان پیشران مادی و معنوی جامعه محسوب می شود (یانگ و همکاران^۲، ۲۰۲۰). این در حالی است که زندگی آن ها سرشار از چالش های مختلف اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، دانشگاهی و تحصیلی است. اگرچه تعداد کمی از دانشجویان می توانند به خوبی با این چالش ها کنار بیایند، اما برخی ممکن است فشار زیادی را تجربه کنند و به طور کلی از زندگی خود راضی نباشند (آلورانی و آلرادیده^۳، ۲۰۱۸).

رضایت از زندگی^۴ در ساده ترین تعریف خود، صرفاً احساس شادی و رضایت از زندگی را شامل می شود (مادوکس^۵، ۲۰۱۸). کلمات کلیدی مبین رضایت از زندگی که توسط مادوکس (۲۰۱۸) ارائه شدند، شادی و بهزیستی هستند. این مفهوم به طور کلی به عنوان ارزیابی کلی فرد از لحظات تلقی می شود و نه تنها تحت تأثیر ارضای نیازهای اساسی اتفاق می افتد، بلکه تحت تأثیر رسیدن به اهداف نیز قرار دارد (یانگ و همکاران^۶، ۲۰۲۰). از آنجا که رضایت فراوان از زندگی، افزایش عزت نفس (اسزسنيک و همکاران^۷، ۲۰۲۱) و رضایت اندک دانشجویان از زندگی، افزایش افکار خودکشی (یانگ و همکاران^۸، ۲۰۲۰)، اضطراب (تسیستاس و همکاران^۹، ۲۰۱۹) و افسردگی (بوخاری و جهان خانام^{۱۰}، ۲۰۱۵) آن ها را پیش بینی می کند؛ بنابراین انجام مطالعات رفتاری با هدف بهبود رضایت از زندگی دانشجویان بسیار مهم تلقی می شود (شیائومی و ژو^{۱۱}، ۲۰۲۳).

عزت نفس (کورناز و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۰)، کودکی نامطلوب (آلدومینی و همکاران^{۱۳}، ۲۰۲۵)، مهارت های اجتماعی (مالیناسکاس و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۴) و سبک زندگی فعال (کویتتا و همکاران^{۱۵}، ۲۰۱۶) از عواملی هستند که شکل گیری رضایت از زندگی را در دانشجویان پیش بینی می کنند. یکی دیگر از عوامل مهمی که بر رضایت از زندگی دانشجویان مؤثر است، رسانه و فناوری است (گاروانوا^{۱۶}، ۲۰۲۲). با توجه به گسترش سریع فناوری، وسایل ارتباطی اینترنتی و دستگاه های هوشمند مجازی نیز در حال پیشرفت هستند؛ به طوری که تمام جنبه های زندگی انسان از جمله زندگی تحصیلی او را فراگرفته اند (اصفهان و همکاران^{۱۷}، ۱۴۰۰). ظهور عملکردهایی مانند سرگرمی های مجازی، خرید آنلاین، ارتباط آنلاین، آموزش مجازی، بازی های آنلاین، مشاغل اینترنتی و مواردی از این قبیل سبب شده دانشجویان به طور فزاینده ای به دستگاه های خود وابسته شوند (جیانگ و همکاران^{۱۸}، ۲۰۲۳). گذشته از فواید سرشار دستگاه های مجازی، محققان دریافته اند استفاده بیش از حد از دستگاه های ارتباطی هوشمند سیار و به خصوص تلفن های همراه تأثیرات مخربی را نیز بر زندگی افراد دارد (چن و همکاران^{۱۹}، ۲۰۱۶؛ هو و همکاران^{۲۰}، ۲۰۲۱؛ ساندی و همکاران^{۲۱}، ۲۰۲۱).

جدا از مؤلفه های یادشده که دارای همبستگی یا تأثیرپذیری از اعتیاد به تلفن همراه هستند، پدیده رفتاری و روان شناختی دیگری وجود دارد که از اهمیت زیادی برخوردار است. این پدیده که بسیاری از پژوهشگران آن را معلول اعتیاد به تلفن همراه و

1. Xiaomei & Ju
2. Yang et al.
3. Alorani & Alradaydeh
4. life satisfaction
5. Maddux
6. Szcześniak et al.
7. Tsitsas et al.
8. Bukhari & Khanam
9. Kurnaz et al.
10. Aldomini et al.
11. Malinauskas et al.
12. Kvintova et al.
13. Garvanova
14. Jiang et al.
15. Chen et al.
16. Hou et al.
17. Sunday et al.

یا همبسته با آن دانسته‌اند، «فایینگ»^۱ نام دارد (چوتپیتایاسونوند و داگلاس،^۲ ۲۰۱۸). درواقع فایینگ نادیده‌گرفتن مخاطب یا اطرافیان فرد به‌وسیله توجه و تمرکز بر تلفن همراه است، به‌جای توجه و تمرکز بر تعامل اجتماعی و روابط میان‌فردی با آن‌ها (پاروس و همکاران،^۳ ۲۰۲۱؛ چوتپیتایاسونوند و داگلاس،^۴ ۲۰۱۸). در فرایند فایینگ همواره یک فایینگ‌کننده و یک یا چند فایینگ‌شونده وجود دارد (چوتپیتایاسونوند و داگلاس،^۵ ۲۰۱۸).

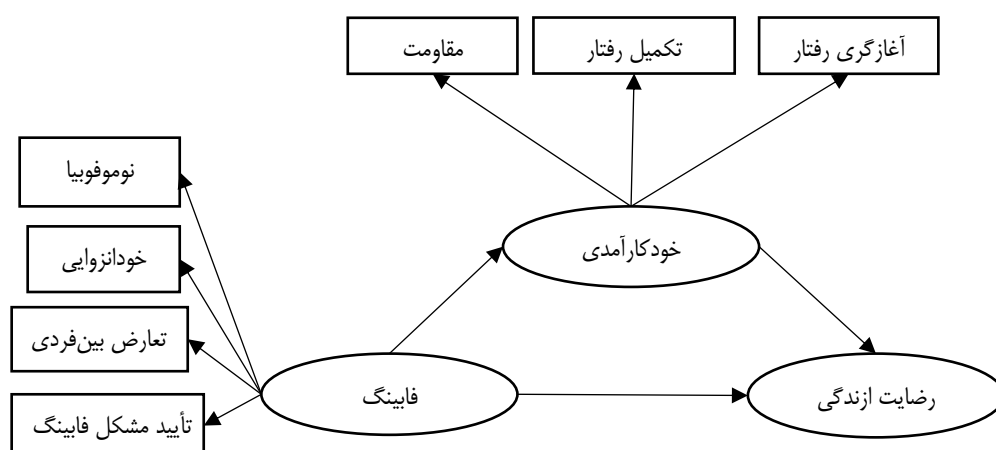
پدیده فایینگ اضطراب و افسردگی را پیش‌بینی می‌کند (ایوانوا و همکاران،^۶ ۲۰۲۰) و با رضایت از زندگی، رضایت در روابط و کیفیت تعاملات رابطه منفی دارد (رابرتز و دیوید،^۷ ۲۰۱۶؛ چوتپیتایاسونوند و داگلاس،^۸ ۲۰۱۸؛ یالمان و همکاران،^۹ ۲۰۲۵). این پدیده خواب ناکافی (گوئرا آایلا و همکاران،^{۱۰} ۲۰۲۵) را پیش‌بینی می‌کند. به‌علاوه مشخص شده است که فایینگ‌شدن فرزند توسط پدر و مادرش با فرسودگی تحصیلی او همبستگی دارد (جیانگ و همکاران،^{۱۱} ۲۰۲۳؛ ژانگ و همکاران،^{۱۲} ۲۰۲۳؛ بای و همکاران،^{۱۳} ۲۰۲۰) و فایینگ پدر و مادر بر افزایش افسردگی، احساس تنهایی و انزوا (یو، تانگ و گائو،^{۱۴} ۲۰۲۵؛ یو و همکاران،^{۱۵} ۲۰۲۴؛ وانگ و همکاران،^{۱۶} ۲۰۲۵)، افزایش آزار سایبری (جیانگ و همکاران،^{۱۷} ۲۰۲۴)، کاهش رضایت از زندگی (لیو و همکاران،^{۱۸} ۲۰۲۱) فرزندانشان مؤثر است. از طرف دیگر فایینگ‌شدن توسط همسر نیز بر افزایش خشم در رابطه (یینگ و همکاران،^{۱۹} ۲۰۲۵) و کاهش رضایت از زندگی مؤثر گزارش شده است (یام،^{۲۰} ۲۰۲۲). سان و وانگ،^{۲۱} (۲۰۲۴) در بررسی ۵۱۱ دانشجو دریافتند که فایینگ فرد با کاهش رضایت از زندگی او مرتبط است. این رابطه در پژوهش‌های دیگری نیز تأیید شده است (پارماکسیز،^{۲۲} ۲۰۲۱؛ پولات و کاراسو،^{۲۳} ۲۰۲۲). با توجه به اینکه رضایت از زندگی بر پایه‌های شادکامی و بهزیستی افراد استوار است (مادوکس،^{۲۴} ۲۰۱۸) و این دو سازه نیز تحت تأثیر هرکدام از متغیرهای یادشده قرار دارد، بررسی متغیرهایی که تحت تأثیر پدیده فایینگ، با میزان رضایت از زندگی افراد رابطه دارند اهمیت زیادی دارد.

یکی از متغیرهای اساسی که رابطه فایینگ با آن منفی گزارش شده خودکارآمدی^{۲۵} است (قلیچ و چلیک،^{۲۶} ۲۰۲۳). از آنجا که تأثیر خودکارآمدی بر رضایت از زندگی دانشجویان نیز مورد تأکید قرار گرفته (عزیزلی و همکاران،^{۲۷} ۲۰۱۵؛ داوی و همکاران،^{۲۸} ۲۰۲۰)، بررسی نقش میانجی خودکارآمدی در این رابطه بسیار مهم تلقی می‌شود. درواقع براساس شواهد پژوهشی مذکور، خودکارآمدی به این دلیل متغیر میانجی مناسبی محسوب می‌شود که علاوه بر تأثیرپذیری از متغیر پیش‌بین، بر متغیر ملاک نیز تأثیرگذار است. خودکارآمدی یکی از مهم‌ترین ابعاد نظریه شناختی-اجتماعی بندورا^{۲۹} است (فیست و همکاران،^{۳۰} ۲۰۲۱). این سازه بر ارزیابی فرد از ظرفیت خود برای انجام موفقیت‌آمیز کاری در یک موقعیت معین تمرکز می‌کند. درواقع

1. Phubbing
2. Chotpitayasunondh & Douglas
3. Parus, Adu & Keraf
4. Ivanova et al.
5. Roberts & David
6. Yalman et al.
7. Guerra Ayala et al.
8. Zhang et al.
9. Bai et al.
10. Yu, Tong & Guo
11. Yue et al.
12. Wang et al.
13. Jiang et al.
14. Liu et al.
15. Ying et al.
16. Yam
17. Sun & Wong
18. Parmaksız
19. Polat & Karasu
20. self-efficacy
21. Kılıç & Çelik
22. Azizli et al.
23. Davey et al.
24. Bandura
25. Feist et al.

قضاوت افراد درمورد توانایی‌هایشان برای سازمان‌دهی و اجرای انواع مشخص کارکردها، خودکارآمدی تعریف می‌شود. نکته مهمی که باید درک کرد این است که خودکارآمدی به باورهای فرد درمورد توانستن یا ناتوانی در تکمیل یک کار خاص اشاره دارد، نه به توانایی یا عملکرد واقعی او (مایلز، پاجارس و هرون^۱، ۲۰۰۷؛ به نقل از ودینگتون^۲، ۲۰۲۳). تأثیر خودکارآمدی بر رضایت از زندگی دانشجویان در پژوهش‌های مختلفی استنباط شده است (مسود انصاری و خان^۳، ۲۰۱۵؛ کپری و همکاران^۴، ۲۰۱۲). افراد دارای خودکارآمدی بالا به احتمال زیادی عمل می‌کنند و احتمال موفقیت آن‌ها بیشتر است (فیست و همکاران، ۲۰۲۱) و این موفقیت غالباً موجب تقویت، شادکامی، رضایت و کامروایی فرد می‌شود که در صورت تعمیم، رضایت کلی او از زندگی را شکل می‌دهد (کپری و همکاران، ۲۰۱۲).

اکنون با احتساب اینکه بخش گسترده‌ای از جمعیت و منابع انسانی ارزشمند ایران را دانشجویان تشکیل می‌دهند و فابینگ بر مؤلفه‌های مختلف زندگی سالم دانشجویان و رشد و بالندگی آن‌ها تأثیر منفی دارد (ایوانوا و همکاران، ۲۰۲۰)، پرداختن به چنین مسئله‌ای ضروری به نظر می‌رسد. درواقع با توجه به نقش خودکارآمدی در افزایش رضایت از زندگی دانشجویان و با احتساب اینکه فابینگ در عصر حاضر پدیده‌ای در حال گسترش است و بر کاهش رضایت از زندگی دانشجویان تأثیر زیادی دارد، به نظر می‌رسد تبیین تأثیر فابینگ بر رضایت از زندگی دانشجویان با خودکارآمدی آن‌ها امری ضروری است. در حقیقت پژوهش حاضر با درنظرگرفتن اهمیت فراوان رضایت دانشجو از زندگی و پیامدهای آن برای دانشجو و جامعه، با چشم‌اندازی جدید، به معرفی متغیرهای فابینگ، خودکارآمدی و رضایت از زندگی می‌پردازد (شکل ۱). از آنجا که مطالعات کافی در این زمینه در کشور وجود ندارد، این مطالعه می‌تواند فرایند تأثیر فابینگ بر رضایت از زندگی دانشجویان را تبیین کند. درنتیجه، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا خودکارآمدی، رابطه بین فابینگ و رضایت از زندگی دانشجویان را میانجی‌گری می‌کند



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

این پژوهش به لحاظ هدف بنیادی است، به لحاظ طرح پژوهشی نیز از نوع توصیفی-همبستگی محسوب می‌شود و از طریق مدلیابی معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری پژوهش تمام دانشجویان دانشگاه خوارزمی تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ هستند. از میان آن‌ها ۲۵۷ نفر براساس فرمول کلاین^۵ (۲۰۲۳) به روش مداد-کاغذی و به صورت دردسترس نمونه‌گیری شدند. ملاک‌های ورود پژوهش، تحصیل در دانشگاه خوارزمی تهران، رضایت آگاهانه و تمایل برای

1. Mills, N., Pajares, F., & Herron, C.
2. Waddington
3. Ansari & Khan
4. Capri et al.
5. Kline

شرکت در پژوهش در نظر گرفته شد و ملاک‌های خروج شامل پرسشنامه‌های ناقص و عدم ادامه همکاری با پژوهشگران بود. برای رعایت اخلاق پژوهشی، تمایل و موافقت برای شرکت در پژوهش مدنظر قرار گرفت. پرسشنامه‌ها به صورت بی‌نام تکمیل شدند و داده‌های پرسشنامه‌ها فقط برای فرضیه‌ها و اهداف پژوهش مورد تحلیل قرار گرفتند. داده‌ها با کاربست ضریب همبستگی پیرسون و شیوه مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار SPSS27 و همچنین نرم‌افزار Amos Graphics24 تحلیل شدند.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌ها در برگه‌هایی با ابعاد استاندارد چاپ و در خوابگاه‌ها و دانشکده‌های مختلف دانشگاه خوارزمی تهران توزیع شدند. نمونه اولیه شامل ۳۰۲ دانشجو بود که در بازه ۱۵ فروردین تا ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. تکمیل هر پرسشنامه به طور میانگین کمتر از ۱۰ دقیقه به طول می‌انجامید. پس از جمع‌آوری اطلاعات، به علت نقصان پاسخ‌دهی به همه سؤالات، ۴۵ برگه برحسب معیارهای خروج از مطالعه خارج شدند و اطلاعات ۲۵۷ نفر تحلیل شد. در فرایند نمونه‌گیری، اصول اخلاقی پژوهش مانند حفظ حریم خصوصی افراد، محرمانه ماندن اطلاعات، رازداری و شرکت داوطلبانه دانشجویان رعایت شد.

۲-۲. ابزار سنجش

۲-۲-۱. پرسشنامه عمومی فابینگ^۱ (GSP)

این مقیاس توسط چوتپیتایاسونوند و داگلاس (۲۰۱۸) ساخته شده است. پرسشنامه ۱۵ سؤال دارد که به صورت طیف لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) نمره‌گذاری می‌شود و بنابراین نمره هر فرد ۱۵ تا ۷۵ خواهد بود. کسب نمرات بالاتر در این پرسشنامه، گرایش بیشتر فرد به فابینگ را پیش‌بینی می‌کند. این مقیاس دارای زیرمؤلفه‌های نوموفوبیا^۲ شامل سؤال‌های ۱، ۲، ۳، ۴ و تعارض بین فردی^۳ شامل سؤال‌های ۵، ۶، ۷، ۸ و خودانزوایی^۴ شامل سؤال‌های ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و تأیید مشکل فابینگ^۵ یا تأیید فابینگ‌بودن شامل سؤال‌های ۱۳، ۱۴، ۱۵ است. چوتپیتایاسونوند و داگلاس (۲۰۱۸) آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۹۳ و برای خرده‌مقیاس‌های نوموفوبیا، تعارض بین فردی، خودانزوایی و تأیید مشکل فابینگ به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۷، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ به دست آورده‌اند و روایی ملاکی این پرسشنامه از طریق همبستگی با پرسشنامه اعتیاد به اینترنت ۰/۸۰ گزارش شده است. اصفهانی و همکاران (۱۴۰۰) روایی همگرای این پرسشنامه را با پرسشنامه اعتیاد به اینترنت ۰/۷۷ گزارش کردند و پایایی این پرسشنامه را به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برآورد کردند. برمبنای نتایج، پرسشنامه مقیاس عمومی فابینگ قابل استفاده برای جمعیت عمومی مردم ایران است. این پرسشنامه برای سنجش متغیر فابینگ مورد استفاده قرار گرفت. در این مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس کل فابینگ ۰/۸۷ و برای خرده‌مقیاس‌های نوموفوبیا، تعارض بین فردی، خودانزوایی و تأیید مشکل فابینگ، به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۶ و ۰/۶۱ محاسبه شد.

۲-۲-۲. پرسشنامه رضایت از زندگی^۶ (SWLS)

این مقیاس توسط داینر و همکاران^۷ (۱۹۸۵) به منظور سنجش رضایت از زندگی تهیه شده و به عنوان یک ابزار خودگزارشی از پنج عبارت تشکیل شده است. این آزمون براساس طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) نمره‌گذاری می‌شود. بدین ترتیب این مقیاس بازه امتیازی ۵ تا ۳۵ را شامل می‌شود و افزایش رضایت از زندگی افراد را مقارن با افزایش نمره تا امتیاز ۳۵ اندازه‌گیری می‌کند. داینر و همکاران (۱۹۸۵) ضریب همبستگی بازآزمایی پس از دو ماه اجرای این مقیاس را ۰/۸۲ و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۷ گزارش کردند. همچنین در ایران بیانی و همکاران (۱۳۸۶) به منظور هنجاریابی، پایایی این آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و با روش بازآزمایی ۰/۹۱ برآورد کردند. دورانوویچ^۸ (۲۰۲۴) پایایی پرسشنامه را ۰/۷۸ گزارش

1. Generic Scale of Phubbing (GSP)

2. nomophobia

3. interpersonal conflict

4. self-isolation

5. problem acknowledgement

6. Satisfaction with Life Scale (SWLS)

7. Diener et al.

8. Duranović

کرد. سلطانی زاده و خسروی (۱۳۹۲) روایی ملاکی این پرسشنامه با پرسشنامه عاطفه مثبت را ۰/۳۴ به دست آوردند و روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱ نیز ۰/۶۶ گزارش شد. در پژوهش حاضر این پرسشنامه برای سنجش متغیر رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گرفت. در این مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس رضایت از زندگی ۰/۸۷ به دست آمد.

۲-۳. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی^۲ (GSES)

این مقیاس توسط شرر و همکاران^۳ (۱۹۸۲) ساخته شده است. نسخه قبلی این آزمون شامل ۳۶ سؤال بود که سازندگان، آن را پس از تحلیل‌های انجام شده به ۱۷ سؤال کاهش دادند. هر سؤال این پرسشنامه براساس طیف لیکرت کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) تنظیم می‌شود. البته سؤالات ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بدین ترتیب حداقل مجموع نمرات یک فرد از مقیاس خودکارآمدی ۱۷ و حداکثر نمرات قابل دستیابی در این مقیاس ۸۵ است و کسب نمرات بالاتر در این پرسشنامه، خودکارآمدی بالاتر فرد را پیش‌بینی می‌کند. این مقیاس دارای زیرمؤلفه‌های میل به آغازگری رفتار^۴ شامل سؤال‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶، میل به تلاش برای تکمیل رفتار^۵ شامل سؤال‌های ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴ و مقاومت در رویارویی با ناسازگاری^۶ شامل سؤالات ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۷ است. ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای مقیاس خودکارآمدی عمومی ۰/۸۶ به دست آمده و روایی ملاکی این پرسشنامه از طریق همبستگی با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ^۷ ۰/۵۱- گزارش شده است (شرر و همکاران، ۱۹۸۲). روایی این مقیاس نیز با روش روایی سازه مورد بررسی قرار گرفت. براتی (۱۳۷۵) ضریب پایایی این مقیاس را به روش اسپیرمن-براون ۰/۷۶ و از طریق روش نیمه کردن گاتمن ۰/۷۵ گزارش کرده است. روایی سازه این پژوهش نیز ۰/۶۱ گزارش شده که بیانگر همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه‌های خودارزیابی و عزت نفس است (براتی، ۱۳۷۵). به نقل از مصطفی‌زاده و همکاران، (۱۴۰۰). مرزبانی و همکاران (۱۴۰۳) پایایی ترکیبی این مقیاس و روایی همگرایی آن را به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۶۲ گزارش کردند. در پژوهش صادقی‌پور (۲۰۲۴) نیز پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش شده است. در پژوهش حاضر این پرسشنامه برای سنجش متغیر خودکارآمدی مورد استفاده قرار گرفت. در این مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس کل خودکارآمدی ۰/۸۷ و ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های میل به آغازگری رفتار، میل به تلاش برای تکمیل رفتار و مقاومت برای رویارویی در موانع، به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۰ و ۰/۷۳ به دست آمد.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی

در پژوهش حاضر ۲۵۷ دانشجو حضور داشتند. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای جمعیت‌شناختی را گزارش می‌دهد. پیش از تحلیل داده‌ها به منظور بررسی وجود داده‌های پرت چندمتغیری، شاخص فاصله ماهالانویس محاسبه و سطوح معناداری کمتر از ۰/۰۵ دال بر پرت بودن داده‌ها در نظر گرفته شد. بر همین مبنا، سه مورد از داده‌ها کنار گذاشته شدند. فراوانی متغیرهای جمعیت‌شناختی به طور خلاصه در جدول ۱ فراهم آمده است.

1. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)
2. General Self-efficacy Scale (GSES)
3. Sherer et al.
4. willingness to initiate behavior
5. willingness to expend effort in completing the behavior
6. persistence in the face of adversity
7. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)

جدول ۱. متغیرهای جمعیت شناختی دانشجویان

متغیرها	فراوانی	درصد
جنسیت		
زن	۱۵۳	۵۹/۵۳
مرد	۱۰۴	۴۰/۴۷
سن		
۱۸ تا ۲۲ سال	۱۶۱	۶۲/۶
۲۳ تا ۲۷ سال	۷۷	۲۹/۹
۲۸ سال و بالاتر	۱۹	۷/۳
تحصیلات		
کارشناسی	۱۹۳	۷۵
کارشناسی ارشد	۵۵	۲۱/۴
دکتری	۹	۳/۵

۳-۲. شاخص های توصیفی

شاخص های توصیفی داده های پژوهش به منظور بررسی بهنجاری توزیع داده ها به شرح جدول ۲ گزارش می شود.

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	SD	کجی	کشیدگی	کمینه و بیشینه
نوموفوبیا	۱۲/۴۷	۳/۷۷	-۰/۰۹	-۰/۴۶	۴-۲۰
تعارض بین فردی	۸/۵۲	۳/۲۳	۰/۷۶	۰/۳۸	۴-۲۰
خودانزوایی	۸/۴۴	۳/۳۸	۰/۶	۰/۱۳	۴-۲۰
تأیید مشکل فابینگ	۸/۹۷	۲/۶۰	-۰/۰۹	-۰/۰۴	۳-۱۵
میل به آغازگری رفتار	۲۱/۳۲	۳/۸۴	-۰/۴۱	۰/۴	۷-۳۰
میل به تلاش برای تکمیل رفتار	۱۸/۱۴	۳/۰۱	-۰/۵۲	۰/۹۶	۶-۲۵
مقاومت برای رویارویی در موانع	۲۲/۲۹	۳/۸۵	-۰/۶۳	۰/۶۵	۶-۳۰
رضایت از زندگی	۲۰/۳۶	۶/۸۱	-۱/۱۰	-۰/۷	۵-۳۵

جدول ۲ شاخص های کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهشی در مدل ساختاری را نشان می دهد. طبق نظر کلاین (۲۰۲۳)، قدرمطلق مقدار کجی کوچک تر از ۳ و قدرمطلق مقدار کشیدگی کوچک تر از ۱۰، نشان از عدم تخلف داده ها از مفروضه بهنجاری توزیع داده ها دارد. متعاقباً می توان نتیجه گرفت که انجام تحلیل پیش رو از نظر بهنجاری داده ها بلامانع است.

۳-۳. مفروضه های آماری

برای اطمینان از تناسب روش مدل یابی معادلات ساختاری با داده های مطالعه حاضر، مفروضه همخطی چندگانه^۱ در مجموعه داده های حاضر بررسی شد. شاخص های VIF و تحمل^۲ برای تمامی متغیرها محاسبه شدند که مقدار هیچ کدام در خارج از بازه مجاز قرار نداشت؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که تخطی قابل توجهی از این مفروضه صورت نگرفته است.

۳-۴. شاخص های استنباطی

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهشی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	نوموفوبیا								
۲	تعارض بین فردی	۰/۴۳**							
۳	خودانزوایی	۰/۳۹**	۰/۶۱**						
۴	تأیید مشکل فابینگ	۰/۵۰**	۰/۴۵**	۰/۴۱**					

1. multicollinearity

2. tolerance

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵	میل به آغازگری رفتار	-۰/۲۸**	-۰/۳۹**	-۰/۳۱**	-۰/۳۸**	۱			
۶	خودکارآمدی	-۰/۳۳**	-۰/۴۰**	-۰/۳۵**	-۰/۴۲**	-۰/۷۲**	۱		
۷	مقاومت برای رویارویی در مواقع	-۰/۳۱**	-۰/۴۱**	-۰/۳۶**	-۰/۳۳**	-۰/۷۹**	-۰/۶۸**	۱	
۸	رضایت از زندگی	-۰/۳۶**	-۰/۴۰**	-۰/۳۶**	-۰/۳۵**	-۰/۴۸**	-۰/۴۷**	-۰/۴۶**	۱

** $p \leq 0.01$

جدول ۳ اطلاعات ضریب همبستگی میان متغیرها را نشان می‌دهد. طبق نتایج جدول فوق، تمامی ضرایب همبستگی با ۹۹ درصد اطمینان معنادارند. همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های متغیرهای پیش‌بین و میانجی با یکدیگر، به شکلی مثبت و بین آن‌ها و خرده‌مقیاس‌های متغیر دیگر به شکلی منفی معنادار بودند. همبستگی متغیر ملاک، یعنی رضایت از زندگی، با خرده‌مقیاس‌های متغیر فابینگ به شکل منفی و با خرده‌مقیاس‌های متغیر خودکارآمدی به صورت مثبت معنادار است. برای بررسی مدل ساختاری و ارزیابی برازش آن با داده‌های گردآوری‌شده، از شیوهٔ بیشینهٔ درست‌نمایی^۱ استفاده شد. بررسی برازش الگوی پیشنهادی پژوهش با شاخص‌های مختلف برازش صورت گرفت. جدول ۴ حاوی مقادیر شاخص‌های برازش مدل پژوهشی در مطالعه حاضر است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی مطالعه حاضر

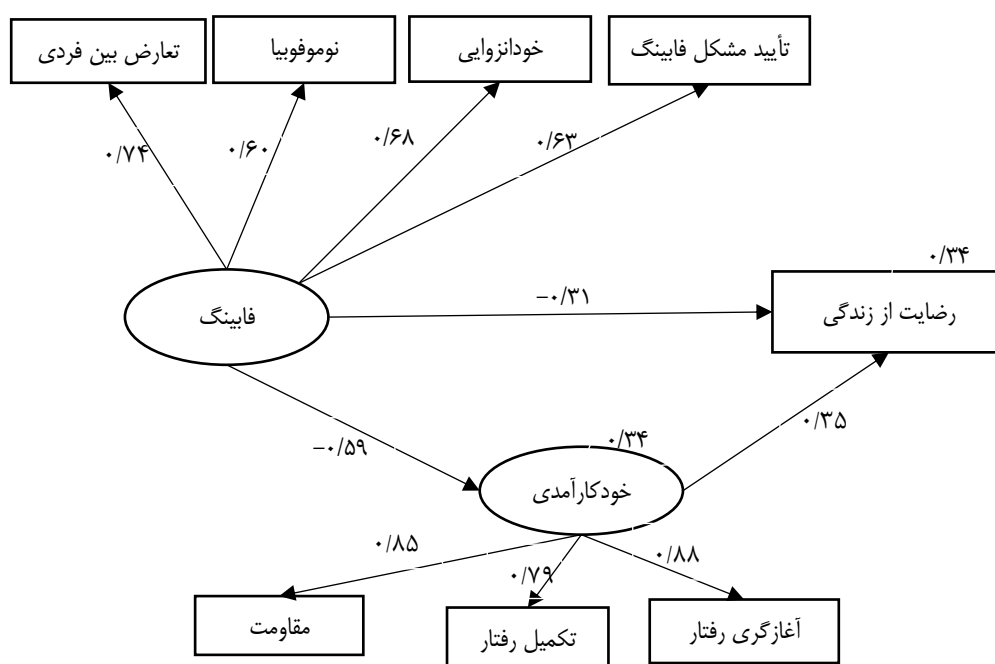
شاخص‌های برازش	معیار قابل قبول	الگوی پیشنهادی
مجذور خی ^۲ (χ^2)	-	۴۳/۶۳
درجهٔ آزادی ^۲ (df)	-	۱۸
P-Value	-	۰/۰۰۱
χ^2/df	کمتر از ۳ خوب کمتر از ۵ قابل قبول	۲/۴۲
ریشهٔ میانگین مربعات خطاهای تخمین ^۴ (RMSEA)	کمتر از ۰/۰۵ خوب کمتر از ۰/۰۸ قابل قبول کمتر از ۰/۱ مرزی	۰/۰۷
شاخص برازش مقتصد هنجار شده ^۵ (PNFI)	بزرگ‌تر از ۰/۵۰	۰/۶۱
شاخص برازش مقایسه‌ای ^۶ (CFI)	بزرگ‌تر از ۰/۹۰	۰/۹۷
شاخص نیکویی برازش ^۷ (GFI)	بزرگ‌تر از ۰/۹۵	۰/۹۶
شاخص برازش افزایشی ^۸ (IFI)	بزرگ‌تر از ۰/۹۰	۰/۹۷
معیار اطلاعات آکائیک ^۹ (AIC)	مقدار کمتر، بهتر است	۱۰۱۲۹/۱۷۹

از طریق آزمون این مدل مقرر بود به این سؤال پاسخ داده شود که آیا رابطهٔ ساختاری فابینگ با میانجی‌گری خودکارآمدی بر رضایت از زندگی دانشجویان برازش دارد یا خیر. قبل از بررسی ضرایب مسیر، برازش الگوی اصلی بررسی شد. همان‌گونه که از جدول ۴ پیدا است، شاخص‌های برازش الگوی پژوهش حاضر شامل خی دو (χ^2) برابر با ۴۳/۶۳ با مقدار احتمال ۰/۰۰۱، خی دو نسبی (χ^2/df) برابر با ۲/۴۲، شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با ۰/۹۶، شاخص برازش مقتصد هنجار شده (PNFI) برابر با ۰/۶۱، شاخص معیار اطلاعات آکائیک (AIC) برابر با ۱۰۱۲۹/۱۷۹، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) برابر با ۰/۹۷، شاخص برازش افزایشی (IFI) برابر با ۰/۹۷ و شاخص ریشهٔ میانگین مربعات خطاهای تخمین (RMSEA) برابر با ۰/۰۷ بود. با توجه به

1. maximum likelihood
2. chi-square
3. degree-of-freedom
4. Root Mean Square Error of Approximation
5. parsimony normed fit index
6. comparative fit index
7. goodness of fit index
8. incremental fit index
9. Akaike information criterion

اینکه آزمون خی‌دو به حجم نمونه حساس است و در نمونه‌های بزرگ‌تر، حتی تفاوت‌های کوچک نیز ممکن است معنادار شود، در پژوهش حاضر نیز مقدار خی‌دو به‌صورت معنادار به‌دست آمد ($p < 0.05$)؛ بنابراین رد فرض صفر به‌دلیل حساسیت این آزمون به حجم نمونه است و لزوماً به معنای برازش ضعیف مدل نیست. از این‌رو، با نظر به شاخص‌های تکمیلی مانند CFI، PNFI و RMSEA می‌توان نتیجه گرفت که الگوی پژوهشی حاضر از برازش مطلوبی برخوردار است.

شاخص R^2 میزان واریانس تبیین‌شده متغیرهای پنهان درون‌زا را نشان می‌دهد. ضریب تعیین متغیر رضایت از زندگی 0.34 است که نشان می‌دهد متغیرهای پیش‌بین و میانجی در مجموع می‌توانند 34 درصد از تغییرات متغیر ملاک را پیش‌بینی کنند که این میزان پیش‌بینی در حد نسبتاً متوسط قرار دارد. همچنین ضریب تعیین متغیر خودکارآمدی 0.34 است که باز هم در بازه متوسط قرار دارد. جدول ۵ ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم و شکل ۲ الگوی پیشنهادی را نشان می‌دهد.



شکل ۲. مدل پژوهشی

جدول ۵. ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضریب غیراستاندارد	مقدار t	خطای استاندارد	ضریب استاندارد	P
فابینگ	خودکارآمدی	-۰/۸۳	-۶/۵۷	۰/۱۳	-۰/۵۹	<۰/۰۱
خودکارآمدی	رضایت از زندگی	۰/۷۵	۴/۵۶	۰/۱۶	۰/۳۵	<۰/۰۱
فابینگ	رضایت از زندگی	-۰/۹۳	-۳/۵۸	۰/۲۶	-۰/۳۱	<۰/۰۱

طبق نتایج جدول ۵، تمامی مسیرهای مستقیم در مدل پژوهشی معنی‌دارند. نتایج بوت‌استرپ^۱ برای مسیر میانجی مدل پژوهشی در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. نتایج بوت‌استرپ برای مسیر میانجی

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	ضریب استاندارد	حد پایین	حد بالا	P
فابینگ	خودکارآمدی	رضایت از زندگی	-۰/۲۱	-۰/۳۱	-۰/۱۲	<۰/۰۱

با توجه به اطلاعات جدول ۶، مسیر میانجی مدل پژوهشی معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که خودکارآمدی رابطه میان متغیرهای فابینگ و رضایت از زندگی را میانجی‌گری می‌کند. علاوه بر آثار مستقیم و غیرمستقیم میان

متغیرهای پژوهشی، اثر کل فابینگ بر رضایت از زندگی ($\beta = -0.55$) نیز که در سطح $0.01 <$ قرار دارد، از لحاظ آماری معنی‌دار است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه فابینگ و رضایت از زندگی دانشجویان با میانجی‌گری خودکارآمدی آن‌ها صورت گرفته است. اولین نتیجه پژوهش حاضر رابطه منفی و معنادار بین فابینگ و خودکارآمدی را بازگو می‌کند. این نتیجه با گزارش قلیچ و چلیک (۲۰۲۳) هم‌راستا است.

تبیین یافته اول این پژوهش از دو منظر قابل بررسی است. اول اینکه فابینگ به علت ضعف فرد در جداکردن تلفن همراه از خودش، تخطی و افراط از حدومرزهایی که برای استفاده از گوشی خود دارد و استفاده بیش از قصد اولیه، با کاهش خودکنترلی او رابطه دارد (داوی و همکاران، ۲۰۲۰). این وابستگی مدرن و جدانشدن از تلفن همراه که بیانگر وسوسه استفاده از آن در زمان حال است و به گونه‌ای شدت دارد که حتی در روابط بین فردی نیز بروز می‌کند، فرد را از سرمایه‌گذاری برای اهداف بلندمدتی مانند افزایش کیفیت زندگی و اجتناب از پریشانی (شهbaz و همکاران، ۲۰۲۰) باز می‌دارد و با افسردگی افراد رابطه مثبت و با رضایت از زندگی، رضایت در روابط و کیفیت تعاملات آن‌ها در بلندمدت رابطه منفی دارد (رابرتز و دیوید، ۲۰۱۶؛ چوتیتایاسونوند و داگلاس، ۲۰۱۸). به عبارت دیگر فرد برای فرونشاندن اضطراب دوربودن از تلفن همراه در زمان حال، کنترل خود برای دستیابی به اهداف مثبت مختلف از جمله سلامت روان، غنای روابط اجتماعی و روابط عمیق بین فردی را در آینده از دست می‌دهد. این فرایند نخست سبب می‌شود فرد درمورد توان کنترل خود برای رسیدن به اهدافش، خود را ناکارآمد بداند و دوم با مشاهده آثار منفی فقدان خودکنترلی در زمینه‌های مختلف نیز کارآمدی خود را در هریک از آن زمینه‌ها ناکافی ارزیابی کند. این تبیین، تأثیر فابینگ بر کاهش خودکارآمدی افراد را از طریق کاهش خودکنترلی آن‌ها بازگو می‌کند. دومین تبیین درباره این رابطه تأثیرات مستقیم فابینگ بر خودکارآمدی است که بر باور فرد نسبت به شایستگی‌های خود درباره توان اقدام مؤثر در هریک از این زمینه‌ها تأثیر منفی دارد.

یافته دوم پژوهش بیانگر رابطه مثبت و معنادار بین خودکارآمدی و رضایت از زندگی است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های مسود انصاری و خان (۲۰۱۵) و کپری و همکاران (۲۰۱۲) در یک راستا قرار دارد. این یافته بیانگر این مقوله است که اساساً رضایت از زندگی افراد انعکاس تجربیاتی است که به صورت مثبتی ادراک می‌شوند و با ایجاد انگیزه برای پیگیری اهداف و دستیابی به آن‌ها چرخه‌ای به نام خودکارآمدی را در نظام باورهای افراد شکل می‌دهند. به عبارت دیگر از آنجا که عدم دستیابی به اهداف مختلف، نداشتن توانایی در ارضای نیازها یا برآورد ذهنی فرد راجع به ناکارآمدی خود موجب نارضایتی فرد می‌شود و مجموعه‌ای از این نارضایتی‌ها، بر نظام باورهای فرد طوری تأثیر می‌گذارد که زندگی را با بدبینی، منفی ارزیابی می‌کند. افزایش برآوردهای مثبت فرد راجع به کارایی خود در موقعیت‌های مختلف نیز سبب افزایش رضایت کلی او از زندگی می‌شود. مشخص شده است که افراد عموماً از کارهایی که در آن خودکارآمدی اندک دارند اجتناب می‌کنند و بیشتر به کارهایی می‌پردازند که در آن خودکارآمدی زیادی دارند (مسود انصاری و خان، ۲۰۱۵). به علاوه افراد دارای خودکارآمدی بالا به احتمال زیادی عمل می‌کنند و احتمال موفقیت آن‌ها بیشتر است. این موفقیت غالباً موجب تقویت، رضایت و کامروایی فرد می‌شود که در صورت تعمیم، رضایت کلی او از زندگی را شکل می‌دهد. خودکارآمدی یکی از مهم‌ترین ابعاد نظریه شناختی-اجتماعی بندورا است که نقش مهمی در سازمان شناختی افراد و زندگی آن‌ها دارد. از این منظر خودکارآمدی مهم‌ترین مؤلفه‌ای است که موجب می‌شود افراد در برآورد شناختی خود، از کارآمدی خویشتن در زندگی، از زیستن در دنیایی خیالی، گرایش به الکل، افسردگی، حقارت و زودرنجی در برابر مشکلات، مصون بمانند و در زندگی خود رضایت بیشتری را تجربه کنند (فیست و همکاران، ۲۰۲۱)؛ به طوری که براساس فرایندهایی که تبیین شدند، خودکارآمدی اندک، کاهش رضایت از زندگی افراد را پیش‌بینی می‌کند (کپری و همکاران، ۲۰۱۲).

سومین نتیجه پژوهش حاضر حاکی از رابطه منفی و معنادار بین فابینگ و رضایت از زندگی است. نتایج پژوهش‌های سان و وانگ (۲۰۲۴)، پارماکسیز (۲۰۲۱)، پولات و کاراسو (۲۰۲۲) و یام (۲۰۲۲) همسو با این یافته است. یافته سوم پژوهش حاضر با

استناد به رابطه فابینگ با افزایش اضطراب و افسردگی (ایوانو و همکاران، ۲۰۲۰)، کاهش مهارت‌های ارتباطی (قلیچ و همکاران، ۲۰۲۳)، افزایش فرسودگی تحصیلی (جیانگ لین و هو، ۲۰۲۳؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳)، افزایش مشکلات زناشویی و خانوادگی (لیو و همکاران، ۲۰۲۱)، کاهش رضایت از ارتباطات اجتماعی (چوتیتایاسونوند و داگلاس، ۲۰۱۸)، افزایش پریشانی و کاهش کیفیت زندگی (شهbaz و همکاران، ۲۰۲۰) قابل تبیین است که به عنوان مؤلفه‌های جزئی ناقض رضایت افراد، در کاهش رضایت کلی آن‌ها از زندگی‌شان تأثیر می‌گذارند. در این بین یکی از مهم‌ترین متغیرهایی که رابطه بین فابینگ و رضایت از زندگی را تبیین می‌کند خودکارآمدی است که در قالب یافته چهارم پژوهش حاضر گزارش شده است.

یافته چهارم پژوهش حاضر این است که فابینگ از طریق کاهش خودکارآمدی با کاهش رضایت از زندگی دانشجویان رابطه دارد. در تبیین این رابطه می‌توان گفت به علت اینکه افراد درگیر با پدیده فابینگ قادر به جداکردن تلفن همراه از خودشان نیستند و علی‌رغم خواست اولیه، توان کنترل خود در استفاده از تلفن همراه را ندارند، در این زمینه خودکارآمدی اندکی را احساس می‌کنند (داوی و همکاران، ۲۰۲۰). از طرف دیگر فابینگ که پدیده‌ای اجتماعی است، به صورت کلی با رضایت در روابط و کیفیت تعاملات افراد رابطه منفی دارد (رابرتز و دیوید، ۲۰۱۶؛ چوتیتایاسونوند و داگلاس، ۲۰۱۸) و این کاهش کیفیت تعاملات اجتماعی، زمینه‌ساز احساس نبود خودکارآمدی در روابط بین فردی است که بخش قابل توجهی از زیست روان‌شناختی و اجتماعی افراد را شامل می‌شود. خصوصاً این فرایند در شرایطی اهمیت پیدا می‌کند که خودکارآمدی پایین، به صورت اساسی گرایش به مصرف الکل، افسردگی، زیستن در دنیایی خیالی، حقارت و زودرنجی در برابر مشکلات را پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این احتمال ضعیفی برای عملکرد و موفقیت افراد فاقد خودکارآمدی گزارش شده است (فیست و همکاران، ۲۰۲۱). از این منظر ضعف در خودکارآمدی با کاهش رضایت از زندگی دانشجویان نیز رابطه دارد (مسود انصاری و خان، ۲۰۱۵). به عبارت دیگر، افزایش عمل فابینگ در افراد، سطوح پایین‌تری از خودکارآمدی را پیش‌بینی می‌کند و تعدد و تعمیم این خودکارآمدی ضعیف در زمینه‌های مختلف، رضایت کلی افراد از زندگی را کاهش می‌دهد (کپری و همکاران، ۲۰۱۲). در نتیجه براساس شواهد پژوهشی مذکور، کاهش رضایت از زندگی دانشجویان تحت تأثیر پدیده فابینگ، با کاهش خودکارآمدی آن‌ها تبیین می‌شود. براساس نتایج پژوهش حاضر نیز خودکارآمدی به این دلیل می‌تواند رابطه بین فابینگ و رضایت از زندگی را میانجی‌گری کند که علاوه بر تأثیرپذیری از متغیر پیش‌بین، بر متغیر ملاک نیز تأثیرگذار است.

در نهایت طبق نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت یکی از متغیرهای اساسی که رابطه بین فابینگ و کاهش رضایت از زندگی را میانجی‌گری و تبیین می‌کند خودکارآمدی است و فابینگ هم به صورت مستقیم و هم از طریق کاهش خودکارآمدی با کاهش رضایت از زندگی افراد رابطه دارد. از آنجا که اثر کل محاسبه شده (مجموع آثار مستقیم و غیرمستقیم) فابینگ بر رضایت از زندگی منفی و معنادار بود، پیشنهاد می‌شود با تشکیل کارگاه‌های آموزشی، رسانه‌های متعدد و ایجاد سیاست‌گذاری‌های فرهنگی، بینش و آگاهی دانشجویان را درباره تأثیرات مخرب پدیده فابینگ افزایش داد. از آنجا که نتایج پژوهش حاضر صرفاً قابل تعمیم به جامعه دانشجویان است و در آن از روش همبستگی استفاده شده، پیشنهاد می‌شود مطالعات برای شناخت ابعاد پنهان متغیر فابینگ در جوامع آماری گسترده‌تر، با متغیرهای جمعیت‌شناختی متفاوت و با استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی گسترش یابند.

۵. ملاحظات اخلاقی

برای در نظر گرفتن رعایت اخلاق پژوهش، کد اخلاق IR.KHU.REC.1403.074 از کمیته اخلاق دانشگاه خوارزمی دریافت شد. به علاوه در پژوهش حاضر قواعد اخلاقی پژوهشی از جمله رازداری و محرمانه بودن اطلاعات رعایت شد. جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام گرفت و به شرکت‌کنندگان در مورد ارائه نتایج پژوهش بدون قید نام و مشخصات آن‌ها اطمینان داده شد.

۶. سپاسگزاری و حامی مالی

این پژوهش بدون همکاری شرکت کنندگان آن امکان پذیر نبود. بدین وسیله از کلیه دانشجویان دانشگاه خوارزمی که در این پژوهش همکاری داشته اند، قدرانی می شود. پژوهش حاضر از هیچ شخصیت حقیقی یا حقوقی، مؤسسه و نهادی حمایت مالی دریافت نکرده و کلیه هزینه ها در طول فرایند اجرای پژوهش برعهده پژوهشگران بوده است.

۷. تعارض منافع

بنا بر اظهارات نویسندگان، این پژوهش تضاد منافع ندارد.

منابع

- اصفهانی، م. ح.، خانجانی، م.، و بذرام، ع. (۱۴۰۰). ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی مقیاس عمومی فابینگ. *فصلنامه انداز‌گزینی تربیتی*، ۱۲ (۴۶)، ۲۶-۷. <https://doi.org/10.22054/jem.2022.64299.3313>
- براتی، س. (۱۳۷۵). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای خود اثربخشی عزت نفس و خودپائی با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان سال سوم نظام جدید متوسطه شهرستان اهواز. *پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی*، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/0f983813acf41de323826cff6796bc06>
- بیانی، ع. ا.، کوچکی، م. ع.، و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *فصلنامه روان شناسان ایرانی*، ۳ (۱۱)، ۲۶۵-۲۵۹. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054841>
- سلطانی زاده، م.، و خسروی، ز. (۱۳۹۲). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی و نشانه های روانی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی*، ۴ (۴)، ۱۶۳-۱۷۹. https://japr.ut.ac.ir/article_63666.html
- مرزبانی، ف.، جدیدی، ه.، و اکبری، م. (۱۴۰۳). تدوین مدل ساختاری سلامت جنسی بر اساس باورهای غیرمنطقی، خودپنداره جنسی و حمایت اجتماعی ادراک شده با نقش میانجی خودکارآمدی در کارکنان کادر درمان. *روان پرستاری*، ۱۲ (۱)، ۹۴-۷۸. <http://ijpn.ir/article-1-2235-fa.html>
- مصطفی زاده، ع.، تقوایی، د.، و پیرانی، ذ. (۱۴۰۰). تدوین مدل اشتیاق تحصیلی براساس راهبرد خودکارآمدی با میانجی گری هوش هیجانی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان مریوان. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی*، ۱۲ (۱)، ۱۴۳-۱۲۷. <https://doi.org/10.22059/japr.2021.304255.643544>

References

- Aldomini, M., Lee, J. W., Nelson, A., Hwang, R. S., Alharbi, K. K., Sinky, T. H., ... & Nour, M. O. (2025). The moderating role of social support on the impact of adverse childhood experiences on life satisfaction and mental health in adulthood. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32, 101933. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101933>
- Alorani, O. I., & Alrdaydeh, M. F. (2017). Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 291-298. <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1352522>
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155, 109622. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622>
- Barati, S. (1996). A study on the simple and multiple relationships of self-efficacy, self-esteem, and self-regulation variables with academic performance in third-year students of the new educational system in Ahvaz County. *Master's thesis in Educational Psychology*, Faculty of educational sciences and psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/0f983813acf41de323826cff6796bc06> (In Persian)

- Bayani, A. A., Koohki, M. A., & Goudarzi, H. (2007). The reliability and validity of the satisfaction with life scale (SWLS). *Iranian Psychologists Journal*, 3(11), 259-265. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jip/Article/1054841> (In Persian)
- Bukhari, R., & Khanam, S. J. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 14(2). <https://pjcpku.com/index.php/pjcp/article/view/71>
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.765>
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55(part B), 856-866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Davey, A., Nasser, K., & Davey, S. (2020). Gender differential for smart phone addiction and its predictors among adolescents: Assessing relationship with self control via SEM approach. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 80-101. <https://doi.org/10.1177/0973134220200305>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Đuranović, M. (2024). Leisure activities of young people as a predictor of life satisfaction. *International Journal of Instruction*, 17(3), 475-490. <https://e-iji.net/ats/index.php/pub/article/view/623>
- Esfahani, H. M., Khanjani, M., & Bazram, A. (2021). The factor structure and psychometric properties of generic scale of phubbing (GSP). *Quarterly of Educational Measurement*, 12(46), 7-26. <https://doi.org/10.22054/jem.2022.64299.3313> (In Persian)
- Feist, G., Roberts, T-A., & Feist, J. (2021). *Theories of personality* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Garvanova, M. (2022). Relationship between internet addiction and life satisfaction among students in the conditions of COVID-19. *16th International Technology, Education and Development Conference, In INTED 2022 Proceedings* (pp. 5227-5231). IATED. <https://doi.org/10.21125/inted.2022.1360>
- Guerra Ayala, M., Rosa, O., Catacora, M. A., Onofre, E., Checa, E., & Flores, D. (2025). Nomophobia, phubbing, and deficient sleep patterns in college students. *In Frontiers in Education*, 9, 1421162. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1421162>
- Hou, J., Zhu, Y., & Fang, X. (2021). Mobile phone addiction and depression: Multiple mediating effects of social anxiety and attentional bias to negative emotional information. *Acta Psychologica Sinica*, 53(4), 362-373. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2021.00362>
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91, 655-668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- Jiang, Y., Lin, L., & Hu, R. (2023). Parental phubbing and academic burnout in adolescents: The role of social anxiety and self-control. *Frontiers in Psychology*, 14, 1157209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157209>
- Jiang, Y., Shu, S., Lin, L., Ge, M., Niu, G., Zhao, B., & Hu, R. (2024). Does parental phubbing increase the risk of adolescent cyberbullying and cyber victimization? The role of social anxiety and self-control. *Children and Youth Services Review*, 157, 107429. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107429>
- Kılıç, S., & Çelik, E. (2023). Being virtual in real interpersonal interaction: What makes people prone to phubbing. *Psychological Reports*, 00332941231219467. <https://doi.org/10.1177/00332941231219467>

- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications. [Google Scholar](#)
- Kurnaz, M. F., Teke, E., & Günaydin, H. A. (2020). Relationship between self-esteem and life satisfaction: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(2), 236-253. <https://dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/57721/824239>
- Kvintova, J., Kudlacek, M., & Sigmundova, D. (2016). Active lifestyle as a determinant of life satisfaction among university students. *The Anthropologist*, 24(1), 179-185. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892004>
- Liu, K., Chen, W., Wang, H., Geng, J., & Lei, L. (2021). Parental phubbing linking to adolescent life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and the moderating role of attachment styles. *Child: Care, Health and Development*, 47(2), 281-289. <https://doi.org/10.1111/cch.12839>
- Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 3-31). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-1>
- Malinauskas, R., Dumciene, A., & Lapeniene, D. (2014). Social skills and life satisfaction of Lithuanian first-and senior-year university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(2), 285-293. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.2.285>
- Marzbani, F., Jadidi, H., & Akbari, M. (2024). Developing a Structural model of sexual health based on irrational beliefs, sexual self-concept and perceived social support with the mediating role of self-efficacy in the medical staff. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 12(1), 78-94. <http://dx.doi.org/10.22034/IJPN.12.1.78> (In Persian)
- Masaud Ansari, D., & Khan, K. S. A. (2015). Self-efficacy as a predictor of life satisfaction among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 98-104. <https://doi.org/10.25215/0202.002>
- Mostafazade, A., Taghvaei, D., & Pirani, Z. (2021). Developing a model of academic motivation based on self-efficacy strategy mediated by emotional intelligence in high school students in Marivan. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(1), 127-143. <https://doi.org/10.22059/japr.2021.304255.643544> (In Persian)
- Parmaksız, İ. (2023). The effect of phubbing, a behavioral problem, on academic procrastination: The mediating and moderating role of academic self-efficacy. *Psychology in the Schools*, 60(1), 105-121. <https://doi.org/10.1002/pits.22765>
- Parus, M. S., Adu, A., & Keraf, M. A. (2021). Phubbing behavior and quality of friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(1), 13-23. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i1.3031>
- Polat, F., & Karasu, F. (2022). Examining the correlation between phubbing and life satisfaction in adults during covid-19 pandemic. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 191-198. <https://doi.org/10.51982/bagimli.990471>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Sadeghi Pour, N. (2024). Relationships between mental toughness with academic and sport performance in Athletic Students: Mediating role of mindfulness and self-efficacy. *Physical Activity in Children*, 1(2), 21-28. <https://doi.org/10.61186/PACH.2024.480579.1027>
- Shahbaz, K., Rasul, F., Khan, A., Saba, A., Saeed, M., Nida, A., & Gulzar, A. (2020). Phubbing positively predicts psychological distress and poor quality of life in community adults. *International Journal of Management*, 11(11), 2229-2240. [Link](#)
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante S., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Soltanizadeh, M., & Khosravi, J. (2014). Prediction of life satisfaction based on emotional intelligence and psychological symptoms in high school girl students. *Journal of Applied Psychological Research*, 4(4), 163-179. https://japr.ut.ac.ir/article_63666.html?lang=en (In Persian)
- Sun, J., & Wong, N. (2024). "I can't believe i phubbed up our friendship!": Examining relationships between loneliness, problematic smartphone use, friend phubbing, and life satisfaction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, e5558587, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2024/5558587>
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>
- Szczęśniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., & Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-presentation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1473-1482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S322788>
- Tsitsas, G., Nanopoulos, P., & Paschali, A. (2019). Life satisfaction, and anxiety levels among university students. *Creative Education*, 10(05), 947-961. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.105071>
- Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal*, 77(2), 237-240. <https://doi.org/10.1093/elt/ccad037>
- Wang, P., Yin, L., Ouyang, M., Wang, W., & Lei, L. (2025). Parental phubbing, loneliness, and adolescent materialism: A cross-lagged panel study. *Mobile Media & Communication*, 13(1), 255-275. <https://doi.org/10.1177/20501579241297941>
- Xiaomei, Z., & Ju, S. Y. (2023). From grit to life satisfaction of college students: Psychological capital as a mediator. *International Journal of Entrepreneurship, Business and Technology*, 1(2). <https://doi.org/10.59021/ijeht.v1i2.66>
- Yalman, A., Arık, M. A., Kayakuş, M., Karaduman, M., Karaduman, S., Yiğit Açıkgoz, F., ... & Kayan, F. (2025). Predicting phubbing through machine learning: A study of internet usage and health risks. *Applied Sciences*, 15(3), 1157. <https://doi.org/10.3390/app15031157>
- Yam, F. C. (2022). The relationship between partner phubbing and life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and perceived romantic relationship quality. *Psychological Reports*, 126(1), 303-331. <https://doi.org/10.1177/00332941221144611>
- Yang, Y., Liu, Y., Jiang, Z., Mo, J., Wang, C., Yang, Y., ... Lin, L. (2020). Negative affect and life satisfaction mediate the association between negative life events and suicidal ideation in college students. *Psychology, Health & Medicine*, 26(6), 692-700. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1861637>
- Ying, L., Ren, L., Wang, X., He, J., Yang, X., & Zhang, G. (2025). Partner phubbing and relational aggression in romantic relationships among young adults in China: The roles of social support and gender. *Frontiers in Psychology*, 15, 1470175. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1470175>
- Yu, B., Tong, J., & Guo, C. (2025). Association between parental phubbing and adolescents' depression: Roles of family cohesion and resilience. *Children and Youth Services Review*, 169, 108082. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108082>
- Yue, H., Gao, S., Feng, F., Wu, F., Bao, H., & Zhang, X. (2024). Linking adolescents' phubbing to depression: The serial mediating effects of peer relationship quality and psychological need frustration. *Frontiers in Public Health*, 12, 1420151. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420151>
- Zhang, H., Gao, T., Hu, Q., Zhao, L., Wang, X., Sun, X., & Li, S. (2023). Parental marital conflict, negative emotions, phubbing, and academic burnout among college students in the postpandemic era: A multiple mediating modelsmultiple mediating model. *Psychology in the Schools*, 60(5), 1488-1498. <https://doi.org/10.1002/pits.22707>