



The Effectiveness of Brian Tracy Time Management Training on Reducing Dependence on Cyberspace and Improving the Academic Adjustment of Farhangian University Students During the Corona Crisis¹

Vahid Manzari Tavakoli^{2*}, Mojtaba Poorkarimi Havoshki³

(Received: 2022.07.02 - Accepted: 2022.10.30)

1- This article is taken from the research project carried out at Farhangian University of Kerman, number 417/401/52200/D.

2- Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Kerman, Iran

*- Corresponding author: v.manzari@ut.ac.ir

3- Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Kerman, Iran

Abstract:

The aim of this study was to investigate the effectiveness of Brian Tracy's time management training on reducing dependence on cyberspace and improving the academic adjustment of Farhangian University students during the Corona period. The research design was quasi-experimental pre-test-post-test with a control group. The statistical population was all students of Farhangian University of Khajeh Nasir in Kerman in the academic year 2022. 40 people were selected as the sample by targeted sampling method and randomly assigned to an experimental group (20 people) and a control group (20 people). The intervention group underwent 90 minutes of Brian Tracy time management training in 8 sessions once a week. However, no intervention was performed on the control group during this period. The cyberspace dependency questionnaire of Khajeh Ahmadi et al. And the Baker and Cyriac educational adjustment questionnaire were administered to them. The reliability level of Cronbach's alpha method was reported as 0.90 in the virtual space dependence questionnaire and 0.80 in the academic adjustment questionnaire, and the validity of both questionnaires was confirmed. In order to describe the data, central indexes of mean and standard deviation and multivariate covariance analysis test were used using SPSS version 23 software. The results of analysis of covariance showed that Brian Tracy's time management training reduced dependence on cyberspace and improved academic adjustment. According to the results of the present study, Brian Tracy's time management training was effective in reducing dependence on cyberspace and improving academic adjustment. Therefore, this intervention can be used to reduce the problems of Farhangian University students during the Corona.

KeyWords: Academic Adaptation, Corona, Time Management, Cyberspace Dependence, Students.



بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان برایان تریسی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی و بهبود سازگاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در دوران بحران کرونا^۱

وحید منظری توکلی^{۲*}، مجتبی پور کریمی هاوشکی^۳

(دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ - پذیرش: ۴۰۱/۰۸/۰۹)

چکیده

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان برایان تریسی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی و بهبود سازگاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در دوران کرونا صورت گرفت. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان خواجه نصیر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی در یک گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. گروه مداخله طی ۸ جلسه تحت آموزش مدیریت زمان برایان تریسی ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت گروهی هفته‌ای یکبار قرار گرفتند. اما در مورد گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای انجام نشد. پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی خواجه احمدی و همکاران و پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر و سرباک در مورد آن‌ها اجرا شد. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ در پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی ۰/۸۷ و پرسشنامه سازگاری تحصیلی ۰/۸۰ گزارش شد و روایی هر دو پرسشنامه نیز مورد تأیید قرار گرفت. جهت توصیف داده‌ها از شاخص‌های مرکزی میانگین و انحراف معیار و آزمون تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش مدیریت زمان برایان تریسی موجب کاهش وابستگی به فضای مجازی و بهبود سازگاری تحصیلی شد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، آموزش مدیریت زمان برایان تریسی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی و بهبود سازگاری تحصیلی مؤثر بود. بنابراین این مداخله می‌تواند برای کاهش مشکلات دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در شرایط بحرانی، مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: سازگاری تحصیلی، کرونا، مدیریت زمان، وابستگی به فضای مجازی، دانشجویان

۱- این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی انجام شده در دانشگاه فرهنگیان کرمان به شماره ۴۰۱/۴۱۷/۵۲۲۰۰/د می‌باشد.

۲- استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، کرمان، ایران

* نویسنده مسئول: v.manzari@ut.ac.ir

۳- استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، کرمان، ایران

مقدمه

آموزش عالی و آموزش و پرورش با شرایط دشوار ناشی از شیوع ویروس کرونا، به اجبار آموزش مجازی را در دستور کار قرار دادند. از جمله عواملی که بر سلامت روان فراگیران تأثیر گذار است تکنولوژی و ارتباطات روزمره از طریق تکنولوژی و فضای مجازی است. کاربردهای فراوان فضای مجازی و جذابیت های آن سبب شده در سال های اخیر پدیده ای با عنوان اعتیاد به فضای مجازی ظهور یابد. اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی با عباراتی نظیر اختلال ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت تعریف می شود (دمیرکویچلو و گونکو کوسه، ۲۰۲۱، ۱). گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می شود. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق های گپ، هرزه نگاری و قمار درون خطی است که می تواند زمینه تخریب سلامت روابط احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم نماید (اباخانی و موسوی، ۱۳۹۷). از طرف دیگر، فضای مجازی، کشمکش های جدیدی را در خانواده ایجاد می کند که شامل زمان استفاده از اینترنت، نوع صفحاتی که توسط اعضای کاربر خانواده مورد استفاده واقع می شود و دستیابی جوانان و والدین آنان به اطلاعات خصوصی یکدیگر و... می باشد. چنانچه جوان در پیوندهای عاطفی و درک متقابل با سایر اعضای خانواده دچار مشکل باشد، احساس تنهایی، افسردگی و بی تفاوتی کرده و برای جبران آن به یک دوست، سرگرمی خاص و... روی می آورد و فضای مجازی مناسب ترین محمل برای این مقصود است. بنابراین، یکی از زمینه های اصلی در بروز مشکلات خانوادگی و اصولاً ناراضیاتی از زندگی مشترک، فضای مجازی است که تحت تأثیر تولیدات رسانه ای به وجود آمده و باعث آن گردیده تا سطح توقع از زندگی های مشترک را به خصوص در میان نسل جوان بالا ببرد (لوپیسینی و آلتائیبی، ۲۰۲۱، ۲). ارتباط از طریق فضای مجازی در سال های اخیر جایگاه قابل توجهی در بین نسل جوان جامعه ما پیدا کرده است. شبکه های اجتماعی در ابعاد مختلف زندگی افراد (فردی و اجتماعی) تأثیر گذارند. در شکل دهی به هویت نقش دارند و حتی روی ابعاد اقتصادی و اجتماعی و سیاسی جوامع هم تأثیر گذارند (مکوندی، سنگانی، عسگری و بختیارپور، ۱۳۹۸).

از سویی آموزش مجازی دانشجویان موجب استفاده بیشتر از فضای مجازی و گاهی مشکلات آموزشی و ناسازگاری های تحصیلی بیشتر را ایجاد کرده است. یکی از مهمترین انواع سازگاری مورد نیاز دانشجویان سازگاری تحصیلی است (چو، لوسکو-بریستول و یوق، ۲۰۲۲، ۳). سازگاری تحصیلی به وضعیتی گفته می شود که دانشجو رفتار خود را به تدریج و از روی عمد و یاد غیر عمد تعدیل می کند تا با شرایط

1- Demircioğlu & Göncü Köse

2- Luppacini & Alotaibi

3- Cho, Levesque-Bristol & Yough

تحصیلی و پیشرفت‌های لازم آموزشی و تحصیلی موجود سازگاری نمایند (کشت‌ورز و اوجی نژاد، ۱۳۹۹). همچنین سازگاری تحصیلی به برخورداری از رضایت خاطر و کارکرد موثر در محیط آموزشی اطلاق می‌گردد. پذیرفته شدن در دانشگاه و انتقال از دوره دبیرستان به دانشگاه برای بسیاری از جوانان تغییر بزرگ و عمده در زندگی آنان محسوب می‌شود. ورود به دانشگاه فرصتی برای یادگیری بیشتر و رشد روانی است، اما در عین حال برای تعدادی از افراد یک منبع استرس بوده و موجب بروز واکنش‌های ناسازگارانه در آنان می‌گردد. یک فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند بین خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه‌ای سالم برقرار کند. سازگاری به دو عامل عامل ویژگی‌های شخصی (نگرش‌ها، مهارت‌ها و شرایط جسمانی) و ماهیت موقعیت‌هایی که با آن‌ها مواجه می‌شود (مشکلات خانوادگی، حوادث ناگهانی و طبیعی) بستگی دارد (صادقی و جعفری، ۱۴۰۱). توانایی دانشجو در مدیریت و کنترل شرایط آموزشی که در شرایط جدید با آن مواجه شده است. توان انطباق دانشجو با مقررات، مطالب درسی، کسب شیوه جدید یادگیری، حضور در کلاس و برنامه مطالعه متناسب با آن دوره دانشجویی، مربوط به سازگاری تحصیلی است (برانج و موریس، ۲۰۲۱).

استفاده کنترل‌نشده از کامپیوتر تکامل فیزیکی، رشد اجتماعی و روانی جوان دانشجوی خوابگاهی را در معرض خطر قرار می‌دهد و باعث کاهش پیشرفت تحصیلی آنان می‌شود که زمان ارزشمند خود در شرایط خوابگاه را از دست می‌دهند و این هدر دادن زمان گاهی آشفتگی‌های روانی بعدی را به‌وجود می‌آورد. مدیریت زمان مجموعه‌ای از مهارت‌ها است که دانشجو را در استفاده مؤثر از زمان کمک می‌کند. رهنمودهای عمومی وجود دارند که می‌توانند برای مدیریت زمان در حوزه‌های متفاوت مانند خانه، مدرسه و کار استفاده شوند. احتمالاً روشن‌ترین دلیل عدم استفاده از مدیریت زمان این است که دانشجویان نمی‌دانند مدیریت زمان چیست. دلیل دوم سستی و تنبلی است؛ بعضی از فراگیران فاقد هدف و انگیزش لازم برای برنامه‌ریزی مؤثر هستند. گروه سومی که از مدیریت زمان استفاده نمی‌کنند آنهایی هستند که دوست دارند تحت فشار و تنگی وقت (دقیقه نود) و شرایط بحران کار کنند. ممکن است در شرایطی استفاده نکردن از مدیریت زمان توجیه‌پذیر باشد اما مزایای استفاده موفق از مدیریت زمان هر گونه دلیل یا توجیه را رد می‌کند (نعیمی و عادل پور، ۱۳۹۹).

براساس تئوری مدیریت زمان برایان تریسی (یکی از کامل‌ترین و مشهورترین تئوری‌های مدیریت زمان در دنیا) اگر فرد نتواند زمان را به خوبی مدیریت کند؛ مدیریت مسائل دیگر هم برای او سخت است. متأسفانه خیلی از افراد به خاطر زندگی پر مسئولیت، همیشه کمبود زمان دارند. ۵ تکنیک اصلی می‌تواند در این زمینه به آنها کمک کند: داشتن احساس ضرورت (فوریت)، توقف اهمال‌کاری، کار کردن در زمان

واقعی، فکر کردن روی کاغذ و اجتناب از حواسپرتی‌هایی مثل پاسخ به ایمیل یا دیدن بیش از حد تلویزیون (پیریز-ساناگوستین و همکاران، ۲۰۲۱).

نتایج پژوهش سوروسو و میوتارینیناگیش^۱ (۲۰۲۱) و چن و همکاران^۲ (۲۰۲۰)، احمدی و ادیبی (۱۳۹۴) نشان داد که بین مدیریت زمان و ابستگی به فضای مجازی ارتباط وجود دارد. شاطریان، فوادی و نیوشا^۳ (۱۳۹۵)، امانوئل چیدادی اونوبیکو^۳ (۲۰۲۰) و چوی و پارک^۳ (۲۰۲۰) در پژوهش خود دریافتند که آموزش مدیریت زمان موجب افزایش سازگاری و پیشرفت تحصیلی می‌شود. از آنجا که دانشجویان باید برای ورود به دنیای مجازی اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند تا دچار مشکلات تحصیلی و اجتماعی نشوند و ارتباطات سالم در فضای مجازی و لزوم هوشیاری جوانان و خانواده‌ها نسبت به تهدیدات فضای سایبری در درجه نخست اولویت قرار دارد و همچنین پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و توجه والدین به رفتار فرزندان و برای جلوگیری از هم‌پاشیدگی خانواده‌ها، دانشجویان باید تا حدودی به فناوری‌های روز دنیا مسلط باشند و بتوانند مهارت‌های مدیریت زمان را یاد بگیرند (بشرپور، دشتی و عطادخت، ۱۳۹۵).

با توجه به این‌که در دنیای تکنولوژی، افراد به ویژه دانشجویان ناگزیر به استفاده از فضای مجازی هستند که مدیریت آن‌ها در میزان استفاده از اینترنت و فضای مجازی و عدم آسیب به عملکرد تحصیلی آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. بر اساس آن‌چه که بیان شد و همچنین کمبود پژوهش‌های داخلی کشور در زمینه متغیرهای مطالعه حاضر، این پژوهش ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مدیریت زمان برایان تریسی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی و بهبود سازگاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در دوران بحران کرونا تاثیر دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود.

شرکت‌کنندگان پژوهش

جامعه آماری مطالعه حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان خواجه نصیر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. ۴۰ نفر از جامعه مذکور که پس از اجرای پرسشنامه‌های پژوهش نمره بالایی در پرسشنامه وابستگی به فضای مجازی و همزمان نمره پایین پرسشنامه سازگاری تحصیلی داشتند به

1- Werdini, Suroso & Meiyutariningsih

2- Chen et al

3- Choi & Park

روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی در یک گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. تعداد نمونه لازم با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵٪ و میزان ریزش ۱۰ درصد برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است در این پژوهش افت آزمودنی وجود نداشت و همه ۴۰ نفر از افراد نمونه در کل پژوهش حاضر بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجو بودن و عدم دریافت درمان روانشناختی دیگر حین پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه در درمان و گذراندن برنامه مشابه و ابتلا به بیماری حاد و مزمی که مستلزم مصرف دارو بود. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش با اختیار و تمایل خود شرکت کردند. ب) درباره اصول رازداری و محرمانه بودن هویت شرکت‌کنندگان به آنان اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهد ماند ج) در پایان آموزش از شرکت‌کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر به عمل آمد. د) شرکت‌کنندگان هر زمانی که از ادامه مشارکت منصرف شدند، می‌توانند آزادانه گروه را ترک نمایند.

ابزارهای پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات از این ابزارها استفاده شده است:

وابستگی به فضای مجازی: این پرسشنامه توسط خواجه احمدی، پولادی و بحرینی در سال ۱۳۹۵ طراحی شد. پرسشنامه دارای ۲۳ سوال و ۴ خرده مقیاس عملکرد فردی (۹ عبارت)، مدیریت زمان (۶ عبارت)، خودکنترلی (۴ عبارت) و روابط اجتماعی (۴ عبارت) می‌باشد که پاسخ دهندگان در طیف لیکرت از مخالف (نمره ۱)، تا اندازهای مخالف (نمره ۲)، بی‌نظر (نمره ۳)، تا اندازهای موافق (نمره ۴) و کاملاً موافق (نمره ۵) باید پاسخ دهند. پس از تأیید اعتبار صوری و محتوی پرسشنامه توسط ۱۰ نفر از متخصصین دانشگاه، مراحل روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی انجام گرفت. میزان ضریب پایایی بر اساس آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های عملکرد فردی، مدیریت زمان، خودکنترلی، روابط اجتماعی و پایایی کل به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۷۲، ۰/۶۸ و ۰/۹۲ به دست آمد (خواجه احمدی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر، جهت تأیید روایی صوری و محتوایی آزمون از نظرات ۳ متخصص بهره گرفته شد که نظرات ایشان، روایی آزمون را تأیید نمود. همچنین میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های عملکرد فردی ۰/۸۷، مدیریت زمان ۰/۸۰، خودکنترلی ۰/۷۸، روابط اجتماعی ۰/۷۱ و پایایی کل ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسشنامه سازگاری تحصیلی: پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر و سریاک (۱۹۸۴) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۴ گویه است با یک مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای (اصلاً تا کاملاً) که هر ماده

دارای ارزشی بین ۱ تا ۷ است. نمره آزمودنی در این زیرمقیاس بین ۲۴ تا ۱۶۸ قرار می گیرد. نمرات بالاتر نشانگر سازگاری تحصیلی بیش تر است. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و روایی آن نیز مطلوب گزار شد. در پژوهش محمدی و همکاران، میزان پایایی ۰/۸۷ به دست آمد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۵). در این پژوهش نیز میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد. روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید قرار گرفت.

روش اجرا

آموزش بر روی گروه آزمایش صورت گرفت. پس از تکمیل فرم رضایت‌نامه آگاهانه توسط دانشجویان، برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک بار، آموزش مدیریت زمان برایان تریزی اجرا گردید. اما به گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی در این مدت صورت نگرفت. پس از پایان ۸ جلسه، مجدداً هر دو گروه بررسی شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات ابزارهای پژوهش، قبل و بعد از مداخله مورد استفاده قرار گرفت. خلاصه محتوای آموزش مدیریت زمان برایان تریزی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای آموزش مدیریت زمان برایان تریزی

Table 1

Summary of the content of Brian Tracy's time management training

جلسه	موضوع جلسه و تکالیف
اول First	تعهد: مدیریت زمان آشفته مانند یک عادت بد است، دانشجو باید خود را متعهد سازد درباره‌ی آن کاری که مهمترین وظیفه اوست و آن را در بازه زمانی مشخص انجام دهد. Commitment: Managing chaotic time is like a bad habit, the student must commit himself to the work that is his most important task and do it in a certain time frame.
دوم Second	پایبندی به تغییر عادت: این مرحله از فرایند مدیریت زمان کاملاً فردی و شخصی است. دانشجویان باید به اهمیت زمان و عواقب اتلاف آن آگاهی پیدا کنند. Adherence to changing habits: this stage of the time management process is completely individual and personal. Students should be aware of the importance of time and the consequences of wasting it.

سوم	تجزیه و تحلیل: تجزیه و تحلیل وضع موجود و ترسیم وضع مطلوب سومین مرحله از فرایند مدیریت زمان به حساب می‌آید. در این مرحله ائتلاف‌گران عمده زمان شناسایی شده و راه‌های کاهش یا حذف آن‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.	Third
چهارم	برنامه ریزی به منظور رسیدن به وضع مطلوب: شناسایی دقیق موانع مدیریت زمان و پیدا کردن راه‌حل حذف یا کاهش آن‌ها.	Fourth
پنجم	تدوین و مشخص کردن اهداف: تعیین وظایف اساسی برای رسیدن به اهداف به صورت عملیاتی و تمرین اجرای آنها.	Fifth
ششم	کاربردی کردن اهداف: نتایج قابل سنجش برای وظایف، محک زدن مجدد هدف‌ها یا وظایف و نتایج قابل سنجش	Sixth
هفتم	برنامه ریزی اجرایی: تعیین منابع مورد نیاز، تعیین تاریخ‌های تخمینی برای رسیدن به اهداف، اجرا و ارزشیابی و بازخورد.	Seventh
هشتم	پیگیری و تحلیل مجدد: در مرحله پیگیری و تحلیل مجدد انواع ارزیابی‌ها از قبیل تشخیصی، تکوینی، و پایانی صورت می‌گیرد. این مرحله درصدد تعیین میزان تحقق اهداف و پیگیری بهبود فعالیت‌ها در تحقق مؤثرتر اهداف است.	Eighth
	Follow-up and re-analysis: In the follow-up and re-analysis phase, various types of evaluations such as diagnostic, formative, and final are done. This stage aims to determine the degree of achievement of the goals and follow up on the improvement of activities to achieve the goals more effectively	

جهت توصیف داده‌ها از شاخص‌های مرکزی میانگین و انحراف معیار و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این مطالعه تعداد ۴۰ نفر از دانشجویان دانشگاه فرهنگیان خواجه نصیر کرمان، به دو گروه ۲۰ نفری (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. در حین اجرای مداخله و تا پایان تحقیق در هیچ‌کدام از گروه‌های آزمایش و کنترل، ریزش وجود نداشت. دامنه سنی افراد ۱۸-۲۴ سال بود. در جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و گواه در شرایط پیش‌آزمون - پس‌آزمون آمده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

Table 2

Descriptive indices of research variables in experimental and control groups

متغیر Variable	گروه Group	پیش‌آزمون Pre-test	پس‌آزمون Post-test
		انحراف استاندارد Standard deviation	انحراف استاندارد standard deviation
		میانگین Mean	میانگین Mean
وابستگی به فضای مجازی Dependence on Cyberspace	کنترل Control	6.21	71.25
	آزمایش Experimental	5.81	53.66
سازگاری تحصیلی Academic Adjustment	کنترل Control	4.62	57.41
	آزمایش Experimental	5.12	81.23

بر اساس نتایج جدول ۲، در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه، نمرات پس‌آزمون متغیر وابستگی به فضای مجازی نسبت به پیش‌آزمون دارای کاهش و سازگاری تحصیلی نسبت به پیش‌آزمون دارای افزایش است که نشان از تاثیر آموزش مدیریت زمان برایان تریسی می‌باشد. برای تعیین معنی‌داری این تفاوت با توجه به این‌که لازم است اثر پیش‌آزمون کنترل شود از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کواریانس، مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. بر همین اساس، سطح معناداری بزرگتر از $0/05$ منظور گردید و فرض نرمال بودن متغیرها، توزیع نمرات پذیرفته شد. یکی دیگر از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری، همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها بود که برای بررسی برقراری آن از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین در هیچ یک از متغیرها معنادار نبود. از اینرو فرض مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار گرفت. برای بررسی همسانی ماتریس کواریانس‌ها از آزمون ام‌باکس استفاده شد و سطح معناداری آن برابر با $0/314$ به دست آمد. از آنجایی که این مقدار، بزرگتر از سطح معناداری ($0/001$) مورد نیاز برای رد فرض صفر بود، همسانی ماتریس کواریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت. از مهمترین موارد دیگر که قبل از تحلیل کواریانس باید مورد بررسی قرار گیرد وجود همگنی رگرسیون می‌باشد. آن گونه که خطوط رگرسیون هر دو گروه موازی باشد، نتیجه بررسی همگنی رگرسیون این تحقیق در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: آزمون پیش فرض همگنی ضرایب رگرسیون در متغیرهای سازگاری تحصیلی و وابستگی به فضای مجازی

Table 3

Homogeneity default test of regression coefficients in the variables of academic adjustment and dependence on cyberspace

منبع متغیر Source of variation	متغیرها Variable	مجموع مربعات Sum of squares	درجه آزادی df	میانگین مربعها Mean of squares	F	سطح معنی‌داری Sig
پیش‌آزمون Pre-tes	سازگاری تحصیلی Academic adjustment	19.18	1	19.18	1.34	0.19
	وابستگی به فضای مجازی Dependence on Cyberspace	15.13	1	15.11	0.88	0.67
گروه‌های آزمایشی Experimental groups	سازگاری تحصیلی Academic adjustment	24.15	1	24.15	1.07	0.47
	وابستگی به فضای مجازی Dependence on Cyberspace	78.14	1	78.9	0.81	0.59
تعامل گروه و پیش‌آزمون Interaction of group and pre-test	سازگاری تحصیلی Academic adjustment	18.18	1	18.18	1.27	0.27
	وابستگی به فضای مجازی Dependence on Cyberspace	۱۲/۵۶	1	12.56	1.04	0.51
خطا Error	سازگاری تحصیلی Academic adjustment	383.67	27	14.21		
	وابستگی به فضای مجازی Dependence on Cyberspace	325.74	27	12.06		

در جدول شماره ۳ نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون متغیرهای سازگاری تحصیلی و وابستگی به فضای مجازی آورده شده‌است. چون F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش‌آزمون در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی دار نمی‌باشد، بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیبهای رگرسیونی پشتیبانی می‌کند و این فرضیه پذیرفته می‌شود و می‌توان تحلیل کوواریانس را اجرا نمود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره وابستگی به فضای مجازی و سازگاری تحصیلی در پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه در جدول ۴ ارائه شده‌است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره وابستگی به فضای مجازی و سازگاری تحصیلی در پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل

Table 4

The results of analysis of covariance of dependence on cyberspace and academic adjustment in the post-test of the experimental and control groups.

متغیرها Variables	منبع متغیر Source of variation	مجموع مربعات Sum of squares	درجه آزادی df	میانگین مربع‌ها Mean of squares	سطح معناداری Sig	ضریب اتا Eta
وابستگی به فضای مجازی Dependence on cyberspace	پیش‌آزمون Pre-test	714.42	1	714.42	0.001	0.41
	گروه Group	64.38	1	64.38		
سازگاری تحصیلی Academic adjustment	پیش‌آزمون Pre-test	977.25	1	977.25	0.001	0.52
	گروه Group	52.15	1	52.15		

بر اساس نتایج جدول ۳، سطح معنی‌داری مشاهده شده برای تفاوت میانگین وابستگی به فضای مجازی گروه آموزش مدیریت زمان برآین تریسی (۱۱/۰۹ = $P=۰/۰۰۱$) کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین آموزش مدیریت زمان برآین تریسی بر کاهش نمرات وابستگی به فضای مجازی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تأثیر داشته است. مقدار مجذور اتا ($۲ \eta = ۰/۴۱$) نشان می‌دهد حدود ۴۱ درصد از تغییرات نمرات پس‌آزمون متغیر وابستگی به فضای مجازی توسط روش آموزش مدیریت زمان برآین تریسی تبیین می‌شود. سطح معنی‌داری مشاهده شده برای تفاوت میانگین سازگاری تحصیلی گروه آموزش مدیریت زمان برآین تریسی (۱۸/۷۳ = $P=۰/۰۰۱$) کمتر از ۰/۰۵ است. بنابراین آموزش مدیریت زمان برآین تریسی بر افزایش نمرات سازگاری تحصیلی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تأثیر داشته است. مقدار مجذور اتا ($۲ \eta = ۰/۵۲$) نشان می‌دهد حدود ۵۲ درصد از تغییرات نمرات پس‌آزمون متغیر سازگاری تحصیلی توسط روش آموزش مدیریت زمان برآین تریسی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان برآین تریسی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در دوران کرونا انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که اثربخشی آموزش مدیریت زمان برآین تریسی موجب کاهش وابستگی به فضای مجازی

دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در دوران کرونا شد. این یافته با نتایج سایر مطالعات وردینی، سوروسو و میوتارینیناگیش (۲۰۲۱) و چن و همکاران (۲۰۲۰) و احمدی و ادیبی (۱۳۹۴) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که با رشد بی سابقه تعداد کاربران، راه‌های استفاده همین کاربران از اینترنت نیز به سرعت در حال تغییر است. افزایش فزاینده گوی‌های همراه در نحوه اتصال کاربران به اینترنت، اصلی‌ترین علت این مسئله به شمار می‌رود. به طور متوسط کاربران اینترنت در روز ۶ ساعات و ۴۲ دقیقه از وقت خود را در دنیای آنلاین سپری می‌کنند. همزمان با شیوع ویروس کرونا و اعمال محدودیت‌های مختلف و آزاد بودن وقت افراد و مادن در خانه از یک سو و مجازی شدن دوره‌های آموزشی از سوی دیگر گرایش به استفاده از فضای مجازی را بیشتر کرده است (لین، ۲۰۲۰). در این میان با آموزش مدیریت زمان می‌توان از میزان این وابستگی و آسیب‌های جسمی و روانی آن کاست. با آموزش مدیریت زمان، افراد فرایند نظم‌دهی و برنامه‌ریزی برای تقسیم زمان با ارزش خود بین فعالیت‌های خاص را یاد می‌گیرند. داشتن مهارت مدیریت زمان خوب، آن‌ها را قادر می‌سازد تا هوشمندتر کار کنند و کارهای بیشتری را با کیفیت بهتری در زمان کمتری انجام دهند (چن و همکاران، ۲۰۲۰).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت زمان موجب بهبود سازگاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در دوران کرونا شد. این یافته با نتایج سایر مطالعات همسو بود. شاطریان، فواد و نیوشا (۱۳۹۵) و امانوئل چیدادی اونوبیکو (۲۰۲۰) و چوی و پارک (۲۰۲۰) در پژوهش خود دریافتند که آموزش مدیریت زمان موجب افزایش سازگاری و یسرفت تحصیلی می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های مدیریت زمان نظیر تعیین اهداف، اولویت بندی فعالیت‌های روزمره و نظارت بر نحوه‌ی استفاده‌ی زمان می‌تواند اضطراب دانشجویان را کم و موفقیت در ابعاد مختلف زندگی را تسهیل و منجر به برقراری تعادل، ایجاد آرامش و رضایت بیشتر در آن‌ها گردد (عباسی و فتحی آذر، ۱۳۹۹). ارزش واقعی مدیریت زمان، بدست آوردن زمان زیاد نیست بلکه داشتن یک زندگی بهتر است. آموزش مدیریت زمان در دوران کودکی می‌تواند به موفقیت‌های بعدی در زندگی و محیط کار نیز منجر شود و این لزوم توجه به آموزش مدیریت زمان در مقاطع پایین را آشکارتر می‌نماید (دارم، ۱۳۹۹). با آموزش مهارت‌های مدیریت زمان می‌توان خودتنظیمی را در دانشجویان افزایش داد. زیرا خودتنظیمی موجب تقویت سازگاری تحصیلی و عدم اهمال‌کاری تحصیلی می‌شود. دانشجویان با سازگاری تحصیلی پایین در تعیین اهداف و برنامه‌ریزی که از مهارت‌های مهم مدیریت زمان است دچار مشکل می‌باشند. دانشجویان با تعیین اهداف و برنامه‌ریزی، مقاصد خود را به طور عینی مشخص کرده و مدت زمان لازم را برای رسیدن به اهداف پیش‌بینی و برنامه‌ریزی می‌کنند و با این کار به اهداف تحصیلی خود می‌رسند. با رسیدن به اهداف انگیزه در آن‌ها برانگیخته می‌شود و در نتیجه یسرفت

تحصیلی بالاتری را کسب می‌کنند. همچنین با آموزش مدیریت زمان می‌توان مهارت سازمان‌دهی کردن، تقویت شناخت و فراشناخت که موجب افزایش سازگاری و موفقیت تحصیلی می‌شود را تقویت کرد (صبحی قراملکی، حاجلو و بابایی، ۱۳۹۳). در این روزها که سایه کرونا بر زندگی همه مردم جهان افتاده است، سبک زندگی همه را تحت شعاع قرار داده، افراد باید بتوانند با این شرایط خودشان را وفق دهند تا کمترین اثرات مخرب را بر کیفیت زندگی‌شان بگذارد. آموزش یکی از مسائل مهم این روزهاست که دغدغه فشر زیادی از مردم است تا بتوانیم از این برهه زمانی عبور کنیم. استرس دانشجویان درباره کرونا و ویروس و مبتلا شدن به آن حجم زیادی از فکر و ذهن آن‌ها را درگیر کرده است. این نگرانی با معلوم نبودن تصمیم نظام آموزشی برای حضوری یا غیرحضوری بودن سال تحصیلی بیشتر می‌شود. از سویی دیگر با تعطیل شدن دانشگاه‌ها و پیش بردن آموزش به صورت مجازی شدند، همین امر بسیاری از دانشجویان را درگیر افت تحصیلی کرد. همچنین دانشجویان به علت آشنا نبودن با این روش آموزش و به امید بازگشایی دانشگاه‌ها اهمیت چندانی به روند آموزش مجازی ندادند و باعث افت انرژی و فراموش شدن مطالب قبلی، تنبل شدن ذهن شد و صدمات زیادی به آن‌ها در همه مقاطع زد (میرزا و همکاران، ۱، ۲۰۲۲).

از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان اشاره کرد که بررسی‌ها و آموزش مطابق با چند جلسه کوتاه بوده است و زمان برای دوره‌های پیگیری نیز وجود نداشت. جلسات آموزش هم بامشکلات زیادی نظیر توجیه حضور به موقع در جلسات، غیبت نکردن از جلسات آموزشی و موارد دیگر همراه بود. این مطالعه در زمان شیوع بیماری کرونا انجام شد که فرایند آموزش و همکاری نمونه‌ها را با مشکل مواجه کرده بود. همچنین از آنجایی که مطالعه در شهر کرمان بدین معنی که تنها در یک مکان و شهر انجام شده است در تعمیم نتایج به دانشجویان کل کشور باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نتایج این مطالعه به واحدهای آموزشی و فرهنگی دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها و همین‌طور به مسئولان شبانه‌روزی در دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره پیشنهاد می‌گردد برنامه آموزش مدیریت زمان را در راس روش‌های آموزشی و کارگاهی خود قرار دهند. آموزش تکنیک‌های مدیریت زمان به دانشجویان و دانش‌آموزان می‌تواند گام موثری در بهبود سلامت روانی و جسمانی آنان داشته باشد. همچنین دانشگاه‌ها نسبت به تبلیغات و معرفی مزایا و معایب استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و همچنین فرهنگ سازی استفاده از فضای مجازی تلاش کنند. اساتید نیز با فراهم کردن جو روانی و اجتماعی مناسب می‌توانند نقش مهمی در افزایش سازگاری دانشجویان داشته‌باشند. والدین نیز با آموزش‌های لازم به فرزندان خود در جهت کنترل میزان استفاده از فضای مجازی، می‌توانند در سازگاری تحصیلی آن‌ها نقش داشته باشند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی انجام شده در دانشگاه فرهنگیان کرمان با شماره قرارداد ۱۲۴۹/۴۷۱۵۵۸۷ است. بدین وسیله از کلیه شرکت کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

منابع

- اباخانی، وحیده و موسوی، زهره. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بحران هویت و نارسایی هیجانی با اعتیاد به شبکه های اجتماعی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر صنعتی البرز. هجدهمین همایش انجمن مشاوره ایران با عنوان مشاوره و حوزه سلامت. ۲۵-۱۴.
- احمدی، عباداله و ادیبی، مریم. (۱۳۹۴). بررسی رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی (مجازی) و مهارت‌های مدیریت زمان با افت تحصیلی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه ناحیه ۴ شیراز. پایان-نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
- بشروپور، سجاد؛ دشتی، نقی و عطادخت، اکبر. (۱۳۹۵). مقایسه خودتنظیمی، خودبیانگری و خودشیفتگی دانشجویان معتاد و غیرمعتاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی. مجله سلامت و مراقبت، ۱۸ (۳)، ۲۴۷-۲۵۷.
- خواجه احمدی، معصومه؛ پولادی، شهناز و بحرینی، مسعود. (۱۳۹۵). طراحی و روانسنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه های اجتماعی مبتنی بر موبایل. روان پرستاری، ۴ (۴)، ۵۱-۴۳.
- دارم، عبدالرضا. (۱۳۹۹). کارایی و اثربخشی مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز آبادان در زمان کرونا. ششمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران. تهران.
- شاطریان محمدی، فاطمه؛ فوادی، افسانه و نیوشا، بهشته. (۱۳۹۵). تاثیر مدیریت زمان بر تنظیم هیجانی در طی امتحان و سازگاری آموزشی، تحصیلی، دانش‌آموزان پیش دانشگاهی. کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری.
- صادقی سیاح، علی و جعفری، لیلا. (۱۴۰۱). پیش‌بینی اشتیاق تحصیلی بر اساس سازگاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد همدان. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۳ (۱)، ۱۱۲-۱۲۳.
- صبحی قراملکی، ناصر، حاجلو، نادر و بابایی، کریم. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۴ (۱۵)، ۹۱-۱۰۱.

عباسی، فهیمه و فتحی آذر، اسکندر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر پیامدهای تحصیلی و رفتاری دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهرستان تبریز. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۵(۵۸)، ۲۶-۴۲.

کشت‌ورز کندازی، احسان و اوجی‌نژاد، احمدرضا. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای خوش‌بینی تحصیلی در رابطه بین خودکارآمدی ادراک‌شده و سازگاری دانشجویان با دانشگاه. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۱۲(۲)، ۸۵-۱۰۹.

محمدی، داود؛ قمی، مهین؛ مسلمی، زهرا و عباسی، محمد. (۱۳۹۵). ارتباط راهبردهای فراشناختی، سازگاری تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان علوم پزشکی قم. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۶(۴۸)، ۴۳۹-۴۳۰.

مکوندی، بهنام؛ سنگانی، علیرضا؛ عسگری، پرویز و بختیارپور، سعید. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای پرده‌ای هیجانی در رابطه حالات فراشناختی بر گرایش به شبکه‌های مجازی در دانش آموزان تیزهوش. مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۳۷(۴)، ۲۲۰-۲۲۶.

نعیمی، ابراهیم و عادل پور، محمد. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی، تعلل رفتار و تصمیم‌گیری دانش آموزان پسر متوسطه دوم. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۳)، ۶۳-۸۸.

Abakhani, V., & Mousavi, Z. (2017). Investigating the relationship between identity crisis and emotional inadequacy with addiction to social networks in female students of the first secondary school in Alborz Industrial City. *The 18th conference of the Iranian Counseling Association titled Counseling and Health*. 14-25. [In Persian]

Abbasi, F., & Fathi Azar, I. (2022). The effectiveness of time management training on the academic and behavioral outcomes of sixth grade students in Tabriz city. *New Psychological Research*, 15(58): 26-42. [In Persian]

Ahmadi, E., & Adibi, M. (2014). *Investigating the relationship between the amount of use of social networks (virtual) and time management skills with academic failure in the second year high school students of the 4th district of Shiraz*. Master's thesis in the field of psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azad University, Maroodasht branch. [In Persian]

Basharpour, S., Dashti, N., & Atadokht, A. (2016). The Comparison of Self-Regulation, Self-Presentation and Narcissism in Students with and without Addiction to Social Networks. *Journal of Health and Care*, 18 (3), 247-257. [In Persian]

Branje, S., & Morris, A. S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on adolescent emotional, social and academic adjustment. *Journal of Research on Adolescent*, 31 (3), 486-499.

- Chen, I. H., Lee, Z. H., Dong, X. Y., Gamble, J. H., & Feng, H. W. (2020). The influence of parenting style and time management tendency on internet gaming disorder among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 91-105.
- Cho, H. J., Levesque-Bristol, C., & Yough, M. (2022). How autonomy-supportive learning environments promote Asian international students' academic adjustment: a self-determination theory perspective. *Learning Environments Research*, 5(3), 1-26.
- Choi, M., & Park, S. (2020). The mediating effects of academic performance between screen time, executive function difficulty and school adjustment. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 43 (4), 334-347.
- Daram, AR. (2019). The efficiency and effectiveness of time management in the academic progress of Payam Noor University students in Abadan center in the time of Corona. *The 6th national conference of modern researches in the field of educational sciences and psychology of Iran*. Tehran. [In Persian]
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40(1): 414-428.
- Emmanuel Chidiadi Onwubiko FCAI, C. L. N. (2020). Time management counseling effect on academic adjustment of deviant Student-Librarians in Nigerian Universities: An empirical study. *Library Philosophy and Practice*, 12(7): 1-22.
- Keshtvarz Kendazi, E., & Ojinejad, A.R. (2019). The mediating role of academic optimism in the relationship between perceived self-efficacy and students' adaptation to university. *Journal of Teaching and Learning Studies*, 12(2), 85-109. [In Persian]
- Khajeahmadi, M., Pooladi, S., & Bahreini, M. (2017). Design and Assessment of Psychometric Properties of the Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks. *Iranian Journal of Pshychiatric Nursing*, 4(4): 43-51. [In Persian]
- Lin, M. P. (2020). Prevalence of internet addiction during the COVID-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*, 17(22): 8547.
- Luppacini, R., & Alotaibi, S. (2021). A Systematic Research Review of Internet Addiction and Identity. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 11(1): 1-19.
- Mackvandi, B., Sangani, A.R., Asgari, P., & Bakhtiari pour, S. (2019). Modeling Structural Relationships of Meta-Cognitive Situations with Tendency to Virtual Networks through Mediating of Emotional Processing in Gifted Students. *Journal of Medical Council of Iran*, 37(4): 220-226. [In Persian]
- Mirza, N., Rizvi, S. K. A., Saba, I., Naqvi, B., & Yarovaya, L. (2022). The resilience of Islamic equity funds during COVID-19: Evidence from risk

- adjusted performance, investment styles and volatility timing. *International Review of Economics & Finance*, 77(5): 276-295.
- Mohammadi, D., Ghomi, M., Moslemi, Z., & Abbassi, M. (2016). The Relationship between Metacognitive Strategies, Academic Adjustment and Academic Performances in Students of Qom University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education* 16 :470-481. [In Persian]
- Naeimi, E., & Adelpour, M. (2020). Investigate the effectiveness of time management training on quality of life, behavioral delay and decision making in secondary school students. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(43): 63-88. [In Persian]
- Pérez-Sanagustín, M., Sapunar-Opazo, D., Pérez-Álvarez, R., Hilliger, I., Bey, A., Maldonado-Mahauad, J., & Baier, J. (2021). A MOOC-based flipped experience: Scaffolding SRL strategies improves learners' time management and engagement. *Computer Applications in Engineering Education*, 29(4): 750-768.
- Sadeghi, A., Jafari, L. (2022). Predicting Academic Motivation Based on Academic Adjustment and Academic Burnout in Students of Islamic Azad University of Hamadan. *Jspnay*, 3(1): 168-177. [In Persian]
- Shatrian Mohammadi, F., Fouadi, A., & Beheshte, N. (2015). The effect of time management on emotional regulation during the exam and educational adaptation of pre-university students. *International Conference on New Researches in Management, Economics and Accounting*. [In Persian]
- Sobhi, N., Hajlo, N., & Babaiee, K. (2014). The Effectiveness of Time Management Skills Training on Students procrastination. *Psychological Methods and Models*, 4(15): 91-101. [In Persian]
- Werdini, Y. E., Suroso, S., & Meiyutariningsih, T. (2021). Dependence of playing online games with time management and pro social behavior. *Airlangga Journal of Innovation Management*, 2(1): 92-99.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی