

بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع متوسطه

زهرا قنبری^۱

۱. استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام‌نور، صندوق پستی ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران.

پذیرش: ۲۸ اسفند ۱۴۰۱

دریافت: ۱۷ دی ۱۴۰۱

Investigating the effectiveness of time management training on reducing Internet addiction among high school students

Zahra Ghanbari¹

1 Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran.

Received: 07 Jan 2023

Accepted: 19 Mar 2023

Original Article

مقاله پژوهشی

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of time management training on reducing Internet addiction among secondary school students in Kerman. The design of this research was a semi-experimental pre-test-post-test design. The statistical population of the research included all the students of the second level of high school in Kerman city in the academic year of 2021-2022. The number of 30 students was selected as a sample and then they were randomly divided into two experimental and control groups of 15 people each by lottery method. Both groups responded to Young's Internet Addiction Questionnaire (1998) in the pre-test and post-test phases. After selecting the sample, time management training was conducted in a group manner for the experimental group, for 8 sessions of 90 minutes per week, and the control group did not receive any intervention during this period. The data were analyzed using descriptive statistics methods such as frequency, percentage, mean and standard deviation and inferential statistics methods such as multivariate covariance analysis. The results showed that time management training has an effect on the reduction of Internet addiction among secondary school students. Therefore, it is suggested to school managers, teachers and counselors to familiarize students with the disadvantages and threats of excessive and extreme use of virtual space and managing the time of its use, and by creating a fresh atmosphere in the school environment, it causes excitement and Enthusiasm and eventually increase the attachment and improve the academic performance of students towards the school.

Keywords

Time Management, Internet Addiction, Students.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کرمان انجام شد. طرح این پژوهش طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. تعداد ۳۰ دانش‌آموز به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند و سپس به طور تصادفی و با روش قرعه کشی به دو گروه آزمایش و کنترل هر کدام ۱۵ نفر تقسیم شدند. هر دو گروه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) پاسخ دادند. پس از انتخاب نمونه، برای گروه آزمایش آموزش مدیریت زمان به شیوه گروهی، به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی اجرا شد و گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و از روش‌های آمار استنباطی نظیر تحلیل کواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه تأثیر دارد. بنابراین به مدیران، معلمان و مشاورین مدارس پیشنهاد می‌گردد که دانش‌آموزان را با معایب و تهدیدهای استفاده بیش از اندازه و افراطی از فضای مجازی و مدیریت زمان استفاده از آن آشنا کنند و با ایجاد فضای شاداب در محیط مدرسه، موجب شور و اشتیاق و در نهایت افزایش دلبستگی و بهبود عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان نسبت به مدرسه شوند.

واژه‌های کلیدی

مدیریت زمان، اعتیاد به اینترنت، دانش‌آموزان.

مقدمه

امروزه یکی از روش‌های مؤثر در فرآیند آموزش و انتقال دانش استفاده از اینترنت و فضای مجازی است، با پیدایش فضاهای مجازی، استفاده از آن‌ها جزء جدایی‌ناپذیر از زندگی بسیاری از دانش‌آموزان شده‌است که بر روی کلیه جوانب زندگی آن‌ها، از جمله میزان مطالعه، عملکرد و انگیزه پیشرفت تحصیلی تأثیر داشته است (خجسته، خجسته و مصدقی، ۱۴۰۱).

کاربردهای فراوان فضای مجازی و جذابیت‌های آن سبب شده در سال‌های اخیر پدیده‌ای 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 می‌شود (دمیرکوتیکلو و گونکو کوسه^۱، ۲۰۲۱). اعتیاد به اینترنت نیز اصطلاحی بود که اولین بار به‌وسیله دکتر کیمبرلیانگ مطرح گردید. این اختلال را می‌توان به‌عنوان نوعی استفاده از اینترنت که بتواند مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، درسی یا شغلی در زندگی فرد ایجاد کند تعریف کرد (مکوندی، سنگانی، عسگری و بختیارپور، ۱۳۹۸). گاهی از این بیماری با عنوان اختلال اعتیاد به اینترنت یا اعتیاد مجازی نیز نام برده می‌شود. اعتیاد به اینترنت شامل اعتیاد به اتاق‌های گپ، هرزه‌نگاری و قمار درون خطی است که می‌تواند زمینه تخریب سلامت روابط احساسات و در نهایت روح و روان افراد را فراهم نماید (اباخانی و موسوی، ۱۳۹۷). از طرف دیگر، فضای مجازی، کشمکش‌های جدیدی را در خانواده ایجاد می‌کند که شامل زمان استفاده از اینترنت، نوع صفحاتی که توسط اعضای کاربر خانواده مورد استفاده واقع می‌شود و دستیابی جوانان و والدین آنان به اطلاعات خصوصی یکدیگر و ... می‌باشد. چنانچه جوان در پیوندهای عاطفی و درک متقابل با سایر اعضای خانواده دچار مشکل باشد، احساس تنهایی، افسردگی و بی‌تفاوتی کرده و برای جبران آن به یک دوست، سرگرمی خاص و ... روی می‌آورد و فضای مجازی مناسب‌ترین محمل برای این مقصود است (لوپیسینی و آلتایبی^۲، ۲۰۲۱).

آموزش مدیریت زمان راهی مناسب برای کاهش وابستگی برای اعتیاد به اینترنت است. زمان، یکی از مواد اولیه برای انجام کارهاست زیرا برای انجام هر کاری نیاز به زمان دارید و تنها راهی که می‌توانید زمان کافی را برای انجام آنچه می‌تواند تأثیر متفاوتی و به‌سزایی در زندگی شما بگذارد پیدا کنید، صرفه‌جویی در زمان‌هایی است که به‌طور طبیعی صرف انجام کارها می‌کنید (وردینی، سوروس و میوتارینینگیسی^۳، ۲۰۲۱). بدیهی است در مدیریت زمان عوامل زیادی تأثیرگذار است که شناسایی آن‌ها می‌تواند موفقیت در مدیریت زمان را تسهیل کند. اتلاف زمان ناشی از فقدان برنامه‌ریزی، فقدان تفویض اختیار، فقدان انضباط، جلسات غیرضروری، اعمال غیر ثابت، روابط اجتماعی و دیگر عوامل می‌باشد. همچنین اهمال‌کاری، بی‌تصمیمی و کناره‌گیری از عوامل اتلاف زمان به‌شمار می‌آیند (چن و همکاران^۴، ۲۰۲۰). ضعف مدیریت زمان ناشی از استرس می‌باشد. برای مدیریت زمان موفق لازم است که کارها زمان‌بندی شود، برای آینده برنامه‌ریزی شود و زمان‌بندی به‌صورت واقعی صورت گیرد (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 به‌خوبی مدیریت کند؛ مدیریت مسائل دیگر هم برای او سخت است. متأسفانه خیلی از افراد به‌خاطر 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^۵، ۲۰۲۱).

نتایج پژوهش وردینگ، سوروسو و میوتارینیناگیش (۲۰۲۱) و چن و همکاران (۲۰۲۰)، احمدی و ادیبی (۱۳۹۴) نشان داد که بین مدیریت زمان وابستگی به فضای مجازی ارتباط وجود دارد.

3 . Werdini, Suroso & Meiyutariningsih

4 . Chen et al

5 . Pérez-Sanagustín et al

1 . Demircioğlu & Göncü Köse

2 . Luppini & Alotaibi

اختلالاتی هستند که باعث به هم خوردن نظم طبیعی خواب، کاهش یا افزایش آن یا بروز حالت‌های غیرعادی در خواب می‌شوند و فرد از ایجاد آنها اظهار ناراحتی می‌نماید (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۹).

با توجه به این که در دنیای تکنولوژی، افراد به‌ویژه دانش‌آموزان 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 آن چه که بیان شد و همچنین کمبود پژوهش‌های داخل کشور در زمینه متغیرهای مطالعه حاضر، این پژوهش ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کرمان انجام شد.

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری مطالعه حاضر کلیه دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. ۳۰ نفر از جامعه مذکور که پس از اجرای پرسشنامه پژوهش نمره بالایی در پرسشنامه اعتیاد به اینترنت داشتند به روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی در یک گروه آزمایش (۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. تعداد نمونه لازم با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵٪ و میزان ریزش ۱۰ درصد برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است در این پژوهش افت آزمودنی وجود نداشت و همه ۳۰ نفر از افراد نمونه در کل پژوهش حاضر بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانش‌آموز مقطع دوم متوسطه 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 مزمنی 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 به‌صورت 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.

شبکه‌های دوست یابی در کشور ما به‌سرعت در میان جوانان ایرانی محبوب شده‌است و ایرانی‌ها رتبه سوم را در این شبکه‌ها کسب کرده‌اند. فرهنگ رسانه‌ای اینترنت، فضای ذهنی جوانان را اشغال کرده و مطالعات اخیر نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت، سبب ایجاد احساس ناکامی، تنهایی، اضطراب و به‌طور کلی کاهش سلامت روانی می‌شود. اشخاصی که از اینترنت بیش‌تر استفاده می‌کنند علاوه بر آنکه بر زندگی خانوادگی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد، زمان کم‌تری با خانواده صحبت می‌کنند و احساس تنهایی، افسردگی، کمبود عزت نفس و... در آن‌ها بیش‌تر می‌شود. نسل جوان امروز نسبت به نسل گذشته با سرعت بیش‌تری از والدین خود رشد می‌کنند، برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی اینترنت، باید در جهت آگاه‌سازی خانواده‌ها تلاش کرد (پیرزاده، ۱۳۹۱).

همچنین در پژوهشی اثر سهولت کاربرد ادراک شده اینترنت بر سودمندی ادراک شده اینترنت و نگرش نسبت به کاربرد اینترنت، اثر سودمندی ادراک شده اینترنت بر نگرش نسبت به کاربرد اینترنت و نیت رفتاری کاربرد اینترنت، اثر نگرش نسبت به کاربرد اینترنت بر نیت رفتاری کاربرد اینترنت و اثر نیت رفتاری کاربرد اینترنت بر کاربرد واقعی اینترنت مثبت و معنادار می‌باشد (جدیدی محمدآبادی و احمدی، ۱۳۹۰).

استفاده کنترل نشده از اینترنت تکامل فیزیکی، رشد اجتماعی و روانی جوان و نوجوان را در معرض خطر قرار می‌دهد. متغیرهایی همچون افسردگی که یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که با مجموعه‌ای از نشانه‌های زیست‌شناختی از جمله: بروز تغییراتی در اشتها، فعالیت حرکتی، علاقه یا فعالیت جنسی و خواب همراه است اضطراب که یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌گردد، مثل احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه، تپش قلب، سردرد یا میل جبری ناگهانی برای دفع ادرار، بی‌قراری و میل برای حرکت نیز از علائم شایع است که خبر از خطری قریب الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد. و انزوای اجتماعی که یک انزوای نافذ یا اجتناب از برقراری رفت و آمد اجتماعی است. این مشکل ممکن است ناشی از بسیاری از اختلالات جسمی، رفتاری و احساسی از قبیل اضطراب، حملات عصبی و اختلالات خوراکی، اعتیاد، پرخاشگری و به‌طور کلی ناخوشی باشد و اختلالات خواب

ابزار

۱- اعتیاد به اینترنت

این پرسشنامه توسط خواجه احمدی، پولادی و بحرینی در سال ۱۳۹۵ طراحی شد. پرسشنامه دارای ۲۳ سؤال 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.

۲- آموزش مدیریت زمان

آموزش مدیریت زمان بر روی گروه آزمایش صورت گرفت. پس از تکمیل فرم رضایت‌نامه آگاهانه توسط دانشجویان، برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک‌بار، آموزش مدیریت زمان برایان تریسی 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 تریسی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای آموزش مدیریت زمان برایان تریسی

جلسه	موضوع جلسه و تکالیف
اول	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.
دوم	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.
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 اتلاف‌گران عمده زمان شناسایی شده و راه‌های کاهش یا حذف آن‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.
چهارم	برنامه ریزی به‌منظور رسیدن به وضع مطلوب: شناسایی موانع مدیریت زمان و پیدا کردن راه‌حل حذف یا کاهش آن‌ها.
پنجم	تدوین و مشخص کردن اهداف: تعیین وظایف اساسی برای رسیدن به اهداف به‌صورت عملیاتی و تمرین اجرای آن‌ها.
ششم	کاربردی کردن اهداف: نتایج قابل‌سنجش برای وظایف، محک زدن مجدد هدف‌ها یا وظایف و نتایج قابل‌سنجش
هفتم	برنامه ریزی اجرایی: تعیین منابع مورد نیاز، تعیین تاریخ‌های تخمینی برای رسیدن به اهداف، اجرا و ارزشیابی و بازخورد.

Applying goals: measurable results for tasks, re-testing goals or tasks and measurable results

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.

در این مطالعه تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان شهر کرمان، به دو گروه ۱۵ 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 ۱۶-۱۸ سال بود. در جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و گواه در شرایط پیش‌آزمون - پس‌آزمون آمده است.

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

یافته‌ها

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

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
اعتیاد به اینترنت	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد
	کنترل	۶۶/۰۲	۵/۳۴
آزمایش	میانگین	۵۴/۳۱	۴/۸۳
	انحراف استاندارد	۶۴/۷۵	۵/۹۶

متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها بود که برای بررسی برقراری آن از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین در هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبود. از اینرو فرض مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار گرفت. برای بررسی همسانی ماتریس کوواریانس‌ها از آزمون ام باکس استفاده شد و سطح معناداری آن برابر با ۰/۳۱۴ به‌دست آمد. از آنجایی که این مقدار، بزرگ‌تر از سطح معناداری (۰/۰۰۱) مورد نیاز رد فرض صفر بود، همسانی ماتریس کوواریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت. از مهم‌ترین موارد دیگر که قبل از تحلیل کوواریانس 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.

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 است که نشان از تأثیر آموزش مدیریت زمان بر بیان ترسی می‌باشد. برای تعیین معنی‌داری این تفاوت با توجه به این که لازم است اثر پیش‌آزمون کنترل شود از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، 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 ۰/۰۵ منظور گردید و فرض نرمال بودن متغیرها، توزیع نمرات پذیرفته شد. یکی دیگر از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری، همگنی واریانس

جدول ۳. آزمون پیش فرض همگنی ضرایب رگرسیون در متغیر وابستگی به فضای مجازی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۱۵/۱۳	۱	۱۵/۱۱	۰/۸۸	۰/۶۷
گروه‌های آزمایشی	۷۸/۱۴	۱	۷۸/۹	۰/۸۱	۰/۵۹
تعامل گروه و پیش‌آزمون	۱۲/۵۶	۱	۱۲/۵۶	۱/۰۴	۰/۵۱

خطا	۳۲۵/۷۴	۲۷	۱۲/۰۶
-----	--------	----	-------

در جدول شماره ۳ نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون متغیر وابستگی به فضای مجازی آورده شده است. چون F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش‌آزمون در سطح کمتر از $0/05$ معنی‌دار نمی‌باشد، بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های

رگرسیون پشتیبانی می‌کند و این فرضیه پذیرفته می‌شود و می‌توان تحلیل کوواریانس را اجرا نمود.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره وابستگی به فضای مجازی در پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در جدول ۴ ارائه شده است.

در جدول شماره ۳ نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون متغیر وابستگی به فضای مجازی آورده شده است. چون F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش‌آزمون در سطح کمتر از $0/05$ معنی‌دار نمی‌باشد، بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های

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

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات
پیش‌آزمون	۴۷/۷۸	۱	۴۷/۷۸	۱/۷۳	۰/۱۴	۰/۴۱
گروه‌ها	۵۸۲/۴۳	۱	۵۸۲/۴۳	۲۱/۲۰	۰/۰۱	
خطا	۷۴۱/۷۲	۲۷	۲۷/۴۷			

با شیوع ویروس کرونا و اعمال محدودیت‌های مختلف و آزاد بودن وقت افراد و مادران 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 نظم دهی و برنامه‌ریزی برای تقسیم زمان با ارزش خود بین فعالیت‌های خاص را یاد می‌گیرند. داشتن مهارت مدیریت زمان خوب، آن‌ها را قادر می‌سازد تا هوشمندانه کار کنند و کارهای بیشتری را با کیفیت بهتری در زمان کمتری انجام دهند (چن و همکاران، ۲۰۲۰).

بر اساس نتایج جدول ۳، سطح معنی‌داری مشاهده شده برای تفاوت میانگین وابستگی به فضای مجازی گروه آموزش مدیریت زمان برابریان تریسی ($P=0/001$) کمتر از $0/05$ است. بنابراین آموزش مدیریت زمان برابریان تریسی بر کاهش نمرات وابستگی به فضای مجازی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تأثیر داشته است. مقدار مجذور اتا ($2 \eta = 0/41$) نشان می‌دهد حدود ۴۱ درصد از تغییرات نمرات پس‌آزمون متغیر وابستگی به فضای مجازی توسط روش آموزش مدیریت زمان برابریان تریسی تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری و بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کرمان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که اثربخشی آموزش مدیریت زمان موجب کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شد. این یافته با نتایج سایر مطالعات وردینی، سورسو 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 به‌شمار می‌رود. به‌طور متوسط کاربران اینترنت در روز ۶ ساعات و ۴۲ دقیقه از وقت خود را در دنیای آنلاین سپری می‌کنند. همزمان

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهر کرمان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که اثربخشی آموزش مدیریت زمان موجب کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شد. این یافته با نتایج سایر مطالعات وردینی، سورسو 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 به‌شمار می‌رود. به‌طور متوسط کاربران اینترنت در روز ۶ ساعات و ۴۲ دقیقه از وقت خود را در دنیای آنلاین سپری می‌کنند. همزمان

بدین‌وسیله نویسنده از تمامی شرکت‌کننده‌ها در این پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کند.

ملاحظات اخلاقی

در جریان اجرای این پژوهش و تهیه مقاله کلیه قوانین کشوری و اصول اخلاق حرفه‌ای مرتبط با پژوهش رعایت شده‌است.

حامی مالی

کلیه هزینه‌های پژوهش حاضر توسط نویسنده مقاله تأمین شده‌است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.

به‌گونه‌ای ملموس و واقعی و بی‌توجهی به لحظه لحظه زمان است (دارم، ۱۳۹۹).

نوجوانان از اینترنت برای انجام کارهای مدرسه، ارتباط با دوستان محلی و غیر محلی، تفریح، و برای کسب اطلاعات در مورد سرگرمی‌ها و علایق‌شان استفاده می‌کنند. آنها بیش از بزرگسالان از اینترنت برای برقراری ارتباطات اجتماعی استفاده می‌کنند. استفاده از رایانه برای برقراری ارتباط با دیگران از طریق چت روم و ایمیل فعالیت‌های محبوب (مخصوصاً بین نوجوانان) می‌باشد. هر چه ساعات استفاده از اینترنت در طول هفته افزایش یابد سلامت اجتماعی و روانی افول خواهد کرد. اینترنت و بازی‌های کامپیوتری کودکان را مشغول دنیایی متمایز از دنیای واقعی کرده و تمایز قابل شدن بین واقعیت و دنیای مجازی را برای آنها دشوار می‌سازد (سوبرامانیام و همکاران، ۲۰۰۱). یکی از دلایل اثرگذاری مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به اینترنت هدف گذاری است. هدف گذاری تنها یکی از قدم‌های فرآیند مدیریت زمان به‌شمار می‌رود. اهمیت آن به این دلیل است که هدف به افراد انگیزه لازم برای زندگی را می‌دهد. اگر هدف وجود نداشته‌باشد، روزگار چرخ زندگی را می‌چرخاند و این آزاردهنده است.

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 با مشکلات زیادی نظیر توجیه حضور به‌موقع در جلسات، غیبت نکردن از جلسات آموزشی و موارد دیگر همراه بود. همچنین از آن‌جایی که مطالعه در شهر کرمان بدین معنی که تنها در یک مکان و شهر انجام شده‌است در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان کل کشور باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نتایج این مطالعه به آموزش و پرورش و مراکز مشاوره پیشنهاد می‌گردد برنامه آموزش مدیریت زمان را در رأس روش‌های آموزشی و کارگاهی خود قرار دهند. آموزش تکنیک‌های مدیریت زمان به دانش‌آموزان می‌تواند گام مؤثری در بهبود سلامت روانی و جسمانی آنان داشته‌باشد. همچنین مدارس نسبت به تبلیغات و معرفی مزایا و معایب استفاده از اینترنت و همچنین فرهنگ سازی استفاده از فضای مجازی تلاش کنند. معلمان نیز با فراهم کردن جو روانی و اجتماعی مناسب می‌توانند نقش مهمی در مدیریت زمان استفاده از اینترنت داشته‌باشند. والدین نیز با آموزش‌های لازم به فرزندان خود در جهت کنترل میزان استفاده از فضای مجازی، می‌توانند در موفقیت آن‌ها نقش داشته‌باشند.

تشکر و قدردانی

منابع

- مکوندی، بهنام؛ سنگانی، علیرضا؛ عسگری، پرویز و بختیارپور، سعید. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای پردازش هیجانی در رابطه حالات فراشناختی بر گرایش به شبکه‌های مجازی در دانش‌آموزان 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، تغل رفتار و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱ (۴۳)، ۸۸-۶۳.
- Cao F, Su L, Lin T, Gao X. (2007). The Relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese dolesdents. *Eur Psychiatry*. 22(5): 466-471.
- 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.
- 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.
- 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.
- Luppincini, R & Alotaibi, S. (2021). A Systematic Research Review of Internet Addiction and Identity. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBLP)*, 11(1), 1-19.
- Pérez-Sanagustín, M., Sapunar-Opazo, D. Pérez-Álvarez, R. Hilliger, I. Bey, A. Maldonado-Mahauad, J & Baier, J. اباخانی، وحید و موسوی، زهره. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بحران هویت و نارسایی هیجانی با اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر صنعتی البرز. *هجدهمین همایش انجمن مشاوره ایران با عنوان مشاوره و حوزه سلامت*. ۱۴-۲۵.
- 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. *پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته روانشناسی، دانشکده علوم‌تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد واحد مرودشت*.
- جدیدی محمدآبادی، اکبر و احمدی، عبادالله. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین پیچیدگی‌های فناوری اینترنت بر سهولت کاربرد و سودمندی دریافتی اینترنت در بین مدیران مدارس شهرستان رفسنجان، فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، دوره ۲، شماره ۷، پاییز ۱۳۹۰، صفحه ۸۹-۱۰۶.
- پیرزاده، آسیه. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط سلامت عمومی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. *تحقیقات نظام سلامت*. ۸ (۱): ۵۸-۵۲.
- حیدری، مرضیه و رجبی، فهیمه. (۱۴۰۱). تأثیر استفاده مشکل‌زا از اینترنت بر پیشرفت ریاضیات با نقش میانجی خودکارآمدی در درس ریاضی و نقش تعدیلگر روابط معلم و دانش‌آموز. *فناوری و دانش پژوهی در تعلیم و تربیت*. ۲ (۲)، ۳۸-۲۷.
- خجسته، س، خجسته، ج و مصدقی، ش. (۱۴۰۱). تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی و دلبستگی به مدرسه دانش‌آموزان. *فناوری و دانش پژوهی در تعلیم و تربیت*، ۲ (۲)، ۲۰-۱۰.
- خواجه احمدی، معصومه، پولادی، شهناز، بحرینی، مسعود. (۱۳۹۵). طراحی و روان‌سنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. *روان پرستاری*، ۴ (۴)، ۵۱-۴۳.
- دارم، عبدالرضا. (۱۳۹۹). کارایی و اثربخشی مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور مرکز آبادان در زمان کرونا. *ششمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم‌تربیتی و روانشناسی ایران*. تهران.

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.

(2021). A MOOC-based flipped experience: Scaffolding SRL strategies improves learners' time management and engagement. *Computer Applications in Engineering Education*, 29(4), 750-768.

COPYRIGHTS



© 2023 by the authors. Lisensee PNU, Tehran, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)