

The Effectiveness of Time Management Training in Reducing Social Media Addiction and Learning Anxiety among Students

Zobair Samimi  *

Assistant Professor Department of Educational Sciences and Educational Technology, International University of Chabahar, Chabahar, Iran

Belqis Bibak 

MSc. in Educational Technology, International University of Chabahar, Chabahar, Iran

Extended Abstract

Introduction

The rapid expansion of information technology has led to extensive use of social networks. Since the first social network, thousands of platforms have been launched worldwide (Keum et al., 2023). More than 6.4 billion people use the internet, and over 4.2 billion use social media, nearly 60% of the world's population (Chiboune & Dahnoun, 2024). Social networks serve personality expression and social connection (Gupta et al., 2024), and adolescents' use is linked to psychological needs (Wong & McLellan, 2024). However, excessive use can cause behavioral addiction (Khajeahmadi et al., 2016), academic procrastination (Muslikah & Andriyani, 2018), declined performance (Abdullahi et al., 2024), and reduced achievement (Salari et al., 2025), especially in adolescence when self-regulation is developing (Zimmerman, 2002).

* Corresponding Author: samimi97@yahoo.com



© 2026 The Author(s). This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2025.555683.1116>

Received: 26 July 2025

Revised: 16 November 2025

Accepted: 25 November 2025

Learning anxiety is a situational anxiety during understanding, practicing, and applying content (Yu et al., 2023). It differs from test anxiety, which concerns evaluation and failure (Pekrun et al., 2005; Kadivar et al., 2009). Moderate anxiety may activate coping and learning (Li & Wei, 2023), but high levels are linked to lower cognitive performance, avoidance, and reduced motivation (Supriadi & Suherman, 2024). Sensitive students with stronger imagination become anxious more quickly under stress (Naibaho, 2022; Alshammari et al., 2022).

Weak time management is a key factor in excessive social media use and learning anxiety (Ali et al., 2024). Interventions targeting self-regulation and time management may reduce these harms. Group counseling with cognitive restructuring and self-management reduces internet addiction (Fadil et al., 2019). Mindfulness and time management training improve academic emotions and enthusiasm (Nignam et al., 2024). Time management creates control, reduces time pressure, and enhances efficiency (Khiat, 2022; Luceño Moreno et al., 2025). It is linked to lower internet addiction (Ali et al., 2024), improved self-regulated learning (Khiat, 2022), and reduced anxiety and burnout (Luceño Moreno et al., 2025). Time management training reduces internet addiction (Ghanbari, 2022), improves self-concept and academic buoyancy (Bahadori khosroshahi, 2018), and affects self-determination and life orientation (Pourfarahamand & AbediKooshki, 2024).

In first-cycle secondary school, self-regulation is still forming (Zimmerman, 2002), and no Iranian study has simultaneously examined time management training on social media addiction and learning anxiety, particularly in Konarak. This study therefore aimed to determine the effectiveness of time management training on reducing social media addiction and learning anxiety among female students.

Method

This quasi-experimental study used a pretest-posttest design with a control group. The population included all female first-cycle secondary students in Konarak in 2024–2025. Thirty students were selected using G*Power ($\alpha = .05$, power = .80, effect size = .50). Two similar schools were selected purposefully; 15 students were randomly chosen from each, and one school was randomly assigned to the experimental group and the other to the control group. Inclusion criteria were no grade retention, communication ability, interest, and schedule coordination; exclusion criteria were more than two absences and incomplete questionnaires. Informed consent was obtained from students and parents. Instruments were the Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) and the Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks (AMQ-SN). The experimental group received 10 sessions of 45 minutes based on Bahadori Khosroshahi (2018). Data were analyzed using univariate ANCOVA in SPSS-27.

Results

Mean age was 14.68 ± 1.12 in the experimental group and 14.31 ± 1.25 in the control group, with no significant difference ($p > 0.05$). Descriptive statistics showed lower posttest means for social media addiction and learning anxiety in the experimental group than in the control group, with means decreasing from pretest to posttest. Assumptions were met: Shapiro-Wilk normality ($p >$

0.05), Levene homogeneity ($p > 0.05$), homogeneity of regression slopes ($p > 0.05$), and linear relationship ($P < 0.05$). ANCOVA, controlling for pretest, showed significant differences between groups for social media addiction ($F = 13.77, p < 0.001, \eta^2 = 0.34$) and learning anxiety ($F = 55.80, p < 0.001, \eta^2 = 0.68$). Time management training significantly reduced both outcomes.

Discussion and Conclusion

Time management training significantly reduced social media addiction and learning anxiety. These findings align with self-regulation theory and prior research. The first finding, reduced social media addiction, is consistent with Ghanbari (2022), Fadil et al. (2019), and Ali et al. (2024). Inability to prioritize and control time can lead students to avoidance behaviors such as excessive virtual space use; training creates structure, strengthens self-regulation, increases control over time, and replaces momentary pleasures with purposeful behaviors. The second finding, reduced learning anxiety, is consistent with Nignam et al. (2024) and Khiat (2022). Learning anxiety is situational and distinct from test anxiety. Training increases mastery and predictability and reduces cognitive load from disorganization and procrastination, thereby lowering anxiety. Overall, training simultaneously reduces two harms through self-regulation, perceived control, reduced avoidance, and improved emotion regulation. This is important in first-cycle secondary school, where self-regulation is still forming. Limitations include a female-only sample in Konarak, purposive sampling, self-report instruments, and no follow-up. Future research should use random sampling, multi-source data, longitudinal designs, and diverse groups. Practically, time management should be included in life skills, media literacy, and extracurricular programs, with healthy leisure alternatives.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: Ethical principles were observed at all stages. Participants received information about the research aims, informed consent was obtained, and freedom to withdraw was explained.

Funding: This research received no financial support.

Authors' contribution: All parts of the research and preparation of the article were shared equally between the authors.

Conflict of interest: The authors declare no conflicts of interest.

Acknowledgements: The authors thank all students who participated in the research.

Keywords: Anxiety, Time Management Training, Use of Social Networks.

Citation: Samimi, Z., & Bibak, B. (2026). The Effectiveness of Time Management Training in Reducing Social Media Addiction and Learning Anxiety among Students. *Recent Innovations in Psychology*, 3(3), 89-101. <https://doi.org/10.22034/rip.2025.555683.1116>.

اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری دانش‌آموزان

استادیار، گروه علوم تربیتی و تکنولوژی آموزشی، دانشگاه بین‌المللی چابهار، چابهار، ایران

زیر صمیمی * 

کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه بین‌المللی چابهار، چابهار، ایران

بلقیس بی‌باک 

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول بود. پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان کنارک در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ تشکیل می‌داد. تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای‌دهی شدند. آموزش مدیریت زمان طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (یک بار در هفته) برای گروه آزمایش اجرا شد. همه شرکت‌کنندگان قبل و پس از آموزش براساس پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی (AEQ) و پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل (AMQ-SN) مورد ارزیابی قرار گرفتند. تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مدیریت زمان به طور معناداری باعث کاهش اضطراب یادگیری و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در گروه آزمایش شده است ($p < 0/01$). براساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان از آموزش مدیریت زمان برای بهبود اضطراب یادگیری و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: آموزش مدیریت زمان، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، اضطراب

استناد: صمیمی، زیر، و بی‌باک، بلقیس. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های

اجتماعی و اضطراب یادگیری دانش‌آموزان. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۳(۳)، ۸۹-۱۰۱.

<https://doi.org/10.22034/rip.2025.555683.1116>

مقدمه

گسترش روزافزون فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی روزمره به ظهور نسل جدیدی از ابزارهای اینترنتی منجر شده است که امکانات گسترده‌ای را برای ارتباطات متقابل، مذاکره، گفت‌وگو و تعامل دوسویه فراهم می‌آورند. از زمان شکل‌گیری نخستین شبکه اجتماعی، هزاران پلتفرم مشابه در سطح جهان راه‌اندازی شده‌اند (کثوم و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس گزارش‌های موجود، بیش از ۴/۶۶ میلیارد نفر در سراسر جهان از اینترنت استفاده می‌کنند و شمار کاربران رسانه‌های اجتماعی به بیش از ۲/۴ میلیارد نفر رسیده است؛ این آمار حاکی از آن است که نزدیک به ۶۰ درصد جمعیت جهان به‌صورت فعال آنلاین هستند (چیون و دهنون، ۲۰۲۴). شبکه‌های اجتماعی بستری برای معرفی و آشکارسازی ویژگی‌های شخصیتی افراد و همچنین برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی فراهم می‌کنند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۴) و انگیزه نوجوانان برای استفاده از آن‌ها با نیازهای روان‌شناختی آنان پیوند دارد (وونگ و مک‌لیان، ۲۰۲۴). با این حال، استفاده افراطی و آسیب‌زا از این شبکه‌ها می‌تواند به اعتیاد رفتاری منجر شود (خواجeh احمدی و همکاران، ۱۳۹۵) و پیامدهای منفی تحصیلی متعددی از جمله اهمال‌کاری تحصیلی (موسلیکه و آندریانی، ۲۰۱۸)، افت عملکرد تحصیلی (عبداللهی و همکاران، ۲۰۲۴) و کاهش پیشرفت تحصیلی (سالاری و همکاران، ۲۰۲۵) به همراه داشته باشد. این آسیب‌ها به‌ویژه در دوره نوجوانی که مهارت‌های خودنظم‌دهی^۱ در حال شکل‌گیری است، اهمیت بیشتری می‌یابد (زیمرمن، ۲۰۰۲).

یکی از پیامدهای روان‌شناختی مهم در این زمینه، اضطراب یادگیری^۲ است. این سازه اشاره به نوعی اضطراب موقعیتی دارد که در فرایند درک، تمرین و به‌کارگیری مطالب آموزشی بروز می‌کند و با احساس نگرانی، تنش و ناکارآمدی همراه است (یو و همکاران، ۲۰۲۳). این نوع اضطراب با اضطراب امتحان تفاوت دارد؛ زیرا اضطراب امتحان عمدتاً به ترس از ارزیابی و شکست در موقعیت‌های امتحانی مربوط می‌شود، در حالی که اضطراب یادگیری در فرایند فهم و تمرین مطالب رخ می‌دهد و می‌تواند حتی در غیاب هرگونه ارزیابی رسمی ظاهر شود (پکران و همکاران، ۲۰۰۵؛ کدیور و همکاران، ۱۳۸۸). نقش اضطراب در فرایند یادگیری پیچیده است؛ اضطراب می‌تواند به فعال‌شدن توانایی‌های شناختی و تمرکز منجر شود و در سطح متوسط، محرکی برای یافتن راهکارهای مقابله با آن باشد که خود فرایندی یادگیری محسوب می‌شود (لی و وی، ۲۰۲۳). پژوهش‌ها نشان داده‌اند سطوح بالای اضطراب یادگیری می‌تواند با عملکرد شناختی پایین‌تر، اجتناب از فعالیت‌های آموزشی و کاهش انگیزش یادگیری همراه باشد (سوپرایدی و سوهرمن، ۲۰۲۴). همچنین، دانش‌آموزان حساس‌تر و دارای تخیل قوی‌تر در مواجهه با استرس سریع‌تر دچار اضطراب و پریشانی می‌شوند (نایباهو، ۲۰۲۲؛ الشامری و همکاران، ۲۰۲۲).

با توجه به پیامدهای منفی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری، بهره‌گیری از راهکارهای مؤثر برای کاهش این آسیب‌ها ضرورت یافته است. مطالعات جدید نشان می‌دهند ضعف در مهارت‌های مدیریت زمان از عوامل کلیدی در افزایش گرایش به استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی و بروز اضطراب یادگیری است (علی و همکاران، ۲۰۲۴). از این‌رو، مداخلاتی که بر خودنظم‌دهی، مدیریت زمان و تنظیم هیجان‌های تحصیلی متمرکزند، می‌توانند در کاهش این آسیب‌ها مؤثر واقع شوند. برای نمونه، فدی و همکاران (۲۰۱۹) اثربخشی مشاوره گروهی با تکنیک‌های بازسازی شناختی و خودمدیریتی را در کاهش اعتیاد اینترنتی گزارش کردند. همچنین، نیگنام و همکاران (۱۴۰۳) نشان دادند آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و آموزش مهارت مدیریت زمان بر

1. self-regulation
2. learning anxiety

هیجان‌های تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان اثر مثبت دارد. مدیریت زمان یکی از مهارت‌های کلیدی خودنظم‌دهی است که با ایجاد احساس کنترل، کاهش فشار زمانی و افزایش کارایی، می‌تواند اضطراب یادگیری را کاهش دهد و حس تسلط بر تکالیف را در دانش‌آموزان تقویت کند (خیات، ۲۰۲۲؛ لوسینو مورینو و همکاران، ۲۰۲۵). ضعف در مدیریت زمان با اعتیاد به اینترنت رابطه دارد (علی و همکاران، ۲۰۲۴)، در حالی که مدیریت زمان مؤثر می‌تواند یادگیری خودتنظیمی را بهبود بخشد (خیات، ۲۰۲۲) و با کاهش اضطراب و فرسودگی همراه باشد (لوسینو مورینو و همکاران، ۲۰۲۵). شواهد تجربی نیز از اثربخشی آموزش مدیریت زمان حمایت می‌کند. به طور مثال قنبری (۱۴۰۱) نشان داد آموزش مدیریت زمان می‌تواند اعتیاد به اینترنت را در دانش‌آموزان کاهش دهد. بهادری خسروشاهی (۱۳۹۷) اثر مثبت آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودپنداره و پایداری تحصیلی دانش‌آموزان را تأیید کرد. همچنین، پورفرهمند و عابدی کوشکی (۱۴۰۳) در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش مدیریت زمان بر نیازهای خودتعیین‌گری و جهت‌گیری زندگی دانش‌آموزان دختر اثر مثبت و معناداری دارد. نیگنم و همکاران (۱۴۰۳) اثربخشی آموزش مدیریت زمان و ذهن‌آگاهی را بر هیجان‌های تحصیلی و اشتیاق تحصیلی نشان دادند. این یافته‌ها با نقش مدیریت زمان در بهبود خودتنظیمی یادگیری (خیات، ۲۰۲۲) و کاهش اضطراب و فرسودگی (لوسینو مورینو و همکاران، ۲۰۲۵) همخوان است.

در دوره متوسطه اول، دانش‌آموزان در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که مهارت‌های شناختی و رفتاری خودنظم‌دهی در حال شکل‌گیری است (زیمرن، ۲۰۰۲)؛ ضعف در این مهارت‌ها می‌تواند به استفاده ناکارآمد از زمان، وابستگی رفتاری به فضای مجازی و اضطراب یادگیری منجر شود. با وجود اهمیت این مؤلفه‌ها، در پیشینه پژوهشی مورد بررسی در ایران که به‌طور همزمان اثر آموزش مدیریت زمان بر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری دانش‌آموزان دوره متوسطه اول را بررسی کرده باشد، به دست نیامد. این خلأ پژوهشی در بافت شهر کنارک، واقع در جنوب شرقی ایران و استان سیستان و بلوچستان، اهمیت مضاعف دارد؛ منطقه‌ای ساحلی با جمعیت جوان و محدودیت‌های نسبی در امکانات آموزشی، رفاهی و فعالیت‌های سازنده که دانش‌آموزان آن اوقات فراغت خود را عمدتاً در فضای مجازی سپری می‌کنند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری دانش‌آموزان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان کنارک در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. حجم نمونه بر اساس محاسبه با نرم‌افزار G*Power با سطح معناداری ۰/۰۵، توان آزمون ۰/۸۰ و اندازه اثر متوسط ۰/۵۰ در مجموع ۳۰ نفر تعیین شد. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که از میان مدارس دخترانه دوره اول متوسطه شهر کنارک که از نظر وضعیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شرایط مشابهی داشتند، دو مدرسه به‌صورت هدفمند انتخاب شد، سپس در هر مدرسه ۱۵ دانش‌آموز به روش تصادفی و از طریق قرعه‌کشی انتخاب شدند (در مجموع ۳۰ نفر) و در نهایت با قرعه‌کشی، یکی از مدارس به‌عنوان گروه آزمایش و مدرسه دیگر به‌عنوان گروه کنترل تعیین شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل عدم مردودی در دو سال تحصیلی گذشته، توانایی برقراری ارتباط مؤثر با سایر اعضای گروه، علاقه‌مندی به شرکت در پژوهش و امکان هماهنگی برنامه کلاسی با زمان‌بندی جلسات و ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی

هدف پژوهش برای دانش آموزان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه آنان برای شرکت در پژوهش اخذ گردید. به شرکت کنندگان در خصوص محرمانه بودن اطلاعات و استفاده از داده‌ها صرفاً برای اهداف پژوهشی اطمینان خاطر داده شد. رضایت‌نامه کتبی از والدین دانش آموزان نیز اخذ شد. شرکت کنندگان هر دو گروه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه‌های ذیل پاسخ دادند:

پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی^۱ (AEQ): این پرسشنامه توسط پکران و همکاران (۲۰۰۵) برای سنجش هیجان‌های تحصیلی در سه موقعیت کلاس، یادگیری و امتحان تدوین شده است. نسخه اصلی این ابزار شامل ۲۳۲ عبارت و ۲۴ خرده‌مقیاس است؛ بخش هیجان‌های مربوط به یادگیری آن ۷۵ عبارت و ۸ خرده‌مقیاس دارد. در پژوهش حاضر، از خرده‌مقیاس اضطراب یادگیری از بخش هیجان‌های مربوط به یادگیری استفاده شد. این خرده‌مقیاس دارای ۱۱ عبارت است که در طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) تنظیم شده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده اضطراب یادگیری بیشتر است. در مطالعه اصلی ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۵ گزارش شده است. در ایران، کدیور و همکاران (۱۳۸۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی تأییدی، اعتبار و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه را بررسی و تأیید کردند و ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس اضطراب یادگیری را ۰/۸۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این خرده‌مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل^۲ (AMQ-SN): این پرسشنامه توسط خواجه احمدی و همکاران (۱۳۹۵) تدوین شده و بر ۲۳ عبارت است که در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر به معنای اعتیاد بیشتر به شبکه‌های اجتماعی است. در مطالعه اصلی روایی عاملی مطلوب و آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بود. پس از گمارش تصادفی، آموزش مدیریت زمان در گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و براساس مداخله ارائه شده توسط بهادری خسروشاهی (۱۳۹۷) اجرا شد. شرح مختصری از مداخله در جدول ۱ آورده شده است.

در تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. تحلیل‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

یافته‌ها

توصیف جمعیت‌شناختی نمونه نشان داد که میانگین و انحراف معیار سنی در گروه آزمایش به ترتیب ۱۴/۶۸ و ۱/۱۲ و در گروه کنترل ۱۴/۳۱ و ۱/۲۵ بود. تفاوت معناداری میان دو گروه وجود نداشت ($P > ۰/۰۵$). شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول ۲ آورده شده است.

1. the Achievement Emotions Questionnaire (AEQ)

2. the Addiction to Mobile Questionnaire Based on Social Networks (AMQ-SN)

جدول ۱. خلاصه پروتکل آموزش مدیریت زمان (بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۷)

جلسات	محتوا	تکلیف خانگی
جلسه اول	معارفه و آشنایی ایجاد انگیزه بررسی ساختار جلسات و قوانین اصلی، تعیین اهداف آموزش برنامه ریزی	۱. ثبت زمان‌های استفاده از موبایل؛ ۲. ثبت موقعیت‌های اضطراب (موقعیت‌های درسی که بیشترین اضطراب را ایجاد می‌کنند). ۱. فهرست کردن کارهای روزانه و تشخیص اینکه کدام ۲۰٪، ۸۰٪. نتایج مطلوب (مثلاً نمره خوب) را تولید می‌کند. ۲. تحلیل پیامد: اگر ۳۰ دقیقه کمتر اینستاگرام را چک کنم، چه تأثیری روی آماده‌سازی برای امتحان فردا دارد؟
جلسه دوم	آموزش قانون ۸۰/۲۰ مفهوم در نظر گرفتن پیامد کارها، مقاومت در برابر آموزش و تغییر	۱. اولویت‌بندی وظایف، با تمرکز ویژه بر یک "وظیفه A" مرتبط با درس. ۲. تعیین یک "بازه زمانی" ۴۵ دقیقه‌ای برای مطالعه آن وظیفه
جلسه سوم	آموزش روش الف ب پ ت روش تمرکز بر اهداف	۱. انتخاب یک درس اضطراب‌آور و آماده کردن تمام وسایل مورد نیاز. ۲. حذف اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی یا جابجا کردن آیکون برنامه‌ها به صفحه آخر موبایل.
جلسه چهارم	آشنا شدن با قانون تشخیص ضرورت آشنایی با مفهوم اهمیت زمینه سازی قبل از شروع کار.	۱. شناسایی و نوشتن سه نقطه قوت و استعداد مرتبط با یادگیری. ۲. جستجوی یک ویدیوی آموزشی جذاب در مورد یکی از دروس به جای گشت‌وگذار بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی.
جلسه پنجم	آشنا شدن با اهمیت فراگیر بودن در داخل حرفه خود به صورت دائمی اهمیت دادن استعدادهای منحصر به فرد	۱. انتخاب یک پروژه یا بحث درسی بزرگ که باعث اضطراب می‌شود؛ ۲. تقسیم آن به بخش‌های کوچک و بسیار مشخص
جلسه ششم	آشنایی با عوامل محدود کننده پیشرفت آشنایی با مفهوم تقسیم کار بزرگ به بخش‌های کوچک.	تکلیف مدیریت فعالانه حواس‌پرتی ۲۵ دقیقه مطالعه با تمرکز کامل + ۵ دقیقه استراحت (که در آن می‌توانند موبایل را چک کنند). ۲. در طول ۲۵ دقیقه مطالعه، موبایل در حالت پرواز قرار گیرد یا در کیف باشد.
جلسه هفتم	آشنایی با اهمیت مفهوم محدودیت زمانی برای هر کار اهمیت تمرکز نیروهای فیزیکی و روانی بر یک موضوع واحد	۱. ثبت گفتگوهای درونی منفی هنگام مواجهه با درس (مثلاً: نمی‌تونم، خیلی سخته). ۲. جایگزینی این افکار با جملات مثبت و کاربردی (مثلاً: این درس چالشی است اما من قدم‌به‌قدم پیش می‌روم).
جلسه هشتم	آشنایی با گفتگوهای درونی مثبت و تاثیر آن بر عملکرد، آشنایی با مفهوم تنبلی مثبت	۱. تحلیل یک روز از هفته: کدام راهبرد مدیریت زمان بیشترین زمان آزاد شده را برای من ایجاد کرد؟ ۲. برنامه‌ریزی برای استفاده از این زمان آزاد شده برای یک فعالیت لذت‌بخش غیر از شبکه‌های اجتماعی
جلسه نهم	آشنایی با اهمیت پرهیز از کار سخت و پی بردن به افزایش زمان از طریق اجرای راهبردهای مدیریت زمان	۱. طراحی یک برنامه هفتگی شخصی که شامل: بازه‌های زمانی مطالعه متمرکز، زمان‌های مجاز برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی و زمان استراحت باشد. ۲. نوشتن یک قرارداد شخصی برای پایبندی به این برنامه و مرور دستاوردهای خود در طول این ۱۰ جلسه.
جلسه دهم	آشنایی با مفهوم افزایش یافتن سرعت عمل از طریق اجرای راهبردهای مدیریت زمان و آشنایی با اهمیت موضوع انجام یک کار در هر بار	

جدول ۲. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

گروه آزمایش		گروه کنترل		مرحله	متغیر
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
۵۲/۲۰	۱/۰۸	۵۱/۸۶	۱/۴۵	پیش‌آزمون	اعتماد به شبکه‌های اجتماعی
۴۸/۰۶	۲/۳۶	۵۱/۶۶	۱/۲۹	پس‌آزمون	
۲۹/۷۳	۱/۴۳	۲۹/۶۶	۱/۳۹	پیش‌آزمون	اضطراب یادگیری
۲۵/۱۳	۱/۸۸	۲۹/۸۰	۱/۴۲	پس‌آزمون	

جدول ۲ نشان می‌دهد که در اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری، شرکت کنندگان گروه آزمایش در مرحله پس آزمون میانگین کمتری نسبت به شرکت کنندگان گروه کنترل داشتند. در این گروه میانگین‌ها از پیش آزمون به پس آزمون کاهش یافته است.

قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، به بررسی مفروضات پرداخته شد. آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع متغیرها به تفکیک گروه‌ها نرمال است ($P > 0/05$). آزمون لوین نیز نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها محقق شده است ($P > 0/05$). فرض همگنی شیب رگرسیون نیز محقق شد ($P > 0/05$). بر اساس متغیر کمکی (پیش آزمون) نیز تفاوت معناداری در پس آزمون مشاهده شده و فرض وجود رابطه خطی میان متغیر کمکی و وابسته تأیید شد ($P < 0/05$). نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزورات ای سهمی
اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی	گروه	۹۲/۱۰	۱	۹۲/۱۰	۱۳/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۳۴
	خطا	۱۸۰/۵۶	۲۷	۶/۶۸			
اضطراب یادگیری	گروه	۱۶۳/۶۱	۱	۱۶۳/۶۱	۵۵/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	خطا	۷۷/۷۶	۲۷	۲/۸۸			

جدول ۳ نشان می‌دهد که با حذف اثر پیش آزمون در پس آزمون اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری تفاوت معناداری میان دو گروه وجود دارد ($P < 0/001$). اندازه اثر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری به ترتیب ۰/۳۴ و ۰/۶۸ بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان کنارک انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مدیریت زمان به طور معناداری اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری دانش آموزان گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل کاهش داد. این یافته‌ها با نقش مدیریت زمان به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی خودنظم‌دهی در بهبود رفتارهای تحصیلی و کاهش آسیب‌های روان‌شناختی همخوان است (زیمرن، ۲۰۰۲؛ خیات، ۲۰۲۲).

یافته نخست پژوهش نشان داد آموزش مدیریت زمان موجب کاهش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دانش آموزان شده است. این نتیجه با پژوهش‌های پیشین همسو است؛ قبری (۱۴۰۱) و فدیل و همکاران (۲۰۱۹) نیز اثربخشی آموزش مدیریت زمان و تکنیک‌های خودمدیریتی را در کاهش اعتیاد اینترنتی گزارش کردند. همچنین، علی و همکاران (۲۰۲۴) رابطه ضعف در مدیریت زمان با اعتیاد به اینترنت را نشان دادند و خواجه‌احمدی و همکاران (۱۳۹۵) اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل را به عنوان یک رفتار وابستگی‌زا معرفی کردند. در تبیین این یافته می‌توان گفت ناتوانی در اولویت‌بندی فعالیت‌ها و کنترل زمان، دانش آموزان را در مواجهه با فشارهای تحصیلی به سمت رفتارهای اجتنابی مانند استفاده افراطی از فضای مجازی سوق می‌دهد (موسلیکه و آندریانی، ۲۰۱۸). آموزش مدیریت زمان با ایجاد ساختار زمانی منظم، تقویت خودنظم‌دهی و افزایش احساس کنترل بر زمان، امکان جایگزینی رفتارهای لحظه‌ای و لذت‌جویانه با رفتارهای هدفمند و تأملی را فراهم می‌کند (خیات، ۲۰۲۲؛ لوسینو مورینو و همکاران، ۲۰۲۵). بهادری خسروشاهی (۱۳۹۷) نیز نشان داد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر

خودپنداره دانش‌آموزان اثر مثبت دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت مدیریت زمان نه تنها یک مهارت تحصیلی، بلکه راهبردی پیشگیرانه برای کاهش وابستگی رفتاری به شبکه‌های اجتماعی است.

یافته دوم پژوهش نشان داد آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب یادگیری دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. این نتیجه با پژوهش نیگ‌نام و همکاران (۱۴۰۳) و خیات (۲۰۲۲) همخوان است که به تأثیر آموزش مدیریت زمان و ذهن‌آگاهی بر هیجان‌های تحصیلی و نقش مدیریت زمان در خودتنظیمی یادگیری اشاره کرده‌اند. اضطراب یادگیری نوعی اضطراب موقعیتی در فرایند درک، تمرین و به کارگیری مطالب آموزشی است (یو و همکاران، ۲۰۲۳) و با اضطراب امتحان که عمدتاً به ارزیابی و شکست در موقعیت‌های امتحانی مربوط می‌شود، تفاوت دارد (پکران و همکاران، ۲۰۰۵؛ کدیور و همکاران، ۱۳۸۸). سطوح بالای اضطراب یادگیری می‌تواند با عملکرد شناختی پایین‌تر، اجتناب از فعالیت‌های آموزشی و کاهش انگیزش یادگیری همراه باشد (سوپرایدی و سوهرم، ۲۰۲۴). در تبیین این یافته می‌توان به نظریه خودتنظیمی زیمرمن (۲۰۰۲) استناد کرد؛ یادگیرنده‌ای که زمان خود را مدیریت می‌کند، احساس تسلط و پیش‌بینی‌پذیری بیشتری نسبت به فعالیت‌های یادگیری تجربه می‌کند و این احساس کنترل، اضطراب را کاهش می‌دهد. همچنین، آموزش مدیریت زمان با کاهش بار شناختی اضافی ناشی از بی‌نظمی و تعویق، ظرفیت ذهنی فرد را برای پردازش مطالب درسی افزایش می‌دهد و به صورت غیرمستقیم اضطراب یادگیری را کم می‌کند (خیات، ۲۰۲۲؛ لوسینو مورینو و همکاران، ۲۰۲۵). پورفرهمند و عابدی کوشکی (۱۴۰۳) نیز اثر مثبت آموزش مدیریت زمان بر نیازهای خودتعیین‌گری و جهت‌گیری زندگی دانش‌آموزان دختر را تأیید کرده‌اند که با نقش این آموزش در تقویت احساس کنترل و انگیزه تحصیلی همسو است.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد آموزش مدیریت زمان می‌تواند به طور هم‌زمان دو آسیب مرتبط با فضای مجازی و یادگیری، یعنی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و اضطراب یادگیری، را کاهش دهد. سازوکار مشترک این اثر را می‌توان در تقویت خودنظم‌دهی، افزایش احساس کنترل بر زمان و فعالیت‌ها، کاهش رفتارهای اجتنابی و بهبود تنظیم هیجان‌های تحصیلی جستجو کرد (زیمرمن، ۲۰۰۲؛ خیات، ۲۰۲۲؛ علی و همکاران، ۲۰۲۴). این نتیجه در بافت دوره متوسطه اول اهمیت مضاعف دارد؛ زیرا در این مرحله از رشد، مهارت‌های شناختی و رفتاری خودنظم‌دهی دانش‌آموزان در حال شکل‌گیری است و ضعف در این مهارت‌ها می‌تواند به استفاده ناکارآمد از زمان، وابستگی به فضای مجازی و اضطراب یادگیری منجر شود. بنابراین، آموزش مدیریت زمان می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر و کم‌هزینه در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مدارس مورد توجه قرار گیرد.

این پژوهش محدودیت‌هایی داشت. نخست، جامعه آماری تنها شامل دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان کنارک بود؛ از این رو تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، جنسیتی و جغرافیایی باید با احتیاط صورت گیرد. دوم، استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و ابزارهای خودگزارشی ممکن است دقت داده‌ها را تحت تأثیر قرار داده باشد. سوم، به دلیل محدودیت زمانی، امکان ارزیابی پیگیری فراهم نشد و بنابراین پایداری اثرات مداخله در بلندمدت مشخص نیست. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از نمونه‌گیری تصادفی، ابزارهای چندمنبعی مانند گزارش والدین و معلمان، و طراحی طولی با مرحله پیگیری استفاده کنند. همچنین بررسی اثربخشی این مداخله در گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف و مناطق با بافت فرهنگی و جغرافیایی متفاوت توصیه می‌شود. از منظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت مدیریت زمان به عنوان بخشی از برنامه‌های مهارت‌های زندگی، سواد رسانه‌ای و فعالیت‌های فوق‌برنامه مدارس گنجانده شود. مدیران و مشاوران مدارس نیز می‌توانند با ایجاد

جایگزین‌های سالم برای اوقات فراغت، مانند ورزش و فعالیت‌های گروهی، اثرگذاری این آموزش را تقویت کنند و از آسیب‌های تحصیلی و روان‌شناختی ناشی از استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی پیشگیری نمایند.

ملاحظات اخلاقی

اصول اخلاقی در ارتباط با شرکت کنندگان انسانی، در کلیه مراحل این پژوهش مورد توجه پژوهشگران بود. قبل از اجرای پژوهش اطلاعاتی در خصوص اهداف پژوهش در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت و اصول اخلاقی نظیر آزادی شرکت در پژوهش و نیز اختیار ترک کردن پژوهش در طی اجرا به آنان توضیح داده شد.

حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش از حمایت مالی برخوردار نبوده است. نویسندگان بدین وسیله از تمامی دانش آموزانی که در پژوهش شرکت داشتند، تقدیر و تشکر می نمایند.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافع وجود ندارد.

منابع

- بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودپنداره و پایداری تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه. *مطالعات برنامه درسی*، ۱۳(۴۹)، ۱۷۴-۱۵۱. <https://doi.org/20.1001.1.17354986.1397.13.49.5.3>
- پورفرهمنند، زهرا، و عابدی کوشکی، سارا. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر نیازهای خود تعیین گری و جهت گیری زندگی دانش آموزان دختر. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۲(۱)، ۷۵-۸۸. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.479373.1061>
- خواججه احمدی، معصومه، پولادی، شهناز، و بحرینی، مسعود. (۱۳۹۵). طراحی و روانسنجی پرسشنامه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر موبایل. *روان پرستاری*، ۴(۴)، ۴۳-۵۱. https://ijpn.ir/browse.php?a_code=A-10-1-109&sid=1&slc_lang=fa
- قنبری، زهرا. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان مقطع متوسطه. *فناوری و دانش پژوهشی در تعلیم و تربیت*، ۲(۴)، ۱-۹. <https://doi.org/10.30473/T-EDU.2023.67547.1075>
- کدیور، پروین، فرزاد، ولی‌الله، کاووسیان، جواد، و نیکدل، فریبرز. (۱۳۸۸). رواسازی پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی پکران. *نوآوری‌های آموزشی*، ۸(۴)، ۷-۳۸. https://noavaryedu.oerp.ir/article_78909.html
- نیگ‌نام، خدیجه، پیرانی، ذبیح، و زنگنه مطلق، فیروزه. (۱۴۰۳). هم سنجی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و آموزش مهارت مدیریت زمان بر هیجان‌های تحصیلی و اشتیاق تحصیلی. *علوم روانشناختی*، ۲۳(۱۴۳)، ۱۳۵-۱۵۴. <https://psychologicalscience.ir/article-1-2285-fa.html>

References

- Abdullahi, O. A., Bahari, M., Miskon, S., & Abu Yazid, M. H. (2024). Social media addiction and academic performance: A bibliometric analysis approach. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(1), 1217-1228. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i1/20536>
- Ali, H. F. M., Mousa, M. A. E. G., Atta, M. H. R., & Morsy, S. R. (2024). Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students. *BMC Nursing*, 23(1), 632-644. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02273-5>

- Alshammari, T., Alseraye, S., Alqasim, R., Rogowska, A., Alrasheed, N., & Alshammari, M. (2022). Examining anxiety and stress regarding virtual learning in colleges of health sciences: A cross-sectional study in the era of the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 30(3), 256-264. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2022.01.010>
- Bahadorikhosroshahi, J. (2018). The Effectsof Training Time Management Skills on Self-concept and Academic Buoyancy among High School Students. *Journal of Curriculum Studies*, 13(49), 151-174 (In Persian). <https://doi.org/20.1001.1.17354986.1397.13.49.5.3>
- Chiboune, D., & Dahnoun, C. (2024). *The impact of social media channels on traffic conversion* (Doctoral dissertation, Higher School Of Management and Digital Economy).
- Fadil, M., Sunawan, S., & Awalya, A. (2019). The effectiveness of group counselling with cognitive restructuring and self-management techniques to reduce internet addiction. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 134-139. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28172>
- Ghanbari, Z. (2023). Investigating the Effectiveness of Time Management Training on Reducing Internet Addiction among High School Students. *Technology and Scholarship in Education*, 2(4), 1-9 (In Persian). <https://doi.org/10.30473/T-EDU.2023.67547.1075>
- Gupta, V., Rubalcaba, L., Gupta, C., & Pereira, L. (2024). Social networking sites adoption among entrepreneurial librarians for globalizing startup business operations. *Library Hi Tech*, 42(3), 947-974. <https://doi.org/10.1108/LHT-05-2022-0234>
- Kadivar, P., Farzad, V., Kavousian, J., & Nikdel, F. (2009). validiting the Pekruns achievement emotion questionnaire. *Journal of Educational Innovations*, 8(4), 7-38 (In Persian). https://noavaryedu.oerp.ir/article_78909.html
- Keum, B. T., Wang, Y. W., Callaway, J., Abebe, I., Cruz, T., & O'Connor, S. (2023). Benefits and harms of social media use: A latent profile analysis of emerging adults. *Current Psychology*, 42(27), 23506-23518. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03473-5>
- Khajehmadi, 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 Psychiatric Nursing*, 4(4), 43-51 (In Persian). <https://ijpn.ir/article-1-884-en.html>
- Khiat, H. (2022). Using automated time management enablers to improve self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education*, 23(1), 3-15. <https://doi.org/10.1177/1469787419866304>
- Li, C., & Wei, L. (2023). Anxiety, enjoyment, and boredom in language learning amongst junior secondary students in rural China: How do they contribute to L2 achievement?. *Studies in Second Language Acquisition*, 45(1), 93-108. <https://doi.org/10.1017/S0272263122000031>
- Luceño Moreno, M. L., Talavera Velasco, B., Esteban Gonzalo, S., & Vázquez Estévez, D. (2025). Impact of a strategic time management programme on burnout, anxiety, depression, and emotional regulation in university students. *Ansiedad y Estrés*, 31(1), 1-7. <https://doi.org/10.5093/anyes2025a01>
- Muslikah, M., & Andriyani, A. (2018). Social media user students' academic procrastination. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 53-57. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v7i2.12934>
- Naibaho, L. (2022). Factors Affecting Students Failures Due to Anxiety in Learning English. *English Review: Journal of English Education*, 10(3), 911-918. <https://doi.org/10.25134/erjee.v10i3.6462>
- Nignam, K., Pirani, Z., & Zanganeh Motlagh, F. (2024). Evaluating the efficacy of mindfulness training based on stress reduction and time management skill training on academic excitement and academic enthusiasm. *Journal of Psychological Science*, 23(143), 2705-2724 (In Persian). <https://psychologicalscience.ir/article-1-2285-en.html>
- Pekrun, R., Goetz, T., Perry, R. (2005). *Academic achievement emotions questionnaire (AEQ): User is manual*. Department of Psychology, University of Munich.
- Pourfarahmand, Z., & AbediKooshki, S. (2024). The Effectiveness of Time Management Training on the Self-Determination Needs and Life Orientation of Female Students. *Recent Innovations in Psychology*, 2(1), 75-88 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.479373.1061>
- Salari, N., Zarei, H., Rasoulpoor, S., Ghasemi, H., Hosseinian-Far, A., & Mohammadi, M. (2025). The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. *Public Health in Practice*, 100584. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584>
- Supriadi, N., & Suherman, S. (2024). The role of learning anxiety and mathematical reasoning as predictor of promoting learning motivation: The mediating role of mathematical problem solving. *Thinking Skills and Creativity*, 52, 101497. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2024.101497>
- 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. <https://doi.org/10.20473/ajim.v2i1.27566>

- Wong, S. L., & McLellan, R. (2024). Adolescents' motivation to use social network sites from a psychological needs perspective. *Journal of Adolescence*, 96(2), 305-321. <https://doi.org/10.1002/jad.12276>
- Yu, Q., Xu, D., & Huang, R. (2023). English learning anxiety of Chinese rural junior high school students under the online class mode. *Frontiers in Psychology*, 14, 1156092. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1156092>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2