

## اثربخشی آموزش مجازی با استفاده از سامانه شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان دانش آموزان در زمان همه گیری بیماری کرونا

سعیده خجسته

استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران  
دریافت: ۱۶ آذر ۱۴۰۰ پذیرش: ۱۲ بهمن ۱۴۰۰

### The Effectiveness of E-Learning Through the Shad Program on Students' Motivation for Progress and Time Management During Coronavirus Disease

Saeideh Khojasteh

Assistant Prof in Education, Payam Noor University, Tehran, Iran

Received: 7 Dec 2021

Accepted: 1 Feb 2022

Original Article

مقاله پژوهشی

#### Abstract

The purpose of this study is to investigate the effectiveness of virtual education through a Shad program on motivation for progress and time management in eleventh grade female high school students in Kerman city. The members of the community include all the eleventh-grade female students of the second secondary school (3395 people) in Kerman. 40 students were randomly assigned to the experimental and control groups as a sample. The data collection tools in the study were the Achievement Motivation Questionnaire (ACMT) (1994) and the standard questionnaire management of Moorhead and Griffin (1989). To analyze the data in the descriptive part of the scale Analysis of variance, standard deviation, and mean were used and in the inferential section, the analysis of covariance was used to measure the effect of the Shad program. The results showed that Shad social network training was effective in increasing students' achievement motivation and time management so students and teachers should participate in appropriate workshops. In other words, using the Shad program increased the motivation of students to progress. Also, using the Shad educational system helped to manage more time students and made them manage their time better than before. Therefore, the use of Shad program in the post-corona training period and even face-to-face training, along with a variety of teaching methods, is suggested as another educational assistance software.

#### Keywords

Virtual Training, Shad Program, Progress Motivation, Time Management.

#### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مجازی با استفاده از سامانه شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان در دانش آموزان دختر پایه یازدهم دوره متوسطه دوم در ناحیه ۲ شهرستان کرمان بود. افراد جامعه شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه یازدهم دوره متوسطه دوم ناحیه ۲ شهرستان کرمان به تعداد 5500 نفر بودند که از این تعداد ۴۰ نفر به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به عنوان نمونه پژوهش جای گماری شدند. ابزار گردآوری داده بر پژوهش پرسشنامه انگیزه پیشرفت (ACMT) مبتنی بر روش تکمیلی جملات با تجدیدنظر دکتر وی. پی. باهارگاوا (۱۹۹۴) و پرسشنامه استاندارد مدیریت زمان مورد و گریفین (۱۹۸۹) بود. برای تجزیه و تحلیل دادهها در بخش توصیفی از مقیاسهای واریانس، انحراف استاندارد و میانگین استفاده شد و در بخش استنباطی جهت سنجش تاثیر برنامه شاد از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش سامانه شاد بر افزایش انگیزه پیشرفت دانش آموزان و مدیریت زمان تاثیر گذار بود. به عبارتی استفاده از سامانه شاد موجب افزایش انگیزه پیشرفت در دانش آموزان شد. همچنین استفاده از سامانه آموزشی شاد به مدیریت زمان بیشتر در دانش آموزان کمک کرد و باعث شد که بهتر از گذشته زمان و وقت خود را مدیریت نمایند و به بهترین نحو از آن استفاده نمایند. بنابراین استفاده از سامانه شاد در دوران آموزشی پسا کرونا و حتی آموزش حضوری نیز، در کنار انواع روشهای تدریس به عنوان یک نرم افزار کمک آموزشی دیگر پیشنهاد می گردد.

#### واژه های کلیدی

آموزش مجازی، برنامه شاد، انگیزه پیشرفت، مدیریت زمان.

## مقدمه

بشر همواره در طول زندگی خود، در حال فراگیری و کسب دانش بوده که با گسترش فناوری، مقوله آموزش نیز از آن بی بهره نمانده و گام به گام با فناوری‌ها هماهنگ و تقویت گردیده است؛ بنابراین تحصیل کردن یکی از نیازهای اساسی اوست و بدیهی است که برای زندگی در جامعه پیشرفته امروز که اطلاعات دم به دم در حال تغییر و پیشرفت است، انسان بی خبر از این تغییرات انسانی بی ثبات و جدا مانده از جامعه محسوب می‌شود. از سوی دیگر با افزایش جمعیت، جامعه نمی‌تواند پاسخ‌گوی تمامی افراد به آموزش باشد؛ بنابراین باید راهبردی یافت که با کمترین هزینه، آموزش برای همگان میسر شود (آقاکیلی و فاضلیان، ۱۳۹۶). آموزش مجازی فرآیند و ابزار انتقال دانش به‌سوی یاددهی-یادگیری با یک شیوه نوین با مزایای نسبی است (مغنیان و بانیچی، ۱۳۹۶). آموزش مجازی نسبت به آموزش سنتی دارای مزایای عمده‌ای است. انعطاف‌پذیری و حذف تردهای بی مورد و پرهزینه برای شرکت در دوره‌های آموزش، از مهم‌ترین آنها به شمار می‌آید. اما این آموزش دارای مزایای دیگری نیز هست. برگزاری دوره‌های آموزش الکترونیکی گران نبوده و با استفاده از نرم‌افزارها و ابزارهای موجود می‌توان اقدام به برگزاری این دوره‌ها نمود. فراگیران قادر به تنظیم آهنگ یادگیری با توجه به شرایط خود هستند. اکثر برنامه‌های آموزش الکترونیکی را می‌توان در زمان نیاز به آن استفاده کرد. سرعت فراگیری آموزش الکترونیکی نسبت به آموزش سنتی به مراتب بیشتر بوده و حداقل ۵۰ درصد بهبود و سرعت را به دنبال خواهد داشت. فراگیران این دوره‌ها می‌توانند مطالبی را که با آنها آشنایی دارند مطالعه نکرده و به بررسی مواد جدید بپردازند. آموزش مجازی از پیام‌های یکنواخت برای برقراری ارتباط با مخاطب استفاده می‌کند. آموزش الکترونیکی از متغیرهای زمان و مکان مستقل است. وقتی مطالب به صورت متن، تصویر، صدا، و حرکت ارائه می‌شود دیگر نیاز کمتری به یادداشت برداری با کاغذ و قلم است که خود باعث صرفه‌جویی در تولید چنین وسایلی است و همچنین این گونه برنامه‌ها از جذابیت بیشتری برای مخاطب برخوردارند (گیوهکی، ۲۰۰۴).

در اواخر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین یک بیماری حاد تنفسی، برآمده از ویروسی جدید شایع شد. با توجه به قدرت سرایت بالا، خطرات و کشندگی این ویروس و عدم کشف

واکسن و درمان مطمئن و مؤثر برای این بیماری تاکنون، بهترین راه برای مبارزه با این بیماری و کنترل آن و جلوگیری از ابتلای موارد جدید و یا به عبارتی قطع زنجیره انتقال بیماری می‌باشد. کاهش مقدار زمانی که افراد در محیط‌های شلوغ صرف می‌کنند، می‌تواند در کاهش انتقال COVID-19 در جامعه مؤثر باشد. مطابق پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی، برای دستیابی به این هدف، بهترین کار قرنطینه سریع و فوری می‌باشد (پزشکی و شجاعی فر، ۱۳۹۹) به دنبال ایجاد قرنطینه، فعالیت‌های آموزشی و کلاس‌ها نیز، در مدارس به‌طور مجازی ادامه یافت (سپاهان، گیلانی و بهشتی، ۲۰۲۰). از طرفی یکی از عوامل مهم و کلیدی در آموزش مجازی انگیزه پیشرفت است. امروزه انگیزه پیشرفت یکی از عوامل مهم یادگیری محسوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که در میان عوامل متعدد تاثیرگذار بر یادگیری فراگیران، انگیزه نقش برجسته و بلکه مهمتری را ایفا می‌نماید. اسالوین (۲۰۰۶) انگیزه پیشرفت را به معنی میل یا اشتیاق برای کسب موفقیت و شرکت در فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که موفقیت در آنها به کوشش و توانایی شخصی وابسته است. انگیزه را می‌توان به‌عنوان عامل نیرودهنده و هدایت‌کننده رفتار تعریف کرد که به تلاش فرد شدت و جهت می‌دهد (ولترز، ۱۹۹۸، نقل از فیروز بخت و لطیفیان، ۱۳۹۷؛ کایان، ۲۰۱۰). هرمس (به نقل از وطن خواه و سامانی، ۱۳۹۵) عنوان می‌کند که انگیزه پیشرفت تمایل به انجام دادن کار به بهترین وجه در نظر خود و دیگران است. افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا، برای حل مشکلات و رسیدن به موفقیت بسیار کوشا هستند و حتی پس از آنکه در انجام کاری شکست خوردند، از آن دست نمی‌کشند و تا رسیدن به موفقیت به کوشش ادامه می‌دهند (عابدینی و مختاری، ۱۳۹۴). یکی از بسترهای اینترنت برای امر آموزش در زمان همه گیری بیماری کرونا، سامانه‌های اجتماعی هستند. سامانه‌های اجتماعی مجازی مکان‌هایی هستند که در آنها افراد فرصت پیدا می‌کنند تا خود را معرفی کرده، ویژگی‌های شخصیتی خود را بروز داده و با سایرین ارتباط برقرار کرده و در این محیط‌ها این ارتباطات را حفظ نمایند. این سایت‌ها به‌طور بالقوه‌ای چه در سطح روابط بین فردی و چه در سطح روابط اجتماعی، توانایی ایجاد تغییرات اساسی در زمینه زندگی اجتماعی هر فرد را دارا می‌باشند. در اغلب موارد مهم‌ترین تاثیر این گونه سایت‌ها را حفظ و ارتقا روابط گذشته می‌دانند. این در حالی است که نباید از نقش این سایت‌ها در شکل‌گیری روابط جدید بین فردی غافل شد. هرچند که فعالیت در این گونه سامانه‌ها سبب تسهیل

این مطلب که زمان به‌عنوان منبع محدودی به شمار می‌رود و لزوم مدیریت آن خصوصاً در محیط‌های آکادمیک بسیار اهمیت دارد، بشدت توصیه می‌شود.

تحقیقات بسیاری در زمینه پیش‌بینی انگیزه پیشرفت انجام پذیرفته است اما تاکنون تحقیقی مبتنی بر اثربخشی سامانه آموزشی شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان انجام نشده است و همین مطلب گواه بر نوآوری و به روز بودن این عنوان پژوهشی است، لذا هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مجازی با به‌کارگیری سامانه شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان در دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم دوره متوسطه دوم شهرستان کرمان می‌باشد. در ادامه پیشینه پژوهشی مورد واکاوی و بررسی قرار می‌گیرد:

مشایخی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان " بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر استفاده هدفمند از سامانه‌های اجتماعی مجازی در دانشجویان " نشان داد که برنامه آموزشی مهارت‌های مدیریت زمان در استفاده هدفمند از سامانه‌های اجتماعی مجازی اثر معنادار دارد. همچنین برنامه آموزشی مهارت‌های مدیریت زمان بر ایجاد وحدت رویه و نظم اثر معنادار دارد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند باعث استفاده صحیح و هدفمند از سامانه‌های اجتماعی مجازی و ایجاد نظم در بین افراد شود. این نتایج می‌تواند در جهت تدوین راهکارهای آموزشی، فرهنگی و اجتماعی برای استفاده هدفمند از سامانه‌های اجتماعی مجازی در میان دانشجویان مؤثر واقع شود. ادیبی (۱۳۹۴) در پژوهشی دیگر با عنوان "بررسی رابطه میزان به‌کارگیری سامانه‌های اجتماعی (مجازی) و مهارت‌های مدیریت زمان با افت تحصیلی نشان داد که بین میزان استفاده‌ی روزانه از سامانه‌های اجتماعی (مجازی) و افت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، هم‌چنین نتایج حاکی از آن است که مهارت‌های مدیریت زمان با افت تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارند لذا شایسته است مسئولین آموزشی و خانواده‌ها توجه ویژه‌ای به مقوله‌های فوق نمایند. کیوه (۱۳۹۳) نیز در پژوهشی که با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر یادگیری و انگیزه دانشجویان مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه غیردولتی صالحان انجام داد نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر یادگیری و انگیزه دانشجویان تاثیر مثبت و معنادار داشت. همچنین زارع و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان " تاثیر آموزش الکترونیکی با تأکید بر به‌کارگیری تابلوی هوشمند

ارتباط با دوستان می‌شود ولی به همان میزان با کاهش زمان مطالعه دانش‌آموزان سبب اختلال در روند تحصیل می‌گردد. از جمله تأثیرات مهم منفی این گونه سایت‌ها به‌ویژه در بین دانش‌آموزان می‌توان به افزایش اضطراب و استرس اشاره نمود. سامانه‌های اجتماعی صرفاً اثرات منفی نداشته و می‌توان با به‌کارگیری آن‌ها در فرایند آموزشی و یا درمانی، از آنها به‌طور بهینه استفاده نمود. دلایلی همچون ارتباط با سایرین یادگیری، قوانین اجتماعی، تفریح و سرگرمی و انتقال تجربیات می‌توان به‌عنوان مهم‌ترین دلایل استفاده افراد از این گونه سامانه عنوان نمود. تأثیرات این گونه سامانه‌ها در دوران همه‌گیری بیماری کرونا در دانش‌آموزان بروز بیشتری یافت. یکی از سامانه‌های ملی که توسط وزارت آموزش و پرورش در دوران شیوع بیماری کرونا ایجاد شد سامانه شاد بود.

به رغم تلاش‌ها و اقدامات مؤثر متولیان و مسئولان آموزش و پرورش در امر راه‌اندازی سامانه شاد، شواهد اولیه (تجارب کاربران و مخاطبان سامانه شاد) نشان از آن دارد که این دوران به شکاف و بی‌عدالتی آموزشی در کشور دامن زده است. در تأیید این شواهد، (سیاری و همکارانش ۱۳۹۱) در پژوهش خود دریافتند که بالا بودن هزینه آموزش مجازی و نیازمندی آن به تجهیزات فناورانه (گوشی هوشمند، اینترنت و رایانه) مهم‌ترین مانع و محدودیت در برابری فرصت‌ها و عدالت در امر آموزش است. هرچند مسئولان آموزشی کشور ارقامی بالای ۸۰ درصد درباره دسترسی اشخاص به سامانه شاد ارائه می‌دهند، در عمل آموزش از طریق سامانه شاد نیازمند امکانات، پیش‌نیازها و تخصص‌های خاصی است که این شرایط در بیشتر نقاط کشور فراهم نیست (مرادی و زرغامی، ۱۴۰۰).

از سوی دیگر، یکی از مهارت‌های مهم و اساسی در موفقیت دانش‌آموزان مدیریت زمان است و ناتوانی در مدیریت زمان از جمله علل عدم تکمیل تکالیف تحصیلی فراگیران است که خود می‌تواند منجر به شکست تحصیلی و در نتیجه کاهش انگیزه به تحصیل در آنان شود (یعقوبی و محقق، ۱۳۹۴). مرور پژوهش‌های علمی منتشر شده در زمینه مدیریت زمان نشان می‌دهد که مطالعات کمی در زمینه اثربخشی رفتارهای مدیریت زمان و اثرات برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان به‌خصوص در حیطه آموزش و پرورش وجود دارد. مدیریت زمان برای دانش‌آموزان و دانشجویان عامل مهمی برای موفقیت محسوب می‌گردد، که عدم آگاهی از آن موجب بهره‌وری پایین علمی و عملکرد تحصیلی ضعیف و سطح بالای استرس در فراگیران خواهد شد (احمد زده کرمانی و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین درک

بود که چهار مقوله اصلی راهکارهای یادگیری و اجزای آنها آشکار شدند. در رابطه با بررسی کلی راهکارهای یادگیری بیشتر از یادگیری‌های کنش استفاده شدند و راهکارهای کنش بیشتر از راهکارهای انگیزه‌ای مورد استفاده قرار گرفتند. تناوب استفاده از راهکارهای کلی و اجزای آنها و اولویت‌های به‌کارگیری آنها از یافته‌های کیفی این مطالعه می‌باشند. باربر (۱۹۹۷) در یک نظر سنجی درباره "تاثیر استفاده از اینترنت بر انگیزه پیشرفت دانش آموزان" از معلمان کارمندان کتابخانه و همکاران کامپیوتر دریافت که به نظر ۸۶ درصد از آنها استفاده از اینترنت کارایی درسی دانش آموزان را بهتر نکرده است زیرا اطلاعات اینترنتی آنقدر بی سامان و به موضوعات برنامه درسی نامربوط هستند که به کمکی در به‌دست آوردن نمره بالا در آزمون‌های استاندارد نمی‌کند (به نقل از امیداور و صارمی، ۱۳۸۱).

اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر از اینجا ناشی می‌شود که در هزاره سوم و عصر انقلاب‌های علمی و فناوری در جهان انتظار می‌رود که انسان خردمند آثار هر پدیده‌ای را به شایستگی شناسایی کند و تهدیداتش را به فرصت تبدیل کند. اگرچه شیوع کرونا موجب تعطیلی آموزش به‌صورت حضوری در آموزشگاه‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و سایر مراکز آموزشی کشورها شده است، نباید آثار مثبت آن را نادیده گرفت. می‌توان به ابرهای مثبتی از جمله سخاوت علمی (دسترسی به منابع و کتب به‌صورت رایگان)، توسعه فرهنگ کتبی و مستند همراه با شفاهی، تدریس بر خط و برون خط، توجه بیشتر به سرفصل دروس، تدریس منطبق با طرح درس و نظارت بیشتر بر فرایند آموزش اشاره کرد. در ایران نیز، با توجه به همه‌گیری و شیوع سریع بیماری کرونا و اتخاذ تصمیم آموزش مجازی دانش آموزان از طریق افراد ذی‌صلاح، معلمان برای آموزش در این دوران نیازمند بستری امن و آسان و تعمیم پذیر برای استفاده همگانی همه دانش آموزان بوده‌اند. در این میان از سامان‌های مختلفی من جمله شاد استفاده شد. سامانه‌های خارجی متعددی برای آموزش مجازی وجود داشتند اما نهایتاً شاد، که واژه اختصاری عبارت "شبکه اجتماعی دانش‌آموزی" است، این امکان را به مدیران و معلمان می‌دهد تا بتوانند آموزش دانش آموزان را از طریق شبکه‌های اجتماعی از راه دور مدیریت کنند. آموزش از طریق سامانه شاد برای کل دانش آموزان در هر سه مقطع استمرار یافته و بسترهای نرم‌افزاری و سخت‌افزاری لازم برای فراگیری تدریس مجازی در سرتاسر کشور به‌صورت بر خط یا برون خط

در پیشرفت تحصیلی و انگیزه‌ی پیشرفت و مقایسه آن با روش سخنرانی در دانش آموزان در درس زیست‌شناسی انجام دادند و یافته‌ها حاکی از تفاوت معنادار بین دانش آموزان گروه گواه و آزمایش از نظر انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی درس زیست‌شناسی با به‌کارگیری تابلوی هوشمند می‌باشد، این نتایج نقش و اهمیت به‌کارگیری فناوری به‌ویژه تابلوی هوشمند را به‌عنوان یک ابزار آموزش الکترونیکی در امر تدریس نشان داد. زارعی زوارکی و رضایی (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان "بررسی تاثیر تأثیر الکترونیکی بر نگرش، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی انجام دادند و یافته‌های این پژوهش نشان داد که پیشرفت تحصیلی، انگیزه پیشرفت و نگرش نسبت به آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه به‌طور معناداری افزایش یافته است. نتایج به‌دست آمده از این پژوهش برتری پیشرفت تحصیلی، انگیزه پیشرفت و نگرش نسبت به آزمون دانشجویانی را نشان داد که از طریق کار پوشه الکترونیکی آموزش دیده بودند. بر این اساس می‌توان به‌کارگیری کار پوشه الکترونیکی را در آموزش الکترونیکی به‌عنوان یکی از شیوه‌های نوین سنجش پیشنهاد کرد. باقری، یمینی و ریاضی (۱۳۸۸) پژوهشی را با عنوان بررسی اثربخشی برنامه آموزش زبان الکترونیکی برای یک گروه زبان آموزان ایرانی جهت افزایش راهکارهای انگیزه و یادگیری بود و نتایج آماری این مطالعه بیانگر این واقعیت می‌باشد که زنان از راهکاری بیشتری هم در روش الکترونیکی استفاده می‌کنند. در رابطه با تاثیر جنسیت، تفاوت راهکارهای به‌کارگیری منافع و شگردهای یادگیری به‌طور کلی در مطالعه نهایی معنی دار بودند. تفاوت‌ها در سازندگی و یادگیری از دوستان و هم‌کلاسی‌ها در هر دو مطالعه معنی دار بودند. با این حال تفاوت‌ها در استمداد کمک، به‌کارگیری منابع و به‌طور کلی شگردهای یادگیری فقط در مطالعه نهایی معنی دار بودند. در رابطه با تاثیر جنسیت بر اجزای کنش، در تمام موارد بجز کنترل محیطی میانگین‌ها برای خانم‌ها در هر دو مطالعه بالاتر بودند. با این حال، تفاوت‌های کنترل محیطی فقط در مطالعه دوم معنی دار بودند. در رابطه با تاثیر جنسیت بر انگیزه راهکارهای یادگیری و کنش، خانم‌ها میانگین‌های بالاتری داشتند اما تفاوت‌های میانگین‌ها معنی دار نبودند. در رابطه با یادگیری، تنها تفاوت میانگین‌ها در مطالعه دوم معنی دار بودند. تفاوت‌های میانگین‌ها برای کنش در هر دو مطالعه معنی دار بود. نتایج تجزیه و تحلیل کیفی داده‌ها این

نمره‌های حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه با روش آماری تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل و مقایسه قرار گرفت.

### ابزار

ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه انگیزه پیشرفت (ACMT) مبتنی بر روش تکمیلی جملات با تجدیدنظر دکتر وی. پی. باهارگاوا (۱۹۹۴) بود که ۵۰ جمله داشت که توسط دانش‌آموزان تکمیل می‌شد. پایایی آزمون-بازآزمون با فاصله یک ماه ۰/۸۷ با مقایسه پاسخ‌ها بر سؤالات مشابه ۰/۷۹ با بررسی پاسخ‌ها برای آزمایش اندازه‌گیری جنبه‌های مورد نظر شاخص پایایی عبارت بود از ۰/۷۸ برای نسخه انگلیسی آزمون مقادیر پایایی ۰/۹۱ و ۰/۷۸ بود. همچنین از پرسشنامه استاندارد مدیریت زمان مورد و گریفین<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) که دارای ۲۴ سؤال بود استفاده شد. روایی پرسشنامه، از طریق سنجش روایی صوری و محتوایی به‌دست آمد. پرسشنامه تحقیق حاضر، به رؤیت استاد راهنما و استاد مشاور رسید و بعد از بررسی توسط ایشان مورد تأکید قرار گرفت. میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۲ گزارش شد. در مورد متغیر مستقل نیز از روش تدریس مبتنی بر یادگیری مشارکتی از نوع جیگ ساو<sup>۴</sup> در سامانه اجتماعی شاد استفاده شد (ضیغمیان، ۱۳۹۷).

در قسمت روش تحلیل داده‌ها ابتدا اطلاعات مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته پژوهش) و بعد اطلاعات مربوط به آمار استنباطی در مورد متغیرها ارائه شده است. قبل از آزمون فرضیه‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری مفروضه‌های این آزمون (نرمال بودن متغیر وابسته در گروه‌های مورد مطالعه، یکسانی واریانس‌ها در گروه‌های مورد مطالعه، همگنی شیب رگرسیون، برابری ماتریس‌های واریانس کواریانس) بررسی شدند.

### یافته‌ها

همان‌طور که جدول (۱) نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون متغیر انگیزه پیشرفت در گروه آزمایش به ترتیب

تا حد چشمگیری توسعه یافته است. دانش‌آموزان برای استفاده از مطالب درسی و آموزشی کلاس و مدرسه خود ابتدا باید در سامانه شاد به احراز هویت شان بپردازند. این وبگاه به‌منظور معرفی کانال‌ها و گروه‌های هر مدرسه در شبکه‌های اجتماعی ایجاد شده است. در این راستا پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مجازی با استفاده از سامانه شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان در دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم دوره متوسطه دوم در ناحیه ۲ شهرستان کرمان بود.

### روش

با توجه به هدف پژوهش، یعنی بررسی اثربخشی آموزش مجازی با استفاده از سامانه شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم دوره متوسطه دوم نظری شهرستان کرمان، در این پژوهش از روش شبه آزمایشی و از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. به‌منظور آزمون سؤال‌های پژوهش، دانش‌آموزان دختر دو کلاس (پایه یازدهم) به شیوه در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. قبل از شروع آموزش پرسشنامه انگیزه پیشرفت (ACMT) و مدیریت زمان مورد و گریفین به دانش‌آموزان داده شد و ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که انگیزه پیشرفت آنها از متوسط پایین‌تر و همچنین مدیریت زمان ضعیفی داشتند، انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به‌طور تصادفی جای‌گماری گردیدند. پس از اجرای پیش‌آزمون انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان، برای دانش‌آموزان گروه آزمایش به مدت ۳ ماه برنامه شاد را اجرا کردند. در واقع دانش‌آموزان با استفاده از سامانه شاد به‌طور مجازی آموزش دیدند. گروه کنترل نیز در زمانی که تا حدودی بیماری کنترل شد و در بازه زمانی که به‌طور موقت آموزش مدارس به‌صورت حضوری و مجازی برگزار می‌شد به روش سنتی آموزش دیدند. البته آموزش حضوری گروه کنترل با موافقت والدین و رعایت کلیه شیوه‌نامه‌های بهداشتی انجام شد. پس از پایان دوره مذکور آزمون انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان به‌عنوان پس‌آزمون مجدداً برای هر دو گروه اجرا شد. سپس

۳. Moorhead & Griffin

۴. Jigsaw

۱. Achievement Motive Test (ACMT)

۲. V.P.Bhargava (1994)

۳۵/۹۰ و ۴/۳۸ و در گروه کنترل ۳۶/۵۶ و ۳/۳۲ بوده است. میانگین و انحراف معیار پس از آزمون این متغیر در گروه آزمایش ۴۰/۳۶ و ۴/۵۷ و در گروه کنترل ۳۸/۵۶ و ۳/۸۸ بوده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیر انگیزه پیشرفت در پیش آزمون و پس از آزمون دو گروه

انگیزه پیشرفت	آزمایش					کنترل				
	پیش آزمون	انحراف	میانگین	پس آزمون	انحراف	میانگین	پیش آزمون	انحراف	میانگین	پس آزمون
	میانگین	معیار	میانگین	میانگین	معیار	میانگین	معیار	میانگین	معیار	میانگین
	۹۰/۳۵	۳۸/۴	۳۶/۴۰	۵۷/۴	۰۹/۴۱	۵۶/۳۶	۳۲/۳	۵۶/۳۸	۸۸/۳	۱۷/۳۸

پژوهش پرداخته می‌شود. این پژوهش دارای ۲ متغیر وابسته (انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان) و ۱ متغیر آزمایشی روش تدریس مبتنی بر یادگیری مشارکتی از نوع جیگسا و سامانه اجتماعی شاد بود. گروه آزمایش تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل به صورت سنتی آموزش دیدند. برای مقایسه ۲ گروه مورد مطالعه به منظور کنترل آماری اختلاف‌های اولیه (پیش آزمون) از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد.

همان‌طور که جدول (۲) نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار پیش آزمون متغیر مدیریت زمان در گروه آزمایش به ترتیب ۶۶/۳۰ و ۶/۰۴ و در گروه کنترل ۶۵/۰۳ و ۹/۱۸ بوده است. میانگین و انحراف معیار پس از آزمون متغیر مدیریت زمان در گروه آزمایش به ترتیب ۷۶/۴۳ و ۸/۲۲ و در گروه کنترل ۶۳/۹۶ و ۱۰/۳۹ بوده است. در ادامه با استفاده از آزمون‌های آماری به آزمون فرضیه‌های

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیر مدیریت زمان در پیش آزمون و پس از آزمون دو گروه

مدیریت زمان	آزمایش					کنترل				
	پیش آزمون	انحراف	میانگین	پس آزمون	انحراف	میانگین	پیش آزمون	انحراف	میانگین	پس آزمون
	میانگین	معیار	میانگین	میانگین	معیار	میانگین	معیار	میانگین	معیار	میانگین
	۳۰/۶۶	۰۴/۶	۲۶/۷۶	۱۱/۶	۶۳/۷۵	۰۳/۶۵	۱۸/۹	۹۶/۶۳	۳۹/۱۰	۸۷/۶۵

آزمون لوین و همگنی شیب رگرسیون با استفاده از آزمون ام باکس بررسی شد که نتایج آن در زیر ارائه شده است:

آموزش سامانه اجتماعی شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان در دانش آموزان تاثیر دارد. فرضیه فوق با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفته است. قبل از انجام آزمون پیش فرض‌های همگنی واریانس‌ها با استفاده از

جدول ۳. آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها

متغیر	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
انگیزه پیشرفت	۰.۹۳۷	۲	۴۲	۰.۴۰۰
مدیریت زمان	۰.۵۱۶	۲	۴۲	۰.۶۰۱

در تحلیل کوواریانس که همان همگنی واریانس‌ها می‌باشد برای هر دو متغیر برقرار است.

با توجه به جدول شماره (۳) می‌توان مشاهده کرد که چون مقدار معناداری آزمون لوین بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین می‌توان فهمید که مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها برای انجام تحلیل نهایی برقرار می‌باشد. بر این اساس مفروضه یا پیش‌فرض دوم

جدول ۴. آزمون ام باکس برای بررسی همگنی واریانس‌ها

آزمون ام باکس	
مقدار F	سطح معناداری
۱.۸۵۶	۰.۰۸۴

می‌شود. با توجه به تأیید پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل و واریانس چند متغیری، نتایج آزمون در زیر ارائه شده است:

با توجه به نتایج جدول بالا مشخص می‌شود که کوواریانس متغیرهای پژوهش با رابطه متغیر وابسته در مرحله پس‌آزمون در هر دو گروه یکسان است. لذا این پیش‌فرض هم تأیید

جدول ۵. تحلیل کواریانس چند متغیری برای بررسی فرضیه اصلی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مقدار F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
انگیزه پیشرفت	گروه	۲	۲۹.۱۱۸	۰.۰۰۱	۰.۵۸۱	۱
	خطا	۴۲				
	کل	۴۵				
مدیریت زمان	گروه	۲	۲۷.۰۶۹	۰.۰۰۱	۰.۵۶۳	۱
	خطا	۴۲				
	کل	۴۵				

اجتماعی شاد در هر گروه بر دو متغیر مطرح‌شده در این تحقیق تأثیر دارد نتایج آزمون تعقیبی بون فرنی در زیر ارائه شده است:

با توجه به مقادیر F و سطح معناداری ( $p < 0.001$ ) که در جدول بالا ارائه شده است، مشخص می‌شود که آموزش سامانه

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بون فرنی

متغیر	گروه	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	معنی‌داری
انگیزه پیشرفت	کنترل	-۲۹.۷۳۳	۴.۳۶۹	۰.۰۰۱
	دانش آموزان	-۲۷.۹۳۳	۴.۳۶۹	۰.۰۰۱
مدیریت زمان	کنترل	-۳۲.۱۳۳	۴.۹۷۶	
	دانش آموزان	-۳۱.۱۶۷	۴.۹۷۶	

همان طور که نتایج جدول بالا نشان می‌دهد در هر دو متغیر بین گروه کنترل با دو گروه دانش آموزان تفاوت وجود دارد.

آموزش سامانه اجتماعی شاد بر انگیزه پیشرفت دانش آموزان تاثیر دارد.

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده مشخص شد، آموزش سامانه اجتماعی شاد بر بهبود انگیزه پیشرفت دانش آموزان مؤثر بوده است. بر این اساس می‌توان گفت که بین گروه‌ها تفاوت وجود دارد و به‌عبارت‌دیگر اثربخشی روش سامانه اجتماعی شاد در بین دو گروه متفاوت بوده است. در جدول ۷ نتایج آزمون تعقیبی بون فرنی نشان می‌دهد که این تفاوت‌ها بین گروه کنترل با دو گروه آزمایش معنادار است اما بین دو گروه آزمایش دانش آموزان تفاوت معناداری وجود ندارد بنابراین می‌توان گفت که آموزش سامانه اجتماعی شاد بر افزایش انگیزه پیشرفت دانش

آموزان تاثیرگذار هستند. اما با توجه به نتایج آزمون بون فرنی بین دو گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود ندارد. همان‌طور که میانگین‌های به‌دست‌آمده در پس‌آزمون هم که در بالا به آن‌ها اشاره شد نشان دادند میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش دانش آموزان بسیار نزدیک به هم بود، بنابراین تفاوتی بین اثربخشی آموزش سامانه اجتماعی شاد در گروه آزمایش وجود ندارد اما این گروه نسبت به گروه گواه تفاوت معناداری در ارتقا انگیزه پیشرفت داشتند.

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بون فرنی

گروه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
کنترل	-۳۳.۸۴۵*	۳.۰۱۴	۰.۰۰۰
	-۳۳.۵۵۱*	۳.۰۶۲	۰.۰۰۰

### آموزش سامانه اجتماعی شاد بر مدیریت زمان دانش آموزان تاثیر دارد.

قبل از انجام آزمون پیش‌فرض‌های همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین و همگنی شیب رگرسیون با استفاده از آزمون ام باکس بررسی شد. با توجه به نتایج، می‌توان مشاهده کرد که چون مقدار معناداری آزمون لوین بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین می‌توان فهمید که مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها برای انجام تحلیل نهایی برقرار می‌باشد. بر این اساس مفروضه یا پیش‌فرض دوم در تحلیل کوواریانس که همان همگنی واریانس‌ها می‌باشد برقرار است.

همچنین، بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده مشخص شد، آموزش سامانه اجتماعی شاد بر بهبود مدیریت زمان دانش آموزان مؤثر بوده است. بر این اساس می‌توان گفت که بین گروه‌ها تفاوت

وجود دارد و به‌عبارت‌دیگر اثربخشی سامانه اجتماعی شاد در بین دو گروه متفاوت بوده است. نتایج آزمون تعقیبی بون فرنی نشان می‌دهد که این تفاوت‌ها بین گروه کنترل با گروه آزمایش معنادار است اما بین گروه آزمایش دانش آموزان تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش سامانه اجتماعی شاد بر افزایش مدیریت زمان دانش آموزان تاثیرگذار است اما با توجه به نتایج آزمون بون فرنی بین گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود ندارد بنابراین در مقایسه اثربخشی این روش برای دانش آموزان تفاوتی در اثربخشی روش وجود ندارد؛ به‌عبارت‌دیگر همان‌طور که میانگین‌های به‌دست‌آمده در پس‌آزمون هم که در بالا به آن‌ها اشاره شد نشان دادند میانگین پس‌آزمون هر دو گروه آزمایش بسیار نزدیک به هم بود بنابراین تفاوتی بین اثربخشی آموزش سامانه اجتماعی شاد در گروه آزمایش وجود ندارد.

جدول ۸. نتایج آزمون تعقیبی بون فرنی

گروه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
کنترل	-۳۵.۴۰۵*	۲.۷۲۷	۰.۰۰۰
	-۳۵.۲۰۸*	۲.۷۳۶	۰.۰۰۰

### نتیجه‌گیری و بحث

هدف از این مطالعه بررسی اثربخشی آموزش مجازی با استفاده

از سامانه شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان در دانش آموزان دختر شهرستان کرمان بود. بر اساس یافته‌های



استرس‌های روحی و روانی را در زمان بیماری کرونا و آموزش‌های مجازی کاهش دهند تا بتوانند سریع‌تر به هدف هایشان برسند (حقیقی و علیمردانی، ۱۳۸۰). در دوران همه گیری بیماری کرونا و آموزش مجازی، قطعاً نیاز به مدیریت زمان بیشتر از هر وقت دیگری در دانش‌آموزان احساس می‌شود که این مهارت باید به آنها آموزش داده شود.

برگزاری جلسات آموزشی از طریق ویدئو کنفرانس، فضای مجازی، نرم افزارهای آموزشی و رسانه‌های دیداری و شنیداری و اپلیکیشن‌های کاربردی به‌صورت آنلاین و آفلاین و با قدرت و قابلیت بازخورد تعاملی، از اختراعات بشر است که جای خود را در نظام‌های آموزشی از دوره‌های ابتدایی تا دانشگاه بخوبی باز کرده است. این ابزارها مکمل جریان آموزش می‌باشند که فرصت بسیار خوبی را در اختیار متولیان آموزش قرار داده‌اند تا در شرایط اضطرار و عدم امکان حضور در کلاس درس به‌عنوان یک روش جایگزین استفاده شوند. قطعاً در این راستا استفاده از سامانه‌های آموزشی همچو شاد به مدیریت زمان در دانش‌آموزان کمک می‌کند و باعث می‌شود که بهتر از گذشته زمان و وقت خود را مدیریت نمایند و به بهترین نحو از آن استفاده نمایند.

مهم‌ترین پیشنهادهای این مطالعه به شرح زیر است: با توجه به اثرگذاری آموزش سامانه اجتماعی شاد بر انگیزه پیشرفت و مدیریت زمان در نوجوانان توصیه می‌شود، مشاوران و درمانگران فعال در حوزه روانشناسی و معلمان، دوره‌های آموزشی ویژه را جهت ارتقا دانش و به دنبال آن انگیزه پیشرفت و مهارت مدیریت زمان دانش‌آموزان کسب نمایند. قطعاً در این مسیر شرکت در کارگاه‌های آموزشی مدیریت زمان برای معلمان و دانش‌آموزان مفید خواهد بود.

### منابع

احمدزاده کرمانی، ر. (۱۳۹۹). بازاندیشی در فرهنگ و رسانه تهران: چاپار.  
ادیبی، م. (۱۳۹۴). بررسی رابطه میزان استفاده از سامانه‌های اجتماعی (مجازی) و مهارت‌های مدیریت زمان با افت تحصیلی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت.

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/04e46f862bc2d895524caa5e21a41978>

امیدوار، ا. ع و صارمی، ع. ا (۱۳۸۱). اعتیاد به اینترنت: توصیف، سبب‌شناسی، پیشگیری، درمان و مقیاس‌های سنجش

به‌دست‌آمده، مشخص می‌شود آموزش سامانه اجتماعی شاد بر بهبود انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان مؤثر بوده است. بر این اساس می‌توان گفت که بین گروه‌ها بر اساس نتایج آزمون تفاوت وجود دارد نتایج این تحقیق با تحقیق‌های کبوه (۱۳۹۳)، زارع (۱۳۹۵)، زارعی، زوارکی و رضایی (۱۳۹۰)، باقری، خمینی، و ریاضی (۱۳۸۸) و باربر (۱۹۹۷) همسویی دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان اینطور بیان کرد که حرکت برای استفاده بیشتر از آموزش‌های مجازی و استفاده از سامانه‌های گوناگون همچو شاد و دیگر سامانه‌های ملی در سراسر کشور آغاز شده است و این امر روز به روز گسترش بیشتری پیدا کرده است. عمده‌ترین دلیل این امر نیز مزایای فراوان آموزش مجازی نسبت به آموزش سنتی است. از جمله قابلیت عمومیت یافتن و هزینه‌های کمتر این نوع آموزش است که تنها نیمی از درصد هزینه‌های آموزش سنتی را شامل می‌شود. از طرفی تعداد زیاد افرادی که می‌توانند از این آموزش‌ها در ۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته استفاده کنند و عدم وجود جایگزین برای این امر، به‌خصوص برای آموزش تعداد زیاد مدرسان در سطح کشور الزامات فراوانی را پیش روی مسئولین آموزش و پرورش قرار داده است (شاه بیگی و نظری، ۱۳۹۰). موضوع مدارس مجازی و سامانه شاد علی‌رغم عمر کوتاه خود جایگاه مناسبی در ساختار آموزش در سراسر کشور پیدا کرده است. با توجه به این مورد تقریباً همه در ابتدای این راه قرار دارند و فاصله‌ها در این مسیر چندان زیاد نیست و بنابراین با تلاش برنامه ریزی شده و مصمم می‌توان در زمره پیشگامان این حرکت بزرگ قرار گرفت؛ لذا لازم است هرچه سریع‌تر حرکت در این مسیر آغاز شود. تغلل در این کار تنها از دست دادن فرصت‌های فراوانی است که فرا روی وزارت آموزش آموزش و پرورش قرار دارد.

با توجه به تجزیه و تحلیل داده‌ها فرضیه دوم، نتایج نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در میزان مدیریت زمان تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین این فرضیه تأکید می‌شود و استفاده از سامانه شاد برای مدیریت زمان دانش‌آموزان مؤثر است. نتایج این تحقیق با نتایج پژوهش مشایخی (۱۳۹۵) و ادیبی (۱۳۹۴) همخوانی دارد. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان اینطور بیان کرد که مدیریت موفق زمان یکی از راهکارهای موفقیت در دانش‌آموزان است چراکه در این مسیر روش‌های نوینی به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود تا بهتر بتوانند کارهای وابسته به هم را مدیریت کنند و اولویت بندی داشته باشند، فرصت‌های بیشتری برای پرورش خلاقیت در خود به وجود بیاورند و تا حدودی فشارها و

ضیغمیان، ف. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر تدریس مبتنی بر یادگیری مشارکتی از نوع جیگ ساو بر کفایت اجتماعی دانش آموزان، *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۹: ۲۷-۱۲.

عابدینی، ی و مختاری، م. م. (۱۳۹۴) مدل علی روابط انگیزه پیشرفت و عملکرد زبان انگلیسی: نقش واسطه‌ای و فراشناختی کمک طلبی تحصیلی در یادگیری از طریق تلفن همراه. *پژوهش در یادگیری آموزشی و مجازی*، ۳ (۱۱) ۱۶-۷.

مرادی، الف. ضرغامی همراه، س. (۱۴۰۰). تنگناها و راهبردهای به‌کارگیری شبکه اجتماعی دانش‌آموزی (شاد) در تدریس و یادگیری دانش‌آموزان در دوران شیوع کرونا: مطالعه‌ای پدیدارشناسانه. *نشریه نوآوری‌های آموزشی*، ۷۸ (۲۰): ۳۵-۶۰.

<http://ensani.ir/file/download/article/1634546804-10321-78-2.pdf>

مشایخی، ف. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر استفاده هدفمند از شبکه‌های اجتماعی مجازی در دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/8dbe7b4b5f7b1e6d57cee23b4346f88a>

وطن خواه، م و سامانی، س. (۱۳۹۵). رابطه بین ابعاد کمال گرایی و هدف‌های پیشرفت با نقش واسطه‌ای انگیزه پیشرفت در ورزشکاران حرف‌های. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۷ (۲۴): ۱۰۳-۱۲۷.

Aghakasiri Z, Fazelian P. (2006) Evaluation of virtual education programs of Tehran universities from the perspective teachers and students [MA thesis]. *Tarbiat Moalem University*, Tehran.

Bhargava, V.P. (1994). Manual for Achievement Motive Test, Agra: *National Psychological Corporation*.

Givehki F. Teaching modern methods of distance education in higher education. In: Safari J, Fahimitabar H, Darb Joshghani A. Proceedings of the first conference of National Development of Virtual Universities Payam-Noor- Kashan. Kashan: *Morsal Publication*; 2004; 41.

Moghniian D, Banici P. New outlooks of

virtual education. Tehran: Shahrab,

اختلال اعتیاد به اینترنت، مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی پردیس، مشهد: *انتشارات تمرین*.

باقری، م. یمنی، م و ریاضی، ع. (۱۳۸۸). راهکارهای یادگیری و انگیزه‌های زبان آموزان ایرانی در یک کلاس الکترونیکی آموزش زبان. *آموزش مهارت‌های زبان (علوم اجتماعی و انسانی شیراز)*، ۱۱ (۱) (پیاپی ۵۸/۴)، ۱-۳۵.

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=104315>

حقیقی، م. ع و علیمردانی، م. م. (۱۳۸۰). الگویی برای تنظیم وقت مدیریت به همراه توصیه‌های کاربردی. تهران: *نشر عالم*.

زارع، ز. انصاری راد، پ. صفاری بروجنی، م و حسن زادگان رودسری، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش الکترونیکی در انگیزه و پیشرفت تحصیلی درس زیست‌شناسی. *آموزش پژوهی*، ۳ (۱۰)، ۳۰-۹.

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=493354>

زارعی زوارکی، ا و رضایی، ع. (۱۳۹۰). تاثیر استفاده از کار پوشه الکترونیکی بر نگرش، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۲ (۵)، ۰-۰.

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=157391>

سیاری، ح. لطفی پور، پ و کاظم پور، ا. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات در توسعه عدالت آموزشی. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۸ (۲۳): ۱-۲.

شاه بیگی، ف و نظری، س. (۱۳۹۰). آموزش مجازی: مزایا و محدودیت‌ها. مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد، ۶ (۱) (پیاپی ۴)، ۴۷-۵۴.

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=149412>

کیوه، ا. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر انگیزه و یادگیری دانشجویان مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه غیردولتی صالحان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، تهران

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/5c8120de9c849bfca8e3993e201bb6c4>

فیروزبخت، س و لطیفیان، م. (۱۳۹۷). بررسی نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین قالب‌های ارتباطی خانواده و خود تنظیمی انگیزشی. *مجله روانشناسی*، ۲۲ (۱) ۱۱۷-۱۰۰.

*Ayandesazan publication*. 2006.

- Pezeshki M Z, Shojaeefar E. (2020). The necessity of urgent low-cost epidemiological studies with a short duration about the role of BCG vaccine in preventing and controlling of COVID-19 in Iran. *Payesh.*; 19 (2):139-144.
- Sepahan Amlashi F, Gilani N, Besharat S. (2020). Does Local or National Quarantine May Save More Lives in Iran during COVID-19 Epidemic? *Iranian Journal of Public Health*; 28(49): 6-125. <https://ijph.tums.ac.ir/index.php/ijph/article/view/20562/6773>
- Slavin, R. E. (2006). Educational Psychology: Theory and Practice (8th ed.). *Boston*: Pearson.
- Yaghoobi A, Mohagheghi H, Yousef Zade M, Ganji K, & Olfatii N. (1394) The effect of time management training on test anxiety and academic achievement motivation among high school students, *Journal of school psychology*; 3(1):145-53.
- Ravari A, Alhani F, Anooshe M, Khlilabadi T. (2008) How students study time management, *J Kerman Univ Med Sci*;11(1):76-84. (Persian).

**COPYRIGHTS**

© 2022 by the authors. Licensee 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>)