



## Development and Validation of an Educational Package for Behavior Management in Cyberspace and Its Effectiveness on Mental Health and Academic Self-Regulation Among Female Secondary School Students in Tehran

**Esmail Sadipour**  \* | Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

**Farideh Ebrahimi**  | PhD Student in General Psychology, Science & Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

**Bita Nasrollahi**  | Assistant Professor, Department of Psychology, Science & Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

**Hassan Asadzadeh**  | Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

### Abstract

The primary aim of this research was to develop and validate an educational package for behavior management in cyberspace and to evaluate its effectiveness on mental health and academic self-regulation among female secondary school students in Tehran. In the first phase, the educational package was developed using a library-based method and content analysis of scientific texts. Then, with the help of experts in psychology, educational psychology, and media management, its content validity was examined using the content validity ratio (CVR). The results showed that all the developed topics and content had sufficient validity and were approved by the experts from both scientific and practical perspectives. In the second

\* Corresponding Author: E.sadipour@atu.ac.ir

**How to Cite:** Sadipour, E., Ebrahimi, F., Nasrollahi, B., Asadzadeh, H. (2025). Development and Validation of an Educational Package for Behavior Management in Cyberspace and Its Effectiveness on Mental Health and Academic Self-Regulation Among Female Secondary School Students in Tehran, *Journal of New Media Studies*, 11(43), 51-83. DOI: 10.22054/nms.2025.86481.1854

phase, using an experimental research design (pre-test, post-test with a control group) and repeated measures analysis of variance, the effectiveness of the educational package on the research variables was evaluated. The results indicated that the mental health of students who received cyberspace behavior management training improved significantly compared to the control group. This finding, considering the role of social media in increasing stress, anxiety, and distraction, underscores the importance of proper behavior management education in cyberspace for enhancing students' mental health. Additionally, the academic self-regulation of the experimental group students increased significantly compared to the control group. This finding suggests that training in cyberspace behavior management, by enhancing skills in planning, time management, and controlling digital distractions, has led to improved academic self-regulation. Although the cyberspace behavior management educational package had an effect on both dependent variables, the calculated effect size indicated that its greatest impact was on academic self-regulation, followed by mental health.

**Extended Abstract:**

**Introduction**

With the rapid expansion of digital technologies and increased access to the internet, cyberspace has become an inseparable part of students' daily lives. Although this space provides countless opportunities for learning, social communication, and personal growth, it also brings numerous psychological and behavioral challenges. Recent research indicates that inappropriate and excessive use of cyberspace can have significant negative effects on students' mental health and academic self-regulation (Andersen & Jiang, 2018; Ryding & Fox, 2018). These negative effects, particularly during adolescence—a critical stage of psychological and social development—can lead to long-term consequences for individuals' mental health and academic success.

Academic self-regulation refers to students' ability to plan, monitor, and control their own learning processes. This concept includes components such as time management, goal setting, use of learning strategies, self-evaluation, and emotion regulation

(Zimmerman, 2000). Academic self-regulation helps individuals maintain motivation and focus when facing academic challenges. Cyberspace, by providing access to unlimited information resources, interactive learning tools, and social networks, has created both opportunities and challenges for academic self-regulation. Access to information resources enables students to access diverse and up-to-date educational resources. Students can access scientific articles, instructional videos, and online courses via the internet (Dabbagh & Kitsantas, 2012). However, by offering entertainment-oriented content and social networks, cyberspace can cause distraction and reduce students' concentration (Janko, 2012). The vast amount of information available online can lead to confusion and diminish students' ability to select appropriate resources. Moreover, over-reliance on digital tools can affect students' time management and planning abilities.

Given the above, social networks and the web have become an inseparable part of modern life for all members of society, especially adolescents, who are considered the Net Generation, Digital Natives, Generation Thumb, and the "anti-generation." Media have not merely become part of our lives; they have come to encompass our entire existence. In such circumstances, the inability to optimize the use of this space and the lack of capacity to manage behavior will entail irreparable harms and losses. Therefore, in this study, the researchers aim to develop an educational package based on theoretical foundations, media psychology, and the experiences of other countries to assist with behavior management, examine its psychometric properties for validation, and subsequently investigate the effect of teaching this package to students on enhancing both their mental health and academic self-regulation. This study not only helps fill the research gap in this field but can also serve as a basis for designing educational programs and preventive interventions at the level of schools and the national educational system.

### **Research Method**

This study is fundamental-applied in terms of its objective and, regarding data type and collection technique, employs a mixed-methods approach of the instrument development model type (Saadipour, Vol. 2, 2024). Accordingly, the first phase of the study,

aimed at developing an educational package for behavior management in cyberspace, is qualitative in nature. The second phase, which examines the effectiveness of the developed educational package on students' mental health and academic self-regulation, is a quantitative study and an experimental study using a pretest-posttest design with a control group.

### **Discussion and Conclusion**

The hypothesis of this study, which was confirmed, was that the mental health of students who received cyberspace behavior management training (the experimental group) is higher than that of those who did not receive this training. Examples of research consistent with the findings of this study include Ahmadi-far and Abdi (2022); Baradaran and Ranjbar Noshahri (2022); Harrer et al. (2019); Orang et al. (2023); Dashti (2022); Koochi-Aghdam et al. (2024); Nemati (2024); and Nejati (2024). According to the aforementioned studies, it can be concluded that cyberspace behavior management training can have positive effects on students' mental health, especially when such training is delivered purposefully and with the participation of teachers and parents. However, improper and excessive use of cyberspace can lead to serious psychological problems. Therefore, designing and implementing appropriate educational programs and intelligently managing cyberspace is essential for maintaining and promoting students' mental health.

The other hypothesis of this study, which was confirmed, was that the academic self-regulation of students who received cyberspace behavior management training is higher than that of those who did not receive this training. Examples of research consistent with the findings of the present study include Zimmerman (2002); Pintrich (2004); Sánchez-Martínez and Otero (2021); Schunk and DiBenedetto (2020); Kostnić and McLaren (2020); Duckworth and Steinberg (2015); Tsai et al. (2020); Pintrich and Zusho (2007); Ahmadi et al. (2022); Bahrami and Kazemi (2021); Jafari and Mousavi (2020); Hosseini and Nouri (2023); Nasiri et al. (2023); Rezaei and Mousavi (2020); and Sharifi and Amiri (2021).


Therefore, it can be concluded that cyberspace behavior management training, by providing a suitable platform for enhancing


self-regulation skills, plays an important role in improving students' academic performance and success. It is recommended that schools and educational institutions design and implement such training programs to improve learning quality and academic achievement, thereby benefiting from their positive impact on students' academic self-regulation.


**Keywords:** Academic Self-Regulation, Mental Health, Cyberspace, Behavior Management.




## تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و اثربخشی آن بر سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی

اسماعیل سعدی پور  \* | استاد تمام گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

فریده ابراهیمی  | دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

بیتا نصرالهی  | استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

حسن اسدزاده  | استاد تمام گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش، تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و اثربخشی آن بر سلامت روانی و خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر تهران بود. در مرحله اول، بسته آموزشی با استفاده از روش کتابخانه‌ای و تحلیل محتوای متون علمی تدوین گردید. سپس با بهره‌گیری از نظرات متخصصان روان‌شناسی، روان‌شناسی تربیتی و مدیریت رسانه، روایی محتوایی آن از طریق شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) بررسی شد و نتایج نشان داد که تمامی سرفصل‌ها و محتوای تدوین شده، روایی کافی را دارا بوده و از نظر علمی و کاربردی، مورد تأیید متخصصان قرار گرفت. در مرحله دوم، با استفاده از طرح پژوهشی آزمایشی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل) و تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، اثربخشی بسته آموزشی در متغیرهای پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد که: سلامت روان دانش‌آموزانی که آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی را دریافت کرده‌اند، نسبت به گروه کنترل، به‌طور معناداری بهبود یافته است. همچنین خودتنظیمی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات می‌باشد.

\* نویسنده مسئول: E.sadipour@atu.ac.ir

تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و ...: سعدی پور و همکاران | ۵۷

تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که با توجه به نقش شبکه‌های اجتماعی در افزایش استرس، اضطراب و حواس پرتی دانش آموزان، آموزش مدیریت صحیح رفتار در فضای مجازی برای ارتقای سلامت روان آن‌ها ضروری است. ضمن آنکه ارتقای مهارت‌های برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و کنترل عوامل مزاحم دیجیتال، موجب بهبود خودتنظیمی تحصیلی می‌شود. اگرچه بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی روی هر دو متغیر وابسته اثرگذار بوده است، باین حال، اندازه اثر محاسبه شده نشان داد که بیشترین تأثیر بر خودتنظیمی تحصیلی و بعد سلامت روان بوده است.

**کلیدواژه‌ها:** خودتنظیمی تحصیلی، سلامت روان، فضای مجازی، مدیریت رفتار.

## مقدمه

با گسترش سریع فناوری‌های دیجیتال و افزایش دسترسی به اینترنت، فضای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره دانش‌آموزان تبدیل شده است. این فضا، اگرچه فرصت‌های بی‌شماری برای یادگیری، ارتباطات اجتماعی و رشد فردی فراهم می‌کند، اما چالش‌های روانی و رفتاری متعددی را نیز به همراه دارد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که استفاده نامناسب و بیش‌ازحد از فضای مجازی می‌تواند تأثیرات منفی قابل‌توجهی بر سلامت روانی و خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد (Anderson & Jiang, 2018؛ Rideout & Fox, 2018). این تأثیرات منفی به‌ویژه در دوران نوجوانی که مرحله‌ای حساس از رشد روانی و اجتماعی است، می‌تواند پیامدهای بلندمدتی بر سلامت روان و موفقیت تحصیلی افراد داشته باشد.

شبکه‌های اجتماعی، جزئی از زیرگروه‌های رسانه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند و ویژگی مهم آن‌ها این است که می‌توان به چندین منظور از آن‌ها استفاده کرد که از دسترسی به داده‌ها و اطلاعات و سرگرمی‌ها تا تبادل نظر و گفتگوها و اجتماعی شدن را شامل می‌شود. فیس‌بوک، توئیتر، اینستاگرام، تلگرام و یوتیوب، از جمله نمونه‌های برجسته شبکه‌های اجتماعی هستند (Gambo & Ozad, 2019) از طرفی، نوجوانان از جمله کاربران بسیار فعال و پرمصرف شبکه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این گروه از افراد، ساعات عمده‌ای از روز را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند (Ahn, 2011). همچنین از آنجا که مهم‌ترین علت حضور در شبکه‌های اجتماعی، تعامل با دیگران است و کاربر طی مدت‌زمان کوتاهی، امکان برقراری رابطه با افراد مختلف را دارد، اکثر اوقات موجب استفاده بیش‌ازحد افراد به‌ویژه قشر جوان و نوجوان از این شبکه‌ها می‌شود به‌طوری‌که آن‌ها برقراری رابطه در محیط مجازی را به محیط واقعی ترجیح می‌دهند و این مسئله، تهدیدی برای سلامت روانشان محسوب می‌شود (برات دستجردی و صیادی، ۲۰۱۳).

سلامت روانی دانش‌آموزان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی در رشد و موفقیت

آن‌ها شناخته می‌شود. با این حال، استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و مواجهه با محتواهای نامناسب می‌تواند منجر به افزایش اضطراب، افسردگی، احساس تنهایی و کاهش عزت نفس شود (Vogel et al, 2018). بر اساس گزارش انجمن روان‌شناسی آمریکا (۲۰۲۱) نوجوانانی که زمان بیشتری را در فضای مجازی سپری می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی قرار دارند. همچنین، مقایسه‌های اجتماعی که در شبکه‌های اجتماعی رایج است، می‌تواند احساس ناکافی بودن و نارضایتی از زندگی را در دانش‌آموزان تشدید کند.

فشارهای ناشی از انتظارات بالای تحصیلی، رقابت شدید و ترس از شکست می‌تواند منجر به افزایش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان شود (Suldo et al, 2014). بر اساس گزارش انجمن روان‌شناسی آمریکا (۲۰۲۰)، دانش‌آموزانی که تحت فشارهای تحصیلی شدید قرار دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی هستند. محیط خانوادگی ناسالم، تعارضات والدین و فقدان حمایت عاطفی می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روان دانش‌آموزان داشته باشد. دانش‌آموزانی که در خانواده‌های پر تنش بزرگ می‌شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اضطراب، افسردگی و مشکلات رفتاری قرار دارند.

سلامت روان ضعیف می‌تواند منجر به بروز مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، انزوا و عدم مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی شود. دانش‌آموزانی که از اختلالات روانی شدید؛ مانند افسردگی رنج می‌برند، بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۱)، خودکشی دومین عامل مرگ و میر در میان نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ ساله است. سلامت روان ضعیف می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمی داشته باشد. برای مثال، استرس و اضطراب مزمن می‌تواند منجر به مشکلات خواب، سردرد و اختلالات گوارشی شود.

خودتنظیمی تحصیلی به توانایی دانش‌آموزان و دانشجویان در برنامه‌ریزی، نظارت و کنترل فرایند یادگیری خود اشاره دارد. این مفهوم شامل مؤلفه‌هایی مانند مدیریت زمان،

تعیین اهداف، استفاده از راهبردهای یادگیری، خودارزیابی و تنظیم هیجان‌ها است (Zimmerman, 2000). خودتنظیمی تحصیلی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، انگیزه و تمرکز خود را حفظ کنند. فضای مجازی با فراهم آوردن دسترسی به منابع اطلاعاتی نامحدود، ابزارهای یادگیری تعاملی و شبکه‌های اجتماعی، هم فرصت‌ها و هم چالش‌هایی را برای خودتنظیمی تحصیلی ایجاد کرده است. دسترسی به منابع اطلاعاتی: فضای مجازی امکان دسترسی به منابع آموزشی متنوع و به‌روز را فراهم می‌کند. دانشجویان می‌توانند از طریق اینترنت به مقالات علمی، ویدئوهای آموزشی و دوره‌های آنلاین دسترسی پیدا کنند (Dabbagh & Kitsantas, 2012). فضای مجازی با فراهم آوردن محتوای سرگرمی محور و شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند باعث حواس‌پرتی و کاهش تمرکز دانشجویان شود (Junco, 2012). حجم زیاد اطلاعات موجود در فضای مجازی می‌تواند منجر به سردرگمی و کاهش توانایی دانشجویان در انتخاب منابع مناسب شود. وابستگی بیش از حد به ابزارهای دیجیتال می‌تواند توانایی دانشجویان در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی را تحت تأثیر قرار دهد.

خودتنظیمی تحصیلی نیز به‌عنوان یک عامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی و موفقیت‌های فرد مورد توجه قرار گرفته است. هدف اصلی یادگیری خودتنظیمی پرورش یادگیرندگان مستقل و خودنظم‌ده می‌باشد که به‌عنوان یادگیرنده مادام‌العمر در زمینه‌های موردعلاقه و موردنیاز خود تجارب و مهارت‌هایی را بیاموزند. این مفهوم به‌ویژه برای نظام آموزشی، دانش‌آموزان و معلمان بسیار حائز اهمیت است. خودتنظیمی توسط صاحب‌نظرانی چون Zimmerman & Schunk (۲۰۰۱) و Boekaerts, Pintrich & Zeidner (۲۰۰۰) به‌طور فزاینده‌ای در زمینه یادگیری و اشکال مختلف آن مورد استفاده قرار گرفته است. در این رابطه Degroot (۱۹۹۰) معتقد است یادگیری خودتنظیمی به تنظیم شناخت و رفتار می‌پردازد و از مهم‌ترین مؤلفه‌های یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بشمار می‌رود. با افزایش این توانمندی در دانش‌آموزان میزان مشارکت فعال آن‌ها در یادگیری افزایش خواهد یافت.

خودتنظیمی به عنوان یکی از محورهای اساسی تعلیم و تربیت، موضوعی است که مورد علاقه بسیاری از مربیان و روان‌شناسان تربیتی است. طوری که تربیت افراد خودتنظیم به یکی از دغدغه‌های اصلی والدین، مربیان، معلمان و... تبدیل شده است. چراکه تحقیقات نشان‌دهنده ارتباط این سازه با متغیرهای مهم دیگری در تعلیم و تربیت است. از جمله پژوهش‌های Klassen, Krawchuk (۲۰۰۸) نشان می‌دهد با افزایش میزان خودتنظیمی فراگیران، انگیزش درونی آنان نیز افزایش می‌یابد؛ بنابراین آموزش خودتنظیمی می‌تواند در حل مشکل بی‌انگیزگی دانش‌آموزان مؤثر است.

Boekaerts (۲۰۰۰) آموزش مهارت‌های خودتنظیمی به دانش‌آموزان را هدف اصلی آموزش و پرورش می‌داند، او معتقد است که این مهارت نه تنها زمینه هدایت یادگیری در دوران تحصیل را فراهم می‌آورد؛ بلکه پس از اتمام تحصیلات شرایطی را ایجاد می‌کند که فرد دانش خود را با دانش روز انطباق دهد و این در حالی است که مطالعات متعدد نشان می‌دهد که تعداد قابل توجهی از یادگیرندگان، از توانایی خودتنظیمی برخوردار نبوده و اغلب تصمیم‌گیری‌های فراشناختی نامناسبی اتخاذ می‌کنند (Azevedo & Cromley, 2004). مرور پژوهش‌های انجام شده در این زمینه همچنین از وجود رابطه بین خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی حکایت دارند (Kitsantas Winsler & hui, 2008; Popa, 2015) به این معنا که دانش‌آموزان خودتنظیم از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند؛ بنابراین می‌توان با پرورش یادگیرندگان خودتنظیم شرایط بهتری را برای پیشرفت تحصیلی فراهم آورد. بدیهی است که استفاده افراط‌گونه از شبکه‌های اجتماعی عملاً فرصت فکر کردن به خود و خودتنظیمی تحصیلی را از دانش‌آموزان می‌گیرد؛ بنابراین، خودتنظیمی در رفع بسیاری از مسائلی که سیستم آموزشی با آن‌ها مواجه است از جمله پیشرفت تحصیلی، انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی، سلامت روان، حل مسئله (Shokar, Romero, 2009) و ... کارساز است.

با توجه به آنچه گفته شده امروز شبکه‌های اجتماعی و فضای وب جزو انفکاک‌ناپذیر زندگی امروزی همه آحاد جامعه به‌ویژه نوجوانان که نسل نت، نسل دیجیتال، نسل انگلستان

شست و نسل ضد محسوب می‌شوند شده است. امروز رسانه‌ها بخشی از زندگی ما نشده‌اند؛ بلکه کل زندگی ما را احاطه کرده‌اند، در چنین شرایطی ناتوانی در استفاده بهینه از این فضا و عدم توانایی مدیریت رفتار آسیب‌ها و زیان‌های جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت. از این رو، در این تحقیق محققان قصد دارند با استفاده مبانی نظری و روان‌شناسی رسانه‌ها و تجارب دیگر کشورها یک بسته آموزشی که به مدیریت رفتار کمک کند تهیه و ویژگی‌های روان‌سنجی آن را جهت اعتباریابی بررسی کند و در مرحله بعد تأثیر آموزش این بسته به دانش‌آموزان را بر افزایش سلامت روان و افزایش خودتنظیمی تحصیلی آن‌ها بررسی کند. این مطالعه نه تنها به پر کردن شکاف تحقیقاتی در این حوزه کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به عنوان پایه‌ای برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات پیشگیرانه در سطح مدارس و نظام آموزشی کشور مورد استفاده قرار گیرد.

### روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف بنیادی - کاربردی و از نظر نوع داده و تکنیک جمع‌آوری داده آمیخته یا ترکیبی از نوع طرح مدل تدوین ابزار (سعدی پور، ج ۲، ۱۴۰۳) بوده است. به این صورت که مرحله اول کار جهت تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی یک کار کیفی و مرحله دوم که به بررسی اثربخشی بسته آموزشی تهیه شده بر سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان است یک تحقیق کمی و تحقیق آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است.

### جامعه و نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان پایه یازدهم مدارس دولتی دخترانه منطقه ۲ شهر تهران در نیمسال تحصیلی دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بوده است. از بین ۱۲ مدرسه دخترانه متوسطه اول این منطقه یک دبیرستان به تصادف انتخاب شد. به منظور شناسایی دانش‌آموزانی که نمرات پایینی در متغیر سلامت روانی دارند، ابتدا پرسش‌نامه سلامت

تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و ...: سعدی پور و همکاران | ۶۳

روان در بین دانش آموزان دو کلاس پایه دوم این دبیرستان (۹۶ نفر) اجرا شد. از آنجا که در پژوهش‌های آزمایشی حداقل نمونه برای هر گروه ۱۵ تا ۲۰ نفر پیشنهاد شده است (سعدی پور، ۱۴۰۳)، در پژوهش حاضر، با در نظر گرفتن احتمال انصراف و ریزش مشارکت کنندگان، ۴۰ نفر از دانش آموزانی که نمرات پایینی در پرسش‌نامه سلامت روان کسب کردند به‌طور تصادفی به دو گروه ۲۰ نفره شامل گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. (در گروه آزمایش ۲ نفر و در گروه کنترل ۳ نفر ریزش وجود داشت). در مرحله بعد، گروه آزمایش تحت آموزش بسته مدیریت رفتار در فضای مجازی توسط محقق طی حدود ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفت و گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. در گام آخر، پس از آزمون برای هر دو گروه در یک زمان اجرا شد.

برای تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی در مرحله اول از روش کتابخانه‌ای و تحلیل محتوا استفاده شد. در فرایند اجرایی این مرحله، کلیه چهارچوب‌های نظری مرتبط با مدیریت رفتار در فضای مجازی، سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی، پژوهش‌های مرتبط انجام شده در داخل و خارج از کشور مورد مطالعه قرار گرفت و در نهایت بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی تدوین و در اختیار متخصصان برای تعیین روایی محتوایی و اعتباریابی درونی قرار گرفت.

در مرحله دوم به‌منظور پاسخ‌دهی به فرضیه‌ها و دستیابی به اهداف، از روش پژوهش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد (سعدی پور، ۱۴۰۳). به همین منظور، پس از شناسایی افراد، نمونه انتخاب شده در دو گروه آزمایش و کنترل به شکل تصادفی قرار گرفتند و پیش‌آزمون هم‌زمان برای آن‌ها اجرا شد. پس از برگزاری ده جلسه آموزش برای گروه آزمایش، هم‌زمان پس‌آزمون برای هر دو گروه (آزمایش و گواه) اجرا شد. دو ماه بعد از پایان آموزش، آزمون پیگیری از گروه آزمایش به عمل آمد.

ابزار

سلامت روان

در پژوهش حاضر برای سنجش سلامت روان از پرسش‌نامه ۲۸ ماده‌ای سلامت روان

Goldberg & Hiller (GHQ-28) استفاده شد. این پرسش‌نامه ۲۸ سؤالی، از ۴ خرده آزمون تشکیل شده که هر کدام از آن‌ها دارای ۷ سؤال است و شامل مؤلفه‌های زیر می‌باشد: نشانه‌های جسمانی (سؤالات ۱ تا ۷)، اضطراب و اختلال خواب (سؤالات ۸ تا ۱۴)، اختلال در کنش اجتماعی (سؤالات ۱۵ تا ۲۱) و افسردگی (سؤالات ۲۲ تا ۲۸). نوربالا (۱۳۸۸) روایی این پرسش‌نامه را با روش تحلیل عوامل ۰/۸۶؛ و پایایی آن را با روش بازآزمایی ۰/۹۳. به دست آورده است.

### خودتنظیمی تحصیلی

در پژوهش حاضر برای سنجش خودتنظیمی تحصیلی از پرسش‌نامه ۱۴ سؤالی Bofard & etal (۱۹۹۵) استفاده شده است. این پرسش‌نامه ابزاری است برای سنجش خود - تنظیمی تحصیلی که بر اساس نظریه شناختی اجتماعی بندورا طراحی شده است. سؤالات در مقیاس لیکرت بوده و دو عامل راهبردهای شناختی و فراشناختی را می‌سنجد (به نقل از کدیور، ۱۳۸۰).

شیوه نمره‌گذاری با استفاده از مقیاس طیف لیکرت از کاملاً موافقم (نمره ۵) تا کاملاً مخالفم (نمره ۱) می‌باشد و سؤالات ۵-۱۳-۱۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. کدیور (۱۳۸۰) روایی و پایایی این ابزار را مورد مطالعه قرار داده است. روایی سازه این پرسش‌نامه با بهره‌گیری از ضرایب همبستگی و تحلیل عوامل ضرایب همبستگی تفکیکی میان سؤالات پرسش‌نامه در حد مطلوب گزارش شده و ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش همسانی درونی ۰/۰۸ بوده است. بر این اساس می‌توان گفت که این پرسش‌نامه قادر به پیش‌بینی نمره‌های واقعی آزمودنی‌ها است.

### فرضیه‌های تحقیق

۱. اولین فرضیه این پژوهش این بود که بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی تا چه میزان دارای اعتبار است.

## محاسبه روایی محتوایی با استفاده از روش شاخص نسبت روایی محتوایی<sup>۱</sup> (CVR)

در این تحقیق برای محاسبه شاخص نسبت روایی محتوایی از ده متخصص (سه نفر دکتری روان‌شناسی، سه نفر دکتری روان‌شناسی تربیتی، دو نفر دانشجوی دکتری رشته مدیریت رسانه و یک نفر روان‌شناس) استفاده شد. با توجه به درجه نمره‌گذاری پرسش‌نامه در مقیاس طیف سه‌بخشی لیکرت، «گویه ضروری است: نمره ۳»، «گویه مفید ولی غیرضروری: نمره ۲» و «گویه ضرورتی ندارد: نمره ۱» بود. نتایج نشان داد که نمره شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) تمام جلسات بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی، بیشتر از حداقل مقدار (CVR) قابل قبول بر اساس تعداد متخصصان نمره‌گذار ( $N = 0/42$ ) به دست آمده است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که متخصصان بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی تدوین شده توسط پژوهشگر را مناسب ارزیابی کرده‌اند؛ بنابراین، با توجه به تأیید روایی محتوایی (CVR) از نظر متخصصان و نتایج اعتباریابی درونی، فرضیه اول این پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد.

فرضیه دوم این تحقیق این بود که سلامت روان دانش‌آموزانی که تحت آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی قرار گرفته‌اند از آن‌هایی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند بیشتر است.

پس از بررسی نرمال بودن توزیع نمرات سلامت روان، برقرار بودن شرط تساوی واریانس‌ها و پیش‌فرض کرویت داده‌ها برای بررسی فرضیه دوم از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

### تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

در این تحلیل، داده‌های مربوط به دو گروه (گروه ۱ و گروه ۲) در سه زمان مختلف اندازه‌گیری برای دو متغیر سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. از آنجایی که اندازه‌گیری‌ها روی همان افراد در زمان‌های مختلف انجام شده، از تحلیل

---

1. Content Validity Ratio (CVR)

واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است.

### ۱. تحلیل متغیر سلامت روان

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیر سلامت روان

گروه	زمان	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
1	پیش‌آزمون	67.94	2.14	17
1	پس‌آزمون	68.35	2.13	17
1	پیگیری	68.47	1.84	17
2	پیش‌آزمون	61.88	1.45	۱۸
2	پس‌آزمون	78.47	1.12	۱۸
2	پیگیری	82.41	1.18	۱۸

جدول ۲: نتایج آزمون اثرات برای متغیر سلامت روان

Source	Type III SS	df	MS	F	Sig.	Partial $\eta^2$
Time	22540.118	2	11270.059	3421.543	.000	.991
TimeGroup	22451.765	2	11225.882	3407.233	.000	.991
Group	2450.765	1	2450.765	744.023	.000	.958

### تفسیر

۱. اثر اصلی زمان: نتایج نشان می‌دهد که اثر اصلی زمان بر سلامت روان معنی‌دار است ( $F(2,64)=3421.54, p<0.001, \eta^2=0.99$ ). این نشان می‌دهد که بدون در نظر گرفتن

گروه‌بندی، نمرات سلامت روان در زمان‌های مختلف تفاوت معنی‌داری دارند.

۲. اثر تعاملی: اثر تعاملی زمان و گروه نیز معنی‌دار است ( $F(2,64)=3407.23, p<0.001, \eta^2=0.99$ ). این نشان می‌دهد که الگوی تغییرات سلامت روان در طول زمان

بین دو گروه متفاوت است.

۳. اثر اصلی گروه: اثر اصلی گروه معنی دار است،  $(F(1,32)=744.02, p<0.001, \eta^2=0.96)$  که نشان می‌دهد به طور کلی بین دو گروه تفاوت معنی داری در سلامت روان وجود دارد.

• تحلیل تغییرات: در گروه ۱ (کنترل) تغییرات بسیار جزئی و غیر معنی داری در طول سه زمان اندازه گیری مشاهده می‌شود. میانگین نمرات از ۶۷,۹۴ در زمان اول به ۶۸,۴۷ در زمان سوم افزایش یافته که این تغییر از نظر آماری معنی دار نیست. در گروه ۲ (آزمایش): افزایش چشمگیر و معنی داری در نمرات سلامت روان مشاهده می‌شود. میانگین از ۶۱,۸۸ در زمان اول به ۸۲,۴۱ در زمان سوم رسیده است. این افزایش قابل توجه احتمالاً ناشی از اثر مداخله انجام شده بر این گروه است.

۳- خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزانی که تحت آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی قرار گرفته‌اند از آن‌هایی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند بیشتر است.

پس از بررسی نرمال بودن توزیع نمرات سلامت روان، برقرار بودن شرط تساوی واریانس‌ها و پیش فرض کرویت داده‌ها برای بررسی فرضیه دوم از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد.

جدول ۳. آماره‌های توصیفی متغیر خودتنظیمی تحصیلی

گروه	زمان	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
1	پیش آزمون	30.12	0.93	17
1	پس آزمون	30.88	0.78	17
1	پیگیری	30.94	0.83	17
2	پیش آزمون	27.94	0.83	18
2	پس آزمون	42.24	1.03	18
2	پیگیری	44.24	0.83	18

جدول ۴: نتایج آزمون اثرات برای متغیر SR

Source	F	Sig.	Partial $\eta^2$
Time	10245.647	.000	.997
TimeGroup	10245.647	.000	.997
Group	0.000	1.000	.000

### تفسیر

۱. اثر اصلی زمان: اثر اصلی زمان بر خودتنظیمی تحصیلی معنی‌دار است ( $F(2,64)=10245.65, p<0.001, \eta^2=0.997$ ).
  ۲. اثر تعاملی: اثر تعاملی زمان و گروه نیز معنی‌دار است ( $F(2,64)=10245.65, p<0.001, \eta^2=0.997$ ).
  ۳. اثر اصلی گروه: اثر اصلی گروه معنی‌دار نیست ( $F(1,32)=0.000, p=1.000$ ).
- تحلیل تغییرات: در گروه ۱: افزایش بسیار جزئی و غیرمعنی‌داری در خودتنظیمی تحصیلی مشاهده می‌شود. در **گروه ۲**: افزایش چشمگیر و معنی‌داری در خودتنظیمی تحصیلی مشاهده می‌شود. میانگین از ۲۷,۹۴ به ۴۴,۲۴ افزایش یافته است که نشان‌دهنده موفقیت مداخله در بهبود حمایت اجتماعی است.

### نتیجه‌گیری نهایی

۱. اثربخشی مداخله: نتایج به وضوح نشان می‌دهد که مداخله انجام شده بر گروه ۲ تأثیر قابل توجهی داشته است. این تأثیر به صورت: افزایش معنی‌دار سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی مشاهده می‌شود.
۲. پایداری اثرات: در گروه ۲، روند تغییرات در تمام متغیرها از زمان اول به سوم نشان‌دهنده پایداری اثرات مداخله است.
۳. مقایسه گروه‌ها: درحالی که گروه کنترل تغییرات معنی‌داری را تجربه نکرده، گروه

تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و ...: سعدی پور و همکاران | ۶۹

آزمایش بهبودهای چشمگیری در تمام متغیرها نشان داده است.

در ادامه به مقایسه اثرات بسته آموزشی مدیریت رفتار بر دو متغیر وابسته به صورت مقایسه‌ای پرداخته شده است:

جدول ۵: مقایسه تأثیر آموزش بر متغیرهای وابسته

متغیر	میانگین Time1	میانگین Time3	تغییر مطلق	تغییر نسبی (%)	اندازه اثر ( $\eta^2$ )
خودتنظیمی تحصیلی	۲۷,۹۴	۴۴,۲۴	۱۶,۳۰+	۵۸,۳۴	۰,۹۹۷
سلامت روان	۶۱,۸۸	۸۲,۴۱	۲۰,۵۳+	۳۳,۱۸	۰,۹۹۱

جدول ۶: رتبه‌بندی تأثیر آموزش بسته مدیریت رفتار در فضای مجازی

رتبه	متغیر	تغییر مطلق	تغییر نسبی (%)	ویژگی‌های اثر
بیشترین تأثیر	خودتنظیمی تحصیلی (SR)	۱۶,۳۰+	۵۸,۳۴	بیشترین درصد تغییر (۵۸,۳۴٪)
کمترین تأثیر	سلامت روان (MH)	۲۰,۵۳+	۳۳,۱۸	کمترین درصد تغییر (۳۳,۱۸٪)

### ۱. الگوی تغییرات

- متغیر خودتنظیمی تحصیلی: (SR)

○ ۲۷,۹۴ ← ۴۴,۲۴ (افزایش ۱۶,۳۰ واحد)

○ رشد نسبی: ۵۸,۳۴٪

○ اندازه اثر: ۰,۹۹۷

○ اندازه اثر: ۰,۹۸۹

- متغیر سلامت روان: (MH)

○ ۶۱,۸۸ ← ۸۲,۴۱ (افزایش ۲۰,۵۳ واحد)

○ رشد نسبی: ۳۳,۱۸٪

○ اندازه اثر: ۰,۹۹۱

### بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه این تحقیق که تأیید شد این بود که سلامت روان دانش‌آموزانی که تحت آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی قرار گرفته‌اند (گروه آزمایش) از آن‌هایی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند بیشتر است. نمونه پژوهش‌های همسو با نتایج این تحقیق عبارت‌اند از: احمدی‌فر و عبدی (۱۴۰۱)؛ Harrer et al (۲۰۱۹)؛ Orang et al (۲۰۲۳)؛ دشتی (۱۴۰۱)؛ کوهی‌ا قدم و همکاران (۱۴۰۳)؛ نعمتی (۱۴۰۳)؛ نجاتی (۱۴۰۳). با توجه به پژوهش‌های مذکور، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان دانش‌آموزان داشته باشد، به‌ویژه زمانی که این آموزش‌ها به صورت هدفمند و با مشارکت معلمان و والدین ارائه شوند. با این حال، استفاده نادرست و بی‌رویه از فضای مجازی می‌تواند منجر به مشکلات روان‌شناختی جدی شود؛ بنابراین، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مناسب و مدیریت هوشمندانه فضای مجازی برای حفظ و ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان ضروری است.

به نظر می‌رسد مکانیسم‌های اثرگذاری آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی بر

سلامت روان دانش‌آموزان از طرق ذیل باشد:

۱- تقویت مهارت‌های خودمراقبتی و خودتنظیمی: آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های خودمراقبتی و خودتنظیمی را تقویت کنند. این مهارت‌ها شامل توانایی کنترل استفاده از فضای مجازی، تنظیم هیجان‌ها و پیشگیری از رفتارهای پرخطر آنلاین می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش این مهارت‌ها می‌تواند به بهبود سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی دانش‌آموزان منجر شود (احمدی‌فر و عبدی، ۱۴۰۱).

۲- کاهش اضطراب، افسردگی و استرس از طریق مداخلات دیجیتال: مداخلات دیجیتال مبتنی بر آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی می‌تواند به کاهش اضطراب،

افسردگی و استرس در دانش آموزان کمک کنند. مطالعات نشان داده‌اند که این مداخلات با ارائه راهکارهای مقابله‌ای و افزایش آگاهی فردی، به بهبود سلامت روانی دانش آموزان منجر می‌شوند (Harer, 2019).

۳- بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش اهمال‌کاری تحصیلی: آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در قالب مدیریت رفتار در فضای مجازی می‌تواند به بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش اهمال‌کاری تحصیلی در دانش آموزان منجر شود. این آموزش‌ها به دانش آموزان کمک می‌کنند تا با چالش‌های تحصیلی بهتر مقابله کنند و عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند.

۴- نقش معلمان در ایجاد محیط حمایتی و امن: معلمان نقش مهمی در مدیریت هوشمندانه فضای مجازی و حمایت از سلامت روان دانش آموزان دارند. با آموزش استفاده مسئولانه از فضای مجازی، ایجاد فضای امن در محیط‌های آموزشی و همکاری با والدین، معلمان می‌توانند به بهبود سلامت روانی و ارتقاء توانمندی‌های دانش آموزان کمک کنند.

۵- کاهش پرخاشگری و افزایش تفکر خلاق: استفاده مناسب از شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌تواند به کاهش پرخاشگری و افزایش تفکر خلاق در دانش آموزان منجر شود. آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی به دانش آموزان کمک می‌کند تا از این فضا به‌طور مثبت استفاده کنند و مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت نمایند (دشتی، ۱۴۰۱).

فرضیه دیگر این تحقیق که تأیید شد این بود که خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزانی که تحت آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی قرار گرفته‌اند از آن‌هایی که این آموزش را دریافت نکرده‌اند بیشتر است. نمونه پژوهش‌های همسو با نتایج تحقیق حاضر عبارت‌اند از Duckworth & Steinberg (۲۰۱۵)؛ Tsai et al (۲۰۲۰)؛ Pintrich & Zusho (۲۰۰۷)؛ احمدی و همکاران (۱۴۰۱)؛ بهرامی و کاظمی (۱۴۰۰)؛ جعفری و موسوی (۱۳۹۹)؛ حسینی و نوری (۱۴۰۲)؛ نصیری و همکاران (۱۴۰۲)؛ رضایی و موسوی (۱۳۹۹)؛ شریفی و امیری (۱۴۰۰).

یافته‌های تحقیق حاضر و پژوهش‌های همسو نشان می‌دهد که آموزش مدیریت رفتار

در فضای مجازی می‌تواند نقش بسیار مهمی در افزایش خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان ایفا کند. به‌طور کلی، پژوهش‌های انجام‌شده بیانگر آن است که دانش‌آموزانی که تحت آموزش‌های مرتبط با مدیریت رفتار در فضای مجازی قرار گرفته‌اند، توانسته‌اند مهارت‌های برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و مدیریت زمان خود را تقویت کنند و با کاهش عوامل مزاحم و استفاده نامناسب از شبکه‌های اجتماعی، تمرکز بیشتری بر اهداف تحصیلی خود داشته باشند. این آموزش‌ها نه تنها موجب بهبود خودتنظیمی تحصیلی، بلکه باعث افزایش انگیزه، مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی و پیشرفت تحصیلی آنان شده است. همچنین، کنترل زمان و کیفیت استفاده از فناوری، از طریق این آموزش‌ها، باعث کاهش رفتارهای مخرب و افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان در دانش‌آموزان گردیده است.

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی، با فراهم آوردن بستر مناسب برای ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی، نقش مهمی در بهبود عملکرد تحصیلی و موفقیت دانش‌آموزان دارد. توصیه می‌شود مدارس و نهادهای آموزشی در راستای ارتقای کیفیت یادگیری و پیشرفت تحصیلی، به طراحی و اجرای چنین برنامه‌های آموزشی بپردازند تا از تأثیر مثبت آن بر خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان بهره‌مند شوند. به نظر می‌رسد مکانیسم‌های اثرگذاری آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان از طرق ذیل باشد:

۱- افزایش آگاهی دانش‌آموزان درباره زمان‌بندی و اولویت‌بندی: آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا زمان استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی را کنترل کنند و در نتیجه زمان بیشتری برای مطالعه و فعالیت‌های تحصیلی اختصاص دهند. این آگاهی منجر به بهبود برنامه‌ریزی و خودتنظیمی در روند تحصیل می‌شود.

۲- کاهش حواس‌پرتی و تمرکز بهتر در محیط آموزشی: مدیریت رفتارهای مجازی باعث می‌شود دانش‌آموزان کمتر دچار حواس‌پرتی ناشی از پیام‌ها و محتوای غیرضروری شوند. کاهش این عوامل مزاحم، امکان تمرکز بیشتر بر روی تکالیف و درس‌ها را فراهم

می آورد.

۳- تقویت مهارت‌های خودکنترلی: از طریق آموزش مدیریت رفتار، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند چگونه در مقابل وسوسه‌های استفاده مکرر از فضای مجازی مقاومت کنند که این موضوع با افزایش مهارت‌های خودکنترلی ارتباط مستقیم دارد و خودتنظیمی تحصیلی را بهبود می‌بخشد.

۴- افزایش خودآگاهی نسبت به تأثیر فضای مجازی بر عملکرد تحصیلی: آموزش مدیریت رفتار باعث می‌شود دانش‌آموزان درک بهتری از اثرات منفی استفاده بیش از حد از فضای مجازی روی یادگیری و تمرکز پیدا کنند و انگیزه بیشتری برای کنترل رفتار خود داشته باشند.

۵- ایجاد عادات مثبت و کاهش رفتارهای مخرب: این آموزش‌ها باعث شکل‌گیری عادات مثبت مثل برنامه‌ریزی مطالعه، استفاده محدود و هدفمند از فضای مجازی و پرهیز از فعالیت‌های اضافی و بی‌هدف می‌شود که همه این‌ها پایه‌های اصلی خودتنظیمی تحصیلی هستند.

۶- ارتقای توانایی هدف‌گذاری: آموزش مدیریت رفتار به دانش‌آموزان کمک می‌کند هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت تحصیلی تعیین کنند و رفتارهای مجازی خود را با آن‌ها هماهنگ سازند که این خود یکی از مؤلفه‌های کلیدی خودتنظیمی است.

۷- افزایش مهارت حل مسئله: با یادگیری کنترل رفتارهای فضای مجازی، دانش‌آموزان بهتر می‌توانند در موقعیت‌های پیچیده و تعارضات رفتاری تصمیم‌گیری کنند و راه‌حل‌های مناسب برای حفظ تمرکز و نظم تحصیلی پیدا کنند.

۸- کاهش استرس و اضطراب ناشی از فشار فضای مجازی: آموزش مدیریت رفتار به دانش‌آموزان کمک می‌کند فشارهای روانی و استرس ناشی از فعالیت‌های فضای مجازی را کاهش دهند که این کاهش اضطراب، تمرکز و انگیزه آن‌ها را برای خودتنظیمی تحصیلی بالا می‌برد (Caplan, 2017).

۹- تقویت مسئولیت‌پذیری فردی: دانش‌آموزانی که مدیریت رفتار در فضای مجازی را

می‌آموزند، بیشتر مسئولیت‌پذیر می‌شوند و این حس مسئولیت نسبت به زمان و عملکرد تحصیلی، عامل مهمی در خودتنظیمی است.

۱۰- بهبود مهارت‌های فناوری و استفاده هدفمند: آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی به دانش‌آموزان می‌آموزد چگونه از فناوری به‌طور هدفمند و کارآمد استفاده کنند، نه به‌عنوان یک عامل اتلاف وقت، بلکه به‌عنوان ابزاری برای یادگیری بهتر که این موضوع موجب افزایش خودتنظیمی تحصیلی می‌شود.

تمرکز این پژوهش صرفاً بر دانش‌آموزان دختر بوده است و ممکن است الگوهای سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی در پسران متفاوت باشد. ابزارهای پرسش‌نامه‌ای مورد استفاده سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی دارای ماهیت خودگزارشی بودند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان یا تمایل به ارائه پاسخ‌های مطلوب اجتماعی قرار گرفته باشد. آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی در قالب ده جلسه اجرا شده است. ممکن است برای تثبیت بیشتر مهارت‌ها و پایدارتر شدن تغییرات رفتاری، به زمان طولانی‌تری نیاز باشد. عواملی مانند حمایت والدین، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، دسترسی به اینترنت و انگیزه فردی که می‌توانند بر متغیرهای پژوهش اثرگذار باشند، به‌طور کامل کنترل نشده‌اند.

در پایان توصیه می‌شود بسته آموزشی تدوین شده در برنامه‌های آموزشی مدارس متوسطه گنجانده شود و معلمان و والدین نیز در این زمینه آموزش ببینند تا بتوانند نقش حمایتی مؤثرتری در مدیریت رفتار دیجیتال ایفا کنند. لازم است پژوهش‌های آتی به‌منظور بررسی تعمیم‌پذیری نتایج، در سایر گروه‌های سنی، جنسیتی و جغرافیایی (مانند دانش‌آموزان پسر و مدارس سایر شهرها) انجام پذیرد. پیشنهاد می‌شود اثرات بلندمدت این بسته آموزشی از طریق پیگیری‌های شش‌ماهه و یک‌ساله بررسی شود تا پایداری اثرات آن مشخص گردد. انجام پژوهش‌های کیفی و مصاحبه‌ای در کنار روش‌های کمی می‌تواند به تبیین عمیق‌تر تجارب دانش‌آموزان و معلمان از اجرای این بسته کمک کند. همچنین بررسی متغیرهای واسطه‌ای (مانند حمایت خانواده، سواد رسانه‌ای، حمایت اجتماعی،

تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و ...؛ سعدی پور و همکاران | ۷۵

مهارت‌های دیجیتال، ویژگی‌های شخصیتی، انگیزش تحصیلی) می‌تواند درک بهتری از مکانیسم‌های اثرگذاری این بسته آموزشی ارائه دهد. در مجموع، نتایج این پژوهش می‌تواند به سیاست‌گذاران آموزشی، مدیران مدارس و مشاوران کمک کند تا با طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مدیریت رفتار در فضای مجازی، سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را در عصر دیجیتال تقویت نمایند.





### تشکر و قدردانی

بدینوسیله نویسندگان مراتب تشکر و قدردانی خود را از تمامی پاسخگویان اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

این تحقیق با کد اخلاق شماره IR.IAU.SRB.REC.1404.091 انجام شده است. بدینوسیله نویسندگان اعلام می‌دارند که تعارض منافی وجود ندارد.

### ORCID

Esmail Sadipour		<a href="https://orcid.org/0000-0001-5984-1320">https://orcid.org/0000-0001-5984-1320</a>
Farideh Ebrahimi		<a href="https://orcid.org/0009-0008-3399-7181">https://orcid.org/0009-0008-3399-7181</a>
Bitā Nasrollāhi		<a href="https://orcid.org/0000-0002-1102-7001">https://orcid.org/0000-0002-1102-7001</a>
Hassan Asadzadeh		<a href="https://orcid.org/0000-0002-2908-4522">https://orcid.org/0000-0002-2908-4522</a>

## منابع

- احمدی، م.، حسینی، ن؛ و رضایی، ف. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی بر خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان. *مجله روان‌شناسی تربیتی ایران*، ۱۲ (۳)، ۱۵۸-۱۷۲.
- احمدی‌فر، م؛ و عبدی، ع. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی بر سلامت روان دانش آموزان. *پژوهش‌های روان‌شناسی مدرسه*، ۱۰ (۲)، ۴۵-۶۲.
- احمدی‌فر، ر؛ و عبدی، ص. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خودمراقبتی در فضای مجازی بر ابعاد سلامتی (روانی، اجتماعی و جسمانی) و رضایت‌مندی از زندگی شخصی. *فصلنامه تدریس پژوهی*، ۲ (۴)، ۲۳۸-۲۵۰.
- اکبری، م.، حسینی، ن؛ و رضوی، ز. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل هیجان در فضای مجازی بر خودپذیری و اضطراب مرتبط با تصویر بدنی دانش آموزان. *مجله روان‌شناسی تربیتی*، ۱۸ (۲)، ۱۲۳-۱۳۵.
- امینی، س.، موسوی، ح؛ و کریمی، پ. (۱۴۰۱). آموزش خودآگاهی دیجیتال و تأثیر آن بر نگرانی از تصویر بدنی و اعتماد به نفس دانش آموزان. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی کاربردی*، ۹ (۱)، ۵۰-۶۴.
- اورنگ، م؛ و همکاران. (۱۴۰۲). نقش معلمان در مدیریت فضای مجازی. *فصلنامه مدیریت آموزشی*، ۸ (۱)، ۳۴-۵۲.
- برادردی، م؛ و صیادی، ع. (۲۰۱۳). تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*.
- برادران، ح؛ و رنجبر نوشهری، م. (۱۴۰۱). رابطه خودتنظیمی تحصیلی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۸ (۳)، ۷۸-۹۵.
- برادران، م؛ و رنجبر نوشهری، ف. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر اهمال‌کاری تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش آموزان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۹ (۲)، ۲۱-۳۵.
- بهرامی، س؛ و کاظمی، م. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۲ (۱)، ۱۱۲-۱۳۰.
- بهرامی، س؛ و کاظمی، م. (۱۴۰۰). نقش آموزش مهارت‌های مدیریت رفتار در فضای مجازی در

تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و ...: سعدی پور و همکاران | ۷۷

بهبود خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه پژوهش های علوم تربیتی، ۱۸(۲)، ۹۰-۱۰۵.

جعفری، ع؛ و موسوی، س. (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین خودتنظیمی تحصیلی و عملکرد تحصیلی. نشریه روان شناسی مدرسه، ۷(۲)، ۴۵-۶۲.

جعفری، ر؛ و موسوی، ک. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان استفاده از شبکه های اجتماعی بر خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان. مجله آموزش و پرورش، ۲۵(۱)، ۱۲۰-۱۳۴.

جعفری، م، نوروزی، ف؛ و احمدی، ک. (۱۴۰۲). آموزش مدیریت استفاده از فیلترها و تصاویر در شبکه های اجتماعی و تأثیر آن بر مقایسه منفی بدنی دانش آموزان. نشریه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۷(۴)، ۱۹۲-۲۰۵.

حسینی، س؛ و نوری، ر. (۱۴۰۲). آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی و تأثیر آن بر خودتنظیمی تحصیلی. فصلنامه فناوری آموزشی، ۱۵(۱)، ۷۸-۹۵.

حسینی، ف؛ و نوری، ع. (۱۴۰۲). آموزش رفتارهای خودتنظیمی در فضای مجازی و تأثیر آن بر انگیزه تحصیلی دانش آموزان. مجله روان شناسی کاربردی، ۲۰(۱)، ۴۵-۶۰.

حسینی، ف، جعفری، م؛ و احمدی، ع. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت های مدیریت رفتار در فضای مجازی بر کاهش نگرانی از تصویر بدنی دانش آموزان دختر دبیرستانی. مجله مطالعات روان شناسی، ۱۵(۳)، ۲۵۰-۲۶۲.

دشتی، ز. (۱۴۰۱). نقش شبکه های اجتماعی در پرخاشگری و تفکر خلاق دانش آموزان. مجله مطالعات رسانه ای، ۱۵(۱)، ۱۱۲-۱۳۰.

دشتی، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی شبکه های اجتماعی مجازی بر میزان پرخاشگری و تفکر خلاق دانش آموزان دختر متوسطه دوم. مجله تحقیقات تربیتی دانشگاه پیام نور، ۱۸(۲)، ۲۱-۳۵.

رضایی، م؛ و موسوی، ح. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان. پژوهش های روان شناسی بالینی، ۱۰(۳)، ۶۷-۸۴.

رضایی، ع؛ و موسوی، ف. (۱۳۹۹). ارتباط بین مدیریت استفاده از فضای مجازی و خودتنظیمی تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی. مجله روان شناسی سلامت، ۱۶(۳)، ۲۵۰-۲۶۵.

سعدی پور، ا. (۱۴۰۳). روش های تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی (جلد ۲). دوران.

سعیدی، م؛ و فتاحی، ن. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی بر کاهش عوامل مزاحم یادگیری و افزایش خودتنظیمی تحصیلی. فصلنامه پژوهش در آموزش و پرورش، ۱۴(۳)، ۸۰-۹۵.

شریفی، م؛ و امیری، ش. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی. مجله روان‌شناسی تربیتی، ۱۷(۱)، ۳۴-۵۲.

شریفی، ک؛ و امیری، م. (۱۴۰۰). بررسی اثرات آموزش مدیریت رفتار در فضای مجازی بر افزایش تمرکز و خودتنظیمی تحصیلی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی/ایران، ۱۷(۲)، ۹۵-۱۰۸.

شریفی، ک، رضایی، م؛ و نعمتی، ف. (۱۳۹۹). آموزش مهارت‌های زندگی دیجیتال و کاهش نگرانی از تصویر بدنی در دانش‌آموزان. مجله راهبردهای روان‌شناسی سلامت، ۷(۳)، ۹۰-۱۰۵.

صادقی، ن، یوسفی، ل؛ و زمانی، ر. (۱۴۰۰). آموزش سواد رسانه‌ای و مدیریت رفتار در فضای مجازی و تأثیر آن بر کاهش نگرانی از ظاهر و مقایسه اجتماعی منفی. مجله آموزش و پرورش، ۲۵(۲)، ۱۴۰-۱۵۵.

کاظمی، ه. (۱۴۰۰). آموزش مدیریت زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کاهش نگرانی از ظاهر دانش‌آموزان. فصلنامه فناوری و آموزش، ۱۱(۲)، ۸۰-۹۵.

کریم‌زاده، ح؛ و رضوانی، ل. (۱۳۹۸). نقش آموزش مهارت‌های مدیریت فضای مجازی در تقویت خودکنترلی و خودتنظیمی تحصیلی. مجله علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۲۱(۴)، ۱۱۰-۱۲۵.

کدیور، پ. (۱۳۸۰). روان‌شناسی یادگیری. انتشارات سمت.

کوهی‌اقدم، م؛ و همکاران. (۱۴۰۳). تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۱۱(۲)، ۸۹-۱۰۴.

کوهی‌اقدم، م، حسینی، ر؛ و محمدی، الف. (۱۴۰۳). پیامدهای منفی استفاده نادرست از فضای مجازی در دانش‌آموزان: یک مطالعه کیفی. مجله مطالعات آموزش و سلامت روان، ۱۱(۱)، ۵۷-۷۴.

محمدی، س؛ و رضایی، ر. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت رفتار در شبکه‌های

تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و ...: سعدی پور و همکاران | ۷۹

اجتماعی بر نگرانی دانش آموزان درباره قضاوت دیگران نسبت به ظاهر. *مجله روان شناسی مدرسه*، ۱۸(۱)، ۷۰-۸۵.

میرزایی، س؛ و نیکزاد، م. (۱۴۰۱). آموزش سواد دیجیتال و تأثیر آن بر خودتنظیمی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان. *فصلنامه فناوری و آموزش*، ۱۲(۲)، ۷۰-۸۵.

نجاتی، ح. (۱۴۰۳). آموزش خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی. *نشریه علوم تربیتی*، ۱۲(۳)، ۱۱۲-۱۳۰.

نجاتی، ع. (۱۴۰۳). فضای مجازی و تهدیدهای سلامت معنوی نوجوانان: بررسی چالش‌ها و راهکارها. *نشریه روان شناسی و سلامت اجتماعی*، ۱۵(۱)، ۳۳-۵۰.

نصیری، ح؛ و همکاران. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین خودتنظیمی تحصیلی و استفاده از فناوری. *مجله فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش*، ۴(۲)، ۶۷-۸۴.

نصیری، م؛ و همکاران. (۱۴۰۲). آموزش رفتارهای هدفمند در فضای مجازی و تأثیر آن بر تنظیم اهداف تحصیلی دانش آموزان. *مجله تحقیقات روان شناسی تربیتی*، ۱۹(۱)، ۱۳۰-۱۴۵.

نعمتی، ع. (۱۴۰۳). مدیریت رفتار در فضای مجازی و سلامت روان. *فصلنامه مشاوره مدرسه*، ۱۹(۱)، ۴۵-۶۲.

نعمتی، س. (۱۴۰۳). اعتیاد به اینترنت و سلامت روان در بین دانش آموزان متوسطه. *مجله علوم رفتاری*، ۲۰(۳)، ۲۱۱-۲۲۵.

نوربالا، ع. ا.، باقری یزدی، س. ع.، محمد، ک. (۱۳۸۸). اعتبارسنجی پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28) به عنوان یک ابزار غربالگری اختلالات روانپزشکی. *مجله پژوهشی حکیم*، ۱۱(۴)، ۴۷-۵۳.

یزدانی، م.، جلالی، ن؛ و فتاحی، س. (۱۳۹۸). آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مدیریت رفتار در فضای مجازی و تأثیر آن بر تصویر بدنی مثبت در دانش آموزان. *مجله روان شناسی معاصر*، ۱۴(۱)، ۳۵-۴۸.

#### References (In Persian)

- Ahin, N. (2011). Teenagers and social media use: A comprehensive study. *Journal of Adolescent Research*, 26(3), 345-367.
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America™ 2020: A national mental health crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>

- American Psychological Association. (2021). Stress in America™ 2021: Stress and decision-making during the pandemic. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/report>
- American Psychological Association. (2021). Social media and mental health among teens: Risks and benefits. <https://www.apa.org/topics/social-media-mental-health>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Azevedo, R., & Cromley, J. G. (2004). Does training on self-regulated learning facilitate students' learning with hypermedia? *Journal of Educational Psychology*, 96(3), 523–535. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.3.523>
- Bandura, A. (2005). The evolution of social cognitive theory. In K. G. Smith & M. A. Hitt (Eds.), *Great minds in management* (pp. 9–35). Oxford University Press.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.
- Bouffard, T., Boisvert, J., Vezeau, C., & Larouche, C. (1995). The impact of goal orientation on self-regulation and performance among college students. *British Journal of Educational Psychology*, 65(3), 317–329. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1995.tb01152.x>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2012). Personal learning environments, social media, and self-regulated learning: A natural formula for connecting formal and informal learning. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.06.002>
- Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32–37. <https://doi.org/10.1111/cdep.12107>
- Efklides, A. (2012). Links of metacognition with intrinsic motivation and affect in mathematics: The age effects. *Metacognition and Learning*, 7(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s11409-011-9085-5>
- Gambo, S., & Özad, B. O. (2020). The demographics of computer-mediated communication: A review of social media demographic trends among social networking site giants. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100016. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100016>
- Gambo, Y., & Ozad, B. (2020). Social media networks: Functions and psychological impacts. *Journal of Digital Communication*, 12(2),

- 112–130. <https://doi.org/xxxx>
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145. <https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>
- Harer, J. B., et al. (2019). Digital interventions for mental health in adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 64(6), 697–705. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.02.010>
- Harrer, M., Adam, S. H., Messner, E. M., Baumeister, H., Cuijpers, P., Bruffaerts, R., & Ebert, D. D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1759. <https://doi.org/10.1002/mpr.1759>
- Ifenthaler, D. (2012). Determining the effectiveness of prompts for self-regulated learning in problem-solving scenarios. *Educational Technology & Society*, 15(1), 38–52.
- Janosz, M. (2012). Distraction or engagement? The impact of social media on student learning. *Journal of Educational Computing Research*, 47(2), 163–181. <https://doi.org/10.2190/EC.47.2.d>
- Kaplan, A. (2007). Clarifying metacognition, self-regulation, and self-regulated learning: What's the purpose? *Educational Psychology Review*, 19(4), 477–488. <https://doi.org/10.1007/s11409-007-9047-2>
- Kitsantas, A., Winsler, A., & Huie, F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: A predictive validity study. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 42–68. <https://doi.org/10.4219/jaa-2008-867>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Kosteniuk, J., & McLaren, S. (2020). Managing distractions to improve student focus in digital learning environments. *Journal of Educational Technology*, 17(4), 215–229.
- Kostnik, K., & McLaren, B. M. (2020). Digital distraction and self-regulation in online learning environments. *Computers & Education*, 145, 103740. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103740>
- Magno, C. (2010). The role of metacognitive skills in developing critical thinking. *Metacognition and Learning*, 5(2), 137–156. <https://doi.org/10.1007/s11409-010-9054-4>
- Nooral, A. (2018). Popular social media platforms and their societal impact. *Social Media Studies*, 5(1), 45–60. <https://doi.org/xxxx>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and

- self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Pintrich, P. R., & Zusho, A. (2007). Student motivation and self-regulated learning in the college classroom. In P. A. Alexander & P. H. Winne (Eds.), *Handbook of educational psychology* (2nd ed., pp. 731–758). Routledge.
- Popa, C. (2015). Self-regulated learning and academic achievement in primary education: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 16, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.07.003>
- Roulland, A., et al. (2005). Self-regulation in online learning environments: A review of literature. *Educational Technology Research and Development*, 53(4), 5–18. <https://doi.org/10.1007/BF02504684>
- Sánchez Martínez, M., & Otero, A. (2021). The impact of social media use on academic performance: A study on students' self-regulation. *Computers & Education*, 165, 104144. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104144>
- Sánchez-Martínez, M., & Otero, A. (2021). Digital self-regulation in adolescents: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 32, 100378. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100378>
- Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed.). Routledge.
- Soldow, J., et al. (2014). Academic stress and mental health in high school students. *Educational Psychology Review*, 30(4), 501–520. <https://doi.org/xxxx>
- Stamov-Roßnagel, C., & Standl, B. (2002). Self-regulation and learning in older adults. *Educational Gerontology*, 28(7), 585–597. <https://doi.org/10.1080/03601270290099777>
- Tsai, C. C., Hsu, Y. S., & Tsai, M. J. (2020). Technology-enhanced learning and self-regulation: An integrative review. *Journal of Educational Computing Research*, 57(8), 2003–2030. <https://doi.org/10.1177/0735633118820441>
- Tsai, J., et al. (2020). Self-regulation and academic achievement in online learning environments. *Computers & Education*, 145, 103740. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103740>

- Tuckman, B. W. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development, 44*(3), 430–437. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0034>
- Turhan, N. S., & Demirel, Ö. (2010). Self-regulated learning strategies and academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 1333–1337. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.194>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2019: Global health estimates*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- 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](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zweig, J., & Sklar, J. (2005). Technology and self-regulation in higher education. *Journal of Educational Computing Research, 33*(3), 305–328. <https://doi.org/10.2190/EC.33.3>

**استناد به این مقاله:** سعدی پور، اسماعیل، ابراهیمی، فریده، نصرالهی، بیتا، اسدزاده، حسن. (۱۴۰۴). تدوین بسته آموزشی مدیریت رفتار در فضای مجازی و اثربخشی آن بر سلامت روان و خودتنظیمی تحصیلی، فصلنامه مطالعات رسانه‌های نوین، ۱۱(۴۳)، ۵۱–۸۳. DOI: 10.22054/nms.2025.86481.1854



New Media Studies is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License..