

تاثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر یاسوج

خسرو رضانی^{۱*}، شهین یزدان‌پناه^۲

(۱) استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، ایران.

(۲) کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، ایران

*نویسنده مسوول: kh.ramezani@iauyasooj.ac.ir

تاریخ دریافت مقاله ۹۵/۰۲/۰۹ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۵/۰۲/۲۶ تاریخ پذیرش مقاله ۹۵/۰۳/۳۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر یاسوج بود. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر یاسوج در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴، و تعداد آنها ۳۰۱۷ نفر می‌باشد. تعداد ۶۰ نفر از آنان به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی و پس از اجرای پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و احوال شخصی وودورث و بر اساس کسب رتبه‌ی درصدی بالای ۷۰ در پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان و نمره بالاتر از ۶ در پرسشنامه‌ی احوال شخصی وودورث انتخاب و به طور تصادفی در گروه آزمایش و گواه به طور برابر (۳۰ نفر) قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه، آموزش مدیریت زمان را دریافت نمودند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات، پس‌آزمون پرسشنامه‌های ذکر شده از دانش‌آموزان گرفته شد و داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مدیریت زمان موجب کاهش اضطراب امتحان و بهبود گوشه‌گیری دانش‌آموزان شده است. در مجموع نتایج پژوهش حاضر نشان داد روش آموزش مدیریت زمان می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان و بهبود گوشه‌گیری دانش‌آموزان مؤثر باشد.

کلید واژگان: مدیریت زمان، اضطراب امتحان، گوشه‌گیری، دانش‌آموزان، یاسوج.

ارتقایی می‌باشد که موجب استرس و اضطراب در افراد می‌گردد. اضطراب امتحان را می‌توان به عنوان واکنش‌های فیزیولوژیک، شناختی و عاطفی ایجاد شده به وسیله‌ی استرس تجربه شده در طول ارزیابی تعریف کرد، که این احساس تاثیر منفی را در نگرش دانش‌آموز نسبت به دوره‌های آموزشی ایجاد می‌کند (گورسز^۱، اوزگار^۲، گانه^۳، دوگاری^۴ و یالکو^۵، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان دادند که افراد دارای اضطراب امتحان بالا، در موقعیت‌هایی که عملکرد آنها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد: الف) وقت بیشتری را

مقدمه

در جامعه‌ی کنونی خوب زیستن نیازمند توانایی‌های انتخاب‌گری، استدلال، تصمیم‌گیری، حل مسئله و مدیریت زمان است. آموزش و پرورش، رسالتی بزرگ در ایجاد چنین توانایی‌های دارد. دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند. امتحان و آزمون به عنوان یکی از بخش‌های اساسی در زمینه‌ی تحصیلی و

4- Dogar
5- Yolcu

1- Gurses
2- Ozgur
3- Gune

و استعداد خوب جهت ادامه تحصیل، دچار افت تحصیلی می‌شوند، چندین عامل در این مساله دخیل هستند که اضطراب امتحان یکی از آن‌ها می‌باشد (صبحی قراملکی، ۱۳۸۵). اضطراب امتحان در برگرفته‌گانه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسأله بروز می‌کند و محور آن، تردید درباره عملکرد و پیامد آن افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است. به سخن دیگر، این اضطراب سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته‌تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. به هر میزان که اضطراب امتحان بیشتر باشد کارآمدی تحصیلی دانش‌آموز کمتر خواهد بود. برای مقابله با اضطراب امتحان و گوشه‌گیری روش‌ها و برنامه‌های متعددی برای کمک به دانش‌آموزان پیشنهاد شده است یکی از این روش‌ها آموزش مدیریت زمان است. استرس زمان و فقدان برنامه‌ریزی در زندگی دانش‌آموزان، از عواملی است که اغلب موجب مشکلات فراوانی برای آنان می‌شود. یکی از رایج‌ترین شکایت‌های انجام گرفته توسط دانش‌آموزان این است که آن‌ها زمان کافی برای انجام همه‌ی تکالیف تعیین شده در حوزه‌های تحصیلی مختلف را ندارند و معمولاً اشاره می‌کنند که کلاس‌های زیاد، پروژه‌ها، تکالیف خواندنی، آمادگی برای امتحان و غیره وجود دارد که نیاز به اختصاص زمان طولانی‌تری دارند و به همین ترتیب روانشناسان و مشاوران مدرسه هم درخواست‌های زیادی برای مداخله از جانب معلمان و دانش‌آموزان برای اصلاح عادت‌های مطالعه و به ویژه عادت‌های مربوط به سازماندهی و مدیریت زمان دریافت می‌کنند (گورسز، اوزگار، دوگار، گانه و یالکو، ۲۰۱۰). مدیریت زمان به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که به استفاده‌ی موثر از زمان دلالت دارد و تصور می‌شود که بارآوری را آسان، استرس و اضطراب را کم می‌کند. یک ویژگی مشترک در میان تعاریف مدیریت

صرف می‌کنند ب) در مورد عملکرد خود و اینکه دیگران چگونه عمل می‌کنند، نگران هستند و ج) در مورد گزینه‌های سوالات اشتغال ذهنی دارند و به موضوعاتی چون احساس عدم کفایت، انتظار تنبیه، از دست دادن ارزش و افزایش واکنش‌های غیر ارادی و جسمانی زیاد فکر می‌کنند (مندلر^۱ و واتسون^۲، ۱۹۶۶؛ به نقل از نظری، ۱۳۸۳). مطالعات انجام شده میزان شیوع اضطراب امتحان را ۱۰ الی ۳۰ درصد و در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش کرده‌اند. همینطور یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که دختران بیشتر از پسران اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). متغیر روانشناختی و شخصیتی دیگر که می‌تواند بر دانش‌آموزان تاثیر شگرفی داشته باشد گوشه‌گیری است. گوشه‌گیری یکی از اختلال‌های روانی کودکان و نوجوانان است که با اختلال‌های رفتاری و اضطرابی همراه است و ممکن است با پیامدهای جدی مانند غیبت از مدرسه، افت تحصیلی، افسردگی و حتی خطر خودکشی همراه باشد (پاتکی^۳ و کارلسون^۴، ۱۹۹۵). تعدادی از محققان، گوشه‌گیری را به عنوان شاخص رفتاری کودک تنها، محروم شده و طرد شده توسط گروه همسالان می‌دانند (گزل^۵ و لاد^۶، ۲۰۰۳). برخی معتقدند گوشه‌گیری در کودکی وابسته به سن است و به صورت فقدان انگیزه اجتماعی منعکس می‌شود و ارتباطات بین‌فردی را تغییر می‌دهد (سادوک^۷ و کاپلان^۸، ۲۰۰۳).

اضطراب امتحان پیامدهای زیان‌باری در سلامت روانی دانش‌آموزان دارد و فرایند آموزش و پرورش را متأثر می‌سازد. بسیار دیده شده است دانش‌آموزانی که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری در سطح یکسانی می‌باشند ولی عملکرد متفاوتی را به هنگام امتحان و یادگیری مطالب قبل از امتحان از خود نشان می‌دهند. هر ساله دانش‌آموزان زیادی در مدارس کل کشور با وجود توانایی

6- Ladd
7- Sadock
8- Kaplan

1- Mendler
2- Watson
3- Pataki
4- Carlson
5- Gazelle

امتحان گروه آزمایش قبل و بعد از آموزش مدیریت زمان به آنان وجود دارد. بنابراین آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان دانشجویان رشته زبان انگلیسی تاثیر داشت. از طرفی ایکسهاو^۷، ایکسهاو و لیکی^۸ (۲۰۱۵) نشان دادند که مدیریت زمان یک متغیر تعدیل کننده برای بهبود و افزایش سلامت روان نوجوانان است. و توانسته همه مولفه‌های سلامت روان از جمله مولفه‌ی کارکرد اجتماعی نوجوانان را بهبود بخشد. پژوهش ماکان و فوگارتی، ریچارد، روبرتز^۹ (۲۰۱۲) نیز نشان داد که مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی، انگیزش و زمان صرف شده برای انجام فعالیت‌ها و عملکرد شخصی و اجتماعی اثر مثبت دارد. چنانکه اندریکا^{۱۰}، کازن^{۱۱} و تروتا^{۱۲} (۲۰۱۱) نشان دادند که مدیریت زمان موثر منجر به افزایش معنادار پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان می‌گردد. همچنین، هافنر^{۱۳} و استوک^{۱۴} (۲۰۱۰) عنوان کردند که آموزش مدیریت زمان موجب افزایش درک کنترل زمان و کاهش اضطراب می‌شود و کنترل زمان هیچ خللی به شاخص‌های کارایی و عملکرد افراد در محیط‌های تحصیلی، شغلی و حرفه‌ای وارد نمی‌کند.

از این رو با توجه به آنچه گفته شد پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان مدارس شهر یاسوج تاثیر دارد؟ لذا، با توجه به اینکه اختلال اضطراب امتحان و اختلال گوشه‌گیری شیوع نسبتاً بالایی به ویژه در بین دختران دارد و بروز آنها نقش مهمی در اختلال عملکرد فردی و اجتماعی، تحصیلی و روابط بین‌فردی افراد دارد و به طور کلی بهداشت روانی افراد را تحت تاثیر می‌گذارد آموزش مدیریت زمان جهت بهبود و درمان

زمان، برنامه‌ریزی رفتار است (کلاسنز، وان اردو، روت، روی، ۲۰۰۷). مطالعات متعدد نشان می‌دهد که مهارت مدیریت زمان را می‌توان آموزش داد (ماکان^۱، فوگارتی^۲ و روبرتز^۳، ۲۰۱۲).

وان ایرد (۲۰۰۳) نشان داد که آموزش مدیریت زمان، رفتارهای مدیریت زمان آزمودنی‌ها را افزایش داده و نگرانی، اضطراب آنها را کاهش داده و موجب افزایش زمان برای رسیدگی به تعاملات اجتماعی شده است. کریتا^۴ و اسمیت، ۲۰۰۲؛ به نقل از راس^۵، ۲۰۰۲، ترجمه احمدی، (۱۳۸۶) طی مداخله‌ای که بر روی دانش‌آموزان انجام دادند، به این نتیجه رسیدند دانش‌آموزانی که در برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان شرکت کرده بودند، به سطح بالایی از مدیریت درست زمان و خودکارآمدی بالا و موفقیت تحصیلی دست پیدا کردند. با مدیریت درست زمان ۱- روزانه می‌توان حداقل ۲ ساعت وقت اضافه داشته باشند، ۲- سطح بالاتری از عملکرد و کارایی داشته باشند، ۳- انرژی بیشتر برای تعاملات اجتماعی و فشار روانی کمتر داشته باشند و ۴- احساس کنترل بیشتری روی کارها و زندگی داشته باشند در نتیجه عزت نفس بالاتری داشته باشند که به آنها کمک کند در تعاملات اجتماعی سازنده‌تر عمل کنند (تریسی^۶، ۱۹۴۴، ترجمه عرب و زارع، ۱۳۸۸). پژوهش‌های انجام شده توسط یعقوبی، محقق، یوسف زاده، گنجی و الفتی (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش مدیریت زمان موجب کاهش اضطراب امتحان و افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است. میزان تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان بیشتر از انگیزش پیشرفت تحصیلی بود. همچنین، بهنام، جنانی و آهنگری (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات اضطراب

8- Liqi

9- Robertz

10- Indreica

11- Cazan

12- Truta

13- Hafner

14- Stock

1- Macan

2- Fogarty

3- Robberts

4- Krita

5- Ross

6- Tricy

7- Xiaohui

تصادفی از میان آن‌ها انتخاب شد و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه گواه (۳۰ نفر) قرار گرفتند. شایان ذکر است ریزشی در دو گروه وجود نداشت.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از ۲ پرسشنامه و یک روش مداخله‌ای به شرح زیر استفاده شده است

۱- پرسشنامه اضطراب امتحان: این مقیاس باهدف سنجش اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان در مدارس به وسیله ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵)، ساخته و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) به آن پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است و هر چه فرد نمره بیشتری کسب کند نشانه اضطراب امتحان بیشتر است. پایایی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل دانش‌آموزان ۹۴٪، برای آزمودنی‌های دختر ۹۵٪ و برای آزمودنی‌های پسر ۹۲٪ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ ۸۸٪ به دست آمده است. روایی این پرسش‌نامه توسط سازندگان آن به طور هم‌زمان با آزمون اضطراب عمومی و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت به آزمودنی‌ها داده شده است ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در این آزمون و پرسش‌نامه اضطراب عمومی $r = 0/61$ به دست آمده است.

دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. با انجام تحقیق حاضر میزان اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان را می‌توان کاهش داد، همچنین از صرف هزینه‌های سنگین که بعد از وقوع اضطراب امتحان و گوشه‌گیری گریبان‌گیر خانواده‌ها، آموزشگاه‌ها و جامعه می‌شود جلوگیری به عمل آورد. بنابراین این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر یاسوج انجام شده است.

روش

این پژوهش از نوع آزمایشی از با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نگاره طرح پژوهش در جدول ۱ قرار گرفته است. متغیرهای پژوهش عبارتند از آموزش گروهی مدیریت زمان به عنوان متغیر مستقل: در این پژوهش عبارت است از اضطراب امتحان و گوشه‌گیری به عنوان متغیر وابسته.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه (دوره دوم) شهر یاسوج در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد که مجموعاً ۳۰۱۷ نفر می‌باشند. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر از نوع نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای می‌باشد. به این صورت که ابتدا از میان دبیرستان‌های دخترانه (دوره دوم) شهر یاسوج به طور تصادفی دو مدرسه انتخاب شد که تعداد دانش‌آموزان این دو مدرسه ۴۶۰ نفر بود از دانش‌آموزان آزمون غربالگری (پرسشنامه اضطراب امتحان و پرسشنامه احوال شخصی وودورث) به عمل آمد، در مرحله بعدی از میان این ۴۶۰ دانش‌آموز، ۶۰ دانش‌آموز که در دو پرسشنامه اضطراب امتحان (کسب رتبه درصدی ۷۰ یعنی نمره خام بین ۴۰ تا ۷۵) و پرسشنامه احوال شخصی وودورث (در گوشه‌گیری نمره بالاتر از ۶) نمره بالاتری را کسب کرده بودند انتخاب شدند. سپس نمونه‌های مورد نظر به تعداد ۶۰ نفر به طور

جدول ۱. نگاره طرح پژوهش

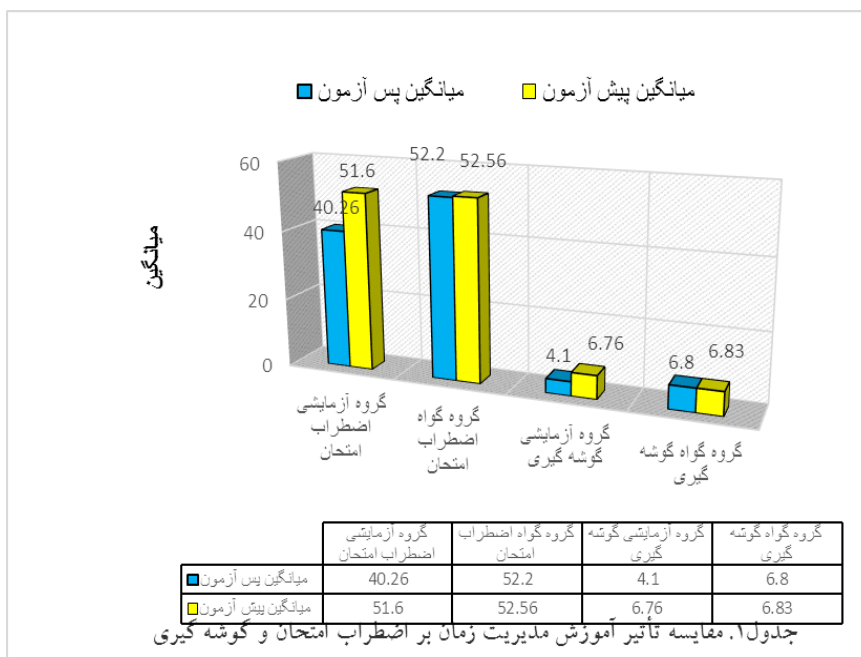
گروه ۱	گمارش تصادفی	پیش‌آزمون	اعمال متغیر مستقل	پس‌آزمون
آزمایش	RE	T ₁	X	T ₂
گواه	RC	T ₁	-----	T ₂
	R= انتخاب تصادفی	E= آزمایش	C= گواه	
	T ₁ = پیش‌آزمون	T ₂ = پس‌آزمون	X= متغیر مستقل	

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب امتحان و گوشه‌گیری در دو گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب امتحان	آزمایش	۵۱/۶۰	۱۲/۶۲	۴۰/۲۶	۱۰/۴۱
	گواه	۵۲/۵۶	۱۳/۲۳	۵۲/۲۰	۱۳/۸۰
گوشه‌گیری	آزمایش	۶/۷۶	۱/۷۳	۴/۱۰	۰/۹۹
	گواه	۶/۸۳	۲/۰۱	۶/۸۰	۱/۹۷

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تاثیر عضویت گروهی بر اضطراب امتحان دو گروه در مرحله پس‌آزمون

شاخص متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر
پیش‌آزمون اضطراب امتحان	۱	۶۹۵۶/۸۵	۲۳۰/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۸۰
عضویت گروهی	۱	۱۸۵۰/۴۰	۶۱/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱
پیش‌آزمون گوشه‌گیری	۱	۵۶/۴۳	۳۷/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹
عضویت گروهی	۱	۱۰۶/۵۰	۷۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۵۵



هر جلسه محتوا و نکات کلی جلسه قبل به اختصار مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت و سپس محتوای جلسه جدید آموزش داده می‌شد. در تمامی جلسات ضمن ارتباط متقابل بین آزمودنی‌ها و محقق، آموزش لازم ارائه می‌گردید. در نهایت پس از اتمام آموزش‌ها، برای هر دو گروه، پس‌آزمون اجرا شد. و برای گروه گواه نیز پس از پایان پژوهش، آموزش‌های لازم در زمینه کاهش اضطراب و بهبود گوشه‌گیری صورت گرفت. شرح مختصر محتوای جلسات در جدول ۳ ارائه می‌شود:

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب امتحان و گوشه‌گیری در دو گروه آزمایش و گواه در جدول (۲) ارائه گردیده است.

همانطور که نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد، میانگین کل نمرات اضطراب امتحان گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۵۱/۶۰، و این میانگین در گروه گواه برابر با ۵۲/۵۶ است در حالی که پس از آموزش مدیریت زمان در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات اضطراب امتحان در گروه آزمایش ۴۰/۲۶ و در گروه گواه این میانگین

۲- پرسشنامه احوال شخصی وودورث: این پرسشنامه توسط وودورث (۱۹۲۰) انتشار یافت و از نوع کتبی است و به صورت دو گزینه‌ای طراحی شده است. فرم کوتاه این پرسشنامه ۷۶ سؤال دارد و برای سنجش اختلال‌های هیجانی افراد از ۱۲ سالگی تا ۱۶-۱۷ سالگی به کار می‌رود. در این پژوهش آزمودنی‌ها فقط به سوالات گوشه‌گیری این پرسشنامه پاسخ دادند. ضریب پایایی بازآزمایی کل پرسشنامه $r = 0.78$ ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ گزارش شده است. نریمانی (۱۳۸۲) در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ را برای سؤالات مربوط به گوشه‌گیری به‌دست آورد همچنین، روایی همزمان مولفه گوشه‌گیری آزمون با مولفه صفت با خود بودن و احساس تنهایی آزمون برن رویتز ۰/۶۵ است.

۳- انجام مداخله جهت آموزش گروهی مدیریت زمان: پس از انتخاب نمونه‌ی پژوهش، آزمودنی‌ها توجیه شدند و هدف‌های پژوهش برای آن‌ها بیان شد. سپس پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان و پرسشنامه احوال شخصی وودورث به عنوان پیش‌آزمون به گروه‌های آزمایش و گروه گواه داده شد. جهت آموزش مدیریت زمان از پروتکل (تریسی، ۱۹۴۴؛ ترجمه عرب و زارع، ۱۳۸۸) استفاده شد و به مدت ۱۰ جلسه یک ساعته برای گروه آزمایش در یکی از کلاس‌های مدرسه به اجرا درآمد. در

همراه با سطح معناداری مطلوب ($P=0/001$) کفایت حجم نمونه و دقت بالای آزمون را نشان می‌دهد. همچنین، بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات گوشه‌گیری شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (آزمایش و گواه) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($F_{(57,1)}=71/36$)، $P=0/001$ ، $F=0/55$ ، $\eta^2=$ لذا این فرض تایید می‌شود. یعنی آموزش مدیریت زمان بر میانگین گوشه‌گیری گروه آزمایش تاثیر داشته است و میزان این تاثیر ۵۵ درصد بوده است. توان آماری ۱ همراه با سطح معناداری مطلوب ($P=0/001$) کفایت حجم نمونه و دقت بالای آزمون را نشان می‌دهد.

بحث

این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان انجام پذیرفت. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که نمرات اضطراب امتحان دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه آموزش مدیریت زمان نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون کاهش معنادار داشته است ($P<0/001$). این نتیجه در راستای یافته‌های قبلی می‌باشد که گزارش کرده‌اند آموزش مدیریت زمان تاثیر مثبتی بر کاهش نشانه‌های اضطراب امتحان داشته است (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳؛ بهنام، جنانی و آهنگری، ۱۳۹۳؛ اندریکا و همکاران، ۲۰۱۱ و گورتنر و زولاف، ۲۰۰۰).

در تبیین آن می‌توان گفت که استفاده مؤثر از مدیریت زمان به دانش‌آموزان کمک کرده تا با تعیین اهداف، وظایف محوله را برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کرده و فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده را فهرست نموده؛ و با برنامه‌ریزی و اختصاص زمان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داده تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختاربنده شده از زمان خود استفاده کنند، و با اولویت‌بندی امور بر اساس مدت زمان تخصیص داده شده برای هر فعالیت بتوانند وظایف متعدد را به موقع به انجام برسانند و استرس و اضطراب آن‌ها کاهش یابد. مدیریت زمان می‌تواند به

معادل ۵۲/۲۰ می‌باشد. همانطور که ملاحظه می‌گردد میزان نمرات اضطراب امتحان کل در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش پیدا کرده است. این نتایج در نمودار (۱) نشان داده شده است. همچنین، میانگین کل نمرات گوشه‌گیری گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۶/۷۶، و این میانگین در گروه گواه برابر با ۶/۸۳ است در حالی که پس از آموزش مدیریت زمان در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات گوشه‌گیری در گروه آزمایش ۴/۱۰ و در گروه گواه این میانگین معادل ۶/۸۰ می‌باشد. همانطور که ملاحظه می‌گردد میزان نمرات گوشه‌گیری در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش پیدا کرده است. این نتایج در نمودار (۱) نشان داده شده است.

پیش فرض‌های آماری

پیش فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون دوگروه، هم‌خطی چندگانه، همگنی شیب‌های رگرسیون و تساوی واریانس‌های توزیع نمرات دوگروه (به عنوان پیش فرض‌های لازم تحلیل کواریانس) مورد بررسی قرار گرفتند که در هیچکدام از پیش‌فرض‌ها تخطی صورت نگرفته است.

بررسی استنباطی داده‌ها

جهت بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر یاسوج از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شده است. نتایج در جدول (۳) آمده است.

همانطور که نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد، بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات اضطراب امتحان شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (آزمایش و گواه) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($F_{(57,1)}=61/32$)، $P=0/001$ ، $\eta^2=0/51$ ، لذا این فرض تایید می‌شود. یعنی آموزش مدیریت زمان بر میانگین اضطراب امتحان گروه آزمایش تاثیر داشته است و میزان این تاثیر ۵۱ درصد بوده است. توان آماری ۱

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که نمرات گوشه‌گیری دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه آموزش مدیریت زمان نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون کاهش معنادار داشته است ($P < 0/001$). این نتیجه در راستای یافته‌های قبلی می‌باشد که نشان دادند آموزش مدیریت زمان تاثیر مثبتی در کاهش گوشه‌گیری افراد دارد (امیدوار و همکاران، ۱۳۹۲؛ زارع و ایمانی‌فر، ۱۳۹۲؛ جواهری‌زاده و چرمیان، ۱۳۹۲؛ حافظی و همکاران، ۱۳۸۷؛ ایکس‌هاو و همکاران، ۲۰۱۵؛ جانکو، ۲۰۱۲ و ساراسون^۱، ۱۹۷۵). در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که آموزش مدیریت زمان در کاهش گوشه‌گیری موثر است و نقص در تنظیم مدیریت زمان با گوشه‌گیری ارتباط معنادار دارد.

در تبیین آن می‌توان گفت که دانش‌آموزان با مدیریت کردن زمان خود، توانسته‌اند نگرانی درباره از دست رفتن و بیهوده سپری شدن وقت را به حداقل برسانند و استرس ناشی از بی‌نظمی‌های کاری و دل‌مشغولی‌های ناشی از بی‌برنامه‌گی‌های فکری و ذهنی و روانی که آن‌ها را فرسوده می‌سازد، رهایی یابند و بدین ترتیب با داشتن احساس کنترل بر وقت و امور خویش، احساس شایستگی و کفایت می‌کنند و گوشه‌گیری آن‌ها کاهش می‌یابد. فردی که احساس کفایت کند و خود را قادر به کنترل وقت و امور خویش بداند، از درماندگی رهایی می‌یابد و افکار افسرده‌مانع تلاش و تأثیرگذاری او نمی‌شود. فردی که در نتیجه احساس کفایت، پیشرفت و تعالی یابد، در امور اجتماعی نیز عملکردی موفقیت‌آمیز خواهد داشت و در نهایت گوشه‌گیری وی کمتر خواهد بود. همچنین آموزش مدیریت زمان هدف‌گزینی و هدف‌گرایی را در دانش‌آموزان تقویت کرده است و موجب کاهش درماندگی و احساس بیهودگی در آن‌ها شده است که این امر اعتماد به نفس و ابراز وجود دانش‌آموزان را تقویت کرده است و شرکت آن‌ها را در فعالیت‌های اجتماعی افزایش داده است. پرنیتیک^۲ (۲۰۰۱) بیان می‌کند که آموزش مدیریت زمان راهبردهای خود‌نظم‌جویی و مهارت‌های

عنوان روشی برای پیش و کنترل زمان مطرح شود که از این طریق افراد هنگام کارکردن می‌توانند با مدیریت خود در یک زمان واحد، وظایف و مسؤولیت‌های خود را درک کنند و با محدودیت‌ها سازگار گردند. لذا با استفاده از روش‌های مدیریت زمان، بصیرت افراد در مورد نحوه‌ی استفاده از زمان بیشتر شده و به طور دقیق‌تری مدت زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین زده‌اند و با برنامه‌ریزی واقعی‌تر به نتایج بهتر دست یافته‌اند و از این طریق اضطراب و نگرانی خویش را درباره امتحان کاهش دهند. مطالعات نشان داده است که تکنیک‌های مدیریت زمان موجب ارتقاء عملکرد، اختصاص وقت بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر و تسریع در پیشرفت امور می‌شود (راوری و همکاران، ۱۳۸۷). همچنین در تبیین آن می‌توان گفت که مدیریت زمان شامل آموزش مهارت‌های مختلفی است که هر کدام از این مهارت‌ها می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان موثر باشند. یکی از این مهارت‌ها سازماندهی کارها و اهداف و تقویت شناخت و فراشناخت است. آموزش مدیریت زمان باورهای فراشناختی منفی که فرد در مورد نگرانی خود در موقعیت امتحان دارد را کاهش می‌دهد و وقتی که دانش‌آموز با مدیریت زمان و برنامه‌ریزی احساس کنترل پذیری بر امور داشته باشد و در جریان امتحان از جریان‌های ذهنی خود آگاه باشد اضطراب کمتری را تجربه خواهد کرد. بنابراین، با توجه به این که زمان منبع محدودی است لزوم توجه و مدیریت آن در محیط‌های آموزشی دارای اهمیت خاصی می‌گردد. زیرا بسیاری از فراگیران تجربه تحصیلی را استرس‌زا می‌دانند و یکی از استراتژی‌هایی که مشاورین پیشنهاد می‌کنند مدیریت زمان و برنامه‌ریزی است. در مطالعه ماکان و همکاران (۱۹۹۰)، نیز مشخص گردید که کنترل بیشتر دانشجویان روی زمان، عملکرد آن‌ها را ارتقاء داده و باعث شد احساس رضایت بیشتر از زندگی داشته باشند. این دانشجویان سردرگمی کمتری در نقش خود پیدا کردند و تنش‌های جسمانی کمتری داشتند.

2- Prentick

1- Sarason

- ابوالقاسمی، ع. (۱۳۸۱). بررسی میزان همه‌گیر شناسی اضطراب امتحان و اثربخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستان. پایان‌نامه دکتری روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

- احمدی، آ. (۱۳۸۷). بررسی عملی بودن اعتبار و روایی پرسشنامه مدیریت زمان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

- امیدوار، ه. امیدوار، خ. و امیدوار، ع. (۱۳۹۲). تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت روانی و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روانشناسی مدرسه، ۲ (۳)، ۲۲-۶.

- بهنام، ب. جنانی، ش. و آهنگری، س. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی دانشجویان ایرانی سطح متوسط رشته زبان انگلیسی، مجله پژوهش آموزش زبان، ۲ (۱)، ۱۳۱-۱۲۷.

- تریسی، ب. (۱۹۴۴). مدیریت زمان. ترجمه عرب، ر. و زارع، ع. (۱۳۸۸). تهران: انتشارات بوم رنگ.

- تریسی، ب. (۲۰۰۰). قانون ۸۰ - ۲۰ و بهره‌گیری از زمان. ترجمه احمدی، س. (۱۳۸۲). نشریه پیام مدیریت موفق، شماره ۲۷.

- جواهری زاده، ن. و چرمیان، ا. (۱۳۸۸). رابطه مدیریت زمان با مهارت‌های مدیران و ویژگی‌های فردی آنان در دانشگاه آزاد اسلامی. فصلنامه بصیرت، ۱۶ (۴۳): ۱۵۳-۱۲۹.

- حافظی، س. نقیبی، ه. نادری، ع. سهیل نجفی، م. و محمودی، ح. (۱۳۸۷). بررسی میزان و ارتباط مهارت فردی با رفتار سازمانی مدیریت زمان در مدیران آموزشی. مجله علوم رفتاری، ۲ (۲): ۱۹۲-۱۸۳.

- راس، ج. (۲۰۰۲). مدیریت زمان. اصول، مفاهیم و تکنیک‌ها. ترجمه احمدی، م. (۱۳۸۶). تهران: انتشارات کوهسار.

عمومی زندگی (نظیر مهارت ابراز وجود) را افزایش می‌دهد که این منجر به افزایش فعالیت و شرکت افراد در فعالیت‌های اجتماعی و کاهش گوشه‌گیری می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند آموزش مدیریت زمان در کاهش اضطراب امتحان و گوشه‌گیری دانش‌آموزان تاثیر دارد. بنابراین، مراکز آموزشی برای غلبه بر اضطراب امتحان و مشکلات گوشه‌گیری دانش‌آموزان می‌توانند از مدیریت زمان استفاده کنند و در این راستا لازم است که مسئولین درصدد تدوین برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی باشند که با نیازهای دانش‌آموزان سازگار باشد.

با توجه به اینکه این تحقیق فقط روی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان انجام شده در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر و مقاطع تحصیلی دیگر دارای محدودیت است. این پژوهش در شهر یاسوج انجام پذیرفت، بنابراین نتایج این پژوهش صرفاً به جامعه مورد نظر قابل تعمیم است و در تعمیم آن به شرایط دیگر باید احتیاط نمود. پیشنهاد می‌شود اثر بخشی این شیوه آموزشی و درمانی در شرایط زمانی و مکانی متفاوت و بر روی گروه‌های مختلف دیگر مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان و گوشه‌گیری، پیشنهاد می‌گردد متخصصان روانشناختی و تعلیم و تربیت در ارتباط با دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان و گوشه‌گیری از این روش برای تکمیل مداخله خویش استفاده نمایند.

تقدیر و تشکر

این پژوهش حاصل انجام پروژه تحقیقاتی است که برای اخذ مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج صورت گرفته است. از تمام مشارکت‌کنندگان در پژوهش و همکاران فرهنگی سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- Zare, H. & Aymani, F. (1392). بررسی رابطه مدیریت زمان با سهل‌انگاری اجتماعی و ادراک زمان. فصلنامه شناخت اجتماعی، ۲ (۲): ۱۷-۷.
- صبیحی قراملکی، ن. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی شناخت درمانی و آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی با توجه به مؤلفه‌های شخصیتی، پایان‌نامه دکتري روانشناسی، چاپ نشده دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- صبیحی قراملکی، ن. حاجلو، ن. و بابایی، ک. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر اهمال‌کاری دانش‌آموزان. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی. ۴ (۱۵)، ۹۱-۱۰۱.
- نریمانی، م. (۱۳۸۲). اختلالات رفتاری کودکان و نوجوانان، اردبیل: انتشارات نیک روز.
- نریمانی، م. ملک‌شاهی، م. و محمودی، ن. (۱۳۸۸). بررسی مهارت مقابله‌ای و تحمل ابهام در دانش‌آموزان دختر گوشه‌گیر. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۹ (۱): ۶۲-۵۵.
- نظری، م. (۱۳۸۳). عوامل موفقیت در تحصیل. تهران: انتشارات مدرسه.
- یعقوبی، ا. محقق، ح. عرفانی، ن. و الفتی، ن. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه همدان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۲۱ (۱): ۷۷-۷۰.
- یعقوبی، ا. محقق، ح. یوسف‌زاده، م. گنجی، ک. و الفتی، ن. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روانشناسی مدرسه. ۳ (۱): ۱۴۴-۱۳۱.
- Gazelle, H., & Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis-Adolescence: A Profile of Daily States and Activities, 99 (1), 92-102.
- Gurses, A. H., Ozgur, K., Dogar, C., Gune, K. & Yolcu, H. (2010). Measurement of secondary school students' test-anxiety levels and investigation of their causes. Procedia Social and Behavioral Sciences, 9, 1005-1008.
- Hafner, A & Stock, a, (2010) time management training, the journal of psychology. university of wirzburg. 144(5), 429 – 441.
- Indreica, E. S. Cazan, A. M. & Truta, C. (2011). Effects of learning styles and time management on academic achievement. Procedia Social and Behavioral Science, 30: 1096-1102.
- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. Computers in
- Kagan, S. (1994). Cooperative learning: Resources for teachers. San Juan Capistrano. Califo.
- Macan, Gerard J. Fogarty, Richard D. Robberts. (2012). Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. Learning and Individual Differences Journal, 123-125.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. Journal Educat Psychol; 82:760-768.
- Macan, TH. (1996) Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. J Psychol; 130: 229-36.
- Pataki, C S & Carlson, GA. (1995). Childhood and Adolescent Depression. areviev Harv Rev Psychiatry, 3,140-151.
- Prentick, T. D. A. (2001). The individual self, relational self, and collective self: A commentary. In, C. Sedikides & M.B. Brewer (Eds). Individual self, relational self, collective self. New York: Taylor & Francis.
- Sadock, B. J, Kaplan. M. (2003). synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry. 9th ed. Phila- delphia: Lippincott Williams & Wilk-ins.
- Sarason, I.G. (1975). Anxiety and self-preoccupation. In I.G. Sarason & C.d.

Spilberger (Eds), stress and anxiety (Vol.2).
New York: Hemisphere/Halstead.



The effect of time management training on test anxiety and isolation among high school girl students in Yasuj city

Khosro Ramezani^{1*}, Shahin YazdanPanah²

- 1) Assistant Professor, Department of Psychology, Yasoj Branch, Islamic Azad University, Yasoj, Iran
- 2) MSc. Department of Psychology, Yasoj Branch, Islamic Azad University, Yasoj, Iran

***Corresponding author: kh.ramezani@iauyasooj.ac.ir**

Abstract

The aim of present study was to examine the effect of time management training on test anxiety and isolation among high school girls' students in Yasuj city. This study has been conducted on the basis of experiment through a pretest-posttest plan and a control group. The research population included all high school girls' students in Yasuj (3017 students). Sixty of research population had been randomly chosen based on their ranking after the implementation of the questionnaires namely: Test Anxiety Inventory (TAI) and Inventory of Woodworth Personal Data Sheet. They were randomly assigned to an experimental (n=30) and a control groups (n=30). The experimental group received time management training for 10 sessions, but the control group did not receive any intervention. After the sessions, the students were given posttest questionnaires and the data have been analyzed using covariance analysis method. Findings showed that time management training leads to reducing students' test anxiety and isolation. Overall, results of this study showed the efficacy of time management training in reducing students' test anxiety and isolation, among high school girl students in Yasuj city.

Key words: Time management, Test anxiety, Isolation, Student, Yasuj.
