

تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان روانشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان

اکرم درتاج *

مهدی لسانی **

عباسعلی رستمی نسب ***

چکیده

هدف پژوهش حاضر تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان بوده است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، یک تحقیق آزمایشی بوده است. دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه شهید باهنر، جامعه آماری تحقیق را تشکیل داده‌اند. به این منظور ۴۴ نفر از دانشجویان رشته روان‌شناسی به شکل تصادفی انتخاب و سپس به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند، از گروه‌های آزمایش و کنترل پیش‌آزمونی گرفته شد سپس گروه آزمایش در معرض ده جلسه آموزشی مهارت‌های مدیریت زمان قرار گرفتند، ولی گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. سپس از اعضای گروه‌های آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد تا تأثیر آموزش مشخص شود آزمودنی‌ها پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی تأثیر معناداری دارد. همچنین نتایج نشان داد که این آموزش بر خودکارآمدی با توجه به جنسیت تأثیر معناداری نداشته ولی آموزش با توجه به شبانه یا روزانه بودن بر خودکارآمدی تأثیر معناداری داشته است.

واژگان کلیدی: آموزش، مهارت، مدیریت زمان، خودکارآمدی.

* دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی

** دانشیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

*** دانشیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۱/۲۲ تاریخ پذیرش: ۹۲/۳/۱۸

مقدمه

این عقیده که افراد چگونه تصمیم می‌گیرند از وقت خود به نحو مطلوب استفاده کنند هسته نظریه مدیریت زمان را تشکیل می‌دهد با استناد به این دیدگاه هدف از مدیریت زمان جلوگیری از اتلاف وقت و تنظیم کاری است (کوچ و کلینمن^۱، ۲۰۰۲).

در همین رابطه (ایکسیاهوا^۲، ۲۰۰۷) پیشنهاد داد که اولاً مدیریت زمان یک نیاز است، دوماً یک هدف خوب به شمار می‌رود و سوماً بایستی آموزش داده شود. مدیریت زمان را می‌توان مانند وسیله نقلیه‌ای در نظر گرفت که می‌تواند انسان را از آنجایی که هست به آنجایی که می‌خواهد برسد، حمل کند. مدیریت زمان یک دیسپلین شخصی است که وقتی انسان به آن احاطه پیدا می‌کند می‌تواند آنچه را که می‌خواهد بدست آورد (تریسی، ۱۳۸۵). مدیریت زمان باعث می‌شود انسان مشغول انجام فعالیت‌های هدفمند گردد ولی فقدان مدیریت زمان سبب انجام فعالیت‌های سرگرم کننده می‌گردد. جدیدترین نوع هدر دادن وقت این است که کارهایی را که اصلاً نیازی به انجام دادنشان نیست به نحو مطلوب انجام دهیم (خاکی، ۱۳۸۷). یکی از راه‌هایی که می‌توان از طریق آن اقدام به افزایش خودکارآمدی نمود آموزش مهارت‌های مدیریت زمان است. در واقع در این آموزش به افراد مهارت چگونه استفاده کردن بهتر از زمان یاد داده می‌شود. خودکارآمدی^۳ به این باور فرد که می‌تواند کاری را با موفقیت انجام دهد، گفته می‌شود (وولفلک^۴، ۲۰۰۴؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۸). خودکارآمدی به طور نیرومندی با تلاش و پایداری مرتبط است. علاوه بر مقدار تلاش، کیفیت تلاش یعنی استفاده از راهبردهای پردازشی عمیق‌تر و درگیری شناختی کلی یادگیری نیز با خودکارآمدی ارتباط نیرومندی دارد (سئو^۵، ۲۰۰۸). یادگیری دانش‌آموختگان معمولاً به وسیله عملکرد تحصیلی آن‌ها مورد سنجش قرار می‌گیرد. بدیهی است که عوامل متعددی عملکرد تحصیلی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از این عوامل

-
1. Koch & Kleinmann
 2. Xiao-hua
 3. self- efficacy
 4. Woolfolk
 5. Seo

موجب بهبود عملکرد و برخی موجب تضعیف عملکرد تحصیلی دانش‌آموختگان می‌شود. یکی از عواملی که منجر به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموختگان می‌شود، خودکارآمدی است (کدیور، ۱۳۸۰). باورهای خودکارآمدی دانشجویان، توانایی آن‌ها در انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف خاص را توصیف می‌کند. به طور نمونه، دانش‌آموزان با سطوح بالاتر خودکارآمدی تمایل بیشتری برای درگیر شدن در تکالیف تحصیلی دارند، از راهبردهای عمیق و منظم‌تری استفاده می‌کنند، بیشتر از خود استقامت نشان می‌دهند و نمرات بالاتری نسبت به دانش‌آموزانی که کم‌تر نسبت به توانایی‌های خود اطمینان دارند، به دست می‌آورند (بندورا^۱، ۱۹۹۷؛ به نقل از سئو، ۲۰۰۸).

باورهای خودکارآمدی با تأثیرگذاری بر انتخاب‌های فرد، میزان تلاش و پشتکار او در مواجهه با مشکلات، الگوهای تفکر و واکنش‌های هیجانی نقش اساسی در تعیین رفتار دارند به همین دلایل باورهای خودکارآمدی تحصیلی بالا، موجب تقویت پیشرفت تحصیلی می‌شود اما باورهای خودکارآمدی تحصیلی پایین آن را تضعیف می‌کند (لویس^۲، ۲۰۰۶). به علاوه مطالعات نشان داد که کارآمدی یک عامل پیش‌بینی‌کننده مهم یادگیری است و این مطلب حتی پس از اینکه پیشرفت‌های قبلی و مهارت‌های شناختی نیز در نظر گرفته شده بود صدق می‌کرد (پنتریچ و شانک^۳، ۱۳۸۶). همین طور لوک^۴ و همکاران، (۱۹۸۴) بیان می‌کند خودکارآمدی هم بر سطح هدف‌ها و هم بر تعهد نسبت به هدف‌ها اثرگذار است تحقیقات نشان داده است که باورهای خودکارآمدی، تأثیر نیرومندی بر انگیزش پیشرفت، انتخاب‌ها و میزان تلاش و سطح پشتکار افراد و نهایتاً بر پیشرفت و موفقیت آن‌ها دارد. (کرامتی، ۱۳۸۰) درافزایش خودکارآمدی عوامل زیادی تأثیر گذارند یکی از این دیدگاه‌ها، مدیریت زمان می‌باشد. طرفداران دیدگاه مدیریت زمان بر این فرض تأکید دارند که ثبت و ضبط زمان و مدیریت آن به فرد کمک می‌کند تا به طور مؤثر و کارآمد وقت خود را تقسیم

-
1. Bandur
 2. Lewis
 3. Intrich & Schunk
 4. Locke

کند(دراکر^۱، ۱۹۶۷). در نظریه مدیریت زمان به شرکت‌کنندگان آموزش داده می‌شود که چگونه مدتی معین(مثلاً ۱۵ دقیقه) از وقت خود را در طول هفته آینده بگذرانند. سپس در جلسه‌های آموزش، چگونگی گذراندن این زمان و زمینه‌هایی که در آن رضایت وجود داشته یا رضایت وجود نداشته، تحلیل می‌گردد(پوسر، ۲۰۰۳). همچنین از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا یک برنامه مطالعه برای هفته بعد طراحی کنند و در مورد چگونگی تدوین برنامه، مورد حمایت و تشویق قرار می‌گیرند. در این راستا، شواهد پژوهشی موجود مؤید تأثیر آموزش مدیریت زمان بر سایر مؤلفه‌هایی است که تاکنون انجام شده و نشانگر این مطلب است که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر آنان مؤثر بوده است از جمله این تحقیقات، در داخل کشور به تحقیق زائریان(۱۳۸۶) که در یک بررسی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل‌انگاری کارکنان آموزش و پرورش شهر کرمان به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل‌انگاری کارکنان تأثیر دارد و تحقیق جاویدی(۱۳۸۸) که در آن به اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش استرس شغلی کارکنان شرکت ساپکو پرداخت و به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش استرس شغلی کارکنان، مؤثر است و استرس شغلی را کاهش می‌دهد؛ و در خارج از کشور نیز به نتایج مشابهی در همین زمینه رسیدند از جمله این تحقیقات به تحقیق (لیکن و ریچارد^۲، ۱۹۹۱، به نقل از زائریان، ۱۳۸۶) که نشان داد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان سبب کاهش استرس، افزایش بهره‌وری، ایجاد رضایت شغلی، افزایش علاقه‌مندی به شغل و سلامتی کارکنان و کاهش سهل‌انگاری می‌گردد؛ و وان آرد^۳(۲۰۰۳) که طی مطالعه‌ای که روی ۳۷ کارمند انجام داد به این نتیجه رسید که شرکت در سمینار آموزشی مدیریت زمان به افزایش مدیریت زمان منجر شد نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مدیریت زمان هم در کاهش نگرانی و هم در کاهش اهمال‌کاری در کار مؤثر است. و با نتایج کرنز و

-
1. Dracker
 2. Liken & Richard
 3. Van Eerde

گاردینر^۱ (۲۰۰۷) که طی مطالعه‌ای نشان دادند که مدیریت مناسب زمان با کارآمدی بیشتر و استرس کمتر در ارتباط است.

با توجه به تأثیر مهم مهارت‌های مدیریت زمان بر فرایندهای آموزشی و یادگیری از یک طرف و تأثیر خودکارآمدی در زندگی تحصیلی و ارتقاء تعلیم و تربیت از طرف دیگر، این مطالعه با هدف مداخله در افزایش خودکارآمدی دانشجویان قصد بررسی این مفروضه را داشته است که آیا آموزش مهارت‌های مدیریت زمان خودکارآمدی را افزایش می‌دهد؟

روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش آزمایشی بود و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

جامعه آماری و حجم نمونه: عبارت است از ۸۸ نفر از دانشجویان روان‌شناسی مقطع کارشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان که در سال ۹۲-۹۱ مشغول تحصیل بودند که از بین آن‌ها ۴۴ نفر به صورت تصادفی انتخاب، و سپس به صورت گمارش تصادفی در دو گروه ۲۲ نفری کنترل و آزمایش جایگزین شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش: عبارت است از پرسشنامه خودکارآمدی عمومی که توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲) ساخته شده است (به نقل از عزیزی ابرقویی، ۱۳۸۹)؛ که دارای ۲۳ ماده است که ۱۷ ماده آن مربوط به خودکارآمدی عمومی و ۶ ماده دیگر مربوط به تجارب خودکارآمدی در موقعیت‌های اجتماعی است (نجفی و فولاد چنگ، ۱۳۸۶) در پژوهش حاضر از مقیاس ۱۷ ماده‌ای استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی عقاید فرد مربوط به توانایی‌اش برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه بر پایه مقیاس پنج رتبه‌ای لیکرت تنظیم شده است، به این صورت که پاسخ کاملاً مخالف نمره ۱ و پاسخ کاملاً موافق نمره ۵ می‌گیرد. نمرات بالا نشان‌دهنده احساس خودکارآمدی بالا در فرد است. در نمره‌گذاری این پرسشنامه، سؤال‌های ۳، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵ در جهت موافق و مابقی سؤال‌ها به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند.

روایی و پایایی پرسشنامه: شرر و همکارانش (۱۹۸۲) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ به دست آوردند. کرامتی (۱۳۸۰) آلفای کرونباخ آن را در نمونه‌های ایرانی ۰/۸۶ بدست آورد. (براتی، ۱۳۷۶؛ به نقل از عزیزی ابرقویی) پایایی پرسشنامه خودکارآمدی را در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان از روش دو نیمه کردن استفاده کرد و ضریب اعتماد آزمون را از طریق روش اسپیرمن - براون با طول ۰/۷۶ و با طول نابرابر ۰/۷۶ و از روش دو نیمه کردن گاتمن نیز ۰/۷۶ به دست آورده است. آلفای کرونباخ با همسانی کلی سؤال‌ها برابر ۰/۷۶ به دست آمد که رضایت‌بخش بود. بدیهی است که پرسشنامه مذکور به علت استفاده عزیزی ابرقویی (۱۳۸۹) و کرامتی (۱۳۸۰)، دارای روایی و پایایی می‌باشند. مراحل اجرا به این صورت بود ابتدا از همه پیش‌آزمونی گرفته شد سپس دانشجویان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند، در مرحله بعدی آموزش به گروه آزمایش به مدت ده جلسه یک ساعت و نیمه داده شد و در پایان از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون (پرسشنامه خودکارآمدی) به عمل آمد تا تأثیر آموزش مشخص شود.

یافته‌ها

پیش از اجرای تحلیل کواریانس، پیش‌فرض نرمال بودن بررسی که نتایج نشان داد نمرات در دو گروه آزمایش و گواه دارای توزیع نرمال است. همچنین برای بررسی یکسانی واریانس‌ها در متغیرهای وابسته از آزمون لوین استفاده شد، نتایج نشان داد که پراکندگی نمرات در دو گروه آزمایشی و گواه یکسان و در نتیجه پیش‌فرض یکسانی واریانس‌ها برقرار است؛ بنابراین استفاده از تحلیل کواریانس بلامانع است.

در پاسخ به فرضیه اصلی پژوهش حاضر مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان تأثیر دارد، آزمون تحلیل کواریانس (آنوا) انجام گرفت، نتایج جدول شماره ۱ نشان داد با بیش از ۹۹ درصد اطمینان H_0 رد شد ($F=28/16$ ، $p<0/0001$) یعنی میانگین نمرات خودکارآمدی در گروه آزمایش به طور معنی‌داری بیشتر ($M=67/45$ ، $SD=6/12$) از گروه کنترل بود ($SD=7/1$)، همچنین با توجه به مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت میزان تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان، ۴۱ درصد بود.

جدول (۱) تحلیل کواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی افراد

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذوراتا
پیش‌آزمون	۹۸/۵۹	۱	۹۸/۵۹	۲/۹۸	۰/۲	-
گروه	۹۳۲/۸۱	۱	۹۳۲/۸۱	۲۸/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱
خطا	۱۳۵۸/۱۹	۴۱	۳۳/۱۳	-	-	-
کل	۱۱۹۰۷۳۷	۴۴	-	-	-	-

در مورد فرضیه فرعی اول پژوهش مبنی بر این که، آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی با توجه به جنسیت افراد تأثیر دارد، آزمون تحلیل کواریانس انجام شد نتایج جدول (۲) نشان داد جنسیت، پس از آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، تأثیر معناداری بر میانگین نمرات خودکارآمدی افراد نداشت؛ بنابراین با بیش از ۹۵ درصد اطمینان H_0 تأیید شد ($F=0/008$ ، $p>0/05$) یعنی پس از آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، نمرات خودکارآمدی در دانشجویان دختر و پسر، تفاوت معناداری با هم نداشت.

جدول (۲) تحلیل کواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی در دانشجویان دختر و پسر

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
پیش‌آزمون	۷۰/۶۳	۱	۷۰/۶۳	۱/۲۶	۰/۳
جنس	۰/۴۵	۱	۰/۴۵	۰/۰۰۸	۰/۹
خطا	۲۲۹۰/۵۶	۴۱	۹۳۶/۷۴	-	-
کل	۱۸۲۵۸۶	۴۴	-	-	-

در مورد فرضیه فرعی دوم مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی با توجه به روزانه یا شبانه بودن، تأثیر دارد. نتایج جدول شماره ۳ نشان داد با توجه به سطح معناداری این آزمون ($F=۸/۸۶, p<۰/۰۱$)، با بیش از ۹۹ درصد اطمینان H_0 رد شد؛ یعنی میانگین خودکارآمدی پس از آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، در دانشجویان روزانه و شبانه با یکدیگر یکسان نبود و پس از آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، نمرات خودکارآمدی دانشجویان روزانه ($SD=۵/۶۶$) بیشتر از دانشجویان شبانه ($M=۶۷/۳۵, SD=۷/۶۴$) بود؛ همچنین با توجه به مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت میزان تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان با توجه به دوره‌ی تحصیلی، ۱۸ درصد بود.

جدول (۳) تحلیل کواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی در دانشجویان روزانه و شبانه (نوبت دوم)

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۶۶/۷۷	۱	۶۶/۷۷	۱/۴۵	۰/۲	-
دوره‌ی تحصیلی	۴۰۷/۲۶	۱	۴۰۷/۲۶	۸/۸۶	۰/۰۰۵	۰/۱۸
خطا	۱۸۸۳/۷۴	۴۱	۱۱/۸۴	-	-	-
کل	۸۳۳۹۷	۴۴	-	-	-	-

نتیجه‌گیری

نتایج هدف‌های این پژوهش، در داخل کشور تقریباً با گزارش‌های هاشمی‌زاده (۱۳۸۵) که به بررسی رفتارهای مدیریت زمان با استرس شغلی در پرستاران پرداخت و به این نتیجه رسید که بین رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی همبستگی منفی وجود دارد و پیشنهاد داد که برای کاهش استرس شغلی، و افزایش رضایت و عملکرد شغلی افراد اقدام به آموزش مدیریت زمان کنند، و پژوهش زائریان (۱۳۸۶) که به اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل‌انگاری کارکنان آموزش و پرورش پرداخت و به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل‌انگاری کارکنان تأثیر دارد، و پژوهش جاویدی (۱۳۸۸) که به اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش استرس شغلی کارکنان شرکت ساپکو پرداخت، و به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش میزان استرس شغلی کارکنان مؤثر است، هم‌راستا می‌باشد؛ و نتایج این پژوهش، در خارج از کشور تقریباً با تحقیقات هال و هارش^۱ (۱۹۸۲)، به نقل از جاویدی، (۱۳۸۸) که به ارزیابی اثرات آموزش مدیریت زمان بر اثربخشی کاری اعضای هیئت علمی چهار دانشگاه پرداختند و به این نتیجه رسیدند که پس از آموزش، بین زمان صرف شده برای فعالیت‌های ضروری و ارزیابی اثربخشی کار همبستگی مثبت وجود دارد و آموزش مدیریت زمان باعث اثربخشی بیشتر شده است و کینگ و همکاران^۲ (۱۹۸۲) که به این نتیجه رسیدند که آزمودنی‌هایی که در دوره آموزشی مدیریت زمان شرکت کرده بودند از رفتارهای مدیریت زمان بیشتری استفاده کردند و لیکن و ریچاردز^۳ (۱۹۹۱)، به نقل از زائریان، (۱۳۸۶) که نتایج تحقیق آنان نشان داد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان سبب کاهش استرس، افزایش بهره‌وری، ایجاد رضایت شغلی، افزایش علاقه‌مندی به شغل و سلامتی کارکنان و کاهش سهل‌انگاری شد. و همچنین این نتیجه با تحقیق وان آرد^۴ (۲۰۰۳) که با

-
1. Hall & Harsh
 2. King
 3. Liken & Richard
 4. Van Eerde

مطالعه‌ای که روی تعدادی کارمند انجام داد به این نتیجه رسید که شرکت در سمینار آموزشی مدیریت زمان به افزایش مدیریت زمان منجر شد که این نتایج نشان داد که آموزش هم در کاهش نگرانی و هم در کاهش اهمال‌کاری در کار تأثیر دارد و با تحقیق ایکسیاهوا^۱ (۲۰۰۷) که به این نتیجه رسید که اکثر دانشجویان سال اول دانشگاه با مشکلات یادگیری زبان، فاقد مهارت‌های مدیریت زمان هستند و همچنین با نتایج تحقیق کرنز و گاردینر^۲ (۲۰۰۷) که نشان دادند مدیریت زمان مناسب با کارآمدی بیشتر و استرس کمتر در ارتباط است، و با نتایج تحقیقات آجایی و اوسیکی^۳ (۲۰۰۸) که طی مطالعه‌ای با عنوان فرسودگی در بین دانشجویان به این نتیجه رسیدند که میزان شیوع فرسودگی ۶۰ درصد و به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد. خستگی و بی‌حالی و ترس از اشتباه، بی‌علاقگی از دلایل فرسودگی است؛ و برای حل این مشکل پیشنهاد دادند که دانشجویان بایستی با مهارت‌های مدیریت زمان از طریق آموزش صحیح زمان و اجتناب از اتلاف وقت آشنایی پیدا کنند، هم‌راستا می‌باشند.

بر اساس تبیین شناختی - اجتماعی آموزش راهبردهای مدیریت زمان، خودکارآمدی درک شده دانشجویان را در رابطه با تجربه‌های تهدیدکننده دشواری دروس و اضطراب امتحان بالابرد و در نتیجه منجر به کاهش اضطراب و بهبود کارکرد اجتماعی آنان می‌گردد. طبیعی است که در این صورت عملکرد تحصیلی آنان بهتر و خودکارآمدی نیز بهبود پیدا می‌کند. این یافته‌ها با منطق زیربنایی مفهوم مهارت‌های زندگی نیز هماهنگ است. بر اساس این منطق آموزش مدیریت زمان ظرفیت روان‌شناختی افراد را افزایش می‌دهد و در نتیجه توانمندی‌ها و قابلیت‌های عمومی و اختصاصی اشخاص جهت چالش مؤثر و کارآمد با فشارهای روانی - اجتماعی و موقعیت‌های دشوار زندگی بهبود می‌یابد آموزش مدیریت زمان از طریق ایجاد و تقویت کارکردهایی مانند شناخت و کنترل عواطف ناخوشایند، افزایش خودکارآمدی، توانایی حل مسئله و مدیریت استرس

1. Xiao-Hua

2. kearns & Gardiner

3. Ajayi & osiki

سلامت عمومی را به دانشجویان تقدیم داشته و فرصت موفقیت تحصیلات آنان را فراهم می‌سازد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش و شواهد ارائه‌شده می‌توان گفت که آموزش مدیریت زمان در سطح مدارس و دانشگاه‌ها یکی از نیازهای ضروری دانش‌آموزان و دانشجویان است. زیرا با استفاده مؤثر از مدیریت زمان می‌توان با تعیین اهداف، وظایف محوله را برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کرد و فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌شده را فهرست نمود. با برنامه‌ریزی و اختصاص زمان می‌توان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داد تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختاربندی شده از زمان خود استفاده کنند، و با اولویت‌بندی امور بر اساس مدت زمان تخصیص داده‌شده برای هر فعالیت بتوانند وظایف متعدد را به موقع به انجام برسانند؛ بنابراین با استفاده از روش‌های مدیریت زمان، بصیرت افراد در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر می‌شود و می‌توان به طور دقیق‌تری مدت زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین زد و با برنامه‌ریزی واقعی‌تر به نتایج بهتر دست یافت. مطالعات نشان داده است که تکنیک‌های مدیریت زمان موجب ارتقاء عملکرد، اختصاص وقت بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر و تسریع در پیشرفت امر می‌شود، هم‌چنین مدیریت زمان روی سلامت روانی افراد اثر مثبت داشته و استرس‌های کاری را کاهش می‌دهد. 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 مطالعات گذشته نیز مشخص گردید که کنترل بیشتر دانشجویان روی زمان، عملکرد آن‌ها را ارتقاء داده و باعث شده است که احساس رضایت بیشتر از زندگی داشته باشند. این دانشجویان سردرگمی کمتری در نقش خود پیدا کردند و تنش‌های جسمانی کمتری داشتند. بنابراین با توجه به اهمیت موضوع نقش مدیریت زمان و آموزش آن برای کمک به حفظ سلامت روانی و جسمانی و افزایش توانمندی و خودکارآمدی آنان؛ لازم است. با توجه به نتایج پژوهش، به معلمان و اساتید محترم پیشنهاد کرد که سطح خودکارآمدی دانش‌آموزان و دانشجویان خود را بالا ببرند. برای این منظور می‌توان تکالیفی را به آن‌ها محول کرد که

با موفقیت شخصی همراه باشد یا با نمایش عملکرد موفقیت‌آمیز الگوهای مناسب و مشابه با آنان، حس خودکارآمدی آن‌ها را افزایش داد؛ همچنین ترغیب کلامی از دیگر راهکارهای افزایش خودکارآمدی افراد است همچنین آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به صورت یک برنامه مدون و منظم در طول سال، برای کلیه کارکنان سازمان‌ها و دانشجویان و دانش‌آموزان مؤثر به نظر می‌رسد.

منابع

- پتريچ، پال، آر و شانگ، ديل. اچ. (۱۳۸۶). انگيزش در تعليم و تربيت. (ترجمه مهرناز شهرآرای). تهران: نشر علم. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۲).
- تریسی، برایان. (۱۳۸۵). وقت طلاست. (ترجمه منیرالدین اعتضادی). تهران: انتشارات راشین، چاپ سوم. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۴).
- جاویدی، نفیسه. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش استرس شغلی کارکنان شرکت ساپکو. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- خاکی، غلامرضا. (۱۳۸۷). مدیریت زمان. تهران: انتشارات بازتاب، چاپ ششم.
- زائریان، زینب. (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل‌انگاری کارکنان آموزش و پرورش شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاور، دانشگاه علامه طباطبایی.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۸). روان‌شناسی پرورشی نوین. تهران: نشر آگاه.
- عزیزی ابرقویی، محسن. (۱۳۸۹). رابطه بین خودکارآمدی و کیفیت تجارب یادگیری با فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کدیور، پروین. (۱۳۸۰). بررسی سهم باورهای خودکارآمدی، خودگردانی و هوش در پیشرفت درسی دانش‌آموزان به منظور ارائه الگویی برای یادگیری بهینه. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تربیت معلم تهران
- کرامتی، هادی. (۱۳۸۰). بررسی رابطه خودکارآمدی ادراک شده دانش‌آموزان سوم راهنمایی شهر تهران و نگرش نسبت به درس ریاضی با پیشرفت آن‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- نجفی، محمود و فولاد چنگ، محبوبه. (۱۳۸۶). رابطه خودکارآمدی و سلامت روان در دانش‌آموزان دبیرستانی. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد، دوره جدید شماره ۲۲.
- هاشمی زاده، هایده. (۱۳۸۵). رابطه رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی در پرستاران بخش‌های داخلی و جراحی بیمارستان‌های آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید بهشتی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هشتم، شماره ۲۹ و ۳۰، صص ۵۶-۵۱.

Ajayi, I., & osiki, P. M. (2008). Procrastination among the undergraduates in a nigerian university: Implications for time management. *International*

- Business management*.2(4). 126-131.
- Drucher, P. E.(1967). *The Effective Executive*, harper&row, New York, Ny.
- Kearns, H., & Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness & work related morale & distress in a university context. *Higher Education Research & Development*.26,27,235-247.
- Koch, C. J., & Kleinmann, M. (2002). A stitch in time saves nine. Behavioral decision making explanations for time management problems. *European journal of work & organizational psychology*.11,199-217.
- Locke, E. A., Fredrick, E., Lee, C., & Bobko, P. (1984). Effect of the self-efficacy: goals and task strategies on task performance. *journal of applied psychology*, 69, 241-251
- Lewis, C. A. (2006). academic motivation among college student graduate school, fwayne university.
- Poser, B. (2003). *Time management for students*. counselling & Development centre, York university.
- Seo, E. H. (2008). self efficacy as a mediator in the relationship between perfectionism and academic procrastination.
- Van Eerde, W. (2003). procrastination at work and time management training. *journal of psychology*, 137,421-435
- Xiao-hua, Y. (2007). developing time-management skills in the foreign language classroom 4, g(serial NO.43).