

تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

ابوالقاسم یعقوبی^۱، حسین محقق^۲، محمدرضا یوسف‌زاده^۳، کامران گنجی^۴
و ناهید القتی^۵

چکیده

پژوهش حاضر به منظور شناسایی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه‌ی شهر همدان انجام شد. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه‌ی شهر همدان، و تعداد آنها ۳۷۳۴ نفر بود. تعداد ۶۰ نفر از آنان به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی و پس از اجرای پرسش‌نامه‌های اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی (ISM) و بر اساس کسب رتبه‌ی درصدی بالای ۷۰ در پرسش‌نامه‌ی اضطراب امتحان انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل به‌طور برابر (۳۰ نفر) جایابی شدند. 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 و همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مدیریت زمان موجب کاهش اضطراب امتحان و افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است. بین اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه‌ی منفی معنی‌دار وجود داشت و میزان تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان بیشتر از انگیزش پیشرفت تحصیلی بود.

واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، انگیزش پیشرفت تحصیلی، مدیریت زمان، برنامه ریزی، کنترل

(yaghoobi41@yahoo.com)

۱. نویسنده‌ی رابط: دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان
 ۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا همدان
 ۳. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا همدان
 ۴. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد ملایر
 ۵. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا همدان
- تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۷/۲۸
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۷/۱۲

مقدمه

دوره‌ی نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد روانی دختران است که در این مرحله از رشد، آنها از نظر عاطفی و شناختی درگیر استرس‌های مختلفی هستند که گاه ناتوانی در تبیین و تحلیل مسایل و ناکارآمدی شیوه‌ی حل مسأله، آنها را به سمت سطوحی از اضطراب هدایت می‌کند. بررسی‌های اخیر نشان داده است که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از اشکال این اختلالات، اضطراب امتحان^۱ است (فتیحی‌آشتیانی و امام‌قلی‌وند، ۱۳۸۱). اضطراب امتحان را می‌توان به‌عنوان واکنش‌های فیزیولوژیک، شناختی و عاطفی ایجاد شده به وسیله‌ی استرس تجربه شده در طول ارزیابی تعریف کرد، که این احساس تأثیر منفی را در نگرش دانش‌آموزان نسبت به دوره‌های آموزشی ایجاد می‌کند (گورسس، اوزگار، گانه، دوجار و یالسو^۲، ۲۰۱۰). پژوهش‌های مندler و واتسون^۳، ۱۹۶۶ و مارلت^۴ و واتسون ۱۹۸۵ (به نقل از نظری، ۱۳۸۳) نشان داد که افراد دارای اضطراب امتحان بالا در موقعیت‌هایی که عملکرد آنها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد: الف) وقت بیشتری را صرف می‌کنند ب) در مورد عملکرد خود و اینکه دیگران چگونه عمل می‌کنند، نگران هستند و ج) در مورد گزینه‌های سؤالات اشتغال ذهنی دارند و به موضوعاتی چون احساس عدم کفایت، انتظار تنبیه، از دست دادن ارزش و افزایش واکنش‌هایی غیرارادی و جسمانی زیاد فکر می‌کنند. مطالعات انجام شده میزان شیوع اضطراب امتحان را ۱۰ الی ۳۰ درصد و در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش کرده‌اند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). همچنین در سال اول متوسطه، دختران در دامنه سنی ۱۵ تا ۱۶ سال به سر می‌برند و می‌توان گفت که ارزشیابی و امتحان در ترکیب با تنش‌های بلوغ و سایر استرس‌های اجتماعی - آموزشی و ناتوانی در مدیریت آنها، باعث افت عملکرد آموزشی و انگیزش تحصیلی و افزایش نگرانی

1. examination anxiety
2. Gürses, Özgür, Dogar, Güne & Yolcu
3. Watson
4. Marlettmk

می‌شود. اضطراب بر متغیرهای مختلفی اثر می‌گذارد که یکی از زمینه‌های مهم پژوهشی که با اضطراب امتحان رابطه معنی‌دار دارد انگیزش پیشرفت تحصیلی^۱ است (ال‌نایال^۲، ۱۹۹۱). سازه انگیزش پیشرفت تحصیلی در مدرسه به رفتارهایی که با یادگیری و پیشرفت مربوط است گفته می‌شود (هوسنت^۳، ۱۹۹۲). ایلام و اهرن^۴ (۲۰۰۳) معتقد است که انگیزش پیشرفت تحصیلی عبارت است از: گرایش همه‌جانبه به ارزیابی عملکرد با توجه به عالی‌ترین معیارها، تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از لذتی که با موفقیت در عملکرد همراه است. اکثر معلمان به پیامدهای مثبت و همگانی انگیزش تحصیلی واقفند اما نمی‌دانند چگونه و با به کارگیری چه راهبردها و فنونی چنین انگیزشی را تقویت کنند و گروه اندکی نیز با استفاده ناشیانه و ناآگاهانه از روش‌های ایجاد انگیزش، موجب کاهش انگیزش و عملکرد تحصیلی ضعیف می‌شوند (اسپادینگ^۵، ۲۰۰۰؛ ترجمه نائینان و بیابانگرد، ۱۳۸۴).

نتایج پژوهش‌های رافلسون^۶ (۱۹۷۵)؛ اتکینسون و لیتوین^۷ (۱۹۶۰) نشان داده است که بین انگیزش پیشرفت و اضطراب امتحان همبستگی منفی وجود دارد (به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۱). بر این اساس مدیریت زمان که به‌عنوان یکی از جنبه‌های مهم خودتنظیمی تحصیلی مطرح شده است (پنتریچ^۸، ۲۰۰۴؛ زیمرمن^۹، ۲۰۰۸؛ اکس یو^{۱۰}، ۲۰۱۰) و به فعالیت‌هایی که برای استفاده مؤثر از زمان به کار می‌رود اشاره می‌کند، می‌تواند بازدهی را تسهیل و اضطراب را کم کند (زامپتایس،

1. academic achievement motivation
2. Elnayel
3. Hussent
4. Eilam & Aharon
5. Spalding
6. Rafelsoon
7. Atkinson & Latvian
8. Pintrich
9. Zimerman
10. Xu

بروانتا و موس تاکیس^۱، (۲۰۱۰). گورتر و زولاف^۲ (۲۰۰۰) مدعی‌اند که بالابردن عملکرد تحصیلی، استقامت در برابر استرس، تفکر در مورد صرف وقت و بالارفتن آگاهی استفاده از زمان، از پیامدهای مهارت‌های خوب مدیریت زمان است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ناتوانی در مدیریت زمان از جمله علل عدم تکمیل تکالیف تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان است (بورکا و یان^۳، ۲۰۰۴) که خود می‌تواند منجر به شکست تحصیلی و در نتیجه کاهش انگیزه به تحصیل در آنان شود. از این‌رو مدیریت زمان می‌تواند به عنوان روشی برای پایش و کنترل زمان مطرح شود که از این طریق افراد هنگام کار کردن می‌توانند با مدیریت خود در یک زمان واحد، وظایف متعددی را انجام داده (ایلام و اهرن، ۲۰۰۳)، و وظایف و مسؤولیت‌های خود را درک کنند و با محدودیت‌ها سازگار گردند. از آنجایی که این مهارت‌ها قابلیت یادگیری و آموزش را دارند و از طرفی باتوجه به نتایج پژوهش‌ها، درخصوص بالا بودن اضطراب امتحان در دختران ضروری به نظر می‌رسد که به نقش آموزش مدیریت زمان و کنترل آن پرداخته شود.

روش

پژوهش حاضر که تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه‌ی شهر همدان را مورد بررسی قرار داده، از نوع آزمایشی است که در آن از طرح آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و انتصاب تصادفی استفاده شده است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: در این پژوهش جامعه‌ی آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه در نواحی دوگانه آموزش و پرورش شهر همدان بود. برای انتخاب نمونه در این پژوهش با روش نمونه‌گیری تصادفی ابتدا از میان مدارس متوسطه‌ی دولتی

1 . Zampetis, Bouranta & Moustakis

2 . Ghorner & Zulauf

3 . Burka & yuen

شهر همدان به طور تصادفی دو مدرسه انتخاب شد که تعداد دانش‌آموزان این دو مدرسه ۳۵۰ نفر بود که با توجه به عدم حضور همه آزمودنی‌ها در زمان اجرای پیش‌آزمون از ۳۴۲ نفر از دانش‌آموزان پیش‌آزمون پرسش‌نامه‌های اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی به عمل آمد. در مرحله‌ی بعدی از میان این ۳۴۲ دانش‌آموز، ۱۰۷ دانش‌آموز که در پرسش‌نامه اضطراب امتحان با توجه به معیار ورود به گروه رتبه در صدی بالای ۷۰ (نمره خام بین ۴۴ تا ۷۵) را کسب کرده بودند، غربالگری شدند و سپس نمونه‌های مورد نظر به تعداد ۶۰ نفر به طور تصادفی از میان آنها انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایابی شدند. در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شده است:

الف) سیاهه‌ی اضطراب امتحان^۱ (TAI): این مقیاس با هدف سنجش اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان در مدارس به وسیله‌ی ابوالقاسمی، اسدی، نجاریان و شکرشکن (۱۳۷۵) ساخته و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای ۲۵ ماده است. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است و هرچه فرد نمره‌ی بیشتری کسب کند نشانه‌ی اضطراب امتحان بیشتر است. برای سنجش پایایی، ضریب آلفای کرونباخ برای کل دانش‌آموزان ۰/۹۴، برای آزمونی‌های دختر ۰/۹۵ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۹۲ گزارش شده است. همچنین پایایی آزمون با استفاده از روش بازآزمایی برای کل دانش‌آموزان، آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۸ و ۰/۶۷ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد. سازندگان پرسش‌نامه به منظور بررسی اعتبار این پرسش‌نامه به‌طور هم‌زمان، آزمون اضطراب عمومی و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت را به آزمودنی‌ها دادند. ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در این آزمون و پرسش‌نامه اضطراب عمومی $I=0/61$ به دست آمد. همچنین همبستگی بین نمره‌های آزمون مذکور و مقیاس کوپراسمیت $I=0/55$ محاسبه شده است که ضریب روایی به

1. test anxiety inventory

ترتیب برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر ۰/۵۷، ۰/۶۸ و ۰/۴۳ گزارش شده است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵).

ب) آزمون انگیزش پیشرفت تحصیلی^۱ (ISM): این مقیاس دارای ۴۹ گویه است. این پرسش‌نامه را مک اینرنی و سینکلایر^۲ (۱۹۹۲) در استرالیا ساخته‌اند. پایایی این آزمون را سازندگان آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند (نامدار، ۱۳۸۳). همچنین بحرانی (۱۳۷۲) پایایی این آزمون را مورد بررسی قرار داد و پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کرده است. در این پژوهش پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

روش اجرا: پس از اجرای پیش‌آزمون اعضای گروه آزمایش و کنترل با توجه به کسب رتبه درصدی ۷۰ (نمره بین ۴۰ تا ۷۵) در پرسش‌نامه اضطراب امتحان مشخص شدند و به طور تصادفی ۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. پس از جایگزینی تصادفی نمونه‌ها جلسات آموزش مدیریت زمان بر اساس برنامه تدوین شده در ۱۰ جلسه برای گروه آزمایش به اجرا درآمد. لازم به ذکر است که ۲ نفر از اعضای گروه آزمایش به علت غیبت‌های زیاد در جلسات آموزشی و تغییر مدرسه حذف شدند. به این ترتیب اعضای گروه آزمایش به ۲۸ دانش‌آموز تقلیل یافت و نهایتاً داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس و آزمون همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می‌شود آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان تأثیر معنی‌داری داشته است ($P=0/0001$ و $f=29/294$). بنابراین تفاوت میانگین نمرات اضطراب امتحان در گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار بوده و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش مهارت مدیریت زمان باعث کاهش اضطراب امتحان می‌شود. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر حدود

1 . inventory of school motivation (ISM)

2 . Mc Inerney & Sicalaier

جدول ۱. اثر پیش‌آزمون‌ها و آموزش مهارت مدیریت زمان بر اضطراب امتحان

تأثیرات	SS	d.f	MS	F	P	Eta
اثر پیش‌آزمون اضطراب	۲۶۵/۵۲۲	۱	۲۶۵/۵۲۲	۵/۹۵	۰/۱۱	۰/۰۹۲
اثر پیش‌آزمون انگیزش	۱۰۲/۸۲۲	۱	۱۰۲/۸۲۲	۲/۳۰	۰/۱۴	۰/۰۴۹
اثر مدیریت زمان	۱۳۰۷/۱۳۷	۱	۱۳۰۷/۱۳۷	۲۹/۲۹۴	۰/۰۰۰	۰/۳۵۲
خطا	۲۴۰۹/۵۵۵	۵۴	۴۴/۶۲۱			
کل	۴۰۸۵/۰۳۲	۵۸	-			

جدول ۲. اثر پیش‌آزمون‌ها و آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت تحصیلی

تأثیرات	SS	d.f	MS	F	P	Eta
اثر پیش‌آزمون انگیزش پیشرفت	۸۰۵/۰۲۸	۱	۸۰۵/۰۲۸	۶/۸۷	۰/۰۸۰	۰/۰۸۶
اثر پیش‌آزمون اضطراب	۳۱۵/۳۹۱	۱	۳۱۵/۳۹۱	۲/۶۹	۰/۱۷۰	۰/۰۳۵
اثر آموزش مدیریت زمان	۹۵۴/۵۶۵	۱	۹۵۴/۵۶۵	۸/۱۵	۰/۰۳۰	۰/۱۶۹
خطا	۶۳۲۰/۷۹۷	۵۴	۱۱۷/۰۵			
کل	۸۳۹۵/۷۶۶	۵۸	-			

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می‌شود آموزش مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت تحصیلی تأثیر معنی‌داری داشته است ($P=۰/۰۳۰$ و $f=۸/۱۵$). بنابراین تفاوت میانگین نمرات در گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار بوده و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش مهارت مدیریت زمان باعث افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی می‌شود. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر حدود ۱۶/۹ درصد است ($\text{Partial Eta Squared}=۰/۱۶۹$).

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی

Sig	R	SD	M	N	شاخص	متغیر
		۱۲/۴۷	۴۷/۷۲	۱۱۶		اضطراب امتحان
۰/۰۲۷	-۰/۲۱	۱۴/۶۵	۱۷۶/۲۱	۱۱۶		انگیزش پیشرفت

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی پیرسون رابطه‌ای منفی به اندازه $-۰/۲۱$ بین دو متغیر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی نشان می‌دهد که با توجه به پایین‌تر بودن سطح معنی‌داری همبستگی به دست آمده از مقدار $۰/۰۵$ این رابطه معنی‌دار است ($P < ۰/۰۵$). بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت هر چه اضطراب امتحان در دانش‌آموزان بیشتر باشد انگیزش پیشرفت تحصیلی در آنان کمتر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی تأثیر آموزش مهارت مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر معنی‌داری داشته است. این نتیجه با یافته‌های کرنر و گاردینر^۱، وان ارد^۲، ۲۰۰۳؛ براونلو و رسینگر^۳، ۲۰۰۰؛ گرتر و زولاف، ۲۰۰۰؛ میسرا و میکین^۴، ۲۰۰۰ (به نقل از زائران، ۱۳۸۶)؛ دیوی و فیلیپس^۵، ۱۹۹۰؛ کینگ، وینت و لووت^۶، ۱۹۸۶؛ ناصرنعمی، ۱۳۸۶؛ و باعزت و ادیب (۱۳۸۳)، هم‌خوانی دارد. پژوهشگرانی چون بریتون و تسر^۷، ۱۹۹۱؛ کلی^۸، ۲۰۰۴؛ نویس^۹ و هادسون، ۲۰۰۶؛ مهارت مدیریت زمان را عامل اساسی موفقیت در امور زندگی از جمله کار و تحصیل

1. Kearns & Gardiner
2. Van Eared
3. Brownlow & Resinger
4. Misra & Mckean
5. Dipboye & Philips
6. King, Wintt & Lovett
7. Britoon & Teaser
8. Kelly
9. Nonis & Hudson

مهارت مدیریت زمان را عامل اساسی موفقیت در امور زندگی از جمله کار و تحصیل دانسته‌اند. به طور کلی در تبیین این یافته که مدیریت زمان موجب کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان می‌شود می‌توان گفت که زمان یکی از ساختارهای مهم در تحقیقات روان‌شناسی سازمانی به ویژه در حیطه برنامه‌ریزی است و بین این منبع با ارزش و استرس ناشی از کار و فعالیت ارتباط بالقوه‌ای وجود دارد (آتکینز^۱، ۱۹۹۰؛ به نقل از هاشمی‌زاده، ۱۳۸۵) و همان طور که اشاره شد محققان، مدیریت زمان را روش مؤثری برای کاهش استرس دانسته‌اند. در بررسی فرضیه‌ی تأثیر آموزش مهارت مدیریت زمان بر افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت زمان موجب افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است. این یافته با نتایج تحقیقات قبلی (پرنٹیک^۲، ۲۰۰۱؛ سیمپسون و رندل^۳، ۲۰۰۰؛ گیوکیونک و زیونگسین^۴، ۲۰۰۰؛ بریتون و تسر، ۱۹۹۱؛ احتشامی‌تبار، مرادی و شهرآرامی، ۱۳۸۵؛ احمدی، ۱۳۸۲؛ و یوسفی، ۱۳۷۹) هم‌خوانی دارد. پژوهشگران (فولک^۵، ۱۹۹۴؛ بورکوسکی^۶ و یهینگ^۷، ۱۹۸۸؛ و لیش^۷ و کیسترن^۸، ۱۹۸۶ به نقل از احتشامی‌تبار و همکاران، ۱۳۸۵) در مطالعات خود به نقش مثبت هدف‌گذاری در بهبود سطوح انگیزش دانش‌آموزان تأکید نموده‌اند. بنابراین می‌توان گفت که شواهد نشان می‌دهد که رویکرد افراد به مدیریت زمان و هدف‌گذاری باعث می‌شود که منابع انگیزشی رفتار آدمی درونی شود و امکان نظارت و ارزیابی و خودتنظیمی مستمر در قبال عملکرد مهیا گردد. همچنین این یافته که آموزش مدیریت زمان بر افزایش انگیزش پیشرفت

1. Atikins
2. Prentick
3. Simpson & Randall
4. Guoqing & Zhyongxing
5. Fullk
6. Borkowski & Eyhing
7. Licht
8. Kistner

تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد با یافته‌های قبلی (پرنیتیک، ۲۰۰۱؛ سیمپسون و رندل، ۲۰۰۰؛ احمدی، ۱۳۸۲ و احتشامی تبار و همکاران، ۱۳۸۳) هم‌خوانی دارد. پرنیتیک (۲۰۰۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که تغییر انگیزش پیشرفت با کمک گسترش راهبردهای خودنظم‌جویی (مانند بهبود مهارت‌های تحصیلی از طریق هدف‌مندی و مدیریت زمان) و بهبود مهارت‌های عمومی زندگی (نظیر مهارت ابراز وجود) منجر به هدایت فراگیران به سوی هدف‌ها و افزایش انگیزش پیشرفت در آنها می‌شود. به علاوه این یافته که بین اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد نیز با یافته‌های پژوهش‌ها (سفتی^۱، ۱۹۹۵؛ کستن‌بام و وینر^۲، ۱۹۷۰ و عابدی، عریضی و سبحانی نژاد، ۱۳۸۴) هم‌خوانی دارد. دانش‌آموزانی که انگیزش تحصیلی سطح بالایی دارند، فعالیت‌های تحصیلی بیشتری را می‌پذیرند، تکالیف درسی بیشتری انجام می‌دهند و در نتیجه موفقیت بیشتری کسب می‌کنند (کیت^۳ و کول، ۱۹۹۲؛ لفرانسوا، ۱۹۹۷؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۸) و این موفقیت‌ها به نوبه خود عاملی برای کاهش اضطراب ناشی از تکالیف درسی و امتحانات در دانش‌آموزان خواهد شد. همچنین این نتیجه با یافته‌های (کیستنبام و وینر، ۱۹۷۰؛ رافلسون، ۱۹۵۷؛ لیتوین، ۱۹۶۰؛ به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۱؛ عابدی و همکاران، ۱۳۸۴؛ ابوالقاسمی و نجاریان، ۱۳۷۸؛ جعفری، ۱۳۷۷ و نریمانی و سلیمانی، ۱۳۹۲) هم‌خوانی دارد.

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان از آموزش مدیریت زمان در مراکز آموزشی برای غلبه بر اضطراب امتحان و مشکلات انگیزشی دانش‌آموزان استفاده کرد 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 تأثیر آموزش مدیریت زمان به عنوان یک مهارت پیشنهاد می‌شود اثر آن بر خودکارآمدی، خودتنظیمی، کمال‌گرایی و سهل‌انگاری دانش‌آموزان مورد

-
1. Safaty
 2. Kestenbaum & Weiner
 3. Keith

بررسی قرار گیرد. ضمناً برای دانش‌آموزان، دوره‌ها و کارگاه‌هایی به صورت عملی برای آموزش مدیریت زمان برگزار گردد و برای دانش‌آموزانی که مشکل اضطراب امتحان دارند، از طریق برنامه آموزشی مدیریت زمان ارائه شده در این پژوهش مداخلاتی صورت گیرد. همچنین برای مقابله با مشکل کمبود انگیزش در دانش‌آموزان، ساعاتی در طول سال تحصیلی به آموزش مدیریت زمان و برنامه‌ریزی پرداخته شود.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۱). بررسی میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان و اثربخشی دو روش درمانی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی. پایان‌نامه‌ی دکتری، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی‌مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه سوم دوره راهنمایی تحصیلی اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳(۴)، ۶۱-۷۴.
- ابوالقاسمی، عباس و نجاریان، بهمن (۱۳۷۸). اضطراب امتحان، علل، سنجش و درمان. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۳(۴)، ۸۲-۹۹.
- احتشامی تبار، اکرم؛ مرادی، علی رضا و شهرآرای، مهرناز (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش راهبرهای برنامه ریزی عصبی-کلامی بر سلامت عمومی و انگیزش تحصیلی. *مجله روان‌شناسی، ویژه‌نامه‌ی انگیزش و هیجان*، ۱۰(۱)، ۵۲-۶۵.
- احمدی، مهرناز (۱۳۸۲). *اثربخشی آموزش انگیزش پیشرفت تحصیلی و تمرین حرمت خود بر تحول نظام خود در دو سطح تحول شناختی عینی و انتزاعی*. پایان‌نامه‌ی دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.
- اسپالدینگ، چریل. ال (۲۰۰۰). انگیزش در کلاس درس. ترجمه‌ی محمدرضا نائینیان و اسماعیل بیابانگرد (۱۳۸۴). تهران، انتشارات مدرسه.
- باعزت، فرشته و ادیب‌راد، نسترن (۱۳۸۳). بررسی رابطه مدیریت زمان با استرس شغلی کارکنان زن دانشگاه الزهرا. طرح پژوهشی چاپ نشده. دانشگاه شهید بهشتی.

- بحرانی، محمود (۱۳۸۴). مطالعه انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه استان فارس و عوامل همبسته با آن. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*. ۲۲(۴)، ۱۱۵-۱۰۴.
- پنتریچ، پال آر. شانک، دیل اچ (۲۰۰۲). انگیزش در تعلیم تربیت (نظریه، تحقیقات و راه‌کارها). ترجمه‌ی مهرناز شهرآرای (۱۳۸۶). تهران: علم.
- جعفری، مجید (۱۳۷۷). بررسی ارتباط بین انگیزش پیشرفت و راهبردهای یادگیری با اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر پایه سوم راهنمایی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- زائران، سکینه (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل‌انگاری کارکنان آموزش و پرورش. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۸). روان‌شناسی پرورشی نوین، روان‌شناسی یادگیری و آموزش. ویرایش ششم، تهران: نشر دوران.
- عابدی، احمد؛ عریضی، حمیدرضا و سبحانی نژاد، مهدی (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شهر اصفهان با ویژگی‌های شخصیتی آنان. *دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد (دانشور)*، ۱۲(۱۲)، ۳۸-۲۹.
- فتحی‌آشتیانی، علی و امام‌قلی‌وند، فاطمه (۱۳۸۱). مقایسه روش‌های شناخت درمانی و حساسیت منظم در کاهش اضطراب امتحان. *مجله‌ی پزشکی کوثر*، ۷(۳)، ۲۵۱-۲۴۵.
- ناصر نعیمی، هاجر (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی شهر تبریز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- نامدار، کیوان (۱۳۸۳). بررسی مقایسه عزت‌نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی و رابطه آن با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به آسیب بینایی و شنوایی طرح تلفیقی و عادی استان همدان در سال تحصیلی ۸۳-۸۲. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- نظری، مرتضی (۱۳۸۳). عوامل موفقیت در تحصیل. تهران: انتشارات مدرسه.

نریمانی، محمد و سلیمانی، اسماعیل (۱۳۹۲). اثربخشی توان‌بخشی شناختی بر کارکردهای اجرایی (حافظه‌ی کاری و توجه) و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۲(۳)، ۹۱-۱۱۵.

هاشمی‌زاده، هایده (۱۳۸۵). بررسی رابطه رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی در سرپرستاران بخش‌های داخلی و جراحی بیمارستان‌های آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. *فصل‌نامه‌ی اصول بهداشت روانی*، ۸(۲۹ و ۳۰)، ۵۶-۵۱.

یوسفی، زهرا (۱۳۷۹). *مقایسه راهبردهای مطالعه و یادگیری دانشجویان موفق و ناموفق رشته‌های علوم پایه و علوم انسانی دانشگاه‌های تهران*. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

- Britton, B. K. & Tease, R. L. (1991). Effects of time management practices on college grads. *Journal of educational psychology*, 83, 405-410.
- Burka, J. B. & Yune, L. M. (2004). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge, MA: Decape.
- Dipboye, R. L. & Philips, A. (1990). College student time management correlations with academic performance & stress. *Journal of Educational psychology*, 82, 660-768.
- Eilam, B. & Aharon, I. (2003). Students' planning in the process of self-regulated learning. *Contemp Educ Psychol*, 28, 304-34.
- Elnayal, E. (1991). Relationship between achievement motivation, anxiety and extraversion. *Derasat-Nafseyah*, 1 (4).
- Gorther, L. A. & Zulauf, C. R. (2000). Factors associated with academic time use and academic performance of college students: Arrecrsive approach. *Journal of college student development*, 41(5), 554-556.
- Guoqing & Zhayongxing. (2000). space and time in organizational change management. *Journal of women management Review*, 15(7), 33-41.
- Gürses, A. H., Özgür, K., Dogar, C., Güne, 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.
- Hussent, N. (1992). *International encychopaedia of education*. New York.
- Kelly, W. E. (2004). As achievement sails the river of time: The role of time use efficiency in grade-point-average. *Educational Research Quarterly*, 27(4), 3-8.
- Kestenboum, Joel. M. B. & Weiner, B. (1970). Academic performance related to achievement motivation and of and test anxiety. *Journal of consulting clinical psychology*, 34, 343-344.
- King, A. Wintt, R. & Lovett. (1986). Enhancing coping behaviors in at risk population: The effects of time management instruction and social support in women from dual earner families. *Behavior therapy*, 17, 57-66.

- McInerney, D. M. & Sinclair, K. E. (1992). Dimensions of school motivation. A cross-cultural validation study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 23, 389-406..
- Nonis, S. A. & Hudson, G. I. (2006). Academic Performance of College Students: Influence of Time Studying and Working. *Journal of Education for Business*, 81(3), 151.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framwerk for assessing motivation and self-Regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16, 385- 407.
- Prentice, TD. 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.
- Safaty, E. (1995). Test anxiety and its reaction to achievement motivation. *Derast Nafseyah*, 5(11)..
- Simpson, M. L. & Randall, S. N. (2000). Vocabulary development at the college level. In Reynolds, W. M. & Miller, G. E. (Eds). *Handbook of psychology: Educational psychology*, 7, 347.
- Xu,. Jian zhong (2010). Predicing homework time management at the secondary school level: A multilevel analysis. *Learning and Individual Differences*, 20, 34-39.
- Zampetis, Leonidas, A., Bouranta, N., Moustakis. & Vassilis, S. (2010). On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking skill and Creativity*, 5 (1), 23-32.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation. Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects *American Educational Research Journal*, 45, 166-183.

The effect of time management training on test anxiety and academic achievement motivation among high school students

A. Yaghoobi¹, H. Mohagheghi², M. Yousef Zade³, K. Ganji⁴ & N. Olfatii⁵

Abstract

The present study is designed to identify the effect of time management training on test anxiety and academic achievement motivation among the first grade high school girls in Hamadan 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 first grade high school girls in Hamadan (3734 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 School Motivation (ISM). 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 received any intervention. After the sessions, the students were given posttest questionnaires and the data have been analyzed using covariance analysis method and Pearson correlation. Findings showed that time management training leads to reducing test anxiety and increases students' academic achievement motivation. There was a negative relationship between test anxiety and students' academic achievement motivation, and the effect of time management training on test anxiety was more than the effect of academic achievement motivation.

Keywords: test anxiety, achievement motivation, time management, planning, control

1 . Corresponding Author: Associat of Psychology, University of Bu-Ali Sina of Hamedan

Yaghoobi41@yahoo.com

2 . Asistant Professor of Psychology, University of Bu-Ali Sina of Hamedan

3 . Asistant Professor of education, University of Bu-Ali Sina of Hamedan

4 . Assistant Professor of Psychology, University of azad of malayer

5 . M.A. of educational Psychology. University of Bu-Ali Sina of Hamedan