

تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه دانشجویان رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۵

کریم سواری*؛ عضو هیأت علمی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

چکیده: تحقیق حاضر که به صورت نیمه آزمایشی (طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) صورت گرفت، تأثیر مداخله آموزشی مهارت‌های مدیریت زمان بر مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه دانشجویان رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور اهواز به محک آزمایش گذاشته شد. تحقیق حاضر نیمه‌آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این تحقیق ۴۰ نفر از دانشجویان رشته روان‌شناسی آن دانشگاه انتخاب و به دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) تقسیم شدند و به مدت ده جلسه در معرض آموزش مهارت‌های مدیریت زمان قرار گرفتند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های رفتارهای مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) و مهارت‌های مطالعه مرکز مشاوره موسسه پلی‌تکنیک دانشگاه ویرجیا (۲۰۰۴) صورت گرفت. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. تحقیق حاضر نشان داد آزمودنی‌هایی که در معرض جلسات آموزشی مهارت‌های مدیریت زمان قرار گرفته بودند، نسبت به آنهایی که چنین آموزشی‌هایی ندیده بودند از لحاظ مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه عملکرد بهتری پیدا کردند. نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌دهد که آموزش مهارت مدیریت زمان باعث افزایش مدیریت زمان و مهارت مطالعه دانشجویان هدف گردید.

واژگان کلیدی: اثربخشی، آموزش، مهارت مدیریت زمان، مهارت مطالعه.

*نویسنده‌ی مسئول: عضو هیأت علمی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

Email: K_Sevari@pnu.ac.ir

مقدمه

اینکه چگونه می‌توان زمان را تحت مدیریت قرار داد به دهه ۵۰ و ۶۰ میلادی بر می‌گردد؛ به طوری که پیرامون آن بحث‌های زیادی توسط صاحب‌نظران صورت گرفت (لاکین، ۱۹۷۳؛ مکنزی، ۱۹۷۲؛ دراگر، ۱۹۶۷ و مک کی، ۱۹۵۹). در همین راستا مدیریت زمان در اواخر دهه ۵۰ توسط میکن مطرح گردید. وی این روش را شامل فنونی می‌داند که برای تعیین اهداف کوتاه‌مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیت‌ها برای اجرای سریع‌تر آنها، چگونگی برنامه‌ریزی و الویت‌بندی کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری به کار می‌رود (به نقل از کلاسز و همکاران، ۲۰۰۷).

بدیهی است که زمان برای پیشبرد اهداف و تحقق آرزوهای انسان منبعی راهبردی قلمداد می‌شود (مرکانلیوگلو، ۲۰۱۰) و برخی از آنان تمایل دارند که از زمان به‌طور مؤثر استفاده کنند (نافل رابینز و ریچارد، ۲۰۰۵). بررسی رفتار افراد موفق و اثربخش نشان می‌دهد که عامل زمان در نزد آنان نقش و اهمیت بی‌بدیلی داشته است؛ تا جایی که قبل از آغاز هر کاری عامل زمان را در کانون توجه خود قرار می‌دهند و با حذف فعالیت‌های بی‌ثمر و نامربوط در صدد مدیریت زمان بر می‌آیند. در این زمینه میسرا و مک کین (۲۰۰۰) مدعی شدند که مدیریت خوب زمان به کاهش استرس منجر می‌شود. موک (۲۰۰۴) نیز معتقد است که مدیریت زمان یکی از منابع ده‌گانه فشار روانی است که بزرگسالان با آن مواجهه می‌شوند. انسان‌ها در مورد چگونگی مدیریت زمان باهم تفاوت دارند، به طوری که برخی از آنها به دقت وقتشان را برنامه‌ریزی می‌کنند و از تکنیک‌های مختلف مدیریت زمان مانند لیست کردن کارها استفاده می‌کنند، اما بعضی این‌طور نیستند (میکن و همکاران، ۱۹۹۰).

با استناد به تحقیقات انجام شده یکی از مشکلات عملی که برخی از انسان‌ها به ویژه دانشجویان در دوران تحصیل با آن مواجه می‌شوند به مدیریت زمان مربوط می‌شود. به عبارت دیگر آنها به اهمیت زمان پی‌نمی‌برند (سواری و کندی، ۲۰۱۱). زیرا آنها معمولاً در دوران دبیرستان به وسیله والدین و یا معلمان خود مدیریت می‌شدند. بنابراین بهتر است که با روش‌های برنامه‌ریزی و زمان آشنا شوند (ایکسیاهوا، ۲۰۰۷). در همین رابطه عیسی و ارسوی (۲۰۰۵) پیشنهاد دادند که اولاً مدیریت زمان یک نیاز است، ثانیاً یک هدف خوب به شمار می‌رود و ثالثاً بایستی آموزش

داده شود. در همین راستا برخی از صاحب‌نظران همچون کلی (۲۰۰۴) و لاری و هلستن (۲۰۰۲) معتقدند که زمان برای دانشجویان مهم است. زیرا به تولید و باروری کمک می‌کند. مک کینز اولین کسی بود که مفهوم برنامه آموزش مدیریت زمان را ارائه نمود. او اشاره می‌کند آموزش این دسته مهارت‌ها با دادن بینش مناسب در مورد فعالیت‌های وقت‌گیر، تغییر میزان صرف وقت و الویت‌بندی، اثرات مثبتی بر رفتارهای مدیریت زمان دارد (به نقل از کلاسز و همکاران، ۲۰۰۷). میکن (۱۹۹۶) نیز معتقد است، برنامه‌های آموزش مدیریت زمان می‌تواند منجر به تقویت سه نوع رفتار تدوین اهداف و اولویت‌بندی، مکانیک مدیریت زمان و سازماندهی شود. ایزاوا (۲۰۰۲) نیز معتقد است که در یادگیری مطالب درسی، مهارت تسلط بر وقت از امور اساسی است. در همین رابطه برخی از صاحب‌نظران (نونیس و هادسون، ۲۰۰۶؛ کلی، ۲۰۰۳) معتقدند که تسلط افراد به مدیریت زمان یک عامل اساسی موفقیت در امور زندگی از جمله کار و تحصیل می‌باشد. بررسی‌های دیگری نیز نشان می‌دهد که سازمان‌دهی زمان و رفتارهای مدیریت زمان به طور معناداری با عملکرد تحصیلی نیز در ارتباط است (فرایزر یلنگستروم و جوزف، ۲۰۰۷؛ نافل و رابینسون، ۲۰۰۷؛ کمپیل و سونسون، ۱۹۹۲).

در این خصوص که ضعف در مدیریت زمان می‌تواند هر بخشی از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد (دودوسکای، ۲۰۱۲) و اینکه چگونه می‌توان زمان را مدیریت کرد بایستی به آموزش برخی از مهارت‌ها اشاره کرد. از عوامل تأثیرگذار در استفاده بهینه از زمان، آموزش مدیریت صحیح آن می‌باشد. بررسی‌های انجام شده (گرین و اسکینر، ۲۰۰۵؛ ارپن، ۱۹۹۴؛ کینگ وینتر و لوت، ۱۹۸۶؛ ۱۹۸۲؛ زائران، ۱۳۸۶) بر این عمل دلالت دارند.

در زمینه تأثیر مهارت‌های مدیریت زمان بر عملکرد و مهارت‌های مطالعه تحقیقاتی نیز صورت گرفته است. کلجین تاپمن و پلاگ (۱۹۹۴) و بریتون و تسر (۱۹۹۱) طی مطالعه‌ای نشان دادند که عملکرد تحصیلی بالا فقط با هوش بالا و کار سخت ارتباط ندارد، بلکه اغلب با راهبردهای مؤثر یادگیری شناختی (مدیریت مناسب زمان، راهبردهای پیشرفته مطالعه، شایستگی بهتر در گرفتن امتحانات و شایستگی کلی در زمینه تحصیلی در ارتباط است. زیمرمن، گرینبرگ و وینستین (۱۹۹۴) و بریتون و تسر (۱۹۹۱) نشان دادند که آموزش مدیریت زمان و برنامه‌ریزی زمان به

تحصیلی محاسبه و مقدار آن ۵۲۳/۵ - محاسبه کردند که در سطح ۰/۰۱. معنادار است. ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) طی مطالعه‌ای آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۹. به دست آوردند. شیوه نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت: همیشه (۵) غالباً (۴) بعضی اوقات (۳)، بندرت (۲) و هرگز (۱) صورت می‌گیرد. مهارت مطالعه از طریق پرسش‌نامه مهارت‌های مطالعه مرکز مشاوره مؤسسه پلی‌تکنیک دانشگاه ویرجینیا (۲۰۰۴) اندازه‌گیری شد. این

پرسش‌نامه دارای ۳۲ گویه است که به صورت یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی کم تا خیلی زیاد درجه‌بندی شده‌اند و به ترتیب برای هر یک از درجه‌ها نمره‌های ۰ تا ۴ منظور می‌شود. این پرسش‌نامه دارای هشت خرده مهارت (مدیریت زمان، تمرکز، یادداشت برداری، درک مطلب، آماده شدن و امتحان دادن، سرعت خواندن، مهارت نوشتن و مقابله با اضطراب امتحان) می‌باشد. عرفانی (۱۳۸۳) برای تعیین روایی آن از پرسش‌نامه عادت‌های مطالعه استفاده کرد و مقدار روایی آن را ۰/۷۱. برآورد کرد. وی پایایی این پرسش‌نامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۰. محاسبه کرد (به نقل از عرفانی، ۱۳۸۵). از آنجایی که هدف تحقیق حاضر آزمایش تأثیر مهارت مدیریت زمان بر مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه است لذا روش تحقیق آزمایشی است و طرح تحقیق از نوع پیش‌آزمون_پس‌آزمون با گروه کنترل است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون تی گروه‌های مستقل) و نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ استفاده به عمل آمد. مداخلات آموزشی جلسات مدیریت زمان در جدول ۱ توضیح داده شده است.

یافته ها

نتایج مربوط به فرضیه‌های تحقیق در جداول زیر آمده است.

مندرجات جداول ۲ شاخص‌های مرکزی نمرات پیش-آزمون و پس‌آزمون آزمودنی‌ها از لحاظ مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه را نشان می‌دهد.

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات مدیریت زمان گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب ۴۲/۶۵، ۴۶/۲ (۶/۰۸، ۶/۳۷) و نمرات همان شاخص‌ها در پس‌آزمون به ترتیب ۵۱/۷۵، ۴۷/۴ (۵/۵۶، ۵/۲۷) است. از طرفی تفاوت میانگین پیش-آزمون از پس‌آزمون به ترتیب برای گروه آزمایشی ۹/۱ و

دانشجویان کمک می‌کند که زمان مطالعه را بهتر تنظیم کنند و عملکرد تحصیلی‌شان افزایش پیدا کند. سانگری و همکاران (۲۰۰۴) طی یک مطالعه با عنوان پیش‌بینی کننده‌های عملکرد تحصیلی که روی ۲۴۴ دانشجویان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که پیشرفت تحصیلی روی شایستگی تحصیلی، مدیریت زمان و راهبردهای مطالعه تأثیرگذار است و بین دانشجویان مورد مطالعه از لحاظ این متغیرها و عملکرد تحصیلی تفاوت معناداری وجود داشت. در مطالعه دیگری وان (۲۰۰۹) نیز نشان داد آزمودنی‌هایی که برای وصول به اهداف خود به صورت گروهی و در هفته یک بار به تنظیم زمان پرداختند توانستند به نحو مطلوبی افکار، مدیریت زمان، عادت‌های مطالعه و راهبردهای خود را رشد و توسعه دهند. نتایج مطالعه تریوجن و ایسکن (۲۰۰۹) نشان داد که مهارت‌های مدیریت زمان دانشجویان در سطح متوسط بوده و ۳/۸ درصد عملکرد تحصیلی آنان توسط مهارت‌ها و نگرش به مدیریت زمان تبیین می‌شود. مطالعه فوق نیز نشان داد که نگرش مثبت دانشجویان به مدیریت زمان کمک کرد که مهارت‌های مدیریت زمان آنها بهبود پیدا کند. بنابراین در تحقیق حاضر این فرضیه‌ها که آموزش مهارت مدیریت زمان در افزایش مدیریت زمان و مهارت مطالعه تأثیرگذار است به محک آزمون قرار گرفت.

مواد و روش‌ها

به منظور انجام تحقیق حاضر از دانشجویان رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام نور اهواز به عنوان جامعه آماری استفاده شد. جهت انتخاب نمونه مناسب تحقیق، ابتدا لیست تمامی دانشجویان رشته روان‌شناسی آن دانشگاه از بخش آموزش اخذ و سپس اسامی تمام آن دانشجویان نوشته شد و از بین آنهایی که از لحاظ مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه (۲۵۰ نفر) کمترین نمره (یک انحراف نمره) را گرفته بودند ۴۰ نفر به صورت قرعه‌کشی انتخاب و به دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) تقسیم شدند. به منظور اندازه‌گیری مدیریت زمان از پرسش‌نامه رفتار مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) استفاده شد. این ابزار از چهارده سؤال و دو عامل (برنامه‌ریزی روزانه مرکب از پنج سؤال و اطمینان به برنامه‌ریزی بلند مدت مرکب از نه سؤال) تشکیل شده و توسط سواری (۱۳۸۷) به زبان فارسی ترجمه و روی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز اجرا و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۲ به دست آورد. سواری، بشلیده و شهنی ییلاق (۱۳۸۸) طی تحقیقی روایی این پرسش‌نامه را از طریق همبستگی با پرسش‌نامه اهمال کاری

جدول ۳ نشان می‌دهد با توجه به اینکه $(t = 5/67, p < 0.01)$ معنادار است لذا فرض اول تحقیق تأیید و نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان در مدیریت درست زمان تأثیرگذار است. همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود با توجه به اینکه $(t = 2/74, p < 0.05)$ معنادار است، لذا فرض دوم تحقیق تأیید و نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان در مهارت‌های مطالعه تأثیرگذار است.

کنترل ۱/۲ است. جدول یاد شده همچنین نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت‌های مطالعه گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب $40/5, 33/75$ ($8/01, 7/36$) و نمرات همان شاخص‌ها در پس‌آزمون به ترتیب $49/2, 31/45$ ($8/16, 6/52$) است. از طرفی تفاوت میانگین پیش‌آزمون از پس‌آزمون به ترتیب برای گروه آزمایشی $8/7$ و کنترل $2/3$ است.

جدول ۱: مداخلات آموزشی جلسات مدیریت زمان

جلسه	محتوی جلسه
۱	در این جلسه ضمن خوش آمدگویی به آزمودنی‌ها، ابتدا از آنان خواسته شد که پرسشنامه‌های مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه را تکمیل کنند. ضمناً روز و محل برگزاری جلسات آموزشی تعیین گردید. سپس پژوهشگر اهداف و ضرورت انجام تحقیق جاری را برای آنها تشریح کرد.
۲	بعد از احوال‌پرسی پژوهشگر به کمک آزمودنی‌ها مفاهیم زمان و مدیریت آن را تعریف کردند. اینکه چرا زمان مهم و با ارزش است مورد بحث قرار گرفت. همچنین مضرات اتلاف وقت و چگونگی مقابله با آنها از دیگر بحث‌ها بود. به منظور تمرین و تکرار موضوعات مطرح شده کلاسی در پایان جلسه، تکلیف خانگی (بررسی عوامل مؤثر در موفقیت و شکست مدیریت زمان) تعیین شد.
۳	همانند جلسات قبل ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شد سپس موضوع جلسه با عنوان هدف، انواع آن و چگونگی فهرست کردن اهداف مورد بحث قرار گرفت. در پایان و به منظور تسلط عملی بر موضوعات کلاسی تکلیف جلسه بعد (تکمیل جدول مربوطه به هدف) تعیین گردید.
۴	بعد از خوش آمدگویی ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شد سپس موضوع جلسه با عنوان برنامه‌ریزی، انواع آن، اهمیت آن و مراحل برنامه‌ریزی فعالیت‌ها مورد بحث قرار گرفت. در پایان و به منظور تسلط عملی بیشتر بر موضوعات کلاسی، تکلیف جلسه بعد (تکمیل جدول موانع برنامه‌ریزی) تعیین گردید.
۵	بعد از احوال‌پرسی ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شد سپس موضوع جلسه با عنوان چگونگی اولویت‌بندی تکالیف و بیان فواید آن مورد بحث قرار گرفت. در پایان و به منظور تسلط عملی بیشتر بر موضوعات کلاسی، تکلیف جلسه بعد (تکمیل جدول مربوطه به اولویت‌بندی تکالیف) تعیین گردید.
۶	بعد از خوش آمدگویی ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شد سپس موضوع جلسه با عنوان چگونگی آموزش خرد کردن تکالیف به بخش‌های کوچک، آموزش صرف زمان بیشتر برای فعالیت‌های مهم و صرف زمان کم برای فعالیت‌های کم اهمیت، مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در پایان و به منظور تسلط عملی بیشتر بر موضوعات کلاسی، تکلیف جلسه بعد (تکمیل جدول خرد کردن تکالیف به بخش‌های کوچک) تعیین گردید.
۷	در جلسه ۷ ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شد سپس موضوع جلسه با عنوان آموزش در هر لحظه یک قدم کوچک مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در پایان و به منظور تسلط عملی بیشتر بر موضوعات کلاسی، تکلیف جلسه بعد (تکمیل جدول آموزش در هر لحظه یک قدم کوچک) تعیین گردید.
۸	در جلسه ۸ ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شد سپس موضوع جلسه با عنوان آموزش استفاده از فهرست زمان دار برای فعالیت‌ها مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در پایان و به منظور تسلط عملی بیشتر بر موضوعات کلاسی، تکلیف جلسه بعد (تکمیل جدول آموزش استفاده از فهرست زمان دار برای فعالیت‌ها) تعیین گردید.
۹	بعد از احوال‌پرسی ابتدا تکالیف جلسه قبل (۸) مرور شد سپس موضوع جلسه با عنوان آموزش استفاده مناسب از زمان برای فعالیت‌ها مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در پایان و به منظور تسلط عملی بیشتر بر موضوعات کلاسی، تکلیف جلسه بعد (تکمیل جدول آموزش استفاده مناسب از زمان برای فعالیت‌ها) تعیین گردید.
۱۰	در جلسه پایانی ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شد و به منظور یادآوری همه موضوعات آموزش داده شده جلسات قبل به صورت اجمالی برای شرکت‌کننده‌ها تکرار شد، و بر ادامه روش‌های آموزشی آموخته شده در منزل و ...، تاکید گردید. همچنین نقاط قوت و ضعف جلسات آموزشی از دیگر بحث‌ها بود، در نهایت پرسش‌نامه‌های مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه نیز مجدداً اجرا شد.

جدول ۲: شاخص‌های مرکزی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مدیریت زمان گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین		انحراف معیار	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
مدیریت زمان	آزمایشی	۴۲/۶۵	۵۱/۷۵	۶/۰۸	۵/۵۶
	کنترل	۴۶/۲	۴۷/۴	۶/۳۷	۵/۲۷
مهارت های مطالعه	آزمایشی	۴۰/۵	۴۹/۲	۸/۰۱	۸/۱۶
	کنترل	۳۳/۷۵	۳۱/۴۵	۷/۳۶	۶/۵۲

جدول ۳: مقایسه تفاضل میانگین نمرات پیش آزمون از پس آزمون گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مدیریت زمان

متغیر	گروه	تعداد آزمودنی	مرحله	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
مدیریت زمان	آزمایشی	۲۰	پیش آزمون	۴۲/۶۵	۶/۰۸	۳۸	۵/۶۷	۰/۰۰۱
			پس آزمون	۵۱/۷۵	۵/۵۶			
	کنترل	۲۰	پیش آزمون	۴۶/۲	۶/۳۷			
			پس آزمون	۴۷/۴	۵/۲۷			

جدول ۴: مقایسه تفاضل میانگین نمرات پیش آزمون از پس آزمون گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مهارت های مطالعه

متغیر	گروه	تعداد آزمودنی	مرحله	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
مهارت مطالعه	آزمایشی	۲۰	پیش آزمون	۴۰/۵	۸/۰۱	۳۸	۲/۷۴	۰/۰۰۵
			پس آزمون	۴۹/۲	۸/۱۶			
	کنترل	۲۰	پیش آزمون	۳۳/۷۵	۷/۳۶			
			پس آزمون	۳۱/۴۵	۶/۵۲			

بحث

همانطور که قبلاً بیان شد زمان، گرانبهارترین و ضروریترین منبع با ارزش بشری است که هیچ چیز دیگری به راحتی نمی‌تواند جایگزین آن شود. به عبارت دیگر، ارزش و اهمیت زمان نه تنها بر هیچ انسانی پوشیده نیست بلکه برای همه کسانی که به غنی‌سازی زندگی خود بها می‌دهند، امری حیاتی به شمار می‌رود. ارزش زمان از دیرباز مورد توجه علما و اندیشمندان بوده است. در این زمینه امام علی (ع) می‌فرماید: «بادالفرصه قبل ان تکون غصه: پیش از آنکه فرصت از دست برود و مایه اندوهت گردد، آن را غنیمت بشمار (به نقل از قربانی لاهیجی، ۱۳۷۴ ص ۳۶۱). ایشان در حدیث دیگری می‌فرمایند: «ترک الفرص غصص: از دست دادن فرصتها، غصه‌ها به دنبال خواهد داشت» (به نقل از قربانی لاهیجی، ۱۳۷۴ ص ۳۶۱). در همین خصوص رابینسون و گودبی (۱۹۹۷، ص ۲۵) نیز می‌نویسند: زمان

با ارزش‌ترین و کمیاب‌ترین محصول است. مکنزی نیز می‌گوید: زمان تنها منبعی است که به محض دستیابی به آن بایستی مصرف شود و نرخ مصرف آن نیز ثابت است (به نقل از جواهری‌زاده، ۱۳۸۴). چونگ (۱۳۷۵) نیز پیرامون اهمیت زمان می‌گوید: امروزه جهان مملو از چیزهای گرانبهاست. خانه، زمین، اموال و غیره، اما پر ارزشترین آنها زمان است. هیچ جنگاوری بالاتر از زمان نیست و تنها اوست که فاتح نهایی است. اتلاف وقت حتی از هدر دادن پول هم اسفناک‌تر است. زیرا شما همیشه قادر به تحصیل پول خواهید بود، اما زمان هرگز باز نمی‌گردد.

یافته‌های حاصل از این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان (جلسات آموزشی ده‌گانه) توانست مدیریت زمان دانشجویان تحت آموزش را افزایش دهد. به عبارت دیگر دانشجویانی که در تحت آموزش مهارت‌های مدیریت زمان قرار گرفته‌اند نسبت به

حاصل از فرض دوم نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان در مهارت‌های مطالعه تأثیرگذار است. بنابراین نتیجه این تحقیق با نتایج تحقیقات تنریوجن و ایسکن (۲۰۰۹) و وان (۲۰۰۹)؛ سانگیری و همکاران (۲۰۰۴)؛ کلجین تاپمن و پلاگ (۱۹۹۴)؛ زیمرمن گرینبرگ و وینستین (۱۹۹۴) و بریتون و تسر (۱۹۹۱) هماهنگ است. در تبیین این بایستی گفت که تنظیم وقت و سازماندهی یکی از مهارت‌هایی است که در صورت اجرای ناقص و نادرست در ناکارآمدی یادگیری افراد تأثیر می‌گذارد. از طریق آموزش مهارت‌های زمان است که دانشجویان می‌توانند مهارت‌های مطالعه کسب کنند. به نظر می‌رسد که موفقیت و شکست در مطالعه ممکن است، ناشی از ضعف در مدیریت زمان باشد. مهارت‌های مدیریت زمان به دانشجویان کمک می‌کند که از عهده موقعیت‌های گوناگون یادگیری به طور کارآمدتر و مؤثرتری برآیند به گونه‌ای که اطلاعات جدید کسب شده، نگهداری و در یادگیری‌های بعدی به کار گرفته می‌شوند. بنابراین مهارت تحصیلی تنظیم وقت مشتمل بر تخصیص زمان مؤثر برای تسهیل انجام تکالیف و مسؤلیت‌های روزمره شایسته است که معلمان موقعیت‌های یادگیری را به طریقی ساخت دهند که در تنظیم وقت به دانشجویان کمک کنند.

اکثر دانشجویان دانشگاه‌های جهان با چالش استفاده نادرست از وقت خود در امر تحصیل مواجه می‌باشند. بسیاری از دانش‌آموزان و حتی دانشجویان در دوره‌های تحصیل قبل از دانشگاه که مدیریت زمان آنها توسط والدین یا آموزشگاه کنترل می‌شده از لحاظ تحصیلی موفق بوده‌اند ولی احتمالاً به دلیل نداشتن مدیریت مؤثر زمان در طول تحصیل با افت تحصیلی مواجه می‌شوند (هاینس، ۱۹۸۷). از جمله راه‌کارهایی که به منظور مقابله با این مشکل اتخاذ می‌شود، پایین آوردن استانداردهای علمی و تحصیلی است که یک نوع راهبرد کوتاه مدت است و می‌تواند در بلند مدت پیامدهای منفی را به دنبال داشته باشد، لذا باید به دنبال راهبردهای بنیادین دیگری بود که با توجه به نتایج پژوهش‌ها می‌توان استفاده مؤثر از زمان نام برد (کونارد، ۲۰۰۲). امروزه ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که سرعت رشد و پیشرفت فن‌آوری با شتابی فراوان در حال حرکت است. اگر چهرن‌آوری و پیشرفت از جمله ملزومات

آنهايي که از این آموزش به دور بودند، مدیریت زمان بیشتری را گزارش دادند. لذا یافته تحقیق حاضر با نتایج تحقیق هائل (۱۹۸۱)، براندون و دانیل (۱۹۸۲)، کینگ وینتر و لاوت ۱۹۸۶، ارپن (۱۹۹۴)، گرین و اسکینر (۲۰۰۵) و زائریان (۱۳۸۶) هماهنگ است. به عبارت دیگر تحقیق حاضر نشان داد که برای افزایش مدیریت زمان می‌توان جلسات آموزشی مدیریت زمان را تدارک دید و افراد ذی‌نفع را برای شرکت در چنین جلساتی تشویق و ترغیب کرد. مسلماً مشارکت فعالانه افراد در این جلسات تا اندازه زیادی می‌تواند در افزایش این شاخص تأثیرگذار باشد. امروزه در دانشگاه‌ها دانشجویان با مسأله استفاده از فرصت‌های محدود آموزشی مواجه‌اند. این فرض نیز وجود دارد که از لحاظ تحصیلی دانشجویانی موفق‌اند که از زمان محدود، حداکثر استفاده را نمایند در غیر این صورت در انجام تکالیف درسی با مشکل جدی مواجه خواهند شد. همچنین بسیار مشاهده شده است که دانشجویان دانشگاه‌ها از زمان خود استفاده بهینه نمی‌نمایند و وقت خود را به طور اثربخش مدیریت نمی‌کنند. بنابراین برای رفع این چنین مشکلاتی بهتر است، مدیریت زمان را آموزش داد.

بدیهی است که زمان به مدیریت صحیح نیاز دارد و مدیریت آن نیز یک مهارت عمده به شمار می‌رود. به عبارت دیگر امروزه مدیریت زمان به عنوان یک عامل تعیین‌کننده موفقیت اهمیت روز افزونی یافته است و جایگاه کسب مهارت‌های مربوطه توسط افراد حرفه‌ای بیش از پیش مشخص شده است. از طریق مدیریت زمان است که ما وقت و کارها را تحت اختیار و فرمان خود قرار دهیم به جای اینکه اجازه دهیم آنها ما را تحت اختیار و فرمان خود بگیرند. بررسی‌های انجام شده در مورد زندگی افراد موفق نشان می‌دهد که آنان در کنترل و مدیریت زمان مهارت دارند و از لحظه‌ها و فرصت‌های مناسب نهایت استفاده را می‌برند. به عبارت دیگر آنان برای زمان ارزش بسیار بالایی قائل هستند. بنابراین یکی از بهترین فنون جهت ارتقای عادت‌های استفاده مؤثرتر از زمان و وقت، تهیه یک برنامه زمانی است.

تحقیقات انجام شده نشان داد که موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان تا حد زیادی به مدیریت صحیح زمان و به‌کارگیری آن در زندگی تحصیلی ارتباط دارد (ساکتی و طاهری، ۱۳۸۹). در همین رابطه نتایج

Dudovskiy, J 2012, The Importance of time management. Located at: <http://researchmethodology.net/theimportance-of-time-management>. Accessed on: 1/8/2014.

Drucker, P 1967, *The Effective Executive*, Harper & Row, New York, NY.

Erfani, N 2007, *Study skills*, Hegmataneh publishing, [In Persian].

Erfani, N 2005, *Relation between Study skills & academic performance*, unpublished research. [In Persian].

Frazier W, Youngstrom A, Joseph J 2007, ADHD and achievement: Meta-analysis of the child, adolescent, & adult literatures & a concomitant study with college students, *Journal of Learning Disabilities*, Vol.40, pp.49-65.

Javaherizadeh, N 2006, Characteristics of time management in middle schools, *Journal of behavior and knowledge*, Vol. 12, No.2, pp.13-28. [In Persian].

Gorbanilahiji, Z 1995, *Ethics letter & education*, Ansareian publishing, [In Persian].

Green P, Skinner, D 2005, does time management training work: an evaluation, *International Journal of Training and Development*, Vol. 9, pp.124-39.

Haynes, E 1987, *Make Every Minute Count*, London, kogan.

Izawa C 2002 Total time & efficient time management. In search of optimal learning & retention via. *American Journal of Psychology*. Vol.113, pp.221-224.

Kelly M 2004 Get time on your side, *Careers & Universities*. Vol. 24, No.4, pp.28.

Kelly W 2003 As achievement sails the river of time: The Role of Time Use

زندگی بشر امروزی است و چنانچه به درستی از آن استفاده شود، منجر به آسایش در زندگی انسان‌ها خواهد شد. اما برای یک زندگی بهینه به تنهایی کافی نیستند. چرا که انسان‌ها در مسیر زندگی خود علاوه بر آسایش به مقوله‌ای به نام مدیریت زمان نیز نیازمندند. بنابراین می‌توان گفت فردی که خود را با مهارت‌های زندگی واکسینه می‌کند گام‌های مسیر زندگی خود را با موفقیت و رضایت بیشتری بر می‌دارد و همچنین سهم عظیمی را در کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی خواهد داشت. باتوجه به مطالب ذکر شده مسأله مدیریت زمان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و نحوه کاربرد زمان برای دانشجویان می‌تواند در موفقیت تحصیلی آنها تأثیرگذار باشد. به‌کارگیری دانشجویان رشته روان‌شناسی و کنار گذاشتن دانشجویان بقیه رشته‌های تحصیلی از جمله محدودیت‌های تحقیق حاضر به شمار می‌رود.

نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر نشان داد جلسات آموزشی مهارت‌های مدیریت زمان باعث بهبود مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه گردید. لذا پیشنهاد می‌شود که مهارت مدیریت زمان در دانشگاه‌ها آموزش داده شود.

References

Britton B, Tesser A 1991, Effects of time management practices on college grades, *Journal of Educational Psychology*, Vol.83., No.3, pp.405-410.

Campbell R, Svenson W 1992, Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada, *Perceptual and Motor Skills*, Vol.75., No.2, pp.552-554.

Claessens, C 2007, A review of the time management Literature, *Personal Review*, Vol.36, No.2, pp.225-76.

Chong, KW 1997, *Every street is old*, translated by mohammad Sori, Motarjem publishing.

Conrad, R 2002, class management in HI school, Translator, Kiamanesh, A. Tehran: Roshd.

- Mackenzie R 1972 *The Time Trap: Managing your Way Out*. Amacom, New York, NY.
- McCay J 1959 *the Management of Time*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Mercanlioglu C 2010 the Relationship of Time Management to Academic Performance of Master Level Students, *International Journal of Business and Management Studies*. Vol.2, No. 1, pp. 255-276.
- Misra R McKean M 2000 College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, Vol.16, pp.41.
- Mok J 2004 A study on how Hong Kong young people cope with stress. *Youth Study Series*, Vol.32.
- Noftle E Robins W Richard W 2007 Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA & SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.93, pp.116-130.
- Nonis A, Hudson, I 2006, Academic Performance of College Students: Influence of Time Studying and Working, *Journal of Education for Business*, Vol.81, No.3, pp.151.
- Orpen, A 1994, The effect of time management training on employee attitudes and behavior: a field experiment, *The Journal of Psychology*, Vol.128, No. Pp.393-6.
- Robinson J, Godbey, G 1997, *Time for life: The surprising ways Americans use their time*, State College: The Pennsylvania State University Press.
- Efficiency in Grade- Point-Average. *Educational Research quarterly*. Vol.27, No.4, pp 3-8.
- King A Winett R Lovett S 1986 Enhancing coping behaviors in at risk populations: The effects of time management instruction & social support in women from dual – earner families. *Behavior Therapy*. Vol.17, pp.57 – 66.
- Kisa A & Erosy K 2005 The Need for Time management training is Universal. *Hospital Topics*. Vol.83, pp.1.
- Kleijn W Topman R Ploeg H 1994 Cognities, studiegewoonten en academische prestaties: de ontwikkeling van de studie management en academische resultaten test (SMART). *Ned Tijdschr Psychol*. Vol.49, pp. 233-234.
- Kwan F 2009 Revisiting the time management issues of university students. *Paper presented at the 34th International Conference on Improving University Learning and Teaching, Vancouver*.
- Lakein A 1973 *How to Get Control of your Time and Life*, Nal Penguin Inc., New York, NY.
- Laurie A Hellsten M 2002 What Do We Know About Time Management? A Review of the Literature and a Psychometric Critique of Instruments Assessing Time Management University o Saskatchewan, Canada.
- Macan T et al 1990 College students' time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*. Vol.82, PP.760-8.
- Maccan T 1996 Time management training: effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *The Journal of Psychology*. Vol.130, No.3, pp. 229-36.

students, *Journal of Higher Education*, Vol.32, No.2. Pp.199-215.

Tanrıöğen A, İşcan, S 2009, Time management skills of Pamukkale University students and their effects on academic achievement, *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, Vol.35., pp.93-108.

Xiao-hua, Y 2007, Developing time-management skills in the foreign language classroom, *Journal of Educational psychology*, Vol.4., No.6 ,pp.42 .

Zayerian, Z 2008, Effect of teaching of time management on reduction of procrastination, *Unpublished research*. [In Persian].

Zimmerman B, Greenberg D, Weinstein, C 1994, *Self-regulating academic study time: A strategy approach*, In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*, Pp.181-202.

Saketi P, Taheri, A 2010, Relation between time management with academic performance, *Iran journal of education*, Vol.10., No.4, pp.293-300. [In Persian].

Sansgiry, S 2004, Predictors of Academic Performance at Two Universities: The Effects of Academic Progression, *American Journal of Pharmaceutical Education*, Vol.68., No.4. pp. 103.

Sevari K, Kandy, M 2011, Time management skills impact on self-efficacy and academic performance, *Journal of American Science*, Vol.7., Np.12, pp.720-726.

Sevari K, Beshlideh K, Shehni, M 2010, Relation time management & self – efficacy with academic procrastination, *Journal of educational psychology*, Vol.5., No.14, pp.99-112.

Trueman M, Hartely, J 1996, A comparison between the time management skills & academic performance of mature & traditional entry university

The effect teaching of Time Management Skills on Time Management and Study Skills of Students in the Psychology Department of Payame Noor University in Ahvaz

Karim Sevari*

¹: Associate professor & faculty member of educational psychology of payame e noor university, Tehran, Iran.

Abstract: The present study was a semi-experimental (pre-test-post-test-control study with control group). Effect of educational intervention on time management skills and study skills of students of psychology of payame Noor University of the Ahvaz was tested. The present study is semi-experimental and pre-test-post-test design with control group. In this research, 40 students of the faculty of psychology of the university were selected and divided into experimental and control groups (20 people each) and exposed to time management skills for ten sessions. Data were collected through Truman and Hartley time management behavior questionnaires (1996) and the study skills of the Polytechnic Consulting Center of the university of Virginia (2004). Descriptive and inferential statistics were used to analyze the data. This study showed that subjects exposed to time management training sessions had better performance in terms of time management and study skills than those who did not attend such training courses. The results of this study suggest that training of time management skills would increase the time management and study skills of the target students.

Keywords: Effect, Teaching, Time management skills, Study skills.

***Corresponding author:** Associate professor & faculty member of educational psychology of payame Noor university, Tehran, Iran.

Email: K_Sevari@pnu.ac.ir