

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کلیه امتیازهای این پایان‌نامه به دانشگاه بوعلی سینا تعلق دارد. در صورت استفاده از تمام یا بخشی از مطالب این پایان‌نامه در مجلات، کنفرانس‌ها و یا سخنرانی‌ها، باید نام دانشگاه بوعلی سینا یا استاد راهنمای پایان‌نامه و نام دانشجو با ذکر مأخذ و ضمن کسب مجوز کتبی از دفتر تحصیلات تکمیلی دانشگاه ثبت شود. در غیر این صورت مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. درج آدرس‌های ذیل در کلیه مقالات خارجی و داخلی مستخرج از تمام یا بخشی از مطالب این پایان‌نامه در مجلات، کنفرانس‌ها و یا سخنرانی‌ها الزامی می‌باشد.

....., Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran.

مقالات خارجی

..... گروه دانشکده دانشگاه بوعلی سینا، همدان.

مقالات داخلی



دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی
گروه روان‌شناسی

پایان نامه:

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی گرایش روان‌شناسی تربیتی

عنوان:

تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت
تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه همدان

استاد راهنما:

دکتر ابوالقاسم یعقوبی

اساتید مشاور:

دکتر نصراله عرفانی

دکتر حسین محقق

پژوهشگر:

ناهید الفتی

۲۱ تیر ۱۳۹۰

تقدیم به

پدر بزرگوارم

به همت والائی او، که بزرگواریش تکیه گاهم شد تا ایستادن رایا موزم که مهرش بی ریا و عفتش ستودنی است. خدایا تو انم ده تا قطره ای از دریای بی کران محبتش را پاس گویم.

پدرم همیشه سالم، شاد، استوار و هر لحظه در کنارم باش.

مادر مهربانم

سرچشمه بی ریای مهربانی، خداکاری و از خودگذشتگی او که صبر، پایداری، گذشت و فداکاری، چگونه زندگی کردن و ایستادگی در تنگناهای زندگی را به من آموخت لحظه لحظه زندگیم شمره ایثار او است.

لحظه لحظه زندگی نثار تو باد

مادرم همیشه خندان، زیبا، مهربان و هر لحظه در کنارم باش.

و بردارم، ستون های استوار زندگیم.

سپاس

«سپاس خدایی را که هدایت همه چیز به دست اوست»

اکنون که به یاری خداوند متعال انجام این پژوهش به پایان رسیده است، بر خود لازم می‌دانم از

جناب آقای دکتر یعقوبی استاد محترم راهنما که دلسوزانه با تجارب و راهنمایی‌های ارزنده‌ی خویش مراد اجرای این پژوهش
یاری نمودند.

جناب آقای دکتر محقق‌ی استاد محترم مشاور که در طی دوران تحصیل رهنمودهای ایشان، همواره راه‌گشای زندگی‌م بوده است.

جناب آقای دکتر عرفانی استاد محترم مشاور که در این راه از بی‌چشم‌کام و ارشادی مضافه نمودند.

همه‌اساتیدم در گروه روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا، که ایستادن در جایگاه کنونی را مدیون زحمات بی‌دریغ این بزرگواران
می‌دانم.

و مسئولین محترم سازمان آموزش و پرورش همدان و کارکنان و دانش‌آموزان مدارس پروین و برزین

صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم.



دانشگاه بوعلی سینا

مشخصات رساله/پایان نامه تحصیلی

عنوان:

تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه شهر همدان.

نام نویسنده: ناهید الفتی

نام استاد/اساتید راهنما: دکتر ابوالقاسم یعقوبی

نام استاد/اساتید مشاور: دکتر نصراله عرفانی، دکتر حسین محقق

دانشکده: اقتصاد و علوم اجتماعی

گروه آموزشی: روان‌شناسی

رشته تحصیلی: روان‌شناسی

گرایش تحصیلی: روان‌شناسی تربیتی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد

تاریخ تصویب: ۱۳۸۹/۸/۲۸

تاریخ دفاع: ۱۳۹۰/۴/۲۱

تعداد صفحات: ۱۵۷

چکیده:

پژوهش حاضر به منظور شناسایی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه شهر همدان انجام شد. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ بودند که تعداد آنها ۳۷۳۴ بود. تعداد ۶۰ نفر از آنان به شیوه نمونه‌گیری تصادفی و پس از اجرای پرسشنامه‌های اضطراب امتحان (TAI) و انگیزش پیشرفت تحصیلی (ISM)، و بر اساس کسب رتبه درصدی بالای ۷۰ در پرسشنامه اضطراب امتحان انتخاب و به طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل 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 نرم‌افزار SPSS و با به‌کارگیری روش آماری کوواریانس چندمتغیره 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 رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد و میزان تأثیر آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان بیشتر از انگیزش پیشرفت تحصیلی بوده است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، انگیزش پیشرفت تحصیلی، مدیریت زمان.

فصل اول: کلیات تحقیق

| | |
|------------------------------------|----|
| ۱-۱-مقدمه | ۲ |
| ۲-۱- بیان مسأله | ۵ |
| ۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش | ۹ |
| ۴-۱- اهداف پژوهش | ۱۲ |
| ۵-۱- فرضیه‌های پژوهش | ۱۲ |
| ۶-۱- متغیرهای پژوهش | ۱۳ |
| ۷-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی پژوهش | ۱۳ |

فصل دوم: ادبیات و پیشینه‌ی تحقیق

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| ۱-۲- مقدمه | ۱۶ |
| بخش اول: اضطراب امتحان | |
| ۱-۲-۲-۱- تعریف و مفهوم اضطراب امتحان | ۱۶ |
| ۲-۲-۲- شیوع اضطراب امتحان | ۲۰ |
| ۳-۲-۲- مدل‌های اضطراب امتحان | ۲۵ |
| ۱-۳-۲-۲- مدل شناختی- توجهی | ۲۵ |
| ۲-۳-۲-۲- مدل نقص دوگانه | ۲۷ |
| ۳-۳-۲-۲- مدل شناختی- رفتاری | ۲۸ |
| ۴-۳-۲-۲- مدل پردازش اطلاعات | ۲۹ |
| ۴-۲-۲- عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان | ۳۰ |
| ۱-۴-۲-۲- عوامل فردی و شخصیتی مؤثر بر اضطراب امتحان | ۳۱ |
| ۲-۴-۲-۲- عوامل آموزشی مؤثر بر اضطراب امتحان | ۳۵ |
| ۳-۴-۲-۲- عوامل فرهنگی مؤثر بر اضطراب امتحان | ۴۲ |
| ۵-۲-۲- شیوه‌های مقابله با اضطراب امتحان | ۴۵ |
| ۱-۵-۲-۲- درمان‌های دارویی | ۴۵ |
| ۲-۵-۲-۲- درمان شناختی | ۴۶ |
| ۳-۵-۲-۲- درمان منطقی- هیجانی | ۴۶ |
| ۴-۵-۲-۲- آموزش ایمن سازی در مقابل استرس | ۴۷ |
| ۵-۵-۲-۲- بازسازی شناختی | ۴۸ |
| ۶-۵-۲-۲- حساسیت زدایی منظم | ۴۹ |
| ۷-۵-۲-۲- هیپنوز شناختی- رفتاری | ۴۹ |
| ۸-۵-۲-۲- مشاوره حمایتی | ۵۰ |
| ۹-۵-۲-۲- الگو سازی | ۵۰ |

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ۵۱ | ۲-۲-۵-۱۰-آموزش توجه |
| ۵۱ | ۲-۲-۵-۱۱-آموزش مهارت‌های مطالعه |
| ۵۲ | ۲-۲-۵-۱۲-روش آموزش کنترل توجه |
| بخش دوم: انگیزش پیشرفت تحصیلی | |
| ۵۴ | ۲-۳-۱-انگیزه و انگیزش |
| ۵۶ | ۲-۳-۲-تاریخچه نظریه‌های بزرگ انگیزش |
| ۵۶ | ۲-۳-۲-ارده اولین نظریه بزرگ |
| ۵۷ | ۲-۳-۲-گریزه دومین نظریه بزرگ |
| ۵۷ | ۲-۳-۳-سابق سومین نظریه بزرگ |
| ۵۸ | ۲-۳-۳-انگیزش در رویکردهای متفاوت |
| ۵۸ | ۲-۳-۳-۱-رویکرد رفتارگرایی و انگیزش |
| ۵۹ | ۲-۳-۳-۲-رویکرد انسان‌گرایی و انگیزش |
| ۵۹ | ۲-۳-۳-۳-رویکرد شناختی و انگیزش |
| ۵۹ | ۲-۳-۳-۴-رویکرد اجتماعی_ فرهنگی و انگیزش |
| ۶۰ | ۲-۳-۴-انگیزش پیشرفت |
| ۶۳ | ۲-۳-۵-نظریه‌های انگیزش پیشرفت |
| ۶۳ | ۲-۳-۵-۱-نظریه سلسه مراتب نیازها |
| ۶۴ | ۲-۳-۵-۲-نظریه هنری موری |
| ۶۷ | ۲-۳-۵-۳-نظریه مک‌کلند |
| ۶۸ | ۲-۳-۵-۴-الگوی اتکینسون |
| ۶۹ | ۲-۳-۵-۵-نظریه برنارد واینر |
| ۷۰ | ۲-۳-۵-۶-نظریه اسپنس_ هلمریچ |
| ۷۱ | ۲-۳-۵-۷-نظریه مسیر_ مرحله (راینور_ انتین) |
| ۷۱ | ۲-۳-۵-۸-نظریه هرمنس |
| ۷۲ | ۲-۳-۶-منشأ انگیزه پیشرفت |
| ۷۲ | الف) تأثیرات اجتماعی شدن |
| ۷۳ | ب) تأثیرات شناختی |
| ۷۳ | ج) تأثیرات رشدی |
| ۷۵ | ۲-۳-۷-ویژگی‌های افراد با انگیزه پیشرفت بالا |
| ۷۷ | ۲-۳-۸-انگیزش پیشرفت تحصیلی |
| ۷۸ | ۲-۳-۹-انگیزش درونی ، انگیزش بیرونی و بی انگیزشی |
| ۸۱ | ۲-۳-۱۰-اصول ترغیب دانش‌آموزان به تحصیل |
| بخش سوم: مدیریت زمان | |
| ۸۳ | ۲-۴-۱- مفهوم زمان |

| | |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ۸۴ | ۲-۴-۲- مدیریت زمان |
| ۸۵ | ۲-۴-۳- سیر تکامل مدیریت زمان |
| ۸۶ | ۲-۴-۳-۱- آدام اسمیت |
| ۸۶ | ۲-۴-۳-۲- بنجامین فرانکلین |
| ۸۷ | ۲-۴-۳-۳- الی ویتنی |
| ۸۷ | ۲-۴-۳-۴- قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم |
| ۸۸ | ۲-۴-۳-۵- استفن آر. کاوی |
| ۸۸ | ۲-۴-۴- فرایند مدیریت زمان |
| ۸۹ | ۲-۴-۵- رویکردهای مدیریت زمان |
| ۹۱ | ۲-۴-۶- قوانین مرتبط با مدیریت زمان |
| ۹۱ | ۲-۴-۶-۱- قانون پارکینسون |
| ۹۱ | ۲-۴-۶-۲- قانون پارکینسون |
| ۹۱ | ۲-۴-۶-۳- قانون دقیقه نود |
| ۹۲ | ۲-۴-۷- چرخه مدیریت زمان |
| ۹۳ | ۲-۴-۸- عوامل مؤثر بر مدیریت زمان |
| ۹۵ | ۲-۴-۹- روش‌های بهبود مدیریت زمان |
| ۹۷ | ۲-۵- مروری بر پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج کشور |
| ۹۸ | الف) تحقیقات انجام شده در خارج از کشور |
| ۱۰۱ | ب) تحقیقات انجام شده در داخل کشور |
| ۱۰۳ | ۲-۶- جمع‌بندی فصل دوم |

فصل سوم : روش پژوهش

| | |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۰۷ | ۳-۱- مقدمه |
| ۱۰۷ | ۳-۲- روش تحقیق |
| ۱۰۸ | ۳-۳- جامعه پژوهش |
| ۱۰۸ | ۳-۴- حجم نمونه و روش نمونه‌گیری |
| ۱۱۰ | ۳-۵- ابزارهای پژوهش |
| ۱۱۰ | الف) سیاهه اضطراب امتحان (TAI) |
| ۱۱۱ | ب) آزمون انگیزش پیشرفت تحصیلی (ISM) |
| ۱۱۱ | ۳-۶- مراحل اجرای پژوهش |
| ۱۱۳ | ۳-۷- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها |

فصل چهارم: یافته‌های تحقیق

| | |
|-----|--------------------|
| ۱۱۵ | ۱-۴- مقدمه |
| ۱۱۶ | ۲-۴- توصیف داده‌ها |
| ۱۲۱ | ۳-۴- تحلیل داده‌ها |

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

| | |
|-----|------------------------|
| ۱۳۱ | ۱-۵- مقدمه |
| ۱۳۳ | ۲-۵- بحث یافته‌ها |
| ۱۳۸ | ۳-۵- محدودیت‌های پژوهش |
| ۱۳۹ | ۴-۵- پیشنهادهای پژوهش |
| ۱۳۹ | الف) پیشنهادهای پژوهشی |
| ۱۴۰ | ب) پیشنهادهای کاربردی |

منابع و مأخذ

| | |
|-----|-------------|
| ۱۴۲ | منابع فارسی |
| ۱۵۰ | منابع لاتین |

پیوست

خلاصه محتوای آموزشی جلسات مدیریت زمان
 پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI)
 پرسشنامه انگیزش پیشرفت تحصیلی (ISM)
 خروجی‌های SPSS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| جدول (۱-۲) چهار دیدگاه روانشناختی در مورد انگیزش | ۶۰ |
| جدول (۱-۳) طرح آزمایشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل | ۱۰۸ |
| جدول (۲-۳) اطلاعات مربوط به جامعه آماری پژوهش | ۱۰۸ |
| جدول (۳-۳) اطلاعات مربوط به تعداد افراد نمونه پژوهش | ۱۰۹ |
| جدول (۴-۳) خلاصه محتوای جلسات آموزش مدیریت زمان | ۱۱۲ |
| جدول (۱-۴) توزیع فراوانی افراد نمونه بر حسب گروه مورد بررسی | ۱۱۶ |
| جدول (۲-۴) شاخص‌های توصیفی نمرات اضطراب امتحان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل..... | ۱۱۷ |
| جدول (۳-۴) شاخص‌های توصیفی نمرات اضطراب در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش..... | ۱۱۸ |
| جدول (۴-۴) شاخص‌های توصیفی نمرات انگیزش پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل | ۱۱۹ |
| جدول (۵-۴) شاخص‌های توصیفی نمرات انگیزش پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش | ۱۲۰ |
| جدول (۶-۴) نتیجه آزمون کولمگراف اسمیرنو برای نرمال بودن توزیع داده‌ها | ۱۲۱ |
| جدول (۷-۴) تحلیل واریانس برای بررسی تفاوت رابطه نمرات اضطراب پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش | ۱۲۳ |
| جدول (۸-۴) تحلیل واریانس برای بررسی تفاوت رابطه نمرات انگیزش پیشرفت تحصیلی پیش‌آزمون و پس-آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش | ۱۲۳ |
| جدول (۹-۴) آزمون لون برای بررسی مفروضه برابری خطای واریانس‌ها | ۱۲۴ |
| جدول (۱۰-۴) آزمون باکس جهت بررسی همگنی ماتریس کواریانس | ۱۲۴ |
| جدول (۱۱-۴) میانگین تعدیل شده نمرات اضطراب در گروه کنترل و آزمایش | ۱۲۵ |
| جدول (۱۲-۴) اثر پیش‌آزمون‌ها و آموزش مهارت مدیریت زمان بر اضطراب امتحان | ۱۲۵ |
| جدول (۱۳-۴) میانگین تعدیل شده نمرات انگیزش پیشرفت تحصیلی در گروه کنترل و آزمایش..... | ۱۲۶ |
| جدول (۱۴-۴) اثر پیش‌آزمون‌ها و آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت تحصیلی..... | ۱۲۶ |
| جدول (۱۵-۴) ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی | ۱۲۷ |
| جدول (۱۶-۴) نتایج مربوط به آزمون لامبادای ویلکز | ۱۲۸ |
| جدول (۱۷-۴) تأثیر مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و انگیزش پیشرفت تحصیلی | ۱۲۸ |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| نمودار (۱-۲) چرخه مدیریت زمان | ۹۳ |
| نمودار (۱-۴) فراوانی افراد مورد بررسی بر اساس عضویت در گروه کنترل و آزمایش | ۱۱۶ |
| نمودار (۲-۴) میانگین نمرات اضطراب امتحان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل | ۱۱۷ |
| نمودار (۳-۴) میانگین نمرات اضطراب امتحان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش | ۱۱۸ |
| نمودار (۴-۴) میانگین نمرات انگیزش پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل | ۱۱۹ |
| نمودار (۵-۴) میانگین نمرات انگیزش پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش | ۱۲۰ |
| نمودار (۶-۴) نمودار پراکندگی نمرات اضطراب در پیش‌آزمون و پس‌آزمون | ۱۲۲ |
| نمودار (۷-۴) نمودار پراکندگی نمرات انگیزه پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون | ۱۲۲ |

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

امتحان و آزمون به عنوان یکی از بخش‌های اساسی زندگی مدرن، خصوصاً در زمینه تحصیلی و ارتقایی می‌باشد که موجب استرس و اضطراب در افراد می‌گردد. در هر نظام آموزشی میزان عملکرد تحصیلی یکی از شاخص‌های موفقیت در فعالیت‌های علمی است. علاوه بر ساختار و محتوای آموزشی کلاس، عوامل گوناگونی از جمله سلامت روان، توانایی‌های شناختی، هیجان‌ها و ویژگی‌های فردی و خانوادگی نقش عمده‌ای در سطح عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند. اضطراب امتحان نیز به عنوان یک پدیده مهم و رایج در مراکز آموزشی است که بسیاری از افراد با آن درگیرند، و به عنوان یک عامل عمده بازدارنده در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان است که هزینه‌های هنگفتی را بر جوامع تحمیل می‌کند. برای مقابله با اضطراب امتحان روش‌ها و برنامه‌های متعددی برای کمک به فراگیران در غلبه بر اضطراب امتحان پیشنهاد شده است که ابعاد مختلف فعالیت‌های آموزشی را مورد توجه قرار می‌دهند.

علاوه بر این در مدارس، امروزه تلاش برای برقراری ارتباط با دانش‌آموزانی که علاقه خود را به یادگیری از دست داده‌اند، یا آنهایی که بنا به دلایلی دچار شکست تحصیلی یا ترک تحصیل شده‌اند، برای تمامی معلمان تجربه‌ای دلسردکننده و بسیار شایع است. متأسفانه تعداد این دانش‌آموزان روبه افزایش بوده؛ و افزایش این مشکلات و پیامدهای آن باعث شده است که آموزگاران به شدت نیازمند کسب اطلاعات بیشتر جهت ترغیب دانش‌آموزان به کسب دیدگاه‌های مثبت در مورد خود و یادگیری باشند (ابراهیمی قوام، ۱۳۸۴). از مدت‌ها پیش ثابت شده است که انگیزش یکی از مهم‌ترین عوامل روانشناختی مرتبط با پیشرفت است و انگیزه پیشرفت هم یک عامل مهم در شخصیت دانش‌آموزان است که بر کارکرد آن‌ها در محیط آموزشی تأثیر می‌گذارد.

از طرفی استرس زمان و فقدان برنامه‌ریزی در زندگی دانش‌آموزان و دانشجویان، از عواملی است که اغلب موجب مشکلات فراوانی برای آنان می‌شود. هر فردی در شبانه‌روز، ۲۴ ساعت یا ۱۴۴۰ دقیقه در اختیار دارد، پس چگونه برخی افراد به خوبی از زمان خود استفاده می‌کنند و بعضی می‌گویند وقت نداریم یا وقت کم می‌آوریم. آیا واقعاً وقت ندارید؟ اما در حقیقت شما همان وقتی را دارید که همه دارند (رضاپور، ۱۳۷۴).

بدیهی است که زمان^۱ پدیده‌ای لغزنده، فرار، غیر محسوس و ناپایدار است. زمان، سرمایه‌ای بی شکل و بی‌وزن است که باید آن را حس کنید و به دام بیندازید. از این رو ضرورت دارد نگرش و برداشت خود را نسبت به زمان تغییر دهید و بدانید که زمان، سرمایه‌ای محدود، اما دست‌یافتی و مهارکردنی است (به‌پژوه، ۱۳۸۰). این عقیده که افراد تصمیم می‌گیرند چگونه از وقتشان به نحو مطلوب استفاده کنند هسته اصلی مدیریت زمان^۲ را تشکیل می‌دهد (کوچ^۳ و کلینمن^۴، ۲۰۰۲).

بر اساس نظر کیسا^۵ و ارسوی^۶ (۲۰۰۵) اولاً مدیریت زمان یک نیاز است، ثانیاً یک هدف خوب به شمار می‌رود و ثالثاً بایستی آموزش داده شود. اعمال مدیریت زمان باعث می‌شود که بهره‌وری افراد از

^۱ . time

^۲ . Time management

^۳ . Koch

^۴ . Kleinmann

^۵ . Kisa

^۶ . Ersoy

زمان در دسترس افزایش یافته و آنان وظایف خود را به صورت برنامه‌ریزی شده و به طور مؤثرتری انجام دهند و از این طریق حداکثر بهره‌وری را به دست آورند (پولیچ^۱، ۲۰۰۶). همچنین مدیریت زمان روی سلامت روانی افراد اثر گذاشته و استرس و فشارهای روانی ناشی از کار را کاهش می‌دهد (راوری و همکاران، ۱۳۸۷). لاکت^۲ می‌گوید: زمان یکی از عوامل استرس‌زا است، او می‌گوید دائم در حال شتاب بودن استرس آور است. بنابراین در دنیای کار امروز وقت بسیار با ارزش است، به همین دلیل دوره‌های مدیریت زمان فراوان اجرا می‌شود (ملک آرا، ۱۳۸۶). بررسی‌ها نشان می‌دهد که سازمان‌دهی زمان و رفتارهای مدیریت زمان به طرز معناداری با عملکرد تحصیلی در ارتباط است (نافتل^۳ و رابینز^۴، ۲۰۰۷).

می‌توان گفت مدیریت زمان نوعی راهکار پیشگیرانه است که با استفاده از یک سری فرایندها دانش‌آموزان و دانشجویان را به خودنظم‌دهی و پیشرفت می‌رساند. همچنین نوعی نتیجه عملکردی محسوب می‌شود که دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از آن یادگیری‌های فعلی و آینده خود را نظم دهند (وینستین^۵، ۱۹۹۴).

بنابراین مدیریت زمان برای دانش‌آموزان و دانشجویان عامل مهمی برای موفقیت محسوب می‌گردد. ضعف مهارت‌های مدیریت زمان و فقدان نگرش مناسب در این رابطه، عملکرد ضعیف مراکز علمی، بهره‌وری پایین و سطح بالای استرس را به همراه خواهد داشت. با توجه به مطالب فوق لزوم توجه به مهارت مدیریت زمان و آموزش آن در مدارس و دانشگاه‌ها برای پیشگیری از عوامل بروز افت تحصیلی از جمله اضطراب امتحان^۶ و کمبود انگیزش در یادگیرندگان مورد تأکید قرار می‌گیرد.

^۱ . Polich

^۲ . Lacket

^۳ . Nofle

^۴ . Robins

^۵ . Weinstein

^۶ . test anxiety

۱-۲- بیان مسأله

هرساله دانش‌آموزان زیادی در مدارس کل کشور با وجود توانایی و استعداد خوب برای ادامه تحصیل دچار افت تحصیلی شده و در پاره‌ای از موارد مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. عوامل چندی در این مسأله دخیل است که اضطراب امتحان یکی از آنهاست. اضطراب امتحان در دانش‌آموزان می‌تواند عملکرد آنها را تحت تأثیر قرار دهد و در مقابل عملکرد تحصیلی پایین نیز می‌تواند باعث اضطراب امتحان در دانش‌آموزان گردد که در پایان نتیجه دلخواه عاید دانش‌آموزان نخواهد شد و افزایش بی‌میلی و بی‌رقبیتی را به دنبال داشته و عواقب وخیم آن دامن‌گیر فرد، خانواده و اجتماع خواهد شد (کردنوقایی، یعقوبی، محقق و اشکان، ۱۳۸۵). شواهد نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌آموزان در مواقع امتحان و ارزشیابی دچار دلشوره و اضطراب زیاد می‌شوند، به طوری که به کاهش و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌شود و مانع بروز خلاقیت و پیشرفت تحصیلی در آنها می‌گردد. از نظر ویلیامز^۱ (۱۹۹۱) بسیاری از دانش‌آموزان در موقعیت‌های امتحان، اضطراب را تجربه می‌کنند، در واقع اضطراب امتحان نوعی خوداشتغالی ذهنی^۲ است که با خودکم‌انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد منجر می‌گردد (ساراسون^۳ و دیویدسون^۴، ۱۹۶۶؛ به نقل از ابوالقاسمی، اسدی اسدی مقدم، نجاریان و شکرکن، ۱۳۷۵). اضطراب امتحان به عنوان یک حالت هیجانی در صورتی که از سطح بهینه آن فراتر رود، با عملکرد تداخل می‌کند. به دلیل اینکه این حالت با تغییرات فیزیولوژیکی همراه است، مانع تمرکز حواس شده و توانایی‌هایی را که برای فرد در لحظه امتحان مورد نیاز است را تحت تأثیر قرار می‌دهد (کرک^۵ و کلارک^۶، ۱۹۸۹؛ ترجمه قاسم زاده، ۱۳۷۶). بنابراین براساس مطالعات یکی از عوامل مهمی که در مدارس سلامت دانش‌آموزان را خصوصاً دانش‌آموزان دختر را به خطر می‌اندازد، اضطراب امتحان است (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵). بررسی

^۱ . Williams

^۲ . self -preoccupation

^۳ . Sara son

^۴ . Davidson

^۵ . Kirk

^۶ . Kelarck

اضطراب امتحان در مدارس، مخصوصاً در مقاطعی که رشد عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان شکل می‌گیرد، می‌تواند از رشد یک اختلال جلوگیری نموده و چه بسا عکس‌العمل و نمود بازتاب‌های درونی از طریق شناخت این پدیده کنترل و اصلاح گردد (سیچانی، ۱۳۷۲).

پژوهش‌های جدی در مورد اضطراب امتحان از سال ۱۹۵۲ (اسپیل برگر^۱، ۱۹۹۵) توسط سارسون و مندler^۲ آغاز شد. از آن زمان تا کنون مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و شیوه‌های مداخله در اضطراب امتحان مورد شناسایی قرار گرفته و از روش‌های درمانی متفاوت در کاهش اضطراب امتحان استفاده شده است و اکثر این پژوهش‌ها به جمعیت دانش‌آموزان تمرکز داشته است، برای مثال می‌توان به این تحقیقات اشاره کرد: (مک کیش^۳، ۱۹۵۱؛ مندler و سارسون، ۱۹۵۲؛ وریس^۴ و لیبرت^۵، ۱۹۶۷؛ مایکن بام^۶، ۱۹۷۲؛ به نقل از طالبی، ۱۳۸۹).

همچنین بررسی پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که در ایران نیز پژوهش‌های مختلفی در مورد بررسی راهبردهای گوناگون کاهش اضطراب امتحان صورت گرفته است. بدیهی است هر قدر زودتر و سریع‌تر بتوان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را شناخت و میزان آن را با استفاده از روش‌های درمانی کاهش داد، امکان بیشتری وجود دارد تا از افت تحصیلی و بروز نابهنجاری‌های عاطفی و رفتاری جلوگیری کرد.

نتایج تحقیقات سارسون (۱۹۷۵) نشان داد که اکثر استرس‌های دانش‌آموزان به علت وظایف، فشارهای پایان ترم و فقدان مهارت‌های مقابله با هیجانات و مدیریت زمان است و زمانی که استرس و اضطراب امتحان به صورت مداوم و بیش از حد اتفاق بیافتد، می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. بر این اساس مدیریت زمان که به‌عنوان یکی از جنبه‌های مهم خودتنظیمی تحصیلی مطرح شده است (پنتریچ^۷، ۲۰۰۴، زیمرمن^۸، ۲۰۰۸؛ اکس یو^۹، ۲۰۱۰) و به

1. Spielberg

2. Mandler

3. Mac ckish

4. veris

5. Libert

6. Maicen bam

7. Pintrich

8. Zimerman

9. Xu

فعالیت‌هایی که برای استفاده مؤثر از زمان به کار می‌رود اشاره می‌کند، می‌تواند بازدهی را تسهیل و اضطراب را کم کند (زامپتایس^۱، بروانتا^۲ و موس تاکیس^۳، ۲۰۱۰).

گورتر^۴ و زولاف^۵ (۲۰۰۰) مدعی‌اند که بالا بردن عملکرد تحصیلی، استقامت در برابر استرس، تفکر در مورد صرف وقت و بالا رفتن آگاهی استفاده از زمان، از پیامدهای مهارت‌های خوب مدیریت زمان است. ماکان^۶، شاهانی^۷، دیپبوی^۸ و فیلیپس^۹ (۱۹۹۰) نیز معتقدند که عملکرد کاری بالا و تنش تنش جسمانی پایین از پیامدهای مدیریت زمان می‌باشد. بنابراین با توجه این بررسی‌ها چنین فرض می‌شود که بتوان از آموزش مهارت مدیریت زمان به عنوان روشی جهت کاهش اضطراب دانش‌آموزان در مدارس استفاده کرد.

همچنین یکی از زمینه‌های مهم پژوهشی که تحقیقات متعددی را به خود اختصاص داده است، و با اضطراب امتحان رابطه معنادار دارد انگیزش پیشرفت تحصیلی است^{۱۰} (ال‌نايال^{۱۱}، ۱۹۹۱). سازه انگیزش پیشرفت تحصیلی در مدرسه به رفتارهایی که با یادگیری و پیشرفت مربوط است گفته می‌شود (هوسن^{۱۲}، ۱۹۹۲).

انگیزش پیشرفت تحصیلی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که منجر به یادگیری و پیشرفت می‌گردد (مارسالیس^{۱۳}، ۲۰۰۷). به عبارتی می‌توان گفت انگیزش پیشرفت تحصیلی، تمایل یادگیرنده است به آن که کاری را در قلمرو خاصی به خوبی انجام دهد و عملکردش را به طور خودجوش ارزیابی کند. انگیزش پیشرفت تحصیلی را با عباراتی نظیر انگیزش برای یادگیری^{۱۴} و انگیزش کلاس درس^{۱۵} نیز به کار می‌برند که همگی دارای یک مفهوم هستند. ضعف انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

1. Zampetis

2. Bouranta

3. Moustakis

4. Ghorner

5. Zulauf

6. Macan

7. Shahani

8. Dipboye

9. Phillips

10. academic achievement motivation

11. Elnayel

12. Hossent

13. Marsalis

14. Motivation to learn

15. Classroom Motivation

یکی از عمده‌ترین مسائلی است که همواره مشکلات زیادی را برای معلمان و خانواده‌ها به وجود آورده است. اکثر معلمان به پیامدهای مثبت و همگانی انگیزش تحصیلی واقفند اما نمی‌دانند چگونه و با چه کارگیری چه راهبردها و فنونی چنین انگیزشی را تقویت کنند. متأسفانه گروه اندکی نیز با استفاده ناشیانه و ناآگاهانه از روش‌های ایجاد انگیزش، موجب کاهش انگیزش و عملکرد تحصیلی ضعیف می‌شود (اسپادینگ^۱؛ ترجمه نائینیان و بیابانگرد، ۱۳۸۴). براین اساس در سال‌های اخیر ظهور رویکردهای نوینی به واسطه تأکید بر هدف‌گذاری، مدیریت زمان و خودمهاری، تغییر در سطوح انگیزشی افراد را مد نظر قرار داده‌اند. در این رویکردها تأکید می‌شود که آموزش فرایندهای هدف-گذاری، مدیریت زمان و خودمهاری به تغییر در رفتارهای انگیزشی منجر می‌شود (لویس^۲، ۲۰۰۳). بررسی رفتار افراد موفق و اثربخش نشان می‌دهد که عامل زمان در نزد آنان نقش و اهمیت بی‌بدیلی داشته است، تاجایی که قبل از آغاز هرکاری عامل زمان را در کانون توجه خود قرار می‌دهند و با حذف فعالیت‌های بی‌ثمر و نامربوط در صدد مدیریت زمان برمی‌آیند. ازجمله تأثیرات مدیریت زمان نقشی است که در پیشرفت و موفقیت تحصیلی دارد (سولومون^۳ و راتبلاد^۴، ۱۹۸۴ تیس^۵ و بامستر^۶، ۱۹۹۷). بررسی‌ها نشان می‌دهد که ناتوانی در مدیریت زمان از جمله علل عدم تکمیل تکالیف تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان است (بورکا^۷ و یان^۸، ۲۰۰۴). که خود می‌تواند منجر به شکست تحصیلی و در نتیجه کاهش انگیزه به تحصیل در آنان شود.

از این رو مدیریت زمان می‌تواند به عنوان روشی جهت پایش و کنترل زمان مطرح شود که از این طریق افراد هنگام کارکردن می‌توانند با مدیریت خود در یک زمان واحد، وظایف متعددی را انجام داده (ایلم بی^۹، ۲۰۰۳)، وظایف و مسئولیت‌های خود را درک کنند و با محدودیت‌ها سازگار گردند (راوری و همکاران، ۱۳۸۷). علی‌رغم اهمیت فرایندهای مدیریت زمان به عنوان یک مهارت، متأسفانه

^۱. Spalding

^۲. Lewis

^۳. Solomon

^۴. Rothblum

^۵. Tice

^۶. Baumeister

^۷. Burka

^۸. yuen

^۹. Eilam B