

# The effect of time management training on the talent component in students' academic self-efficacy

Elham Badi. Badielham@yahoo.com

Amirhosein Mohammad Davoudi. Adavoudi878@yahoo.com

## Abstract:

The purpose of this study was to investigate the effect of time management training on students' academic self-efficacy. The experimental research method was pretest and posttest with a control group. The statistical population included all seventh grade female students in the 4th district of Qom province, amounting to ۲۴۵۷ people who were studying in the ۱۳۹۷-۹۸ academic year. The Jenkins-Morgan Academic Self-Efficacy Questionnaire (۱۹۹۹) was administered as a pretest in both groups (experimental and control) and then the experimental group was trained in time management skills in ۱۰ sessions of ۴۵ minutes. At the end of the sessions, the questionnaire was assessed again in two groups. Morgan and Jenkins reported the reliability coefficient of the questionnaire as ۰.۸۲ and the reliability coefficient of each of the subscales of talent, effort and texture as ۰.۷۸, ۰.۶۶ and ۰.۷۰, respectively. Analysis of data based on Kolmogorov-Smirnov test and mixed analysis of covariance between in-subjects showed that time management training had a significant effect on all three components of academic self-efficacy: aptitude, effort and context of students' academic self-efficacy. Self-efficacy potential in the experimental group increased significantly compared to the control group because p was calculated to be ۰.۰۵۹. If time management skills are taught in schools with more emphasis, it will lead to the institutionalization and use of time management by students as much as possible.

**Keywords:** time management, academic self-efficacy, aptitude component in academic self-efficacy

## تأثیر آموزش مدیریت زمان بر مؤلفه استعداد در خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان

الهام بادی<sup>۱</sup>

امیرحسین محمدداوودی<sup>۲</sup>

صص ۳۳-۲۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۲۹

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان بود. روش پژوهش آزمایشی، از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه هفتم در ناحیه ۴ استان قم بالغ بر ۲۴۵۷ نفر که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکنز-مورگان (۱۹۹۹) به عنوان پیش آزمون در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اجرا شد سپس گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های مدیریت زمان قرار گرفتند. پس از اتمام جلسات، دوباره پرسشنامه مذکور در دو گروه موردسنجش قرار گرفت. مورگان و جینکنز ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۸۲ و ضریب پایایی هر یک از خرده مقیاس‌های استعداد، کوشش و بافت را به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۶ و ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. تجزیه و تحلیل داده‌ها مبتنی بر آزمون کولموگروف-اسمرینوف و تحلیل کوواریانس آمیخته بین-درون آزمودنی‌ها نشان داد که آموزش مدیریت زمان به طور معناداری بر هر سه مؤلفه خودکارآمدی تحصیلی استعداد، کوشش و بافت خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد. استعداد خودکارآمدی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنادار افزایش یافته زیرا  $p$  معادل ۰/۰۵۹ محاسبه شد. در صورتی که مهارت مدیریت زمان در مدارس با تأکید بیشتری آموزش داده شود باعث نهادینه شدن و به کارگیری هر چه بیشتر مدیریت زمان توسط دانش آموزان می شود.

**کلیدواژه‌ها:** مدیریت زمان، خودکارآمدی تحصیلی، مؤلفه استعداد در خودکارآمدی تحصیلی

<sup>۱</sup> گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ایران badielham@yahoo.com

<sup>۲</sup> دانشیار گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ایران (نویسنده مسئول) Adavoudi838@yahoo.com

## مقدمه

در عصر بسیار متغیر امروز، تنها با داشتن دانش و سرمایه نمی‌توان موفق شد، زیرا یکی از عوامل مؤثر در کسب موفقیت، استفاده بهینه از زمان و انتخاب صحیح و منطبق با زمان، در کار است. مدیریت زمان کنترل کردن هر ثانیه از زمان نیست، بلکه شامل روش‌هایی است که مردم از طریق آن‌ها، زمان را برای بهبود زندگی خود به کار می‌برند (مکنزی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). گران‌بهاترین دارایی یک انسان، زمان بسیار کوتاهی است که در طول زندگی در اختیار دارد؛ بنابراین زمان جز نادرترین منابعی است که اگر به‌درستی مورد استفاده قرار گیرد، تغییرات و تحولات بهنگام را در تمام ارکان فرد، جامعه به وجود می‌آورد (خنیفر، ۱۳۹۰).

آدمی با اعمال مدیریت زمان<sup>۲</sup> به خود نظم می‌رسد؛ به عبارت دیگر بدون اینکه سازوکارهای خارجی رفتار و اعمال انسان را تحت کنترل درآورد، فرد اعمال و رفتار خود را کنترل می‌کند و زمان لازم برای انجام فعالیت‌های بسیار مهم را در نظر می‌گیرد. لذا مهارت فردی مدیریت زمان نوعی خود راهبری یا خود مدیریتی است (زالی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از کریمی و دلاور، ۱۳۹۴).

اهمیت مدیریت زمان در عملکرد تحصیلی از آنجاست که امروزه عملکرد تحصیلی را بسیار فراتر از آن می‌دانند که تنها علت آن، مطالعه زیاد و داشتن بهره هوشی مناسب باشد. به‌طوری‌که در بهترین حالت بهره هوشی حدود ۲۰ درصد از عملکرد تحصیلی را تعیین می‌کند. بر این اساس عملکرد تحصیلی به‌عنوان یک متغیر وابسته، تحت تأثیر یک عامل نیست، بلکه عوامل متعددی بر آن تأثیر دارند که تعیین نقش و سهم هر یک به‌سادگی امکان‌پذیر نیست. باین‌وجود تحقیقات نشان می‌دهد عوامل آموزشی و فردی با ماهیت شناختی و اجتماعی بیشترین تأثیر را بر عملکرد تحصیلی دارند (یگانه و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی از راهبردهای مطالعه، مدیریت زمان می‌باشد. مدیریت زمان به‌عنوان روشی برای پایش و کنترل وقت با ارتقاء بخشی به سطح بصیرت فراگیران در مورد نحوه استفاده از زمان از ضروری‌ترین مؤلفه‌های تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی به شمار می‌رود (جرالد و گرین برگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰).

درک انسان از کارآمدی خود، نه تنها بر الگوهای رفتاری و فکری، بلکه بر انگیزش و برانگیختگی هیجانی او نیز تأثیر می‌گذارد و بر اساس باورهایی که نسبت به توانایی خود و نتایج مورد انتظار اعمال خود دارد، رفتار می‌کند (کدیور، ۱۳۹۱). حیطه‌های خودکارآمدی عبارت‌اند از: خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی، خودکارآمدی هیجانی، خودکارآمدی جسمانی. خودکارآمدی یکی از ابعاد مهمی است که در نظام آموزشی به سبب ویژگی عصر حاضر باید در فراگیران رشد کند. باورهای افراد در مورد لیاقتشان برای اعمال کنترل روی حوادث مؤثر بر زندگی که اصطلاحاً باورهای خودکارآمدی نامیده می‌شوند (بندورا، ۱۹۹۳؛ به نقل از فعال قیومی<sup>۵</sup>، ۱۳۹۷). خودکارآمدی تحصیلی<sup>۵</sup>، اعتماد دانش‌آموز نسبت به توانایی‌هایش برای به چالش کشیدن وظایف علمی است (الیاس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). فلدمن و کوبوتا<sup>۷</sup> (۲۰۱۵) نشان دادند که خودکارآمدی تأثیرات بسیار قوی روی پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد و به‌عنوان متغیر انگیزشی فعالساز، هدایت بخش و برانگیزاننده رفتار به سوی هدف تعریف شده است.

<sup>۱</sup> Mackenzie

<sup>۲</sup> time management

<sup>۳</sup> zali

<sup>۴</sup> Jerrold S, & Greenberg

<sup>۵</sup> academic self-efficacy

<sup>۶</sup> Elias

<sup>۷</sup> Feldman & Kubota

داتو<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) معتقد است که خودکارآمدی تحصیلی، مفهوم روان‌شناختی است که توانایی انطباقی فرد را در جریان انجام تکالیف شامل می‌شود و باورهای هستند که افراد درباره توانایی‌ها و نتایج تلاش‌هایشان به‌عنوان یک الگوی رفتاری بزرگ دارند از این‌رو در جریان زندگی تحصیلی خود در برخورد با چالش‌ها و موانع از توانایی بالاتری نسبت به دیگران برخوردار هستند.

خودکارآمدی تحصیلی، عبارت است از باورها و قضاوت‌های افراد از توانایی‌هایشان در انجام تکالیف مربوط به موقعیت‌های تحصیلی (بندورا، ۲۰۰۱) که دارای سه بُعد (استعداد، کوشش و بافت) است. مولفه استعداد<sup>۲</sup> در خودکارآمدی تحصیلی عبارتست از: میزان نسبی پیشرفت در یک حوزه یا فعالیت خاص. باورهای خودکارآمدی ممکن است در یک حوزه در حد کارهای ساده، متوسط و سخت باشد یعنی فرد کارها را با توجه به میزان و نیرومندی و درک و برداشت از کارآمدی خود انتخاب کند.

مدیریت زمان می‌تواند یکی از عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی تحصیلی باشد، چراکه مهارت فردی مدیریت زمان، عامل مهمی است که به چگونگی کنترل، اداره و مدیریت زمان اشاره می‌کند. افرادی که دارای این مهارت هستند، برنامه‌ریزی دارند و کارها را اولویت‌بندی می‌کنند و در مدت‌زمان کوتاه‌تری به اهداف تعیین‌شده می‌رسند و احساس کفایت کرده و همین احساس موفقیت و کفایت موجب رشد انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی آنان شده و با توجه به آنکه توانایی خودکارآمدی با تجارب موفقیت‌آمیز افزایش می‌یابد به تبع آن تلاش بیشتر و پیشرفت تحصیلی را به همراه دارد. بسیاری از دانش‌آموزان به علت فقدان مهارت‌های مدیریت زمان، مهارت‌های راهبردی مطالعه و یادگیری، مهارت‌های برنامه‌ریزی، خودکارآمدی پایین، برنامه‌ریزی نامناسب، دچار ناامیدی، بی‌انگیزگی، بی‌علاقگی و استرس زیاد در هنگام دادن آزمون‌ها می‌شوند و نتایج مطلوبی نمی‌گیرند و دچار افت تحصیلی می‌شوند و در بسیاری از موارد، داشتن استرس نه تنها در امور درسی بلکه در سایر امور و زندگی روزمره آنان تأثیرات مخربی به همراه دارد. رخوت و سستی که در حال حاضر کیفیت و کمیت نظام تعلیم و تربیت را تهدید می‌کند از پیامدهای این مسئله است.

در پژوهشی که الزوبی<sup>۳</sup> و ترومن<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) و هاتلی<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش مدیریت زمان در افزایش عقاید خود اثربخشی و پیشرفت مؤثر است. وقتی دانش‌آموزان احساس کنند که نمی‌توانند به اهداف تحصیلی در مدت‌زمان تعیین‌شده از سوی مدرسه برسند، انگیزه رشد و پیشرفتشان را از دست می‌دهند و عملکرد تحصیلی ضعیف‌تری را نشان می‌دهند درحالی‌که وقتی دانش‌آموزان مهارت‌های مدیریت زمان را یاد بگیرند و بتوانند در مدت‌زمان کوتاه‌تری به اهداف تعیین‌شده درسی برسند احساس کفایت می‌کنند و همین احساس موفقیت و کفایت موجب رشد انگیزش پیشرفت و به تبع آن تلاش بیشتر و موفقیت در تحصیل می‌شوند. موفقیت تحصیلی برای دانش‌آموزان که هدف آن‌ها در توجه به تحصیل به دست آوردن مدرک لازم یا مهارت لازم برای کار است بسیار مهم است. همچنین عقاید دانش‌آموزان در مورد خودکارآمدی تحصیلی‌شان و توانایی‌هایشان در شروع و ادامه مطالعاتشان یا تحصیلاتشان خیلی اهمیت دارد (اوداچی، ۲۰۱۱). خودکارآمدی تحصیلی یکی از متغیرهای مهم در پیش‌بینی موفقیت دانش‌آموزان است (الیاز و لومیس، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که عقاید توانایی علمی و خودکارآمدی را گسترش می‌دهند، یادگیری خود را بهتر مدیریت می‌کنند و در برابر فشار امتحانات و فشارهای اجتماعی بهتر مقاومت می‌کنند (کارول و همکاران، ۲۰۰۹). خودکارآمدی به‌طور مستقیم باعث ترفیع موفقیت تحصیلی همچنین به‌طور غیرمستقیم باعث افزایش اشتیاق تحصیلی و رفتار اجتماعی می‌شود (بندورا و همکاران، ۱۹۹۶؛ به نقل از کارول و همکاران، ۲۰۰۹).

<sup>۱</sup> Datu<sup>۲</sup> Talent<sup>۳</sup> Al-zobie<sup>۴</sup> Truemen<sup>۵</sup> Hatley<sup>۶</sup> Elias, S., Loomis

با توجه به اهمیت به کارگیری مهارت‌های مدیریت زمان و باورهای خودکارآمدی در عملکرد دانش‌آموزان، این پژوهش به تأثیر بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان و پاسخ به این سوال پرداخت که تا چه اندازه آموزش مدیریت زمان بر استعداد خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

مطالعه ادبیات پژوهش‌های مرتبط نشان می‌دهد در بین روش‌های متعدد و عوامل آموزشی و فردی که منجر به افزایش عملکرد و موفقیت تحصیلی می‌شود، مهارت‌های مدیریت زمان به عنوان یک عامل مؤثر در تقویت خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد.

داتو و ماتئو<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در یک مطالعه طولی نقاط قوت شخصیت، خودکارآمدی تحصیلی و نتایج رفاه در فیلیپین را انجام دادند. این تحقیق ارتباط نقاط قوت شخصیت با احساسات مثبت، احساسات منفی، خوشبختی متقابل و خودکارآمدی تحصیلی را در دانش‌آموزان منتخب دبیرستان فیلیپینی با طراحی طولی مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که انصاف زمان، قدردانی زمان و امید پس از کنترل اثرات رگرسیون و متغیرهای دموگرافیک مانند سن و جنس، خودکارآمدی تحصیلی، زمان را مثبت پیش بینی کرده اند.

لی، گائو و سو<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان تأثیر واسطه ای خودکارآمدی تحصیلی بر رابطه بین اعتیاد به گوشی های هوشمند و اهمال کاری تحصیلی انجام دادند که تجزیه و تحلیل همبستگی نشان داد که اعتیاد به گوشی های هوشمند با اهمال کاری تحصیلی رابطه مثبت دارد در حالی که با خودکارآمدی تحصیلی منفی است. در همان زمان، خودکارآمدی تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی رابطه منفی داشتند. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل میانجیگری نشان داد که اعتیاد به گوشی های هوشمند تأثیر پیش بینی مستقیمی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان و اثر پیش بینی غیر مستقیم از طریق خودکارآمدی تحصیلی پس از کنترل سن، جنس و سال تحصیلی دارد. به طور خاص، مشخص شد که خودکارآمدی تحصیلی واسطه ای جزئی است و بین اعتیاد به تلفن های هوشمند و تعلل در تحصیل نقش مهمی دارد.

فرناندو دومنچ بوتورت<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۷) طی یک مطالعه با عنوان خودکارآمدی، رضایتمندی و موفقیت تحصیلی نقش میانجی اعتقادات ارزش انتظاری دانشجویان که هدف اصلی آن شناسایی برخی از فرایندهای انگیزشی-اساسی بود و از طریق آن خودکارآمدی دانش‌آموزان بر موفقیت و رضایت دانشجو تأثیر می‌گذارد. نتایج نشان داد که اعتقاد به ارزش انتظارات دانشجویان (ارزش موضوعی، انتظارات فرآیند، امید به زندگی) نقش میانجی در بین خودکارآمدی تحصیلی و رابطه موفقیت را ایفا می‌کند. این نتایج شواهد تجربی را ارائه دادند تا به درک بهتر مکانیزمی میان موفقیت‌های خودکارآمدی و روابط رضایتمندی منجر شود.

تونو هانیک<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۶) در یک بررسی سیستماتیک به تأثیر خودکارآمدی دانشگاهی بر عملکرد تحصیلی پرداختند. جستجوهای سیستماتیک در آوریل ۲۰۱۵ از پایگاه‌های داده‌های روان‌شناختی، آموزشی و مرتبط برای مطالعات خودآموزی و عملکرد دانشگاهی انجام شد، نشان دادند که خودکارآمدی تحصیلی به طور متوسط با عملکرد تحصیلی ارتباط دارد. تعدادی از عوامل میانجیگری و تعدیل کننده شناسایی شد، از جمله مقررات تلاش، استراتژی‌های پردازش عمیق و جهت‌گیری‌های هدف.

ماهسون الزوبی<sup>۵</sup> (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای به شناخت تأثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی در پادشاهی هاشمی اردن پرداخت. محقق در پژوهش توصیفی-تحلیلی برای دستیابی به هدف مطالعه، نمونه‌ای از (۲۰۰۰) دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی را به عنوان

<sup>۱</sup> Jesus Alfonso D.Datu & Nino Jose Mateo

<sup>۲</sup> Ling Li & Haiyin Gao & Yanhua Xu

<sup>۳</sup> Fernando Doménech-Betoret, Laura Abellán-Roselló and Amparo Gómez-Artiga

<sup>۴</sup> Toni Honicke, Jaclyn Broadbent

<sup>۵</sup> Maysoon Al-Zoubi

پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه انتخاب کرد. در نتیجه، یافته‌ها نشان داد ارتباط آماری قابل توجه بین توانایی مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستان وجود دارد.

قادر فتحی عبدالحمید و عیسی مرادعلی<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای به اثربخشی آموزش استراتژی مدیریت زمان بر مدیریت زمان و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پرداختند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که اثربخشی آموزش استراتژی مدیریت زمان بر بهبود یادگیری مدیریت زمان تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیری می‌گذارد.

با بلان و کریمیان پور (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان نشان دادند که خوش‌بینی تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی اثر مستقیم دارد، خودکارآمدی تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی اثر مستقیم دارد و خوش‌بینی تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی از طریق خودکارآمدی تحصیلی اثر غیر مستقیم دارد؛ بنابراین، خودکارآمدی در رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان نقش واسطه‌ای دارد.

احمدی و ده یادگاری (۱۳۹۷) در پژوهشی باهدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان سیرجان در سال ۹۷-۱۳۹۶ پرداختند. نتایج نشان داد که اعمال مداخله آموزش مدیریت زمان باعث افزایش معنادار درگیری تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد.

فعال قیومی (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان نقش واسطه‌گری خودکارآمدی تحصیلی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی دانش‌آموزان پرداخت نتایج نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی با خودکارآمدی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. بین ویژگی‌های شخصیتی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. بین خودکارآمدی تحصیلی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. خودکارآمدی تحصیلی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی نقش واسطه‌ای معناداری ایفا می‌نماید.

غریب بلوک (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زمان و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان پرداخت. نتایج نشان داد که آموزش مدیریت زمان بر تصمیم‌گیری و کیفیت زندگی تأثیر مطلوبی خواهد داشت.

زمانی و آتشی (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی رابطه حافظه کاری، باورهای خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب آزمون با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم مدارس ابتدایی پسرانه شهر تهران پرداخت. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان با نمرات حافظه کاری و باورهای خودکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و با اضطراب آزمون رابطه منفی و معنی‌دار دارد.

بابایی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال‌کاری، خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال‌کاری را کاهش و خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی را افزایش می‌دهد.

درتاج و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان روانشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان نشان دادند که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان روانشناسی تأثیرگذار می‌باشد.

تقی زاده کوهنجان (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ پرداخت نتایج نشان داد که بین مهارت مدیریت زمان و انگیزش پیشرفت تفاوت

<sup>۱</sup> Fathi Abdul Hamid Abdul Kader, Mourad Ali Eissa

معناداری وجود دارد. بدین معنی که آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت تأثیر معنی‌دار داشته است، اما بر ابعاد انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی تأثیر معنی‌دار نداشته است.

### روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری میدانی و روش اجرا آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. نمودار این طرح به شکل زیر است:

$$R_E: T_1 \times T_2$$

$$R_C: T_1 \text{---} T_2$$

شکل ۱: طرح پژوهشی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل

در این شکل  $R_E$  گروه آزمایش است که به شکل تصادفی انتخاب شده است و  $R_C$  گروه کنترل است که به شکل تصادفی انتخاب شده است و  $X$  متغیر مستقل است.

جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه هفتم ناحیه ۴ قم بالغ بر ۲۴۵۷ نفر بود که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. ملاک ورود شامل جنسیت که همه دانش‌آموزان دختر و سن ۱۳ سال بود، آزمون خودکارآمدی تحصیلی جینکنز-مورگان و شرایط اقتصادی مطلوب دانش‌آموزان بود. تعداد دانش‌آموزان هر دو گروه کنترل و آزمایش ۲۷ نفر بود و همه دانش‌آموزان در پایه هفتم تحصیل می‌کردند. همسازی به روش انتخاب همگن و تحلیل کوواریانس انجام شد. در مرحله بعد، پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکنز-مورگان (۱۹۹۹) به عنوان پیش‌آزمون در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اجرا شد. سپس گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های مدیریت زمان قرار گرفتند. پس از اتمام جلسات، پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکنز-مورگان (پس‌آزمون) دوباره در دو گروه موردسنجش قرار گرفت. مهارت‌های مدیریت زمان که در این پژوهش به صورت مجموعه‌ای از اصول قابل آموزش، بر اساس اصول مطروحه در کتاب مهارت‌های مدیریت زمان خنیفر (۱۳۹۰) تدوین شده است که طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای آموزش داده شد.

ابزار مورد استفاده پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی دانش‌آموز جینکنز و مورگان (۱۹۹۹) بود. این ابزار دارای ۳۰ پرسش و سه حوزه خرده مقیاس است: استعداد (۱-۱۰)، کوشش (۱۱-۲۰) و بافت (۲۱-۳۰). این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ تایی لیکرت طراحی شده است و روایی و پایایی آن در پژوهش‌های مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. روایی و پایایی این پرسشنامه نیز در پژوهش ثمری‌ها (۱۳۸۹) نیز مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۹ به دست آمد که مبین مطلوب بودن پایایی پرسشنامه می‌باشد.

لازم به ذکر است قبل از اجرای آزمون با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره از هم‌تا بودن دو گروه اطمینان حاصل شد و وجود پیش‌شرط‌های لازم برای اجرای آزمون تحلیل کوواریانس‌ها و عدم هم خطی چندگانه بین متغیرهای وابسته موردبررسی قرار گرفت.

جدول ۱- آزمون تحلیل واریانس چند متغیره

اثر	ارزش	مقدار $F$	درجه آزادی فرضیه	معناداری
پیلایی	۰/۴۱۹	۸/۸۵۴	۳	۰/۰۰۰
ویلکز	۰/۵۹۴	۸/۸۵۴	۳	۰/۰۰۰
هو تلینگ	۰/۴۷۳	۸/۸۵۴	۳	۰/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۰/۴۷۳	۸/۸۵۴	۳	

با توجه به داده‌های جدول ۱ مقدار ویلکز ( $F=8.854$  و معناداری معادل ۰/۰۰۰) می‌باشد بنابراین تفاوت معناداری میان گروه‌های مورد مطالعه در پیش‌آزمون وجود ندارد از این رو می‌توان گفت که دو گروه در پیش‌آزمون هم‌تا می‌باشند.

جدول ۲- مقایسه میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون استعداد خودکارآمدی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
آزمایش	۲۷	۴۵	۳.۵	۲.۷۶
کنترل	۲۷	۴۴	۲.۱۹	۲.۶۱

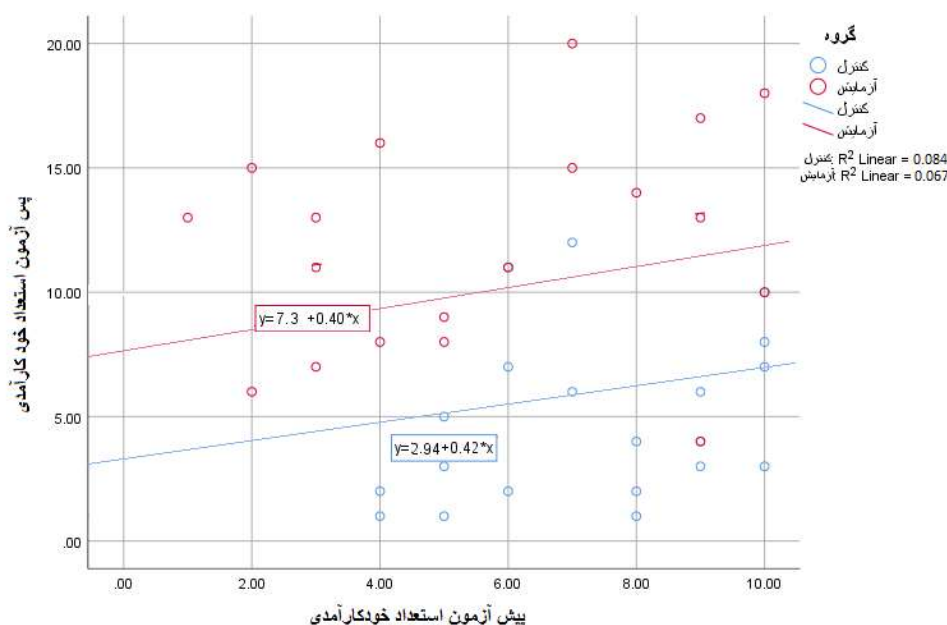
همان‌طور که در جدول ۱ و ۲ آمده است دو گروه کنترل و آزمایش در عامل استعداد خودکارآمدی از نظر میانگین و انحراف استاندارد باهم مقایسه شده‌اند. با مقایسه میانگین‌های به‌دست‌آمده مشخص گردید که بین میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳- مقایسه میانگین دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون استعداد خودکارآمدی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
آزمایش	۲۷	۱۲۶	۲.۹۵	۲.۹۷
کنترل	۲۷	۴۴	۲.۱۹	۲.۷۸

با استفاده از نمودار پراکندگی رابطه میان آموزش مدیریت زمان با خودکارآمدی تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است و رابطه بین آن متغیرها خطی می‌باشد و از پیش‌فرض لازم برخوردار می‌باشد.





نمودار ۱ مقایسه پیش آزمون و پس آزمون استعداد خودکارآمدی تحصیلی

جهت بررسی شرط برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شده است که این داده‌ها در جدول ۴-۹ ذکر گردیده است:

جدول ۴ نتایج آزمون لوین

متغیر	Levene	Sig
استعداد خودکارآمدی	۰/۳۹	۰/۵۵

با توجه به آزمون لوین، مشخص می‌گردد که واریانس متغیرهای دو گروه با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند و شرط برابری واریانس‌ها تأیید می‌گردد.

نتایج تغییرات استعداد خودکارآمدی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در پاسخ به سؤال آموزش مدیریت زمان بر استعداد خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

نتایج نشان می‌دهد که استعداد خودکارآمدی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معنادار افزایش یافته است.

جدول ۵- نتایج تغییرات استعداد خودکارآمدی پیش‌آزمون و پس‌آزمون

P_Value	پس آزمون	پیش آزمون	گروه	متغیر وابسته
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
۰/۰۳۶	۱۲۶ ± ۲۹.۹۵	۴۵ ± ۳.۵	آزمایش	استعداد خودکارآمدی
۰/۱۱۹	۴۴ ± ۲.۱۹	۴۴ ± ۲.۱۹	کنترل	

همان‌طور که مشاهده می‌شود مولفه استعداد خودکارآمدی در گروه پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. نتایج آزمون تحلیل واریانس آمیخته بین-درون آزمودنی‌ها جهت مقایسه تغییرات استعداد خودکارآمدی گروه‌ها در جدول ذیل شده است.

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل واریانس آمیخته بین-درون آزمودنی‌ها جهت مقایسه تغییرات استعداد خودکارآمدی

عامل	F	P	اندازه اثر
زمان	۱۹.۸۶	۰.۰۵۴	۰.۴۱
گروه	۱.۹۷	۰.۱۲۳	۰.۲۶
زمان * گروه	۱۶.۸۴	۰.۰۵۹	۰.۳۹
معناداری آزمون در سطح کوچک‌تر از ۵ صدم			

استعداد خودکارآمدی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معنادار افزایش یافته است زیرا  $p$  معادل ۰.۰۵۹ محاسبه شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

مدیریت زمان یکی از عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی تحصیلی است، چراکه مهارت فردی مدیریت زمان، عامل مهمی می‌باشد که به چگونگی کنترل، اداره و مدیریت زمان اشاره می‌کند. افرادی که دارای این مهارت هستند، برنامه‌ریزی دارند و کارها را اولویت‌بندی می‌کنند و در مدت‌زمان کوتاه‌تری به اهداف تعیین‌شده می‌رسند و احساس کفایت کرده و همین احساس موفقیت و کفایت موجب رشد انگیزش پیشرفت و خودکارآمدی آنان شده و با توجه به آنکه توانایی خودکارآمدی با تجارب موفقیت‌آمیز افزایش می‌یابد به تبع آن تلاش بیشتر و پیشرفت تحصیلی را به همراه دارد. هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان بود که به تحلیل یکی از مؤلفه‌های خودکارآمدی تحصیلی به نام استعداد خودکارآمدی تحصیلی، پرداخته شد. بررسی یافته‌های پژوهش بیانگر وجود تأثیر آموزش مدیریت زمان بر استعداد خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان بود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد با تحقیقات بابلان و کریمیان پور (۱۳۹۹) با عنوان رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان نشان دادند که خوش‌بینی تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی اثر مستقیم دارد، خودکارآمدی تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی اثر مستقیم دارد و خوش‌بینی تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی از طریق خودکارآمدی تحصیلی اثر غیرمستقیم دارد؛ بنابراین، خودکارآمدی در رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان نقش واسطه‌ای دارد و احمدی و ده یادگاری (۱۳۹۷) با عنوان تعیین اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان سیرجان که نتایج نشان داد، اعمال مداخله آموزش مدیریت زمان باعث افزایش معنادار درگیری تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد و بابایی و همکاران (۱۳۹۶) با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال‌کاری، خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال‌کاری را کاهش و خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی را افزایش می‌دهد و تقی زاده کو هنجانی (۱۳۹۳) تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز به این نتیجه دست‌یافته است که آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت تأثیر معنی‌دار داشته است و در تاج و همکاران (۱۳۹۲) تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان روانشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان به این نتیجه دست‌یافته است که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان روانشناسی تأثیرگذار می‌باشد و نتایج پژوهش داتو و ماتو (۲۰۲۰) در یک مطالعه

طولی نقاط قوت شخصیت، خودکارآمدی تحصیلی و نتایج رفاه در فیلیپین را انجام دادند که نتایج نشان داد انصاف زمان، قدردانی زمان و امید پس از کنترل اثرات رگرسیون و متغیرهای دموگرافیک مانند سن و جنس، خودکارآمدی تحصیلی، زمان را مثبت پیش بینی کرده اند.

ماهسون الزوبی (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای به شناخت تأثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی در پادشاهی هاشمی اردن پرداخت و یافته‌ها نشان داد ارتباط آماری قابل توجه بین توانایی مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستان وجود دارد که از لحاظ جامعه آماری و نتیجه با پژوهش حاضر همخوانی دارد اما از نظر روش توصیفی-تحلیلی بود و با یافته‌های تونی هانیک و همکاران (۲۰۱۶) که در یک مطالعه به تأثیر خودکارآمدی دانشگاهی بر عملکرد تحصیلی، پرداختند و نتایج نشان داد که خودکارآمدی آکادمیک به طور متوسط با عملکرد تحصیلی ارتباط دارد و نتایج پژوهش پوتوین و همکاران (۲۰۱۲) که دانش‌آموزان دارای خودکارآمدی بالا نسبت به دانش‌آموزان با خودکارآمدی پایین از عملکرد تحصیلی بالاتری برخوردارند، همخوانی دارد.

### پیشنهادهای کاربردی

نظر به یافته‌های پژوهش که نشان داد آموزش مدیریت زمان بر استعداد خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار است، مدیران و مشاوران مدارس در کنار توجه به مسائل شناختی و تمرکز بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی، به جنبه‌های احساسی و عاطفی دانش‌آموزان بیشتر توجه کنند به گونه‌ای که دانش‌آموز کارها را با توجه به میزان و نیرومندی و درک و برداشت از کارآمدی خود انتخاب کند. جهت تقویت این بعد از خودکارآمدی هنگام برگزاری کلاس‌های فوق برنامه و برنامه‌های پرورشی بیشتر توجه شود. ممکن است فرد در مواجهه با کارهای بسیار ساده، احساس کاذب کارآمدی و در کارهای بسیار سخت، احساس ضعف و ناکارآمدی کند. معلمان عزیز هم با توجه به نقش بسزایی که در نظام تعلیم و تربیت و اثرگذاری بر روی تفکرات و باورهای دانش‌آموزان دارند و اینکه خودکارآمدی تأثیر مستقیمی بر پیشرفت تحصیلی دارد، تکالیف را طوری طراحی کنند که فرصت‌هایی جهت تجربه تسلط بر موفقیت را در انجام تکالیف درسی به دست آورند.

## منابع

- احمدی، ن؛ ده یادگاری، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهرستان سیرجان. سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، اردیبهشت‌ماه، ۴۰-۳۱.
- بابایی، ک؛ عبدی، ح؛ ستاری، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت مدیریت زمان بر اهمال‌کاری، خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری.
- تریسی، ب. (۲۰۰۴). قدرت زمان، ترجمه مریم کاویانی (۱۳۹۲)، قم: انتشارات فراگفت.
- تقی زاده کوهنجانی، س. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت.
- حاجلو، ن؛ عیوضی، خ. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مدیریت زمان و خودکارآمدی دانش‌آموزان. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روان‌شناختی. دوره ۱۱، شماره ۳، ۹۸-۷۹.
- خنیفر، ح. (۱۳۹۰). مهارت‌های مدیریت زمان از دانش تا روش. قم: نصایح.
- درتاج، ا؛ لسانی، م؛ رستمی نسب، ع. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان روانشناسی دانشگاه شهید باهنر کرمان. فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی. دوره ۷، شماره ۲۱، ۵۶-۴۳.
- دلاور، ع. (۱۳۹۰). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
- زاهد بابلان، ع؛ کریمیان پور، غ. (۱۳۹۹). رابطه خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی با نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان. فصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی. دوره ۹، شماره ۱، ۱۴۹-۱۷۰.
- زمانی، ا؛ پورآتش، م. (۱۳۹۶). رابطه حافظه کاری، باورهای خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب آزمون با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه. دوره ۶، شماره ۴، ۴۴-۲۵.
- سیف، ع. (۱۳۸۸). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: انتشارات آگاه.
- علاقه بند، ع. (۱۳۹۵). مدیریت عمومی (ویراست سوم). تهران: انتشارات روان.
- غریب بلوک، ح. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زمان و تصمیم‌گیری دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، علوم و تحقیقات شاهرود.
- فعال قیومی، د. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌گری خودکارآمدی تحصیلی در تبیین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی دانش‌آموزان متوسطه اول ناحیه ۲ شیراز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، مرو دشت.
- کدیور، پ. (۱۳۹۱). روانشناسی یادگیری. تهران: انتشارات سمت.
- کدیور، پ. (۱۳۹۲). روانشناسی تربیتی (ویراست ۲). تهران: انتشارات سمت.

محمد داودی، ا؛ اشتری، ع. (۱۳۹۴). راهنمای گام به گام تدوین پروپوزال و نگارش پایان نامه کارشناسی ارشد و رساله دکتری (مدیریت و رشته های مرتبط)، تهران: انتشارات روان شناسی و هنر.

محمد داودی، ا؛ حجتی، ف. (۱۳۹۴). کاربرد آمار استنباطی پیشرفته در علوم رفتاری، تهران: انتشارات آوای نور.

Bandura, A. (۱۹۹۹). Social Cognitive Theory: An agentic Perspective Asian. **Journal Of Social Psychology**, Vol. ۲, ۲۱-۴۱.

Bandura, A. (۲۰۰۱). Social cognitive theory: An agentic perspective. **Annual Review of Psychology**, Vol. ۵۲, ۱-۲۶.

Britton, B. K. & Tesser, A. (۱۹۹۱). Effects of time-management practices on college grades.

**Journal of Educational Psychology**, Vol. ۸۳(۳), ۴۰۵-۴۱۰.

Ling Li, Haiyin Gao, Yanhua Xu. (۲۰۲۰). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination, **Computers & Education**, Volume ۱۵۹.

Jesus Alfonso D. Datu, Nino Jose Mateo, Character strengths, academic self-efficacy, and well-being outcomes in the Philippines: A longitudinal study, **Children and Youth Services Review**, Volume ۱۱۹.

Maysoon Al-Zoubi. (۲۰۱۶). The Effect of the Time Management Art on Academic Achievement among High School Students in Jordan. **Journal of Education and Practice**, Vol. ۷, No. ۵, ۱۵۷-۱۶۸.