

تاثیر آموزش مدیریت زمان بر خودپنداره و انگیزه پیشرفت دانش آموزان سال چهارم تجربی و ریاضی متوسطه دوم دبیرستان فرزنانگان (استعدادهای درخشان) شهر بوشهر

دکتر ناصر امینی^۱ سیده عطیه کابلی^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بوشهر، ایران

۲. دانش اموخته کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی بوشهر، ایران

چکیده

هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر آموزش مدیریت زمان بر انگیزه پیشرفت و خودپنداره دانش آموزان سال چهارم متوسطه دوم دبیرستان فرزنانگان (استعدادهای درخشان) شهر بوشهر بوده است. تعداد جامعه آماری ۳۷۵ نفر بوده که از بین آن‌ها با روش نمونه‌گیری تصادفی تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. روش تحقیق از نوع آزمایشی طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بوده و ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس و خودپنداره راجرز بود. اطلاعات تحقیق با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل واقع گردید، نتایج نشان داد که آموزش مدیریت زمان در افزایش انگیزش پیشرفت و خودپنداره دانش آموزان مؤثر می‌باشند.

واژه‌های کلیدی

آموزش مدیریت زمان، انگیزش پیشرفت، خودپنداره، دانش آموزان

مقدمه

اهمیت و اولویت زمان از دیرباز مورد توجه علماء و اندیشمندان قرار داشته تا آنجا که برخی برای شناخت بیشتر و کنترل زمان دست به پیشگویی زده و مرزهای آن را در هم شکسته‌اند و برخی حتی تا سال‌های آینده را نیز پیشگویی کرده‌اند. مدیریت زمان^۱ یکی از روش‌های مؤثر جهت کاهش میزان استرس است و اخیراً اکثر کتب مدیریت و روانشناسی تأکید زیادی بر مقوله زمان‌بندی دارند. مدیریت زمان چیزی جدا و منفک از واژه مدیریت به مفهوم عام نیست و هدف آن جلوگیری از اتلاف وقت و نظم دادن است. امروزه استرس یکی از علل عمده بسیاری از بیماری‌ها محسوب می‌شود. در عصر هیجان‌ات و استرس‌های شغلی و زندگی رقابتی، زندگی امروزی پر از گرفتاری، فشار، محدودیت زمانی، اشتباهات هشداردهنده و خستگی می‌باشد (لازاروس^۲، ترجمه صالحی و بذرافشان، ۱۳۸۸). امروزه مدیریت زمان به عنوان یک عامل تعیین‌کننده موفقیت اهمیت روزافزونی یافته است و جایگاه کسب مهارت‌های مربوطه توسط مدیران بیش از پیش مشخص شده است مدیریت زمان برای اولین بار در اواخر سال ۱۹۵۰ به عنوان شیوه‌ای برای مقابله مؤثر با

جنبه‌های مختلف زمان در کار معرفی شد. این متد در برگیرنده تکنیک‌هایی نظیر تعیین اهداف، چگونگی تبدیل آن‌ها به عمل، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی است متخصصین معتقدند جلوگیری از اتلاف وقت و کنترل بر زمان می‌تواند موجب افزایش توانایی‌های مدیریتی، حفظ منابع انسانی، کاهش استرس و بهبود سلامت روان مدیران شود. مدیریت زمان، ادراک‌های فردی و نگرش‌های زمان را در برمی‌گیرد که به ترتیب عبارتند از: کنترل ادراک شده از زمان و نگرش‌های زمان. کنترل ادراک شده از زمان به میزان تأثیرگذاری که فرد احساس می‌کند روی نحوه صرف زمان دارد، اشاره می‌کند و با رفتارهای مدیریت زمان رابطه مثبت دارد.

در مدیریت زمان تعیین اولویت‌های کاری از اهمیت به سزایی برخوردار است و اولویت با امور و کارهایی است که فوریت و اهمیت بیشتری دارند. با توجه به اینکه زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است؛ مدیریت زمان فعالیت‌های دانش آموزان را نیز می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد. به نظر می‌رسد استفاده‌ی بهینه از زمان در راه مطالعه و یادگیری دانش آموزان، می‌توان تحت تأثیر شیوه‌های انتخابی مطالعه آن‌ها و همچنین انگیزشی که برای پیشرفت تحصیلی دارند قرار گیرد [6]. مهارت‌های مدیریت زمان یکی از معیارهایی است که دانش آموزان با توجه به آن برای موفقیت در عملکرد خود تلاش می‌کنند و این تلاش برای موفقیت همان انگیزش پیشرفت است [1]. طبق تحقیقات متعدد، می‌توان گفت مدیریت زمان روش‌های نوینی را به ما نشان می‌دهد تا دیدگاه‌های مفیدی را در مورد کارهای وابسته به یکدیگر و اولویت‌ها به دست آوریم، ظرفیت‌های بیشتری برای پرورش خلاقیت خود و دیگران داشته باشیم، با فشارهای روحی و استرس دسته و پنجه نرم کنیم و آن‌ها را کاهش دهیم، اوقات فراغت بیشتری به دست آوریم و بتوانیم کارهای اساسی و مهم را انجام دهیم تا بتوانیم سریع‌تر به اهدافمان برسیم (یعقوبی، ۱۳۹۱). لزوم توجه و مدیریت آن در محیط‌های آموزشی دارای اهمیت خاصی می‌گردد. زیرا بسیاری از فراگیران تجربه تحصیلی را استرس‌زا می‌دانند و یکی از استراتژی‌هایی که مشاورین پیشنهاد می‌کنند مدیریت زمان و برنامه‌ریزی است.

1. Time management

2. Lazarous