

## تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه همدان

ابوالقاسم یعقوبی<sup>1\*</sup>، حسین محقق<sup>1</sup>، نصراله عرفانی<sup>1</sup>، ناهید الفتی<sup>1</sup>

1) گروه روان‌شناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه ابوعلی سینا همدان

تاریخ دریافت: 90/10/4

تاریخ پذیرش: 91/12/9

### چکیده

**مقدمه:** اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است که سالیانه عملکرد تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با توجه به شیوع بالای و تأثیر منفی آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، روش‌های متعددی برای کاهش آن ایجاد شده است. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام شده است.

**مواد و روش‌ها:** در این مطالعه تجربی، با اجرای پرسش‌نامه اضطراب امتحان (TAI) بر روی دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان، تعداد 60 نفر دانش‌آموز دارای اضطراب امتحان شناسایی شده‌اند و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفته‌اند. گروه آزمایش به مدت 10 جلسه آموزش مدیریت زمان دریافت نموده‌اند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرده‌اند، سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS Vol.16 و اجرای آزمون تجزیه و تحلیل کواریانس تک متغیره (ANCOVA) مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌های پژوهش:** یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر معنی‌داری داشته است. زیرا سطح معنی‌داری مقدار F به دست آمده (29/294) با درجه آزادی 1 و 54 کمتر از 0/05 است. بنا بر این تفاوت میانگین نمرات اضطراب امتحان در گروه کنترل و آزمایش معنی‌دار بوده و با 95 درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان موثر بوده است. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر حدود 35 درصد بوده است.

**بحث و نتیجه‌گیری:** برای کاهش اضطراب امتحان در مدارس می‌توان از آموزش مدیریت زمان به عنوان روشی نوین استفاده کرد. ضرورت دارد پژوهشگران با انجام پژوهش‌های بیشتر به دنبال گردآوری برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان متناسب با نیازهای دانش‌آموزان باشند.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب، اضطراب امتحان، مدیریت زمان، دانش‌آموزان دختر

\* نویسنده مسئول: گروه روان‌شناسی، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه ابوعلی سینا همدان

## مقدمه

سازمان بهداشت جهانی اضطراب را مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان آن‌ها را به مورد مشخصی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد تعریف کرده است،(1). اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روان پزشکی می‌باشند که مطالعات زیادی درباره آن‌ها انجام گرفته است. بررسی‌ها حاکی از آن است که این ناهنجاری‌ها مشکلات زیادی را باعث می‌شوند و بخش عظیم مراقبت‌های پزشکی را صرف خود می‌کنند و عوارض زیادی را در کارکرد افراد به وجود می‌آورند.(2)

در چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-IV)، اختلال اضطراب فراگیر و فوبیای اجتماعی در طبقه بندی اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان گنجانده شده است. اضطراب امتحان (Test anxiety) حالتی از اضطراب عمومی است که به نوعی اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد،(3) و شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری مرتبط با ترس از شکست می‌باشد و در بسیاری از فرآیندهای شناختی و توجهی با کارکرد مؤثر فرد تداخل دارد،(4،5). در واقع اضطراب امتحان نوعی واکنش ناخوشایند و هیجانی نسبت به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس درس است، این حالت هیجانی معمولاً با تنش و تشویش، نگرانی، سردرگمی و برانگیختگی سیستم اعصاب خودکار همراه است.(6)

هیل (1984) بر این باور است که اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است و سالیانه عملکرد تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را تحت تأثیر قرار می‌دهد،(7). به طوری که حتی گاهی برخی از دانش‌آموزان به علت این اضطراب اقدام به خودکشی کرده‌اند،(8). در پژوهش‌های مختلف میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان 10 تا 30 درصد گزارش شده است. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که دختران بیشتر از پسران اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند،(9). پژوهش‌های جدی در مورد اضطراب امتحان از سال 1952 توسط سارسون و مندلر

آغاز شد،(10). 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 که اکثر این پژوهش‌ها به جمعیت دانش‌آموزان تمرکز داشته است.(11)

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 ناهنجاری‌های عاطفی و رفتاری جلوگیری کرد.

در این میان، نتایج پژوهش‌های سارسون،(12)، نشان داده که اکثر استرس‌ها و اضطراب امتحان دانش‌آموزان به علت فقدان مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها و نداشتن مدیریت زمان است.

مدیریت زمان در اواخر دهه 1950 توسط ماکان مطرح گردید. این روش شامل فونونی برای تعیین اهداف کوتاه مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیت‌ها برای اجرای سریع‌تر آن‌ها، چگونگی برنامه‌ریزی و اولویت بندی کردن کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری که محدودیت در انجام وظایف ایجاد می‌کند، می‌باشد.(13)

گورتر و زولاف،(14)، 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 و همکاران،(15)، نیز معتقدند که عملکرد کاری بالا و تنش جسمانی پایین از پیامدهای مدیریت زمان می‌باشد. که بر این اساس می‌توان گفت مدیریت زمان که به عنوان یکی از جنبه‌های مهم خودتنظیمی تحصیلی مطرح شده است،(16)، و به فعالیت‌هایی که برای استفاده مؤثر از زمان به کار می‌رود اشاره می‌کند، می‌تواند بازدهی را تسهیل و اضطراب را کم کند،(17). بنا بر این یکی از شیوه‌هایی که جهت غلبه

با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان انجام شده است.

### مواد و روش ها

مطالعه حاضر از نوع تجربی است که در آن از طرح آزمایشی پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و جایگزینی تصادفی استفاده شده است. جامعه پژوهش کلیه دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی 90-1389 بودند.

نمونه مورد مطالعه در این پژوهش 60 نفر از دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان سال اول متوسطه شهر همدان بود. از آن جا که در پژوهش های آزمایشی حداقل نمونه برای هر گروه 15 تا 30 نفر پیشنهاد شده است، (23). لذا در این پژوهش در گروه آزمایش 30 نفر و در گروه کنترل نیز 30 نفر به طور تصادفی قرار گرفتند. برای انتخاب نمونه در این پژوهش از جامعه آماری یک آزمون غربالگری انجام شد و 107 از دانش آموزان دارای اضطراب امتحان مشخص شدند و نمونه 60 نفری به طور تصادفی از بین این تعداد انتخاب شدند. به این منظور با روش نمونه گیری تصادفی ابتدا از میان مدارس متوسطه دولتی شهر همدان به طور تصادفی دو مدرسه انتخاب شد که تعداد دانش آموزان این دو مدرسه 350 نفر بود که با توجه به عدم حضور همه آزمودنی ها در زمان اجرای پیش آزمون از 342 نفر از دانش آموزان پیش آزمون پرسش نامه های اضطراب امتحان به عمل آمد. در مرحله بعد از میان این 342 دانش آموز، 107 دانش آموز که در پرسش نامه اضطراب امتحان با توجه به معیار ورود به گروه رتبه درصدی بالای 70 (نمره خام بین 44 تا 75) را کسب کرده بودند، غربالگری شدند و سپس نمونه های مورد نظر به تعداد 60 نفر به طور تصادفی از میان آن ها انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در ضمن نمونه اولیه به علت حذف 2 نفر از افراد گروه آزمایش در جریان آموزش، از 60 به 58 نفر تقلیل یافت. برای اجرای پژوهش پس از جایگزینی تصادفی نمونه ها، دانش آموزان گروه آزمایش در 10 جلسه آموزش مدیریت زمان جهت کاهش اضطراب امتحان

بر اضطراب امتحان می توان مورد بررسی قرار داد آموزش مهارت مدیریت زمان است.

ادواردز، (18)، در پژوهش خود پی برد که نیاز برای توسعه و کاربرد دوره های مدیریت زمان و مدیریت استرس در مؤسسه های آموزشی ضروری است. طبق تحقیقات متعدد، می توان گفت مدیریت زمان روش های نوینی را به ما نشان می دهد تا دیدگاه های مفیدی را در مورد کارهای وابسته به یکدیگر و اولویت ها به دست آوریم، ظرفیت های بیشتری برای پرورش خلاقیت خود و دیگران داشته باشیم، با فشارهای روحی و استرس دسته و پنجه نرم کنیم و آن ها را کاهش دهیم، اوقات فراغت بیشتری به دست آوریم و بتوانیم کارهای اساسی و مهم را انجام دهیم تا بتوانیم سریع تر به اهدافمان برسیم، (19)، که بر این اساس بیشتر متخصصان معتقدند که جلوگیری از اتلاف وقت و کنترل بر زمان می تواند موجب افزایش توانایی، حفظ سلامت منابع انسانی، کاهش استرس و بهبود سلامت روان گردد، (20). در واقع می توان گفت که زمان یکی از ساختارهای مهم در تحقیقات روان شناسی سازمانی به ویژه در حیطه برنامه ریزی است و بین این منبع با ارزش و استرس و اضطراب ناشی از کار و فعالیت ارتباط بالقوه ای وجود دارد، (21)، اما مرور پژوهش های علمی منتشر شده در زمینه مدیریت زمان نشان می دهد که مطالعات کمی در زمینه اثربخشی رفتارهای مدیریت زمان و اثرات برنامه های آموزشی مدیریت زمان به خصوص در حیطه آموزش و پرورش وجود دارد. مدیریت زمان برای دانش آموزان و دانشجویان عامل مهمی برای موفقیت محسوب می گردد، که عدم آگاهی از آن موجب بهره وری پایین علمی و عملکرد تحصیلی ضعیف و سطح بالای استرس در فراگیران خواهد شد، (22). بنا بر این درک این مطلب که زمان به عنوان منبع محدودی به شمار می رود و لزوم مدیریت آن خصوصاً در محیط های آکادمیک و به ویژه برای دانش آموزان و دانشجویانی که دارای اضطراب و استرس ناشی از اجرای برنامه های آموزشی هستند، از اهمیت بالاتری برخوردار می گردد. با توجه به مطالب فوق این مطالعه

(هر جلسه 1 ساعت و هفته‌ای 1 جلسه) شرکت کردند و آموزش دیدند و گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکردند. برنامه آموزش مدیریت زمان به شرح زیر بود:

محتوای جلسات آموزشی مدیریت زمان	
جلسه	عنوان
اول	آشنایی اعضا با اهداف و قوانین گروه، آشنایی با عوامل اتلاف وقت، آگاهی از اهمیت، داشتن هدف و پی بردن به این که دقیقاً چه می‌خواهند، آگاهی به نقش برنامه ریزی در رسیدن به هدف
دوم	آشنایی آزمودنی‌ها با قانون 80/20 یا اصل پارتو، طبق این قانون هشتاد درصد از نتایجی که شما به دست می‌آورید نتیجه بیست درصد فعالیت‌های شما است، آشنایی آزمودنی‌ها با مفهوم در نظر گرفتن پیامد کارها، آشنایی آزمودنی‌ها با مفهوم مقاومت در برابر آموزش
سوم	آشنا کردن اعضا با روش الف. ب. پ. ت. ث، آشنا کردن اعضا با روش تمرکز بر روی اهداف
چهارم	آشنا کردن اعضا با قانون تشخیص ضرورت، آشنا کردن اعضا با مفهوم اهمیت آماده کردن مقدمات قبل از شروع فعالیت
پنجم	آشنا کردن اعضا با اهمیت فراگیر بودن در فعالیت خود به صورت دائمی، آشنا کردن اعضا با اهمیت استعدادها منحصراً به فرد خود
ششم	آشنا کردن اعضا با عوامل محدود کننده پیشرفت، آشنا کردن اعضا با تقسیم یک کار بزرگ به بخش‌های کوچک
هفتم	آموزش اهمیت مفهوم تعیین محدودیت زمانی هر کار، آشنا کردن اعضا با اهمیت تمرکز کردن نیروهای جسمی، روانی روی یک موضوع و تعیین زمان کارایی فردی
هشتم	آموزش مکالمه‌های درونی مثبت و اثر مکالمات درونی بر روی عملکرد آنان، آموزش مفهوم تنبلی سازنده
نهم	آموزش اهمیت عدم اجتناب از کارهای سخت، پی بردن به افزایش وقت از طریق اجرای راهبردهای مدیریت زمان
دهم	آموزش مفهوم افزایش سرعت عمل از طریق اجرای مهارت‌های مدیریت زمان، آموزش اهمیت موضوع انجام یک کار در هر بار

مقیاس چهار درجه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) به آن پاسخ می‌گویی. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر 75 است و هر چه فرد نمره بیشتری کسب کند نشانه اضطراب امتحان بیشتر است. برای سنجش پایایی، ضریب آلفای کرونباخ برای کل دانش‌آموزان 94 درصد، برای آزمونی‌های دختر 95 درصد و برای آزمودنی‌های پسر 92 درصد گزارش شده است. هم‌چنین پایایی آزمون با استفاده از روش باز آزمایی برای کل دانش‌آموزان، آزمودنی‌های دختر و پسر و به ترتیب 77 درصد، 88 درصد و 67 درصد به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ 88 درصد به دست آمده است.

به منظور بررسی اعتبار این پرسش‌نامه توسط سازندگان آن به طور هم‌زمان با آزمون اضطراب عمومی و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت به آزمودنی‌ها داده شده است ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در این آزمون و پرسش‌نامه اضطراب عمومی  $r=0/61$  به

لازم به ذکر است که دانش‌آموزان در جلسات آموزشی مشارکت فعال داشتند و در پایان جلسات تمریناتی به آن‌ها داده می‌شد که در کلاس مورد بحث قرار می‌گرفتند.

پس از اتمام جلسات آموزشی مدیریت زمان، بار دیگر مقیاس اضطراب امتحان روی هر 2 گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید که در این پژوهش مرحله پس‌آزمون تلقی می‌شود. لازم به توضیح است که به منظور بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان، پرسش‌نامه اضطراب امتحان (TAI) مورد استفاده قرار گرفت که نمرات آن قبل و بعد از مداخله معیار تعیین تأثیر مداخله آموزشی بود.

سیاهه اضطراب امتحان  
(*test anxiety inventory*):

این مقیاس با هدف سنجش اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان در مدارس به وسیله ابوالقاسمی و همکاران، (24)، ساخته و هنجاریابی شده است. این مقیاس دارای 25 ماده است که آزمودنی بر اساس یک

## یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت، در جدول شماره 1 آماره‌هایی نظیر میانگین و انحراف معیار برای هر دو گروه کنترل و آزمایش ارائه شده است. در جدول شماره 2 نیز نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره (ANCOVA) ارائه شده است.

دست آمده است. هم چنین همبستگی بین نمره‌های آزمون مذکور و مقیاس کوپراسمیت  $r=0/55$  محاسبه شده است. که ضریب روایی به ترتیب برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر 0/57، 0/68 و 0/43 گزارش شده است. (24)

جدول شماره 1. مقایسه نمره‌های اضطراب امتحان آزمودنی‌ها در 2 گروه آزمایش و کنترل

گروه	شاخص	تعداد	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	30	51/60	6/32
	پس‌آزمون	28	41/57	6/63
کنترل	پیش‌آزمون	30	53/13	7/62
	پس‌آزمون	30	52/06	8/84

آزمون گروه آزمایش،  $52/06$  پس‌آزمون گروه کنترل). میانگین‌های گروه‌های مورد مطالعه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با استفاده از روش تجزیه و تحلیل کواریانس تک متغیره (ANCOVA) مورد تحلیل بیشتر قرار گرفت که نتایج آن در جدول شماره 2 ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول یک مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ( $51/60$ )=پیش‌آزمون گروه آزمایش،  $53/13$ =پیش‌آزمون گروه کنترل) تفاوت کمی دارند، در حالی که میانگین‌های دو گروه در پس‌آزمون (پس از اجرای برنامه آموزشی در گروه آزمایش) از تفاوت قابل ملاحظه‌های برخوردار است ( $41/57$ =پیش

جدول شماره 2. اثر پیش‌آزمون‌ها و آموزش مهارت مدیریت زمان بر اضطراب امتحان

تأثیرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
اثر پیش‌آزمون اضطراب	845/522	1	837/304	6/896	0/011	0/113
اثر گروه (آموزش مدیریت زمان)	1307/137	1	1307/137	29/294	0/000	0/352
خطا	2409/555	54	44/621			
کل	133174/000	58	-			

مهارت مدیریت زمان باعث کاهش اضطراب امتحان می‌شود. با توجه به مجذور اتا مقدار این تأثیر حدود 35 درصد است.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان انجام پذیرفت. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که

با توجه به جدول شماره 2 مشاهده می‌شود که آموزش مدیریت زمان بر اضطراب امتحان تأثیر معنی داری داشته است. چرا که سطح معنی داری مقدار F به دست آمده ( $29/294$ ) با درجه آزادی 1 و 54 کمتر از 0/05 است. بنا بر این تفاوت میانگین نمرات اضطراب امتحان در گروه کنترل و آزمایش معنی دار بوده و با 95 درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش

باعث شد احساس رضایت بیشتر از زندگی داشته باشند. این دانشجویان سردرگمی کمتری در نقش خود پیدا کردند و تنش‌های جسمانی کمتری داشتند. بنا بر این با توجه به اهمیت موضوع نقش مدیریت زمان و آموزش آن برای کمک به حفظ سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان؛ لازم است موضوع آموزش مدیریت زمان و تأثیر آن بر اضطراب امتحان و سایر متغیرهای مرتبط با دانش‌آموزان مورد مطالعه بیشتر قرار گیرد. در ضمن این مطالعه بر روی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی دارای اضطراب امتحان صورت گرفته است، لذا در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید احتیاط لازم صورت گیرد و مطالعات با سایر گروه‌ها نیز انجام پذیرد. به طور کلی می‌توان گفت در میان مسائل و مشکلات دانش‌آموزان اضطراب امتحان از عوامل اصلی کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و به هدر رفتن سرمایه‌های آموزشی جامعه می‌باشد، که برای دست‌یابی دانش‌آموزان به عملکرد بهتر و مثبت برای امتحانات باید شیوه‌هایی در قلمرو درمان اضطراب به کار برد تا در مقابله با اضطراب و تنیدگی‌های مربوط به آن سدی ایجاد شود و سطح اضطراب امتحان دانش‌آموزان در جهت عملکرد تحصیلی بهتر تقلیل یابد. با توجه به فوایدی که در این پژوهش برای مدیریت زمان ذکر شده است و با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان از آموزش مدیریت زمان در مراکز آموزشی برای غلبه بر اضطراب امتحان استفاده کرد و در این راستا لازم است که مسئولین در صدد تدوین برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی باشند که با نیازهای دانش‌آموزان سازگار باشد و سلامت روانی بیشتری را برای آنان ایجاد کند.

### سپاسگزاری

به این وسیله از همه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این طرح و هم‌چنین مسئولان و کارکنان آموزش و پرورش شهر همدان که در اجرای پژوهش صمیمانه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

آموزش مدیریت زمان موجب کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان می‌شود. این یافته با گزارشات کرنر و گاردینر، (25)، وان ارد، (26)، براونلو و رسینگر، (27)، گورتر و زولاف، (14)، میرسا و میکین، (28)، دیپوی و فیلیپس، (29)، کینگ، وینت و لووت، (30)، ناصر نیچی، (31)، باعزت و ادیب، (32)، هم‌خوانی دارد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش و شواهد ارائه شده می‌توان گفت که آموزش مدیریت زمان در سطح مدارس و دانشگاه‌ها یکی از نیازهای ضروری دانش‌آموزان و دانشجویان است. زیرا با استفاده مؤثر از مدیریت زمان می‌توان با تعیین اهداف، وظایف محوله را برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کرد و فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده را فهرست نمود، (33). با برنامه‌ریزی و اختصاص زمان می‌توان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داد تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختاربنده شده از زمان خود استفاده کنند، و با اولویت‌بندی امور بر اساس مدت زمان تخصیص داده شده برای هر فعالیت بتوانند وظایف متعدد را به موقع به انجام برسانند. لذا با استفاده از روش‌های مدیریت زمان، بصیرت افراد در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر می‌شود و می‌توان به طور دقیق‌تری مدت زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین زد و با برنامه‌ریزی واقعی‌تر به نتایج بهتر دست یافت. مطالعات نشان داده است که تکنیک‌های مدیریت زمان موجب ارتقای عملکرد، اختصاص وقت بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر و تسریع در پیشرفت امور می‌شود، هم‌چنین مدیریت زمان روی سلامت روانی افراد اثر مثبت داشته و استرس‌های کاری را کاهش می‌دهد، (22). بنا بر این با توجه به این که زمان منبع محدودی است 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. در مطالعه ماکان و همکاران، (15)، نیز مشخص گردید که کنترل بیشتر دانشجویان روی زمان، عملکرد آن‌ها را ارتقای داده و

## References

- 1-Sadeghi A. Anxiety, definition, causes and treatment. Counseling and Psychological Services Center of Education; 2001.
- 2-Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences, clinical psychiatry. 9<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2003.
- 3-Sarason IG. Introduction to the study of test anxiety. In: Sarason IG, editor. Test anxiety: theory, research, and applications. New York: L. Erlbaum Associates; 1980.
- 4-Narimany M, Eslam Dost S, Gafari MA. Causal investigation of test anxiety and its coping methods among college students. J Res Plan High Educat 2006;12:23-40.
- 5-Spielberger CD, Vagg PR. Test anxiety: theory, assessment, and treatment. New York: Taylor & Francis; 1995.
- 6-Guida F.V, Ludlow L.H. A cross-cultural study of test anxiety. J Cross-Cultu Psychol 1989;20:178-90.
- 7-Hill KT, Wigfield A. Test anxiety and what can be done about it. Element School J 1984;85:105-25.
- 8-Keogh E, French CC. Test anxiety, evaluative stress, and susceptibility to distraction from thread. Eur J Personal 2001;15:123-41.
- 9-Aboalghasemi A, Golpur R, Narimani M, Ghamari H. Relationship of metacognition beliefs interfere with academic success Students with test anxiety. J Educat Stud Psychol 2009;10:5-20.
- 10-Spielberger CD, Vagg PR. Test anxiety: A transactional process model. In: Test anxiety: Theory, assessment, and treatment. Spielberger CD, Vagg PR, editors. Washington, D.C.: Taylor & Francis; 1995.P.1-14.
- 11-Talebi A. efficacy of study skills to reduce test anxiety introverted and extroverted students of Tehran University of medical sciences entrance 1387-88. Master's thesis. Allameh Tabatabai Uni 1389.
- 12-Sarason I. The meaning of anxiety. New York: Ronald Press; 1994.
- 13-Rasooli P, Khankeh H, Falahati KM, Rahgozar M. The effect of time management on work-live conflict in nurses. J Nurs Midwifery 2009;15:5-11.
- 14-Gorther IA, Zulauf CR. Factors associated with academic time use and academic performance of college students: Arrecrsive approach. J College Stud Develop 2000;41: 554-6.
- 15-Macan TM, Shahani C, Dipboye RL, Phillips AP. College student's time management: Correlations with academic performance and stress. J Educat Psychol 1990; 82:760-8.
- 16-Ex U, Zhong J. Predicting homework time management at the secondary school level: A multilevel analysis. Learn Individ Differ 2010;20:34-9.
- 17-Zampetis LA, Bouranta N, Moustakis VS. On the relationship between individual creativity and time management. Think Skill Creat 2010;5:23-32.
- 18-Edwards GR. The relationship between uses of time management techniques and Sources of Stress among Public School superintendents in Missouri. Dissertation Abstract Ed. D. Saint Louis Uni 2006.
- 19-Haghighi M, Alimardani M. The model for time management along with practical management recommendations. Tehran: Nashre Alem; 2001.
- 20-Marilyn B, Moravec G, Christina M. Nursing time allocation and other considerations for staffing. Nurs & Health Sci 2005;7:126-33.
- 21-Hashemi ZH. The relationship between job stress and time management behaviors on the part of supervisors Surgery and internal medicine and teaching hospitals affiliated with the University Health martyr Beheshti. J Fundament Mental Health 2006; 8:51-6.
- 22-Ravari A, Alhani F, Anoooshe M, Khlibabadi T. How students study time management. J Kerman Univ Med Sci 2008; 11:76-84.
- 23-Delavar A. Theoretical and practical research in the humanities and social sciences. Tehran Rushd 2004.
- 24-Abolghasemi A, Asadi MA, Najarian B, Shokrkn H. Construction and validation of test anxiety scale for students in third grade during the academic guidance of Ahvaz. J Psychol 1996;3,4:61-74.
- 25-Kearns H, Gardiner M. Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work- related morale and distress in University context. High Educat Res Develop 2007;26:235-47.

26-Van Eerde W. Procrastination at work and time management training. J Psychol 2003;137:421-35.

27-Brownlow S, Resinger RD. Putting off until tomorrow what is better done today. Academic procrastination as a function of motivation toward college work. J Social Behav Person 2000;15:15-34.

28-Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. Am J Health Stud 2000;16:41-51.

29-Dipboye RL, Philips A. College student time management correlations with acade-

mic performance & stress. J Educat Psychol 1990;82:660-8.

30-King A Wintt RL. Enhancing coping behaviors in at risk population: The effects of time management instruction and social support in women from dual earner families. Behav Therapy 1986;17:57-66.

31-Nasser NH. Effectiveness of teaching strategies, time management, anxiety and self-efficacy on pre-university students in Tabriz. M.Sc. Thesis, Univ Tabriz 2007.

32-Baezat F, Adibrad N. The relationship between job stress and time management women in science. Res Develop 2009;36:335-47.

## The Effect of Time Management on Test Anxiety of First Grade High School Girls in Hamadan City

Yaghoobi A<sup>\*1</sup>, Mohagheghi H<sup>1</sup>, Erfani N<sup>1</sup>, Olfatii N<sup>1</sup>

(Received: 25 Dec. 2011

Accepted: 27 Feb. 2013)

### Abstract

**Introduction:** Test anxiety is a universal phenomenon that affects the educational functions of millions of students for years. Considering high prevalence of that and the negative affection on educational functions of students, several methods have been developed to reduce that. So this research aims at surveying the effect of time management on reducing test anxiety of students.

**Materials & Methods:** In this experimental studies, with the Test Anxiety Questionnaire (TAI) on first grade high school, 60 students were identified with test anxiety condition and randomly put into the experimental and control groups. The experimental group received 10 sessions of time management education and the control group did not receive any intervention. All data were analyzed by using of the SPSS statistical software, version 16, and the statistical test, single variant co-variance (ANCOVA), was applied.

**Findings:** The findings showed that, time management training had a significant effect on the students' test anxiety. Because the achieved significance level of F (29.294) with the 1 and 54 degrees of freedom is less than 0.05. So the difference of anxiety scores between the control and test groups was significant, and with the confidence 95%, it could say that the time management training was effective in reducing the test anxiety. Due to eta squared value, the effect was %35, approximately.

**Discussion & Conclusion:** The time management training could be used as a new method to reduce test anxiety in high school students. The conduction of further researches is necessary to collect time management training programs in accordance with the needs of students.

**Keywords:** anxiety, test anxiety, time management, girl student

1. Dept of Psychology, Faculty of Economics and Social Sciences, University of Bu-Ali Sina, Hamadan, Iran  
<sup>\*</sup>(corresponding author)