

The Effect of Time Management Training on Student's Test Anxiety

Jenaabadi H¹, *Nastiezaie N², Jalalzaei S³

1- Associated of Department of Education, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

2- Assistant of Department of Educational Administration, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

(Corresponding Author)

Email: n_nastie1354@ped.usb.ac.ir.

3- Master Student of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

Abstract

Introduction: Test anxiety is a type of situation dependent anxiety that can lead to a significant reduction in the individual's ability in dealing with tests and assessments. Considering its high prevalence negative effects on the students' education, several methods have been developed to reduce it. This study aimed to determine the effect of time management training on test anxiety among the university students.

Method: This was a pretest-posttest study with a quasi-experimental design and a control group. The study population of the present study included all university students who had test anxiety and referred to the counseling center of university of Sistan and Baluchestan in November 2014. Using convenience sampling method, 48 university students were selected as the sample and were randomly placed into two experimental and control groups. Afterwards, time management training was conducted for the experimental group for four weeks (eight sessions). The control group did not receive any intervention. Through applying Sarason test anxiety scale, the levels of test anxiety were assessed in both groups before intervention and two weeks after the intervention. Data were compared using analysis of covariance and SPSS version 21.

Results: After the intervention, mean scores on test anxiety reduced in the experimental group significantly ($P < 0.001$).

Conclusion: Time management training could be effective in reducing the university students' test anxiety.

Keywords: Test Anxiety, Time Management, Students.

Received: 1 September 2015

Accepted: 14 January 2016

تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان

حسین جناآبادی^۱، * ناصر ناستی زایی^۲، سمیه جلال زایی^۳

- ۱- دانشیار گروه آموزش و پرورش، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
- ۲- استادیار گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران. (نویسنده مسؤؤل)
پست الکترونیکی: n_nastie1354@ped.usb.ac.ir
- ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان، ایران.

نشریه آموزش پرستاری دوره ۵ شماره ۱ فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۵، ۲۲-۱۲

چکیده

مقدمه: اضطراب امتحان نوعی از اضطراب وابسته به موقعیت است که می تواند موجب افت چشم گیر توانایی افراد در موقعیت سنجش یا امتحان گردد. با توجه به شیوع بالای و تأثیر منفی آن بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، روش های متعددی برای کاهش آن ایجاد شده است. لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان انجام گرفت.

روش: این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن کلیه دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه سیستان و بلوچستان در آبانماه ۱۳۹۳ بود که دارای اضطراب امتحان بودند. ابتدا به شیوه نمونه گیری در دسترس و هدفمند تعداد ۴۸ دانشجو به عنوان نمونه انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل به طور مساوی جایابی شدند. گروه مداخله طی چهار هفته و ۸ جلسه به صورت گروهی در آذرماه تحت آموزش مدیریت زمان قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. میزان اضطراب امتحان دو گروه در دو مرحله (قبل از مداخله و دو هفته پس از مداخله) از طریق پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون با استفاده از آزمون آماری تحلیل کواریانس و با کمک نرم افزار SPSS۲۱ مورد مقایسه قرار گرفت.

یافته ها: پس از مداخله، میانگین نمرات اضطراب امتحان گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافته بود ($p < 0.001$).

نتیجه گیری: آموزش مدیریت زمان می تواند در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر باشد.

کلید واژه ها: اضطراب امتحان، مدیریت زمان، دانشجویان.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۰/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۶/۱۰

مقدمه

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای پژوهش در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که اختلالات اضطرابی بیش‌ترین فراوانی را بین کل جمعیت دارند (۱). اضطراب یک پدیده ناخوشایند روانی و غیر قابل اجتناب است که با تغییر پاسخ‌های فیزیولوژیک نظیر افزایش تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون همراه بوده و کارایی فرد را کاهش می‌دهد (۲). یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان پدیده‌ای شایع میان دانشجویان و از مشکلات نظام آموزشی محسوب می‌شود (۳). اضطراب امتحان، یکی از اضطراب‌های موقعیتی است که در تمام طبقات اجتماعی-اقتصادی دیده می‌شود و با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد (۴). اضطراب امتحان نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که ۱۰ تا ۲۰ درصد از دانشجویان به آن مبتلا می‌شوند (۵). در توصیف اضطراب امتحان آمده است که: نوعی اشتغال ذهنی است که با خود کم‌انگاری و تردید در توانایی‌های مشخص و به عدم تمرکز حواس و واکنش جسمانی ناخوشایند منجر می‌شود و پیامد منفی آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و ناکارآمدی تحصیلی است (۶). یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است، این هیجان با احساس نوعی از تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود (۷)، به معنی تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزش‌یابی قرار می‌گیرد (۸)، به حس منفی، نگرانی، برانگیختگی روان‌شناختی و رفتارهای همراه با نگرانی در مورد شایستگی در امتحان اشاره می‌کند (۹)، به گونه‌ای از اضطراب و هراس اجتماعی اطلاق می‌شود که فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌سازد و پیامد آن نیز کاهش توان مقابله با موقعیت‌های امتحان و یک مشکل آموزشی مهم است (۱۰)، همچنین به عنوان یک مفهوم علمی به مجموعه‌ای از پاسخ‌های ادراکی، فیزیولوژیکی و رفتاری اطلاق می‌شود که کارایی دانشجو را در زمان امتحان کاهش می‌دهد (۱۱).

در واقع اضطراب امتحان نوعی اضطراب ارزشیابی است، به این معنا که با توجه به مرحله‌ی بروز آن، ارزیابی یا خود‌تهدیدسازی از موقعیت آزمون است (۱۲) که در شرایط شناختی ناهنجار مانند ادراک‌های نگران‌کننده و افکار نامربوط به امتحان، در برابر استرس‌های تحصیلی بروز می‌کند و با علائم جسمانی و تشنهایی همراه است. این پاسخ ناهنجار به موقعیت‌های بسیار فشارزا، به کاهش

در عملکرد و کاهش حافظه‌ی فعال می‌انجامد. فرد دچار اضطراب امتحان، مواد درسی را میداند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که معلومات خود را هنگام امتحان نشان دهد (۱۳). بنابراین می‌توان دانشجویی که دچار اضطراب امتحان است را به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را میداند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که دانسته‌های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند (۸). مبتلایان به اضطراب امتحان ترس اجتماعی از ارزیابی منفی از سوی دیگران دارند و به جای تمرکز بر امتحان ممکن است به ارزیابی منفی دیگران از خود متمرکز شوند و همین امر منجر به کاهش عملکرد آن‌ها می‌گردد (۱۴). اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می‌گذارد و به عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان و دانش‌آموزان می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان بویژه هنگام ارزش‌یابی اثر منفی گذارد. فردی با سطح بالایی از اضطراب امتحان، توسط افکاری منفی غرق می‌شود، که این افکار، روی مقایسه عملکرد خود با دیگران، نتایج شکست و عدم موفقیت، سطح پایین اطمینان در عملکرد، نگرانی افراطی بیش برآورده شده، احساس عدم آمادگی برای امتحان و فقدان خود ارزیابی متمرکز می‌شود (۱۵).

Speilberger دو مؤلفه نگرانی و هیجان‌پذیری را برای اضطراب امتحان مطرح می‌کند: مؤلفه نگرانی، فعالیت‌های شناختی نامربوط به تکلیف است که دلواپسی شناختی زیاد راجع به عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به تحقیر و سرزنش خود، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران، انتظارات منفی از عملکرد و خود ابرازی به گونه منفی را شامل می‌شود و مؤلفه هیجان‌پذیری به واکنش‌های عصبی خودمختار و فیزیولوژیکی مانند تپش قلب، آشفتنگی معده، سردرد و عصبانیت اشاره می‌کند (۱۶). در مطالعات مختلف، دانشجویان، علل مختلفی را برای این اضطراب ذکر کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به حضور اساتید سر جلسه امتحان و سؤالات نامفهوم و نحوه بازخورد آنان اشاره کرد. در مقابل، تعداد دیگری از دانشجویان حضور اساتید در جلسه امتحان را عاملی جهت رفع اشکال در عملکرد و بازخورد آنان را تسهیل‌کننده یادگیری قسمت‌هایی که مورد اشکال بوده است می‌دانستند (۱۷). گرچه اضطراب امتحان امری تازه نیست، اما سابقه انجام پژوهش‌های تجربی و میدانی در این باره به چند دهه اخیر باز می‌گردد. بیشتر مطالعات انجام‌شده داخلی در زمینه اضطراب امتحان دانشجویان در دانشگاه‌های علوم پزشکی انجام گرفته است. به عنوان مثال یزدانی

دارند، مشخص شد که بسیاری از دانشجویان از اضطراب امتحان رنج می‌برند و این عامل توانسته است بی‌انگیزگی و افت تحصیلی آنان را به‌دنبال داشته باشد. از این رو و با توجه به این که عدم مدیریت زمان می‌تواند منجر به افزایش اضطراب امتحان دانشجویان گردد و دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان نیز از این قاعده مستثنی نیستند، و کمبود مطالعات در این زمینه، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان انجام گرفت.

روش مطالعه

مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی (طرح پیش آزمون-پس آزمون) با گروه کنترل می‌باشد که جمعیت مورد مطالعه آن دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه سیستان و بلوچستان در آذرماه ۱۳۹۳ بود که اضطراب امتحان داشتند. ابتدا به شیوه نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۸ نفر به عنوان نمونه انتخاب و سپس به شیوه تصادفی در دو گروه مساوی مداخله و کنترل قرار گرفتند. در مطالعه معصومی و همکاران با عنوان مقایسه تأثیر آوای قرآن و آوای موسیقی بر اضطراب امتحان دانشجویان که با دو گروه مداخله انجام گرفت در هر گروه از ۳۰ نفر استفاده شد (۲۶). در مطالعه اکبری و همکاران با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله در اضطراب امتحان دانشجویان تعداد ۵۰ نفر به دو گروه ۲۵ نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند (۲۷). در مطالعه سلمانی با عنوان تأثیر خودگویی مثبت بر میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری که با دو گروه کنترل و مداخله انجام گرفت در هر گروه از ۱۵ نفر استفاده شد (۲۰).

ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه اضطراب امتحان Sarason بود که حاوی ۳۷ گویه دو گزینه‌ای می‌باشد. این مقیاس، یک پرسش‌نامه کوتاه است که آزمودنی باید در مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به هر ماده به صورت "بلی، خیر" پاسخ گوید و بدین ترتیب می‌توان بر اساس شیوه خود گزارش‌دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد قبل و بعد از امتحان دست یافت. دامنه نمرات مقیاس بین ۰ تا ۳۷ است و هر چه نمره فرد بالاتر باشد، نشان دهنده‌ی میزان بیش‌تری از اضطراب امتحان است. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در مطالعات متعددی سنجیده شده و ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۸ و همسانی درونی ۰/۹۵٪ و روایی معیار برابر ۰/۷۲ به دست آمده است (۲۸). در این پژوهش نیز پایایی مقیاس با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد که در مجموع قابل قبول می‌باشد و می‌توان از آن در پژوهش‌ها استفاده نمود.

روش اجرای مطالعه این‌گونه بود که تعداد ۴۸ نفر از دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه سیستان و بلوچستان در آذرماه ۱۳۹۳ که اضطراب امتحان داشتند انتخاب شدند.

و سلیمانی در تحقیقی، میانگین نمره اضطراب دانشجویان مامایی را ۱۷/۰۸ گزارش کردند (۱۸)، میانگین میزان اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری قبل از مداخله در پژوهش خوش کشت و همکاران در گروه تجربی ۴۵ و در کنترل ۴۴/۳ و در مطالعه سلمانی در گروه تجربی ۴۳/۴ و در کنترل ۴۴/۲ بود (۱۹ و ۲۰). در مطالعه بیرامی و پورفرج عمران میانگین اضطراب امتحان دانشجویان علوم پزشکی مازندران در پسران ۴۵/۲۴ و در دختران ۴۷/۶۳ بدست آمد (۲۱) که این آمارها نشان از بالا بودن سطح اضطراب امتحان دانشجویان است. وحشت از گرفتن نمره ضعیف و سرزنش افراد خانواده، تمسخر هم‌کلاسان و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل، همواره دانشجویان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می‌دهد (۱۵). از این رو شناسایی برنامه‌هایی برای کاهش این نوع اضطراب ضروری می‌نماید. به طور کلی روش‌هایی که جهت کاهش اضطراب در افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند، به دو دسته دارویی و غیر دارویی تقسیم می‌شوند که در این مطالعه از روش غیردارویی آموزش راهبردهای مدیریت زمان برای کاهش اضطراب امتحان دانشجویان استفاده شده است. مدیریت زمان که به عنوان یکی از جنبه‌های مهم خودتنظیمی تحصیلی مطرح شده است و به فعالیت‌هایی که برای استفاده مؤثر از زمان به کار می‌رود اشاره می‌کند، می‌تواند بازدهی را تسهیل و اضطراب را کم کند (۲۲). از آنجایی که مهارت‌های مدیریت زمان قابلیت یادگیری و آموزش را دارند و از طرفی با توجه به این ناتوانی در مدیریت زمان از جمله علل عدم تکمیل تکالیف تحصیلی فراگیران است (۲۳) که خود می‌تواند منجر به شکست تحصیلی و در نتیجه کاهش انگیزه به تحصیل در آنان شود این راهبرد به عنوان راهکاری برای کاهش اضطراب دانشجویان انتخاب شد. مرور پژوهش‌های علمی منتشر شده در زمینه مدیریت زمان نشان می‌دهد که مطالعات کمی در زمینه اثربخشی رفتارهای مدیریت زمان و اثرات برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان به خصوص در حیطه آموزش و پرورش وجود دارد. مدیریت زمان برای دانش‌آموزان و دانشجویان عامل مهمی برای موفقیت محسوب می‌گردد، که عدم آگاهی از آن موجب بهره‌وری پایین علمی و عملکرد تحصیلی ضعیف و سطح بالای استرس در فراگیران خواهد شد (۲۴). بنابراین درک این مطلب که زمان به عنوان منبع محدودی به شمار می‌رود و لزوم مدیریت آن خصوصاً در محیط‌های آکادمیک و به ویژه برای دانش‌آموزان و دانشجویانی که دارای اضطراب و استرس ناشی از اجرای برنامه‌های آموزشی هستند، از اهمیت بالاتری برخوردار می‌گردد. بر اساس بررسی‌ها در دانشگاه سیستان و بلوچستان مطالعه‌ای در زمینه تأثیر مدیریت زمان در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان مشاهده نگردید اما بر اساس اطلاعات یکی از پژوهش‌گران این مطالعه، که به عنوان عضو هیأت علمی و مشاور با مرکز مشاوره دانشگاه سیستان و بلوچستان همکاری

این خطاها باعث اتلاف وقت و تعلل‌ورزی و مدیریت نادرست زمان می‌شود، مورد بحث قرار گرفت. جلسه سوم به عوامل اتلاف‌کننده وقت و هدر دهندگان زمان اختصاص پیدا کرد. جلسه چهارم روش‌هایی که برای بهبود استفاده افراد از مهارت‌های مدیریت زمان لازم است، ارائه شد. جلسه پنجم الویت‌بندی فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی مورد بحث قرار گرفت. جلسه ششم در مورد، تعیین و الویت‌بندی اهداف بحث شد. جلسه هفتم نکاتی سودمند برای بهبود کیفیت وقت ارائه شد. جلسه هشتم به ارایه ابزارها و تکنیک‌های مدیریت زمان (برگرفته شده از کتاب مدیریت زمان Brian Tracy) اختصاص پیدا کرد. در پایان هر جلسه آموزشی از آزمودنی‌ها خواسته می‌شد تا فعالیت‌های روزانه خود را بر حسب اهمیت و اولویت به سه بخش مهم و ضروری، ضروری و غیر مهم، و مهم و غیر ضروری تقسیم کنند. برای هر کدام زمان مناسب را اختصاص دهند. نسبت به اولویت‌های خود متعهد باشند. سپس ارزیابی کنند تا چه میزان توانسته‌اند آن اولویت‌ها را طبق برنامه زمانی طراحی شده رعایت کنند. اضطراب امتحان دو گروه در دو مرحله: قبل از شروع دوره آموزشی و دو هفته پس از اتمام دوره آموزشی مورد ارزیابی قرار گرفت. برای بررسی داده‌ها از آزمون آماري تحلیل کواریانس و با کمک نرم افزار SPSS21 استفاده شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر تعداد ۴۸ دانشجوی دارای اضطراب امتحان شرکت داشتند که ۶۲/۵ درصد دختر، ۸۳/۳۳ درصد دانشجوی دوره روزانه، تمامی آن‌ها مجرد و با میانگین سنی $18/5 \pm 0/715$ بودند (جدول ۱).

معیارهای ورود به مطالعه سکونت داشتن در خوابگاه، خود معرفی به مرکز مشاوره دانشگاه مبنی بر داشتن احساس بی‌تایبی و ناامیدی در زمینه امتحانات بود. نمره کمتر از ۱۵ در آزمون اضطراب امتحان و عدم تمایل به شرکت در مطالعه به عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شد. از آزمودنی‌ها خواسته شد که در زمان و ساعت مشخص به محل آموزش مراجعه کنند که در این مرحله، پژوهش‌گر نیز در زمان مورد نظر در محل آموزش حضور یافت و پس از برقراری رابطه و بیان نکاتی درباره شیوه پاسخ‌گویی و محرمانه بودن پاسخ‌ها از دانشجویان درخواست کرد که پرسشنامه مورد نظر را تکمیل کنند. سپس آزمودنی‌ها به شیوه تصادفی به دو گروه ۲۴ نفره تقسیم شدند. آزمودنی‌ها بر اساس جنسیت، سن، نوبت تحصیلی گروه‌بندی شدند. گروه مداخله طی هشت جلسه نود دقیقه‌ای که هفته‌ای دو بار تشکیل می‌شد به صورت گروهی تحت آموزش راهبردهای مدیریت زمان قرار گرفتند و شرکت در کم‌تر از چهار جلسه از هشت جلسه مداخله، معیار خروج از مطالعه در نظر گرفته شد. به منظور جلوگیری از افت و ریزش آزمودنی‌ها تعداد جلسات دوره هشت جلسه در نظر گرفته شد. گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای در طول دوره پژوهش دریافت نکرد اما با در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی پس از اتمام پژوهش مفاهیم و محتوای دوره آموزشی را به صورت مکتوب دریافت نمود. هم‌چنین از تمامی آزمودنی‌ها برای ورود به مطالعه رضایت‌نامه کتبی گرفته شد. اهم محتوای برنامه آموزشی مدیریت زمان شامل برنامه‌ریزی رفتار به تصمیم‌گیری درخصوص انجام دادن کارها، اولویت‌بندی کارها و مدیریت مؤثر وقفه‌های احتمالی بود. در جلسه اول مقدمه‌ای بر مدیریت زمان و فواید آن مطالبی ارائه شد. در جلسه دوم خطاهای شناختی و اشتباهاتی که افراد در مورد خود و جهان اطراف دارند و

جدول ۱: وضعیت دموگرافیکی آزمودنی‌ها

نمونه	جنسیت		سن (سال)			نوبت تحصیلی		
	زن	مرد	۱۸	۱۹	۲۰	اول	دوم	
کل	۳۰	۱۸	۲۵	۱۶	۷	۴۰	۸	تعداد
	۶۲/۵	۳۷/۵	۵۲/۱	۳۳/۳	۱۴/۶	۸۳/۳۳	۱۶/۶۷	درصد
مداخله	۱۵	۹	۱۲	۸	۴	۲۰	۴	تعداد
	۶۲/۵	۳۷/۵	۵۰	۳۳/۳	۱۶/۷	۸۳/۳۳	۱۶/۶۷	درصد
کنترل	۱۵	۹	۱۳	۸	۳	۲۰	۴	تعداد
	۶۲/۵	۳۷/۵	۵۴/۲	۳۳/۳	۱۲/۵	۸۳/۳۳	۱۶/۶۷	درصد

شاخص‌های توصیفی دو گروه مداخله و کنترل در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب امتحان در دو گروه مداخله و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	SE
اضطراب امتحان	پیش آزمون	۳۲/۱۶	۰/۴۴۹
	کنترل	۳۲/۵۸	۰/۴۶۵
اضطراب امتحان	پس آزمون	۲۳/۸۷	۰/۶۱۴
	کنترل	۳۳/۲۹	۰/۴۴۴

با توجه به جدول شماره ۲ میانگین نمرات اضطراب امتحان دانشجویان گروه مداخله در مقایسه با میانگین گروه کنترل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش یافته است. برای پاسخ‌گویی به فرضیه اصلی پژوهش: دانشجویان آموزش دیده در مقایسه با دانشجویان آموزش ندیده اضطراب امتحان کمتری را تجربه می‌کنند از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. در این راستا ابتدا پیش فرض نرمال بودن نمرات از طریق آزمون Kolmogorov-Smirnov مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۳).

جدول ۳: نتایج آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف

متغیر	M	SE	Z	P
اضطراب امتحان	۳۲/۳۷	۲/۲۲۷	۰/۷۶۵	۰/۶۰۱
اضطراب امتحان	۲۸/۵۸	۵/۴۲۱	۰/۹۷۱	۰/۳۰۳

بر اساس یافته‌های جدول ۳ چون مقدار p محاسبه شده از $۰/۰۵$ بزرگتر است طبیعی بودن نمرات مورد تایید قرار گرفت و بنابراین برای پاسخ‌گویی به فرضیه تحقیق از آزمون تحلیل کواریانس تک راهه استفاده شد (جدول ۴). با توجه به نتایج تحلیل آنکوا در جدول ۴ و معناداری مقدار F برای متغیر اضطراب امتحان ($P < ۰/۰۰۱$) می‌توان پذیرفت آموزش راهبردهای مدیریت زمان در کاهش میزان اضطراب امتحان دانشجویان مؤثر بوده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تک راهه جهت بررسی اثر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر اضطراب امتحان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	P
اضطراب امتحان	اثر پیش آزمون	۱۲۵/۶۳	۱	۱۲۵/۶۳۲	۲۹/۴۵	۰/۰۰۱
	اثر گروه	۹۸۶/۹۱	۱	۹۸۶/۹۱	۲۳۱/۳۶	۰/۰۰۱
	خطا	۱۹۱/۹۵	۴۵	۴/۲۶۶	-	-

بحث

مانند بی‌توجهی یا عدم تمرکز نسبت به انجام تکلیف و عامل عاطفی-روان‌شناختی مانند واکنش‌های خودمختار روان‌شناختی و نشانه‌های جسمانی اضطراب در بروز آن نقش دارند (۳۱). اضطراب امتحان سلامت جسمی و روانی فرد را به خطر می‌اندازد و سبب افت تحصیلی می‌شود و باید به دنبال راه‌هایی برای کاهش آن بود. در این مطالعه به اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان پرداخته شد. یافته‌ها نشان داد که از نمونه مورد مطالعه، ۶۲/۵ درصد دختران بودند که اضطراب امتحان داشتند. در ادبیات مربوط به اضطراب امتحان نتایج

یکی از شایع‌ترین مشکلات آموزشی اضطراب امتحان است به طوری که مطالعات انجام شده میزان شیوع اضطراب امتحان را ۱۰ الی ۳۰ درصد و در ایران ۱۷/۲ درصد گزارش کرده‌اند (۲۹). اضطراب امتحان را می‌توان به عنوان واکنش‌های فیزیولوژیک، شناختی و عاطفی ایجاد شده به وسیله‌ی استرس تجربه شده در طول ارزیابی تعریف کرد، که این احساس تأثیر منفی را در نگرش دانشجویان نسبت به دوره‌های آموزشی ایجاد می‌کند (۳۰) و سه عامل شناختی (افکار) مانند نگرانی و افکار نادرست در مورد امتحان، عامل رفتاری

آن حادثه‌ها و امور ما را هدایت نمی‌کنند. یکی از مشکلات عملی که برخی از دانشجویان در دوران تحصیل با آن مواجه می‌شوند به مدیریت زمان مربوط می‌شود زیرا آن‌ها معمولاً در دوران دبیرستان به وسیله والدین و یا معلمان خود مدیریت می‌شدند بنابراین بهتر است که آن‌ها با روش‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان آشنا شوند. برخی از نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مهارت‌های مدیریت زمان دانشجویان در سطح متوسط بوده و $\frac{3}{8}$ درصد عملکرد تحصیلی آنان توسط مهارت‌ها و نگرش به مدیریت زمان تبیین می‌شود (۴۰). Britoon & Teaser در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مدیریت زمان در افزایش عقاید خود اثربخشی و پیشرفت تحصیلی مؤثر است. مطالعه Terry نشان داد ارتباط مثبتی بین مدیریت زمان، خودنظم‌دهی و خود اثربخشی وجود دارد. مطالعه Van Eared نشان داد آموزش مدیریت زمان باعث کاهش تعلق‌ورزی و افزایش نظم در انجام دادن تکالیف دانش‌آموزان می‌شود و انجام دادن این کار پیش بینی کننده‌ای برای پیشرفت تحصیلی است. مطالعه King Wintt & Lovett نشان دادند آموزش مدیریت زمان در کاهش استرس، افزایش عملکرد تحصیلی، عملکرد شغلی و رضایت شغلی تأثیر بسزایی داشت (۳۲). مطالعه Kwan 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 (۴۱). پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که رابطه معناداری بین مهارت‌های مدیریت زمان و موفقیت‌های تحصیلی وجود دارد (۴۲-۴۴). بنابراین باید پذیرفت که که مدیریت زمان یک نیاز است، یک هدف خوب به شمار می‌رود، بایستی آموزش داده شود و در یادگیری مطالب درسی، مهارت تسلط بر زمان از امور اساسی است (۴۵). نکته قابل توجه در این مطالعه افزایش نمرات اضطراب امتحان دانشجویان گروه کنترل در پس آزمون بود. در این زمینه باید گفت که اضطراب امتحان، یکی از اضطراب‌های موقعیتی است (۴). اضطراب موقعیتی، اضطرابی موقت و گذرا است، در هنگام وجود محرک تهدیدآمیز رخ می‌دهد و معمولاً تنها یک دوره کوتاه پس از ناپدید شدن عامل تهدید، باقی می‌ماند. اضطراب موقعیتی منعکس‌کننده احساس افراد در لحظه است و به نظر می‌رسد به طور اولیه به وسیله تعامل میزانی از استرس موقعیتی و آمادگی شبه خصیصه‌ای افراد برای استرس شکل گیرد (۴۶). به همین دلیل تبیین احتمال می‌توان پذیرفت نزدیکی به زمان برگزاری امتحانات پایان ترم و عدم برنامه‌ریزی زمانی مناسب برای امتحانات و به تبع آن دلواپسی شناختی زیاد راجع به عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط

مطالعه فینگلد نشان داد که دختران بیشتر از پسران نگران عملکرد تحصیلی خود در مدارس ابتدایی بودند و بالاتر بودن نگرانی دختران نسبت به پسران در بین دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان نیز شایع بود. همچنین، در تحقیق کال و همکاران زنان نمره‌های اضطراب عمومی و اضطراب امتحان بیش‌تری نسبت به مردان داشتند. مطالعه بهرامی بر روی ۴۰۰ از نفر دانش‌آموزان دبیرستانی پسر و دختر شهر اصفهان نشان داد که ۴۱ درصد از آن‌ها اضطراب آموزشی دارند و دختران نسبت به پسران اضطراب بیشتری دارند (۳۲). این یافته‌ها و یافته‌های مطالعه حاضر نشان دادند که میزان اضطراب امتحان در دختران بیشتر از پسران است و آن‌ها اضطراب امتحان را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند. احتمالاً دختران، ترغیب به پذیرش اضطراب و قبول آن را به عنوان یک ویژگی زنانه تلقی می‌کنند (۱۵).

یافته اصلی این مطالعه نشان داد که میانگین نمرات اضطراب امتحان دانشجویان آموزش‌دیده در مقایسه با دانشجویان آموزش‌ندیده به طور چشم‌گیری کاهش یافته است که به این معناست آموزش راهبردهای مدیریت زمان توانسته است در کاهش اضطراب امتحان تأثیر مثبت و معناداری داشته باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که دانشجویان آموزش‌دیده آموختند که چگونه مطالب درسی را در مدت زمانی نسبتاً معین فرا گیرند و با استفاده از راهبردهای مدیریت زمان، بینش خود را در مورد نحوه استفاده از زمان بیش‌تر کنند و تخمین دقیق‌تری از مدت زمان لازم جهت انجام کارهای‌شان به دست آورند و در نتیجه اضطراب امتحان آن‌ها کاهش یابد. استرس زمان و فقدان برنامه‌ریزی در زندگی تحصیلی در راه رسیدن به موفقیت از موانعی است که اغلب منابع به آن اشاره دارند و یکی از رایج‌ترین شکایتهای انجام گرفته توسط دانشجویان این است که آن‌ها زمان کافی برای انجام همه تکالیف تعیین شده در حوزه تحصیلی را ندارند و معمولاً اشاره می‌کنند که کلاس‌های زیاد، پروژه‌ها، تکالیف خواندنی، آمادگی برای امتحان و غیره وجود دارد که نیاز به اختصاص زمان طولانی‌تری دارند و به همین ترتیب روان‌شناسان تربیتی درخواست‌های زیادی برای اصلاح عادت‌های مطالعه و به ویژه عادت‌های مربوط به سازماندهی و مدیریت زمان دریافت می‌کنند (۳۳). این یافته (تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان در کاهش میزان اضطراب امتحان دانشجویان) با یافته‌های مطالعات دیگر (۱۹، ۳۳-۳۸) همخوان است.

مهارت مدیریت زمان عامل اساسی موفقیت در امور زندگی از جمله کار و تحصیل است (۳۹). مدیریت زمان، که از مهم‌ترین مهارت‌های هر فراگیر برای رسیدن به موفقیت‌های علمی است کنترل زمان و کار خویش را به دست گرفتن است، در واقع در طی

دانشجویان سازگار باشد. همچنین پیشنهاد می‌گردد که طراحی درس مدیریت زمان به عنوان یک درس اختیاری در سیلابس درسی دانشجویان مد نظر قرار گیرد. به سایر پژوهش‌گران انجام مطالعاتی در زمینه علل فردی و محیطی اضطراب امتحان توصیه می‌گردد. از مهم‌ترین محدودیت‌های این مطالعه تعداد کم نمونه‌ها بود. لذا به سایر پژوهش‌گران انجام چنین مطالعاتی با حجم آماری بزرگتر توصیه می‌شود.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌بینند که از دانشجویان مورد مطالعه و مسولان محترم دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان که با ما در انجام هرچه بهتر این مطالعه همکاری داشته باشند تقدیر و تشکر نمایند.

به تحقیر و سرزنش خود، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران، انتظارات منفی از عملکرد و خود ابرازی به گونه منفی توانسته است در افزایش نمرات اضطراب امتحان دانشجویان گروه کنترل در پس آزمون نقش داشته باشد. این یافته می‌تواند زمان مناسب برای انواع برنامه‌های مداخله‌ای در کاهش اضطراب امتحان را مشخص سازد. به طوری که با نزدیک شدن به زمان امتحانات دانشجویان، که افزایش اضطراب امتحان آنان را به دنبال دارد، اثربخشی برنامه‌های مداخله‌ای بیش‌تر می‌گردد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مدیریت زمان می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان موثر باشد. با توجه به این یافته می‌توان از آموزش مدیریت زمان در مراکز آموزشی برای غلبه بر اضطراب امتحان و مشکلات انگیزشی دانشجویان استفاده کرد و در این راستا لازم است که مسئولین آموزشی درصدد تدوین برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان باشند که با نیازهای

References

- 1- Heidari M, Shahbazi S. An Assessment of the Effect of Recitation of the Quran on Exam Anxiety in Nursing and Emergency Medicine Students, Strides in Development of Medical Education 2015; 12(1),56-63. (Persian)
- 2- Khoshkesht S, Bahrami Babahaidari T, Shiri M, Aghabarari M, Hajfiroozabadi M, et al. The Effect of Aromatherapy on Level of Exam Anxiety Among Nursing Students in Alborz University of Medical Sciences, Alborz University Medical Sciences Journal 2015;4(2),101-109. (Persian)
- 3- Latas M, Pantić M, Obradović D. Analysis of test anxiety in medical students, Med Preg 2010;63(11):863-66.
- 4- Sepehrian F. Comparing the Efficacy of Cognitive Therapy, Systematic Desensitization and Study Skill's Training on Decreasing Test Anxiety and Improving Academic Achievement of High School Female Students, Journal of Psychology 2011;6(23):80-99. (Persian)
- 5- Sadok BJ, Sadok VA. (Translation). Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry, translated by. Rezai F. Tehran: Arjomand Publication; 2008; 1,150. (Persian)
- 6- Badali M, Seraji F, Mehraban J, Zibaparcham Sh. The Effect of Using E-Portfolio on Students' Test Anxiety and Self-Esteem, Educational psychology 2014;10(32),95-114. (Persian)
- 7- Hamid N, Hosseinzadeh A, Kianimoghadam R. The Effectiveness of Muscular Relaxation with Positive Imagination of Success on Test Anxiety and Fear of Negative Evaluation, Journal of Clinical Psychology 2015;6(4):41-50. (Persian)

- 8- Sargolzari MR, Samari AA, Keykhani AA. Cognitive behavioral approach and neuro-verbal planning for test anxiety, *J Ment Hlth Princ*2002; 5(17-18): 34-47. (Persian)
- 9-Bembemutty H. Test anxiety and academic delay gratification, *College Student Journal*2002;43(1):10-2.
- 10- Baldwin DR, Chambliss LN, Towler K. Optimism and stress: An African-American college student perspective, *College Student J* 2003; 37(9): 276-85.
- 11- Moadeli Z, Ghazanfari-Hesamabedi M. Survey on the students' exam anxiety in the Fatemeh (P.B.A.H.) College of Nursing and Midwifery, *J Strides Deve Me Edu* 2005; 1 (2):65–72. (Persian)
- 12- Putwain DW, Daniels RA. Is the relationship between competence beliefs and test anxiety influenced by goal orientation?, *Learn Indiv Diff* 2010;20(1):8-13.
- 13- SattaryNajafAbady R, Heidary H. The effectiveness of meta-cognitive treatment on test anxiety in students, *Journal of Behavioral Sciences*2015;9(1):27-32.
- 14- Wang W T, Hsu W Y, Chiu Y C, Liang C W. The hierarchical model of social interaction anxietyand depression: The critical roles of fears of evaluation, *J Anxiety Disord* 2012; 26 (1):215-24.
- 15- Khosravi M, Bigdely I. The relationship between personality factors and test anxiety among university students, *Journal of Behavioral Sciences*2008;2(1):13-24.
- 16- Abolghasemi A, Goolpoor R, Narimani M, Qamari H. The relationship between cognitive beliefs interfere with academic achievement of students with test anxiety, *J Edu Stu Psycho* 2009;10(3):5-20. (Persian)
- 17- Casey PM, Goepfert AR, Espey EL, Hammoud MM, Kaczmarczyk JM, Katz NTN. To the point: reviews in medical education the Objective Structured Clinical Examination. *American Journal Obstetetric Gynecology*2009;200(1):25-34.
- 18- Yazdani F, Soleimani B. Relationship between Test Anxiety and Academic Performance among Midwifery Students, *Journal of Health System Research*2011;7(6):1178-87. (Persian)
- 19- Khoshkesht S, Bahrami Babahaidari T, Shiri M, Aghabarari M, HajfiroozabadiM, et al. The Effect of Aromatherapy on Level of Exam Anxiety Among Nursing Students in Alborz University of Medical Sciences, *Scientific Journal of Alborz University of Medical Sciences*2015;4(2):101-09. (Persian)
- 20- Salmani N. Effect of Positive Self-talk on Exam Anxiety of Nursing Students, *Quarterly of Education Strategies in Medical Sciences*2013; 6(1): 13-6. (Persian)
- 21- Bairami M, Porfarajomran M. The Relationship of Metacognitive Beliefs, Self- Efficacy and Optimism with Exam Anxiety in Students of Medical Universities, *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences*2013;21(7):9-16. (Persian)
- 22- Zampetis LA, Bouranta N, Vassilis S. On the relationship between individual creativity and time management, *Thinking skill and Creativity*2010; 5 (1):23-32.
- 23- Yaghoobi 1A, Mohagheghi H, Yousef ZadeM, Ganji K, & Olfatii N. The effect of time

management training on test anxiety and academic achievement motivation among high school students, *Journal of school psychology*2014; 3(1):145-53.

24- Ravari A, Alhani F, Anoshe M, Khlilabadi T. How students study time management, *J Kerman Univ Med Sci*2008;11(1):76-84. (Persian)

25- Fallah MH, Mangoli A, Zareh F. Examining the Effect of Teaching Religious Coping Style on Happiness of Parents, *Tolooe Behdasht*2012;11(2):75-82. (Persian)

26- Masoumy M, Ganjou M, Akbari Z. A comparative Study on the Effects of Holly Quran and Music Sound on Student's Text Anxiety, *Complementary Medicine Journal*2013; 3(2):471-80. (Persian)

27- Akbari M, Shaghaghi F, Behroozian M. The Effects of Problem Solving Skills Training on Test Anxiety among College Students, *Developmental Psychology*2011;8(29):67-74. (Persian)

28- Sheikh Abumasoudi R, Moghimian M, Hashemi M, Kashani F, Karimi T, et al. Comparison the Effect of Objective Structured Clinical Evaluation(OSCE) with Direct and Indirect Supervision on Nursing Student's Test Anxiety, *J Nursing Education*2015;4(2):1-7.

29- Abolgasemi A, Mehrabizade M, Najariyan B, Shokrkon H. Evaluation of the epidemiology of test anxiety and it's relation with self-efficacy and locus of control according to intelligence variable, *Journal of Psychology and Educational Sciences of Shahid Beheshti University*2004;7(1,2):55-72. (Persian)

30- Gürses AH, Özgür K, Dogar C, Güne K, & Yolcu H. Measurement of secondary school students' test-anxiety levels and investigation of their causes, *Procedia Social and Behavioral Sciences*2010;9(2010),1005-08.

31- Putwin DW, Daniels RA. Is the relationship between competence beliefs and Test-Anxiety influenced by goal orientation?, *Learning and Individual Differences*2010; 20(1): 8-13.

32- Omidvar H, Omidvar Kh, Omidvar A. The determination of effectiveness of teaching time management strategies on the mental health and academic motivation of school students, *Journal of school psychology*2013;2(3):180-88. (Persian)

33- Sobhi Garamaleki N, Hajlu N, Babayi K. The Effectiveness of Time Management Skills Training on Students procrastination, *Journal of Psychological Models and Methods*2014;4(15):91-101. (Persian)

34- Behnam B, Jenani S, Ahangari S. The effect of time-management training on test-anxiety and self-efficacy of Iranian intermediate EFL learners, *Iranian Journal of Language Teaching Research*2014; 2(1):45-61. (Persian)

35- Yaghobi A, Mohagheghi H, ErfaniN, Olfatii N. The Effect of Time Management on Test Anxiety of First Grade High School Girls in Hamadan City, *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences*2013;21(1):70-7. (Persian)

36- Abdel-Aziz LT, Eid NM, & Safan SM. Test-anxiety and skills of time- management

among faculty nursing students, *Journal of American Science* 2012; 8(4):261-69.

37- Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction, *American Journal of Health Studies* 2000; 16(1):41-51.

38- Waterworth S. Time management strategies in nursing practice, *J Adv Nurs* 2003; 43(5):432-40.

39- Nonis SA, Hudson GI. Academic Performance of College Students: Influence of Time Studying and Working, *Journal of Education for Business* 2006; 81(3):151-59.

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

41- Sevari K, Nouri A. A Comparison of Time Management Skills and Achievement Motivation of Students with High and Low Academic Performance, *Educational Psychology* 2014; 10(31):109-124. (Persian)

42- Stewart AJ, Lombard K. Exploring the Relationship between Time Management Skills and the Academic Achievement of African Engineering Students A Case Study, *Journal of Engineering Education* 2010; 35(1):79-89.

43- Seibert JK, Getinger M. Contributions of Study Skills to Academic Competence, *School Psychology Review* 2002; 31(3):350-65.

44- Garcia RR, Perez GF. Assessing Time Management Skills as an Important Aspect of Student Learning, *School Psychology International* 2004, 25(2):167-83.

45- Izawa C. Total time & efficient time management. In search of optimal learning & retention via, *American Journal of Psychology* 2002, 113(2), 221-24.

46- Jokar F, Yaryari F, Ghasemi M. The effect of Therapeutic Touch and Muscle Relaxation on State anxiety and Trait anxiety, *Research in Psychological Health* 2010; 4(14):53-61. (Persian)

47- Delavar A. *Research Methods in Psychology and education*, 4 ed, Tehran: Virayesh, 2014, p.99.