

## اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر بهبود سازگاری اجتماعی

### دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان

نجمه حاجی پور<sup>۱</sup>، ویدا اندیشمند<sup>۲</sup>، امیرصدرا اسدی خانوکی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران

(نویسنده مسئول):

امیرصدرا اسدی خانوکی

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر بهبود سازگاری اجتماعی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان انجام شد. طرح این پژوهش شبه آزمایشی پیش آزمون- پس آزمون با گمارش تصادفی می باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه فرهنگیان خواجه نصیر کرمان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. حجم نمونه بر اساس نوع پژوهش که در تحقیقات آزمایشی برای هر گروه حداقل ۱۰ نفر در نظر گرفته می شود (سرمد، حجازی و بازرگان، ۱۳۸۳) انتخاب شد. بدین ترتیب که با مراجعه به امور دانشجویی دانشگاه، لیست دانشجویان های را گرفته و از بین آنها به طور تصادفی تعداد ۳۰ دانشجو از بین دانشجویانی که بر اساس نظر سرپرستی ناسازگاری مکرر در خوابگاه داشته اند، انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفر (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. هر دو گروه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا پاسخ دادند. پس از انتخاب نمونه، برای گروه آزمایش آموزش مدیریت زمان به شیوه گروهی، به مدت ۸ جلسه ی دو ساعته به صورت هفتگی اجرا شد و گروه کنترل در این مدت مداخله ای دریافت نکردند. داده ها با استفاده از روش های آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و از روش های آمار استنباطی نظیر تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش مدیریت زمان بر بهبود سازگاری اجتماعی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان در سطح معناداری  $P < 0/01$  تاثیر دارد. بر اساس نتایج این پژوهش آموزش تکنیک های مدیریت زمان به دانشجویان می تواند گام موثری در بهبود سازگاری و سلامت روانی و جسمانی آنان داشته باشد.

**کلیدواژه ها:** آموزش مدیریت زمان، سازگاری اجتماعی، دانشجویان خوابگاهی.

## مقدمه

یکی از مهمترین مسائل و مشکلات که معمولاً در بین دانشجویان ساکن خوابگاه وجود دارد تفاوت سلیقه و رفتارهاست، به طور که گاهی باعث ناسازگاری ها و کشمکش های فراوانی می گردد. شخصی که بتواند با محیط خود و اطرافیان و به طور کلی، اجتماع سازگار شود از نظر بهداشت روانی بهنجار است (۱). سلامت روان انسان ها از جمله عوامل فردی است که بر پیشرفت تحصیلی افراد تاثیر می گذارد. در حیات اجتماعی افراد متمدن، سازگاری اجتماعی حتی از پاسخ گفتن به احتیاجات بدنی هم مهم تر است. انسان علاوه بر جنبه فیزیولوژیکی که دارد یک موجود اجتماعی است؛ چنان چه کودک احساس نا امنی کند و یا دانشجویی خود را تنها حس نماید و یا شخصی خود را شکست خورده بیندارد، لازم است به نحوی خود را با محیط سازش دهد. فرق اساسی بین سازگاری از نظر فیزیولوژیکی و اجتماعی آن است که در طی جریان اول تنها یک راه جهت برقرارکردن تعادل ازدست رفته وجود دارد و حال آنکه در جریان دوم عدم برقراری تعادل با وجود ناراحتی و پریشانی شخص باعث مرگ او نمی شود ولی دائماً انسان با آن دست به گریبان است. مثلاً شخص گرسنه چنان چه غذا به او نرسد فوت می کند ولی شخصی که احتیاج به محبت دارد با داشتن زندگی پررنجی به حیات خود ادامه می دهد (کول، ۲۰۰۸).

یکی از روشهایی که می تواند به دانشجویان در امر سازگاری بیشتر کمک کند آموزش به آنها جهت بهتر مدیریت کردن زمان است. زمان با ارزش ترین منبعی است که در اختیار انسان قرار دارد زیرا منابع دیگر به شرط وجود زمان ارزش پیدا می کنند به همین دلیل در خصوص اهمیت و ارزش توجه به زمان در فرهنگ ها و زبان های مختلف صحبت های زیادی شده است. مدیریت زمان، یا در واقع استفاده اثربخشی از زمان، در جهان امروز لازمه پیشرفت و ارتقا است. یکی از عواملی که باعث بهبود عملکرد اجتماعی خواهد بود آموزش مدیریت زمان می باشد همچنین در دنیای امروز که دنیای ارتباطات و اطلاعات می باشد. از دیدگاه فلاسفه نیز یکی از قدیمی ترین مباحث فلسفی مسأله ماهیت زمان بوده است. فیلسوفان گوناگون در تلقی از زمان اختلاف نظر دارند. بعضی از فلاسفه می گویند: زمان امری موهوم است و وجود ندارد. بعضی می گویند: زمان عبارت از فلک الفلاک است، عده ای گویند: زمان مطلق حرکت است. ارسطو، فارابی و ابن سینا نیز زمان را مقدار حرکت فلک اعظم می دانند (خاکی، ۱۳۹۲).

مدیریت زمان کمک می کند که تعیین کنید کدام یک از کارهایی که انجام می دهید مهمترین هستند. این عمل به شما این امکان را می دهد به برخی فعالیتها اولویت زیادی دهید و برخی از فعالیتها را حذف کنید. همچنین مدیریت زمان به شما کمک می کند که از طریق حذف مزاحمتها و فعالیت های غیرضروری، مدت زمانی که واقعاً کار می کنید را افزایش دهید. یکی از وجوه رضایت بخش مدیریت زمان کاهش استرس در زندگی است. کاهش سطح استرس موجب بهبود سلامت روحی و جسمی می شود. یکی از بزرگترین مسائل اجتماعی که جوامع امروزی به آن مبتلا می باشند ضعف بنیاد خانواده است. از آنجایی که مشکلات خانواده ها به صورت ناهنجاری های اجتماعی بروز می کند خانواده و سلامت آن از اهمیت فوق العاده ای برخوردار می باشد. آماده کردن فرزندان برای پذیرش مسئولیت های اجتماعی یکی از وظایف مهم و اساسی خانواده ها به شمار می رود. (زنجان زاده، ۱۳۹۳: ۱۴۵).

امروزه ارتباطات سالم در فضای مجازی و لزوم هوشیاری جوانان و خانواده ها نسبت به تهدیدات فضای سایبری در درجه ی نخست اولویت قرار دارد. پیشگیری از آسیب های اجتماعی و توجه مسئولان به رفتار دانشجویان ساکن خوابگاه بسیار مهم می باشد و برای جلوگیری از درگیری ها و اختلافات زجرآور، مسئولان باید تا حدودی به نحوه مدیریت زمان آنها مسلط و آگاه باشند (فیضی، ۱۳۹۲: ۳۸۲). با توجه به موارد ذکر شده پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این پرسش می باشد آیا آموزش مدیریت زمان بر بهبود سازگاری اجتماعی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان کرمان تاثیر دارد؟

## روش پژوهش

این پژوهش از نوع کاربردی با روش تجربی، با گروه کنترل و گروه آزمایشی است. طرح این پژوهش طرح شبه آزمایشی پیش آزمون- پس آزمون با گمارش تصادفی می باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه فرهنگیان خواجه نصیر کرمان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. حجم نمونه بر اساس نوع پژوهش که در تحقیقات آزمایشی برای هر گروه حداقل ۱۰ نفر در نظر گرفته می شود (سرمد، حجازی و بازرگان، ۱۳۸۳) انتخاب شد. بدین ترتیب که با مراجعه به امور دانشجویی دانشگاه، لیست دانشجویان های را گرفته و از بین آنها به طور تصادفی تعداد ۳۰ دانشجو از بین دانشجویانی که بر اساس نظر سرپرستی ناسازگاری مکرر در خوابگاه داشته اند، انتخاب

شدند و به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفر (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. پس از انتخاب نمونه ی واجد شرایط، آموزش مهارت های مدیریت زمان به شیوه گروهی، به مدت ۸ جلسه دو ساعته به صورت هفتگی برای شرکت کنندگان به شرح زیر انجام گرفت:

جلسه اول: توضیح مدل مهارت های مدیریت زمان به زبان ساده و شفاف، آشنایی با عوامل اتلاف وقت، آگاهی از اهمیت داشتن هدف و پی بردن به ای نکه دقیقاً چه م یخواهند، و بالاخره آگاهی به نقش برنامه ریزی در رسیدن به هدف؛

جلسه دوم: آشنایی آزمودنی ها با قانون ۲۰ / ۸۰ یا اصل پارتو؛ طبق این قانون ۸۰ درصد از نتایجی که شما به دست می آورید نتیجه ۲۰ درصد فعالیت های شماست. آشنایی آزمودنی ها با مفهوم در نظر گرفتن پیامد کارها، آشنایی آزمودن یها با مفهوم مقاومت در برابر آموزش نیز از محتوای جلسه دوم بود.

جلسه سوم: آشنا کردن اعضا با روش الف. ب. پ. ت. ث، و همچنین با روش تمرکز بر روی اهداف؛

جلسه چهارم: آشنا کردن اعضا با قانون تشخیص ضرورت، و نیز آشنا کردن آنان با مفهوم اهمیت آماده کردن مقدمات قبل از شروع فعالیت؛

جلسه پنجم: آموزش اهمیت مفهوم تعیین محدودیت زمانی هر کار، آشنا کردن اعضا با اهمیت تمرکز کردن نیروهای جسمی، روانی روی یک موضوع و تع یین زمان کارایی فردی؛

جلسه ششم: آشنا کردن اعضا با عوامل محدودکننده پیشرفت، و نیز با چگونگی تقسیم یک کار بزرگ به بخش های کوچک؛

جلسه هفتم: آموزش مکالم ههای درونی مثبت و اثر مکالمات درونی بر روی عملکرد آنان، آموزش مفهوم تنبلی سازنده؛

جلسه هشتم: آموزش مفهوم افزایش سرعت عمل از طریق اجرای مهارت های مدیریت زمان، آموزش اهمیت موضوع انجام یک کار در هر بار، جمع بندی و نتیجه گیری و اجرای پس آزمون.

لازم به ذکر است که در این شیوه آموزشی نیز در هر جلسه، علاوه بر مرور جلسه و تمرینات جلسه ی قبل، تکالیف خانگی نیز داده می شد. گروه کنترل در این مدت مداخله ای دریافت نکردند.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و از روش های آمار استنباطی نظیر تحلیل کواریانس استفاده شد. تمامی این داده ها به وسیله نرم افزار تحلیل آماری SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### ابزار پژوهش

**مقیاس سازگاری اجتماعی کالیفرنیا:** مقیاس شخصیت کالیفرنیا شامل دو مقیاس عمده سازگاری خویشتن و سازگاری اجتماعی است. این مقیاس نیمرخ سازگاری فردی و اجتماعی فرد را اندازه گیری می کند و توسط ثورب، کلارک و تیگز (۱۹۸۹)، به نقل از خدایاری فرد و همکاران، (۱۳۸۱) برای اولین بار منتشر شده است. در این پژوهش بخش سازگاری اجتماعی این مقیاس مورد استفاده قرار گرفته است. پاسخگویی به ۴۵ سوال مقیاس سازگاری اجتماعی به صورت بلی و خیر می باشد. به منظور بررسی روایی این آزمون از روش تحلیل عاملی استفاده شده است، نتایج نشان دهنده وجود سه عامل است که کلا ۰/۶۸ از واریانس کل آزمون را تبیین می کنند. پایایی کل این آزمون نیز ۰/۹۵ گزارش شده است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۱).

### یافته ها

در بخش یافته ها به توصیف متغیرهای پژوهش توسط آماره های توصیفی میانگین و انحراف معیار و در آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss-23 استفاده شد و سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۱: شاخص های توصیفی ناسازگاری رفتاری و سلامت روانشناختی کودکان بیش فعال در گروه های کنترل و آزمایش در پیش آزمون پس آزمون

| متغیر           | زمان   | پیش آزمون | پس آزمون         |
|-----------------|--------|-----------|------------------|
| سازگاری اجتماعی | گروه   | میانگین   | انحراف استاندارد |
|                 | گواه   | ۲۰/۲۱     | ۴/۸۲             |
|                 | آزمایش | ۱۹/۶۷     | ۳/۱۵             |
|                 |        | میانگین   | انحراف استاندارد |
|                 |        | ۲۰/۸۸     | ۴/۲۵             |
|                 |        | ۳۱/۵۶     | ۴/۷۹             |

جهت بررسی همگنی ماتریس واریانس و کواریانس از آزمون Box's M استفاده شده است. با توجه به این که سطح معنی داری ۰/۱۲ و بزرگتر از  $\alpha = ۰/۰۵$  هست و در نتیجه می توان گفت فرض همگنی ماتریس واریانس و کوواریانس متغیرها برقرار است. بنابراین مفروضه همگنی

ماتریس واریانس و کواریانس هم برقرار است. برای آزمون برابری واریانس‌ها از آزمون لون (Leven) استفاده شده است و چون معنی‌داری سازگاری اجتماعی ( $P > 0/05$ ) بزرگتر از سطح معنی‌داری  $\alpha = 0/05$  هستند؛ در نتیجه می‌توان گفت واریانس بین گروه‌های گواه و آزمایش در هر دو متغیر وابسته تقریباً با هم برابر هستند. برای آزمون نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شده است و چون معنی-داری سازگاری اجتماعی ( $P > 0/05$ ،  $Z = 0/463$ ) بزرگتر از سطح معنی‌داری  $\alpha = 0/05$  هستند، در نتیجه می‌توان گفت توزیع نمرات در متغیر وابسته دارای توزیع نرمال می‌باشد.

به‌منظور بررسی تفاوت از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج در جدول ۲ ملاحظه می‌شود.

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای تاثیر مدیریت زمان بر سازگاری اجتماعی دانشجویان

| متغیر           | منابع       | SS     | df | MS     | F     | P    | مجذور اتا |
|-----------------|-------------|--------|----|--------|-------|------|-----------|
| سازگاری اجتماعی | بین گروه‌ها | ۵۱۴/۵۲ | ۱  | ۵۱۴/۵۲ | ۱۷/۰۸ | ۰/۰۱ | ۰/۶۱      |

با توجه به نتایج جدول ۲، در متغیر سازگاری اجتماعی، سطح معنی‌داری بین گروه‌ها محاسبه شده کمتر از  $0/01$  است، در نتیجه فرضیه تحقیق مبنی بر این‌که آموزش مدیریت زمان بر سازگاری اجتماعی تأثیر دارد، تأیید می‌شود. مجذور اتا، نشان می‌دهد که میزان تأثیر آموزش مدیریت زمان بر سازگاری اجتماعی  $0/61$  است.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر بهبود سازگاری اجتماعی دانشجویان خوابگاهی دانشگاه فرهنگیان کرمان انجام شد. نتایج نشان داد دو گروه در پس آزمون با نسبت  $F_{1,27} = 17/38$ ، در سطح  $P < 0/01$ ، باهم تفاوت معنا داری داشته‌اند، یعنی پس از ارائه جلسات آموزش مدیریت زمان به دانشجویان گروه آزمایش، این گروه به طور معناداری بیشتر از گروه گواه به سؤالات آزمون سازگاری اجتماعی پاسخ دادند. بنابراین این فرضیه پژوهش که: «آموزش مدیریت زمان بر بر بهبود سازگاری اجتماعی دانشجویان خوابگاهی تاثیر دارد»، در سطح معناداری  $P < 0/01$ ، مورد قبول واقع شد. این یافته با نتایج تحقیقات سواری (۱۳۸۸)، بالن و هار (۲۰۰۰) و مارسالیس (۲۰۰۷) همسو است. در تبیین این نتایج می توان گفت در مبحث مدیریت زمان مسئله‌ای که بیشتر به آن اشاره می‌شود، برنامه‌ریزی است، مدیریت زمان نیز مانند مدیریت هر منبع دیگری یک فرایند است؛ این فرایند شامل برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی و کنترل استفاده از آن منبع برای دستیابی به اهداف عملکردی است (شرمرهورن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). برخی افراد برخوردی خیال‌پردازانه با زمان دارند و با خوش‌بینی تمام فکر می‌کنند که در آینده می‌توانند همه‌ی کارهای مورد انتظار را انجام دهند. این افراد زمان را واقعیتی می‌پندارند که در آینده تحقق می‌یابد و در حال حاضر نباید چندان به آن توجه کرد؛ در نتیجه همیشه منتظر یک رخداد خارق‌العاده هستند که قرار است در آینده رخ دهد و همه چیز را سروسامان دهد. از پیامدهای این نگرش، عدم درک زمان به گونه‌ای ملموس و واقعی و بی‌توجهی به لحظه لحظه زمان است. این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبرو بود، از آنجا که نمونه آماری پژوهش دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان خواجه نصیر کرمان بودند از تعمیم آن به شرایط دیگر باید به تفاوت موقعیت‌ها توجه نمود. همچنین متغیرهای مزاحم دیگری در این تحقیق، مانند سطح مطالعات دانشجویان، شرایط خانوادگی، تغذیه و... می‌تواند روایی درونی پژوهش را تحت تاثیر قرار دهد. در پایان پیشنهاد می‌شود واحدهای آموزشی و درمانی در سطح آموزش عالی و آموزش و پرورش کشور به ویژه مشاوران مشغول در دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره برنامه آموزش مدیریت زمان را در راس روش‌های درمانی خود قرار دهند. آموزش تکنیک‌های مدیریت زمان به دانشجویان می‌تواند گام موثری در بهبود سلامت روانی و جسمانی آنان داشته باشد.

---

<sup>۵</sup> . Shermerhoon

## منابع

- [۱] جواهری زاده، ناصر. (۱۳۹۳). مدیریت زمان، مفاهیم، اصول و کاربردها. تهران: شرکت چاپ و نشر بازرگانی.
- [۲] دلاور، علی. (۱۳۸۳). (مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران: رشد.
- [۳] خدایاری فرد، محمد؛ رحیمی نژاد، عباس؛ عابدینی، یاسمین (۱۳۸۶). بررسی عوامل موثر بر سازگاری دانشجویان شاهد و غیر شاهد. مجله علوم انسانی دانشگاه شیراز، دوره ۲۶، شماره ۳، ص: ۴۲-۲۵.
- [۴] دیواندری، علی. (۱۳۸۶). نگرشی متفاوت به مدیریت زمان. تهران: انتشارات نگاه دانش.
- [۵] راوری، علی؛ الحانی، فاطمه؛ انوشه، منیژه؛ میرزایی خلیل آبادی، طیب. (۱۳۸۷). چگونگی مدیریت زمان مطالعه دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۸۵. دو فصل نامه طب جنوب. سال یازدهم، شماره ۱، ۸۴-۷۶.
- [۶] سواری، کریم. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش اهمال کاری تحصیلی. پایان نامه دکترا، دانشگاه علامه طباطبائی.
- [۷] ناصر نعیمی، هاجر (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر اضطراب و خود کارآمدی دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهر تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.

- [1] Ajay, I.A., Osiki, P.M. (2008). Implications for Time Management Procrastination among the Undergraduates in a Nigerian University. International Business Management, 2, Issue: 4, 126-131.
- [2] Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G., & Roe, R.A. (2013). A review of the time management literature. Personnel Review, 36(2), 255 - 276.
- [3] Fehm L, Beesdo K, Jacobi F, Fiedler A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol; 43: 257-65.
- [4] Gonzales Dies Z, Calvete Zumalde E, Orue Sola I. Early maladaptive schemas and social anxiety: The moderating effect of avoidant vs. overcompensation coping. (2012) The 20th European Congress of Psychiatry.
- [5] Koch, Coj., Kleinman, M (2002). Astich in time saves nine: Behavioural decision making explanation for time management problems. Eurpean Journal of work and organizational psychology, 11, 199- 217.
- [6] Marilyn, B. Moravec., G. Christina, M., Hughes (2005). Nursing time allocation and other considerations for staffing. Nursing & Health Sciences, 7, Issue 2, 126-133.
- [7] Tryron, G. S. (1990). The measurement and treatment of test anxiety. Review of Educational Research, 50, 343-372.
- [8] Van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and time management training. Journal of Psychology, 137, 421- 435.
- [9] Zampetis, Leonidas A. Bouranta, Nancy. Moustakis, Vassilis S (2010). On the relationship between individual creativity and time management. Thinking skill and Creativity, 5 (1), 23-32.