

تاثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش استرس و بهبود فرایند اخلاقی در دانش آموزان

سعید صفرزاده^۱، مهدی صالحی نیا^۲

^۱دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد، واحد علی آباد کتول
^۲دکتری مدیریت آموزش عالی، استاد دانشگاه آزاد، واحد علی آباد کتول، مدرس دانشگاه فرهنگیان

چکیده

مدیریت زمان سطح استرس را کاهش داده و باعث افزایش اعتماد بنفس خواهد شد. علاوه بر موارد ذکر شده با مدیریت صحیح زمان خود کمتر مضطرب خواهید شد. مدیریت خوب زمان به معنای رعایت مهلت‌های کوتاه و برنامه‌ریزی زمان به صورت صحیح و مناسب می باشد. در این پژوهش مطالعاتی بررسی میشود که با آموزش مدیریت مناسب و صحیح زمان به معنی کاهش خستگی و افزایش بهره‌وری در دانش آموزان می باشد و همیشه اطمینان داشته باشند از زمان خود به بهترین شکل ممکن استفاده کرده اند. این مهارت باعث بهره‌وری بهتر از زمان در دسترس خواهد شد. با تمرکز کافی بر روی کارهای مهم و با اولویت بالا می‌توانید اطمینان داشته باشید که مهم‌ترین کارها انجام شده و در نتیجه بهترین استفاده از زمان در دسترس انجام شده است. با جمع‌بندی مطالعات انجام شده نتیجه میگیریم: با در نظر گرفتن فراگیری این مشکل لازم است که عوامل مرتبط و مستعد کننده این وضعیت‌ها مورد بررسی دهیم. در اصل، مشکلات در عملکرد روانشناختی بازتابی از دشواری‌هایی در کنار آمدن با نگرانیها و استرس‌های زندگی روزانه است.

واژه‌های کلیدی: مدیریت زمان، کاهش استرس، بهبود فرآیند اخلاقی دانش آموزان

مقدمه

دوران تحصیلی زمان کشف یا آگاهی از ارزشهای فرهنگی و معنوی دوران تضادها و تعارضها، تخیل و رویاها و سن مشکلات و مسائل اوست. استرس های این دوره گستره ای از وقایع روزمره ای همچون، انجام ندادن تکالیف مدرسه، نداشتن آمادگی کافی برای امتحان، گم کردن وسایل و اختلاف با دوست همکلاسی تا وقایع عمده ای همچون طلاق والدین، اعتیاد یکی از والدین، بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده را دارد. به اعتقاد هولمز و راهه (۱۹۶۷) هر حادثه ای که نیاز به سازگاری قابل ملاحظه ای در زندگی فرد داشته باشد ممکن است استرس زا باشد. آنچه که این موضوع را با اهمیت تر جلوه می کند، شیوه کنار آمدن با این استرس زا هاست. برخی افراد به هنگام وقوع مشکل تمام نیرو و اندیشه خود را در جهت حل مشکل بسیج می نمایند و برخی بر عکس به عوارض و پیامدهای مشکل می پردازند به گونه ای که تنها سعی می کنند از پیامدهای هیجانی آن بکاهند، در حالیکه مشکل همچنان به قوت خود حل نشده باقی است. در هر صورت، استرس بر این دو دسته افراد آثار متفاوتی برجای می گذارد. دسته اول افرادی سازگارتر کم استرس تر و خوش بین ترند چون به مشکل به عنوان موضوعی حل شدنی می نگرند و دسته دوم رنجورتر مضطرب تر، افسرده تر و بدبین ترند چرا که استرس ها را همچون کوهی که سایه خود را بر زندگی آنها گسترانیده، می بینند. در این میان نوجوانان با دلمشغولی هایی همچون تکلیف مدرسه، سازگاری با گروه همسالان، برآورده کردن تقاضاهای والدین، انتخاب رشته تحصیلی و آمادگی برای کنکور دانشگاه و اندیشیدن به آینده تحصیلی و شغلی مواجهند که هر یک به نوبه خود فشار روانی عدیده ای را به زندگی شان تحمیل می کند. در این میان آنچه که اهمیت و ضرورت را نمایان می سازد قدرتمند کردن نوجوانان به شیوه ها و راهکارهایی صحیح در جهت کنار آمدن با این استرس زا است، تا بتوانند از این مراحل با حفظ سازگاری و سلامت روان عبور کرده و با مشکلات به عنوان پدیده هایی حل شدنی مواجه شوند، نه آنکه از آنها اجتناب کنند. پژوهش های انجام شده در زمینه استرس تحصیلی نقش دو عامل انتظارات دانش آموزان از خود و انتظارات دیگران از آنها را برجسته می سازد (آنگ و همکاران، ۲۰۰۹؛ آنگ و هووان، ۲۰۰۶). وجود فشار برای کسب نمرات خوب و رسیدن به شغل سطح بالا در دانش آموزان سنگاپوری بسیار بالا است (هو و ییپ [۹]، ۲۰۰۳). چنین وضعیتی در دانش آموزان ژاپنی نیز وجود دارد (آنگ و همکاران، ۲۰۰۹) و میچی، گلاچان و بری [۱۰] (۲۰۰۱) نشان دادند که دانش آموزان ژاپنی انتظار بالایی از پیشرفت تحصیلی خود دارند. این انتظارات بالا زمینه استرس را فراهم می کند. به علاوه برآورده کردن انتظارات افراد مهم در زندگی نیز می تواند یکی دیگر از منابع استرس تحصیلی باشد (آنگ و همکاران، ۲۰۰۹). به عنوان مثال دانش آموزان از خود انتظار دارند که از نظر تحصیلی عالی عمل کنند تا بتوانند انتظارات والدین را برآورده و رضایت آنان را جلب کنند که همین موجب استرس می گردد (وونگ، سالیلی، هو، مک، لای و لام [۱۱]، ۲۰۰۵؛ سالیلی، چیبو و لای [۱۲]، ۲۰۰۱). استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور هم زمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش گفته می شود (گادزلا و بالگلو [۱۵]، حضرت علی (علیه السلام): «به یاد گذشته خوش باشیم، حال را به خوبی بگذرانیم و درباره آینده از مال اندیشی خودداری نکنیم» [۴]

سنکا

«روزگار، نسبت به کسی که بداند وقت خود را چگونه مصرف کند، فوق‌العاده مهربان است.»

باید به این نکته توجه داشته باشید که اضطراب و استرس دانش‌آموزان در درازمدت، باعث پدید آمدن ناتوانی‌های دیگر و همچنین مشکلات شدید جسمی

برای فرزندانمان به همراه خواهد داشت، پس بسیار ضروری است که برای جلوگیری و یا حتی رفع اتفاقاتی که به دلیل وجود استرس ممکن است در آینده برای آنها رخ دهد هر چه زودتر اقدام کنیم و با تصمیم‌گیری‌های درست و اصولی خطرات ناشی از آن را کاهش و در نهایت از بین ببریم. اگرچه در دوران تحصیلی و به خصوص کودکی، دانش‌آموزان بسیار شاد و به دنبال تفریح هستند، اما حضورشان در مدارس و وجود رقابت نادرست با دیگر هم‌گروهی‌های خود، می‌تواند موجب بروز بسیاری از مشکلات مانند استرس و اضطراب باشد. ما در یک مقاله دیگر رقابت سالم را مورد بحث قرار داده ایم. شما با مطالعه آن مقاله می‌توانید درصد زیادی از استرس‌های وارده بر دانش‌آموزان خود را کم کنید.

تاریخچه مدیریت زمان چیست، از کجا و چه زمانی وارد زندگی انسان‌ها شده است؟

در مورد زمان ورود مفهوم «مدیریت زمان» به دایره لغات انسان، نظرات متفاوتی وجود دارد. در این بخش به ۱۲ اتفاق که در تاریخ جهان رخ داده است، می‌پردازیم.

سال ۱۷۹۱: پس از مرگ بنجامین فرانکلین، طبیعی‌دان و مخترع آمریکایی و یکی از بنیان‌گذاران ایالات متحده آمریکا، یک کتابچه کوچک از او به یادگار ماند که برنامه روزانه خود را در آن فهرست می‌کرد. برنامه ۵ تا ۸ صبح، زمان شام، موسیقی، مکالمه و... در این دفترچه نوشته شده بود.

سال ۱۷۹۶: جان لیتش، تاجر آمریکایی، یک دفترچه برای تجار و بازرگانان تولید کرد که بتوانند عملکرد خود را رصد کنند. این دفترچه در دهه ۱۸۲۰ محبوبیت بسیاری پیدا کرد. هم‌اکنون بیزنس جان لیتش با برجاست و بیش از ۲۲ میلیون محصول مربوط به مدیریت زمان و افزایش عملکرد تولید می‌کند.

سال ۱۸۴۱: خانم کاترین بیچر، فعال در حوزه آموزش زنان، رساله‌ای درباره اقتصاد داخلی نوشت. این رساله در واقع درباره این ایده بود که زنان می‌توانند به اندازه مردان موثر و باکیفیت باشند. این رساله در آن دوره به عنوان مدیریت زمان برای خانم‌های جوان ارائه شد تا بتوانند در خانه، مدرسه یا محل کار موثر باشند.

کمبود زمان

نبود زمان برای دانش‌آموزان موجب درگیری‌های شدید ذهنی خواهد شد که آنها را بیشتر در مواجهه با استرس قرار می‌دهد. یکی از مهمترین مواردی که دانش‌پذیران باید آن را در دوران کودکی آموزش ببینند، مدیریت زمان است چرا که در زمانیکه در مقاطع بالاتر با انبوهی از دروس متفاوت و سنگین برخورد می‌کنند زمان کافی برای استراحت و تفریح که نقش زیادی در موفقیت آنها دارد را نخواهند داشت.

مدیریت زمان:

مدیریت زمان برای دانش‌آموزان یک مهارت مهم می‌باشد که به آنها کمک می‌کند وظایف و فعالیت‌های مختلف را به بهترین شکل ممکن در زمان محدودی که دارند به خوبی انجام دهند تا از استرس و اضطراب دور شوند.

بهتر است در گام اول نسبت به ویژگی‌های پراهمیت و فوریت انجام کار، اولویت‌ها را تعیین کنند و در گام دوم برای انجام این کار زمان تعیین شود زیرا داشتن یک برنامه مطالعاتی خوب و کاربردی بهترین کمک برای مدیریت زمان می‌باشد.

۵ تکنیک مهم برای مدیریت بهتر زمان:

۱. برنامه ریزی موثر. ۲. تعیین اهداف. ۳. تعیین مهلت یا ضرب العجل. ۴. تفویض مسئولیت‌ها. ۵. صرف زمان مناسب برای مدیریت درست.

مزایای مدیریت زمان برای دانش آموزان:

بهبود عملکرد با مدیریت زمان. کسب نتایج بهتر.

ارائه کار در زمان تعیین شده. کاهش استرس. افزایش اعتماد به نفس. حرکت در جهت رفتاری ساختاریافته و موثر.

جمع‌بندی

امتحانات و فشارهای تحصیلی می‌توانند برای دانش آموزان تبدیل به یک هیولایی شوند که تمام ذهن آن‌ها را مشغول خود می‌کند و به مرور زمان با مدیریت نادرست این هیولا که استرس و اضطراب نام دارد موجب می‌شود که دانش آموزان دچار افت تحصیلی، ارتباط نگرستن با معلمان و هم‌کلاسی‌ها، کمبود اعتماد به نفس و برنامه خواب نامنظم شوند. پس با آموزش صحیح و کاربردی مدیریت زمان می‌توانیم با توجه به روش‌ها و راهکارهای مناسب، به دانش‌آموزان کمک کنیم تا در مواجهه با امتحانات، استرس کمتری تجربه کنند و بهترین عملکرد را از خود نشان دهند.

استرس می‌تواند تجربه ناخوشایندی باشد، اما با مشاوره و درمان مناسب، بسیاری از افراد قادر به مدیریت و کنترل استرس هستند و به بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی خود دست پیدا می‌کنند.

پیشنهادات:

مدیران، معلمان، و نظام آموزشی باید به آموزش مهارت‌ها و مسایل مربوط به رشد شخصیتی. خودشناسی و این مسایل دانش آموزان کمک بیشتری کند تا دانش آموزان در زمان تحصیل خود بتوانند در تمامی جنبه‌های رشد خود به تعالی برسند استرس و اضطراب‌های دوره‌های بعدی زندگی خود را کاهش دهند.

منابع:

۱. لی ورت، لوتار، مدیریت زمان، ترجمه غلامرضا خاکی، تهران؛ سازمان بهره‌وری، ۱۳۷۵
2. Ang, R. P., Klassen, R. M., Chong, W. H., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., Yeo, L. S., & Krawchuk, L. L. (2009). Cross-cultural invariance of the Academic Expectations Stress Inventory: Adolescent samples from Canada and Singapore. *Journal of Adolescence*, 32, 1225-1237.
3. Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(5), 522-539.
4. Ho, K. C., & Yip, J. (2003). *YOUTH.sg: The state of youth in Singapore*. Singapore: National Youth Council.
5. Wong, J., Salili, F., Ho, S. Y., Mak, K. H., Lai, M. K., & Lam, T. H. (2005). The perceptions of adolescents, parents and teachers on the same adolescent health issues. *School Psychology International*, 26(3), 371-384.