

عنوان مقاله:

نقش مدیریت زمان در کاهش استرس و افزایش عملکرد دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ایران شهر در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مدیریت، روان شناسی و علوم رفتاری (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

عابد علی اربابی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه غیرانتفاعی هاتف، زاهدان، ایران

خلاصه مقاله:

در این پژوهش تاثیر مدیریت زمان بر عملکرد تحصیلی به مورد بررسی و آزمایش قرار گرفته است. دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ایران شهر جامعه آماری تحقیق را تشکیل داده اند در همین رابطه جهت شناسایی میزان شیوع اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان مذکور ابتدا ۲۰۰ نفر به شکل تصادفی انتخاب و پس از تحلیل مقدماتی داده ها ۶۳ نفر آنان به عنوان افراد اهمالکار شناسایی و از بین این تعداد ۳۰ نفر به شکل تصادفی طبقه ای نسبی انتخاب و به گروه آزمایشی و کنترل تقسیم و گروه آزمایش در معرض ۱۰ جلسه آموزشی مهارت های مدیریت زمان قرار گرفتند و جهت جمع آوری داده ها از مقیاس اهمالکاری سولومون و مقیاس عملکرد تحصیلی EPT استفاده شد. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که آموزش مهارتهای مدیریت زمان بر کاهش اهمالکاری و افزایش عملکرد تحصیلی افراد تاثیر گذار بوده است. در این پژوهش سطح خودکارآمدی تحصیلی و همچنین تاثیرات هیجانی افراد نیز مورد بررسی قرار گرفت.

کلمات کلیدی:

آموزش- مهارت مدیریت زمان- عملکرد تحصیلی- اهمالکاری تحصیلی- خودکارآمدی تحصیلی- تاثیرات هیجانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1451233>

