

دانش و پژوهش در علوم تربیتی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)  
شماره شانزدهم - زمستان ۱۳۸۶  
صص ۹۷ - ۱۱۴

## تأثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه

خسرو جهان سیر<sup>۱</sup> - کریم صالح زاده<sup>۲</sup> - حبیبه وثاقی<sup>۳</sup> - اقبال موسوی فر<sup>۴</sup>

### چکیده

به منظور بررسی تأثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان، از ۴۴۵۰ نفر جامعه آماری بر اساس جدول کرجسی و مورگان به تفکیک رشته و جنسیت، ۳۵۴ نفر به روش نمونه گیری طبقه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه بریتون و تسر (۱۹۹۱) که سه بعد برنامه‌ریزی طولانی‌مدت، برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و ترجیح زمان برای نظم (نگرش به زمان) را می‌سنجید، پاسخ دادند. پرسشنامه‌ها پس از تکمیل، جمع‌آوری شد. اطلاعات حاصل پس از کدگذاری با استفاده از روشهای آماری همبستگی پیرسون، T مستقل و تحلیل واریانس یکسویه تجزیه و تحلیل گردید. نتایج آزمونهای همبستگی

۱- دانشجوی دکتری و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه (نویسنده مسئول)  
Email: kh-J-۶۶@yahoo.com

۲- دانشجوی دکتری و عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم آذربایجان.

۳- کارشناس ارشد علوم تربیتی.

۴- کارشناس تربیت بدنی.

نشان داد که بین مؤلفه‌های برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و نگرش به زمان با پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد ولی بین مؤلفه برنامه‌ریزی بلندمدت و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین بین میزان مدیریت زمان در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری دیده نشد. نتایج تحلیل واریانس یکسویه از سن، ترم و رشته‌های تحصیلی دانشجویان با مدیریت زمان نشان داد که بین سن و رشته‌های تحصیلی دانشجویان با مدیریت زمان تفاوت معناداری وجود دارد، ولی این تفاوت بین ترم‌های مختلف دانشجویان و مدیریت زمان دیده نشد.

**کلید واژه‌ها:** مدیریت زمان، برنامه‌ریزی بلندمدت، برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت نگرش به زمان، پیشرفت تحصیلی

#### مقدمه

همه ما ضرب‌المثل معروف «وقت طلاست» را بارها شنیده و بازگو کرده‌ایم. آیا واقعاً برای ما طلا ارزشمندتر است یا وقت؟ کدام‌یک در اختیار و کنترل ماست؟ کدام‌یک بازیافتنی و قابل کنترل است؟ به نظر می‌رسد، زمان، با ارزش‌ترین سرمایه‌ای است که در دست داریم.

هر فردی در شبانه‌روز، ۲۴ ساعت یا ۱۴۴۰ دقیقه در اختیار دارد، پس چگونه برخی افراد به خوبی از زمان خود استفاده می‌کنند و بعضی می‌گویند: وقت نداریم یا وقت کم می‌آوریم. واقعاً وقت ندارید؟ شما همان وقتی را دارید که همه دارند (رضایپور، ۱۳۷۴).

نخستین مانعی که در مسیر موفقیت افراد وجود دارد نگرش و باورهای نادرست آنها نسبت به زمان است. اغلب افراد تصور می‌کنند که زمان در اختیار آنها نیست و نمی‌توانند آن را به‌طور فیزیکی جابه‌جا یا انبار کنند. بدیهی است که زمان، پدیده‌ای لغزنده، فرار، غیرمحسوس و ناپایدار است. زمان، سرمایه‌ای بی‌شکل و بی‌وزن است که باید آن را حس کنید و به دام بیندازید. از این‌رو ضرورت دارد نگرش و برداشت خود را نسبت به زمان تغییر دهید و بدانید که زمان، سرمایه‌ای محدود است، اما دست‌یافتنی و مهارکردنی است (به‌پژوه، ۱۳۸۰).

دراکر در مورد زمان و محدودیت آن معتقد است که زمان یکی از کمیاب‌ترین منابعی است که افراد در اختیار دارند (مالون،<sup>۱</sup> ۱۹۹۷).

مدیریت زمان در حقیقت، مدیریت زندگی، مدیریت فردی و مدیریت بر خود است. افرادی که برای خود ارزش قایل‌اند، در اختصاص دادن وقت برای کارهایشان به دقت عمل می‌کنند و برای استفاده از آن خیلی فکر می‌کنند. هر چه مدیریت بهتری بر زمان داشته باشید، ارزش بیشتری برای خود و زندگی‌تان قایل می‌شوید. مدیریت زمان، به معنی خودمدیریتی است. همچنین به معنی اختیار گرفتن زمان و کار خویش و اجازه ندادن به اینکه امور و حوادث شما را هدایت کنند. مدیریت نشان می‌دهد که چگونه کار باید سودمندتر و آگاهانه‌تر، نه سخت‌تر و زیادتر انجام گیرد (وی چیو،<sup>۲</sup> ۲۰۰۰).

برنامه‌های تحصیلی نیز یکی از امور زندگی است که اغلب پر از تکالیف و اهدافی است که دانشجویان در تقسیم زمان به آنها، دچار مشکل می‌شوند. برای مثال استادان، برنامه‌های مطالعاتی، سخنرانی، تکالیف و پروژه‌های تحقیقی بسیاری تعیین می‌کنند و پیشرفت تحصیلی نیز وابسته به توانایی دانشجویان در مدیریت زمان خود و انجام درست تکالیف است. بریتون و گلن<sup>۳</sup> (۱۹۸۹)، به بررسی رابطه بین پیشرفت تحصیلی و مدیریت زمان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که افراد با انتخاب اهداف تحصیلی، زمان‌بندی و عمل کردن در یک چهارچوب زمانی مشخص و نگرش زمانی خاص می‌توانند به پیشرفت تحصیلی بالایی دست یابند. در پژوهشی که بریتون و تسر<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) و ترومن و هاتلی<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش مدیریت زمان در افزایش عقاید خود اثربخشی و پیشرفت مؤثر است. تری<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) نیز رابطه مثبتی بین مدیریت زمان، خودنظم‌دهی و خوداثربخشی یافته است.

از سوی دیگر عامل مهمی که در دانشگاه‌ها سلامت دانشجویان را به خطر می‌اندازد اضطراب است. عوامل استرس‌زا که تأثیر ناخوشایندی بر دانشجویان می‌گذارند شامل عوامل تحصیلی، مالی، زمانی و عواملی که خود فرد ایجاد می‌کند، هستند. عوامل استرس‌زای تحصیلی نیز شامل ادراک دانشجو از دانش و ادراک زمان

1 – Malon

2 – Veechio

3 – Britton & Glynn

4 – Britton & tesser

5 – Truemen & Hatley

6 – Terry

برای رساندن سطح خود به آن دانش و رشد خود است. دانشجویان در هر ترم استرس زیادی را تجربه می‌کنند که از آمادگی برای امتحانها، رقابت سر نمره و دروس زیادی که در زمان کم باید یاد بگیرند، ناشی می‌شوند (ابوسری<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴).

وان ایرد<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) دریافت که آموزش مدیریت زمان، رفتارهای مدیریت زمان آزمودنی‌ها را افزایش می‌دهد و نگرانی و تعلل ورزیدن در کارها را در افرادی که در این دوره‌های آموزشی شرکت می‌کنند، کاهش می‌دهد. اهمیت رو به افزایش موضوع زمان، نه تنها در بحث‌های نظری دیده می‌شود، بلکه در نشریات تجربی نیز به چشم می‌خورد. نویسندگان بسیاری به ضرورت ضمیمه کردن زمان در الگوهای نظری و طرحهای تحقیقی اشاره کرده‌اند (انکونا و همکاران،<sup>۳</sup> ۲۰۰۱؛ جورج و جونز،<sup>۴</sup> ۲۰۰۰؛ رایت،<sup>۵</sup> ۲۰۰۲).

با توجه به اهمیت زیاد مدیریت زمان مسأله‌ای که وجود دارد این است که بیشتر دانشجویان در فرایند یادگیری خود، از زمان به طور صحیح استفاده نمی‌کنند و در نتیجه با مسائل و مشکلات زیادی در زندگی و تحصیل روبه‌رو می‌شوند که آگاهی و بهره‌مندی از آن موفقیت‌های تحصیلی آنها را تضمین می‌کند. مدیریت زمان نوعی راهکار پیشگیرانه است که با استفاده از یک سری فرایندها، دانش‌آموزان و دانشجویان را به خودنظم‌دهی و پیشرفت می‌رساند. همچنین نوعی نتیجه عملکردی محسوب می‌شود که دانشجویان می‌توانند با استفاده از آن یادگیریهای فعلی و آیتده خود و عملکرد تحصیلی خود را نظم دهند (وینستین،<sup>۶</sup> ۱۹۹۴).

ارتباط منطقی بین مدیریت زمان و عملکرد تحصیلی با دو نظریه تقابل سه‌گانه بندورا<sup>۷</sup> و نظریه شناختی-اجتماعی تبیین شده است. در نظریه تقابل سه‌گانه بندورا (۱۹۸۹)، نظریه پردازان، مدیریت زمان را ترکیبی از تأثیرات سه‌گانه رفتاری، محیطی و شخصی می‌دانند. تأثیرات رفتاری شامل تلاش برای خودپژوهی، خودارزیابی و

1 – Abouserie

2 – Van Eerde

3 – Ancona &amp; et al

4 – George &amp; Jones

5 – Wright

6 – Weinstein

7 – Bendora

خودکنشی، نتایج عملکرد تحصیلی می‌باشد. تأثیرات محیطی شامل استفاده از وسایل برنامه‌ریزی از قبیل تقویم و کامپیوتر است، که به مدیریت زمان کمک می‌کنند. تأثیرات شخصی نیز شامل یادگیری تأثیرات راهکاری از قبیل: تعیین اهداف و اولویت‌ها و ادراک خوداثربخشی است (بندورا، ۱۹۸۹؛ شونگ، ۱۹۸۹، زیمرمن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴).

نظریه‌پردازان شناختی - اجتماعی این فرایندهای سه‌گانه تقابلی را برای رشد مدیریت زمان مهم می‌دانند. بنابراین برای مدیریت زمان مؤثر، دانش‌آموز باید اهداف خاصی را تعیین و از فنون مختلف برای رسیدن به اهداف استفاده کند و در یادگیری یک تکلیف در زمان تعیین شده احساس وظیفه کند.

ترايمن و هارتلی<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) به بررسی تأثیر مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی سه گروه آزمایشی جوان، بالغ و بزرگسال پرداخته و بین نمرات مدیریت زمان، عملکرد تحصیلی، کار کلاسی و پیشرفت تحصیلی این سه گروه همبستگی معناداری پیدا کردند. همچنین بین نمرات این سه گروه در مدیریت زمان تفاوت معناداری هم وجود داشت به این صورت که دانش‌آموزان بزرگسال از شیوه‌های مدیریت زمان بیشتری نسبت به گروه‌های دیگر استفاده می‌کردند. طبق تحقیقاتی که هال و هورسچ<sup>۳</sup> (۱۹۸۲)، کینگ، وینت و لوت<sup>۴</sup> (۱۹۸۶)، ماهر<sup>۵</sup> (۱۹۸۶) و اورپر<sup>۶</sup> (۱۹۹۳) انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که دوره‌های آموزشی مدیریت زمان بر رفتارهای مدیریت زمان آزمودنی‌ها تأثیر مثبت دارند.

تحقیقی که ماکان و همکارانش<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) انجام دادند، نشان داد دانشجویانی که احساس کنترل بر زمان دارند، تنش‌های بدنی کمی را حین کار تجربه می‌کنند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که نمرات پرسشنامه مدیریت زمان با سن و جنس ارتباط دارد. چنانکه دانشجویان سال آخر تمایل بیشتری نسبت به فعالیتهای مدیریت زمان از خود

1 - Bendora & Shunk & Zimerman

2 - Traeman & Hartley

3 - Hall & Hursch

4 - King, winett & Lovett

5 - Maher

6 - Orper

7 - Macan & et al

نشان می‌دهند و زنان نمرات بالایی نسبت به مردان در این پرسشنامه کسب می‌کنند (ماکان، ۱۹۹۰).

تأثیر آموزش مدیریت زمان نیز در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال در پژوهش‌های ماکان (۱۹۹۶)، هال<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)، هرش<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) و کینگ<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) برنامه آموزشی مدیریت زمان که بر آزمودنی‌ها ارائه شده، در کاهش استرس آنها، افزایش عملکرد تحصیلی، عملکرد شغلی و رضایت شغلی تأثیر بسیاری داشته است.

با توجه به اهمیت بالای نقش مدیریت زمان در تحصیل، شغل و زندگی افراد، این پژوهش سعی دارد به این سؤالات پاسخ دهد: آیا دانشجویان از زمان استفاده بهینه می‌کنند؟ اگر آنها بر زمان خود مدیریت داشته باشند، در پیشرفت تحصیلی آنها مؤثر است؟ به عبارت دیگر آیا مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد؟ همچنین نقش متغیرهای دیگر از قبیل جنس، سن و تعداد سالهای تحصیل دانشجویان در مدیریت زمان بررسی شود.

## روش

جامعه آماری مورد نظر کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه در سال تحصیلی ۸۵ - ۸۴ بودند. تعداد دانشجویانی که در این سال تحصیلی انتخاب واحد نموده‌اند، ۴۴۵۰ نفر هستند. نمونه‌گیری به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای است. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا رشته‌های تحصیلی دانشجویان شامل رشته‌های زبان انگلیسی، حقوق، زمین‌شناسی، اقتصاد، عمران، علوم دامی، مامایی، پرستاری، معماری و مهندسی کشاورزی در نظر گرفته شد و سپس آزمودنی‌ها از رشته‌های مورد نظر به تفکیک جنسیت انتخاب گردیدند. نمونه آماری، بر اساس جدول کرجسکی و مورگان ۳۵۴ نفر انتخاب شدند.

1 – Hall

2 – Hursh

3 – king

جدول ۱- جامعه آماری و نمونه آماری بر اساس روش نمونه‌گیری طبقه‌ای

رشته	جامعه آماری	نمونه آماری
زیان	۶۶۷	۵۳
حقوق	۸۹۱	۷۱
اقتصاد	۶۶۷	۵۳
عمران	۱۱۱۲	۸۹
علوم دامی	۴۴۵	۳۵
مامایی	۲۲۳	۱۷
پرستاری	۲۲۳	۱۷
معماری	۱۳۳	۱۱
کشاورزی	۴۵	۴
زمین‌شناسی	۴۴	۴
کل	۴۴۵۰	۳۵۴

### ابزار پژوهش

پرسشنامه مدیریت زمان بریتون و تسر (۱۹۹۱)، شامل ۱۸ سؤال است و سه عامل دارد: ۱- برنامه‌ریزی طولانی مدت ۲- برنامه‌ریزی کوتاه مدت ۳- ترجیح زمان برای نظم (نگرش به زمان). این پرسشنامه وسیله خوبی برای سنجش کنترل ادراکی زمان، تعیین اهداف، زمانبندی و نگرش زمانی است که پیش‌بینی‌کننده نمرات دانشگاهی است. در ابتدای پرسشنامه هم اطلاعات جمعیت‌شناختی تدوین گردیده است. پرسشنامه مدیریت زمان بریتون و تسر بعد از ترجمه و تدوین، برای اظهارنظر در اختیار چند متخصص قرار داده شد و بعد از اصلاحات لازم، روایی آن تأیید گردید.

پایایی پرسشنامه نیز با روش آلفای کرونباخ و پس از اجرای آن بر روی ۳۰ نفر محاسبه و میزان پایایی پرسشنامه ۰/۸۵ به دست آمد. روشهای تجزیه و تحلیل به صورتی است که برای فرضیه‌های این پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون، T مستقل و تحلیل واریانس استفاده شده است.

## نتایج

پس از تحلیل آماری داده‌ها با نرم افزار کامپیوتری SPSS<sup>۱۰</sup> این نتایج حاصل شد: فرضیه اول: بین برنامه‌ریزی کوتاه مدت و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد.

جدول ۲- آزمون ضریب همبستگی برای بررسی رابطه  
برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و پیشرفت تحصیلی

معدل ترم‌های گذشته	
همبستگی	۰/۱۷۱
سطح معناداری	۰/۰۱۳
تعداد	۳۵۴

در فرضیه اول پژوهش، همبستگی نمره‌های برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و پیشرفت تحصیلی از طریق روش همبستگی گشتاوری پیرسون محاسبه شد. مطابق اطلاعات جدول ۲ بین مؤلفه برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و پیشرفت تحصیلی ضریب همبستگی  $r=0/171$  و سطح معناداری  $P=0/013$  به دست آمده است که چون سطح معناداری آزمون کمتر از  $0/05$  است نتیجه می‌شود که رابطه معناداری بین برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و پیشرفت تحصیلی وجود دارد.

فرضیه دوم: بین برنامه‌ریزی بلند مدت و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد.

جدول ۳- آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی  
رابطه برنامه‌ریزی بلندمدت و پیشرفت تحصیلی

معدل ترم‌های گذشته	
همبستگی	۰/۰۷۰
سطح معناداری	۰/۳۱۱
تعداد	۳۵۴

برای آزمون فرضیه دوم نیز از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است، با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۳، بین مؤلفه برنامه‌ریزی بلندمدت و پیشرفت



تحصیلی ضریب همبستگی  $r=0/07$  و سطح معناداری  $P=0/311$  به دست آمده است که چون سطح معناداری آزمون بیشتر از  $0/05$  است نتیجه می شود که رابطه معناداری بین برنامه ریزی بلندمدت و پیشرفت تحصیلی وجود ندارد. فرضیه سوم: بین توسعه نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد.

جدول ۴- آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی

معدل ترم های گذشته	
۰/۲۹۸	همبستگی
۰/۰۰	سطح معناداری
۳۵۴	تعداد

نگرش به زمان

در آزمون سوم نیز، همبستگی نمره های مؤلفه نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی از طریق روش همبستگی گشتاوری پیرسون محاسبه شد. براساس اطلاعات جدول ۴ بین مؤلفه نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی، ضریب همبستگی  $r=0/298$  و سطح معناداری  $P=0/00$  به دست آمده است که چون سطح معناداری آزمون کمتر از  $0/01$  است نتیجه می گیریم که بین مؤلفه نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. فرضیه چهارم: بین مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد.

جدول ۵- آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی

معدل ترم های گذشته	
۰/۲۶۲	همبستگی
۰/۰۰۰	سطح معناداری
۳۵۴	تعداد

مدیریت زمان

برای آزمون این فرضیه نیز مانند فرضیه‌های پیشین از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که در اینجا ضریب همبستگی دو مؤلفه مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی بررسی شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۵ بین مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌کنید، ضریب همبستگی  $r=0/262$  و سطح معناداری  $P=0/000$  است که چون سطح معناداری کمتر از  $0/01$  است نتیجه می‌گیریم که بین مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه پنجم: بین مدیریت زمان در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۶- آزمون t مستقل برای مقایسه متغیر مدیریت زمان در دانشجویان دختر و پسر

گروهها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای انحراف معیار
پسر	۱۹۰	۹/۷۰	۳/۰۵۳	۰/۲۲۱
دختر	۱۵۸	۹/۷۳	۳/۱۵۷	۰/۲۵۱

سطح معناداری

$$T = -0/102 \text{ محاسبه شده} \quad = 346 \text{ درجه آزادی} \quad P = 0/919$$

در آزمون فرضیه پنجم، میانگین نمرات مدیریت زمان دو گروه دختر و پسر مقایسه شد که بنا به اطلاعات جدول ۶ بین میانگین مدیریت زمان در دو گروه دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد ( $t=-0/102$  و  $df=346$  و  $P=0/919$ ). فرضیه ششم: بین سنین مختلف دانشجویان در مدیریت زمان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۷- تحلیل واریانس در تفاوت مدیریت زمان بر مبنای سن دانشجویان

منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات
بین گروهی	۵	۲۱۰/۲۹۶	۴۲/۰۵۹
درون گروهی	۳۴۳	۳۱۱۴/۶۶۱	۹/۰۸۱
جمع	۳۴۸	۳۳۲۴/۹۵۷	

$$P = ۰/۰۰۰$$

$$f = ۴/۶۳۲$$

مطابق اطلاعات مندرج در جدول ۷ و آزمون تحلیل واریانس یکسویه  $f=۴/۶۳۲$  و  $P=۰/۰۰۰$  به دست آمده است. به دلیل اینکه سطح معناداری آزمون کمتر از  $۰/۰۱$  است نتیجه می شود که بین مدیریت زمان سنین مختلف دانشجویان تفاوت معناداری وجود دارد. فرضیه هفتم: بین ترم های مختلف دانشجویان در مدیریت زمان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۸- تحلیل واریانس در تفاوت مدیریت زمان بر مبنای ترم های تحصیلی

منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات
بین گروهی	۶	۶۲/۶۸۴	۱۰/۴۴۷
درون گروهی	۳۴۰	۳۲۴۶/۹۱۸	۹/۵۵۰
جمع	۳۴۶	۳۳۰۹/۶۰۲	

$$P = ۰/۳۶۶$$

$$f = ۱/۰۹۴$$

برای آزمون فرضیه ۷ نیز از روش آماری تحلیل واریانس یکسویه استفاده شد. نتایج این بررسی در جدول ۸ آمده است. بنابراین بین مدیریت زمان و ترم‌های مختلف دانشجویان تفاوت معناداری وجود ندارد ( $f = 1/094$ ,  $df = 346$ ,  $P = 0/366$ ). فرضیه هشتم: بین رشته‌های تحصیلی دانشجویان در مدیریت زمان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۹- تحلیل واریانس در تفاوت مدیریت زمان بر مبنای رشته تحصیلی دانشجویان

منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات
بین گروهی	۹	۲۴۷/۳۳۸	۲۷/۴۸۲
درون گروهی	۳۳۲	۲۹۶۶/۳۷۳	۸/۹۳۵
جمع	۳۴۱	۳۲۱۳/۷۱۱	

$$P = 0/001$$

$$f = 3/076$$

مطابق اطلاعات مندرج در جدول ۹ و آزمون تحلیل واریانس یکسویه  $f = 3/076$  و  $P = 0/001$  به دست آمده است. به دلیل اینکه سطح معناداری آزمون کمتر از ۰/۰۱ است نتیجه می‌شود که بین مدیریت زمان رشته‌های مختلف تحصیلی دانشجویان تفاوت معناداری وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

**فرضیه اول:** این فرضیه که با آزمون همبستگی پیرسون آزمایش شده است، وجود رابطه معنادار را بین برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان نشان می‌دهد. در تأیید نتیجه این فرضیه می‌توان به پژوهش بریتون و تسر (۱۹۹۱) اشاره کرد؛ آنان به این نتیجه رسیدند که افرادی که در برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت نمره بالایی کسب کرده‌اند، نمرات تحصیلی بالایی دارند. به عبارت دیگر برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت با

پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معناداری دارد. بنابراین برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت شیوه مؤثری برای مدیریت زمان است، زیرا که این برنامه‌ها به تغییرات سریع منجر می‌شوند و انعطاف‌پذیرتر هستند. در نتیجه دانشجویان علاقه‌مندند که قبل از آزمونهای میان‌ترم و پایان‌ترم، برای مطالعه برنامه‌ریزی داشته باشند. دانشجویان برای کسب موفقیت در امتحانات، با وجود فشردگی دروس و تراکم بالای آن برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و فشردگی را انجام می‌دهند و معمولاً در این زمینه هم موفق هستند که این پژوهش آن را تأیید کرده است.

**فرضیه دوم:** این فرضیه نیز از طریق آزمون همبستگی پیرسون آزمایش شد، نتیجه به‌دست آمده نشان از رد این فرضیه دارد، در نتیجه بین برنامه‌ریزی بلندمدت و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری دیده نشد. در تأیید این یافته می‌توان به پژوهش بریتون و تسر (۱۹۹۱) اشاره کرد که به رابطه مثبتی بین برنامه‌ریزی بلندمدت و نمرات تحصیلی دست نیافتند. به دلیل اینکه برنامه‌ریزی بلندمدت به تغییرات سریع و ملموس منجر نمی‌شود، دانشجویان از این مؤلفه در برنامه‌ریزی تحصیلی خود استفاده نمی‌کنند. اما توصیه متخصصان این است که دانشجویان دیدی بازتر به اهداف خود داشته باشند و با استفاده از برنامه‌ریزی‌های بلندمدت به اهداف بلندمدت خود دست یابند.

**فرضیه سوم:** این فرضیه نیز از طریق آزمون همبستگی پیرسون آزمایش شد و نتیجه به‌دست آمده نشان داد که بین مؤلفه نگرش به زمان و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. در نتیجه اگر دانشجویان نگرش به زمان خود را اصلاح کنند بر پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر خواهد داشت. علاوه بر این تغییر نگرش و باورها، تأثیرات مثبتی در فرد و عملکرد او ایجاد می‌کند. با تغییر نگرش، کنترل زمان آسانتر و برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت بهتر انجام می‌گیرد و وقتی کارها در زمان مناسب و درست انجام گرفت رضایت خاطر و خشنودی در فرد ایجاد می‌شود و میزان استرس و اضطراب او کاهش می‌یابد. متأسفانه برای تأیید این یافته پژوهشی انجام نگرفته است، بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهشگران به این موضوع بیشتر توجه کنند.

**فرضیه چهارم:** این فرضیه نیز با استفاده از ضرایب همبستگی پیرسون مورد آزمون قرار گرفت و رابطه مثبت و معناداری را بین مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی نشان داد. در تأیید این یافته‌ها، ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) به بررسی تأثیر مدیریت زمان در افزایش

عقاید خوداثربخشی و پیشرفت تحصیلی پرداختند و نتیجه گرفتند که مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر بسزایی دارد. یکی از نتایجی که در پژوهش ماکان و همکارانش (۱۹۹۰) مورد توجه قرار گرفت، تأثیر مدیریت زمان بر عملکرد تحصیلی دانشجویان است، به طوری که افرادی که توانایی مدیریت زمان بالایی دارند، پیشرفت تحصیلی چشمگیری نیز دارند. همچنین در پژوهشی که مکین و میسرا (۲۰۰۰) انجام دادند نیز بر وجود رابطه بین مدیریت زمان و کاهش استرس و در نتیجه افزایش موفقیت تحصیلی تأکید داشتند. بریتون و تسر (۱۹۹۱) نیز درباره تأثیر مدیریت زمان بر نمرات تحصیلی (پیشرفت تحصیلی) دانش‌آموزان پژوهشی انجام دادند. نتایجی که این پژوهشگران از تحقیق خود به دست آوردند این بود که نمرات مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت داشتند. الاس و پوفو (۱۹۹۸) پژوهشی در آفریقا انجام دادند و به بررسی مدیریت زمان دانشجویان و همبستگی آن با نمرات دانشگاهی در فرهنگ آفریقایی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که مدیریت زمان بالا رابطه مثبتی با نمرات دانشگاهی بالا دارد. آنچه از این تحقیق و تحقیقات دیگر برمی‌آید این است که مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی تأثیر مثبت دارد، زیرا که استرس را کاهش می‌دهد و باعث افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و دانش‌آموزان می‌شود. پس می‌توان با آموزش این مهارت به دانشجویان، نگرش آنها را به زمان تغییر داد و با فراگیری روش برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت در افزایش عملکرد تحصیلی آنها گام مؤثری برداشت.

**فرضیه پنجم:** مقایسه میانگین دو گروه که به وسیله آزمون T مستقل، نتایج آن به دست آمده نشان می‌دهد که بین میزان مدیریت زمان در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری دیده نمی‌شود. در تحقیقات مختلف یافته‌های ضد و نقیصی به دست آمده است. از جمله در پژوهشی که ماکان و همکارانش (۱۹۹۰) انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که زنان مدیران زمان خوبی هستند. مکین و میسرا (۲۰۰۰) نیز در بررسی ارتباط چهار متغیر استرس تحصیلی، اضطراب، مدیریت زمان و رضایت از اوقات فراغت به این نتیجه رسیدند که زنان نسبت به مردان عادات و رفتارهای مؤثر مدیریت زمانی بیشتری داشتند و مدیریت زمان مناسب استرس را در آنان کاهش می‌دهد و واکنش شناختی به استرس با مدیریت زمان افزایش می‌یابد. این پژوهشگران دلیل بالا بودن نمرات مدیریت زمان را در زنان نسبت به مردان وجود اضطراب بالا و رضایت از

فراغت پایین زنان می‌دانند که باعث می‌شود، مدیریت بر زمان در آنان افزایش یابد. کتوگینگ و یانگ‌سن (۲۰۰۰) در پژوهشی که در مورد مدیران سازمانها انجام دادند، نشان دادند که زنان در اثربخشی مدیریت زمان به‌طور کلی پایین‌تر از مردان هستند. در پژوهشی که الاس و پوفو (۱۹۹۸) انجام دادند نتیجه گرفتند که زنان نسبت به مردان در مدیریت زمان نمرات کمتری کسب کردند. نتیجه‌ای که از مطالعه این پژوهش و پژوهش‌های دیگر می‌گیریم این است که جنسیت تأثیر زیادی در مدیریت زمان افراد ندارد، زیرا که مدیریت زمان یک ویژگی اکتسابی است و این مهارت با آموزش، در افراد پرورش می‌یابد و ارتباطی به جنسیت افراد ندارد.

**فرضیه ششم:** با آزمون این فرضیه از طریق تحلیل واریانس به این نتیجه رسیدیم که بین مدیریت زمان در دانشجویان سنین مختلف تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج تحلیل آماری میانگین مدیریت زمان در دانشجویان سنین بالا بیشتر از دانشجویان سنین پایین است. بنابراین هرچه سن افراد بالاتر باشد، توانایی آنان در مدیریت زمان افزایش می‌یابد و تجربه و گذشت زمان به افراد کمک می‌کند که بتوانند زمان خود را به درستی مدیریت کنند. پژوهش بریتون و تسر (۱۹۹۱) این فرضیه را تأیید می‌کند. آنها به این نتیجه رسیده‌اند که دانشجویان سال آخر نسبت به سال اولی‌ها در مدیریت زمان نمرات بالاتری کسب کردند. نتیجه اینکه برای تسهیل در مدیریت زمان دانشجویان به‌خصوص دانشجویان سالهای پایین، دادن دانش و آگاهی در کنترل زمان بسیار مهم است. تا آنها بتوانند در زمان کوتاه‌تری به توانایی بهره‌گیری بهتر از زمان دست یابند.

**فرضیه هفتم:** این فرضیه نیز از طریق تحلیل واریانس مورد آزمون قرار گرفت و تفاوت معناداری بین مدیریت زمان دانشجویان ترمهای مختلف به‌دست نیامد. نتیجه‌ای که از این آزمون گرفته می‌شود این است که تعداد واحدهای گذرانده (ترم‌ها) در میزان مدیریت زمان افراد تأثیری ندارد.

**فرضیه هشتم:** با آزمون این فرضیه از طریق تحلیل واریانس به این نتیجه رسیدیم که بین مدیریت زمان در دانشجویان رشته‌های تحصیلی مختلف تفاوت معناداری وجود دارد و به ترتیب دانشجویان رشته‌های معدن، معماری و عمران مهارت بیشتری در مدیریت زمان دارند. به احتمال زیاد وجود دروس پیچیده و محاسباتی در این رشته‌ها، عامل بالا بردن مهارت مدیریت زمان این دانشجویان است.

## منابع

- به‌پژوه، احمد. (۱۳۸۰)، «هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای مادران و پدران»، *مجله پیوند*، شماره ۶۰.
- رضاپور، محمدرضا. (۱۳۷۴)، *مدیریت بهره‌وری از زمان*، تهران، انتشارات معارف.
- Abouserie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of control and Self-Esteem in University Students. *Educational psychology*, 14(3), 323 – 330
- Ancona, D.G., Goodman, P.S., Lawrence, B.S & Tushman, M.L. (2001). Time: A new Research Lens. *Academy of Management Review*, Vol 26, pp 645 – 63.
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American psychologist*, 44(9), 1175 – 1184.
- Britton, B.K. & Glynn, S.M. (1989). Mental Management and Creativity: A Cognitive Model of Time Management for Intellectual productivity. In J.A.Glover, R.R. Ronning and C.R.Reynolds (Eds), *Handbook of Creativity*. New York: plenum. 429 – 440.
- Britton, B.K. & Tesser, A. (1991). Effects of Time Management Practices on College Grades. *Journal of Educational psychology*, 83, 405 – 410.
- George, J.m., Jones, G.R. (2000). The Role of Time in Theory and Building. *Journal of Management*, Vol 20. No 4. PP 657 – 84.
- Guoging, yu and yongxin, zhu. (2000). Gender Differences of china's Managers in Time Management. *Woman in Management Review*, 15, 33 – 40.
- Hall, B.L. & Hursh, D.E. (1982). An Evaluation of the Effects of a Time Management Training program on work Efficiency. *Journal of organizational Behavior Management*, 3, 73 – 96.
- King, A.C., Winett, R.A. & Lovett, S.B. (1986). Enhancing Coping Behaviors in at Risk populations: The Effects of Time Management



- nstruction and Social Support in woman From Dual-Earner Families. *Behavior Tjerapy*, 17, 57 – 66 .
- Macan, T.h. (1996). Time – Management Training: Effect on Time Behaviors, Attiudes, and Job performance. *The Journal of psychology*, 130(3), 229 – 236 .
- Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L. & Phillips, A.P. (1990). College student' Time Management: Correlations with Academic Performance and stress. *Journal of Educational psychology*, 88(4), 760 – 768 .
- Maher,C.A.(۱۹۸۶). Improving the Instructional Supervisory Behavior of Public School Principals by Means of Time Management: Experimental Evaluation and Social Validation. *Professional School psychology*, 1, 177 – 191 .
- Malone, S. (1997). *Mind skills for Managers*. First Edition Gower publishing Limited.
- Manganello, R.E. (1994). Time - Management Instruction for older Students With Learning Disabilities. *Teaching Exceptional children*, 26(2), 60 – 62 .
- Mckean, M., & Misra, R. (2000). College Student's Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time management, and leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41 – 51 .
- Ellas & Pofu. (1995). Time Management Practices in an African Culture: Correlates with College Academic Grodes. *University of Zimbabwe*.
- Orper, C. (1993). The Effect of Time Management Training on Employee Attitudes and Behavior: A Field Experiment. *The Journal of psychology*, 128, 393 – 396 .
- Schunk, D.H. (1989). Self-Efficacy and Cognitive Skill Learning. Inc. Ames & R.Ames (Eds). *Research on Motivation in Education: vol.e. Goals and Cognitions* (pp 13 – 44). San-Dieyo: Academic.

- Terry, P.S. (2002). The Effect of online Time Management practice on Self-Regulated Learning and Academic Self-Efficacy. *Dissertation of Curriculum an instruction*, Virginia University.
- Trueman, M. & Hartley, J. (1996). A Comparison Academic Performance of Mature and Traditional-Entry University Students. *Higher Education*, 32, 199 – 215.
- Zimmerman, B.J. (1994). Dimensions of Academic Self-Regulation: A Conceptual Framework for Education. In D.H.Schunk & D.J.Zimmerman (Eds), *Self-Regulation of Learning and Performance* (pp 3 – 24). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Weinstein, C.E. (1994). Self-Regulating Academic Study Time: A Strategy Approach. In D.H. Schunk & B.J.Zimmerman (Eds.), *Self-Regulation of Learning and performance: Issues and Educational Applications* (pp 181 – 202). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wright, T.A. (2002). Dialogue: The Importance of Time in Organizational Research. *Acadamy of Management Journal*, Vol 45 , pp 343 – 5
- VanEerde, B.J. (2003). Teaching Time and Organizational Management Skills to First Year Health Science Students: Does Training Make a Difference? *Journal of Further and Higher Education*, 28, 261 – 276.
- Vecchio, R. (2000). *Organizational Behavior*. Fourth Edition, Harcourt.



تاریخ وصول: ۸۶/۸/۸

تاریخ پذیرش: ۸۷/۳/۵