ارتباط مدیریت زمان با موفقیت تحصیلی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز

پرویز ساکتی، علی طاهری*

چکیده

مقدمه: توانایی به کارگیری مهارت فردی مدیریت زمان، عامل مهمی برای موفقیت تحصیلی و غیرتحصیلی محسوب می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط مدیریت زمان با موفقیت تحصیلی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز می‌باشد.

روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع توصیفی مقطعی می‌باشد. ۶۱۰ نفر دانشجو به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای جهت شرکت در مطالعه انتخاب گردیدند. گردآوری داده‌ها توسط پرسشنامه‌ای محقق‌ساخته (شامل گویه‌های مهارت فردی مدیریت زمان و نیز معدل درسی انجام شد. اطلاعات جمع‌آوری شده توسط نرم‌افزار SPSS و با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: میانگین نمره مهارت فردی مدیریت زمان و نیز نمره معدل (بعد موفقیت تحصیلی) دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی به طور معناداری($p<۰/۰۰۱$) بیشتر از دانشجویان دانشگاه شیراز بود. بین دانشجویان دختر و پسر در مهارت فردی مدیریت زمان تفاوت معناداری مشاهده نشد ولی در بعد موفقیت تحصیلی، نمره دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر بود ($p<۰/۰۰۱$). دانشجویان کارشناسی ارشد در مهارت فردی مدیریت زمان، تمامی ابعاد چهارگانه و موفقیت تحصیلی دارای میانگین بالاتری نسبت به دانشجویان کارشناسی بودند ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: تفاوت‌های مشاهده شده در مهارت مدیریت زمان همسو با تفاوت در نمرات موفقیت تحصیلی بود. لذا با توجه به نتایج پژوهش، می‌توان موفقیت تحصیلی دانشجویان را تا حد زیادی به مدیریت زمان آنان و به کارگیری آن در زندگی تحصیلی نسبت داد. برنامه‌ریزی برای آموزش مهارت‌های مدیریت زمان به منظور افزایش موفقیت تحصیلی دانشجویان توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: مدیریت زمان، مهارت فردی، موفقیت تحصیلی، دانشجویان، کارشناسی، کارشناسی ارشد

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی /پاییز ۱۳۸۹؛ ۱۰(۳): ۲۹۳ تا ۳۰۰

مقدمه

متخصصان و دست‌اندرکاران عصر حاضر در زمینه مدیریت، بحث جدیدی را تحت عنوان «مدیریت اثربخش» مطرح می‌نمایند که در این نگرش جدید، یکی از شروط لازم برای اثربخشی مدیران، مدیریت زمان است(۱). و حتی برخی کلید خودراهبری و اثربخشی را مدیریت زمان می‌دانند(۲). بنا به عقیده صاحب‌نظران، مدیریت زمان شامل هدف‌گذاری و تعیین اولویت‌ها و استفاده مناسب از منابع است که امکان انتقال آن از فردی به فرد دیگر وجود ندارد(۴ و ۳).

صاحب‌نظران این حیطه، مهارت مدیریت زمان را به دو مقوله کلی مهارت فردی (شخصی) و مهارت سازمانی تفکیک نموده‌اند. مهارت فردی مدیریت زمان شامل برخی از الگوهای عمومی رفتار است که اغلب افراد عادی در زندگی شخصی و خانوادگی خود در استفاده از وقت و

* **نویسنده مسؤول:** علی طاهری، کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، ارم، شیراز، ایران. sashoshka@yahoo.com

دکتر پرویز ساکتی (استادیار) دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، ارم، شیراز، ایران. (ppparviz@gmail.com)

این مقاله در تاریخ ۸۷/۳/۱۱ به دفتر مجله رسیده، در تاریخ ۸۸/۱۲/۹ اصلاح شده و در تاریخ ۸۹/۶/۲۲ پذیرش گردیده است.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]

مدیریت آن به کار می‌برند(۵). در باب مهارت فردی مدیریت زمان، ریشه اصلی اتلاف وقت، در خود فرد نهفته است و اگر فرد بتواند با کنترل خود، عوامل اتلاف وقت را از بین ببرد، دیگران و اتفاق‌ها نمی‌توانند تأثیر عمده‌ای در اتلاف وقت وی داشته باشند(۶). آدمی با اعمال مدیریت زمان، به حالت خودنظمی می‌رسد. به عبارت دیگر بدون اینکه ساز و کارهای خارجی، رفتار و اعمال انسان را تحت کنترل در آورد، فرد اعمال و رفتار خود را کنترل می‌کند و زمان لازم برای انجام دادن فعالیت‌های بسیار مهم را درنظرمی‌گیرد. لذا مهارت فردی مدیریت زمان نوعی «خودمدیریتی» است(۷). با توجه به مطالعات و پژوهش‌های اندیشمندانی مانند: سروش، ۱۳۷۲، افجه، ۱۳۷۶، موت، ۱۹۸۰؛ مردیت،۱۹۹۲؛ فرنر، ۱۹۹۴؛ پاترسون، وودی و کوک، ۲۰۰۱؛ و بسیاری دیگر، مهارت فردی مدیریت زمان شامل چهار بعد هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه می‌باشد(۱۱- ۸ و ۳ و ۴).

هدف‌گذاری به معنای تعیین اهداف دقیق و مشخص است که معطوف به نتایج مورد نظر باشد و در اینجا منظور از هدف، هدف‌های قابل ارزیابی است که فرد در استفاده و کنترل فعالیت‌های روزانه، هفتگی و ماهانه خود تعیین می‌کند(۷). منظور ازاولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، تنظیم اهداف و فعالیت‌ها بر حسب اهمیت و اولویتی است که یک فعالیت در مقابل سایر اهداف و فعالیت‌ها به منظور دست‌یابی به اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه دارد(۱۲). برنامه‌ریزی زمانی یعنی تنظیم فهرست فعالیت‌های قابل انجام و تفکر درباره نحوه انجام آنها در مدت زمانی که فرد در اختیار دارد. به عبارت دیگر زمان‌بندی فعالیت‌ها بر حسب اولویت و روش انجامشان به منظور استفاده بهینه از وقت مد نظر است(۱۳). تعهد به جرای برنامه، تقبل یا عهده‌دار شدن انجام کاری در آینده و متعهد شدن به یک مسؤولیت یا یک باور است(۱۴).

پژوهشگرانی چون، بری‌تون و تسر،۱۹۹۱؛ کلی، ۲۰۰۴؛ و نونیس و هادسون، ۲۰۰۶؛ مهارت فردی مدیریت زمان را عامل اساسی موفقیت در امور زندگی از جمله کار و تحصیل برشمرده‌اند(۱۷-۱۵). تبحر در به کارگیری مهارت فردی مدیریت زمان، عامل مهمی برای موفقیت تحصیلی و غیرتحصیلی محسوب می‌شود. این بعد به چگونگی کنترل، اداره و مدیریت زمان اشاره دارد. افرادی که دارای این مهارت هستند معمولا در برنامه‌ریزی زمان مطالعه و هماهنگ کردن برنامه‌ها با حالت خود، موفق عمل می‌نمایند(۷).

موفقیت تحصیلی شامل کسب مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که در طول دوره تحصیل کسب می‌گردد و درتصمیم‌گیری‌ها و مسایل مختلف راهنمای افراد است(۱۸).

امروزه در دانشگاه‌ها دانشجویان با مسأله استفاده از فرصت‌های محدود آموزشی مواجه می‌باشند. این فرض نیز وجود دارد که دانشجویانی موفق می‌گردند که از زمان محدود، حداکثر استفاده را می‌نمایند در غیر این صورت در انجام تکالیف درسی به منظور موفقیت در تحصیل با مشکل مواجه خواهند شد. همچنین بسیار مشاهده شده است که دانشجویان دانشگاه‌ها از زمان خود استفاده بهینه نمی‌نمایند و وقت خود را به طور اثربخش مدیریت نمی‌کنند. بسیاری از دانشجویان در دوره‌های تحصیلی قبل از دانشگاه که مدیریت زمان آنها توسط والدین یا آموزشگاه کنترل می‌شده از لحاظ تحصیلی موفق بوده‌اند؛ ولی شاید به دلیل نداشتن مدیریت موثر زمان، در طول تحصیل در دانشگاه با افت تحصیلی مواجه می‌شوند(۱۹).

اکثر دانشگاه‌های جهان با چالش استفاده نادرست دانشجویان از وقت خود در امر تحصیل مواجه می‌باشند و از جمله راه‌کارهایی که به منظور مقابله با این مشکل اتخاذ می‌گردد، پایین آوردن استانداردهای علمی و تحصیلی است که یک نوع راهبرد کوتاه مدت است و می‌تواند در بلندمدت پیامدهای منفی را به دنبال داشته باشد، لذا باید به دنبال راهبردهای بنیادین دیگری بود، که با توجه به نتایج پژوهش‌ها می‌توان از عامل استفاده مؤثر از زمان نام برد(۱۷). با توجه به مطالب ذکر شده مساله مدیریت زمان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و نحوه کاربرد زمان برای دانشجویان می‌تواند در موفقیت آنها تأثیرگذار باشد. لذا این پژوهش سعی دارد تا اهمیت

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]

مدیریت زمان را برای دانشجویان دانشگاه به طور اخص مطرح سازد.

هدف اصلی این پژوهش، تعیین ارتباط مدیریت زمان (در ابعاد هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه)، با موفقیت تحصیلی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز می‌باشد.

روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی می‌باشد. نمونه آماری این پژوهش ۶۱۰ نفر دانشجوی شاغل به تحصیل، در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ بودند که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند، به این‌صورت که از هر دانشگاه ۵ دانشکده انتخاب شد و از هر دانشکده یک بخش به صورت تصادفی انتخاب می‌گشت و با توجه به اینکه پژوهش در ترم زوج اجرا گردید، در دانشجویان ترم‌های دوم و چهارم دوره‌های کارشناسی، و ترم دوم کارشناسی ارشد در تحقیق شرکت کردند. معیار ورود در این مطالعه، عضویت در خوشه ها می باشد.

اطلاعات مربوط به مقوله مهارت فردی مدیریت زمان با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته جمع‌آوری گردید. این پرسشنامه به منظور سنجش میزان مهارت فردی مدیریت زمان آزمودنی‌ها توسط محققین (۱۳۸۶) ساخته شده و مشتمل بر دو قسمت است، که قسمت اول مربوط به مشخصات فردی مانند: جنس، ترم، مقطع و میانگین معدل دانشجو می‌باشد. میانگین معدل دانشجو به عنوان ملاکی برای سنجش موفقیت تحصیلی در نظر گرفته شد. قسمت دوم پرسشنامه به بررسی میزان مهارت فردی مدیریت زمان و ابعاد چهارگانه آن (هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی، تعهد به اجرای برنامه) می‌پرداخت. تعداد کل گویه های پرسشنامه ۲۸ گویه است شامل: بعد هدف‌گذاری ۷ سؤال، بعد اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها ۴سؤال، بعد برنامه‌ریزی زمانی ۹ سؤال و بعد تعهد به اجرای برنامه ۸ سؤال. برای تهیه پرسشنامه، گویه‌های مرتبط با مهارت فردی مدیریت زمان از مطالب کتب و مقالات مرتبط استخراج گردید(۲ و ۶ و ۵ و ۱). مقیاس پرسشنامه لیکرت بود و در مقابل هر عبارت پنج‌گزینه به صورت (همیشه، غالباً، گاهی، بندرت، هیچگاه) قرار داشت. گزینه ها همیشه در عبارات مثبت بیشترین نمره، یعنی نمره چهار را به خود اختصاص می‌دادند و در عبارات منفی کمترین نمره، یعنی نمره صفر را می‌گرفتند. حداکثر نمره هر بعد پرسشنامه به ترتیب عبارت است از: هدف‌گذاری ۲۸، اولویت‌بندی اهداف ۱۶، برنامه‌ریزی زمانی ۳۶، تعهد به اجرای برنامه ۳۲، میانگین کل پرسشنامه ۱۱۲ است.

به منظور تعیین روایی ابزار پژوهش ابتدا پرسشنامه ای مقدماتی، شامل ۳۷ گویه در اختیار تعدادی از اساتید دانشگاه و نیز تعدادی از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی قرار گرفت. پس از بررسی میزان توافق پاسخ‌دهندگان در مورد کلیه عبارات هر دو بخش پرسشنامه آشکار شد که اکثریت پاسخ‌دهندگان بر وارد بودن عبارات هر بعد اتفاق‌نظر دارند. در نهایت با توجه به توافق پاسخ‌دهندگان در مورد عبارات هر بعد تعداد ۳۷ گزینه انتخاب گردید. سپس به منظور حذف عبارات نامناسب، پرسشنامه مقدماتی در اختیار ۸۳ نفر از دانشجویان که به طور تصادفی انتخاب شده بودند نیز قرار داده شد. تعداد ۹ سوال حذف شد و یک پرسشنامه ۲۸ گزینه‌ای استخراج گردید. پایایی از طریق محاسبه آلفای کرنباخ به تأیید رسید.

ضریب آلفای کرونباخ، حاصل از محاسبه ضریب همسانی درونی سؤالات مقوله مهارت فردی برای ابعاد چهارگانه آن، در بعد هدف‌گذاری (۰/۷۳)، اولویت‌بندی اهداف (۰/۵۳)، برنامه‌ریزی زمانی (۰/۷۸)، و تعهد به اجرای برنامه (۰/۷۴) به دست آمد. ضریب پایایی برای کل پرسشنامه نیز (۰/۸۸) گزارش گردید.

مجوز اجرای این طرح از دانشگاه‌های شیراز و علوم پزشکی شیراز اخذ گردید. سپس پرسشنامه‌ها در بین دانشجویان دانشکده‌ها و بخش‌های منتخب توزیع شد و پس از تکمیل جمع‌آوری گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله نرم افزارSPSS-11/5 ، روش‌های آمار توصیفی هم‌چون؛ فراوانی، میانگین، انحراف معیار استفاده گردید و در آمار استنباطی به

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]

منظور بررسی دقیق سؤالات، هر یک از ابعاد جداگانه با استفاده از آزمون t مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج

از ۶۵۰ پرسشنامه توزیع شده تعداد ۶۱۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. درصد بازگشت پرسشنامه‌ها ۹۴ درصدبود. از این میان تعداد ۲۵۹ نفر (۴۲/۵ درصد) دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی بودند و ۳۵۱ نفر (۵۷/۵ درصد) مربوط به دانشگاه شیراز بودند. تعداد ۳۸۸ نفر (۶۳/۶ درصد) دختر و ۲۲۲ نفر(۳۶/۴ درصد) پسر بودند. همچنین تعداد ۵۲۶ نفر (۸۶/۲ درصد) از نمونه‌ها در مقطع کارشناسی، و۸۴ نفر (۱۳/۸ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد بود.

میانگین نمره معدل دانشجویان دانشگاه شیراز (به عنوان شاخص موفقیت تحصیلی) ۱/۳±۱۵/۸ و میانگین نمره معدل دانشجویان علوم پزشکی ۱/۱۱±۱۶/۳۲ بود که این تفاوت میانگین در سطح P<۰/۰۰۱ (t=۵/۰۲) معنادار است. میانگین نمره مدیریت زمان دانشجویان دانشگاه شیراز ۱۵/۶±۶۲/۱ و میانگین نمرات دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی نیز در این بعد ۱۷/۷±۶۹/۳۴ بود که این تفاوت در سطح P<۰/۰۰۱ (t=۲/۷۱) معنادار است.

نتایج مقایسه میانگین مهارت فردی و ابعاد چهارگانه آن بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز در جدول شماره یک آمده است.

در مقایسه دانشجویان دختر و پسر، میانگین نمرات مهارت فردی مدیریت زمان دانشجویان پسر ۱۶/۸۵±۶۳/۸۸ و دانشجویان دختر ۱۶/۹±۶۵/۹۱ بود اما تفاوت این میانگین ها معنادار نمی‌باشد. هم‌چنین میانگین نمرات دانشجویان دختر در بعد موفقیت تحصیلی ۱/۱۸±۱۶/۱۶ و نمرات دانشجویان پسر در همین بعد ۱/۳۸±۱۵/۷۹ می‌باشد. که این تفاوت میانگین در سطح P<۰/۰۰۱ (t=۳/۴۹) معنادار است. در بین ابعاد چهارگانه مهارت فردی مدیریت زمان در سه بعد هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و برنامه‌ریزی زمانی تفاوت معناداری بین میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر وجود نداشت. در بعد تعهد به اجرای برنامه میانگین دانشجویان دختر ۵/۹۲ ±۱۸/۲۱بود که از میانگین نمره دانشجویان پسر ۵/۹۷±۱۶/۸۷ بالاتر می‌باشد و این تفاوت در سطح P<۰/۰۱ و t=۲/۶۷ معنادار است.

در مقایسه دانشجویان مقطع کارشناسی با دوره های کارشناسی ارشد، میانگین نمرات مهارت فردی مدیریت زمان دانشجویان کارشناسی ۱۶/۸±۶۳/۴۸ بود که به طور معناداری کمتر از میانگین دانشجویان کارشناسی ارشد ۳/۳۶±۷۵/۷۶ می‌باشد (P<۰/۰۰۱ و t=۶/۳۸). در بعد موفقیت تحصیلی نیز میانگین دانشجویان کارشناسی (۱/۲۸±۱۵/۸۹) به طور معناداری کمتر میانگین دانشجویان کارشناسی ارشد (۰/۸۲±۱۶/۸۴) بود (P<۰/۰۰۱ و t=۶/۵۸).

نتایج مقایسه میانگین ابعاد چهارگانه مهارت فردی در بین دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد در جدول ۲ آمده است.

جدول۱: مقایسه میانگین نمرات ابعاد چهارگانه مهارت فردی مدیریت زمان بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و دانشگاه شیراز

ابعاد مهارت فردی مدیریت زمان (حداکثر نمره)	دانشگاه شیراز	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	t	P
هدف‌گذاری(۲۸)	۴/۹۴ ±۱۵/۴۲	۵/۰۳± ۱۷/۳۱	۴/۶۳	۰/۰۰۱
اولویت‌بندی اهداف(۱۶)	۳/۰۶ ±۹ /۳۳	۳/۳۲ ±۹/۵۴	۰/۸۲	N.S
برنامه‌ریزی زمانی(۳۶)	۵/۹۶ ±۲۰/۸۴	۶/۳۷ ±۲۱/۹۱	۲/۸۵	۰/۰۱
تعهد به اجرای برنامه(۳۲)	۵/۶۹ ±۱۷/۱۷	۶/۲۶ ±۱۸/۴۹	۲/۷۱	۰/۰۱

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]

جدول ۲: مقایسه میانگین نمرات ابعاد چهارگانه مهارت فردی مدیریت زمان در بین دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد

ابعاد مهارت فردی مدیریت زمان (حداکثر نمره)	دانشگاه شیراز	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	t	P
هدف‌گذاری(۲۸)	۱۵/۷۶± ۵/۰۳	۱۹/۱۳± ۴/۲۳	۵/۸۱	۰/۰۰۱
اولویت‌بندی اهداف(۱۶)	۹/۲۰± ۳/۱۱	۱۰/۸± ۳/۲۲	۴/۳۳	۰/۰۰۱
برنامه‌ریزی زمانی(۳۶)	۲۰/۵۸± ۶/۲۱	۲۴/۲۶± ۴/۸۵	۵/۱۸	۰/۰۰۱
تعهد به اجرای برنامه(۳۲)	۱۷/۳± ۵/۹۷	۲۰/۳۷± ۵/۳۱	۴/۴۳	۰/۰۰۱

بحث

پژوهش حاضر به مقایسه‌ی مهارت فردی مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی میان دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز در ابعاد هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه پرداخت.

همان‌طور که نتایج نشان داد دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی، مهارت مدیریت زمان بهتری نسبت به دانشجویان دانشگاه شیراز دارا می‌باشند. در بعد موفقیت تحصیلی نیز دانشجویان علوم پزشکی عملکرد تحصیلی بالاتری دارند. درابعاد چهارگانه، میانگین مهارت فردی مدیریت زمان دانشجویان علوم پزشکی در سه بعد هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه به طور معناداری بالاتر از دانشجویان دانشگاه شیراز بود و بیشترین تفاوت در سطح هدف‌گذاری مشاهده گردید. از جمله دلایل هدف‌مندتر بودن دانشجویان پزشکی در مقایسه با دانشجویان دانشگاه شیراز، می‌توان به ماهیت رشته های علوم پزشکی اشاره کردکه سبب می‌گردد این دانشجویان مدیریت زمان بهتر و در نتیجه عملکرد تحصیلی بالاتری داشته باشند و به زعم دیویی (۱۹۱۶)، «هدف است که به فعالیت فرد جهت معینی می‌دهد»(۲۰).

مطالعات واکر و پارک هورست (۱۹۸۲)، و شیخ نظامی (۱۳۷۶)، نقش جنسیت را در مدیریت زمان بی اثر می‌داند(۲۲۱ و ۲۲). در پژوهش کنونی نیز تفاوتی بین دانشجویان دختر و پسر مشاهده نشد. در مقابل نتایج مطالعات کرمی مقدم (۱۳۷۷)، که در محیطهای سازمانی انجام شده، تفاوت مدیریت زمان بین زن و مرد را نشان می‌دهد(۱)؛ ممکن است علت تفاوت نتایج در این مطالعات، محیط و بافتی باشد که پژوهش در آن صورت گرفته است.

بین دانشجویان دختر و پسر در سه بعد هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و برنامه‌ریزی زمانی تفاوت معناداری وجود ندارد. در بعد تعهد به اجرای برنامه تفاوت معنادار بین میانگین دانشجویان دختر و پسر مشاهده گردید. به این ترتیب که دانشجویان دختر تعهد بیشتری به اجرای برنامه‌ریزی‌های خود نشان دادند. محقق به پژوهش‌هایی که در این زمینه صورت گرفته باشد و بتوان به آنها استناد کرد، دست نیافت. هرچند دانشجویان دختر تنها در بعد تعهد به اجرای برنامه نمره بالاتری را دارا بودند اما کاملا آشکار است که داشتن هدف و برنامه‌ریزی، بدون عمل نمودن به آن، نتایج عملی در بر نخواهد داشت و این بازده اجرایی در بعد موفقیت تحصیلی خود را آشکار می‌کند؛ همان طور که بر اساس نتایج پژوهش حاضر، دانشجویان دختر دارای عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به دانشجویان پسر بودند.

دانشجویان کارشناسی ارشد در ابعاد مهارت فردی مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی دارای نمره بالاتری نسبت به دانشجویان کارشناسی بودند. در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که هر چند به نظر می‌رسد دوره کارشناسی ارشد، سخت‌تر و مشکل‌تر از دوره کارشناسی است، اما دانشجویان کارشناسی ارشد با استفاده از هنر فردی مدیریت زمان در زمینه تحصیلی عملکرد بهتری دارند. بنابراین ضروری است که در دوره کارشناسی نیز به مساله مدیریت زمان توجه بیشتری از سوی دانشجویان مبذول گردد و باید این مهارت در دوره کارشناسی نیز جایگاه خود را در بین دانشجویان به منظور موفقیت در

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]

تحصیل و حتی سایر امور زندگی پیدا نماید.
دانشجویان کارشناسی ارشد در همه ابعاد چهارگانه مدیریت زمان دارای عملکرد بهتری نسبت به دانشجویان کارشناسی بودند. این نتیجه با توجه به اینکه در تحلیل قبل دانشجویان کارشناسی ارشد به طورکلی مهارت مدیریت زمانی بهتری نسبت به دانشجویان کارشناسی داشتند و نیز نتایج مقایسه دو دانشگاه و دانشجویان دختر و پسر منطقی به نظر می‌رسد. در واقع از همبسته‌های اصلی موفقیت تحصیلی دانشجویان، به کارگیری مهارت فردی مدیریت زمان در زندگی تحصیلی است. از این رو شاید بتوان موفقیت تحصیلی را تابعی از هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه دانست.
از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان محدود بودن پژوهش به دانشگاه های علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز اشاره نمود. همچنین به علت تازه بودن موضوع پژوهش، تحقیقات پیشین اندکی وجود داشت تا محقق در قسمت بحث نتایج بتواند به آن استناد کند و این مسأله پژوهشگر را در تفسیر نتایج با مشکلاتی مواجه نمود که در صورت وجود پیشینه محکم استواری نتایج نیز افزایش می‌یابد.
پیشنهادها: با توجه به عملکرد مناسب‌تر دانشجویان کارشناسی ارشد در زمینه مهارت مدیریت زمان نسبت به دانشجویان کارشناسی، ضروری است تا به این مسأله در بین دانشجویان کارشناسی نیز توجه گردد و بایستی هدف‌مندی در تحصیل را برای تمامی دانشجویان الگو قرار داد تا بر مبنای هدف، به انجام سایر ابعاد مدیریت زمان نیز پرداخته شود. مهارت فردی مدیریت زمان در ایران زیاد شناخته شده نیست، لذا لازم است تا این مهارت را به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی به افراد آموزش داد. حتی بهتر است تا از دوران دبستان به آموزش و ترویج آن در بین دانش آموزان پرداخت تا در زندگی مورد استفاده قرار دهند. کمبود یک واحد درسی در این مورد در دوره‌های تحصیلی به شدت احساس می‌گردد.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش، موفقیت تحصیلی دانشجویان تا حد زیادی به شیوه مدیریت زمان و به کارگیری آن در زندگی تحصیلی ارتباط دارد و همان‌طور که نتایج نشان داد، عملکرد بهتر دانشجویان دختر در تعهد به اجرا نمودن برنامه مدیریت زمان و برتری دانشجویان علوم پزشکی در بعد هدف‌گذاری نسبت به دانشجویان دانشگاه شیراز گواه این ادعاست و می‌توان آن را دلیل موفق‌تر بودن دانشجویان دختر و دانشجویان علوم پزشکی در تحصیل دانست. از این رو بایستی تلاش نمود تا مهارت فردی مدیریت زمان را در بین دانشجویان ترویج نمود و به ویژه هدف داشتن در تحصیل را نهادینه کرد تا نظام آموزش عالی با حرکتی منظم‌تر و بهتر به سوی رشد و توسعه گام بردارد.

منابع

1. Karami Moghadam F. A Survey of Relationship between Personal and Organizational Time Management Skills among High School Principals in Shiraz [dissertation]. Shiraz: Shiraz University 1998.
2. Laket J. Modiriyate Asarbakhsh. Translator: Alavi Sayed Aminallah. Tehran: Government Education Center 1994.
3. Sorosh A. Modiriyate Zaman. Tehran: Bozorgmehr 1992: 13-14.
4. Afje, AA. Modiriyate Zaman dar Amouzesh. Journal of Economics and Business Research, Islamic Azad university – South Tehran Branch 1997; 32: 45-67.
5. Fraset P. Modiriyate Zaman. Taavon 1997; 22: 39-43.5
6. Mackenzie A. The Time Trap. Translator: Esmaeelnia M. Tadbir 1994; 5(44): 30-33.
7. Zallei. M. Time Management. Zamine 1996; 6(60): 12-20.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]

8. Mott DL. Office Skills: Time Management Skills for Future Office Workers. Business Education Forum 1980; 34(4): 11-12.
9. Ferner J. Modiriyate Karbourdie Vaght va Amalkard. Translator Javaherizade N. Tehran: Pazhohesh 2002: 11-15.
10. Kirk J, Patterson A, Woody C, Lewis K, Cook M, Duckett S. GRAB for Time: A Time Management Skills Board Game. Eric, Ed 448346 2001. [cited 2010 Oct 10] Available from: http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_&ERICExtSearch_SearchValue_0=ED448346&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED448346 12. Haynes ME. Personal Time Management. Crisp Learning, Paperback 2000.
11. Haynes ME. Personal Time Management. Crisp Learning, Paperback 2000.
12. Amerei F. Management and Organizing. Tadbir 1993; 4(35): 44-45.
13. Sanjari AA. Taahoude Shoghliyeh Modirane Amouzeshi. Management in Education 1996; 14: 28.
14. Britton BK, Tesser A. Effects of Time Management Practice on College Grades. Journal of Educational psychology 1991; 83(3): 405-410.
15. Kelly WE. As Achievement Sails the River of Time: The Role of Time Use Efficiency in Grade-Point-Average. Educational Research quarterly, Proquest Education Journal 2003; 27(4): 3-8.
16. Nonis SA. Hudson GI. Academic Performance of College Students: Influence of Time Studying and Working. Journal of Education for Business 2006; 81(3): 151.
17. Conrad RE. Modiriyate class dar dabirestan. Translator: Kiamanesh, A. Tehran: Roshd 2002.
18. Kelly WE. As Achevement Sails the River of Time: The Role of Time Use Efficiency in Grade-Point-Average. Educational Research quarterly, George Foe University 2003: 4-27. http://www.dr-wekelly.com/myarticles/tues_gpa.pdf
19. Haynes ME. Make Every Minute Count. London: kogan 1987.
20. Dewey J. Democracy and Education, Macmillan, New York 1916, 89.
21. Walker FS, Parkhurst AM. Identifying Differences in Time Managers. Home Economics Research Journal 1982; 11(1): 57-66.
22. Sheykhnezami Z. A Comparative between Principals Self Guidance in Shiraz High Schools [dissertation]. Shiraz: Shiraz University 1997.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]

The Relationship between Time Management and Academic Achievements Among Bachelor and Master Students of Shiraz University and Shiraz University of Medical Sciences

Parviz Saketi[1], Ali Taheri[2]

Abstract

Introduction: *The capability of applying time management skill, is an important factor in academic and non-academic achievements. This study was performed to investigate the relationship between time management and academic achievement of master and bachelor students of Shiraz University (SU) and Shiraz University of Medical Sciences (SUMS).*

Methods: *In this descriptive cross sectional study, 610 students were selected through cluster sampling. Data was gathered using a researcher-made questionnaire including items asking about individual skills, time management, and average score. The gathered information was analyzed by SPSS software using descriptive and inferential statistics.*

Results: *The mean score of time management skill and also the average score was significantly higher among students of SUMS compared students of SU ($p<0.001$). No significant difference was observed among male and female students considering time management skill but, in academic achievement, female students' scores were higher than male's ($p<0.001$). MS students enjoyed a higher mean score considering individual skills of time management, all 4 aspects, and academic achievement ($p<0.001$).*

Conclusion: *The differences observed in time management skill was corresponding to differences in academic achievement scores. Therefore, it could be concluded that students' academic achievement is roughly related to time management and its application in academic life. It is recommended to plan for students' training on time management skills in order to enhance their accomplishments.*

Keywords: Time management, personal skills, academic achievement, students, Master, Bachelor.

Addresses

[1] Assistant Professor, Department Educational Administration & Planning, School of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. E-mail: ppparviz@gmail.com

[2](✉) Master in Educational Management, Department Educational Administration & Planning, School of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. E-mail: sashoshka@yahoo.com

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-03]