



بررسی تأثیر مدیریت زمان بر مدیریت استرس دانشجویان مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه صنعتی مالک اشتر

پیمان اخوان (دکتری مهندسی صنایع، دانشیار، دانشگاه صنعتی مالک اشتر)
Email: peyman_akv@yahoo.com
محمد عین القضاة (کارشناس ارشد مهندسی صنایع، دانشگاه صنعتی مالک اشتر)
Email: mo.eynol@yahoo.com

چکیده:

مدیریت زمان یکی از روش‌های مؤثر جهت کاهش استرس است. هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی راهبردهای مدیریت زمان بر افزایش توانمندی دانشجویان در مقابله با استرس و مدیریت آن است. نه متغیر مؤثر در مدیریت زمان در نظر گرفته شد، شامل: درک و برآورد زمان، تعیین اهداف و اولویت‌ها، برنامه‌ریزی، عادات فردی، مستندسازی، شناسایی منابع اتلاف زمان، تعویق و ناتمامی امور، عوامل محیطی، پیچیدگی امور. بمنظور بررسی عملی تئوری‌های مطرح‌شده در پژوهش حاضر، از یک مطالعه موردی بر روی جامعه آماری دانشجویان دانشگاه مالک‌اشتر استفاده شده‌است، شامل یک پرسشنامه سه قسمتی که TSMQ نامیده شد. نتایج نشان داد، بین استرس و مدیریت زمان رابطه معکوس و معناداری ($r = -0/507, p < 0/01$) وجود دارد که نشان می‌دهد هرچه میزان استفاده از مهارت‌های مدیریت زمان در دانشجویان بیشتر باشد، استرس در آنان کمتر خواهد بود. با انجام تحلیل رگرسیون مشخص شد، مدیریت زمان تنها می‌تواند ۲۴ درصد از تغییرات استرس را پیش‌بینی کند که مابقی تغییرات (۷۶ درصد) ناشی از دیگر عوامل خارج از مدل خواهد بود.

کلمات کلیدی

مدیریت زمان، مدیریت استرس، دانشجو



۱. مقدمه

کمبود زمان ناخشنودی و نارضایتی همیشگی در جوامع انسانی است. در پاسخ، انتشار گسترده‌ای از کتاب‌ها، مقالات و برگزاری سمینارها در رابطه با مدیریت زمان همراه با اظهارات، پیشنهادات و حکایات صورت گرفته است [۳۹]. اما مدیریت زمان دقیقاً چیست؟ علی‌رغم گستردگی برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان، معمولاً اجماع نظر کمی در مورد تعاریف ارائه شده از مدیریت زمان وجود دارد. به علاوه هلسون این بحث را مطرح کرد که نوعی فقدان مدل نظری برای مدیریت زمان هم وجود دارد [۲۵].

مدیریت زمان موضوعی است که همه، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه‌ای، نیاز دارند از آن بهره‌مند شوند تا در زندگی موفق باشند. زمان در فرهنگ لاروس اینگونه ترجمه شده است: "زمان یک مدت محدودی است که بوسیله تخصیص به انجام کاری مشخص می‌شود" [۱].

مدیریت زمان استفاده بهینه از وقت جهت زندگی بهتر، راحت‌تر، آسوده‌تر است که شامل مهارت‌هایی از قبیل مهارت‌های شخصی، هدف‌گذاری، کنترل وقفه، روش سازماندهی امور و غیره می‌باشد [۵]. مدیریت زمان یکی از روش‌های مؤثر جهت کاهش میزان استرس است. در واقع این نوع مدیریت چیزی جدا و منفک از واژه مدیریت به مفهوم عام نیست و هدف آن جلوگیری از اتلاف وقت و نظم و نسق دادن به زمان در زندگی است.

الک مکنزی در کتاب Time Trap خود اداره زمان را به معنای اداره و کنترل اضطراب و فشارهای روحی از بالاترین سطح می‌داند [۴۰]. لذا می‌توان نتیجه گرفت که مدیریت زمان می‌تواند به میزان زیادی از استرس‌های آدمی بخصوص دانشجویان، که موضوع اصلی بحث ما هستند، بکاهد. نتایج تحقیقات بالینی به این موضوع تاکید دارد که استرس‌های موجود در زندگی (که بخشی از آن ناشی از مدیریت ضعیف زمان است) باعث اصلی انواع بیماری‌هاست لذا مدیریت بهتر زمان در زندگی به سلامتی انسان نیز کمک خواهد نمود [۶]، [۱۰] و [۲۵].

کنش اصلی مؤسسات آموزش عالی، موفقیت تحصیلی دانشجویان است. این کنش از طریق فراهم ساختن سلامت عمومی دانشجویان امکان‌پذیر است. تا بهداشت جسمی و روانی دانشجویان فراهم نگردد، مقوله‌ی موفقیت تحصیلی آنان امکان‌پذیر نخواهد بود. پژوهش‌های انجام شده در گذشته، عوامل متعددی را در این راستا مؤثر می‌دانند که در این میان استرس زمان و فقدان برنامه‌ریزی در زندگی دانشجویی، از عواملی است که اغلب پژوهش‌ها به آن توجه دارند [۲]. با توجه به اهمیت موضوع، این پژوهش با نشان دادن رابطه استرس و مهارت مدیریت زمان در دانشجویان و ارائه نتایج کاربردی، با تاکید بر اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی و تنظیم وقت، کمک می‌کند تا دانشجویان با برنامه‌ریزی صحیح و ایجاد توازن بین فعالیت‌های روزمره و آموزشی، ضمن افزایش انگیزه و عملکرد و همچنین کاهش هزینه‌های درمانی ناشی از بیماری‌های روان‌تنی، به اثربخشی و بهره‌وری بالاتری دست یابند.

اولین و اصلی‌ترین نوآوری مدنظر در این پژوهش، نگاه متفاوت به مقوله مدیریت استرس است. در اغلب پژوهش‌های انجام شده، پژوهشگر میزان استرس جامعه آماری مدنظرش را می‌سنجد ولی در این تحقیق سعی شده نحوه عملکرد جامعه در مقابله با استرس بررسی گردد. یعنی با سنجش رفتار افراد، نحوه برخورد آنها با استانداردهای موجود مقایسه گشته و مشخص گردیده که چگونه دانشجویان استرس‌های وارده به خودشان را مدیریت می‌کنند. ازطرفی در این تحقیق به مقوله مدیریت زمان از دید دانشجویان نگاه شده است که این جامعه در ایران کمتر در مقوله مذکور، مورد توجه بوده‌اند. تحقیقاتی هم که در این زمینه انجام شده است بیشتر سطحی بوده و قابل تفسیر به کل دانشجویان نیست.

۲. فرضیه تحقیق

در این پژوهش فرضیه زیر مدنظر است: "مدیریت مؤثر زمان باعث افزایش سطح مدیریت استرس دانشجویان خواهد شد".



در این تحقیق سعی شده به این پرسش پاسخ داده شود آیا مدیریت زمان در افزایش توانایی دانشجویان در کنترل استرس خود مؤثر است یا خیر؟ و اگر هست چقدر و چگونه؟ در نهایت انتظار می رود مدیریت زمان نه تنها باعث افزایش سطح مدیریت استرس شود بلکه سهم بسزایی در کاهش استرس داشته باشد.

۳. شرح مفهوم مدیریت زمان

در تحقیقات مشابه موضوع یک تعریف خاص برای مدیریت زمان مشخص نشده است. اگرچه نویسندگان زیادی به لاکین رجوع کرده اند، که بنا بر پیشنهاد وی مدیریت زمان شامل فرآیند تشخیص نیازها، تعیین اهداف برای دست یافتن به این نیازها، اولویت بندی و برنامه ریزی امور مورد نیاز برای دست یافتن به این اهداف می باشد [۳۵].

چندین تعریف دیگر نیز برای مدیریت زمان پیشنهاد شده است که بطور خلاصه بدین شکل بیان شده است:

- مدیریت زمان چیزی جز استفاده از روش هایی برای کنترل زمان نیست [۲۸]، [۳۹] و [۴۳].
- مدیریت زمان روشی است برای استفاده کارآمد از زمان، بویژه داشتن زمان کافی برای انجام وظایف لازم بسیار [۱۶]، [۱۲].

- مدیریت زمان، برنامه ریزی و تخصیص زمان به کارها است [۱۵]، [۲۰] و [۲۶].

- مدیریت زمان، میزان هدفمندی و سازمان یافته بودن استفاده افراد از زمان است [۱۳] و [۵۲].

- مدیریت زمان، روشی برای کسب بینش نسبت به استفاده از زمان است [۳۳].

- مدیریت زمان، مجموعه رفتارهایی است با هدف دستیابی به استفاده ی کارآمد از زمان و در عین حال انجام فعالیت های هدفدار خاص با تاکید بر اینکه استفاده از زمان به خودی خود هدف نیست و نمی تواند به تنهایی دنبال شود بلکه تمرکز بر فعالیت هدف دار است، مانند انجام یک وظیفه کاری یا یک تکلیف درسی که با استفاده کارآمد از زمان انجام می شود [۴۷].

- مدیریت زمان، مجموعه ای از روش هاست تا با افزایش زمان موجود فعالیت های بیشتری انجام شود. همچنین مدیریت زمان به نوعی مهار رفتار در جمعیت ها و مواقع مهم و حساس است [۳۲].

- مدیریت زمان، مجموعه ای از روش هاست برای افزایش راندمان فکری [۱۴].

- مدیریت زمان، کاربرد فرآیندهای خود ساماندهی در حوزه زمان است [۲۲].

- مدیریت زمان استفاده بهینه از وقت جهت زندگی بهتر، راحت تر، آسوده تر است؛ شامل مهارت هایی از قبیل مهارت های شخصیف هدف گذاری، کنترل وقفه، روش سازماندهی امور و غیره می باشد [۵].

- راهبردهای خود ساماندهی به منظور مورد بحث قرار دادن برنامه ها و بررسی میزان کارآمدی آنها را مدیریت زمان می نامند [۱۸].

- مدیریت زمان، استفاده از راهکارهایی است که برای کمک به فرد در رسیدن به اهداف مطلوب خود طراحی شده اند [۲۳].

- مدیریت زمان روشی است برای ارزیابی اهمیت نسبی فعالیت‌ها از طریق ایجاد یک برنامه اولویت‌بندی شده [۲۹].

- مدیریت زمان مجموعه ای از رفتارها است که برای تسهیل راندمان و کاهش استرس استفاده می شوند [۳۶].

- الک مکنزی در کتاب Time Trap خود اداره زمان را به معنای اداره و کنترل اضطراب و فشار های روحی از بالاترین سطح می داند [۴۰].

البته برخی از نویسندگان هم هیچ تعریف مشخصی در این زمینه ندارند، ولی توضیحات مبسوطی در مورد

ماهیت مدیریت زمان ارائه کرده اند [۴۸] و [۵۱].

تعریف پیشنهادی در این تحقیق از مدیریت زمان، بر مبنای مرور ادبیات موضوع، عبارت است از مجموعه‌ای

سازمان یافته و تمرین شده از مهارت‌های اکتسابی و استعداد‌های ذاتی است که با ایجاد احساس مفیدتر بودن باعث انجام کارآمدتر امور و در عین حال کاهش استرس در افراد خواهد شد. این تعریف تأکید دارد که ۵۰ تا ۱۰۰ درصد



مدیریت زمان اکتسابی است و می‌توان آنرا از طریق آموزش در دانشجویان ایجاد کرد. استفاده بهینه از زمان به خودی خود باعث کاهش استرس نمی‌شود بلکه با ایجاد یک احساس خوب در دانشجو توانایی مقابله با استرس را در او افزایش می‌دهد و در نتیجه به کاهش استرس می‌انجامد. لذا باید تمرکز بر فعالیت‌های هدف دار باشد؛ یعنی درس خواندن دانشجو صرفاً برای گرفتن بهترین نمره نباشد، زیرا که اگر نمره خوب هم بگیرد چون بهترین نیست دچار استرس می‌شود. از طرفی اگر این درس خواندن برای اهداف عالی از قبیل خدمت به اجتماع، وظیفه دینی و ملی و ... باشد از هرگونه استرس به دور خواهد بود.

توسعه و تقویت مدیریت زمان شامل ۳ مرحله می‌شود که فرد بصورت تدریجی و نسبی در آن پیشرفت می‌کند:

- حساس شدن ذهنی نسبت به یک سرمایه عادی شده ای به نام زمان
 - شناسایی آفات، راهزنان، دامهای زمان و دلایل اتلاف زمان
 - جستجوی راه حل‌هایی برای جلوگیری از اتلاف زمان و بکارگیری تدریجی آن
- اگر انسان در رابطه با جریان‌های زندگی انفعالی عمل کند زمان او بشدت هدر خواهد رفت [۴].

۴. شرح مفهوم مدیریت استرس

استرس در فرهنگ لغت اکسفورد اینگونه توصیف شده است: نیرو یا فشاری است که می‌تواند موجب اختلال و از هم گسیختگی موازنه و تعادل سیستم یا ارگانیسم گردد [۱۰].

استرس، واقعیتی اجتناب ناپذیر در زندگی است و به این صورت تعریف می‌شود: پاسخی است که یک ارگانیسم به صورت خاص یا غیر خاص می‌دهد تا پیامدهایی که تعادلش را بر هم می‌زنند و از حدتوانش بیشتر می‌شوند را تحریک کنند [۵۴]. این در حالی است که لازاروس می‌گوید: استرس زمانی ایجاد می‌شود که افراد می‌فهمند نمی‌توانند به قدر کافی با تقاضاهایی که از آنها می‌شود و یا تهدیداتی که درمورد سلامتی آنها است، رابطه برقرار کنند (Lazarus 1996) و برخی اعتقاد دارند استرس زیاد به اتفاقات و شرایط خارجی بستگی ندارد ولی درعوض کاملاً به احساس ما از اتفاقات و شرایط خارج و چگونگی درک و برداشت از آنها وابسته است [۳۰] و [۳۸].

در سالیان متمادی تحقیقات زیادی در مورد استرس انجام شده است. بعضی از محققین بزرگ به استرس به عنوان عاملی نگاه می‌کنند که بوسیله رخدادهای بزرگ زندگی یا تغییر در آن، بوجود آمده است. در حالی که سیل به فرایند تطبیق معتقد است. دیگر محققین براین باورند که استرس به میزان زیاد از شرایط و رخدادهای بزرگ نشأت نمی‌گیرد بلکه نشأت گرفته از درک ما در مورد این شرایط یا پیشامدها است و در واقع حاصل تفکرات ما در مورد آنها است [۴۹].

تعاریف و تئوری‌های بسیار متفاوتی از استرس وجود دارد. با این حال، یکی از عمومی‌ترین آنها مدل برهم کنشی برای استرس است. این مدل به سه جزء کلیدی اشاره می‌کند:

- شرایط و تقاضاها
- سنجش ذهنی ما از شرایط
- منابع دریافتی ما از پاسخ به تقاضاها

تقاضاها و شرایط شامل مشکلات مالی، مشاخره‌ها، تغییر در شرایط تحصیلی یا کاری و غیره می‌شود. اینها رخدادهای، مشاخرات یا تغییراتی هستند که در محیط خارجی اتفاق می‌افتند و ممکن است فیزیکی یا فیزیولوژیکی باشند. گاهی اوقات به آنها عوامل استرس‌زا می‌گویند.

سنجش شرایط یعنی اینکه ما چطور شرایط و تقاضا را تفسیر می‌کنیم. به عنوان مثال، رخدادی پیش می‌آید. شخص (الف) ممکن است آن را استرس‌زا تلقی کند در حالی که در مورد شخص (ب) اینطور نیست. بنابراین شخص (الف) احتمالاً واکنشی به شرایط استرس‌زا دارد که ممکن است فیزیولوژیکی یا احساسی باشد.



منابع به توانایی فرد برای کنار آمدن با تقاضا یا عامل استرس زا به منظور حل مشکلات حقیقی یا احتمالی اشاره دارد. پس مجدداً رخدادی روی می دهد، شخص (الف) و شخص (ب) هر دو آن را استرس زا تلقی می کنند، اما شخص (الف) اعتقاد دارد که منابع لازم برای کنار آمدن با استرس را دارد اما شخص (ب) چنین نیست و بر این اساس به استرس پاسخ می دهند [۴۵]. وقتی دانشجویان قادر به کنترل بعضی درخواست‌هایی که از آنها می شود نباشند، می توانند منابع را به دلخواه خود با افزایش مجموعه‌ی استراتژی‌های تطبیقی خود افزایش دهند.

مباحث پیوسته و گاهی اوقات جذاب در مورد مدیریت استرس و اینکه مدیریت استرس چیست وجود دارد. در کنفرانسی با نام «استرس- یک تغییر جهت» که در سال ۱۹۹۸ در لندن برگزار شد، آنجلا پاتمور در گزارشی به نام «کشتن قاصد» اینگونه می گوید: اثرات مخرب سلامتی که اغلب مرتبط با استرس هستند، ممکن است به میزان قابل توجهی به یک ویژگی از استرس یعنی شکست برای غلبه بر آن، بستگی داشته باشد. اثر مخرب بر سلامتی در این حالات ممکن است بیشتر از آنکه بدلیل استرس باشد، به دلیل درماندگی‌های مکرر باشد [۴۶].

اگر چه که تحقیق کامل در مورد موضوعاتی که هم اکنون در حوزه‌ی مدیریت استرس بررسی شد خارج از حوصله این تحقیق است، اما بسیار واضح است که یک رویکرد رفتاریه شفاف (یعنی مهارتهای آرامش) برای مدیریت استرس مناسب است، ولی ممکن است همانطور که پاتمور می گوید «درماندگی مکرر» را تقویت کند. با این حال، نباید از مزیت‌های حاصل از توسعه و تمرین مهارت‌های فیزیکی برای کاهش علائم فیزیکی استرس چشم پوشی کرد. این رویکرد رفتاری پایه‌ای مناسب برای کاهش علائم فیزیولوژیکی استرس فراهم می آورد [۴۱] و [۴۲].

۵. شناسایی متغیرها

با توجه به مرور ادبیات، نه متغیر مؤثر در مدیریت زمان (مطابق جدول ۱) در نظر گرفته شد؛ شامل: درک و برآورد زمان، تعیین اهداف و اولویت‌ها، برنامه‌ریزی، عادات فردی، مستند سازی، شناسایی منابع اتلاف زمان، تعویق و ناتمامی امور، عوامل محیطی، پیچیدگی امور که در ادامه توضیح مختصری در مورد هر یک ارائه می گردد.

در رابطه با چگونگی بدست آمدن متغیرهای تحقیق باید گفت در این پژوهش با استفاده از نظرات حدود ۲۰ محقق خبره و صاحب نام در عرصه مدیریت زمان یک جمع بندی کلی در رابطه با تعداد، نام و چگونگی متغیرها بدست آمد و در ادامه با استفاده از تحقیقات دیگر (حدود ۲۰۰ تحقیق) نه متغیر بدست آمده، تأیید گردید. در ادامه توضیح مختصری در مورد هر یک از آنها ارائه می گردد و نتایج حاصل از تحقیقات در جدول ۱ نشان داده شده است.

۱- درک و برآورد از زمان

برای بهره برداری مؤثر از زمان، افراد ابتدا باید قادر به پیش بینی زمان مورد نیاز برای هر فعالیت باشند [۳۱]. یک فرد تنها زمانی تاثیر گذار است که به صورت مشخص بداند که چه کاری می خواهد انجام دهد؟ برای انجام کار خود به چه چیزی نیاز دارد و دارای چه مقصود خاصی می باشد؟ افراد در استفاده از زمانشان با توجه به الویت‌ها باید دارای نظم و ترتیب خاصی بوده و در استفاده از زمان و انرژی شان بتوانند موقعیت و شرایط خود را نسبت به توانایی شان بسنجند [۵۰].

۲- تعیین اهداف و اولویت‌ها:

همیشه داشتن هدف یا اهداف عالی باعث ایجاد انگیزه می گردد و باید از این قانون به بهترین وجه بهره جست بطوریکه برای آینده هدف گذاری کرده و سعی در رسیدن به آن باشد. به عبارتی منظور مشخص بودن نیازها و خواسته‌های کاری و تعیین مهم ترین امور جهت به انجام رسانیدن آنها می باشد [۳] و [۴] و [۳۹].

۳- برنامه ریزی

باید کارها را طبق اهداف و اولویت‌ها برنامه ریزی کرده تا در صورت کمبود وقت کارهای مهمتر را از دست نداده باشیم [۸] و [۱۱] و [۱۹] و [۴۰].



جدول ۱: شناسایی متغیرها مدیریت زمان بر طبق مرور ادبیات

سال نشر	نویسنده	درک و زمان برآورد	تعیین اهداف و اولویت ها	برنامه ریزی	عادات فردی	مستند سازی	اتلاف زمان	شناسایی منابع	تعمیق و تأمین امور	عوامل محیطی	پیچیدگی امور
۱۳۸۹	ایمان صباغ ملا حسینی	×		×						×	
۱۳۸۵	خداپاری فرد و پرند									×	×
۱۳۸۷	سهیلا حافظی	×	×								×
۱۳۸۲	غلامرضا خاکی		×					×	×		
۱۳۸۳	غلامرضا دهشیری	×			×					×	×
۱۳۸۸	کرمی و پاپ زن			×	×					×	×
۱۳۷۴	محمد رضا رضا پور	×	×	×	×			×		×	×
۱۳۸۲	منصور بیرامی			×	×					×	
۱۳۸۴	مرتضی منادی			×		×				×	
۱۳۸۸	نعمتی و پارسایی	×								×	
۱۳۸۳	نادر اسفندیاری			×	×			×		×	
۱۳۸۵	هایده هاشمی زاده	×	×	×	×						
-۷۵-۷۲ ۱۹۹۰	Alek Mackenzie	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
۱۹۹۹	Adams		×	×	×	×	×	×	×	×	×
۲۰۰۲	Alay & Koçak		×								
۲۰۰۴	Arnold & Pulich	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
۱۹۸۵	Ashkenas & Schaeffer	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
۲۰۰۱	Atkinson			×	×						×
۱۹۸۴	Barkas	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
۱۹۹۱	Britton & Tesser		×	×							
۲۰۰۳	Buck			×	×					×	×
۱۹۹۴	Burt & Kemp			×	×					×	×
۲۰۱۰	Cealoglu & Filiz		×	×							
۱۹۸۷	Collins		×	×	×					×	
۲۰۰۴	Claessens et al		×	×							
۱۹۹۴	Crutsinger	×	×	×	×	×	×	×	×		
۱۹۹۹	Cuismano		×	×							×
۱۹۸۵	Danyluk	×	×	×	×	×	×	×	×		×
۲۰۰۹	DiPipi-Hoy et al		×	×							×
۲۰۰۲	Feeny Jonson	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
۲۰۰۴	Fitzgerald & Waldrip	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
۲۰۰۰	Foust	×	×	×	×	×	×	×	×		
۱۹۹۹	Francis-Smythe & Robertson		×	×	×	×	×	×	×		×
۲۰۰۸	Gary Fitsimmons		×	×						×	
۱۹۹۹	Gafarian et al	×	×	×	×	×	×	×	×		×
۱۹۹۳	Gibbs		×	×	×	×	×	×	×		
۲۰۰۹	Hellsten & Rogers	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
۲۰۰۰	Hoch	×	×	×	×	×	×	×	×		



×		×	×	×	×	×	×	×	Jorde	۱۹۸۲
			×	×		×	×		Kearns & Gardiner	۲۰۰۷
×		×	×	×	×	×	×	×	Laurie-Ann M. Hellsten	۲۰۱۱
×		×	×	×	×	×	×		Lahmers & Zulauf	۲۰۰۰
×		×	×	×	×	×	×	×	Lakein	۱۹۷۳
×	×	×		×	×	×		×	Landy et al	۱۹۹۱
×		×	×	×	×	×	×		Lay & Schouwenburg	۱۹۹۳
×	×	×	×	×	×	×	×	×	Laurie-Ann M. Hellsten	۲۰۱۱
×		×	×	×	×	×	×		Lindgren	۲۰۰۴
×		×			×	×	×	×	Mehdi Darini et al	۲۰۱۱
×		×	×	×	×	×	×		Macan	۱۹۹۶-۹۴
×		×	×	×	×	×	×		Macan et al	۱۹۹۰
×		×	×	×	×	×	×		Misra & McKean	۲۰۰۰
			×	×		×	×		Mpofu et al	۱۹۹۶
×		×	×	×	×	×	×	×	Morris	۲۰۱۱
×		×	×	×	×	×	×		Mudrack	۱۹۹۷
	×								Nor Azimah et al	۲۰۱۱
		×	×	×	×	×	×		Puffer	۱۹۸۹
		×			×	×	×		Quirk	۱۹۸۹
		×							Ruti Gafni & Nitza Geri	۲۰۱۰
×	×			×	×	×			Hassanzabeh & Ebadi	۲۰۰۷
		×				×		×	Sema ALAY & Settar KOCAK	۲۰۱۲
×		×	×	×	×	×	×		Shahani, Weiner, & Streit	۱۹۹۳
×			×			×	×	×	Smith	۲۰۰۲
		×	×		×	×	×	×	Smith	۱۹۹۹
		×	×	×	×		×	×	Soucie	۱۹۸۶
		×			×	×	×	×	Stevens & Pfof	۱۹۸۴
×		×		×	×	×	×		Swart, Lombard, & de Jager	۲۰۱۰
×		×		×	×	×	×		Taylor & Mackenzie	۱۹۸۶
		×	×	×	×	×	×		Topper	۲۰۰۳
				×					Trockel et al	۲۰۰۰
			×	×		×	×		Trueman & Hartley	۱۹۹۵-۶
×						×	×		van der Meer et al	۲۰۱۰
×		×			×	×			Wachter & Carhart	۲۰۰۳
×			×			×	×		Weber & Vogel	۱۹۷۷
×						×			Wessman	۱۹۷۳
×		×	×	×	×	×	×	×	Woolfolk & Woolfolk	۱۹۸۶
×		×	×	×	×	×	×		Zampetakis et al	۲۰۱۰
٪ ۴۳/۹	٪ ۱۷/۹	٪ ۵۱/۲	٪ ۵۱/۲	٪ ۵۶/۹	٪ ۵۴/۵	٪ ۷۸/۹	٪ ۶۵/۹	٪ ۳۳/۳	درصد تجمعی عوامل طبق مرور ادبیات	



عادات زندگی افراد از قبیل وسواس، تماشای تلویزیون، خواب زیاد و از این قسم احوالات، در نحوه استفاده از زمان آنها تأثیر گذار است؛ لذا ایجاد عادات خوب فردی از قبیل نظم در زندگی می‌تواند تأثیر بالقوه‌ای بر مدیریت خوب زمان داشته باشد [۱۱] و [۱۷] و [۳۴].

۵- مستند سازی

نوشتن برنامه کارهای روزانه می‌تواند بسیار کمک کند تا افراد از گنجی ناشی از شلوغی روز رهایی یابند و بتوانند از زمان خود به بهترین وجه استفاده کنند. نوشتن برنامه ریزی‌های ماهانه، ترمی و بلند مدت اجتناب ناپذیر است [۲۴]. همچنین در این بین استفاده از چک لیست‌ها هم می‌تواند راه‌گشا باشد [۲۷].

۶- شناسایی منابع اتلاف زمان

شاید مهمترین عامل تأثیرگذار بر مدیریت بهینه زمان، شناسایی و سعی در حذف منابع اتلاف آن است از جمله: مسیر اشتباه رفت و آمد، تصور نادرست از برنامه ریزی، فشارهای روحی، بی‌نظمی، ذهنیات اشتباه و ... که هر کدام به تنهایی می‌تواند دنیایی از مشکلات را برای افراد بوجود آورند. در نهایت یکی از پیش شرط‌های مدیریت زمان، این است که هر کسی دزد زمان خودش را بشناسد و آن را مدیریت کند؛ یعنی خودش، کلاهش را قاضی کند و ببیند بیش از همه، چه چیزی وقتش را تلف می‌کند [۴] و [۴۰].

۷- عوامل محیطی

قطعاً و یقیناً اجتماع (هایی) که افراد، بخصوص دانشجویان در آن (ها) حضور دارند مانند خوابگاه، شهر محل تحصیل، تشکل‌های دانشجویی و ... در چگونگی صرف زمان آنها مؤثر است [۱]. همچنین ورود تکنولوژی و میزان بهره‌وری از آن از قبیل اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، کامپیوتر، کاملاً تأثیرگذار بوده است. عوامل فرهنگی هر قومی در الگوی استفاده از زمان افراد آن قوم مؤثر خواهد بود، مثلاً کتاب‌خوانی در بعضی جوامع پررنگ و در برخی دیگر کم‌رنگ‌تر است [۹].

۸- تعویق و ناتمامی امور

تعویق در موضوع‌های مختلفی وجود دارد که شامل تمایل به عقب‌انداختن یک فعالیت است که ممکن است تا آخرین لحظات هم ادامه داشته باشد و گاهی ممکن است فعالیت مورد نظر اصلاً انجام نشود. یک فعالیت ممکن است خود از بخش‌های مختلفی تشکیل شده باشد که در نتیجه هر یک از این بخش‌ها هم شامل این اصل تعویق خواهد شد در حالی که برای هر بخش مهلت خاصی در برنامه زمانبندی مشخص شده است [۲۱]. علل مختلفی باعث می‌شود دانشجویان در انجام امور سستی ورزند که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: اعتقاد به اینکه تحت فشار بهتر می‌توان کار کرد، در دام منیت افتادن، عادت به انجام امور ساده در ابتدا و دست‌آخر انجام امور مشکل‌ترو غیره. باید توجه داشت که ممکن است، کار به تعویق افتاده بسیار با اهمیت باشد و باعث زیان‌های جبران ناپذیر گردد [۶] و [۴۰].

۹- پیچیدگی امور

قانون معروف مرفی (Murphy) می‌گوید: " کاری که بتواند به خطا رود به خطا خواهد رفت " پس باید مواظب بود که در شرایط پیچیده احتمال به خطا رفتن بیشتر نیز می‌گردد. گاهی اوقات بعضی کارها ذاتاً پیچیده و سخت هستند که در این شرایط نیاز به مدیریت بیشتر و دقیق‌تری دارند مانند ایام امتحانات ولی در اغلب اوقات کارها با به تعویق افتادن پیچیده شده و از کنترل خارج می‌شوند که در این صورت زمانبندی و اولویت‌بندی کارها اشتباه صورت گرفته و نیاز به اصلاح دارد [۷].

۶. روش تحقیق

جامعه آماری این پژوهش توصیفی دانشجویان دانشگاه صنعتی مالک اشتر می‌باشد که یک نمونه آماری ۱۰۰ نفری دانشجویان از رشته‌های مختلف با ترکیب جنسیتی ۵ درصد زن و ۹۵ درصد مرد انتخاب شده است. همچنین



دیگر مشخصات جمعیت شناختی در جدول ۲ آمده است. روش گردآوری داده‌ها در این پژوهش استفاده از یک پرسشنامه سه قسمتی بوده است که به اختصار TSMQ^۱ نامیده شده است.

جدول ۲: مشخصات بيو گرافیک پاسخ دهندگان

وضعیت تأهل		جنسیت		سن				مشخصه دموگرافیک
متأهل	مجرد	زن	مرد	۳۰ سال به بالا	۲۷ تا ۳۰ سال	۲۴ تا ۲۶ سال	۲۱ تا ۲۳ سال	
۱۱/۹	۸۸/۱	۴/۸	۹۵/۲	۰	۱۷/۹	۷۱/۴	۱۰/۷	درصد در نمونه آماری
رشته تحصیلی				تحصیلات				مشخصه دموگرافیک
غیره	علوم انسانی (غیر مدیریت)	علوم انسانی (شاخه‌های مدیریت)	فنی و مهندسی	دکتری	کارشناسی ارشد	کارشناسی	فوق دیپلم	
۳/۶	۰	۶	۹۰/۴	۰	۹۷/۶	۲/۴	۰	درصد در نمونه آماری
سابقه کار				وضعیت اشتغال			مشخصه دموگرافیک	
۱۱ سال به بالا	۶ تا ۱۰ سال	۳ تا ۵ سال	زیر ۲ سال	غیر شاغل	دانشجو	شاغل		
۱/۲	۲/۴	۲/۴	۹۴	۰	۷۲/۶	۲۷/۴	درصد در نمونه آماری	

قسمت اول آن شامل مشخصات فردی دانشجویان مانند: جنسیت، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی و قسمت دوم آن میزان استفاده از مدیریت زمان در انجام کارها را اندازه‌گیری می‌نماید که شامل ۳۰ سؤال می‌شود، این قسمت پرسشنامه بر اساس نه متغیر مدیریت زمان طراحی گردیده است که در بخش قبل توضیحاتی در مورد آنها داده شد. سوالات قسمت سوم این پرسشنامه نیز میزان رویارویی با استرس و نحوه مدیریت و مقابله با آن را اندازه‌گیری می‌نمایند که این نیز شامل ۳۰ سؤال می‌شود. در تهیه این پرسشنامه از مطالعات ارائه شده در متون مختلف مدیریتی و مطالعات از نظریات متخصصان مدیریت زمان بهره گرفته شد. TSMQ با استفاده از مقیاس درجه بندی لیکرت نمره دهی شده است.

جهت تعیین اعتبار علمی پرسش‌نامه (روایی پرسشنامه) از روش سنجش اعتبار محتوی استفاده شده است. به این صورت که پرسشنامه مورد استفاده به قضاوت جمعی از اساتید دانشگاه گذاشته شد که مورد تأیید واقع گشت. برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که با استفاده از نرم افزار SPSS جدول زیر حاصل شده است:

جدول ۳: ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه‌ها

TMQ		SMQ		Totl	
N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha
۳۰	۰/۷۵۴	۳۰	۰/۷۳۱	۶۰	۰/۷۹۵

¹ Time Management & Estress Management Questionnaire



ضریب آلفا در هر سه حالت بیش از ۰/۷ است لذا پایایی پرسشنامه نیز تأیید می‌گردد. پرسشنامه مدیریت زمان بر اساس نه متغیر شناسایی شده طراحی گردیده است که مشخصات آنها در بخش شناسایی متغیرها توضیح داده شد. پس از جمع‌آوری کامل پرسشنامه‌ها و بدست آوردن داده‌ها، ابتدا اطلاعات استخراج گردید و سپس اطلاعات کدگذاری شده به کامپیوتر داده شد و نتایج بررسی گردید.

۷. یافته‌ها

جهت بررسی فرضیه تحقیق از آزمون‌های همبستگی و رگرسیون استفاده شده است. بدین منظور ابتدا باید توزیع آنها مورد بررسی قرار بگیرد لذا برای اینکار از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف (K-S) استفاده شده است که متغیرهای TMQ & SMQ و ۱-۳-۴-۵-۶-۷-۹ نرمال و متغیرهای ۸-۲ و تمامی پرسشهای دموگرافیک غیر نرمال هستند که برای متغیرهای نرمال از ضریب همبستگی پیرسون و برای متغیرهای غیرنرمال از ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده می‌شود.

۱.۷. آزمون همبستگی

اکنون برای بررسی رابطه مدیریت زمان و استرس دانشجویان (فرضیه تحقیق) از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. متغیر نمره نهایی پاسخنامه شماره ۱ هر پاسخگو (TMQ) را که نشان دهنده میزان مهارت دانشجویان در مدیریت زمان و متغیر نمره نهایی پاسخنامه شماره ۲ هر پاسخگو (SMQ) را که نشان دهنده سطح استرس دانشجویان می‌باشد، بعنوان دو متغیر مدنظر انتخاب شده اند که نتیجه بصورت زیر خواهد بود:

جدول ۴: همبستگی بین مهارت مدیریت زمان و استرس

	TMQ	SMQ
TMQ Pearson Correlation	1	.507**
Sig. (2-tailed)		.000
N	84	83
SMQ Pearson Correlation	.507**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	83	83

بر اساس این جدول از آنجایی که سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، همبستگی بین این دو متغیر وجود دارد که ضریب همبستگی ۰/۵۰۷ است بطوریکه افزایش مهارت مدیریت زمان باعث کاهش استرس دانشجویان خواهد شد و یا به بیان دیگر مدیریت استرس خوب ناشی از مدیریت زمان خوب می‌باشد. علامت ** نشان می‌دهد که این ضرایب در سطح خطای ۱ درصد نیز معنی دار است. بنابراین فرضیه تحقیق ثابت شد. در بخش‌های بعدی با استفاده از تحلیل رگرسیون به بررسی جزئی تر مدیریت زمان با مدیریت استرس پرداخته شده است که با استفاده از رگرسیون خطی رابطه اجزا مدیریت زمان با میزان استرس تبیین می‌گردد.

حال به بررسی رابطه بین مشخصات دموگرافیک و میزان استرس و مدیریت زمان پرداخته شده است. با توجه به اینکه مشخصات دموگرافیک بر روی هم تأثیر گزارند، باید آثار سایر متغیرها در محاسبه همبستگی حذف شوند لذا از همبستگی جزئی استفاده شده که نتایج با توجه به جدول ۵ مطابق زیر است:

▪ با افزایش سن دانشجویان، استرس آنها بیشتر شده و در مدیریت استرس از توفیق کمتری برخوردارند؛ در مورد مدیریت زمان هم رابطه معناداری دیده نمی‌شود.



- با بالاتر رفتن سطح تحصیلات، سطح استرس دانشجویان از وضعیت مطلوب تری برخوردار می‌گردد (هرچند رابطه مذکور چندان قابل استناد نیست) ولی در مهارت مدیریت زمان تأثیر چندانی ندارد.
- همبستگی معکوس و نسبتاً قوی مابین رشته تحصیلی و دو متغیر مدیریت زمان و مدیریت استرس برقرار است بدین صورتکه مهارت مدیریت زمان و مدیریت استرس در دانشجویان رشته‌های فنی و مهندسی بیشتر از دانشجویان رشته‌های انسانی با گرایش‌های مدیریت و این دانشجویان بیشتر از دانشجویان رشته‌های انسانی با گرایش‌های غیر مدیریت می‌باشد.

جدول ۵: همبستگی جزئی عوامل دموگرافیک با دو متغیر مدیریت زمان و مدیریت استرس

		سن	مقطع تحصیلی	رشته تحصیلی	جنسیت	وضعیت اشتغال	سابقه کاری	وضعیت تأهل	
Without Effect of Control Variables	TMQ	Correlation Coefficient	-.067	-.026	-.269	-.187	.004	.064	-.044
		Sig. (1-tailed)	.273	.409	.007	.046	.487	.284	.347
		N	81	81	81	81	81	81	81
	EMQ	Correlation Coefficient	-.157	.043	-.242	-.117	-.149	.217	-.055
		Sig. (1-tailed)	.079	.351	.014	.146	.090	.024	.312
		N	81	81	81	81	81	81	81
With Effect of Control Variables	TMQ	Correlation Coefficient	-.027	-.006	-.266	-.195	.042	.061	-.003
		Sig. (1-tailed)	.409	.478	.010	.045	.358	.298	.490
		N	75	75	75	75	75	75	75
	EMQ	Correlation Coefficient	-.201	.169	-.219	-.109	-.105	.204	-.005
		Sig. (1-tailed)	.040	.071	.028	.172	.182	.038	.484
		N	75	75	75	75	75	75	75

لازم به توضیح است رابطه مشخصه رشته تحصیلی و دو متغیر مدنظر قویترین و قابل استناد ترین رابطه در مقایسه با دیگر مشخصه‌های دموگرافیک است.

- جنسیت دانشجویان در میزان استرس آنها تأثیری ندارد ولی در رابطه با مدیریت زمان رابطه معنی دار است بطوریکه آقایان در مدیریت زمان از خانم‌ها ماهرتر هستند.
- شاغل یا غیر شاغل بودن دانشجویان تأثیر چندانی بر روی متغیرهای مدیریت زمان و استرس ندارد ولی سابقه کار بیشتر از استرس دانشجویان شاغل می‌کاهد.
- در مورد وضعیت تأهل دانشجویان رابطه معنی داری با دو متغیر مذکور دیده نمی‌شود.

۲.۷. آزمون رگرسیون

این تحقیق به دنبال یافتن رابطه مدیریت زمان با مدیریت استرس است که بدین منظور قبلاً رابطه این دو متغیر (TMQ و SMQ) را بطور مستقل با استفاده از همبستگی جزئی بررسی شده است که نتیجه همبستگی شدید مدیریت زمان با میزان استرس دانشجویان بود بطوریکه با افزایش سطح مدیریت زمان، میزان استرس آنها کاهش



خواهد یافت ولی از طرفی باید میزان تأثیر تک تک عوامل مؤثر در مدیریت زمان بر سطح استرس دانشجویان سنجیده شود لذا بدین منظور از رگرسیون خطی چندگانه استفاده شده است.

از آنجایی که هرچه تعداد متغیرهای وارد شده در رگرسیون کمتر باشد، دقت تحلیل بیشتر می شود لذا از تحلیل عاملی (Factor Analysis) استفاده شده است. مقدار شاخص KMO برابر ۰/۶۹۷ می باشد که بیشتر از ۰/۶ است بنابراین داده های مورد نظر (اندازه نمونه) برای تحلیل عاملی مناسب است و سطح معنی داری (Sig) آزمون بارتلت کوچکتر از ۵ درصد است که نشان می دهد که تحلیل عاملی برای شناسایی ساختار (مدل عاملی) مناسب است، زیرا فرض یکه بودن ماتریس همبستگی رد می شود. اجرای تحلیل عاملی در نرم افزار SPSS، نشان می دهد سه عامل اصلی می تواند اثرات تمامی متغیرها را توضیح دهد.

در نهایت ماتریس چرخیده شده اجزا که در جدول ۶ آمده است که بارهای عاملی هر یک از متغیرها در عامل های اصلی را نشان می دهد بطوریکه هر چه مقدار قدر مطلقین ضرایب بیشتر باشد، عامل مربوطه نقش بیشتری در کل تغییرات متغیر مورد نظر دارد.

جدول ۶: ماتریس چرخیده شده اجزا

	Component		
	1	2	3
TMvar1	.530	-.554	.310
TMvar2	.784	.152	-.206
TMvar3	.581	.224	.216
TMvar4	.720	.187	.156
TMvar5	.424	-.068	-.701
TMvar6	.661	.074	-.082
TMvar7	.305	.713	-.047
TMvar8	.203	.758	.235
TMvar9	.228	.024	.714

که در اینجا سه عامل اصلی را طبق مرور ادبیات مطابق زیر تعریف می کنیم:

۱. **عامل مهارتی:** این عامل شامل متغیرهای تعیین اهداف و اولویت ها، برنامه ریزی، عادات فردی و شناسایی منابع اتلاف زمان می شود و به جنبه هایی از مدیریت زمان اشاره دارد که می توان با آموزش به آن دست یافت.
۲. **عامل پیرامونی:** این عامل شامل متغیرهای درک و برآورد زمان، تعویق و ناتمامی امور و عوامل محیطی می شود و به جنبه هایی از مدیریت زمان اشاره دارد که تحت تأثیر شرایط خارجی است که از کنترل آدمی خارج است.

۳. **عامل ماهیتی:** این عامل متغیرهای مستند سازی و پیچیدگی امور را شامل می شود که این متغیرها به ذات اموری که دانشجویان با آن روبرو هستند بر می گردد و می توان با مدیریت بر آنها فائق آمد.

در نهایت نمره عاملها با استفاده از میانگین بین نمره متغیرها بدست آمد. اکنون با استفاده از نرم افزار SPSS19 تحلیل رگرسیون بر اساس سه عامل اصلی بدست آمده از تحلیل عاملی، انجام می گیرد. بدین منظور سه عامل مذکور بعنوان متغیرهای مستقل وارد نرم افزار می شود و متغیر نمره نهایی پاسخنامه شماره ۲ هر پاسخگو (SMQ) بعنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شود. نحوه ورود متغیرها Backward انتخاب شده است که نتایج حاصل از این تحلیل به صورت زیر خواهد بود که در دو مدل ارائه می گردد. در مدل ۱ تمامی متغیرها (هر سه عامل) وارد تحلیل شده اند و در مدل ۲، عامل ۳ از رگرسیون حذف شده است که در ادامه به توضیح این تحلیل پرداخته شده است



و شرایط برقراری و صحت آن بررسی شده است. ضمناً قابل به ذکر است قبلاً با انجام دستور Curve Estimation (آزمون برازش مدل) مشخص شد که رگرسیون خطی برازنده ترین مدل رگرسیونی خواهد بود. جدول ANOVA معنی داری کل رگرسیون تایید می کند (در هر دو مدل ، $\text{sig}=0.0001 < 0.05$) ولی بر اساس جدول ۸ که جدول ضرایب نامیده می شود، در مدل ۱، ضرایب sig دو عامل ۱ و ۲ کمتر از ۰/۰۵ است ولی سطح معنی داری عامل ۳ بیشتر از ۵ درصد است لذا باید از رگرسیون خارج گردد که مطابق مدل ۲ خواهد بود. معنی داری کل مدل رگرسیون شماره ۲ توضیح داده شد و معنی داری تک تک متغیرها نیز طبق جدول ضرایب در مدل ۲ تایید می گردد ($\text{sig} = 0.004 , 0.03 < 0.05$) بطوریکه در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی دار است، نشان می دهد متغیرهای مستقل از قدرت تبیین بالایی برخوردار بوده و قادرند بخوبی میزان تغییرات و واریانس متغیر وابسته را توضیح دهند. به عبارتی مدل رگرسیونی تحقیق مدل خوبی است و به کمک آن می توان تغییرات متغیر وابسته (مدیریت استرس) را بر اساس ۲ فاکتور اول و دوم حاصل از تحلیل عاملی (مدیریت زمان) تبیین کرد.

جدول ۷: خروجی ANOVA برای تحلیل رگرسیون با ۳ فاکتور حاصل از تحلیل عاملی

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2028.490	3	676.163	9.427	.000
	Residual	5666.305	79	71.725		
	Total	7694.795	82			
2	Regression	1956.532	2	978.266	13.638	.000
	Residual	5738.263	80	71.728		
	Total	7694.795	82			

جدول ۸: جدول ضرایب (Coefficients) برای تحلیل رگرسیون با ۳ فاکتور حاصل از تحلیل عاملی

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	60.999	8.583		7.107	.000
	factor1	6.288	2.599	.289	2.419	.018
	factor2	6.260	2.766	.254	2.263	.026
	factor3	1.810	1.807	.104	1.002	.320
2	(Constant)	64.275	7.936		8.099	.000
	factor1	7.191	2.438	.331	2.950	.004
	factor2	6.085	2.761	.247	2.204	.030

حال باید به بررسی شرایط رگرسیون خطی بپردازیم. با انجام آزمون دوربین واتسون، مطابق جدول ۹ آماره دوربین - واتسون $1/792$ می باشد که در فاصله $1/5$ تا $2/5$ قرار دارد، بنابراین فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نمی شود و می توان از رگرسیون خطی استفاده کرد.

با مقایسه دو نمودار توزیع فراوانی خطاها و نمودار توزیع نرمال، مشاهده می شود که توزیع خطاها تقریباً نرمال است لذا می توان از رگرسیون استفاده کرد. با توجه به بخش های قبلی با استفاده از آزمون K-S نشان داده شد که متغیر نمره نهایی پاسخنامه شماره ۲ هر پاسخگو (SMQ)، دارای توزیع نرمال است. در نهایت آخرین مرحله، آزمون



هم خطی در مدل ۱، در مورد عامل سوم، مقدار ویژه (Eigenvalue) نزدیک به صفر (۰/۰۰۸) و شاخص وضعیت (Condition Index) از ۱۵ بیشتر و نزدیک به ۳۰ می باشد که این نشان می دهد عامل ۳ باید از رگرسیون حذف گردد (ابتها قبلا به دلیل عدم معنل داری حذف شده بود). حال با بررسی مدل ۲ تحلیل رگرسیون خطی مقادیر ویژه هر دو عامل باقیمانده نزدیک به صفر نیست و شاخص وضعیت هرچند بیشتر از ۱۵ است (به ترتیب ۱۷ و ۱۸) ولی به دلیل کوچکتر بودن آن نسبت به ۳۰، بیانگر عدم مشکل جدی در استفاده از رگرسیون است.

جدول ۹: جدول خلاصه مدل (Model Summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.513	.264	.236	8.46908	
2	.504	.254	.236	8.46926	1.792

اکنون به تحلیل کلی مدل رگرسیونی پرداخته شده است. ضرایب رگرسیون مطابق جدول ۱۶ است لذا معادله رگرسیون بصورت زیر خواهد بود :

$$SMQ = 64.275 + 7.191(Factor1) + 6.085(Factor2) \quad \text{معادله (۱)}$$

با توجه به جدول ۱۱ مقدار ضریب تعیین تعدیل شده در مدل ۲ (Adjusted R Square) برابر با ۰/۲۳۶ است که نشان می دهد متغیرهای مستقل (دو فاکتور اصلی که نشان دهنده مدیریت زمان هستند) توانسته اند ۲۳/۶ درصد از تغییرات متغیر وابسته (مدیریت استرس) را تبیین کنند؛ بنابراین مابقی این تغییرات (۷۶/۴ درصد) که به مجذور کمیت خطا (e^2) معروف است، تحت تأثیر متغیرهای خارج از مدل است.

با توجه به جدول ۱۰ ضریب بتای عوامل ۱ و ۲ (ضریب رگرسیونی استاندارد شده) در مدل ۲ به ترتیب ۰/۳۳۱ و ۰/۲۴۹ است که نشان می دهد که تغییر یک انحراف استاندارد در عامل ۱ و ۲، به ترتیب باعث تغییر ۳۳/۱ و ۲۴/۹ درصدی در انحراف استاندارد متغیر استرس می شود به بیان دیگر با افزایش یک انحراف استاندارد در عوامل ۱ و ۲، به ترتیب سطح توانایی در مدیریت استرس دانشجویان به مقادیر ۰/۳۳۱ و ۰/۲۴۹ انحراف استاندارد، افزایش می یابد.

۸. نتیجه گیری

تعریف پیشنهادی در این تحقیق از مدیریت زمان، بر مبنای مرور ادبیات، عبارت است از مجموعه ای سازمان یافته و تمرین شده از مهارت های اکتسابی و استعداد های ذاتی است که با ایجاد احساس مفیدتر بودن باعث انجام کارآمدتر امور و در عین حال کاهش استرس در افراد خواهد شد. این تعریف تأکید دارد که ۵۰ تا ۱۰۰ درصد مدیریت زمان اکتسابی است و می توان آنرا از طریق آموزش در دانشجویان ایجاد کرد. استفاده بهینه از زمان به خودی خود باعث کاهش استرس نمی شود بلکه با ایجاد یک احساس خوب در دانشجو توانایی مقابله با استرس را در او افزایش می دهد و در نتیجه به کاهش استرس می انجامد. لذا باید تمرکز بر فعالیت های هدف دار باشد. یعنی درس خواندن دانشجو صرفاً برای گرفتن بهترین نمره نباشد، زیرا که اگر نمره خوب هم بگیرد چون بهترین نیست دچار استرس می شود. از طرفی اگر این درس خواندن برای اهداف عالی از قبیل خدمت به اجتماع، وظیفه دینی و ملی و ... باشد از هرگونه استرس به دور خواهد بود.

با توجه به اهمیت برخورداری از مهارت مدیریت زمان در ارتقاء رهبری و بهره‌وری، لازم است که مراکز آموزشی کشور عنایت بیشتری را به این مبحث معطوف دارند که بدین وسیله با ارتقاء توانمندی دانشجویان در کسب مهارت های فردی مدیریت زمان، موجبات اثر مثبت بر رفتارهای آموزشی مهیا شده و در نتیجه باعث افزایش بهره وری آنان گردد.



دستیابی به موفقیت در زندگی منوط به اجرای اصل " حذف و انتخاب " است: انتخاب بین اعمال با ارزش و فعالیت های بی ارزش. با پیروی از اصول مدیریت زمان، مهار زمان را می توان در اختیار گرفت و نیز خود را هماهنگ ساخت و از دوباره کاریها و هدر دادن وقت طلایی خود که یکی از مهمترین سرمایه زندگی هر فرد می باشد جلوگیری کرد. مدیریت زمان کاری شدنی است، اما مستلزم تلاش و ممارست و تمرین مستمر است، که با کوشش و پیروی از اصول فوق الذکر می نوان آنها را در زندگی روزمره خود به کار گرفت و از وقت خود حداکثر استفاده را برد. در این تحقیق مشخص شد مدیریت زمان و مدیریت استرس همبستگی شدیدی با یکدیگر دارند که ضریب همبستگی ۰/۵۰۷/ است. محاسبات نشان داد، میانگین نمرات استرس دانشجویان ۱۰۵ و میانگین مدیریت زمان در آنها ۹۵/۵ بود، بنابراین می توان نتیجه گرفت با توجه به همبستگی شدید بین این دو، با بالابردن مهارت های مدیریت زمان و آموزش دادن دانشجویان در این زمینه می توان به توانایی بالاتر و هر چه بیشتری در کنترل استرس دست یافت. با انجام تحلیل رگرسیون مشخص شد، مدیریت زمان تنها می تواند ۲۴ درصد از تغییرات استرس را پیش‌بینی کند که مابقی تغییرات (۷۶ درصد) ناشی از دیگر عوامل خارج از مدل خواهد بود.

۹. منابع و مراجع

۱. اسفندیاری، نادر، مدیریت زمان و رفتار سازمانی. تهران: عابد. ۱۳۸۳.
۲. بیرامی، منصور.. تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت عمومی و موفقیت تحصیلی دانشجویان. مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، ۱۳۸۲، ص ۷۴-۷۵.
۳. حافظی، سهیلا، هدایت نقیبه، عزت الله نادری، سهیل نجفی و حسین محمودی. ۱۳۸۷. بررسی میزان و ارتباط مهارت فردی با رفتار سازمانی مدیریت زمان در مدیران آموزشی. مجله علوم رفتاری شماره ۲(۲)، ۱۳۸۷، ص ۱۸۳-۱۹۲.
۴. خاکی، غلامرضا، مدیریت زمان. چاپ اول. بازتاب، ۱۳۸۲.
۵. دهشیری، غلامرضا.. بررسی رابطه هوش هیجانی و مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه "تازه های پژوهش های مشاوره، شماره ۴(۱۲)، ۱۳۸۳، ص ۵۳-۸۴.
۶. رضایپور، محمدرضا. مدیریت بهره وری از زمان. چاپ سوم. تهران: معارف، ۱۳۷۴.
۷. علوی، سید امین الله. مدیریت اثر بخش، جان لاکت. تهران: انتشارات مرکز آموزش مدیریت دولتی. ۱۳۷۳.
۸. کرمی، شهره، عبدالله پاپ زن، بررسی عوامل مؤثر بر مدیریت زمان با رویکرد بهره وری در کارها، همایش ملی تبیین علمی اصلاح الگوی مصرف، ص ۳-۱۰، ۱۳۸۸.
۹. منادی، مرتضی. مدیریت زمان در خانواده های طبقات متفاوت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، فصلنامه خانواده پژوهی، شماره ۱(۲)، صفحات ۱۶۱-۱۷۷، ۱۳۸۴.
۱۰. نعمتی، مریم و محمدصادق پارسایی، همبستگی بین استرس و مدیریت زمان، مله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، شماره ۱۹(۷۱)، ص ۸۴-۸۵، ۱۳۸۸.
۱۱. هاشمی زاده، هایده، بررسی رابطه رفتارهای مدیریت زمان و استرس شغلی در سرپرستاران بخش های داخلی و جراحی بیمارستان های آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، فصلنامه اصول بهداشت روانی، شماره ۸(۲۹)، ص ۵۱-۵۶، ۱۳۸۵.
12. A. . Woolfolk and R. L. Woolfolk, "Time management: an experimental investigation," Journal of School Psychology, vol. 24, pp. 267-275, 1986.
13. Bond, M, and N. Feather.. "Some correlates of structure and purpose in the use of time." Journal of Personality and Social Psychology 55: 321-329, 1988.
14. Britton, B. K, and A Tesser.. "Effects of time-management practices on college grades." Journal of Educational Psychology 83(3): 405-410, 1991.
15. Burt, C. D. B, and S Kemp.. "Construction of activity duration and time management potential." Applied Cognitive Psychology 8: 155-16, 1994.



16. C. Orpen, "The effect of time-management training on employee attitudes and behaviour: a field experiment," *The Journal of Psychology*, vol. 128, pp. 393-396, 1994.
17. Darini, Mehdi, Hashem Pazhouhesh, and Farshad Moshiri.. "Relationship between Employee's Innovation (Creativity) and time management." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 25: 201-213, 2011, <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1877042811023688> (July 22, 2012).
18. Eilam, B, and I. Aharon.. "Students planning in the process of self-regulated learning." *Contemporary Educational Psychology* 28: 304-334, 2003.
19. Fitsimmons, Gary. "Time management part II: the action plan." *The Bottom Line: Managing Library Finances* 21(3): 94-96, 2008, <http://www.emeraldinsight.com/10.1108/08880450810912853> (August 28, 2012).
20. Francis-Smythe, J.A, and I.T. Robertson. "Time-related individual differences." *Time & Society* 8: 273-292, 1999.
21. Gafni, Ruti, and Nitza Geri. "Time Management: Procrastination Tendency in Individual and Collaborative Tasks." *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management* 5: 115-125, 2010.
22. Griffiths, R.F. "Time management in telework and other autonomous work environments." *Dissertation Abstract International: Section B: The Sciences and Engineering* 64: 5, 2003.
23. Hall, B. L, and D. E Hursch. "An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency." *Journal of Organizational Behavior Management* 3: 73-96, 1982.
24. Hellsten, L.M, and W. T Rogers. "Development and preliminary validation of the Time Management for Exercise Scale." *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 13: 13-33, 2009.
25. Hellsten, Laurie-ann M. "What Do We Know About Time Management? A Review of the Literature and a Psychometric Critique of Instruments Assessing Time Management." *University of Saskatchewan*: 3-28, 2011.
26. J.A. Francis-Smythe, and Ivan.T. Robertson. "On the Relationship Between Time Management and Time Estimation." *The British Journal of Psychology* 90(3): 333-347, 2010.
27. J. Cropio, G. Andrewartha, and H. Armstrong. "Time Management Checklist." *University of South Australia*. www.unisa.edu.au, 2012.
28. Jex, Steve M., and Tina C. Elacqua. "Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain." *Work & Stress* 13(2): 182-191, 1999. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026783799296138>.
29. Kaufman-Scarborough, C, and J.D. Lindquist. "Time management and polychronicity: comparisons, contrasts, and insights for the workplace." *Journal of Managerial Psychology* 14: 288-312, 1999.
30. Kelly, G.A. *The Theory of Personality: the psychology of personal constructs*. New York: Norton, 1955.
31. Kelly, W. E. "No time to worry: the relationship between worry, time structure, and time management." *Personality and Individual Differences* 35: 1119-1126, 2002.
32. King, A.C, R.A Winett, and S.B. Lovett. "Enhancing coping behaviours in at-risk populations: the effects of time-management instruction and social support in women from dual-earner families." *Behaviour Therapy* 17: 57-66, 1986.
33. Koolhaas, M.J, K Sijtsma, and R. Witjas. "Tijdperspectieven in time management trainingen." *Time perspectives in time management training programs, Gedrag en Organisatie* 5: 94-105, 1992.
34. Kressin, Nancy R, Somnath Saha, Frances Weaver, Lisa Rubenstein, and Morris Weinberger. "Career and time management strategies for clinical and health services researchers." *Journal of general internal medicine* 22(10): 1475-8, 2007. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2305842&tool=pmcentrez&rendertype=abstract> (August 28, 2012).
35. Lakein, A. *How to get control of your time and your life*. New York: Penguin, 1973.
36. Lay, C.H, and H.C. Schouwenburg. "Trait procrastination, time management, and academic behavior." *Journal of Social Behavior and Personality* 8: 647-662, 1993.
37. Lazarus, R.S. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw Hill, 1996.
38. Lewin, K., *A Dynamic Theory of Personality: Selected Papers*. New York: McGraw Hill, 1935.
39. Macan, Therese Hoff. "Time Management □ : Test of a Process Model." *Journal of Applied Psychology* 79(3): 381-391, 1994.
40. Mackenzie, R.A., *The Time Trap*. 3rd ed. New York: McGraw Hill, 1997.
41. Madders, J., *Stress and Relaxation*. London: Macdonald Optima, 1987.
42. Mitchell, L., *Simple Relaxation*. London: John Murray, 1987.
43. Mudrack, P. "The structure of perceptions of time." *Educational and Psychological Measurement* 57(222-240), 1997.



44. Orpen, C. "The effect of time-management training on employee attitudes and behaviour: a field experiment." *The Journal of Psychology* 128: 393-396,1994.
45. O'Connor, Tamara. *4 stress management module*. Trinity College Dublin,2003.
46. Patmore, A. "Killing the Messenger - the pathologising of the stress response." In *Stress - a change of direction*, London,1997.
47. Roe, Robert a., Brigitte J.C. Claessens, Wendelien Van Eerde, and Christel G. Rutte. "A review of the time management literature." *Personnel Review* 36(2): 255-276,2007. <http://www.emeraldinsight.com/10.1108/00483480710726136> (August 20, 2012).
48. Simons, D.J, and K.M. Galotti. "Everyday planning: an analysis of daily time management." *Bulletin of the Psychonomic Society* 30: 61-64,1992.
49. Smith, Sue. "Tolerating Uncertainty: the exploration of a 10-week stress management course which supports a process of recovery , personal change and educational development for people experiencing stress and anxiety." *Research in Post-Compulsory Education* 7(2): 211-227,2002.
50. Soucie, D. "Proper management of your time." *CAHPER Journal* 52(2): 36,1986.
51. Trueman, M, and J. Hartley. "A comparison between the time management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students." *Higher Education* 32: 199-215,1996.
52. Vodanovich, S.J, and H.M Seib. "Relationship between time structure and procrastination." *Psychological Reports* 80: 211-215,1987.
53. Woolfolk, A.E, and R.L. Woolfolk. "Time management: an experimental investigation." *Journal of School Psychology* 24: 267-275,1986.
54. Zimbardo, P., McDermott, M., Jansz, J. & Metaal, N., Harper Collins. *Psychology: a European text*. Londen: Harper Collins,1985.