

رابطه مدیریت زمان و موفقیت آموزشی در دانش آموزان و دانشجویان در ایران

سعیده امامی دانشجوی دکتری روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده :

استفاده مؤثر و اثربخش از زمان ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت در عرصه تحصیل، کار و زندگی است. مدیریت زمان شامل مجموعه‌ای از مهارت‌ها برای کنترل کردن و استفاده بهتر از زمان است. مقوله مدیریت زمان سال‌هاست که ذهن صاحب نظران را به خود مشغول ساخته است. حقیقت این است که ما باید خود را اداره کنیم نه زمان را. زمان اداره شدنی نیست و خواه نا خواه زمان می‌گذرد، این ما هستیم که باید از آن به خوبی استفاده کنیم. هدف: این تحقیق با هدف بررسی رابطه مدیریت زمان و موفقیت آموزشی در دانش آموزان و دانشجویان در ایران می‌باشد. روش تحقیق: در این نوع پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی و جامعه آماری شامل ۳۰ مقاله طی سال ۱۳۹۲-۱۴۰۲ در ایران می‌باشد، که به بررسی رابطه مدیریت زمان و موفقیت آموزشی در دانش آموزان و دانشجویان می‌پردازد. یافته‌ها و نتایج پژوهش نشان می‌دهد که نتایج تمام مقالات گردآوری شده بر تاثیر مدیریت زمان بر موفقیت آموزشی در دانش آموزان و دانشجویان تاکید می‌کند و نیاز به آموزش راهکارهای مدیریت زمان در قشر دانش آموز و دانشجو لازم به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: : مدیریت زمان، موفقیت آموزشی، موفقیت آموزشی در دانش آموزان و دانشجویان.

مقدمه :

جریان فعالیت های زندگی مسیرهای متفاوت و پیش بینی ناپذیر دارد (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۲) درزندگی فردی و اجتماعی، برای بهتر زیستن و برقراری روابط سالم اجتماعی و پیشرفت و تحول، نیازمند راهکارها و الگوهایی هستیم تا به جانب موفقیت و کمال حرکت کنیم (خدیدور و لطیفیان، ۱۳۹۳) بی تردید زمان با ارزش ترین منبعی است که در اختیار انسان قرار دارد. زیرا منابع دیگر به شرط وجود زمان ارزش پیدا می کنند (آهنچیان، لطفی و فاطمی، ۱۳۹۴) یکی از مهارت های لازم برای موفقیت مدیریت زمان است. (بدری کرکری، منصوری و فرجیان، ۱۳۹۴) این مهم است که چطور افراد زمان را مطابق با زندگی خود مدیریت می کنند یا آن را به طور پیوسته با روال زندگی خود جریان می دهند (نصرالله و محمد ثاقب خان، ۲۰۱۵). مدیریت زمان، کنترل کردن هر ثانیه از زمان نیست بلکه شامل روش هایی است که افراد از طریق آن ها، زمان را برای بهبود زندگی خود به کار می برند. (بدری کرکری، منصوری و فرجیان، ۱۳۹۴) استفاده موثر از زمان ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت در زمینه کار و زندگی است (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۲) مدیریت زمان یا در واقع استفاده اثر بخش از زمان، در جهان امروز لازمه پیشرفت و ارتقاء است (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۵) با توجه به آنکه زمان یک منبع محدود به شمار می آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط های آموزشی و برای دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است. (آهنچیان، لطفی و فاطمی، ۱۳۹۴) به طوری که یکی از موانع موفقیت و مشکلات گریبان گیر افراد به ویژه دانشجویان، عدم استفاده صحیح از زمان و وقت است (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۵).

مدیریت زمان^۱ چیست ؟

مدیریت زمان مجموعه ای از مهارت ها برای اداره، کنترل و استفاده بهتر از وقت است (احسانی، ۱۴۰۰) مدیریت به معنای به چرخش درآوردن و به گردش درآوردن امورات و مدیریت زمان به معنی درگردش نگه داشتن زمان و لحظات زندگی و مفید بودن حداکثری آن می باشد (توکلی و تقی زاده، ۱۳۹۶). مدیریت زمان راهبردی برای استفاده بهینه از زمان است. (شرقی و همکاران، ۱۴۰۰) مک کینزاولین کسی بود که مفهوم برنامه آموزش مدیریت زمان را ارائه نمود و معتقد است که آموزش این مهارت ها با دادن بینش مناسب در مورد فعالیت های وقت گیر، تغییر میزان صرف وقت و اولویت بندی، اثرات مثبتی بر رفتارهای مدیریت زمان دارد. (سواری و نوری، ۱۳۹۳) مدیریت زمان شامل برداشت و نگرش فرد نسبت به زمان، یعنی (درک و کنترل زمان) و (نگرش به زمان) است. (آهنچیان و لطفی فاطمی، ۱۳۹۷).

بنابراین برای مدیریت زمان و به دست گرفتن کنترل آن و جلوگیری از اتلاف وقت باید بنگریم که الف) چگونه باید برای دقایق و ساعات زندگی خود، به درستی برنامه ریزی کنیم؟ ب) چگونه برای اجرای آن جدیت و اهتمام کنیم؟ ج) آفات اجرای برنامه ها را بشناسیم و حتی المقدور از دخالت بی جای امور و حوادث جلوگیری کنیم. (بی نام، ۱۳۹۵) مدیریت زمان عمل یا فرایند طراحی و به کارگیری کنترل آگاهانه بر روی زمانی است که صرف فعالیت های مشخصی می شود، به خصوص به منظور افزایش اثربخشی، کارایی یا باروری (طاهر لو، پاشایی فخری و عادل زاده، ۱۳۹۷) در مدیریت زمان نیازها و خواسته ها، براساس اولویت و اختصاص زمان و منابع مورد نیاز به آنها طبقه بندی می شود. (آهنچیان و لطفی فاطمی، ۱۳۹۷) در واقع مدیریت زمان، مدیریت زندگی، مدیریت فردی و مدیریت برخورد است، همچنین به معنی در اختیار گرفتن زمان و کارخویش اجازه ندادن به

¹ Time Management

اینکه امور و حوادث شما را هدایت کند. (نوری، ۱۳۹۲) مهارت مدیریت زمان شامل فنی برای تعمیم اهداف کوتاه مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیت ها برای اجرای سریعتر آنها. چگونگی برنامه ریزی و اولویت بندی کردن کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری که محدودیت در انجام وظایف ایجاد می کند، می باشد. (عباسی، فتاحی آذر و هاشمی، ۱۳۹۴).

اهمیت مدیریت زمان :

زمان از جمله نعمتهای گرانبهائی است که نیازمند برنامه ریزی دقیق می باشد. این امر ملاحظات را می طلبد و افرادی که قصد دارند وقت خود را برای انجام امور متنوع زندگی سازماندهی کنند، باید به چند نکته اساسی توجه نمایند: ۱. توجه به مفهوم فراطلائی زمان. ۲. از بین بردن عوامل مخرب زمان. ۳. تقسیم بندی و تفکیک زمان. ۴. هدف گذاری امور زندگی. ۵. سازماندهی فعالیتها و برنامه های زندگی. ۶. عزم و اراده برای اجرای برنامه ها (حیدری، ۱۳۹۹). مدیریت زمان کمک به افراد برای رهایی از قید و بندهای درونی و بیرونی است، بی آنکه از استقلال و آزادی آنها کاسته شود. در واقع جوهر مدیریت زمان در این است که بهترین و پرنرزی ترین وقت ها صرف مهم ترین کارها شود تا بتوان به نتیجه های مطلوب رسید. (شرقی و همکاران، ۱۴۰۰) مدیریت زمان برای برخورداری از حداکثر سلامتی و بهره وری شخصی حیاتی است. میزان کنترلی که بر زمان و زندگی خود دارید، شاخصی مهم از میزان آرامش درونی، هماهنگی و سلامت ذهنی شما می باشد. (ترسی، ۱۹۴۴). ترجمه بقوسیان و عطرسائی (ص. ۶) یادگیری مهارت مدیریت زمان برای افرادی که هدفی دارند و نمی خواهند که عمرشان تلف شود بسیار مهم و حائز اهمیت است. کسانی که سعی دارند از آنها به عنوان افراد موفق یاد شود به خوبی می دانند که باید از همین زمانشان نهایت استفاده را داشته باشند. در یک کلام اگر بخواهیم اهمیت این مهارت را بگوییم می توانیم این گونه تفسیر کنیم که موفقیت ما در گرو یادگیری مهارت کنترل زمان است، زیرا این مهارت در برگیرنده بسیاری از مهارت های دیگری است که همه در جهت رشد فردی ما و رسیدن به موفقیت نیاز است. (جواهری زاده، ۱۳۹۶) بخشی از موارد اهمیت مدیریت زمان عبارتند از: ۱. منجر به بهره وری و کارایی بیشتر می شود. ۲. وجهه حرفه ای بهتری به شما می دهد. ۳. استرس کمتری را به شما تحمیل می کند. ۴. باعث افزایش موقعیت ها برای پیشرفت می شود. ۵. برابر است با استفاده بیشتر از فرصت ها. ۶. منجر به ایجاد احساس رضایتمندی فردی می شود. ۷. باعث کسب تعداد نتایج موفق بیش از قبل می گردد. ۸. باعث تقویت اعتماد به نفس می شود. ۹. موقعیت های بهتر برای دستیابی به اهداف مهم زندگی و اهداف شغلی را فراهم می آورد. (همان منبع). یکی از فرمول های معروف برای مدیریت زمان عبارتند از: اهمیت × فوریت = اولویت * کاری که از اولویت بالایی برخوردار است هم فوری است و مهم. * کاری که از اولویت متوسط برخوردار است یا فوری است یا مهم، اما هرگز هر دوی آنها نیست. * کاری که از اولویت کمتر برخوردار است نه مهم است و نه فوری. (فروزان آتش زاده، بی تا). مراحل مدیریت زمان و توسعه و تقویت توان مدیریت کردن زمان شامل سه مرحله کلی زیر می باشد که به طور تدریجی و نسبی فرد در آن پیشرفت می کند.

۱. حساس شدن ذهنی نسبت به یک سرمایه ی عادی شده ای به نام زمان. ۲. شناسایی آفات، راهزنان، دام های زمان و دلایل اتلاف زمان. ۳. جست وجوی راه حل هایی برای جلوگیری از اتلاف زمان و به کارگیری تدریجی آنها. (اله قلی، ۱۳۸۹)
- نکات کلیدی مدیریت زمان: الف، تلاش های مداوم. ب) ثبات قدم. ج (تعهد به برنامه (دولت خواه، گزرسس و میر حسینی، ۱۳۹۶) توسعه مهارت های مدیریت زمان یک مسافرت طولانی است. این مسافرت ممکن است با این راهنما آغاز شود، اما به تمرین و ممارست بسیار و راهنمایی هایی که در طول راه وجود دارند، نیاز دارد. (حیدری، ۱۳۹۹) نکته بسیار مهم در بحث مدیریت زمان جلوگیری از اتلاف وقت است، آن مهم انجام نمی شود مگر این که هدف هایی که در ذهن داریم به درستی

مشخص کنیم، و با برنامه‌ریزی انجام دهیم. (ابوطالبی، ۱۴۰۰). اصول مدیریت زمان: مدیریت زمان به نحوی که بتواند لحظات ارزشمند عمر آدمی را به نحو مطلوبی سازماندهی کند، فرآیندی است که با استفاده از روش‌ها و به کارگیری فنون مختلف و انجام آن به درستی امکان پذیر است. (طاهرلو، پاشایی فخری و عادل زاده، ۱۳۹۷). هدف‌گذاری: برای کسب موفقیت در هر امری باید اهدافی تعیین شوند و در این اقدام باید سطح و زمینه اهداف مشخص گردند. اهداف باید مشخص، روشن، دقیق، مدون، قابل اندازه‌گیری و تحقق باشند. تعیین اولویت: در صورت وجود اهداف متعدد باید اولویت‌ها برای اهداف منظور گردند. رعایت اولویت: مدیریت زمان وقتی نتیجه می‌دهد که همیشه به ترتیب درجات اولویت کار انجام شود. حقیقت این است که تا کار مهمتری زمین مانده است نباید به کار کم اهمیت تر پرداخت. (بخشی، ۱۴۰۱). تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت در برنامه قرار داده شود. (حیدری، ۱۳۹۹) فرد باید مصمم باشد چه کارهایی را امروز، فردا، هفته بعد، سال بعد انجام دهد به هدف هایش برسد، چطور برنامه هایش را عملی کند، چه کارهایی را می‌خواهد انجام دهد که افراد ناموفق حاضر نیستند انجام بدهند؟ (پوزادا و سینگر، ۲۰۰۵، ص ۱۰۵) دسته بندی کارها: ۱- کارهای مهم و فوری (اورژانس) ۲- کارهای مهم اما غیرفوری. ۳- کارهای فوری اما غیرمهم ۴- کارهای کم‌اهمیت و غیرفوری. ۵- کارهای بی‌مهم و وقت‌گیر. از میان همه این کارها باید بیشترین اولویت را به کارهای دسته دوم داد. انجام این کارهاست که انسانها را در زندگی موفق می‌کند. اگر چه معمولاً بدلیل آنکه با احساس فوریت همراه نیستند اغلب مردم به آنها اهمیتی نمی‌دهند و زمانی برای انجام آنها در نظر نمی‌گیرند. به طور مثال، اکثر مردم برای رفتن به پزشک تعلل می‌کنند ولی در بسیاری از موارد این تعلل کردن خطاست و متأسفانه زمانی متوجه می‌شوند که زمان درمان بسیار دیر شده یا از دست رفته است. (حسینی شاملو، بی تا). در راستای تقسیم بندی و تفکیک زمان، یک فرد بایستی اوقات مربوط به یک روز، یک هفته و یک ماه را بطور واضح مشخص کند. مشخص شدن این اوقات موجب بوجود آمدن وقت اضافی برای فرد خواهد شد. در نخستین گام در تقسیم بندی زمان، باید مشخص شود که فرد در یک هفته چند ساعت مطالعه، خواب، رفت و آمد، نظافت شخصی، صرف غذا و اوقات فراغت دارد و در همین راستا فرد بایستی برای انجام کارهای مورد نظر در یک روز، یک هفته، یک ماه، سه ماه و شش ماه، یک قاعده و معیار زمانی مشخصی داشته باشد. بنابراین هدف از تفکیک اوقات این است که بدانیم، بطور کلی اوقات شما چگونه صرف می‌شود و از چه قسمتهایی می‌توان کاست و برای آن، برنامه‌های دیگری جایگزین کرد. (حیدری، ۱۳۹۹) (اثرات نامطلوب عدم مدیریت زمان: ناتوانی در مدیریت مؤثر زمان می‌تواند عواقب نامطلوبی داشته باشد: عدم تکمیل کار قبل از موعد از نتایج عدم مدیریت زمان است. یکی دیگر از نتایج عدم مدیریت زمان جریان کاری کم بازده است، اتلاف زیاد وقت را به همراه دارد، کیفیت کاری را پایین می‌آورد، وجهه حرفه‌ای ضعیف و رکود شغلی از نتایج عدم مدیریت زمان است، سطح استرس بالاتر در پی عدم مدیریت زمان رخ می‌دهد، نارضایتی فردی را به دنبال دارد، احساس اعتماد به نفس پایین تر نیز از نتایج عدم مدیریت زمان است. (بهشتی، جعفری کلیپر، ۱۳۹۸) مدیریت زمان به افراد کمک می‌کند تا شرایط زندگی و تحصیلی خود را منظم کنند. (جهان گیرخان، ۲۰۲۰) مهارت‌های مدیریت زمان برای بهبود مهارت‌های مطالعه دانش آموزان مناسب است به دلایل زیر است. 1: دانش آموزانی که در مدیریت زمان مشکل دارند با تهیه یک چک لیست زمانی، ساعات بیداری و مفید خود را گزارش میکنند. این مداخله زمانی باید شامل همه فعالیتها از جمله تکالیف در خانه و کلاس، زمان صرف شده برای استراحت، تفریح و ... شود. اغلب دانش آموزان به این نتیجه میرسند که مقدار زیادی از زمان آنها در طول شبانه روز به فعالیت‌های غیردرسی اختصاص می‌یابد و این تمرین و مداخله زمانی برای اینکه بتوانند زمانشان را مدیریت کنند بسیار مفید است. 2. آموزش مدیریت به دانش آموزان یاد میدهد که تقویمی را بر اساس

سال، هفته و روز تنظیم کنند. آموزش گر دانش آموزان را به داشتن یک برنامه نسبتاً واقعی ترغیب میکند تا آنها فهم دقیقی نسبت به وظایف خود پیدا کرده و به خوبی برنامه زمانی را برای مطالعه و استراحت و کارهای متفرقه به اجرا درآورند. چنین برنامه ای به دانش آموزان کمک خواهد کرد ضمن شناسایی وظایف اصلی خود به عنوان یک دانش آموز، اولویت بندی مناسبی برای انجام کارهایشان داشته باشند (اپس، ۱۹۹۰ به نقل از دولی، ۲۰۱۰) (محمودیان و همکاران، ۱۳۹۳) دلایلی زیادی مبنی بر دلایلی که افراد دچار کمبود زمان می شود وجود دارد. ۱: نداشتن انگیزه. ۲: ضعف در نه گفتن. ۳: اشتباه در اولویت بندی. ۴: تنبلی و اهمال کاری. ۵: تمرکز همزمان روی چند کار. ۶: کمال گرایی یا کامل گرایی. ۷: استراحت نداشتن بین کارها. ۸: نداشتن فهرست روزانه. ۹: ورزش نکردن. ۱۰: رویاهای بزرگ و غیر واقعی. ۱۱: ضعف در مهارت تصمیم گیری. ۱۲: ضعف در تفویض اختیار. ۱۳: ضعف در مهارت حل مسئله و مشکل. این ۱۳ تا از مواردی است که یا در آنها ضعف داریم یا خوب نمی توانیم انجامشان دهیم که همه ی این ها مانند یک دومینو در رشد فردی هر شخص تاثیرگذار هستند. رشد فردی که باعث موفقیت ما در بسیاری از موارد می شود. به عنوان مثال: زمانی که شما ضعف در نه گفتن داشته باشید، نه تنها وقت شما تلف خواهد شد بلکه باعث افزایش خجولی و کم شدن اعتماد به نفس و همچنین عزت نفس تان خواهد شد. نداشتن این ۱۳ مورد دلیل بر نداشتن مدیریت بر روی زمان است و توجه و کسب آنها نیز به خودی خود تکنیکی برای افزایش این مهارت در وجود فرد می باشد. زیرا مهارت کنترل کردن زمان یک مهارت عام و کلی است که در برگیرنده چندین مهارت و تکنیک است. یعنی همه مسائل رشد فردی، طوری مرتبط با بهبود این مهارت در وجود خود است. مشکل نداشتن مسیری برای حرکت است، مشکل کمبود وقت نیست. هیچ کس بیشتر از ۲۴ ساعت وقت ندارد. (حیدری، ۱۳۹۹).

تکنیک های مدیریت زمان:

* : تکنیک پنیر سوئیسی : همان طور که پنیر سوئیسی پر از حفره است ، کارتان را همانند آن تکه پنیر در نظر بگیرید و سوراخ هاییدر آن بوجود آورید. پنج دقیقه از کارتان را انتخاب کنید و آن را انجام دهید. نگران کل مجموعه نباشید. برای مثال: اگر می خواهید موضوعی خاص را به نگارش در آورید، یا کتابی بنویسید، موضوع را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید تا بتوانید در زمان های کوتاه آنها را انجام دهید. بسیاری از نویسندگان روزی یک ورق می نویسند. اگر تحقیقی انجام می دهید، می توانید در هر جلسه مقاله یی بخوانید بسیاری از افراد کتاب های خود را در هواپیما می نویسند یا کارهای کالج خود را در زمان اندک بین فعالیت هایشان انجام می دهند. اگر برای یک سال روزی یک صفحه بنویسید. در پایان سال کتابی سصد و شصت و پنج صفحه ای خواهید داشت. (ترسی، ترجمه ۱۹۴۴. ترجمه کاویانی. ص ۲۲۸) * تکنیک پانزده دقیقه : زمانی که در طول روز کار می کنید، پانزده دقیقه را مشخص نمایید. زمان خاصی را مثلاً ۱۰:۱۵ تا ۱۰:۱۵ صبح یا ۱۴ تا ۱۴:۱۵ بعد از ظهر مشخص کنید و بکوشید در این پانزده دقیقه کار کنید ، به چیز دیگر غیر از کار نیندیشید و نگران هیچ چیز نباشید. این تکنیک شما را روی کار متمرکز نگه می دارد و احتمال تکمیل آن بیشتر می شود. برای دستیابی به نتایج حاصل از این تکنیک ، باید با خود قرار بگذارید و آن را یادداشت نمایید. سپس در زمان مقرر ، وسایل مورد نیاز خود را بیاورید و جلسه پانزده دقیقه ای خود را آغاز کنید. بعد از اتمام پانزده دقیقه ، ممکن است بخواهید کار خود را ادامه دهید. در چنین حالتی کار را کنار بگذارید و یک پانزده دقیقه ی دیگر را برنامه ریزی نمایید و به این قرار متعد و پایبند باشید. (همان منبع، صص ۲۳۰-۲۳۱)

* تکنیک : GTD این تکنیک، که آن را می توان شناخته شده ترین تکنیک مدیریت زمان دانست، توسط دیوید آلن ارائه شده است. این تکنیک می گوید کارها را باید بر روی کاغذ آورد، چرا که ذهن قدرت کمی در به خاطر آوردن کارهایی که باید انجام شوند دارد. در این روش فرد باید با بر روی کاغذ آوردن آنچه می خواهد انجام بدهد بتواند برنامه ریزی ورزش را تهیه کند. این

روش شامل این مراحل است: جمع آوری: هرچه در ذهن دارید را بروی کاغذ بیاورید. پردازش: اطلاعات را بررسی کنید که برای انجام هرکاری به چه مواردی نیاز دارید. سازماندهی: هر کدام از وظایف و اقدام ها را ساماندهی کنید و اولویت ها را مشخص نمایید. مرور: یکبار دیگر برنامه خودتان را مرور کنید تا اقدام ها درست اولویت بندی شده باشند. انجام: کارها را اجرا کنید. (شاکری، بی تا).

*تجزیه و تحلیل ABC: یکی دیگر از تکنیکهای مدیریت زمان روش تجزیه و تحلیل ABC می باشد که در ذیل به شرح آن می پردازیم: تجزیه و تحلیل ABC به منظور اولویت بندی کارها، آنها را به سه دسته تقسیم می نماید. وظایف نوع A، که مهمترین وظایف یک مدیر میباشد، آنها وظایفی هستند که بطور صحیحی و فقط بوسیله شخص مدیر قابل اجرا می باشد، این وظایف غیر قابل تفویض و واگذاری به دیگران است. وظایف نوع B، وظایفی هستند که از لحاظ اهمیت در حد متوسط هستند و آنها را می توان به دیگران واگذار نمود و وظایف نوع C، کمترین درجه اهمیت را دارند، اما گاهی بطوری ظاهر می شوند که به نظر می رسد از جمله مهمترین و بزرگترین کارها هستند. حال با ارزش گذاری برای فعالیت به این شیوه می توان از زمان خود استفاده بهینه کرد.

الف: وظایف بسیار مهم را خود فرد شخصا انجام می دهد (۶۵/۰) ب: وظایف مهم و قابل تفویض (۲۰/۰). ج: وظایف جزئی و عادی قابل تفویض به دیگران (۰/۱۵). (دکامی، ۱۴۰۱).

*تکنیک (تقسیم کالباسی) کار: همان طور که هرگز بخش بزرگی از کالباس را یکباره نمی خورید، کار را نیز یکباره انجام ندهید. گاهی اوقات بهترین راه برای تکمیل کاری مهم، تبدیل کار به بخش های کوچک و سپس پرداختن به هر یک از بخش ها تا تکمیل شدن کل مجموعه می باشد. دقیقا مثل زمانی که تکه یی از کالباس را برمی دارید و می خورید. وقتی بخش کوچکی از موضوع را برمی گزینید، موظف می شوید آن را انجام دهید. این امر شتاب و انگیزه ی لازم را به شما خواهد داد تا با وقفه و تعویق مقابله کنید. (ترسی، ۱۹۴۴. ترجمه کاویانی، ص ۲۲۸) *تکنیک آیزنهاور: ماتریس آیزنهاور یک ابزار کاربردی برای مدیریت زمان است. تاکنون به این فکر کرده اید که چرا اکثر افراد جامعه زندگی تردمیلی دارند و در نهایت به مقصدی نمی رسند؟ آن ها هر روز یک روتین را تکرار می کنند؛ از خواب بیدار می شوند، سرکار می روند، برمی گردند، استراحت می کنند (وقتشان را تلف می کنند)، شب می خوابند و دوباره فردا همین چرخه را از سر می گیرند. اکثر مردم همیشه در حال انجام کارهای فوری هستند و به کارهای مهم اهمیتی نمی دهند! اما چند درصد برتر جامعه، بخشی از زمان روزانه خود را برای انجام کارهای مهم صرف می کنند. اولویت بندی کارها، آن ها را به صورت کاملا شفاف دسته بندی می کند. سر و سامان دادن به کارها و برنامه ریزی برای انجام آن ها شما را از روزمرگی همیشگی بیرون می کشد و زمانی برای انجام آنچه که باعث پیشرفت می شود را در اختیارتان قرار خواهد داد. در این مقاله به صورت کامل آموزش می بینید چگونه همه کارهایتان را دسته بندی کنید و از زمان خود بیشترین بهره را ببرید. (دکامی، ۱۴۰۱) *تکنیک گوجه فرنگی: یکی از تکنیک های عالی برای انجام کارها، استفاده از تکنیک پومودورو یا گوجه فرنگی است. این تکنیک برداشت شده از روش تهیه سس گوجه فرنگی در ایتالیا است. در این تکنیک شما کارتان را در زمان هایی مشخص انجام می دهید. با توجه به زمان تهیه سس گوجه یا پومودورو ایتالیایی که ۲۵ دقیقه می باشد، این زمان هم ۲۵ دقیقه پیشنهاد شده است اما بسته به افراد مختلف می تواند تا ۱۲۰ دقیقه باشد. در این روش شما یک پومودورو یا یک زمان را کار می کنید و سپس ۳ تا ۴ دقیقه استراحت کرده و به سراغ پومودورو بعدی می روید. (شاکری، بی تا) *قانون پارتو یا اصل ۸۰/۲۰: این روش می تواند به افزایش تمرکز کمک فراوانی بکند. سوال اصلی در قانون پارتو این است که کدام فعالیت

نتیجه بیشتری نسبت به دیگر فعالیت ها دارد؟ قانون پارتو برای بسیاری از قسمت های زندگی کاربرد دارد. این قانون میگوید که ۸۰٪ نتایج از ۲۰٪ کارها ایجاد شده است. و برعکس، ۸۰٪ کارها فقط ۲۰٪ نتیجه میدهند. برای مثال ۸۰٪ ثروت کل جهان را تنها ۲٪ مردم دنیا تولید می کنند .. از این قانون برای اولویت بندی کارها استفاده کنید. از خودتان بپرسید چه کاری بیشترین نتیجه را برای شما دارد؟ آن را در صدر برنامه خود قرار دهید. (صادقی، ۱۳۹۹)

* روش فرانکلین کاوی: استفان کاوی ماتریس معروفی دارد که کارها را به ۴ دسته، مهم و ضروری، مهم و غیرضروری، بدون اهمیت و ضروری و بدون اهمیت و غیرضروری تقسیم بندی می کند. در این روش کارها اولویت دهی می شود و کارهایی که لازم است در اولین زمان اجرا شود، در اولویت بالاتری قرار می گیرد. این ماتریس در ادامه تاکید می کند آنچه می تواند به شما کمک کند، تمرکز بر روی کارهای مهم و غیرضروری است که معمولاً بخاطر اهمال کاری به تعویق می افتند. (شاکری، بی تا) **چرخه مدیریت زمان:**

مدیریت زمان اکثر اوقات به خاطر یکسری توقعات غیر واقع گرایانه دچار مشکل می شود و یا به درستی به آن عمل نمی شود. عمل به این روش ها برای رسیدن به اهداف از اهمیت خاصی برخوردار است. (ثقفی و زهانی، ۱۳۹۵) تعریف اهمال کاری و رابطه آن با مدیریت زمان: اهمال کاری از نظر روان شناسی یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم (پورعبدل، صبحی قرامکی و عباسی، ۱۳۹۴) اهمال کاری از عوامل گوناگونی مانند اعتماد به نفس پایین، نداشتن طرح و برنامه کاری، عدم توانایی در مدیریت زمان، ترس از عدم موفقیت، احساس حقارت، مشکل در شروع نمودن کار و اضطراب و افسردگی تاثیر می پذیرد. (گل محمدنژاد بهرامی ریا، یاریقلی و مدیر قشلاق، ۱۳۹۷). سیزده روش برای غلبه بر تعویق: به دلیل اهمیت ویژه ی موضوع تاخیر در امور و تبدیل شدن آن طی سال ها به غولی بزرگ، روش هایی جهت غلبه بر آن ایجاد شده است. در این قسمت، سیزده روش مهم و قدرتمند به عنوان رویکردی ویژه جهت غلبه بر تعویق و تاخیر عنوان می کنیم: ۱. مکتوب فکر کنید. ۲. همه موارد لازم را جمع آوری کنید. ۳. برای شروع، کاری کوچک انجام دهید. ۴. از بیرونی ترین بخش شروع کنید و ابتدا کارهای کوچک را انجام دهید. ۵. از داخلی ترین بخش شروع کنید و ابتدا به انجام کارهای بزرگ تر بپردازید. ۶. کاری را انجام دهید که بیشترین ترس و استرس را در شما به وجود آورد. ۷. روز کاری خود را با ناخوشایندترین کار شروع کنید. ۸. به پیامدهای منفی انجام ندادن یا تکمیل نکردن کارتان بیندیشید. ۹. به این بیندیشید که با انجام کار و تکمیل آن به چه نتایجی دست می یابید. ۱۰. به کمال گرایی اصرار نداشته باشید. ۱۱. حوزه یی را برگزینید که تعویق در آن به شما ضرر می زند. ۱۲. برای به پایان رساندن کار اصرار داشته باشید. ۱۳. ضرب و آهنگ سریعی داشته باشید. (ترسی، ۱۹۹۴). ترجمه کاویانی، صص ۲۲۷-۲۳۲) مدیریت زمان در مطالعه: مطالعه یک فرایند شرطی و اکتسابی جهت افزایش معلومات است. مطالعه فرایند شرطی و اکتسابی است یعنی مرحله به مرحله پیش می رود و دارای بخش های مختلفی مانند مهارت های قبل از مطالعه، ایجاد آمادگی، پیش مطالعه و ... است. (شیشوان و شیشوان ۱۳۹۴) استفاده موثر و اثربخش از زمان ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت در عرصه کار و زندگی و تحصیل است. (ثقفی و زهانی، ۱۳۹۵) استفاده بهینه از زمان در راه مطالعه و یادگیری دانش آموزان می تواند تخت تاثیرشویه های انتخابی مطالعه آنها و همچنین انگیزشی که برای پیشرفت تحصیلی دارند قرار گیرد. (محمودیان و همکاران، ۱۳۹۴). پیشرفت: از پیشرفت می توان به عنوان توصیفی از ترقی و سعادت انسان نام برد. گرچه برخی ممکن است تصور کنند این یک بینش بسیار انسان محور است. پیشرفت، مفهومی بیش از رشد اقتصادی دارد. ترکیب ابعاد مختلف پیشرفت، امید به زندگی را افزایش داده و از بسیاری از مرگ و میرها جلوگیری می کند، البته ممکن از پیشرفت در مسائل غیر اخلاقی هم استفاده شود مانند ساختن اسلحه و بمب. (مهدوی، ۱۳۹۲) پیشرفت عبارتست از فرایند حرکت از وضعیت

موجود به سمت وضعیت مطلوب. (ناجی، ۱۳۹۵) در تعریف دیگر پیشرفت عبارت است از مدیریت آگاهانه ی روند پویا؛ یعنی حرکت انسان در زندگی او به طور خودآگاهی پایش شود به طوریکه این پایش حرکت، زائیده ی یک هدف گذاری تعریف شده باشد. (سنجولی، ۱۳۹۷) تعهد به انجام کارها در کمترین زمان ممکن و یادگیری غلبه بر تعویق، پله اصلی در نردبان موفقیت است. (ترسی، ۱۳۹۴، ص ۳۱۹) الگوی پیشرفت مشتمل بر سه امر است: الف) تحلیل وضعیت موجود ب) تبیین وضعیت مطلوب ج) راهبرد حرکت از وضعیت موجود به مطلوب (ناجی، ۱۳۹۵). (ترسی، ۱۳۸۹ به نقل از عباسی و همکاران، ۱۳۹۴) نیز معتقد است مدیریت دقیق زمان یکی از راههای پروردن و تقویت بیشتر مرکز کنترل درونی در افراد است و افراد با مرکز کنترل درونی احساس کنترل بیشتری بر خود و فعالیت هایشان می کنند و خود را نیروی خلاق زندگی، مسئول اعمال و آنچه حاصل می کنند به شمار می آورند و زمانی که احساس می کنند دستاوردهای شان متأثر از عوامل درونی است تلاش بیشتری برای پیشرفت و موفقیت از خود نشان می دهند و نگرش مثبتی نسبت به خود و پیرامون شان پیدا می کنند. نتایج نشان می دهند که خودآموزی مهارت های مدیریت زمان عملکرد تحصیلی را افزایش می دهد. (رازالی و همکاران، ۲۰۱۸). (با توجه به اثرگذاری مدیریت زمان بر تعهد به مدرسه و خلاقیت دانش آموزان، برنامه ریزان نظام آموزشی باید در برنامه درسی دوره متوسطه، دروس مهارتی مانند برنامه ریزی و مدیریت زمان را لحاظ نمایند تا در کنار مباحث درسی، مهارت های زندگی نیز ارتقا یابند (اژدری و همکاران، ۱۴۰۱). پیشرفت تحصیلی: نزدیک به یک قرن است که روان شناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی هستند. (فرامرزی، بهروزی و فرهادی ۱۳۹۸) برای اینکه مفهوم پیشرفت تحصیلی مشخص شود ابتدا باید مفهوم افت تحصیلی، واژه ای که در مقابل آن به شمار می آید روشن شود. افت تحصیلی، افت عملکرد تحصیلی و درسی دانش آموزان و دانشجویان از سطحی رضایت بخش به سطحی نامطلوب است. چنانچه فاصله قابل توجهی بین استعداد بالقوه و استعداد بالفعل فرد در فعالیت های درسی مشهود باشد. چنین فاصله ای را افت تحصیلی می نامند. با این تعریف مشخص شد تنها تجدیدی و مردودی افت تحصیلی محسوب نمی شود، هر دانش آموز و دانشجویی که یادگیری او کمتر از توان و استعداد بالقوه و حد انتظار باشد، صدق می کند. بنابراین دانش آموز تیزهوش نیز ممکن است دچار افت تحصیلی شود. (زاده صفری و علیدادی، ۱۳۹۹) امروزه پیشرفت تحصیلی به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. (هدایتی و همکاران، ۱۳۹۴). بسیاری از دانشجویان مخصوصاً زمانی که برای نخستین بار وارد فضای آموزشی عالی (دانشگاه) می شوند، محیط یادگیری را سخت می بینند. (جهانگیرخان، نادم و اشرف، ۲۰۲۰) پیشرفت تحصیلی از جمله موضوعاتی است که از ابعاد تربیتی، روان شناسی، به آن بسیار پرداخته شده است. یافته های تحقیقات متعدد نشان داده است پیشرفت تحصیلی نه تنها از ساختارهای دانش و فرایندهای پردازش اطلاعات تأثیر می پذیرد بلکه به عوامل انگیزشی از جمله باورها، نگرشها و ارزشها نیز مربوط می شود. (خالدی و همکاران، ۱۳۹۵) چنانچه آموخته های آموزشگاهی فرد متناسب با توان و استعداد بالقوه او باشد یا آموخته های فرد متناسب با توان و استعداد وی بوده در یادگیری فاصله ای بین توان بالقوه و بالفعل او نباشد می توانیم بگوییم دانش آموز یا دانشجو به پیشرفت تحصیلی نائل گردیده است. (زاده صفری و علیدادی، ۱۳۹۹). مدیریت زمان نقش مهمی در زندگی تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان دارد. (موکوپه، ۲۰۱۸) نظریه ادیان الهی پیرامون مدیریت زمان: در اسلام به قدری به وقت احترام شده که گویی در اوج ارزش ها و ما در فضایل است، تا آنجا که خداوند به آن سوگند یاد کرده و می فرماید: «والعصر؛ سوگند به وقت»؛ زیرا عصر به معنی زمان و روزگار است که در تفسیر این آیه به عنوان یکی از تفاسیر ذکر شده و زمان همان وقت است و نشان از ارزشمندی عمر انسان دارد. در ایه بعدی می فرماید: ان الانسان لفی خسر. بدرستی که انسان هرآینه در زیان است. انسان قدر این عمر و زمان را نمی داند (چگینی آشتیانی و رفیعی

(۱۳۹۲). حضرت علی (ع) می فرمایند که فرصت ها همانند ابری در حال سپری شدن هستند، قبل از آنکه از دست بروند آن را غنیمت شمارند تا دچار پشیمانی نشوند. (دستی، ۱۳۸۸) در دین یهود، مبنای آغاز شمارش تقویم عبری، آفرینش حضرت آدم (ع) است. طبق گفتار تورا، خداوند در شش مرحله یا شبانه روز جهان را آفرید و در آخرین مرحله، آدم (تکامل یافته) را خلق کرد و به او هستی بخشید. (سایت انجمن کلیمیان تهران، بی تا) چنانچه از این گفتار برمی آید آفرینش جهان با نظم و طی مراحل مختلف صورت پذیرفته، و در آخر بعد از آفرینش جهان خداوند حضرت آدم (ع) را می آفریند که باز حکایت از نظم امور دارد که پس از خلقت هستی خداوند انسان را خلق کرد. همچنین در آموزه های دینی، مسلمانان توصیه شده اند تا با توجه به اهداف والای الهی و به منظور نیل به کمال و سعادت ابدی، از بطالت در گذراندن عمر پرهیز کرده و با شناخت نیازها، اولویت بندی آنها و برنامه ریزی صحیح، از به تاخیر انداختن کارها بپرهیزند و همانند شریکی سختگیر به محاسبه نفس خود پرداخته و بر چگونگی صرف عمر گرنامه نظارت کنند. (خواجه، ۱۳۹۶). پیامبر اسلام (ص): فرموده اند: "کن علی عمرک اشح منک علی درهمک و دینارک!" در مورد حفظ عمر خود بخیل تر از پول و ثروت خود باش. (مجلسی، ۱۴۰۳). در انجیل لوقا می خوانیم که انسان در مقابل استعدادها و توانایی ها و نعمت هایی که خداوند به او داده است، مسئول است. (فرح بخش و علوی، ۱۳۹۴) باید گفت یکی از این نعمت ها که مهمترین آن می باشد همان عمر است که استفاده صحیح از لحظات عمر در تمامی ادیان الهی توصیه شده است و این مهم ممکن نخواهد شد مگر به مدیریت درست زمان. نظریه اندیشمندان پیرامون مدیریت زمان: عاملی جبعی معروف به شهید ثانی (۹۱۱-۹۶۵ق) به نقل از اژه ای (۱۳۹۱، صص ۲۳۱-۲۳۲). در وظایفی که برای دانشجو بیان می کند می گوید، دانشجو باید برای ساعات شبانه روز خود و برای اشتغالات علمی خود برنامه ریزی داشته باشد و همین طور می گوید دانشجو باید در کلاس درس دقت داشته باشد که از تکرار سوال های فرساینده و وقت تلف کن از استاد پرهیز کند تا زمان کلاس بیهوده تلف نشود. پیتز دراکر می گوید: اگر نتوانید وقت خود را برنامه ریزی کنید هیچ چیز دیگر را نمی توانید اداره کنید. (اتکینز، ۱۹۹۰، به نقل از زمردیان و فریانی و اجارگاه، ۱۳۹۲) معتقد است بین زمان و استرس شغلی ارتباط بالقوه ای وجود دارد و اگر کسی بتواند زمان را مدیریت کند، قادر است میزان استرس خود را کاهش دهد. مدیریت زمان به معنای جلوگیری از اتلاف وقت و نظم و نسق دادن به مدت زمانی است که صرف کار می شود. (خواجه نصیرالدین طوسی (۵۹۷-۶۷۳ق) به نقل از اژه ای (۱۳۹۱، ص ۲۰۰): در مورد تمایز انسان و حیوان بیان می کند که انسان نیازمند مدیریت بر خود و مدیریت بر خواسته و چگونگی گذراندن عمر (زمان) خویش است. همچنین (برایان ترسی، به نقل از صادقی (۱۳۹۹)

درباره نکات کلیدی مدیریت زمان می گوید: الف، تلاش های مداوم. ب، ثبات قدم. ج، تعهد به برنامه باعث موفقیت است. در جایی دیگر (مارکوئیز، ۲۰۰۳ به نقل از فروزان آتش زاده، بی تا) بیان می کند: برای برنامه ریزی و تعیین اولویت ها زمانی را اختصاص دهید. کاری را که از اولویت بیشتری برخوردار است به اتمام برسانید، قبل از شروع هر کاری کار قبلی را به پایان برسانید. مجدداً وظایف باقیمانده را اولویت بندی نمایید. پروین اعتصامی می گوید: قدر این یک دم و یک لحظه بدان تا تو اندیشه کنی، آن هم نیست در اینجا به اهمیت لحظات زندگی اشاره می گردد و اینکه زمان انجام کاری که امروز باید انجام دهی، شاید انجام آن فردا سودمند نباشد و یا زمان انجام آن را نداشته باشی. در جایی دیگر می گوید: گه تدبیر، عاقل باش و بینا راه امروز را مسپار فردا اگر در هر زمان کار مخصوص به آن انجام نگیرد، زمان تلف می شود و کارها، هم چنان به فردا موکول می گردد. (طاهرلو، پاشایی فخری و عادل زاده، ۱۳۹۷).

نتیجه گیری:

جدول ۱: بررسی رابطه مدیریت زمان و موفقیت آموزشی در دانش آموزان

تعداد	محققان	عنوان	سال انتشار
۱	میترا اژدری. زهرا افتخار صعادی، محمدرضا برنا. سحر صفرزاده	اثربخشی مدیریت زمان بر تعهد به مدرسه و خلاقیت دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر اهواز	۱۴۰۱
۲	رحیم بدری گرگری. پریناز منصوری. فاطمه فرجیان.	پیش بینی مهارت های مدیریت زمان انجام تکالیف درسیبر اساس مدل کوپر در دانش آموزان دختر متوسطه اول تبریز.	۱۴۰۰
۳	آنیتا باغدارساریانس. فریبا حسنی متین السادات طهوریان	رابطه شیوه های مطالعه و انگیزش پیشرفت با مدیریت زمان دانش آموزان .	۱۳۹۸
۴	جعفر بهادری خسروشاهی	اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر خودپنداره و بایستگی تحصیلی دانش آموزان.	۱۳۹۴
۵	سعید پور عبدل. ناصر صبحی قوامکی. مسلم ناصر عباسی	مقایسه اهل کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزانبا و بدون اختلال یادگیری خاص.	۱۳۹۴
۶	کریم سواری . علی نوری .	مقایسه مهارت مدیریت زمان و انگیزه پیشرفت دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا و پایین.	۱۳۹۳
۷	لیلا شعاعی . علیرضا حیدری . سعید بختیارپور . پرویز عسکری.	مقایسه تاثیر آموزش راهبردهای فراشناختی و مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه	۱۴۰۰
۸	غلام رضا زمردیان . نعیمه قربانی و اجارگاه .	بررسی تاثیر میزان به کارگیری مدیریت زمان بر فرایند مدیریت دانش در مدارس	۱۳۹۲
۹	صغری زاده صفری . فرامرز علیدادی	بررسی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان	۱۳۹۹
۱۰	حمید فرامرزی . ناصر بهروزی . فاطمه فرزندی .	رابطه پیشایند عواطف تحصیلی ، هویت تحصیلی و اهداف پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان .	۱۳۹۸
۱۱	فهمیه عباسی . اسکندر فتحی آذر . تورج هاشمی	تاثیر آموزش مدیریت زمان بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی.	۱۳۹۴

۱۳۹۷	رابطه خود تنظیمی و مدیریت زمان با اهمال کاری تحصیلی در بین دانش آموزان دوره متوسطه دوم.	غلام رضا گل محمدنژاد بهرامی . بهبود یارقلی. سولماز مدیر قشلاق.	۱۲
۱۴۰۰	بررسی آموزش مدیریت زمان بر مولفه استعداد در خودکارآمدی تحصیلی .	امیرحسین محمد داوودی . الهام بادی .	۱۳
۱۳۹۴	اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت های مطالعه و تعلل ورزی دانش آموزان.	حسن محمودیان . محمد جواد بگیان کوله مرز. مسلم عباسی . ابادر اشتری مهرجردی.	۱۴
۱۳۹۲	تاثیر مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی محصلان	مجتبی نوری . پورهنیار ناصر حبیبی	۱۵
۱۳۹۹	بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی ، تعلل رفتار و تصمیم گیری دانش آموزان پسر متوسطه دوم	محمد عادل پور . ابراهیم نعیمی	۱۶
۱۳۹۵	تاثیر آموزش مهارت های مطالعه (روش برنامه ریزی و مدیریت زمان و روش تمرکز و حافظه) بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان ایرانی ساکن کشور تاجیکستان.	جواد وقوری	۱۷

جدول : ۲ بررسی رابطه مدیریت زمان و موفقیت آموزشی در دانشجویان

تعداد	محققان	عنوان	سال انتشار
۱	محمدرضا آهنچیان .سید ناصر لطفی فاطمی	بررسی همبستگی بین مهارت های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی دانشجویان کارشناسی اتاق عمل و هوشبری دانشگاه آزاد اسلامی	۱۳۹۴
۲	حبیبه بشیر نژاد . صبا اشرفی .رحیم مرادی.علی مشهدی	بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی و تاب آوری دانشجویان رشته پرستاری	۱۴۰۰
۳	تکتم ثقفی .علی اصغر زهانی	تاثیر مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان بر اساس مدل بریتون و تسر.	۱۳۹۵

۱۳۹۵	بررسی انگیزه پیشرفت تحصیلی و مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه پیاپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران.	زهره سهرابی . فاطمه قوتی . فخرالسادات میرحسینی آغا فاطمه حسینی .	۴
۱۳۹۸	تاثیر آموزش مهارت های مدیریت زمان و مهارت های مطالعه دانشجویان رشته روان شناسی دانشگاه پیام نور.	کریم سواری	۵
۱۳۹۵	بررسی ارتباط مدیریت زمان و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانشجویان مطالعه موردی در دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی	میلاد شفیعی . فاطمه دهقانپور. راحله اکبری .محمد رضا کمالی اردکانی . نجمه باقیان . عارفه دهقانی تفتی.	۶
۱۴۰۰	واکاوی مهارت مدیریت زمان دانشجویان کشاورزی و منابع طبیعی .	لیلا شرقی کیومرث زرافشانی میلاد ژولیده .فاطمه قربانی پیرعلیدهی	۷
۱۳۹۵	آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان	سمیه جلال زایی . ناصر ناستی زایی .حسین جنا آبادی .	۸
۱۳۹۸	بررسی اثربخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش تعللورزی تحصیلی و اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی	معصومه رضایی . مهدی زارع بهرام آبادی .داوود تقوی.	۹
۱۴۰۱	عوامل موثر در مدیریت زمان دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی در سراسر ایران در دوران همه گیری کووید ۱۹ .	محمد عبدی . محمد جواد نقی لو .محمد رضا دین محمدی.	۱۰
۱۳۹۶	بررسی رابطه مهارت های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری و مامایی .	زهره هرسنج . زهرا جنت علیپور.صاحبه یوسفی . محمود افروز. نسرين نوایی..	۱۱

۱۴۰۲	بررسی میزان تاثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان آموزش ابتدایی دانشگاه پردیس فاطمه الزهرا(س).	فاطمه یوسفی . فاطمه کیانپوری. سارا احمدیان .ساجده معمارزده مهديه سالاری . عبدالله معتمدی. صغری ابراهیمی	۱۲
۱۳۹۳	مقایسه سبک های یادگیری سبک های مطالعه و مدیریت زمان در دانشجویان ممتاز و غیر ممتاز.	قوام .یوسف اعظمی . حامد چوپان. یونس دوستان.	۱۳

همان طور که در دو جدول بالا و در ۳۰ تحقیق انجام شده در طی سال های (۱۳۹۲ تا ۱۴۰۲) بر تاثیر مدیریت زمان در موفقیت آموزشی در دو گروه دانش آموزان و دانشجویان مشاهده می شود ، نشان می دهد که عامل مدیریت زمان می تواند در موفقیت آموزشی دانش آموزان و دانشجویان موثر واقع شود. آنچه باید خاطر نشان شود این است که زمان قابل مدیریت نیست ، زیرا زمان قابل کنترل نیست ما فقط می توانیم خود و کاربرد زمان را کنترل کنیم پس مدیریت زمان در واقع خود مدیریتی است.(حیدری ، ۱۳۹۹) مدیریت زمان یکی از مهمترین مهارت ها در فعالیتهای یادگیری است (آهنچیان و لطفی فاطمی ، ۱۳۹۴) و از مهمترین مهارت های مورد نیاز هر انسان به ویژه دانش آموز و دانشجو است و نقش مهمی در موفقیت های تحصیلی و پژوهشی دارد (شرقی و همکاران ، ۱۴۰۰) موفقیت یا عدم موفقیت در هر یک از کارهای افراد، به توانایی فرد در استفاده ی مفید از زمان بستگی دارد .(ترسی ، ۱۹۴۰. ص ۴۴). پیشرفت تحصیلی گرایش همه جانبه به عملکرد خود با توجه به عالیترین معیارها ، تلاش برای موفقیت در عملکرد و برخورداری از توانایی که با موفقیت در عملکرد همراه است.(زاده صغری و علیدادی ، ۱۳۹۹). در ذیل به توضیح بیشتر برخی تحقیقات انجام شده در مورد تاثیر مدیریت زمان بر موفقیت آموزشی در دو گروه دانش آموزان و دانشجویان می پردازیم: در تحقیقی که سهرابی و همکارانش (۱۳۹۵) بر روی ۲۸۸ نفر از دانشجویان رشته پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام دادند و نشان داد که بین مدیریت زمان و انگیزه پیشرفت تحصیلی و موفقیت تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد. در مطالعه دیگری که بشیرنژاد و همکارانش (۱۴۰۰) با هدف بررسی اثر مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی و تاب آوری داشتند و بر روی دو گروه ۱۵ نفری که به عنوان گروه آزمایش و کنترل بودند طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای آموزش مدیریت زمان دیدند و به این نتیجه رسیدند که مدیریت زمان باعث پیشرفت تحصیلی و افزایش میزان تاب آوری در دانشجویان دارد . همچنین در تحقیق دیگری که نوری و حبیبی (۱۳۹۲) انجام دادند نتایج نشان داد که مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی تاثیر می گذارد .مطالعه دیگر که با هدف بررسی اثر مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان بر روی ۴۸ دانشجو انجام شد نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت زمان می تواند بر کاهش اضطراب امتحان در دانشجویان اثرگذار باشد .(جلالی زایی ، ناستی زایی و جناآبادی، ۱۳۹۵). همچنین (وقوری ، ۱۳۹۶) با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های مطالعه (روش برنامه ریزی و مدیریت زمان و روش تمرکز و حافظه) بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان ایرانی ساکن کشور تاجیکستان انجام شد که نتایج نشان داد آموزش مهارت های مطالعه که شامل مدیریت زمان نیز می شود بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان موثر می باشد .همچنین در

تحقیقی دیگری که بر روی تاثیر آموزش مهارت مدیریت زمان بر مهارت مدیریت زمان و مهارت های مطالعه بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان رشته روان شناسی پیام نور اهواز انجام شد نشان داده شد که آموزش مهارت مدیریت زمان بر بهبود عملکرد مطالعه تاثیر دارد. (سواری، ۱۳۹۸). (شرقی و همکاران، ۱۴۰۰) با موضوع اثر بخشی مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی بر روی ۲۵۸ دانشجو انجام دادند که نتایج نشان دهنده اثر بخشی مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی بود. همچنین (محمودیان و همکاران، ۱۳۹۳) بر روی ۵۰ نفر از دانش آموزانی که ۲ انحراف معیار بالاتر در مقیاس تعلل ورزی بدست آورده بودند به صورت تصادفی به دو گروه گواه و آزمایش انتخاب شدند، نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت زمان بر بهبود مهارت های مطالعه و کاهش تعلل ورزی موثر می باشد. همچنین طی پژوهشی که بهادری خسروشاهی (۱۳۹۴) با موضوع اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر خودپنداره و بایستگی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه بر روی ۵۴ دانش آموز انجام داد نتایج نشان داد که آموزش مهارت مدیریت زمان بر خودپنداره و بایستگی تحصیلی اثر مثبت دارد. تحقیق دیگری بر روی ۴۵ نفر از دانش آموزان دختر دوم متوسطه با هدف بررسی مقایسه تاثیر آموزش راهبردهای فراشناختی و مدیریت زمان بر طی تحقیق ساکتی و طاهری (۱۳۸۹) نشان داده شد که تفاوت در مدیریت زمان همسو با تفاوت با نمرات موفقیت تحصیلی بود، لذا با توجه به نتایج پژوهش می توان موفقیت تحصیلی را تا حد زیادی به مدیریت زمان آنها و به کارگیری آن در زندگی تحصیلی نسبت داد. همچنین مطالعه ای که بر روی ۱۴۰ نفر از دانشجویان دانشکده بهداشت علوم پزشکی شهید صدوقی انجام شد مشخص شد که آموزش مدیریت زمان بر انگیزه پیشرفت تحصیلی و موفقیت تحصیلی تاثیر مثبت دارد. عبدی و همکاران (۱۴۰۱) به بررسی مدیریت زمان و یادگیری در دانشجویان پزشکی پرداختند که نتایج حاکی از رابطه مثبت معنادار بین مدیریت زمان و میزان یادگیری بود. (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۵) همچنین تحقیق دیگری بر توجه به اثرگذاری مدیریت زمان بر تعهد به مدرسه و خلاقیت دانش آموزان انجام شد، نتایج نشان داد که برنامه ریزان نظام آموزشی باید در برنامه درسی دوره متوسطه، دروس مهارتی مانند برنامه ریزی و مدیریت زمان را لحاظ نمایند تا در کنار مباحث درسی، مهارت های زندگی نیز ارتقا یابند. (اژدری و همکاران، ۱۴۰۱) در پژوهشی دیگر که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت مدیریت زمان بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز پرداخته شد نشان داد آموزش مدیریت زمان بر خودکارآمدی تحصیلی تاثیر مثبت دارد. (محمد داوودی و بادی، ۱۴۰۰) در مطالعه دیگر که توسط (رضایی، زارع بهرام آبادی و تقوایی، ۱۳۹۸) با موضوع بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش تعلل ورزی تحصیلی و اضطراب دانشجویان دختر، بر روی ۶۰ نفر از دانشجویان که نمره تعلل ورزی را گرفته بودند به صورت پیش آزمون و پس آزمون همراه با آموزش مهارت های مدیریت زمان انجام شد و نشان داده شد که آموزش مهارت های مدیریت زمان بر کاهش تعلل ورزی و اضطراب دانشجویان تاثیر مثبت دارد. طی تحقیقی دیگر (عباسی، فتحی آذرو هاشمی، ۱۳۹۴) که بر روی دو گروه ۳۰ نفره به صورت پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل، آموزش مهارت های مدیریت زمان را انجام دادند و نتایج نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت زمان تاثیر مثبت و معناداری بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان داشته است. در نهایت با توجه به مطالعه بر روی تحقیقات انجام گرفته می توان گفت که مدیریت زمان دانش آموزان و دانشجویان را قادر می سازد تعادل بهتری بین درس و زندگی شخصی خود ایجاد نموده و در آزمون ها موفق تر باشند پیشرفت تحصیلی داشته باشند و عدم مهارت مدیریت زمان، فقدان نگرش و عملکرد ضعیف مراکز علمی در این خصوص بهره وری پایین و سطح بالای استرس را به همراه خواهد داشت. (هرسج و همکاران، ۱۳۹۶) در مطالعه ای که باغدارساریانس، حسنی و طهوزیان (۱۳۸۹) به بررسی رابطه شیوه های مطالعه و انگیزش پیشرفت با مدیریت زمان داشتند به این نتیجه رسیدند که بین شیوه مطالعه با مدیریت زمان و انگیزش پیشرفت با مدیریت زمان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

منابع:

- اژه ای، جواد.(۱۳۹۱) روان شناسی از دیدگاه دانشمندان اسلامی .. تهران . دفتر نشر و فرهنگ اسلامی . چاپ اول . ۱۳۹۱ . . -
احسانی، محمد (۱۴۰۰) . مدیریت زمان در سبک زندگی خانواده با نگاهی به آیات و روایات . نشریه مدیریت آموزشی . دوره ۱ .
شماره ۲ و صص ۶۳-۱۰۱
- .اله قلی (1389) مدیریت زمان .گروه مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی اسلام شهر .
- اژدري ، میترا . افتخار صعادی، زهرا . برنا ، محمدرضا . صفرزاده ، سحر . (۱۴۰۱) . اثربخشی مدیریت زمان بر تعهد به مدرسه
و خلاقیت دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر اهواز . دو فصلنامه علمی جامعه شناسی آموزش و پرورش . دوره ۱۵ . شماره
۱- .
- ابوطالبی ،مریم . (۱۴۰۰) چند نکته مهم در در حوزه مدیریت زمان /چگونه زمان خود را مدیریت کنیم؟سیستم آموزشی توانا.
- آهنچیان ،محمد رضا. لطفی فاطمی، سید ناصر.(۱۳۹۴) بررسی همبستگی بین مهارت های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی
دانشجویان کارشناسی اتاق عمل و هوشبری دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.مجله علوم مراقبتی نظامی .سال دوم . شماره ۲.
تابستان ۱۳۹۴ . شماره مسلسل ۴ و صص ۹۶-۱۰۳ .
- بدری گرگری ، رحیم . منصوری . پریناز .فرجیان ، فاطمه.(۱۳۹۴) پیش بینی مهارت های مدیریت زمان انجام تکالیف درسی
بر اساس مدل کوپر در دانش آموزان دختر متوسطه اول تبریز. فصلنامه علمی - پژوهشی . پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و
مجازی . سال سوم . شماره یازدهم .صص ۱۷-۲۴
- بی نام ، ۱۳۹۵. دانشنامه حوزوی .
- بشیر نژاد ، حبیبه .اشرفی ، صبا .مرادی ، رحیم .مشهدی ، علی.(۱۴۰۰) بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت زمان بر موفقیت
تحصیلی و تاب آوری دانشجویان رشته پرستاری .نشریه آینده دانش پزشکی . دوره ۱۱ . شماره ۱. صص ۳۹-۴۴ .
- باغدارساریانس ، آنیثا . حسنی ، فریبا . طهوریان ، متین السادات. (۱۳۹۸) .رابطه شیوه های مطالعه و انگیزش پیشرفت با
مدیریت زمان دانش آموزان.نشریه تحقیقات روانشناختی . دوره ۲ . شماره ۸ . صص ۳۵-۴۵ .
- بهشتی ، حنا . جعفری کلیپر ، فاطمه (۱۳۹۸) مدیریت زمان . ششمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در
علوم اجتماعی ، تربیتی و روان شناسی . اصفهان ۲۷ آذر ۱۳۹۸ . -
- بخشی ، بهداد (۱۴۰۱) . آموزش مدیریت زمان
- .بهادری خسروشاهی ، جعفر (۱۳۹۴) . اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر خودپنداره و پایستگی تحصیلی دانش
آموزان دوره متوسطه دوم .نشریه نوآوری های آموزشی. دوره ۱۴ . شماره ۵۴ . صص ۸۴-۱۰۰

-- پورعبدل، سعید. صبحی قرامکی، ناصر. عباسی، مسلم (۱۳۹۴) مقایسه اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. فصلنامه علمی ناتوانی های یادگیری. دانشگاه محقق اردبیلی. دوره ۴. شماره ۳. صص ۳۲-۳۸.

-پوزادا، یواکیم. سینگر، الن. (۲۰۰۵) فعلا مارش مارلو را نخور. ترجمه فرخ بافنده (۱۳۸۵) چاپ اول. انتشارات راشین.

-ترسی برایان (۱۳۹۹). مدیریت زمان. ترجمه فاطمه صادقی، (۱۳۹۹) انتشارات شهر موفقیت

- ترسی، برایان. (۱۹۴۴) قدرت زمان. ترجمه مریم کاویانی (۱۳۹۷) انتشارات آفرین-

- توکلی، محمدجواد. تقی زاده، مرضیه. (۱۳۹۶) مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات. دوفصل نامه علمی -تخصصی مطالعات حدیث پژوهی. س ۳۳. پاییز و زمستان ۱۳۹۶..

-ثقفی، تکت. زهانی، علی اصغر. (۱۳۹۵) تاثیر مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان بر اساس مدل بریتون و تسر. پنجمین همایش ملی علوم مدیریت نوین. استان گلستان، گرگان، شهریور ۱۳۹۵.

-دکامی، ارشیا (۱۴۰۱). تکنیک ماتریس آیزنهاور برای مدیریت زمان و اصول استفاده از آن. مرکز آموزش مدیریت کاربردی ایران

- دولت خواه، اشکان. گزرسی، مریم. میرحسینی، سید مجید. (۱۳۹۶) مدیریت زمان و بهبود عملکرد سازمان ها. دومین همایش افق های روشن در علوم مدیریت و حسابداری، اقتصاد و کارآفرینی ایران.

- دشتی، محمد مهدی (۱۳۸۸) نهج البلاغه. انتشارات دیوان

-سهرابی، زهره. قوتی، فاطمه. میرحسینی، فخر السادات. حسینی، آغا فاطمه. (۱۳۹۵) بررسی انگیزه پیشرفت تحصیلی و مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران. مجله علوم پزشکی رازی. دوره ۲۳. شماره ۱۵۰. آذر ۱۳۹۵

- . سنجولی، زینب. (۱۳۹۷) تبیین الگوی ایرانی اسلامی پیشرفت. فصلنامه علمی مطالعات الگوی پیشرفت ایرانی اسلامی. سال دوم. شماره سوم. صص ۷۹-۱۰۴.

-سواری، کریم. نوری، علی. (۱۳۹۳) مقایسه مهارت مدیریت زمان و انگیزه پیشرفت دانش آموزان با عملکرد تحصیلی بالا و پایین. فصلنامه روان شناسی تربیتی. شماره سی و یکم. سال دهم. بهار ۱۳۹۳.

-سواری، کریم (۱۳۹۸) تأثیر آموزش مهارت های مدیریت زمان بر مدیریت زمان و مهارت های مطالعه دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه پیام نور اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۵. نشریه آموزش پژوهی. دوره ۵. شماره ۱۸. صص ۶۱-۷۶.

-شفیعی، میلاد. دهقانپور، فاطمه. اکبری، راحله. کمالی اردکانی، محمدرضا. باقیان، نجمه. دهقانی تفتی، عارفه. (۱۳۹۵) بررسی ارتباط مدیریت زمان و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانشجویان: مطالعه موردی در دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. مجله راهبردهای مدیریت در نظام سلامت. جلد ۳. شماره ۲. صص ۱۳۵-۱۴۲.

- شعاعی، لیلا. حیدری، علیرضا. بختیارپور، سعید. عسکری، پرویز. (1400). مقایسه تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی و مدیریت زمان بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. مقاله ۷. دوره ۲۲. شماره ۳. شماره پیاپی ۸۴. آذر ۱۴۰۰. صص ۸۳-۹۶.
- شرقی، لیلا. زرافشانی، کیومرث. ژولیده، میلاد. قربانی پیرعلیده، فاطمه (۱۴۰۰) واکاوی مهارت مدیریت زمان دانشجویان کشاورزی و منابع طبیعی. مجله پژوهش‌های راهبردی در علوم کشاورزی و منابع طبیعی. جلد ۶. شماره ۲. صص ۱۷۱-۱۸۴.
- شاکری، شاهین. (بی تا). تکنیک‌های مدیریت زمان. ایران آکادمی
- حسینی شاملو، ثریا (بی تا) مدیریت زمان. دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- جواهری زاده، ناصر (۱۳۹۶) مدیریت موفق زمان. پژوهشکده باقرالعلوم.
- جلال زایی، سمیه. ناستی زایی، ناصر. جناآبادی، حسین. (۱۳۹۵) آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. نشریه آموزش پرستاری. دوره ۵. شماره ۱. شماره پیاپی ۱۵. صص ۱۲-۲۰.
- چگینی آشتیانی، مهری. رفیعی، فاطمه. (۱۳۹۲). مدیریت زمان از دیدگاه اسلام. همایش بین‌المللی مدیریت
- حیدری، میلاد. (۱۳۹۹). ۲۶ تکنیک برتر مدیریت زمان در زندگی و کار. مجله هنرفردی.
- خواجه، الهام. (۱۳۹۶) مدیریت زمان از نظر آموزه‌های دینی. سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران.
- خالدی، خدیجه. خالدی، منیژه. خالدی، پروین. (۱۳۹۵) بررسی و واکاوی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی. همایش کنگره پیشگامان پیشرفت. دوره ۱۰.
- خدپور، هادی. لطیفیان، ناهید (۱۳۹۳) تعلیم مدیریت زمان در شاهنامه فردوسی. مجله تحقیقات تمثیلی در زبان و ادبیات فارسی. شماره ۹.
- رضایی، معصومه. زارع بهرام آبادی، مهدی. تقوایی، داوود. (۱۳۹۸) بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت زمان بر کاهش تعلل ورزی تحصیلی و اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه. مجله مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی. شماره ۴۳. صص ۲۷-۴۲.
- زمردیان، غلامرضا. فریانی و اجارگاه، نعیمه (۱۳۹۲) بررسی تأثیر میزان به کارگیری مدیریت زمان بر فرایند مدیریت دانش در مدارس. (مطالعه موردی، دبیرستان‌های ناحیه ۱ کرج). فصلنامه مدیریت کسب و کار. شماره ۱۸. تابستان ۱۳۹۲.
- زاده صفری، صغری. علیدادی، فرامرز. (۱۳۹۹) بررسی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش. سال سوم. شماره ۳۲. بهمن ۱۳۹۹.
- طاهرلو، هانیه. پاشایی فخرایی، کامران. عادل زاده، پروانه (۱۳۹۷) اصول مدیریت زمان و آسیب‌شناسی آن در دیوان پروین اعتصامی. فصلنامه علمی-پژوهشی تفسیر و تحلیل متون و ادبیات فارس.

- فروزان آتش زاده ، شوریده (بی تا) مدیریت زمان .دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - .
- فرح بخش ، حمیده. علوی، سید حمیدرضا. (۱۳۹۴) بررسی ویژگی های مشترک انسان از دیدگاه قرآن و انجیل و استلزامات تربیتی مربوط به آن . معرفت ، ماهنامه علمی-ترویجی در زمینه علوم انسانی. سال بیست و چهارم. شماره اول. فروردین ۱۳۹۴ .
- فرامرزی ، حمید .بهروزی ،ناصر . فرزادی ، فاطمه.(۱۳۹۸) رابطه پیشایند عواطف تحصیلی ، هویت تحصیلی و اهداف پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.مجله روان شناسی مدرسه.دوره ۸ .شماره ۹۱-۱۱۲/۲
- قائدمحمدی ، محمد جواد (۱۳۸۹) مدیریت زمان و مولفه های آن در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی . فصلنامه پژوهش اجتماعی . سال سوم . شماره ششم . بهار ۱۳۸۹ .
- عباسی ، فهیمه . فتحی آذر ، اسکندر.هاشمی ، تورج _ (۱۳۹۴) تاثیر آموزش مدیریت زمان بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهر تبریز.دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در علوم انسانی . ۲۲ خرداد ۱۳۹۴ .
- عبدی ، محمد .نقیلو ، محمد جواد .دین محمدی ، محمد رضا .(۱۴۰۱)عوامل موثر در مدیریت زمان دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی در سراسر ایران در دوران همه گیری کووید ۱۹. نشریه توسعه آموزش در علوم پزشکی مدیریت زمان و یادگیری .دوره ۱۵ . شماره ۴۹ . صص ۲۱-۲۷ .
- عادل پور، محمد نعیمی ، ابراهیم.(۱۳۹۹) بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی ، تعلل رفتار و تصمیم گیری دانش آموزان پسر متوسطه دوم.مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی . شماره ۴۳ . صص ۶۳ - ۸۷ .
- گل محمدنژاد بهرامی، غلام رضا.یارقلی ، بهبود.مدیر قشلاق ، سولماز.(۱۳۹۷) رابطه خود تنظیمی و مدیریت زمان با اهمال کاری تحصیلی در بین دانش آموزان دوره متوسطه دوم . مجله روانشناسی مدرسه .دوره ۹ . شماره ۳ . صص ۱۸۰ -۱۹۶ -- .
- مجلسی ، محمد باقر(۱۴۰۳. ق) بحارالنوار ، اصفهان : دارالکتاب السلامی .
- مهدوی ، افسانه (1392) .. مفهوم پیشرفت در تناظر با مفاهیمی نظیر توسعه، تکامل، تعالی و تحول. مجموعه مقالات نخستین همایش ملی الگوی اسلامی- ایرانی پیشرفت، تهران: سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، چاپ اول
- مهدی شیشوان، سیمامهدی شیشوان، مینا (۱۳۹۴). برنامه ریزی و مدیریت زمان برای موفقیت در درس و کنکور.اولین کنفرانس علمی پژوهشی راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران .۱۶ بهمن ۱۳۹۴
- محمد داوودی، امیرحسین.بادی، الهام.(۱۴۰۰) بررسی آموزش مدیریت زمان بر خودکارآمدی تحصیلی .مجله پیشرفت های نوین در مدیریت آموزشی. پاییز ۱۴۰۰. شماره ۵ .
- معتمدی ، عبدالله . ابراهیمی قوام ، صغری. اعظمی ، یوسف. چوپان ، حامد . دوستیان ، یونس (۱۳۹۳) .مقایسه سبک های یادگیری ، سبک های مطالعه و مدیریت زمان در دانشجویان ممتاز و غیر ممتاز. فصلنامه روان شناسی تربیتی .دوره ۱۰ .شماره ۳۳ . شماره پیاپی ۳۳ . صص ۱-۲۰ .

-محمودیان، حسن. بگیان کوله مرز، مجمد جواد. عباسی، مسلم. اشتری مهرجردی، اباذر. (۱۳۹۴) اثر بخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت های مطالعه و تعلل ورزی دانش آموزان. فصلنامه نوآوری های آموزشی. شماره ۵۴. سال چهاردهم. تابستان ۱۳۹۴.

-ناجی، الهام سادات. (۱۳۹۵) خودتنظیمی و انگیزه درونی، زمینه سازهای پیشرفت. دهمین کنگره پیشگامان پیشرفت. شماره ۱۰-.

-نوری، مجتبی. حبیبی، پورهنیاری ناصر. (۱۳۹۲) تاثیر مدیریت زمان بر پیشرفت تحصیلی محصلان

--. وقوری، جواد (۱۳۹۵) تاثیر آموزش مهارت های مطالعه (روش برنامه ریزی و مدیریت زمان و روش تمرکز و حافظه) بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش آموزان ایرانی ساکن کشور تاجیکستان. نشریه روان شناسی مدرسه. دوره ۶. شماره ۲ و صص ۱۴۶-۱۶۳.

-هدایتی، اکبر. رضایی، احمد. یوسفی افراشته، مجید. هدایتی، مصطفی. (۱۳۹۴). تاثیر روش تدریس جیکساو در پیشرفت تحصیلی و یادآوری. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی. دانشگاه آزاد اسلامی واد گرمسار. دوره ۹. شماره ۴. صص ۱۱۱-۱۲۶. هرسج، زهرا. جنت علیپور، زهرا. یوسفی، صاحبه. افروز، محمود. نوایی، نسرين. (۱۳۹۶) بررسی رابطه مهارت های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری و مامایی. دوفصلنامه آموزش پزشکی. مرکز مطالعات وتوسعه آموزش علوم پزشکی. دانشگاه علوم پزشکی بابل. دوره پنجم. شماره ۲. بهار و تابستان ۱۳۹۶. صص ۲۹-۴۰.

-یوسفی، فاطمه. کیانپوری، فاطمه. احمدیان، سارا. معمارزاده، ساجده. سالاری، مهدیه (۱۴۰۲). بررسی میزان تاثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان آموزش ابتدایی دانشگاه پردیس فاطمه الزهرا (س) بندرعباس. پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روان شناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم.

-Mukwevho, Harry. (2018) Performance: a case study of a rural university in Limpopo Province, South Africa – rese Journal of Gender, Information and Development in Africa (JGIDA) . Special Issue, 20180. Pp 225 – 241.

-Nasrullah , Shazia . Saqib Khan Muhammad. (2015) The Impact of Time Management on the Student 'Academic Achievements. Journal of Literature, Language and Linguistics. ISSN 2422 – 8435 .An International Peer-reviewed Journal Vol.11, 2015.

-Sanm Razali , M S Rusiman , W S Gan , N Arbin (2018) The Impact of Time Management on Student , Academic Achievement . IOP Conf . Series : Journal of Physics : Conf . Series 995 (2018) 012042 .

-Muhammad Jehangir Khan. Aqsa Ashraf. Aamir Nadeem . September (2020) . The Effect of Time Management on the Academic Performance of Students in the Higher Educational Institutions of Islamabad.