



تدوین و اثر سنجی پروتکل مدیریت زمان برای کودکان و نوجوانان

۱. سمیه طیبی.۲. مسعود محمدی

۱. گروه روانشناسی، واحد شیراز، آزاد دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

s.tayebi61@yahoo.com

۲. گروه روانشناسی، واحد شیراز، آزاد دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

mmohamadis@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین و تاثیر آموزش پروتکل مدیریت زمان بر کودکان و نوجوانان انجام پذیرفت. این تحقیق به شیوه ی آزمایشی و با طرح پیش آزمون - پس آزمون اجرا شد. جامعه ی آماری این پژوهش را کودکان و نوجوانان شهرستان شیراز تشکیل می دهند که نمونه ای شامل ۳۰ دانش آموز به صورت تصادفی ساده انتخاب جهت انجام پژوهش انتخاب شدند و در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه ی ۱۴ سوالی مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) استفاده شد. داده های جمع آوری شده با تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش پروتکل مدیریت زمان بر مدیریت زمان کودکان و نوجوانان تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش پروتکل مدیریت زمان بر مدیریت زمان کودکان و نوجوانان تاثیر دارد.

کلید واژگان: آموزش پروتکل مدیریت زمان، کودکان و نوجوانان

مقدمه

دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند. توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می شوند، تعداد کمی از آن ها می توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان توجه به عوامل روانشناختی و ویژگی های شخصیتی آنان می باشد.

رشد مهارت های زندگی از طریق یادگیری را می توان زیر بنا پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی دانش آموزان دانست (بوید^۱، ۱۹۹۲). مهارت های زندگی به افراد کمک می کند تا آگاهانه تصمیم بگیرند و مهارت های ارتباطی و شناختی و هیجانی خوب و زندگی سالم و پرباری داشته باشند.

مدیریت زمان به عنوان روشی جهت پایش و کنترل وقت با ارتقاء بخشی به سطح بصیرت فراگیران در مورد نحوه استفاده از زمان از ضروری ترین مؤلفه های تأثیرگذار به شمار می رود. چنان که برنامه ریزی و اختصاص زمان منجر به درک بیشتر افراد از زمان در دسترس شده تا به این ترتیب بتوانند به صورت هدفمند و ساختار یافته از زمان خود استفاده نمایند.

مدیریت زمان موضوعی است که همه افراد حتی کودکان چه در زندگی حرفه ای و چه در زندگی شخصی برای کسب موفقیت به آن نیاز دارند. مفهوم مدیریت زمان، مدیریت بر زمان نیست بلکه مدیریت بهینه برنامه ها و فعالیتهایی است که در بستر زمان صورت می پذیرد. بنابراین پژوهش حاضر پروتکل زمان را برای کودکان تدوین کرده و اثر آن را بر آنها مورد ارزیابی قرار داده است.

در عصر بسیار متغیر امروز، تنها با داشتن و سرمایه نمی توان موفق شد؛ زیرا یکی از عوامل مؤثر در کسب موفقیت استفاده ی بهینه از زمان یا وقت و انتخاب صحیح و منطبق با زمان در کار است. انسان مدبر با استعانت از دو عامل تجزیه^۲ و تحلیل^۳ و برنامه ریزی که هدف از اعمال آن جلوگیری از اتلاف وقت و تنظیم زمان کار است، می تواند از آن ها استفاده کند. در یک نگاه کلی مدیریت زمان را می توان به حساب آوردن هر دقیقه، حذف کارهای غیر ضروری و پرداختن به ماهیت اصلی کار دانست. امروزه استفاده از زمان یا مدیریت زمان مسئله ای حیانی است. مدیریت زمان کنترل کردن هر ثانیه نیست بلکه شامل روش هایی است که مردم از طریق آن ها، زمان را برای بهبود زندگی خود به کار می برند. (حاجلو، قراملکی و نوری، ۱۳۹۰).

در میان منابعی که در اختیار داریم زمان با ارزشترین منبع است. با بررسی مستمر چگونگی استفاده از زمان می توانیم اثر بخش ترین روش بکارگیری آنرا پیدا کنیم. همه ما می دانیم که زمان ارزش زیادی دارد و افراد واحدهای مختلف یک سازمان مسؤولیت زیادی در قبال استفاده صحیح از آن دارند (بابایی نادینلویی، فولادی و پزشکی، ۱۳۹۵).

بیشتر افراد به فرصت هایی که در هر روز از آنها به هدر می رود توجهی ندارند. یکی از راه های استفاده بهینه از زمان، بررسی این نکته است که در حال حاضر چگونه از وقت خود استفاده می کنید. محاسبه اینکه زمان برای شما چقدر ارزش دارد و چه مقدار از آن بطور مؤثر مورد استفاده قرار نمی گیرد، یک کار بسیار ضروری است. نخستین مانعی که در مسیر موفقیت افراد وجود دارد نگرش و باورهای نادرست آنها نسبت به زمان است. اغلب افراد تصور می کنند که زمان در اختیار آنها نیست و نمی تواند آن را بطور فیزیکی جابجا کنند. بدیهی است که زمان پدیده ای لغزنده، فرار، غیر محسوس و ناپایدار است. زمان، سرمایه ای بی شکل و بی وزن است که باید آن را حس کنید و به دام بیندازید. از اینرو ضرورت دارد نگرش و برداشت خود را نسبت به زمان تغییر دهید و بدانید که زمان سرمایه ای محدود، اما دست یافتنی است (به پژوه؛ ۱۳۸۰). اهمیت رو به افزایش موضوع زمان، نه تنها در بحث های نظری دیده می شود، بلکه در نشریات تجربی نیز به چشم می خورد. مدیریت زمان موضوعی است که همه ما، چه در زندگی شخصی و چه در حرفه ای، نیاز داریم با آن روبرو شویم تا در زندگی موفق شویم (باقری، یوسفی نژاد عطاری، ۱۳۹۱).

¹ Bowed

² Decomposition

³ Analysis

مهارت فردی مدیریت زمان را عامل اساسی موفقیت در امور زندگی از جمله کار و تحصیل برشمرده اند. محققان بر این باورند که نحوه کاربرد زمان برای دانش آموزان می تواند در موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنها تاثیرگذار باشد (ساکتی و طاهری، ۱۳۸۹). مدیریت زمان استفاده موثر از منابع و راهی جهت رسیدن به اهداف شخصی است. علاوه بر آن مدیریت زمان استفاده بهینه از وقت جهت زندگی راحت تر و آسوده تر است. مدیریت زمان شامل مهارت هایی از قبیل انضباط شخصی، هدف گذاری، کنترل وقفه ها، روش سازماندهی امور و غیره است. این مهارت ها به خوبی می توانند باعث حذف بسیاری از منابع استرس زمانی و اثرات آن را کاهش می دهند (میسرا^۴ و مک کین^۵، ۲۰۰۰).

دانش آموزان در هر کشوری به عنوان قشر آینده ساز به شمار می آیند. جوانان سرمایه های انسانی و محور اصلی توسعه در هر جامعه ای هستند با ورود به دانشگاه، جوانان در زمره ی قشر کار آمد و نیروی خلاق هر کشوری قرار می گیرند. لذا وظیفه نهاد های آموزشی است که این موضوع را مورد دقت و بررسی قرار داده و علل و عوامل پیشرفت تحصیلی را مشخص نمایند. (باقرزاده و همکاران، ۱۳۸۹). امروزه مدیریت زمان به عنوان یک عامل تعیین کننده موفقیت اهمیت روزافزونی یافته است و جایگاه کسب مهارت های مربوطه بیش از پیش مشخص شده است (آرنولد و پالیک^۶، ۲۰۰۴).

با توجه به اهمیت بالای مدیریت زمان مسئله ای که وجود دارد این است که بیشتر دانشجویان در فرآیند یادگیری خود، از زمان به طور صحیح استفاده نمی کنند و در نتیجه با مسائل و مشکلات زیادی در زندگی روبرو می شوند که آگاهی و بهره مندی از آن موفقیت تحصیلی آنها را تضمین می کند (بابایی نادینلویی، فولادی و پزشکی، ۱۳۹۵). این فرض نیز وجود دارد دانشجویانی، موفق می گردند که از زمان محدود، حداکثر استفاده را می نمایند در غیر این صورت در انجام تکالیف درسی به منظور موفقیت در تحصیلی با مشکل مواجه خواهند شد. بسیاری از دانشجویان در دوره های تحصیلی قبل از دانشگاه که مدیریت زمان آنها توسط والدین و آموزشگاه کنترل می شود. از لحاظ تحصیلی موفق می باشند، ولی شاید به دلیل نداشتن مدیریت مؤثر زمان، در طول تحصیلی در دانشگاه با افت تحصیلی مواجه می شوند (ساکتی و طاهری، ۱۳۸۹).

طبق ضرورت مهارت مدیریت زمان در زندگی هر کس و آسیب هایی که در صورت نداشتن مدیریت زمان ایجاد می شود. با کمی بررسی می توان دریافت که افزایش آگاهی والدین و دانش آموزان می تواند تا حدود زیادی این آسیب ها را کاهش دهد، بررسی تحقیقات قبلی نشان داد که تا کنون پروتکل و برنامه ی مشخصی جهت مهارت مدیریت زمان ویژه کودکان تدوین نشده است بدین منظور این پژوهش پروتکل مدیریت زمان را مخصوص دانش آموزان تدوین کرده و تأثیر استفاده از آن را در آنها بررسی کرده است. نتایج حاصل این پژوهش می تواند به دانش آموزان، متخصصان، مشاوران و والدین کمک کند که برای حل مشکلات نوجوانان به مدیریت زمان توجه داشته باشند. علاوه بر این نتایج این تحقیق تأثیر استفاده از مدیریت زمان را برای خود دانش آموزان مشخص می کند. زمان ویژگی های منحصربه فردی دارد. از جمله اینکه؛ همه به طور یکسان از آن بهره مندند، قابل خریدن نیست، اگر تلف شد قابل جایگزین کردن نیست، نمی توان آن را برای آینده ذخیره کرد، تهیه آن نیاز به سرمایه گذاری ندارد، و مهم تر از همه اینکه «زمان» و نوع استنباط از آن یکی از عناصر و معیارهایی است که از طریق آن می توان درباره کارآمد بودن و قدرت در یک فرهنگ در بالندگی و خلاقیت مردمان در بستر آن قضاوت کرد. زمان در بعضی فرهنگ ها، یک مقوله خطی و ساده و در بعضی فرهنگ ها یک مسئله غیر خطی و پیچیده است. این تعبیر از زمان بر نحوه استفاده و عملکرد افرادی که در چارچوب ارزش های آن فرهنگ قرار دارند، تأثیر می گذارد (کامران، ۱۳۸۵). نتایج پژوهشهای لینگ و دیگران^۷ (۲۰۰۴) نشان می دهد رابطه مستقیمی بین انگیزش پیشرفت و موفقیت با مدیریت زمان وجود دارد شفیق^۸ (۲۰۰۷) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که این افراد با انگیزش پیشرفت هستند که مهارت های مدیریت زمان را مد نظر قرار می دهند. پژوهشهای استوارت و لمبارد^۹ (۲۰۱۰) جتینگز و سیرت^{۱۰} (۲۰۰۲)، گارسیا و پرز^{۱۱} (۲۰۰۴) نشان می دهد که رابطه

4 - misra

5 - McKean

6 Arnold & Pulich

5 -ling, torses, pollen, uiomg, xiaomi

8 - cheffir

9 Stwart, Lombard

10 - cibret, jitger



معنا داری بین مهارت های مدیریت زمان و موفقیت های تحصیلی دانش آموزان وجود دارد. عامری فر و طاهری (۱۳۹۳) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه مدیریت زمان با موفقیت تحصیلی دانش آموزان انجام دادند. نتایج نشان داد بین مدیریت زمان و ابعاد چهارگانه آن با موفقیت تحصیلی رابطه معنی دار وجود دارد. بین دانش آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و عادی از نظر مدیریت زمان و موفقیت تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد. در بین دانش آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و عادی از نظر میزان ابعاد چهارگانه مدیریت زمان، در سه بعد هدفگذاری، برنامه ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه تفاوت معنی دار بود. لیکن در بعد اولویت بندی اهداف و فعالیتها تفاوت معنیداری بین دانش آموزان دو مدرسه مشاهده نشد.

روش تحقیق

با توجه به این که پژوهش حاضر به دنبال تأثیر مدیریت زمان بر کودکان و نوجوانان بوده، روش تحقیق پیمایشی، کتابخانه ای می باشد که به شیوه ی آزمایشی و با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل اجرا شده است و جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان شهرستان شیراز بود که تعداد آنها ۵۸۵۰۴۲ نفر می باشد، که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ در مدارس این شهرستان مشغول به تحصیل بودند. از میان جامعه پژوهش تعداد ۳۰ دانش آموز از بین مناطق چند گانه به روش گمارشی انتخاب شدند. این تعداد در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. دو گروه از لحاظ سن هم سنخ شدند و آزمایش فقط بر روی گروه آزمایش انجام گردید. ملاک ورود در این پژوهش سن بود که دانش آموزان دوره ابتدایی در پژوهش شرکت داده شدند و دانش آموزان مقاطع بالاتر جز ملاک خروج از پژوهش بودند.

به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه ابعاد مدیریت زمان ترومن و هارتلی استفاده شده است. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۶ توسط ترومن و هارتلی ساخته شده که یک ابزار ۱۴ سوالی با مقیاس لیکرت ۵ درجه ای است که برای اندازه گیری مهارت های مربوط به مدیریت زمان ساخته شده است. مخصوص سنجش مهارت های فردی مدیریت زمان است که توسط عزیزی مقدم (۱۳۸۵) ساخته شده است. شیوه نمره گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه ای لیکرت همیشه (۵) غالباً (۴) بعضی اوقات (۳) بندرت (۲) و هرگز (۱) صورت می گیرد. پایایی پرسشنامه در یک مورد به ۴۰ نفر از کارکنان ادارات مختلف شهرستان مهاباد داده شده است که پایایی آن ۸۰٪ بدست آمده است و در تحقیقی دیگر پرسشنامه به ۴۰ نفر از دبیران مقطع متوسطه شهرستان مهاباد داده شده است که پایایی آن ۷۶٪ گزارش شده است. این پرسشنامه همچنین توسط سواری و همکاران (۱۳۸۸) طی تحقیقی روایی این پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی محاسبه و مقدار آن ۵۲۳/۰ محاسبه کردند که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۹ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید و مقدار ۰/۸۷ به دست آمد.

شیوه گردآوری پژوهش حاضر عبارت است از تدوین پروتکل مدیریت زمان برای کودکان و نوجوانان که بدین منظور پس از تدوین پروتکل تعداد ۳۰ دانش آموز اعلام به همکاری کردند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند پس از توضیح پیرامون پرسشنامه و نحوه ی پاسخگویی به سؤالات، توضیحات کافی در مورد نتایج و همکاری و دقت آنان که باعث بالا رفتن اعتبار پژوهش می شود و در جریان قرار گرفتن آنها داده شد. سپس هر دو گروه پرسشنامه مدیریت زمان را پر کردند. برای گروه کنترل ده جلسه دوساعته مدیریت زمان که طی ده هفته انجام گردید، و دوباره پرسشنامه مدیریت زمان در هر دو گروه انجام گردید. در پایان از هر دو گروه تشکر و قدردانی شد

یافته‌های پژوهش

جدول ۱-۴ نشانگر میانگین و انحراف استاندارد متغیر مدیریت زمان می باشد

جدول ۱-۴ میانگین و انحراف استاندارد متغیر مدیریت زمان

آزمون	گروه	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	کنترل	۳۳	۶۱	۴۷/۸۰	۸/۱۶
	آزمایش	۴۲	۶۰	۵۳/۸۰	۵/۹۹
پس آزمون	کنترل	۳۱	۵۸	۴۶/۲۰	۸/۰۵
	آزمایش	۴۵	۶۷	۶۱/۳۰	۵/۳۴

با توجه به نتایج جدول ۱-۴ مشاهده می شود که بیشترین مقدار میانگین متغیر مدیریت زمان در گروه آزمایش و مرحله پس آزمون می باشد.

در بخش یافته های استنباطی به بررسی فرضیه مورد مطالعه می پردازیم. جهت بررسی فرضیه پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده می نماییم.

قبل از انجام آزمون تحلیل کوواریانس به بررسی همسانی واریانس متغیر مورد مطالعه در گروه های کنترل و آزمایش و همچنین نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون های لون و کولموگروف اسمیرنوف می پردازیم که نتایج این دو آزمون در جداول ۲-۴ و ۳-۴ ارائه شده است.

جدول ۲-۴ نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف

متغیر	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
مدیریت زمان	۰/۴۷۱	۳۰	۰/۳۲۶

با توجه به نتایج حاصل از آزمون اسمیرنوف کولموگروف در جدول ۲-۴ و سطح معناداری که بیشتر از ۰/۰۵ می باشد نتیجه میگیریم که توزیع نمرات در گروه نمونه انتخاب شده نرمال می باشد.

جدول ۳-۴ نتایج آزمون لون

متغیر	آماره F	سطح معناداری
مدیریت زمان	۱/۸۸	۰/۱۸۰

نتایج حاصل از انجام آزمون لون در جدول ۳-۴ نشان می دهد که از نظر واریانس متغیر در مرحله پیش آزمون بین گروه های کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود ندارد.

فرضیه : آموزش پروتکل مدیریت زمان اثر بخشی معناداری بر مدیریت زمان کودکان و نوجوانان دارد.

جهت بررسی فرضیه مورد مطالعه از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شده است که نتایج آن در جداول ۴-۴ ارائه شده است.

جدول ۴-۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره جهت بررسی فرضیه مورد مطالعه

متغیر	مجموع مربعات(نوع سوم)	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	گروه	میانگین
گروه	۸۳۶/۶۹	۱	۸۳۶/۶۹	۵۲/۲۷	۰/۰۰۱	پیش آزمون	۵۲/۸۰
مدیریت زمان						پس آزمون	۶۱/۳۰
خطا	۴۳۲/۱۸	۲۷	۴۳۲/۱۸				
کل	۸۹۷۵۱	۳۰					

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره در جدول ۴-۴ و سطح معناداری که کمتر از ۰/۰۵ می باشد مشاهده می شود که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش در متغیر مدیریت زمان تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین با توجه به اینکه میانگین متغیر مدیریت زمان در مرحله پس آزمون بیشتر از میانگین مرحله پیش آزمون می باشد می شود نتیجه گیری کرد که این تفاوت به نفع گروه آزمایش معنادار شده است و آموزش پروتکل مدیریت زمان بر افزایش مدیریت زمان کودکان و نوجوانان تاثیر معناداری داشته است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش پروتکل مدیریت زمان باعث شد که کودکان و نوجوانان بتوانند از زمان خود بیشتر بهره برداری کنند و این باعث بهتر شدن عملکرد آنها می شود و بالتبع رضایت بیشتر والدین و معلمان را در بر خواهد داشت و ارتباط متقابل سالم تر و صمیمی تری وجود خواهد داشت و این احساس خوب عزت نفس و اعتماد به نفس آنها را بالا خواهد برد و نتایج این تحقیق با تحقیق ناصر صبحی قراملکی، نادر حاجلو، کریم بابایی (۱۳۹۳)، ابوالقاسم یعقوبی، حسین محقق، نصراله عرفانی، ناهید الفتی (۱۳۹۲)، خسرو جهان سیر، کریم صالح زاده، حبیبه وثاقلی، اقبال موسوی فر (۱۳۸۶)، طیبه یگانه، رضا سلطانی شال، سید موسی کافی، عباسعلی حسین خانزاده (۱۳۹۱)، عبدالله معتمدی، صغری ابراهیمی قوام، یوسف اعظمی، حامد چوپان، یونس دوستیان (۱۳۹۳) همسو می باشد.

با توجه به موارد یاد شده می توان به پیشنهادات پژوهشی و کاربردی زیر اشاره کرد؛ در پیشنهادات پژوهشی پیشنهاد می شود که این پژوهش در جامعه ی آماری بزرگتر انجام شود و با توجه به اینکه این پژوهش بر روی دو گروه جنسی انجام شده است به دیگر پژوهشگران توصیه می شود این پژوهش را به تفکیک جنسیت انجام دهند و نتایج با نتایج این تحقیق مورد مقایسه قرار گیرد و در پیشنهادات کاربردی پیشنهاد می شود که دوره های آموزشی مدیریت زمان برای کودکان و نوجوانان اجرا گردد و اینکه با آموزش مدیریت زمان در مدارس به دانش آموزان به آنها برای داشتن زمان هایی برای فراغت و کمتر درگیر شدن با والدین کمک کنیم.

منابع فارسی

- بابایی نادینلویی، ک؛ فولادی، ا؛ و پزشکی، ه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر اعمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی. *شخصیت و تفاوت های فردی علمی - پژوهشی*، ۵(۱۱)، ۷۰-۵۷.
- باقرزاده، لداری، ر؛ صادقی، م.؛ حق شناس، م.؛ موسوی، س.؛ و یزدانی چرائی، ج. (۱۳۸۹). رابطه منبع کنترل با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۸۸-۸۹. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نامه دانشگاه)*، ۲۰(۷۷)، ۳۵-۳۰.
- باقری، م.؛ و یوسفی نژاد عطاری، م. (۱۳۹۱). طراحی مدل ارزیابی علل کاهش کارایی مدیران از منظر مدیریت زمان. *پژوهش های مدیریت در ایران*، ۱۶(۳)، ۳۸-۲۱.
- به پژوه، ا. (۱۳۸۰). هفتاد رهنمود مهم درباره ی مدیریت زمان برای مادران و پدران. *ماهنامه تخصصی آموزش و پرورش (پیوند)*، ۲۸۰(۱۵-۲۵).
- جهان سیر، خسرو؛ صالح زاده، کریم؛ و وثاقي، حبیب و موسوی فر، اقبال (۱۳۸۶). تأثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه. *مجله پژوهش در برنامه ریزی درسی*، ۱۶(۱۸)، ۹۷-۱۱۴.
- حاجلو، ن؛ صبحی قراملکی، ن؛ و نوری، س. (۱۳۹۰). رابطه خلاقیت، وظیفه شناسی، جنبه های انگیزش و نگرشی زمان با مدیریت زمان. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۱۲(۴)، ۲۹-۲۰.
- ساکتی، پ؛ و طاهری، ع. (۱۳۸۹). ارتباط مدیریت با موفقیت تحصیلی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز. *آموزش در علوم پزشکی*، ۱۰(۴)، ۳۰۰-۱۹۳.
- سواری، ک؛ بشلیده، ک؛ و شهنی بیلاقی، م. (۱۳۸۸). ارتباط مدیریت زمان و خوداثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی. *روانشناسی تربیتی*، ۱۴(۱)، ۹۹-۱۱۲.
- صبحی قراملکی، ناصر؛ حاجلو، نادر و بابایی، کریم (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر اهمال کاری دانش آموزان. *روش ها و مدل های روانشناختی*، ۴(۱۵)، ۱۰۱-۹۱.
- عامری فر، ف. و طاهری، ع. (۱۳۹۳). بررسی رابطه مدیریت زمان با موفقیت تحصیلی دانش آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و عادی شهر شیراز. *مجموعه مقالات نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، مروت، شرکت اندیشه سازان مبتکر جوان. کامران، م. ف. (۱۳۸۵). مدیریت زمان. مجله اصلاح و تربیت. (۴۹): ۴۶-۴۵.*
- معتمدی، عبدالله؛ ابراهیمی قوام صغری؛ اعظمی، یوسف؛ چوپان، حامد و دوستیان، یونس (۱۳۹۳). مقایسه سبک های یادگیری، سبک های مطالعه و مدیریت زمان در دانشجویان ممتاز و غیر ممتاز. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۰(۳۳)، ۲۰-۱.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ محقق، حسین؛ عرفانی، نصرالله و الفتی، ناهید (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه همدان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۱(۱).
- یگانه، طیه؛ سلطانی شال، رضا؛ کاظمی، موسی و حسین خانزاده، عباسعلی (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین هوش هیجانی، مدیریت زمان و کیفیت زندگی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۵۰(۲۳۲)، ۲۱۹-۲۳۲.

منابع انگلیسی

- Arnold, E., & Pulich, M. (2004). Improving productivity through more effective time management. *The health care Manager*, 23(1), 65-70.
- Bowd, A. D. (1992). Integration and mainstreaming in cultural context: Canadian and American approaches. *International Journal of Disability, Development and Education*, 39(1), 19-31.



- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Hinojosa, E. (2004). Assessing Time Management Skills as an Important Aspect of Student Learning The Construction and Evaluation of a Time Management Scale with Spanish High School Students. *School Psychology International*, 25(2), 167-183.
- Gettinger, M., & Seibert, J. K. (2002). Contributions of study skills to academic competence. *School Psychology Review*, 31(3), 350.
- Lincoln, M., Adamson, B. J., & Covic, T. (2004). Teaching time and organizational management skills to first year health science students: does training make a difference?. *Journal of Further and higher Education*, 28(3), 261-276.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.
- Shafir, E. (2007). Decisions constructed locally. *Social psychology: Handbook of basic principles*, 334-352.
- Swart, A. J., Lombard, K., & de Jager, H. (2010). Exploring the relationship between time management skills and the academic achievement of African engineering students—a case study. *European Journal of Engineering Education*, 35(1), 79-89.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher education*, 32(2), 199-215.

Abstract

The main goal of this research is to codify the effect of the time management protocol training on the children and adolescents. This research is pilot paper with pre- and post-test design implemented. The population of this research includes children and adolescents living in Shiraz. The sample consisted of 30 students selected in a simple random manner and were classified in 2 groups ($n=15$). For data collection, the 14-item time management dimensions questionnaire was used based on Likert's 5-point scale was used. Data collected were analyzed using covariance analysis. The results implied that time management protocol training effects on children and adolescents' time management is different significantly ($p<0.01$). Therefore, it is concluded that time management protocol training is effective on children and adolescents' time management.

Keywords: time management, children and adolescents