

# بررسی میزان مهارت مدیریت زمان در بین نوجوانان و جوانان تهرانی

دکتر اسماعیل سعدی پور<sup>۱</sup>

دکتر هادی بهرامی<sup>۲</sup>

احمد مصطفایی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۳/۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۵/۱۶

این مقاله برگرفته از پژوهشی است که هدفش شناسایی میزان مهارت مدیریت زمان نوجوانان و جوانان است. روش تحقیق این پژوهش، پیمایشی و ابزار سنجش، پرسشنامه محقق ساخته مدیریت زمان می باشد. جامعه آماری را نوجوانان ۱۲-۱۸ ساله و جوانان ۱۹-۳۰ ساله مناطق ۲۲ گانه شهر تهران تشکیل می دهند. بدین منظور نمونه مورد مطالعه ۸۵۶ نفر از نوجوانان و جوانان (نوجوانان ۴۳۶ نفر و جوانان ۴۲۰ نفر) و (۴۲۷ نفر پسر و ۴۲۹ نفر دختر)، به روش نمونه گیری خوشه‌ای سه مرحله‌ای انتخاب شدند. یافته‌های پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی تدوین شده است. در بخش توصیفی از شاخص‌های آمار توصیفی و در بخش استنباطی از آزمون‌های آماری T مستقل برای متغیر جنسیت، سن و آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای تعیین تفاوت بین متغیرهای سن، تحصیلات و طبقه اقتصادی - اجتماعی با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج نشان داد بیشتر جوانان از مهارت مدیریت زمان و تعداد کمی از نوجوانان از این مهارت بهره می‌گیرند. بین مهارت مدیریت زمان در شاخص هدفگذاری از نظر جنسیت تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، ولی در شاخص‌های اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی بین جنسیت تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین، بین سن و تحصیلات با مهارت مدیریت زمان تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما بین مهارت مدیریت زمان با پایگاه اقتصادی - اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در مجموع، دختران نسبت به پسران در مدیریت کردن زمان موفق‌تر می‌باشند.

واژگان کلیدی: مهارت مدیریت زمان، نوجوانان و جوانان

<sup>۱</sup> عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی

<sup>۲</sup> عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی

<sup>۳</sup> پژوهشگر مرکز تحقیقات صدا و سیما (نویسنده مسئول)

## مقدمه

زمان منبع بی‌مانندی است که اگر از دست برود جایگزین نخواهد داشت. توجه به وقت و اهمیت دادن به آن و استفاده بهینه از زمان پیشینه‌ای دیرینه دارد. در جوامع غربی حرکت ماه و خورشید مبنای درک زمان بود و هرچه جوامع تکامل بیشتری پیدا کردند، مفهوم زمان پیچیده‌تر شد. در دنیای موجودات زنده، تنها انسان است که به زمان توجه دارد و سعی می‌کند آن را کنترل کند. ادراک مفهوم زمان تحت تاثیر فرهنگ ما قرار دارد. این تاثیرپذیری از آنجا ناشی می‌شود که زمان مفهومی ذهنی است نه یک واقعیت مادی. (لوتار، ۲۰۰۲: ۳۶)

در جامعه ما الگوی صرف وقت به میزان قابل توجهی مخدوش است، با وجود آنکه همه به یک میزان زمان در اختیار داریم، ولی بر طبق بررسی‌های آماری، جوامع و افرادی موفق‌تر هستند که از وقت خود بهتر استفاده می‌کنند. این امر نیز وابسته به الگوهای رفتاری می‌باشد که باید با آموزش و پرورش صحیح در افراد ایجاد نمود تا نحوه استفاده موثر از زمان و گذر عمر را فراگیرند؛ چراکه تنها منبعی را که نمی‌توان ذخیره کرد زمان است و تنها کاری که در این مورد می‌توان انجام داد آن است که باید نهایت استفاده از زمان را برد. بنابراین زمان کمیاب‌ترین منبعی است که افراد در اختیار دارند و هرگز نباید هدر رود. از آنجا که مهمترین و گرانبها‌ترین دارایی یک جامعه، منابع انسانی بخصوص نوجوانان و جوانان هستند و گرانبها‌ترین دارایی این افراد نیز زمان بسیار کوتاهی است که در طول زندگی در اختیار دارند، بنابراین زمان نادرترین منبعی است که چنانچه بدرستی مورد استفاده قرار گیرند تغییرات و تحولات به موقع را در تمام ابعاد زندگی افراد و به تبع آن در جامعه بوجود می‌آورد. (خاکی، ۱۳۸۹: ۳۲)

نیاز به مدیریت و رهبری در همه زمینه‌های فعالیت اجتماعی، امری محسوس و حیاتی است. منابع انسانی و مادی بدون هدایت و رهبری لایق رو به کاهش و نابودی می‌رود، اما در این میان نوجوانان و جوانان بعنوان اداره‌کنندگان یا مسولان آینده سازمان‌ها و واحدهای مختلف جامعه هستند و چون این قشر از جامعه در هر جامعه‌ای از مهمترین افراد آن جامعه می‌باشند، جایگاه مهمی در بهسازی و شکوفایی اقتصادی و اجتماعی جامعه دارند. مدیریت زمان یا در واقع، استفاده اثر بخش از زمان، در جهان امروز لازمه پیشرفت و ارتقا است. یکی از عواملی که باعث پیشرفت افراد می‌شود، زمان است. استفاده صحیح و اثر بخش از زمان باعث می‌شود انسان به اجرای فعالیت‌هایی بپردازد که

موجب دستیابی به اهداف فردی می شوند. چگونگی استفاده از زمان بعنوان یک منبع شاخص برای کارآمد یا افراد یک جامعه است. (کامرون، ۲۰۰۲: ۸۲)

## بیان مسئله

در حال حاضر، بیشتر نوجوانان و جوانان بدون داشتن هدف مشخص به ادامه تحصیل و امورات زندگی می پردازند و اکثر آن ها نه برنامه ای برای آینده در نظر گرفته اند و نه تصویری از آینده خود دارند. بنابراین جهت دار نیستند. زمان یکی از منابع کمیاب و بی نظیری است که استفاده موثر و اثر بخش از آن ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت در کار و زندگی محسوب می شود. استروتون (۱۹۹۳) اعتقاد دارد کسانی که قدرت زمان و چگونگی سازماندهی و استفاده از آن را می دانند، بسیار موفق تر و جلوتر از افرادی هستند که همیشه از تنگی وقت می نالند. به همان نسبت که اختیار ما در انتخاب وظایف و تصمیم گیری افزایش می یابد، اختیار مان برای سازمان دهی وقت خودمان نیز زیادتر و بتدریج رویه معمول ما می شود. در هر صورت، مدیریت زمان از موضوعات فوق العاده مهمی است که در دنیای پر رقابت امروز باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. نوجوانان و جوانان موفق، آن هایی هستند که قادرند به طور واضح و روشن تعریف دقیقی از اهداف خود را بیان کنند و همچنین راهکارهای لازم برای رسیدن به این اهداف را ارائه کنند. اهداف، آن چیز هایی هستند که قادرند افراد را به سوی عمل مناسب هدایت و جلب نمایند. مدیریت بر مبنای اهداف نه تنها برای سازمان ها و شرکت ها موثر است، بلکه برای افراد، بخصوص نوجوانان و جوانان فایده های بسیاری نیز دارد. اساس موفقیت در زندگی باید بر یک تصویر کلی و خوب از زندگی استوار باشد و اهداف روشن و دقیق برای هر دوره از مراحل مختلف زندگی بر اساس آن (هدف) مشخص گردد. این تنها راه برقراری حلقه ارتباطی بین وظایف مختلف و کارهای امروزی و موفقیت های فردا و رضایتمندی شما است. (موریسی، ۱۳۶۸)

هروظیفه یا فعالیتی را که در برنامه ریزی زمانی خود وارد می کنید، فهرست وظایف و فعالیت های خود را رتبه بندی کنید و آن ها را اولویت بندی کنید. یکی از روش های تجزیه و تحلیل اهداف برای اولویت بندی، استفاده از روش ABC می باشد: طبقه بندی فعالیت های بسیار مهم (A) و فعالیت هایی که از درجه اهمیت کمتری برخوردارند (B) و فعالیت هایی که از نظر اهمیت دارای کمترین درجه

هستند(C). نظم ایجاد شده توسط آدمی در زندگی همواره در معرض آشفتگی است. لذا باید پیوسته برای منظم بودن تلاش کرد. همیشه در توجیه آنچه باید انجام می دادیم و آنچه نباید انجام می دادیم ادعا کرده ایم "وقت کافی نداشتیم"، در حالی که کاملاً زمان در اختیار ما بوده، اما مهارت های لازم برای تنظیم آن را نداشتیم.

برنامه و هماهنگی از مهمترین طرح ها، نقطه نظر ها و فعالیت ها در یک روش نظام مند و هدفمند هستند (برنامه ریزی). در ابتدا استفاده از برنامه ریزی نیاز به مقداری خود انضباطی دارد، ولی در نهایت خواهید دید که تمام فعالیت ها به نتایج با ارزشی منجر می گردد. (خاکی، ۱۳۸۹: ۸۱)

مدیریت زمان و بهره وری از وقت به ما امکان می دهد که خلاقیت نوجوانان و جوانان را به خدمت بگیریم تا ضمن نجات از استرس های کسالت بار روزمره، مدیریتی موفق اعمال کنیم. در گذشته، زمان به این درجه اهمیت نداشته است، اما امروزه هر لحظه از زمان آستان حوادث و تحولات شگرف است. پس برای همگام و همراه بودن با تحولات باید روی لحظه لحظه زمان، مدیریت داشته باشیم تا به اهدافمان نائل شویم. کارهای مهمتری انجام دهیم، ارزش ها را بشناسیم، تعادل را حفظ کنیم، استرس را کاهش دهیم و به جای کار بیشتر، دقیق تر کار کنیم تا زمان را تحت کنترل خود درآوریم و با کارایی بالاتری عمل نماییم. (فرنر، ۱۳۸۱: ۴۱)

مدیریت موفق زمان روش های نوینی را به ما نشان می دهد تا ۱-دیدگاه بهتری در مورد کارهای وابسته به یکدیگر و اولویت ها به دست آوریم. ۲-فرصت های بیشتری برای پرورش خلاقیت خود و دیگران داشته باشیم. ۳-با فشارهای روانی و استرس دسته و پنجه نرم کنیم و آن را کاهش دهیم. ۴- اوقات فراغت بیشتری به دست آوریم و بتوانیم کارهای اساسی و مهم را انجام دهیم تا سریع تر به اهدافمان برسیم. (حقیقی و علیمردانی، ۱۳۸۰: ۱۱)

هدف از انجام پژوهش حاضر، یافتن پاسخ برای این پرسش است که میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان تهرانی تا چه حد است و آیا بین میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان تهرانی تفاوت وجود دارد؟

## چارچوب نظری

دربخش مبانی نظری تحقیق با توجه به متغیر اصلی (مدیریت زمان) از نظریه های گوناگون استفاده شده است که به اختصار به آن ها اشاره می شود.

عرفا و فلاسفه هریک تعریفی از زمان مطرح کرده اند که امروزه روی یک تعریف از زمان کار می کنند. طبق این تعریف، زمان عبارت است از وسیله اندازه گیری فعالیت. (رحیمی، ۱۳۸۱: ۶۳)

وقت موهبتی است که در این کره خاکی به هریک از ما به رایگان عطا شده است و میزان آن برای همه یکسان است. موفقیت هر شخصی در زمینه تحقق اهداف و آرمان هایش به مقدار قابل توجهی تابع استفاده موثر از وقت است. (نصراصفهانی، ۱۳۸۱: ۸۱)

عرفا به واسطه ماهیت ابزار شناختی خود، یعنی دل، از زبان نمادین استفاده می کنند و زمان را دارای جنبه درونی می دانند و از آن با اصطلاحاتی مانند وقت، آن دم، یاد می کنند. عرفا وقت خوش عارفانه را همانا نوعی بی دقتی و رها شدن از سیطره زمان و مکان می دانند. (روبرتا، ۱۳۸۳: ۶۱)

ولتر، فیلسوف و متفکر بزرگ فرانسوی در یکی از کتاب های خود از زبان دو تن از شخصیت هایش به موضوع قابل تاملی اشاره می کند. یکی از شخصیت ها از دیگری می پرسد: از تمام چیزهایی که در دنیا وجود دارد، چه چیزی سریع ترین و کندترین است؟ چه چیز بلند ترین و کوتاه ترین است؟ چه چیز بخش پذیر ترین و گسترده ترین است؟ چه چیز حد اعلای ندامت را به همراه می آورد، ولی بیش از هر چیز دیگری مورد بی توجهی قرار می گیرد؟ چه چیز است که بدون آن، هیچ کاری صورت نمی پذیرد، کوچکترین چیزها را می بلعد و به بزرگترین ها حیات می بخشد؟ و پاسخ می شنود: "زمان". (هیندل، ۱۳۸۳: ۹۱)

دین اسلام نیز اهمیت زمان را مورد تایید قرار داده است؛ چنان که امام صادق (ع) می فرماید: "من استوی یوماه فهو مغبون" باید هر روز نسبت به روز قبل بهتر باشیم. (رضایی مقدم و بخشی جهرمی، ۱۳۷۵، به نقل از کرمی مقدم، ۱۳۷۷)

درفرہنگ و ادب ایران نیز به اهمیت زمان و نحوه استفاده درست از آن اشاره شده است. خیام زمان را به پرندہ ای کہ بر سر شاخہ ای نشسته اند، تشبیہ می کند. (شیخ نظامی، به نقل از کرمی مقدم، ۱۳۷۷، ص ۲۹)

مکنزی می گوید: ارزش واقعی مدیریت زمان عبارت است از ارتقای تمامی ابعاد زندگی ما. به تعبیر دیگر ارمغان مدیریت زمان برای ما زمان بیشتر نیست، بلکه زندگی بہتر است. (نجف بیگی، ۱۳۸۱)

میلر (۱۹۸۵) و دیلون (۱۹۸۱) بیان می کنند کہ زمان تنها منبعی است کہ به محض دستیابی به آن می باید مصرف شود و آہنگ مصرف آن ہم ثابت است. بعضی محققان در نوشته های خود برای افزایش اوقات از نظر کمی، روش هایی ارائه کرده اند، ولی آنچه کہ بیش از همه مورد نیاز است، استفاده موثر از مقدار زمانی است کہ در دسترس می باشد. برای این امر، برنامه ریزیو سازماندهی کافی مورد نیاز است. در غیر این صورت زمان بیشتر بہ ہدر می رود. (دیلون ۱۹۸۱، میلر ۱۹۸۵، بہ نقل از کرمی مقدم، ۱۳۷۷)

## روانشناختی مدیریت زمان

بشر از دیر باز بہ مفهوم مدیریت زمان توجہ داشته است. تلاش انسان در راه تعیین زمان طلوع و غروب آفتاب و پدید آمدن فصول سال بہ ہزاران سال پیش بر می گردد. پس از تنظیم وقت تقویم های اولیه از چندین قرن پیش، روند تکامل ساعت برای تعیین گذر زمان از شتاب بیشتری برخوردار شد؛ بہ طوری کہ ساعت های امروزی گذر فیزیکی زمان را با دقیق ترین شیوہ ثبت می کنند و نشان می دهند. زمان مهمترین سرمایہ بشر است و از این رو گذر زمان مورد توجہ ہمگان است. ولی آیا برداشتی کہ ما از مفهوم زمان داریم در ہمہ ما یکسان است؟ آیا افراد در هنگام دلتنگی گذر زمان را بہ همان صورتی ادراک می کند کہ شاد و با نشاط ہستند؟

برداشت ما از سپری شدن زمان نسبی است. از این رو، بہ لحاظ روانشناختی برداشت یک فرد از سپری شدن زمان ممکن است در شرایط و زمبنہ های متفاوت دستخوش تغییر گردد. نقطہ آغاز برتری در مدیریت زمان، میل و ارادہ است. کلید انگیزش، انگیزہ و محرک است. برای اینکہ میل کافی برای توسعہ مدیریت زمان داشته باشید، باید منافع و مزایایی کہ احساس می کنید از آن بہرہ مند خواهید شد، بہ شما انگیزہ لازم را بدهد. باید بہ اندازہ ای خواستار دستیابی بہ نتایج باشید تا برای دلایل طبیعی کہ باعث می شود کارها را با روش های قدیمی انجام دهید، غلبہ کنید. وقتی از اہرم مدیریت زمان استفاده کنید، کنترل بیشتری بر کار

و زندگی شخصی تان خواهید یافت. احساس خواهید کرد بر سرنوشت خود تسلط کامل دارید و قدرتی را در زندگی خود حس خواهید کرد. در تمام بخش های زندگی خود، احساس مثبت و قدرتمندی خواهید داشت. اگر همه مردم قبول دارند که مدیریت زمان، مهارت مطلوبی است، پس چرا تنها عده کمی از آن ها می توانند "سازمان یافته، کارآمد و موثر" عمل کنند؟

روانشناسان سه مانع ذهنی را در مقابل مدیریت زمان مطرح کرده اند:

۱. نگرانی درباره کاهش حالت طبیعی و خود انگیختگی: اولین اسطوره یا باور منفی از مدیریت زمان این است که اگر خیلی در زمان، سازمان یافته باشید، فردی سرد، حسابگر و بی احساس خواهید بود. برخی از مردم گمان می کنند که اگر خیلی موثر و خود کارآمد باشند، آزادی و سادگی خود را از دست خواهند داد و فکر می کنند که مدیریت درست زمان، انسان را انعطاف ناپذیر و سر سخت می کند.

۲. برنامه ریزی ذهنی منفی: مانع ذهنی دوم برای توسعه مهارت های عالی مدیریتی زمان، برنامه ریزی منفی است که اغلب ما در دوران رشد و بلوغ خود از والدین و همچنین از افراد با نفوذ و موثر بر شخصیتمان، کسب می کنیم. اگر والدین یا دیگر افراد به شما بگویند که خیلی نا منظم هستید یا همیشه دیر می کنید یا هیچ وقت کاری را که شروع می کنید به اتمام نمی رسانید، باز به صورت ناخودآگاه طوری عمل می کنید که از فرامین قبلی آن ها پیروی نمایید.

۳. باورهای خود محدود کننده: مانع ذهنی سوم در مقابل مهارت های مدیریت زمان، خود انگاره منفی یا باورهای خود محدود کننده است. بسیاری از مردم گمان می کنند که توانایی مدیریت درست زمان خود را ندارند و این قبیل افراد اغلب فکر می کنند این باور بخش ذاتی و فطری زندگی یا میراث آن هاست. (تریسی، ۱۹۹۴: ۲۲-۲۴)

روش هایی که برای برنامه ریزی ضمیر ناخود آگاه برای رسیدن به اوج عملکرد وجود دارد عبارت اند از:

روش اول: صحبت های مثبت با خود یا تایید های مثبت: این ها فرامینی هستند که از ذهن خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه افراد می آیند.

روش دوم: تصور خود به عنوان فردی با کارایی بالا: در روانشناسی خوش بینی، در آینده به همان فردی تبدیل خواهید شد که اکنون در ذهن خود می بینید و سعی کنید خود را فردی منظم، کارآمد و موثر تصور نمایید.

روش سوم: ایفای نقش یک فرد بسیار کارآمد: باید نقش فردی را بازی کنید که در همه امور بسیار منظم است.

روش چهارم: الگوپذیری: در این روش باید زندگی خود را بر اساس رفتار افرادی برنامه ریزی کنید که از وقت شان به خوبی استفاده می کنند و چنین افرادی را معیار و الگوی خود قرار دهید.

روش پنجم: تصور این که از امروز به مدت یکسال قرار است واحدی را در مدیریت زمان تدریس کنید. این روش نتیجه یافته های کسب شده از یادگیری سریع است. طبق یافته های روانشناسان، چنانچه ضمن یادگیری، به این فکر کنید که چگونه این مطلب را آموزش خواهید داد، می توانید آن را بسیار سریع تر از زمانی که مطلبی را صرفاً آموخته و برای خود به کار می برید، در ذهن خود نهادینه کنید.

روش ششم: الگوی اصلی دیگران شوید. یعنی تصور کنید دیگران شما را فردی نمونه و برجسته در مدیریت زمان می دانند.

### **سه عامل اصلی روانشناسی مدیریت زمان**

ابتدا ارزش های خود را تعیین کنید و سپس تصمیم بگیرید زندگی تان را با آن ارزش ها هماهنگ کنید .

دوم، سعی می کنید به تسلط دست یابید تا در کارهایتان ممتاز باشید .

سوم، اطمینان یابید که فعالیت ها و اهدافتان با ارزش ها و عقایدتان سازگار و موافق است.

مدیریت زمان، رسیدن به کارایی شخصی ، عزت نفس ، احترام به نفس، بازدهی شخصی و در نتیجه خوشبختی است. با استفاده از مدیریت زمان می توانید بر هر مانعی غلبه کنید و به هر هدفی دست یابید. با مهارت های مدیریت زمان می توانید بر کل زندگی و آینده تان کنترل کامل داشته باشید. مدیریت زمان ، راه رسیدن به موفقیت نهایی است.



## فرضیه های پژوهش

- ۱- بین میزان مهارت مدیریت زمان نوجوانان با جوانان تفاوت معناداری وجود دارد.
- ۲- میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان با میزان تماشای برنامه های تلویزیون رابطه معنی داری دارد.
- ۳- میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان دختر بیشتر از پسران است.
- ۴- بین میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان با تحصیلات رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۵- میان میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان با پایگاه اقتصادی-اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد.

## روش پژوهش

روش مورد استفاده در این تحقیق، توصیفی و از نوع پیمایشی بوده است و محقق به مطالعه متغیرهای مدیریت زمان در بین نوجوانان و جوانان می پردازد.

## جامعه آماری ، نمونه و روش نمونه گیری پژوهش

یکی از گام های اساسی در انجام هر تحقیق تعیین و تعریف دقیق جامعه ای است که نمونه تحقیق از آن جامعه انتخاب می شود و قرار بر این است که یافته های تحقیق به آن جامعه خاص قابل تعمیم باشد. جامعه آماری این تحقیق را نوجوانان و جوانان ۱۲ تا ۳۰ سال شهر تهران تشکیل داده اند. به منظور

$$n = \frac{Nt^2s^2}{Nt^2 + 2s^2} = 856$$

استفاده شد.

برآورد حداقل حجم نمونه از فرمول کوکران

نمونه آماری این تحقیق را ۸۵۶ نفر از نوجوانان و جوانان دختر و پسر ۱۲ تا ۳۰ سال شهر تهران تشکیل می دادند که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند : در مرحله نخست

تعدادی از بلوک های شهر تهران انتخاب شدند. سپس در مرحله دوم انتخاب خانوارها در بلوک نمونه  
 و در مرحله سوم انتخاب افراد نمونه در خانوارهای انتخاب شده.

## ابزار پژوهش

ابزار اندازه گیری این پژوهش، "پرسشنامه مدیریت زمان" بود که محقق با همکاری تنی چند از اساتید  
 دانشگاه علامه و کارشناسان حیطة روانشناسی نوجوانان و جوانان آن را نهایی کرد. ابتدا به صورت  
 پایلوت روی نمونه ۵۰ نفری انجام شد و بعد از جمع آوری اطلاعات، این پرسشنامه با آلفای کرونباخ  
 ۰/۷ به دست آمد و بعد از اصلاحات اندکی، پرسشنامه نهایی شد و اجرا گردید. این پرسشنامه دارای  
 ۳۰ سؤال از نوع مقیاس لیکرت می باشد؛ چنان که سؤال های (۳۶-۲۹-۲۵-۲۴-۲۱-۱۸-۱۷-۱۲-۸-۷)  
 شاخص برنامه ریزی، سؤال های (۳۵-۳۳-۳۱-۲۷-۲۰-۱۹-۱۵-۱۴-۱۳-۱۱-۱۰) شاخص هدف گذاری  
 و سؤال های (۳۴-۳۲-۳۰-۲۸-۲۶-۲۳-۲۲-۱۶-۹) شاخص اولویت گذاری را اندازه گیری می کنند.

## یافته های پژوهش

برای تعیین متغیرها در بخش توصیفی از شاخص های آمار توصیفی و در بخش استنباطی با توجه به  
 حجم نمونه و متغیرهای پژوهش، از آزمون تحلیل واریانس استفاده شد.  
 برای نمره دادن خرده مقیاس های مدیریت زمان، مطابق جدول زیر عمل شده است.  
 جدول ۱: شاخص های مدیریت زمان به تفکیک سوالات، دامنه نمرات و میانگین شاخص ها

شاخص های مدیریت زمان	تعداد سؤال	دامنه نمرات شاخص	میانگین شاخص
هدف گذاری	۱۱	۱۱-۵۵	۳۳
اولویت بندی	۹	۹-۴۵	۲۷
برنامه ریزی	۱۰	۱۰-۵۰	۳۲/۵

با توجه به موارد ذکر شده ، میانگین نمرات پاسخگویان در شاخص های مدیریت زمان به قرار زیر می باشد: شاخص هدفگذاری با میانگین ۳۷/۵۰، شاخص اولویت بندی ۳۰/۱۷ و شاخص برنامه ریزی با میانگین ۳۲/۸۸ می باشد. (جدول ۲)

جدول ۲: میانگین نمرات پاسخگویان در شاخص های مدیریت زمان

شاخص	میانگین
هدفگذاری	۳۷/۵۰
اولویت بندی	۳۰/۱۷
برنامه ریزی	۳۲/۸۸

فرضیه اول: در بررسی تفاوت نمره شاخص های مدیریت زمان با سن پاسخگویان، میزان میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد آن مشخص شد. (جدول ۳)

جدول ۳: میانگین نمره شاخص های مدیریت زمان بر حسب سن پاسخگویان

N	خطای استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	خرده مقیاس ها	گروه های سنی
۴۳۶	۰/۲۴	۴/۹۲	۳۷/۶۲	هدفگذاری	۱۲-۱۸ نوجوانان
	۰/۱۶	۳/۳۳	۳۰/۱۷	اولویت بندی	
	۰/۲۲	۴/۶۸	۳۲/۳۲	برنامه ریزی	
۴۲۰	۰/۲۳	۴/۸۶	۴۷/۳۸	هدفگذاری	۱۹-۳۰ جوانان
	۰/۱۷	۳/۴۲	۳۹/۱۶	اولویت بندی	
	۰/۲۰	۴/۱۴	۴۶/۴۷	برنامه ریزی	

برای مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس های مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان مورد مطالعه، از آزمون t

برای گروه های مستقل استفاده شد. نتایج تحلیل آماری نشان داد:

۱- بین میانگین نمره خرده مقیاس هدف‌گذاری در نوجوانان (۳۷/۶۲) و جوانان (۴۷/۳۸) با میزان ۹۵ درصد اطمینان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

۲- بین میانگین نمره خرده مقیاس اولویت‌بندی در نوجوانان (۳۰/۱۷) و جوانان (۳۹/۱۶) با میزان ۹۵ درصد اطمینان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

۳- بین میانگین نمره خرده مقیاس برنامه‌ریزی در نوجوانان (۳۲/۳۲) و جوانان (۴۶/۴۷) با میزان ۹۵ درصد اطمینان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

میانگین نمره پاسخگویان نوجوانان و جوانان در مدیریت زمان و خرده مقیاس‌های آن در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

بررسی مقایسه میانگین نمره پاسخگویان در خرده مقیاس‌های مدیریت زمان برحسب سن (تحلیل واریانس) برای مقایسه میانگین نمره پاسخگویان در خرده مقیاس‌های مدیریت زمان (هدف‌گذاری، اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی) در نوجوانان و جوانان از طریق تحلیل واریانس مشخص شد. (جدول ۴)

جدول ۴: آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان بر حسب سن پاسخگویان

خرده مقیاس‌ها	گروه‌های سنی	مجموع مجذورات	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری (Sig)
هدف‌گذاری	بین گروهی	۱۶/۳۲	۱	۳۲/۱۶	۱/۳۲	۰/۰۴۱
	درون گروهی	۲۰۷۲۵/۸۴	۸۵۴	۲۴/۲۷		
	کل	۲۷۳۸	۸۵۵			
اولویت‌بندی	بین گروهی	۲۶/۳۶	۱	۲۶/۳۶	۲/۳۱	۰/۰۲۵
	درون گروهی	۹۷۳۹/۷۴	۸۵۴	۱۱/۴۰		
	کل	۹۷۳۹/۷۸	۸۵۵			
برنامه‌ریزی	بین گروهی	۲۸۴/۲۱	۱	۲۸۴/۲۱	۱۴/۵۲	۰/۰۰
	درون گروهی	۱۶۷۱۷/۳۴	۸۵۴	۱۹/۵۸		
	کل	۱۷۰۰۱/۵۵	۸۵۵			

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود میانگین خرده مقیاس‌های هدف‌گذاری، اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی در سطح متوسط و بالای متوسط قرار دارد و مقایسه میانگین نمره‌های خرده مقیاس‌های

مدیریت زمان در گروه‌های سنی مختلف با استفاده از آزمون تحلیل واریانس در سطح اطمینان ۹۵ درصد نشان داد که در سنین بالاتر مدیریت زمان بیشتر انجام می‌شود. به عبارت دیگر، جوانان در برنامه‌ریزی و هدفگذاری برنامه‌ها بیشتر استفاده می‌کنند و با افزایش سن استفاده از مدیریت زمان بیشتر می‌شود.

**فرضیه دوم:** میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان با میزان تماشای برنامه‌های تلویزیون رابطه معنی داری وجود دارد.

همانطور که جدول شماره ۵ نشان می‌دهد، با مقدار آزمون ضریب همبستگی و سطح معنی داری حاصل از آن با ۹۵ درصد اطمینان، می‌توان گفت بین میزان تماشای تلویزیون و مدیریت زمان از سوی پاسخگویان رابطه همبستگی منفی (معکوس) وجود داشته است؛ به طوری که با افزایش میزان تماشای تلویزیون، مدیریت کردن زمان در زندگی کاهش یافته است. در واقع، هر چقدر فرد بیشتر تلویزیون نگاه کند، از کارها و برنامه‌های دیگر خود عقب می‌ماند. در نتیجه در برنامه‌ریزی دچار اختلال می‌شود.

جدول ۵: رابطه همبستگی بین میزان تماشای تلویزیون و مدیریت زمان

میزان	آماره
-۲۸	ضریب همبستگی اسپیرس
۰/۰۰۱	سطح معنی داری (Sig)
۸۵۶	حجم نمونه

**فرضیه سوم:** در بررسی تفاوت نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان با جنس پاسخگویان، میزان

میانگین، انحراف استاندارد و خطای معیار میانگین آن مشخص شد. (جدول ۶)

برای مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان در مردان و زنان مورد مطالعه، از آزمون t برای گروه‌های مستقل استفاده شد. نتایج تحلیل آماری نشان داد:

۱- بین میانگین نمره خرده مقیاس هدف‌گذاری در مردان (۳۷/۵۴) و زنان (۳۷/۵۰) با میزان ۹۵ درصد اطمینان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

۲- بین میانگین نمره خرده مقیاس اولویت‌بندی در مردان (۳۰/۱۶) و زنان (۳۴/۱۷) با میزان ۹۵ درصد اطمینان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

۳- بین میانگین نمره خرده مقیاس برنامه‌ریزی در مردان (۳۲/۳۰) و زنان (۳۸/۴۶) با میزان ۹۵ درصد اطمینان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

میانگین نمرات پاسخگویان مرد و زن در مدیریت زمان و خرده مقیاس‌های آن در جدول (شماره ۶) ارائه شده است.

جدول ۶: میانگین نمره پاسخگویان به خرده مقیاس‌های مدیریت زمان به تفکیک جنس

N	خطای معیار میانگین	انحراف استاندارد	میانگین Mean	جنسیت	خرده مقیاس‌ها
۴۲۷	۰/۲۴	۴/۹۲	۳۷/۵۴	مرد	هدف‌گذاری
۴۲۹	۰/۲۴	۴/۹۴	۳۷/۵۰	زن	
۴۲۷	۰/۱۶	۳/۳۸	۳۰/۱۶	مرد	اولویت‌بندی
۴۲۹	۰/۱۶	۳/۳۸	۳۴/۱۷	زن	
۴۲۷	۰/۲۳	۴/۷۴	۳۲/۳۰	مرد	برنامه‌ریزی
۴۲۹	۰/۲۰	۴/۰۹	۳۸/۴۶	زن	

فرضیه چهارم: در بررسی تفاوت نمره خرده مقیاس‌های مهارت مدیریت زمان با تحصیلات

پاسخگویان، میزان میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد آن مشخص شد. (جدول ۷)

جدول ۷: میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان برحسب تحصیلات پاسخگویان

گروه‌های تحصیلی	خرده مقیاس‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	N
ابتدایی	هدف‌گذاری	۳۸/۷۷	۴/۹۶	۰/۷۹	۳۹
	اولویت‌بندی	۲۹/۶۲	۳/۳۷	۰/۵۴	۳۹
	برنامه‌ریزی	۳۳/۸۵	۳/۸۷	۰/۶۲	۳۹
راهنمایی	هدف‌گذاری	۳۹/۸۳	۴/۹۶	۰/۷۹	۲۳۰
	اولویت‌بندی	۳۰/۴۵	۳/۳۰	۰/۲۲	۲۳۰
	برنامه‌ریزی	۳۵/۵۱	۴/۷۴	۰/۳۱	۲۳۰
دبیرستان	هدف‌گذاری	۴۰/۵۴	۵/۵۰	۰/۴۲	۱۶۹
	اولویت‌بندی	۳۲/۰۴	۳/۳۸	۰/۲۶	۱۶۹
	برنامه‌ریزی	۳۷/۵۱	۴/۶۴	۰/۳۶	۱۶۹
دیپلم	هدف‌گذاری	۴۷/۲۲	۴/۶۳	۰/۳۶	۱۶۹
	اولویت‌بندی	۳۴/۱۵	۳/۲۴	۰/۲۵	۱۶۸
	برنامه‌ریزی	۳۹/۲۷	۴/۲۹	۰/۳۳	۱۶۸
فوق‌دیپلم و لیسانس	هدف‌گذاری	۴۹/۵۲	۴/۷۱	۰/۳۲	۲۱۴
	اولویت‌بندی	۳۸/۲۹	۳/۴۱	۰/۲۳	۲۱۴
	برنامه‌ریزی	۴۳/۵۹	۳/۹۹	۰/۲۷	۲۱۴
فوق لیسانس	هدف‌گذاری	۵۲/۸۴	۴/۷۳	۰/۸۴	۳۲
	اولویت‌بندی	۴۲/۵۰	۳/۷۱	۰/۶۵	۳۲
	برنامه‌ریزی	۴۵/۴۱	۴/۱۰	۰/۷۲	۳۲
دکتری	هدف‌گذاری	۵۴/۳۳	۱۱/۳۷	۶/۵۶	۳
	اولویت‌بندی	۴۳/۱۶	۷	۴/۰۴	۳
	برنامه‌ریزی	۴۷/۶۷	۲/۷۹	۲/۱۹	۳

همانطور که جدول ۷ نشان می‌دهد، تحصیلات، تأثیر در مدیریت کردن زمان دارد؛ یعنی، هر چه تحصیلات بالاتر باشد فرد بهتر بر وقت خود مدیریت می‌کند و توانایی درک از مدیریت زمان را پیدا می‌کند. در واقع، در مقطع ابتدایی، میانگین هدف‌گذاری ۳۸/۷۷ و در دکترا ۵۴/۳۳ می‌باشد و در مقطع ابتدایی میانگین اولویت‌بندی ۲۹/۶۲ و در مقطع دکترا میانگین اولویت‌بندی ۴۳/۱۶ است. همچنین، در مقطع ابتدایی میانگین برنامه‌ریزی ۳۳/۸۵ و در مقطع دکترا ۴۷/۶۷ می‌باشد.

برای مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان برحسب تحصیلات از طریق آزمون تحلیل واریانس انجام می‌گیرد.

جدول ۸: مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان برحسب تحصیلات پاسخگویان از طریق آزمون تحلیل واریانس

خرده مقیاس‌ها	گروه‌های تحصیلی	مجموع مجذورات	درجه آزادی (sf)	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری (Sig)
هدف‌گذاری	بین گروهی	۳۹۸/۸۰	۶	۶۶/۴۷	۲/۷۸	۰/۰۱۱
	درون گروهی	۲۰۲۹۶/۸۹	۸۴۸	۲۳/۹۳		
	کل	۲۰۶۹۵/۷۰	۸۵۴			
اولویت‌بندی	بین گروهی	۱۳۵/۱۷	۶	۲۲/۵۳	۱/۹۹	۰/۰۳۴
	درون گروهی	۹۵۸۹/۹۰	۸۴۸	۱۱/۳۱		
	کل	۹۷۲۵/۰۷	۸۵۴			
برنامه‌ریزی	بین گروهی	۶۱۷/۱۲	۶	۱۰۲/۸۵	۵/۳۴	۰/۰۰۰
	درون گروهی	۱۶۳۳۳/۷۴	۸۴۸	۱۹/۲۶		
	کل	۱۶۹۵۰/۸۶	۸۵۴			

همانطور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود، میانگین خرده مقیاس هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در سطح متوسط و بالای متوسط است. مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان در گروه‌های مختلف تحصیلی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس در سطح اطمینان ۹۵ درصد نشان داد که در سطوح مختلف تحصیلات هر چه تحصیلات بالاتر می‌رود از لحاظ مهارت مدیریت زمان تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود، به عبارت دیگر، تحصیل کرده‌ها نسبت به تحصیلات کمتر از مدیریت زمان، بهتر استفاده می‌کنند و

افزایش سطوح تحصیلات، تأثیری در مهارت مدیریت زمان ایجاد می‌کند. (جدول شماره ۸)

فرضیه پنجم: در بررسی تفاوت نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان با طبقه اقتصادی - اجتماعی

پاسخگویان میزان میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد آن مشخص شد. (جدول ۹)



جدول ۹: میانگین خرده مقیاس‌های مدیریت زمان با پایگاه اقتصادی - اجتماعی پاسخگویان

N	خطای استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	پایگاه اقتصادی - اجتماعی	خرده مقیاس‌ها
۹۳	۰/۵۲	۴/۹۸	۳۸/۵۹	خیلی بالا	هدف‌گذاری
۱۸۸	۰/۳۶	۵/۰۲	۳۷/۵۱	بالا	
۲۹۴	۰/۳۱	۵/۲۴	۳۷/۴۰	متوسط	
۱۷۸	۰/۳۵	۴/۶۱	۳۷/۲۸	پایین	
۱۰۳	۰/۴۱	۴/۱۸	۳۷/۶	خیلی پایین	
۹۳	۰/۳۷	۳/۵۸	۳۰/۲۹	خیلی بالا	اولویت‌بندی
۱۸۸	۰/۲۶	۳/۵۸	۳۰/۲۸	بالا	
۲۹۴	۰/۱۹	۳/۲۸	۳۰/۱۷	متوسط	
۱۷۸	۰/۲۵	۳/۴۰	۲۹/۹۱	پایین	
۱۰۳	۰/۱۲	۳/۳۸	۳۰/۲۹	خیلی پایین	
۹۳	۰/۵۲	۴/۹۸	۳۳/۰۸	خیلی بالا	برنامه‌ریزی
۱۸۸	۰/۳۶	۴/۹۴	۳۲/۴۴	بالا	
۲۹۴	۰/۲۶	۴/۴۸	۳۳/۱۶	متوسط	
۱۷۸	۰/۲۹	۳/۸۸	۳۳/۰۴	پایین	
۱۰۳	۰/۱۵	۴/۴۶	۳۲/۴۷	خیلی پایین	

همانطور که در جدول ۹ مشاهده می‌شود، بین میانگین خرده مقیاس‌های مدیریت زمان در طبقات اقتصادی - اجتماعی بالا و خیلی بالا با میانگین خرده مقیاس‌های مدیریت زمان در طبقات اقتصادی - اجتماعی متوسط به پایین تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

مقایسه میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان در طبقات مختلف اقتصادی - اجتماعی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس در سطح اطمینان ۹۵ درصد نشان داد که در سطوح طبقات اقتصادی - اجتماعی از لحاظ مهارت مدیریت زمان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و افزایش طبقات اقتصادی - اجتماعی در مهارت مدیریت زمان تأثیر نمی‌گذارد. (جدول ۹)

جدول ۱۰: میانگین نمره خرده مقیاس‌های مدیریت زمان برحسب پایگاه اقتصادی - اجتماعی از طریق آزمون تحلیل واریانس

خرده مقیاس‌ها	طبقه اقتصادی - اجتماعی	مجموع مجذورات	درجه آزادی (sf)	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری (Sig)
هدف‌گذاری	بین گروهی	۱۳۴/۲۳	۴	۳۳/۵۶	۱/۳۹	۰/۲۴
	درون گروهی	۲۰۶۰۳/۷۷	۸۵۱	۲۴/۲۱		
	کل	۲۰۷۳۸	۸۵۵			
اولویت‌بندی	بین گروهی	۱۷/۰۲	۴	۴/۲۶	۰/۳۷	۰/۸۳
	درون گروهی	۹۷۲۲/۷۶	۸۵۱	۱۱/۴۲		
	کل	۹۷۳۹/۷۸	۸۵۵			
برنامه‌ریزی	بین گروهی	۸۶/۰۸	۴	۲۱/۵۲	۱/۰۸	۰/۳۶
	درون گروهی	۱۶۹۱۵/۴۶	۸۵۱	۱۹/۸۸		
	کل	۱۷۰۰۱/۵۵	۸۵۵			

## بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی این تحقیق به بررسی میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان می‌پردازد و سؤال اصلی این تحقیق آن است که «میزان مهارت مدیریت زمان در نوجوانان و جوانان تهرانی چه مقدار است؟»

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که نوجوانان در شاخص هدف‌گذاری (میانگین نمره ۳۷/۶۲) و نیز در شاخص اولویت‌بندی (میانگین نمره ۳۰/۱۷) و در شاخص برنامه‌ریزی (میانگین نمره ۳۲/۳۲) و جوانان در شاخص هدف‌گذاری (میانگین نمره ۴۷/۳۸) و شاخص اولویت‌بندی (میانگین نمره ۳۹/۱۶) و در شاخص برنامه‌ریزی (میانگین نمره ۴۶/۴۷) بوده است. این نتیجه را می‌توان اینگونه تعبیر و تفسیر کرد که همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد، نوجوانان در این دوره حساس و مهم با مسائل و مشکلات خاص سن خود مواجه‌اند که این موضوع ممکن است منجر به بروز تعارض و اختلال در رفتار نوجوانان شود. همچنین، شاید این امر سبب می‌شود تا نوجوانان نتوانند از زمان در اختیار به نحو احسن استفاده کنند و آن را مدیریت کنند؛ اما جوانان چون از این مرحله بحرانی و آشفته بیرون آمده‌اند، با آرامش بیشتری می‌توانند از وقت خود استفاده

بهبود و آن را مدیریت کنند. در واقع، جوانان توانایی‌های خود را بیشتر درک می‌کنند و در کارها و برنامه‌های خود هدفگذاری، اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی بهتری نسبت به نوجوانان انجام می‌دهند. به عنوان مثال، فروغی (۱۳۸۲) در تحقیقی دریافت که مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، امری اجتناب‌ناپذیر است و موفقیت سلامت جسمی و روانی بطور قابل توجهی به مدیریت زمان بستگی دارد. با وجود اینکه نوجوانان با مشکلات متنوعی روبرو هستند، ولی نتایج نشان می‌دهد که آنان تا حدودی در مورد مدیریت زمان و استفاده بهینه از وقت آگاهی دارند و تمایل دارند در کارها از مدیریت زمان استفاده کنند.

فرضیه دیگر که جزو فرضیه‌های فرعی می‌باشد این است که بین میزان مهارت مدیریت زمان نوجوانان و جوانان تفاوت وجود دارد. همانگونه که گفته شد آزمون  $t$  مستقل نشان داد بین جوانان در مدیریت کردن زمان و نوجوانان تفاوت معنی‌داری وجود دارند.

اسمی (۱۳۸۴) در تحقیق خود نشان داد که با افزایش سن در واقع از نوجوانی به جوانی، شاخص برنامه‌ریزی و نظم که یکی از شاخص‌های مدیریت زمان می‌باشد، افزایش می‌یابد.

از دیگر نتایج حاصله این که بین میزان تماشای برنامه‌های تلویزیونی با مدیریت زمان از طریق ضریب همبستگی اسپیرمن، رابطه همبستگی معکوس وجود دارد؛ به عبارتی، با افزایش میزان تماشای تلویزیون، میزان برنامه‌ریزی و زمان بندی در انجام دادن کارها و فعالیت‌های روزمره کاهش می‌یابد و هر چه فرد بیشتر تلویزیون تماشا کند از کارهای دیگر خود باز می‌ماند و زمان را از دست خواهد داد که این نتیجه‌ای است که رضا اسمی (۱۳۸۴) نیز در تحقیقات خود به دست آورد.

نتایج حاصل از بررسی مهارت مدیریت زمان با جنس از طریق تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون  $t$  مستقل نشان داد، در مهارت مدیریت زمان تفاوت بین دختران و پسران وجود دارد و دختران در

مدیریت کردن زمان خود بهتر از پسران می‌باشند- این نتیجه‌ای است که ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) و رضا اسمی (۱۳۸۲) نیز در تحقیقات خود به دست آوردند.

نتایج حاصل از بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان با تحصیلات پاسخگویان از طریق تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس نشان داد که رابطه معنی‌داری بین افزایش سطح تحصیلات با مهارت مدیریت زمان وجود دارد و با بالا رفتن تحصیلات سطح بهره‌گیری از مهارت مدیریت زمان افزایش می‌یابد. یافته‌های تحقیق رضا اسمی (۱۳۸۴) نشان می‌دهد که با افزایش میزان تحصیلات، میزان رضایت آنها از نحوه گذراندن اوقاتشان کاهش یافته است. به نظر می‌رسد زمان در بین افراد تحصیلکرده از اهمیت و ارزش بیشتری برخوردار است و از دست دادن آن بیشتر موجب نگرانی و نارضایتی آنها می‌شود.

نتایج حاصل از بررسی رابطه مهارت مدیریت زمان با پایگاه اقتصادی - اجتماعی پاسخگویان از طریق تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس (f) نشان داد که بین سطوح طبقات اقتصادی - اجتماعی از لحاظ مدیریت زمان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و افزایش طبقات اقتصادی - اجتماعی در مهارت مدیریت زمان تأثیر نخواهد داشت.

با توجه به یافته‌های فوق و نتایج مطالعات منطبق با نتایج این مطالعه می‌توان اظهار داشت که جوانانی موفق‌ترند که با اصول مدیریت زمان آشنایی لازم را داشته باشند و وقت خود را به نحو احسن مدیریت کنند.

### **پیشنهادات:**

متناسب با نتایج به دست آمده، می‌توان پیشنهاد داد:

۱- همانگونه که در محدودیت‌های تحقیق نیز به آن اشاره شد، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران علاقمند به این حوزه با هم‌افزایی هر چه بیشتر نسبت به طراحی پرسشنامه‌ای بومی و هنجار شده که مطابق فرهنگ ایرانی باشد اقدام کنند تا از این طریق نتایج عینی‌تر و ملموس‌تری به دست آید.

۲- همانطور که گفته شد، عوامل متعددی در مهارت مدیریت زمان مؤثر و دخیلند. از جمله مزاحمت‌های تلفنی، کنترل زمان جلسات، نه گفتن به خواسته‌های دیگران و غیره. پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران علاقمند در این زمینه هم به تحقیق بپردازند تا میزان سنجش این عوامل را بر روی مدیریت زمان نوجوانان و جوانان به دست آورند.



## منابع

- اسمی، رضا (۱۳۸۴) شناخت میزان برنامه‌ریزی، نظم و مدیریت زمان در زندگی روزمره مردم تهران: مرکز تحقیقات صداوسیما.
- خاکی، غلامرضا (۱۳۸۹) مدیریت زمان. تهران: انتشارات بازتاب
- رحیمی، شهرام (۱۳۸۱) "مدیریت زمان". کارآفرین. شماره ۱۴.
- روبرتا، روش (۱۳۸۳) مدیریت زمان. مژده شیرازی منش و دیگران. تهران: خدمات فرهنگی رسا
- فروغی، علیرضا (۱۳۸۲) مدیریت زمان. کیفیت در خودرو. شماره ۵.
- فرنر، جک دی (۱۳۸۱) مدیریت کاربردی وقت و عملکرد. ناصر جواهری‌زاده. چاپ اول، تهران: پژوهش
- کرمی مقدم، فردین (۱۳۷۷) بررسی رابطه مهارت فردی مدیریت زمان و مهارت‌های سازمانی در بین مدیران دبیرستان‌های دولتی شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- حقیقی، م و علیمردانی، م (۱۳۸۰) الگویی برای تنظیم وقت مدیریت به همراه توصیه‌های کاربردی مدیریت، تهران، نشر عالم، ص ۱۱. نگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
- لوتارسی، ورت (۱۳۸۱) مدیریت زمان، ترجمه غلامرضا خاکی، تهران: سازمان بهره‌وری بصیر.
- نجف بیگی، رضا (۱۳۸۱) سازمان و مدیریت، چاپ دوم، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، تهران.
- نصر اصفهانی، علی (۱۳۸۱) فنون مدیریت زمان، مدیریت توسعه، شماره ۱۴، ص ۸۱.
- هیندل، تیم (۱۳۸۳) مدیریت زمان، ترجمه شفیع الهی، تهران: سارگل.
- هیندل، تیم (۱۹۹۴) مدیریت زمان، ترجمه جعفری مقدم، ۱۳۸۳، تهران، انتشارات سارگل.

- موریسی، جورج (۱۳۶۸) "مدیریت بر مبنای هدف و نتیجه در بخش دولتی". مهدی الوانی و

فریده معتمدی. تهران: مرکز آموزش مدیریت دولتی

- Camron,s.(2002) **Five time management mistakes.**



# **Examination of Amount of Time Management Skill among Tehrani Adolescents and Youth**

**Ismail Saadipoor**

Academic Member, University of Allame

**Hadi Bahrami**

Academic Member, University of Allame

**Ahmad Mostafayi**

Researcher in Research Center of IRIB

**Received: 29 May. 2013**

**Accepted: 7 Aug. 2013**

This article is derived from a research that aimed at determining the amount of time management skill among youth and adolescents. The research method is survey and the measurement tool is researcher-made questionnaire of time management. The statistical population includes Tehrani adolescents (12-18 years old) and youth (19-30 years old) in 22 districts of Tehran. Hence 856 respondents (436 adolescents and 420 young adults of which 427 were boys and 429 were girls) were selected by three-staged cluster sampling. The results have been compiled in two sections: descriptive and inferential. In the descriptive section, indexes of descriptive statistics and in the inferential section, independent T tests have been analyzed for gender and age, and variance analysis test has been used for determining the difference between the variables of age, education and socio-economic class by SPSS. The results show that most of young adults and a few numbers of adolescents use time management skills. There is not a significant difference in terms of gender in targeting index for time management skill but there is a significant difference in terms of gender in prioritizing and programming indexes. Also there is a significant difference in terms of age and education regarding time management skill. There is not any significant difference in terms of socio-economic class regarding time management skill. Also girls are more successful than boys regarding time management.

**Keywords:** Time management skill, Adolescents and Youth