

مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی در دانشجویان مقطع تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

فرشید چهارتنگی^۱، حمیدرضا شرکاء^۲، سکینه سبزواری^{۳*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پزشکی، گروه آموزش پزشکی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران
۲. دانشجوی دکترای اپیدمیولوژی و آمار زیستی، گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران
۳. دکتری آموزش پرستاری، گروه آموزش علوم پزشکی، مرکز تحقیقات مدیریت و رهبری آموزشی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

● پذیرش مقاله: ۹۸/۱۲/۱۹

● آخرین اصلاح مقاله: ۹۸/۱۲/۱۷

● دریافت مقاله: ۹۸/۶/۷

زمینه و هدف: مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های تحصیلی دانشجویان برای رسیدن به موفقیت‌های علمی است. از این‌رو، پژوهش حاضر به بررسی مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان پرداخت. **روش کار:** این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی-مقطعی بود که در سال ۱۳۹۸ بر روی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان انجام شد. نمونه‌های تحقیق شامل ۳۲۲ دانشجوی تحصیلات تکمیلی بود. جهت جمع‌آوری اطلاعات، از پرسش‌نامه‌های مدیریت زمان Britton و Tesser و راهبردهای فراشناختی Schraw و Dennison استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و ضریب همبستگی Pearson و Multivariate Linear Regression در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** میانگین نمره مدیریت زمان در دانشجویان، $32/41 \pm 5/24$ (۷۰-۱۴) و میانگین نمره راهبردهای فراشناختی، $148/97 \pm 11/56$ (۲۶۰-۵۲) به دست آمد که نشان دهنده وضعیت متوسط دانشجویان بود. با توجه به نتایج ضریب همبستگی، ارتباط مثبت و معنی‌داری بین مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی مشاهده گردید ($P < 0/050$). **نتیجه‌گیری:** وضعیت مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سطح متوسطی قرار دارد. با توجه به ارتباط مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی، توجه به مؤلفه‌های فراشناختی در شیوه‌های یاددهی و یادگیری توصیه می‌شود. همچنین، پیشنهاد می‌گردد برنامه‌ریزی در راستای نوآوری و استفاده از توان بالقوه این دانشجویان به منظور رسیدن به اهداف سازمانی در اولویت قرار گیرد. **کلید واژه‌ها:** مدیریت زمان، راهبردهای فراشناختی، دانشجویان تحصیلات تکمیلی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان

نویسنده مسئول: گروه آموزش پزشکی، مرکز تحقیقات مدیریت و رهبری آموزشی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

● تلفن: ۰۳۴-۳۱۳۲۵۲۱۹ ● نمابر: ۰۳۴-۳۱۳۲۵۲۱۸

مقدمه

موفقیت هر شخص در جهت تحقق اهداف، به مقدار قابل توجهی تابع استفاده مؤثر از زمان است (۱). منظور از مدیریت زمان، آن دسته از مهارت‌ها و توانایی‌هایی است که منجر به کنترل بهینه زمان توسط فرد می‌شود. شخصی که دارای این مهارت است، اغلب کارهایش را به تأخیر نمی‌اندازد و هر کاری را در زمان مناسب خودش انجام می‌دهد (۲). این دیدگاه که افراد چگونه تصمیم می‌گیرند از وقتشان استفاده کنند، هسته نظریه مدیریت زمان را تشکیل می‌دهد (۳). مدیریت زمان، معرف ارایه شیوه‌های علمی و مؤثر صرفه‌جویی در وقت و مهار کردن آن جهت دستیابی به موفقیت بیشتر در کار و زندگی می‌باشد و شامل هدف‌گذاری، تعیین و رعایت اولویت‌ها است (۴). بدیهی است که زمان برای پیشبرد اهداف و تحقق آرزوهای انسان منبعی راهبردی قلمداد می‌شود (۵).

بررسی رفتار افراد موفق و اثربخش نشان می‌دهد که عامل زمان برای آنان نقش و اهمیت بی‌بدیلی داشته است، تا جایی که قبل از آغاز هر کاری عامل زمان را در کانون توجه خود قرار می‌دهند و با حذف فعالیت‌های بی‌ثمر و نامربوط، درصد مدیریت زمان برمی‌آیند. در این زمینه، Misra و McKean معتقد هستند که مدیریت خوب زمان، منجر به کاهش استرس می‌شود (۶). Kelly (۷) و Laurie-Ann و Hellsten (۸) اظهار داشتند که زمان برای دانشجویان مهم است؛ چرا که به تولید و باروری کمک می‌کند. برخی بر این باور هستند که تسلط افراد به مدیریت زمان، یک عامل اساسی موفقیت در امور زندگی از جمله کار و تحصیل می‌باشد (۹). از این‌رو، داشتن مدیریت زمان در دانشجویان سبب می‌شود که بهتر و مناسب‌تر مطالب را فراگیرند و از مهارت‌های فراشناختی استفاده نمایند.

رابطه مفهوم فراشناخت به عنوان مفهومی متداول در تعلیم و تربیت، با فرایند یادگیری همراه است. محققان و متخصصان تعلیم و تربیت به طور گسترده به نوع و سطح دانش یادگیرندگان علاقمند هستند و این مستلزم تأکید نظام‌های آموزشی بر آموزش‌های فراشناختی و یادگیری چگونه یاد گرفتن است تا

فراگیران بتوانند در برخورد با مسایل گوناگون به طور مستقل بیندیشند (۱۰). به منظور دستیابی به نظام آموزشی کارا و اثربخش؛ راهبردهای فراشناختی اهمیت زیادی دارند و استفاده از آن‌ها موجب افزایش توانایی یادگیری می‌شود. در واقع، با استفاده از راهبردهای فراشناختی، فرایند یادگیری تکمیل و روش‌های غیر مؤثر مشخص می‌شود. در نتیجه، افراد به یادگیرندگان راهبردی تبدیل می‌شوند (۱۱). هدف هر راهبرد یادگیری خاص، تأثیر گذاشتن بر موقعیت انگیزه‌ای و احساسی فراگیرنده، نحوه انتخاب، کسب سازماندهی و یا ترکیب کردن اطلاعات جدید به وسیله اوست (۱۲). نتایج تحقیق Pintrich و DeGroot نشان داد، یادگیرندگانی که از نظر شناختی در تکالیف خود درگیر می‌شوند، عملکردشان بهتر از یادگیرندگانی است که تمایل به بهره‌گیری از این راهبردها ندارند. همچنین، راهبردهای فراشناختی و پایداری در انجام دادن تکالیف، بهترین پیش‌بینی‌کننده پیشرفت تحصیلی می‌باشد (۱۳). در همین راستا، Izawa نیز معتقد است که مهارت تسلط بر وقت، از امور اساسی در یادگیری مطالب درسی است (۱۴).

ضرورت و اهمیت برخورداری از این توانمندی‌ها برای دانشجویان دوره‌های تحصیلات تکمیلی که قرار است در آینده در پست‌های اجرایی، آموزشی و پژوهشی نقش‌هایی مانند مدیر، مدرس و پژوهشگر را در جامعه ایفا نمایند، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. به این منظور، پژوهش حاضر با هدف بررسی مدیریت زمان، خلاقیت و راهبردهای فراشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۸ صورت گرفت.

روش کار

این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی-مقطعی بود که با هدف بررسی مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی در دانشجویان مقطع تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۹۸ انجام شد.

آمد (۱۵). مقیاس مذکور توسط سواری ترجمه و بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز بررسی شد و ضریب Cronbach's alpha آن ۰/۷۲ گزارش گردید. همچنین، روایی سازه مورد تأیید قرار گرفت (۱۶).

در مورد راهبرهای فراشناختی از پرسش‌نامه آگاهی فراشناختی (Metacognitive Awareness Inventory یا MAI) Schraw و Dennison استفاده شد. این مقیاس شامل ۵۲ گویه می‌باشد و عوامل متمایزی شامل دو بعد فراشناخت (دانش شناختی و تنظیم شناختی) را در قالب ۸ فرایند فرعی فراشناخت مورد سنجش قرار می‌دهد. عوامل مربوط به دانش شناختی شامل سه فرایند فرعی «دانش بیانی، دانش روشی و دانش موقعیتی» و عوامل مربوط به تنظیم شناختی شامل پنج فرایند فرعی «برنامه‌ریزی، راهبردهای مدیریت اطلاعات، واریسی ادراک، راهبردهای عیب‌زدایی و ارزیابی فرایند یادگیری» می‌باشد. همسانی درونی مقیاس بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۳ گزارش شده است (۱۷). در ایران نیز دلاورپور ضریب همبستگی دو بعد کلی دانش شناختی و تنظیم شناختی را به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۹۵ گزارش نمود. پرسش‌نامه MAI متشکل از ۵۲ سؤال در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت می‌باشد که کمترین نمره (یک) به گزینه کاملاً مخالفم و بیشترین نمره (پنج) به گزینه کاملاً موافقم اختصاص داشت. همچنین، کمترین و بیشترین نمره در کل پرسش‌نامه به ترتیب ۵۲ و ۲۶۰ بود (۱۸).

به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون Kolmogorov-Smirnov و جهت بررسی ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی Pearson و Multivariate Linear Regression استفاده گردید. در نهایت، داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ (IBM Corporation, Armonk, NY) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

پژوهش حاضر با کد اخلاق IR.KMU.REC.1397.511 از کمیته اخلاق معاونت تحقیقات و فن‌آوری دانشگاه علوم پزشکی کرمان انجام شد.

جامعه تحقیق را تمام دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان شامل ۲۲۴ دانشجوی مقطع دکتری و ۷۱۷ دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد در دانشکده‌های پزشکی، داروسازی، مدیریت و اطلاع‌رسانی، طب ایرانی، پرستاری و مامایی، دندان‌پزشکی و بهداشت تشکیل داد که با استفاده از رابطه ۱، ۳۲۲ نفر برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند.

$$\frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}} \sigma^2}{d^2} = \frac{(1.96)^2 * (7.33)^2}{(0.8)^2} = 322$$

N= تعداد کل

(خطای نوع اول) $\alpha = 0.05$

(حداکثر خطای قابل قبول) $d = 0.8$

انحراف معیار $\sigma = 7.33$

روش نمونه‌گیری در مطالعه حاضر چند مرحله‌ای بود. با توجه به فراوانی دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری که به ترتیب ۷۷ و ۲۳ درصد بودند، از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد، ۲۴۵ نفر و مقطع دکتری، ۷۷ نفر انتخاب شدند. هر دانشکده به عنوان یک طبقه در نظر گرفته شد. سپس با توجه به درصد فراوانی دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری و سهم هر مقطع از هر دانشکده، تعداد نمونه انتخاب گردید. در مرحله بعد، دانشجویان به صورت تصادفی ساده (قرعه‌کشی از لیست دانشجویان که آموزش دانشکده در اختیار محققان قرار داد)، در داخل هر دانشکده انتخاب شدند و در مطالعه شرکت نمودند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه بود. در مورد مدیریت زمان، از پرسش‌نامه ۱۴ سؤالی Britton و Tesser استفاده شد. پاسخ‌ها در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) با حداقل نمره ۱۴ و حداکثر نمره ۷۰ در نظر گرفته شد. ضریب Cronbach's alpha پرسش‌نامه برای کل مقیاس، ۰/۷۷ و برای زیرمقیاس‌های برنامه‌ریزی کوتاه مدت، ۰/۸۱ و برنامه‌ریزی بلند مدت، به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۴۸ به دست

یافته‌ها

در مطالعه حاضر، ۳۲۲ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان شرکت داشتند که ۷۲/۷ درصد از آنان مؤنث و ۵۲/۸ درصد متأهل بودند. همچنین، شغل پدر ۴۵/۳ درصد دانشجویان بازنشسته و شغل مادر ۵۵/۶ درصد نیز خانه‌دار بود. از نظر تحصیلات پدر، ۷۴/۸ درصد و از نظر تحصیلات مادر ۶۷/۷ درصد از دانشجویان دیپلم و بالاتر از دیپلم را گزارش کردند. سن پدر اغلب دانشجویان (۸۴/۵ درصد) و سن مادر اکثر آنها (۵۵/۰ درصد) ۵۰ سال و بالاتر بود.

ابتدا با استفاده از آزمون Kolmogorov-Smirnov، نرمال بودن داده‌ها بررسی شد و با توجه به توزیع نرمال، از آزمون‌های پارامتریک استفاده گردید. بر اساس اهداف مطالعه، ابتدا میانگین نمرات مدیریت زمان و راهبردهای فراشناخت و سپس چارک‌بندی نمرات محاسبه شد. بر اساس داده‌های به دست آمده، نمرات در چارک سوم قرار گرفتند و به این معنی است که در تحقیق حاضر، میانگین نمرات در هر دو متغیر در حد متوسط و در یک راستا می‌باشد (جدول ۱).

جدول ۱: شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمرات مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی دانشجویان تحصیلات تکمیلی

متغیر	حداقل نمره	حداکثر نمره	انحراف معیار $\pm$ میانگین	چارک اول	چارک دوم	چارک سوم	چارک چهارم
مدیریت زمان	۱۴	۷۰	$۳۲/۴۱ \pm ۵/۲۴$	۱۴	۲۸	۴۲	۵۶
راهبردهای فراشناختی	۵۲	۲۶۰	$۱۴۸/۹۷ \pm ۱۱/۵۶$	۵۲	۱۰۴	۱۵۶	۲۰۸

جهت بررسی ارتباط بین مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی، از ضریب همبستگی Pearson استفاده شد که از نظر آماری معنی‌دار بود ($P = ۰/۰۰۰۱$ ، $r = ۰/۳۶۵$). به منظور بررسی ارتباط بین ابعاد راهبردهای فراشناختی و

مدیریت زمان نیز از ضریب همبستگی Pearson استفاده گردید که نتایج نشان داد بین ابعاد مدیریت زمان با ابعاد راهبردهای فراشناختی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت ($P < ۰/۰۵۰۰$) (جدول ۲).

جدول ۲: ارتباط ابعاد مدیریت زمان با ابعاد راهبردهای فراشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی

ابعاد فراشناختی	ابعاد مدیریت زمان						
	دانش بیانی	دانش روندی	دانش موقعیتی	برنامه‌ریزی	راهبردهای مدیریت اطلاعات	وارسی ادراک	راهبردهای ارزیابی فرایند یادگیری
کوتاه‌مدت	r	۰/۱۶	۰/۱۹	۰/۲۶	۰/۳۴	۰/۱۳	۰/۲۷
	مقدار P	۰/۰۴۰	۰/۱۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۱۵۰	۰/۰۰۱
بلندمدت	r	۰/۲۳	۰/۲۳	۰/۱۸	۰/۳۰	۰/۱۳	۰/۱۶
	مقدار P	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۱۰	۰/۰۰۱	۰/۱۶۰	۰/۰۳۰

در مورد ارتباط مدیریت زمان با ویژگی‌های فردی، نتایج آنالیز Linear Regression تک متغیره نشان داد که ارتباط معنی‌داری بین سن و نمره مدیریت زمان وجود داشت. میانگین نمره مدیریت زمان در گروه سنی ۲۹-۳۸ سال نسبت به گروه سنی ۱۸-۲۸ سال و بالای ۳۸ سال حداقل به اندازه ۲ نمره کمتر و این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار بود ($P = ۰/۰۰۹۰$).

که با استفاده از نتایج، متغیر سن به Multivariate Linear Regression اضافه گردید. نتایج آنالیز Linear Regression تک متغیره نشان داد که در متغیرهای جنسیت، مقطع تحصیلی، وضعیت تأهل، تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر، سن پدر و مادر و نمره مدیریت زمان ارتباط معنی‌داری وجود نداشت. بر اساس نتایج بررسی تأثیر ویژگی‌های فردی با

راهبردهای فراشناختی از طریق تحلیل Linear Regression، بین ویژگی‌های فردی و متغیر راهبردهای فراشناختی ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد ($P > 0/0500$).

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان بود. نتایج نشان داد که میانگین نمره مدیریت زمان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان متوسط می‌باشد. نتایج برخی مطالعات صورت گرفته در این زمینه تأییدی بر یافته‌های تحقیق حاضر است که به در ادامه به آن‌ها اشاره شده است.

سهرابی و همکاران در پژوهش خود اظهار نمودند که مدیریت زمان در دانشجویان متوسط می‌باشد و برای بهبود مدیریت زمان، می‌توانند با بهره‌گیری از توانایی‌های درونی، تقویت بهینه‌سازی زمان، توانمندی خود را برای مدیریت زمان در زمان تحصیل تقویت کنند (۱۹). تمنایی‌فر و قاسمی در مطالعه‌ای که با هدف بررسی مهارت مدیریت زمان در دانشجویان انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که مدیریت زمان در دانشجویان مطلوب می‌باشد و مهارت‌های فردی مدیریت زمان، عامل اساسی موفقیت در امور مختلف زندگی از جمله کار و تحصیل محسوب می‌شود. در واقع، تبحر در به کارگیری مهارت فردی مدیریت زمان، عامل مهمی در کسب موفقیت‌های تحصیلی است (۲۰). نتایج تحقیق Hamzah و همکاران در دانشگاه اوتارا مالزی نشان داد که مدیریت زمان در بین دانشجویان مطلوب می‌باشد و این مدیریت مطلوب باعث می‌شود که دانشجویان موفقیت بیشتری به دست آورند (۲۱). به نظر می‌رسد که مدیریت زمان باعث می‌شود دانشجویان تحصیلات تکمیلی بیشتر و بهتر به زمان خود توجه کنند و کارهای خود را با برنامه‌ریزی انجام دهند. با توجه به مقطع تحصیلی دانشجویان و تجارب تحصیلی کسب شده، نتایج به دست آمده دور از انتظار نیست.

نتایج در مورد راهبردهای فراشناختی نشان داد که میانگین نمره راهبردهای فراشناختی در بین دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سطح متوسط بود. قمی و همکاران در پژوهش خود با هدف بررسی ارتباط راهبردهای فراشناختی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم، دریافتند که راهبردهای فراشناختی دانشجویان در حد متوسط می‌باشد (۲۲). صفری و محمدجانی در مطالعه‌ای که با هدف بررسی راهبردهای فراشناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های فراشناختی در دانشجویان ضعیف می‌باشد (۲۳) که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی نداشت. به نظر می‌رسد دلیل این تفاوت، در جامعه و محیط مورد مطالعه باشد؛ چرا که جامعه پژوهش حاضر، دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه دولتی بودند که سابقه تحصیلی و پژوهشی بیشتری نسبت به دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی دارند.

نتایج مطالعه برادران و همکاران که با هدف بررسی وضعیت آگاهی‌های فراشناختی از راهبردهای مطالعه در دانشجویان رشته پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام شد، نشان داد که دانشجویان رشته پزشکی دارای راهبردهای فراشناختی مطلوبی می‌باشند و همچنین، آگاهی از راهبردهای برنامه‌ریزی و هدفمندی در مطالعه بیش از سایر راهبردهای فراشناختی، پیشرفت تحصیلی دانشجویان پزشکی را تبیین می‌کند (۲۴). به نظر می‌رسد دانشجویان تحصیلات تکمیلی به دلیل ماهیت شیوه اجرای دوره‌های آموزشی که بیشتر مبتنی بر تحقیق و روش‌های دانشجویمحوری است، از توانمندی بیشتری برخوردار می‌باشند. چنانچه نتایج تحقیق Yang و Bai که در زمینه استفاده از راهبردهای فراشناختی توسط دانشجویان مقطع دکتری در دانشگاه‌های استرالیا انجام شد، نشان داد که دانشجویان طیف وسیعی از راهبردهای فراشناختی را برای بهبود کارایی یادگیری و تسهیل در توسعه شایستگی خود داشته‌اند و از طرفی در این زمینه‌ها نیازمند برنامه‌ریزی، نظارت و ارزیابی می‌باشند (۲۵).

نیست. همچنین، به دلیل تفاوت آرایه دروس مقاطع تکمیلی و دانشجوی محوری این دوره، دانشجویان مجبور هستند برای انجام پروژه‌ها و تکالیف درسی برنامه‌ریزی داشته باشند و از زمان موجود حداکثر استفاده را بکنند. از این‌رو، استفاده از راهبردهای فراشناخت هم بیشتر مشاهده می‌شود. در مطالعات مشابه این نکات مورد توجه قرار نگرفته بود.

نتیجه‌گیری نهایی

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که مدیریت زمان و راهبردهای فراشناختی در حد متوسطی قرار داشت. با توجه به این که جامعه مورد بررسی، دانشجویان تحصیلات تکمیلی بودند، نتایج به دست آمده دور از انتظار نیست. از این‌رو، پیشنهاد می‌شود برنامه‌ریزی در راستای نوآوری و استفاده از توان بالقوه این دانشجویان که در واقع از نخبگان کشور هستند، صورت گیرد. در نهایت، پیشنهاد می‌گردد پژوهش حاضر بر روی دانشجویان مقطع کارشناسی نیز انجام شود.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از معاونت تحقیقات و فن‌آوری دانشگاه علوم پزشکی کرمان به جهت حمایت مالی طرح تشکر و قدردانی به عمل می‌آید. همچنین، از همکاری صمیمانه مدیریت تحصیلات تکمیلی دانشگاه و دانشکده‌ها و کلیه دانشجویانی که در این مطالعه شرکت نمودند، سپاسگزار می‌گردم.

بررسی‌های صورت گرفته در مجلات و پایگاه‌های علمی داخلی و خارجی در زمینه همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه حاکی از آن بود که تعداد محدودی از پژوهش‌ها به این متغیرها اشاره کرده‌اند. با توجه به وجود ارتباط مستقیم و معنی‌دار بین راهبردهای فراشناختی و مدیریت زمان، با افزایش راهبردهای فراشناختی در بین دانشجویان تحصیلات تکمیلی، مدیریت زمان نیز افزایش می‌یابد. ایمانی و همکاران در مطالعه خود به بررسی راهبردهای فراشناختی بر مدیریت زمان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان علمی - کاربردی دانشگاه تکاب پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که رابطه مستقیمی بین راهبردهای فراشناختی و مدیریت زمان در دانشجویان وجود دارد (۱۱) که این یافته با نتایج تحقیق حاضر همسو می‌باشد. به نظر می‌رسد استفاده بهینه از زمان در راه مطالعه و یادگیری دانشجویان، می‌تواند تحت تأثیر شیوه‌های انتخابی مطالعه آن‌ها قرار گیرد. شیوه‌های مطالعه روش‌ها و فنونی هستند که تسلط بر آن‌ها نحوه مطالعه را بهبود می‌بخشد و اثربخشی آن را افزایش می‌دهد و در نتیجه، اطمینان و لذت بیشتری را نصیب بشر می‌کند (۲۶). همچنین، استفاده از راهبردهای فراشناختی به یادگیرندگان کمک می‌کند زمان خود را به نحو مؤثری مدیریت و کنترل کنند (۲۷).

در پژوهش حاضر، ارتباط مثبتی بین سن دانشجویان و مدیریت زمان و همچنین، بین راهبردهای فراشناختی با مدیریت زمان وجود داشت. با توجه به این که دانشجویان تحصیلات تکمیلی و به ویژه مقطع دکتری از سن بالاتری نسبت به سایر دانشجویان برخوردار هستند، نتیجه به دست آمده دور از انتظار

References:

1. Marzban S, Hekmatyar J, Nasrollahzade K, Rahimkarimi H. Personal Skills and Organizational Skills; Time Management Among Managers of Zabol Medical Sciences University in 2015. EBHPME. 2017; 1(2): 87-93.
2. Javaherizadeh N. Features and Skills associated with the Management of Time among Junior High School Principals. TLR. 2005; 1(12): 13-28.
3. Claessens BJC, Van Eerde W, Rutte CG, Roe RA. Planning behavior and perceived control of time at work. Journal of Organizational Behavior. 2004; 25(8): 937-50.
4. Capuzzi D, Gross DR. Youth at risk: A prevention resource for counselors, teachers, and parents. 6th ed. John Wiley & Sons; 2014. 23-4.
5. Mercanlioglu C. The Relationship of Time Management to Academic Performance of Master Level Students. International Journal of Business and Management Studies. 2010; 2(1): 25-36.
6. Misra R, McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time

- management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 2000; 16(1): 41-51.
7. Kelly M. Get time on your side. *Careers & Universities*. 2004; 24(4): 28.
8. Laurie-Ann M. Hellsten. What Do We Know About Time Management? A Review of the Literature and a Psychometric Critique of Instruments Assessing Time Management, Time Management. Todor Stoilov. Cited [2012March23]. Available from: <https://www.intechopen.com/books/time-management/what-do-we-know-about-time-management-a-review-of-the-literature-and-a-psychometric-critique-of-inst>.
9. Nonis A, Hudson, I. Academic Performance of College Students: Influence of Time Spent Studying and Working. *Journal of Education for Business*. 2006; 81(3): 151-9.
10. Jafari H, Hosseini M, Sadathashemi F, Lotfi M. The effect of scientific inquiry method on development of student's Meta cognition knowledge in sciences curriculum. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*. 2014; 2(2): 31-48. [In Persian]
11. Imani Z, Sabetimani M, ArjmandQujurand K. and Salehardestani S. The effect of Teaching Metacognition Strategies on Time Management. *J Life Sci Biomed*. 2013; 3(3): 221-8.
12. Kwasnicka D, Dombrowski SU, White M, Sniehotta F. Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: a systematic review of behaviour theories. *Health Psychol Rev*. 2016; 10(3): 277-96.
13. Pintrich PR, DeGroot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*. 1990; 82(1): 33-40.
14. Izawa C. Total time and efficient time management: in search of optimal learning and retention via study-test-rest presentation programs. *Am J Psychol*. 2000; 113(2): 221-48.
15. Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*. 1991; 83(3): 405-10.
16. Sevari K, Kandy M. Time management skills impact on self-efficacy and academic performance. *Journal of American Science*. 2011; 7(12): 720-6.
17. Schraw G, Dennison R. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*. 1994; 19(4): 460-75.
18. Delavarpour MA. Prediction of Metacognition Awareness and Academic Achievement Based on Goal Orientation . *Journal of Psychology (Tabriz University)*. 2008; 3(9): 65-91.
19. Sohrabi Z, ghovati F, mirhosseini F, hosseini F. The relationship between achievement motivation and time management and academic achievement Undergraduate Medical University of Medical Sciences. *RJMS*. 2016; 23(150): 35-45. [In Persian]
20. Tamanaifar MR, Ghasemi E. Explaining Academic procrastination based on personality traits and time management skill. *Journal of Cognitive Strategies in Learning*. 2017; 5(8): 223-44. [In Persian]
21. Hamzah AR, Lucky EO, Joarder MH. Time Management, External Motivation, and Students' Academic Performance: Evidence from a Malaysian Public University. *Asian Social Science*. 2014; 10(13): 55-63.
22. Ghomi M, Moslemi Z, Mohammadi SD. The relationship between metacognitive strategies with self-directed learning among students of Qom University of Medical Sciences. *Educ Strategy Med Sci*. 2016; 9(4): 248-59.
23. Safari Y, Mohammad Jani S. A Study of metacognitive strategies use in students experience and its relationship with academic achievement .*Journal of new approach in educational administration*. 2011; 2,3(7): 41-56. [In Persian]
24. Baradaran HR, Shajari J, Alirezaee Tehrani S. An Assessment Of The Relationship Between The Meta-Cognitive Awareness Of Reading Strategies And Students' Achievement In Iran University Of Medical Sciences In 2012-2013. *Medical Education and Development*. 2014; 9(2): 2-13. [In Persian]
25. Yang C, Bai L. The use of metacognitive strategies by Chinese PhD students of social sciences in Australian universities. *International Journal of Educational Research*. 2019; 97: 43-52.
26. Seif AA. *Modern Educational Psychology: Learning and Teaching Psychology*. 6th Ed. Tehran: Doran Pub; 2011.
27. Abolghasemi A, Barzegar S, Rostamoghli Z. The effectiveness of self-regulation learning training on academic motivation and self-efficacy of students with mathematics disorder. *Journal of learning disabilities*. 2013; 4(2): 6-21.