

## بررسی رابطه مهارت‌های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری و بهداشت عمومی

زهرا هرسج (BS)<sup>۱</sup>، زهرا جنت علیپور (MSC)<sup>۲\*</sup>، صاحبه یوسفی (BS)<sup>۱</sup>، محمود افروز (BS)<sup>۱</sup>، نسرين نوایی (MSC)<sup>۲</sup>

۱. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی رامسر، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، مازندران، ایران  
۲. عضو هیئت علمی، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری رامسر، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، مازندران، ایران.

دریافت: ۹۶/۳/۲۱، اصلاح: ۹۶/۶/۱۴، پذیرش: ۹۶/۶/۱۹

### خلاصه

**سابقه و هدف:** مدیریت زمان یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در فعالیت‌های یادگیری است به نحوی که در برخی از مطالعات به مدیریت زمان بعنوان یکی از موثرترین عوامل تاثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی اشاره شده است. هدف از این مطالعه بررسی ارتباط بین مهارت‌های مدیریت زمان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری و بهداشت می باشد.

**مواد و روشها:** این یک مطالعه مقطعی توصیفی-تحلیلی است که بر روی ۲۴۳ نفر از دانشجویان در سال تحصیلی ۱۳۹۶ - ۱۳۹۵ انجام شد. نمونه‌های پژوهش به روش در دسترس انتخاب گردیدند. به منظور بررسی مهارت‌های مدیریت زمان دانشجویان از پرسشنامه مدیریت زمان تسر استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون تی مستقل و آنالیز واریانس یک طرفه و با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شد. در کلیه آزمون‌های آماری  $p < 0.05$  به عنوان سطح معنی داری در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین مهارت‌های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ارتباط معنی دار وجود دارد ( $p = 0.001$ ). همچنین بین مهارت مدیریت زمان با جنس، سن، ترم تحصیلی، وضعیت سکونت و علاقمندی به رشته تحصیلی رابطه آماری معنی دار وجود داشت ( $p < 0.05$ ) اما بین وضعیت تاهل و رشته تحصیلی با مهارت مدیریت زمان رابطه معنی داری موجود نبود ( $p > 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** در این مطالعه پیشرفت تحصیلی دانشجویان تحت تاثیر مهارت‌های مدیریت زمان قرار داشت، اما مهارت مدیریت زمان دانشجویان مورد مطالعه در حد متوسط و نسبتاً مطلوب بود. لذا برگزاری کارگاه‌های آموزشی مدیریت زمان برای ارتقاء تحصیلی دانشجویان توصیه می گردد. زیرا مهارت‌های مدیریت زمان در عملکرد تحصیلی بسیار مهم است.

**واژه‌های کلیدی:** پیشرفت تحصیلی، مدیریت زمان، دانشجوی پرستاری، دانشجوی بهداشت

### مقدمه

دانشجویان موثر است (۲) که شناسایی این عوامل تاثیر گذار، رویکردی مناسب در جهت برنامه ریزی، توسعه و تکامل برنامه‌های آموزشی ایجاد می کند تا به وسیله آن بتوان بهترین نتایج ممکن را هم برای دانشجویان و هم برای مراکز آموزشی رقم زد (۴،۱). در بسیاری از منابع و تحقیقات سن، جنس، وضعیت تحصیلی قبلی، زبان مادری دانشجو، زادگاه جغرافیایی، سلامت جسمانی، عاطفی-روانی، عوامل اجتماعی و اقتصادی، عوامل محیطی، بومی یا غیر بومی بودن، وضعیت تاهل، علاقمندی به رشته تحصیلی و سکونت در خوابگاه بعنوان عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان ذکر گردیده است (۶،۵،۴،۱). در کنار عوامل ذکر شده در برخی از مطالعات به مدیریت زمان بعنوان یکی از موثرترین عوامل تاثیر گذار بر پیشرفت تحصیلی اشاره شده است (۷-۲۳). نقش مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی تا حدی است که پژوهشگران استفاده دانشجویان از زمان را تفاوت و تمایز مهم میان آنها مطرح نموده و معتقدند که این تفاوت می تواند یکی از ویژگی‌های دانشجویان موفق و تمایز آنها با دانشجویان ناموفق باشد (۲۴).

پیشرفت تحصیلی یکی از مهم‌ترین معیارهایی است که در بررسی توانایی دانشجویان برای اتمام تحصیلات دانشگاهی و رسیدن به مرحله فارغ التحصیلی نقش قابل توجهی را ایفا می کند (۱). پیشرفت تحصیلی شامل کسب مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌ها است که در طول دوره تحصیل کسب می گردد (۲). پیشرفت تحصیلی را به شیوه‌های مختلفی اندازه‌گیری می کنند که از آن جمله می توان به میزان پیشرفت در هر یک از دوره‌های آموزشی، معدل تحصیلی سالیانه، معدل تحصیلی یک ترم تحصیلی، معدل کل، ترم‌های مشروطی و تعداد واحدهای مردودی یا قبولی اشاره نمود (۳،۱). معدل تحصیلی یکی از شاخص‌های

متداول ارزیابی عملکرد تحصیلی است. بسیاری از دانشکده‌ها میزان حداقلی را بعنوان معیار قبولی در امتحانات یا به عنوان حد نصاب مورد نیاز برای ادامه تحصیل دانشجویان در نظر می گیرند (۳). عوامل متعددی بر پیشرفت تحصیلی

\* نویسنده مسئول مقاله: زهرا جنت علیپور

## رابطه مهارت مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی؛ زهرا هرسج و همکاران

به انجام پژوهشی با هدف بررسی رابطه مهارت‌های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری و بهداشت عمومی گرفته شد.

### مواد و روشها

مطالعه ی اخیر از نوع مقطعی توصیفی-تحلیلی می باشد. جامعه پژوهش دانشجویان رشته پرستاری و بهداشت ترم دوم تا هشتم مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ در دانشکده پرستاری رامسر بودند. روش کار بدین ترتیب بود که پس از کسب مجوز لازم برای انجام پژوهش از پژوهش دانشگاه و ریاست محترم دانشکده اقدام به نمونه گیری شد. نمونه های پژوهش به روش نمونه گیری در دسترس از جامعه پژوهش و از بین دانشجویانی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند انتخاب شد که به این ترتیب ۲۴۳ دانشجو بعنوان نمونه های پژوهش وارد مطالعه شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک شامل: سن، جنس، ترم تحصیلی، وضعیت محل سکونت، معدل واحدهای گذرانده شده در ترم تحصیلی قبل، پرسشنامه مدیریت زمان بریتون و تسر ۱۴ سوالی بود که دارای دو زیر مقیاس برنامه ریزی کوتاه مدت ۵ سوال و برنامه ریزی بلند مدت ۹ سوال می باشد. نمره زیر مقیاس برنامه ریزی کوتاه مدت بین ۵ تا ۲۵ و برنامه ریزی بلند مدت بین ۲۹ تا ۴۵ می باشد. 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. کسب نمره بالا به معنی مدیریت زمان بهتر است. روایی پرسشنامه توسط ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و در ایران توسط سواری و همکاران در سال ۱۳۸۸ بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز ۰/۷۲ (۲۶) و در مطالعه جهان سیر ۰/۸۵ محاسبه گردید (۷). ملاک پیشرفت تحصیلی نیز بر اساس میانگین نمرات واحدهای گذرانده شده در ترم گذشته (معدل کل) در نظر گرفته شد. پرسشنامه ها توسط دانشجویان تکمیل و پس از جمع آوری و کد گذاری داده ها، بوسیله ی نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور توصیف و تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده آزمونهای آماری توصیفی و تحلیل مانند توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار، آزمون تی مستقل، همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس یک طرفه استفاده شد. در کلیه آزمونها  $p < 0/05$  به عنوان سطح معنی داری در نظر گرفته شد.

### یافته ها

بر اساس نتایج بدست آمده ۲۸/۲٪ شرکت کنندگان در پژوهش پسر و ۷۱/۸٪ دختر بودند. میانگین سنی دانشجویان  $21/03 \pm 1/68$  سال و بیشترین گروه سنی با فراوانی ۶۵٪ مربوط به گروه سنی ۲۵-۳۱ سال بود. ۲۳/۵٪ دانشجویان بومی و ۷۶/۵٪ غیر بومی بودند. ۴۷٪ دانشجویان ساکن خوابگاه و ۵۳٪ غیر خوابگاهی بودند. ۸۹/۷٪ دانشجویان شرکت کننده در پژوهش مجرد و ۱۰/۳٪ متاهل بودند. ۷۷/۸٪ واحدهای مورد پژوهش دانشجویان رشته پرستاری و ۲۲/۲٪ دانشجویان رشته بهداشت عمومی بودند. میانگین معدل دانشجویان دختر  $16/87 \pm 1/51$  و دانشجویان پسر  $15/52 \pm 1/74$  و در مجموع میانگین معدل کل دانشجویان  $16/3 \pm 1/41$  بود. بیشترین شرکت کنندگان در پژوهش با فراوانی ۲۳/۴٪ دانشجوی ترم چهارم پرستاری بودند (نمودار شماره ۱). از نظر

مدیریت زمان در اواخر دهه ۱۹۵۰ توسط ماکان به عنوان شیوه ای برای مقابله با استرس ناشی از جنبه های مختلف زمان در محیط کار معرفی شد. این روش شامل فنونی برای تعیین اهداف کوتاه مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیت ها برای اجرای سریع تر آنها، چگونگی برنامه ریزی و اولویت بندی کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری به منظور پیشگیری از محدودیت در انجام وظایف می باشد (۹۰۸). مدیریت زمان، کنترل کردن هر ثانیه از زمان نیست، بلکه شامل روش هایی است که افراد از طریق آنها، زمان را برای بهبود زندگی خود به کار می برند (۱۰). آهنچیان به نقل از ترومن و بریدل می نویسند: در مدیریت زمان نیازها و خواسته ها، بر اساس اولویت و اختصاص زمان و منابع مورد نیاز به آنها طبقه بندی می شود (۸). 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. 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 (۱۲، ۱۱). دانشجویان با ورود به دانشگاه با حجم انبوهی از وظایف تحصیلی مواجه گردیده و علاوه بر آن بر خلاف دوران آموزش متوسطه که به طور معمول تحت نظر خانواده بوده و وظایف غیر تحصیلی را بر عهده ندارند، با ورود به دانشگاه وظایف جدیدی پیدا می کنند و با انتظارات تازه ای مواجه می شوند که نیاز به

مدیریت زمان را ایجاب می کند (۱۳). مدیریت زمان دانشجویان را قادر می سازد تا تعادل بهتری بین درس و زندگی شخصی خود ایجاد نموده و در آزمون ها موفق تر باشند (۱۴). بنابراین مدیریت زمان برای دانشجویان عامل مهمی برای موفقیت محسوب می گردد. عدم مهارت های مدیریت زمان، فقدان نگرش مناسب در این رابطه و عملکرد ضعیف مراکز علمی در این خصوص بهره وری پائین و سطح بالای استرس را به همراه خواهد داشت (۸).

به نظر می رسد که نقش مدیریت زمان در ارتقاء یادگیری، تنها در حیطه ی ساز و کار کنترل زمان محدود نمی شود چرا که در مطالعات متعددی اثربخشی مثبت آن بر سلامت و به ویژه سلامت روان شناختی به عنوان یک راهکار تطابقی نیز مورد تأیید قرار گرفته است. به طوری که استرس ناشی از بی نظمی های کاری و استرس های ناشی از بی برنامهگی، فکر و ذهن و روان دانشجویان را فرسوده می سازد (۲۵).

با توجه به این نکته که در نظام آموزشی کشور ما همچنان بر موفقیت تحصیلی تأکید می گردد، به نظر می رسد که هنوز فضای زیادی برای مطالعه در عوامل مؤثر بر این موضوع وجود دارد. از سوی دیگر با توجه به مشغله فکری بسیار زیاد دانشجویان و اهمیت ارزش زمان، لزوم مدیریت زمان بخصوص در محیط های آکادمیک و برای دانشجویان، از اهمیت بالایی برخوردار است چراکه مدیریت زمان برای دانشجویان عامل مهمی برای موفقیت محسوب شده و عدم مهارت و فقدان نگرش مثبت در این رابطه، باعث کاهش عمل کرد و بهره وری مراکز علمی خواهد شد. از جمله گروههایی که تاکنون مهارت های مدیریت زمان در آنها کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، دانشجویان رشته های پرستاری و بهداشت هستند. لذا باتوجه به اهمیت بالای مدیریت زمان در موفقیت تحصیلی و شغلی دانشجویان، مطالعه حاضر سعی دارد به اهمیت این مهارت در پیشرفت تحصیلی این گروه خاص از دانشجویان علوم پزشکی بپردازد. در این راستا تصمیم

جدول شماره ۱- میانگین نمرات مهارت مدیریت زمان در

دانشجویان مورد پژوهش بر حسب جنس

Pvalue	دختر	پسر	مهارتهای مدیریت زمان
p=۰/۰۰۰	۱۴/۴±۱/۲	۱۲/۲۷±۲	میانگین نمره برنامه ریزی کوتاه مدت
p=۰/۰۰۰	۲۹/۳۶±۴/۸۵	۲۴/۹۸±۵/۷۳	میانگین نمره برنامه ریزی بلند مدت
p=۰/۰۰۱	۴۳/۷۷±۷/۹۴	۳۷/۲۵±۸/۵۶	میانگین نمره مهارت مدیریت زمان کل

جدول شماره ۲- رابطه مشخصات دموگرافیک دانشجویان مورد

پژوهش با مهارت مدیریت زمان کل

مشخصات دموگرافیک دانشجویان	مهارت مدیریت زمان کل
جنس	p=۰/۰۰۱ t=-۵/۴۰۳ df=۱۱۱/۴۰۷
سن	p=۰/۰۲۱ f=۲/۱۶۳ df=۱۰
وضعیت تاهل	p=۰/۰۶۶ f=۳/۴۱۱ df=۱
وضعیت محل سکونت	p=۰/۰۰۰۱ f=۶/۷۷۷ df=۴
رشته تحصیلی	p=۰/۰۹۵ f=۲/۳۷۷ df=۲
ترم تحصیلی	p=۰/۰۰۰۱ f=-۴/۰۴۰ df=۷
علاقتمندی به رشته تحصیلی	p=۰/۰۰۰۱ f=۶/۰۲۳ df=۵

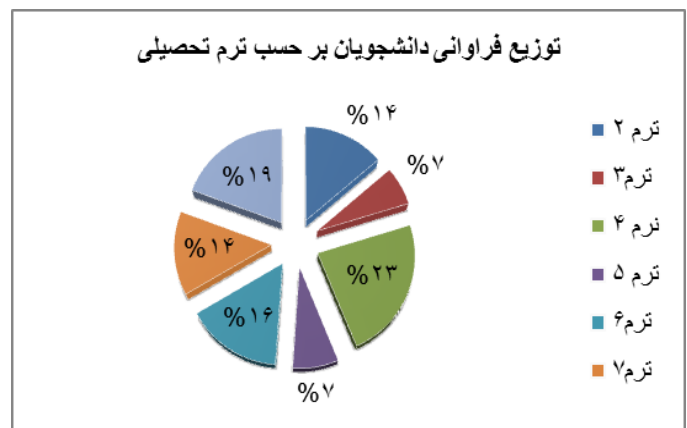
جدول شماره ۳- رابطه مهارتهای مدیریت زمان با پیشرفت

تحصیلی

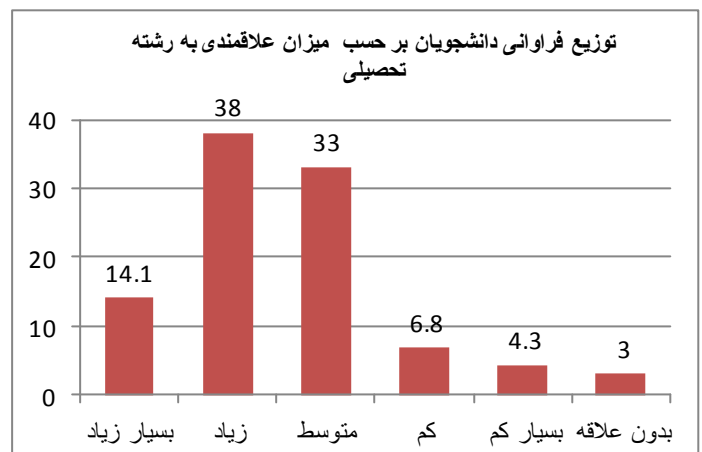
مهارتهای مدیریت زمان	پیشرفت تحصیلی
برنامه ریزی کوتاه مدت	p=۰/۰۹۱    r=۰/۱۱۱
برنامه ریزی بلند مدت	p=۰/۰۰۱    r=۰/۲۰۹
مدیریت زمان کل	p=۰/۰۰۵    r=۰/۱۸۴

بحث و نتیجه گیری

میزان علاقتمندی به رشته تحصیلی ۳۸٪ دانشجویان علاقتمندی زیاد را بیان نمودند (نمودار شماره ۲).



نمودار شماره ۱- توزیع فراوانی دانشجویان بر حسب ترم تحصیلی



نمودار شماره ۲- توزیع فراوانی دانشجویان بر حسب میزان علاقتمندی به رشته تحصیلی

بر اساس یافته های پژوهش میانگین نمره برنامه ریزی کوتاه مدت نمونه های مورد پژوهش ۱۳/۸±۴/۲۴، میانگین نمره برنامه ریزی بلند مدت ۲۸/۱۱±۵/۶۹ و نمره کل مهارت مدیریت زمان ۴۱/۹۵±۸/۶۲ بوده است و در کل میانگین نمرات مهارتهای مدیریت زمان در دختران بیشتر از پسران بود (جدول شماره ۱).

بر اساس یافته های پژوهش بین مهارت مدیریت زمان با جنس (آزمون تی مستقل) و همچنین بین سن، ترم تحصیلی، وضعیت سکونت و علاقتمندی به رشته تحصیلی با مهارت مدیریت زمان (آزمون آنالیز واریانس یک طرفه) رابطه آماری معنی دار وجود داشت (p<۰/۰۵)، اما بین وضعیت تاهل و رشته تحصیلی با مهارت مدیریت زمان (آزمون آنالیز واریانس یک طرفه) رابطه معنی داری موجود نبود (p>۰/۰۵) (جدول شماره ۲). همچنین نتایج نشان داد که بین مهارتهای مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ارتباط معنی دار وجود دارد (p>۰/۰۵) (جدول شماره ۳).

### رابطه مهارت مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی؛ زهرا هرسج و همکاران

کایا در استانبول (۱۸)، عبدالوهت در مالزی (۱۷) و الدلکلی اغلو در ترکیه (۱۶) نیز مدیریت زمان دانشجویان دختر بهتر از دانشجویان پسر بود که همسو با پژوهش اخیر می باشد. اما در پژوهش آهنجیان در مشهد (۸)، جهان سیر در مراغه (۷)، ساکتی در شیراز (۲۱)، کوشان در سبزوار (۲۹)، نوریان در زنجان (۱۵) و حسینی در یزد (۳۰) تفاوت معناداری بین مدیریت زمان دانشجویان دختر و پسر وجود نداشت که معیار با یافته های پژوهش حاضر می باشد. همانطور که مشاهده می شود در خصوص رابطه مهارتهای مدیریت زمان با جنس در تحقیقات مختلف یافته های ضد و نقیضی بدست آمده است. آهنجیان به نقل از نتایج پژوهش برخی پژوهشگران می نویسد: دلیل بالاتر بودن نمرات مدیریت زمان در دانشجویان دختر اضطراب بالاتر آنها نسبت به پسران است (۸). همچنین در برخی از مطالعات مدیریت زمان را یک ویژگی اکتسابی دانسته اند که با آموزش و کسب تجربه در افراد پرورش می یابد و لذا ارتباطی به جنسیت افراد ندارد (۷). به هرحال بررسی بیشتر به منظور پی بردن به علل احتمالی عملکرد ضعیف تر دانشجویان پسر در این خصوص ضروری می باشد.

در مطالعه اخیر بین مدیریت زمان با نحوه سکونت دانشجویان رابطه آماری معنی داری وجود داشت، به نحوی که نمره مدیریت زمان دانشجویانی که همراه با خانواده زندگی می کردند بیشتر از دانشجویان ساکن خوابگاه و نمره مدیریت زمان دانشجویان ساکن خوابگاه بیشتر از دانشجویانی بود که در منازل استیجاری به تنهایی یا با دوستان خود زندگی می کردند. در مطالعه الحانی و همکاران (۲۰) نیز این رابطه معنی دار بود و نمره مدیریت زمان دانشجویان ساکن خوابگاه کمتر از دیگر دانشجویان و نمره مدیریت زمان دانشجویانی که همراه با خانواده زندگی می کردند بیشتر از سایر دانشجویان بود. اما در مطالعه آهنجیان (۸) و نوریان (۱۵) بین نحوه سکونت و میانگین نمره مدیریت زمان ارتباط آماری معنی داری موجود نبود. یکی از موانع مدیریت زمان موانع بیرونی است. عوامل بیرونی خود شامل حجم زیاد کار و مسئولیتها، بیماری، موقعیتهای خاص، عوامل حواس پرتی و عدم همکاری می باشند. تجربه استقلال که برای بسیاری از دانشجویان نخستین تجربه دوری از خانواده به شمار می آید همراه با بر عهده گرفتن مسئولیتهای روزمره زندگی از یک سو و رویارویی با وظایف تحصیلی و تکالیف درسی از سوی دیگر باعث مواجه شدن دانشجویان با حجم زیادی از وظایف و مسئولیتهای می گردد. همچنین به نظر می رسد زندگی گروهی در محیطهای خوابگاهی و منازل استیجاری با مسائل و مشکلاتی مانند: شلوغی و سر و صدا، عدم وجود سکوت و آرامش، نداشتن حریم خصوصی، استفاده مشترک از امکانات، علائق، سلیقه ها و عاداتهای متفاوت، نداشتن تفاهم در انجام کارها، تصمیم گیریها، برنامه ریزی ها و عدم همکاری در انجام امور و عوامل متعدد پرت شدن حواس و غیره همراه است که در چنین شرایطی مدیریت زمان دشوار بوده و زمان زیادی تلف خواهد گردید. در حالیکه این تنش ها و چالش ها در زندگی تحصیلی دانشجویانی که در کنار خانواده به سر برده و از حمایتهای همه جانبه خانواده برخوردارند معمولاً وجود ندارد.

یکی دیگر از یافته های این پژوهش رابطه معنی دار بین ترم تحصیلی و سن با مدیریت زمان بود. با توجه به نتایج تحلیل آماری، میانگین نمره مدیریت زمان در دانشجویان سنین و ترم های بالاتر بیشتر از دانشجویان سنین و ترم های پایین تر است. در مطالعه جهانسیر و آهنجیان بین سن و مدیریت زمان ارتباط معنی داری وجود داشت که همسو با مطالعه حاضر می باشد ولی بین ترم تحصیلی

میانگین نمرات دروس گذرانده شده (معدل) هنوز هم بعنوان رایجترین شیوه ارزیابی تحصیلی در محیطهای آموزشی از جمله دانشگاه ها محسوب می شود. عوامل متعددی بر کسب نمره معدل بالا و حفظ آن موثر می باشد که از آن جمله می توان به مدیریت زمان، تکنیکهای مطالعه و توانایی علمی دانشجویان اشاره کرد (۲۷). 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 بر پیشرفت تحصیلی به شمار میرود. لذا در این تحقیق به بررسی رابطه بین مهارتهای مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرداخته شده است. در پژوهش حاضر نتایج تحلیلهای آماری بر اساس آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین برنامه ریزی کوتاه مدت و پیشرفت تحصیلی، برنامه ریزی بلندمدت و پیشرفت تحصیلی و مهارت مدیریت زمان کل با پیشرفت تحصیلی، رابطه آماری معنی دار وجود دارد. در تحقیق جهانسیر و همکاران (۷) بین برنامه ریزی کوتاه مدت با پیشرفت تحصیلی و مدیریت زمان کل با پیشرفت تحصیلی ارتباط آماری معنی دار موجود بود که همسو با یافته های پژوهش اخیر می باشد اما بین برنامه ریزی بلند مدت با پیشرفت تحصیلی ارتباط آماری معنی داری مشاهده نشد. در مطالعه آهنجیان و لطفی (۸) پیشرفت تحصیلی دانشجویان هیچ ارتباط معنی داری را با ابعاد مختلف مهارت های مدیریت زمان نشان نداد که همسو با یافته های تحقیق اخیر نمی باشد. در تحقیق نرمین و همکاران در ترکیه (۲۷) که بر روی دانشجویان پرستاری انجام شد بین پیشرفت تحصیلی و میانگین نمرات ترم گذشته (معدل) ارتباط آماری معنی دار نبود که همسو با یافته های پژوهش اخیر نمی باشد. مطالعه فیصل و همکاران در امارات نیز نشان داد دانشجویان موفقتر، از مدیریت زمان بهتری برخوردار بودند (۲۸) که همسو با نتایج پژوهش اخیر می باشد. جهانسیر به نقل از ترومن و هارتلی بیان می کنند که مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان نقش به سزایی دارد و به نقل از بریتون و تسر می نویسد: افرادی که در برنامه ریزی کوتاه مدت نمره بالایی کسب کرده اند، نمرات تحصیلی بالایی دارند. به عبارت دیگر برنامه ریزی کوتاه مدت با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معناداری دارد. بنابراین برنامه ریزی کوتاه مدت شیوه موثری برای مدیریت زمان است، زیرا این برنامه ها به تغییرات سریع منجر شده و انعطاف پذیرتر هستند. در نتیجه دانشجویان علاقمندند که قبل از آزمونهای میان ترم و پایان ترم برای مطالعه برنامه ریزی داشته باشند. دانشجویان برای کسب موفقیت در امتحانات برنامه ریزی کوتاه مدت و فشرده ای را انجام می دهند و معمولاً در این زمینه هم موفق هستند که این پژوهش نیز آن را تایید کرد (۷). در پژوهش اخیر میانگین نمره مدیریت زمان کوتاه مدت دانشجویان بهتر از میانگین نمره مدیریت زمان بلند مدت آنها بود. به دلیل آنکه برنامه ریزی بلند مدت به تغییرات سریع و ملموس منجر نمی شود، معمولاً دانشجویان از این مولفه در برنامه ریزی تحصیلی خود کمتر استفاده می کنند اما توصیه متخصصان این است که دانشجویان دید بازتری به اهداف خود داشته باشند و با استفاده از برنامه ریزیهای بلند مدت به اهداف بلند مدت خود دست یابند. کسب نمره برنامه ریزی بلند مدت خوب و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی در پژوهش اخیر بیانگر توجه دانشجویان مورد مطالعه به این بعد از مدیریت زمان می باشد.

در پژوهش اخیر بین مدیریت زمان دانشجویان دختر و پسر تفاوت آماری معنی داری وجود داشت. بدین معنی که مدیریت زمان دانشجویان دختر بهتر از دانشجویان پسر بود. در مطالعه راوری در کرمان (۲۰)، کبریایی در زاهدان (۲۲)،

زمان و وضعیت تاهل ارتباط آماری معنی داری وجود نداشت که همسو با یافته پژوهش حاضر می باشد.

پژوهش‌های انجام شده بیانگر آن است که بهره گیری از مدیریت زمان، روی پیامدهایی از قبیل عملکرد دانشگاهی، موفقیت تحصیلی، خود اثربخشی، توانایی حل مساله، کاهش تنش های جسمی و استرس دانشجویان تاثیر مثبت دارد. 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. مدیریت زمان از جمله مهمترین مهارتهای مورد نیاز هر دانشجو و عامل مهمی برای کسب موفقیت‌های تحصیلی است. دانشجویانی که دارای این مهارت هستند معمولا در برنامه ریزی درسی و هماهنگ کردن امور با وضعیت خود موفق تر عمل می نمایند و فعالیت‌های درسی خود را به بهترین روش برنامه ریزی و سازماندهی می کنند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر که بیانگر ارتباط مهارت های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه می باشد به نظر می رسد برنامه ریزی در جهت بهبود مهارت ها و روشهای مدیریت زمان و ترویج آن در میان دانشجویان امری ضروری است. در این راستا برگزاری کارگاه های آموزش مهارتهای فردی مدیریت زمان برای آنان در ابتدای ورود به دانشگاه می تواند گامی موثر و راه گشا در زمینه بهبود این مهارت ها باشد. بهره گیری از توان اساتید مشاور و شناسایی دانشجویانی که به افزایش مهارت مدیریت زمان نیاز بیشتری دارند و ترغیب آنان به شرکت در دوره هایی از این قبیل، راهبردی دیگر است. حتی بهتر است تا از دوران دبستان به آموزش و ترویج این مهارت به عنوان یکی از مهارت های اساسی زندگی در بین دانش آموزان پرداخت تا در جنبه های مختلف زندگی فردی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی خود آن را مورد استفاده قرار دهند.

### تقدیر و تشکر

لازم است پژوهشگران از مسوولان دانشکده پرستاری رامسر که با عنایت و مساعدت معنوی انجام این تحقیق را میسر نمودند، دانشجویانی که با صرف وقت و پاسخگویی به پرسشنامه ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، و سایر کسانی که به نحوی ما را در انجام پژوهش یاریگر بودند، تشکر نمایند. لازم به ذکر است مقاله حاضر حاصل طرح تحقیقاتی دانشجویی به شماره ۴۳۷۳ مصوب کمیته تحقیقات دانشجویی و شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بابل می باشد.

و مدیریت زمان ارتباط معنی دار نبوده است که بر خلاف یافته های مطالعه اخیر می باشد (۸،۷). بر اساس یافته های پژوهش اخیر به نظر می رسد هر چه سن دانشجویان و تجارب تحصیلی آنان افزایش می یابد توانایی آنان در مدیریت زمان بیشتر شده و تجربه و گذشت زمان به آنان کمک می کند تا بتوانند در زمینه مدیریت زمان موفق تر عمل نمایند.

وجود ارتباط آماری معنی دار بین میزان علاقمندی به رشته تحصیلی با مدیریت زمان یافته دیگر این پژوهش می باشد. در اغلب مطالعات انجام شده در این زمینه ارتباط بین علاقمندی به رشته تحصیلی و مدیریت زمان مورد بررسی قرار نگرفته است. علاقمندی به رشته تحصیلی از ابتدایی ترین لوازم و مقتضیات یادگیری و کسب موفقیت است (۳۱). علاقه را می توان مرکب از کنجکاوی و انگیزش دانست که در واقع نیروی مؤثر و محرک در انجام کار است. علاقه مندی به رشته تحصیلی باعث ایجاد رغبت و انگیزه و در نتیجه استفاده بهینه از منابع مادی و معنوی از جمله زمان برای کسب موفقیت تحصیلی می گردد. در حالیکه عدم علاقه به رشته تحصیلی می تواند پیامدهایی چون تنش و نگرانی، بیماریهای جسمی و روحی، عدم تطابق اجتماعی، به هدر رفتن سرمایه های مادی و معنوی، در حاشیه قرار گرفتن وظایف تحصیلی، بی هدفی، بلا تکلیفی و عدم رضایت از گذران اوقات را به دنبال داشته باشد (۳۱،۱۴).

بر اساس یافته های این پژوهش بین مهارتهای مدیریت زمان با رشته تحصیلی ارتباط معنی داری وجود نداشت. به احتمال زیاد مقطع تحصیلی مشابه، وجود دروس مشترک و تفاوت‌های کم تر نسبت به رشته های غیر علوم پزشکی می تواند عامل این عدم ارتباط باشد. زیرا در مطالعه جهانسیر رشته های فنی و مهندسی نسبت به رشته های علوم انسانی و پزشکی از مهارت مدیریت زمان بالاتری برخوردار بودند (۷). در مطالعه کبریایی در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، دانشجویان رشته توانبخشی بهترین مدیریت زمان و دانشجویان بهداشت ضعیف ترین مدیریت زمان را داشتند. مدیریت زمان دانشجویان رشته پرستاری در حد متوسط بود (۲۲). در مطالعه ساکتی دانشجویان علوم پزشکی نسبت به سایر رشته های دانشگاه شیراز از مهارت مدیریت زمان بهتری برخوردار بودند (۲۱) که همسو با یافته های پژوهش حاضر نمی باشد.

بر اساس یافته های این پژوهش بین مهارتهای مدیریت زمان با وضعیت تاهل ارتباط معنی داری وجود نداشت. در مطالعه آهنچیان (۸)، راوری (۲۰)، نوریان (۱۵)، کبریایی (۲۲)، اباذی (۱۹) و ساکتی (۲۱) نیز بین مهارت های مدیریت

## The Relationship between time management skills and academic achievement in nursing and public health Students

Zahra Hrsej(BS)<sup>1</sup>, Zahra Jannat Alipour(MSC)<sup>2\*</sup>, Sahebe Yousefi(BS)<sup>1</sup>, Mahmoud Afrooz(BS)<sup>1</sup>, Nasrin Navabi(MSC)<sup>2</sup>

1. BS OF Nursing, Student Research Committee, Ramsar School of Nursing and Midwifery, Babol University of Medical Sciences, Babol, Mazandaran, Iran.

2. Ramsar nursing care research center ,Ramsar Nursing and Midwifery, Babol University of Medical Sciences, Babol,Mazandaran ,Iran

Biannual Medical Education, Babol Univ Med Sci; 5(2); Spring & Summer 2017; pp: 29-40

Received: Jun 11<sup>th</sup> 2017, Revised: Sep 5<sup>th</sup> 2017, Accepted: Sep 10<sup>th</sup> 2017

### ABSTRACT

**BACKGROUND AND OBJECTIVE:** Time management is one of the most important skills in learning activities. So that in some of the studies time management has been mentioned as one of the most effective factors affecting academic achievement. The aim of this study was to investigate the relationship between time management skills and academic achievement in nursing and public health students.

**METHODS:** This is a cross-sectional descriptive-analytic study. This study was performed on 243 of nursing and public health students during the academic year 2016- 2017. Samples were selected by convenience sampling. Tesser time management questionnaire was used to measure students' time management skills. Data were analyzed with SPSS 24, using descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, independent t-test and ANOVA. In all statistical tests,  $p < 0.05$  was considered as significant.

**FINDINGS:** Results showed a significant correlation between time management skills and academic achievement in students ( $p=0.0001$ ). According to the study, there was a statistically significant relationship between time management skills with gender, age, education level, housing, the enthusiasm for education ( $p < 0.05$ ). But the relationship between marital status, field of study with time management skills was not significant ( $p > 0.05$ ).

**CONCLUSION:** In this study, time management skills has affected the students' academic achievement but students' time management skills was almost desirable. Therefore, it is recommended to upgrade students' time management workshops to be held.

**KEY WORDS:** *academic achievement, time management, nursing student, public health student*

\*Corresponding Author; **Z. Jannat Alipour**

Address: Ramsar nursing care research center ,Ramsar Nursing and Midwifery, Babol University of Medical Sciences, Babol,Mazandaran ,Iran

Tel: +981155225151

E mail: zalipoor@gmail.com

## References

- 1.Sanaianasab H, Rashidi Jahan H, Saffari M. Influential factors on academic achievement of university students. *Iranian Quarterly of Education Strategies*, 2013; 5(4):243-249.
- 2.Roudbar M, Ahmadi A, Ebadi Fard Azar F. Associated factors with academic excellence among medical students of Iran University of Medical Sciences: educational year 2009-2010. *Teb va Tazkiyeh*, 2010; 19(3):37-47.
- 3.Pitt V, Powis D, Levett-Jones T, Hunter S. Factor' influencing nursing students' academic and clinical performance and attrition: An integrative literature review. *Nurse Educ Today*. 2012 May 15. [Epub ahead of print]
- 4.Bahammam AS, Alaseem AM, Alzakri AA, Almeneessier AS, Sharif MM. The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: A cross-sectional study. *BMC Med Educ*, 2012; 12:61.
- 5.Roudbari M, Asl Marz B. The Academic progress of Students in Zahedan University of Medical Sciences and its Associated Factors. *Strides Dev Med Educ*, 2011; 7(2): 147-152.
- 6.Gordon CD, Williams SK, Hudson GA, Stewart J .Factors associated with academic performance of physical therapy students. *West Indian Med J*, 2010; 59(2):203-8.
- 7.Jahanseir K, Salehzadeh K , Vsaqy H , Mousavi Far I. Effect of Time Management in the academic achievement of students of Islamic Azad University. *Journal of Research in the curriculum*, Winter 2007; 21(16): 97- 114.
- 8.Ahanchian MR, Lotfi Fatemi SN. The relationship between time management skills and academic achievement in anesthesiology and operating room students. *Military Caring Sciences*, 2015; 2(2):96-103.
- 9.Darini M, Pazhouhesh H, Moshiri F. Relationship between Employee's Innovation (Creativity) and time management. *Procedia Soc Behav Sci*, 2011; 25: 201-13.
- 10.Hajloo N, Gharamaleki NS, Noori S. The Relationship Between Creativity, Conscientiousness, Time Motivational and Attitudinal Aspects and Time Management. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 2012; 12 (46): 20-29.
11. Ghaedmohammadi M. The important factors of students' time management among Islamic Azad University. *SOC RES*. 2010; 3 (6): 57-73.
- 12.Baghdasariyans A, Hasani F, Zohoorian M. The relationship between students study methods and achievement motivation with time management. *J PSYCHOL RES*, 2011; 2 (8): 35-45.
- 13.Mirzaei T, Oskouie F, Rafii F. Nursing students' time management, reducing stress and gaining satisfaction: a grounded theory study. *Nursing & health sciences*, 2012; 14(1):46-51.
- 14.Mirzaei T, Oskouie F, Rafii F, Ravari A. Nursing Students' Time Management: Unwanted Entry, Marginalization of Educational Tasks. *Iran Journal of Nursing* 2014; 26(86):39-50.
- 15.Nourian A, Mousavinasab N, Fahri A, Mohammadzadeh A. Medical Students' Study Skills and Habits in Zanjan University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, 2006; 6(1):101-107.
- 16.Eldeleklioglu J. Investigation of adolescents' time-management skills in terms of anxiety, age and gender variables. *Elementary Education Online*, 2008; 7(3): 656 – 663.
- 17.Abdul Wahat NH, Mohd Saat NZ, Ching CK, et al. *Procedia –Time management skill and Stress level among audiology and speech sciences students of Universiti Kebangsaan Malaysia*. *Social and Behavioral Sciences*, 2012; 59: 704–708.
18. Kaya H, Kaya N, Pallo AÖ, Küçük L. Assessing time management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: a study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice*, 2012; 12(5):284-8.
- 19.Abazari Z, Rigi T. Study habits and skills of Zahedan University of medical sciences. *Health Information Management*, 2013; 16(9): 848–861.
- 20.Ravari A, Elhani F, Anousheh M, Mirzaei Khalilabadi T. The pattern of time management in college students of kerman university of medical sciences in the year 2006. *Iranian South Medical Journal*, 2008; 11(1):76-84.

21. Saketi P, Tahheri A. The relationship between time management and academic achievements among bachelor and master students of Shiraz University and Shiraz University of medical sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, 2010; 10 (27): 293-300.
22. Kebriaei A, Sabahi Bidgoli M, Saeedi A. Relationship between Use of Time Management Skills and Satisfaction with Spending Time among Students of Zahedan University of Medical Sciences. *Zanjan Journal of Medical Education Development*, 2013; 6(12):79-88.
23. Swart AJ, Lombard K, de Jager H. Exploring the relationship between time management skills and the academic achievement of African engineering students—a case study. *European Journal of Engineering Education*, 2010; 35(1):79-89.
24. Hafezi S, Naghibee H, Naderi E, Najafi S, Mahmoodi H. The correlation between personal skill and organizational behavioral time management among educational administrators. *J Behavioral Sci*, 2008; 2 (2): 183-92.
25. Jenaabadi H, Nastiezaie N, Jalalzaei S. The Effect of Time Management Training on Student's Test Anxiety. *Journal of Nursing Education*, 2016; 5(1):22-28.
26. Bakhtiarpoor S. The Relationship among critical thinking, Meta-Cognition strategies and time management with academic performance in students of Islamic Azad university Ahvaz Branch. *Quarterly Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)*, 2012; 7(22):5-19.
27. Eid NM, Safan SM, Diab GM. The Effect of Time Management Skills and Self Esteem of Students on Their Grade Point Averages (GPA). *Journal of Nursing and Health Science*, 2015; 4(1):82-88.
28. Miqdadi FZ, AlMomani AF, Shadid Masharqa MT, Elmousel NM. The Relationship between Time Management and the Academic Performance of Students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UAE. *ASEE 2014 Zone I Conference*, April 3-5, 2014, University of Bridgeport, Bridgeport, CT, USA.
29. Kooshan M, Heidary A. Study habits in students of Sabzevar School of Medical Sciences. *Journal of Sabzevar School of Medical Sciences*, 2007; 13(4):185-9.
30. Hosseini MH, Ahmadiyeh MH, Abbasi Shavazy M, Islami S. [Study skills in bachelor students in the Yazd School of Public Health 2006]. *SDME* 2008; 5 (2): 88-93. [In Persian]
- 31- Arfaie K, Amirali Akbary S, Alavi Majd H. Assessing Midwifery Students Interest in Their Career at Medical Sciences Universities in Tehran. *Journal of Knowledge & Health* 2007; 3(1):28-32.