دوفصلنامه طبّ جنوب
پژوهشکده زیست-پزشکی خلیج فارس
مرکز تحقیقات طب گرمسیری و عفونی خلیج فارس
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر
سال یازدهم، شماره ۱، صفحه ۸۴ - ۷۶ (شهریور ۱۳۸۷)

چگونگی مدیریت زمان مطالعه دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال ۱۳۸۵

علی راوری[۱]، دکتر فاطمه الحانی[*۲]، دکتر منیره انوشه[۳]، طیبه میزایی خلیل آبادی[۴]

[۱]دانشجوی دکتری پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، گروه پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس
[۲]دانشیار آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، گروه پرستاری، دانشگاه تر بیت مدرس
[۳]استادیار آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، گروه پرستاری، دانشگاه تر بیت مدرس
[۴]دانشجوی دکتری پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

چکیده

زمینه: یکی از استراتژی‌هایی که توسط مشاورین برای کاهش استرس در زمان تحصیلات دانشگاهی توصیه می‌شود مدیریت زمان مطالعه می‌باشد. توانایی مدیریت زمان مطالعه علاوه بر کاستن از استرس، پیامدهای مثبت دیگری را نیز به دنبال دارد، که می‌توان به ارتقاء عملکرد مراکز دانشگاهی، ارتقاء سطح سلامت و توانایی فرآیند حل مسئله دانشجویان اشاره نمود.

مواد و روش‌ها: در یک مطالعه توصیفی-تحلیلی، ۳۰۰ نفر از دانشجویان مقاطع مختلف دانشگاه علوم پزشکی کرمان به صورت تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه شامل گزینه‌هایی در خصوص نحوه مدیریت زمان مطالعه در طول یک ترم تحصیلی بود و حیطه‌های مدیریت زمان مانند برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی و تخمین زمان مورد نیاز برای مطالعه، فهرست کردن فعالیت‌های انجام شده و تعیین اهداف، مورد بررسی قرار گرفتند. انتخاب گزینه بر اساس مقیاس لیکرت صورت گرفت.

یافته‌ها: بین رشته تحصیلی و مدت زمان مطالعه در روز اختلاف معناداری بدست آمد (P=۰/۰۰۴). مقایسه نمرات مدیریت زمان نیز نشان داد که میانگین نمره دانشجویان پزشکی با ۱۲/۸± ۶۷/۵ بالاترین و دانشجویان کارشناسی با ۱۵/۱±۶۱/۱ کمترین نمره را به خود اختصاص داده‌اند. آزمون آنوا اختلاف معناداری بین رشته‌های مختلف از نظر مدیریت زمان نشان نداد. همچنین نتایج نشان داد که ۱۸۶ نفر از دانشجویان (۶۲ درصد) با توجه به شرایط و گاهی اوقات و فقط ۴۸ نفر (۱۶ درصد) همیشه در طول ترم تحصیلی، زمان مطالعه خود را مدیریت می‌کرده‌اند. در مقایسه با سایر رشته‌ها، دانشجویان پزشکی (۲۶/۲ درصد) بیشتر زمان مطالعه خود را دائم مدیریت می‌کردند. ارتباطی بین رشته‌های مختلف تحصیلی با چگونگی مدیریت زمان مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری: اغلب دانشجویان در طول ترم تحصیلی برنامه مدونی برای مدیریت زمان مطالعه خود ندارند. بنابر این لازم است اهمیت مهارت مدیریت زمان را با تأکید بیشتری به دانشجویان آموزش داد تا مهارت و نگرش در مورد لزوم عملکرد مدیریت زمان در آن‌ها نهادینه شود.

واژگان کلیدی: مدیریت زمان، مطالعه، دانشجویان، علوم پزشکی
دریافت مقاله: ۸۶/۳/۱۹ - پذیرش مقاله: ۸۶/۱۱/۳۰

* تهران،بزرگراه جلال آل احمد، دانشگاه تر بیت مدرس، دانشکده علوم پزشکی صندوق پستی ۳۳۱-۱۴۱۱۵
Email : alhani_f@modares.ac.ir

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

مقدمه

افزایش رقابت جهانی و ازدیاد درخواست‌ها جهت تولیدات و خدمات در دو دهه گذشته باعث شده بعد زمانی کار اهمیت بیشتری پیدا کند (۱). به جهت این تغییرات، سرعت زندگی نیز سریع‌تر شده و مردم مجبور هستند با سرعت بیشتری کارهای خود را انجام دهند (۲). به همین دلیل لزوم مدیریت زمان در کارها بیشتر احساس می شود.

مدیریت زمان (Time management) مفهوم جدیدی نیست. در سال ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ موضوع مدیریت زمان مورد توجه قرار گرفت (۳). مدیریت زمان می‌تواند به عنوان روشی جهت پایش و کنترل زمان مطرح شود. از این طریق افراد هنگام کار کردن می‌توانند با مدیریت خود (Self management)، در یک زمان واحد، وظایف متعددی را انجام داده (۴)، وظایف و مسئولیت‌های خود را درک کنند و با محدودیت‌ها سازگار گردند (۵). با استفاده مؤثر از زمان می‌توان با تعیین اهداف، وظایف محوله را برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کرد و فعالیت‌های انجام شده را فهرست نمود (۶). با برنامه‌ریزی و اختصاص زمان (Time allocation) می‌توان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داد تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختاربندی شده‌ای از زمان خود استفاده کنند (۷). با اولویت‌بندی امور بر اساس مدت زمان تخصیص داده شده برای هر فعالیت، می‌توان وظایف متعدد را به موقع به اتمام رساند (۸). لذا با استفاده از روش‌های مدیریت زمان، بصیرت افراد در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر می‌شود (۹) و می‌توان به طور دقیق‌تری مدت زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین زد، با برنامه‌ریزی واقعی‌تر به نتایج بهتری دست یافت (۱۰). بنابر این مدیریت زمان ساختاری جهت پایش خود محسوب می‌شود که بر اساس بازخورد دریافتی در حین انجام کار، می‌توان محدودیت‌های زمان را به حداقل رساند (۱۱).

مطالعات نشان داده است که تکنیک‌های مدیریت زمان موجب ارتقاء عملکرد شغلی (۱۲)، اختصاص وقت بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر (۱۳) و تسریع در پیشرفت امور (۴) می‌شود؛ از این طریق، رضایت شغلی افراد نیز ارتقاء پیدا می‌کند (۱۳). همچنین مدیریت زمان روی سلامت روانی کارمندان اثر مثبت داشته (۱۴)، مشکلات سایکوسوماتیک، استرس و فشارهای روانی ناشی از کار را کاهش می‌دهد (۱۵). با انجام مدیریت زمان، آگاهی افراد از زمان در دسترس افزایش می‌یابد، با برنامه‌ریزی و پایش زمان پیامدهای واقع بینانه‌تری حاصل می‌گردد و وظایف به صورت مؤثرتری انجام می‌گیرند و حداکثر بهره‌وری هوشمندانه از کار بدست می‌آید (۱۶).

با توجه به این که زمان به عنوان یک منبع محدود به شمار می‌رود لزوم مدیریت آن بخصوص در محیط‌های آکادمیک و برای دانشجویان از اهمیت بالاتری برخوردار است. مدیریت زمان برای دانشجویان عامل مهمی برای موفقیت محسوب می‌گردد. عدم مهارت‌های مدیریت زمان و فقدان نگرش مناسب در این رابطه، عملکرد ضعیف مراکز علمی، بهره‌وری پایین و سطوح بالای استرس را به همراه خواهد داشت (۱۷). بسیاری از دانشجویان اعتقاد دارند که تجربه دانشگاهی استرس‌زا می‌باشد. یکی از استراتژی‌های تطابقی که مکرراً توسط مشاورین دانشگاهی پیشنهاد می‌گردد، مدیریت زمان است. در مطالعه مکن (Macan) مشخص گردید کنترل بیشتر دانشجویان روی زمان، عملکرد آن‌ها را

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

ارتقاء داده و باعث شد احساس رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند. این دانشجویان سردرگمی کمتری در نقش خود پیدا کردند و تنش‌های جسمانی کمتری داشتند (۱۸). اثر مدیریت زمان به عنوان یک استراتژی تطابقی جهت کاهش استرس در بین دانشجویان توسط ساراث (Sarath) نیز مورد مطالعه قرار گرفت. در این مطالعه مشخص گردید مدیریت زمان روی پیامدهایی از قبیل عملکرد دانشگاهی، توانایی حل مسئله و سلامتی دانشجویان تأثیر مثبت داشته است (۱۹).

توصیه شده علاوه بر مهارت‌های اصلی مورد نیاز دانشجویان، مهارت‌های مهم دیگری را باید به دانشجویان علوم پزشکی آموزش داد تا آن‌ها توان انجام مهارت‌های حرفه‌ای را کسب نمایند. یکی از این مهارت‌ها، مدیریت زمان است که بایستی توسط مؤسسات آموزشی درمانی به دانشجویان آموزش داده شود (۲۰)؛ لذا ضروری است مهارت‌های مربوط به چگونگی مدیریت زمان به دانشجویان، بویژه در زمان ورود به دانشگاه آموزش داده شود تا بتوانند دوره انتقالی از دبیرستان به دانشگاه را با حداقل بحران سپری کنند (۲۱). به جهت آن که دانشجویان مخصوصاً دانشجویان جدیدالورود در تخمین زمان مورد نیاز جهت انجام کارها و مطالعات خود با مشکل مواجه می‌شوند، مهم‌ترین بخش مدیریت زمان در زمان دانشجویی، مدیریت زمان مطالعه می‌باشد (۲۲). با وجود این که مهارت‌های مدیریت زمان حائز اهمیت زیادی است، تحقیقات اندکی در این زمینه انجام گرفته است (۲۳). بنابر این لازم است در مورد چگونگی مدیریت زمان مطالعه دانشجویان در وهله اول آگاهی کافی کسب گردد تا بر اساس اطلاعات حاصله در خصوص رفع نواقص موجود اقدامات اصلاحی صورت گیرد. به همین دلیل پژوهشگران این مطالعه تصمیم گرفتند تا وضعیت موجود زمان مطالعه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان را مورد بررسی قرار دهند.

مواد و روش‌کار

این مطالعه یک پژوهش توصیفی-تحلیلی از نوع مقطعی بوده و در پاسخ به سؤال «دانشجویان این دانشگاه، زمان مطالعه خود را به چه نحو مدیریت می‌کنند؟» انجام گرفته است. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه بود که بر اساس منابع موجود و استفاده از کتب و مقالات به صورت اولیه تدوین گردید. همچنین با استفاده از روش مصاحبه نیمه ساختارمند، نظر دانشجویان نیز در تعدیل بعضی از گویه‌ها اعمال گردید. ابزار مورد نظر شامل دو بخش بود. بخش اول شامل اطلاعات دموگرافیک دانشجویان، مدت زمان اختصاص داده شده برای مطالعه در طول روز و هفته، مدت زمان سپری شده برای سایر کارها و بخش دوم شامل گزینه‌هایی در خصوص نحوه مدیریت زمان مطالعه در طول یک ترم تحصیلی بود که بر اساس مقیاس لیکرت دانشجویان گزینه مورد نظر خود را به صورت «هیچ وقت»، «بندرت»، «گاهی اوقات»، «اغلب» و «همیشه» انتخاب می‌کردند. نحوه نمره دهی به گزینه‌ها به این ترتیب بود که به گزینه «هیچ وقت» امتیاز صفر و به گزینه «همیشه» امتیاز ۴ تعلق گرفت. بخش مربوط به مدیریت زمان مطالعه دانشجویان شامل ۲۶ گزینه بود که در سؤالات این بخش حیطه‌های مدیریت زمان از جمله برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی فعالیت‌های مربوط به مطالعه، تخمین زمان مورد نیاز برای مطالعه، لیست کردن فعالیت‌های انجام شده و تعیین

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

اهداف لحاظ گردیده بود. حداکثر نمره هر دانشجو از مدیریت زمان ۱۰۴ و حداقل نمره صفر در نظر گرفته شد. برای تعیین اعتبار علمی، از اعتبار محتوا استفاده شد. بدین ترتیب که پرسشنامه به ۱۰ نفر از اساتید صاحب نظر در آموزش پزشکی داده شد و پس از تأیید، مورد استفاده قرار گرفت. اعتماد علمی ابزار از طریق آزمون مجدد و با ضریب پایایی r=۰/۸ تعیین گردید.

جامعه مورد مطالعه شامل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مورد بررسی بوده که دانشجویان با مقاطع کاردانی، کارشناسی و دکتری حرفه‌ای را شامل می‌شد. نمونه‌گیری به صورت تصادفی طبقه‌ای انجام شد. طبقات شامل رشته‌های تحصیلی بود که از تعداد ۱۰۹۰ دانشجو، تعداد ۳۰۰ نفر متناسب با درصد سهم هر رشته نسبت به کل دانشجویان دانشگاه، از رشته‌های مختلف انتخاب شدند. قبل از تکمیل پرسشنامه در خصوص هدف از انجام مطالعه توضیحات کافی ارائه می‌گردید و از دانشجویان مورد مطالعه درخواست می‌شد که به صورت واقع‌بینانه به سؤالات، پاسخ درست دهند. به جهت آن که اطلاعات حاصل از این مطالعه به صورت خود گزارشی بوده است، عدم پاسخ گویی واقع بینانه بعضی از افراد شرکت کننده در مطالعه، جزء محدودیت‌های این پژوهش محسوب می‌گردد. اطلاعات حاصله از مطالعه با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۱/۵ (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) با استفاده از آزمون‌های تی مستقل و کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج با P<۰/۰۵ معنادار تلقی گردید.

یافته‌ها

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که از ۳۰۰ نفر دانشجوی شرکت کننده در مطالعه، تعداد ۱۱۳ نفر (۳۷/۷ درصد) در مقطع کاردانی، ۷۴ نفر (۲۴/۷ درصد) در مقطع کارشناسی و ۱۱۳ نفر (۳۷/۷ درصد) از آن‌ها در مقطع دکتری حرفه‌ای در رشته‌های پزشکی و دندانپزشکی در حال تحصیل بودند. ۲۰۶ نفر (۶۸/۷ درصد) از دانشجویان دختر و ۹۴ نفر (۳۱/۳ درصد) پسر؛ ۲۶۷ نفر (۸۹ درصد) مجرد و ۳۳ نفر (۱۱ درصد) متأهل بودند. میانگین سنی آن‌ها ۲۰/۸۷±۲/۱ سال بوده است. ۲۱۰ نفر (۷۰ درصد) ساکن خوابگاه‌های دانشجویی بوده، ۷۴ نفر (۲۴/۷ درصد) با والدین و ۱۶ نفر (۵/۳ درصد) به صورت اجاره‌ای زندگی می‌کردند. میانگین ترم تحصیلی دانشجویان ۴±۲/۷ با حداقل ۱ و حداکثر ۱۲ و میانگین نمرات ترم‌های گذشته دانشجویان تحت مطالعه ۱۵/۸۶±۱/۶۳ بود. میانگین ساعات دروس تئوری دانشجویان ۱۸/۶±۸/۶ و میانگین ساعات بالینی آن‌ها ۱۲/۶۳±۱۱/۲۶ ساعت در هفته بود.

جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که دانشجویان مقطع کاردانی ساعات مطالعه بیشتری داشته و دانشجویان مقطع کارشناسی در مقایسه با سایر دانشجویان کمترین زمان مطالعه در روز را دارا بودند. آزمون آماری آنالیز واریانس اختلاف معناداری بین رشته تحصیلی و مدت زمان مطالعه در روز را نشان داده است (P=۰/۰۰۴). با وجود آن که ساعت مطالعه غیر درسی دانشجویان کارشناسی نسبت به سایر دانشجویان رشته‌های دیگر بیشتر بوده است، آزمون آماری اختلاف معناداری بین رشته‌های مختلف نشان نداد (P>۰/۰۵).

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

جدول ۱: مقایسه ساعات مطالعه، میزان وقت آزاد و ساعات استراحت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بر حسب رشته تحصیلی

مقایسه ساعات	رشته تحصیلی	تعداد دانشجو	انحراف معیار(میانگین)	P
میزان ساعت مطالعه درسی در روز	کاردانی	۱۱۳	۲/۴(۳/۴)	۰/۰۰۴
	کارشناسی	۷۴	۲/۱(۲/۱)	
	دندانپزشکی	۴۸	۲/۲(۲/۷)	
	پزشکی	۶۵	۲/۳(۳/۱)	
میزان مطالعه غیر درسی در روز (به دقیقه)	کاردانی	۱۱۳	۳۸/۹(۳۰/۹)	۰/۰۵
	کارشناسی	۷۴	۴۲/۸(۳۹/۲)	
	دندانپزشکی	۴۸	۵۴/۶(۳۰/۷)	
	پزشکی	۶۵	۲۸/۸(۳۰/۳)	
میزان وقت آزاد در روز	کاردانی	۱۱۳	۳/۴(۵)	۰/۰۵
	کارشناسی	۷۴	۲/۷(۴/۹)	
	دندانپزشکی	۴۸	۳/۳(۵/۲)	
	پزشکی	۶۵	۳/۸(۶/۳)	
میزان مطاالعه به ازای یک ساعت کلاس درس	کاردانی	۱۱۳	۱(۱/۱)	۰/۰۰۳
	کارشناسی	۷۴	۰/۸(۰/۶)	
	دندانپزشکی	۴۸	۱/۱(۱)	
	پزشکی	۶۵	۰/۹(۰/۸)	
رشته تحصیلی	کاردانی	۱۱۳	۴/۸(۶۳/۲)	۰/۰۷
	کارشناسی	۷۴	۱۵/۱(۶۱/۱)	
	دندانپزشکی	۴۸	۱۵/۴(۶۳)	
	پزشکی	۶۵	۱۲/۹(۷۶/۶)	

همچنین جدول فوق نشان می‌دهد که میزان وقت آزاد دانشجویان با هم متفاوت بوده و دانشجویان رشته پزشکی نسبت به سایر دانشجویان وقت آزاد بیشتری را گزارش کرده بودند. آزمون آماری آنوا اختلاف معناداری بین رشته‌های مختلف نشان داده است (P<۰/۰۵). در خصوص میانگین ساعات مطالعه به ازای یک ساعت کلاس درس نیز مشخص گردید که دانشجویان رشته‌های کاردانی و دندانپزشکی بیشترین و دانشجویان مقطع کارشناسی کمترین زمان مطالعه را به خود اختصاص داده بودند. آزمون آنوا اختلاف معناداری بین رشته‌های تحصیلی نشان داد (P=۰/۰۰۳).

مقایسه نمرات مدیریت زمان نیز نشان داد که میانگین نمره دانشجویان پزشکی با ۱۲/۸۷±۶۷/۵ بالاترین و دانشجویان مقطع کارشناسی با ۱۵/۱±۶۱/۱ کمترین نمره را به خود اختصاص داده‌اند. آزمون آنوا اختلاف معناداری بین رشته‌های مختلف از نظر مدیریت زمان نشان نداده است (P>۰/۰۵). اما آزمون توکی اختلاف معناداری بین نمره مدیریت زمان دانشجویان مقطع کارشناسی با دانشجویان پزشکی و دندانپزشکی نشان داد (P<۰/۰۵).

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

در ایـن مطـالعه مشخص گردیـد دانشجـویان دختـر نسبـت به پسـرها از نمره مدیـریت زمـان بالاتری برخوردار بودند. به طوری که میانگین نمره مدیریت زمان دخترها ۱۳/۶±۶۴/۹ و پسرها ۱۶/۴۲±۶۰/۶ گزارش گردید. آزمون تی اختلاف معناداری بین دو جنس نشان داد (p=۰/۰۱). همچنین مدت زمان مطالعه دخترها در روز با میانگین ۲/۴۲±۳ بیشتر از پسرها با میانگین ۲±۲/۵ سـاعت در روز گزارش شـد، اما آزمـون تی بین دو گروه اخـتلاف معنـاداری را نشـان نـداد (P>۰/۰۵). نتایج نشان داد دانشجویانی که مدت زمان بیشتری مطـالعه می‌کنند از نمـره مدیریت زمان بالاتری برخوردار بودنـد. به طوری که بالاترین نمره ۱۲/۶±۶۹/۳ مربوط به دانشجویانی بوده که روزانـه بیش از سـه ساعت مطالعه می‌کـردند و پاییـن‌ترین نمره ۱۴/۳±۵۵/۵ اختصـاص به دانشجـویانی داشت که روزانـه کمتـر از یک سـاعت مطـالعه داشتند. آزمـون آنالیـز واریانس یک طرفه نیز اختلاف معناداری بین نمره مدیریت زمان و میزان مطالعه دانشجویان نشان داد (P=۰/۰۰۰۱).

نتـایج پـژوهش نشان داد دانشجویان ساکن در خوابـگاه‌های دانشجویی کمترین نمره مدیریت زمان با میـانگین ۱۴/۷±۶۱/۴۸ و دانشجویـانی که با والدین خود زندگی می‌کنند با میانـگین ۱۲/۶۷±۶۹/۸ بیشترین نمره را کسب کرده‌اند و دانشجویانی که در منازل اجاره‌ای زندگی می‌کنند با میانگین ۱۶±۶۲/۴۳ در حد وسط قرار گرفته‌اند. آزمون آنالیز واریانس اختلاف معناداری بین محل زندگی دانشجو با نمره مدیریت زمان نشان داده است (P=۰/۰۰۰۱).

جدول ۲: مقایسه وضعیت رعایت مدیریت زمان بر حسب رشته تحصیلی دانشجویان

رشته تحصیلی	وضعیت رعایت مدیریت زمان		
	بندرت	گاهی اوقات	همیشه
	نمره ۵۲>	نمره ۷۸-۵۳	نمره ۷۹<
کاردانی تعداد=۱۱۳	۲۷ (۲۳/۹)*	۷۴ (۶۵/۵)	۱۲ (۱۰/۶)
کارشناسی تعداد=۷۴	۲۰ (۲۷/۰)	۴۳ (۵۸/۱)	۱۱ (۱۴/۹)
دندانپزشکی تعداد=۴۸	۱۳ (۲۷/۰)	۲۷ (۵۶/۲)	۸ (۱۶/۷)
پزشکی تعداد=۶۵	۶ (۹/۲)	۴۲ (۶۴/۶)	۱۷ (۲۶/۲)

*اعداد به صورت (درصد) تعداد هستند.

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که اکثر دانشجویان گاهی اوقات با توجه به شرایط اقدام به مدیریت زمان خود کرده و تعداد کمی از دانشجویان، همیشه اقدام به مدیریت زمان می‌کردند و آزمون کای دو اختلاف معناداری بین رشته‌های مختلف تحصیلی نشان داده است.

در این مطالعه ارتباط معناداری بین مدت زمان مطـالعه و وضعیت مدیریت زمان مشاهده گردید. بدین صورت دانشجویانی که بندرت اقدام به مدیریت زمان مطالعه خود می‌کردند به طور متوسـط ۱/۷۸±۱/۷۵ ساعت، آن‌هایی که گاهی اوقات زمان مطالعه را مدیریت می‌کردند ۲/۳±۳ ساعت و بیشترین زمان مطالعه در روز (۲/۴±۳/۹) مربوط به دانشجـویانی بوده که همیشه زمان مطـالعه خود را مدیریت می‌کردند. آزمون آنالیز واریانس بین زمان مطـالعه و چگونگی مدیریت زمان مطالعه اختلاف معناداری را نشان داد (P<۰/۰۰۱).

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

بحث

در این مطالعه، بین مقطع تحصیلی با مدت زمان مطالعه تفاوت معناداری مشاهده شد. دانشجویان مقطع کاردانی با میانگین ۲/۳۷±۳/۳۶ ساعت مطالعه در روز بیشترین میزان مطالعه را داشته و میانگین ساعت مطالعه دانشجویان مقطع کارشناسی کمترین مقدار بوده است. در توجیه این یافته می‌توان ذکر کرد دانشجویان مقطع کاردانی به دلیل کوتاه بودن طول مدت تحصیل و انگیزه بالای آن‌ها جهت شرکت در کنکور کاردانی به کارشناسی زمان بیشتری را به مطالعه خود اختصاص می‌دهند. در مطالعات انجام گرفته توسط سایر محققین نیز مشخص گردیده که بین مقطع تحصیلی و رفتارهای مربوط به مدیریت زمان ارتباط مثبتی گزارش شده است (۲۴). در مطالعه‌ای که توسط دای (Di) در مورد ۱۵۱ دانشجوی رشته‌های علوم اجتماعی، تاریخ و فلسفه انجام داد مشخص گردید که بین رشته تحصیلی و مدت زمان مطالعه در هفته، ارتباط معناداری وجود دارد (۲۵). مدت زمان مطالعه دانشجویان تحت این مطالعه با دانشجویانی که در دانشگاه‌هایی همچون هاروارد مشغول به تحصیل می‌باشند بسیار کمتر است. دانشجویان تحت مطالعه اذعان کرده بودند که به طور متوسط ۲/۳±۲/۹ ساعت در روز و ۱۸ ساعت در هفته مطالعه می‌کنند که در مقایسه با متوسط مطالعه ۴۰ ساعت در هفته دانشجویان دانشگاه هاروارد و یا ۴۶ ساعت مطالعه دانشجویان دانشگاه استانفورد و یا ۴۹/۶ ساعت مطالعه دانشجویان دانشگاه کورنل (۱۹) کمتر به نظر می‌رسد. این در حالی است که متوسط اوقات فراغت دانشجویان تحت این مطالعه ۳/۳ ±۵/۳ ساعت در روز گزارش شده است. با وجود این که مدت زمان مطالعه دانشجویان نسبت به مطالعات مشابه خارجی کافی به نظر نمی‌رسد، اما معدل دانشجویان از وضعیت نسبتاً خوبی برخوردار می‌باشد، به طوری که معدل دانشجویان ۱/۶۲±۱۵/۸۶ گزارش شده است. به دلیل این که در حال حاضر تنها ملاک ارزشیابی دانشجویان نمره اخذ شدهٔ حاصل از امتحان می‌باشد و دانشجویان با صرف حداقل وقت و مدیریت زمان به نمره مدّ نظر خود می‌رسند، طبیعتاً دلیلی ندارد که در جهت مدیریت زمان خود تلاش و همّت بیشتری به خرج دهند. جالب آن که معدل دانشجویان در مقاطع تحصیلی متفاوت در یک محدودهٔ نزدیک به هم بوده و بین مقطع تحصیلی دانشجویان و معدل ترم‌های گذشته آن‌ها تفاوتی مشاهده نشد. این یافته باز نشان دهندهٔ آن است که بعضی از دانشجویان به دلیل انگیزه‌های شخصی مثل ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر، زمان بیشتری را صرف مطالعه بیشتر می‌کنند و تلاش آن‌ها در راستای رسیدن به اهداف آموزشی ناشی از برنامه آموزش دانشکده‌ها نمی‌باشد.

در این مطالعه مشخص گردید دانشجویان دختر نسبت به پسرها از نمره مدیریت زمان بالاتری برخوردار بودند. پژوهش‌های انجام گرفته دیگر حاکی از آن است که خانم‌ها نسبت به آقایان در مدیریت زمان خود از توفیق بیشتری برخوردار می‌باشند (۲۵). نتایج پژوهش ترومن (Trueman) نیز نشان داد که دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر از مهارت‌های بالاتری جهت مدیریت زمان خود برخوردار بودند (۲۳).

نتایج پژوهش نشان داد دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی کمترین نمره مدیریت زمان را اخذ کرده بودند. حال آن که مطالعات دیگر نشان داده است که دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشجویی مدیریت زمان مطالعه مناسب‌تری داشته‌اند (۲۵). با

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

توجه به تجربه آموزشی پژوهشگر و ارتباطی که با دانشجویان به عنوان استاد مشاور داشته است، دلیل این تفاوت را می‌توان در شرایط موجود خوابگاه‌های دانشجویی ذکر کرد. بارها دانشجویان از محیط نامناسب خوابگاه جهت مطالعه و عدم وجود سالن‌های مطالعه در محیط دانشکده‌ها در ساعات تعطیل و شب‌ها شاکی بودند که مسؤولین محترم آموزشی دانشگاه می‌بایست در این خصوص نیز اقدامات اصلاحی لازم را انجام دهند. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که بیشتر دانشجویان تحت مطالعه، گاهی اوقات زمان مطالعه خود را مدیریت می‌کرده‌اند. این موضوع عملاً نیز قابل مشاهده بود، به طوری که اغلب دانشجویان در مواقع امتحانات بین ترم و پایان‌ترم اقدام به برنامه‌ریزی جهت مطالعه مؤثر می‌کردند و در بقیه طول ترم معمولاً برنامه مدونی جهت مطالعه نداشتند. بنابراین می‌توان اذعان کرد یکی از مهمترین عواملی که دانشجویان را به رعایت رفتارهای مربوط به مدیریت زمان مطالعه خود ترغیب می‌کند، فراهم ساختن شرایط لازم برای ترغیب آن‌ها به مطالعه بیشتر است. لذا با درگیر نمودن دانشجویان در فعالیت‌های یادگیری در طول ترم تحصیلی می‌توان مهارت مدیریت زمان را عملاً به آن‌ها آموزش داد. در غیر این صورت تمام فعالیت‌های یادگیری دانشجویان محدود به زمان امتحانات پایان ترم خواهد شد. علاوه بر این، انباشته شدن مطالب تدریس شده در طول ترم و فرصت محدود آمادگی جهت امتحان نیز اغلب به تحمل استرس و تنش زیاد در زمان امتحانات منجر می‌شود. بنابراین لازم است چگونگی استفاده مناسب و به موقع از زمان را به دانشجویان آموزش داد تا ضمن بهره‌مندی مناسب از مطالب تدریس شده در طول ترم، بهره‌وری بالاتری را برای مراکز آکادمیک نیز به همراه داشته باشد. بر اساس تحقیقات انجام گرفته مشخص گردیده که مهارت‌های مدیریت زمان را می‌توان به دانشجویان آموزش داد (۲۰) و با بهره‌مندی مناسب از مهارت‌های مدیریت زمان، ضمن کاستن از اضطراب و استرس دانشجویان، عملکرد مراکز آکادمیک و بهره‌وری آن‌ها ارتقاء خواهد یافت (۱۹). نتایج پژوهش دیگل (Daigle) و همکاران نشان داد با برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت زمان، مهارت‌های مدیریت زمان، تعیین اهداف و اولویت‌بندی وظایف افراد شرکت‌کننده در کارگاه ارتقاء یافت. بازخورد حاصل از کارگاه نیز نشان داد تمایل افراد جهت انجام استراتژی‌های جدید مدیریت زمان بیشتر شده بود (۲۶).

در یک فراگرد کلی، نتایج این مطالعه نشان داد گرچه، اغلب دانشجویان در طول ترم تحصیلی برنامه مدوّنی برای مدیریت زمان مطالعه خود ندارند؛ با این حال موفق به گذراندن واحدهای درسی با معدل نسبتاً خوب می‌شوند. از سوی دیگر به دلیل آن که در نظام آموزشی موجود متأسفانه تنها ملاک ارزشیابی دانشجویان اخذ حداقل نمره قبولی در واحد مربوطه، آن هم در پایان‌ترم می‌باشد؛ دیگر دلیلی برای فعالیت و تلاش بیشتر باقی نمی‌ماند. بنابر این تنها انگیزه دانشجویان جهت مطالعه بیشتر و با برنامه‌ریزی مدون محدود به دانشجویانی می‌شود که قصد ادامه تحصیل داشته باشند و کسب مهارت‌های لازم جهت انجام وظایف و قابلیت‌های مورد نیاز آینده شغلی در مرتبه بعدی قرار می‌گیرد. این موضوع در دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی که مسئولیت سلامت جامعه بر عهده آن‌ها می‌باشد از حساسیت بیشتری برخوردار می‌گردد؛ لذا شایسته است که مسئولین محترم آموزشی دانشگاه‌ها برای ایجاد انگیزه بیشتر در دانشجویان و ترغیب آن‌ها به فعالیت‌های یادگیری مستمر و ارزشیابی مداوم آن‌ها در تمام طول ترم تحصیلی اقدام لازم را به عمل آورند.

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]

References:

1. Orlikowsky WJ, Yates J. It's about time: Temporal structuring in organizations. Organ Sci 2002; 13: 684-700.
2. Garhammer M. Pace of life and enjoyment of life. J Happiness Stud 2002; 3: 217-56.
3. Nonis SA, Teng JK, Ford CW. A cross-cultural investigation of time management practices and job outcomes. Int J Intercult Relat 2005; 29: 409-28.
4. Eilam B, Aharon I. Students' planning in the process of self-regulated learning. Contemp Educ Psychol 2003; 28: 304-34.
5. Wratcher MA, Jones RO. A time management workshop for adult learners and perceived control of time at work. J Coll Stud Pers 988; 27:566-7.
6. Macan, TH. Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. J Psychol 1996; 130: 229-36.
7. Burt CDB, Kemp S . Construction of activity duration and time management potential. Appl Cogn Psychol 1994; 8: 155-68.
8. Orpen, C. The effect of time-management training on employee attitudes and behavior: A field experiment. J Psychol 1994; 128: 393-6.
9. Koolhaas MJ, Sijtsma K, Witjas R. Time perspectives in time management training programs . Organisatie 1992; 5: 94-105.
10. Francis-Smythe JA, Robertson IT. On the relationship between time management and time estimation. Brit J of Psychol1999; 90: 333-47.
11. Fox ML, Dwyer DJ. Stressful job demands and worker health: An investigation of the effects of self-monitoring. J Appl Soc Psychol 1996;24: 123-9.
12. Davis MA. Time and the nursing home assistant: Relations among time management, perceived control over time, and work-related outcomes. Paper presented at the Academy of Management. Toronto, Canada. 2000.
13. Hall BL, Hursch DE. An evaluation of the effects of a time management training program on work efficacy. J Organ Behav Manag 1982; 3: 73-98.
14. Jex JM, Elacqua TC. Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain. Work Stress1999; 13: 182-91.
15. Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. J Educ Psychol 1991; 83: 405-10.
16. Arnold E, Pulich M. Improving productivity through more effective time management. Health Care Manag (Frederick) 2004; 23: 65-70.
17. Lahmers A, Zulauf C. Factors associated with academic time use and academic performance of college students: A recursive approach. J Coll Stud Dev 2000; 41: 544-56.
18. Macan TH, Shahanib CR, Phillipsc AP. College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance and Stress. J Educ Psychol 1990; 82: 760-68.
19. Nonis SA, Hudson GI, Logan LB, et al. Influence of perceived control over time on college students' stress and stress-related outcomes. Res Higher Educ 1998; 39: 587-605.
20. Sarp N, Yarpuzlu AA, Mostame F. Assessment of time management attitudes among health managers.Health Care Manag (Frederick) 2005; 24:228-32.
21. McInnis C. Researching the first year experience: Where to from here? Higher Educ Res Dev 2001; 20: 105-14.
22. Watson G, Johnson G. Filling the gaps: Students perceptions of university affordances. Paper presented at the 7th Pacific Rim First Year in Higher Education Conference. Brisbane. 2003, 9-11.
23. Trueman M, Hartley J. .A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students .J Higher Educ 1996 32 : 199-215.
24. Frisbee WR. Course grades and academic performance by university students: A two-stage least squares analysis. Res Higher Educ 1984; 20: 345-65.
25. Di, X. Teaching real world students: A study of the relationship between students' academic achievement and daily-life interfering and remedial factors. Coll Stud J 1996; 30: 238-53.
26. Steinert Y, Nasmith L, Daigle N. .Executive skills for medical faculty: a workshop description and evaluation. Med Teach 2003; 25:666-8.

[Downloaded from ismj.bpums.ac.ir on 2026-11-13]