



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 تربیت مدرس

^۳ استادیار آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، گروه پرستاری، دانشگاه تربیت 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 ($P=0/004$). مقایسه نمرات مدیریت زمان نیز نشان داد که میانگین نمره دانشجویان پزشکی با $67/5 \pm 12/8$ بالاترین و دانشجویان کارشناسی با $61/1 \pm 15/1$ 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 تربیت مدرس، دانشکده علوم پزشکی صندوق پستی ۳۳۱-۱۴۱۱۵