

## تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت عمومی و موفقیت تحصیلی دانشجویان

دکتر منصور بیرامی<sup>۱</sup>

### مقدمه

کنش اصلی مؤسسات آموزش عالی، موفقیت تحصیلی دانشجویان است. این کنش از طریق فراهم ساختن سلامت عمومی دانشجویان امکان پذیر است. تا بهداشت جسمی و روانی دانشجویان فراهم نگردد، مقوله ی موفقیت تحصیلی آنان امکان پذیر نخواهد بود (پاک، ۱۹۹۲). منابع عوامل متعددی را در این راستا مؤثر می دانند. استرس زمان و فقدان برنامه ریزی در زندگی دانشجویی، از عواملی است که اغلب منابع به آن توجه دارند. به نظر می رسد که امروزه، آموزش به روش سنتی برای نوجوانان و جوانان در خانه، مدرسه، دانشگاه و سایر نهادهای فرهنگی، در جهت پاسخ دهی به نیازهای واقعی زندگی چندان موفق نبوده است؛ لذا ضروری است فرصت هایی فراهم شود تا نوجوانان و جوانان علاوه بر کسب مفاهیم آموزشی پیشرفته و پیش بینی شده در مراکز آموزشی، راهبردهای صحیح یادگیری آن مفاهیم را نیز بیاموزند.

از طرف دیگر، پیچیدگی شرایط زندگی به واسطه ی ظهور رسانه های گروهی، موقعیت های پیچیده ی اجتماعی و اخلاقی، تغییرات اجتماعی، انتظارات و ارزش ها، فرصت را برای نوجوانان و جوانان تنگ تر و شرایط را بسیار سخت تر کرده است. به همین دلیل، آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر جوانان در دنیای امروز یک ضرورت است (پنتریچ و دی گروت؛ ۱۹۹۰). از آنجا که دانشجویان نخبه ترین و در عین حال پرمشغله ترین قشر جمعیت جوان هستند، آموزش راهبردهای مدیریت زمان به آنان بسیار بدیهی به نظر می رسد. با توجه به اهمیت این متغیرها، در این پژوهش تلاش گردید از راهبردهای مدیریت زمان به عنوان شیوه های کارآمد برای تأمین سلامت عمومی و در نهایت موفقیت تحصیلی دانشجویان استفاده شود. هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر اساس بسته ی آموزشی مدیریت زمان بر سلامت عمومی و موفقیت تحصیلی دانشجویان بود. علاوه بر هدف اصلی، این پژوهش اهداف فرعی زیر را تعقیب می کرد: تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت جسمانی دانشجویان، تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر افسردگی دانشجویان، تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر اضطراب دانشجویان، تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر کارکرد اجتماعی دانشجویان و تعیین تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر موفقیت تحصیلی دانشجویان.

### روش

در راستای اهداف پژوهشی، از مراجعین به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه که مشکلات تحصیلی داشتند، تقاضا گردید که ضمن درج معدل تحصیلی واحدهای گذرانده ی خود، پرسش نامه ی سلامت عمومی (GHQ) را نیز تکمیل نمایند. این آزمون ۲۸ سؤالی توسط گلدبرگ و سیلر (۱۹۷۹) ساخته شد که دارای ۴ مقیاس می باشد: علائم جسمانی، علائم اضطرابی، علائم بر کارکردی اجتماعی و علائم افسردگی؛ هر مقیاس ۷ سؤال دارد. در پژوهش اکبری (۱۳۸۲) میزان آلفای کل این آزمون ۰/۸۹ بود و میزان آلفای ۴ مقیاس به ترتیب نشانه های جسمانی ۰/۷۶، اضطراب ۰/۷۶، بد کارکردی اجتماعی ۰/۵۱ و افسردگی ۰/۸۵ به دست آمد. سپس تعداد ۱۵ نفر از آنها به تصادف به عنوان گروه آزمایشی و ۱۵ نفر دیگر به عنوان گروه شاهد انتخاب شدند. در گام بعدی به گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای راهبردهای مدیریت زمان آموزش داده شد. در نهایت یک بار دیگر هر دو گروه آزمون سلامت عمومی را تکمیل و معدل نیم سال آخر خود را یادداشت کردند.

## یافته ها

در مقایسه ی معدل تحصیلی و نمرات سلامت عمومی دو گروه قبل از مداخله، تفاوت معنی داری مشاهده نشد. لکن مقایسه ی معدل تحصیلی و نمرات سلامت عمومی از طریق آزمون t تفاوت معنی داری را در هر دو متغیر به نفع گروه آزمایشی نشان داد. نتایج بررسی فرضیه ها توسط آزمون t در جدول شماره (۱) آمده است. براساس این اطلاعات همه ی فرضیه های پژوهش مورد تأیید قرار گرفتند.

جدول ۱: نتایج آزمون t مربوط به فرضیه های پژوهشی

P	t محاسبه شده	متغیرهای مورد بررسی
۰/۰۰۱	۴/۵۷	جنسیت
۰/۰۰۱	۱۲/۵۰۳	سلامت عمومی
۰/۰۰۱	۱۰/۳۲	سلامت جسمانی
۰/۰۰۱	۶/۸۴	اضطراب
۰/۰۰۱	۶/۷۳	کارکرد اجتماعی
۰/۰۰۱	۹/۵۴	افسردگی

این نتایج با اغلب پژوهش های قبلی همخوان است. براساس مطالعه ی والتر پاک (۲۰۰۰) آموزش راهبردهای مدیریت زمان از طریق تأمین سلامت روانی دانش آموزان، عمل کرد تحصیلی آنان را بهبود می بخشد. این آموزش موجب می شود تا دانشجویان با تخصیص فرصت های مناسب برای هر کدام از تکالیف تحصیلی و زندگی خود استرس کمبود وقت را کاهش دهند. نتایج مربوط به سلامت عمومی نیز با یافته های پنتریچ و دی گروت (۱۹۹۰)، زیمرمن، مارتینز \_ پونز و مقیمی فام (۱۳۷۹) همخوانی دارد. نتیجه اینکه آموزش راهبردهای یادگیری به دانشجویان، سلامت عمومی آنها را در هر چهار بعد آن (نشانه های جسمانی، اضطراب، افسردگی و کارکرد اجتماعی) بهبود بخشیده، در نهایت منتهی به موفقیت تحصیلی آنان می گردد. براساس تبیین شناختی \_ اجتماعی آموزش راهبردهای مدیریت زمان، خودکار آمدی درک شده ی دانشجویان را در رابطه با تجربیات تهدید کننده ی دشواری دروس و اضطراب امتحان بالا برده (ایزاوا، ۲۰۰۲) و در نتیجه منجر به کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش سلامت جسمانی و کارکرد اجتماعی آنان می گردد. طبیعی است که در این صورت عمل کرد تحصیلی آنان نیز بهبود پیدا می کند. این یافته ها با منطق زیربنایی مفهوم مهارت های زندگی نیز هماهنگ است. براساس این منطق آموزش مدیریت زمان ظرفیت روانشناختی آزمودنی ها را افزایش می دهد و در نتیجه توانمندی ها و قابلیت های عمومی و اختصاصی اشخاص جهت چالش مؤثر و کارآمد با فشارهای روانی \_ اجتماعی و موقعیت های دشوار زندگی بهبود می یابد (سازمان بهداشت جسمانی، ۱۹۹۹) آموزش مدیریت زمان از طریق ایجاد و تقویت کارکردهایی مانند شناخت و کنترل عواطف ناخوشایند، افزایش خودکارآمدی، توانایی حل مسأله و مدیریت استرس سلامت عمومی را به دانشجویان تقدیم داشته و فرصت موفقیت تحصیلات آنان را فراهم می سازد.

## منابع

اکبری، رسول (۱۳۸۲). بررسی شیوه های رویارویی یا تنیدگی روانی و رابطه آن با سلامت روانی در دانش آموزان.

طرح مصوب پژوهش آموزش و پرورش، بناب.

Ezava.L. (2002). Effectiveness of teenage health teaching modales. Journal of school Health. 61,19-42.