

Evaluating the Effectiveness of Time Management Workshop on Improving Time Management Skills in Nursing Students

Jamileh Mokhtari Nouri¹, Zohreh Vafadar², Azam Yavari³, Esmail Heidarlanlu^{3*}

¹Quran and Hadith Research Center, Nursing Faculty, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

²Health Management Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

³Trauma Research Center, Nursing Faculty, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 7 April 2021 Accepted: 18 December 2021

Abstract

Background and Aim: In our time, efficiency and effectiveness are the highest goal and the most valuable destination of all managers and relies on three items of planning, organization and time management. Therefore, in order to increase educational productivity, students' time management skills should be improved. Hence, this study was conducted to evaluate the effectiveness of the implementation of a codified educational program on improving time management skills in nursing students.

Methods: This was an interventional study. The research samples were 60 nursing students who were selected by convenience sampling method and randomly assigned to experimental and control groups. The measurement tool was the standard Britton and Teaser time management questionnaire. The samples were divided into control and test groups. Then the workshop was conducted for the experimental group and eight weeks later time management skills in nursing students were measured with the mentioned tool. The data were analyzed by SPSS-21 software using independent t-test, Chi-square and Fisher, paired t-test, nonparametric statistical test Wilcoxon and Mann-Whitney U test.

Results: There was no statistically significant difference between the groups in the pre-test in terms of time management skills but in the post-test phase there was a significant difference between the two groups ($P = 0.039$). And intra-group comparisons showed that there were no statistically significant differences between the pre-test and post-test in the control group ($P = 0.339$) and the test group ($P = 0.157$). In time management skill levels between the two groups according to the pre-test $P = 0.944$ and $P = 0.167$ after the test, there was no statistically significant difference. There were no significant differences in intra-group comparison but in the test group, the level of good increased from 8 to 14.

Conclusion: In this study, the positive effect of education on students has been confirmed and shows the appropriateness of this education and the use of its techniques by students to manage time. Due to the significant difference in the time management skill score in the post-test stage between the two groups, a well-designed program can be effective. Therefore, it is recommended that the managers and educational officials of nursing schools use this educational program in order to improve the level of knowledge and performance of students in the field of time management.

Keywords: Education workshop, Time management skills, Nursing students, Faculty of military nursing.

بررسی اثربخشی اجرای کارگاه آموزشی بر ارتقای مهارت مدیریت زمان در دانشجویان نظامی کارشناسی پرستاری

جمیله مختاری نوری^۱، زهره وفادار^۲، اعظم یآوری^۳، اسماعیل حیدرانلو^{۳*}

^۱ مرکز تحقیقات طب، قرآن و حدیث، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

^۲ مرکز تحقیقات مدیریت سلامت، گروه داخلی-جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

^۳ مرکز تحقیقات تروما، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: در عصر ما کارایی و اثربخشی والاترین هدف و ارزشمندترین مقصد همه مدیران است و بر سه مورد برنامه‌ریزی، سازماندهی و مدیریت زمان متکی است. پس برای افزایش بهره‌وری آموزشی باید مهارت مدیریت زمان در دانشجویان ارتقا یابد. از این رو این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی اجرای کارگاه آموزشی بر ارتقای مهارت مدیریت زمان در دانشجویان نظامی کارشناسی پرستاری یکی از دانشکده‌های پرستاری منتخب نظامی انجام شد.

روش‌ها: نوع مطالعه مداخله‌ای بود. نمونه‌های پژوهش ۶۰ نفر از دانشجویان نظامی پرستاری بودند که به روش در دسترس انتخاب شده و به روش تخصیص تصادفی به گروه‌های آزمون و کنترل تقسیم شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه استاندارد مدیریت زمان بریتون و تیسر بود. نمونه‌ها به دو گروه کنترل و آزمون تقسیم شدند. سپس کارگاه برای گروه آزمون اجرا شد و هشت هفته بعد مهارت مدیریت زمان در دانشجویان پرستاری با ابزار مذکور سنجیده شد و داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-21 و توسط آزمون‌های آماری تی مستقل، کای اسکوئر و فیشر، تی زوجی و از آزمون آماری ناپارامتریک ویلکاکسون و من‌ویتنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: در مقایسه بین گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون از نظر نمره مهارت مدیریت زمان بین آن‌ها تفاوت معنادار آماری وجود نداشت ولی در مرحله پس‌آزمون بین دو گروه تفاوت معنا دار وجود داشت $P = 0/039$. مقایسه درون گروهی نشان داد که دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل $P = 0/339$ و گروه آزمون $P = 0/157$ تفاوت معنا دار آماری وجود نداشته است. در مقایسه سطوح مهارت مدیریت زمان بین دو گروه با توجه به $P = 0/944$ در پیش‌آزمون و $P = 0/167$ در پس‌آزمون تفاوت معنادار آماری وجود نداشت و در مقایسه درون گروهی نیز تفاوت معنادار آماری وجود نداشت ولی در گروه آزمون، مهارت سطح خوب از ۸ نفر به ۱۴ نفر افزایش یافته بود.

نتیجه‌گیری: در این مطالعه تاثیر مثبت آموزش بر دانشجویان مورد تایید قرار گرفته است و نشان‌دهنده مناسب بودن این آموزش و بکارگیری فنون آن توسط دانشجویان جهت مدیریت زمان است. با توجه به تفاوت معنی‌دار نمره مهارت مدیریت زمان در مرحله پس‌آزمون بین دو گروه، برنامه مدون طراحی شده می‌تواند اثربخش باشد. لذا توصیه می‌شود مدیران و مسئولین آموزشی دانشکده‌های پرستاری این برنامه آموزشی را در جهت ارتقای سطح دانش و عملکرد دانشجویان در زمینه مدیریت زمان به کار گیرند.

کلیدواژه‌ها: کارگاه آموزشی، مهارت مدیریت زمان، دانشجویان پرستاری، دانشکده پرستاری نظامی.

مقدمه

* نویسنده مسئول: اسماعیل حیدرانلو. پست الکترونیک: heidaranlu@gmail.com

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۱/۱۸ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۲۷

اجازه می‌دهد که چگونه از زمانشان به‌طور موثر در محیط‌های کاری متنوع پس از فارغ‌التحصیلی که در آن نقش‌ها و مسئولیت‌های مختلف دارند استفاده کنند. مفهوم مدیریت زمان برای دانشجویان مشغول به تحصیل در دوره‌های آموزشی بسیار مهم است و موفقیت آن‌ها در توانایی آن‌ها به مدیریت درست زمان بستگی دارد. به نظر می‌رسد دانشجویانی که توانایی مدیریت زمان را به‌طور موثر دارند، پس از فارغ‌التحصیلی مراقبت پرستاری را بهتر ارائه می‌دهند (۱۴). محمد خانی و همکاران در مطالعه سطوح مهارت مدیریت زمان بر روی دانشجویان کارشناسی پرستاری در دانشگاه‌های شهر تهران به این نتیجه رسیدند اکثر دانشجویان در سطح متوسط (۴۹ درصد) قرار دارند (۱۸). آموزش مهارت مدیریت زمان باید جز برنامه‌های آموزشی دانشگاه‌ها قرار داده شود (۱۹).

برطبق برنامه دانشگاهی پرستاری، هدف کلی برنامه درسی، آموزش افرادی است که بتوانند در زمینه توانبخشی، حفاظت، مدیریت، مشاوره، پژوهش و خدمات درمانی به عنوان اعضای تیم مراقبت بهداشتی به منظور حفظ و ارتقای سلامت فرد، خانواده و جامعه تربیت شوند. بنابراین دانشجویان پرستاری با بسیاری از مسئولیت‌های دانشگاهی مواجه هستند (۲۰). Indreica و همکاران در دانشگاهی در انگلستان به این نتیجه رسیدند که مدیریت زمان موثر منجر به افزایش معنی‌دار پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌شود (۲۱). برخی از روش‌های پرستاری گاهی اوقات به دلیل کمبود زمان فراموش می‌شود و یا به‌طور خلاصه انجام می‌شود و بیماران نادیده گرفته می‌شوند و مراقبت‌های لازم را دریافت نمی‌کنند. در این مورد رفتار مدیریت زمان تاثیر مهمی در کیفیت مراقبت دارد. از سوی دیگر، کارکنانی که به‌طور مداوم تحت فشار کار می‌کنند دچار فرسودگی می‌شوند (۷).

پرستاران از بزرگترین گروه ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی تشکیل شده‌اند و دارای قدرت قابل توجهی در ارائه خدمات درمانی هستند که می‌توانند بر کیفیت مراقبت‌ها تاثیر ویژه بگذارند (۲۲، ۲۳). اگر پرستاران به‌طور منطقی از زمان خود استفاده نکنند، نمی‌توانند تمام انتظارات مرتبط را برآورده کنند و عملکرد تیم مراقبت‌های بهداشتی خود را از بین می‌برند و این چرخه نه تنها اهداف سازمانی را به مخاطره می‌اندازد بلکه خطراتی را برای کل جامعه ایجاد می‌کند (۲۴، ۲۵).

مطالعه بهادری و همکاران با عنوان بررسی مهارت‌های مدیریت زمان در مدیران بیمارستان‌های نظامی و غیر نظامی یافته‌ها نشان داد در بین ابعاد مدیریت زمان، بیشترین میانگین مربوط به بعد اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها با میانگین ۷۹/۱ امتیاز و کمترین میانگین مربوط به بعد هدف‌گذاری با میانگین ۵۶/۱ می‌باشد (۲۶). از آنجایی‌که در حوزه نظامی، کارکنان در هر رتبه و رده‌ای باید همواره خود را با پیشرفت تکنولوژی مطابقت داده، اطلاعات خود را به روز کرده و مهارت‌های جدید فرا گیرند (۲۷). تردیدی نیست که انجام این امور نیاز به زمان دارد. تسلط بر

در عصر ما کارایی و بهره‌وری والاترین هدف و ارزشمندترین مقصد همه مدیران است (۱). مدیریت زمان بر سه مورد متکی است: برنامه‌ریزی، سازماندهی و کنترل (۲). با توجه به این که، افزایش کارایی و اثربخشی، از مهمترین هدف‌های سازمان‌ها و از جمله سازمان‌های آموزشی به شمار می‌رود و توانایی مدیران در مواجهه با فشار زمانی موجود و نحوه کنترل و مدیریت زمان از عوامل تاثیرگذار بر آن است، اهمیت نحوه مواجهه مدیران با چالش‌های زمان سبب شده تا بررسی عوامل محیطی تاثیرگذار بر افزایش کارایی، بهره‌وری، نوآوری و خلاقیت مورد توجه قرار گیرد و به فنون مدیریت زمان بیش از پیش توجه شود (۳).

زمان به معنای یک فرایند بدون توقف است (۴). در دنیای امروز مدیریت بر مبنای هزینه جای خود را به مدیریت بر مبنای زمان داده است. (۵). مفهوم مدیریت زمان، مجموعه‌ای از عادت‌ها و رفتارهای قابل یادگیری است که ممکن است از طریق افزایش دانش، آموزش یا عمل به دست آید (۶، ۷). مطالعات مختلف نشانگر این نکته است که مهارت مربوط به مدیریت زمان در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی موجب اثربخشی و کارایی (۸، ۹)، کاهش استرس (۱۰)، افزایش قدرت ابتکار و رضایت دانشجویان می‌شود (۱۱).

کارشناسان معتقدند که جلوگیری از اتلاف وقت و داشتن کنترل زمان به بهبود توانایی‌ها، کاهش استرس و افزایش رضایت شغلی و سلامت روان افراد منجر می‌شود (۱۲). از طریق مدیریت زمان، کارکنان با مدیریت خود می‌توانند وظایف متعددی را در یک زمان خاص انجام دهند، وظایف و مسئولیت‌ها را تشخیص دهند و با محدودیت‌ها کنار بیایند (۱۳). یک تکنیک برای استفاده موثر از زمان، به ویژه داشتن وقت کافی برای انجام وظایف متعدد، برنامه‌ریزی و تخصیص زمان است (۱۴). افراد می‌توانند با مدیریت زمان بدون اینکه ساز و کارهای خارجی آنان را تحت کنترل خود درآورد، خود آن را کنترل نموده، زمان لازم برای انجام فعالیت‌ها را در نظر بگیرند (۱۵). حجم کاری زیاد در زمان محدود اهمیت مدیریت زمان را افزایش می‌دهد (۱۳). اهمیت مدیریت زمان نه تنها در زندگی کاری بلکه در زندگی دانشگاهی می‌تواند دیده شود، مثلاً عدم موفقیت در امتحانات دانشجویان می‌تواند به دلیل نداشتن مهارت کافی مدیریت زمان باشد. یک مطالعه بدون برنامه‌ریزی به معنی اتلاف وقت در طول روز است. اگر توانایی مطالعه سیستماتیک در سال‌های اولیه تحصیل به‌دست آید در آینده می‌تواند بسیار مفید باشد (۱۶). مدیریت زمان یکی از مهمترین مهارت‌ها در سازماندهی درس و مطالعه بهتر است (۱۷). مدیریت زمان دانشجویان، می‌تواند به عنوان یک مهارت رفتاری در نظر گرفته شود که نقش مهمی در سازماندهی مطالعه و برنامه درسی دارد (۱۶).

با توجه به نیاز حوزه سلامت، به خدمات با کیفیت بالا همراه با هزینه کم، این حوزه در سیاست‌های سیستم مراقبت، نیاز به پرستارانی که قادر به انجام وظایف خود در نقش‌های مختلف هستند را دارد (۱۲). مهارت مدیریت زمان به دانشجویان پرستاری

گرفته شد. ابزار اندازه‌گیری در تحقیق حاضر، پرسشنامه جمعیت شناختی و پرسشنامه مدیریت زمان بوده است. پرسشنامه مدیریت زمان در نتیجه تحقیقات بریتون و تیسر (۱۹۹۱) برای سنجش مهارت مدیریت زمان در دانشجویان تهیه شده است (۲۹). پس از آن در مطالعات زیادی در داخل و خارج کشور به نام پرسشنامه بریتون و تیسر، مورد استفاده قرار گرفته و روایی و پایایی آن تأیید شده است. روایی محتوی پرسشنامه به روش کمی با استفاده از دو شاخص نسبی روایی محتوی و شاخص روایی محتوی در مطالعه سهرابی و همکاران (۱۳۹۵) تأیید شده است. میزان پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است (۳۰).

پرسشنامه مدیریت زمان شامل هجده سؤال در سه بعد برنامه‌ریزی کوتاه مدت (هفت سؤال)، نگرش نسبت به زمان (شش سؤال) برنامه ریزی بلند مدت (پنج سؤال) است. به هر سؤال یک تا پنج نمره بر اساس مقیاس پنج تایی لیکرت به صورت همیشه (۵)، بیشتر اوقات (۴)، گاهی اوقات (۳)، به ندرت (۲)، و هرگز (۱) نمره تعلق می‌گیرد. نمره مهارت مدیریت زمان از جمع نمرات محاسبه خواهد شد و دامنه آن از ۹۰-۱۸ در نظر گرفته شد. امتیاز زیر ۴۶ معرف مهارت ضعیف، ۴۶-۵۸ متوسط و ۸۵ به بالا نشانه سطح خوب است.

معیارهای ورود به مطالعه شامل دانشجویان ترم سه، پنج، شش مقطع کارشناسی پرستاری که واحد مدیریت را پاس نکرده بودند و تمایل به همکاری در طرح داشتند و معیارهای خروج از مطالعه هم شامل عدم شرکت در سه چهارم مدت زمان کارگاه آموزشی مدیریت زمان بود.

به دلیل اینکه کارگاه به صورت فوق برنامه بود و وقت آزاد دانشجویان این سه ترم با هم یکسان نبود، محققین مجبور شدند در سه روز مختلف در وقت آزاد هر کدام از ترم‌های تحصیلی دانشجویان، کارگاه را به صورت جداگانه برگزار کنند.

تیم تحقیق شامل استاد راهنما، استادان مشاور علمی و آمار و دانشجو بود که با همکاری هم تهیه و اعتباربخشی محتوای آموزشی و اجرای کارگاه و پیگیری انجام کارهای بعد از کارگاه توسط دانشجویان را انجام دادند.

کارگاه آموزشی سه ساعته برای هر کدام از ترم‌های تحصیلی دانشجویان در گروه آزمون درسه روز مختلف با همکاری استاد محترم راهنما و دانشجو و سایر اعضای تیم تحقیق تشکیل شد و بسته آموزشی برای مطالعه به دانشجویان داده شد. بسته آموزشی شامل مباحثی بود که در کارگاه آموزش داده شده بود. اهم محتوای آموزشی مدیریت زمان شامل آموزش تهیه برنامه کارهای روزانه، برنامه‌ریزی روزانه، تهیه جدول برنامه‌ریزی هفتگی، تعیین اهداف روزانه، تعیین زمان برای برنامه‌ریزی، آگاهی از فعالیت‌های هفته بعد، رعایت اولویت‌های کاری، نکاتی سودمند برای بهبود کیفیت وقت، ارائه ابزار و تکنیک‌های مدیریت زمان به صورت تئوری و

زمان، مدیریت و برنامه‌ریزی آن، مهم‌ترین رمز موفقیت به شمار می‌آید و در این نگرش جدید متخصصان معتقدند که یکی از این شروط لازم برای اثربخشی آموزش، اعمال مدیریت زمان است. پس نتیجه این تحقیق می‌تواند یک روش آموزشی موثر در ارتقای مهارت مدیریت صحیح زمان در دانشجویان نظامی که علاوه بر وظایف آموزشی باید از عهده وظایف دیگر خود برآیند را ارائه نماید (۲۸). در نهایت به دلیل برخی ضرورت‌ها از جمله مشغله درسی و ساعت زیاد کلاس و کارآموزی‌ها و کارهای نظامی و شخصی دانشجویان پرستاری، اهمیت طراحی اثربخشی آموزش بدون بر ارتقای مهارت مدیریت زمان در این دانشجویان امری ضروری می‌باشد. همچنین این مطالعات در محیط‌های آموزشی دیگر انجام پذیرفته و از آنجایی که محیط و زمینه‌ای که در آن تحقیقات انجام می‌شوند در نحوه اجرا و نتایج به دست آمده از تحقیق تأثیرگذار است، لذا انجام این مطالعه در این محیط آموزشی حائز اهمیت است. لذا با عنایت به موارد ذکر شده پژوهش حاضر با هدف " تعیین اثربخشی اجرای برنامه آموزشی بدون بر ارتقای مهارت مدیریت زمان در دانشجویان نظامی کارشناسی پرستاری" انجام شد.

روش‌ها

این مطالعه مداخله‌ای بر روی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) در سال ۱۳۹۹ انجام شد. در ابتدا مجوزهای لازم جهت تشکیل کارگاه و جمع‌آوری اطلاعات از مسئولین دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) اخذ شد و پس از مراجعه و طی مراحل و اقدامات لازم نمونه‌گیری و سایر مراحل پژوهش انجام شد.

حجم نمونه با استفاده از نمودار التمن ($n = p.q.t2.N / (N.d2 + p.q.t2)$) با استناد به اندازه اثر محاسبه شده از نتایج مطالعه محمدخانی و همکاران صورت گرفت (۱۸). برای هر گروه ۲۸ نفر برآورد شد که با توجه به ریزش احتمالی نمونه، سی نفر برای هر گروه و در مجموع شصت نفر برای گروه‌های آزمون و کنترل برآورده شد. روش نمونه‌گیری در ابتدا بر اساس معیارهای ورود به روش نمونه‌گیری در دسترس و سپس تخصیص تصادفی با بلوک‌های چهارتایی در دو گروه آزمون و شاهد بود. روش تخصیص تصادفی با بلوک‌های چهارتایی بدین صورت است که به گروه مداخله حرف A و به گروه شاهد حرف B اختصاص داده می‌شود و در بلوک‌های چهارتایی با حروف A و B، شش حالت BAAB, ABBA, BABA, ABAB, BBAA, AABB در برهه‌های جداگانه نوشته شده و در داخل ظرفی انداخته می‌شود. به صورت تصادفی یکی از این برهه‌ها را از ظرف بیرون آورده و ترکیب نوشته شده بر روی آن را یادداشت و مجدداً آن برهه به داخل ظرف انداخته می‌شود. رضایت آگاهانه کتبی از داوطلبین

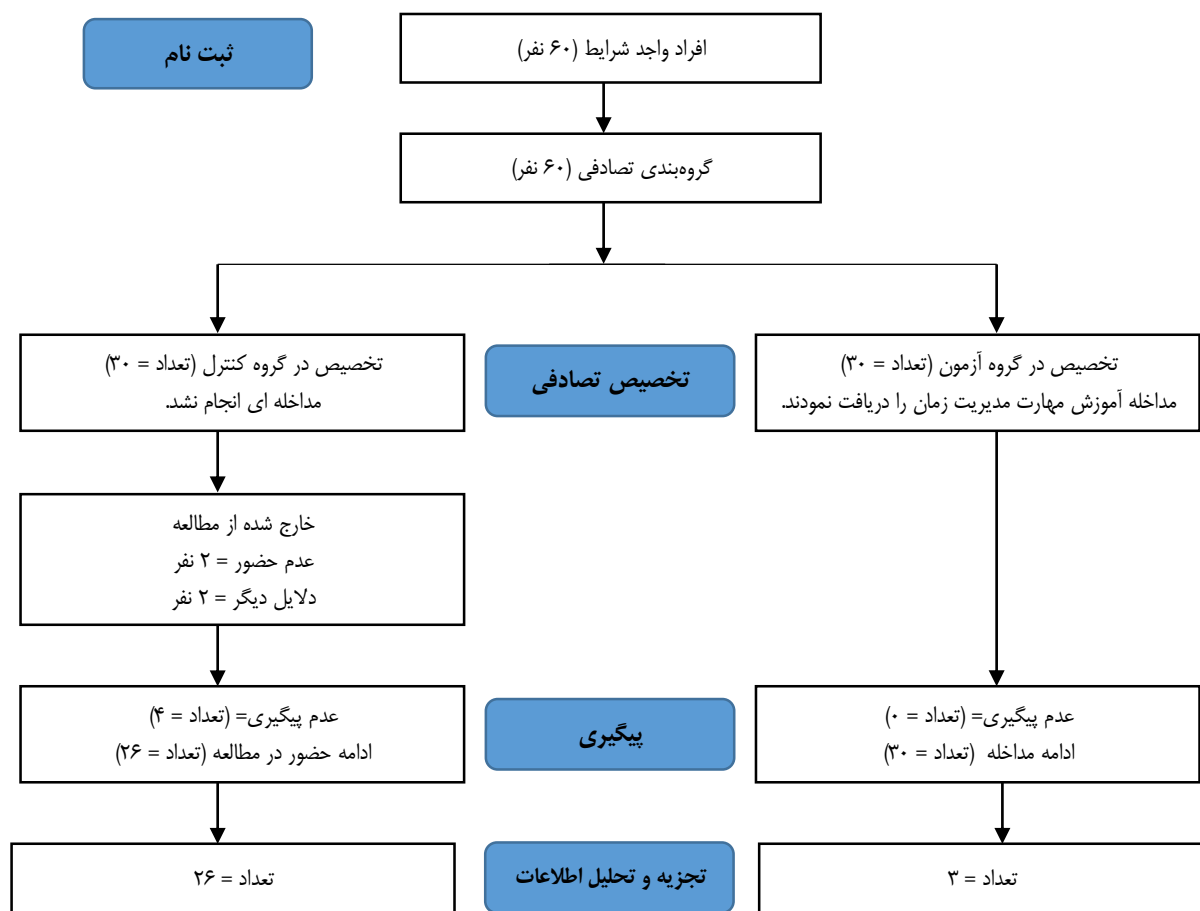
دانشجویان برای هر کدام از موارد ذکر شده زمان مناسب اختصاص دادند و نسبت به اولویت‌های خود متعهد بودند، سپس عملکرد روزانه خود را به صورت هفتگی برای بررسی از طریق تلگرام برای پژوهشگر ارسال می‌نمودند. هشت هفته بعد از کارگاه، اجرای برنامه‌های کارگاه به صورت حضوری، تلفنی، تلگرام پیگیری شد و پرسشنامه مدیریت زمان توسط دانشجویان دو گروه آزمون و کنترل تکمیل شد. در نمودار ۱ به‌طور خلاصه روش کار ارائه شده است.

عملی آموزش داده شد. برای مباحث گفته شده در کارگاه تمریناتی به دانشجویان داده شد و از آن‌ها خواسته شد تا آن‌ها را طبق اصول گفته شده انجام دهند مانند انجام برنامه‌ریزی و اهداف اولویت‌بندی و ... با آن‌ها کار شد.

در پایان جلسه آموزشی از آزمودنی‌ها خواسته شد تا فعالیت‌های روزانه خود را بر حسب اهمیت و اولویت به سه بخش مهم و ضروری، ضروری و غیر مهم، مهم و غیر ضروری تقسیم کنند.

جدول - ۱. کلیات مباحث آموزشی (کارگاهی)

ردیف	عنوان مبحث آموزش داده شده
۱	تهیه برنامه کارهای روزانه
۲	برنامه‌ریزی روزانه
۳	تهیه جدول برنامه‌ریزی هفتگی
۴	تعیین اهداف روزانه
۵	تعیین زمان برای برنامه‌ریزی
۶	آگاهی از فعالیت‌های هفته بعد
۷	رعایت اولویت‌های کاری
۸	نکاتی سودمند برای بهبود کیفیت وقت
۹	ارائه ابزار و تکنیک‌های مدیریت زمان



نمودار ۱. نمودار کونسورت

آموزشی مدون بر ارتقای مهارت مدیریت زمان در دانشجویان پرستاری نظامی انجام شد. ۶۰ دانشجو در مطالعه شرکت کردند که ۳۰ نفر در گروه آزمون و ۳۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. در گروه شاهد ۴ نفر به دلیل عدم تکمیل پرسشنامه از مطالعه خارج شدند و در مجموع (۲۵ نفر ترم سه)، (۱۷ نفر ترم پنج)، (۱۴ نفر ترم شش) وارد مطالعه شدند. بیشتر نمونه‌ها در هر دو گروه آزمون (۹۳/۳ درصد) و کنترل (۹۲/۹۳ درصد) مذکر بودند که با آزمون آماری فیشر تفاوت معنادار بین دو گروه مشاهده نشد ($P = ۰/۶۳۸$). میانگین سن در گروه‌های پژوهش ۲۱/۲۰ سال بود که آزمون آماری تی مستقل نشان داد که بین گروه‌ها از نظر سن تفاوت معنادار آماری وجود ندارد ($P = ۰/۷۶۰$). در خصوص تاهل، تعداد فرزند و محل سکونت، آزمون‌های آماری تفاوت معنادار بین دو گروه نشان نداد ($P = ۰/۹۷۶$) (جدول ۲).

در این مطالعه از آزمون‌های آماری کولموگروف اسمیرنوف (تعیین توزیع نرمال متغیرهای کمی)، تی مستقل (مقایسه بین گروهی میانگین متغیرهای کمی قبل و بعد مداخله)، کای اسکوئر و فیشر (بررسی توزیع فراوانی متغیرهای کیفی در دو گروه آزمون و کنترل)، تی زوجی (مقایسه درون گروهی در گروه‌های آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله) و از آزمون آماری ناپارامتریک و ویلکاکسون برای مقایسه درون گروهی متغیرهای رتبه‌ای و آزمون آماری من‌ویتنی برای مقایسه بین گروهی متغیرهای رتبه‌ای قبل و بعد از مداخله استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-21 و آزمون‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

این مطالعه با هدف کلی تعیین اثربخشی اجرای برنامه

جدول-۲. مقایسه متغیرهای جمعیت شناختی در گروه‌های آزمون و کنترل

متغیر	گروه		
	آزمون	کنترل	کل
	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین
سن (سال)	۲۱/۲۷ ± ۱/۰۴	۲۱/۱۲ ± ۲/۴۵	۲۱/۲۰ ± ۱/۸۲
جنس			
مرد	۵۲ (۹۲/۹)	۲۸ (۹۳/۳)	۲۴ (۹۲/۹۳)
زن	۴ (۷/۱)	۲ (۶/۸)	۲ (۷/۷)
ترم تحصیلی			
۳	۷ (۲۳/۳)	۱۸ (۶۹/۲)	۲۵ (۴۴/۶)
۵	۱۲ (۴۰)	۵ (۱۹/۲)	۱۷ (۳۰/۴)
۶	۱۱ (۳۶/۷)	۳ (۱۱/۵)	۱۴ (۲۵)
کل	۳۰ (۱۰۰)	۲۶ (۱۰۰)	۵۶ (۱۰۰)
تاهل			
مجرد	۲۴ (۸۰)	۲۲ (۸۴/۶)	۴۶ (۸۲/۱)
متاهل	۶ (۲۰)	۴ (۱۵/۴)	۱۰ (۱۷/۹)
فرزند			
دارد	۰ (۰)	۱ (۳/۸)	۱ (۱۹/۸)
ندارد	۳۰ (۱۰۰)	۲۵ (۹۶/۲)	۵۵ (۹۸/۲)
سکونت			
خوابگاه	۲۵ (۸۳/۳)	۲۲ (۸۴/۶)	۴۷ (۸۳/۹)
منزل پدری	۴ (۱۳/۳)	۳ (۱۱/۵)	۷ (۱۲/۵)
منزل مجردی	۱ (۳/۳)	۱ (۳/۸)	۲ (۳/۶)

برای مقایسه سطوح مهارت مدیریت زمان بین دو گروه از آزمون آماری کای اسکوئر استفاده شد و نتایج با توجه به ($P = ۰/۹۴۴$) در پیش‌آزمون و ($P = ۰/۱۶۷$) در پس‌آزمون تفاوت معنادار آماری وجود نداشت و برای مقایسه درون گروهی از آزمون آماری ویلکاکسون استفاده شد و نتایج در گروه‌های آزمون و کنترل با توجه به ($P = ۰/۱۴۷$) و ($P = ۰/۴۹۱$) تفاوت معنادار آماری نشان نداد ولی در گروه آزمون سطح خوب از هشت نفر به چهارده نفر افزایش یافت (جدول ۴).

۱۴ مورد از مهمترین عوامل اتلاف وقت از دید دانشجویان که

در مقایسه بین گروه‌ها با آزمون آماری T-test نشان داد در مرحله پیش‌آزمون گروه‌های آزمون و کنترل از نظر مهارت مدیریت زمان بین آن‌ها با ($P = ۰/۸۲۹$) تفاوت معنادار آماری مشاهده نشد ولی در مرحله پس‌آزمون بین دو گروه تفاوت معنادار مشاهده شد ($P = ۰/۰۳۹$) و مقایسه درون گروهی نشان داد که در گروه کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنادار آماری وجود نداشت ($P = ۰/۳۳۹$) و در گروه آزمون نیز در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنادار آماری وجود نداشت ($P = ۰/۱۵۷$) (جدول ۳).

جدول-۳. مقایسه میانگین و انحراف معیار مهارت مدیریت زمان در دانشجویان بین و درون گروه‌های آزمون قبل و بعد از مداخله

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		مقایسه میانگین درون گروه‌های - آزمون آماری Paired T test
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
مهارت مدیریت زمان در دانشجویان	آزمون N = ۳۰	۹/۰۲۶	۵۴/۸۰	۷/۴۳	۵۸/۰۳	t = -۱/۴۵ df = ۲۹ P = ۰/۱۵۷
	کنترل N = ۲۶	۹/۳۸۰	۵۵/۳۴	۱۱/۴۱	۵۵/۶۵	t = ۰/۹۷۶ df = ۲۵ P = ۰/۳۳۹
مقایسه میانگین بین گروه‌ها	آزمون آماری T test	t = -۰/۲۱۷ df = ۵۴ P = ۰/۸۲۹	t = ۲/۱۱ df = ۵۴ P = ۰/۰۳۹			

جدول-۴. مقایسه سطوح مهارت مدیریت زمان در گروه‌های پژوهش قبل و بعد از مداخله

مراحل مهارت مدیریت زمان	پیش آزمون (درصد)	پس آزمون (درصد)	آزمون آماری ویلکاکسون
گروه آزمون N = ۳۰	ضعیف ۵ (۱۶/۷)	۳ (۱۰)	Z = -۰/۴۴۹ P = ۰/۱۴۷
	متوسط ۱۷ (۵۶/۷)	۱۳ (۴۳/۳)	
	خوب ۸ (۲۶/۷)	۱۴ (۴۶/۷)	
گروه کنترل N = ۲۶	ضعیف ۴ (۱۵/۴)	۵ (۱۹/۲)	Z = -۰/۶۸۸ P = ۰/۴۹۱
	متوسط ۱۴ (۵۳/۸)	۱۵ (۵۷/۲)	
	خوب ۸ (۳۰/۸)	۶ (۲۳/۱)	
کل N = ۵۶	ضعیف ۹ (۱۶/۱)	۸ (۱۴/۳)	
	متوسط ۳۱ (۵۵/۴)	۲۸ (۵۰)	
	خوب ۱۶ (۲۸/۶)	۲۰ (۳۵/۷)	
آزمون آماری کای اسکوئر	$\chi^2 = ۰/۱۱۶$ df = ۲ P = ۰/۹۴۴	$\chi^2 = ۳/۵۷۵$ df = ۲ P = ۰/۱۶۷	

جدول ۵. درصد فراوانی مهم‌ترین عامل اتلاف وقت در دانشجویان با توجه به مصاحبه با آنان

ردیف	عامل اتلاف وقت	فراوانی (درصد)
۱	انگیزه پایین برای پیگیری اهداف	۷
۲	ضعف در اولویت بندی	۹
۳	عدم برنامه‌ریزی	۱۰
۴	عدم نظم شخصی	۸
۵	معاشرت‌های دوستانه	۱۱
۶	استفاده از فضای مجازی	۱۳
۷	برنامه‌ریزی ضعیف کلاس‌ها و کارآموزی‌ها و فاصله بین کلاس‌ها	۶
۸	گذاشتن کارآموزی‌های بدون برنامه قبلی	۹
۹	دور بودن خوابگاه از دانشگاه و در ترافیک ماندن	۷
۱۰	عدم هماهنگی ساعت پایان کلاس با حرکت سرویس	۵
۱۱	جابجایی خوابگاه در هر ترم و بهم خوردن کلاس‌های خارج از دانشگاه (کلاس ورزشی، زبان...)	۴
۱۲	مشخص نبودن اتاق‌های خوابگاه در اول ترم	۵
۱۳	مزاحمت صدای رادیو نیم ساعت قبل و بعد از اذان در خوابگاه	۲
۱۴	آخر هفته بجای استراحت و تجدید نیرو، پرداختن به امور نظامی دانشگاه	۴

در مصاحبه‌ها اشاره نمودند گزارش گردید (جدول ۵).
 نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که در مجموع در دو گروه آزمون و کنترل دانشجویان از نظر مهارت مدیریت زمان ۱۶ درصد در سطح ضعیف، ۵۵ درصد در سطح متوسط و ۲۸ درصد در سطح خوب قرار داشتند که بیش از نیمی از دانشجویان از نظر مهارت مدیریت زمان در سطح ضعیف و متوسط قرار داشتند. در گروه آزمون پس از آموزش مهارت مدیریت زمان به دانشجویان سطح خوب از ۲۶ درصد به ۴۶ درصد افزایش یافت. در مقایسه درون گروهی تفاوت معنادار آماری صورت نگرفت ولی در گروه آزمون سطح خوب از هشت نفر به چهارده نفر افزایش یافت.

بحث

در راستای هدف (تعیین مهارت مدیریت زمان در دانشجویان پرستاری نظامی قبل از آموزش) در مقایسه بین گروه‌ها، گروه کنترل و آزمون از نظر مهارت مدیریت زمان تفاوت معنادار آماری مشاهده نشد. تمنایی فر و همکاران (۱۳۹۵) مطالعه‌ای با هدف تبیین همکاری بر اساس صفات شخصیت و مهارت مدیریت زمان انجام دادند. یافته‌ها نشان می‌دهد دانشجویانی که مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی یاد نگرفتند نمی‌توانند از عملکرد واقعیشان در فرایند یادگیری استفاده کنند و بیشتر شکست می‌خورند. با توجه به اینکه اغلب دانشجویان در طول سال تحصیلی برنامه مدونی برای مدیریت زمان خود ندارند باعث افت عملکرد تحصیلی شده و منجر به کاهش خودکارآمدی و گرایش آن‌ها به اهمال کاری می‌شود (۸۰). مهدی رعدآبادی (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان بررسی مهارت‌های مدیریت زمان در مدیران بیمارستان‌های نظامی و غیر نظامی طراحی نمود، یافته‌ها نشان داد در بین ابعاد مدیریت زمان، بیشترین میانگین مربوط به بعد اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها با میانگین ۷۹/۱ امتیاز و کمترین میانگین مربوط به بعد هدف‌گذاری با میانگین ۵۶/۱ می‌باشد (۸۱) که یافته‌های مطالعات مذکور همسو با پژوهش ما می‌باشد.

در خصوص هدف (تعیین مهارت مدیریت زمان در دانشجویان پرستاری نظامی بعد از مداخله) و همچنین هدف (مقایسه مهارت مدیریت زمان قبل و بعد از مداخله) در مرحله پس‌آزمون بین گروه کنترل و آزمون تفاوت معنادار آماری مشاهده شد. مقایسه درون‌گروهی نشان می‌دهد در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنادار آماری وجود نداشته است ولی در گروه آزمون سطح خوب افزایش داشته است. Altiner و همکاران (۲۰۲۱) مطالعه‌ای با عنوان رابطه میزان اعتیاد به اینترنت و مهارت‌های مدیریت زمان در دانشجویان پرستاری انجام دادند. این مطالعه به بررسی سطوح اعتیاد به اینترنت (IA) و مهارت‌های مدیریت زمان (TM) دانشجویان پرستاری پرداخت. که در یک پژوهش توصیفی مقطعی با ۴۰۰ دانشجوی پرستاری در یکی از دانشگاه‌های ترکیه انجام شد. میانگین نمرات مقیاس IA و پرسشنامه TM به ترتیب

۱۴/۸۱ ± ۴۰/۸۳ و ۱۱/۹۱ ± ۸۱/۳۴ بود. بین سطح مهارت‌های IA و TM دانشجویان رابطه معنی‌داری مشاهده نشد ($P > 0/0001$) که یافته مطالعه مذکور عملاً غیر همسو با مطالعه ما می‌باشد (۳۱). قوتی و همکاران (۱۳۹۸) مطالعه‌ای با عنوان رابطه انگیزه پیشرفت تحصیلی و مدیریت زمان در دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، طراحی نمودند که یافته نشان داد میانگین و انحراف معیار مدیریت زمان $46/2 \pm 7$ است. ضریب همبستگی اسپیرمن بین متغیر موفقیت تحصیلی و نمره مدیریت زمان همبستگی خطی معنادار وجود دارد ($r = 0/197$) $P = 0/001$ به طوری که با افزایش نمره مدیریت زمان نمره موفقیت تحصیلی افزایش می‌یابد (۸۲). در پژوهش حسین جنآبادی و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان تاثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان که یک مطالعه نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. گروه کنترل طی هشت جلسه تحت آموزش قرار گرفتند. نتایج نشان داد میانگین نمرات امتحان گروه مداخله با گروه کنترل معناداری کاهش یافته بود ($P = 0/001$). آموزش مدیریت زمان می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان موثر باشد (۸۳). پژوهش جواد وفوری (۱۳۹۹) با عنوان بررسی تأثیر آموزش روش‌های مطالعه برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و روش تمرکز و حافظه بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش بود. تعداد شصت دانش‌آموز در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) قرار داده شد. گروه‌های آزمایش طی ده جلسه آموزش‌های مربوط به مهارت‌های مدنظر پژوهش را دریافت کردند. پیش و پس از مداخله، دانشجویان پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند و معدل آن‌ها نیز ثبت شد. در نهایت داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش روش برنامه‌ریزی و مدیریت زمان بر میزان پیشرفت تحصیلی دانشجویان بی‌تاثیر است (غیر همسو با مطالعه حاضر) اما بر انگیزش پیشرفت آن‌ها تاثیر گذار می‌باشد (۸۴). در پژوهش یوسفی و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان بررسی رابطه مهارت‌های مدیریت زمان با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری و بهداشت عمومی بود. نمونه‌ها به روش دسترس انتخاب شدند و از پرسشنامه مدیریت زمان تیسر و بریتون استفاده شد. یافته‌ها نشان داد بین مهارت‌های مدیریت زمان و با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان ارتباط معنی‌دار وجود دارد ($P = 0/0001$). پیشرفت تحصیلی دانشجویان تحت تاثیر مدیریت زمان قرار دارد (۸۵). در پژوهش رضایی صوفی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان رابطه مدیریت زمان با تمایل به برنامه‌ریزی و خلاقیت، نتایج نشان داد ۲۸ درصد از واریانس کل تمایل به برنامه‌ریزی و ۴۴/۷ درصد از واریانس کل خلاقیت به مولفه‌های مدیریت زمان مربوط می‌شود. با توجه به نتایج روابط مثبت و معنی‌دار بین مدیریت زمان و مولفه‌های تمایل به برنامه‌ریزی و خلاقیت وجود دارد. بر اساس نتایج ارتباط تنگاتنگی بین مدیریت زمان و برنامه‌ریزی و

برنامه‌ریزی کوتاه مدت و نگرش به زمان با پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد ولی بین مولفه برنامه‌ریزی بلند مدت و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود ندارد (۹۱) که نتیجه مطالعه مذکور با نتایج پژوهش حاضر همسو است.

نتیجه‌گیری

از آنجایی که زمان با ارزش‌ترین منبع در اختیار انسان بوده و منابع دیگر به شرط وجود زمان ارزش پیدا می‌کنند. آموزش مدیریت زمان باید از دوران تحصیل و دانشگاه آغاز گردد. افراد به‌طور ذاتی و آموزش ندیده قادر به مدیریت صحیح زمان نبوده و با وجود داشتن ایده‌های خوب و مطلوب اوقات خود را هدر می‌دهند و افکار مثبتشان به مرحله اجرا و بازدهی نمی‌رسد. با توجه به اهمیت زمان در نیروهای نظامی بنابراین دانشجویان این حوزه با در اختیار داشتن زمان، تلاش آگاهانه در جهت اهداف خود انجام داده و باید نظم را بیاموزند. در حوزه سلامت پرستاران نظامی در عمل باید منظم بوده و همواره برنامه‌ریزی برای مدیریت زمان خود داشته باشند.

نکات بالینی کاربردی برای جوامع نظامی

- اجرای کارگاه آموزشی بر ارتقای مهارت مدیریت زمان دانشجویان نظامی تأثیر مثبت داشته و سبب افزایش و تقویت مهارت مدیریت زمان در آن‌ها می‌شود.
- یادگیری اصول مدیریت زمان و تکنیک‌های برنامه‌ریزی، داشتن نظم در کارها در جهت جلوگیری از اتلاف وقت مؤثر خواهد بود.
- ارزیابی مهارت و رفتارهای زمانی دانشجویان نظامی به منظور درک بهتر آن‌ها از استراتژی‌های مورد استفاده‌شان در مدیریت زمان و آگاهی بخشی به آن‌ها در زمینه مدیریت نمودن زمان خود پیشنهاد می‌گردد.

تشکر و قدردانی: مقاله حاضر برگرفته از پژوهش مصوب در شورای تخصصی پژوهش و کمیته اخلاق پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) به کد اخلاق شماره IR.Bmsu.rec.1397.017 است. بدین وسیله از مسئولان دانشکده پرستاری، اساتیدی که در تعیین رویایی محتوی آموزشی همکاری کردند و تمامی دانشجویان شرکت‌کننده در طرح سپاسگزاری می‌شود.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Eslami A, Hamedani SS, Gorji AM. The Study of the Relationship between Social Capital and Intellectual Capital of the Organization (Case Study: University of Medical Sciences of Mazandaran Province). *Mediterr J Soc Sci*. 2016;7(4 S1):317. doi:10.5901/mjss.2016.v7n4S1p317

خلاقیات وجود دارد (۸۶). در پژوهش سواری و همکاران (۱۳۹۱) با عنوان تاثیر مهارت‌های مدیریت زمان بر خودکارآمدی دانشجویان بود گروه آزمون ده جلسه در کارگاه آموزشی شرکت کردند و هر دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گرفته شد. نتایج نشان داد جلسات آموزشی مهارت‌های مدیریت زمان باعث بهبود مدیریت زمان و مهارت‌های مطالعه گردید (۸۷). کلاته سیفری و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان تدوین مدل تاثیر توانمندی‌های آینده پژوهشی در رابطه با مهارت‌های مدیریت زمان و ایجاد خلاقیات و نوآوری در سازمان انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد بین مهارت‌های فردی مدیریت زمان و ایجاد خلاقیات و نوآوری در سازمان با میانجی‌گری توانمندی‌های آینده‌پژوهی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (۸۸). در مطالعه یعقوبی و همکاران (۱۳۹۱) با عنوان بررسی نقش جنسیت، رشته تحصیلی و مدیریت زمان در پیش‌بینی خلاقیات کلامی دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا انجام دادند که ۳۷۵ نفر به عنوان گروه نمونه به شیوه طبقه‌ای نسبی انتخاب شده و به وسیله دو پرسشنامه مدیریت زمان بریتون و تیسر و بخش کلامی آزمون خلاقیات تورنس، آزموده شده‌اند. نتایج بیانگر این است که بین خلاقیات و مدیریت زمان در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۸۹). در مطالعه سهرابی و همکاران (۱۳۹۵) با هدف بررسی ارتباط انگیزه پیشرفت تحصیلی و مدیریت زمان با موفقیت تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، برای گردآوری داده‌ها از اطلاعات جمعیت‌شناختی و دو پرسشنامه مدیریت زمان (بریتون و تیسر) و انگیزه پیشرفت تحصیلی به روش توزیع حضوری استفاده شد. ۲۸۸ نفر در پژوهش شرکت کردند. یافته‌های این مطالعه نشان داد میانگین موفقیت تحصیلی (معدل) دانشجویان ۱۶/۹۲ و میانگین امتیاز مدیریت زمان ۴۶/۲ است. ضریب همبستگی اسپیرمن بین دو متغیر معدل و مهارت مدیریت زمان همبستگی مستقیم خطی معنادار وجود دارد ($P = 0/001$, $r = 0/197$) به طوری که با افزایش نمره مهارت مدیریت زمان معدل افزایش می‌یابد (۹۰). در مطالعه مانلی و همکاران (۲۰۲۰) با هدف بررسی تاثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان تعداد ۳۵۴ نفر به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه بریتون و تیسر (۱۹۹۱) که سه بعد برنامه‌ریزی طولانی مدت، برنامه‌ریزی کوتاه مدت و ترجیح زمان برای نظم (نگرش به زمان) را می‌سنجید، پاسخ دادند. اطلاعات حاصل پس از کدگذاری با استفاده از روش‌های آماری همبستگی پیرسون، تی مستقل و تحلیل واریانس یکسویه، تجزیه و تحلیل شد. نتایج آزمون‌های همبستگی نشان داد که بین مولفه‌های

2. Moadii M, Parandin S. The role of emotional intelligence and time management in predicating job satisfaction among bank employees in kermanshah (a correlation study). *Zanko J Med Sci*. 2018;19(60):83-92. [In Persian]

3. Goldsby E, Goldsby M, Neck CB, Neck CP.

- Under pressure: Time management, self-leadership, and the nurse manager. *Adm Sci.* 2020;10(3):38. doi:10.3390/admsci10030038
4. Baker R, Evans B, Li Q, Cung B. Does inducing students to schedule lecture watching in online classes improve their academic performance? An experimental analysis of a time management intervention. *Res High Educ.* 2019;60(4):521-52. doi:10.1007/s11162-018-9521-3
 5. Adams RV, Blair E. Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *SAGE Open.* 2019;9(1):2158244018824506. doi:10.1177/2158244018824506
 6. Kulkarni M. Time management skills among medical students. *Indian J Public Health Res Dev.* 2020;11(6):488-93. doi:10.37506/ijphrd.v11i6.9825
 7. MacCann C, Fogarty GJ, Roberts RD. Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learn Individ Differ.* 2012;22(5):618-23. doi:10.1016/j.lindif.2011.09.015
 8. Pehlivan A. The effect of the time management skills of students taking a financial accounting course on their course grades and grade point averages. *Int J Bus Soc Sci.* 2013;4(5):196-203.
 9. Xie J, Liu M, Ding S, Zhuqing Z, Zeng S, Liu A, et al. Time management disposition and related factors among nursing managers in China: A cross-sectional study. *J Nurs Manag.* 2020;28(1):63-71. doi:10.1111/jonm.12890
 10. Abd-Elmoghith NGA. Examining the time management training program on delegation skills regarding nurse manager. *Am J Nurs.* 2019;7(4):589-97. doi:10.12691/ajnr-7-4-21
 11. Kebriaei A, Sabahi BM, Saeedi A. Relationship between use of time management skills and satisfaction with spending time among students of Zahedan university of medical sciences. *J Med Edu Dev.* 2014;6(12):79-88. [In Persian]
 12. Sainz MA, Ferrero AM, Ugidos A. Time management: skills to learn and put into practice. *Education + Training.* 2019. doi:10.1108/ET-01-2018-0027
 13. Rakhshan M, Rostami K, Setoodegan E, Eslami J. The relationship between leadership style and time management in senior and middle nursing managers. *Rev Latinoam Hipertens.* 2019;14(1):26-31.
 14. Demirhan E. Miracle or cruelty? The sophomore prospective science teachers' perspective of chicken embryonic development. *Procedia Soc Behav Sci.* 2014;152:575-81. doi:10.1016/j.sbspro.2014.09.246
 15. Jahansir KH, Salehzadeh K, Vesaghi H, Mousafifar E. A study of the effect of time management on academic achievement of students of Islamic Azad University Maragheh branch. *Curriculum Plan Knowledg Res Edu Sci.* 2008;21(16):97-114.
 16. Prichard JS, Stratford RJ, Bizo LA. Team-skills training enhances collaborative learning. *Learn Instr.* 2006;16(3):256-65. doi:10.1016/j.learninstruc.2006.03.005
 17. Wahat NHA, Saat NZM, Ching CK, Qin LY, May GC, Omar N, et al. Time management skill and stress level among audiology and speech sciences students of Universiti Kebangsaan Malaysia. *Procedia Soc Behav Sci.* 2012;59:704-8. doi:10.1016/j.sbspro.2012.09.334
 18. Ghiasvand AM, Naderi M, Tafreshi MZ, Ahmadi F, Hosseini M. Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electron Physician.* 2017;9(1):3678. doi:10.19082/3678
 19. Yildiz DB, Fidanci B, Boyraz G, Kiziler E. Time management skills of nursing students. 27th international Nursing Research Congress, 2016.
 20. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Papathanasiou IV, Edet OB, Tsaras K, Leocadio MC, et al. Stress and coping strategies among nursing students: an international study. *J Ment Health.* 2018;27(5):402-8. doi:10.1080/09638237.2017.1417552
 21. Indreica E-S, Cazan A-M, Truta C. Effects of learning styles and time management on academic achievement. *Procedia Soc Behav Sci.* 2011;30(1):1096-102. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.214
 22. Poortaghi S, Ebadi A, Salsali M, Raiesifar A, Davoudi N, Pourgholamamiji N. Significant influencing factors and practical solutions in improvement of clinical nursing services: a Delphi study. *BMC Health Serv Res.* 2020;20(1):1-10. doi:10.1186/s12913-019-4781-y
 23. Lippincott Williams & Wilkins. Five keys to successful nursing management. Lippincott Williams & Wilkins; 2003.
 24. Hackworth T. Time management for the nurse leader. *Nursing2020 Critical Care.* 2008;3(2):10-11. doi:10.1097/01.CCN.0000313326.81739.90
 25. Heidaranlu E, Khankeh H, Ebadi A, Ardalan A. An evaluation of non-structural vulnerabilities of hospitals involved in the 2012 east Azerbaijan earthquake. *Trauma Mon.* 2017;22(2):6. doi:10.5812/traumamon.28590
 26. Bahadori M, Raadabadi M, Salesi M, Ameryoun A, Hojati Dana A, Teymourzadeh E. The study of time management skills among military and civilian hospitals' managers. *J Mil Med.* 2016;18(1):347-53.
 27. Cox CW. Military students' strengths and challenges based on their military experiences: an integrative review. *J Nurs Edu.* 2019;58(7):392-400. doi:10.3928/01484834-20190614-03
 28. Ma H, Chihava TN, Fu J, Zhang S, Lei L, Tan J, et al. Competencies of military nurse managers: A scoping review and unifying framework. *J Nurs Manag.* 2020;28(6):1166-76. doi:10.1111/jonm.13068
 29. Gravley EA. Academic Coaching as Measured by Student Perceptions of Grit, Academic Self-Efficacy, Academic Commitment, Time Management, and GPA (Doctoral dissertation, The University of Memphis), 2020.
 30. 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. *Razi J Med Sci.* 2016;23(150):35-45. [In Persian]
 31. Altiner Yas M, Isci N, Alacam B, Caliskan R, Kulekci E. Relationship between level of internet addiction and time management skills among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care.* 2021. doi:10.1111/ppc.12845