

رابطه مدیریت زمان با خلاقیت و خود تنظیمی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی سعدآباد

حسین افلاکی فرد^۱، محمد رضا اکبری^۲

تاریخ پذیرش: ۹۸/۵/۲۳

تاریخ دریافت: ۹۷/۸/۲۰

چکیده

هدف پژوهش رابطه مدیریت زمان با خلاقیت و خود تنظیمی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی بود. پژوهش حاضر با توجه به هدف و ماهیت کاربردی بود که برای انجام آن از روش توصیفی - همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۳۰ نفر دانش آموزان پایه ششم ابتدایی سعد آباد بوده است که با استفاده روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۱۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. ابزار اندازه گیری در این پژوهش شامل سه پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی، خلاقیت تورنس و پرسشنامه مدیریت زمان بوده است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی و رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد. نتایج نشان داد که بین مدیریت زمان با خلاقیت و خود تنظیمی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد. بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد. بین مدیریت زمان با ابعاد خود تنظیمی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.

کلید واژه ها: مدیریت زمان، خلاقیت، خود تنظیمی.

^۱. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ایران، نویسنده مسئول، h.a.f.۱۳۵۲@gmail.com

^۲. کارشناسی ارشد علوم تربیتی، آموزگار شهرستان سعد آباد، ایران.

مقدمه

با داشتن هدف درست و انگیزه همه می توانند بهره گیری از زمان را بهبود بخشید. برای این که در زندگی واقعاً اثربخش بود به چیزهایی بیش از بررسی مدیریت زمان و گزینش یک یا دو ایده نیاز دارید. این بررسی می تواند روند کار را آغاز کند اما باید با درست فکر کردن آن را تداوم داد. بهترین مدیران زمان کسانی هستند که نه تنها عادات خوب را در خودشان پروراندند، بلکه مدیریت زمان را به عنوان حوزه ای که به تنظیم هماهنگی نیاز دارد می بینند. باید توجه کرد که احساس از دست دادن زمان باعث بروز اضطراب می شود این احساس معمولاً خاص افراد پر کار و پر مشغله است. که باید در زمان محدود، کارهای زیادی را انجام دهند. (فورسایت، ۱۳۸۵: ۲۰-۵) در طول تاریخ تمدن ها به زمان و ابعاد آن توجه داشته اند و این توجه در این دوران نیز وجود دارد و عباراتی مانند «وقت طلاست» گویای این توجه است. فناوری های نو محیطی فراهم آورده اند که تقریباً در مدت زمان کم می توان به خیلی از اطلاعات دسترسی پیدا کرد و خیلی کارها را سریعتر و آسانتر انجام داد اما تمایل به سریعتر انجام دادن کارها و بیشتر کار انجام دادن روز به روز بیشتر می شود (سیدا، ۱۳۸۵: ۲۵-۶۴). این رویکرد همواره با بشر همراه بوده است این احساس را برای او به وجود آورده است که از زمان عقب می ماند و نمی تواند از آن به صورت مؤثر بهره گیرد. تاریخ به ما می گوید که مدیریت ضعیف زمان یک مسئله قدیمی است (فورسایت، ۱۳۸۵: ۵۵-۵).

خودتنظیمی پیامد های ارزشمندی در فرایند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش آموزان با توسعه ی خودتنظیمی با فرایندهای مشابه، شناخت، عواطف یا رفتار های خود را گسترش دهند و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به اهدافشان برسند (شانک و زیمرمن^۱، ۱۹۹۷). به اعتقاد پینتریج^۲ (۱۹۹۹)، مهمترین راهبرد های یادگیری خودتنظیمی، راهبرد های شناختی^۳، راهبرد های فراشناختی^۴ و تلاش و تدبیر^۵ هستند. لموس^۶ (۱۹۹۹) نیز معتقد است خودتنظیمی به معنای ظرفیت فرد برای تعدیل رفتار، متناسب با شرایط و تغییرات محیط بیرونی و درونی است. او توضیح می دهد که خود تنظیمی شامل توانایی فرد در سامان دهی و خود مدیریتی رفتار هایش جهت رسیدن به اهداف^۸ گوناگون یادگیری است. در گذشته، در مورد عوامل مرتبط با یادگیری خودتنظیمی و مؤثر بر آن پژوهش های مختلف شده است که مهمترین آنها عبارت است از: باور های خودکارآمدی (پینتریج، ۱۹۹۹؛ پینتریج و دی گروت^۵، ۱۹۹۰)، باور های انگیزشی و خلاقیت (نکوئی، ۱۳۷۸)، باورهای انگیزشی و پیشرفت (قدم پور و سرمد، ۱۳۸۲)، اهداف پیشرفت یا جهت گیری های هدفی (ایمز^۷، ۱۹۹۲؛ پینتریج، ۱۹۹۹).

متغیر دیگر در ارتباط با دانش آموزان خلاقیت^۷ می باشد برای پیشرفت و حرکت رو به آینده برتر و حل انبوه مسائل و مشکلات موجود مخصوصاً در هزاره سوم که تغییر و تحول مستمر و پر شتاب از اصلی ترین شاخصه های حاکم بر حیات بشری است جا معه انسانی ناگزیر به حرکت در جاده خلاقیت و نوآوری و ابتکار است تغییر و تحول و بی اعتبار شدن سریع اطلاعات جدید از ویژگی های عصر کنونی است امروزه جوامع با گام گذاشتن به هزاره سوم جهت روبرو شدن با تحولات شگفت انگیز قرن بیست و یکم و تصمیم گیری مناسب و حل مسائل پیچیده و تبدیل تهدید ها به فرصت ها باید به طور فزاینده ای به مهارت های تفکر خلاق مجهز شوند چون سرعت تغییر و تحولات هرگز به این شتاب نبوده است بنابراین معلوم نیست نسل های آینده که سازندگان جوامع آینده هستند چه مسائل، مشکلات و چالش هایی را پیش رو خواهند داشت بنابراین باید دانش آموزان که آینده سازان مملکت هستند طوری تربیت شوند که پاسخگوی تغییر و تحولات محیط و اجتماع پر تلاطم آینده باشند از این رو پرورش و تولید فکر، اندیشه و ایده والاترین هدفی است که در سر لوحه هر نظام فکری و تعلیم و تربیت می باشد (وکیلی، ۱۳۸۹). هر وقت کلمه خلاقیت را می شنویم بی اراده به یاد کارها و آثار برجسته ی هنرمندان و دانشمندان نامی می افتیم لیکن

۱ . Schunk & Zimmerman

۲ . Pintrich

۳ . cognitive Strategy

۴ . meta Cognition

۵ . De Groot

۶ . Emse

۷ Creativity

باید بخاطر داشته باشیم که همواره لازمه خلاقیت، نبوغ نیست. هر کس در کارهای روزمره خود ممکن است از خود خلاقیت نشان دهد اما خلاقیت بعضی بیشتر است و خلاقیت بعضی دیگر کمتر. خلاقیت در همگان وجود دارد ولی خلاقیتی که در سطح جهانی قابل طرح باشد معمولاً با نبوغ همراه است (میرمیران، ۱۳۸۹: ۷۲-۷۳).

تحقیقات نشان داده است که تمام انسان‌ها دارای قوه خلاقیت هستند؛ برخی در یک زمینه دارای خلاقیت بیش‌تر و برخی در زمینه‌ای دیگر. خلاقیت می‌تواند به وسیله معلمان در دانش‌آموزان شکوفا گشته و یا از بین برود.

یکی از عوامل موثر در افزایش خود تنظیمی و خلاقیت در دانش‌آموزان مدیریت زمان^۱ می‌باشد. اهمیت زمان و چگونگی مهار آن یکی از عوامل موثر در یادگیری است. این بحث که چگونه می‌توان زمان را مدیریت کرد به دهه ۵۰ و ۶۰ بر می‌گردد بطوریکه پیرامون آن بحث‌های زیادی توسط صاحب‌نظران صورت گرفت و آن را شامل فنونی می‌دانند که برای تعیین اهداف کوتاه مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیتها، چگونگی برنامه ریزی و اولویت بندی کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری به کار می‌رود زمان برای پیشبرد اهداف و تحقق آرزوهای انسان، منبعی راهبردی قلمداد می‌شود (کلاسنز^۲، ۲۰۰۴).

مک کینز^۳ اولین کسی بود که مفهوم برنامه آموزش مدیریت زمان را ارایه نمود و معتقد است که آموزش این مهارت‌ها با دادن بینش مناسب در مورد فعالیت‌های وقت‌گیر، تغییر میزان صرف وقت و الویت بندی، اثرات مثبتی بر رفتارهای مدیریت زمان دارد (کلاسنز^۴، ۲۰۰۷).

شاید یکی از مهمترین عوامل تسهیل و تقویت توان خلاقیت و نوآوری در سازمان‌ها ساختار مناسب و تشکیلات متناسب با اهداف مورد نظر باشد و اگر ساختارهای سازمانی را به نوع ماشینی و زیستی تقسیم کنیم ساختار زیستی یا ارگانیک ساختار مناسب خلاقیت در سازمان‌ها است (فیشانی، ۱۳۹۰: ۲۹۱). سازمان‌هایی که خلاقیت و نوآوری نداشته باشند نمی‌توانند بقاء یابند و در طول زمان از صحنه محو می‌شوند. به این ترتیب سازمان‌ها پیوسته به دنبال افزایش خلاقیت و نوآوری هستند و به دنبال عوامل تأثیر گذار بر خلاقیت و مدیریت زمان هستند تا موانع آن را در سطح فرد و سازمان برطرف کنند.

بررسی رفتار افراد موفق و اثربخش نشان می‌دهد که عامل زمان در نزد آنان نقش و اهمیت بی‌بدیلی داشته است؛ تا جایی که قبل از آغاز هر کاری عامل زمان را در کانون توجه خود قرار می‌دهند و با حذف فعالیت‌های بی‌ثمر و نامربوط درصدد مدیریت زمان برمی‌آیند. مطالعه تاپمن، کلاسنج، پلاگ و ماست^۵ (۱۹۹۲) نشان داد که مدیریت صحیح زمان، راهبردهای پیشرفته مطالعه، شایستگی بهتر در امتحانات و شایستگی در کارهای درسی نیز از عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی است. تسر^۶ (۱۹۹۹) نشان داد که آموزش مدیریت زمان و برنامه ریزی زمان به دانش‌آموزان کمک می‌کند که زمان مطالعه را بهتر تنظیم کنند و عملکرد تحصیلی آنان افزایش پیدا کند. اینکه چگونه می‌توان زمان را مدیریت کرد به عوامل زیادی وابسته است. در همین راستا یکی از مشکلات عملی که برخی از دانش‌آموزان در دوران تحصیل با آن مواجه می‌شوند به مدیریت زمان مربوط می‌شود. زیرا آنها معمولاً به وسیله والدین و یا معلمان خود مدیریت می‌شدند بنابراین بهتر است که آنها با روش‌های برنامه ریزی و زمان آشنا شوند بنابراین با توجه به مقدمه مطرح شده محقق به رابطه بین مدیریت زمان با خلاقیت و خود تنظیمی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی پرداخته است.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی

مدیریت زمان با خلاقیت و خود تنظیمی دانش‌آموزان پایه ششم رابطه معنادار دارد.

۱ Time Management

۲ . Classnz

۳ Mac kinz

۴ kelasenz

۵ . Topman, Killage, Plug and Masste

۶ . Teser

فرضیه های فرعی

- بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.
- بین مدیریت زمان با ابعاد خود تنظیمی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.
- مدیریت زمان قادر به پیشی بینی ابعاد خود تنظیمی می باشد.
- مدیریت زمان قادر به پیشی بینی ابعاد خلاقیت می باشد.

پیشینه پژوهش

گیلفورد (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان داد که خاطر نشان کرد که خلاقیت شامل فعالیت هایی مانند کشف، طراحی، تدبیر، ترکیب و برنامه ریزی است. افرادی که این نوع رفتارها را از خود نشان می دهند در واقع افرادی خلاق هستند.

مدنیک (۲۰۱۰) در پژوهشی تحت عنوان ایده های اصیل ایده های دور هستند و موقعی شکل می گیرند که از چهارچوب اصلی مسئله و ایده اولیه دور شویم. دور شدن از طرح واره اصلی نیاز به زمان دارد.

کاپلان و فلولم (۲۰۱۱) در پژوهشی با عنوان "آموزش راهبرد های خود تنظیم و خود کارآمدی بر عملکرد تحصیلی" نشان دادند که خود کارآمدی و راهبردهای یادگیری خود تنظیم به طور مستقیم عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهد.

الیزابتو همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان "مقایسه عملکرد تحصیلی، راهبردهای فراشناختی و خود کارآمدی" دانش آموزان دختر و پسر نشان دادند که عملکرد تحصیلی دختران به علت استفاده از راهبردهای فراشناختی و داشتن خود کارآمدی در مدرسه نسبت به پسران عملکرد تحصیلی بهتری دارند.

دانیلا (۲۰۱۵) در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه ی "خود کارآمدی و خود تنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه رومانی" به این نتیجه رسیدند که صلاحیت یادگیری خود تنظیم یک عنصر کلیدی در تلاش دانش آموزان موفق می باشد. نتایج پژوهش آنان نشان داد یادگیری خود تنظیم قوی ترین تأثیر را بر سطح پیشرفت داشته و موجب افزایش ارتباط و پیشرفت می شود.

میر مشتاقی (۱۳۹۰) در پژوهشی به "بررسی و مقایسه رابطه خود کارآمدی و خود تنظیمی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم دبیرستان" پرداخت. این محقق به این نتیجه رسید که بین خود کارآمدی و خود تنظیمی همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین این محقق میان خود کارآمدی و خود تنظیمی با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه سوم دبیرستان رابطه معنی داری یافت.

صالحی (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان "بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خود-تنظیمی بر افزایش انگیزش درونی، هدفگرایی بحری، کارآمدی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان سال اول دبیرستانهای اهواز" به این نتایج دست یافتند که آموزش راهبردهای یادگیری خود-تنظیمی باعث افزایش معنی دار انگیزش درونی، هدفگرایی بحری، کارآمدی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان شد.

بدری (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان نقش ابعاد مختلف انگیزشی مدیریت زمان بر خلاقیت دانشجویان دانشگاه تبریز انجام داد نتایج نشان داد که خلاقیت دانشجویان به وسیله کنترل ادراک شده زمان ($\beta = 0.22$) و تمایل به بی نظمی یا بی سازمانی ($\beta = -0.18$) پیش بینی شد. همچنین یافته ها نشان داد بعد سرسختی به صورت مستقیم با خلاقیت دانشجویان رابطه ندارد اما مسیر غیرمستقیم آن از طریق کنترل ادراک شده زمان ($\beta = 0.09$) معنادار است

سرباز (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان مقایسه ی راهبردهای خود تنظیمی، خلاقیت و جه تگیری هدف در دانش آموزان با و بدون اختلال ریاضی انجام داد نتایج نشان داد که میانگین متغیرهای خود تنظیمی، خلاقیت و جه تگیری هدف در دانش آموزان دارای اختلال ریاضی نسبت به دانش آموزان به هنجار کم تر است. این یافته ها تلویحات مهمی در زمینه ی آموزش مهارت های خود تنظیمی و خلاقیت در دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری دارد.

بابای مقاری (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان رابطه ساده و چندگانه بین راهبردهای یادگیری، خود کارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش-آموزان متوسطه انجام داد نتایج نشان داد که بین راهبردهای یادگیری، خود کارآمدی با مدیریت زمان

و مکان مطالعه دانش آموزان رابطه وجود دارد. تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که سازماندهی، بسط معنایی، خود تنظیمی و خود کارآمدی مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان را پیش بینی می کنند (به ترتیب با ۰/۱۷، ۰/۲۲۴، ۰/۳۹، ۰/۱۷۸ -۰ = Beta و $p < 0.01$). اما سهم بقیه متغیرها در پیش بینی مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان معنی دار نبود. واحدی (۱۳۹۷) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر خود تنظیمی، ذهن آگاهی و مدیریت زمان بر کاهش تعلل ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه انجام داد نتایج نشان داد که که اجرای مداخله‌ی آموزشی بر کاهش تعلل ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی مؤثر بوده است. یافته‌های پژوهش به طور کلی نشان داد که می توان از بسته‌ی آموزشی طراحی شده برای کاهش گرایش به تعلل ورزی در دانش آموزان استفاده نمود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر هدف و ماهیت کاربردی بوده که برای انجام آن از روش توصیفی - همبستگی استفاده شد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۳۰ نفر دانش آموزان پایه ششم ابتدایی سعد آباد بوده است. با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای تعداد ۱۵۰ خوشه به عنوان خوشه انتخاب شدند بدین صورت که ابتدا به طور تصادفی ۶ مدرسه از میان مدارس ابتدایی انتخاب و سپس در مرحله بعد از هر مدرسه یک کلاس به عنوان خوشه انتخاب شد.

ابزار سنجش

الف) پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی

پرسشنامه راهبردهای یادگیری خود تنظیمی توسط پینتریج و در گروت ساخته شده است. این پرسشنامه با ۴۷ عبارت در دو بخش باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خود تنظیمی (راهبردهای شناختی و فراشناختی) تنظیم شده است. خرده مقیاس راهبردهای یادگیری خود تنظیمی شامل ۲۲ عبارت بوده و سه وجه از خود تنظیمی تحصیلی یعنی راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع را می سنجد.

روایی و پایایی

پینتریج و در گروت (۱۹۹۰) در بررسی روایی این پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل برای مقیاس باورهای انگیزشی سه عامل خود کارآمدی، ارزش گذاری درونی و اضطراب امتحان و برای مقیاس راهبردهای یادگیری خود تنظیمی دو عامل استفاده از راهبردهای شناختی و استفاده از راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع را به دست آوردند. ضرایب پایایی خرده مقیاس های خود کارآمدی، ارزش گذاری درونی و اضطراب امتحان، استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۷ و ۰/۷۵ و ۰/۸۳ و ۰/۷۴ تعیین کردند. موسوی نژاد (۱۳۷۶) برای بررسی روایی این پرسشنامه از روش روایی محتوایی و تحلیل عاملی استفاده کرد. برای تعیین پایایی راهبردهای شناختی سطح پایین، سطح بالا و خود نظم دهی فراشناختی ضرایب آلفای ۰/۹۸ و ۰/۷۹ و ۰/۸۴ را استخراج کرد.

ب) پرسشنامه خلاقیت تورنس

به منظور سنجش خلاقیت از ابزاری که توسط « تورنس (۱۹۷۸) ابداع گردیده و توسط مقیمی در سال (۱۳۸۰) به فارسی ترجمه شده است، استفاده گردیده است. این مقیاس میزان خلاقیت اساتید را در ابعاد سیالی، انعطاف پذیری، بسط، اصالت و ابتکار ارزیابی می کند. این ابزار شامل ۲۸ گویه از نوع مقیاس لیکرت است که پاسخ دهنده پس از مطالعه هر گویه نظر خود را در قالب یک طیف ۵ درجه ای (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد) بیان می کند.

روایی و پایایی

روایی این پرسشنامه مورد تایید اساتید، خبرگان، متخصصان تعلیم و تربیت مورد تایید قرار گرفت. عابدی (۱۳۷۲)، پایایی این آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار داد؛ بر این اساس ضرایب به دست آمده برای چهار مولفه سیالی،

ابتکار، انعطاف پذیری و بسط، به ترتیب برابر بودند با (۰/۷۵، ۰/۶۷، ۰/۶۱، و ۰/۶۱). یوسفی میانه (۱۳۸۹) پایایی ابزار خلاقیت مدنظر را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در جامعه دبیران مدارس متوسطه شهر فسا ۰/۸۰ بدست آورده است.

ج) پرسشنامه مدیریت زمان

پرسشنامه مدیریت زمان توسط ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) ساخته شده است. این پرسشنامه توسط سواری (۱۳۸۷) به فارسی ترجمه شد و بر روی دانش آموزان اهواز اجرا گردید. این ابزار از ۱۴ سوال تشکیل شده است که شیوه نمره گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت همیشه (۵) اغلب (۴) بعضی اوقات (۳) بندرت (۲) هرگز (۱) طراحی شده است. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، کل سوال های پرسشنامه را با هم جمع می شود. این امتیاز دامنه ای از ۱۴ تا ۷۰ خواهد داشت، بدیهی است که هر چه این امتیاز بالاتر باشد نشان دهنده میزان بیشتر مدیریت زمان خواهد بود و برعکس.

پایایی پرسشنامه

آلفای کرونباخ پرسشنامه مدیریت زمان توسط سواری (۱۳۸۷) ۰/۷۲ بدست آمد. ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۹ بدست آوردند. در پژوهش مردای و همکاران (۱۳۹۴) برای مقیاس مدیریت زمان با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصحیف اسپیرمن- براون به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۰ بدست آمد. که نشان دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه فوق می باشد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

با استفاده از آمار استنباطی و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به روش همزمان به آزمون فرضیه های پژوهش پرداخته شد.

تجزیه و تحلیل داده ها

فرضیه اصلی: بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان رابطه وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود.

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خود تنظیمی

مدیریت زمان	خلاقیت	یادگیری خود تنظیمی	متغیر
		۱	یادگیری خود تنظیمی
	۱	۰/۵۷**	خلاقیت
۱	۰/۳۹**	۰/۴۲**	مدیریت زمان

** $P \leq 0.01$ * $P \leq 0.05$

بر اساس اطلاعات جدول فوق بین مدیریت زمان با یادگیری خود تنظیمی ($r = 0.42$ ، $p < 0.01$) و با خلاقیت ($r = 0.39$) رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد.

فرضیه های فرعی

فرضیه فرعی اول: بین مدیریت زمان با ابعاد یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده می شود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین ابعاد یادگیری خود تنظیمی با مدیریت زمان

متغیر	۱	۲	۳	۴
شناختی	۱			
فراشناختی	۰/۷۶**	۱		
باورهای انگیزشی	۰/۸۲**	۰/۷۸**	۱	
مدیریت زمان	۰/۳۳**	۰/۳۴**	۰/۴۴**	۱

** $P \leq 0/01$ * $P \leq 0/05$

بر اساس اطلاعات جدول فوق می توان متوجه شد که بین مدیریت زمان با مولفه های شناختی ($r = 0/33, p < 0/01$)، فراشناختی ($r = 0/34, p < 0/01$) و باورهای انگیزشی ($r = 0/44, p < 0/01$) رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

فرضیه فرعی دوم: بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده می شود.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین ابعاد خلاقیت با مدیریت زمان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
سیالی	۱				
انعطاف پذیری	۰/۵۶**	۱			
بسط	۰/۷۱**	۰/۴۳**	۱		
اصالت و ابتکار	۰/۷۲**	۰/۶۵**	۰/۶۶**	۱	
مدیریت زمان	۰/۲۷**	۰/۲۰**	۰/۳۱**	۰/۲۳**	۱

** $P \leq 0/01$ * $P \leq 0/05$

بر اساس اطلاعات جدول فوق می توان متوجه شد که بین مدیریت زمان با مولفه های سیالی ($r = 0/27, p < 0/01$)، انعطاف پذیری ($r = 0/20, p < 0/01$)، بسط ($r = 0/31, p < 0/01$) و ابتکار ($r = 0/23, p < 0/01$) رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

فرضیه فرعی سوم: مدیریت زمان به طور معناداری قادر به پیش بینی ابعاد یادگیری خود تنظیمی می باشد. برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده گردیده است.

جدول ۴. مشخصه های آماری رگرسیون بین مدیریت زمان با ابعاد یادگیری خود تنظیمی به روش همزمان

متغیر پیش بین	متغیرهای ملاک	R	R ²	F	P _c	β	T	P _c
مدیریت زمان	شناختی	۰/۳۲۸	۰/۱۱	۱۷/۸	۰/۰۰۱	۰/۳۲۸	۴/۲	۰/۰۰۱
	فراشناختی	۰/۳۴۰	۰/۱۱	۱۹/۳	۰/۰۰۱	۰/۳۴۰	۴/۳	۰/۰۰۱
	باورهای انگیزشی	۰/۴۴۶	۰/۲۰	۳۶/۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴۶	۶/۰۶	۰/۰۰۱

همانگونه که مشاهده می شود مقادیر F در سطح ($0/001$) بدست آمده و از آن جا که این مقادیر از سطح قابل قبول ($0/05$) کوچکتر است لذا مقدار آماره ها معنادار گردیده ($P < 0/01$) است. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه

گرفت که، مقدار بتای مولفه های شناختی، فراشناختی و باورهای انگیزشی معنادار شده است ($P < 0/01$). یعنی مدیریت زمان می تواند این مولفه ها را پیش بینی نماید. و با توجه به ضرایب همبستگی چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده بر اساس این مولفه ها می توان نتیجه گرفت که مدیریت زمان می تواند حدود ۱۱ درصد از مولفه شناختی و فراشناختی و ۲۰ درصد از واریانس مولفه باورهای انگیزشی را پیش بینی کند.

فرضیه فرعی چهارم: مدیریت زمان به طور معناداری قادر به پیش بینی ابعاد خلاقیت می باشد.

برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده گردیده است.

جدول ۵. مشخصه های آماری رگرسیون بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت به روش همزمان

متغیر پیش	متغیرهای ملاکی	R	R ²	F	R _K	B	T	p<
مدیریت زمان	سیالی	۰/۲۷۶	۰/۰۷	۱۷/۲	۰/۰۰۱	۰/۲۷۶	۷/۴	۰/۰۰۱
	انعطاف پذیری	۰/۱۹۷	۰/۰۴	۹/۰۰	۰/۰۱	۰/۱۹۷	۷/۴	۰/۰۱
	بسط	۰/۳۱۱	۰/۰۹	۱۵/۹	۰/۰۰۱	۰/۳۱۱	۷/۴	۰/۰۰۱
	اصالت و ابتکار	۰/۲۶۹	۰/۰۵	۸/۱	۰/۰۰۵	۰/۲۶۹	۷/۴	۰/۰۰۵

همانگونه که مشاهده می شود مقادیر F در سطح ($0/01$) بدست آمده و از آن جا که این مقادیر از سطح قابل قبول ($0/05$) کوچکتر است لذا مقدار آماره ها معنادار گردیده ($P < 0/01$) است. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای مولفه ها بسط معنادار شده است ($P < 0/01$). یعنی مدیریت زمان می تواند این مولفه ها را پیش بینی نماید. و با توجه به ضرایب همبستگی چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده بر اساس این مولفه ها می توان نتیجه گرفت که مدیریت زمان می تواند حدود ۷ درصد از مولفه سیالی، ۴ درصد از مولفه انعطاف پذیری، ۹ درصد از مولفه بسط و ۵ درصد از واریانس مولفه ابتکار را پیش بینی کند.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اصلی: بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود. که نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خود تنظیمی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. این تحقیقات با تحقیقات رنکو (۲۰۰۷)، گیلفورد (۲۰۱۰)، سیف (۱۳۹۱)، سرباز (۱۳۹۳)، صالحی (۱۳۹۴)، بابای منقاری (۱۳۹۵) و واحدی (۱۳۹۷) همخوان دارد.

همانطور از نتایج تحقق مشخص شد بین مدیریت زمان با خلاقیت رابطه معنادار وجود دارد در تبیین این فرضیه می توان گفت دانش آموزانی که باور دارند می توانند بر زمان خود تأثیر داشته باشند، دارای توانایی حذف عوامل اتلاف وقت در محیط مدرسه هستند. همچنین دانش آموزانی که تمایل کمتری به بی سازمانی دارند یعنی به برقراری نظم، مرتب و منظم نمودن امور و قرار دادن هر چیز در جای خود تمایل دارند، خلاقیت بالاتری نیز دارند پژوهش زامپتاکیس و همکاران (۲۰۱۰) نیز نشان داد که

دانش آموزان خلاق برنامه ریزی روزانه دارند و اطمینان بیشتری به انجام برنامه ریزی بلندمدت دارند. احساس کنترل آن ها بر زمان بیشتر است و از طرف دیگر دانش آموزان که گرایش به بی نظمی در آن ها بالاتر است، خلاقیت کمتری دارند با برنامه ریزی و اختصاص زمان می توان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داد تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختار بندی شده از زمان خود استفاده کنند، و با اولویت بندی امور بر اساس مدت زمان تخصیص داده شده برای هر فعالیت بتوانند وظایف متعدد را به موقع به انجام برسانند. لذا با استفاده از روش های مدیریت زمان، بصیرت دانش آموزان در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر می شود و می توان به طور دقیق تری مدت زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین زد و با برنامه ریزی واقعی تر به نتایج بهتر دست یافت. مطالعات نشان داده است که تکنیک های مدیریت زمان موجب ارتقای عملکرد، اختصاص وقت بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر و تسریع در پیشرفت امور می شود، هم چنین مدیریت زمان روی سلامت روانی دانش آموز اثر مثبت داشته و استرس های را کاهش می دهد و منجر به افزایش خلاقیت در دانش آموز می شود. همچنین نتایج تحقق نشان داد بین مدیریت زمان با یادگیری خود تنظیمی نیز رابطه معنادار وجود دارد در تبیین این فرضیه می توان بیان داشت که بر اساس نظریه خود تنظیمی باندورا (۱۹۹۷) می توان گفت افراد خود تنظیم می توانند جنبه های شناخت، انگیزش و رفتار خود را برای نائل آمدن به هدف تنظیم کنند؛ لذا دانش آموزانی که از مهارت خود تنظیمی در زمینه منابع از جمله مدیریت زمان برخوردارند، در واقع به حالت خودنظم دهی رسیده اند. به عبارت دیگر، بدون اینکه سازوکارهای خارجی رفتار و توانایی های شناختی، عاطفی آن ها را تحت کنترل درآورد، خود آن ها بر منابع شناختی خویش کنترل دارند. به این طریق ظرفیت دیدن روابط جدید و پدید آوردن اندیشه های غیر معمول و فاصله گرفتن از الگوهای سنتی تفکر در آن ها به وجود می آید.

مدیریت زمان هدف گذاری، اولویت بندی اهداف و فعالیت ها، برنامه ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه را به دانش آموزان آموزش داده و باعث ارتقا خود تنظیمی می شود ارتقا خود تنظیمی در فرد به موفقیت دانش آموز می انجامد در فرایند مدیریت زمان در مرحله تعهد دانش آموزان یاد می گیرند که خود را در چهارچوب برنامه قرار دهند به آن متعهد و پایبند باشند خود را ملزم به تغییر در عادت ها و روش های گذشته کنند. عادات و رفتار های خود را مدیریت کنند و از فرایندهای خود نظمی در یادگیری خویش سود ببرند مدیریت زمان خود کار امدی شخصی را بالا برده و به افزایش انگیزه برای یادگیری منتهی می شود خود نظم دهی حالتی است که فرد را به انجام وظایف متمایل می سازد بدون اینکه عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد با یادگیری مدیریت زمان دانش آموزان با شناخت و فاکتورهای وجودی خود در مورد فعالیت های خود از خودشان سوال می کنند بر کار های خود نظارت کرده خود را ارزیابی می کنند

دانش آموزانی که باور دارند می تواند بر زمان خود کنترل داشته باشند و عوامل اتلاف وقت در محیط مدرسه را حذف کنند و همچنین آن هایی که تمایل کمتری به بی سازمانی دارند تمایل به برقراری نظم، مرتب و منظم نمودن امور و قرار دادن هر چیز در جای خود می توانند فرایندهای تفکر خود را کشف کنند، نتایج آن را ارزیابی نمایند و ایده های مختلف و راه حل های بدیع را به وجود بیاورند و در نتیجه خلاقیت بالاتری داشته باشند.

فرضیه فرعی اول: بین مدیریت زمان با ابعاد یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

فرضیه فرعی سوم: مدیریت زمان قادر به پیش بینی ابعاد یادگیری خود تنظیمی می باشد.

برای بررسی این فرضیات از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده می شود. که نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با مولفه های شناختی، فراشناختی و باورهای انگیزشی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین در فرضیه فرعی سوم: مدیریت زمان قادر به پیش بینی ابعاد یادگیری خود تنظیمی می باشد. می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای مولفه های شناختی، فراشناختی و باورهای انگیزشی معنادار شده است یعنی مدیریت زمان می تواند این مولفه ها را پیش بینی نماید. این تحقیق با تحقیقات سیف (۱۳۹۱)، سرباز (۱۳۹۳)، صالحی (۱۳۹۴)، بابای منقاری (۱۳۹۵) و واحدی (۱۳۹۷) همخوانی دارد

موفقیت یا عدم موفقیت دانش آموزان در مقاطع تحصیلی به این امر بستگی دارد که چگونه مطالعه می کنند و چگونه وقت خود را تنظیم می کنند، بنابراین دانش آموزان برای این که در فعالیت های تحصیلی به موفقیت برسند ابتدا باید هدف خود را

کامل بشناسند پس از آن برنامه‌ی منظمی برای رسیدن به آن داشته باشند. و آن چه که پس از تعیین هدف در موفقیت آن‌ها تاثیر مهمی دارد عبارت است از به کارگیری مدیریت زمان در حین مطالعه تا سریع تر به اهداف مطالعاتی خود برسند.

دانش آموزان با اعمال مدیریت زمان به حالت خود نظم دهی می رسد اعمال و رفتار خود را مدیریت می کنند و زمان لازم برای انجام داد فعالیت های بسیار مهم را در نظر می گیرند لذا مهارت مدیریت زمان نوعی خود مدیریتی است در فرایند مدیریت زمان دانش آموزان یاد می گیرند اگر بعضی اوقات، تلاش هدف دار آن‌ها به نتیجه نرسید هدف همان هدف است اما احتمالا تلاش در را صحیح و مسیر درست نبوده است و باید خطاها را بشناسند و بری جبران آن در جهت رسیدن به هدف حرکت کنند. حیدری (۱۳۹۰) همانطور که نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با مولفه های شناختی رابط معنادار وجود دارد در تبیین این یافته می توان گفت راهبرد های شناختی شامل راههایی می باشد که از طریق آن افراد یادگیری خود را مدیریت می کنند، به یاد می آورند تفکر می کنند راهبردهای شناختی را طرحها یا روشهایی برای حل یک مسئله می باشد راهبردهای شناختی، اکتشاف هایی برای پردازش اطلاعات هستند. افراد در فرایند کسب اطلاعات نیازمند مدیریت زمان به محرک های خارجی، فعالیت علمی و خلاق هستند و برای این منظور، استفاده از مدیریت زمان این نیاز را تأمین می کند.

فرایند شناختی یکی از فرایندهای مهم می باشد که در حافظه صورت می گیرد که این فرایند از مرحله برداشت حسی شروع میشود و تا بازیابی اطلاعات از حافظه بلند مدت ادامه دارد و چون این فرایندها به دانستن و شناخت مربوط میشوند به آنها فرایندهای شناختی می گویند. راهبردهای شناختی در موفقیت دانش آموزان تاثیر گذار است. و دانش آموز برای چنین موفقیت نیاز به مدیریت زمان برای یادگیری خود دارد هر چقدر مدیریت زمان بهتری داشته باشند، موفقیت آن‌ها در حل مسئله، خواندن، درک مطلب و به خاطر سپاری اطلاعات بیشتر است.

در تبیین نتایج بالا می توان گفت مدیریت زمان در راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث می شوند فراگیران در درک قوت ها و ضعف ها، انتخاب اهداف واقع بینانه، طرح ریزی برای اهداف و ارزشیابی کارها بهتر عمل کنند، بنابراین آنها کنترل بیشتری بر اعمال خود خواهند داشت. از طرفی کاربست این راهبردها و مدیریت زمان به بهترین شیوه از تداخل شناختی و دل مشغولی های ذهنی منفی ناشی از نقص در حافظه کوتاه مدت و دیگر عوامل حواس پرتی نیز جلوگیری به عمل می آورد. همچنین مدیریت زمان باعث می شود فرد با توجه به ماهیت تکالیف، نظارت کامل تری بر عملکرد خود داشته باشد مدیریت زمان به دلیل تسهیل تجربه های موفقیت آمیز و ایجاد فرصت لازم برای تمرین، باعث تجربه یادگیری موفقیت آمیز می شود

در مورد باورهای انگیزشی باید گفت که این بعد از یادگیری خود تنظیم، میل یا اشتیاق فرد برای کسب موفقیت در موقعیت هایی است که موفقیت در آنها به کوشش و توانایی فرد وابسته است. افراد دارای سطح انگیزه پیشرفت بالا برای حل مشکلات و رسیدن به موفقیت بسیار کوشا هستند. این افراد حتی پس از آنکه شکست میخورند دست از تلاش برنمی دارند و تا رسیدن به موفقیت به کوشش ادامه می دهند. باور های انگیزشی دسته ای از معیار های شخصی و اجتماعی هستند که افراد برای انجام یک عمل به آنها مراجعه می کنند. این باور ها در برگزیده معیار هایی در مورد استدلال افراد جهت انتخاب روش های انجام تکلیف بوده و به وسیله ی پیامد های ناشی از رفتار، همانند سازی با دیگران و سایر عوامل تحت تاثیر قرار می گیرند و در موقعیت های مختلف ممکن است تغییر کنند. نیاز و میل به پیشرفت یکی از نیازهای اساسی و از ویژگی های سازگار شخصیت انسان می دانند. مک کلهلند نیز نیاز و انگیزه پیشرفت را نتیجه تعارض هیجانی بین امید به موفقیت و میل به دوری و گریز از شکست میدانند. اینکه امید به موفقیت از سویی به هیجانانگیز و عقاید مثبت پیرامون موفقیت وابسته است و از سوی دیگر ترس از شکست هیجانانگیز منفی و اینکه موقعیت پیشرفت دور از دسترس و خارج از توان او می باشد، مرتبط است. بر این اساس افزایش باورهای انگیزشی در فرد نیاز به مدیریت زمان در دانش آموز دارد.

فرضیه فرعی دوم: بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

فرضیه فرعی چهارم: مدیریت زمان قادر به پیش بینی ابعاد خلاقیت به می باشد.

برای بررسی این فرضیات از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده می شود. که نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با مولفه های سیالی، انعطاف پذیری، بسط و ابتکار رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین در فرضیه فرعی چهارم: مدیریت زمان قادر به پیش بینی ابعاد خلاقیت به می باشد. برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده گردیده است. که می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای مولفه ها بسط معنادار شده است یعنی مدیریت زمان می تواند این مولفه ها را پیش بینی نماید.

این تحقیقات با تحقیقات رنکو (۲۰۰۷)، گیلفورد (۲۰۱۰) و حیدری (۱۳۹۰) همخوانی دارد. هر چقدر برنامه ریزی و مدیریت زمان در دانش آموزانی بیشتر باشد، خلاقیت فردی آنها نیز بالاتر است. به عبارت دیگر در افراد با خلاقیت فردی بالاتر، برنامه ریزی بیشتر می باشد. خلاقیت یک نظام سازمان بخشی به اندیشه و خرد است که با توان شناختی در ارتباط است. در یک برنامه مدیریت زمان فرد تلاش دارد تا از اتلاف زمان جلوگیری نماید و در یک فرصت محدود به نتیجه محوری دست یابد در افراد خلاق مدیریت زمان یک اصل مبتنی بر رویکرد خود تنظیمی است و آنها را به صورت اتوماتیک به رفتار وادار می کند و ضمن نظارت بر فرآیند عمل به سرعت انجام و کیفیت آن هم نگاه ویژه دارد.

همانطور که نتایج این پژوهش نشان داد، بین مدیریت زمان با مولفه های سیالی، انعطاف پذیری، بسط و ابتکار رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. به این شرح که مؤلفه انعطاف پذیری با توانایی تفکر به راههای مختلف برای مسأله جدید به عبارتی با تفکر قابل انعطاف الگوهای جدیدی برای اندیشیدن طراحی می کند که عوامل مثبت و مؤثری برای ترغیب و رشد خلاقیت و نوآوری به وجود می آورد و هرچه مدیریت زمان در دانش آموز وجود داشته باشد روش ها و راههای مختلف برای مسأله جدید پیدا می کند. مؤلفه بسط با توانایی توجه به جزئیات در حین انجام یک فعالیت می تواند کل را در نظر بگیرد و منجر به افزایش موفقیت در دانش آموز می شود. بسط به معنی دقت زیاد در ارائه ایده و طرح جدید، پیاده سازی، ارزش دادن به آن و ارتباط آن با ایده های دیگر، برای عرضه یک ایده و طرح جدید و قبولاندن آن است و شامل تعداد اجزایی است که فرد برای یک راه حل خاص ارائه می کند و هرچه ایده ها و طرح های جدید در یک در دانش آموز بیشتر باشند خلاقیت بیشتر می شود مؤلفه اصالت و ابتکار که دانش آموز با توانایی تفکر به شیوه غیرمتداول و خلاف عادت به جواب های غیرمعمول دست یازند که این امر مستلزم جهش فکری است معمولاً ابتکار عملی است که به فکر دیگران نمی رسد و تعداد خاصی از افراد می توانند مبتکر و نوآور باشند زمانی که به دانش آموز وقت کافی و مدیریت زمان برای ایجاد راههای مختلف داده شود و آنها برای حل مسأله به صورت جدی (نه به صورت بی اهمیت جلوه دادن مسأله) متعهد و مسئول باشند و برای روشن کردن ابهامات، ایده ها را آزمایش کرده و با تخیل ترکیب کنند و برای تأیید یا رد ایده های ابتکاری به آنها پاداش تعلق بگیرد منجر به افزایش خلاقیت دانش آموز می شود.

پیشنهاد های کاربردی

با توجه به معناداری بودن مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خود تنظیمی پیشنهاد می شود بسته آموزشی مدیریت زمان (با محتوای هدف گذاری، تعیین اولویت ها و وظایف، کنترل فعلیت ها و خود ارزیابی) تهیه شود و به مدارس برای استفاده دانش آموزان ارسال شود

با توجه به معناداری بودن مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خود تنظیمی پیشنهاد می شود کارگاه های آموزش مدیریت زمان برای دانش آموزان در شروع سال تحصیلی برگزار شود

با توجه به معناداری بودن مدیریت زمان با خلاقیت پیشنهاد می شود ارائه مهارت های مدیریت زمان به عنوان یک درس مهارتی یا پرورشی در مدارس انجام شود

با توجه به معناداری بودن مدیریت زمان با یادگیری خود تنظیمی پیشنهاد می شود برگزاری دوره های ضمن خدمت با محتوای مدیریت زمان برای دبیران به ویژه مشاوران و مربیان پرورشی مدارس برای آموزش دادن به دانش آموزان انجام گیرد

نتایج تحقیق نشان داد که ضعف مدیریت زمان در افزایش خلاقیت موثر است لذا با استناد به این یافته میتوان اذعان کرد یکی از مهمترین عواملی که دانش آموزان را به رعایت رفتارهای مربوط به مدیریت زمان مطالعه خود ترغیب میکند، فراهم ساختن شرایط لازم برای ترغیب آنها به مطالعه بیشتر بر اساس جدول زمانی است. بنابراین لازم است چگونگی استفاده مناسب و به موقع از زمان را به آنان آموزش داد.

با توجه به یافته های پژوهش می توان از آموزش مدیریت زمان در مراکز آموزشی برای خود تنظیمی استفاده کرد و در این راستا لازم است که مسئولین در صدد تدوین برنامه های آموزشی مدیریت زمان و برنامه ریزی باشند که با نیازهای دانش آموزان سازگار باشد و خود تنظیمی بیشتری را برای آنان ایجاد کند

پیشنهاد میگردد معلمان به جای تمرکز بر حجم یادگیری یادگیرندگان به روشهای یادگیری و افزایش مهارتهای آنان در یادگیری توجه کنند. آزمون مهارتهای شناختی و فراشناختی در مدارس اجرا گردد تا دانش آموزانی که عملکرد پایین تری دارند شناسایی شده و دوره های آموزشی متناسب توسط متخصصان تربیتی برای آنان در نظر گرفته شود.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ برزگر، سبحان؛ رستم اوغلی، زهرا. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش یادگیری خود تنظیمی بر خود کارآمدی و رضایت از زندگی دانش آموزان دارای اختلال ریاضی، *مجله ناتوانی یادگیری*، دوره ۴، شماره ۲، زمستان ۱۳۹۳، صفحه ۶-۲۱
- اسفندیاری، نادر. (۱۳۸۳). *مدیریت زمان و رفتار سازمانی*. تهران: انتشارات عابد اسلامی، سعید. (۱۳۷۳). *مدیریت کاربردی وقت*. تبریز: انتشارات فرهنگی تبریز
- اقتداری، محمدعلی. (۱۳۷۲). *سازمان و مدیریت*. تهران: انتشارات مولوی
- آقایی فیشانی، تیمور. (۱۳۷۷). *خلاقیت و نوآوری در انسان ها و سازمان ها*، تهران: ترمه .
- بابائی منقاری، محمد مهدی، زاهدبابلان، عادل، معینی مکیا، مهدی، خالق خواه، علی. (۱۳۹۵). رابطه ساده و چند گانه بین راهبردهای یادگیری، خود کارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش-آموزان متوسطه. *پویش در آموزش علوم تربیتی*، ۱۳۹۵ (۳)، ۱-۱۵.
- بدری گرگری، رحیم و فریبا حسنی. (۱۳۹۳). نقش ابعاد مختلف انگیزشی مدیریت زمان بر خلاقیت دانشجویان دانشگاه تبریز، فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی ۴ (۲)،
- بهرنگی، محمدرضا. (۱۳۷۴). *مدیریت آموزشی و آموزشگاهی*. تهران: انتشارات کمال تربیت
- پرهیزگار، کمال. (۱۳۸۲). *تنوریهای مدیریت*. تهران: نشر دیدار
- پورظهیر، تقی. (۱۳۷۵). *مقدمه‌ای بر برنامه ریزی آموزشی و درسی*. تهران: نشر آگاه
- پیرخانی، علیرضا. (۱۳۸۴). *خلاقیت*. انتشارات هزاره ققنوس.
- پیرخانی، علیرضا. (۱۳۸۲). *خلاقیت و هوش*، انتشارات مهر برنا.
- تقوی دامغانی، سیدرضا. (۱۳۸۲). *نگرش به مدیریت اسلامی*. تهران: انتشارات امیرکبیر
- تورنس، تی. پال. (۱۳۷۲). *استعداد و مهارت های خلاقیت*، حسن، قاسم زاده. (۱۹۸۳)، تهران: دنیای نو
- جسمی، یوسف. (۱۳۷۹). *مدیریت یعنی مدیریت زمان*. تهران: انتشارات فرهنگ و تعاون
- حاجی میرزایی، مرضیه. (۱۳۸۹). *بررسی رابطه خلاقیت و خود کارآمدی تحصیلی بر نگرش به مدرسه در دانش آموزان دختر مدارس راهنمایی عادی و شبانه روزی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی؛ دانشگاه تهران.
- حسن زاده، لیلا؛ زارع خلیلی، مجتبی. (۱۳۹۴). *بررسی و ارزیابی نقش یادگیری خود تنظیمی در رابطه با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه اول متوسطه شهرستان کنگان، اولین همایش ملی علوم و فناوری های نوین ایران*، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین،
- حسینی، پرخیده؛ چراغی، فاطمه؛ یغمائی، فریده. (۱۳۸۷). *خود کارآمدی و یادگیری خود تنظیمی در عملکرد بالینی دانشجویان پرستاری (یک مطالعه کیفی)*، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*.
- خاکی، غلامرضا. (۱۳۸۰). *مدیریت زمان*. تهران: انتشارات کوهسار
- خاکی، غلامرضا. (۱۳۸۰). *مدیریت کار و زمان*. مترجمان (بهروزی و همکاران). تهران: انتشارات قدیانی
- خسروی، حسن. قربانی، حسن. (۱۳۸۳). *مدیریت زمان*. *مجله تدبیر* شماره ۱۵.
- درخشان هوره، خدیجه (۱۳۸۹)، *راهبردی نو در یادگیری خود تنظیمی*، *مجله تکنولوژی آموزشی*، شماره ۲، دوره ۲۶.
- دسلر، گری. (۱۳۸۶). *مدیریت منابع انسانی*. مترجم (علی پاریسیان، محمد اعرابی). تهران: دفتر پژوهشهای فرهنگی
- دلاور، علی. (۱۳۷۷). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*. تهران: نشر ویرایش
- رضائیان، علی. (۱۳۷۳). *اصول مدیریت بازرگانی*. تهران: سمت
- زیدآبادی، عباس. (۱۳۸۰). *بررسی رابطه بین مدیریت زمان و عملکرد مدیران آموزشی*. پایان نامه کارشناسی ارشد
- سام خانیان، محمد ربیع. (۱۳۸۱). *خلاقیت و نوآوری در سازمان و مدیریت آموزشی*، تهران: اسپند هنر.
- سام خانیان، محمدربیع. (۱۳۸۴). *خلاقیت و نوآوری در سازمان آموزشی (مفاهیم، نظریه ها، تکنیک ها و سنجش)*. تهران: انتشارات رسانه تخصصی.

- سام خانیان، محمدریغ (۱۳۸۴). *خلاقیت و نوآوری در سازمان آموزشی (مفاهیم، نظریه ها، تکنیک ها و سنجش)*. تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
- سرباز، زهرا (۱۳۹۳). مقایسه ی راهبردهای خودتنظیمی، خلاقیت و جه تگیری هدف در دانش آموزان با و بدون اختلال ریاضی. *ناتوانی های یادگیری*، ۳(۳)، ۶۸-۷۸.
- سروش، عبدالحمید (۱۳۸۴). *مدیریت زمان*. تهران: ناشر مولف
- سعادت، اسفندیار (۱۳۷۵). *مدیریت منابع انسانی*. تهران: انتشارات سمت
- سلیمانی، شهناز؛ احمدی، امین (۱۳۹۴). یادگیری خود تنظیم در فرآیند یاد دهی یاد گیری؛ ویژگیها، ابعاد، الگوها، نظریه ها و راهبردها، اولین همایش علمی پژوهشی علوم مدیریت و برنامه ریزی، آموزش و استاندارد سازی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین
- سیف، دیبا (۱۳۹۱). الگوی پیش بینی کنندگی راهبردهای خودتنظیمی ریاضی برای ابعاد خلاقیت در میان دانش آموزان دبیرستان های پرورش استعداد های درخشان، نمونه دولتی و عادی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۴(۱)، ۵۱-۷۴.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۴). *اندازه گیری سنجش و ارزشیابی آموزشی*، (چاپ هفتم ویرایش سوم) تهران: دوران
- سیف، علی اکبر (۱۳۶۸). *روانشناسی پرورشی نوین*. (ویراست ششم) تهران دوران
- شاه حسینی، علی و کاوسی، اسمعیل (۱۳۸۷). *نوآوری و کارآفرینی*. تهران: آیش.
- شیردل، خیرالنساء؛ میرزائیان، بهرام؛ حسن زاده، رمضان (۱۳۹۲). رابطه ی راهبردهای یادگیری خودتنظیمی وانگیزش پیشرفت دانش آموزان دوره ی متوسطه. *مجله پژوهش در برنامه ریزی درسی*، دوره ۳، شماره ۱، صفحه ۲۲-۳۶
- صادقی مال امیری، منصور (۱۳۸۶). *خلاقیت (رویکرد سیستمی: فرد، گروه، سازمان)*. تهران: دانشگاه امام حسین (ع).
- صالحی، مهناز (۱۳۹۴). بررسی رابطه راهبردهای خودتنظیمی و خلاقیت با عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی. *مجله ره آورد سلامت*
- صمدی، معصومه (۱۳۸۳). بررسی نقش راهبردهای خودتنظیمی در حل مسائل ریاضی دانش آموزان. عارفی فرد، مریم. *مصلحی راد، علی*. (۱۳۸۵). *بررسی عوامل موثر بر تحقق عدالت آموزش، پایان نامه ارشناسی ارشد* عبادی، محبوبه (۱۳۹۴). *رابطه هوش اخلاقی و شادکامی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر دماوند، پایان نامه کارشناسی ارشد*. مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی
- عسگریان، علی (۱۳۷۱). *سازمان مدیریت آموزش و پرورش*. تهران: امیرکبیر
- عسگریان، مصطفی (۱۳۸۵). *مدیریت نیروی انسانی*. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی
- علاقه بند، علی (۱۳۷۴). *مقدمات مدیریت آموزشی*. تهران: نشر پیام نور
- علاقه بند، علی (۱۳۸۲). *مدیریت عمومی*. تهران: نشر روان
- علاقه بند، علی (۱۳۸۴). *مبانی نظری و اصول مدیریت آموزشی*. تهران: نشر روان
- غلام نیا، نادر (۱۳۸۵). *رابطه بین انگیزش و یادگیری در دانش آموزان*. تهران: اطلاعات
- فیوضات، یحیی (۱۳۸۱). *مبانی برنامه ریزی آموزشی*. تهران: نشر ویرایش
- کجباف، محمد (۱۳۸۲). *رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی، تازه های شناختی، سال ۵ شماره ۱*.
- کورمن، آبراهام (۱۳۷۶). *روانشناسی صنعتی و سازمانی*. مترجم (حسین شکر کن). تهران: انتشارات رشد
- الکوک، دبرا (۱۳۸۰). *مدیریت کار و زمان*. مترجمان (بهروزی و همکاران). تهران: انتشارات قدیانی
- لوئیس، دیوید (۱۳۸۱). *مدیریت زمان*. مترجم (کامران روح شهباز). تهران: نشر ققنوس
- مورگن استرن، جولی (۱۳۸۰). *مدیریت جامع زمان*. مترجم (مهدی قراچه داغی). تهران: انتشارات پیک بهار
- میر کمالی، سید محمد (۱۳۷۳). *رهبری و مدیریت آموزشی*. تهران: نشر رامین

نخستی نگلدوست، اصغر، معینی کیا، مهدی (۱۳۸۸)، رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیم و راهبردهای انگیزشی برای یادگیری با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، دانش و پژوهش در علوم تربیتی برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره ۲۳.

واحدی، شهرام، فتحی آذر، اسکندر، ادیب، یوسف، قره آغاجی، سعید. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر خود تنظیمی، ذهن آگاهی و مدیریت زمان بر کاهش تعلل ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی.

الوانی، مهدی. (۱۳۶۸). مدیریت علمی. تهران: نشر: نی

هاشمی، صادقی فرد و همتی. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط بین انواع سبک تفکر با خلاقیت و نوآوری مدیران مدارس شهرستان لامرد، پژوهش در برنامه ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه ریزی درسی، پاییز ۱۳۹۰، دوره ۸، شماره ۳۰، از صفحه ۶۳ تا صفحه ۷۲

Ames, Carole (۱۹۹۲). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, ۸۴, ۲۶۱-۲۷۱.

Ames, Carole. & Archer, Jennifer (۱۹۸۸). Achievement goals in the classroom: Students learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, ۸۰, ۳, ۲۶۰-۲۶۷.

Berkowitz, L. (۲۰۰۰). *Causes and consequences of feelings*. West nyack, NY, USA: Cambridge university press

Day, T.M., Raven, M.R. & Newman, M.E. (۲۰۰۴). The influence of Learning style on student Achievement and Attitudes in world wide web and Traditional classes. Available in: <<http://ais.msstste.edu/AEE/MECA/learningstylesposter.pdf>>.

Berry, C.A. (۱۹۹۲). Pervious learning experiences strategy beliefs and task definition in self-regulated foreign language learning. *Contemporary Educational Psychology*, ۱۸, ۳۱۸-۳۳۶

Deci L. Edward, Pelletier G. LUG & Richard M. Ryan. (۱۹۹۱). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST*, ۲۶(۳ & ۴), ۳۲۵-۳۴۶.

Deci, E.L & Ryan, R.M. (۲۰۰۰). Intrinsic and extrinsic motivation: classic definition and new direction, *Contemporary educational psychology*, ۲۵, ۵۴-۶۷.

Deci, Edvard L. Vallerand, Robert J. Pelletier, Luc G & Ryan. Richard M (۱۹۹۱). Motivation and Education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, volume ۲۶, ۳۲۵-۳۴۶.

Elliot A, Thrash TM. AG (۲۰۰۱), the hierarchical model of a motivation. *J Educ Psychol Rev.*; ۱۳:۱۳۹-۵۶.

Elliot A. (۱۹۹۹) Approach and avoidance motivation and achievement goals. *J Educ Psychol.*; ۳۴(۳):۱۶۹-۹۰.

Elliot, A & Church, M, (۱۹۹۷). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation, *Journal of personality and social psychology*, ۲۱۸-۲۳۲. ۷۲

Elliot, A & McGregor, H, (۲۰۰۱). A ۲achievement goal framework, *Journal of personality and social psychology*, ۸۰(۳), ۵۰۱-۵۱۹.

Elliot, A.J, (۱۹۹۷). Integrating the "classic" and "contemporary" approach to achievement: a hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation HN M.Maher& Pintrich (Eds), *Advances in motivation and achivement*, ۱۰, ۱۴۳-۱۷۹.

Elliot, A.J., & Harackiewicz, J.M. (۱۹۹۳). Approach and avoidance achievement goal and intrinsic motivation: A mediation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۰, ۴۶۱-۴۷۵.

Kaplan, A., Maher, M.L. (۲۰۰۷). *the contributions and prospects of Goal orientation theory*. ۱۹۰.۱۴۱-۱۸۴.

Kaplan, A., & Flum, H. Achievement goal orientations and identity formation styles. *Educational Research Review* ۵, ۵۰-۶۷. ۲۰۱۰

Markus, H., & Kitayama, S. (۱۹۹۱). culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۱۶, ۲۲۴-۲۵۳.

Martin, J. (۲۰۰۴). Organization and time management, New York: McGraw-Hill.

Nicholls, J. G., Chung, P. C., Lauer, J. and Patashnick, M. (۱۹۸۹). Individual Differences in Academic Motivation: Perceived Ability, Goals, Beliefs and Values. *Learning and Individual Differences*. ۱, ۶۳-۸۴.

Pintrich, P.R. & De-Groot, E.V. (۱۹۹۰) "Motivational and Self- Regulated learning components of classroom academic performance". *Journal of Educational Psychology*, ۸۲, ۱, ۳۳-۴۰.

Pintrich, P.R. (۱۹۸۶). "Motivation and learning strategies Interactions with Achievement". *Developmental Review*, ۶, ۲۵-۵۶.

Pintrich, P.R., & Garcia, T. (۱۹۹۴). Self-regulated learning in college students: Knowledge, strategies, and motivation. *Student motivation, cognition, and learning*, ۵, ۱۱۳-۱۳۴

Runco, M. A. (۲۰۰۷). *Creativity*. Theories and themes: Research, development, and practice. Amsterdam: Elsevier Academic Press Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*. ۶۵, ۲۴۵-۲۸۱

Zampetakis, L.A Bouranta, N., Moustakisa, V. S. (۲۰۱۰). On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking Skills and Creativity*, ۵, PP۳۲-۲۳