

رابطه شیوه های مطالعه و انگیزش پیشرفت با مدیریت زمان دانش آموزان

دکتر آیتا باغدادساریانس*

دکتر فریبا حسنی**

متین سادات ظهوریان***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شیوه های مطالعه و انگیزش پیشرفت با مدیریت زمان دانش آموزان نگاشته شده است. بدین منظور از بین دانش آموزان دختر دبیرستانی مناطق ۲ و ۴ شهر تهران ۳۴۱ نفر از طریق نمونه گیری چند مرحله ای انتخاب و به پرسشنامه های روشهای مطالعه سلیمی (۱۳۷۸) انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۰) و پرسشنامه مدیریت زمان میرزایی و دیگران (۱۳۸۵) پاسخ دادند. نتایج با استفاده از روش همبستگی و رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها حاکی از آن است که بین شیوه های مطالعه با مدیریت زمان و همچنین بین انگیزش پیشرفت با مدیریت زمان دانش آموزان ارتباط معناداری وجود دارد. در این بین شیوه های مطالعه تجسسی و دقیق خوانی بیشترین تأثیر را بر انگیزش پیشرفت و همچنین بر مدیریت زمان دانش آموزان داشته اند. این در حالی است که تنها ۳۹٪ ۴۷ درصد دانش آموزان از روش مطالعه دقیق خوانی استفاده می کنند و نیز تنها نیمی از آنها تا حدودی با مهارت های مدیریت زمان آشنایی دارند.

واژه های کلیدی: شیوه های مطالعه، انگیزش پیشرفت، مدیریت زمان و دانش آموزان.

Email: hassani Fariba@gmail.com

Email: matinsadatsohorian@yahoo.com

* استاد یار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

** استاد یار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

*** کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی



مدیریت زمان^۱ که از مهمترین مهارت های هر دانش آموزی برای رسیدن به موفقیت های علمی است (کالینز^۲، ۲۰۱۰)، به معنای کنترل زمان و کار خویش را به دست گرفتن است، در واقع در طی آن حادثه ها و امور ما را هدایت نمی کنند. در مدیریت زمان تعیین اولویتهای کاری از اهمیت به سزایی برخوردار است و اولویت با امور و کارهایی است که فوریت و اهمیت بیشتری دارند (فرنر^۳، ۱۹۹۵). یکی از اصول مهم مدیریت زمان اصل ۲۰، ۸۰ است، یعنی از ۲۰٪ زمان برای انجام ۸۰٪ کارهای استفاده کن. موفقیت در مدیریت صحیح زمان وابسته به تشخیص کارهای مهم است (تریسی^۴، ترجمه احمدی، ۱۳۸۲). با توجه به این که زمان یک منبع محدود به شمار می آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط های آموزشی و برای دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است؛ مدیریت زمان فعالیت های دانش آموزان را نیز می تواند تحت تاثیر قرار دهد. پژوهشهای استوارت و لمبارد^۵ (۲۰۱۰) سیبرت^۶ و جتینگر (۲۰۰۲)، گارسیا^۷ و پرز (۲۰۰۵) نشان می دهد که رابطه آماری معنا داری بین مهارت های مدیریت زمان و موفقیت های تحصیلی دانش آموزان وجود دارد.

به نظر می رسد استفاده بهینه از زمان در راه مطالعه و یادگیری دانش آموزان می تواند تحت تاثیر شیوه های انتخابی مطالعه آنها و همچنین انگیزشی که برای پیشرفت تحصیلی دارند قرار گیرد؛ شیوه های مطالعه روش ها و فونونی هستند که تسلط بر آنها نحوه مطالعه را بهبود داده و اثر بخشی را افزایش و در نتیجه اطمینان و لذت بیشتری را نصیب بشر می کند (بالدریج^۸، ترجمه سیف، ۱۳۸۸). در سطح وسیع تر شیوه های مطالعه مهارتهایی هستند که باعث افزایش توانایی فرد برای موفقیت های تحصیلی و یادگیری بهتر می شوند. با این وجود تفاوت میان میزان یادگیری در دانش آموزان ناشی از توانایی برخی از آنها در استفاده از فنون و استراتژی های مطالعه و ناتوانی برخی دیگر در این زمینه نیست بلکه این تفاوت از آن جهت است که برخی از دانش آموزان قادرند از روش های متنوع تری سود جویند (انیس^۹، ۱۹۹۳) استفاده صحیح از شیوه های مطالعه یا مطالعه بهینه، یعنی استفاده کامل از زمان موجود برای درک و فهم مطالب؛ در واقع این روش ها به دانش آموزان کمک می کند تا از زمان های مطالعه بهره وری بالاتر داشته باشند.

در پژوهش فوق منظور از شیوه های مطالعه هفت روش مطالعه، اجمالی، عبارت خوانی، سریع خوانی، دقیق خوانی، خواندن انتقادی، تجسسی، و خواندن برای درک و زیبایی هنری است که نتیجه تجربه و تخصص

-
1. time management
 2. Collinz
 3. Ferner
 4. Terisy
 5. Stewart & Lombard
 6. Seibert & Getinger
 7. Garcia & Perez
 8. Baldrige
 9. Ennis

پژوهشگران موسسه مهارت‌های تحصیلی و خواندن بالدریج و همچنین آموزش برنامه‌های آموزشی این موسسه در چهارصد دانشکده و آموزشگاه است (بالدریج، ترجمه سیف، ۱۳۸۸).

مهارت‌های مدیریت زمان یکی از معیارهایی است که دانش‌آموزان با توجه به آن برای موفقیت در عملکرد خود تلاش می‌کنند و این تلاش برای موفقیت همان انگیزش پیشرفت^۱ است. کورمن^۲ (۱۹۷۷) انگیزش پیشرفت را عبارت از آرزو برای پیشی گرفتن در یک رفتار ویژه می‌داند که آن رفتار ویژه به صورت ملاک یا معیار در آمده باشد؛ به عبارتی یک میل یا علاقه به موفقیت کلی یا موفقیت در یک زمینه فعالیت خاص، انگیزش پیشرفت نام دارد. (گیج و برلاینر^۳، ۱۹۹۲). به نظر موری انگیزش پیشرفت به مفهوم انگیزه غلبه بر موانع و مبارزه با آنچه که به دشوار بودن شهرت دارد می‌باشد (شولتز^۴، ۲۰۰۵). بسیاری از معلمان ویژگی‌های دانش‌آموزان خوب را در خصوصیات نظیر سخت‌کوشی، همکاری و علاقه‌مندی می‌دانند و بعضی از آنان این ویژگی‌ها را به داشتن انگیزش دانش‌آموز منحصر می‌کنند (اسپالدینگ^۵، ۱۹۹۲). پژوهش‌ها نیز نشان داده است که، انگیزش دانش‌آموزان در یادگیری اهمیت مطلوب‌تری در مقایسه با هوش دارد و افراد با انگیزش پیشرفت بالا بهترین برنامه ریزی‌ها را در جهت استفاده از زمان انجام می‌دهند (ایوانس^۶، ۲۰۰۲). با این حال رعایت روش‌های مطالعه و اهمیت داشتن انگیزش پیشرفت در ارتباط با مدیریت زمان دانش‌آموزان موضوعی است که مخصوصاً در ایران کمتر به آن پرداخته شده؛ بنابراین، با توجه به مطالب فوق در این پژوهش سعی شده است تا رابطه شیوه‌های مطالعه و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان با مدیریت زمان مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد و مشخص شود که دانش‌آموزان با توجه به میزان علاقه‌ای که برای پیشرفت تحصیلی دارند و با توجه به این که برخی روش‌ها در صرفه جویی و استفاده بهینه از وقت و زمان آنها بسیار مؤثرتر است و به پیشرفت آنها کمک می‌کند کدام شیوه از روش‌های مطالعه را ترجیح داده و استفاده می‌کنند؛ در این راستا فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار گرفتند:

- بین شیوه‌های مطالعه دانش‌آموزان با مدیریت زمان رابطه وجود دارد.
- بین انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان با مدیریت زمان رابطه وجود دارد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. در این پژوهش تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه منطقه ۲ و ۴ آموزش و پرورش شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ مشغول به تحصیل بودند جامعه آماری را تشکیل دادند و با استفاده از جدول مورگان و با توجه به مقدار ریزشی که در هر آزمونی ممکن است وجود داشته باشد تعداد ۳۸۰ نفر از آنها به طریق روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند؛ به این ترتیب که ابتدا ۴ مدرسه و

1. achievement motivation
2. Korman
3. Gage & Berliner
4. Shultz
5. Spalding
6. Evans

سپس ۴ کلاس در هر مدرسه و ۲۴ نفر در هر کلاس به طور تصادفی از بین دبیرستانهای منطقه ۲ و ۴ تهران انتخاب و در نهایت پاسخنامه ۳۴۱ نفر از آنها که به سوالات به طور کامل پاسخ داده بودند مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شده است:

پرسشنامه شیوه های مطالعه سلیمی (۱۳۷۸) شامل ۳۱ سوال بوده و جهت سنجش اعتبار آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردیده که بر این اساس اعتبار این پرسشنامه ۰/۸۰ برآورد شده است. در این پرسشنامه هفت شیوه مطالعه (اجمالی، دقیق خوانی، تجسسی، تند خوانی، عبارت خوانی، انتقادی، درک زیبایی و هنر) گنجانده شده است؛ به این ترتیب که ۵ سوال اول مربوط به خواندن اجمالی، سوال ۶ تا ۱۰ مربوط به شیوه تند خوانی، سوال ۱۱ تا ۱۴ مربوط به عبارت خوانی، سوال ۱۵ تا ۱۹ مربوط به دقیق خوانی، سوال ۲۰ تا ۲۲ شیوه تجسسی، سوال ۲۳ تا ۲۶ شیوه انتقادی و سوال ۲۷ تا ۳۲ مربوط به درک زیبایی و هنر میباشد؛ در این پرسشنامه هر سوال دارای ۵ گزینه است که بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده است.

پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس^۱ (۱۹۷۰) که اعتبار و روایی آن در استرلیا توسط مک اینرنی^۲ مورد بررسی قرار گرفته با ضریب اعتبار ۰/۸۲؛ در ایران نیز اعتبار و روایی این پرسشنامه بر روی ۱۵۳۰ نفر از دانش آموزان متوسطه استان گیلان توسط اکبری (۱۳۸۴) مورد سنجش قرار گرفته و ضریب اعتبار ۰/۸۴ برای آن به دست آمده است. هرمنس (۱۹۷۰) بر مبنای دانش نظری و تجربی موجود درباره نیاز به پیشرفت این پرسشنامه را ساخته است، او برای نوشتن سوالات پرسشنامه انگیزش پیشرفت ده ویژگی که افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا را از افراد با انگیزش پایین متمایز می کند و از بررسی پژوهش های قبلی به دست آورده است به عنوان مبنای راهنما برای انتخاب سوالات برگزیده است.

نمرات بالایی که از مجموع سوالات این پرسشنامه به دست آمده نشان دهنده وجود انگیزش پیشرفت بالا در فرد می باشد.

پرسشنامه مدیریت زمان که برای اولین بار در ایران توسط میرزایی و دیگران (۱۳۸۵) با میزان اعتبار ۰/۸۰ ارائه شده است، شامل ۲۶ سوال است که حیطه های مدیریت زمان از جمله برنامه ریزی، اولویت بندی فعالیت های مربوط به مطالعه، تخمین زمان مورد نیاز برای مطالعه، لیست کردن فعالیت های انجام شده و تعیین اهداف در آن لحاظ گردیده است. حد اکثر نمره هر دانش آموز از مدیریت زمان ۱۰۴ و حداقل نمره صفر در نظر گرفته شده است. در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده های حاصل از اجرای پرسشنامه های ذکر شده و به منظور توصیف آماری، از جداول شاخص های آمار توصیفی استفاده شد و در راستای تحلیل های استنباطی و آزمون فرضیه های تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

1. Hermans
2. Mc Inerney

یافته ها

شاخص های آماری مربوط به نمرات انگیزه پیشرفت، مدیریت زمان و شیوه های مطالعه (شامل: اجمالی، تندخوانی، عبارت خوانی، دقیق خوانی، تجسسی، انتقادی و درک هنر و زیبایی) محاسبه شد، که داده های توصیفی مربوط به هر متغیر در جدول زیر مشاهده می شود.

جدول ۱: شاخص های آمار توصیفی مربوط به نمرات انگیزه پیشرفت، مدیریت زمان و شیوه های مطالعه

متغیرهای پژوهش	میانگین	حداقل	حداکثر	واریانس	انحراف معیار
انگیزه پیشرفت	۱۵.۸۳	۵۸	۱۰۷	۵۱.۸۱	۰.۲.۹
مدیریت زمان	۵۷.۶۱	۲۰	۱۰۰	۵۶.۲۳۹	۴۷.۱۵
اجمالی	۵۰.۸	۰	۲۰	۳۶.۱۶	۰.۴.۴
تندخوانی	۶۱.۱۰	۰	۲۰	۳۴.۱۸	۲۸.۴
عبارت خوانی	۱۱.۹	۰	۱۶	۹۰.۱۱	۴۵.۳
دقیق خوانی	۸۸.۱۴	۲	۲۲	۵۵.۱۴	۸۱.۳
تجسسی	۶۸.۷	۰	۱۲	۱۱.۸	۸۴.۲
انتقادی	۲۱.۱۰	۰	۱۷	۲۸.۱۱	۳۵.۳
درک هنر	۳۰.۱۴	۰	۲۴	۵۱.۲۵	۰.۵.۵

بر اساس جدول بالا نمره ی میانگین ۸۳.۱۳ برای انگیزش پیشرفت در بین دانش آموزان، نشان دهنده ی انگیزش پیشرفت متوسط رو به بالا در آنها است و همچنین نمره ی میانگین ۶۱.۵۷ که برای مدیریت زمان در نظر گرفته شده نیز از وجود استفاده در حد متوسط دانش آموزان از مهارت های مدیریت زمان دارد. به منظور بررسی رابطه بین شیوه های مطالعه و مدیریت زمان و پیش بینی مدیریت زمان دانش آموزان از طریق شیوه های مطالعه از ابزار رگرسیون استفاد شد که نتایج حاصل از این آزمون در جداول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۲: نتایج رگرسیون برای پیش بینی «مدیریت زمان» از طریق «شیوه های مطالعه» در دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معناداری
رگرسیون	۰.۹۶.۳۷۴۸۰	۷	۲۹۹.۵۳۵۴	۴۴۹.۴۰	۰/۰۰۱
باقیمانده	۵۷۷.۴۴۲۱۱	۳۳۴	۳۷۰.۱۳۲		

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر میزان F بدست آمده، می توان مطرح کرد که ارتباط معناداری بین «مدیریت زمان» و «شیوه های مطالعه» در سطح $\alpha=0/001$ مشاهده می شود. به عبارتی دیگر توان پیش بینی «مدیریت زمان» از

طریق « شیوه‌های مطالعه » وجود دارد. از این رو، جهت شناسایی و تبیین ضرایب رگرسیون، ضروری است تا جدول ضرایب رگرسیون عنوان شود.

ضرایب رگرسیون مرتبط با جدول ۲

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بینی کننده	میزان B	ضریب بتا	میزان t	سطح معناداری
	اجمالی	۴۳۴ .۰	۱۱۳ .۰	۵۳۱ .۲	۰۱۲ .۰
	تند خوانی	۵۹۹ .۰	۱۶۶ .۰	۳۷۴ .۳	۰۰۱ .۰
	عبارت خوانی	۵۱۹ .۰	۱۱۶ .۰	۴۷۹ .۲	۰۱۴ .۰
مدیریت زمان	دقیق خوانی	۵۷۶ .۰	۱۴۲ .۰	۹۶۳ .۲	۰۰۳ .۰
	تجسسی	۵۶۴ .۱	۲۸۸ .۰	۹۶۹ .۵	۰۰۱ .۰
	انتقادی	۳۳۱ .۰	۰۷۲ .۰	۳۹۵ .۱	۱۶۴ .۰
	درک زیبایی و هنر	۳۴۹ .۰	۱۱۴ .۰	۳۴۱ .۲	۰۲۰ .۰

با توجه به ضرایب رگرسیون چندمتغیری با روش ورود همزمان و همچنین ضرایب رگرسیون بدست آمده، می‌توان مطرح نمود که ارتباط مثبت معناداری بین «شیوه مطالعه تجسسی» و «شیوه مطالعه تندخوانی» در سطح $\alpha=0/001$ ، «شیوه مطالعه دقیق خوانی» در سطح $\alpha=0/01$ و «شیوه مطالعه اجمالی»، «شیوه مطالعه درک زیبایی و هنر» و «شیوه مطالعه عبارت خوانی» در سطح $\alpha=0/05$ با «مدیریت زمان» دانش‌آموزان مشاهده می‌شود. بدین ترتیب که با افزایش نمرات «شیوه مطالعه اجمالی»، «شیوه مطالعه تند خوانی» «شیوه مطالعه عبارت خوانی»، «شیوه مطالعه دقیق خوانی»، «شیوه مطالعه تجسسی» و «شیوه مطالعه درک زیبایی و هنر»، «مدیریت زمان» نیز افزایش می‌یابد و با کاهش آنها، «مدیریت زمان» نیز کاهش می‌یابد. و تنها شیوه مطالعه انتقادی است که با مدیریت زمان رابطه‌ای ندارد. از این رو، معادله رگرسیون فوق چنین تبیین می‌شود:

مدیریت زمان دانش‌آموزان =

(شیوه مطالعه عبارت خوانی) $0/116$ + (شیوه مطالعه تند خوانی) $0/166$ + (شیوه مطالعه اجمالی) $0/113$

(شیوه مطالعه درک هنر) $0/114$ + (شیوه مطالعه تجسسی) $0/288$ + (شیوه مطالعه دقیق خوانی) $0/142$

به منظور تعیین رابطه بین نمرات انگیزش پیشرفت در دانش‌آموزان با مدیریت زمان با توجه به داشتن تمامی

مفروضه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. که نتایج حاصل از این آزمون در جدول ۳ مشاهده می‌شود.

جدول ۳: نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین نمرات انگیزش پیشرفت و مدیریت زمان

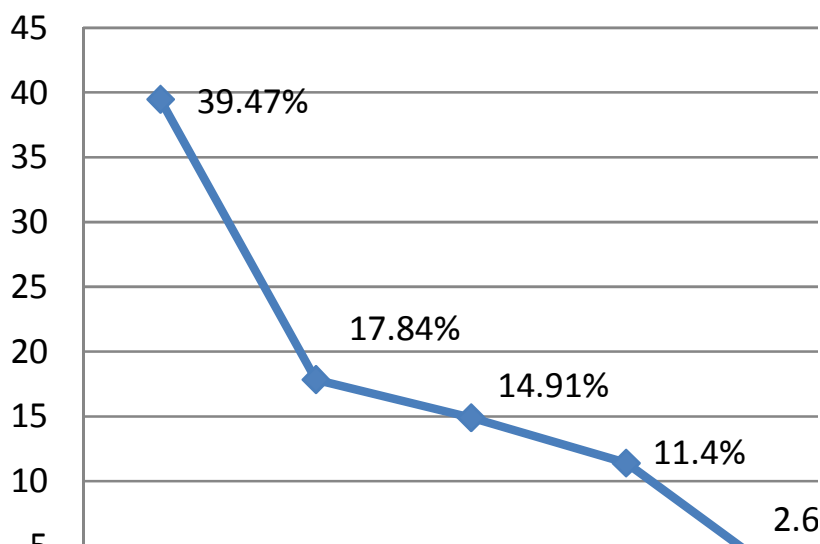
متغیر	میانگین	انحراف معیار	N	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
انگیزش پیشرفت	۱۵.۸۳	۰۲.۹	۳۴۲	۵۱۶.۰	۰/۰۰۱
مدیریت زمان	۵۷.۶۱	۴۷.۱۵			

طبق جدول فوق و با تأکید بر میزان ضریب همبستگی بدست آمده (۰/۵۱۶)، و با توجه به این که سطح معناداری کمتر از ۰/۰۰۱ است می توان مطرح نمود که رابطه معنی داری بین نمرات انگیزش پیشرفت و مدیریت زمان در بین دانش آموزان در سطح ($\alpha=0/001$) وجود دارد. همچنین نتایج جدول ۴ ماتریس کاملی از ضریب همبستگی میان متغیرهای پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۴: ماتریس همبستگی متغیرهای انگیزش پیشرفت، مدیریت زمان و شیوه های مطالعه

درک هنر	انتقادی	تجسمی	دقیق خوانی	عبارت خوانی	تند خوانی	اجمالی	مدیریت زمان	انگیزه پیشرفت
انگیزه پیشرفت								۱
مدیریت زمان							۱	۵۱۶.۰
اجمالی						۱	۳۵۷.۰	۱۱۴.۰
تند خوانی					۱	۳۵۶.۰	۴۷۴.۰	۲۱۴.۰
عبارت خوانی				۱	۴۳۷.۰	۳۰۱.۰	۴۰۳.۰	۲۳۲.۰
دقیق خوانی			۱	۲۹۹.۰	۲۹۶.۰	۱۶۲.۰	۴۳۰.۰	۳۴۷.۰
تجسمی		۱	۴۴۵.۰	۲۹۵.۰	۳۷۶.۰	۲۴۷.۰	۵۴۰.۰	۴۵۳.۰
انتقادی	۱	۴۰۰.۰	۴۳۶.۰	۳۲۶.۰	۳۴۴.۰	۲۷۷.۰	۴۳۱.۰	۲۸۲.۰
درک هنر	۴۹۶.۰	۳۱۱.۰	۲۳۷.۰	۲۶۲.۰	۳۷۴.۰	۳۱۷.۰	۴۰۱.۰	۲۲۶.۰

در نهایت یافته های تکمیلی میزان استفاده دانش آموزان از هریک از شیوه های مطالعه بر اساس شیوه مطالعه ارجحشان مطابق شکل ۱ نشان داده شده است.



بحث

بررسی فرضیات پژوهش از طریق رگرسیون نشان می‌دهد که بین شیوه‌های مطالعه و مدیریت زمان در سطح $\alpha=0/001$ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. این در حالی است که شیوه مطالعه تجسسی، تند خوانی، دقیق خوانی، عبارت خوانی، درک زیبایی و هنر و مطالعه اجمالی به ترتیب بیشترین و کمترین رابطه و تاثیر را در مدیریت زمان داشته‌اند. به گونه‌ای که با افزایش میزان استفاده از آنها، استفاده از مهارت مدیریت زمان نیز افزایش می‌یابد و برعکس. در این بین تنها میان شیوه مطالعه انتقادی با مدیریت زمان رابطه‌ای دیده نشد. این نتیجه همسو با مطالعات ریچاردز^۱ (۲۰۱۰) می‌باشد که معتقد است بهره‌وری کامل و دقیق از ساعت مطالعه، زمانی صورت می‌گیرد که شیوه مطالعه صحیح باشد و دقیقاً مساوی با حداکثر استفاده از زمان موجود می‌باشد.

مداول‌ترین شیوه مطالعاتی در بین دانش‌آموزان مورد مطالعه شیوه دقیق خوانی است که ۳۹.۴۷ درصد دانش‌آموزان از آن استفاده می‌کنند و پس از آن شیوه‌های مطالعه تجسسی ۱۷.۸۴ درصد و انتقادی ۱۴.۹۱ درصد بیشتر از سایر شیوه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. همچنین شیوه مطالعه اجمالی خوانی با ۱۱.۴۰ درصد کمتر از سایر شیوه‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. نتایج مشابه این یافته‌ها را سلیمی (۱۳۷۸) و محمدی (۱۳۸۲) در پژوهش‌های خود به دست آورده‌اند. این در حالی است که فنون روش دقیق خوانی شامل سازمان‌دادن، حاشیه‌نویسی، علامت‌گذاری و خلاصه‌کردن می‌باشد و چنین مطالعه‌ای در یک زمان کوتاه و محدود امکان‌پذیر نیست؛ فنون مطالعه اجمالی، سازمان‌بندی اولیه، برآورد دشواری مطالب و طرح سوال است.

نتایج جدول ۳ که از طریق آزمون همبستگی پیرسون به دست آمده نشان می‌دهد در سطح $\alpha=0/001$ رابطه معناداری بین انگیزش پیشرفت و مدیریت زمان دانش‌آموزان وجود دارد. نتایج پژوهش‌های جینهوا و دیگران^۲ (۲۰۰۸)

1. Richards
2. Jinhua and et al.

که ۱۵۱ دانش آموز چینی سال سوم دبیرستان را مورد بررسی قرار می داد و نتایج پژوهشهای لینگ و دیگران^۱ (۲۰۰۶) نشان می دهد رابطه مستقیمی بین انگیزش پیشرفت و موفقیت با مدیریت زمان وجود دارد که همسو با پژوهش فوق است. شفیر^۲ (۲۰۰۷) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که این افراد با انگیزش پیشرفت هستند که مهارت های مدیریت زمان را مد نظر قرار می دهند. همچنین کاوی^۳ (۱۹۹۰) که کتاب هفت عادت مردمان موثر را در کارنامه خود دارد معتقد است مهمترین مساله برای داشتن مدیریت زمان موثر این است که فرد همواره خود را رو به پیشرفت نگه دارد؛ هر آنچه فرد انگیزش پیشرفت بیشتری داشته باشد برای استفاده ی بهینه از زمان ارزش بیشتری قایل است. در کل او معتقد است اگر از یک مدیریت زمان قوی در زندگی استفاده شود هر چند زمان محدود و فرصتها اندک باشد اما پایان بزرگی در انتظار است.

ریچاردز معتقد است نکات اصلی در مدیریت زمان می تواند به دانش آموزان کمک نماید تا برنامه ریزی خود را با بهترین روش سازماندهی معین کنند همچنین به نظر او دانش آموزان می بایست مهارت های مدیریت زمان را در همه جوانب زندگیشان تمرین نمایند و اولویت بندی فعالیتهای مطالعاتی روزانه برای پیشرفت آنها بسیار مهم است. پژوهش حاضر مانند بسیاری از پژوهش های مشابه دارای محدودیتهایی است که در زیر به برخی از آنها اشاره می شود: دانش آموزان در درک برخی مفاهیم موجود در پرسشنامه ها مشکل داشتند به گونه ای که حضور محقق به هنگام پرس کردن پرسشنامه ها به منظور بیان ساده مفاهیم الزامی بود و در نتیجه برای اجرای پرسشنامه ها وقت زیادی صرف می شد. این پژوهش در بین دانش آموزان مناطق ۴ و ۲ شهر تهران انجام شده است و قابل تعمیم به سایر مناطق تهران و شهرها نمی باشد همچنین پژوهش فوق تنها دانش آموزان دختر دبیرستانی را در بر می گیرد و قابلیت تعمیم به جامعه پسران را ندارد.

به دنبال محدودیتهای فوق، پیشنهاد هایی نیز به شرح زیر ارائه می گردد:

از آنجا که اگر دانش آموزان با شیوه های صحیح مطالعه آشنایی داشته باشند و از آنها به درستی استفاده کنند علاوه بر اینکه از اتلاف وقت و زمان و نیروی آنها هنگام خواندن و یادگیری کاسته می شود، نسبت به درس و یادگیری علاقمند تر شده و انگیزه شان در راه پیشرفت های تحصیلی افزایش می یابد، پیشنهاد می گردد تا معلمان و برنامه ریزان در مدارس به آموزش شیوه های درست مطالعه بپردازند. نیز دانش آموزان در زمینه مهارتهای مدیریت زمان اطلاعات اندکی دارند، لذا لازم است آموزشهای کافی به آنها داده شود. قرار دادن درسهایی مانند " برنامه ریزی" در بین ساعتهای کلاسی دانش آموزان می تواند در این زمینه موثر باشد.

بهرتر است این پژوهش به منظور تعمیم پذیری نتایج در شهرها و مناطق دیگر و بر روی افراد بیشتری انجام گیرد. همچنین برای انجام مقایسه بین دختران و پسرها، لازم است تا پژوهش مشابهی بر روی هر دو جنس صورت گیرد.

1. Ling et al
2. Shafir
3. Covey

منابع

- اسپالدینگ، چریل. (۱۳۸۹). انگیزش در کلاس درس (ترجمه اسماعیل بیابانگرد، تهران: نشر مدرسه. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۲).
- کاوی، استیون. (۱۳۸۸). هفت عادت مردمان مؤثر (ترجمه محمد رضا آل یاسین) تهران: نشر هامون. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۰).
- انیس، ف. (۱۳۷۳). فن مطالعه (ترجمه ع. صلحجو). تهران: نشر مرکز نشر دانشگاهی. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۳).
- بالدريج، کی، پی. (۱۳۸۸). روشهای یادگیری و مطالعه. (ترجمه علی اکبر سیف). تهران: نشر دانا.
- تریسی، برایان. (۱۳۸۲). قانون ۲۰-۱۰ و بهره‌گیری از زمان. (ترجمه سایه احمدی). نشریه پیام مدیریت موفق، شماره ۲۷.
- سلیمی، سوزان. (۱۳۷۸). بررسی شیوه‌های متداول مطالعه در میان دانش‌آموزان دختر دوم و سوم متوسطه و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد خوراسگان.
- فرنر، جک. (۱۳۸۱). مدیریت کاربردی وقت و عملکرد (ترجمه ناصر جواهری زاده). تهران: نشر پژوهش (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۵).
- کورمن، آبراهام. (۱۳۸۶). روانشناسی صنعتی و سازمانی (ترجمه حسین شکر کن). تهران: نشر رشد (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۷۷).
- محمدی، باذر. (۱۳۸۲). رابطه بین روش انتخابی مطالعه و رعایت اصول آن با موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان هنرستانهای ناحیه ۲ زنجان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه زنجان.
- میرزایی، فاطمه، راوری، علی، و الحانی، فاطمه. (۱۳۸۵). چگونگی مدیریت زمان مطالعه دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی. دو فصلنامه طب جنوب، ۱، ۷۶-۸۴.

- Collinz, Donald. (2010). *Time Management - Study Skills For Students*. dissertation hypothesis, Article From ArticleSeer. Com
- Evans, B. R. (2002). *Overview Of The Winner Personal Success Organizer*. [Http://www. Learning success. com](http://www.Learning success. com)
- Gage, N. L; Berliner, D. C. (1992). *Educational Psychology (3rd,5th ed)*. Hopewell, NJ: Houghton Milflin.
- Garcia, R. R; Perez, G. F. (2004). *Assessing Time Management Skills as an Important Aspect of Student Learning*. *School Psychology International*, v25, n2, 167-183
- Hermans, J. M. (1970). *Achievement Motivation Test for adults*. *Journal Of Applied Psychology*. 54, 353-363.

- **Jinhua, G. ; Yuling, N ; Jianwei, L. (2008).** *The Relationship between Time Management Disposition, Self-esteem and Achievement Motivation on High School Students in Grade Three.* China Journal of Health Psychology.
- **Ling, D. ; Xi-ting, H ; Zeng-you, X. (2006).** *Investigation Of Time Management Disposition And Achivement Motivation Among Excellent Students In Junior Middle School.* Journal of Southwest China Normal University(Humanities and Social Sciences Edition).
- **Richard, B. H. (2010).** *Time management and study skills for students.* From <http://www.suite101.com>
- **Seibert, jill. k ; Getinger, M. (2002).** *Contributions Of Study Skills To Academic Competence.* School Psychology Review, v31 n3 p350-65
- **Shafir, Ahmad. (2007).** *The Experts Guide to Managing Your Time.* <http://EzineArticles.com/>
- **Schultz, D. P. (2005).** *Theories Of Personality (8th ed).* Belmont: Wadsworth.
- **Stwart, A. J. ; Lombard, K. (2010).** *Exploring the Relationship between Time Management Skills and the Academic Achievement of African Engineering Students A Case Study.* Journal of Engineering Education, v35 n1 79-89