



رابطه بین راهبردهای خودتنظیمی، تکانشگری با مدیریت زمان در دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه دوم شهرستان

شادگان

لیلا خمیسی<sup>۱</sup>

دکتر پروین احتشام زاده<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین راهبردهای خودتنظیمی، تکانشگری با مدیریت زمان در دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه دوم شهرستان شادگان بوده است.

**روش:** روش پژوهش همبستگی بوده. ۱۹۰ نفر از بین دانش آموزان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهشی به کار رفته جهت سنجش متغیرهای مورد نظر شامل، پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی بوفارد (۱۹۹۵)، مقیاس تکانشگری بارت نسخه یازدهم (۲۰۰۴)، پرسشنامه مدیریت زمان کوئین استفاده شد.

**یافته‌ها:** برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندمتغیری، استفاده شد. نتایج حاصل نشان دادند که بین راهبردهای خودتنظیمی و مدیریت زمان رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد، ولی بین سه مؤلفه تکانشگری شناختی، تکانشگری بی‌برنامگی و تکانشگری حرکتی با مدیریت زمان رابطه معنی‌دار مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج به دست آمده از رگرسیون چندمتغیری نشان داد که راهبردهای خودتنظیمی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای مدیریت زمان بوده است.

**کلیدواژه‌ها:** راهبردهای خودتنظیمی، تکانشگری، مدیریت زمان

<sup>۱</sup>. کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

<sup>۲</sup>. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران نویسنده مسئول: P\_ehtesham85@yahoo.com



## مقدمه

زمان، ارزشمندترین منبع است و دارای ویژگی‌های خاصی نسبت به سایر منابع می‌باشد، به طور مستمر مصرف می‌شود، غیرقابل برگشت ذخیره کردن است و سایر منابع به شرط وجود زمان ارزش پیدا می‌کنند. امروزه استفاده از مدیریت زمان مسئله حیاتی است. مدیریت زمان در واقع کنترل هر ثانیه از زمان نیست، بلکه شامل روشهایی است که مردم از طریق آنها، زمان را برای بهبود زندگی خود به کار می‌برند (مکنزی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰).

مدیریت زمان<sup>۲</sup>، عمل یا فرایند طراحی و به کارگیری کنترل آگاهانه بر روی زمانی است که صرف فعالیت‌های مشخص می‌شود، به خصوص به منظور افزایش اثربخشی، کارایی یا باروری. در طول تاریخ، زمان و ابعاد مختلف آن، مورد توجه انواع تمدن‌ها بوده و امروزه این توجه بیش از پیش وجود دارد. به گونه‌ای که یافت و کارها را بسیار سریع‌تر و آسان‌تر از پیش انجام داد. با این وجود، تمایل سرعت عمل در انجام کارها روز به روز بیشتر می‌شود. با چنین تمایلی این احساس در افراد به وجود می‌آید که از زمان عقب مانده و نمی‌توانند.

از آن به طور مؤثر بهره‌مند شوند. همه ما بارها و بارها این پند را شنیده‌ایم «وقت طلاست»...و خود نیز این مثل را برای توجه دادن به دیگران، نسبت به ارزش زمان و چگونگی مصرف آن به کار برده‌ایم غافل از اینکه طلا را هم می‌توان ذخیره کرد و هم می‌توان دوباره بدست آورد. در حالی که زمان سرمایه و منبع ارزشمندی است که اگر از دست رفت هرگز نمی‌توان جایگزینی برای آن یافت. به بیانی دیگر زمان کیفیتی است که با آن همه چیز را می‌توان به دست آورد، ولی عکس آن صحیح نیست (مکنزی، ۱۹۹۰).

یکی از متغیرهایی که با مدیریت زمان ارتباط دارد راهبردهای یادگیری خودتنظیم<sup>۳</sup> است، که ابتدا توسط پژوهشگران شناختی-اجتماعی مورد مطالعه قرار گرفت. راهبردهای یادگیری خودتنظیم که توسط بندورا و همکارانش در سال ۱۹۸۳، مورد مطالعه قرار گرفت، دیدگاهی نسبتاً جدید برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی بود. زیرا راهبردهای یادگیری خود-تنظیم به این فکر توجه می‌کنند که، چگونه دانش آموزان شخصا فرایند یادگیری خود را فعال کرده، تغییر می‌دهند و تنظیم می‌نمایند (سبحانی نژاد و عابدی، ۱۳۸۵). زیمرمن (۱۹۸۶)، به عنوان یکی از نظریه پردازان تئوری شناختی-اجتماعی، راهبردهای یادگیری خودتنظیم را نوعی از یادگیری تعریف نمود که در آن دانش آموز به جای آنکه برای کسب دانش و مهارت بر معلمان، والدین و دیگران تکیه کنند، شخصا تلاش‌های خود را شروع و هدایت می‌کنند (سبحانی نژاد و عابدی، ۱۳۸۵).

تکانشگری<sup>۴</sup> هسته اصلی بسیاری از آسیب‌های اجتماعی، مانند مصرف مواد، قماربازی بیمارگونه، اختلالات شخصیت و دست زدن به اقدامات پرخطر جنسی و بزهکاری است، این اختلال هر ساله موجب از بین رفتن زمان و سرمایه در بسیاری از کشورها می‌شود (ارس<sup>۵</sup>، سانستین<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶، داو<sup>۷</sup> و لوکستون<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴)، یا به تعریفی دیگر تغییرات ناگهانی و گسترده‌ای که در تمامی جنبه‌های زندگی نوجوانان ایجاد می‌شود، مرحله‌ای بحرانی را ایجاد کرده که طبعاً مشکلات و ناسازگاریهایی را به همراه خواهد داشت. از ۴۰ سال پیش تلاش‌های زیادی برای تشریح تجربی ساختار تکانشگری انجام شده است (ایوندن<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹).

<sup>1</sup> -Mackenzie

<sup>2</sup> -timer management

<sup>3</sup> -Self-regulation

<sup>4</sup> -impulsivity

<sup>5</sup> -Arce

<sup>6</sup> -scantiestban

<sup>7</sup> -Dawe

<sup>8</sup> -Loxton

<sup>9</sup> -Evenden



ارس و سانتیستین (۲۰۰۶)، برای تکانشگری تعاریف زیادی ارائه شده است. برخی از این تعاریف شامل رفتار انسان بدون تفکرکافی، عمل غریزه بدون توسل به مهارایگو<sup>۱</sup> و عمل سریع ذهن بدون دور اندیشی و قضاوت هوشیار می‌باشد. همچنین تکانشگری تکانشگری ممکن است، به معنی عمل نمودن با حداقل تفکر نسبت به اعمال آینده یا عمل کردن بر اساس افکاری که بهترین ترجیح فرد با دیگران نمی‌باشد، در نظر گرفته می‌شود (ایوندن، ۱۹۹۹). سلیمانی تپه سری (۱۳۸۴) در تحقیقی به تبیین رابطه بین میزان استفاده بهینه مدیران از مدیریت زمان و اثربخشی مدیران رابطه مثبت معنادار وجود دارد. عارفی و همکاران (۱۳۸۸)، در تحقیقی که روی مدیران شرکت سهامی ذوب آهن اصفهان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین خودتنظیمی و مدیریت زمان رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. عراقیه و همکاران (۱۳۹۰) بین مدیریت زمان و اثربخشی آنان رابطه معنادار وجود دارد. لومیس<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) در پژوهش خود نشان داد که بین مدیریت زمان و خودتنظیمی رابطه معنی دار وجود دارد. تری<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) در پژوهشی نشان داد که رابطه مثبت معنی داری بین مدیریت زمان و خودنظم‌دهی و خوداثربخشی وجود دارد. برین<sup>۴</sup> (۲۰۰۷)، طی تحقیقی دریافت که کلید موفقیت در مدیریت زمان، شناسایی و فهم موقعیت‌های بحرانی خودتنظیمی و انعطاف پذیر بودن در برابر این وضعیت است.

این تحقیق به بررسی متغیرهایی نظیر راهبردهای خودتنظیمی و تکانشگری با مدیریت زمان در دانش آموزان پایه اول متوسطه دوم شهرستان شادگان پرداخته است تا مشخص شود هر یک از این متغیرها چه رابطه‌ای با مدیریت زمان در دانش آموزان دارد. و کدامیک از آنها پیش بینی کننده قوی مدیریت زمان در دانش آموزان است.

## روش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه دوم شهر شادگان بود. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۱۹۰ دانش آموز بود که برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد، همچنین دانش آموزان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند.

## ابزار پژوهش

ابزار به کار رفته در این پژوهش عبارتند از:

پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی بوفارد<sup>۵</sup>

پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد حاوی ۱۴ سؤال است که در سال (۱۹۹۵) توسط بوفارد و همکارانش طراحی شده است (ملاقنبری، ۱۳۸۰). پرسشنامه مذکور توسط کدیور (۱۳۸۰) هنجاریابی شده است. ضریب پایایی کلی پرسشنامه براساس آلفای کرونباخ ۰/۰۷ بدست آمده است، نمره‌گذاری پرسشنامه با استفاده از مقیاس لیکرت، از کاملاً موافقم «۱-نمره» و کاملاً مخالفم (۵/۰) نمره و سؤالات «۵، ۱۳، ۱۴»، به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود، مجموع نمرات هر فرد می‌تواند بین ۷۰-۱۴ باشد نمره بالا نشانگر خودتنظیمی بالا خواهد بود، برای تعیین روایی سازه، نتایج تحلیل عاملی نشان داد که روایی سازه، نتایج تحلیل عاملی نشان داد که ضریب همبستگی نیمه تفکیکی بین سؤالات مناسب بوده و این آزمون قادر است ۵/۰۲ واریانس خودتنظیمی را تعیین کند و

<sup>1</sup> -ego

<sup>2</sup> -Loomis

<sup>3</sup> -Tarry

<sup>4</sup> -Barin

<sup>5</sup> -Bouffard



روایی سازه آن نیز در حد مطلوبی می‌باشد (کدیور، ۱۳۸۰). در پژوهش حاضر ضریب پایایی کلی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب 0/59 و 0/62 به دست آمده که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه می‌باشد.

### مقیاس تکانشگری بارت<sup>۱</sup>

ویرایش یازدهم این پرسشنامه توسط (بارت و همکاران، ۲۰۰۴) ساخته شده است این پرسشنامه دارای ۳۰ پرسش و به صورت چهارگزینه‌ای تدوین شده است که سه عامل تکانشگری شناختی، تکانشگری حرکتی و بی‌برنامگی را ارزیابی می‌کند، پایین‌ترین و بالاترین نمره به ترتیب ۳۰ و ۱۲۰ است، پاتون، استفورد<sup>۲</sup> و بارت (۱۹۹۵) پایایی دورنی برای نمره کل آن از 0/79 تا 0/83 را گزارش کردند، نادری و حق شناس (۱۳۸۸)، در پژوهشی برای نخستین بار در ایران به اعتباریابی مقیاس تکانشگری بارت در جامعه دانشجویی پرداختند، ضریب پایایی مقیاس تکانشگری بارت از طریق دو روش آماری آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برابر 0/72 و 0/60 بدست آمد. نمره‌گذاری پرسشنامه: گزینه‌ها در مقیاس لیکرت با چهار درجه هرگز تا همیشه درجه‌بندی شده، سؤالات نمره «۱» هرگز تا «۴» همیشه معکوس می‌شوند. هر چه نمره بالاتر، تکانشگری بیشتر می‌شود، پایین‌ترین نمره ۳۰ و بالاترین ۱۲۰ بیشتر می‌شود. سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۱۰، ۱۱، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰ مؤلفه تکانشگری شناختی و سؤالات ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۵، مؤلفه تکانشگری بی‌برنامگی و سؤالات ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶ مؤلفه تکانشگری حرکتی را نشان می‌دهد. ضریب همبستگی نمره کل مقیاس تکانشگری در تحقیق صورت گرفته توسط جاوید و همکاران (۱۳۹۱) با عامل عدم برنامه ریزی 0/80 با عامل تکانشگری حرکتی 0/74 و با عامل تکانشگری شناختی 0/47 بود، بنابراین همبستگی معنادار بین خرده مقیاس‌ها نشانگر روایی مناسب این ابزار می‌باشد.

در تحقیقی که توسط کسایی (۱۳۹۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با موضوع بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر تکانشگری، احساس تنهایی و انگیزه پیشرفت بر روی دانش آموزان دختر متوسطه شاهد شهر اهواز صورت گرفت ضرایب پایایی این پرسشنامه به ترتیب برابر با 0/72 و 0/76 محاسبه گردید.

در پژوهش حاضر ضریب پایایی کلی پرسشنامه که با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید، آلفای کرونباخ آن 0/75 و تنصیف آن 0/57 بدست آمد، که نشانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه می‌باشد.

### پرسشنامه مدیریت زمان

این پرسشنامه توسط «کوئین و همکاران<sup>۳</sup>» طراحی شده است (مقیمی، ۱۳۸۴). این پرسشنامه شامل ۱۲ سؤال که به صورت بلی و خیر جواب داده می‌شوند، نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه به این صورت است که تعداد جواب‌ها مثبت (بله‌ها) در سؤال‌های ۲، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰ و ۱۲ به هر یک از آنها امتیاز (+) داده می‌شود و سؤال‌های ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۱ به سؤالات جواب منفی (خیر+) امتیاز تعلق می‌گیرد، در این آزمون هر چه امتیاز کل بیشتر باشد، رفتار فرد با خطوط راهنمایی که در مدیریت زمان ارائه گردیده نزدیکی دارد. در تحقیقی که از توسط شجاعی (۱۳۸۹) در پایان نامه خود با موضوع رابطه بین هوش هیجانی و مدیریت زمان انجام داد ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای پایایی پرسشنامه مذکور را با استفاده از آلفای 0/۷۲ و با روش تنصیف برابر با 0/۳۰ گزارش کرده‌اند.

در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه مدیریت زمان با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برابر با 0/۶۳ و 0/۶۵ به دست آمد، که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه می‌باشد.

<sup>1</sup> -Barratt impulsivity scale

<sup>2</sup> -Patton, & Stanford

<sup>3</sup> -Quinn et all



## نتایج

فرضیه ۱: بین راهبردهای خودتنظیمی بامدیریت زمان رابطه وجود دارد.

متغیرملاک انگیزه پیشرفت	متغیرپیش بین	ضریب همبستگی r	سطح معنی دار p	تعدادنمونه n	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای		۰/۵۴	۰/۰۲	۱۹۰	۴۲/۷۶	۳/۳۲

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، نتایج حاکی از آن است که ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر راهبردهای خودتنظیمی با انگیزه پیشرفت برابر با ( $r = ۰/۵۴$  و  $p = ۰/۰۲$ ) بدست آمد که نشان می‌دهد بین راهبردهای خودتنظیمی با مدیریت زمان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در نتیجه فرضیه ۱ تأیید می‌گردد.

فرضیه ۲: بین تکانشگری شناختی با مدیریت زمان رابطه وجود دارد.

فرضیه ۳: بین تکانشگری بی برنامه‌ریزی با مدیریت زمان رابطه وجود دارد.

فرضیه ۴: بین تکانشگری حرکتی با مدیریت زمان رابطه وجود دارد.

جدول ۲: ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر تکانشگری شناختی، بی برنامه‌ریزی، حرکتی با مدیریت زمان

متغیرملاک مدیریت زمان	متغیرپیش بین	ضریب همبستگی r	سطح معنی داری p	تعدادنمونه n	میانگین	انحراف معیار
تکانشگری شناختی		۰/۱۲	۰/۲۶	۱۹۰	۴۲/۶۳	۴۲/۵۴
تکانشگری بی برنامه‌ریزی		۰/۱۷	۰/۴۲	۱۹۰	۲۳/۹۵	۵/۳۷
تکانشگری حرکتی		۰/۱۱	۰/۱۸	۱۹۰	۳۴/۷۰	۳/۷۶

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی پیرسون بین متغیر تکانشگری شناختی با انگیزه پیشرفت برابر با ( $r = ۰/۱۲$  و  $p = ۰/۲۶$ ) بدست آمد که نشان می‌دهد بین تکانشگری شناختی و انگیزه پیشرفت رابطه معنادار وجود ندارد. در نتیجه فرضیه ۲- تأیید نمی‌گردد. ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای تکانشگری بی برنامه‌ریزی و انگیزه پیشرفت ( $r = ۰/۱۷$  و  $p = ۰/۴۲$ ) بدست آمد که نشان می‌دهد که بین تکانشگری بی برنامه‌ریزی و انگیزه پیشرفت رابطه معنادار وجود ندارد. در نتیجه فرضیه ۳- تأیید نمی‌گردد. ضریب همبستگی پیرسون بین تکانشگری حرکتی و انگیزه پیشرفت ( $r = ۰/۱۱$  و  $p = ۰/۱۸$ ) بدست آمد که نشان می‌دهد که بین تکانشگری حرکتی و انگیزه پیشرفت رابطه معنادار وجود ندارد و در نتیجه فرضیه ۴ پژوهش تأیید نمی‌گردد.

## بحث و نتیجه گیری

براساس یافته‌های حاصل از این پژوهش بین راهبردهای خودتنظیمی و مدیریت زمان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، نتایج یافته‌های این فرضیه با یافته‌های سلیمانی تپه سری (۱۳۸۴)، عارفی (۱۳۸۸)، عراقیه (۱۳۹۰)، لومیس (۲۰۰۰)، تری



(۲۰۰۲)، برین (۲۰۰۷) همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه باید گفت، دانش‌آموزی که بتواند بر جریان فعالیت‌های خود نظارت کنترل داشته باشد و از میزان توجه خود نسبت به اطلاعات ارائه شده، آگاه باشد، راهکارهایی را جهت هدایت بهتر توجه خود بکار خواهد گرفت و در نتیجه در یادگیری و اجرای تکالیف مختلف زندگی عملکرد بالاتری را از خود نشان می‌دهد، افراد بوسیله این راهبردهای مدیریت زمان و در کنترل گرفتن زمان برای تحقق اهداف و موفقیت‌ها اعمال و رفتار خود را جهت رسیدن به اهداف جهت‌دهی می‌کنند. این راهبرد زمانی به ثمر خواهد نشست که دانش‌آموز ابتدا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و خود را ارزیابی کند، سپس با توجه به توانایی‌ها و امکانات خود و با احساس کفایت جهت رسیدن به اهدافش برنامه‌ریزی کرده و خط مشی خود را تعیین می‌کند. از ویژگی این راهبرد این است که قابل آموزش است، و استفاده از مهارت خودتنظیمی می‌تواند عملکرد فرد را در زمینه‌های درسی و غیردرسی بالا ببرد. براساس یافته‌های حاصل از پژوهش در رابطه بین سه مؤلفه‌های تکانشگری شناختی، حرکتی، بی‌برنامگی و مدیریت زمان هیچگونه رابطه معنی‌دار مشاهده نشد، متأسفانه در این زمینه پژوهش صورت نگرفته، در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که رفتار تکانشگری در نوجوانان را می‌توان به عدم مقاومت برای به تعویق انداختن، ارضاء فوری، نقص در بازداری حرکتی و فقدان تمرکز در هنگام تصمیم‌گیری دانست و کارکردهای شناختی، عاطفی مثل توجه، حافظه، پردازش پاداش و انگیزش در بروز آن نقش دارد، رفتارهای تکانشگرانه به عنوان یکی از جنبه‌های مهم عملکردهای اجتماعی، یکی از عوامل زمینه‌ساز رفتارهای ناشایسته و نابهنجار مثل تمایلات اعتیادگونه شامل سوءمصرف مواد، قماربازی بیمارگونه، رانندگی خطرناک، بزهکاری و همچنین اعتیادهای تکنولوژی از جمله اعتیاد به اینترنت و تلفن همراه و... است. از آنجایی که تکانشگری یک صفت نامطلوب و منفی تلقی می‌گردد، در پژوهش حاضر رابطه معنی‌داری بین تکانشگری با مدیریت زمان در دختران نوجوان بدست نیامد که می‌تواند نشان دهنده وجود نسبی برخی سطوح تکانشگری در این دختران نوجوان باشد. و از آنجا که برخی ویژگی‌های جنسیت مؤنث یا تکانشگری «به ویژه تکانشگری حرکتی» همخوانی ندارد، اما مشاهده نشدن رابطه همبستگی منفی ممکن است دلیل مقطع سنی گروه نمونه و عدم مهارت کافی در کنترل انگیزه‌ها و گرایش‌های نوظهور این دوران باشد.

محدودیت‌ها:

۱- اجرای پژوهش روی دختران نوجوان صورت گرفت و سایر گروه‌های سنی و جنسیت مذکر مورد بررسی قرار نگرفتند.

۲- محدود بودن پژوهش در زمینه رابطه بین تکانشگری و مدیریت زمان.

پیشنهادات:

پیشنهادات پژوهشی

۱- از آنجایی که پژوهش بر روی جامعه محدود دانش‌آموزان پایه اول دختر متوسطه دوم اجرا شده، پیشنهاد می‌شود که بر روی

سایر پایه‌ها و دوره‌های تحصیلی و همچنین بر روی دانش‌آموزان پسر اجرا شود.

۲- افزایش مطالعات در زمینه رابطه بین تکانشگری و مدیریت زمان

پیشنهادات کاربردی

۱- ایجاد فرصت‌های آموزش راهبردهای خودتنظیمی، سازگاری اجتماعی، مدیریت زمان و راههای کنترل تکانه به دانش‌آموزان

۲- آموزش روش‌های صحیح برخورد با دانش‌آموز به اولیاء و مربیان جهت تقویت انگیزه پیشرفت و پرورش نوجوانانی برخوردار

از راهبرد خودتنظیمی و سازگار دو برخوردار از روش‌های مدیریت زمان، و به دور از هرگونه تکانشگری در قالب برنامه‌های آموزش خانواده توسط مشاوران و مربیان تربیتی و روانشناسان.



## منابع

- جاوید، م؛ محمدی، ن؛ رحیمی، چ (۱۳۹۱). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی یازدهمین ویرایش مقیاس تکانشگری بارت، مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. سال دوم، شماره هشتم، صص ۳۳-۲۳.
- سبحانی نژاد، م و عابدی، ا (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری خودتنظیم و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه شهر اصفهان با عملکرد تحصیلی آنان در درس ریاضی. فصلنامه روانشناسی، دانشگاه تبریز (علمی-پژوهشی)، سال اول، شماره ۱، بهار ۱۳۸۵.
- سلیمانی تپه سری، ف (۱۳۸۴). تبیین رابطه میزان استفاده بهینه مدیران از مدیریت زمان و اثربخشی آن در مدارس راهنمایی و متوسطه ناحیه ۲ ساری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- شجاعی، ر (۱۳۸۹). رابطه بین هوش هیجانی و مدیریت زمان با استرس شغلی کارکنان شرکت پالایش بیدبند، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- فرخی، ن (۱۳۸۲). اثر مشترک راهبردهای یادگیری و سبک‌های تفکر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوم راهنمایی شهر تهران، رساله دکترای (چاپ نشده)، تهران، دانشکده روان شناسی و علوم تربیت دانشگاه علامه طباطبایی.
- کدیور، پ (۱۳۸۰). بررسی خودکارآمدی، خودگردانی و هوش در پیشرفت درسی دانش آموزان به منظور الگویی برای یادگیری بهینه، پژوهشکده تعلیم و تربیت.
- ملاقنبری، ع (۱۳۸۰). بررسی رابطه هسته کنترل، یادگیری خودتنظیم و پیشرفت تحصیلی پذیرفته شدگان کنکور سراسری سال ۱۳۷۹ در دانشگاه کاشان. پایان نامه کارشناسی ارشد، شیراز، ایران. دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شیراز.
- محمدیاری، ق (۱۳۸۲). رابطه انگیزش پیشرفت و راهبردهای یادگیری خودنظم بخش با کارآمدی شخصی تصویری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- مقیم، م (۱۳۸۴). سازمان و مدیریت رویکردی پژوهشی، انتشارات ترمه.
- نادری، ف و حق شناس، ف (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس تکانشگری و احساس تنهایی با استفاده از تلفن همراه در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- عراقیه، ع؛ زهراکار، ک؛ اکبری، م (۱۳۹۰). تبیین رابطه مدیریت زمان و اثربخشی مدیران در مدارس راهنمایی پسرانه منطقه بوستان و گلستان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر.



## منابع لاتین

- Brian, T. (2007). *planand prioritize*. Arlington, united states: sage.
- Edwin, A. & Marcia, P. (2004). *Improving Productivity Through more effective Time*.
- Loomis, K.D.(2000). *Lrarning styles and asynchranaus learning Networks*. 4(1),23-31.
- Mackenzie, A. (1990). *The Time Trap*. New York, McGraw-Hill. pp 3 - 41.
- Barratt, E. Standford, M.S. Kent, T. A. & felthous, A.(2004). *NeuroPsychological and Cognitive psycho-physi-ology substrates of impulsive aggression Biological.Psychatry* ,41,1045-1061.
- Sadock, B. J., & Sadock, V.A.(2003). *synopsis of Psychiatry philadelphia: Lippincott williares and wilkins*.
- Terry, P. S. (2002). *The Effect of online Time Management Practice on Self-Regulated Learning and Academic Self-Efficacy*. Disserta tion of Curriculum in struction, Virginia University. T, M. & Hartley, J. (1996). *A Comparison Academic Performance of Mature and Traditional-Entry University St udents*. *Higher Education*, 32, 199-215.
- Zimmerman, B. J. (1990). *Self -regulated learning and academic achievement: An overview-* *Educational Psychology*, 25 (1), 3-17.