

## The Effect of Teaching Time Management on Self-Directed Learning in the first grade of second cycle of secondary school girl's students

Zahra Delavari, Fariba Karimi

<sup>1</sup> M.A in educational management, Khorasgan, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

<sup>2</sup> Assistant professor, Department of Educational sciences, Khorasgan, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

### Abstract

The present study was conducted to measure the effect of teaching Time Management on self-directed learning in the first-grade high school girl students. The research method was semi experimental and the research design was pretest-posttest with the control group. The used sampling method was randomized cluster. To this end, two classes, with 30 students each, were randomly selected as "Experimental" and "Control" from a girls' high school in Falavargion region. The data collection instrument comprised a self-directed learning questionnaire (Fisher et al, 2001) which its face, content, and construct validities had been measured. the reliability of which, also, by means of Cronbach's Alpha, was calculated as 0.81. Both groups responded to the self-directed learning questionnaire as pretest. Then, Time Management was taught to the experimental group, in eight sessions of 1.5 hours each, over a one-month period. Next, both groups were administered a post-test. The data were analyzed using Analysis of Covariance. The findings indicated that the mean scores for self-directed learning and their elements (i.e. self-management, motivation to learn and self-control) increased in the experimental group on the post-test compared to those on the pre-test. Consequently, teaching Time Management improved self-directed learning and its elements.

**Keywords:** Self-Directed Learning, Time Management, Self-Management, Motivation to Learn, Self-Control, Self-Regulation Learning.

## تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودراهبری در یادگیری دانش آموزان دختر پایه اول دوره دوم متوسطه

زهرا دلاور، فریبا کریمی \*

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران  
<sup>۲</sup> استادیار دانشکده علوم تربیتی، واحد خوراسگان (اصفهان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودراهبری در یادگیری دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه انجام شده است. روش پژوهش نیمه تجربی و طرح پژوهش پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود. به این منظور یکی از مدارس متوسطه دخترانه منطقه فلاورجان که به صورت تصادفی انتخاب شد، دو کلاس اول ۳۰ نفره انتخاب و به صورت تصادفی یک کلاس در گروه آزمایش و دیگری در گروه کنترل قرار گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه خودراهبری در یادگیری (Fisher et al, 2001) بود که روایی سازه، محتوایی و صوری آن در سوابق پژوهشی بررسی و تأیید شده بود، روایی صوری مجدداً نیز بررسی و تأیید شد. پایایی آن برحسب ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد. هر دو گروه به پرسشنامه خودراهبری در یادگیری به عنوان پیش‌آزمون پاسخ دادند. سپس مدیریت زمان در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته طی یک ماه به گروه آزمایش آموزش داده شد و در پایان هر دو گروه در معرض پس‌آزمون قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از آن بود که میانگین نمرات کل خودراهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن (خودمدیریتی، رغبت برای یادگیری و خودکنترلی) در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. در نتیجه آموزش مدیریت زمان بر افزایش خودراهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن تأثیر داشته است.

**واژگان کلیدی:** خودراهبری در یادگیری، مدیریت زمان، خود مدیریت، رغبت برای یادگیری، خود کنترلی، خود تنظیمی در یادگیری

## مقدمه

لذا مهارت فردی مدیریت زمان نوعی خود راهبری یا خود مدیریتی است. (Zali, 1996)

یادگیرندگان خودراهبر مالکان و مدیران مسئول فرآیند یادگیری خود هستند. این قبیل افراد از مهارت‌های لازم برای دسترسی و پردازش اطلاعات مورد نیاز خود برای هدف خاصی برخوردارند. (Abdullah, 2001)

کلید خودراهبری و اثربخشی، اعمال مدیریت زمان است و کنترل وقت برای دستیابی به نتایج اساسی، امری حیاتی به حساب می‌آید (Laket, 2011). پژوهش‌ها در مورد یادگیری خودراهبر برای دانش‌آموزان و معلمان بسیار حائز اهمیت است، چرا که هدف اصلی آموزش، ایجاد یادگیرندگان و متفکران مستقل و خود تنظیم است (Yukeselturk & Bulut, 2007). براساس نتایج تحقیقاتی که در مورد عوامل مؤثر بر یادگیری انجام شده، شایسته است معلمان علاوه بر آموزش آن‌چه باید یاد گرفته شود، چگونه یادگرفتن را نیز به دانش‌آموزان یاد بدهند. زیرا آموزش راهبردهای یادگیری و خودراهبری در یادگیری از اهداف بلندمدت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان به شمار می‌رود (Pintrich & Digrot, 1990). معلمان می‌توانند از راهبردهای یادگیری خود تنظیم استفاده کنند و این تفکر سنتی خود را تغییر دهند که بعضی از دانش‌آموزان، چیزهای آموزش داده شده به آنها را یاد نمی‌گیرند. معلمان باید این نکته را درونی سازند که هدایت دانش‌آموزان برای یادگیری به مدرسه می‌آیند، مهارت چگونه یاد گرفتن را به آنها آموزش دهند و به جای القای شکست و بی‌کفایتی به دانش‌آموزان، در رشد خود پنداره مثبت آن‌ها نقش داشته باشند. (Camahalan, 2006). دانش‌آموزانی که خودتنظیمی بیش‌تری دارند، مشکلات رفتاری کمتر و مهارت‌های اجتماعی مهم‌تری را به نمایش می‌گذارند و تعامل کارآمدتری در مدرسه و گروه دارند. (winsler et al, 1997). استادی که به دانش‌آموزان می‌آموزد که چگونه یاد بگیرند، آنان را در دوران بحران بزرگسالی راهنمایی می‌کند و در این حالت پیشرفت آنان حتمی است. (Gibbons, 2002). اعمال نکردن طرح‌های خودراهبر در دوره‌های آموزشی رسمی باعث وابستگی هر چه بیشتر فراگیران می‌شود و به

انسان‌ها، مخلوقاتی یادگیرنده هستند. یاد دادن و یاد گرفتن جریان مادام‌العمری است که در سرشت آنها نهفته است. یادگیری در بیان نهایی یعنی خلاقیت. اما امروزه فقط شمار اندکی از مردم به معنای واقعی آموزش دیده‌اند. عامه مردم اگر دانش و مهارتی می‌جویند صرفاً برای کاریابی است و چون به هدفشان می‌رسند، از یادگیری باز می‌مانند. درحالی‌که یادگیری فرآیندی مادام‌العمر است و نظام آموزشی باید چنان متحول شود که حق شایسته یادگیری را ادا کند (Karlos & Rashmi, 2005). عصر فن‌آوری اطلاعات و ره‌آوردهای آن بستر مناسب آموختن برای تبدیل معلم محوری به خودراهبری را فراهم نموده و محیط‌های آموزش مجازی زمینه انگیزش فرد را برای خود راهبری ایجاد کرده است. (نولز, 1975) خود راهبری را به صورت فرآیندی تعریف می‌کند که فراگیران با کمک یا بدون کمک دیگران برای تشخیص نیازهای یادگیری، تنظیم اهداف، شناسایی منابع مادی و انسانی برای یادگیری، انتخاب و اجرای استراتژی‌های لازم یادگیری و ارزشیابی پیامدهای یادگیری پیش‌قدم می‌شوند و ابتکار عمل را به دست می‌گیرند. (knowls et al, 2008)

از پیش‌نیازهای یادگیری تحصیلی و اجتماعی در کودکان و نوجوانان، برنامه‌ریزی، سازماندهی، مدیریت زمان، توجه، حافظه‌کاری و فراشناخت است. این مهارت‌ها شامل مجموعه‌ای از توانایی‌های عالی، شناختی و فراشناختی شامل خودراهبری، خودآغازگری، برنامه‌ریزی، انعطاف شناختی، حافظه‌کاری، سازماندهی، ادراک پویا از زمان، پیش‌بینی آینده و حل مسئله است. (Abadi & Jahaniyan, 2010)

از میان عوامل فوق، تری (Terry, 2002) رابطه مثبتی بین مدیریت زمان و خودنظم‌دهی یافته است. آدمی با اعمال مدیریت زمان به حالت خود نظم می‌رسد. به عبارت دیگر بدون اینکه ساز و کارهای خارجی رفتار و اعمال انسان را تحت کنترل در آورد، فرد اعمال و رفتار خود را کنترل می‌کند و زمان لازم برای انجام دادن فعالیت‌های بسیار مهم را در نظر می‌گیرد.

(Seo & Kang, 2011) در پژوهش خود نشان دادند، ایجاد برنامه‌ریزی مطالعه و مدیریت زمان ارتباط قابل توجهی با موفقیت در یادگیری و توانایی خودراهبری در یادگیری دارد.

در حال حاضر بسیاری از دانش‌آموزان در امر یادگیری منفعل می‌باشند و کمتر از مهارت خودراهبری برخوردارند. اگر میزان خودراهبری در یادگیری دانش‌آموزان سنجیده و مشخص شود، می‌توان تأثیر متغیرهای مرتبط با آن را مورد پژوهش قرار داد، یکی از فاکتورهایی که با خودراهبری در یادگیری ارتباط دارد و می‌تواند تأثیرگذار باشد، مدیریت زمان است. مدیریت زمان می‌تواند فعالیت‌های دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد، زیرا زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید و لزوم مدیریت آن بخصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. مسئله‌ای که وجود دارد این است که در مراکز آموزشی، میزان خود راهبری فراگیران نه سنجیده می‌شود و نه این مهارت به آن‌ها آموزش داده می‌شود، فقط از آنان انتظار می‌رود که در یادگیری فعال باشند. اکثر دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری خود از زمان نیز به طور صحیح استفاده نمی‌کنند. در نتیجه با مسائل و مشکلات زیادی در تحصیل روبرو می‌شوند و به دنبال آن دچار افت تحصیلی و سرخوردگی و فقدان انگیزه برای ادامه تحصیل می‌شوند. در این پژوهش، تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودراهبری در یادگیری دختران پایه اول متوسطه دوره دوم مورد پژوهش قرار گرفته تا در صورت داشتن تأثیر مثبت، با آموزش مدیریت زمان به دانش‌آموزان، خودراهبری در یادگیری در آنان افزایش پیدا کند و به تبع آن یادگیری آن‌ها بهبود یابد و گامی در جهت پیشگیری از افت تحصیلی برداشته شود. فرضیه اصلی پژوهش: آموزش مدیریت زمان خودراهبری در یادگیری دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوره دوم را افزایش می‌دهد.

#### فرضیه‌های فرعی

۱- آموزش مدیریت زمان بر خود مدیریتی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوره دوم را افزایش می‌دهد.

سلب آزادی آنان در انتخاب روش‌های متفاوت یادگیری می‌انجامد (Nadi, 2003).

پژوهش‌هایی در این راستا صورت گرفته است، به تعدادی از آنها اشاره می‌شود: نامدار پور ( Namdarpou, 2009) دریافته است، بین خودتنظیمی و مدیریت زمان که یکی از مهارت‌های مطالعه است رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. ساکتی و طاهری (Saketi & Taheri, 2010) دریافتند دانشجویانی که در ابعاد هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه بهتر بودند، در بعد موفقیت تحصیلی نیز عملکرد بالاتری داشتند و بیش‌ترین تفاوت این دو گروه در سطح هدف‌گذاری بود. نادى (Nadi, 2004) در پژوهش خود نشان داد خودراهبری در کلاس‌هایی پرورش می‌یابد که ویژگی‌هایی هم‌چون استقلال، خودمدیریتی و همکاری، خطرپذیری، هدف‌گیری شخصی و تکمیل وظایف، توسعه یابد. عارفی و همکاران (Arefi et al., 2009) دریافتند بین خودتنظیمی و مدیریت زمان و خودانگیزی و مدیریت زمان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. پژوهش کجباف و همکاران (Kajbaf et al., 2003) حاکی از آن بود که خودکارآمدی بالا به تولید انگیزش پیشرفت می‌انجامد. امینی زرار (Amini Zarar, 2008) دریافت راهبردهای یادگیری خودتنظیمی فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا به طور فعال فرآیندهایی مانند تنظیم اهداف، خودکنترلی، خودارزشیابی، خودانگیزی را مدیریت کنند و با رشد جهت‌گیری هدف‌های خود در یادگیری، انگیزه یادگیری را در خود تقویت و تسهیل کنند. گردان‌شکن و همکاران (Gordanshekan, 2008)، گردان‌شکن و نادى و همکاران (Gordanshekan et al., 2010) و نادى و همکاران (Nadi et al., 2010) در پژوهش‌های خود دریافتند تدریس بسته فراشناختی میزان خود راهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن (خود مدیریتی، خود کنترلی و رغبت برای یادگیری) را افزایش می‌دهد. (تری Terry, 2002) در پژوهش خود رابطه مثبت معناداری بین مدیریت زمان و خود نظم‌دهی و خود اثربخشی یافته است. جینهوا و همکاران (Jinhua et al, 2008) دریافتند رابطه مثبت معنی‌داری بین مدیریت زمان و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان وجود دارد. سئو و کانگ

و توجه شده است. عناوین مربوط به هر جلسه در جدول ۱ آمده است.

برای تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پژوهش، از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده به عمل آمد، در سطح توصیفی درصد فراوانی، محاسبه میانگین و انحراف معیار همراه با واریانس و در سطح استنباطی نیز در راستای فرضیه‌های پژوهش که مبتنی بر مقایسه بین گروه آزمایش (گروهی که آموزش مدیریت زمان دیده بودند) و گروه کنترل بوده است، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس نمرات و از آزمون کولموگروف اسمیروف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها استفاده شده است.

#### یافته‌های پژوهش

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمرات خودراهبری در یادگیری در همه مؤلفه‌ها در گروه آزمایش در پس آزمون بیشتر از گروه کنترل بوده است.

به منظور استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای بررسی تساوی واریانس نمرات کل خودراهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن از آزمون لوین و کولموگروف اسمیروف استفاده شد که نتایج در جدول‌های ۳ و ۴ آمده است.

نتایج جدول ۳ آزمون لوین تساوی واریانس‌های نمرات کل خود راهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن را نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که برای نمرات کل خود راهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن به جز مؤلفه خود کنترلی تساوی واریانس‌ها برقرار است.

نتایج جدول ۴ آزمون کولموگروف اسمیروف نمرات کل خود راهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن را نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن است که برای نمره خودکنترلی در گروه آزمایش نرمال نیست. ولی نمرات کل خودراهبری در یادگیری و بقیه مؤلفه‌های آن نرمال است. با توجه به نتایج مندرج در جدول‌های ۳ و ۴ و تساوی حجم گروه‌ها، استفاده از آزمون‌های پارامتریک امکان‌پذیر است.

همان‌طور که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بین گروه‌ها در خودراهبری و هر یک از مؤلفه‌های آن در سطح  $P < 0/001$  تفاوت معنی‌دار وجود دارد. با توجه به این که میانگین نمرات کل خودراهبری در یادگیری، خودمدیریتی،

۲- آموزش مدیریت زمان رغبت برای یادگیری دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوره دوم را افزایش می‌دهد.

۳- آموزش مدیریت زمان خود کنترلی دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوره دوم را افزایش می‌دهد.

#### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع شبه‌تجربی با گروه آزمایش و گروه کنترل، با استفاده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. متغیر مستقل مدیریت زمان و متغیر وابسته خودراهبری در یادگیری بوده است. پس از انجام پیش‌آزمون برای هر دو گروه، آموزش مدیریت زمان، طی ۸ جلسه یک و نیم ساعته در مدت یک ماه برای گروه آزمایش انجام شد و پس از اتمام جلسات آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه دوره دوم، منطقه فلاورجان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ به تعداد ۲۹۸۱ نفر و در ۱۹ دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری، تصادفی خوشه‌ای بود. به این صورت که یکی از دبیرستان‌های دخترانه منطقه به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس از دبیرستان مذکور ۲ کلاس ۳۰ نفره پایه اول انتخاب شد که به تصادف یکی در گروه آزمایش و یکی در گروه کنترل قرار گرفت. ابزار پژوهش پرسش‌نامه خودراهبری فیشر و همکاران (Fisher et al, 2001) بود که شامل ۳۸ گویه با طیف پنج گزینه‌ای لیکرت است. ۱۵ گویه آن به مؤلفه خودمدیریتی، ۱۰ گویه به مؤلفه رغبت برای یادگیری و ۱۳ گویه به مؤلفه خودکنترلی مربوط است. پرسش‌نامه استفاده شده در پژوهش حاضر معتبر بوده و در سوابق پژوهشی، روایی صوری، محتوایی و سازه آن توسط نادی و سجادیان (Nadi & Sajadian, 2006) بررسی و تأیید شده بود. در این پژوهش نیز روایی صوری آن مجدداً بررسی و تأیید شد. شاخص پایایی کل مقیاس در این پژوهش ۰/۸۱ و برای هر یک از مؤلفه‌های خود مدیریت ۰/۸۱، خود کنترلی ۰/۶۱ و رغبت برای یادگیری ۰/۸۳ به دست آمد.

- محتوای جلسات آموزش: در تهیه محتوای آموزش، بر ابعاد شناختی، عاطفی و روانی حرکتی در یادگیری، تمرکز

رغبت برای یادگیری و خودکنترلی در گروه آزمایشی (آموزش مدیریت زمان) از میانگین گروه کنترل بیشتر است. این تفاوت به نفع گروه آزمایشی (آموزش مدیریت زمان) است.

یعنی آموزش مدیریت زمان توانسته است میزان کل خود راهبری در یادگیری و هر یک از مؤلفه‌های آن را در دانش‌آموزان افزایش دهد.

جدول ۱ - محتوای جلسات آموزش مدیریت زمان

جلسات	موضوع	هدف
جلسه اول	معارفه - مهارت‌های تحصیلی - فنون و روش‌های یادگیری مؤثر - کاربرد آن‌ها برای موفقیت در امتحانات و آشنایی مختصر بامدیریت زمان	ایجاد انگیزه
جلسه دوم	افراد موفق اوقات خود را زمان‌بندی می‌کنند. اهمیت تنظیم وقت - اولویت‌بندی فعالیت‌ها - تنظیم جدول فعالیت‌هایی که روزانه انجام می‌دهند.	شناخت مفهوم مدیریت زمان و اهمیت آن
جلسه سوم	شناسایی اوقات حداکثر کارایی و حداقل کارایی - شناسایی سارقان یا هدردهنده‌های زمان - چند نکته مهم برای طولانی کردن زمان	توجه به حالات جسمی و روحی خودشان در ساعات مختلف روز یا در روزهای متفاوت مثلاً اول یا آخر هفته و توجه به هدردهنده‌های وقت
جلسه چهارم	اصول برنامه‌ریزی درسی و مدیریت زمان - اصل هدف - اصل واقع‌نگری - اصل مسئولیت	شناخت اهدافشان در زندگی شامل بلندمدت، میان‌مدت، کوتاه مدت، توجه به برنامه به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف، مسئولیت‌پذیری
جلسه پنجم	ادامه اصول برنامه‌ریزی درسی و مدیریت زمان - اصل پشتکار - اصل ابتکار - اصل تعدیل و ترجیح	امید داشتن و تلاش و پشتکار، توجه به تفاوت‌های فردی و داشتن ابتکارات فردی، رعایت اعتدال و دوری از افراط و تفریط
جلسه ششم	قوانین کاربردی در برنامه‌ریزی شامل: ارزش‌گذاری - زمان‌بندی صحیح فعالیت‌ها	نوشتن اهداف روی کاغذ - شناخت زمان مناسب هر کار
جلسه هفتم	ادامه قوانین کاربردی: توالی در کار عملی - دوری از خستگی و کسالت - فرجه‌گذاری	پیگیری مطالعات با مرور مطالب قبل و مطالب تازه تدریس شده - استراحت‌های کوتاه‌مدت - در نظر گرفتن زمانی برای کارهای پیش‌بینی نشده
جلسه هشتم	ادامه قوانین کاربردی: بحث و مناظره علمی - نه گفتن و در پایان خلاصه‌ای از کل جلسات قبل	تبادل اطلاعات و موضوعات علمی با دوستان، افزایش و تقویت قدرت بیان، تجزیه و تحلیل مطالب علمی، تکرار و تمرین و یادگیری نه گفتن و مرور و یادآوری مطالب مطرح شده

تأثیر آموزش مدیریت زمان بر خودراهبری... / ۱۶۳

جدول ۲ - مقایسه میانگین و انحراف معیار گروه‌های کنترل و آزمایش نمرات کل خودراهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		شاخص‌های آماری مؤلفه‌ها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۷/۴۹	۵۹/۳۳	۵/۵۰	۳۸/۹۰	آزمایش
۶/۸۳	۴۱	۷/۵۵	۳۷/۴۶	کنترل
۸/۱۷	۴۱	۳/۸۷	۲۶/۸۰	آزمایش
۵/۵۶	۲۸/۸۶	۴/۶۴	۲۶/۴۳	کنترل
۶/۷۸	۵۴/۹۳	۵/۲۶	۳۳/۵	آزمایش
۹/۴۳	۴۰/۵	۷/۲۸	۳۱/۵	کنترل
۲۰/۲۴	۱۵۵/۲۶	۱۳/۸۰	۹۹/۲۰	آزمایش
۱۹/۵۵	۱۱۰/۳۶	۱۷/۶۱	۶۵/۴۰	کنترل

جدول ۳ - آزمون لوین در مورد همسانی واریانس نمرات کل سطح خود راهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن

متغیرها	نسبت F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی‌داری
نمره کل	۰/۰۶۸	۱	۵۸	۰/۷۹۶
خود مدیریتی	۱/۲۳۳	۱	۵۸	۰/۲۷۱
رغبت برای یادگیری	۳/۰۷۶	۱	۵۸	۰/۰۸۵
خودکنترلی	۴/۶۰۲	۱	۵۸	۰/۰۳۶

جدول ۴ - آزمون کولموگروف اسمیرنوف نمرات کل خود راهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن

متغیرها	گروه	آماره	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
خود	آزمایش	۰/۱۰۳	۳۰	۰/۲۰۰
مدیریتی	کنترل	۰/۱۵۵	۳۰	۰/۰۶۲
رغبت برای یادگیری	آزمایش	۰/۱۱۹	۳۰	۰/۲۰۰
خودکنترلی	کنترل	۰/۱۳۷	۳۰	۰/۱۵۹
نمره کل	آزمایش	۰/۱۷۸	۳۰	۰/۰۱۶
	کنترل	۰/۱۱۴	۳۰	۰/۲۰۰
	آزمایش	۰/۱۰۲	۳۰	۰/۲۰۰
	کنترل	۰/۱۱۵	۳۰	۰/۲۰۰

جدول ۵ - تحلیل کوواریانس نمره کل خودراهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن در گروه‌های مورد مطالعه

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	سطح معناداری	مقدار اتا	توان آماری
کل خود راهبری درپیش‌آزمون	۴۶۷/۲۲۸	۱	۴۶۷/۲۲۸	۱/۱۸۳	۰/۲۸۱	۰/۰۲۰	۰/۱۸۸
گروه	۲۸۸۹۸/۰۹۰	۱	۲۸۸۹۸/۰۹۰	۷۳/۱۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۲	۱/۰۰۰
خود مدیریتی در پیش‌آزمون	۳۹/۲۴۷	۱	۳۹/۲۴۷	۰/۷۴۵	۰/۳۹۲	۰/۰۱۳	۰/۱۳۶
گروه	۴۸۱۵/۶۵۸	۱	۴۸۱۵/۶۵۸	۹۱/۳۷۱	۰/۰۰۱	۰/۶۲۴	۱/۰۰۰
رغبت برای یادگیری در پیش‌آزمون	۱۱۳/۹۰۴	۱	۱۱۳/۹۰۴	۲/۳۲۹	۰/۱۳۳	۰/۰۴۱	۰/۳۲۳
گروه	۲۱۴۱/۵۷۹	۱	۲۱۴۱/۵۷۹	۴۳/۷۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴۳	۱/۰۰۰
خود کنترلی در پیش‌آزمون	۰/۰۰۵	۱	۰/۰۰۵	۰/۰۰۰	۰/۹۹۴	۰/۰۰۰	۰/۰۵۰
گروه	۲۹۷/۰۵۸	۱	۲۹۷/۰۵۸	۴۳/۴۱۹	۰/۰۰۱	۰/۴۴۱	۱/۰۰۰

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های فرضیه‌ها نشان داد که آموزش مدیریت زمان توانسته است میزان خودراهبری در یادگیری و مؤلفه‌های آن یعنی خودمدیریتی، رغبت برای یادگیری و خودکنترلی را در دانش‌آموزان افزایش دهد.

بر اساس تعاریف صاحب‌نظران، یادگیرندگان خود راهبر به تعیین اهداف و تشخیص نیازهای یادگیری با کمک یا بدون کمک دیگران و ارزشیابی پیامدها و تشخیص خطاها می‌پردازند، ابتکار عمل را به دست می‌گیرند، تصمیم می‌گیرند و راهبردهای لازم یادگیری را انتخاب و اجرا می‌کنند. در این پژوهش، مدیریت زمان هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه را به دانش‌آموزان آموزش داد و باعث ارتقاء یادگیری آنان شد. ارتقاء یادگیری و خود راهبر شدن به موفقیت تحصیلی و عملکرد بهتر می‌انجامد.

از این نظر یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های زیر همسو است: سئو و کانگ (Seo & Kang, 2011) که نشان دادند، ایجاد برنامه‌ریزی مطالعه و مدیریت زمان ارتباط

قابل توجهی با موفقیت در یادگیری و توانایی خودراهبری در یادگیری دارد. تری (Terry, 2002) که رابطه مثبت معناداری بین مدیریت زمان و خود نظم دهی و خود اثر بخشی یافته است. ساکتی و طاهری (Saketi & Taheri, 2010) که دریافتند دانشجویانی که در ابعاد هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه بهتر بودند در بعد موفقیت تحصیلی نیز عملکرد بالاتری داشتند و بیشترین تفاوت این دو گروه در سطح هدف‌گذاری بود.

در فرایند مدیریت زمان در مرحله تعهد دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که خود را در چارچوب برنامه قرار دهند، به آن متعهد و پایبند باشند، خود را ملزم به تغییر در عادت‌ها و روش‌های گذشته کنند، عادات و رفتارهای خود را مدیریت کنند و از فرآیند خودنظمی در یادگیری خویش سود برند. یافته‌های این پژوهش در این مورد با پژوهش نادی (Nadi & Kazemi, 2005) همسو است که نشان داد، خودراهبری در کلاس‌هایی پرورش می‌یابد که ویژگی‌هایی هم‌چون استقلال، خودمدیریتی و همکاری، خطرپذیری،

کنند و با رشد جهت‌گیری هدف‌های خود در یادگیری، انگیزه یادگیری را در خود تقویت و تسهیل کنند.

آموزش مدیریت زمان نیز دانش فراشناختی دانش‌آموزان را بالا می‌برد و باعث می‌شود آنها از نظام شناختی خود و چگونگی عملکرد آن آگاه شوند. چگونه یاد گرفتن را یاد بگیرند و از راه‌کارهای خاصی برای درک مطالب درسی و انجام تکالیفشان استفاده کنند و به خودراهبری برسند. در این راستا با پژوهش‌های (گردان شکن (Gordanshekan et al., 2008) (Gordanshekan, 2008) و نادى (Nadi et al., 2010) همسو می‌باشد. آنها در پژوهش‌های خود دریافته‌اند تدریس بسته فراشناختی میزان خود راهبری در یادگیری و مولفه‌های آن (خودمدیریتی، خودکنترلی و رغبت برای یادگیری) را افزایش می‌دهد. دانش‌آموزان با اعمال مدیریت زمان به حالت خودنظمی می‌رسند، اعمال و رفتار خود را مدیریت می‌کنند و زمان لازم برای انجام‌دادن فعالیت‌های بسیار مهم را در نظر می‌گیرند. لذا مهارت فردی مدیریت زمان، نوعی خودمدیریتی است. در فرآیند مدیریت زمان دانش‌آموزان یاد می‌گیرند اگر بعضی اوقات، تلاش هدف‌دار آنها به نتیجه نرسید، هدف همان هدف است، اما احتمالاً تلاش در راه صحیح و مسیر درست نبوده است و باید خطاها را بشناسند و برای جبران آن در جهت رسیدن به هدف حرکت کنند. این تلاش برای موفقیت در جهت رسیدن به اهداف تحصیلی، همان رغبت برای یادگیری است. افراد با انگیزش پیشرفت و رغبت زیاد برای یادگیری، بهترین برنامه ریزی‌ها را در جهت استفاده از زمان انجام می‌دهند. می‌توان گفت رغبت برای یادگیری استفاده بهینه از زمان را افزایش می‌دهد و مدیریت زمان، رغبت برای یادگیری را افزایش می‌دهد. مدیریت زمان با آموزش راهبردهای فراشناختی (خودپرسی، خودنظارتی، خودارزیابی و تنظیم اهداف) باعث افزایش خودکنترلی، خودانگیزشی و خودارزیابی در دانش‌آموزان شد تا آنها از یادگیری خود آگاه باشند و به سمت خود راهبری سوق داده شوند.

از مهم‌ترین اهداف آموزشی کمک به فراگیران برای رسیدن به خودراهبری در یادگیری می‌باشد تا فراگیران بتوانند اهداف مطلوب فردی و اجتماعی خود را تعیین کنند

هدف‌گیری شخصی و تکمیل وظایف توسعه یابد. پژوهش‌ها نشان داده که رغبت برای یادگیری در مقایسه با هوش افراد اهمیت بیشتری دارد. افراد با انگیزش پیشرفت و رغبت زیاد برای یادگیری، بهترین برنامه‌ریزی‌ها را در جهت استفاده از زمان انجام می‌دهند. در این پژوهش مدیریت زمان، رغبت برای یادگیری را افزایش داد و رغبت برای یادگیری باعث استفاده بهینه از زمان شد. پژوهش عارفی و همکاران (Arefi et al., 2009) نیز نشان داده است بین خودتنظیمی و مدیریت زمان و خودانگیزی و مدیریت زمان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. جینهوا و همکاران (Jinhua et al, 2008) هم در پژوهش خود دریافته‌اند رابطه مثبت معنی‌داری بین مدیریت زمان و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان وجود دارد.

خودراهبرشدن دانش‌آموزان در یادگیری، مربوط به مفهوم خودمدیریتی و نظریه‌ی خودنظم‌دهی رفتار بندورا می‌باشد. بندورا معتقد بود بسیاری از رفتارهای انسان جنبه خودنظم‌دهی دارند؛ به این صورت که اگر رفتارهای فرد مطابق با معیارهای عملکردی شخص باشد یا از آنها فراتر برود، مثبت ارزیابی می‌شود و اگر پایین‌تر از معیارهای وی باشد، منفی ارزیابی می‌شود. این خودکارآمدی شخصی را نشان می‌دهد. در پژوهش حاضر آموزش مدیریت زمان خودکارآمدی شخصی را بالا برده و به افزایش انگیزه برای یادگیری (رغبت برای یادگیری) منتهی شد. پژوهش کجباغ و همکاران (Kajbaf et al., 2003) نیز حاکی از آن بود که خودکارآمدی بالا به تولید انگیزش پیشرفت می‌انجامد.

خودکنترلی حالتی است که فرد را به انجام وظایفش متمایل می‌سازد، بدون اینکه عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد. با یادگیری مدیریت زمان دانش‌آموزان با شناخت خود و فاکتورهای وجودی خود در مورد فعالیت‌های خود از خودشان سؤال می‌کنند، بر کارهای خود نظارت کرده، خود را ارزیابی می‌کنند. بدون تقلید از دیگران ابتکار عمل به خرج داده و با ابداع و نوآوری راهی برای خود مشخص می‌کنند. امینی زرار (AminiZarar, 2008) در پژوهش خود دریافت راهبردهای یادگیری خودتنظیمی فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا به طور فعال فرآیندهایی مانند تنظیم اهداف، خودکنترلی، خودارزیابی، خودانگیزشی را مدیریت



- ارائه مهارت‌های مدیریت زمان به عنوان یک درس مهارتی یا پرورشی در سال اول متوسطه- برگزاری دوره‌های ضمن خدمت با محتوای مدیریت زمان برای دبیران به ویژه مشاوران و مربیان پرورشی مدارس برای آموزش دادن به دانش آموزان- توجه بیشتر به آموزش مدیریت زمان در کلاس‌های فنون تدریس که برای دبیران برگزار می‌شود.

#### منابع

Abadi, A & Jahaniyan najafabadi, A. (2010). Administrative skills in school (planning, organization, time management, attention, memory, and metacognition homework). Isfahan: Publication best ideas.

Abdullah MH. (2001). Self-directed learning [Eric digest No. 169]. Bloomington, in: ERIC clearinghouse on reading, English, and communication digest. ERIC document reproduction service. 2001. [ED459458].

AminiZarar, M. (2008). The relation between self-regulated learning strategies, motivational beliefs, and students' academic achievement, Quarterly Journal of New Thoughts on Education, 4(4): 123-136 (Persian).

Arefi, M., Karimi, F & Goharan, H. (2009). The relationship between emotional intelligence and management time management in Esfahan Steel Co, Research in Curriculum Planning A Quarterly Journal Of Science and Research, 6(24): 85-102 (Persian).

Camahalan, F.M.G. (2006). Effects of self-regulated learning on mathematics achievement of selected Southeast Asian Children, Journal of Instructional Psychology, v33 n3 p194-205.

Fisher M, King J, Tague G. (2001). Development of a self-directed learning readiness scale for nursing education. Nursing Education Today, 21(7): 516-25.

Gibbons M. (2002). The Self-Directed Learning Handbook; Challenging Adolescent Student to Excel, San Francisco, CA: Joosy-Bass.

Gordanshekan, M. (2008). Effect of critical thinking, problem solving and meta-cognitive on students' self-learning, M.A thesis, University of Islamic Azad Isfahan (Khorasgan) Branch.

Gordanshekan, M., Yarmohammadian, M.H & Ajami, S. (2010). The effect of teaching meta-cognition package on self-directed learning in

و برای رسیدن به این اهداف، خود را هدایت و رهبری کنند. وقتی به دانش‌آموزان مهارت‌های مدیریت زمان آموزش داده می‌شود، آنها هدف‌گذاری، الویت‌بندی فعالیت‌ها و وظایف، برنامه‌ریزی، مسئولیت‌پذیری و تعهد به اجرای برنامه را یاد می‌گیرند. با شناخت اوقات حداکثر و حداقل کارایی خود برای مطالعات خود برنامه‌ای مناسب، تنظیم و جدول برنامه هفتگی می‌نویسند. فعالیت‌های خود را اولویت‌بندی کرده و برحسب اولویت، در جدول جایگزین می‌کنند. کارهای مهم و غیرمهم را شناخته و می‌دانند که چه فعالیتی باعث دستیابی آن‌ها به اهداف تعیین‌شده توسط خودشان می‌شود. زمان‌هایی برای استراحت انتخاب می‌کنند، مسئول اوقات خود هستند، بر زمان خود نظارت می‌کنند و هدر دهنده‌ها یا سارقان زمان را شناخته و بر آنها مسلط می‌شوند. از چگونگی یادگیری خود آگاه هستند و برای رسیدن به موفقیت، بهتر برنامه‌ریزی می‌نمایند. در کنترل زمان، وظیفه و منابع لازم برای انجام کار مهارت می‌یابند. در مواجهه با موانع یاد می‌گیرند که با مشکلات و مسائل روبرو شوند و راه‌حل‌ها را بیابند و مسائل خود را به شکل مقتضی حل نمایند. یافته‌های این پژوهش حاکی از تاثیر مثبت آموزش مدیریت زمان بر خود رهبری در یادگیری بود و بیان‌کننده این است که ایجاد رغبت برای یادگیری، تقویت خود مدیریتی و خودکنترلی در دانش‌آموزان منجر به استقلال و در نهایت خودرهبری در یادگیری می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت که دانش‌آموزان نیازمند به آموزش بعضی مهارت‌های تحصیلی و مطالعه مثل مهارت مدیریت زمان هستند تا یادگیری آنها بهبود یابد. در نتیجه لازم است، آموزش این گونه مهارت‌ها مورد توجه بیشتری قرار بگیرد.

پیشنهاد/ت: با توجه به یافته‌ها، به مراکز آموزشی و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت ضمن پیشنهاد برای فراهم آوردن شرایط مناسب برای بهبود یادگیری دانش‌آموزان، پیشنهادات زیر ارائه می‌گردد: تهیه بسته آموزشی مدیریت زمان (با محتوای هدف‌گذاری، تعیین اولویت‌ها و وظایف، کنترل فعالیت‌ها و خودارزیابی) و ارسال آن به مدارس برای استفاده دانش‌آموزان- برگزاری کارگاه‌های آموزش مدیریت زمان برای دانش‌آموزان دبیرستانی در شروع سال تحصیلی

in Management Education (Journal of Modern Thoughts in Education), 4(1): 137-152 (Persian).

Pintrich PR, DeGroot EV. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82:33-40. doi:10.1037/0022-0663.82.1.33.

Saketi, P & Taheri, A. (2010). The relationship between time management and academic achievements among bachelor and master students of Shiraz University and Shiraz University of Medical Sciences, *Iranian Journal of Medical Education*, 10(3): 293-300 (Persian).

Samadi, M. (2004). Investigating the role of students' self-regulation strategies in solving mathematical problems, *quarterly journal of educational innovations*, 3(7): 79-98 (Persian)

Seo J, Kang S. (2011). The effect of Educational Program for Time Management on Learners' School achievement. Institute at Soongsil University Seoul, Korea

Terry KPS. (2002). The Effects of Online Time Management Practices on Self-Regulated Learning and Academic Self-Efficacy. November 7, 2002. Blacksburg, VA

Winsler, A., de León, J.R., Carlton, M.P., Barry, M.J, Jenkins, T. M., & Carter, K.L. (1997). Components of self-regulation in the preschool years: Developmental stability, validity, and relationship to classroom behavior. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Washington, DC. (ERIC Doc. # 413 058).

Yukselturk E, Bulut S. (2007). Predictors for student success in an online course. *Educational Technology and Society*. 10 (2), 71-83.

Zali, M. R. (1996). Time management, *Journal of Background*, 6(60).

medical records students of Isfahan University of Medical Sciences, *Iranian Journal of Medical Education*, 10(2): 131-140 (Persian).

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*

Kajbaf, M., Molavi, H & Shirazi Tehrani, A.R. (2003). Study of the relationship between motivational beliefs and self-regulated learning strategies, and academic performance among high school students, *Advances in cognitive Science*, 5(1): 27-33 (Persian).

Karlos, H & Rashmi, M. (2005). Learning for the new millennium, Challenges of education in the twenty-first century. Translation: Keyghobadi, M., Boshehri, A. R & Vahidimotlagh, Tehran: Defence Industries Training and Research Institute, Center for Research and Strategic Planning.

Knowles MS, Holton EF, Swanson RA. (2008). *The Adult Learner. The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development.* Franco Angeli Group, Milano

Laket, J. (2011). *Effective management.* Translation: Alavi, A., Tehran: State Management Training Center Publications.

Nadi, M. A & Sajadian, I. (2006). Standardization of self-directed learning reading scale on girls student of Isfahan high schools, *Quarterly Journal of Educational Innovations*, 5(18): 111-134 (Persian).

Nadi, M.A. (2003). Assessment of students' self-directed learning readiness in Medical and Dentistry Students' Isfahan University of Medical Sciences, M.A thesis, University of Islamic Azad Isfahan (Khorasgan) Branch.

Nadi, M.A. & Kazemi, E. (2005). Self-directed Learning in Multiple-grade Classes, *Science & Research in Educational Sciences.*, 2(5-6): 129-146 (Persian).

Nadi, M.A., Gordanshekan, M & Golparvar, M. (2010). Effect of critical thinking, problem solving and meta-cognitive on students' self-learning, *Curriculum Planning*, 8(28-29): 53-61 (Persian).

Namdarpour, F. (2009). The relationship between self-regulation learning and educational skills and academic achievement among students of IAU Khomeinishahr Branch, *Quarterly Innovation*