

دانشگاه فرهنگیان  
فصلنامه علمی-ترویجی آموزش پژوهی  
سال پنجم، شماره هجدهم، تابستان 1398

## رابطه مدیریت زمان با خلاقیت و خودتنظیمی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی سعدآباد

حسین افلاکی فرد<sup>1</sup>، محمدرضا اکبری<sup>2</sup>

تاریخ دریافت: 97/8/20

تاریخ پذیرش: 98/5/23

### چکیده

در این پژوهش با توجه به هدف و ماهیت کاربردی‌ای که دارد از روش توصیفی - همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری شامل 730 نفر از دانش آموزان پایه ششم ابتدایی سعدآباد بوده است که با استفاده روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد 150 نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری شامل سه پرسش‌نامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، خلاقیت تورنس و پرسش‌نامه مدیریت زمان بوده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی و رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین مدیریت زمان با خلاقیت و خودتنظیمی دانش آموزان، همچنین ابعاد خلاقیت دانش آموزان و نیز ابعاد خودتنظیمی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.

**کلیدواژه‌ها:** مدیریت زمان، خلاقیت، خودتنظیمی.

1. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، ایران، نویسنده مسؤول، h.a.f.1352@gmail.com

2. کارشناسی ارشد علوم تربیتی، آموزگار شهرستان سعدآباد، ایران.

## مقدمه

با داشتن هدف درست و انگیزه همه می‌توانند بهره‌گیری از زمان را بهبود بخشند. برای این که بتوان در زندگی واقعاً اثربخش بود به چیزهایی بیش از بررسی مدیریت زمان و گزینش یک یا دو ایده نیاز داریم. این بررسی می‌تواند 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 پرورانده‌اند، بلکه مدیریت زمان را به عنوان حوزه‌ای که به تنظیم هماهنگی نیاز دارد، می‌بینند. باید توجه کرد که احساس از دست دادن زمان باعث بروز اضطراب می‌شود. این احساس معمولاً خاص افراد پرکار و پرمشغله‌ای است که باید در زمان محدود، کارهای زیادی را انجام دهند (فورسایت، 1385: 20-5). در طول تاریخ، تمدن‌ها به زمان و ابعاد آن توجه داشته‌اند و این توجه در این دوران نیز وجود دارد و عباراتی مانند «وقت طلاست» گویای این توجه است. فناوری‌های نو محیطی فراهم آورده‌اند که تقریباً در مدت زمان کم می‌توان به بسیاری از اطلاعات دسترسی پیدا کرد و بسیاری کارها را سریع‌تر و آسان‌تر انجام داد، اما تمایل به سریع‌تر انجام دادن کارها و بیشتر کار انجام دادن، روز به روز بیشتر می‌شود (سیدا، 1385: 64-25). این رویکرد همواره با بشر همراه بوده و این احساس را برای او به وجود آورده که از زمان عقب می‌ماند و نمی‌تواند از آن به صورت مؤثر بهره‌گیرد. تاریخ به ما می‌گوید که مدیریت ضعیف زمان یک مسأله قدیمی است (فورسایت، 1385: 55-5).

خودتنظیمی پیامدهای ارزشمندی در فرایند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت زندگی دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش‌آموزان با توسعه خودتنظیمی با فرایندهای مشابه، شناخت، عواطف یا رفتارهای خود را گسترش دهند و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به اهدافشان برسند (شانک و زیمرمن<sup>1</sup>، 1997). به اعتقاد پیتر ریچ<sup>2</sup> (1999)، مهم‌ترین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، راهبردهای شناختی<sup>3</sup>، راهبردهای فراشناختی<sup>4</sup> و تلاش و تدبیر<sup>5</sup> هستند. لموس (1999) نیز معتقد است خودتنظیمی به معنای ظرفیت فرد برای تعدیل رفتار، متناسب با شرایط و تغییرات محیط بیرونی و درونی است. او توضیح می‌دهد که خودتنظیمی شامل توانایی فرد در سامان‌دهی و خودمدیریتی رفتارهایش جهت رسیدن به اهداف<sup>8</sup> گوناگون یادگیری است. در گذشته، در مورد عوامل مرتبط با

1. Schunk & Zimmerman
2. Pintrich
3. Cognitive Strategy
4. Meta Cognition

یادگیری خودتنظیمی و عوامل مؤثر بر آن پژوهش‌های مختلفی انجام شده است که مهم‌ترین آنها عبارت است از باورهای خودکارآمدی (پینتریچ، 1999؛ پینتریچ و دی گروت<sup>1</sup>، 1990)، باورهای انگیزشی و خلاقیت (نکویی، 1378)، باورهای انگیزشی و پیشرفت (قدم‌پور و سرمد، 1382)، اهداف پیشرفت یا جهت‌گیری‌های هدفی (ایمز<sup>2</sup>، 1992؛ پینتریچ، 1999).

متغیر دیگر در ارتباط با دانش‌آموزان، خلاقیت<sup>3</sup> است. 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 پرشتاب از اصلی‌ترین شاخصه‌های حاکم بر حیات بشری است جامعه انسانی ناگزیر به حرکت در جاده خلاقیت و نوآوری و ابتکار است. تغییر و تحول و بی‌اعتبار شدن سریع اطلاعات جدید از ویژگی‌های عصر کنونی است. امروزه جوامع با گام گذاشتن به هزاره سوم جهت روبرو شدن با تحولات شگفت‌انگیز قرن بیست‌ویکم و تصمیم‌گیری مناسب و حل مسائل پیچیده و تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها باید به‌طور فزاینده‌ای به مهارت‌های تفکر خلاق مجهز شوند. چون سرعت تغییر و تحولات هرگز به این شتاب نبوده، معلوم نیست نسل‌های آینده که سازندگان جوامع آینده هستند چه مسائل، مشکلات و چالش‌هایی را پیش رو خواهند داشت. بنابراین باید دانش‌آموزان که آینده‌سازان مملکت هستند طوری تربیت شوند که پاسخ‌گوی تغییر و تحولات محیط و اجتماع پرتلاطم آینده باشند. از این رو پرورش و تولید فکر، اندیشه و ایده والاترین هدف در سرلوحه هر نظام فکری و تعلیم و تربیت است (وکیلی، 1389).

هرگاه کلمه خلاقیت را می‌شنویم بی‌اراده به یاد کارها و آثار برجسته هنرمندان و دانشمندان نامی می‌افتیم، لیکن باید به خاطر داشته باشیم که همواره لازمه خلاقیت، نبوغ نیست. هرکس در کارهای روزمره خود ممکن است از خود خلاقیت نشان دهد، اما خلاقیت بعضی بیشتر و خلاقیت بعضی کمتر است. خلاقیت در همگان وجود دارد، ولی خلاقیتی که در سطح جهانی قابل طرح باشد معمولاً با نبوغ همراه است (میر میران، 1389: 72-23). 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.

1. De Groot
2. Emse
3. Creativity

یکی از عوامل مؤثر در افزایش خودتنظیمی و خلاقیت در دانش‌آموزان، مدیریت زمان<sup>1</sup> است. اهمیت زمان و چگونگی مهار آن یکی از عوامل تأثیرگذار در یادگیری است. این بحث که چگونه می‌توان زمان را مدیریت کرد به دهه 50 و 60 برمی‌گردد، به طوری که پیرامون آن بحث‌های زیادی توسط صاحب‌نظران صورت گرفته و آن را شامل فنونی می‌دانند که برای تعیین اهداف کوتاه‌مدت، چگونگی تبدیل این اهداف به وظایف و فعالیت‌ها، چگونگی برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارهای روزانه و چگونگی جلوگیری از وقفه کاری به کار می‌رود. زمان برای پیشبرد اهداف و تحقق آرزوهای انسان، منبعی راهبردی قلمداد می‌شود (کلاسنز و همکاران<sup>2</sup>، 2004).

مک کینز<sup>3</sup> اولین کسی بود که مفهوم برنامه آموزش مدیریت زمان را ارائه کرد. وی معتقد است که آموزش این مهارت‌ها با دادن بینش مناسب در مورد فعالیت‌های وقت‌گیر، تغییر میزان صرف وقت و اولویت‌بندی، اثرات مثبتی بر رفتارهای مدیریت زمان دارد (کلاسنز و همکاران، 2007).

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 دو نوع ماشینی و زیستی تقسیم کنیم، ساختار زیستی یا ارگانیک ساختار مناسب خلاقیت در سازمان‌ها است (فیسانی، 1390: 291). 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 و عوامل تأثیرگذار 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، درصد مدیریت زمان برمی‌آیند. مطالعه تاپمن، کلاینج، پلاگ و ماست<sup>4</sup> (1992) نشان داد که مدیریت صحیح زمان، راهبردهای پیشرفته مطالعه، شایستگی بهتر در امتحانات و شایستگی در کارهای درسی نیز از عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی است. تسر<sup>5</sup> (1999) نشان داد که آموزش مدیریت زمان و برنامه‌ریزی زمان به دانش‌آموزان کمک می‌کند که زمان مطالعه را بهتر تنظیم

1. Time Management
2. Claessens *et al*
3. Mac kinz
4. Topman, Killage, Plug and Masste
5. Teser

کنند و عملکرد تحصیلی آنان افزایش پیدا کند. این که چگونه می توان زمان را مدیریت کرد به عوامل زیادی وابسته است. در همین راستا یکی از مشکلات عملی که برخی از دانش آموزان در دوران تحصیل با آن مواجه می شوند به مدیریت زمان مربوط می شود. زیرا آنها معمولاً به وسیله والدین و یا معلمان خود مدیریت می شوند، بنابراین بهتر است که با روش های برنامه ریزی و زمان آشنا شوند. با توجه به مقدمه مطرح شده محقق به رابطه بین مدیریت زمان با خلاقیت و خودتنظیمی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی پرداخته است.

## فرضیه های پژوهش

### فرضیه اصلی

مدیریت زمان با خلاقیت و خودتنظیمی دانش آموزان پایه ششم رابطه معنادار دارد.

### فرضیه های فرعی

- بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.
- بین مدیریت زمان با ابعاد خودتنظیمی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.
- مدیریت زمان قادر به پیش بینی ابعاد خودتنظیمی است.
- مدیریت زمان قادر به پیش بینی ابعاد خلاقیت است.

## پیشینه پژوهش

گیلفورد (2010) در پژوهش خود خاطرنشان 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 (2010) در پژوهش خود نشان داد ایده های اصیل ایده های دور هستند و موقعی شکل می گیرند که از چارچوب اصلی مسأله و ایده اولیه دور شویم و دور شدن از طرحواره اصلی نیاز به زمان دارد. کاپلان و فلوم (2011) در پژوهشی با عنوان «آموزش راهبردهای خودتنظیم و خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی» نشان دادند که خودکارآمدی و راهبردهای یادگیری خودتنظیم به طور مستقیم عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهد.

الیزابت و همکاران (2015) در پژوهشی با عنوان «مقایسه عملکرد تحصیلی، راهبردهای فراشناختی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر و پسر» نشان دادند که عملکرد تحصیلی دختران به علت استفاده از راهبردهای فراشناختی و داشتن خودکارآمدی در مدرسه نسبت به پسران بهتر است.

دانایلا (2015) در تحقیقی تحت عنوان «بررسی رابطه خودکارآمدی و خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه رومانی» به این نتیجه رسیدند که صلاحیت یادگیری خودتنظیم یک عنصر کلیدی در تلاش دانش‌آموزان موفق است. نتایج پژوهش آنان نشان داد یادگیری خودتنظیم قوی‌ترین تأثیر را بر سطح پیشرفت داشته و موجب افزایش ارتباط و پیشرفت می‌شود.

میرمشتاقی (1390) در پژوهشی به بررسی و مقایسه رابطه خودکارآمدی و خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان پرداخت. این محقق به این نتیجه رسید که بین خودکارآمدی و خودتنظیمی همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین این محقق میان خودکارآمدی و خودتنظیمی با میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان رابطه معنی‌داری یافت.

صالحی (1393) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر افزایش انگیزش درونی، هدفگرایی تبحری، کارآمدی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های اهواز» به این نتایج دست یافت که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی باعث افزایش معنی‌دار انگیزش درونی، هدفگرایی تبحری، کارآمدی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود.

نتایج بدری (1393) در تحقیقی تحت عنوان «نقش ابعاد مختلف انگیزشی مدیریت زمان بر خلاقیت دانشجویان دانشگاه تبریز» نشان داد که خلاقیت دانشجویان به وسیله کنترل ادراک شده زمان ( $\beta = 0/22$ ) و تمایل به بی‌نظمی یا بی‌سازمانی ( $\beta = -0/18$ ) پیش‌بینی می‌شود. همچنین یافته‌ها 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.

در تحقیقی که سرباز (1393) با عنوان «مقایسه راهبردهای خودتنظیمی، خلاقیت و جهت‌گیری هدف در دانش‌آموزان با و بدون اختلال ریاضی» انجام داد، نتایج نشان داد که میانگین متغیرهای خودتنظیمی، خلاقیت و جهت‌گیری هدف در دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی نسبت به دانش‌آموزان بهنجار کمتر است. این یافته‌ها تلویحات مهمی در زمینه آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و خلاقیت در دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری دارد.

بابای منقاری (1395) در پژوهشی با عنوان «رابطه ساده و چندگانه بین راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش‌آموزان متوسطه» به این نتیجه رسید که بین راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که سازمان‌دهی، بسط معنایی، خودتنظیمی و خودکارآمدی مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند (به ترتیب با  $0/17$ ,  $0/39$ ,  $0/224$ ,  $-0/178$  Beta =  $0/01$ ) و  $p > 0/01$ ). اما سهم بقیه متغیرها در پیش‌بینی مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش‌آموزان معنی‌دار نبود. واحدی (1397) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر خودتنظیمی، ذهن‌آگاهی و مدیریت زمان بر کاهش تعلل‌ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه» به این نتیجه رسید که اجرای مداخله آموزشی بر کاهش تعلل‌ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی مؤثر بوده است. یافته‌های پژوهش به‌طور کلی نشان داد که می‌توان از بسته آموزشی طراحی‌شده برای کاهش گرایش به تعلل‌ورزی در دانش‌آموزان استفاده کرد.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر هدف و ماهیت، کاربردی بوده و در انجام آن از روش توصیفی-همبستگی استفاده شده است.

## جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل 730 نفر از دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی سعدآباد بوده است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، تعداد 150 نفر به عنوان خوشه انتخاب شدند؛ بدین صورت که ابتدا به‌طور تصادفی 6 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 خودتنظیمی

پرسش‌نامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی توسط پیتریچ و درگروت ساخته شده است. این پرسش‌نامه با 47 عبارت در دو بخش باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (راهبردهای شناختی و فراشناختی) تنظیم شده است. خرده‌مقیاس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی شامل 22 عبارت بوده و سه وجه از خودتنظیمی تحصیلی یعنی راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع را می‌سنجد.

**روایی و پایایی**

پیتریج و درگروت (1990) در بررسی روایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش تحلیل برای مقیاس باورهای انگیزشی سه عامل خودکارآمدی، ارزش‌گذاری درونی و اضطراب امتحان و برای مقیاس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی دو عامل استفاده از راهبردهای شناختی و استفاده از راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع را به دست آوردند. ضرایب پایایی خرده مقیاس‌های خودکارآمدی، ارزش‌گذاری درونی و اضطراب امتحان، استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب 89٪، 87٪، 75٪، 83٪ و 74٪ تعیین کردند. موسوی‌نژاد (1376) برای بررسی روایی این پرسش‌نامه از روش روایی محتوایی و تحلیل عاملی استفاده کرد و برای تعیین پایایی راهبردهای شناختی سطح پایین، سطح بالا و خودنظم‌دهی فراشناختی ضرایب آلفای 98٪، 79٪ و 84٪ را استخراج کرد.

**ب) پرسش‌نامه خلاقیت تورنس**

به منظور سنجش خلاقیت، ابزاری که توسط تورنس (1978) ابداع و در سال (1380) توسط مقیمی به فارسی ترجمه شده، مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس میزان خلاقیت اساتید را در ابعاد سیالی، انعطاف‌پذیری، بسط، اصالت و ابتکار ارزیابی می‌کند. این ابزار شامل 28 گویه از نوع مقیاس لیکرت است که پاسخ‌دهنده پس از مطالعه هر گویه نظر خود را در قالب یک طیف 5 درجه‌ای (خیلی کم، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد) بیان می‌کند.

**روایی و پایایی**

روایی این پرسش‌نامه توسط اساتید، خبرگان و متخصصان تعلیم و تربیت تأیید شد. عابدی (1372)، پایایی این آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی کرد؛ بر این اساس ضرایب به دست آمده برای چهار مؤلفه سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط، به ترتیب برابر بودند با 0/75، 0/67، 0/61 و 0/61. یوسفی میانده (1389) پایایی ابزار خلاقیت مدنظر را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در جامعه دبیران مدارس متوسطه شهر فسا 0/80 به دست آورده است.

**ج) پرسش‌نامه مدیریت زمان**

پرسش‌نامه مدیریت زمان توسط ترومن و هارتلی (1996) ساخته شده است. این پرسش‌نامه را سواری (1387) به فارسی ترجمه و بر روی دانش‌آموزان اهواز اجرا کرده است. این ابزار از 14 سؤال تشکیل شده که شیوه نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت همیشه (5)، اغلب (4)، بعضی اوقات



(3)، به ندرت (2) و هرگز (1) طراحی شده است. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسش نامه، پاسخ کل سؤال‌های پرسش نامه با هم جمع می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از 14 تا 70 خواهد داشت، بدیهی است که هر چه این امتیاز بالاتر باشد نشان‌دهنده میزان بیشتر مدیریت زمان خواهد بود و برعکس.

### پایایی پرسش نامه

آلفای کرونباخ پرسش نامه مدیریت زمان توسط سواری (1387) 0/72 به دست آمد. ترومن و هارتلی (1996) آلفای کرونباخ آن را 0/79 به دست آوردند. در پژوهش مردای و همکاران (1394) برای مقیاس مدیریت زمان با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف اسپیرمن - براون به ترتیب 0/78 و 0/70 به دست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب پرسش نامه می‌باشد.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

با استفاده از آمار استنباطی و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان به آزمون فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد.

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

فرضیه اصلی: بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول 1. ماتریس همبستگی بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خودتنظیمی

متغیر	یادگیری خودتنظیمی	خلاقیت	مدیریت زمان
یادگیری خودتنظیمی	1		
خلاقیت	0/57**	1	
مدیریت زمان	0/42**	0/39**	1

0/05P≤\* 0/01P≤\*\*

بر اساس اطلاعات جدول فوق بین مدیریت زمان با یادگیری خودتنظیمی ( $r=0/42$ ) و با خلاقیت ( $r=0/39$ ) رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد.

## فرضیه‌های فرعی

فرضیه فرعی اول: بین مدیریت زمان با ابعاد یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول 2. ماتریس همبستگی بین ابعاد یادگیری خودتنظیمی با مدیریت زمان

متغیر	1	2	3	4
شناختی	1			
فراشناختی	0/76**	1		
باورهای انگیزشی	0/82**	0/78**	1	
مدیریت زمان	0/33**	0/34**	0/44**	1

$0/05P \leq^* \quad 0/01P \leq^{**}$

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

فرضیه فرعی دوم: بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت دانش‌آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول 3. ماتریس همبستگی بین ابعاد خلاقیت با مدیریت زمان

متغیر	1	2	3	4	5
سیالی	1				
انعطاف‌پذیری	0/56**	1			
بسط	0/71**	0/43**	1		
اصالت و ابتکار	0/72**	0/65**	0/66**	1	
مدیریت زمان	0/27**	0/20**	0/31**	0/23**	1

$0/05P \leq^* \quad 0/01P \leq^{**}$

بر اساس اطلاعات جدول فوق می‌توان متوجه شد که بین مدیریت زمان با مؤلفه‌های سیالی ( $p < 0/01$ ,  $r = 0/27$ )، انعطاف‌پذیری ( $p < 0/01$ ,  $r = 0/20$ )، بسط ( $p < 0/01$ ,  $r = 0/31$ ) و ابتکار

( $p < 0/01$ ,  $r = 0/23$ ) رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

**فرضیه فرعی سوم:** مدیریت زمان به طور معناداری قادر به پیش بینی ابعاد یادگیری خودتنظیمی می باشد.

برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان استفاده شده است.

**جدول 4. مشخصه‌های آماری رگرسیون بین مدیریت زمان با ابعاد یادگیری خودتنظیمی به روش همزمان**

متغیر پیش بین	متغیرهای ملاک	R	R <sup>2</sup>	F	P<	$\beta$	T	p<
مدیریت زمان	شناختی	0/328	0/11	17/8	0/0001	0/328	4/2	0/0001
	فراشناختی	0/340	0/11	19/3	0/0001	0/340	4/3	0/0001
	باورهای انگیزشی	0/446	0/20	36/8	0/0001	0/446	6/06	0/0001

همان گونه که مشاهده می شود مقادیر F در سطح ( $0/0001$ ) به دست آمده و از آنجا که این مقادیر از سطح قابل قبول ( $0/05$ ) کوچک تر است، لذا مقدار آماره‌ها معنادار ( $P < 0/01$ ) شده است. با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که مقدار بتای مؤلفه‌های شناختی، فراشناختی و باورهای انگیزشی معنادار شده است ( $P < 0/01$ ). یعنی مدیریت زمان می تواند این مؤلفه‌ها را پیش بینی کند. و با توجه به ضرایب همبستگی چندگانه (ضرب تعیین) محاسبه شده بر اساس این مؤلفه‌ها می توان نتیجه گرفت که مدیریت زمان می تواند حدود 11 درصد از مؤلفه شناختی و فراشناختی و 20 درصد از واریانس مؤلفه باورهای انگیزشی را پیش بینی کند.

**فرضیه فرعی چهارم:** مدیریت زمان به طور معناداری قادر به پیش بینی ابعاد خلاقیت است.

برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان استفاده شده است.

جدول 5. مشخصه‌های آماری رگرسیون بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت به روش همزمان

متغیر پیش‌بین	اصالت و ابتکار	بسط	انعطاف‌پذیری	سیالی	متغیرهای ملاک
R	0/229	0/311	0/197	0/276	R
R <sup>2</sup>	0/05	0/09	0/04	0/07	R <sup>2</sup>
F	8/1	15/9	6/00	12/2	F
P<	0/005	0/0001	0/01	0/001	P<
$\beta$	0/229	0/311	0/197	0/276	$\beta$
T	2/8	3/9	2/4	3/4	T
p<	0/005	0/0001	0/01	0/001	p<

همان‌گونه که مشاهده می‌شود مقادیر F در سطح (0/01) به دست آمده و از آنجا که این مقادیر از سطح قابل قبول (0/05) کوچک‌تر است، لذا مقدار آماره‌ها معنادار ( $P < 0/01$ ) شده است. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می‌توان نتیجه گرفت که مقدار بتای مؤلفه‌ها بسط معنادار شده است ( $P < 0/01$ ). یعنی مدیریت زمان می‌تواند این مؤلفه‌ها را پیش‌بینی کند. و با توجه به ضرایب همبستگی چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده بر اساس این مؤلفه‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مدیریت زمان می‌تواند حدود 7 درصد از مؤلفه سیالی، 4 درصد از مؤلفه انعطاف‌پذیری، 9 درصد از مؤلفه بسط و 5 درصد از واریانس مؤلفه ابتکار را پیش‌بینی کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

**فرضیه اصلی: بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.**

برای بررسی این فرضیه از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خودتنظیمی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. این تحقیقات با تحقیقات رنکو (2007)، گیلفورد (2010)، سیف (1391)، سرباز (1393)، صالحی (1394)، بابای منقاری (1395) و واحدی (1397) همخوانی دارد.

همان‌طور از نتایج تحقیق برمی‌آید بین مدیریت زمان با خلاقیت رابطه معنادار وجود دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت دانش‌آموزانی که باور دارند می‌توانند بر زمان خود تأثیر داشته باشند، دارای

توانایی حذف عوامل اتلاف وقت در محیط مدرسه هستند. همچنین دانش‌آموزانی که تمایل کمتری به بی‌سازمانی 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 (2010) نیز نشان داد که دانش‌آموزان خلاق برنامه‌ریزی روزانه دارند، اطمینان بیشتری به انجام برنامه‌ریزی بلندمدت دارند و احساس کنترل آن‌ها بر زمان بیشتر است. از طرف دیگر دانش‌آموزانی که گرایش به بی‌نظمی در آن‌ها بالاتر است، خلاقیت کمتری دارند. با برنامه‌ریزی و اختصاص زمان می‌توان درک افراد از زمان در دسترس را افزایش داد تا بتوانند به صورت هدفمند و ساختاربندی شده از زمان خود استفاده کنند، و با اولویت‌بندی امور بر اساس مدت زمان تخصیص داده‌شده برای هر فعالیت می‌توانند وظایف متعدد را به موقع به انجام برسانند.

با استفاده از روش‌های مدیریت زمان، بصیرت دانش‌آموزان در مورد نحوه استفاده از زمان بیشتر می‌شود. آن‌ها می‌توانند به طور دقیق‌تری مدت زمان لازم جهت انجام کارها را تخمین بزنند و با برنامه‌ریزی واقعی‌تر به نتایج بهتر دست یابند. مطالعات نشان داده که تکنیک‌های مدیریت زمان موجب ارتقاء عملکرد، اختصاص وقت بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر و تسریع در پیشرفت امور می‌شود. همچنین مدیریت زمان روی سلامت روانی دانش‌آموزان اثر مثبت دارد، استرس‌ها را کاهش می‌دهد و منجر به افزایش خلاقیت در آن‌ها می‌شود.

نتایج تحقق نشان داد بین مدیریت زمان با یادگیری خودتنظیمی نیز رابطه معنادار وجود دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد که بر اساس نظریه خودتنظیمی باندورا (1997) افراد خودتنظیم می‌توانند جنبه‌های شناخت، انگیزش و رفتار خود را برای نائل آمدن به هدف تنظیم کنند؛ لذا دانش‌آموزانی که از مهارت خودتنظیمی در زمینه منابع از جمله مدیریت زمان برخوردارند، در واقع به حالت خودنظم‌دهی رسیده‌اند. به عبارت دیگر، بدون این که سازوکارهای خارجی، رفتار و توانایی‌های شناختی، عاطفی آن‌ها را تحت کنترل درآورد، خود آن‌ها بر منابع شناختی خویش کنترل دارند. به این طریق ظرفیت دیدن روابط جدید و پدید آوردن اندیشه‌های غیرمعمول و فاصله گرفتن از الگوهای سنتی تفکر در آن‌ها به وجود می‌آید.

آموزش مدیریت زمان هدف‌گذاری، اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و تعهد به اجرای برنامه به دانش‌آموزان باعث ارتقاء خودتنظیمی می‌شود. ارتقاء خودتنظیمی در فرد به موفقیت دانش‌آموز می‌انجامد. دانش‌آموزان در فرایند مدیریت زمان در مرحله تعهد یاد می‌گیرند که خود را در

چارچوب برنامه قرار دهند، به آن متعهد و پایبند باشند و خود را ملزم به تغییر در عادت‌ها و روش‌های گذشته کنند؛ عادات و رفتارهای خود را مدیریت کنند و از فرایندهای خودنظمی در یادگیری خویش سود ببرند. مدیریت زمان، خودکارآمدی شخصی را بالا برده و به افزایش انگیزه برای یادگیری منتهی می‌شود. خودنظم‌دهی حالتی است که فرد را به انجام وظایفش متمایل می‌سازد بدون این که عامل خارجی او را تحت کنترل داشته باشد. در یادگیری مدیریت زمان، دانش‌آموزان با شناخت فاکتورهای وجودی خود در مورد فعالیت‌های خود از خودشان سؤال می‌کنند، بر کارهای خود نظارت و خود را ارزیابی می‌کنند.

دانش‌آموزانی که باور دارند می‌توانند بر زمان خود کنترل داشته باشند، عوامل اتلاف وقت در محیط مدرسه را حذف می‌کنند. همچنین آنهایی که تمایل کمتری به بی‌سازمانی دارند، تمایل به برقراری نظم، مرتب و منظم نمودن امور و قرار دادن هر چیز در جای خود دارند. آنها می‌توانند فرایندهای تفکر خود را کشف کنند، نتایج آن را ارزیابی نمایند و ایده‌های مختلف و راه‌حل‌های بدیع را به وجود بیاورند و در نتیجه خلاقیت بالاتری داشته باشند.

**فرضیه فرعی اول: بین مدیریت زمان با ابعاد یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد.**

**فرضیه فرعی سوم: مدیریت زمان قادر به پیش‌بینی ابعاد یادگیری خودتنظیمی است.**

برای بررسی این فرضیات از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با مؤلفه‌های شناختی، فراشناختی و باورهای انگیزشی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین در فرضیه فرعی سوم، می‌توان نتیجه گرفت که مقدار بتای مؤلفه‌های شناختی، فراشناختی و باورهای انگیزشی معنادار شده است؛ یعنی مدیریت زمان می‌تواند این مؤلفه‌ها را پیش‌بینی کند. این پژوهش با پژوهش‌های سیف (1391)، سرباز (1393)، صالحی (1394)، بابای منقاری (1395) و واحدی (1397) همخوانی دارد.

موفقیت یا عدم موفقیت دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی به این امر بستگی دارد که چگونه مطالعه می‌کنند و چگونه وقت خود را تنظیم می‌کنند؛ بنابراین دانش‌آموزان برای این که در فعالیت‌های تحصیلی به موفقیت برسند ابتدا باید هدف خود را کامل بشناسند، پس از آن برنامه منظمی برای رسیدن به آن داشته باشند. آنچه پس از تعیین هدف در موفقیت آن‌ها تاثیر مهمی دارد عبارت است از به‌کارگیری مدیریت زمان در حین مطالعه تا سریع‌تر به اهداف مطالعاتی خود برسند.

دانش آموزان با اعمال مدیریت زمان به حالت خودنظم‌دهی می‌رسند، اعمال و رفتار خود را مدیریت می‌کنند و زمان لازم برای انجام دادن فعالیت‌های بسیار مهم را در نظر می‌گیرند. بنابراین مهارت مدیریت زمان نوعی خودمدیریتی است. در فرایند مدیریت زمان دانش آموزان یاد می‌گیرند اگر گاهی اوقات، تلاش هدف دار آن‌ها به نتیجه نرسید، هدف همان هدف است، اما احتمالاً تلاش در را صحیح و مسیر درست نبوده است و باید خطاها را بشناسند و برای جبران آن در جهت رسیدن به هدف حرکت کنند.

همان‌طور که نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با مؤلفه‌های شناختی رابطه معنادار وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت راهبردهای شناختی شامل راه‌هایی است که از طریق آن افراد یادگیری خود را مدیریت می‌کنند و به یاد می‌آورند. راهبردهای شناختی طرح‌ها یا روش‌هایی برای حل یک مسأله است. همچنین راهبردهای شناختی، اکتشاف‌هایی برای پردازش اطلاعات هستند. افراد در فرایند کسب اطلاعات نیازمند مدیریت زمان، محرک‌های خارجی، فعالیت علمی و خلاق هستند و برای این منظور، استفاده از مدیریت زمان این نیاز را تأمین می‌کند.

فرایند شناختی یکی از فرایندهای مهم است که در حافظه صورت می‌گیرد. این فرایند از مرحله برداشت حسی شروع می‌شود و تا بازیابی اطلاعات از حافظه بلندمدت ادامه می‌یابد. چون این فرایندها به دانستن و شناخت مربوط می‌شوند به آنها فرایندهای شناختی می‌گویند. راهبردهای شناختی در موفقیت دانش آموزان تأثیرگذارند و دانش آموزان برای موفقیت نیاز به مدیریت زمان در یادگیری خود دارند. هرچقدر مدیریت زمان بهتری داشته باشند، موفقیت آنها در حل مسأله، خواندن، درک مطلب و به‌خاطر سپاری اطلاعات بیشتر است.

در تبیین نتایج بالا می‌توان گفت مدیریت زمان در راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث می‌شود فراگیران در درک قوت‌ها و ضعف‌ها، انتخاب اهداف واقع‌بینانه، طرح‌ریزی 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 دل‌مشغولی‌های ذهنی منفی ناشی از نقص در حافظه کوتاه‌مدت و دیگر عوامل حواس‌پرتی نیز جلوگیری می‌کند. همچنین مدیریت زمان باعث می‌شود فرد با توجه به ماهیت تکالیف، نظارت کامل‌تری بر عملکرد خود داشته باشد. مدیریت زمان به دلیل تسهیل تجربه‌های موفقیت‌آمیز و ایجاد فرصت لازم برای تمرین، باعث تجربه یادگیری موفقیت‌آمیز می‌شود.

در مورد باورهای انگیزشی باید گفت که این بعد از یادگیری خودتظیم، میل یا اشتیاق فرد برای کسب موفقیت در موقعیت‌هایی 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 آن که شکست می‌خورند دست از تلاش برنمی‌دارند و تا رسیدن به موفقیت به کوشش ادامه می‌دهند. باورهای انگیزشی دسته‌ای از معیارهای شخصی و اجتماعی هستند که افراد برای انجام یک عمل به آنها مراجعه می‌کنند. این باورها دربرگیرنده معیارهایی در مورد استدلال افراد جهت انتخاب روش‌های انجام تکلیف بوده و به وسیله پیامدهای ناشی از رفتار، همانندسازی با دیگران و سایر عوامل تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در موقعیت‌های مختلف ممکن است تغییر کنند. نیاز و میل به پیشرفت را یکی از نیازهای اساسی و از ویژگی‌های سازگار شخصیت انسان می‌دانند. مک کلهلند نیز نیاز و انگیزه پیشرفت را نتیجه تعارض هیجانی بین امید به موفقیت و میل به دوری و گریز از شکست می‌داند. این که امید به موفقیت از سویی به هیجانات و عقاید مثبت پیرامون موفقیت وابسته است و از سوی دیگر ترس از شکست به هیجانات منفی و این که موقعیت پیشرفت دور از دسترس و خارج از توان او است، مرتبط است. بر این اساس افزایش باورهای انگیزشی در فرد نیاز به مدیریت زمان دارد.

**فرضیه فرعی دوم: بین مدیریت زمان با ابعاد خلاقیت دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد.**

**فرضیه فرعی چهارم: مدیریت زمان قادر به پیش‌بینی ابعاد خلاقیت است.**

برای بررسی این فرضیات از روش آماری ماتریس همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج نشان داد بین مدیریت زمان با مؤلفه‌های سیالی، انعطاف‌پذیری، بسط و ابتکار رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین برای بررسی فرضیه فرعی چهارم از رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان استفاده شده است که می‌توان نتیجه گرفت مقدار بتای مؤلفه‌ها بسط معنادار شده است؛ یعنی مدیریت زمان می‌تواند این مؤلفه‌ها را پیش‌بینی کند.

این تحقیقات با تحقیقات رنکو (2007)، گیلفورد (2010) و وحیدری (1390) همخوانی دارد. هر چقدر برنامه‌ریزی و مدیریت زمان در دانش‌آموزان بیشتر باشد، خلاقیت فردی آنها نیز بالاتر است. به عبارت دیگر در افراد با خلاقیت فردی بالاتر، برنامه‌ریزی بیشتر است. خلاقیت یک نظام، سازمان‌بخشی 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 کند و در یک فرصت محدود به نتیجه محوری دست یابد. در افراد خلاق مدیریت زمان یک اصل مبتنی بر رویکرد خودتنظیمی است و آنها را به صورت خودکار به رفتار وادار می‌کند و ضمن نظارت بر فرایند عمل، به سرعت انجام و کیفیت آن هم‌نگاه ویژه دارد.



همان‌طور که نتایج این پژوهش نشان داد، بین مدیریت زمان با مؤلفه‌های سیالی، انعطاف‌پذیری، بسط و ابتکار رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد؛ به این شرح که مؤلفه انعطاف‌پذیری با توانایی تفکر، به راه‌های مختلف و به عبارتی با تفکر قابل انعطاف برای مسأله جدید الگوهای جدیدی برای اندیشیدن طراحی می‌کند و عوامل مثبت و مؤثری برای ترغیب و رشد خلاقیت و نوآوری به وجود می‌آورد. هرچه مدیریت زمان بهتری در دانش‌آموز وجود داشته باشد، روش‌ها و راه‌های مختلفی برای مسأله جدید پیدا می‌کند. مؤلفه بسط با توانایی توجه به جزئیات در حین انجام یک فعالیت می‌تواند کل را در نظر بگیرد و منجر به افزایش موفقیت در دانش‌آموز شود. بسط به معنی دقت زیاد در ارائه ایده و طرح جدید، پیاده‌سازی، ارزش دادن به آن و ارتباط آن با ایده‌های دیگر، برای عرضه یک ایده و طرح جدید و قبولاندن آن است و شامل تعداد اجزایی است که فرد برای یک راه‌حل خاص ارائه می‌کند. هرچه ایده‌ها و طرح‌های جدید در یک دانش‌آموز بیشتر باشد، خلاقیت او بیشتر می‌شود. طبق مؤلفه اصالت و ابتکار، دانش‌آموز با توانایی تفکر به شیوه غیرمتداول و خلاف عادت به جواب‌های غیرمعمول دست می‌یازد که این امر مستلزم جهش فکری است و معمولاً ابتکار عملی است که به فکر دیگران نمی‌رسد. تعداد خاصی از افراد می‌توانند مبتکر و نوآور باشند. اگر به دانش‌آموز وقت کافی و مدیریت زمان برای ایجاد راه‌های مختلف داده شود و دانش‌آموز برای حل مسأله به صورت جدی (نه به صورت بی‌اهمیت جلوه دادن مسأله) متعهد و مسؤول باشد و برای روشن کردن ابهامات، ایده‌ها را آزمایش کرده و با تخیل ترکیب کند و برای تأیید یا رد ایده‌های ابتکاری به آنها پاداش تعلق بگیرد، افزایش خلاقیت دانش‌آموز حاصل می‌شود.

### پیشنهاد‌های کاربردی

با توجه به معناداری مدیریت زمان با خلاقیت و یادگیری خودتنظیمی پیشنهاد می‌شود بسته آموزشی مدیریت زمان (با محتوای هدف‌گذاری، تعیین اولویت‌ها و وظایف، کنترل فعلیت‌ها و خودارزیابی) تهیه شود و برای استفاده دانش‌آموزان به مدارس ارسال شود. همچنین کارگاه‌های آموزش مدیریت زمان برای دانش‌آموزان در شروع سال تحصیلی برگزار شود.

با توجه به معناداری مدیریت زمان با خلاقیت پیشنهاد می‌شود ارائه مهارت‌های مدیریت زمان به عنوان یک درس مهارتی یا پرورشی در مدارس انجام شود.

با توجه به معناداری بودن مدیریت زمان با یادگیری خودتنظیمی پیشنهاد می‌شود دوره‌های ضمن خدمت با محتوای مدیریت زمان برای دبیران به‌ویژه مشاوران و مربیان پرورشی مدارس برای آموزش دادن به دانش‌آموزان برگزار شود.

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 دانش‌آموزان را به رعایت رفتارهای مربوط به مدیریت زمان مطالعه خود ترغیب می‌کند، فراهم ساختن شرایط لازم برای 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 یافته‌های پژوهش می‌توان از آموزش مدیریت زمان در مراکز آموزشی برای خودتنظیمی استفاده کرد. در این راستا لازم است که مسئولین در صدد تدوین برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی باشند، به گونه‌ای که با نیازهای آنها سازگار باشد و خودتنظیمی بیشتری را برای آنان ایجاد کند. پیشنهاد می‌شود معلمان به جای تمرکز بر حجم یادگیری یادگیرندگان به روش‌های یادگیری و افزایش مهارت‌ها در یادگیری توجه کنند. آزمون مهارت‌های شناختی و فراشناختی در مدارس اجرا شود تا دانش‌آموزانی که عملکرد پایین‌تری دارند شناسایی شوند و دوره‌های آموزشی متناسب توسط متخصصان تربیتی برای آنان در نظر گرفته شود.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ سبحان برزگر و رستم زهرا اوغلی. «اثربخشی آموزش یادگیری خودتنظیمی بر خودکارآمدی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی»، *مجله ناتوانی یادگیری*، دوره 4، شماره 2، زمستان 1393، صفحه 6-21.
- اسفندیاری، نادر. (1383). *مدیریت زمان و رفتار سازمانی*. تهران: انتشارات عابد.
- اسلامی، سعید. (1373). *مدیریت کاربردی وقت*. تبریز: انتشارات فرهنگی تبریز.
- اقتداری، محمدعلی. (1372). *سازمان و مدیریت*. تهران: انتشارات مولوی.
- الوانی، مهدی. (1368). *مدیریت علمی*. تهران: نشر نی.
- آقای فیشانی، تیمور. (1377). *خلاقیت و نوآوری در انسان‌ها و سازمان‌ها*. تهران: ترمه.
- بابایی منقاری، محمد مهدی و دیگران. «رابطه ساده و چندگانه بین راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش‌آموزان متوسطه». *پویش در آموزش علوم تربیتی*، 1395(3)، ص 1-15.

- بدری گرگری، رحیم و فریبا حسنی. «نقش ابعاد مختلف انگیزشی مدیریت زمان بر خلاقیت دانشجویان دانشگاه تبریز»، فصل‌نامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، 1393، 4 (2).
- بهرنگی، محمدرضا. (1374). مدیریت آموزشی و آموزشگاهی. تهران: انتشارات کمال تربیت.
- پرهیزگار، کمال. (1382). تئوری‌های مدیریت. تهران: نشر دیدار.
- پورظهیر، تقی. (1375). مقدمه‌ای بر برنامه‌ریزی آموزشی و درسی. تهران: نشر آگاه.
- پیرخافی، علیرضا. (1384). خلاقیت. انتشارات هزاره ققنوس.
- پیرخافی، علیرضا. (1382). خلاقیت و هوش. انتشارات مهر برنا.
- تقوی دامغانی، سیدرضا. (1382). نگرش به مدیریت اسلامی. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- تورنس، تی. پال. (1372). استعداد و مهارت‌های خلاقیت. ترجمه حسن قاسم‌زاده. تهران: دنیای نو.
- جسمی، یوسف. (1379). مدیریت یعنی مدیریت زمان. تهران: انتشارات فرهنگ و تعاون.
- حاجی میرزایی، مرضیه. (1389). بررسی رابطه خلاقیت و خودکارآمدی تحصیلی بر نگرش به مدرسه در دانش‌آموزان دختر مدارس راهنمایی عادی و شبانه روزی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی؛ دانشگاه تهران.
- حسن زاده، لیلا و مجتبی زارع خلیلی. (1394). «بررسی و ارزیابی نقش یادگیری خودتنظیمی در رابطه با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان کنگان». اولین همایش ملی علوم و فناوری‌های نوین ایران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- حسینی، پرخیده؛ فاطمه چراغی و فریده یغمائی. (1387). «خودکارآمدی و یادگیری خودتنظیم در عملکرد بالینی دانشجویان پرستاری (یک مطالعه کیفی)». مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی.
- خاکی، غلامرضا. (1380). مدیریت زمان. تهران: انتشارات کوهسار.
- \_\_\_\_\_ (1380). مدیریت کار و زمان. مترجمان بهروزی و همکاران. تهران: انتشارات قدیانی خسروی، حسن و حسن قربانی. (1383). «مدیریت زمان». مجله تدبیر. شماره 15.
- درخشان‌هوره، خدیجه. (1389). «ااهردی نو در یادگیری خودتنظیم». مجله تکنولوژی آموزشی. شماره 2، دوره 26.
- دسلر، گری. (1386). مدیریت منابع انسانی. مترجم علی پارسیان و محمد اعرابی. تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- دلاور، علی. (1377). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
- رضائیان، علی. (1373). اصول مدیریت بازرگانی. تهران: سمت.
- زیدآبادی، عباس. (1380). بررسی رابطه بین مدیریت زمان و عملکرد مدیران آموزشی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- سام خانیان، محمد ربیع. (1381). خلاقیت و نوآوری در سازمان و مدیریت آموزشی. تهران: اسپند هنر.
- \_\_\_\_\_ (1384). خلاقیت و نوآوری در سازمان آموزشی (مفاهیم، نظریه‌ها، تکنیک‌ها و سنجش). تهران: انتشارات رسانه تخصصی.

- سرباز، زهرا. (1393). «مقایسه راهبردهای خودتنظیمی، خلاقیت و جهتگیری هدف در دانش‌آموزان با و بدون اختلال ریاضی». *ناتوانی‌های یادگیری*، 3(3)، 68-78.
- سروش، عبدالحمید. (1384). *مدیریت زمان*. تهران: ناشر مولف.
- سعادت، اسفندیار. (1375). *مدیریت منابع انسانی*. تهران: انتشارات سمت.
- سلیمانی، شهناز و امینه احمدی. (1394). «یادگیری خودتنظیم در فرایند یاد دهی یادگیری؛ ویژگی‌ها، ابعاد، الگوها، نظریه‌ها و راهبردها» *اولین همایش علمی پژوهشی علوم مدیریت و برنامه‌ریزی، آموزش و استانداردهای سازی ایران*. تهران: انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- سیف، دیبا. (1391). «الگوی پیش‌بینی‌کنندگی راهبردهای خودتنظیمی ریاضی برای ابعاد خلاقیت در میان دانش‌آموزان دبیرستان‌های پرورش استعدادها درخشان، نمونه دولتی و عادی». *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، 4(1)، 51-74.
- سیف، علی اکبر. (1384). *اندازه‌گیری سنجش و ارزشیابی آموزشی*، (چاپ هفتم ویرایش سوم) تهران: دوران
- \_\_\_\_\_. (1368). *روان‌شناسی پرورشی نوین*. (ویراست ششم). تهران: دوران.
- شاه حسینی، علی و اسمعیل کاوسی. (1387). *نوآوری و کارآفرینی*. تهران: آیش.
- شیردل، خیرالنساء؛ بهرام میرزائیان و رمضان حسن‌زاده. (1392). «رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیم و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دوره متوسطه». *مجله پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، دوره 3، شماره 1، صفحه 22-36.
- صادقی مال امیری، منصور. (1386). *خلاقیت (رویکرد سیستمی: فرد، گروه، سازمان)*. تهران: دانشگاه امام حسین (ع).
- صالحی، مهناز. (1394). «بررسی رابطه راهبردهای خودتنظیمی و خلاقیت با عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی». *مجله ره آورد سلامت*.
- صمدی، معصومه. (1383). *بررسی نقش راهبردهای خودتنظیمی در حل مسائل ریاضی دانش‌آموزان*.
- عارفی فرد، مریم و علی مصلحی‌راد. (1385). *بررسی عوامل موثر بر تحقق عدالت آموزش*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. عبادی، محبوبه. (1394). *رابطه هوش اخلاقی و شادکامی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر دماوند*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی.
- عسگریان، علی. (1371). *سازمان مدیریت آموزش و پرورش*. تهران: امیرکبیر.
- عسگریان، مصطفی. (1385). *مدیریت نیروی انسانی*. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- علاقه‌بند، علی. (1374). *مقدمات مدیریت آموزشی*. تهران: نشر پیام‌نور.
- \_\_\_\_\_. (1382). *مدیریت عمومی*. تهران: نشر روان.
- \_\_\_\_\_. (1384). *مبانی نظری و اصول مدیریت آموزشی*. تهران: نشر روان.
- غلام‌نیا، نادر. (1385). *رابطه بین انگیزش و یادگیری در دانش‌آموزان*. تهران: اطلاعات.
- فیوضات، یحیی. (1381). *مبانی برنامه‌ریزی آموزشی*. تهران: نشر ویرایش.

کجباغ، محمد. (1382). «رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی». *تازه‌های شناختی*، سال 5 شماره 1.

کورمن، آبراهام. (1376). *روان‌شناسی صنعتی و سازمانی*. مترجم حسین شکرکن. تهران: انتشارات رشد.

الکوک، دبرا. (1380). *مدیریت کار و زمان*. مترجمان بهروزی و همکاران. تهران: انتشارات قدیانی.

لوئیس، دیوید. (1381). *مدیریت زمان*. مترجم کامران روح‌شهباز. تهران: نشر ققنوس.

مورگن استرن، جولی. (1380). *مدیریت جامع زمان*. مترجم مهدی قراچه‌داغی. تهران: انتشارات بیک بهار.

میرکمالی، سید محمد. (1373). *رهبری و مدیریت آموزشی*. تهران: نشر رامین.

نخستی نگلدوست، اصغر، مهدی معینی کیا. (1388)، «رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیم و راهبردهای انگیزشی

برای یادگیری با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل». *دانش و پژوهش در علوم*

تربیتی برنامه‌ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره 23.

واحدی، شهرام و دیگران. (1397). «اثربخشی برنامه آموزش مبتنی بر خودتنظیمی، ذهن آگاهی و مدیریت زمان بر

کاهش تعلل‌ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه». *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*.

هاشمی، صادقی فرد و همتی. (1390). «بررسی ارتباط بین انواع سبک تفکر با خلاقیت و نوآوری مدیران مدارس

شهرستان لامرد. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی». *دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه‌ریزی درسی*. پاییز

1390، دوره 8، شماره 30. صص 63-72.

Ames, Carole (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.

Ames, Carole. & Archer, Jennifer (1988). Achievement goals in the classroom: Students learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 3, 260-267.

Berkowitz, L. (2000). *Causes and consequences of feelings*. West nyack, NY, USA: Cambridge university press. Day, T.M., Raven, M.R. & Newman, M.E. (2004). 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/learningstyleposter.pdf>>.

Berry, C.A. (1992). Pervious learning experiences strategy beliefs and task definition in self-regulated foreign language learning. *Contemporary Educational Psychology*, 18, 318-336

Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G. & Roe, R.A. (2004). *Planning behavior and perceived controlof time at work*. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 937 - 950.

Claessens, B.J.C., Van Eerde, W., Rutte, C.G. & Roe, R.A. (2007). *A review of the timemanagement literature*. *Personnel Review*, 36, PP: 255 -263.

Deci L. Edward, Pelletier G. LUG & Richard M. Ryan. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST*, 26 (3 & 4): 325-346.

- Deci, E.L & Ryan, R.M, (2000). Intrinsic and extrinsic motivation: classic definition and new direction ,*Contemporary educational psychology*, 25, 54-67.
- Deci, Edvard L.Vallerand, Robert J. Pelletier, Luc G& Ryan. Richard M(1991). Motivation and Education: The self- determination perspective. *Educational Psychologist*, volume 26,325-346.
- Elliot A, Thrash TM. AG (2001), the hierarchical model of a motivation. *J Educ Psychol Rev.*; 13:139-56.
- Elliot A.( 1999) Approach and avoidance motivation and achievement goals. *J Educ Psychol.*; 34(3):169-90.
- Elliot, A & Church, M, (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation ,*Journal of personality and social psychology*, 218-232 .72.
- Elliot, A & McGregor, H, (2001). A 22 achievement goal framework, *Journal of personality and social psychology*, 80(3), 501-519.
- Elliot, A.J, (1997).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*, 10, 143-179.
- Elliot, A.J., & Harackiewicz, J.M. (1993). Approach and avoidance achievement goal and intrinsic motivation: A mediation analysis.*Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 461-475.
- Kaplan,A.,Maher,M.L.(2007). *the contributions and prospects of Goal orientation theory*.19,141-184.
- Kaplan,A.,&Flum,H. Achievement goalorientation sandidentity formation styles. *Educational Research Review* 5, 50–67. 2010
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation. *Jouranal of Personality and Socialpsychology*, 16, 224-253.
- Martin, J. (2004). Organization and time management, New York: McGraw-Hill.
- Nicholls, J. G., Chung, P. C., Lauer, J. and Patashnick, M. (1989). Individual Differences in Academic Motivation: Perceived Ability, Goals, Beliefs and Values. *Learning and Individual Differences*. 1, 63-84.
- Pintrich, P.R. & De-Groot, E.V. (1990)"Motivational and Self- Regulated learning components of classroom academic performance". *Journal of Educational Psychology*, 82, 1 ,33-40.
- Pintrich, P.R. (1986)."Motivation and learning strategies Interactions with Achievement". *Developmental Review*, 6, 25-56.
- Pintrich, P.R., & Garcia, T. (1994). Self-regulated learningin college students: Knowledge, strategies, and motivation. *Student motivation, cognition, and learning*,5, 113-134
- Runco, M. A. (2007). *Creativity*. Theories and themes: Research, development, and practice. Amsterdam: Elsevier Academic Press Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*. 65, 245-281
- Zampetakis, L.A Bouranta, N., Moustakisa, V. S. (2010). On the relationship betweenindividual creativity and time management. *Thinking Skills and Creativity*, 5, PP 23-32.

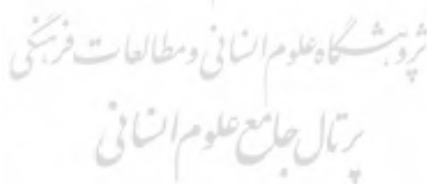
## **The Relationship between Time Management with Creativity and Self-Regulation in Sixth Elementary School Students in Saadabad, Iran**

Hossein aflaki Fard<sup>1</sup>, Mohammad Reza Akbari<sup>2</sup>

### **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the relationship between time management with creativity and self-regulation in sixth grade students. The purpose of the present study was to describe the purpose and the nature of the applied descriptive-correlational method. The statistical population of this study consisted of 730 elementary students of elementary students in grade 6 in Saad Abad. Among them 150 students were selected using multistage cluster sampling method. Torrance and time management questionnaire were the research instruments. Descriptive statistics (mean and standard deviation) were used for data analysis. At the level of inferential statistics, correlation coefficient and multivariate regression were used simultaneously. The results showed that there is a significant relationship between time management with students' creativity and self-regulation. There is a significant relationship between time management with students' creativity dimensions.

**Keywords:** time management, creativity, self-regulation.



- 
1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Iran, Corresponding Author, h.a.f.1352@gmail.com.
  2. M.Sc. in Educational Sciences, Teacher, Saadabad, Iran.