

رابطه ساده و چندگانه بین راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان متوسطه

محمد مهدی بابائی منقاری^۱، عادل زاهد بابلان^۲، مهدی معینی کیا^۳، علی خالق خواه^۴

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان دانش آموزان متوسطه بود. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل ۲۹۵۰ نفر از دانش آموزان متوسطه آمل بود. از بین جامعه آماری بر اساس فرمول کوکران تعداد ۳۳۳ نفر از دانش آموزان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به صورت تصادفی انتخاب گردید. ابزار پژوهش، بخشی از پرسشنامه‌ی راهبردهای انگیزش برای یادگیری پینتریچ و همکاران شامل خودکارآمدی، راهبردهای یادگیری و مدیریت زمان بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه به روش همزمان با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 تحلیل شد. بین راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان رابطه وجود دارد. تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که سازماندهی، بسط معنایی، خودتنظیمی و خودکارآمدی مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان را پیش‌بینی می‌کنند (به ترتیب با $\beta = -0.178$ ، 0.224 ، 0.39 ، 0.17 و $p < 0.01$). اما سهم بقیه متغیرها در پیش‌بینی مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان معنی دار نبود.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی، مدیریت زمان و مکان مطالعه، دانش‌آموزان

^۱ دانش آموخته کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه محقق اردبیلی و دانشجو دکتری اقتصاد و مدیریت

مالی آموزش عالی دانشگاه تهران، m.zmbm67@gmail.com

^۲ دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

^۳ استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

^۴ استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

مقدمه

نخستین مانعی که در مسیر موفقیت افراد وجود دارد نگرش و باورهای نادرست آن‌ها نسبت به زمان است. اغلب افراد تصور می‌کنند که زمان در اختیار آن‌ها نیست و نمی‌توانند آن را به فیزیکی جابه جا یا انبار کنند، بدیهی است زمان پدیده‌ای است لغزنده و فعال، غیر محسوس و ناپایدار است. از این رو ضرورت دارد نگرش و برداشت خود را نسبت به زمان تغییر دهید و بدانید که زمان، سرمایه‌ای محدود اما دست یافتنی و مهارکردنی است (بابائی نادینلویی، ۱۳۹۱). مدیریت زمان و مکان مطالعه یعنی دانش‌آموزان باید زمان و محیط مطالعه خود را مدیریت کنند. مدیریت زمان شامل برنامه‌ریزی، طرح‌ریزی و مدیریت زمان برای یک مطالعه است (عاشوری، پورمحمد رضای تجربی، جلیل آبکار، عاشوری، موسوی خطاط، ۱۳۹۰). به نظر می‌رسد استفاده بهینه از زمان در راه مطالعه و یادگیری دانش‌آموزان می‌تواند تحت تاثیر شیوه‌های انتخابی مطالعه آن‌ها و همچنین انگیزشی که برای پیشرفت تحصیلی دارند قرار گیرد؛ شیوه‌های مطالعه روش‌ها و فنونی هستند که تسلط بر آنها نحوه مطالعه را بهبود داده و اثربخشی را افزایش و در نتیجه اطمینان و لذت بیشتری را نصیب بشر می‌کند (سیف، ۱۳۸۷). استفاده از راهبردهای یادگیری به یادگیرندگان کمک می‌کند زمان خود را به نحو موثری مدیریت و کنترل کنند. مثلاً دانش‌آموزان برنامه‌های زمانی مشخصی را برای حضور در کلاس و آمادگی خود و مطالعه برای امتحان ندارد می‌بیند (برزگر، ۱۳۹۲). راهبردهای یادگیری شامل هر تفکر، رفتار، عقاید یا احساساتی است که کسب، درک، انتقال بعدی دانش و مهارت‌های جدید را تسهیل می‌کند (وین استاین، هاسمن و دایرکینگ^۱، ۲۰۰۰). شناخت راهبردهای یادگیری از چند جهت حائز اهمیت است: یکی اینکه معلم راهبردهای یادگیری خود را با راهبردهای تدریس دانش‌آموزان هماهنگ می‌کند. دوم اینکه در صورت آگاهی از اینکه دانش‌آموزان با راهبردهای یادگیری آشنا نیستند، یا از راهبردهای یادگیری به درستی استفاده نمی‌کنند؛ می‌توان راهبردهای یادگیری را به آن‌ها آموزش داد (محمدامینی، ۱۳۸۷). این راهبردها عبارتند از: تکرار و مرور، بسط معنایی، سازماندهی، تفکر انتقادی و خودتنظیمی.

¹ -Weinstein, Husman & Dierking

راهبردهای تکرار و مرور می‌تواند در بعضی از انواع یادگیری خیلی مؤثر واقع شود. مطالب رونوشت، یادداشت‌برداری کلمه بر کلمه، از بر خواندن کلمات و زیر خط کشیدن مطالب در کتاب مثال‌های از راهبردهای تکرار و مرور هستند (دمبو، ۲۰۰۴). راهبرد بسط معنایی، راهبردی است که اطلاعات را در سطح عمیقی پردازش می‌کند. بسط عمیق (معنی‌دار کردن اطلاعات)، بهترین روش به خاطر سپردن است (صمدی، ۱۳۹۱). یادگیرنده در استفاده از راهبرد سازماندهی، برای معنی‌دار ساختن یادگیری، به مطالبی که قصد یادگیری آنها را دارد نوعی چارچوب یا ساختار زمانی تحمیل می‌کند، اما چنین عملی در راهبردهای بسط و گسترش الزامی نیست (سیف، ۱۳۸۸). راهبرد تفکر انتقادی مستلزم فرآیندهای عالی ذهنی داوری بر اساس شواهد و مدارک است (سیف، ۱۳۸۶). راهبردهای خودتنظیمی به فرایندی اطلاق می‌گردد که به وسیله آن افراد اعمال خود را در پی گیری اهداف خود کنترل نموده و جهت می‌دهند (گاریسیا، پینتریچ، ۱۹۹۴؛ به نقل از برزگر، ۱۳۹۲). این امر در دانش‌آموزان کمک می‌کند تا عادات یادگیری بهتری را در خود به وجود بیاورند، مهارت‌های مطالعه خود را بهبود بخشند (ولترز^۳، ۲۰۱۱).

یکی دیگر از متغیرهای که می‌تواند بر مدیریت زمان و مکان مطالعه تاثیر داشته باشد خودکارآمدی است. خودکارآمدی از اوایل دوران کودکی و زمانی که کودک با تجربیات، وظایف و شرایط مختلف برخورد می‌کند شکل می‌گیرد. اما تحول آن نه تنها در دوران جوانی خاتمه نمی‌یابد، بلکه در طول زندگی، همچنان که افراد به مهارت‌ها و تجربه‌های جدیدی دست می‌یابند، ادامه می‌یابد (قاسم، حسین چاری، ۱۳۹۱). بنابراین خودکارآمدی، اعتقاد فرد به توانایی خود جهت موفق شدن در یک وضعیت خاص است. این اعتقاد، عامل تعیین کننده چگونگی تفکر، رفتار و احساس افراد است. امروزه، خودکارآمدی به یکی از حوزه‌های پژوهشی گسترده در روان‌شناسی مبدل شده است. خودکارآمدی می‌تواند بر حالت‌های روانی، رفتارها و انگیزه

¹ - Dembo

² - Garcia

³ - Wolters

ها تأثیر داشته باشد (بندورا، باربارانلی، کاپرارا و پاستورلی^۱، ۱۹۹۶ به نقل از قاسم و حسین چاری، ۱۳۹۱). انسان برخوردار از خودکارآمدی در انجام کارها امیدوارتر و موفق‌تر است و خودکارآمدی این توانایی را به فرد می‌دهد تا بر رفتارهایش کنترل و نظارت داشته باشد (خالق‌خواه، بابائی‌منقاری، ۱۳۹۵). افرادی که از خودکارآمدی کمتری برای انجام یک کار برخوردارند، ممکن است از انجام آن خودداری کنند؛ افرادی که توانایی‌های خود باور دارند احتمالاً در آن فعالیت‌ها شرکت خواهند کرد. دانش‌آموزان خودکارآمد به ویژه هنگام مواجهه با مشکلات، بیشتر از افرادی که به قابلیت‌های خود تردید دارند، از خود سخت‌کوشی و پشتکار نشان می‌دهند. افراد اطلاعات لازم برای ارزیابی خودکارآمدی شان را از عملکرد واقعی خویش، تجارب جانشینی (مشاهده‌ای)، اشکال مختلف متقاعدسازی و علائم فیزیولوژیک کسب می‌کنند. خودکارآمدی اندکی به خودپنداره ویژه یک تکلیف و ادراک فرد از کارآمدی شباهت دارد (شهرآرای، ۱۳۹۰).

پیشینه پژوهش

براساس موضوع پژوهش، تحقیقات متعددی صورت گرفته است. در تحقیقات صورت گرفته نتایج حاکی از آن بود که بین خودکارآمدی و مدیریت زمان و مکان مطالعه رابطه مثبت و معنی‌داری دارد (بمبوتی^۲، ۲۰۰۷؛ عیوضی، ۱۳۹۱). ماکان (۱۹۹۰) معتقدند که مدیریت زمان به عنوان یکی از جنبه‌های مهم خودتنظیمی و خودکارآمدی تحصیلی مطرح شده است (به نقل از ایکس، ژانگ^۳، ۲۰۱۰). تری^۴ (۲۰۰۲) در پژوهش نشان داد که بین مدیریت زمان، خودکارآمدی و خود اثربخشی رابطه مثبت وجود دارد. گیو کیونگ و زیونگسین (۲۰۰۰) به این نتیجه دست یافته‌اند که مدیریت زمان موثر با عوامل درونی، انگیزشی، خودآگاهی،

1- Bandura, Barbaranelli, Caprara & Pastorelli

2- Bembenutty

3- Ex, Zhong

4- Terry

خودکارآمدی و غیره رابطه دارد (به نقل از عیوضی، ۱۳۹۱). در پژوهش، بابائی منقاری، پاشا، محمدیان، صباغ، ابراهیمزاده (۲۰۱۶) به این نتیجه دست یافته‌اند که بین راهبردهای یادگیری دانشجویان با پیشرفت تحصیلی آنان رابطه دارد. در مطالعات عارفی (۱۳۸۷) نتایج حاکی از آن بود که تکرار و مرور، بسط معنایی، سازماندهی، مدیریت زمان، تنظیم تلاش و کمک‌طلبی عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی می‌کردند. نتایج عابدینی، باقریان، کدخدایی (۱۳۸۹) نشان دادند که بین متغیرهای اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی و پس از آن به ترتیب بین متغیرهای خودکارآمدی و تفکر انتقادی، اضطراب امتحان و مدیریت زمان و مکان مطالعه، خودتنظیمی و کمک‌طلبی از همسالان رابطه وجود دارد. با این حال، هر دو مدل نشان‌دهنده وجود روابط علی معنی‌دار بین باورهای انگیزشی، راهبردهای شناختی و فراشناختی با پیشرفت تحصیلی هستند. در مطالعات بابائی منقاری، معینی کیا، زاهدبابلان، قمری گیوی، خالق‌خواه (۱۳۹۴) نشان داده‌اند خودکارآمدی، مدیریت زمان و مکان مطالعه را پیش‌بینی می‌کند.

با توجه با این که زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش‌آموزان، از اهمیت بالایی برخوردار است، مدیریت زمان فعالیت‌های دانش‌آموزان را نیز می‌توان تحت تأثیر قرار دهد. به نظر می‌رسد استفاده از بهینه‌سازی زمان در راه مطالعه و یادگیری دانش‌آموزان می‌تواند تحت تأثیر شیوه‌های انتخابی مطالعه آنها و همچنین انگیزشی که برای پیشرفت تحصیلی دارند قرار گیرد (سیف، ۱۳۸۷). با توجه به مطالب بالا هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش‌آموزان است.

روش پژوهش

روش این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی است. از نظر هدف، این پژوهش به صورت طرح کاربردی است. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان رشته ریاضی و فیزیک مقطع متوسطه شهرستان آمل در سال

۱۳۹۳ باحجم ۲۹۵۸ نفر می‌باشد. از بین جامعه آماری بر اساس فرمول کوکران با لحاظ $\alpha=0/05$ و مقدار خطای قابل قبول $0/05$ و $p=q=0/5$ ؛ تعداد ۳۳۳ نفر از دانش آموزان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب گردید. با توجه به تراکم دانش‌آموز در کلاس‌های متوسطه شهرستان آمل برابر ۲۳ نفر از بین ۵۸ مدرسه شهرستان آمل تعداد ۱۵ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از هر مدرسه انتخابی یک کلاس ریاضی فیزیک بعنوان نمونه نهایی انتخاب شد. جمع‌آوری داده‌ها به شیوه میدانی و با مراجعه به مدارس (امام خمینی، پیامبر اعظم، لسانی، میرحیدرآملی، شریعت‌زاده، رضوان، شهید حیدری، ملک‌زاده، صدرا، نمونه پسرانه، عصمتیه، حائری، زینب کبری، نرجس و شهید بهشتی) آزمودنی‌ها به صورت خوشه‌ای انتخاب گردید، که به هر یک از آنان یک نسخه از پرسشنامه مذکور ارایه شد.

ابزار پژوهش بخشی از پرسشنامه راهبردهای انگیزش برای یادگیری پینتریچ و همکاران (۱۹۹۳) بازنویسی شده توسط دانکن و مک کیچی (۲۰۰۵)، که شامل پرسشنامه ۸ سوالی خودکارآمدی، پرسشنامه ۳۱ سوالی راهبردهای یادگیری و پرسشنامه ۸ سوالی مدیریت زمان و مکان مطالعه بود جدول (۱). برای بررسی روایی این پرسشنامه از متخصصان این حوزه نظرخواهی شده هست و متخصصان این پرسشنامه را تایید کرده اند. پایایی پرسشنامه بر اساس مطالعات دیره و بنی جمالی (۱۳۸۸) بین $0/70$ تا $0/82$ گزارش شده است.

جدول ۱: همسانی درونی پرسشنامه راهبردهای انگیزش برای یادگیری

پایایی		شماره گویه ها	متغیرها
این مطالعه	دانکن و مک کیچی*		
۰/۸۶	۰/۹۳	۲۹و۲۱و۲۰و۱۵و۱۲و۶و۵ ۳۱ و	خودکارآمدی
۰/۸۶	-	-	راهبردهای یادگیری

۰/۷۱	۰/۶۹	۷۲ و ۴۶ و ۳۹	تکرار و مرور
۰/۷۵	۰/۷۵	۸۱ و ۶۹ و ۶۷ و ۶۴ و ۶۲ و ۵۳	بسط معنایی
۰/۶۵	۰/۶۴	۶۳ و ۴۹ و ۴۳ و ۳۲	سازمان دهی
۰/۷۰	۰/۸۰	۷۱ و ۶۶ و ۵۱ و ۴۷ و ۳۸	تفکر انتقادی
۰/۸۱	۰/۷۹	۵۵ و ۵۴ و ۴۴ و ۴۱ و ۳۶ و ۳۳ ۷۹ و ۷۸ و ۷۶ و ۶۱ و ۵۷ و ۵۶	خودتنظیمی فراشناختی
۰/۷۱	۰/۷۶	۷۳ و ۷۰ و ۶۵ و ۵۲ و ۴۳ و ۳۵ ۸۰ و ۷۷	مدیریت زمان و محیط مطالعه

داده‌های بدست آمده با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 تحلیل شد.

یافته‌ها

برای تحلیل این پژوهش از تحلیل آماری توصیفی و استنباطی استفاده شده است که در قسمت زیرین این یافته‌های آمده است.

جدول ۲: یافته‌های توصیفی دانش‌آموزان

انحراف معیار	میانگین	درصد	تعداد	زیرمقیاس‌ها	
۵/۴۲	۲۵/۵۲	۴۱/۶	۱۶۵	دختران	جنسیت
۲/۴	۳۶/۱۲	۵۸/۴	۱۶۸	پسران	

نتایج جدول ۲ نشان داد که: از ۳۳۳ نفر از دانش آموزان مورد بررسی ۱۶۵ نفر (۴۱/۶ درصد) دختران و ۱۶۸ (۵۸/۴ درصد) نفر پسران بودند.

جدول ۳: ضریب همبستگی راهبردهای یادگیری با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان

متغرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
تکرار و مرور	-					
بسط معنایی	۰/۷۰۱**	-				
سازماندهی	۰/۶۴۶**	۰/۷۶۴**	-			
تفکر انتقادی	۰/۶۸۹**	۰/۷۷۰**	۰/۶۷۲**	-		
خودتنظیمی	۰/۵۶۳**	۰/۷۷۵**	۰/۷۷۲**	۰/۷۱۲**	-	
مدیریت زمان و مکان	۰/۴۹۱**	۰/۴۱۶**	۰/۴۹۱**	۰/۳۸۵**	۰/۵۶۳**	-

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که: مولفه های راهبردهای یادگیری (تکرار و مرور $r=0/491$ ، بسط معنایی $r=0/416$ ، سازماندهی $r=0/491$ ، تفکر انتقادی $r=0/385$ ، خودتنظیمی $r=0/563$) با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۹ درصد رابطه-ی مثبت وجود دارند.

خودکارآمدی ($r=0/356$) با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان در سطح اطمینان ۹۹ درصد رابطه‌ی مثبت وجود دارند.

برای استفاده از تحلیل رگرسیون پیش‌فرض‌های مهم این روش طی شده است، یکی از این پیش‌فرض‌های نرمال بودن داده‌ها بوده است و مابقی آن در جدول ۴ قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۴- ضریب رگرسیون بین زیرمؤلفه‌های راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی با مدیریت زمان دانش‌آموزان

Adj. R ²	R ²	R	sig	F	مجذور میانگین	df	مجموع مجذورات
					۸۵/۶۷	۱	۸۵/۶۷
					۲/۴۷	۳۳۲	۸۱۷/۴۷
۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۳۰	۰/۰۰۰	۳۴/۶۹		۳۳۳	۹۰۳/۱۳
							کل

برای آزمون مدل پیش بینی مدیریت زمان و مکان مطالعه از روی راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. نتایج نشان داد که مدل کلی رگرسیون معنی دار است ($F_{(1, 332)} = 34/69$ و $P < 0/05$). همچنین معلوم شد که ۰/۰۹٪ از واریانس مدیریت زمان و مکان مطالعه از طریق راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی قابل تبیین است ($R^2 = 0/09$). براساس پیش فرض های فوق جدول (۵) ادامه یافته است.

جدول ۵- ضرایب رگرسیون راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی در پیش بینی مدیریت زمان و مکان مطالعه

متغیرهای پیش-بین	ضرایب		t	sig
	غیر استاندارد	ضرایب استاندارد		
	B	خطا	Beta	
مقدار ثابت	۱۵/۲۹	۱/۵۶		۹/۹۵
تکرار و مرور	۰/۱۴۲	۰/۱۰	۰/۱۰۹	۰/۱۵
بسط معنایی	-۰/۱۶	۰/۰۷	-۰/۱۷۸	۰/۰۴
سازماندهی	۰/۲۹۲	۰/۰۹	۰/۲۲۴	۰/۰۰۲

تفکر انتقادی	۰/۰۹	۰/۰۸	-۰/۰۸	-۱/۱۴	۰/۲۵
خودتنظیمی	۰/۲۴	۰/۰۵	۰/۳۹	۴/۸۱	۰/۰۰۰
خودکارآمدی	۰/۱۲	۰/۰۴	۰/۱۷	۲/۸۰	۰/۰۰۵

برای آزمون معنی داری سهم هر یک از راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی در پیش بینی مدیریت زمان مقادیر بتای هر کدام از متغیرها مورد توجه قرار گرفت و معلوم شد که سهم بسط معنایی، سازماندهی، خودتنظیمی و خودکارآمدی در پیش بینی میزان مدیریت زمان معنی دار است (به ترتیب با ۰/۱۷، ۰/۳۹، ۰/۲۲۴، ۰/۱۷۸، $\text{Beta} = -۰/۱۷۸$ و $p < ۰/۰۱$). این درحالی است که نقش سایر متغیرها در پیش بینی مدیریت زمان معنی دار ظاهر نشد (جدول ۵).

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش رابطه بین راهبردهای یادگیری، خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان متوسطه پایه دوم و سوم رشته ریاضی- فیزیک شهرستان آمل بود. یافته- های پژوهش نشان داد که بین راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی با مدیریت زمان با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که، راهبردهای یادگیری (سازماندهی، خودتنظیمی و بسط معنایی) و خودکارآمدی، مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش آموزان را پیش بینی می کند. به بیان دیگر دانش آموزانی که این راهبردها را در یادگیری شان به کار می برند عملکرد بهتری را در یادگیری دروس کسب می کنند. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته های عارفی (۱۳۸۷) مبنی بر ارتباط بین بسط معنایی، سازماندهی، مدیریت زمان بر عملکرد تحصیلی؛ عابدینی و همکاران (۱۳۸۹) مبنی بر رابطه بین خودکارآمدی، مدیریت زمان و مکان مطالعه، خودتنظیمی؛ ماکان (۱۹۹۰) مبنی بر رابطه بین مدیریت زمان به عنوان یکی از جنبه های مهم خودتنظیمی و خودکارآمدی

تحصیلی؛ تری (۲۰۰۲) مبنی بر ارتباط مثبت بین مدیریت زمان، خودکارآمدی؛ گیو کیونگ و زیونگسین (۲۰۰۰) مبنی بر رابطه بین مدیریت زمان با عوامل درونی، انگیزشی، خودآگاهی، خودکارآمدی؛ همخوان است. یک تعیین احتمالی این است که یادگیرندگانی که راهبردهای یادگیری را به کار می‌گیرند به خوبی کارهای خود را انجام می‌دهند، آنان زمان‌بندی را رعایت می‌کنند و با کوشش و تلاش فراوان به مطالعه می‌پردازند. این یادگیرندگان دقیق هستند و اهداف روشنی برای مطالعه دارند. اگر دانش‌آموزان در یادگیری دروس از این راهبردها استفاده کنند، اثرات زیادی در یادگیری برایشان می‌گذارد.

هنگامی که دانش‌آموزان به راهبردهای یادگیری خاص تکالیف مثل خودکارآمدی و خودتنظیمی یادگیری مجهز باشند، بهتر می‌توانند درگیر فعالیت‌های آموزشی شوند و موفقیت تحصیلی بیشتری کسب کنند. دانش‌آموزانی که از راهبردهای خودتنظیمی بیشتری استفاده می‌کنند، در هنگام تدریس معلم یا هنگام مطالعه سعی می‌کنند با معنادار کردن اطلاعات، ایجاد ارتباط منطقی با اطلاعات قبل، کنترل چگونگی این فرایند و ایجاد یادگیری مناسب، مطالب را یاد بگیرند و عملکرد تحصیلی خود را بالا ببرند.

به عبارت دیگر این دانش‌آموزان با استفاده از راهبردهای فراشناختی (خودپرسی، خودنظارتی و خودارزیابی) بر چگونگی یادگیری خود واقفند. در حالی که دانش‌آموزانی که کمتر از این راهبردها استفاده می‌کنند، یادگیری آنها طوطی‌وار است و فقط با تکرار انجام می‌شود و از آنجا که محل این نوع یادگیری حافظه کوتاه مدت است، مطالب یادگرفته شده در صورت فقدان کاربرد به سرعت فراموش خواهند شد (بمبوتی، ۲۰۰۸). علاوه بر این تغییر نگرش و باورها، تأثیرات مثبتی در فرد و عملکرد او ایجاد می‌کند. با تغییر نگرش، کنترل زمان آسان‌تر و برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت بهتر انجام می‌گیرد و وقتی کارها در زمان مناسب و درست انجام گرفت رضایت خاطر و خشنودی در فرد ایجاد می‌شود و میزان استرس و اضطراب او کاهش می‌یابد. افراد دارای اضطراب امتحان احساس درماندگی و ناتوانی کرده و قادر به کنترل زمان در هنگام امتحان نیستند.

محدودیت ها

محدودیت پژوهش حاضر تنها بر دانش‌آموزان پایه دوم و سوم ریاضی - فیزیک شهرستان آمل انجام شد؛ بنابراین نتایج پژوهش به دانش‌آموزان سایر رشته‌ها، شهرها، مقاطع و پایه‌های تحصیلی قابل تعمیم نیست.

پیشنهادهات

- از پیشنهادهات این پژوهش بررسی راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی با مدیریت زمان و مکان مطالعه دانش‌آموزان در سایر ادوار و مقاطع تحصیلی و مطالعه تاثیر سلسله مراتبی مولفه‌های راهبردهای یادگیری بر موفقیت و پیشرفت تحصیلی است.

- از آنجا که اگر دانش‌آموزان با شیوه‌های صحیح مطالعه آشنایی داشته باشند و از آن‌ها به درستی استفاده کنند علاوه بر اینکه از اتلاف وقت و زمان و نیروی آن‌ها هنگام خواندن و یادگیری کاسته می‌شود، نسبت به درس و یادگیری علاقه‌مندتر شده و انگیزه‌شان در راه پیشرفت‌های تحصیلی افزایش می‌یابد، پیشنهاد می‌گردد تا معلمان و برنامه‌ریزان در مدارس به آموزش شیوه‌های درست مطالعه بپردازند. نیز دانش‌آموزان در زمینه مهارت‌های مدیریت زمان اطلاعات اندکی دارند، لذا لازم است آموزش‌های کافی به آن‌ها داده شود. قرار دادن درس‌هایی مانند برنامه‌ریزی در بین ساعت‌های کلاسی دانش‌آموزان می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

- بهتر است پژوهشی در خصوص نقش راهبردهای یادگیری و خودکارآمدی بر مدیریت زمان و مکان مطالعه به صورت آزمایشی صورت گیرد. تا متغیرهای مزاحم اثرگذار بر رابطه بین این دو متغیر کنترل شود.

شایان ذکر است که شواهد حاصل از این نوع تحقیقات، سیاست‌گذاران نظام آموزشی را در ایجاد تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت یاری خواهد داد.

منابع و مأخذ

- بابایی نادینلویی، کریم. (۱۳۹۱)، اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمالکاری، خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل.
- بابائی‌منقاری، محمدمهدی؛ معینی‌کیا، مهدی؛ زاهدبابلان، عادل؛ قمری گیوی، حسین؛ خالق-خواه، علی. (۱۳۹۴). رابطه بین راهبردهای مدیریت منابع یادگیری و راهبردهای یادگیری با خودکارآمدی (مورد مطالعه دانش‌آموزان متوسطه شهرستان آمل). مجله رویش روانشناسی، سال چهارم، (۱۲)، ۴۲-۳۱.
- بلدریج، کی‌پی. (۱۳۸۷)، روشهای یادگیری و مطالعه، ترجمه علی اکبر سیف، تهران، نشر دانا.
- عاشوری، محمد؛ پورمحمد رضای تجریشی، معصومه؛ جلیل آبکار، سمیه؛ عاشوری، جمال؛ موسوی خطاط، محمد. (۱۳۹۰)، بررسی ارتباط صفات شخصیت راهبردهای مدیریت منابع و راهبردهای انگیزشی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کم توان ذهنی، مجله مطالعات ناتوانی، (۱)، ۱۴-۱.
- برزگر، سبحان. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش یادگیری خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی مدارس راهنمایی شهرستان بهشهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل.
- خالق‌خواه، علی؛ بابائی‌منقاری، محمدمهدی. (۱۳۹۵). رابطه‌ی بین ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب رایانه با خودکارآمدی رایانه دانش‌آموزان متوسطه. فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال دوازدهم، (۳۹)، ۱۷۳-۱۵۷.
- دیره، عزت؛ بنی‌جمالی، شکوه السادات. (۱۳۸۸). بررسی سهم عوامل انگیزشی بر استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی در فرایند یادگیری. مطالعات روانشناختی، ۵ (۳).
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۶). روانشناسی پرورشی و روانشناسی یادگیری، چاپ نهم. تهران: نشر دوران.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۸). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: دوران

- شهرآرای، مهرناز. (۱۳۹۰). انگیزش در تعلیم و تربیت: نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها. تهران: انتشارات علم.
- صمدی، معصومه. (۱۳۹۱). رابطه جهت‌گیری انگیزشی و راهبردهای یادگیری در تبیین موفقیت تحصیلی. فصلنامه راهبردهای آموزش، ۵ (۲)، ۱۱۱-۱۰۵.
- عیوضی، خدیجه. (۱۳۹۱). اثربخشی هوش هیجانی بر مدیریت استرس، مدیریت زمان و خودکارآمدی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهرستان هیر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل.
- عارفی، مژگان. (۱۳۸۷). مقایسه خودگردانی دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان و عادی و نقش پیش‌بینی‌کنندگی ابعاد خودگردانی برای عملکرد تحصیلی. دانش و پژوهش در علوم تربیتی، (۱۸)، ۷۵-۹۸.
- عابدینی، یاسمین؛ باقریان، رضا؛ کدخدایی، محبوبه السادات. (۱۳۸۹). بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای شناختی - فراشناختی با پیشرفت تحصیلی: آزمون مدل‌های رقیب. تازه‌های علوم شناختی، (۳)، ۳۴-۴۸.
- قاسم، مرضیه؛ حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۱). تاب‌آوری روان شناختی و انگیزش درونی - بیرونی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. روانشناسی تحولی: روانشناسی ایرانی، ۱ (۳۳)، ۶۱-۷۱.
- محمدمامینی، زرار. (۱۳۸۷). رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر اشنویه. روانشناسی، (۲)، ۴۵-۵۷.
- Babaei-Menghari MM, Pasha R, Mohammadian M, Sabbagh A, Nematollah Ebrahimzadeh N (2016). The Modeling between Motivational strategies and Learning Strategies with Academic Achievement Under-graduate Students of NAJA military's Science University. *J. Sci. Today's World*, 2016, volume 5, issue 2, pages: 63-69.
- Bembeutty, H. (2008). Self- Regulation of learning and Academic Delay of Gratification, Gender and Ethnic Differences among college students, *Journal of Advanced Academics*.

- -Bembenutty, H., *Preservice Teachers Motivational Beliefs And Self-Regulation Of Learning*. A paper Presented At The Annual Meeting Of The American Educational Research Association, Chicago, IL, CA. April, 2007
- Dembo, Myron.H (2004). *MOTIVATION AND LEARNING STRATEGIES FOR COLLEGE SUCCESS; A Self-Management Approach* . University of Southern California.
- Ex U, Zhong J.(2010). Predicting homework time management at the secondary school level: A multilevel analysis, *Learn Individ Differ*, vol. 20,pp. 34-9, 2010.
- -Terry, P. S, *The Effect of online Time Management Practice on Self-Regulated Learning and Academic Self-Efficacy*. Dissertation of Curriculum instruction, Virginia, 2002.
- Wolters, C.A (2011). Regulation Of Motivation: Contextual And Social Aspects. *Teacher College Record*, 113 (2), 265-283.