فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام
شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره ۲۳ جلد دوم (تابستان۱۴۰۴)

تاثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر بهبود انگیزش تحصیلی و مدیریت زمان در دانش‌آموزان

(تاریخ ارسال ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ تاریخ پذیرش ۱۴۰۴/۰۵/۲۰)

محمد کشتمند

اکبر صفری

چکیده

انگیزش تحصیلی و مدیریت زمان از مؤلفه‌های کلیدی موفقیت آموزشی در دوره مدرسه‌اند و با افزایش حجم تکالیف، تنوع منابع یادگیری و فشارهای روانی و اجتماعی، اهمیت آن‌ها دوچندان شده است. در سال‌های اخیر، رویکرد «یادگیری خودتنظیم‌شده» به‌عنوان چارچوبی مؤثر برای ارتقای کیفیت یادگیری و پیشرفت تحصیلی مطرح شده است. آموزش مهارت‌های خودتنظیمی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اهداف یادگیری را شفاف‌سازی کنند، راهبردهای شناختی و فراشناختی را به‌کار گیرند، هیجان‌ها و رفتارهای مرتبط با مطالعه را تنظیم کنند و منابع محدود زمان و انرژی را به‌طور کارآمد مدیریت نمایند. این مقاله با تکیه بر مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین، سازوکارهای اثرگذاری آموزش خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی و مدیریت زمان را تبیین می‌کند و یک الگوی روش‌شناختی پیشنهادی برای اجرای مداخله آموزشی در مدرسه ارائه می‌دهد. استدلال اصلی مقاله آن است که آموزش خودتنظیمی از طریق تقویت خودکارآمدی، هدف‌گزینی، ارزش‌گذاری تکلیف، کنترل توجه، پایش پیشرفت و اصلاح راهبردها، هم انگیزش درونی و پایداری تلاش را افزایش می‌دهد و هم با کاهش تعلل‌ورزی و بهبود برنامه‌ریزی، مدیریت زمان را ارتقا می‌بخشد. در پایان، پیامدهای کاربردی برای معلمان، مشاوران و سیاست‌گذاران آموزشی و نیز محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهشی مطرح می‌شود.

واژگان کلیدی: ودتنظیمی یادگیری، انگیزش تحصیلی، مدیریت زمان، خودکارآمدی

بخش اول: کلیات

تحول محیط‌های یادگیری و افزایش انتظارات آموزشی سبب شده است که صرفِ ارائه محتوا و تمرین‌های تکراری برای دستیابی به پیشرفت پایدار کافی نباشد. دانش‌آموز امروزی لازم است علاوه بر دانش موضوعی، توانایی هدایت یادگیری خود را نیز کسب کند؛ توانایی‌ای که در ادبیات آموزشی با عنوان «خودتنظیمی» یا «یادگیری خودتنظیم‌شده» شناخته می‌شود. خودتنظیمی به‌طور کلی به فرایندهایی اشاره دارد که فرد با آن‌ها افکار، هیجان‌ها و رفتارهای خود را در جهت دستیابی به اهداف مدیریت می‌کند. در بافت تحصیلی، این مفهوم شامل برنامه‌ریزی، تعیین هدف، انتخاب راهبرد، پایش عملکرد، تنظیم تلاش، مدیریت هیجان و اصلاح مسیر یادگیری است.

از سوی دیگر، انگیزش تحصیلی به‌عنوان نیروی محرک رفتار یادگیری، تعیین می‌کند دانش‌آموز چرا و چگونه مطالعه می‌کند، در برابر دشواری‌ها چه اندازه پایدار می‌ماند و تا چه حد به تلاش مستمر متعهد است. مدیریت زمان نیز یکی از عملیاتی‌ترین نمودهای خودتنظیمی است که به سازماندهی فعالیت‌ها، اولویت‌بندی، زمان‌بندی مطالعه، کاهش اتلاف وقت و مقابله با تعلل‌ورزی مربوط می‌شود.

پیوند میان این سه حوزه روشن است: دانش‌آموزی که اهداف روشنی دارد، می‌تواند مسیر پیشرفت را پایش کند و راهبردهای مطالعه را متناسب با شرایط تغییر دهد، معمولاً انگیزش پایدارتری تجربه می‌کند و زمان خود را کارآمدتر مدیریت می‌نماید. بر همین اساس، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی می‌تواند به‌عنوان راهبردی کم‌هزینه و اثربخش در مدرسه، به ارتقای انگیزش تحصیلی و مدیریت زمان بینجامد. این مقاله می‌کوشد ضمن تبیین مبانی نظری، شواهد پژوهشی و سازوکارهای اثرگذاری را جمع‌بندی کند و یک چارچوب اجرایی برای مداخله آموزشی ارائه دهد.

بند اول: اهمیت انگیزش تحصیلی در یادگیری مدرسه‌ای

انگیزش تحصیلی نه‌تنها شروع‌کننده رفتار مطالعه است، بلکه پایداری آن را نیز تعیین می‌کند. دانش‌آموزان با انگیزش بالاتر معمولاً تکالیف دشوارتر را انتخاب می‌کنند، در برابر شکست مقاوم‌ترند و از راهبردهای عمیق‌تری برای فهم مطالب بهره می‌برند. نظریه‌های انگیزشی نشان می‌دهند که عواملی مانند خودکارآمدی، ارزش ادراک‌شده تکلیف، اهداف پیشرفت، احساس اختیار و ادراک حمایت اجتماعی می‌توانند انگیزش را تقویت یا تضعیف کنند. وقتی دانش‌آموز احساس کند «می‌تواند» و «می‌ارزد»، احتمال بیشتری دارد که تلاش خود را ادامه دهد و رفتارهای خودتنظیمی را به‌کار گیرد.

بند دوم: مدیریت زمان به‌عنوان مسئله‌ای رو به افزایش در بین دانش‌آموزان

مدیریت زمان برای دانش‌آموزان صرفاً به معنی داشتن برنامه درسی نیست؛ بلکه شامل توانایی تشخیص اولویت‌ها، تقسیم تکالیف به گام‌های کوچک، پیش‌بینی زمان لازم، کنترل حواس‌پرتی‌ها و مقابله با تعلل‌ورزی است. گسترش ابزارهای دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی و سرگرمی‌های آنلاین، مدیریت زمان را دشوارتر کرده و در بسیاری از موارد به تعارض میان اهداف بلندمدت تحصیلی و پاداش‌های فوری منجر می‌شود. در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌هایی مانند «برنامه‌ریزی واقع‌بینانه»، «زمان‌بندی انعطاف‌پذیر»، «کنترل محرک‌ها» و «پایش پیشرفت» می‌تواند نقش حفاظتی داشته باشد.

بخش دوم: بیان مسئله

با وجود سرمایه‌گذاری گسترده مدارس بر آموزش محتوای درسی، بسیاری از دانش‌آموزان در عمل با مشکلاتی نظیر افت انگیزش، تعلل‌ورزی، اضطراب امتحان و ناتوانی در مدیریت زمان مواجه‌اند. این مشکلات، حتی در دانش‌آموزان با توانایی شناختی مناسب نیز دیده می‌شود و نشان می‌دهد که صرفِ توانایی ذهنی برای موفقیت کافی نیست. در بسیاری از کلاس‌ها، شکست تحصیلی یا عملکرد پایین نه به علت فقدان استعداد، بلکه به سبب فقدان

مهارت‌های خودتنظیمی رخ می‌دهد: دانش‌آموز نمی‌داند از کجا شروع کند، چگونه هدف‌گذاری کند، چطور پیشرفت خود را بسنجد و چگونه هنگام خستگی یا بی‌حوصلگی به مسیر بازگردد.

از منظر انگیزشی، وقتی دانش‌آموز تجربه‌های مکررِ عقب‌ماندن از برنامه، ناتمام گذاشتن تکالیف و کسب نمره پایین دارد، به‌تدریج خودکارآمدی کاهش می‌یابد و چرخه‌ای معیوب شکل می‌گیرد: انگیزش کمتر، تلاش کمتر، مدیریت زمان ضعیف‌تر و در نتیجه افت عملکرد. بنابراین مسئله اصلی این است که آیا آموزش نظام‌مند مهارت‌های خودتنظیمی می‌تواند این چرخه را متوقف کند و با افزایش احساس کنترل و شایستگی، انگیزش تحصیلی و مدیریت زمان را بهبود بخشد؟

اهمیت این پرسش از آن جهت است که مدارس غالباً فرصت‌های محدودی برای مداخلات طولانی‌مدت دارند و نیازمند برنامه‌هایی هستند که هم قابل اجرا در کلاس باشند و هم اثربخشی چندبعدی داشته باشند. آموزش خودتنظیمی، در صورت طراحی درست، می‌تواند هم‌زمان بر مؤلفه‌های شناختی، فراشناختی، رفتاری و انگیزشی اثر بگذارد و بهبودهای پایدار ایجاد کند.

بخش سوم: چارچوب نظری و مفهومی خودتنظیمی

خودتنظیمی در یادگیری معمولاً به‌صورت یک چرخه توصیف می‌شود که در آن فرد پیش از انجام تکلیف برنامه‌ریزی می‌کند، هنگام انجام تکلیف عملکرد خود را پایش می‌نماید و پس از پایان، نتایج را ارزیابی کرده و برای آینده تصمیم می‌گیرد. در مدل‌های رایج، سه فاز برجسته دیده می‌شود: فاز پیش‌اندیشی، فاز اجرا و فاز بازاندیشی.

در فاز پیش‌اندیشی، دانش‌آموز هدف‌گذاری می‌کند، سطح دشواری تکلیف را برآورد می‌کند، زمان لازم را تخمین می‌زند و راهبردهای مناسب را انتخاب می‌نماید. این مرحله به انگیزش پیوند مستقیم دارد؛ زیرا تعیین هدف‌های مشخص و قابل دسترس و نیز تصور موفقیت، می‌تواند خودکارآمدی و ارزش تکلیف را افزایش دهد.

در فاز اجرا، راهبردهای شناختی و رفتاری فعال می‌شوند: مرور، بسط، سازماندهی، یادداشت‌برداری، تمرین بازیابی، کنترل حواس‌پرتی، تنظیم محیط مطالعه و تنظیم هیجان. پایش مداوم نیز در همین فاز رخ می‌دهد؛ دانش‌آموز از خود می‌پرسد آیا پیش می‌روم، آیا می‌فهمم، آیا زمان کافی دارم، و اگر پاسخ منفی باشد راهبرد را تغییر می‌دهد.

در فاز بازاندیشی، دانش‌آموز پیامدها را ارزیابی می‌کند، علت موفقیت یا شکست را تحلیل می‌کند و برنامه آینده را اصلاح می‌نماید. این مرحله برای شکل‌گیری نگرش‌های انگیزشی بسیار مهم است؛ زیرا نوع اسناددهی می‌تواند به افزایش یا کاهش انگیزش منجر شود. اسناددهی به تلاش و راهبردهای قابل کنترل، معمولاً انگیزش‌زا است؛ اما اسناددهی به عوامل ثابت و غیرقابل کنترل می‌تواند احساس درماندگی ایجاد کند.

بند اول: مؤلفه‌های کلیدی مهارت‌های خودتنظیمی

مهارت‌های خودتنظیمی را می‌توان در چند دسته اصلی خلاصه کرد: راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی، راهبردهای مدیریت منابع و راهبردهای انگیزشی-هیجانی. راهبردهای شناختی شامل شیوه‌های پردازش اطلاعات‌اند. راهبردهای فراشناختی شامل برنامه‌ریزی، پایش و ارزیابی هستند. مدیریت منابع به کنترل زمان، محیط، کمک‌خواهی و مدیریت توجه مربوط است. راهبردهای انگیزشی-هیجانی نیز به تنظیم باورها و هیجان‌ها، افزایش پشتکار و کاهش اضطراب مرتبط می‌شود.

بند دوم: پیوند خودتنظیمی با انگیزش تحصیلی

نظریه‌های انگیزشی نشان می‌دهند که انگیزش تنها یک احساس گذرا نیست، بلکه با فرایندهای شناختی و تصمیم‌گیری گره خورده است. وقتی دانش‌آموز راهبردهای خودتنظیمی می‌آموزد، تجربه‌های موفقیت کوچک اما پیوسته افزایش می‌یابد؛ این تجربه‌ها خودکارآمدی را تقویت می‌کند. همچنین هدف‌گذاری روشن و مشاهده پیشرفت، ارزش تکلیف را بالا می‌برد و احساس اختیار و کنترل را افزایش می‌دهد. در نتیجه، انگیزش درونی

و انگیزش مبتنی بر هدف‌های رشد تقویت می‌شود و دانش‌آموز برای یادگیری معنا و هدف بیشتری احساس می‌کند.

بخش چهارم: مدیریت زمان به‌عنوان بُعد رفتاری خودتنظیمی

مدیریت زمان در بافت تحصیلی شامل مجموعه‌ای از رفتارهاست که از «تصمیم برای شروع» تا «پایان‌بندی تکلیف» را پوشش می‌دهد. دانش‌آموز برای مدیریت زمان نیازمند مهارت‌هایی مانند برآورد زمان، تقسیم تکلیف به بخش‌های کوچک، تعیین نقاط کنترل، اولویت‌بندی و طراحی برنامه‌های جایگزین است. مدیریت زمان همچنین با توانایی کنترل محرک‌ها مرتبط است؛ یعنی حذف یا کاهش عوامل حواس‌پرتی و ایجاد یک محیط مطالعه پایدار.

بند اول: تعلل‌ورزی تحصیلی و نقش آموزش خودتنظیمی

تعلل‌ورزی معمولاً تنها ناشی از تنبلی نیست؛ بلکه می‌تواند محصول اضطراب، کمال‌گرایی، فقدان مهارت برنامه‌ریزی، ابهام در هدف و ترجیح پاداش فوری باشد. آموزش خودتنظیمی با آموزش «شروع کوچک»، «قانون پنج دقیقه»، «طراحی گام‌های مشخص»، «پایش زمان واقعی» و «تقویت خودپاداش‌دهی» می‌تواند تعلل‌ورزی را کاهش دهد. دانش‌آموز یاد می‌گیرد که به جای انتظار برای انگیزه کامل، با اقدام اولیه انگیزه را فعال کند و سپس از بازخورد پیشرفت برای ادامه مسیر استفاده نماید.

بند دوم: فناوری، حواس‌پرتی و ضرورت راهبردهای کنترل توجه

در دنیای امروز، مدیریت زمان بدون مدیریت توجه ممکن نیست. آموزش خودتنظیمی می‌تواند به دانش‌آموز یاد بدهد چگونه محرک‌های دیجیتال را مدیریت کند، زمان استفاده از تلفن همراه را محدود سازد، بازه‌های مطالعه کوتاه و متمرکز طراحی کند و میان «زمان کار» و «زمان استراحت» مرز مشخص ایجاد نماید. این مهارت‌ها هم به بهبود کارآمدی مطالعه می‌انجامد و هم از فرسودگی ذهنی جلوگیری می‌کند.

بخش پنجم: مرور ادبیات پژوهشی

پژوهش‌های بین‌المللی نشان داده‌اند که آموزش راهبردهای خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی، افزایش استفاده از راهبردهای یادگیری عمیق، کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی رابطه دارد. در بسیاری از مداخلات، آموزش مستقیم راهبردها همراه با تمرین هدایت‌شده، بازخورد، و فرصت بازاندیشی مؤثرتر از توصیه‌های کلی بوده است.

مطالعاتی که بر انگیزش تمرکز دارند، نشان می‌دهند آموزش خودتنظیمی می‌تواند جهت‌گیری هدف را از اهداف عملکردی صرف به سمت اهداف تبحری و رشد تغییر دهد؛ زیرا دانش‌آموز به جای تمرکز بر نمره، بر فرایند یادگیری و پیشرفت فردی تمرکز می‌کند. این تغییر جهت‌گیری معمولاً با افزایش پشتکار و تاب‌آوری تحصیلی همراه است.

در حوزه مدیریت زمان، پژوهش‌ها رابطه میان برنامه‌ریزی و پایش زمان با کاهش تعلل‌ورزی و افزایش عملکرد را تأیید کرده‌اند. همچنین دیده شده است که مدیریت زمان تنها با ارائه برنامه آماده به دانش‌آموز بهبود نمی‌یابد؛ بلکه نیازمند آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری، کنترل توجه و تنظیم هیجان است.

در ادبیات فارسی نیز در کتاب‌ها و منابع روان‌شناسی تربیتی و سنجش آموزشی به اهمیت یادگیری خودتنظیم‌شده اشاره شده است و بسیاری از برنامه‌های راهنمایی تحصیلی و مهارت‌های مطالعه بر هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان تأکید دارند. هرچند هنوز در بسیاری از مدارس، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی به‌صورت نظام‌مند و مبتنی بر شواهد، کمتر از حد مطلوب اجرا می‌شود و اغلب به توصیه‌های کلی محدود می‌ماند.

بخش ششم: سازوکارهای اثرگذاری آموزش خودتنظیمی بر انگیزش و مدیریت زمان

برای فهم این که چرا آموزش خودتنظیمی می‌تواند هم انگیزش و هم مدیریت زمان را بهبود دهد، باید به سازوکارهای واسطه‌ای توجه کرد.

بند اول: تقویت خودکارآمدی از مسیر تجربه‌های موفقیت قابل مشاهده

وقتی دانش‌آموز یاد می‌گیرد هدف‌های کوتاه‌مدت قابل دسترس تعیین کند و پیشرفت خود را ثبت نماید، تجربه‌های موفقیت افزایش می‌یابد. این موفقیت‌ها، حتی اگر کوچک باشند، به شکل‌گیری باور «من می‌توانم» کمک می‌کنند. افزایش خودکارآمدی باعث افزایش انتخاب تکالیف دشوارتر، افزایش تلاش و پایداری بیشتر می‌شود. در نتیجه، انگیزش تحصیلی بهبود می‌یابد و دانش‌آموز برای مدیریت زمان نیز انگیزه بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا مدیریت زمان را مؤثر و نتیجه‌بخش می‌بیند.

بند دوم: افزایش ارزش تکلیف و معنا دادن به یادگیری از طریق هدف‌گذاری

هدف‌گذاری زمانی انگیزش‌زا است که هم روشن باشد و هم با ارزش‌ها و علایق دانش‌آموز پیوند بخورد. آموزش خودتنظیمی می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند اهداف را از حالت مبهم مثل «درس بخوانم» به اهداف عملیاتی مثل «تا پایان امروز، دو صفحه از فصل را با خلاصه‌نویسی یاد بگیرم» تبدیل کند. هدف‌های عملیاتی، ابهام را کاهش می‌دهد و شروع را آسان‌تر می‌کند؛ این امر تعلل‌ورزی را کم کرده و مدیریت زمان را بهبود می‌بخشد.

بند سوم: تنظیم هیجان و کاهش اضطراب به‌عنوان شرط پایداری انگیزش

بخشی از افت انگیزش به تجربه‌های هیجانی ناخوشایند مانند اضطراب امتحان، ترس از شکست یا شرم از عملکرد پایین مربوط است. آموزش خودتنظیمی با آموزش راهبردهایی مثل تنفس آرام‌ساز، خودگویی مثبت واقع‌بینانه، بازسازی شناختی و «تبدیل تکلیف بزرگ به گام‌های کوچک» می‌تواند فشار هیجانی را کاهش دهد. وقتی اضطراب کاهش می‌یابد، تمرکز افزایش پیدا می‌کند و زمان مطالعه با کیفیت بهتر سپری می‌شود.

بند چهارم: پایش و بازخورد به‌عنوان موتور اصلاح رفتار زمان‌مند

مدیریت زمان بدون پایش، اغلب به خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه ختم می‌شود. آموزش خودتنظیمی دانش‌آموز را به ثبت زمان واقعی مطالعه، بررسی فاصله میان برنامه و اجرا، و

اصلاح برنامه برای روزهای بعد سوق می‌دهد. این چرخه بازخورد، مهارت مدیریت زمان را از سطح «تصمیم» به سطح «رفتار پایدار» منتقل می‌کند.

بخش هفتم: روش‌شناسی پیشنهادی برای مطالعه و مداخله آموزشی

برای بررسی علمی اثر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی و مدیریت زمان، می‌توان یک طرح نیمه‌آزمایشی یا آزمایشی در مدرسه اجرا کرد.

بند اول: طرح پژوهش و نمونه

پیشنهاد می‌شود از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه استفاده شود. جامعه آماری می‌تواند دانش‌آموزان متوسطه اول یا دوم باشد. نمونه‌گیری در شرایط مدرسه معمولاً به‌صورت خوشه‌ای یا در دسترس انجام می‌شود و سپس کلاس‌ها یا دانش‌آموزان به‌طور تصادفی در دو گروه تقسیم می‌شوند. کنترل متغیرهایی مانند پایه تحصیلی، جنسیت، وضعیت اقتصادی-اجتماعی و معدل پیشین به افزایش اعتبار نتایج کمک می‌کند.

بند دوم: ابزارهای سنجش

برای انگیزش تحصیلی می‌توان از پرسشنامه‌های استاندارد مرتبط با انگیزش یا راهبردهای انگیزشی استفاده کرد. برای مدیریت زمان می‌توان از مقیاس‌های مدیریت زمان و نیز شاخص‌های رفتاری مانند ثبت روزانه مطالعه، میزان انجام تکالیف و تأخیر در تحویل تکالیف استفاده نمود. استفاده ترکیبی از ابزارهای خودگزارشی و شاخص‌های عینی، خطای اندازه‌گیری را کاهش می‌دهد.

بند سوم: محتوای برنامه آموزشی خودتنظیمی

برنامه آموزشی می‌تواند در ۸ تا ۱۰ جلسه کوتاهِ کلاسی طراحی شود و مؤلفه‌های زیر را پوشش دهد:

هدف‌گذاری SMART و تبدیل هدف‌های کلی به هدف‌های روزانه

برنامه‌ریزی هفتگی و روزانه و تخمین زمان واقعی

راهبردهای مطالعه مؤثر مانند خلاصه‌نویسی، پرسش‌سازی، تمرین بازیابی و سازماندهی

پایش پیشرفت با چک‌لیست و ثبت زمان

کنترل حواس‌پرتی و مدیریت محرک‌های دیجیتال

راهکارهای مقابله با تعلل‌ورزی و شروع تکلیف

تنظیم هیجان، مدیریت استرس و خودگویی سازنده

بازاندیشی پس از آزمون و اصلاح راهبردها

در اجرای هر جلسه، بهتر است آموزش مستقیم کوتاه با تمرین عملی، مثال‌های واقعی از تکالیف مدرسه و بازخورد معلم یا مشاور همراه شود. همچنین تکلیف خانگیِ «تمرین خودتنظیمی» ضروری است تا انتقال یادگیری به زندگی واقعی رخ دهد.

بند چهارم: روش تحلیل داده‌ها

برای تحلیل، می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس برای کنترل نمرات پیش‌آزمون و مقایسه گروه‌ها در پس‌آزمون استفاده کرد. اگر چند متغیر وابسته مانند انگیزش و مدیریت زمان هم‌زمان بررسی شوند، تحلیل چندمتغیره مناسب است. علاوه بر معناداری آماری، گزارش اندازه اثر اهمیت دارد تا میزان عملی بودن اثر مشخص شود.

بخش هشتم: بحث و تفسیر یافته‌های مورد انتظار

با توجه به چارچوب‌های نظری و شواهد پژوهشی، انتظار می‌رود آموزش مهارت‌های خودتنظیمی موجب افزایش انگیزش تحصیلی شود؛ به‌ویژه از طریق افزایش خودکارآمدی، تقویت اهداف تبحری، افزایش احساس کنترل و کاهش اضطراب. همچنین انتظار می‌رود

مدیریت زمان بهبود یابد؛ زیرا دانش‌آموزان مهارت برنامه‌ریزی واقع‌بینانه، پایش زمان و کنترل حواس‌پرتی را تمرین می‌کنند.

بهبود مدیریت زمان می‌تواند خود به تقویت انگیزش منجر شود؛ زیرا دانش‌آموز با تجربه «پیش رفتن طبق برنامه» احساس موفقیت می‌کند و این تجربه، چرخه مثبت ایجاد می‌کند. از سوی دیگر، افزایش انگیزش نیز به مدیریت زمان کمک می‌کند؛ چون دانش‌آموز تمایل بیشتری برای شروع و ادامه فعالیت دارد. بنابراین رابطه میان این دو، دوطرفه و تقویت‌کننده است.

با این حال، شدت اثر مداخله ممکن است تحت تأثیر عوامل زمینه‌ای قرار گیرد: حمایت خانواده، فرهنگ کلاس، انتظارات معلم، دسترسی به محیط مطالعه مناسب و ویژگی‌های شخصیتی مانند پشتکار یا تکانشگری. همچنین پایداری اثر در بلندمدت وابسته به پیگیری و تمرین مداوم است؛ به همین دلیل، برنامه‌هایی که در آن‌ها معلم راهبردها را در طول ترم یادآوری و تقویت می‌کند، معمولاً اثرات ماندگارتری دارند.

بخش نهم: پیامدهای کاربردی برای مدرسه و نظام آموزشی

آموزش مهارت‌های خودتنظیمی اگر به‌صورت برنامه‌محور اجرا شود، می‌تواند به یک «مهارت پایه» در کنار سواد خواندن و نوشتن تبدیل گردد. برای معلمان، مهم است که به جای تأکید صرف بر نتیجه، فرایند یادگیری را نیز آموزش دهند: چگونه برنامه‌ریزی کنیم، چگونه اشتباه را تحلیل کنیم، چگونه راهبرد را تغییر دهیم و چگونه با افت انگیزش کنار بیاییم.

برای مشاوران مدرسه، طراحی کارگاه‌های کوتاه درباره مدیریت زمان و مقابله با تعلل‌ورزی می‌تواند مکمل خوبی برای برنامه درسی باشد. برای مدیران و سیاست‌گذاران نیز، ادغام آموزش خودتنظیمی در برنامه رسمی مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مطالعه، اقدامی اثربخش است؛ زیرا هزینه اجرایی پایین و بازده چندبعدی دارد.

همچنین پیشنهاد می‌شود ارزیابی‌های مدرسه به نحوی طراحی شود که دانش‌آموز بازخورد فرایندی دریافت کند، نه فقط نمره. بازخورد فرایندی به دانش‌آموز نشان می‌دهد کدام راهبرد مؤثر بوده و کجا نیاز به اصلاح دارد. این نوع بازخورد، خودتنظیمی را تقویت می‌کند و انگیزش را پایدارتر می‌سازد.

بخش دهم: محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهشی

از محدودیت‌های رایج در پژوهش‌های مدرسه‌ای می‌توان به دشواری کنترل کامل متغیرهای محیطی، تکیه بر ابزارهای خودگزارشی، تفاوت در کیفیت اجرای مداخله توسط مدرس و محدودیت زمان اشاره کرد. همچنین ممکن است اثر مداخله در کوتاه‌مدت آشکار باشد ولی برای ارزیابی پایداری، نیاز به پیگیری چندماهه وجود دارد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به تفاوت‌های فردی توجه کنند و بررسی کنند کدام دانش‌آموزان بیشتر سود می‌برند: دانش‌آموزان با اضطراب بالا، با تعلل‌ورزی مزمن، یا با خودکارآمدی پایین. همچنین ترکیب آموزش خودتنظیمی با مداخلات مبتنی بر والدین یا فناوری‌های آموزشی می‌تواند مسیرهای جدیدی برای افزایش اثربخشی فراهم کند.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های خودتنظیمی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله آموزشی عملی و مبتنی بر نظریه، نقش مهمی در بهبود انگیزش تحصیلی و مدیریت زمان دانش‌آموزان داشته باشد. این آموزش با تقویت هدف‌گذاری، خودکارآمدی، پایش پیشرفت، کنترل توجه و تنظیم هیجان، چرخه‌ای مثبت ایجاد می‌کند که در آن دانش‌آموز هم انگیزه بیشتری برای یادگیری پیدا می‌کند و هم توانایی بیشتری برای سازماندهی زمان و کاهش تعلل‌ورزی به دست می‌آورد. ادغام این مهارت‌ها در برنامه مدرسه، نه‌تنها عملکرد تحصیلی را بهبود می‌بخشد، بلکه دانش‌آموز را برای یادگیری مادام‌العمر آماده می‌کند.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

۱. سیف، علی‌اکبر. روان‌شناسی پرورشی: روان‌شناسی یادگیری و آموزش. تهران: انتشارات دوران.
۲. کریمی، یوسف. روان‌شناسی تربیتی. تهران: انتشارات آوای نور.
۳. شعبانی، حسن. مهارت‌های آموزشی و پرورشی. تهران: سمت.
۴. خداپناهی، مهدی. سنجش و اندازه‌گیری در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: سمت.
۵. پورسلیمان، ناصر. مهارت‌های مطالعه و یادگیری. تهران: انتشارات رشد.
۶. حسینی، سیدمحمد. راهبردهای یادگیری و مطالعه. تهران: سمت.
۷. فدایی‌نژاد، فرهاد. انگیزش و هیجان در آموزش. تهران: سمت.
۸. غفوریان، علی. راهنمایی و مشاوره تحصیلی در مدرسه. تهران: انتشارات مدرسه.

ب) منابع انگلیسی

۱. *Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.*
۲. *Deci, E. L., & Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.*
۳. *Pintrich, P. R. A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. Educational Psychology Review.*
۴. *Zimmerman, B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory Into Practice.*

۵. *Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives. New York: Routledge.*

۶. *Boekaerts, M. Self-regulated learning: A new concept embraced by researchers, policy makers, educators, teachers, and students. Learning and Instruction.*

۷. *Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. Motivation and social cognitive theory. Contemporary Educational Psychology.*

۸. *Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. A review of the time management literature. Personnel Review.*