

اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال‌کاری دانش‌آموزان

ناصر صبحی قراملکی*^۱، نادر حاجلو^۲، کریم بابایی^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/ / تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/ /

چکیده

در این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال‌کاری دانش‌آموزان مورد مطالعه قرار گرفته است. بدین منظور نمونه‌ای شامل ۷۰ دانش‌آموز به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه‌ی شهرستان تبریز انتخاب و سپس به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش ($n=35$) و کنترل ($n=35$) قرار گرفتند. در مرحله‌ی بعد، ابتدا پرسشنامه‌ی اهمال‌کاری تاکمن (پیش‌آزمون) در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) اجرا شد. سپس گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه‌ی ۲ ساعته تحت آموزش مهارت‌های مدیریت زمان قرار گرفتند. پس از اتمام جلسات پرسشنامه‌ی اهمال‌کاری (پس‌آزمون) دوباره در هر دو گروه مورد سنجش قرار گرفت. داده‌ها با روش تحلیل آنووا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، اهمال‌کاری را در دانش‌آموزان کاهش می‌دهد. می‌توان نتیجه گرفت که اغلب دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی برنامه مدونی برای مدیریت زمان مطالعه خود ندارند و این باعث پسرقت و شکست در عملکرد تحصیلی شده و منجر به کاهش در احساس خودکارآمدی و گرایش دانش‌آموزان به طرف اهمال‌کاری می‌شود. بنابراین لازم است تا آموزش مدیریت زمان با تاکید بیشتری انجام گیرد تا باعث نهادینه شدن مدیریت زمان در آنها شود.

واژه‌های کلیدی: مدیریت زمان، اهمال‌کاری، دانش‌آموزان. *پژوهش‌های کاربردی در روانشناسی*
پرتال جامع علوم انسانی

۱- عضو هیات علمی دانشگاه محقق اردبیلی.

۲- عضو هیات علمی دانشگاه محقق اردبیلی.

۳- کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی.

* نویسنده‌ی مسئول مقاله، aidasobhi@yahoo.com

مقدمه

دانش‌آموزان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند. توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می‌گردد. یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان توجه به عوامل روانشناختی و ویژگی‌های شخصیتی آنان می‌باشد. از جمله این ویژگی‌های شخصیتی مهم که می‌تواند شرایط استرس‌زایی را به‌وجود آورده و باعث مشکلات جدی در عرصه‌ی آموزشی شود، اهمال‌کاری است. اهمال‌کاری پدیده‌ی تازه‌ای نیست. ویلیام جیمز ۱۲۰ سال پیش هزینه‌های روانی اهمال‌کاری را تشخیص داده است (کلاسن^۱، کراوچوک^۲ و راجانی^۳، ۲۰۰۸).

اهمال‌کاری عبارت است از یک تمایل روزانه در به تعویق انداختن کارها با وجود آگاهی از نتایج منفی آن (استیل^۴، ۲۰۰۷). اهمال‌کاری به‌عنوان یک خصیصه‌ی شخصیتی، می‌تواند هم به‌عنوان علت و هم به‌عنوان معلول در نظر گرفته شود که به‌هنگام تاثیر اهمال‌کاری بر انگیزش شخص، علت بودن آن مورد تاکید است. اهمال‌کاری از عوامل گوناگونی مانند اعتماد به نفس پایین، نداشتن طرح و برنامه کاری، عدم توانایی در مدیریت زمان، ترس از عدم موفقیت، احساس حقارت، مشکل در شروع نمودن کار، اضطراب و افسردگی تاثیر می‌پذیرد و چون پرخوری، عدم تحرک بدنی و سیگار کشیدن جنبه‌ای فراگیر دارد و با این که مردم به زبان‌های آن آگاهی دارند، بی‌توجه از کنار آن می‌گذرند (فرجاد، ۱۳۷۵)، از طرف دیگر، پایه‌ی نظری و تجربی تحقیقات اهمال‌کاری هم ضعیف‌تر از دیگر سازه‌های روانشناسی است و این در حالی است که اهمال‌کاری پدیده‌ای رایج است و می‌تواند منجر به استرس و بیماری شود (دویت^۵ و اسچوونبورگ^۶، ۲۰۰۲؛ فیریچ^۷، یانگ^۸ و هیکسون^۹، ۲۰۰۳). در این زمینه هم^{۱۰} و فراری^{۱۱} (۲۰۰۲) نشان دادند که بیش از ۲۰٪ بزرگسالان

-
- 1- Klassen
 - 2- Krawchuk
 - 3- Rajani
 - 4- Steel
 - 5- Dewitte
 - 6- Schouwenburg
 - 7- Fritzsche
 - 8- Young
 - 9- Hickson
 - 10- Hammer
 - 11- Ferrari

دچار اهمالکاری مزمن در کارهایشان هستند و این در بین دانش‌آموزان و دانشجویان بین ۷۵ تا ۹۵٪ تخمین زده شده است (استیل، ۲۰۰۷).

به نظر می‌رسد کارهایی که دانش‌آموزان در وظایف تحصیلی خود به تعویق می‌اندازند عبارت از تعلل در آماده کردن و ارایه دادن تکالیف، کامل کردن پروژه‌ها، انجام دادن تکالیف خانگی و حتی آماده شدن برای امتحانات می‌باشد. در آموزش و پرورش اصطلاح اهمال‌کاری تحصیلی به‌طور معمول برای اجتناب و به تاخیر انداختن کارهای تحصیلی اشاره دارد (حسین و سلطان، ۲۰۱۰). اهمال‌کاری در وظایف تحصیلی باعث به‌وجود آمدن مشکلاتی هم می‌شود که در تحقیقات مختلفی آنها را به‌طور اولیه و ثانویه بیان کرده‌اند مانند کاهش موفقیت دانش‌آموزان، افزایش مشکلات روانی و جسمانی (فراری و پیچل^۱، ۲۰۰۸)، اضطراب (انووگبوز^۲، ۲۰۰۴)، بی‌نظمی، سردرگمی و وظیفه‌شناسی (ریویت^۳، ۲۰۰۷).

عوامل متعددی دانش‌آموزان را به اهمال‌کاری سوق می‌دهد که فقدان تعهد، فقدان راهنما، فقدان حمایت، مهارت‌های نامناسب مدیریت زمان، مشکلات اجتماعی و استرس از مهم‌ترین آنها هستند (حسین و سلطان، ۲۰۱۰). استرس زمان و فقدان برنامه‌ریزی در زندگی دانش‌آموزان و دانشجویان در راه رسیدن به موفقیت، از موانعی است که اغلب منابع به آن اشاره دارند و یکی از رایج‌ترین شکایت‌های انجام گرفته توسط دانش‌آموزان این است که آنها زمان کافی برای انجام همه‌ی تکالیف تعیین شده در حوزه‌های تحصیلی مختلف هم در دبیرستان و هم در دانشگاه را ندارند و معمولاً اشاره می‌کنند که کلاس‌های زیاد، پروژه‌ها، تکالیف خواندنی، آمادگی برای امتحان و غیره وجود دارد که نیاز به اختصاص زمان طولانی‌تری دارند و به همین ترتیب روانشناسان مدرسه هم درخواست‌های زیادی برای مداخله از جانب معلمان و دانش‌آموزان برای اصلاح عادت‌های مطالعه و به‌ویژه عادت‌های مربوط به سازماندهی و مدیریت زمان دریافت می‌کنند (گارسیاروس^۴، گونزالز^۵ و هینوجا^۶، ۲۰۰۴). فراری و دیاز مورالز^۷ (۲۰۰۶) اشاره می‌کند که یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که از طریق آن اقدام به پیشگیری از اهمال‌کاری می‌کنند، آموزش مهارت‌های مدیریت زمان است. مهارت‌های مدیریت زمان به افراد اهمال‌کار آموزش می‌دهد که چگونه از وقت خود به بهترین نحو استفاده کنند (سکینه زائریان، ۱۳۸۶). مدیریت زمان به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که به استفاده‌ی

- 1- Pychyl
- 2- Onwuegbuzie
- 3- Rivait
- 4- Garcia-ros
- 5- Gonzalez
- 6- hinojo
- 7- Díaz-Morales

موثر از زمان دلالت دارد و تصور می‌شود که بارآوری را آسان و استرس را کم می‌کند. یک ویژگی مشترک در میان تعاریف مدیریت زمان، برنامه‌ریزی رفتار است (کلاسنز^۱ و همکاران، ۲۰۰۷). مطالعات متعدد نشان داد که مهارت‌های مدیریت زمان را می‌توان آموزش داد (مک کان^۲، فوگارتی^۳ و روبرتس^۴، ۲۰۱۲). وان ایرد^۵ (۲۰۰۳) دریافت که آموزش مدیریت زمان، رفتارهای مدیریت زمان آزمودنی‌ها را افزایش داده و نگرانی و تعلل ورزیدن در افرادی که در این دوره‌های آموزشی شرکت کرده‌اند را کاهش می‌دهد. زیمرمن، یونر و کواچ (۱۹۹۶)، به نقل از کریستا و اسمیت^۶ (۲۰۰۲) طی مداخله‌ای که بر روی دانش‌آموزان انجام دادند، به این نتیجه رسیدند دانش‌آموزانی که در برنامه‌های آموزشی مدیریت زمان شرکت کرده بودند، به سطح بالایی از مدیریت زمان و خودکارآمدی بالا و موفقیت تحصیلی دست پیدا کردند. با مدیریت درست زمان می‌توانیم ۱- روزانه حداقل ۲ ساعت وقت اضافه داشته باشیم، ۲- کارایی و عملکرد بهتری داشته باشیم، ۳- انرژی بیشتر و فشار روانی کمتری را تجربه کنیم و ۴- احساس کنترل بیشتری روی کارها و زندگی داشته باشیم (تریسی، ترجمه رضا عرب و علیرضا زارع، ۱۳۸۸). این عوامل هم باعث ارتقاء موفقیت تحصیلی می‌شود (مک کینزی^۷ و کاو^۸، ۲۰۰۴). شواهد فوق نشان می‌دهد که هرچند اهمال‌کاری از مشکلات جدی دانش‌آموزان و سایر فراگیران در محیط آموزشگاه‌ها است و به‌صورت یک واقعیت تبیین نشده محققان حوزه‌ی علوم رفتاری را به چالش می‌طلبد. با مروری بر مقالات منتشر شده در این زمینه درمی‌یابیم که مطالعات محدودی در زمینه‌ی اثربخشی آموزش‌های مدیریت زمان وجود دارد. به‌طور خاص در چند پژوهش محدود انجام شده در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان تحقیقی یافت نشد که در زمینه‌ی دانش‌آموزان دبیرستانی باشد. این در حالی است که در کشورمان به‌دلیل مساله‌ی کنکور و فشارات وارده از طرف خانواده و اجتماع برای قبول شدن، دانش‌آموزان با حجم عظیمی از تکالیف روبرو هستند که مدیریت کردن زمان برای رسیدگی به آنها امری دشوار است. علی‌الخصوص ویژگی‌های دوران نوجوانی که آنها را به طرف تفریح و گذراندن بیشتر اوقاتشان با همسالان سوق می‌دهد، آنان را با مشکل کمبود زمان مواجه می‌کند. همچنین تحقیقات انجام شده در رابطه با مدیریت زمان دانش‌آموزان توصیفی بوده و تحقیقی که به‌صورت

-
- 1- Claessens
 - 2- MacCann
 - 3- Fogarty
 - 4- Roberts
 - 5- Van Eerd
 - 6- Krista. Smith
 - 7- McKenzie
 - 8- Gow

مداخله‌ای باشد، یافت نشد. با توجه به مطالب گفته شده سوال اساسی پژوهش حاضر این است که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش اهمال‌کاری دانش‌آموزان چه تاثیری دارد؟

روش پژوهش

روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع آزمایشی است و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری پژوهش، شامل تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه‌ی شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ بود. نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای و سپس تصادفی ساده انجام گرفت. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا همه‌ی نواحی شهرستان تبریز به صورت لیست درآمد و از بین این نواحی یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس از این ناحیه هم یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از مدرسه‌ی مذکور تعداد ۴ کلاس انتخاب شد که از این کلاس‌ها تعداد ۷۰ نفر از دانش‌آموزان انتخاب و سپس این ۷۰ نفر به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش ($n=35$) و کنترل ($n=35$) قرار گرفتند. همه‌ی دانش‌آموزان شرکت‌کننده از جنس مذکر و از لحاظ ویژگی تاهل، مجرد بوده و در مقطع متوسطه (اول، دوم و سوم دبیرستان) مشغول به تحصیل بودند. از لحاظ سنی بین ۲۰-۱۵ سال بودند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اهمال‌کاری تاکمن (TPS): این پرسشنامه جهت سنجش اهمال‌کاری دانش‌جویان طراحی و هنجاریابی شده است. اما شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که قابلیت کاربرد در میان دانش‌آموزان را نیز دارد. این پرسشنامه مشتمل بر ۳۵ آیتم می‌باشد که در یک مقیاس چهار درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود و پایین‌ترین نمره ۳۵ و بالاترین نمره ۱۴۰ است. گرفتن نمره‌ی بالا نشان‌دهنده‌ی اهمال‌کاری شدید است (وان ویک، ۲۰۰۴). ضریب همسانی درونی مقیاس بین ۰/۸ تا ۰/۹ گزارش شده است (تاکمن، ۱۹۹۱؛ هاپینسون، ۲۰۰۶). در این پژوهش پایایی براساس الفای کرونباخ ضریب ۰/۷۳ می‌باشد.

مهارت‌های مدیریت زمان: مهارت‌های مدیریت زمان طی ۱۰ جلسه آموزش داده شد. این آموزش‌ها در مدرسه‌ی مربوطه توسط خود پژوهشگر انجام گرفت. به این صورت که هفته‌ای ۳ جلسه‌ی ۲ ساعته برگزار می‌شد که بعد از هر جلسه تکالیفی در رابطه با مباحث همان جلسه که در زیر به آنها اشاره شده، به دانش‌آموزان داده می‌شد تا مدرس با مشکلات دانش‌آموزان در رابطه با موانع برنامه‌ریزی، ناتوانی در لیست کردن وظایف و عوامل دیگر مربوط به مدیریت زمان آشنا شده و به آنها کمک کند. در پایان آموزش از همه‌ی دانش‌آموزان یک برنامه‌ی کامل هفتگی خواسته شد که عنصر اصلی مدیریت زمان بود. شرکت‌کنندگانی که برای کنکور آماده می‌شدند، همکاری خوبی

داشته و انگیزه زیادی برای یادگیری مهارت‌های مدیریت زمان داشتند. طی جلسه‌ی اول مقدمه‌ای بر مدیریت زمان و فواید مدیریت زمان مطالبی ارائه شد. در جلسه‌ی دوم خطاهای شناختی و اشتباهاتی که افراد در مورد خود و جهان اطراف دارند و این خطاها باعث اتلاف وقت و تعلل‌ورزی و مدیریت نادرست زمان می‌شود، مورد بحث قرار گرفت. جلسه‌ی سوم به عوامل اتلاف‌کننده‌ی وقت و هدردهندگان زمان اختصاص پیدا کرد. جلسه‌ی چهارم روش‌هایی که برای بهبود استفاده‌ی افراد از مهارت‌های مدیریت زمان لازم است، ارائه شد. جلسه‌ی پنجم الویت‌بندی فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی مورد بحث قرار گرفت. جلسه ششم درمورد، تعیین و الویت‌بندی اهداف بحث شد. جلسه‌ی هفتم نکاتی سودمند برای بهبود کیفیت وقت ارائه شد. جلسات هشت، نه و ده به ارایه ابزارها و تکنیک‌های مدیریت زمان اختصاص پیدا کرد. این مهارت‌ها برگرفته شده از کتاب مدیریت زمان بریان تریسی، ترجمه‌ی رضا عرب و علی رضازارع بود (۱۳۸۸).

یافته‌ها

در این بخش یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به همراه آزمون تفاوت میانگین‌ها و نتایج حاصله گزارش شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیر اهمال کاری در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	موقعیت	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۹۳/۵۷	۶/۷۳۱
	پس‌آزمون	۸۳/۴۶	۱۰/۶۰۳
کنترل	پیش‌آزمون	۹۴/۳۴	۱۰/۲۴۱
	پس‌آزمون	۹۴/۸۳	۱۰/۸۶۵

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید، میانگین و انحراف معیار دانش‌آموزان در پیش‌آزمون اهمال کاری در گروه آزمایش ۹۳/۵۷ و ۶/۷۳۱ و در پس‌آزمون گروه آزمایش ۸۳/۴۶ و ۱۰/۶۰۳ است، در گروه کنترل میانگین و انحراف معیار در پیش‌آزمون ۹۴/۳۴ و ۱۰/۲۴۱ و در پس‌آزمون، ۹۴/۸۳ و ۱۰/۸۶۵ می‌باشد.

برای آزمون تفاوت بین دو گروه مورد مطالعه (آزمایش و کنترل) از لحاظ متغیر اهمال کاری و حذف اثر پیش‌آزمون از تحلیل واریانس استفاده شد. اما قبل از مراجعه به نتایج این تحلیل‌ها، پیش‌فرض استفاده از تحلیل واریانس یعنی همگنی واریانس خطای متغیر وابسته در بین گروه‌ها با استفاده از

آزمون لوین مورد توجه قرار گرفت و معلوم شد که همگنی واریانس‌های خطا در بین گروه‌ها برقرار است ($P > 0/05$).

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس تفاوت‌های بین گروهی متغیر اهمال کاری

منبع	متغیر	فرضیه DF	خطا DF	F	سطح معنی داری	اتا
گروه	اهمالکاری	۱	۶۷	۴۰/۰۰۷	۰/۰۰۰	۰/۳۷۴

آزمون تفاوت‌های بین گروهی در متغیر اهمال کاری مورد مطالعه نشان داد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر اهمال کاری معنی‌دار است. $f(1, 67) = 40/007$; $p < 0/01$; $\eta^2 = 0/347$ ، پس فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال کاری را کاهش می‌دهد، تایید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

به گفته‌ی الیس و جیمز نال حدود ۹۵٪ افراد تحصیل کرده مبتلا به رفتارهای اهمال کاری هستند که آن هم باعث افزایش اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس و افت تحصیلی و بسیاری از اختلالات دیگر می‌شود و در نهایت منجر به کاهش عملکرد در بین افراد می‌شود. در مورد علل و پیشایندهای اهمال کاری تحقیقات بسیاری انجام گرفته، ولی برای رفع این مشکل کار زیادی انجام نگرفته است. از آنجایی که اهمال کاری به‌عنوان یک مشکل خودتنظیمی تعریف شده و یکی از راه‌های افزایش خودتنظیمی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان است. هدف اصلی از این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش اهمال کاری در بین دانش‌آموزان بود.

مداخلات و آموزش‌های پژوهش حاضر به مدل مالوتس^۱ (۲۰۰۵)، پرین^۲، میلر^۳، هابرلین^۴، میندل^۵ و میندل^۵ و نف^۶ (۲۰۱۱)، بسیار نزدیک بود. اجزای اصلی این مداخلات و آموزش‌ها شامل تقسیم وظایف بزرگ به وظایف کوچک، صریح و روشن نمودن این وظایف، طرح‌ریزی ضرب‌العجل‌های مکرر، تشویق کردن افراد به‌خاطر کامل کردن وظایف و تقسیم کردن وظایف و مواد امتحانی به اجزاء کوچک‌تر که دانش‌آموزان باید آنها را مطالعه می‌کردند.

در این پژوهش‌ها پس از اجرای مداخلات و آموزش‌ها اهمال کاری در بین دانش‌آموزان کاهش پیدا کرد و به‌طور مشابه در پژوهش حاضر پس از آموزش مهارت‌های مدیریت زمان که شامل تقسیم

- 1- Malott
- 2- Perrin
- 3- miller
- 4- haberlin
- 5- meindl
- 6- neef

وظایف بزرگ به وظایف کوچک، طرح‌ریزی ضرب‌العجل‌های هفتگی، تعیین اهداف، الویت‌بندی و همچنین تقویت دانش‌آموزان از لحاظ شناخت و فرا شناخت یعنی پی بردن به افکار منفی و تاثیر آنها و اصلاح کردن این افکار، اهمال کاری به طور معناداری کاهش پیدا کرد.

مدیریت زمان شامل مهارت‌های مختلفی است که هر کدام از این مهارت‌ها می‌توانند در کاهش اهمال کاری موثر باشند. یکی از این مهارت‌ها سازماندهی کارها و اهداف و تقویت شناخت و فراشناخت است. هاول^۱ و واتسون^۲ (۲۰۰۷) نشان دادند که اهمالکاری با عدم سازماندهی و استفاده نکردن از استراتژی‌های شناخت و فراشناختی رابطه دارد. با سازماندهی کارها و اهداف، مهارت‌ها و کارهای لازم برای رسیدن به خواسته‌ها به‌طور صریح و روشن برای افراد نمایان می‌شود و این صراحت خود از عوامل کاهنده‌ی اهمال کاری است. در ضمن افراد اهمال کار از استراتژی‌های شناختی و فراشناختی به‌صورت منفی استفاده می‌کنند که باعث به‌وجود آمدن افکار منفی در مورد خود و محیط می‌شود و این افکار مانعی بر سر راه مدیریت زمان هستند. در مدیریت زمان این افکار بررسی شده و اصلاح می‌شوند و پس از آن افراد می‌توانند مدیریت زمان را اعمال کنند. از دیگر مهارت‌های مدیریت زمان، طرح‌ریزی ضرب‌العجل‌های مکرر است. پیرین و همکاران (۲۰۱۱)؛ آریلی^۳ و و نتریچ^۴ (۲۰۰۲)، نشان دادند که با تعیین ضرب‌العجل‌های مکرر اهمال کاری در بین دانش‌آموزان و دانشجویان کاهش می‌یابد. با تعیین ضرب‌العجل مکرر افراد برای انجام دادن کارها در موعد مقرر کمی تحت فشار قرار گرفته و این باعث افزایش برانگیختگی می‌شود که افراد را به کار و کمال کردن وظایف سوق می‌دهد. وقتی ضرب‌العجل برای کاری تعیین می‌شود، نوعی انگیزه و تعهد برای اتمام کردن به موقع کار در فرد ایجاد می‌شود.

تعیین اهداف و برنامه‌ریزی از دیگر مهارت‌های مدیریت زمان است. یکی از مهم‌ترین مشکلات و مسائل که باعث سوق دادن افراد به اهمال کاری می‌شود، ناتوانی اجتناب از لذات آنی و پرداختن به کارهای اصلی است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد که به تعویق انداختن لذت‌های آنی و خشنودی‌ها با گزارش دانش‌آموزان به استفاده از خود تنظیمی و استراتژی‌های ارادی و دیگر راه‌هایی که دانش‌آموزان برای ادامه دادن به تلاش خود در راه رسیدن به اهداف به کار می‌برند، رابطه وجود دارد (زانگ^۵، کارابچنیک^۶، مارونو^۷ و لاکرمن، ۲۰۱۱). افراد با تعیین اهداف و برنامه‌ریزی،

-
- 1- Howell
 - 2- Watson
 - 3- Ariely
 - 4- Wertebroch
 - 5- Zhang
 - 6- Karabenick
 - 7- Maruno

ریزی، مقاصد خود را به‌طور عینی مشخص کرده و مدت زمان لازم را برای رسیدن به اهداف را پیش‌بینی و برنامه‌ریزی می‌کنند و با این کار، رسیدن به هدف عینی‌تر و منافعی که عاید فرد می‌شود نمایان خواهد شد که در این صورت لذات آنی اثر تقویت‌کنندگی خود را از دست می‌دهند و انگیزه برای پرداختن به کارهای اصلی ایجاد می‌شود و در ضمن با تقسیم اهداف بزرگ به کوچک افراد راحت‌تر، در زمان کوتاه‌تر و به احتمال بیشتر به موفقیت دست پیدا می‌کنند که این خود نوعی تقویت برای پرداختن به کارهای اصلی است و متعاقباً مشکل تداوم اهمال‌کاری را کاهش می‌دهد. بالاخره یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و اهمال‌کاری را در بین دانش‌آموزان کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج وان ایرد (۲۰۰۳)، زائریان (۱۳۸۶) و شیرافکن و همکاران (۱۳۸۷) همخوانی دارد. وان ایرد (۲۰۰۳) گزارش کرد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان رفتارهای مدیریت زمان را افزایش می‌دهد و نگرانی و اهمال‌کاری را در افراد شرکت‌کننده در کارگاه‌های مدیریت زمان کاهش می‌دهد. زائریان (۱۳۸۶) به‌طور مشابه در طی تحقیقی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، اهمال‌کاری را کاهش می‌دهد. شیرافکن و همکاران (۱۳۸۷) نیز گزارش کردند که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان در کاهش اهمال‌کاری و کمال‌گرایی موثر است.

باتوجه به مطالب ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت که می‌توان با آموزش مدیریت درست زمان، اهمال‌کاری را کاهش داد و بسیاری از مشکلات دانش‌آموزان و به‌طور کلی افراد تحصیلکرده را کاهش داد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، نبود زمان کافی برای ارائه‌ی مطالب و نیز عدم همکاری مدارس در اجرای آموزش برای دانش‌آموزان بود. همچنین این پژوهش فقط بر روی جامعه‌ی پسران اجرا شده و تفاوت‌های جنسیتی در نظر گرفته نشده است. اجرای این پژوهش در مقاطع سنی دیگر، ارائه‌ی مهارت‌های مدیریت زمان به‌طور سالانه در مدارس برای دانش‌آموزان و نیز برای معلمان و همچنین بررسی رابطه‌ی مدیریت زمان با اضطراب، افسردگی و مشکلات دیگر دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود.

منابع

- تریسی، بریان (۲۰۰۸). مدیریت زمان. ترجمه: رضا عرب و علی رضا زارع (۱۳۸۸). تهران، بوم رنگ
- زائریان، سکینه. (۱۳۸۶). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر سهل‌انگاری کارمندان، دانشگاه علامه طباطبایی، مرکز اطلاعات مدارک علمی دهه مدارک.
- شیرافکن، علی، نورانی پور، رحمت اله، کریمی، یوسف، اسماعیلی، معصومه. (۱۳۸۷). اثر بخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر سهل‌انگاری (تعلل) و کمال‌گرایی دانشجویان، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره ۷(۲۷) ۲۷۰-۵۰
- فراجاد، محمد علی. (۱۳۷۵). روانشناسی اهمال‌کاری و غلبه بر تعلل ورزیدن، تهران، انتشارات رشد
- بیرامی، منصور (۱۳۸۷). تاثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر سلامت عمومی و موفقیت تحصیلی دانشجویان، چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان

- Andrew J. Howell .David C. Watson (2007) , Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences* 43 ;167° 178
- Ariely, D., &Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment .*Psychological Science*, 13, 219° 224.
- Christoher J Perrin , Neal miller, Alayna T haberlin , Jonathan W . Ivy , James N. meindl and Nancy A. neef, (2011)Measuring and reducing college student s procrastination : *Journal of applied behavior analysis*, 44, 463° 474
- Carolyn MacCann , , Gerard J. Fogarty , Richard D. Roberts(2012), Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Learning and Individual Differences*, journal homepage: www.elsevier.com/locate/lindif
- Claessens B.T.CRutte. C.G , Van Eerd.W.& Roe. R.A,(2007), Reviw of the time management literature personnalereviwjournal of organizational behavior,36: 255-276
- Claessens B.T.CRutte. C.G , Van Eerd.W.& Roe. R.A,(2004), planning behaviors and precived control of time at work . *journal of organizational behavior*, 25: 237-950
- Dewitte, S., &Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469° 489.
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., &Hickson, K. C. (2003).Individual differences in academic procrastination tendency and writing success.*Personality and Individual Differences*, 35, 1549° 1557.
- Ferrari, J., &Pychyl, T. (2008).Procrastination: Current Issues and New Directions, Volume 15, No. 5
- Hammer, C. A., & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue-and white-collar workers. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 21, 333° 338.
- Hutchinson, B. A. (2006). Validity of measuring procrastination using self-assessment scales. Retrieved 21 August 2009 from [www.belmont.edu/psychology/pdf/BURS 2006. pdf](http://www.belmont.edu/psychology/pdf/BURS%2006.pdf).
- IrshadHussainF, Sarwat Sultan, (2010), Analysis of procrastination among university students ,*Procedia Social and Behavioral Sciences* 5; 1897° 1904
- Lili Zhang, Stuart A Karabenick, Shun ichiMaruno.,FaniLauer mann (2011), Academic delay of gratification and children s'study time allocation as a function of proximity to consequentialacademic goals. *Learning and Instruction* 21; 77e94
- Malott, R. W. (2005). Behavioral systems analysis and higher education. In W. L. Heward, T. E. Heron, N. A. Neef, S. M. Peterson, D. M. Sainato, G. Cartledge, et al. (Eds.), *Focus on behavior analysis in education* (pp. 211° 236). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- McKenzie, K., &Gow, K. (2004). Exploring the first year academic achievement of school leavers and mature-age students through structural equation modellin *Learning and Individual Differences*, 14, 107° 123.

- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic Procrastination And Statistics Anxiety: Assessment And Evaluation In Higher Education, Vol. 29 & Issue 1. Retrieved from Hwww.inform a world.com/H smpp/content~content on December 21.,
- Rafael Garcia-ros , Francisco perez-Gonzalez and Eugenia hinojo, (2004), Assessing Time Management Skills as an Important Aspect of Student, Learning, School Psychology International 25: 167-183
- Robert M. Klassen, Lindsey L. Krawchuk, Sukaina Rajani (2008) , Academic procrastination of undergraduates :Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination , Contemporary Educational Psychology 33 ; 915° 931
- Rivait, L. (2007). What I Don t Do In My Summer Vacations: Fighting Procrastination. Retrieved from Hhttp://www.past the pages.ca/feature.htmH.accessed on December 21, 2009.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65° 94.
- Van Eerd.W, B.J.(2003), teaching time and organizational management skill to first year health science student : does training make a difference ? journal of further and higher education , 28: 261-276.



