

## اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی

کریم بابایی نادیلوی<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه ارومیه

اصغر فولادی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی مربی دانشگاه پیام نور تبریز

هانا پزشکی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی مربی دانشگاه پیام نور سنندج

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی بود. روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور تبریز در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند، نمونه پژوهش حاضر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام گرفت که ۷۰ نفر از دانشجویان انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند هر دو گروه پرسشنامه‌های اهمال کاری (تاکمن، ۲۰۰۱) و مدیریت زمان تحصیلی گارسیاروس، گونزالز و هینوجو (۲۰۰۴) را پر کردند (پیش‌آزمون). بعد از اجرای پیش‌آزمون گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۲ ساعته به صورت گروهی در جلسات آموزش مهارت‌های مدیریت زمان شرکت کردند اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند و پس از اتمام جلسات، هر دو گروه با پرسشنامه‌های مذکور (پس‌آزمون) مورد سنجش قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش مانکوا استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال کاری را کاهش و مدیریت زمان تحصیلی را افزایش می‌دهد. با توجه به حجم زیاد تکالیف و اهمیت و کاربرد مدیریت زمان در کاهش اهمال کاری و افزایش مدیریت زمان تحصیلی لازم است مدیریت زمان را با تأکید بیشتری به دانشجویان آموزش داده شود تا باعث نهادینه شدن مدیریت زمان در آن‌ها شود.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت مدیریت زمان، اهمال کاری، مدیریت زمان تحصیلی

<sup>۱</sup> نویسنده مسئول

آدرس پست الکترونیکی: k.babaei66@yahoo.com

آدرس پستی: ایران، آذربایجان شرقی، آذرشهر. کوی مهاجران. کوچه پردیس

وصول: ۱۳۹۴/۰۸/۳۰ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۱۴

## Effectiveness of Time Management Skills Training on Students' Procrastination and Academic Time Management

Babaei Nadinluye, K., Fuladi, A., Pezeshki, H.

(Received: 21 Nov, 2015-Accepted: 4 Jul, 2016)

### Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of time management skills training on students' procrastination and academic time management. Statistical society consisted of all students at Tabriz Payamnoor University. Using multi-stage cluster sampling, 70 students were selected, and then, they were randomly assigned into two control and experimental groups. The participants were asked to complete the procrastination (Takman, 2001) and academic time management (Garcia-ros, Perez-Gonzalez and Eugenia hinojo, 2004) scales before and after the intervention, as the pre-test and post-test. experimental group took part in a 10-session workshop of time management skills training. The data were analyzed by conducting Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). The results showed that time management skills training reduces the procrastination and increases academic time management. Due to the students' large amount of academic tasks, and the necessity of time management, participation in workshops of time management skills training could improve students' academic performance.

**Keywords:** Time management skills, Procrastination, Academic time management.

### مقدمه

در عصر حاضر مهم‌ترین مسئله‌ی افراد دارا بودن کارهای زیاد و کمبود وقت برای انجام این کارها است چون در هیچ دورانی از تاریخ بشر به این اندازه انتخاب‌های گوناگون در پیش روی انسان نبوده است لذا اگر یک انسان معمولی بتواند این عادت را در خود ایجاد کند که کارهای خود را به‌طور واضح اولویت‌بندی کند و کارهای مهم را سریعاً انجام دهد می‌تواند از یک نابغه که زیاد حرف می‌زند و نقشه‌های عالی می‌کشد اما کمتر کاری را انجام می‌رساند پیشی بگیرد (ترسی، ترجمه‌ی رحمانی و طارمی، ۱۳۸۲). برنامه‌های تحصیلی نیز یکی از امور زندگی است که اغلب پر از تکالیف و اهدافی است که دانشجویان در تقسیم زمان به آن‌ها دچار مشکل می‌شوند برای مثال استادان، برنامه‌های مطالعاتی، سخنرانی، تکالیف و پروژه‌های تحقیقی بسیاری تعیین می‌کنند و پیشرفت تحصیلی نیز وابسته به توانایی دانشجویان و دانش آموزان در مدیریت زمان خود و انجام

درست تکالیف است (جهان سیر، صالح زاده، وثاقي، موسوی فر، ۱۳۸۶). گارسیاروس، گونزالز و هینوجو<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های مدیریت زمان یک پیشگوی خوبی برای پیشرفت تحصیلی است. مدیریت زمان به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که به استفاده مؤثر از زمان دلالت دارد و تصور می‌شود بارآوری را آسان و استرس را کم می‌کند (کلاسنز، ایرد وراک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). همچنین مدیریت زمان بر روی برخی از عوامل تأثیرگذار بر موفقیت تحصیلی می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد که یکی از این عوامل مهم اهمال کاری است، اهمال کاری به معنی مشکل داشتن در زمینه شروع یا تمام کردن کارهاست یا به زبانی ساده‌تر می‌توانیم بگوییم که اهمال کاری به معنی کار امروز را به فردا انداختن است (سکینه زائریان، ۱۳۸۶، استیونسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). در آموزش و پرورش اصطلاح اهمال کاری تحصیلی به‌طور معمول برای اجتناب و به تأخیر انداختن کارهای تحصیلی اشاره دارد (ارشاد حسین و سلطان، ۲۰۱۰). همر و فراری<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) نشان دادند، بیش از ۲۰ درصد بزرگسالان دچار اهمال کاری مزمن در کارهایشان هستند و این در بین دانش آموزان و دانشجویان بین ۷۵ تا ۹۵ درصد تخمین زده شده است (استیل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). اهمال کاری در وظایف تحصیلی باعث به وجود آمدن مشکلاتی هم می‌شود که در تحقیقات مختلفی آن‌ها را به‌طور اولیه و ثانویه بیان کرده‌اند، مانند کاهش موفقیت دانش آموزان، افزایش مشکلات روانی و جسمانی (هانوک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱)، اضطراب (انوگبوز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴، سویسا و ویس<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴)، بی‌نظمی، سردرگمی و وظیفه‌شناسی (ریویت، ۲۰۰۷). عوامل متعددی هم دانش آموزان را به اهمال کاری سوق می‌دهد که فقدان تعهد، فقدان راهنما، تردید، فقدان حمایت، مهارت‌های نامناسب مدیریت زمان، مشکلات اجتماعی، کمال‌گرایی و استرس از مهم‌ترین آن‌ها هستند (ولی زاده و همکاران، ۱۳۹۳ و ارشاد حسین و سلطان، ۲۰۱۰، یازیچی و بولوت<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵). استرس زمان و فقدان برنامه‌ریزی در زندگی دانش آموزان و دانشجویان از موانعی است که اغلب در راه رسیدن به

<sup>1</sup> Garcia-ros, perez-Gonzalez and Eugenia hinojo

<sup>2</sup> Claessens, Eerd & Roe

<sup>3</sup> Stevenson

<sup>4</sup> Ferrari

<sup>5</sup> Steel

<sup>6</sup> Hannok

<sup>7</sup> Onwuegbuzie

<sup>8</sup> Soysa, Weiss

<sup>9</sup> Yazıcı, Bulut

موفقیت تحصیلی به آن اشاره دارند (داگلاس، بور و مونرو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). فراری و دیاز مورالز<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) اشاره می‌کند 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). وان ایرد<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) دریافت که آموزش مدیریت زمان، رفتارهای مدیریت زمان آزمودنی‌ها را افزایش می‌دهد و نگرانی و تعلق ورزیدن در افرادی که در دوره‌های آموزشی مدیریت زمان شرکت کرده‌اند را کاهش می‌دهد. 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) و این فواید بر روی مدیریت زمان تحصیلی تأثیرگذار است (گاریا روس و همکاران. ۲۰۰۴) و کارایی شخصی افراد را بالا می‌برد (بندورا ۱۹۹۷؛ به نقل از فیست، فیست. ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸). افراد با کارایی شخصی بالا، دارای مقاومت بیشتری در برابر تکالیف سخت هستند و کارها را به‌طور کامل و به‌موقع انجام می‌دهند و از اهمال‌کاری به دورند و احساس کنترل بیشتری روی کارها دارند و این احساس کنترل که به کاهش فشار روانی منجر می‌شود می‌تواند با آموزش مهارت‌های مدیریت زمان افزایش یابد و این افزایش می‌تواند به مدیریت صحیح تحصیلی بینجامد که باعث پیشرفت تحصیلی می‌شود چنانچه بری زیمرمن، آلبرت بندورا و مانوئل مارتینز-پونس (۱۹۹۲) در طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند که کارآمدی بالا با نمرات بالا و پیشرفت تحصیلی رابطه‌ی مستقیم دارد (فیست، فیست، ترجمه‌ی سید محمدی، ۱۳۸۸)، این مؤلفه‌ها می‌توانند به‌صورت سلسله‌وار بر یکدیگر تأثیر داشته باشند، یعنی با آموزش مهارت‌های مدیریت زمان می‌توان کارایی شخصی را بالا برد و کارایی بالا به همراه مهارت‌های مدیریت زمان باعث بهبود مدیریت زمان تحصیلی شده و در نتیجه به پیشرفت تحصیلی منجر شود پس این‌ها در بالا بردن مدیریت صحیح تحصیلی مؤثر هستند. با مروری بر مقالات منتشر شده در این زمینه درمی‌یابیم مطالعات محدودی در زمینه‌ی اثربخشی آموزش‌های مدیریت زمان وجود دارد به‌طور اخص در

<sup>1</sup> Douglas, Bore, Munro

<sup>2</sup> Díaz-Morales

<sup>3</sup> Van Eerd

چند پژوهش محدود انجام شده (خدام و همکاران، ۱۳۸۰ و زائریان، ۱۳۸۶) در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان تحقیقی یافت نشد که در زمینه‌ی دانشجویان باشد این در حالی است که در کشورمان به دلیل مسئله کنکور و فشارات وارده از طرف خانواده و اجتماع برای قبول شدن، دانشجویان با حجم عظیمی از تکالیف روبرو هستند که مدیریت کردن زمان برای رسیدگی به آن‌ها امری است دشوار، علی‌الخصوص ویژگی‌های دوران نوجوانی و جوانی که آن‌ها را به طرف تفریح و گذراندن بیشتر اوقاتشان با همسالان سوق می‌دهد آنان را با مشکل کمبود زمان مواجه می‌کند (جهان سیر، صالح زاده، وثاقتی، موسوی فر، ۱۳۸۶). همچنین تحقیقات انجام شده در رابطه با مدیریت زمان دانشجویان توصیفی بوده و تحقیقی که به صورت مداخله‌ای باشد یافت نشد. با توجه به مطالب گفته شده سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش اهمال کاری و افزایش و مدیریت زمان تحصیلی دانشجویان چه تأثیری دارد؟

## روش

روش تحقیق پژوهش حاضر از نوع آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است.

**جامعه، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان پسر مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند. نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا کلیه رشته‌های تحصیلی به صورت لیست درآمد و از بین این رشته‌ها، یک رشته به صورت تصادفی انتخاب شد سپس به صورت تصادفی از بین این رشته تعداد ۷۰ نفر بر اساس نوع پژوهش که آزمایشی می‌باشد از دانشجویان انتخاب و این ۷۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۵ نفر) و کنترل (۳۵ نفر) قرار گرفتند همه دانشجویان شرکت کننده از جنس مذکر و از لحاظ ویژگی تأهل، مجرد بوده و در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند. از لحاظ سنی بین ۱۹-۳۲ سال بودند.

## ابزار

**پرسشنامه اهمال کاری تاکمن (TPS):** این پرسشنامه جهت سنجش اهمال کاری دانشجویان

طراحی و هنجاریابی شده است، اما شواهد پژوهشی نشان می‌دهد قابلیت کاربرد در میان دانشجویان را نیز دارد. این پرسشنامه مشتمل بر ۳۵ آیتم می‌باشد که در یک مقیاس چهاردرجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود. پایین‌ترین نمره در این پرسشنامه ۳۵ و بالاترین نمره آن ۱۴۰ است، گرفتن نمره بالا نیز نشان‌دهنده‌ی اهمال‌کاری شدید است (وان ویک، ۲۰۰۴). تاکمن (۱۹۹۱) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش تحلیل عاملی ۰/۹۰ اعلام کرده و در این پژوهش بر اساس آلفای کرونباخ ضریب ۰/۷۵ به دست آمد.

**پرسشنامه مدیریت زمان تحصیلی (TMQ):** این پرسشنامه از سه مقیاس اصلی: ۱- برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت، ۲- برنامه‌ریزی بلندمدت و ۳- نگرش زمانی تشکیل شده است. پاسخ به این پرسشنامه ۱۸ آیتمی در یک مقیاس ۵ درجه‌ای انجام می‌شود و به صورت ۱- هرگز ۲- به ندرت ۳- گاهی اوقات ۴- اغلب ۵- همیشه نمره‌گذاری می‌شود. گارسباروس و همکاران (۲۰۰۴) پایایی درونی این مقیاس را بر اساس آلفای کرونباخ برای برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت را ۰/۸۱ و برای برنامه‌ریزی بلندمدت ۰/۶۰ و نگرش زمانی ۰/۳۳ گزارش کردند، در این پژوهش پایایی پرسشنامه مذکور بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

**مهارت‌های مدیریت زمان:** مهارت‌های مدیریت زمان طی ۱۰ جلسه آموزش داده شد. طی جلسه اول مقدمه‌ای بر مدیریت زمان و فواید مدیریت زمان مطالبی ارائه شد. در جلسه دوم خطاهای شناختی و اشتباهاتی که افراد در مورد خود و جهان اطراف دارند و این خطاها باعث اتلاف وقت و تعلل ورزی و مدیریت نادرست زمان می‌شود، مورد بحث قرار گرفت. جلسه سوم به عوامل اتلاف‌کننده وقت اختصاص پیدا کرد. جلسه چهارم روش‌هایی که برای بهبود استفاده‌ی افراد از مهارت‌های مدیریت زمان لازم است ارائه شد. جلسه پنجم اولویت‌بندی فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی مورد بحث قرار گرفت. جلسه ششم در مورد، تعیین اولویت‌بندی اهداف بحث شد. جلسه هفتم نکاتی سودمند برای بهبود کیفیت وقت ارائه شد. جلسات هشت، نه و ده به ارائه ابزارها و تکنیک‌های مدیریت زمان اختصاص پیدا کرد (تریسی، ترجمه. رضا عرب و علی‌رضا زارع. ۱۳۸۸).

## یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیر اهمال کاری

گروه	موقعیت	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
آزمایش	پیش‌آزمون	۹۳/۵۷	۶/۷۳۱	۷۸	۱۰۸
	پس‌آزمون	۸۳/۴۶	۱۰/۶۰۳	۶۰	۱۰۴
کنترل	پیش‌آزمون	۹۴/۳۴	۱۰/۲۴۱	۷۵	۱۳۳
	پس‌آزمون	۹۴/۸۳	۱۰/۸۶۵	۷۰	۱۱۸

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید میانگین و انحراف معیار دانش آموزان در پیش‌آزمون گروه آزمایش اهمال کاری ۹۳/۵۷، ۶/۷۳ و در پیش‌آزمون گروه کنترل، ۹۴/۳۴، ۱۰/۲۴۱ و در پس‌آزمون گروه آزمایش ۸۳/۴۶، ۱۰/۶۰۳ و در گروه کنترل ۹۴/۸۳، ۱۰/۹۴۸۶۵/۸۳ می‌باشد.

جدول شماره ۲. میانگین و انحراف معیار متغیر مدیریت زمان تحصیلی

گروه	موقعیت	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
آزمایش	پیش‌آزمون	۵۲/۴۹	۸/۶۱۷	۳۷	۷۲
	پس‌آزمون	۶۰/۲۳	۱۰/۴۳۲	۳۰	۷۶
کنترل	پیش‌آزمون	۵۴/۷۷	۱۲/۰۱۷	۲۵	۸۷
	پس‌آزمون	۵۴/۷۱	۹/۸۳۶	۳۳	۷۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌کنید میانگین و انحراف معیار دانش آموزان در پیش‌آزمون گروه آزمایش مدیریت زمان تحصیلی ۵۲/۴۹، ۸/۶۱۷ و در پیش‌آزمون گروه کنترل ۵۴/۷۷، ۱۲/۰۱۷ و در پس‌آزمون گروه آزمایش ۶۰/۲۳، ۱۰/۴۳۲ و در گروه کنترل ۵۴/۷۱، ۹/۸۳۶ می‌باشد.

برای آزمون تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در ترکیب متغیرهای اهمال کاری، خودکارآمدی و مدیریت زمان تحصیلی، تحلیل واریانس چند متغیره مناسب تشخیص داده شد؛ اما قبل از اینکه نتایج این تحلیل مورد توجه قرار گیرد، پیش‌فرض اصلی آن یعنی تجانس

ماتریس کوواریانس از طریق آزمون  $M$  باکس بررسی شد و معلوم گردید که پیش شرط مذکور برقرار است ( $P > 0/05$ ). برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع از آزمون کلموگروف اسمرینوف استفاده شد که برای متغیر اهمال کاری  $0/422$  و برای مدیریت زمان تحصیلی  $0/809$  به دست آمد، با توجه به اینکه اعداد به دست آمده بزرگتر از  $0/05$  هستند و معنی دار نبوده توزیع نرمال است همچنین تناسبات واریانس‌ها نیز از طریق آزمون لوین بررسی شد و به ترتیب برای اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی  $0/301$  و  $0/146$  به دست آمد و بزرگتر از  $0/05$  بوده و پیش فرض رعایت شد.

جدول ۳. خلاصه نتایج مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در ترکیب متغیرهای وابسته پس از کنترل اثر پیش‌آزمون

اثر	ارزش	F	سطح معنی‌داری sig	اتا
اثر پیلایی	۰/۳۳۴	۱۰/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۳۳۴
لامبدای ویکس	۰/۶۶۶	۱۰/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۳۳۴
اثر هتلینگ	۰/۵۰۱	۱۰/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۳۳۴
بزرگ‌ترین ریشه‌ی خطای روی	۰/۵۰۱	۱۰/۵۱	۰/۰۰۰	۰/۳۳۴

df(۶۳،۱)

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که اثر گروه بر ترکیب نمرات پس‌آزمون، اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی معنی‌دار است، ( $\lambda=0/666$ ,  $F_{(3, 63)}=10/51$ ,  $P < 0/01$ ,  $\eta^2=0/33$ ). به عبارت دیگر بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل یکی از متغیرهای اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، بررسی مقدار اتا نشان داد که ۳۳ درصد واریانس متغیر ترکیبی توسط عضویت گروهی افراد مورد مطالعه تبیین می‌شود.

برای آزمون تفاوت بین دو گروه مورد مطالعه (آزمایش و کنترل) از لحاظ هر یک از متغیرهای اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی از نتایج تحلیل واریانس تک متغیره استفاده شد؛ اما قبل از مراجعه به نتایج این تحلیل‌ها، پیش فرض استفاده از تحلیل‌های تک متغیره یعنی همگنی واریانس خطای هر یک از متغیرهای وابسته در بین دو گروه با استفاده از آزمون لوین مورد توجه قرار گرفت و معلوم شد که همگنی واریانس‌های خطا در بین گروه‌ها برقرار است ( $P_s > 0/05$ ).



جدول ۴. نتایج تحلیل تفاوت‌های بین گروهی متغیرهای اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	Sig.	اتا
اهمال کاری	۱۶۴۷/۳۲۱	۱	۱۶۴۷/۳۲۱	۲۶/۶۵۷	۰/۰۰۰	۰/۲۹۱
مدیریت زمان تحصیلی	۷۰۲/۱۹۶	۱	۷۰۲/۱۹۶	۱۱/۲۰۷	۰/۰۰۰	۰/۱۴۷

df(۶۵،۱)

آزمون تفاوت‌های بین گروهی در متغیرهای اهمال کاری و مدیریت زمان نشان داد که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای اهمال کاری و مدیریت زمان معنی دار است، به ترتیب با:  $P < ۰/۰۱$ ،  $P < ۰/۰۱$ ،  $F_{s(1,65)} = ۲۶/۶۶$ ،  $P < ۰/۰۱$ ،  $F_{s(1,65)} = ۲۶/۶۶$  بررسی میانگین گروه‌ها در متغیرهای وابسته حاکی از تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان اهمال کاری را کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج صبحی قراملکی، حاجلو و بابایی (۱۳۹۳) و وان ایرد (۲۰۰۳) که گزارش کرد آموزش مهارت‌های مدیریت زمان رفتارهای مدیریت زمان را افزایش می‌دهد و نگرانی و اهمال کاری را در افراد شرکت کننده در کارگاه‌های مدیریت زمان کاهش می‌دهد، زائران (۱۳۸۶) که به طور مشابه در طی تحقیقی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، اهمال کاری را کاهش می‌دهد. همچنین شیرافکن و همکاران (۱۳۸۷) که گزارش کردند آموزش مهارت‌های مدیریت زمان در کاهش اهمال کاری و کمال‌گرایی مؤثر است، همخوانی دارد.

مداخلات و آموزش‌های پژوهش حاضر به مدل مالوت<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، پرین، میلر، هابرلین، میندل و نف<sup>۲</sup> (۲۰۱۱)، بسیار نزدیک بود. اجزای اصلی این مداخلات و آموزش‌ها شامل تقسیم وظایف بزرگ به وظایف کوچک، صریح و روشن نمودن این وظایف، طرح‌ریزی

<sup>۱</sup> Malott

<sup>۲</sup> Perrin, Miller, Haberin, Meindl, Neef

ضرب‌الاجل‌های مکرر، تشویق کردن افراد به خاطر کامل کردن وظایف و تقسیم کردن وظایف و مواد امتحانی به اجزاء کوچک‌تر که دانش آموزان باید آن‌ها را مطالعه می‌کردند، در این پژوهش‌ها پس از اجرای مداخلات و آموزش‌ها، اهمال‌کاری در بین دانش‌آموزان کاهش پیدا کرد و به‌طور مشابه در پژوهش حاضر پس از آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، اهمال‌کاری به‌طور معناداری کاهش پیدا کرد. مدیریت زمان شامل مهارت‌های مختلفی است که هرکدام از این مهارت‌ها می‌توانند در کاهش اهمال‌کاری مؤثر باشند، یکی از این مهارت‌ها سازماندهی کارها و اهداف و تقویت شناخت و فراشناخت است. هاوول و واتسون<sup>۱</sup> (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 کاهنده اهمال‌کاری است. از دیگر مهارت‌های مدیریت زمان طرح‌ریزی ضرب‌الاجل‌های مکرر است. پرین و همکاران (۲۰۱۱) و آرلی و تریچ<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، نشان دادند که با تعیین ضرب‌الاجل‌های مکرر اهمال‌کاری در بین دانش‌آموزان و دانشجویان کاهش می‌یابد. با تعیین ضرب‌الاجل مکرر افراد برای انجام دادن کارها در موعد مقرر کمی تحت فشار قرار می‌گیرند و این باعث افزایش برانگیختگی می‌شود که افراد را به کار و کامل کردن وظایف سوق می‌دهد، وقتی ضرب‌الاجل برای کاری تعیین می‌شود نوعی انگیزه و تعهد برای اتمام کردن به‌موقع کار در فرد ایجاد می‌شود.

همچنین نتایج مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان، مدیریت زمان تحصیلی را افزایش می‌دهد که با نتایج پژوهش بابایی، حاجلو، صبحی و صادقی (۲۰۱۳) همسو بود. یکی از ابزارهای اساسی نیل به اهداف، برنامه‌ریزی است. برنامه‌ریزی در تحصیل و مطالعه، در قالب برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت امری ضروری است و مشاوره و آموزش هم می‌تواند در برنامه‌ریزی صحیح به دانش‌آموزان کمک فراوانی کند.

آموزش مهارت‌های مدیریت زمان تکنیک‌هایی همچون، تنظیم و اولویت‌بندی اهداف، برنامه‌ریزی برای اهداف تعیین‌شده، شناسایی و برطرف کردن عوامل اتلاف وقت را در اختیار

<sup>۱</sup> Howell- Watson

<sup>۲</sup> Ariely, Wertenbroch

دانش‌آموزان قرار می‌دهد و دانش‌آموزان هم با آگاهی از موارد یادشده برای خود برنامه‌ای تدوین می‌کنند و این باعث به وجود آمدن نظم در کارها می‌شود. «ایزاوا» تشریح می‌کند که در یادگیری مطالب درسی، مهارت تسلط بر وقت از امور اساسی است دانش‌آموزان باید بیاموزند که چگونه مطالب درسی را در مدت‌زمان نسبتاً معین فراگیرند، آنان مجبورند در آزمون‌هایی شرکت کنند که در آن‌ها محدودیت‌هایی وجود دارد بنابراین مدیریت در آموزش و یادگیری مطالب درسی نیز باید مدنظر قرار گیرد؛ و خود گزارش می‌کند که مدیریت زمان در یان مورد مؤثر است (ایزاوا، چی زوکو<sup>۱</sup>؛ ۲۰۰۲).

و در نهایت یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های زیمرمن و همکاران (۱۹۹۶) به نقل از کرسیتا و اسمیت؛ (۲۰۰۱) که طی مداخلاتی در بین دانش‌آموزان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش‌های مدیریت زمان و مهارت‌های خودتنظیمی باعث افزایش رفتارهای مدیریت زمان تحصیلی می‌شود. همچنین هافر و همکاران (۱۹۹۸) و داگلاس، بور و مونرو (۲۰۱۵) هم در مطالعاتی بر روی دانشجویان به این نتایج دست یافتند که مهارت‌های مدیریت زمان باعث بهبود استفاده دانشجویان از زمانشان برای مطالعات هفتگی‌شان شده است؛ و طور مشابه با نتایج وان ایرد (۲۰۰۳) که دریافت آموزش مدیریت زمان، رفتارهای مدیریت زمان آزمودنی‌ها را افزایش می‌دهد و نگرانی و تعامل ورزیدن در کارها را در افرادی که در دوره‌های آموزشی شرکت می‌کنند کاهش می‌دهد؛ و مک کینز اشاره می‌کند که آموزش این دسته مهارت‌ها با دادن بینش مناسب در مورد فعالیت‌های وقت‌گیر، تغییر میزان صرف وقت و اولویت‌بندی، اثرات مثبتی بر رفتارهای مدیریت زمان دارد و (کلاسنز و همکاران؛ ۲۰۰۷) (مک کان ۱۹۹۶ به نقل از خدام کلاگری؛ ۱۳۸۸) پیشنهاد می‌کند که آموزش مهارت‌های مدیریت زمان منجر به تقویت رفتار تدوین اهداف و اولویت‌بندی، مکانیک مدیریت زمان و سازماندهی می‌شود، همخوانی دارد.

از محدودیت‌های تحقیق حاضر این بود که این پژوهش فقط بر روی جامعه پسران اجرا شده و تفاوت‌های جنسیتی در نظر گرفته نشده است. تحقیق حاضر صرفاً روی دانشجویان مقطع کارشناسی اجرا شده و نمی‌توان نتایج آن را به دانشجویان سایر مقاطع تحصیلی تعمیم داد. آزمایش

<sup>۱</sup> Izawa, Chizuko

حاضر در یک منطقه جغرافیایی خاص (تبریز) اجرا شده لذا تعمیم نتایج آن به سایر مناطق جغرافیایی، بی احتیاطی است. همچنین داده‌های جمع‌آوری شده بر اساس مقیاس‌های خود گزارشی بود و به دلیل اینکه دانشجویان دوست دارند تصویر بهتری از خود نشان دهند مستعد تحریف هستند. پیشنهاد می‌شود آزمایش مشابه در سایر مناطق جغرافیایی، بر روی دانشجویان سایر مقاطع تحصیلی و بر روی دانشجویان دختر نیز اجرا شود. پیشنهاد می‌شود مهارت‌های مدیریت زمان به‌طور سالانه در مدارس برای دانش آموزان آموزش داده شود.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی مسئولان دانشگاه پیام نور و دانشجویانی که ما را در این پژوهش همراهی کردند ضمناً این مقاله مستخرج از پژوهشی با کد ۶۷۱۵ و با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری و مدیریت زمان تحصیلی دانشجویان است که با حمایت مالی دانشگاه پیام نور انجام شده است.

### منابع

- تریسی، برایان؛ ترجمه‌ی رحمانی، طارمی. (۱۳۸۲). قورباغه‌ات راقورت بده، ۲۱ روش عالی برای غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کار در کمترین زمان. تهران، راشین.
- تریسی، برایان؛ ترجمه رضا عرب و علی رضا زارع. (۱۳۸۸). مدیریت زمان تهران، بوم‌رنگ.
- جهان سیر، خسرو؛ صالح زاده، کریم؛ وثاقی، حبیب؛ موسوی فر، اقبال. (۱۳۸۶). تأثیر مدیریت زمان در پیشرفت تحصیلی دانشجویان آزاد اسلامی مراغه. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خراسگان (اصفهان) شماره ۱۶، ص ۹۷-۱۱.
- خدا، حمیرا؛ کلاگری، شهره. (۱۳۸). تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر میزان کاربرد آن توسط سرپرستان. پژوهش پرستاری، دوره ۳، شماره ۱۲ و ۱۳، ۶۹-۶۳.
- زائران، سکینه. (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر سهیل‌انگاری کارمندان، دانشگاه علامه طباطبایی، مرکز اطلاعات مدارک علمی دهه مدارک.
- شیرافکن، علی؛ نورانی پور، رحمت‌اله؛ کریمی، یوسف؛ اسماعیلی، معصومه. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر سهیل‌انگاری (تعلل) و کمال‌گرایی دانشجویان، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره ۷، ۲۷، ۲۷۰-۵۰.
- شولتر، دوان؛ سیدنی آلن شولتر؛ مترجم یوسف کریمی. (۱۳۸۴). نظریه‌های شخصیت. تهران، نشر ارسباران.

- صبحی قراملکی، ناصر؛ حاجلو، نادر؛ بابایی، کریم. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمال کاری دانش آموزان. روش ه و مدل‌های روان‌شناختی، سال چهارم، شماره ۱۵. ۹۱-۱۰۱.
- فیست، جس؛ فیست، گریگوری جی؛ مترجم یحیی سید محمدی. (۱۳۸۸). نظریه‌های شخصیت، تهران: نشر روان.
- ولی زاده، زهرا؛ احدی، حسن؛ حیدری، محمود؛ مظاهری، محمد مهدی؛ کجیاف، محمدباقر. (۱۳۹۳). پیش‌بینی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس عوامل شناختی، هیجانی، انگیزشی و جنسیت. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۳، ۹۲-۱۰۰.
- Andrew, J., Howell, b., David, C., Watson, M. (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 recommitment. *Psychological Science*, 13, 219-224.
- Babayi Nadinloyi, K., Hajloo, N., Sobhi Garamaleki, N., Sadeghi, H. (2013). The Study Efficacy of Time Management Training on Increase Academic Time Management of Students. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 134-138.
- Christopher 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.
- Chu, A. C., & Chol, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
- Claessens, B.T., Rutte, C.G., Van Eerd, W & Roe, R.A. (2007). Review of the time management literature. *Personality review journal of organizational behavior*, 36: 255-276.
- Douglas H. E., Bore, M., Munro, D. (2015). Coping with University Education: The relationships of Time Management Behaviour and Work Engagement with the Five Factor Model Aspects, *Learning and Individual Differences*. 14.1-7.
- Ferrari, J., & Pychy, T. (2008). Procrastination: Current Issues and New Directions, Volume 15, No. 5.
- Ferrari, Juan Francisco Diaz-Morales. (2007). Procrastination: Divergent time orientations reXectdiVerent motives., *Journal of Research in Personality* 41: 707-714.
- 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.
- Hannok, W. (2011). Procrastination and Motivation Beliefs of Adolescents: A Cross-Cultural Study. (The Degree of Doctor). University of Alberta, Canada.
- Irshad Hussain, F., Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5; 1897-1904.
- Izawa, Chizuko. (2002). Total time and efficient time management. In search of optimal learning and retention via. *American Journal of psychology* vol 113 Issu 2: 221-224.
- Krista, P., Smith Terry. (2002). The Effects of Online Time Management Practices on Self Regulated Learning and Academic Self-Efficacy. Dissertation submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Curriculum and Instruction (Instructional Technology).
- Lili Zhang, Stuart A., Karabenick, Shun'ichi Maruno, Fani Lauer mann. (2011). Academic delay of gratification and children's study time allocation as a function of proximity to consequential academic goals. *Learning and Instruction* 21; 77e94
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (pp. 255-311). San Francisco: Jossey-Bass
- 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.

- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic Procrastination And Statistics Anxiety: Assessment And Evaluation In Higher Education, Vol. 29 & Issue 1. Retrieved from [Hwww.informaworld.com/Hsmpp/content~content](http://www.informaworld.com/Hsmpp/content~content) on December 21,
- Garcia-ros R, perez-Gonzalez F and hinojo,E. (2004). Assessing Time Management Skills as an Important Aspect of Student, Learning, School Psychology International 25: 167-183.
- Rice,K.,G,& Dellow,J. (2002). Perfectionism and self – development implication for college adjustment,Journal of counseling and development, 80: 188-196.
- Rivait, L. (2007). What I Don't Do In My Summer Vacations: Fighting Procrastination. Retrieved from [Hhttp://www.pastthepages.ca/feature.htm](http://www.pastthepages.ca/feature.htm) accessed on December 21, 2009.
- Schunk, D. H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting and self-evaluation. Reading and Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties, 19(2), 159–172.
- Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulatory processes during computer skill acquisition: Goal and self-evaluative influences. Journal of Educational Psychology, 91(2), 251–260.
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. International Journal, 9, 161-180.
- Soysa, c. K., Weiss, A. (2014). Mediating perceived parenting styles –test anxiety relationships:Academic procrastination and maladaptive perfectionism, Learning and Individual Differences,34, 77-85.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65–94.
- Stevenson, A. (2013). Oxford dictionary of English. (3rd ed). [http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780199571123.001.0001/m\\_en\\_gb0988120?rskey=MP0X8Q&result=3](http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780199571123.001.0001/m_en_gb0988120?rskey=MP0X8Q&result=3) Erşintarihi:05.02.2014.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison of the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. Higher Education, 32, 199–215.
- Tsai, M. J., & Tsai, C. C. (2010). Junior high school students' internet usage and self-efficacy: a re-examination of the gender gap. Computers & Education, 54(4), 1182–1192.
- 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.
- Yazıcı, H. Bulut, R. (2015). Investigation into the academic procrastination of teacher candidates' social studies with regard to their personality traits. Procedia - Social and Behavioral Sciences 174,2270 – 2277