



## The effect of time management training on academic motivation and academic procrastination among sixth grade male students

Ali Asgari<sup>1</sup>, Javad Saei<sup>2\*</sup>, Mohammadali Rostaminejad<sup>3</sup>

1. Professor of Educational Management, Department of Educational Sciences and Psychology, Birjand University, Birjand, Iran.
2. **(Corresponding Author)**: Ph.D. student in Curriculum Planning, Department of Educational Sciences and Psychology, Birjand University, Birjand, Iran. **Email:** [javad.saei0820@gmail.com](mailto:javad.saei0820@gmail.com)
3. Professor of Curriculum Planning, Department of Educational Sciences and Psychology, Birjand University, Birjand, Iran.

Article Info	Abstract
<p><b>Article Type:</b></p> <p>Research Article</p> <p><b>Received Date:</b> 04 April 2025 <b>Accepted Date:</b> 08 June 2025</p> <p><b>Keywords:</b> Teaching time management strategies, Academic motivation, Academic procrastination, Elementary school students.</p>	<p><b>Background and Aims:</b> Procrastination and Poor academic motivation in students can have negative psychological consequences. Therefore, the aim of this study was to investigate the effect of teaching time management strategies on academic motivation and reducing academic procrastination in sixth-grade male students in Boshruyeh city.</p> <p><b>Method:</b> The research method was quasi-experimental with pre-test-post-test design, including all 242 male sixth-grade students in Boshruyeh city in the academic year of 1401-1402 as the research population. Two classes were selected as samples using convenience sampling. The sample group consisted of 43 participants (22 in the experimental group and 21 in the control group). Data collection tools included standardized questionnaires on academic motivation by Harter (1980) and academic procrastination by Savari (2011) and a time management strategy training package taken from Tabibi's thesis (2016). Time management strategy training was conducted for 10 90-minute sessions for the experimental group. Descriptive statistics (mean and variance) and inferential statistics (covariance analysis) were used for data analysis.</p> <p><b>Findings:</b> The results showed that teaching time management strategies had an effect on improving academic motivation and reducing academic procrastination in students. Therefore, given the importance of academic motivation and the negative effects of academic procrastination on students' lives, it is recommended that time management strategies be taught in centers and schools by skilled coaches and counselors.</p> <p><b>Conclusion:</b> The findings showed that strategic time management training is effective in improving academic motivation and reducing academic procrastination, which in turn leads to better academic performance among learners.</p>
<p><b>Cite this article:</b> Asgari, A., Saei, J., &amp; Rostaminejad, M. A. (2025). The effect of time management training on academic motivation and academic procrastination among sixth grade male students. <i>Research Strategies in Educational Sciences</i>, 3(1), 65-82.</p> <p><b>DOI:</b> <a href="https://doi.org/10.22034/jrses.2025.529058.1091">10.22034/jrses.2025.529058.1091</a></p>	
<p><b>Extended abstract</b></p> <p><b>Introduction</b></p> <p>Modern educational systems strive to enhance the quality of learning and teaching by developing</p>	



supportive educational environments and empowering students to adapt successfully to their personal, social, and future occupational lives. One essential and practical skill for students is effective time management, which is especially vital for academic achievement. Poor time management often leads to feelings of confusion, increased stress, and high levels of academic procrastination, which is a common problem characterized by the habitual delay of academic tasks despite awareness of negative consequences. Academic procrastination and low motivation can cause psychological distress impacting both the family and society, and they may result in students underperforming relative to their abilities, ultimately leading to academic failure. Teaching strategic time management is considered a powerful modern method to promote self-regulation, increase academic motivation, and reduce procrastination. Therefore, the aim of this study was to investigate the effect of teaching time management strategies on academic motivation and reducing academic procrastination in sixth-grade male students in Boshruyeh city.

#### **Methods**

The research method was quasi-experimental with pre-test-post-test design, including all 242 male sixth-grade students in Boshruyeh city in the academic year of 1401-1402 as the research population. Two classes were selected as samples using convenience sampling. The sample group consisted of 43 participants (22 in the experimental group and 21 in the control group). Data collection tools included standardized questionnaires on academic motivation by Harter (1980) and academic procrastination by Savari (2011) and a time management strategy training package taken from Tabibi's thesis (2016). Time management strategy training was conducted for 10 90-minute sessions for the experimental group. Descriptive statistics (mean and variance) and inferential statistics (covariance analysis) were used for data analysis.

#### **Results**

The findings of the study revealed that teaching time management strategies significantly improves academic motivation and effectively reduces academic procrastination among students. This demonstrates the crucial role that time management education can play in enhancing students' engagement and productivity in their academic pursuits. Therefore, considering the vital importance of academic motivation and the detrimental impacts that academic procrastination can have on students' overall well-being and academic success, it is strongly recommended that these time management strategies be systematically integrated into educational programs in schools and learning centers. Such training should be delivered by qualified and skilled coaches and counselors to ensure that students receive appropriate guidance and support for practical application of these strategies in their daily academic lives.

#### **Conclusion**

The findings of the study demonstrated that strategic training in time management plays a significant and effective role in enhancing students' academic motivation while simultaneously reducing instances of academic procrastination. By equipping learners with practical strategies to manage their time efficiently, this type of training fosters improved focus and commitment to academic tasks. Consequently, students become more motivated and less likely to delay their assignments or study sessions, which positively impacts their overall academic performance. This improvement in both motivation and reduction of procrastination ultimately contributes to higher achievement levels and a more successful learning experience for the students.

#### **Ethical considerations**

##### **Following the ethics of research**

In this study, efforts were made to ensure that no physical or psychological harm would come to the participants, and their information remained completely confidential.

##### **Financial sponsor**

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

##### **Authors' contribution**

All of authors of this study participated in the design, implementation, and writing of all parts of the research.

##### **Conflict of interest**

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.



## تأثیر آموزش مدیریت زمان بر انگیزش تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی

علی عسگری<sup>۱</sup>، جواد ساعی\*<sup>۲</sup>، محمدعلی رستمی نژاد<sup>۳</sup>

۱. دانشیار گروه مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

۲. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران. ای‌انامه: [javadsaei0820@gmail.com](mailto:javadsaei0820@gmail.com)

۳. استادیار گروه برنامه‌ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

چکیده	اطلاعات مقاله
<p><b>زمینه و هدف:</b> اهمال کاری و انگیزش تحصیلی ضعیف از عواملی است که باعث می‌شود دانش‌آموزان ضعیف‌تر از حد توانایی خود عمل کرده و در نتیجه دچار افت یا شکست تحصیلی شوند. بر همین اساس، هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مدیریت زمان بر انگیزش تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان بشرویه بود.</p> <p><b>روش:</b> پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه کنترل و آزمایش بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان بشرویه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۲۴۲ نفر بود. از میان افراد جامعه، دو کلاس به‌عنوان نمونه، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. حجم گروه نمونه شامل ۴۳ نفر (۲۲ نفر در گروه آزمایش و ۲۱ نفر در گروه کنترل) بود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های استاندارد انگیزش تحصیلی هارتر (۱۹۸۰) و اهمال کاری تحصیلی سواری (۱۳۹۰) و پکیج آموزش مدیریت زمان برگرفته شده از پایان‌نامه طبیعی (۱۳۹۵) بود. مداخله آموزش مدیریت زمان طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) استفاده شد.</p> <p><b>یافته‌ها:</b> نتایج نشان داد که آموزش مدیریت زمان بر بهبود انگیزش تحصیلی و کاهش اهمال کاری دانش‌آموزان تأثیر دارد (<math>P &lt; 0/05</math>). با توجه به مجذور اتا می‌توان گفت که به ترتیب ۱۶ درصد و ۱۱ درصد از واریانس متغیرهای وابسته (انگیزش تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی) توسط متغیر مستقل (آموزش مدیریت زمان) تبیین می‌شود.</p> <p><b>نتیجه‌گیری:</b> آموزش مدیریت زمان می‌تواند راهبردی مؤثر در زمینه‌ی کاهش اهمال کاری و بهبود انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان باشد. در نتیجه با توجه به اهمیت انگیزش تحصیلی و اثرات سوء اهمال کاری تحصیلی در زندگی دانش‌آموزان توصیه می‌شود مهارت‌های مدیریت زمان در مدارس توسط مربیان و مشاوران زبده آموزش داده شود.</p>	<p><b>نوع مقاله:</b> علمی پژوهشی</p> <p><b>تاریخ دریافت:</b> ۱۴۰۴/۰۱/۱۵</p> <p><b>تاریخ پذیرش:</b> ۱۴۰۴/۰۳/۱۸</p> <p><b>کلیدواژه‌ها:</b> آموزش مدیریت زمان، انگیزش تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی، دانش‌آموزان ابتدایی</p>
<p><b>استناد به این مقاله:</b> عسگری، ع؛ ساعی، ج؛ و رستمی نژاد، م. ع. (۱۴۰۴). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر انگیزش تحصیلی و اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی. <i>راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی</i>، ۳(۱)، ۸۲-۶۵</p> <p>DOI: <a href="https://doi.org/10.22034/jrses.2025.529058.1091">10.22034/jrses.2025.529058.1091</a></p>	

## مقدمه

نظام‌های تعلیم و تربیت امروزی به دنبال توسعه‌ی کیفیت یادگیری و آموزش، توسعه‌ی فضاهای آموزشی، تسهیل رشد همه‌جانبه‌ی شخصیت و توانمندسازی دانش‌آموزان در راستای آماده‌سازی آن‌ها برای سازگاری با محیط و موفقیت در زندگی فردی، اجتماعی و شغلی آینده هستند (دهقان مروستی و همکاران، ۱۴۰۰). کاوش‌ها و پژوهش‌های علمی در قلمرو هیجان‌ها با هدف درک پیچیده‌ترین لحظات زندگی هیجانی بشر نشان داده است که تأکید زیاد بر ارزش و اهمیت توانایی‌های شناختی در راستای موفقیت در زندگی، اغراق‌آمیز بوده است. موفقیت شامل کسب تجارب مفید و بالارزش در کلیه‌ی ابعاد شناختی، هیجانی، اجتماعی، رفتاری و زیستی افراد است. دریافت این تجربه‌های مفید است که می‌تواند در زندگی حال و آینده کودکان و نوجوانان دانش‌آموز تأثیر سرنوشت‌ساز داشته باشد (پورصالحی و همکاران، ۱۴۰۱). بر این اساس می‌توان بر اهمیت آموزش برخی از مفاهیم پایه در دوران حساس نوجوانی و کودکی جهت توانمندتر ساختن دانش‌آموزان تأکید کرد. از جمله‌ی آن، مهارت استفاده بهینه از زمان یا مدیریت زمان است که مسئله‌ای حیاتی است و از مهم‌ترین مهارت‌های هر دانش‌آموز برای کسب موفقیت و به‌طور خاص کسب موفقیت‌های علمی و تحصیلی به‌شمار می‌رود (مرکانلیوگلو، ۲۰۲۰).

مدیریت زمان یعنی انجام درست، به‌موقع و در زمان مناسب فعالیت‌ها یا اختصاص مناسب کار و زمان به‌گونه‌ای که فرد به اهداف مطلوب دست یابد (گرین و اسکینر، ۲۰۰۵). به گفته‌ی کریستی<sup>۴</sup> (۲۰۱۹)، مدیریت زمان، عملی است که هدف آن استفاده مؤثر از زمان برای انجام فعالیت‌های خاصی است که به رسیدن به هدف منجر می‌گردد. مدیریت زمان شامل اعمالی است که در هنگام انجام فعالیت‌های هدف‌دار به‌قصد استفاده مؤثر و بهتر از زمان در دسترس، استفاده می‌شوند و پیش‌نیاز عملکرد مؤثر در کار است. مدیریت زمان شامل توانایی ادراک ترتیب و روال کارها، اولویت‌بندی، برنامه‌ریزی و ارزیابی است و اصول لیست‌سازی فعالیت‌ها، تخمین زمان موردنیاز، در نظر گرفتن زمان برای فعالیت‌های برنامه‌ریزی نشده، اولویت‌بندی و بررسی اعمال روزانه را در برمی‌گیرد (آگار<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

توانمندسازی دانش‌آموزان از نظر مهارت‌های مدیریت زمان باعث می‌شود آن‌ها تداوم بهتری در مطالعه دروس خود داشته باشند و در نتیجه به عملکرد بهتری دست یابند (کیات<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲). استفاده از مدیریت زمان، به‌کارگیری یک روش اساسی در زمینه‌ی خودتنظیمی<sup>۷</sup> است که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی موفقیت تحصیلی و یک استراتژی قدرتمند برای بهینه‌سازی پیشرفت و عملکرد یادگیری محصلان باشد (اوزیر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اعمال مدیریت زمان سبب می‌شود که بهره‌وری دانش‌آموزان از فرصت در دسترس، افزایش یافته و آن‌ها وظایف خود را به‌صورت برنامه‌ریزی شده و مؤثرتر انجام دهند و از این طریق، بیشترین بهره‌وری را به‌دست آورند (پولچ و آرنولد<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶). معلمان باید بر استفاده‌ی دانش‌آموزان از راهبردهای مدیریت زمان نظارت داشته و در طول سال تحصیلی بازخوردهای لازم را به آن‌ها بدهند. همچنین لازم است تا معلمان دستورالعمل‌های لازم برای بهره‌مندی مؤثر از زمان را به یادگیرندگان بدهند تا آنان با استفاده از فنون مدیریت زمان، برنامه‌ی درسی و تکالیف خود را با مهلتی که در اختیار دارند، تطبیق داده و زمان خود را برای آماده‌شدن در امور درسی در فرصت تعیین‌شده تنظیم نمایند؛ به‌طوری‌که بتوانند از فرصتی که برای آن‌ها تعیین شده بهترین استفاده را در جهت یادگیری داشته باشند (اوزیر و همکاران، ۲۰۱۹).

مدیریت زمان ضعیف می‌تواند به احساس پریشانی، ناامیدی، احساس گناه، افزایش تنش و خستگی عاطفی و جسمانی منجر شود (آگار و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، از دیگر پیامدهای ناتوانی دانش‌آموزان در مدیریت صحیح زمان، ابتلا به درجه بالایی از اهمال‌کاری تحصیلی در آنان است (حسین و سلطان<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰). بررسی‌ها نشان می‌دهد که ناتوانی در مدیریت زمان از جمله عوامل اصلی عدم تکمیل تکالیف تحصیلی و اهمال‌کاری نسبت به آن در یادگیرندگان است (بورکا و یان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۴؛ حسین و سلطان، ۲۰۱۰). وون و یو<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۸) با مطالعه

<sup>1</sup> Time Management

<sup>2</sup> Mercanlioglu

<sup>3</sup> Green & Skinner

<sup>4</sup> Kristy

<sup>5</sup> Aggar

<sup>6</sup> Khat

<sup>7</sup> Self-Regulation

<sup>8</sup> Uzir

<sup>9</sup> Pulich & Arnold

<sup>1</sup> Hussain & Sultan

0

<sup>1</sup> Burka & Yuen

1

<sup>1</sup> Won & Yu

2

بر روی ۱۹۴ دانش‌آموز در کلاس‌های ششم تا دوازدهم مدرسه‌ای در ایالات متحده نشان دادند مدیریت زمان تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی در نوجوانان سازه‌های مرتبط با یکدیگر هستند.

اهمال‌کاری<sup>۱</sup> عبارت است از یک تمایل روزانه در به‌تعویق انداختن کارها با وجود آگاهی از نتایج زیان‌بار آن (استیل،<sup>۲</sup> ۲۰۰۷). اهمال‌کاری به‌عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات در سطوح مختلف تحصیلی شناخته می‌شود (نصیری گرمه چشمه و حسن نژاد خیارک، ۱۴۰۰). این مشکل، یک پدیده‌ی غالب در محیط‌های تحصیلی با طیفی از پیامدهای منفی است (گوروشیت،<sup>۳</sup> ۲۰۱۸؛ زکس و هن،<sup>۴</sup> ۲۰۱۸). اهمال‌کاری تحصیلی اغلب به‌عنوان یک الگوی رفتاری برای اجتناب از تکالیف سخت و اضطراب‌آور، یک مسئله انگیزشی که نشان‌دهنده‌ی تفاوت‌های فردی در ارزش‌های عمومی است، یک مشکل مدیریت زمان و یا شکست خودتنظیمی فراشناختی تعریف شده است (درخشان و همکاران، ۱۴۰۱). این مسئله در درازمدت می‌تواند به شکست تحصیلی و در نتیجه کاهش انگیزه به تحصیل در فراگیران منجر شود (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳).

اهمال‌کاری غالباً خودش را به‌صورت پر خوابی، افراط در بازی با کامپیوتر، استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه و گشت‌زدن در فضای مجازی، تماشای بیش‌ازحد تلویزیون و دیگر شکل‌های اتلاف وقت نشان می‌دهد؛ در نتیجه فعالیت‌های ارزشمند فرد کاهش یافته و از نظر روان‌شناختی باعث می‌شود فرد با تصور شکست در فعالیت‌های موردنظر، از عزت‌نفسش کاسته شده و وارد چرخه‌ی مستمر اهمال‌کاری شود (لیو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه اهمال‌کاری سبب درجه بالایی از افسردگی و اضطراب در شخص شده که عزت‌نفس وی را کاهش می‌دهد (تان<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). اهمال‌کاری تحصیلی، تأخیر در انجام مسئولیت‌های درسی و تحصیلی است؛ همچون تأخیر در به پایان رساندن یک کار کلاسی یا تأخیر در آماده شدن برای امتحانات؛ اهمال‌کاری تحصیلی ممکن است نشان از مشکل در خودتنظیمی دانش‌آموز مانند تنظیم برنامه‌ها و پیگیری اهداف باشد. افراد دچار اهمال‌کاری تحصیلی، مدت‌زمان کمی به مطالعه اختصاص داده و انجام تکالیف خود را دیرتر از زمان‌بندی تنظیم‌شده، شروع می‌کنند (وانگ،<sup>۷</sup> ۲۰۱۲).

در زمینه‌ی علل اهمال‌کاری دو دیدگاه مختلف وجود دارد. دیدگاه نخست، اهمال‌کاری را یک ضعف شخصیتی ثابت در فرد می‌داند که در موقعیت‌ها و بافت‌های متعدد به بروز اهمال‌کاری منجر می‌گردد. دیدگاه دوم، اهمال‌کاری را نه یک حالت ایستا و ثابت بلکه حالتی گذرا و موقعیتی توصیف می‌کند (امیرحسینی و همکاران، ۱۳۹۹). میزان شیوع اهمال‌کاری در میان دانش‌آموزان حدود ۶۰-۴۰ درصد و در برخی مطالعات تا ۹۵ درصد گزارش شده است (پدرو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۹؛ استرانک<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

یکی از نخستین محققانی که اهمال‌کاری را از زاویه انگیزشی مورد بررسی قرارداد لوم<sup>۱۰</sup> (۱۹۶۰) بود؛ او دریافت که افراد سهل‌انگار و اهمال‌کار در سطوح پایینی از انگیزه پیشرفت و نیاز به پیشرفت قرار دارند؛ به‌طوری‌که سهل‌انگاران به‌سختی برانگیخته می‌شوند و به احتمال بیشتری تا آخرین دقایق ممکن، نسبت به انجام تکالیف درسی و مطالعه برای امتحانات خود، تعلل‌ورزی می‌کنند (سواری و همکاران، ۱۳۹۹). دانش‌آموزانی که انگیزه‌ی پایینی نسبت به موفقیت و پیشرفت دارند، به‌سختی کار نمی‌کنند؛ در حقیقت انگیزه به‌طور مستقیم بر عملکرد تحصیلی مؤثر واقع می‌شود (آریاپوران و همکاران، ۱۳۹۳). بر این اساس می‌توان دریافت که اهمال‌کاری تحصیلی به‌عنوان نوعی جریان ضدانگیزشی عمل می‌کند (گراند و فریس،<sup>۱۱</sup> ۲۰۱۸). سرینو<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۴) در پژوهش خود اشاره می‌کند که افراد با انگیزش بالا تمایل زیادی به تکمیل تکالیف سخت داشته و از پشتکار و مقاومت بالایی برخوردارند؛ در صورتی‌که افراد با انگیزش پایین، به انجام تکالیف ساده تمایل داشته و در تکمیل تکالیف خود مصر نیستند. در همین راستا، محققان دیگری نیز در پژوهش خود به رابطه منفی

<sup>1</sup> Procrastination

<sup>2</sup> Steel

<sup>3</sup> Goroshit

<sup>4</sup> Zacks & Hen

<sup>5</sup> Liu

<sup>6</sup> Tan

<sup>7</sup> Wong

<sup>8</sup> Pedro

<sup>9</sup> Strunk

<sup>10</sup> Loom

0

<sup>11</sup> Grund & Fries

1

<sup>12</sup> Cerino

2

و معنادار بین انگیزش و اهمال کاری تحصیلی اشاره کرده‌اند (برای مثال ناز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ یون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹؛ سواری و همکاران، ۱۳۹۹؛ قنادی و همکاران، ۱۳۹۷).

انگیزش تحصیلی<sup>۳</sup> تمایل فرد برای تلاش و کوشش جهت کسب موفقیت با احساس پسندیده‌ی مشروط به موفق شدن در انجام دادن وظایف تحصیلی تعریف شده است (آچاریا و جوشی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). انگیزش تحصیلی عاملی نیروبخش برای فراگیر جهت انجام تکالیف درسی و تمایل به پیگیری یادگیری است؛ از این رو نقشی خطیر و غیرقابل انکار در عملکرد تحصیلی یادگیرندگان دارد (آرتینو و استفانس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). دانش‌آموزانی که انگیزه تحصیلی بالایی دارند، مطالعه‌ی درسی بیشتری داشته و در نتیجه به اهداف آموزشی بسیار بیشتری دست می‌یابند (قاسمی ارگنه و همکاران، ۱۴۰۰). انگیزش تحصیلی به دو نوع انگیزش درونی و انگیزش بیرونی قابل تفکیک و طبقه‌بندی است. انگیزه درونی جذابیت لازم برای آغاز یک فعالیت را در انسان ایجاد می‌کند درحالی‌که انگیزه بیرونی سبب می‌شود، فرد صرفاً با داشتن هدفی معین به انجام کار مبادرت ورزد (مانگ کو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). انگیزش درونی حالتی را نشان می‌دهد که جدای از پاداش‌های بیرونی و محیطی، انجام خود تکلیف و نفس عمل برای فرد ارزشمند و رضایت‌بخش است (لی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). انگیزش درونی به انجام فعالیت به علت لذت و رضایت‌خاطر ناشی از انجام کار اطلاق می‌شود؛ اما انگیزش بیرونی زمانی وجود دارد که شخص کاری را به‌خاطر پاداش یا عدم تنبیه و یا تحت فشار بیرونی یا درونی انجام می‌دهد (بارکوکیس<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). در بررسی پژوهش‌های انجام‌شده به‌طور کلی می‌توان عنوان داشت میزان اهمال کاری در افراد با انگیزش درونی بالا، بسیار کم (کاندمیر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴؛ ویج و لوماش<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۴؛ سرینو، ۲۰۱۴) اما در افراد دارای انگیزش بیرونی، بیشتر مشاهده شده است (کافی پور و همکاران، ۱۳۹۹؛ ویج و لوماش، ۲۰۱۴).

اکثر معلمان از پیامدهای مثبت انگیزش تحصیلی آگاهی دارند اما نمی‌دانند چگونه و با استفاده از چه راهبردها و فنونی به تقویت آن بپردازند؛ متأسفانه عده‌ی قلیلی از معلمان نیز با استفاده ناشیانه و ناآگاهانه از راهبردهای ایجاد انگیزه، موجب کاهش انگیزش و درنهایت عملکرد تحصیلی ضعیف دانش‌آموزان می‌شوند (اسپالدینگ<sup>۱۱</sup>، ۱۳۹۸). بر این اساس در سال‌های اخیر، رویکردهای نوینی با تأکید بر هدف‌گذاری، مدیریت زمان و خودتنظیمی، تغییر در سطوح انگیزشی افراد را موردتوجه قرار داده‌اند. در این رویکردها عنوان می‌شود که آموزش فرایندهای هدف‌گذاری، مدیریت زمان و خودتنظیمی به تغییر مثبت در رفتارهای انگیزشی افراد منجر می‌شود (برای مثال شو و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰؛ وفوری، ۱۳۹۸؛ امیدوار و همکاران، ۱۳۹۲). در همین زمینه، دمیرداغ<sup>۱۳</sup> (۲۰۲۱) با بررسی ۶۱۰ دانشجوی مقطع کارشناسی رشته‌های مختلف دریافت که بین انگیزش آن‌ها و خرده مقیاس‌های مدیریت زمان و مهارت‌های ارتباطی رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. این خرده مقیاس‌ها شامل هدف‌گذاری، نگرش به وقت آزاد، نگرش دموکراتیک، برنامه‌ریزی، ارزیابی، احترام، توانایی بیان، تمایل، ارزش و موانع است. علاوه بر این، تحلیل رگرسیون نشان داد که انگیزه‌ی دانشجویان با مدیریت زمان آزاد و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها پیش‌بینی می‌شود.

مدیریت زمان می‌تواند به‌عنوان روشی برای کنترل و پایش زمان مطرح شود که از طریق آن، افراد می‌توانند در یک زمان واحد، وظایف بیشتری را انجام داده و با محدودیت‌ها سازگار گردند و وظایف و مسئولیت‌های خود را بهتر درک کنند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳). دانش‌آموزان با بهره‌گیری از راهبردهای مدیریت زمان، می‌آموزند که چگونه فعالیت‌های خود را اولویت‌بندی کرده و بر اهمال کاری غلبه کنند. در این شرایط دانش‌آموزان، بسیاری از کارهای مهم خود را به‌موقع انجام داده و احساس اعتمادبه‌نفس و رضایت‌خاطر بیشتری را تجربه خواهند کرد (عباسی و فتحی‌آذر، ۱۳۹۹). از این رو آموزش راهبردهای مدیریت زمان می‌تواند به‌جهت بهبود انگیزش و کاهش اهمال کاری دانش‌آموزان مهم باشد.

<sup>1</sup> Naz

<sup>2</sup> Yun

<sup>3</sup> Academic Motivation

<sup>4</sup> Acharya & Joshi

<sup>5</sup> Artino & Stephens

<sup>6</sup> Mongkuo

<sup>7</sup> Lee

<sup>8</sup> Barkoukis

<sup>9</sup> Kandemir

<sup>1</sup> Vij & Lomash

0

<sup>1</sup> Spalding

1

<sup>1</sup> Xu

2

<sup>1</sup> Demirdağ

3

در این زمینه پژوهش‌های دیگری نیز صورت گرفته است؛ برای مثال واحدی و همکاران (۱۳۹۷)، برنامه‌ی آموزش مبتنی بر خودتنظیمی، ذهن آگاهی و مدیریت زمان را به دانش‌آموزان پایه سوم متوسطه ارائه دادند و اثر آن را بر متغیرهای تعلل‌ورزی و پیشرفت تحصیلی سنجیدند؛ تحلیل‌های آن‌ها نشان داد اجرای این برنامه‌ی آموزشی بر کاهش تعلل‌ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی مؤثر بوده است. همچنین محمودیان و همکاران (۱۳۹۴) در مطالعه خود به تأثیر راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل‌ورزی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه پرداختند؛ نتایج تحلیل آن‌ها نشان داد اجرای مداخله آموزشی بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل‌ورزی دانش‌آموزان مؤثر واقع شده است. نعیمی و عادل پور (۱۳۹۹) نیز دریافتند که آموزش مدیریت زمان بر کیفیت زندگی، تعلل رفتار و تصمیم‌گیری این دانش‌آموزان اثربخش بوده است. از جمله دلایل اهمال‌کاری افراد، فقدان انگیزش است و انگیزش نیز خود بر افت تحصیلی اثرات بسزایی دارد (دیبکی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). بررسی مبانی نظری در این زمینه نشان داد که آموزش راهبردهای مدیریت زمان می‌تواند به کاهش اهمال‌کاری تحصیلی و بهبود انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود که این خود می‌تواند به موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ختم گردد. از طرفی بررسی پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که اکثر مطالعات صورت گرفته مرتبط با متغیرهای «آموزش راهبردهای مدیریت زمان، اهمال‌کاری و انگیزش تحصیلی» روی دانشجویان بوده است؛ این خلأ برای دانش‌آموزان به‌خصوص در مقطع ابتدایی بیشتر است. درحالی‌که فراگیری این‌گونه مهارت‌های کاربردی در سنین کمتر و آغاز نوجوانی می‌تواند مفید و اثربخش باشد؛ به‌علاوه از آنجا که زمان منبعی مهم اما محدود است، مدیریت آن در محیط‌های آموزشی و به‌خصوص برای دانش‌آموزان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. این مسئله در پایه‌ی ششم ابتدایی از این نظر که دانش‌آموزان با حجم تکالیف زیادی نسبت به سال‌های گذشته روبه‌رو می‌شوند، اهمیتی دوچندان می‌یابد. از این‌رو مطالعه حاضر به‌دنبال پاسخگویی به این سؤال اجرا شد که آیا آموزش مدیریت زمان بر انگیزش و اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایه ششم مؤثر است؟

## روش

پژوهش حاضر برحسب هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی است. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان بشرویه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۲۴۲ نفر بود. از میان افراد جامعه، دو کلاس به‌عنوان نمونه، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شد. حجم گروه نمونه شامل ۴۳ نفر (۲۲ نفر در گروه آزمایش و ۲۱ نفر در گروه کنترل) بود.

مدارس منتخب از لحاظ موقعیت شهری، تجهیزات و امکانات آن‌ها و طبقه اجتماعی-اقتصادی و ... خانواده‌ها تا حدودی همسان بودند؛ دانش‌آموزان نیز از نظر جنس و پایه تحصیلی همسان بودند. با این‌وجود، متغیر هوش، به‌عنوان متغیری که به‌نظر می‌رسد نقش مهمی در انگیزش تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی داشته باشد، به‌عنوان ابزار هم‌تاسازی و برای اطمینان از همتایی بیشتر دو گروه، انتخاب شد. بدین ترتیب قبل از اجرای طرح، پرسشنامه هوش چندگانه گاردنر<sup>۲</sup> در دو کلاس توزیع گردید و نتایج آن مقایسه و مشابهت دو گروه تأیید شد. در جدول ۱، نتایج حاصل از میانگین‌ها و سطح معنی‌داری آماره t برای مقایسه هوش بین دو گروه کنترل و آزمایش آورده شده است.

جدول ۱. مقایسه میانگین هوش دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	T	Sig	F	sig
کنترل		۳/۱۸	۰/۲۹				
هوش آزمایش		۳/۲۱	۰/۳۶	۰/۲۹	۰/۷۷	۱/۵۵	۰/۲۱

نتایج حاصل از میانگین‌ها و سطح معنی‌داری آماره t نشان می‌دهد بین دو گروه کنترل و آزمایش در متغیر هوش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

## ابزارهای پژوهش

<sup>۱</sup> Debicki

<sup>۲</sup> Gardner Multiple Intelligences Questionnaire

**پرسشنامه هوش چندگانه گاردنر:** پرسشنامه ۸۰ سؤالی هوش چندگانه توسط گاردنر در سال ۱۹۸۳ ساخته شد که از کتاب سنجش و کاربرد هوش‌های چندگانه در خانه و مدرسه (آذرفر، ۱۳۸۶) برگرفته شده است. این پرسشنامه دارای ۸ خرده‌مقیاس ۱۰ ماده‌ای است و قابلیت اجرا به صورت گروهی دارد. شیوه‌ی نمره‌گذاری آن در طیف لیکرتی ۵ گزینه‌ای از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۵ است که خرده‌مقیاس‌های هوش تجسمی-فضایی (سؤال‌های ۱ تا ۱۰)، هوش جنبشی-جسمانی (سؤال‌های ۱۱ تا ۲۰)، هوش کلامی-زبانی (سؤال‌های ۲۱ تا ۳۰)، هوش منطقی-ریاضی (سؤال‌های ۳۱ تا ۴۰)، هوش موسیقایی (سؤال‌های ۴۱ تا ۵۰)، هوش بین‌فردی (سؤال‌های ۵۱ تا ۶۰)، هوش درون‌فردی (سؤال‌های ۶۱ تا ۷۰) و هوش طبیعت‌گرایی (سؤال‌های ۷۱ تا ۸۰) را می‌سنجد. هاشمی، بهرامی و کریمی (۱۳۸۵)، پایایی این پرسشنامه را بر اساس شاخص آلفای کرونباخ، ۰/۸ و کلهر و احقر (۱۳۹۵) نیز پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۵ به دست آورده‌اند.

**پرسشنامه‌ی انگیزش تحصیلی هارتر<sup>۱</sup> (۱۹۸۰):** این پرسشنامه از معروف‌ترین مقیاس‌هایی است که تفاوت‌های فردی در ابعاد انگیزشی را در دو بعد انگیزش درونی و انگیزش بیرونی می‌سنجد. مقیاس انگیزش تحصیلی هارتر (۱۹۸۱) به نقل از بحرانی، (۱۳۸۸) یک فرم ۳۳ پرسشی است که شامل ۱۷ پرسش (پرسش‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۹، ۳۰ و ۳۳) برای سنجش انگیزش درونی و ۱۶ پرسش (پرسش‌های ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۷، ۲۸، ۳۱ و ۳۲) برای سنجش انگیزش بیرونی است. شیوه‌ی نمره‌گذاری مقیاس انگیزش تحصیلی هارتر بر اساس مقیاس لیکرت به این صورت است که به هر ماده از یک تا پنج امتیاز (هیچ‌وقت = ۱، به ندرت = ۲، گاهی اوقات = ۳، اکثر اوقات = ۴ و همیشه = ۵) تعلق می‌گیرد و نمره‌ی بیشتر بیانگر انگیزش تحصیلی بالاتر است. سؤال‌های ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۱، ۲۷ و ۳۱ معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ذوالنوری (۱۳۹۹) روایی پرسشنامه را طبق نظر گروهی از متخصصان روان‌شناسی تأیید کرده و پایایی آن را ۰/۸۳ ذکر کرده است. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ این ابزار برابر با ۰/۷۶ محاسبه شد.

**پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی<sup>۳</sup> سواری (۱۳۹۰):** به منظور اندازه‌گیری این متغیر از پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی سواری (۱۳۹۰) استفاده گردید. این پرسشنامه از دوازده سؤال و سه عامل اهمال‌کاری عمدی (سؤالات ۱ تا ۵)، اهمال‌کاری ناشی از خستگی جسمی-روانی (سؤالات ۶ تا ۹) و اهمال‌کاری ناشی از بی‌برنامگی (سؤالات ۱۰ تا ۱۲) تشکیل شده و به صورت مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز (صفر) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. پایایی کل آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و روایی آن از طریق همبستگی با پرسشنامه اهمال‌کاری تاکنم (۱۹۹۱) محاسبه و برابر ۰/۳۵ برآورد شد که در سطح ۰/۰۳ معنی‌دار بوده است (سواری، ۱۳۹۰). ذوالنوری (۱۳۹۹) نیز روایی پرسشنامه را طبق نظر گروهی از متخصصان روان‌شناسی تأیید کرده و پایایی آن را ۰/۷۸ ذکر کرده است. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ این ابزار برابر با ۰/۸۱ محاسبه شد.

### شیوه‌ی اجرا

تحلیل داده‌ها بر پایه‌ی آمار توصیفی (میانگین و واریانس) محاسبه گردید و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس به‌وسیله‌ی نرم‌افزار spss 26 استفاده شد. برنامه آموزش مدیریت زمان طی ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای برگرفته از پایان‌نامه طیبی (۱۳۹۵) با عنوان «تدوین و اثرسنجی پروتکل مدیریت زمان برای کودکان و نوجوانان» اجرا گردید که خلاصه‌ی جلسات آموزشی برگزار شده در جدول زیر آمده است.

### جدول ۲. خلاصه جلسات مداخله آموزش راهبردهای مدیریت زمان

جلسه	موضوع و اهداف جلسه
اول	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آشنایی و برقراری ارتباط مدرس با مخاطبان از طریق یک بازی ساده</li> <li>- آشنا کردن دانش‌آموزان با مفهوم مدیریت زمان</li> <li>- بیان قوانین شرکت در کارگاه</li> <li>- بحث درباره‌ی آگاهی شرکت‌کنندگان از توانمندی‌های خود</li> </ul>

<sup>1</sup> Academic Motivation Questionnaire

<sup>2</sup> Harter

<sup>3</sup> Academic Procrastination

دوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تفکر درباره‌ی نحوه‌ی گذراندن زمان در هفته‌ی اخیر</li> <li>- درک مفهوم مدیریت زمان و فواید آن از طریق بیان چند داستان</li> <li>- یادگیری نحوه‌ی تهیه‌ی جدول زمان‌بندی کارها</li> <li>- تکلیف خانه: تهیه‌ی جدول زمان‌بندی فعالیت‌ها در طول هفته‌ی جاری</li> </ul>
سوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رویارویی مخاطبان با برنامه‌ی روزانه‌ی خود و ارزیابی و بحث پیرامون آن</li> <li>- تمرین برای تخمین دقیق‌تر درباره‌ی مدت‌زمان فعالیت‌ها</li> </ul>
چهارم و پنجم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی و تقسیم‌بندی فعالیت‌ها به شکل‌های «مهم و فوری، مهم و غیرفوری، غیرمهم و فوری و غیرمهم و غیرفوری» و تعیین نوع هریک از فعالیت‌های خود در برنامه‌ی زمان‌بندی کارها</li> <li>- شناخت سارقین زمان</li> </ul>
ششم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی و تعیین اهداف و علایق دانش‌آموزان در زمینه‌های مختلف (هنری، تحصیلی، شغلی، خانوادگی، معنوی، فیزیکی و جسمی، لذت و تفریح، موسیقی و هرچه که موردعلاقه‌ی آن‌ها است) با هدف تفکر به خود، شناسایی خود و پیدا کردن مسیر زندگی خود</li> <li>- نحوه‌ی نوشتن اهداف (در جمله‌ای مثبت، به‌صورت واقع‌بینانه، قابل‌دستیابی و عملی و به‌صورت فرایندی نه پیامدی)</li> </ul>
هفتم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرین اولویت‌بندی اهداف نوشته‌شده در جلسه قبل</li> <li>- بررسی برنامه‌ی زمان‌بندی کارهای دانش‌آموزان و بحث پیرامون اینکه کدام‌یک از فعالیت‌های صورت گرفته، آن‌ها را به اهدافی که نوشته‌اند نزدیک می‌کند.</li> <li>- تکلیف: جمع‌آوری اطلاعات درمورد سرفصل و محتوای دروس دانش‌آموزان به‌عنوان فعالیت مهم و فوری (درس خواندن)، تهیه فهرستی از فعالیت‌هایی مثل کمک در انجام کارهای خانه، کمک به درس خواهر یا برادر کوچک‌تر، بازی‌ها و سرگرمی‌های روزانه دانش‌آموز و نظیر آن‌ها</li> </ul>
هشتم و نهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دسته‌بندی و مشخص کردن فعالیت‌های مهم و فوری، غیرمهم و فوری، مهم و غیرفوری و غیرمهم و غیرفوری خود که در طول هفته جدید قصد انجام آن‌ها را دارند.</li> <li>- جایگذاری اهداف و برنامه‌ها و کمک در راستای به انجام رساندن آن‌ها</li> <li>- تکلیف خانه: سعی در اجرای برنامه‌ی طراحی شده در این جلسه که با تأکید بر فعالیت‌های مهم‌تر و ضروری‌تر، نوشته شده است.</li> </ul>
دهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- میزان عمل کردن بر اساس برنامه‌ریزی و ارزیابی آن</li> <li>- جمع‌بندی مهم‌ترین نکات جلسات آموزشی گذشته</li> <li>- بحث دانش‌آموزان در مورد آموخته‌های خود از کارگاه و احساسات پیرامون آن</li> </ul>

### یافته‌ها

در جدول ۳، کمترین و بیشترین مقدار، میانگین و انحراف معیار نمرات پرسشنامه‌های انگیزش تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی به‌تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه کنترل و آزمایش مورد بررسی قرار گرفته است.

### جدول ۳. نتایج توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون انگیزش تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی

		کمترین		بیشترین		میانگین		انحراف	
		معیار							
پیش‌آزمون	انگیزش تحصیلی	۹۰	۱۳۸	۱۰۸/۷۱	۱۳/۵۰	۸۹	۱۲۸	۱۰۹/۲۲	۱۰/۵۵
	آزمایش	۸۹	۱۲۸	۱۰۹/۲۲	۱۰/۵۵	۹۰	۱۳۸	۱۰۸/۷۱	۱۳/۵۰



پیش‌آزمون	۰/۷۲۸	۱	۰/۷۲۸	۹/۸۶	۰/۰۰۳	۰/۱۹
گروه	۰/۵۷۸	۱	۰/۵۷۸	۷/۸۳	۰/۰۰۸	۰/۱۶
خطا	۲/۹۵	۴۰	۰/۰۷۴			

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود،  $F$  حاصل از مقایسه‌ی میانگین نمره‌های انگیزش تحصیلی گروه آزمایش و کنترل برابر با  $۷/۸۳$  است که در سطح معنی‌داری کمتر از  $(P < ۰/۰۵)$  معنی‌دار است؛ زیرا سطح معنی‌داری  $(۰/۰۰۸)$  است. بنابراین تفاوت معناداری در نمره‌های انگیزش تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل، پس از کنترل نمره‌های انگیزش تحصیلی قبل از مداخله وجود دارد. یعنی به عبارتی آموزش راهبردهای مدیریت زمان باعث افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. مجذور آتا در جدول بالا  $۰/۱۶$  است. این مقدار نشان می‌دهد که  $۱۶$  درصد از واریانس متغیر وابسته (انگیزش تحصیلی) توسط متغیر مستقل (آموزش راهبردهای مدیریت زمان) تبیین می‌شود. سؤال دوم پژوهش: آیا آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است؟

جدول ۷. نتایج نرمال بودن متغیر اهمال‌کاری تحصیلی

آزمون نرمال بودن			اهمال‌کاری	
معنی‌داری	آماره کولموگروف اسمیرنوف	درجه آزادی	پیش‌آزمون	گروه کنترل
۰/۱۳۹	۰/۱۹۳	۲۱	پس‌آزمون	
۰/۱۳۶	۰/۱۶۶	۲۱	پیش‌آزمون	
۰/۱۹۲	۰/۱۵۴	۲۲	پس‌آزمون	گروه آزمایش
۰/۱۲۵	۰/۱۶۴	۲۲		

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود با توجه به این که سطح معناداری متغیر اهمال‌کاری تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل بیش‌تر از  $۰/۰۵$  است، لذا این متغیر از توزیع نرمالی برخوردار بوده است.

جدول ۸. نتایج آزمون لون متغیر اهمال‌کاری تحصیلی

F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
۲/۹۳	۱	۴۱	۰/۰۹

در جدول ۸ از آنجایی که مقدار  $F$  برابر است با  $۲/۹۳$  و سطح معنی‌داری  $۰/۰۹$  که بزرگ‌تر از  $۰/۰۵$  است، بنابراین واریانس خطای دو گروه با همدیگر برابر بوده و تفاوتی بین آن‌ها مشاهده نشده است و فرض همگن بودن واریانس‌ها تأیید می‌شود. در جدول ۹ نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری بر روی نمره‌های پس‌آزمون اهمال‌کاری تحصیلی آورده شده است.

جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری بر روی نمره‌های اهمال‌کاری تحصیلی

منبع تغییر	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح معنی‌داری	مجذور آتا
	مجذورات	آزادی	مجذورات			
پیش‌آزمون	۱۰/۶۱	۱	۱۰/۶۱	۹۰/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۶۹
گروه	۰/۵۷	۱	۰/۵۷	۴/۹۴	۰/۰۳۲	۰/۱۱
خطا	۴/۶۸	۴۰	۰/۱۱۷			

همان‌طور که در جدول ۹ مشاهده می‌شود،  $F$  حاصل از مقایسه‌ی میانگین نمره‌های اهمال‌کاری تحصیلی گروه آزمایش و کنترل برابر با  $۴/۹۴$  است که در سطح معنی‌داری کمتر از  $(P < ۰/۰۵)$  معنی‌دار است زیرا سطح معنی‌داری  $(۰/۰۳۲)$  است. بنابراین تفاوت معناداری در نمره‌های اهمال‌کاری تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل، پس از کنترل نمره‌های اهمال‌کاری تحصیلی قبل از مداخله وجود دارد. یعنی به عبارتی آموزش راهبردهای مدیریت زمان باعث کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. اندازه‌ی آتا نیز  $۰/۱۱$  است؛ این مقدار

نشان می‌دهد که ۱۱ درصد از واریانس متغیر وابسته (اهمال کاری تحصیلی) توسط متغیر مستقل (آموزش راهبردهای مدیریت زمان) تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

با نظر به اینکه نوجوانان در هر جامعه، نقش بسزایی در رشد و پیشرفت آینده‌ی آن جامعه دارند، توجه به کیفیت و کمیت تحصیل آن‌ها و موفقیت یا شکست تحصیلی ناشی از آن، اهمیتی دوچندان دارد؛ در مباحث نظری این پژوهش گفته شد که ناتوانی فراگیران در مدیریت صحیح زمان، سطوح پایین انگیزش آن‌ها و اهمال کاری در امور تحصیلی از جمله عوامل مؤثر در ناکامی دانش‌آموزان است و این، به‌عنوان یک مسئله‌ی مهم، کمتر موردتوجه قرار گرفته است. بر همین اساس، هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر انگیزش تحصیلی و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان بود.

سؤال اول پژوهش) آیا آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است؟

همان‌طور که در یافته‌های پژوهش مشاهده شد، تفاوت معناداری در نمره‌های انگیزش تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل، پس از کنترل نمره‌های انگیزش تحصیلی قبل از مداخله وجود داشت. به‌عبارتی دیگر، یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر انگیزش تحصیلی مؤثر است و باعث افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. از این‌رو نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (فورستروولد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ دمیرداغ، ۲۰۲۱؛ وفوری، ۱۳۹۸؛ محمدخانی قیاسوند و همکاران، ۲۰۱۷؛ شفیع و همکاران، ۱۳۹۷؛ یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۳؛ امیدوار و همکاران، ۱۳۹۲ و باغداساریانس و همکاران، ۱۳۸۹) همسو است و از یافته‌های آن‌ها حمایت می‌کند.

نتایج مطالعه فتاحی (۱۳۸۹) بیانگر این بود که آموزش مهارت مدیریت و برنامه‌ریزی زمان با استفاده از الگوی خودتنظیمی موجب افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده است و یافته‌ها، برتری معنادار گروه آزمایش را نشان داد. تمامی پژوهش‌های ذکر شده، نتایج پژوهش حاضر را تأیید می‌کنند و پژوهش ناهمسو با یافته‌های مرتبط با سؤال اول این پژوهش یافت نشد. از این جهت می‌توان گفت که آموزش راهبردهای مدیریت زمان باعث بهبود انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. در تبیین نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت که مدیریت زمان سبب می‌شود که انسان وقت خود را به‌گونه‌ای تنظیم کند که به سر و سامان دادن به همه‌ی فعالیت‌هایش منجر گردد و با حفظ آرامش ناشی از کم‌شدن استرس و کاهش فشار کار و با حذف کارهای غیرضروری و اولویت‌دادن به کارهای مهم‌تر، تلاش خود را در راستای اهداف ترسیم شده به‌کار بندد که این موضوع با حفظ سلامت روان ناشی از کاهش استرس و لذت دستیابی به اهداف، درنهایت به بهبود انگیزش فرد منجر می‌گردد. در واقع از جمله مسائل مهمی که بر انگیزه دانش‌آموزان برای درس‌خواندن تأثیر دارد، مهارت مدیریت زمان و تنظیم وقت است. وقتی دانش‌آموز احساس کند که نمی‌تواند در مدت زمان تعیین شده از سوی مدرسه به اهداف تحصیلی خود دست یابد، به‌تدریج انگیزه خود را از دست می‌دهد؛ اما هرچه فراگیر مدیریت زمان بهتری داشته باشد و برنامه‌ریزی دقیق‌تری انجام دهد، با بهره‌جستن از راهبردهایی که از مدیریت زمان می‌داند، بیشتر اهداف را به عمق ضمیر ناخودآگاه خود می‌برد و به اهداف بیشتری در بازه زمانی تعیین شده می‌رسد که این خود، بهبود انگیزش تحصیلی او را در پی دارد.

سؤال دوم پژوهش) آیا آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است؟

بررسی و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر نشان داد که تفاوت معناداری در نمره‌های اهمال کاری تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل، پس از کنترل نمره‌های اهمال کاری تحصیلی قبل از مداخله وجود دارد؛ به‌عبارتی دیگر، آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. از این‌رو نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (فورستروولد و همکاران، ۲۰۲۲؛ آتما<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ شی<sup>۳</sup>، والترز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ اوجاک و بویراز<sup>۵</sup>؛ هفنز<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۴؛ حسین و سلطان، ۲۰۱۰؛ وان ایرده<sup>۷</sup>، نعیمی و عادل‌پور، ۱۳۹۹؛ امیرحسینی و همکاران، ۱۳۹۹؛ واحدی و همکاران، ۱۳۹۷؛ افشاری و همکاران، ۱۳۹۶؛ محمودیان و همکاران، ۱۳۹۴؛ صبحی قراملکی و همکاران، ۱۳۹۳ و سواری و همکاران، ۱۳۸۹) همسوست.

<sup>1</sup> Forstervold

<sup>2</sup> Atma

<sup>3</sup> Shih

<sup>4</sup> Wolters

<sup>5</sup> Ocak & Boyraz

<sup>6</sup> Häfner

<sup>7</sup> Van Eerde

وون و یو (۲۰۱۸) با مطالعه بر روی ۱۹۴ دانش‌آموز در کلاس‌های ششم تا دوازدهم مدرسه‌ای در ایالات متحده نشان دادند که مدیریت زمان تحصیلی و اهمال‌کاری تحصیلی در نوجوانان سازه‌های مرتبط با یکدیگر هستند. گل محمدنژاد بهرامی و همکاران (۱۳۹۹) و تمنایی‌فر و قاسمی (۱۳۹۶) به این نتیجه رسیدند که بین متغیرهای مدیریت زمان و اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان رابطه‌ی منفی معنی‌داری وجود دارد.

تمامی پژوهش‌های ذکر شده، نتایج پژوهش حاضر را تأیید می‌کنند و پژوهش مغایر با یافته‌های مرتبط با سؤال دوم این پژوهش یافت نشد. از این رو می‌توان گفت که آموزش راهبردهای مدیریت زمان باعث کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. در تبیین نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت که افراد اهمال‌کار معمولاً مدیریت زمان صحیحی ندارند، خودتنظیمی آن‌ها پایین است و سعی می‌کنند همیشه کارهای خود را به تأخیر بیندازند. این امر موجب می‌شود در امور زندگی به‌خصوص تحصیل، با مشکل مواجه شده و افت داشته باشند. مدیریت زمان شامل مهارت‌های مختلفی چون سازمان‌دهی کارها، اهداف و تقویت شناخت و فراشناخت است که هرکدام از این مهارت‌ها می‌تواند در کاهش اهمال‌کاری تحصیلی مؤثر باشد. دانش‌آموزان با بهره‌گیری از راهبردهای مدیریت زمان، می‌آموزند که چگونه فعالیت‌های خود را اولویت‌بندی کرده و بر اهمال‌کاری غلبه کنند. در این شرایط دانش‌آموزان، بسیاری از کارهای مهم خود را به‌موقع انجام داده و احساس اعتمادبه‌نفس و رضایت‌خاطر بیشتری را تجربه خواهند کرد. لذا هرچه دانش‌آموزان با راهبردهای مدیریت زمان، بیشتر آشنا شوند و استفاده‌ی بیشتر و کاربردی‌تری از این مهارت‌ها داشته باشند، کمتر دچار اهمال‌کاری تحصیلی خواهند شد.

در پژوهش حاضر، لزوم همتایی هرچه بیشتر دو گروه کنترل و آزمایش باعث شد روش نمونه‌گیری تصادفی نبوده و دو گروه از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شوند؛ لذا لازم است احتیاط لازم در تعمیم نتایج صورت گیرد. همچنین پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان پسر پایه ششم دبستان صورت گرفته است؛ بنابراین در تعمیم نتایج به تمام مقاطع تحصیلی و کلیه‌ی دانش‌آموزان باید احتیاط کرد. براساس یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود آموزش و پرورش برنامه‌های گسترده‌ای در زمینه‌ی آموزش راهبردهای مدیریت زمان به دانش‌آموزان در نظر بگیرد و از این طریق، کارایی در فعالیت‌های آموزشی، علمی، اقتصادی و اجتماعی را با بهبود عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، افزایش دهد. از طرفی، با توجه به اهمیت استفاده از راهبردهای مدیریت زمان توسط فراگیران، پیشنهاد می‌شود جهت آشنایی بیشتر معلمان و والدین با این راهبردها، در آموزش‌های ضمن خدمت معلمان و جلسات انجمن اولیاء و مربیان این مهارت‌ها به معلمان و والدین آموزش داده و منتقل شود. به‌علاوه این پژوهش در تمامی سنین و پایه‌های مختلف تحصیلی اجرا شود تا تعمیم بهتری از نتایج به‌دست آید. این پژوهش صرفاً بر روی دانش‌آموزان پسر صورت گرفت؛ پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی، تفاوت تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت زمان در دختران و پسران مورد ارزیابی و مقایسه قرار گیرد.

### پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روان‌شناختی هیچ آسیبی متوجه آزمودنی‌ها نشود و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند. در این تحقیق تمامی اصول اخلاقی، صداقت و امانت‌داری در تحلیل متون و استنادها به دقت رعایت شده است. همچنین در گزارش نتایج، هیچ‌گونه سوگیری مشاهده نمی‌شود و به دانش‌آموزان اطمینان داده شده که اطلاعات آن‌ها به صورت محرمانه باقی می‌ماند.

### حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

### مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

### تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

### منابع

- Abbasi, F., & Fathi-Azar, E. (2020). The Effectiveness of Time Management Training on Academic and Behavioral Outcomes of Sixth Grade Elementary Students in Tabriz Province. *Journal of Modern Psychological Researches*, 15(58), 26-43.  
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.27173852.1399.15.58.3.3>. [In Persian]

- Acharya, N., & Joshi, S. (2009). Influence of parents education on achievement motivation of adolescents. *Indian Journal of social science Researches*, 6(1), 72-79.
- Afshari, B., Siadat, S. A., & Mehrabi kooshki, H. A. (2017). The role of self-efficacy mediation, Job's motivation, Job's satisfactory, Job's wear (fatigue) and time management in related to mental health and Procrastination in Education organization. *Career and Organizational Counseling*, 9(32), 121-147. [In Persian]
- Aggar, C., Bloomfield, J. G., Frotjold, A., Thomas, T., & Koo, F. (2018). A time management intervention using simulation to improve nursing students' preparedness for medication administration in the clinical setting: A quasi-experimental study. *Collegian*. 25(1), 105-111. <http://dx.doi.org/10.1016/j.colegn.2017.04.004>
- Amirhossine, Z., Shirafkan, A., & Rajabpour, M. (2020). The prediction of academic procrastination based on the power of time management variables, belief, self-esteem among female students of Payame Noor University of Damghan. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 1(21), 117-128. <http://dx.doi.org/10.30486/jsrp.2019.569936.1372>. [In Persian]
- Ariyanpooran, S., Amiri manesh, M., Taghavi, D., & Haghtalab, T. (2014). Relationship between self-concept and academic motivation (reading, writing and math) in elementary students with LD. *Journal of Learning Disabilities*, 4(1), 56-72. doi: jld-4. [In Persian]
- Artino, A. R., & Stephens, J. M. (2009). Beyond Grades in Online Learning: Adaptive Profiles of Academic Self-Regulation among Naval Academy Undergraduates. *Journal of Advanced Academics*, 20(4), 568-601. <http://dx.doi.org/10.1177/1932202X0902000402>
- Atma, H. W., Dany, H., & Atmoko, A. (2019). Correlations Analysis of Self-Motivation and Time Management on Academic Procrastination in Students of Public Junior High School of Malang. *ICEMT '19: Proceedings of the 3rd International Conference on Education and Multimedia Technology*, 175-178. <http://dx.doi.org/10.1145/3345120.3345122>
- Baghdasariyans, A., Hasani, F., & Zohoorian, M. S. (2011). The Relationship Between Students Study Methods And Achievement Motivation With Time Management. *Journal of Psychological Researches*, 2(8), 35-45. [In Persian]
- Bahrani, M. (2009). The Study of Validity and Reliability of Harter's Scale of Educational Motivation. *Journal of Psychological Studies*, 5(1), 51-72. doi: 10.22051/psy.2009.1591. [In Persian]
- Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Grouios, G., & Sideridis, G. (2008). The assessment of intrinsic and extrinsic motivation and amotivation: validity and reliability of the Greek version of the academic motivation scale. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 15(1), 39-55. <http://dx.doi.org/10.1080/09695940701876128>
- Burka, J. B., & Yune, L. M. (2004). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge, M A: Decape.
- Cerino, E. S. (2014). Relationship between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *PSI CHI Journal of Psychological Research*, 19(4), 156-163. <http://dx.doi.org/10.24839/2164-8204.JN19.4.156>
- Debicki, B. J., Kellermanns, F. W., Barnett, T., Pearson, A. W., & Pearson, R. A. (2016). Beyond the Big Five: The Mediating Role of Goal Orientation in the Relationship between Core Self-Evaluations and Academic Performance. *The International Journal of Management Education*, 14(3), 273-285. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijme.2016.05.002>
- Dehghan Marvasty, S., Farzad, V., & Nouri, R. (2021). The Mediating Role of Academic Engagement with Self-Determination and Time Management of High School Students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 18(42), 110-80. doi: 10.22111/jeps.2021.6408

- Demirdağ, S. (2021). Communication Skills and Time Management as the Predictors of Student Motivation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 38-50. <http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2021.8.1.222>
- Derakhshan, M., Maktabi, G. H., Alizadeh, M., & Abdi Shahivand, S. (2022). Investigating the relationship between intelligence believe and academic procrastination with mediating role of social cognition.. *Educ Strategy Med Sci*, 15(2) :100-110. <http://edcbmj.ir/article-1-1788-en.html>. [In Persian]
- Fattahi, S. (2010). *The effect of time management and planning skills training (self-regulatory skills) on achievement motivation and academic performance of students in third-grade middle school science*. [Master's thesis, University of Birjand]. Birjand, Iran. [In Persian]
- Forstervold, K. I., Ludvigsen, S., & Strømsø, H. I. (2022). Students' time management and procrastination in the wake of the pandemic. *Educational Psychology*, 42, 1223-1240. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/01443410.2022.2102582>
- Ghanadi, S., fakhri, M. K., & Doosti, Y. (2018). Structural Pattern of Educational procrastination According to objective Orientation and attribution Styles: The Mediating Role of Educational Motivation. *Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 6(11), 155-173. doi: 10.22084/j.psychogy.2018.15585.1723. [In Persian]
- Ghasemi arganeh, M., Pourroostaei Ardakani, S., Mohseni Ezhiyeh, A., & Fathabadi, R. (2021). Effectiveness of Gamification-based education in the educational motivation students with mental disability. *Technology of Education Journal (TEJ)*, 15(3), 429-438. doi: 10.22061/jte.2019.4980.2147. [In Persian]
- Golmohammad Nazhad Bahrami, G., Yarigholi, B., & Modabber Gheshlagh, S. (2020). The relationship of self-regulation and time management with second period high school students' educational procrastination. *Journal of School Psychology*, 9(3), 181-198. doi: 10.22098/jsp.2020.1071. [In Persian]
- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 131-142. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Green, P., & Skinner, D. (2005). Does Time Management Training Work? An Evaluation. *International Journal of Training and Development*, 9(2), 124-139. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2419.2005.00226.x>
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120-130. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2017.09.035>
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352-360. <http://dx.doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Harter, S. (1980). A scale for measuring intrinsic versus extrinsic motivational orientation in the classroom: Motivational orientations for reading and writing. *Journal of Educational Psychology*, 72(4), 526-535.
- Hashemi, V., Bahrami, H., & Karimi, Y. (2006). The Relationship Between Gardner Multiple Intelligence, Academic Discipline Choices, & Academic Achievement Of Students. *Journal Of Psychology*, 10(3 (39)), 275-287.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia-Social and Behaviroal Sciences*, 5, 1897-1904. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>

- Kafipour, R., Khojasteh, L., & moslehi, S. (2020). The Impact of Motivation, Learning Strategies, and Personality Trait on Medical Students' Procrastination in English Courses. *Sadra Medical Journal*, 8(3), 233-248. doi: 10.30476/smsj.2020.87733.1155. [In Persian]
- Kalhor, N., & Ahghar, Q. (2016). Relationship between internet addiction and Gardner's multiple intelligences and academic achievement. *Applied Psychology*, 10(1), 543-559. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1395.10.1.6.6>. [In Persian]
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>
- Khiat, H. (2022). Using automated time management enablers to improve self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education*, 23(1), 3-15. <http://dx.doi.org/10.1177/1469787419866304>
- Kristy, Z. D. (2019). Time Management, Social Support, and Academic Procrastination of Class XI High School Students. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49-54. <http://dx.doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Lee, J. Q., McInerney, D. M., Liem, G. A. D., & Ortiga, Y. P. (2010). The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic-extrinsic motivation perspective. *Journal of contemporary Educational Psychology*, 10(30), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.04.004>
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: a moderated mediation model. *Frontiers in psychology*, 1752. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Mahmoudiān, H., Bagyān Koolemarz, M., Abbāsi, M., & Ashtari Mehrjerdi, A. (2015). The effectiveness of time management skills' training on study skills and procrastination of students. *Journal of Educational Innovations*, 14(2), 84-100. [In Persian]
- Mercanlioglu, Ayse. (2020). The relationship of time management to academic performance of master level students. *Istanbul Bilgi University*, 2(4), 68-95.
- Mohammadkhani Ghasvand, N., Naderi, M., Zagheri Tafreshi, M., Ahmadi, F., & Hosseini, M. (2017). Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electronic Physician*, 9(1), 3678-3684. <https://doi.org/10.19082/3678>
- Mongkuo, M. Y., Lucas, N. J., Mongkuo, M. Y., Graves, K. B., Crow, S. J., & Graves, T. D. (2017). The Impact Of Motivation On Academic Success Of Predominantly Black College Students In North Carolina Public University System. *International Journal of Educational Studies*, 4(3), 8-69.
- Naeimi, E., & Adelpour, M. (2020). Investigate the effectiveness of time management training on quality of life, behavioral delay and decision making in secondary school students. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(43), 63-88. doi: 10.22054/qccpc.2020.36102.1982. [In Persian]
- Nasiri Garmeh Cheshmeh, M., & Hosseinnezhad Khiarak, M. (2021). Foundations of Students' Procrastination and Its Relationship with Educational Identity. *Journal of Advances in Psychology, Educational Sciences and Training*, 4(45), 68-82. [In Persian]
- Naz, S., Hasan, G., & Luqman, M. (2021). Influence of perfectionism and academic motivation on academic procrastination among students. *Journal of Educational Sciences & Research*, 8(1), 13-20.
- Ocak, G., & Boyraz, S. (2016). Examination of the relation between academic procrastination and time management skills of undergraduate students in terms of some variables. *Journal of Education and Training Studies*, 4(5), 76-84. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i5.1313>

- Omidvar, H., Omidvar, K., & Omidvar, A. (2013). The determination of effectiveness of teaching time management strategies on the mental health and academic motivation of school students. *Journal of School Psychology*, 2(3), 6-22. doi: d-2-3-92-7-1. [In Persian]
- Pedro, R., Marta, C., Jonse, C., Nunez, J., Paula, S., & Antonio, V. (2009). Academic Procrastination: association with personal school and family variables. *The Spanish journal of psychology*, 12(1), 118-127. <https://doi.org/10.1017/s1138741600001530>
- Poursalehi, A., Mirhashemi, M., & Abdolmaali Hosseini, K. (2022). The effectiveness of emotional-social skills training and stress management on academic procrastination of high school students. *Educational Management Research Quarterly*, 13(4), 55-76. [In Persian]
- Pulich, M., & Arnold, E. (2006). Improving productivity through more effective time management. *Health care Manage*, 23, 65-70. <https://doi.org/10.1097/00126450-200401000-00011>
- Sevari, K. (2011). Construction and standardization of Academic procrastination test. *Quarterly of Educational Measurement*, 2(5), 1-15. [In Persian]
- Sevari, K., Beshlideh, K., & Shehni, M. (2009). The relationship between time management and self-efficacy with academic procrastination. *Educational Psychology*, 5(14), 100-114. [In Persian]
- Sevari, K., Falahi, M., & Khalifeh, G. A. (2021). The Effect Of Stress On Academic Motivation And Academic Procrastination Through The Mediation Of Internet Addiction. *Educ Strategy Med Sci*, 13(6), 553-560. <http://edcbmj.ir/article-1-2379-en.html>. [In Persian]
- Shafii, M., Dehghanpour, F., Akbari, R., Kamali Ardakani, M., Baghian, N., & Dehghani Tafti, A. (2018). The Relationship between Time Management and the Academic Achievement Motivation in Students: A Case Study among the Students of the Public Health School in Yazd Shahid Sadoughi University of Medical Sciences in 2016. *Manage Strat Health Syst*, 3(2), 135-143. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24766879.1397.3.2.7.6>. [In Persian]
- Shih, S-S. (2017). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The Journal of Educational Research*, 110(4), 415-424. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00220671.2015.1108278>
- Sobhi, N., Hajlo, N., & Babaiee, K. (2014). The Effectiveness of Time Management Skills Training on Students procrastination. *Psychological Models and Methods*, 4(15), 91-101. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.22285516.1393.4.15.6.3> [In Persian]
- Spalding, C. L. (2019). *Motivation in the Classroom* (M. R. Na'einian & E. Biabangard, Trans). Tehran: Madreseh Publications. [In Persian]
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Strunk, K., Cho, Y., Steel, M., & Bridges, S. (2013). Development and validation of a 2 × 2 model of time-related academic behavior: Procrastination and timely engagement. *Learning and Individual Differences*, 25, 35-44. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2013.02.007>
- Tamanaee far, M., & ghasemi, E. (2017). Explaining academic Procrastination based on Personality traits and time Management Skill. *Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 5(8), 223-244. doi: 10.22084/j.psychogy.2017.10682.1355. [In Persian]
- Tan, J. F., Ma, Z. W., & Li, X. T. (2015). Global self-esteem mediates the effect of general self-efficacy on Chinese undergraduates' general procrastination. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(8), 1265-1271. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1265%E2%80%931272>
- Tayyebi, S. (2016). *Development and effectiveness evaluation of a time management protocol for children and adolescents*. [Master's thesis, Islamic Azad University]. Shiraz, Iran. [In Persian]

- Uzir, N. A., Gasevic, D., Matcha, W., Jovanovic, J., Pardo, A., Lim, L. A., & Gentili, Sh. (2019). Discovering Time Management Strategies in Learning Processes Using Process Mining Technique. *In: European Conference of Technology Enhanced Learning*, (pp 555-569).
- Vahedi, S., Fathi Azar, E., Adib, Y., & Garaaghaji, S. (2018). *Journal of Educational Psychology Studies*, 15(30), 241-275. doi: 10.22111/jeps.2018.3616. [In Persian]
- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and Time Management Training. *The Journal of Psychology*, 137(5), 421-434. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00223980309600625>
- Vij, J., & Lomash, H. (2014). Role of motivation in academic procrastination. *International Journal of Scientific and Engineering Research*, 5(8), 1065-1070.
- Vofouri, J. (2019). The Effect of Study Skills Training of Planning and Time Management, Concentration and Memory on Academic Achievement and Achievement Motivation among Iranian Elementary Students in Tajikistan. *Journal of School Psychology*, 8(2), 156-173. doi: 10.22098/jsp.2019.818. [In Persian]
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition Learning* 12, 381-399. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11409-017-9174-1>
- Won, S., & Yu, S. L. (2018). Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents' academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*, 61, 205-215. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.lindif.2017.12.001>
- Wong, B. Sh. (2012). *Metacognitive awareness, procrastination and academic performance of university students in Hong Kong*. Doctoral Dissertation. University of Leicester, England.
- Xu, J., Du, J., Wang, C., Liu, F., Huang, B., Zhang, M., & Xie, J. (2020). Intrinsic motivation, favorability, time management, and achievement: A cross-lagged panel analysis. *Learning and Motivation*, 72, Article 101677. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.lmot.2020.101677>
- Yaghoobi, A., Mohagheghi, H., Yousef Zade, M., Ganji, K., & Olfatii, N. (2014). The effect of time management training on test anxiety and academic achievement motivation among high school students. *Journal of School Psychology*, 3(1), 131-144. doi: jsp-3-1-93-3-9. [In Persian]
- Yun, L. J. (2019). *The relationship between Academic Motivation and Academic Procrastination among University students* [Bachelor's thesis, Tunku Abdul Rahman University College Kuala Lumpur]. TAR UC Institutional Repository.
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zolalnouri, S. (2020). *Investigating the effect of self-regulation training on self-handicapping, academic procrastination, and academic motivation of task-avoidant female students*. [Master's thesis, University of Lorestan]. Lorestan, Iran. [In Persian]