



The effectiveness of the HOPS educational program on time management skills of procrastinating students

Ali Sheykholeslami^{1✉} | Fatemeh Hedayatjoo² | Hossein Ghamari Kivi³

1. **Corresponding Author**, Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. **E-mail:** a_sheikholslami@yahoo.com
2. M.A. Student of School Counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. **E-mail:** fatemehhedayatjoo81@gmail.com
3. Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. **E-mail:** h_ghamari@uma.ac.ir

Article Info	Abstract
Article Type: Research Article Article History: Received: 24 February 2026 Received in Revised Form: 14 March 2026 Accepted: 17 March 2026 Published Online: 30 May 2026 Keywords: HOPS Educational Program, Time Management Skills, Procrastinating Students.	The purpose of this study was to examine the effectiveness of the HOPS (Homework, Organization and Planning Skills) educational program on time management skills of procrastinating students. The method of the current research was semi-experimental including pretest and posttest designs with a control group. All female students of secondary education of Ardabil city in the academic year of 2025-2026 comprised the population of this research. 40 procrastinating students were recruited through randomized cluster sampling which were randomly assigned to experimental group (n=20) and control group (n=20). The participants of the experimental group, received 12 sessions of the HOPS educational program while the control group stucked to their normal routine. The Macan's Time Management Behavior Skills Scale (1994) and Solomon and Ruth Bloom's Academic Procrastination Scale (1984) were taken to collect data. The data were analyzed using statistical method of covariance in SPSS software. The results demonstrated that the time management skills of procrastinating students in posttests of the experimental group significantly outperformed the control group and the research hypothesis based on the effectiveness of the HOPS educational program on time management skills of procrastinating students was approved. Thus, it can be concluded that the HOPS educational program is indeed effective on time management skills of procrastinating students; therefore, applying this program in case of increasing student's time management skills in schools is suggested.
Cite This Article: Sheykhholeslami A., Hedayatjoo, F., & Ghamari Kivi, H. (2026). The effectiveness of the HOPS educational program on time management skills of procrastinating students. <i>Journal of Educational Psychology Studies</i>, 23(61), 80-98. DOI: 10.22111/jeps.2026.54922.6214	
	© The Author(s). Publisher: University of Sistan and Baluchestan



اثربخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس (HOPS) بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز

علی شیخ‌الاسلامی^۱ | فاطمه هدایتجو^۲ | حسین قمری کیوی^۳

۱. نویسنده مسئول، استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: a_sheikholslami@yahoo.com
۲. دانشجوی کارشناسی‌ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: fatemehhedayatjoo81@gmail.com
۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: h_ghamari@uma.ac.ir

اطلاعات مقاله چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس (مهارت‌های تکالیف، سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی) بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز انجام گرفت. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر اردبیل در سال‌تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، ۴۰ دانش‌آموز تعلل‌ورز انتخاب شده و به طور تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، ۱۲ جلسه برنامه‌ی آموزشی هوپس را دریافت نمودند و گروه کنترل به روال عادی خود ادامه دادند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس مهارت‌های رفتاری مدیریت زمان ماکان (۱۹۹۴) و مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی سولومون و راتبلوم (۱۹۸۴) استفاده شد. داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که دانش‌آموزان تعلل‌ورز گروه آزمایش نسبت به دانش‌آموزان تعلل‌ورز گروه کنترل در پس‌آزمون، به طور معناداری، از مهارت‌های مدیریت زمان بیشتری برخوردار بودند و فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز، مورد تایید قرار گرفته است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌ی آموزشی هوپس بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز اثربخش است. لذا، توصیه می‌شود از این برنامه‌ی آموزشی به منظور افزایش مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز در مدارس استفاده شود.

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۵
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۲۶
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۳/۹

واژگان کلیدی: برنامه‌ی آموزشی هوپس، مهارت‌های مدیریت زمان، دانش‌آموزان تعلل‌ورز.

استناد به این مقاله: شیخ‌الاسلامی، علی؛ هدایتجو، فاطمه و قمری کیوی، حسین. (۱۴۰۵). اثربخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس (HOPS) بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۳ (۶۱)، ۸۰-۹۸.

DOI: 10.22111/jeps.2026.54922.6214



©نویسندگان.

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان

مقدمه

در عصر حاضر دانش‌آموزان تحت فشار مداوم از سوی منابع مختلف مانند استرس تحصیلی و فشار رقابت آموزشی قرار می‌گیرند ([هوگبرگ و استراند¹، 2024](#)). از دانش‌آموزان انتظار می‌رود تا بهترین عملکرد را در انجام تکالیف و وظایف تحصیلی خود داشته باشند ([پورنومو² و همکاران، 2024](#)). در واقع، پیشرفت تحصیلی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و عوامل مرتبط با آن، از اولویتهای پژوهش و یکی از اصلی‌ترین اهداف عینی در آموزش و پرورش در غالب کشورهای جهان و راه دستیابی به توسعه‌ی موثر و کارآمد در زمینه‌های مختلف از جمله حوزه‌های آموزشی و تربیتی بوده است ([شیخ‌الاسلامی و سیداسماعیلی قمی، 1400](#)). با توجه به شتاب روزافزون علم در زمینه‌های گوناگون و گسترش اطلاعات، ضرورت پرورش نیروی انسانی کارآمد و پرتلاش را می‌طلبد که بتواند همگام با این تحولات حرکت نماید. اگر نیروی انسانی کارآمد و متخصص نباشد جامعه از تحولات و پیشرفت‌های روزافزون بازمی‌ماند. با توجه به نقش و اهمیت تحصیل در پرورش نیروی انسانی کارآمد، بررسی جنبه‌هایی از ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی که در نتیجه‌ی به عملکرد تحصیلی ضعیف منجر می‌شود، در خور توجه می‌باشد. از جمله عواملی که منجر به ضعف در عملکرد تحصیلی می‌شود، تعلل‌ورزی تحصیلی³ است ([حبیبی‌کلیر، پیری و رحیمی‌نیا، 1397](#)). تعلل‌ورزی یک رفتار رایج در جوامع امروزی و گستره‌ی زندگی فرد می‌باشد ([پرز⁴ و همکاران، 2024](#)). تعریف تعلل‌ورزی در جوامع، عمدتاً با تحصیلات درآمیخته است و بیشتر به عنوان یک عمل آگاهانه و مستقل شناخته می‌شود ([فراری و تیببت⁵، 2020](#)). تعلل‌ورزی در دانش‌آموزان می‌تواند منجر به تجربه‌ی استرس مدیریت زمان و اضطراب در سطح احساسات دانش‌آموز شود که به نوبه‌ی خود بر بهره‌وری آنها اثرگذار می‌باشد ([پرز و همکاران، 2024](#)). تعلل‌ورزی به صورت مستمر نقش پررنگی بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و جسم دانش‌آموزان در زندگی روزمره دارد ([جوهانسن⁶ و همکاران، 2023](#)). مطالعات نشان می‌دهد که 40 تا 60 درصد از

1. Högberg & Strandh

2. Purnomo

3. academic procrastination

4. Perez

5. Ferrary & Tibbett

6. Johansson

دانش‌آموزان از تعلل‌ورزی رنج می‌برند ([گونزالز¹ و همکاران، 2023](#)).

دانش‌آموزان به دلیل قرار گرفتن در مراحل رشدی، مستعد عوامل متعددی از جمله نوسانات شدید عاطفی، ویژگی‌های شخصیتی رشدنایافته، فشار تحصیلی و همچنین حواسپرتی دیجیتالی (از جمله رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین) می‌باشند ([ریس² و همکاران، 2012](#)). این عوامل دانش‌آموزان را مستعد تعلل‌ورزی تحصیلی می‌کند. مطالعات نشان داده است که بین تعلل‌ورزی تحصیلی و ضعف در مهارت‌های مدیریت زمان³ همبستگی بالایی وجود دارد. استرس زمان و فقدان برنامه‌ریزی از جمله مواردی هستند که اغلب دانش‌آموزان به آن اشاره دارند و یکی از رایج‌ترین شکایتهای انجام گرفته شده توسط دانش‌آموزان، این است که آن‌ها زمان کافی برای انجام همه‌ی تکالیف تحصیلی را ندارند و به همین ترتیب روانشناسان و مشاوران مدرسه هم از معلمان و دانش‌آموزان می‌خواهند تا برای مدیریت زمان و مهارت‌های سازمان‌دهی، مداخله دریافت کنند. در واقع، گرایش به مدیریت زمان، نوعی تصمیم است که توسط افراد برای سازماندهی و سازگاری با تغییر با هدف بهبود فرآیند انجام کار و کارآیی یادگیری در زمان محدود استفاده می‌شود ([بنسال⁴، 2025](#)). به عنوان مثال آئون⁵ در یک مطالعه‌ی فراتحلیل که دارای 158 نمونه بود، دریافت که داشتن مهارت‌های مدیریت زمان بر تعلل‌ورزی هم در محیط مدرسه و هم در دانشگاه اثر بخشی مثبتی دارد و این مطالعه نشان داد که توجه و توسعه‌ی مهارت‌های مدیریت زمان به عنوان یک مکانیزم حیاتی برای بهبود تعلل‌ورزی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان عمل می‌کند ([آئون، 2021](#)).

همچنین، نتایج این مطالعه نشان داده است که مداخلات مرتبط با کاهش تعلل‌ورزی همچون آموزش مهارت‌های مدیریت زمان توصیه می‌شود ([سالگرو-پازوس⁶ و همکاران، 2023](#)). با این حال، همچنان چالش در اجرای این مداخلات وجود دارد. از جمله‌ی این چالش‌ها، فقدان یک پروتکل مناسب شامل دستورالعمل‌های روشن و ارائه‌ی موثر آموزش‌های یکپارچه می‌باشد که روش‌های موثرتر و ساده‌تری برای اجرای این

1. Gonz'alez

2. Rice

3. time management skills

4. Bansal

5. Aeon

6. Salguero-Pazos

مداخلات به‌کار گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که روش‌های متکی بر آموزش مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان را بهبود ببخشند ([لن‌گبرگ¹](#) و [همکاران، 2008](#)). در همین راستا، یافته‌های پژوهش‌های جدید بر نقش محوری مهارت‌های مدیریت زمان در تبیین و کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی تأکید دارند و به بررسی اثربخشی مداخلات برای کاهش این پدیده پرداخته‌اند.

از جمله مداخلات کاربردی برای افزایش مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان، برنامه‌ی آموزشی هوپس² (مهارت‌های تکالیف، سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی) می‌باشد. این دسته از مداخلات برای استفاده در هر دو محیط درمانی و مدرسه طراحی شده‌اند و با بهره‌گیری از الگوهای اجرای فردی و گروه‌های کوچک به کار گرفته شده‌اند. سه حوزه‌ی اصلی مهارتی که در این برنامه‌ی آموزشی مورد توجه قرار می‌گیرد عبارت‌اند از: سازمان‌دهی وسایل مدرسه³، ثبت و مدیریت تکالیف⁴ و برنامه‌ریزی و مدیریت زمان⁵. سه حوزه‌ی اصلی مهارتی که در این برنامه‌ی آموزشی مورد توجه قرار می‌گیرد عبارت‌اند از: سازمان‌دهی وسایل مدرسه⁶، ثبت و مدیریت تکالیف⁷ و برنامه‌ریزی و مدیریت زمان⁸. در این برنامه‌ی آموزشی ترکیبی، در حوزه‌ی سازمان‌دهی، به دانش‌آموز یک نظام مشخص برای سازمان‌دهی وسایل مدرسه، شامل کیف مدرسه، پوشه‌های درسی و کمد آموزش داده می‌شود. علاوه بر این، دانش‌آموز می‌آموزد چگونه از یک سیستم منسجم برای جابه‌جایی و انتقال وسایل و تکالیف بین خانه و مدرسه استفاده کند. در حوزه‌ی ثبت و مدیریت تکالیف، به دانش‌آموز آموزش داده می‌شود تا تکالیف، پروژه‌ها و آزمون‌ها را به‌صورت دقیق، منظم و مستمر در دفترچه‌ی برنامه‌ریزی، ثبت کند. در حوزه‌ی برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، به دانش‌آموز آموزش داده می‌شود از برنامه‌ریزی زمانی در خانه و مدرسه و مدیریت زمان برای انجام تکالیف طولانی‌تر (تقسیم تکالیف به گام‌های کوچک‌تر) به منظور جلوگیری از حواس‌پرتی، استفاده کند. برنامه‌ی آموزشی هوپس که مداخله‌ای مدرسه‌محور می‌باشد، می‌تواند بر

¹. Langberg

². Homework, Organization and Planning Skills

³. school materials organization

⁴. homework recording and management

⁵. time planning and management

⁶. school materials organization

⁷. homework recording and management

⁸. time planning and management

شکاف بین پژوهش و عمل غلبه کند ([لنگبرگ و همکاران، 2017](#)). در واقع، برنامه‌ی آموزشی هوپس از جمله مداخلاتی است که سازمان‌دهی دانش‌آموزان را مورد هدف قرار می‌دهد. همچنین، این برنامه‌ی آموزشی نشان می‌دهد که این روش می‌تواند نقش معلم و والدین را تحت تأثیر و افزایش دهد ([مریل¹ و همکاران، 2017](#)). این برنامه‌ی آموزشی به توانمندسازی دانش‌آموزان کمک می‌کند و دانش‌آموزانی که توانمند هستند، تعهد بیشتری به مسئولیت‌های خود نشان می‌دهند و کمتر احتمال دارد محیط تحصیلی را ترک کنند. این ویژگی باعث می‌شود رفتارهای آن‌ها در راستای دستیابی به اهداف آموزشی شکل بگیرد ([لورنته-آلونسو² و همکاران، 2024](#)).

[هابس³ \(2025\)](#) در پژوهشی با عنوان "اثر بخشی مداخله‌ی هوپس بر دانش‌آموزان دبیرستانی: یک مطالعه‌ی موردی" به این نتیجه رسید که این مداخله می‌تواند تفاوت معناداری در مهارت‌های سازمان‌دهی دانش‌آموز ایجاد کند [برو⁴ و همکاران \(2019\)](#) در پژوهشی با عنوان "پیش‌بینی‌کننده‌ها و مسیرهای پاسخ به مداخله‌ی مهارت‌های تکلیف، سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی هوپس در نوجوانان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی" به این نتیجه رسیدند که مداخله‌ی هوپس بر روی مهارت‌های ثبت دقیق تکالیف و مدیریت زمان به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های یکتای بهبود مشکلات تکلیف و سازمان‌دهی تأثیر دارد. [فابیانو⁵ \(2017\)](#) در پژوهشی با عنوان "ارزیابی و پایش پیشرفت رفتاری با استفاده از مقیاس‌های تکموردی و رتبه‌بندی مستقیم رفتار در چارچوب طرح آزمایشی چندخط پایه: مطالعه‌ای مبتنی بر مداخله‌ی کارت گزارش روزانه" نشان داد که مداخله‌ی هوپس می‌تواند نسبت به مداخله‌های مشابه، نقص‌های شناختی شدیدتر را نیز کاهش دهد. [لنگبرگ و همکاران \(2017\)](#) در پژوهشی با عنوان "اثر بخشی مداخله‌ی هوپس (مهارت‌های تکالیف، سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی) در دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی توسط ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روان مدرسه" به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزان دریافت‌کننده‌ی مداخله در مقایسه با گروه کنترل معدل تحصیلی بالاتری داشتند و بهبودهای معناداری در

1. Merrill

2. Lorente-Alonso

3. Hobbs

4. Breaux

5. Fabiano

مهارت‌های مدیریت زمان و برنامه‌ریزی و خودنظم‌دهی از خود نشان دادند.

برنامه‌ی آموزشی هوپس بر پایه‌ای از مبانی نظری و پژوهشی شکل گرفته است. اولین مبانی نظری این برنامه‌ی آموزشی، نظریه‌های یادگیری رفتاری¹ است که بر نقش تقویت، پیامد و شکل‌دهی رفتار تأکید دارد. دومین مبانی نظری این برنامه‌ی آموزشی، نظریه‌ی نقص در بازداری رفتاری² است. سومین مبانی نظری این برنامه‌ی آموزشی، رویکرد مهارت‌آموزی تحصیلی³ است. این دیدگاه بر آموزش مستقیم مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت تحصیلی تأکید دارد و بر اساس مطالعات متعدد، برای دانش‌آموزان دارای نقص در مهارت‌های مدیریت زمان، موثر شناخته شده است. این برنامه‌ی آموزشی، علاوه بر هدف قرار دادن مهارت‌های سازمان‌دهی تکالیف، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، معمولاً سایر حوزه‌ها از جمله مشکلات رفتاری، مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های آموزشی مرتبط مانند مهارت‌های مطالعه را نیز دربرمی‌گیرد ([لنگبرگ و همکاران، 2017](#)). در واقع، دانش‌آموزان به مجموعه‌ای از مهارت‌ها و دانش‌هایی نیاز دارند که به آنها این توانایی را دهد که کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند و به عنوان فردی کارآمد در نظر گرفته شوند ([سرگیس⁴ و همکاران، 2018](#)؛ [شونک⁵، 2020](#)). لذا، فهم اثرات استفاده از روش‌های نوینی چون برنامه‌ی آموزشی هوپس در افزایش مهارت‌های برنامه‌ریزی دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز انجام گرفت.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر اردبیل در سال‌تحصیلی 1404-1405 تشکیل می‌دادند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، دانش‌آموزانی انتخاب و از آنها خواسته شد تا مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی را تکمیل نمایند، از این بین،

¹. behavioral learning theory

². behavioral inhibition

³. academic skills training

⁴. Sergis

⁵. Schunk

40 دانش‌آموز که نمره‌ی بالایی در مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی کسب کرده بودند، به عنوان نمونه‌ی نهایی انتخاب شده و به طور تصادفی در گروه آزمایش (20 نفر) و گروه کنترل (20 نفر) جایگزین شدند. برای تعیین حجم نمونه، از قاعده‌ای که [گال¹ و همکاران \(2014\)](#) گزارش کرده‌اند، استفاده شد که طبق آن برای پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی، تعداد 15 نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل پیشنهاد شده است که در این پژوهش با توجه به احتمال اُفت آزمودنی‌ها و افزایش تعمیم‌پذیری نتایج، برای هر گروه 20 نفر در نظر گرفته شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

- **مقیاس مهارت‌های رفتاری مدیریت زمان ماکان² (1994):** این مقیاس در سال 1994 توسط ماکان با هدف سنجش رفتارهای مدیریت زمان در دانش‌آموزان ساخته شد. دارای 34 گویه و 4 خرده‌مقیاس می‌باشد که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز=1» تا «همیشه=5» نمره‌گذاری می‌شود. نسخه‌ی فارسی این مقیاس توسط آربزی و چاری (1404) بر روی دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه‌ی استان فارس مورد بررسی روانسنجی قرار گرفته است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نشان داد که نسخه‌ی فارسی این ابزار نیز دارای چهار خرده‌مقیاس می‌باشد. خرده‌مقیاس اول ابزارهای مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی³ با 11 گویه (گویه‌های 3، 6، 11، 14، 18، 22، 25، 28، 32، 33، 34)، خرده‌مقیاس دوم تنظیم هدف و اولویت‌بندی⁴ با 10 گویه (گویه‌های 1، 5، 7، 9، 13، 17، 21، 24، 27، 31)، خرده‌مقیاس سوم ترجیح نظم و سازماندهی⁵ 8 گویه (گویه‌های 2، 8، 12، 16، 20، 23، 26، 30) و خرده‌مقیاس چهارم ادراک کنترل زمان⁶ با 5 گویه (گویه‌های 4، 10، 15، 19، 29) می‌باشد. آن‌ها به منظور سنجش روایی این مقیاس از روش‌های مختلفی از جمله تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی بهره گرفتند. نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی ساختار چهار عاملی این مقیاس را تأیید کرد و همه گویه‌ها بر روی عامل خود بار عاملی پیدا کردند. در مجموع این چهار عامل 47/022

1. Gall

2. Macan's Time Management Behavior Skills Scale

3. time management tools, planning and scheduling

4. management of goal setting and prioritization

5. preference for organization

6. perceived control of time

درصد از واریانس این مقیاس را تبیین کرد. همچنین، در گام بعدی برای ارزیابی روایی این مقیاس از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی نیز از برازش مطلوب ساختار عاملی به دست آمده با داده‌ها حکایت داشت ($\chi^2/df=1/57$ ؛ $CFI=0/90$ ؛ $RMSEA=0/05$). پایایی مؤلفه‌ها و نمره‌ی کل این مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مورد ارزیابی قرار گرفت که مقادیر آلفای کرونباخ به دست آمده برای مؤلفه‌ها و نمره‌ی کل مقیاس رفتارهای مدیریت زمان در بازه‌ی قابل قبول تا مطلوب قرار داشت. میانگین مقدار آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های ابزارهای مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی، تنظیم هدف و اولویت‌بندی، ترجیح نظم و سازماندهی و ادراک کنترل زمان به ترتیب 0/88، 0/82، 0/76 و 0/69 و برای نمره‌ی کل مقیاس رفتارهای مدیریت زمان 0/91 به دست آمد (آربزی و چاری، 1404).

- مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی سولومون و راتبلوم¹ (1984): این مقیاس در سال 1984 توسط سولومون و راتبلوم با هدف سنجش تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان ساخته شد. این مقیاس دارای 27 گویه و 3 خرده‌مقیاس می‌باشد که بر اساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای از «به‌ندرت=1» تا «همیشه=4» نمره‌گذاری می‌شود. خرده‌مقیاس اول آماده شدن برای امتحانات با 6 گویه (گویه‌های 1 تا 6)، خرده‌مقیاس دوم آماده شدن برای انجام تکالیف با 9 گویه (گویه‌های 9 تا 17) و خرده‌مقیاس سوم آماده شدن برای نوشتن مقاله‌های پایان ترم با 6 گویه (گویه‌های 20 تا 25) می‌باشد. در این مقیاس گویه‌های 2، 4، 6، 11، 15، 16، 21، 23، 25 به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و گویه‌های 7، 8، 18، 19، 27 و 27 به این علت که بیانگر تعلل‌ورزی تحصیلی نیستند در نمره‌ی کل محاسبه نمی‌شوند. در پژوهشی سولومون و راتبلوم (1984)، روایی این مقیاس را با استفاده از همسانی درونی، 0/84 و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ، 0/64 گزارش کرده‌اند (شیخ‌الاسلامی، 1395).

- شیوه‌ی اجرای پژوهش: بعد از اخذ مجوزهای لازم و انتخاب نمونه و اجرای پیش‌آزمون، به شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، 12 جلسه برنامه‌ی آموزشی هوپس ارائه شد و شرکت‌کنندگان گروه کنترل به روال عادی خود ادامه دادند و سپس پس از اتمام

¹ Solomon and Ruth Bloom's Academic Procrastination Scale

جلسات آموزشی، مجدداً روی هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد. برنامه‌ی آموزشی هوپس شامل 12 جلسه می‌باشد که 2 جلسه با حضور و آموزش والدین همراه است و هر جلسه بین 20 تا 75 دقیقه طول می‌کشد ([لنگیرگ و همکاران، 2008](#)؛ [لنگیرگ و همکاران، 2011](#)؛ [لنگیرگ و همکاران، 2015](#)؛ [لنگیرگ و همکاران، 2017](#)). خلاصه جلسات برنامه‌ی آموزشی هوپس، در جدول زیر ارائه شده است.

جدول 1. خلاصه جلسات برنامه‌ی آموزشی هوپس (لنگیرگ و همکاران، 2008؛ لنگیرگ و همکاران، 2011؛ لنگیرگ و همکاران، 2015؛ لنگیرگ و همکاران، 2017)

جلسات	موضوع جلسات	محتوای جلسات
1	آشنایی و ارزیابی پایه	معرفی مداخله، توضیح اهمیت سازماندهی برای عملکرد تحصیلی، ارزیابی پایه سازماندهی با حضور والدین.
2	آموزش سیستم پایه	آموزش سیستم سازماندهی (زونکن، داشتن پوشه برای هر درس، نحوه تمیز کردن کیف مدرسه، سیستم تقویت و پاداش).
3	تعمیم سازماندهی	آموزش سازماندهی وسایل در کمد، معرفی دفتر برنامه‌ریزی برای ثبت تکالیف، آموزش نحوه تمیز کردن کمد درسی و تمرین انتقال مواد بین خانه و مدرسه، تمرکز بر روی فراموشی ثبت تکلیف و پیگیری از والدین.
4	تمرین سازماندهی و مدیریت تکالیف	تمرین و همکاری در حل مشکل سازماندهی و دقت بر ثبت تکالیف، سیستم تقویت و پاداش.
5	معرفی مفهوم مدیریت زمان و انتقال به برنامه‌ریزی	کوچک کردن تکالیف بزرگ به قدم‌های کوچک، استفاده از تاریخ تحویل پروژه برای تکالیف و ثبت در دفتر برنامه‌ریزی، ادغام چکلیست زمان با سازماندهی و سیستم تقویت و پاداش.
6	تمرین برنامه‌ریزی	برنامه‌ریزی برای آزمون‌ها، ثبت در دفترچه برنامه‌ریزی، نظارت خانگی والدین و سیستم تقویت و پاداش.
7	مدیریت زمان پس از مدرسه	آموزش جدول زمانی و الویت‌بندی تکالیف، کمک و نظارت والدین.
8	تمرین پیشرفته برنامه‌ریزی	بررسی جدول زمانی برای حل مسئله و برنامه‌ریزی پیشرفته، تقویت نقاط قوت برنامه‌ریزی با استفاده از سیستم تقویت و پاداش، بازخورد از معلمان.
9	بررسی پیشرفت دانش‌آموز از ابتدای مداخله تا کنون، تمرین عملی ادغام مهارت‌ها (پوشه درسی، کیف مدرسه، کمد و دفترچه برنامه‌ریزی)، بحث در مورد چگونگی استفاده همزمان از ابزارها، مشکل‌گشایی و سیستم تقویت و پاداش، بازخورد از معلمان و والدین و آمادگی والدین برای حضور در جلسه‌ی دوم پیگیری مداخله.	
10	ترکیب سازماندهی و برنامه‌ریزی	بررسی نهایی پیشرفت از ابتدای مداخله، بررسی کامل تمامی سه حوزه بیان شده (مهارت‌های سازماندهی، برنامه‌ریزی و تکالیف خانه)، تمرین عملی ادغام تمام مهارت‌ها (برنامه‌ریزی برای یک هفته حضور در مدرسه، همکاری برای حل مشکل نهایی و رفع باقی‌موانع، بحث در مورد انتقال مسئولیت به دانش‌آموز و والدین برای نگهداری مهارت‌ها، آماده‌سازی نهایی برای انتقال مهارت‌ها و نظارت والدین.

7	معرفی برنامه ریزی و مدیریت زمان	انتقال به مهارت های پیشرفته برنامه ریزی، آموزش شکستن وظایف بزرگ به گام های کوچکتر و تخمین زمان برای تکمیل وظایف. تأکید بر افزایش استقلال دانش آموز و شروع فاز کاهش حمایت خارجی به همراه تمرین به دانش آموز برای شکستن یک تکلیف به بخش های کوچکتر و نوشتن آن در دفتر برنامه ریزی به همراه سیستم تقویت و پاداش و رفع مشکل.
8	تمرین برنامه ریزی پروژه ها	تقویت مهارت شکستن وظایف، اولویت بندی گام ها و اتصال برنامه ریزی به مدیریت زمان، بررسی تکالیف جلسه ی قبل، بحث درباره ی الویت بندی کارها و تشویق دانش آموز برای خودارزیابی.
9	مدیریت زمان پیشرفته و جدول زمانی	آموزش ایجاد جدول زمانی روزانه/هفتگی برای تعادل تکالیف، فعالیت ها، استراحت و تمرکز بر خودنظارتی، مشکل گشایی برای تغییرات ناگهانی در برنامه ریزی، تمرین تخمین زمان برای انجام هر تکلیف و ثبت در جدول زمانی و سیستم پاداش ها.
10	خودنظارتی و حل مسأله	تقویت خودارزیابی، شناسایی و حل مشکلات پایدار در برنامه ریزی، بررسی پیشرفت کلی و تنظیم سیستم برای آینده، بحث درباره ی راهبردهای جدید، سیستم پاداش دهی متمرکز بر خود دانش آموز و بررسی تمامی بخش ها و پیدا کردن موانع و عوامل مخرب.
11	نگهداری مهارت ها و انتقال	بررسی نگهداری مهارت ها، برنامه ریزی برای استفاده مستقل بدون حمایت مشاور و تسهیل گر، خودارزیابی کامل توسط دانش آموز، بحث درباره برنامه های آینده و تنظیم سیستم، جشن پیشرفت و بازخورد نهایی، انتقال سیستم حمایتی به والدین و معلمان در جهت تداوم فعالیت دانش آموز و تمرکز بر روی پایداری تمرینات.
12	خاتمه و پیگیری	پایان مداخله، تقویت اعتماد به نفس و برنامه پیگیری، بررسی نهایی تمام مهارت ها، ایجاد برنامه برای نگهداری مستقل و پیگیری سه ماهه، بحث در مورد چالش ها و موفقیت ها و جوایز نهایی.

یافته ها

جدول 2. آماره های توصیفی مهارت های مدیریت زمان دانش آموزان تعلل ورز در پیش-آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه ها	پیش آزمون		پس آزمون	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
مهارت های مدیریت زمان	آزمایش	72/65	4/81	82/60	7/07
	کنترل	72/55	4/52	72/40	5/15

همان‌طور که در جدول 2 مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز گروه آزمایش در مرحله‌ی پیش‌آزمون 72/65 و 4/81 و در مرحله‌ی پس‌آزمون 82/60 و 7/07، می‌باشد. میانگین و انحراف معیار مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز گروه کنترل در مرحله‌ی پیش‌آزمون 72/55 و 4/52 و در مرحله‌ی پس‌آزمون 72/40 و 5/15، می‌باشد.

برای آزمون فرضیه از تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده شد. تجزیه و تحلیل کوواریانس یک روش آماری است که به‌منظور تعدیل تفاوت‌های اولیه آزمودنی‌ها به کار می‌رود. بدین ترتیب که هر یک از نمرات در پیش‌آزمون به‌عنوان هم‌تغییر در نمرات پس‌آزمون به کار برده می‌شود. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت برخی از مفروضه‌ها (مانند نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی شیب خط رگرسیون و همگنی واریانس‌های خطا) الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد و سپس از آنجایی‌که این مفروضه‌ها (بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون شاپیرو-ویلک: $P>0/01$ ، همگنی شیب خط رگرسیون: $P>0/01$ ، $F=0/14$ ، و همگنی واریانس‌های خطا: $P>0/01$ ، $F=1/62$) برقرار بودند، از تجزیه و تحلیل کوواریانس به‌منظور مقایسه‌ی میانگین نمره‌های مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول 3. تجزیه و تحلیل کوواریانس برای مقایسه‌ی میانگین نمره‌های مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	Sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	794/48	1	794/48	44/60	0/001	0/55
گروه	1020/41	1	1020/41	57/28	0/001	0/61
خطا	659/12	37	17/81			

همان‌طور که در جدول 3 مشاهده می‌شود ($F=57/28$ ، $P<0/01$)، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر مهارت‌های مدیریت زمان در سطح آلفای 0/01 معنادار است؛ بنابراین، فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اثر بخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز انجام گرفت. یافته‌ی پژوهش نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر مهارت‌های مدیریت زمان در سطح آلفای 0/01 معنادار است؛ بنابراین، فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر اثر بخشی برنامه‌ی آموزشی هوپس بر مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز مورد تأیید قرار گرفت. یافته‌ی پژوهش حاضر در این زمینه به نوعی با یافته‌های [هابس \(2025\)](#)، [تزر \(2020\)](#)، [برو و همکاران \(2019\)](#)، [مریل و همکاران \(2017\)](#)، [لنگیرگ \(2017\)](#)، [فابیانو \(2017\)](#) و [لنگیرگ \(2015\)](#)، همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان کرد که برنامه‌ی آموزشی هوپس به افزایش مهارت‌های مدیریت زمان در بین دانش‌آموزان کمک می‌کند. این برنامه‌ی آموزشی با استفاده از تمرین‌های مرتبط با مهارت‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان به دانش‌آموز کمک می‌کند تا از طریق تقسیم وظایف به گام‌های کوچک در قالب زمان‌بندی‌های منسجم، با تکالیف درسی خود، آسان‌تر مواجه شود و در نتیجه‌ی آن بدون تعلل در اجرا و اتمام تکالیف، آن‌ها را به درستی پیش ببرد. برنامه‌ی آموزشی هوپس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا توانایی برنامه‌ریزی و مدیریت زمان را بر کارهای خود داشته باشند، زمان، مکان و تلاش‌هایشان را تنظیم کنند و موفقیت بیشتری نصیبشان گردد. پژوهش‌های مشابه به خوبی نشان می‌دهد که این دسته از برنامه‌های آموزشی توانایی فرد برای ایجاد

برنامه‌ریزی، نظارت و تغییر را بیشتر می‌کند ([شیخ‌الاسلامی و همکاران، 1401](#)). این برنامه‌ی آموزشی باعث می‌شود که دانش‌آموزان از لحاظ شناختی و فراشناختی، رفتاری و انگیزشی در فرآیند یادگیری مشارکت فعال داشته باشند و در نتیجه‌ی آن مدیریت زمان و برنامه‌ریزی بهتری داشته باشند. همان‌طور که در بازبینی برنامه‌ی آموزشی هوپس و مقایسه‌ی آن با سایر مداخلات مشابه در مطالعه‌ی لنگبرگ و همکاران (2017)، نشان داده شد، این برنامه سه محور در دانش‌آموزان شامل مهارت‌های تکالیف، سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی را هدف قرار داده و مهارت‌های لازم برای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را آموزش می‌دهد (لنگبرگ و همکاران، 2017). این برنامه، به دلیل اینکه صرف نظر از تشخیص مشکلات توجه، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات تحصیلی دانش‌آموز در مراحل اولیه دارد. این برنامه‌ی آموزشی ابزار قدرتمندی در غلبه بر چالش‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان است و شرایط را برای رسیدن دانش‌آموز به حداکثر پتانسیل فردی، فراهم می‌کند. در بخش مهارت‌های مدیریت زمان در برنامه‌ی آموزشی هوپس، دانش‌آموز به خوبی می‌آموزد که طرح‌هایی با استفاده از تکالیف کوچک و گام به گام ایجاد کند تا خود را برای تکالیف طولانی‌مدت‌تر آماده کند. مزیت این برنامه‌ی آموزشی این است که به دانش‌آموز آموزش می‌دهد چگونه بدون اینکه فشار روانی و تحصیلی به او وارد شود، مشخص کند یک پروژه‌ی بلندمدت چیست و چگونه می‌تواند آن را به شکل موفقیت‌آمیزی تکمیل کند ([لنگبرگ و همکاران، 2015](#)) که همه‌ی اینها نهایتاً منجر به افزایش مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان می‌شود. در همین راستا، یافته‌های پژوهش‌های جدید بر نقش محوری مهارت‌های مدیریت زمان در تبیین و کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی تأکید دارند. برنامه‌ی آموزشی هوپس با استفاده از آموزش مولفه‌های مدیریت زمان از جمله تمرینات عملی و فعالیت‌های گروهی و استفاده از نوآوری در یادگیری مهارت‌های آموزشی برای دانش‌آموزان جالب توجه می‌باشد. این برنامه‌ی آموزشی با استفاده از فنونی همچون آموزش خودنظم‌دهی تحصیلی و سازماندهی تکالیف، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و سازماندهی تکالیف بهتری داشته باشند ([لنگبرگ و همکاران، 2008](#)). با توجه به پشتوانه‌ی نظری برنامه‌ی آموزشی هوپس به‌ویژه رویکرد مهارت‌آموزی

تحصیلی، بر اساس مطالعات متعدد، این برنامه‌ی آموزشی برای دانش‌آموزان دارای نقص در مهارت‌های مدیریت زمان، موثر شناخته شده است. لازمه‌ی موفقیت در یک برنامه‌ی آموزشی، یک محیط آموزشی با روش‌های مناسب همچون مداخله‌ی هوپس می‌باشد تا بتواند خواسته‌ی دانش‌آموزان نسل نوین را به خوبی برآورده نماید و نیاز آنان به یک برنامه‌ی آموزشی مهارت‌محور را برطرف نماید. علاوه بر این، این روش می‌تواند به شناسایی راهکارهای جدید در بهبود یادگیری و رشد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند. همچنین، در جوامع امروزی که نیازمند افراد خلاق و با توانایی‌های تحلیلی و حل مساله هستند، روش‌های سنتی آموزش به تنهایی پاسخگوی نیازهای آموزشی نمی‌باشند. لذا، ضروری است از روش‌هایی استفاده شود که دانش‌آموزان تعلل‌ورز را به شیوه‌ای فعال، انتقادی و همکارانه وارد فرآیند یادگیری کند و این امر منجر به افزایش مهارت‌های مدیریت زمان در فرآیند تحصیلی آن‌ها شود. برنامه‌ی آموزشی هوپس با ارتقای مهارت‌های مدیریت زمان در فرآیند یادگیری، منجر به بهبود عملکرد تحصیلی و نمرات بالاتر در معدل تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود ([لنگبرگ و همکاران، 2011](#)).

در کل نتایج پژوهش حاضر نشان داد که برنامه‌ی آموزشی هوپس می‌تواند مهارت‌های مدیریت زمان را در دانش‌آموزان تعلل‌ورز افزایش دهد. بنابراین، بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود با برگزاری دوره‌های توانمندسازی از جمله دوره‌های ضمن خدمت، مبانی نظری و مراحل این برنامه‌ی آموزشی برای روانشناسان و مشاوران مدارس، آموزش داده شود تا به منظور افزایش مهارت‌های مدیریت زمان دانش‌آموزان تعلل‌ورز، این برنامه‌ی آموزشی را در دستور کار خود قرار دهند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر مربوط به جامعه‌ی آماری آن است که فقط متشکل از دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی شهر اردبیل بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در آینده، پژوهش‌هایی از این نوع روی هر دو جنس و دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در شهرهای گوناگون انجام پذیرد تا قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد.

منابع

حبیبی‌کلیدر، رامین؛ پیری، موسی و رحیمی‌نیا، شهبو. (1397). مدلیابی رابطه ساختاری حمایت اجتماعی ادراک شده و تعلل‌ورزی تحصیلی با واسطه‌گری شیوه‌های کمکخواهی تحصیلی. *فصلنامه پژوهش*

- های نوین روانشناختی، (49) 13، 73-100.
DOI: [20.1001.1.27173852.1397.13.49.4.2](https://doi.org/10.1001.1.27173852.1397.13.49.4.2)
- شیخ الاسلامی، علی و سیداسماعیلی قمی، نسترن. (1400). اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلدزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، 18 (43)، 16-1.
DOI: [10.22111/jeps.2021.6475](https://doi.org/10.22111/jeps.2021.6475)
- شیخ الاسلامی، علی. (1395). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی بر اساس راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و اضطراب امتحان در دانشجویان راهبردهای شناختی در یادگیری، 4 (6)، 81-101.
DOI: [10.22084/j.psychogy.2016.1438](https://doi.org/10.22084/j.psychogy.2016.1438)
- شیخ الاسلامی، علی؛ سیداسماعیلی قمی، نسترن و بشیرگنبدی، سپیده. (1401). اثربخشی مداخله‌ی رایانه‌محور کاپیتان‌لاگ بر عملکرد برنامه‌ریزی-سازماندهی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص، *مطالعات روانشناسی تربیتی*، 19 (47)، 53-67.
[Magiran.com/p2516061](https://magiran.com/p2516061)

References

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta- analysis. *PLoS One*, 16(1), Article e0245066. <https://DOI.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Bansal, P., Shipp, A. J., Crilly, D., Jansen, K. J., Okhuysen, G. A., & Langley, A. (2025). Theorizing time in management and organizations. *Academy of Management Review*, 50(1), 7–19. <https://DOI.org/10.5465/amr.2024.0554>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range - A German representative community study. *PLoS One*, 11(2), Article e0148054. <https://DOI.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Breaux, R. P., Langberg, J. M., Molitor, S. J., Dvorsky, M. R., Bouchtein, E., Smith, Z. R., & Green, C. D. (2019). Predictors and Trajectories of Response to the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) Intervention for Adolescents with ADHD. *Behavior therapy*, 50(1), 140–154. <https://DOI.org/10.1016/j.beth.2018.04.001>
- Fabiano, G. A., Pyle, K., Kelty, M. B., & Parham, B. R. (2017). Progress Monitoring Using Direct Behavior Rating Single Item Scales in a Multiple-Baseline Design Study of the Daily Report Card Intervention. *Assessment for Effective Intervention*, DOI: 1534508417703024.
- Ferrari, J. R., & Tibbett, T. P. (2020). Procrastination. In V. Zeigler-Hill, & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4046–4053). Springer International Publishing. https://DOI.org/10.1007/978-3-319-24612-3_2272.
- Gall, M. D., Gall, J. & Borg, W. (2014). Quantitative and qualitative research methods in educational sciences and psychology. 32(3). DOI:10.2307/3121583
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. A. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. *Children*, 10(6), 1016. <https://DOI.org/10.3390/children10061016>

- Hobbs, L. H. (2025). The Effectiveness of the Homework, Organization Logan Hobbs, and Planning Skills (HOPS) Intervention for High School Students. <https://red.mnstate.edu/thesis/1056/>
- Högberg, & Strandh, M. (2024). Temporal trends and inequalities in school-related stress in three cohorts in compulsory school in Sweden. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 69(4), 667-681. <https://DOI.org/10.1080/00313831.2024.2330932>
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., & Skillgate, E. (2023). Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1). <https://DOI.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>. e2249346-e2249346.
- Langberg, J. M., Epstein, J. N., Urbanowicz, C. M., Simon, J. O., & Graham, A. J. (2008). Efficacy of an organization skills intervention to improve the academic functioning of students with attention-deficit/hyperactivity disorder. *School Psychology Quarterly*, 23(3), 407–417. <https://DOI.org/10.1037/1045-3830.23.3.407>
- Langberg, J. M., Molina, B. S., Arnold, L. E., Epstein, J. N., Altaye, M., Hinshaw, S. P., & Hechtman, L. (2011). Patterns and predictors of adolescent academic achievement and performance in a sample of children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40, 519-531. DOI: 10.1080/15374416.2011.581620
- Langberg, J.M., Smith, Z.R., Dvorsky, M.R., Molitor, S.J., Bouchtein, E., Eddy, L.D., Eadeh, H.M., & Oddo, L.E. (2017). Factor structure and predictive validity of a homeworkmotivation measure for use with middle school students with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *School Psychology Quarterly*. DOI: 10.1037/spq0000219
- Langberg, Joshua M. (2015). *Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) Interventions: A Treatment Manual*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists (NASP Publications).
- Llorente-Alonso, M., García-Ael, C., & Topa, G. (2024). A meta-analysis of psychological empowerment: Antecedents, organizational outcomes, and moderating variables. *Current Psychology*, 43(2), 1759-1784. [DOI: 10.1007/s12144-023-04369-8]
- Merrill, B. M., Morrow, A. S., Altszuler, A. R., Macphee, F. L., Gnagy, E. M., Greiner, A. R., ... & Pelham, W. E. (2017). Improving homework performance among children with ADHD: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(2), 111. <https://DOI.org/10.1037/ccp0000144>
- Nieberding, M., & Heckler, A. F. (2021). Patterns in assignment submission times: Procrastination, gender, grades, and grade components. *Physical Review Physics Education Research*, 17(1), Article 013106. <https://DOI.org/10.1103/PhysRevPhysEducRes.17.013106>
- Pérez-Jorge, D., Hernández-Henríquez, A. C., Melwani-Sadhwani, R., & Gallo- Mendoza, A. F. (2024). Tomorrow never comes: The risks of procrastination for adolescent health. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 14(8), 2140–2156. <https://DOI.org/10.3390/ejihpe14080143>
- Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., & Oktavianisa, N. A. (2024). The role of self-efficacy on academic procrastination among University Student. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 74-86. <https://DOI.org/10.26740/jppt.v15n01.p74-86>

- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288–302. <https://DOI.org/10.1037/a0026643>
- Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, Article 102228. <https://DOI.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>
- Schunk, D. H. (2020). *Learning theories: An educational perspective* (8th ed.). New York: Pearson.
- Sergis, S., Sampson, D. G., & Pelliccione, L. (2018). Investigating the impact of Flipped Classroom on students' learning experiences: A Self-Determination Theory approach. *Computers in Human behavior*, 78, 368-378.