



Department of  
**Education**  
[www.education-ni.gov.uk](http://www.education-ni.gov.uk)

**TransformED NI:**  
Transforming Teaching and Learning



# Moilleadóireacht agus Bainistiú Ama:

***Daltaí a spreagadh  
leis an tasc a thosú***



# MOILLEADÓIREACHT AGUS BAINISTIÚ AMA

*Le InnerDrive*



Ainneoin go n-aithnítear go forleathan í bheith ina dúshlán coitianta, tá an mhoilleadóireacht i gcónaí ina bacainn leanúnach ar an fhoghlaim éifeachtach agus an fheidhmíocht acadúil. Baineann sé den bhainistiú ama, cuireann leis an strus agus cuireann bac leis an ghnóthachtáil. Cé go ndéantar nasc go minic idir í agus an fhalsacht nó an droch-fhéinsmacht, tá an tsaincheist níos caolchúisí ná sin. Is fearr an tuiscint atáimid a fháil ar an mhoilleadóireacht mar dheacracht leis an fhéinrialú, bunaithe sa chaidreamh chasta idir mothúcháin, cognaíocht, timpeallacht agus tréithe an taisc.

## BUNÚS MOTHÚCHÁNACH AGUS COGNAÍOCH NA MOILLEADÓIREACHTA

Is minic a dhéanann mic léinn moilleadóireacht le héalú ó mhothúcháin dhiúltacha a bhaineann lena dtascanna acadúla. Dar le Pychyl et al. (2000), tig leis an mhoilleadóireacht bheith ina straitéis le giúmair a bhainistiú, áit ar féidir le mic léinn tascanna míthaitneamhacha a chur siar agus gabháil de sheachráin airde níos taitneamhaí. Ar aon dul leis sin, shainaithin Solomon agus Rothblum (1984) an inní faoin teip, inní faoi scrúduithe agus féinmheas íseal mar údair chognaíocha leis an mhoilleadóireacht. Beidh na mothúcháin seo ina gcúis le mic léinn tascanna a sheachaint a thugann dúshlán dá bhféinmheas, rud a threíonn an mhoill agus an míchompord.

Dar le Tice agus Baumeister (1997), ainneoin gur laghdaigh an mhoilleadóireacht an strus agus chuir leis an ghiúmair go gearrthéarmach, níorbh fhada a mhair an sochar sin. De réir mar a theann na spriocamanna isteach, bhí leibhéal níos airde struis agus meatha ar shláinte ag baint do lucht moilleadóireachta ná a bhí dá bpiaraí nach ndearna moill. I mbeagán focal, is sealadach an faoiseamh mothúchánach a fhaightear, cé go mbeidh dochar níos measa ag na himpleachtaí fadtéarmacha.

**PROCRASTINATION AND TIME MANAGEMENT**

© InnerDrive Ltd.

Department of  
**Education**

**InnerDrive**

## FÉINRIALÚ AGUS TRÉITHE PEARSANTACHTA

Is é an droch-fhéinrialú ceann de na nithe is mó a thiomáineann an mhoilleadóireacht. Léirigh Wolters (2003) gurbh iad na mic léinn is lú muinín ina gcumas a ngníomhaíochtaí foghlama a phleanáil, monatóireacht a dhéanamh air agus a rialú is dócha a dhéanfaidh moilleadóireacht. Bhí macalla air seo in Klassen et al. (2008) a léirigh go raibh an fhéinéifeacht acadúil, go háirithe an mhuinín sa chumas ag duine féinrialú a dhéanamh, ar cheann de na comharthaí is láidre ar mhoilleadóireacht i measc fochéimithe.

Rinne Ferrari (1994) anailís níos doimhne síceolaíochta, mar a léirigh go mbíonn iompar féinbháite ag na moilleadóirí is measa, lena n-áirítear féinmheas íseal agus ciontacht fiú i ndiaidh gur éirigh leo. Bíonn claonadh ag na daoine seo bheith gann ar an spreagadh inmhéanach agus bíonn féinamhras de shíor orthu.

## TUISCINT AR AN AM AGUS AN MHÍTHUAIRIM PHLEANÁLA

Údar mór leis an mhoilleadóireacht is ea easpa cumais i measc daltaí an t-am a phleanáil agus a leithdháileadh go réadúil. Chum Buehler et al. (1994) an téarma míthuairim phleanála mar chur síos ar an dóigh a ndéanann daoine réamh-mheastachán míchruinn ar an am a thógfaidh tasc. Fuair a staidéar gur chríochnaigh breis agus 70% de na daltaí a gcuid tascanna níos moille ná mar a cheap siad i dtosach.

Tá léargas úsáideach ag Baddeley (1963) ar Éifeacht Zeigarnik. Ina staidéar siúd, b'fhéarr go suntasach an chuimhne a bhí ag tascanna nár críochnaíodh ná ar thascanna críochnaithe, rud a chuirfeadh in iúl gur féidir le tasc a thosú, go hachomair féin, cur leis an chuimhne mheabhrach agus leis an teagmháil amach anseo. Ag tógáil air seo, tá Wiseman (2011) go mór ar son straitéis ar a dtugtar 'tosú go díreach': tugann daltaí faoi dhul ag obair ar thasc go ceann tréimhse ghairid ama. Is minic a chruthaítear fuinneamh leis sin, rud a chuireann ar a gcumas leanúint ar aghaidh ach nach mbeidh an chéad deacracht seo sáraithe acu.

## TIONCHAR NA TIMPEALLACHTA AGUS SEACHRÁN AIRDE

Is mór an cur isteach iad na húdair sheachráin sa timpeallacht chomh maith.

Dar le Thornton et al. (2014) is ionann guthán póca a bheith ar an láthair, bíodh sé in úsáid nó ná bíodh, agus seachrán airde a bhaineann d'fheidhmíocht na ndaltaí agus iad i mbun tascanna a éilíonn smaointeoireacht. Tá sé seo ag teacht leis an tuiscint níos leithne go mbaineann an ilghníomhaíocht den táirgiúlacht agus den fhócas dáiríre. Dá dheasca sin, ní streachailt inmheánach amháin í an mhoilleadóireacht, ach múnlaíonn timpeallachtaí fisiciúla na ndaltaí in éineacht leis an éileamh cognaíoch gan géilleadh don chathú.

Léirigh Mark et al. (2008) go gcuireann cur isteach ar an tasc leis an strus agus baineann de cháilíocht na feidhmíochta. In éineacht lena chéile, béimníonn na staidéir seo an gá leis an timpeallacht foghlama is fearr a dhéanamh agus cur isteach seachtrach a laghdú, le cur in aghaidh na moilleadóireachta.

## CASTAIGHT, MUINÍN AGUS SPREAGADH

Is údar mór eile leis an mhoilleadóireacht í castacht na dtascanna. Léirigh San Cristóbal et al. (2018) an dóigh a dtig le tascanna casta cur isteach ar an phleanáil agus ar an chinnteoireacht. Gan aon spriocanna soiléire nó céimeanna inlámhsithe, is féidir go móthóidh daltaí go mbeidh siad báite, agus go gcuirfidh siad tasc ar an mhéar fhada dá bharr sin. Anuas air sin tá an ímní faoin teip rud a threisíonn an deacracht. Mar sin féin, tá taighde déanta ag Akmal et al. (2017) agus Haghbin et al. (2012) a thugann le fios nach bhfuil an ímní faoi theip ina tháscaire ar mhoilleadóireacht ach sa chás nach bhfuil lánmhuinín ag daltaí as a gcumas. Tá de chlaonadh acu seo a bhfuil féinmhuinín láidir acu leanúint ar aghaidh, ainneoin ímní a bheith orthu.

D'aithin Carden et al. (2004) agus Van Erde (2003) tréithe pearsantachta a bhfuil tionchar acu ar an mhoilleadóireacht, mar atá an díogras íseal agus log rialaithe seachtrach. Bíonn tionchar ag na tréithe seo ar an dearcadh a bhíonn ag daltaí ar fhreagracht as a dtorthaí, rud a mhúnlaíonn, ar a seal, a spreagadh agus a n-iarracht.

## CINEÁLACHA MOILLEADÓIRÍ

Rinne Kim et al. (2017) difear idir moilleadóirí gníomhacha agus éighníomhacha. Déanann moilleadóirí éighníomhacha moill i ngeall ar easpa cinnteoireachta rialú íseal, ach déanann moilleadóirí gníomhacha moilleadóireacht d'aon turas cé go mbaineann siad spriocanna amach, agus iad ag feidhmiú go maith faoi bhrú go minic. Rinne Ferrari agus Díaz–Morales (2007) dealú úsáideach eile: tá siad ann a dhéanann moilleadóireacht ar mhaithe leis an bhíogadh a bhaineann le hobair a chríochnú ar an bhomaite deiridh (moilleadóirí bíogtha) agus tá daoine eile ann a dhéanann moilleadóireacht leis na mothúcháin mhíchompordacha a sheachaint (moilleadóirí seachantacha).

## SMAOINTE DEIREANACHA

Saincheist chasta í an mhoilleadóireacht a bhfuil iomad fachtóirí léi. Ní ón fhalsacht a thig sí, ach ó dhúshláin mhothúcháin, chognaíoch agus chomhthéacsúla atá fréamhaithe go domhain. Tá níos mó ná sceidealú leasaithe de dhíth leis an mhoilleadóireacht a shárú. Baineann an réiteach leis an teacht aniar mothúcháin a fhorbairt, scileanna féinrialaithe a thógáil, timpeallachtaí a choigeartú agus ionchas réalaíoch a chothú. Ach tuiscint a fháil ar na cúiseanna iomadúla a chuireann leis an mhoilleadóireacht, tig le hoidí agus le foghlaimoirí tosú a ghlacadh le straitéisí níos éifeachtaí leis an am a bhainistiú agus an fheidhmíocht a fheabhsú.

---

## TAGAIRTÍ

- Akmal, S.Z., Arlinkasari, F. and Febriani, A.U. (2017). Hope of Success and Fear of Failure Predicting Academic Procrastination Students Who Working on a Thesis. GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 7(1), p.67.
- Baddeley, A.D. (1963). A Zeigarnik-like Effect in the Recall of Anagram Solutions. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 15(1), pp.63-64.
- Buehler, R., Griffin, D. and Ross, M. (1994). Exploring the 'planning fallacy': Why people underestimate their task completion times. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3), pp.366-381.
- Carden, R., Bryant, C. and Moss, R. (2004). Locus of Control, Test Anxiety, Academic Procrastination, and Achievement among College Students. Psychological Reports, 95(2), pp.581-582.
- Cristóbal, J.R.S., Carral, L., Diaz, E., Fraguera, J.A. and Iglesias, G. (2018). Complexity and Project Management: A General Overview. Complexity, [online] 2018(4891286), pp.1-10.
- Ferrari, J.R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. Personality and Individual Differences, 17(5), pp.673-679.
- Ferrari, J.R. and Díaz-Morales, J.F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. Journal of Research in Personality, 41(3), pp.707-714.
- Haghbin, M., McCaffrey, A. and Pychyl, T.A. (2012). The Complexity of the Relation between Fear of Failure and Procrastination. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30(4), pp.249-263.
- Kim, S., Fernandez, S. and Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. Personality and Individual Differences, 108(1), pp.154-157.
- Klassen, R.M., Krawchuk, L.L. and Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. Contemporary Educational Psychology, [online] 33(4), pp.915-931.

Mark, G., Gudith, D. and Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work. Proceeding of the twenty-sixth annual CHI conference on Human factors in computing systems – CHI '08, [online] pp.107-110.

Pychyl, T.A., Morin, R.W. and Salmon, B.R. (2000). Procrastination and the Planning Fallacy: An Examination of the Study Habits of University Students. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15(5), pp.135-150.

Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), pp.503-509.

Thornton, B., Faires, A., Robbins, M. and Rollins, E. (2014). The Mere Presence of a Cell Phone May be Distracting. *Social Psychology*, 45(6), pp.479-488.

Tice, D.M. and Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), pp.454-458.

van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), pp.1401-1418.

Wiseman, R. (2011). *59 Seconds: Decision Making: How psychology can improve your life in less than a minute*. London: Pan.

Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), pp.179-187.

## ACMHAINNÍ BREISE

7 mbealach leis an mhoilleadóireacht a shárú

[www.innerdrive.co.uk/blog/ways-to-overcome-procrastination/](http://www.innerdrive.co.uk/blog/ways-to-overcome-procrastination/)

Bain triail as an riail trí nóiméad leis an mhoilleadóireacht a shárú

[www.innerdrive.co.uk/blog/three-minute-rule/](http://www.innerdrive.co.uk/blog/three-minute-rule/)

An fáth nár chóir dúinn (i gcónaí) an mhoilleadóireacht a cháineadh

[www.innerdrive.co.uk/blog/demonising-procrastination/](http://www.innerdrive.co.uk/blog/demonising-procrastination/)

Conas an mhoilleadóireacht a shárú agus nósanna staidéir níos fearr a chruthú [www.innerdrive.co.uk/blog/procrastination-study-habits/](http://www.innerdrive.co.uk/blog/procrastination-study-habits/)

An ceann faoin mhíthuairim phleanála

[www.innerdrive.co.uk/blog/the-planning-fallacy/](http://www.innerdrive.co.uk/blog/the-planning-fallacy/)

An mbíonn tuiscint dhifriúil ar an am ag daltaí?

[www.innerdrive.co.uk/blog/different-perception-of-time/](http://www.innerdrive.co.uk/blog/different-perception-of-time/)



MOILLEADÓIREACTH AGUS BAINISTIÚ AMA

© InnerDrive Ltd.



Department of  
**Education**

[www.education-ni.gov.uk](http://www.education-ni.gov.uk)