«حلّ بیش‌فعالی هنگام؛ بهتر از مهلت دادن، بیرد که نداشتن هنگامی در دو هفته آمدن»

ادامهٔ مطلب در صفحهٔ ۶۱ ستون ۶

(مطلب آغازین در «تکاپوگستر»)

۱۰ مهر ۱۴۰۱ | ۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴ | ۲ اکتبر ۲۰۲۲

«مهلت» در آزمایشگاه «تکاپوگستر»؛ بهتر از پاسخ، سنجیده شد

۱۲ دانشجو در یک پژوهش کوتاه‌مدت، با دو نوع «مهلت» روبه‌رو شدند؛ یکی با زمان مشخص و دیگری بدون زمان مشخص. نتیجه‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری از کارها، مهلت بدون زمان مشخص، به‌جای کمک، فشار ذهنی بیشتری ایجاد می‌کند.

نوشتهٔ **مهسا رادمنش**

آزمایشگاه «تکاپوگستر» در ساختمان شمارهٔ ۳ دانشکدهٔ علوم رفتاری، در ضلع شرقی میدان کوچک، مستقر است. این آزمایشگاه فضایی کوچک دارد: یک اتاق کار، یک اتاق مشاهده و یک سالن کوچک برای گفت‌وگوی گروهی. روی در شیشه‌ای اتاق کار، برگه‌ای چسبانده‌اند با این عنوان: «مهلت بدون زمان». همین برگه، از همان ابتدا، کنجکاوی بسیاری از دانشجویان را برانگیخته بود.

این پژوهش از ۱۵ مهر تا ۲ آبان ۱۴۰۱ انجام شد. در آن، ۱۲ دانشجو از دانشکده‌های مختلف، به‌صورت داوطلبانه، در آن شرکت کردند. همهٔ آن‌ها دست‌کم یک کار درسی در پیش داشتند که باید تا پایان ترم تحویل می‌دادند. پژوهشگران از هر شرکت‌کننده خواستند که دو کار مشابه را در دو روز جداگانه انجام دهد. در یکی از آن دو روز، به او گفته می‌شد که مهلت کار «بدون زمان مشخص» است. در روز دیگر، همان کار با مهلت دقیق و مشخص به او داده می‌شد.

مهلت دقیق، در این آزمایشگاه، به معنای ساعت و روز مشخص برای تحویل بود. برای نمونه، «پنج‌شنبه، ساعت ۱۷». مهلت بدون زمان، فقط می‌گفت: «این کار را تا پایان هفته تحویل دهید». پژوهشگران از پیش تصمیم گرفته بودند که این عبارت در همهٔ موارد یکسان باشد، تا تفاوت‌ها به شکل دیگری وارد ماجرا نشوند.

ساعت‌هایی که روی میز نبودند

یکی از جالب‌ترین یافته‌ها به رفتار دانشجویان در ساعت‌های اول کار مربوط می‌شود. در روزهای بدون زمان، بسیاری از شرکت‌کنندگان تا ساعت‌ها پس از شروع کار، هیچ اقدامی برای آن انجام نمی‌دادند. آن‌ها کتاب را باز می‌کردند، به صفحهٔ گوشی نگاه می‌کردند، یا با همکلاسی‌شان درباره‌ی موضوع حرف می‌زدند. در مقابل، در روزهای با مهلت مشخص، همین افراد زودتر وارد کار می‌شدند.

به گفتهٔ پژوهشگران، این الگو در میان دانشجویانی که معمولاً نمره‌های خوبی می‌گیرند، کمتر دیده می‌شد. به بیان ساده‌تر، کسانی که عادت داشتند کارها را سر وقت تحویل دهند، در نبود زمان مشخص، بیشتر دچار تردید شدند. آن‌ها نمی‌دانستند «کافی» یعنی چه و چه زمانی باید کار را رها کنند.

در مصاحبه‌های پایانی، بسیاری از شرکت‌کنندگان گفتند که در روز بدون زمان، احساس می‌کردند «همیشه وقت هست» و به همین دلیل، تمرکز کمتری داشتند. برخی نیز گفتند که ترجیح می‌دهند مهلت سخت داشته باشند، حتی اگر کوتاه‌تر باشد، چون در آن صورت «می‌دانند چه باید بکنند».

نمره‌ها چه می‌گویند

از نظر نمره، تفاوت‌ها چشمگیر بودند. میانگین نمره‌ی کارهای بدون زمان ۱۲٫۴ از ۲۰ بود، در حالی که میانگین کارهای با مهلت مشخص ۱۶٫۸ شد. این اختلاف در ۹ مورد از ۱۲ شرکت‌کننده دیده می‌شود. تنها دو نفر در روز بدون زمان نمره‌ی بالاتری گرفتند، و هر دو گفتند که آن روز «خودشان زمان را تنظیم کرده‌اند».

پژوهشگران تأکید می‌کنند که این عدد نباید به‌تنهایی قضاوت شود. آن‌ها می‌گویند که کار بدون زمان، در بسیاری از موقعیت‌های واقعی، شبیه‌تر است به پروژه‌ها، پایان‌نامه‌ها یا حتی کارهای شغلی. به همین دلیل، تمرین کردن در محیط دانشگاه، جایی که هنوز مهلت‌ها مشخص‌اند، می‌تواند مفید باشد.

پیشنهادها برای استادان

بر اساس این یافته‌ها، پژوهشگران چند پیشنهاد ساده مطرح کرده‌اند. نخست آن‌که حتی در کارهای بدون زمان، بهتر است یک «نقطه‌ی شروع» مشخص شود، مثلاً یک جلسه‌ی کلاس یا یک روز معین. دوم آن‌که استاد می‌تواند هر هفته یک مهلت کوچک و میانی تعیین کند، بدون آن‌که کل کار را محدود کند. سوم آن‌که دانشجویان را تشویق کند تا برنامه‌ی خود را روی کاغذ بنویسند، چون بسیاری از آن‌ها فقط در ذهن خود کار می‌کردند.

دکتر **نیلوفر صابری‌راد**، یکی از پژوهشگران طرح، در پایان گفت: «ما نمی‌خواهیم بگوییم مهلت بد است. می‌خواهیم بگوییم که مهلت، مثل هر ابزار دیگری، باید درست به کار برود. گاهی یک مهلت خوب، بیشتر از هر چیز دیگر، به دانشجو آرامش می‌دهد.» او افزود که تیم قصد دارد این پژوهش را در ترم بعد با ۴۰ دانشجو تکرار کند.

(**مطلب آغازین در «تکاپوگستر»**)

۱۰ مهر ۱۴۰۱ | ۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴ | ۲ اکتبر ۲۰۲۲

«مهلت» در آزمایشگاه «تکاپوگستر»؛ بهتر از پاسخ، سنجیده شد

۱۲ دانشجو در یک پژوهش کوتاه‌مدت، با دو نوع «مهلت» روبه‌رو شدند؛ یکی با زمان مشخص و دیگری بدون زمان مشخص. نتیجه‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری از کارها، مهلت بدون زمان مشخص، به‌جای کمک، فشار ذهنی بیشتری ایجاد می‌کند.

نوشتهٔ **مهسا رادمنش**

آزمایشگاه «تکاپوگستر» در ساختمان شمارهٔ ۳ دانشکدهٔ علوم رفتاری، در ضلع شرقی میدان کوچک، مستقر است. این آزمایشگاه فضایی کوچک دارد: یک اتاق کار، یک اتاق مشاهده و یک سالن کوچک برای گفت‌وگوی گروهی. روی در شیشه‌ای اتاق کار، برگه‌ای چسبانده‌اند با این عنوان: «مهلت بدون زمان». همین برگه، از همان ابتدا، کنجکاوی بسیاری از دانشجویان را برانگیخته بود.

این پژوهش از ۱۵ مهر تا ۲ آبان ۱۴۰۱ انجام شد. در آن، ۱۲ دانشجو از دانشکده‌های مختلف، به‌صورت داوطلبانه، در آن شرکت کردند. همهٔ آن‌ها دست‌کم یک کار درسی در پیش داشتند که باید تا پایان ترم تحویل می‌دادند. پژوهشگران از هر شرکت‌کننده خواستند که دو کار مشابه را در دو روز جداگانه انجام دهد. در یکی از آن دو روز، به او گفته می‌شد که مهلت کار «بدون زمان مشخص» است. در روز دیگر، همان کار با مهلت دقیق و مشخص به او داده می‌شد.

مهلت دقیق، در این آزمایشگاه، به معنای ساعت و روز مشخص برای تحویل بود. برای نمونه، «پنج‌شنبه، ساعت ۱۷». مهلت بدون زمان، فقط می‌گفت: «این کار را تا پایان هفته تحویل دهید». پژوهشگران از پیش تصمیم گرفته بودند که این عبارت در همهٔ موارد یکسان باشد، تا تفاوت‌ها به شکل دیگری وارد ماجرا نشوند.

ساعت‌هایی که روی میز نبودند

یکی از جالب‌ترین یافته‌ها به رفتار دانشجویان در ساعت‌های اول کار مربوط می‌شود. در روزهای بدون زمان، بسیاری از شرکت‌کنندگان تا ساعت‌ها پس از شروع کار، هیچ اقدامی برای آن انجام نمی‌دادند. آن‌ها کتاب را باز می‌کردند، به صفحهٔ گوشی نگاه می‌کردند، یا با همکلاسی‌شان درباره‌ی موضوع حرف می‌زدند. در مقابل، در روزهای با مهلت مشخص، همین افراد زودتر وارد کار می‌شدند.

به گفتهٔ پژوهشگران، این الگو در میان دانشجویانی که معمولاً نمره‌های خوبی می‌گیرند، کمتر دیده می‌شد. به بیان ساده‌تر، کسانی که عادت داشتند کارها را سر وقت تحویل دهند، در نبود زمان مشخص، بیشتر دچار تردید شدند. آن‌ها نمی‌دانستند «کافی» یعنی چه و چه زمانی باید کار را رها کنند.

در مصاحبه‌های پایانی، بسیاری از شرکت‌کنندگان گفتند که در روز بدون زمان، احساس می‌کردند «همیشه وقت هست» و به همین دلیل، تمرکز کمتری داشتند. برخی نیز گفتند که ترجیح می‌دهند مهلت سخت داشته باشند، حتی اگر کوتاه‌تر باشد، چون در آن صورت «می‌دانند چه باید بکنند».

نمره‌ها چه می‌گویند

از نظر نمره، تفاوت‌ها چشمگیر بودند. میانگین نمره‌ی کارهای بدون زمان ۱۲٫۴ از ۲۰ بود، در حالی که میانگین کارهای با مهلت مشخص ۱۶٫۸ شد. این اختلاف در ۹ مورد از ۱۲ شرکت‌کننده دیده می‌شود. تنها دو نفر در روز بدون زمان نمره‌ی بالاتری گرفتند، و هر دو گفتند که آن روز «خودشان زمان را تنظیم کرده‌اند».

پژوهشگران تأکید می‌کنند که این عدد نباید به‌تنهایی قضاوت شود. آن‌ها می‌گویند که کار بدون زمان، در بسیاری از موقعیت‌های واقعی، شبیه‌تر است به پروژه‌ها، پایان‌نامه‌ها یا حتی کارهای شغلی. به همین دلیل، تمرین کردن در محیط دانشگاه، جایی که هنوز مهلت‌ها مشخص‌اند، می‌تواند مفید باشد.

پیشنهادها برای استادان

بر اساس این یافته‌ها، پژوهشگران چند پیشنهاد ساده مطرح کرده‌اند. نخست آن‌که حتی در کارهای بدون زمان، بهتر است یک «نقطه‌ی شروع» مشخص شود، مثلاً یک جلسه‌ی کلاس یا یک روز معین. دوم آن‌که استاد می‌تواند هر هفته یک مهلت کوچک و میانی تعیین کند، بدون آن‌که کل کار را محدود کند. سوم آن‌که دانشجویان را تشویق کند تا برنامه‌ی خود را روی کاغذ بنویسند، چون بسیاری از آن‌ها فقط در ذهن خود کار می‌کردند.

دکتر **نیلوفر صابری‌راد**، یکی از پژوهشگران طرح، در پایان گفت: «ما نمی‌خواهیم بگوییم مهلت بد است. می‌خواهیم بگوییم که مهلت، مثل هر ابزار دیگری، باید درست به کار برود. گاهی یک مهلت خوب، بیشتر از هر چیز دیگر، به دانشجو آرامش می‌دهد.» او افزود که تیم قصد دارد این پژوهش را در ترم بعد با ۴۰ دانشجو تکرار کند.

مهلت بدون زمان، مهلت بدون فشار نیست

مهسا رادمنش