

ارتباط مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی

دکتر کریم سواری^۱

دکتر کیومرث بشلیده^۲

دکتر منیجه شهینی بیلاق^۳

تاریخ وصول: ۸۸/۱۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۸۹/۹/۲۹

چکیده

در این تحقیق ارتباط مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی بین دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز مورد بررسی قرار گرفت. از بین دانشجویان مشغول به تحصیل ۱۸۰ نفر به شیوه تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های - مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶) - خود اثربخشی ادراک شده شوارتز و جروسالم (۲۰۰۱) و اهمالکاری تحصیلی محقق ساخته (۱۳۸۷) استفاده به عمل آمد. نتایج نشان داد که بین متغیر مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده و اهمالکاری تحصیلی همبستگی منفی وجود دارد. تحلیل رگرسیون نشان داد که بین متغیرهای پیش‌بین (مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده) با متغیر ملاک (اهمالکاری تحصیلی) همبستگی چندگانه $R = ۰/۵۵۳$ معنی‌داری وجود دارد که در سطح $p < ۰/۰۰۰۱$ معنی‌دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هریک از متغیرهای فوق‌الذکر با اهمالکاری تحصیلی بیشتر است. تحلیل رگرسیون با روش مرحله‌ای نیز نشان داد که مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی همبستگی چندگانه معنی‌دار دارد و بهترین پیش‌بین اهمالکاری تحصیلی به شمار می‌روند.

۱-عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور استان خوزستان

۲-عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

۳-عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

واژگان کلیدی: مدیریت زمان، خود اثربخشی ادراک شده، اهمالکاری تحصیلی.

مقدمه

مدیریت زمان^۱ از جمله متغیرهای مهم و مورد توجه بسیاری از پژوهشگران است. این عقیده که افراد چگونه تصمیم می‌گیرند از وقت‌شان استفاده کنند هسته نظریه مدیریت زمان را تشکیل می‌دهد (کوچ^۲ و کلینمن^۳، ۲۰۰۲). مدیریت زمان معرف ارائه شیوه‌های علمی و مؤثر صرفه‌جویی در وقت و مهار کردن آن جهت دستیابی به موفقیت بیشتر در کار و زندگی است. این شیوه‌ها عبارتند از: هدف‌گذاری^۴، تعیین اولویت‌ها^۵ و رعایت اولویت‌ها (به نقل از سروش، ۱۳۷۲). هدف از مدیریت زمان جلوگیری از اتلاف وقت و تنظیم زمان کاری است. برخی از انسان‌ها به دقت وقت‌شان را برنامه‌ریزی می‌کنند و از تکنیک‌های مختلف مدیریت زمان مانند نوشتن فهرست کارها استفاده می‌کنند اما برخی دیگر این رویه‌ها را دنبال نمی‌کنند (میکن^۶، شاهانی^۷، دیپوی^۸ و فیلیپس^۹، ۱۹۹۰). بنابراین، یکی از مشکلات عملی که بعضی از دانشجویان در دوران تحصیل با آن برخورد می‌کنند به مدیریت زمان مربوط می‌شود. از آنجا که دانش‌آموزان معمولاً در دوران دبیرستان به وسیله والدین و یا معلمان خود مدیریت می‌شدند بنابراین نیاز است تا با روش‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان آشنایی پیدا کنند (ایکسیاهوا^{۱۰}، ۲۰۰۷).

لومیس^{۱۱} (۲۰۰۰) نیز معتقد است که اخیراً مدیریت زمان به عنوان یک فاکتور مهم خودتنظیمی در نظر گرفته شده است که با پیشرفت یادگیری ارتباط بسیار بالایی دارد. میکن (۱۹۹۴) از جمله فواید مدیریت زمان را تأثیرگذاری مثبت آن بر عملکرد^۱، رضایت شغلی^۲ و کاهش تنش^۳ معرفی می‌کند. بررسی‌ها نیز نشان می‌دهد که سازمان‌دهی

-
1. Time Management
 2. Koch
 3. Kleinmann
 4. Setting goals
 5. Priority
 6. Macan
 7. Shahani
 8. Dipboye
 9. Philips
 10. Xiao-hua
 11. Loomis

زمان^۴ و رفتارهای مدیریت زمان^۵ به طور معناداری با عملکرد تحصیلی^۶ در ارتباط است (فرایزر^۷ و همکاران، ۲۰۰۷؛ نافتل^۸؛ و رابینسون^۹، ۲۰۰۷). در زمینه مدیریت زمان و تحصیلی پژوهش‌های گوناگونی صورت گرفته است که به برخی از آنها اشاره می‌شود. سالمون^{۱۰} و راتبلام^{۱۱} (۱۹۸۴) طی تحقیقی که روی دانشجویان و هیأت علمی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که: اضطراب ارزیابی، کمال گرایی، مشکل در تصمیم‌گیری‌ها، وابستگی و در جستجوی کمک، تنفر از تکلیف، تحمل پایین در برخورد با ناکامی، عزت‌نفس پایین، تنبلی فقدان جرأت، ترس از موفقیت، مدیریت ضعیف زمان، طغیان در برابر کنترل، ریسک‌پذیری و تأثیرپذیری از همسالان از علل عمده اهمالکاری تحصیلی است. این پژوهشگران، اهمالکاری را نه فقط به علت نقص در عادت‌های مطالعه و یا ضعف مدیریت زمان، بلکه آن را یک عامل پیچیده در ابعاد رفتاری، شناختی و عاطفی می‌دانند. آنها معتقدند که اهمالکاران فاقد خود تنظیمی و توانایی‌های خود مدیریتی هستند. در همین راستا، بورکا^{۱۲} و یان^{۱۳} (۱۹۹۰، به نقل از دورو^{۱۴}، ۲۰۰۷) طی مطالعه‌ای نشان دادند که احساس ناتوانی، فقدان انگیزه، کمال گرایی، ضعف در مدیریت زمان و یا ضعف در مدیریت مهارت‌های سازماندهی از علل اهمالکاری تحصیلی محسوب می‌شوند. همچنین، شاونبرگ^{۱۵} (۲۰۰۴) در پژوهشی نشان داد بین اهمالکاری تحصیلی و عملکرد منظم فرد در کار، برنامه ریزی، تنظیم زمان و سازماندهی ضعیف رابطه منفی وجود دارد. دورو (۲۰۰۷) می‌گوید: ضعف

1. Performance
2. Job Satisfaction
3. Stress
4. Time Organization
5. Time Management Behaviours
6. Academic Performance
7. Frazier
8. Noftle
9. Robinson
10. Solomon
11. Rothblum
12. Burka
13. Yuen
14. Duru
15. Schouwenburg

در مدیریت زمان، عدم توانایی در تمرکز بر تکلیف، ترس، اضطراب و باورهای منفی از جمله عوامل مؤثر بر اهمالکاری تحصیلی می‌باشند.

خود اثربخشی^۱ ادراک شده یکی دیگر از متغیرهای مهم روان‌شناختی است که آن با اهمالکاری تحصیلی در پژوهش‌های مختلف مورد بررسی و مذاقه قرار گرفته است. برای نمونه، افرت^۲ و فراری^۳ (۱۹۸۹) در یک پژوهش نشان دادند که خود اثربخشی و عزت نفس^۴ کسانی که دارای نمره بالای اهمالکاری تحصیلی هستند، پایین است به طوری که افراد بحران‌های روان‌شناختی زیادی را در زندگی تجربه می‌کنند. همچنین، تاکمن^۵ (۱۹۹۱) (۱۹۹۱) طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که بین باورهای خود اثربخشی و اهمالکاری تحصیلی دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد. در پژوهش مشابه دیگر، تاکمن و سکستون^۶ (۱۹۹۲) طی مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که فقدان خود اثربخشی ادراک شده شده به اهمالکاری تحصیلی منجر می‌شود و فراتر از آن، فراری و همکاران (۱۹۹۲) طی مطالعه‌ای نشان دادند که حتی انتظار خود کارآمدی نیز با اهمالکاری تحصیلی رابطه منفی دارد. برخی دیگر از پژوهشگران از جمله فلت^۷ و همکاران (۱۹۹۵) رابطه میان اهمالکاری تحصیلی را با سطوح بالای استرس، عزت‌نفس پایین، خود اثربخشی پایین، انکار خود، سطوح پایین ابتکار، خود ناتوان‌سازی و افسردگی تأیید کردند. همسو با مطالعه فراری و همکاران (۱۹۹۲)، مارتین^۸ و همکاران (۱۹۹۶) طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند دانشجویانی که در تکالیف روزانه و اجتماعی خود از اثربخشی بالاتری برخوردار بودند اهمالکاری کمتری را گزارش دادند. هایکوک^۹، مک کارتی^{۱۰} و اسکای^{۱۱} (۱۹۹۸) دو متغیر خود اثربخشی پایین و اضطراب بالا را پیش‌بین‌های مؤثری برای اهمالکاری روزانه

1. Self-Efficacy
2. Effert
3. Ferrari
4. Self-Esteem
5. Tuckman
6. Sexton
7. Flet
8. Martin
9. Haycock
10. McCarthy
11. Skay

قلمداد می‌کنند. همچنین، بین باورهای خود اثربخشی و اهمالکاری همبستگی منفی گزارش می‌دهند. ناس^۱ (۱۹۹۸) طی تحقیقی به این نتیجه رسید که خود اثربخشی و اضطراب می‌تواند به انتظار شکست کمک کنند و این عمل اهمالکاری را تسهیل نمایند. به بیان دیگر، ناس، انتظار شکست را به عنوان یک متغیر میانجی گر در نظر می‌گرفت که در اثر خود اثربخشی پایین و اضطراب بالا ایجاد می‌شود و به نوبه خود اثر انتظار شکست در اهمالکاری تحصیلی منعکس می‌شود. فراری (۲۰۰۱) اهمالکاران را به عنوان افراد تنبل یا آسانگیر که نمی‌توانند خود را تنظیم کنند توصیف کرد. در عوض افراد غیر اهمالکار از خود اثربخشی بالا، بار آور و عملکرد بالایی برخوردارند.

والترز^۲ (۲۰۰۳) طی مطالعه‌ای با عنوان درک و فهم اهمالکاری از دیدگاه یادگیری خودتنظیمی که در دو نمونه ۱۶۸ نفر و ۱۵۲ دانشجویانجام داد به این نتیجه رسید که بین اهمالکاری و خود اثربخشی بالا، هدف‌گرایی تبحری، و تأخیر در شروع تکالیف تحصیلی همبستگی منفی و بین هدف‌گرایی عملکردی و اهمالکاری همبستگی مثبت وجود دارد. ضمناً اهمالکاران از راهبردهای فراشناختی کمتر استفاده می‌کنند. هماهنگ با فلت و همکاران (۱۹۹۵)، وانارد^۳ (۲۰۰۴) در پژوهشی نشان دادند که بین وجدان پایین، عزت نفس پایین و خود اثربخشی پایین با اهمالکاری ارتباط وجود دارد. استیل^۴ (۲۰۰۷) در فرا تحلیلی که به به منظور درک و فهم ماهیت اهمالکاری انجام داد به این نتیجه رسید که روان رنجورخویی، نافرمانی و احساسی بودن از جمله عوامل پیش بین ضعیف اهمالکاری هستند. اما در عوض، تنفر از تکلیف، به عقب انداختن تکلیف، خود اثربخشی، تکانشوری، وجدانی بودن، خودکنترلی، حواس‌پرتی، سازمان‌دهی و انگیزش تحصیلی قوی‌ترین پیش‌بین اهمالکاری به‌شمار می‌روند. در پژوهش دیگر، شراو^۵، ودکینز^۶ و اولافسون^۷ (۲۰۰۷) طی مطالعه‌ای خود اثربخشی پایین، ترس از شکست و خودلیاقتی پایین را از علل

-
1. Knaus
 2. Wolters
 3. Von Erde
 4. Steel
 5. Schraw
 6. Wadkins
 7. Olafson

مهم اهمالکاری تحصیلی بر می‌شمارند. تان^۱ و همکاران (۲۰۰۸) طی مطالعه‌ای با عنوان عوامل پیش‌بین اهمالکاری تحصیلی دانشجویان نانیانگ سنگاپور (۲۲۶ نفر) نشان دادند که خود اثربخشی، اضطراب امتحان، استرس تحصیلی و در کمک‌خواهی از عوامل پیش‌بین اهمالکاری تحصیلی می‌باشند. سئو^۲ (۲۰۰۸) طی مطالعه‌ای کوشید تا همبستگی کمال‌گرایی خودمدار و همچنین، نقش میانجی‌گر خود اثربخشی را در رابطه با دو متغیر کمال‌گرایی و اهمالکاری تحصیلی که روی ۶۹۲ دانشجوی کره‌ای انجام داد روشن سازد. نتایج پژوهش سئو (۲۰۰۸) نشان داد که دانشجویان با نمره بالای کمال‌گرایی خودمدار نسبت به دیگر دانشجویان رفتارهای اهمالکارانه تحصیلی کمتری نشان دادند. ضمناً، خود اثربخشی به‌طور کامل ارتباط بین اهمالکاری تحصیلی و کمال‌گرایی خودمدار را تبیین می‌کرد.

اهمالکاری تحصیلی^۳ یکی دیگر از موضوعاتی است که تاکنون مورد توجه بوده و در بین دانشجویان و دانشگاه‌ها به وفور دیده می‌شود (آکینسولا^۴ و همکاران، ۲۰۰۷). برخی از تحقیقات میزان شیوع آن را بین ۸۰ تا ۹۵ درصد گزارش داده‌اند (اوبرین^۵، ۲۰۰۲). اهمالکاری اهمالکاری تحصیلی یعنی به تأخیر انداختن یا اجتناب از انجام هرگونه تکلیف تحصیلی که ناشی از اختلاف بین رفتار قصد شده و رفتار واقعی است و برای فرد پیامدهای منفی دارد گفته می‌شود (بایندر^۶، ۲۰۰۰).

از اهمالکاری به عنوان یک عادت بد (چیس^۷، ۲۰۰۳) و یک مشکل رفتاری شناخته شده است که بسیاری از بزرگسالان در کارهای منظم روزانه تجربه می‌کنند (جانسن^۸ و کارتون^۹، ۱۹۹۹) و به‌ویژه در تکالیفی که بایستی در مدت معینی انجام شوند (آوینی^{۱۰} و هاراتی^{۱۱}، ۲۰۰۱ به نقل از اکینسولا، آدجی^{۱۲} و آدینکا^۱، ۲۰۰۷) بروز می‌نماید.

1. Tan
2. Seo
3. Academic Procrastination
4. Akinsola
5. O'Brien
6. Binder
7. Chase
8. Jansenn
9. Carton
10. Oweini
11. Harraty
12. Adedeji

فرضیه‌های تحقیق

در این تحقیق فرضیه‌های زیر به محک آزمایش گذاشته شده‌اند:

- ۱- بین مدیریت زمان و اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان رابطه منفی وجود دارد.
- ۲- بین خود اثربخشی ادراک شده و اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان رابطه منفی وجود دارد.
- ۳- بین مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان رابطه چندگانه وجود دارد.

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز جامعه آماری این پژوهش را تشکیل داده‌اند که از بین دانشجویان آن دانشگاه ۱۸۰ نفر (۱۲۸ دختر و ۵۲ پسر) به شیوه تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند.

ابزار تحقیق

به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

مقیاس مدیریت زمان: به منظور اندازه‌گیری این متغیر از پرسشنامه رفتار مدیریت زمان ترومن^۲ و هارتلی^۳ (۱۹۹۶) استفاده شد. این ابزار از چهارده سؤال و دو عامل (برنامه ریزی روزانه مرکب از پنج سؤال و اطمینان به برنامه‌ریزی بلند مدت مرکب از نه سؤال) تشکیل شده و توسط سواری (۱۳۸۷) ترجمه و روی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور اهواز اجرا و آلفای کرونباخ^۴ آن ۰/۷۲ محاسبه شد. برای بررسی روایی این پرسشنامه از روایی‌سازه^۵ استفاده شد. یعنی ضریب همبستگی بین سؤال محقق ساخته (روایی‌سازه‌ای) و پرسشنامه مذکور محاسبه و مقدار آن ۰/۳۴ (۰/۰۱) $p <$ بدست آمد. شیوه نمره‌گذاری آن به صورت مقیاس

-
1. Adeyinka
 2. Trueman
 3. Hartely
 4. Cronbach Alpha
 5. Construct Validity

پنج‌درجه‌ای لیکرت^۱: همیشه (۵) غالباً (۴) بعضی اوقات (۳) بندرت (۲) و هرگز (۱) صورت می‌گیرد.

مقیاس خود اثر بخشی عمومی ادراک شده^۲: این مقیاس توسط شوارزر^۳ و جروسالم^۴ (۲۰۰۰) ساخته و اعتباریابی شد و از ده سؤال تشکیل شده است و توسط سواری و برنا (۱۳۸۶) ترجمه و روی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز اجرا شد. شیوه پاسخ‌دادن به گزینه‌های آن به صورت اصلاً صحیح نیست (۱)، کمی صحیح است (۲)، تقریباً صحیح است (۳) و کاملاً صحیح است (۴) می‌باشد. در این مطالعه آلفای کرونباخ آن ۰/۶۹ / محاسبه شد. روایی پرسشنامه یادشده از طریق همبسته کردن با عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) تعیین و مقدار آن ۰/۶۳ بدست آمد.

پرسشنامه اهمالکاری تحصیلی: به منظور اندازه‌گیری این متغیر از پرسشنامه اهمالکاری تحصیلی ساخته سواری (۱۳۸۶) که روی ۲۰۰ دانشجوی دانشگاه پیام نور اهواز اجرا شد استفاده گردید. این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی به دست آمد و از دو عامل (عامل اول از پنج سؤال و عامل دوم از نه سؤال) و جمعاً ۱۴ سؤال تشکیل شده است. شیوه نمره‌گذاری ماده‌ها به صورت مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت: همیشه (۵) بیشتر اوقات (۴) بعضی اوقات (۳) بندرت (۲) و هرگز (۱) صورت می‌گیرد. در این مطالعه آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ محاسبه شد. برای بررسی روایی اهمالکاری تحصیلی از همبستگی این آزمون با مقیاس ۱۶ سؤالی اهمالکاری تاکنن (۱۹۹۱) استفاده شد و مقدار ضریب همبستگی ۰/۶۹ بدست آمد.

یافته‌های تحقیق

در این بخش یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش ذکر می‌شود.

الف. یافته‌های توصیفی

-
1. Likert Scale
 2. General perceived self- efficacy scale
 3. Jerusalem
 4. Jerusalem

شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد بررسی در جدول شماره ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی

شاخص‌های آماری		متغیر
انحراف معیار	میانگین	
۷/۷۶	۲۸/۰۴	مدیریت زمان
۴/۷۲	۳۱/۸۸	خود اثربخشی ادراک شده
۱۰/۲۵	۳۷/۴۱	اهمالکاری تحصیلی

جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار هر یک از متغیرها به ترتیب مدیریت زمان (۲۸/۰۴ و ۷/۷۶) خود اثربخشی ادراک شده (۳۱/۸۸ و ۴/۷۲) و اهمالکاری تحصیلی (۳۷/۴۱ و ۱۰/۲۵) می‌باشد.

ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌های تحقیق در این بخش فرضیه‌های تحقیق تجزیه و تحلیل شده‌اند.

جدول ۲. ضریب همبستگی ساده بین مدیریت زمان و اهمالکاری تحصیلی

متغیر پیش بین	شاخص‌های آماری	متغیر ملاک اهمالکاری تحصیلی
مدیریت زمان	مقدار ضریب همبستگی	-۰/۵۲۳
	سطح معنی داری	۰/۰۰۰۱
	تعداد نمونه	۱۸۰

همان‌طوری که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود بین مدیریت زمان و اهمالکاری تحصیلی همبستگی منفی وجود دارد. به عبارتی هرچه مدیریت زمان بیشتر باشد اهمالکاری تحصیلی کمتر است. بنابراین با استناد به این تحلیل فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود.

جدول ۳. ضریب همبستگی ساده بین خود اثر بخشی ادراک شده و اهمالکاری تحصیل

متغیر پیش بین	شاخص‌های آماری	متغیر ملاک اهمالکاری تحصیلی
خود اثر بخشی ادراک شده	مقدار ضریب همبستگی	$-.361$
	سطح معنی داری	$.0001$
	تعداد نمونه	۱۸۰

همان‌طوری که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود بین خود اثر بخشی ادراک شده و اهمالکاری تحصیلی همبستگی منفی وجود دارد. به عبارتی هر چه خود اثر بخشی ادراک شده بیشتر باشد اهمالکاری تحصیلی کمتر است. بنابراین با استناد به این تحلیل فرضیه دوم تحقیق تأیید می‌شود.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش‌بین (مدیریت زمان و خود اثر بخشی ادراک شده)

با اهمالکاری تحصیلی به روش ورود

ضرایب رگرسیون					
متغیرهای پیش بین	R	RS	FP	۱	۲
مدیریت زمان	$.523$	$.273$	$71/771$	$-.523$ $b=-.644$ $t=-8/472$ $P=.0001$	
خود اثر بخشی ادراک شده	$.560$	$.313$	$43/377$	$-.453$ $b=-.558$ $t=-7/116$ $P=.0001$	$-.213$ $b=-.439$ $t=-3/341$ $P=.0001$

همان‌طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود بین متغیرهای پیش‌بین (مدیریت زمان و خود اثر بخشی ادراک شده) با متغیر ملاک اهمالکاری تحصیلی (همبستگی چندگانه $R=.597$) وجود دارد که در سطح $P<.0001$ معنی دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از آن متغیرها

با اهمالکاری تحصیلی بیشتر است. در مجموع این دو متغیر پیش بین ۳۵/۷٪ واریانس متغیر ملاک یعنی اهمالکاری تحصیلی را تبیین می کنند.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش بین (مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده) با اهمالکاری تحصیلی به روش مرحله ای

ضرایب رگرسیون		متغیرهای پیش بین			
۲	۱	FP	RS	R	
	- /۵۲۳ b=- /۶۴۴ t=-۸/۴۷۲ P=/۰۰۰۱	۷۱/۷۷۱ ./۰۰۰۱	/۲۷۳	/۵۲۳	مدیریت زمان
- /۲۱۳ b=- /۴۳۹ t=- ۳/۳۴۱ P=/۰۰۱	- /۴۵۳ b=- /۵۵۸ t=- ۷/۱۱۶ P=/۰۰۰۱	۴۳/۳۷۷ ./۰۰۰۱	/۳۱۳	/۵۶۰	خود اثربخشی

همان طوری که در جدول ۵ ملاحظه می شود نتایج تحلیل رگرسیون با روش مرحله ای نشان می دهد که بین مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی همبستگی چندگانه معنی داری وجود دارد. ۳۵/۵٪ از واریانس متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین تبیین می شود. بنابراین به ترتیب مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده بهترین پیش بین کننده اهمالکاری تحصیلی هستند. با استناد به این تحلیل فرضیه سوم نیز تأیید می شود.

بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق ارتباط مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین مدیریت زمان و اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد. این یافته با یافته سالمون و راتبلام (۱۹۸۴)، بورکا و یان (۱۹۹۰)، به نقل از دورو، (۲۰۰۷)، شاونبرگ (۲۰۰۴)، استیل (۲۰۰۷) و دورو (۲۰۰۷) هماهنگ است. در تبیین این یافته بایستی گفت که مدیریت

بهینه زمان و تحت کنترل در آوردن آن یکی از عوامل موفقیت در کنترل اهمالکاری تحصیلی است. لذا هرچه از راهبردهای مدیریت زمان استفاده شود اهمالکاری تحصیلی کمتر صورت می‌گیرد.

تحلیل نیز نشان داد که بین خود اثربخشی ادراک شده و اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان همبستگی منفی وجود دارد. این یافته با یافته افرت و فراری (۱۹۸۹)، تاکمن، ۱۹۹۱، فراری و همکاران (۱۹۹۲) فلت و همکاران (۱۹۹۵) تاکمن و سکستون، ۱۹۹۲، مارتین و همکاران (۱۹۹۶) هایکووک و همکاران (۱۹۹۸) ناس (۱۹۹۸) فراری (۲۰۰۱) والترز (۲۰۰۳)، وان ارد، ۲۰۰۴، استیل (۲۰۰۷) شراو و همکاران (۲۰۰۷) تان و همکاران (۲۰۰۸) کلاسن و همکاران (۲۰۰۸) و سئو (۲۰۰۸) هماهنگ است. در تبیین این یافته بایستی اشاره کرد که هرچه خود اثربخشی ادراک شده در افراد بالاتر باشد به همان نسبت اهمالکاری تحصیلی کمتر.

تحلیل رگرسیون با روش ورود مکرر نشان داد که بین متغیرهای پیش‌بین (مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده) با متغیر ملاک (اهمالکاری تحصیلی) همبستگی چندگانه ($R=0.597$) وجود دارد که در سطح $P<0.001$ معنی دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از آن متغیرها با اهمالکاری تحصیلی بیشتر است. نتایج تحلیل رگرسیون با روش ورود و مرحله‌ای نیز نشان می‌دهند که متغیر مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمالکاری تحصیلی همبستگی چندگانه معنی دار دارند و به ترتیب بیشترین نقش در تبیین واریانس و بهترین پیش‌بین کننده اهمالکاری تحصیلی به شمار می‌روند.

منابع

- روش، عبدالحمید. (۱۳۷۲). مدیریت زمان. تهران: نشر بزرگمهر. ص ۱۳-۱۴.
- سواری، کریم. (۱۳۸۷). رابطه اهمالکاری تحصیلی و مدیریت زمان در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز اهواز. گزارش تحقیقاتی خاتمه یافته.
- سواری، کریم، برنا، محمدرضا. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط عزت نفس، خود اثربخشی ادراک شده، کمال‌گرایی، اهداف پیشرفت و عملکرد تحصیلی با خود ناتوان‌سازی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. طرح تحقیقاتی خاتمه یافته.

- Akinsola , M, K. Tella, A., & Tella A .(2007) .Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students.Eurasia . Journal of Mathematics,Science & Technology Education ,3(4),363-370.
- Binder,Kelly . (2000) . The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination & subjective well-Being. Unpublished.
- Chase, L . (2003) . Procrastination: the new master skill of time management. Agency Sales Magazine, 33, 60-62.
- Duru,M.B,E. (2007) . The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. Educational Sciences: Theory & Practice 7 (1) • 376-385.
- Effert, B.R. & Ferrari, JR. (1989) . Decisional procrastination, examining personality correlates. Journal of Social Behaviour and Personality 4,151-156.
- Ferrari,J . Parker,J. T & Ware, C. B. (1992) . Academic procrastination : personality correlates with Myers – Briggs types , self – efficacy , & academic locus of control . Journal of Social Behavior & Personality , 7,495-502 .
- Ferrari,J . (2001) . Procrastination as self regulation failure of performance : Effects of cognitive load , self awareness & time limits on working best under pressure . European Journal of personality , 15 ,391-406 .
- Flet, G . Blankenstein, K.R.& Martin, T.R . (1995) . Procrastination, negative self evaluation, and stress in depression and anxiety: A review of preliminary model . In J.R Ferrari's,
- Frazier, Thomas W.; Youngstrom, Eric A.; Glutting, Joseph J. (2007) . ADHD and achievement: Meta-analysis of the child, adolescent, and adult literatures and a concomitant study with college students. Journal of Learning Disabilities, 40, 49-65.
- Haycock, L. A., McCarthy, P.& Skay, C. L . (1998) . Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. Journal of Counseling & Development, 76, 317-324.
- Jansenn,T.& Carton,J.S. (1999) . The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. Journal of Genetic Psychology, 160.
- Koch,c.J.& Kleinmannn , M . (2002) . Astich in time saves nine.Behavioural dcsision making explanations for time management problems . European.Journal of work & organizational psychology.11,199-217.
- Knaus, W. J. (1998) . Do it now! USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Loomis, K. D. (2000) . Learning styles and asynchronous learning: Comparing the LASSI model to class performance. Journal of Asynchronous Learning Networks, 4 (1), 23-31.
- Macan, T .H., Shahani, C.Dipboye, R.L. and Philips, A.P. (1990) , College students time management: correlations with academic performance and stress, Journal of Educational Psychology, 82. 760-8.
- Macan,T.H . (1994) . Time management : Test of a process model . Journal of Applied psychology,79,381-391.
- Martin, T., Flett, G., Hewitt, P., Krames, L., & Szanto, G . (1996).Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self - regulation model. Journal of Research in Personality, 31, 264–277.

- Nofle, Erik E. Robinson, Richard W. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA & SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 116-130.
- O'Brien, W.K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. *Dissertation Abstracts International. Section B: The Sciences and Engineering*. 62 (11-B):5359.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: general introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99 (1), 12-25
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2000). General perceived self-efficacy scale, retrieved from www.fubline.gesund/skalen/language-selection/Turkish-General-perceived-self-efficacy/hauptteil-general-perceived-self-efficacy.htm
- Seo, E.H. (2008). Self-Efficacy As a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism & academic procrastination. *Social behavior & personality* . 36, 6, 753-763.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Steel, Piers (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin* . 133,1, 65-94.
- Tan, Crystal X. Rebecca. Klassen, Robert M. See, Lay Yeo. Wong, Isabella Y. F. Huan, Vivien, S. Chong, Wan Har. (2008). Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. *Curr Psychol* . 27:135-144.
- Tuckman, B.W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement* 51(2), 473-480
- Tuckman, B. W. & Sexton, T. L. (2002). Self behaviors are self motivated. Self doubters are not. *Personality & Individual Differences*, 13, 425-428.
- Trueman, Mark & Hartely, James. (1996). A comparison between the time management skills & academic performance of mature & traditional entry university students. *Journal of Higher Education* . 32, 2, 199-215.
- Van Erde. (2004). Procrastination in academic settings & the Big five model of personality: A meta analysis. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl & J. R. Ferrari (Eds). *Counseling the procrastinator in academic setting*, 29-40. Washington American Psychological Association.
- Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.
- Xiao-hua, Yang. (2007). Developing time-management skills in the foreign language classroom 4, 6 (Serial No. 42).