

بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان

پروین امام‌وردی^۱ و محبوبه طاهر^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های دوره دوم متوسطه شهرستان دامغان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. نمونه‌ای به حجم ۲۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی سولومون و راث‌بلوم، پرسشنامه ذهن‌آگاهی، و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین مؤلفه عمل همراه با آگاهی و عدم واکنش ذهن‌آگاهی با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه منفی وجود دارد و بین انعطاف‌پذیری شناختی و تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد ($P < 0/01$). نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی می‌توانند تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی کنند ($P < 0/01$). انعطاف‌پذیری شناختی فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد و ذهن‌آگاهی باعث می‌شود فرد در لحظه زندگی کند و قدر فرصت‌ها و ارزش زمان را بداند. بنابراین هر یک به نوعی باعث کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تعلل‌ورزی تحصیلی، انعطاف‌پذیری شناختی، ذهن‌آگاهی

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

۲. نویسنده رابط: استادیار گروه روان‌شناسی، واحد شاهرود دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

Mahboobe.Taher@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۲/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۱۰/۲۲

DOI: 10.22098/JSP.2020.1062

مقدمه

در بین انواع تعلل‌ورزی‌ها، متداول‌ترین شکل تعلل‌ورزی^۱، تعلل‌ورزی تحصیلی^۲ است. این نوع تعلل‌ورزی به تمایل غیرمنطقی برای به تعویق انداختن آغاز، یا کامل کردن یک تکلیف تحصیلی اشاره دارد که فراگیران با وجود قصد انجام فعالیت تحصیلی در زمان مشخص، انگیزه کافی برای انجام آن را ندارند (آینور، موراتا و کان^۳، ۲۰۱۱). نمونه بارز آن به تعویق انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان و شتاب ناشی از آن است که گریبان‌گیر دانش‌آموز یا دانشجو می‌شود. تعلل‌ورزی تحصیلی، گرایش غیرمنطقی به تأخیر انداختن در شروع و یا پایان یک کار علمی است که مشکلی فراگیر برای تعداد قابل توجهی از دانش‌آموزان است (دیونی، گاگنن، کاربونیو و بالینوتی^۴، ۲۰۱۶). اوزر و ساکس^۵ (۲۰۱۱) نشان دادند که تعلل‌ورزی ۲۳ تا ۹۵ درصد محیط‌های آموزشی را در برمی‌گیرد.

تعلل‌ورزی تحصیلی بر میزان یادگیری و موفقیت فعلی و آتی فراگیران تأثیر منفی می‌گذارد. تأخیر در شروع و اتمام تکالیف باعث خواهد شد تا یادگیری در فرصت‌های مناسب از دست برود و فرد مطالعه و انجام تکالیف را به زمان نامناسب و همواره با محدودیت زمانی پیگیری کند که این مسئله در فرآیند یادگیری اختلال بوجود می‌آورد و موجب کاهش دقت، افزایش استرس و ارتکاب اشتباهات فراوان در انجام تکالیف و فرآیند یادگیری می‌گردد (هائو^۶، ۲۰۱۵). تعلل‌ورزی نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرآیند پیچیده‌ای است که شامل، مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری است (کاستر^۷، ۲۰۱۸) و رویکردهای شناختی بر نقش باورها و نگرش‌های منفی در تعلل‌ورزیدن تأکید دارند.

-
1. procrastination
 2. academic procrastination
 3. Aynur, Murat & Can
 4. Dionne, Gagnon, Carbonneau & Balbinotti
 5. Özer & Saçkes
 6. Hoa
 7. Custer

یکی از متغیرهای شناختی که با متغیر تعلل‌ورزی رابطه دارد، انعطاف‌پذیری شناختی است (سومر ایکینز و ایستر^۱، ۲۰۱۸). انعطاف‌پذیری فرد را قادر می‌کند که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد (امانی، فدایی، توکلی شیری و شیری، ۱۳۹۶). توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (دنيس و وندروال^۲، ۲۰۱۰). بعضی از پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند (زانگ، سائو، سائو، شی، وانگ و یان^۳، ۲۰۱۰). از نظر مورای (۲۰۰۸) انعطاف‌پذیری فرآیندی است که طی آن توانایی فرد در برابر چالش‌های عاطفی، اجتماعی و جسمی افزایش می‌یابد. جبران آسیب‌ها به فرد قدرت بیشتری برای رویارویی با ناملايمات زندگی را می‌دهد (زانگ و همکاران، ۲۰۱۰). وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیرفعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولاً به خطا می‌رود و کارها را به تعویق انداخته و با تعلل انجام می‌دهد پس با انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان تغییرات اساسی در ارائه مجدد فکری را ایجاد کرد و همین زمینه ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و تعلل‌ورزی را تبیین می‌کند (استرنبرگ و فرنچ^۴، ۲۰۱۲).

یکی از فرآیندهایی که باعث بهبود بخشیدن به زندگی افراد جهت دست یافتن به آرامش و گرفتن نتایج بهتر از عمر خود می‌شود، همین حضور ذهن در لحظه یا روش ذهن آگاهی^۵ است که مدت‌هاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روان‌شناختی (استرس، اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، تعارضات بین فردی، بی‌میلی) به

-
1. Schommer-Aikins & Easter
 2. Dennis & Vander Wal
 3. Zong, Cao, Cao, Shi, Wang & Yan
 4. Sternberg & Frensch
 5. Mindfulness

کار می‌رود (کروین و بارت^۱، ۲۰۱۸). ذهن‌آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌های خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (کابات‌زین و هان^۲، ۲۰۰۹). ذهن‌آگاهی، استرس‌ها و نگرانی‌ها را از شخص دور می‌کند و به آسانی تحت‌تأثیر عوامل و شرایط محیطی قرار نمی‌گیرد و با استفاده از استعدادهای و خلاقیت‌های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب می‌پردازد (تبریزی و وحیدی، ۱۳۹۴). بنابراین فرد دارای این خصیصه خود را ارزشمند تلقی کرده و در انجام کارها تعللی به خرج نمی‌دهد به همین خاطر ذهن‌آگاهی با سلامت روان و کاهش تعلل‌ورزی رابطه مثبت معنادار دارد (کروین و بارت، ۲۰۱۸). پژوهش سیریوس و توستی^۳ (۲۰۱۲) نشان داد که تعلل‌ورزی با عدم حضور ذهن، استرس زیاد و بهزیستی روان‌شناختی ادراک شده پایین مرتبط است و افراد ذهن‌آگاه در انجام تکالیف موفق‌تر عمل می‌کنند، به همین دلیل به احتمال کمتری ممکن است که درگیر تعلل‌ورزی شوند. پژوهش کنگ، موری، اسموسکی، کلايو و رابین^۴ (۲۰۱۴) نشان داد افراد با ذهن‌آگاهی پایین ناراحتی‌های بیشتری را در تطابق با شرایط جدید تجربه می‌کنند آنها در نتیجه عدم ذهن‌آگاهی بیشتر دچار اضطراب شده و در آغاز و پیگیری انجام تکالیف بیشتر تعلل می‌ورزند. افراد تعلل‌ورز تصور می‌کنند که هرگز قادر به تغییر نیستند و نمی‌توانند شرایط خود را بهبود ببخشند. این عوامل باعث می‌شود، تجارب جدید چندان برای آنها جذاب نباشد و احساس راحتی بیشتری با تجارب قدیمی خود کنند. در نتیجه آنها در آغاز و پیگیری انجام کارهای جدید تعلل می‌ورزند. فاطیما، شمیم، نصیر، سید و کازی^۵ (۲۰۱۹) نشان دادند که افزایش ذهن‌آگاهی باعث کاهش تعلل‌ورزی و افزایش تمرکز در محیط‌های کار استرس‌زا می‌گردد.

با توجه به شیوع بالای تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان و تأثیر تعلل‌ورزی بر جنبه‌های

1. Kervin & Barrett
2. Kabat. Zinn J & Hanh
3. Sirois & Tosti
4. Keng, Moria, Smoski, Clive & Robin
5. Fatima, Shamim, Naseer, Syed & Qazi

شخصیتی، تحصیلی و اجتماعی فرد و نقش آن در سلامت روان دانش‌آموزان، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد.

روش

طرح پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: نمونه شامل ۲۲۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر دوره دوم متوسطه شهرستان دامغان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا شهرستان دامغان به پنج منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم شد و از هر منطقه یک مدرسه و از هر مدرسه دو کلاس به تصادف انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده شد:

مقیاس تعلل‌ورزی: این مقیاس توسط سولومون و راث بلوم (به نقل از جوکار و آقاپور، ۱۳۸۳) ساخته شده است. مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی در سه حوزه آماده کردن تکالیف، آمادگی برای امتحان و تهیه گزارش نیم سالی ساخته شده و شامل ۲۱ گویه است. بنا به پیشنهاد سازنده مقیاس، در محاسبه روایی و اعتبار این شش سؤال منظور نشده است. به منظور تعیین اعتبار مقیاس ۲۱ سؤالی از ضریب آلفای کرونباخ و برای احراز روایی از روش تحلیل عاملی و همبستگی گویه با نمره کل استفاده شد نتایج تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی، بیانگر وجود یک عامل کلی در پرسش‌نامه تعلل‌ورزی بود. ملاک استخراج عوامل شیب منحنی اسکری بود که با توجه به ارزش نسبتاً بالای عامل اول و بار عاملی مطلوب گویه‌ها هیچ یک از آنها حذف نشدند. همبستگی گویه‌ها با نمره کل پرسش‌نامه در سطحی مطلوب و معنادار بود. ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس برابر ۰/۹۱ بود (دل‌اورپور، ۱۳۸۶).

پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی: این پرسش‌نامه خودسنجی ۳۹ گویه‌ای توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای غیرواکنشی بودن، ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با هوشیاری ۰/۸۷، و غیر قضاوتی بودن ۰/۸۷ محاسبه شده است. بائر و همکاران (۲۰۰۶) برای بررسی اعتبار سازه و همزمان پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی را با سازه‌هایی نظیر هوش هیجانی، گشودگی، برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، نشانه‌های روان‌شناختی، سرکوب‌فکر، اشکال در تنظیم هیجان، الکسی‌تایمی، اجتناب تجربی سنجیدند. نتایج بررسی آنها نشان داد همبستگی مثبت بین ذهن‌آگاهی، گشودگی و هوش هیجانی و همبستگی منفی بین ذهن‌آگاهی الکسی‌تایمی، تجزیه، نشانه‌های روان‌شناختی، روان‌رنجورخویی، و سرکوب‌فکر وجود دارد (بائر، اسمیت و ال، ۲۰۰۶). حیدری نسب، احمدوند و شیری (۱۳۹۳) در پژوهش خود همسانی درونی عامل‌ها را مناسب گزارش کرده است. ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ گزارش شده است. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشته‌اند. اعتبار فارسی آن به روش بازآزمایی بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۴ گزارش شده است.

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی: مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و واندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۲۰ سوال است. این پرسش‌نامه طبق طیف لیکرت ۷ درجه‌ای به ارزیابی نظر پاسخگویان می‌پردازد. تعدادی از سوالات به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمرات تمام سوالات نمره کل آزمون انعطاف‌پذیری شناختی را به دست می‌دهد. نمره بالا نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر و نزدیک به ۲۰ نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی پایین است. اعتبار هم‌زمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه افسردگی بک ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس شناختی مارتین ورابین ۰/۷۵ است. شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند.

پس از اخذ مجوز لازم از آموزش و پرورش، و انجام هماهنگی‌های لازم با مدیران دبیرستان‌ها،

پرسش‌نامه‌ها بین دانش‌آموزان دختر و پسر کلاس‌های منتخب توزیع گردید. پس از ارائه توضیحاتی درباره دستورالعمل و نحوه پرکردن پرسشنامه‌ها و کسب رضایت دانش‌آموزان و اطمینان خاطر به آنها در مورد رعایت اصول اخلاقی مثل اصل رازداری پژوهش، به تکمیل پرسش‌نامه‌ها پرداختند. در مجموع ۲۲۰ دانش‌آموز دختر و پسر دبیرستانی پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده گردید.

نتایج

در این پژوهش بیشتر افراد نمونه (۱۰۸ نفر و ۵۰/۲ درصد) دانش‌آموزان پسر بودند. بیشتر افراد نمونه (۷۴ نفر و ۳۴/۴ درصد) ۱۶ سال سن داشته و بیشتر افراد نمونه (۱۱۷ نفر و ۵۴/۴ درصد) در رشته علوم انسانی مشغول به تحصیل بودند. همچنین بیشتر افراد نمونه (۱۱۹ نفر و ۵۵/۳ درصد) دارای معدل بالای ۱۷ بودند. در جدول زیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (n=215)

متغیر	M	SD
تعامل‌ورزی تحصیلی	۷۷/۹۸	۱۴/۳۸
مشاهده	۲۸/۸۰	۵/۵۱
توصیف	۲۳/۴۵	۴/۲۱
عمل همراه با آگاهی	۲۶/۵۵	۵/۴۰
عدم قضاوت	۲۴/۸۵	۴/۸۹
عدم واکنش	۲۱/۲۳	۳/۵۰
ذهن آگاهی	۱۲۴/۹۰	۱۵/۱۷
انعطاف‌پذیری شناختی	۹۲/۷۴	۱۴/۸۷

در جدول ۲ ماتریس همبستگی رابطه بین مولفه‌های ذهن آگاهی و تعامل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان گزارش شده‌اند.

بررسی نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

جدول ۲. ماتریس همبستگی رابطه بین مولفه های ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	مشاهده	۱						
۲	توصیف	۰/۳۳**	۱					
۳	عمل همراه با آگاهی	۰/۲۱**	۰/۲۷**	۱				
۴	عدم قضاوت	۰/۲۹**	۰/۱۴*	۰/۱۹**	۱			
۵	عدم واکنش	۰/۳۴**	۰/۲۲**	۰/۲۸**	۰/۳۸**	۱		
۶	تعلل ورزی تحصیلی	-۰/۲۱**	-۰/۱۴*	-۰/۵۵**	-۰/۰۹	-۰/۲۳**	۱	
۷	انعطاف پذیری شناختی	-۰/۰۶	-۰/۰۸	-۰/۱۷**	-۰/۲۳**	-۰/۱۸**	-۰/۴۵**	۱

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

با توجه به جدول ۲، رابطه مشاهده (۰/۲۱-)، توصیف (۰/۱۴-)، عمل همراه با آگاهی (۰/۵۵-) و عدم واکنش (۰/۲۳-) با تعلل ورزی تحصیلی منفی و معنی دار می باشد. اما عدم قضاوت (۰/۰۹-) رابطه معنی داری با این متغیر ندارد. با توجه به جدول ۲، رابطه انعطاف پذیری شناختی با تعلل ورزی تحصیلی (۰/۴۵-) منفی و در سطح ۰/۰۱ معنی دار می باشد.

برای بررسی این که انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان نقش دارند از رگرسیون چندگانه به صورت همزمان استفاده شد. قبل از استفاده از رگرسیون همزمان پیش فرض های رگرسیون همزمان مورد بررسی قرار گرفت. نمودار پراکنش برای بررسی خطی بودن رابطه متغیرها نشان داد که بین متغیرها رابطه خطی وجود دارد. مقدار آماره دوربین-واتسون در تحقیق حاضر ۱/۸۲ می باشد که نشانگر وجود استقلال خطاها در داده ها هست. آماره عامل تورم واریانس (VIF) در تحقیق حاضر برای تمامی متغیرهای پیش بین کمتر از ۱۰ می باشد که نشانگر عدم وجود چندهمخطی است. در جدول ۳ خلاصه نتایج رگرسیون همزمان پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی از روی متغیرهای پیش بین گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی از روی متغیرهای پیش‌بین

متغیر	R	R ²	F	p	B	SE	B	t	p
	۰/۴۹	۰/۲۴	۳۳/۵۲	۰/۰۰۱					
مقدار ثابت					۱۳۴/۱۸	۷/۴۰		۱۸/۱۱	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی					-۰/۳۳	۰/۰۶	-۰/۳۴	-۴/۸۷	۰/۰۰۱
تعلل‌ورزی تحصیلی					-۰/۲۰	۰/۰۶	-۰/۲۱	-۳/۰۷	۰/۰۰۲

با توجه به جدول ۳ ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین با تعلل‌ورزی تحصیلی (۰/۴۹) می‌باشد. این متغیرها در مجموع ۲۴ درصد از تغییرات تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به نتایج تحلیل واریانس مدل رگرسیون پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی $F=۳۳/۵۲$ در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش‌بین (انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی) توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی تعلل‌ورزی تحصیلی را دارند. همچنین، اثر انعطاف‌پذیری شناختی (-۰/۳۴) و ذهن‌آگاهی (-۰/۲۱) بر تعلل‌ورزی تحصیلی منفی و معنی‌دار می‌باشد. این یافته نشان می‌دهد که با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی میزان تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان کاهش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی علل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان داد بین انعطاف‌پذیری شناختی و تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد. نتایج بدست آمده با نتایج پژوهش رستمی، جهانگیرلو، سهرابی و احمدیان (۱۳۹۵)، راینسون و همکاران (۲۰۰۹)، استرنبرگ و فرنچ (۲۰۱۲)، هاشمی، محمدعلیلو و هاشمی (۲۰۲۰)، سومر ایکینز و ایستر (۲۰۱۸) و کروین و بارت (۲۰۱۸) همسو است. انعطاف‌پذیری فرد را

قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها، و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیرفعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولاً به خطا می‌رود و کارها را با تعلل انجام می‌دهد. پس با انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان تغییرات اساسی در ارائه مجدد فکری ایجاد کرد و همین زمینه ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و تعلل‌ورزی را تبیین می‌کند (شومر آیکینز و ایستر، ۲۰۱۸). دانش‌آموزانی که از مهارت انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری برخوردار باشند، در نتیجه به احتمال کمتری گرایش به تعلل‌ورزی تحصیلی دارند. در واقع افراد در مواجهه با شرایط دشوار ممکن است که به جای مقابله کارآمد و انجام درست کارها در زمان مناسب، به تأخیر در انجام کارها و حتی اجتناب روی آورند. درحالی‌که یافته‌های پژوهش‌های متعدد (راتن و همکاران، ۲۰۱۳؛ کروین و بارت، ۲۰۱۸) نشان داده است بین انعطاف‌پذیری شناختی با مؤلفه‌های درماندگی روان‌شناختی و آشفتگی هیجانی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد یعنی افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری برخوردار هستند، توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده را دارند و بهتر می‌توانند دشواری‌ها را تحمل کرده و از آن عبور کنند. با وجود شرایط سخت و دشوار در انجام درست کارها کمترین تعلل را از خود نشان می‌دهند و انعطاف‌پذیری لازم برای مواجهه با انواع شرایط را دارند. درواقع این افراد از انعطاف‌پذیری لازم برای مواجهه با چالش‌های زندگی برخوردار هستند و می‌توانند به خوبی از مشکلات به وجود آمده عبور کنند و رخدادهای منفی زندگی مانع از رسیدن آنها به اهدافشان نمی‌شود (اوکسوز و گاون، ۲۰۱۴). از سوی دیگر انعطاف‌پذیری شناختی پایین باعث می‌شود که فرد توانایی و ظرفیت لازم برای برخورد با مشکلات را نداشته باشد و به جای مقابله مؤثر و سازنده، اجتناب کند یا انجام کارهای مهم که برای بهبود عملکرد تحصیلی ضروری است را به تأخیر اندازند. درواقع در تفسیر ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و تعلل‌ورزی تحصیلی می‌توان گفت افرادی که از انعطاف‌پذیری

¹. Oksuz & Guven

شناختی پایین رنج می‌برند، زمان برخورد با مشکلات به دلیل عدم برخورداری از ویژگی‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی از راهبردهای بی‌حاصل همچون تعلل‌ورزی استفاده می‌کنند (سومر ایکینز و ایستر، ۲۰۱۸).

نتایج نشان داد که رابطه بین مؤلفه عمل همراه با آگاهی و عدم واکنش با تعلل‌ورزی تحصیلی منفی و معنی‌دار است ولی بین مؤلفه عدم قضاوت با تعلل‌ورزی رابطه معنی‌داری وجود ندارد. نتایج به دست آمده با نتایج پژوهش رستمی، جهانگیرلو، سهرابی و احمدیان (۱۳۹۵)، رابینسون و همکاران (۲۰۰۹)، سیروس و توسی (۲۰۱۲)، کروین (۲۰۱۸) چانگ و ان جی (۲۰۱۹)، عینی (۲۰۲۰) و فاطیما، شمیم، نصیر، سید و کازی (۲۰۱۹) همخوانی دارد. ذهن‌آگاهی یکی از فرآیندهایی است که باعث بهبود بخشیدن به زندگی افراد جهت دست یافتن به آرامش، و گرفتن نتایج بهتر از عمر خود می‌شود (سگال و ویلیامز، ۲۰۰۲). ذهن‌آگاهی، تنش‌ها و نگرانی‌ها را از شخص دور می‌کند و باعث می‌شود فرد به آسانی تحت‌تأثیر عوامل و شرایط محیطی قرار نگیرد و با استفاده از استعدادها و خلاقیت‌های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب پردازد. فرد دارای این خصیصه خود را دوست‌داشتنی و ارزشمند تلقی کرده و در انجام کارها تعللی به خرج نمی‌دهد به همین خاطر ذهن‌آگاهی با سلامت روان و کاهش اهمال‌کاری و تعلل‌ورزی رابطه مثبت معنادار دارد (کاستر، ۲۰۱۸). ذهن‌آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر نسبت به احساسات و افکار دشوار را افزایش و استرس را کاهش دهد، پیگیری تکالیف را بالا ببرد و تعلل‌ورزی را پایین بیاورد و سلامتی را بهبود ببخشد در واقع افراد با ذهن‌آگاهی پایین ناراحتی‌های بیشتری را در تطابق با شرایط جدید تجربه می‌کنند. آنها در نتیجه عدم ذهن‌آگاهی بیشتر دچار اضطراب شده و در آغاز و پیگیری انجام تکالیف بیشتر تعلل می‌ورزند. افراد تعلل‌ورز تصور می‌کنند که هرگز قادر به تغییر نیستند و نمی‌توانند شرایط خود را بهبود ببخشند. این عوامل باعث می‌شود، تجارب جدید چندان برای آنها جذاب نباشد و احساس راحتی بیشتری با تجارب قدیمی خود کنند. در

نتیجه آنها در آغاز و پیگیری انجام کارهای جدید تعلل می‌ورزند (رابینسون و گودوی^۱، ۲۰۰۹). از ویژگی‌های افراد تعلل‌ورز این است که ترس از شکست دارند، از حرمت خود و خودکارآمدی پایین در رنج هستند و نسبت به آینده بدبین بوده و امیداور نیستند. در واقع ذهن آنها سرشار از افکار قضاوت‌کننده و منفی است که مانع از فعالیت سازنده آنها می‌شود و تعلل ورزی را به دنبال دارد. این افکار که جنبه واکنشی، قضاوت‌گونه و خودانتقادی دارد باعث می‌شود که فرد انگیزه‌ای برای انجام دادن تکالیفش نداشته باشد، هر چند که می‌داند برای رسیدن به اهداف و موفقیت باید قدم بردارد. در مقابل ذهن آگاهی به معنی مشاهده غیر قضاوت گونه افکار، احساسات و هیجانات است. ذهن آگاهی توجه هدفمند در اینجا و اکنون بدون قضاوت نسبت به تجارب لحظه به لحظه است. فرد ذهن آگاه به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند آنها را همانطور که هست می‌پذیرد، نسبت به هیجان‌ها و واکنش‌های خود، آگاه است و در نتیجه آگاه بودن به افکار و هیجانات را به تمام زندگی خود تعمیم می‌دهد (کروین و بارت، ۲۰۱۸).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم کنترل متغیرهایی مثل رشته تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، وضعیت اقتصادی اجتماعی افراد نمونه است؛ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی این متغیرها کنترل شود تا نتایج اطمینان‌بخش‌تری حاصل شود. با استناد به نتایج حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که مفهوم تعلل‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مدارس ابتدایی، مورد بررسی قرار گیرد تا با شناسایی هر چه سریعتر این موضوع در سنین پایین‌تر اقدامات پیشگیرانه متناسبی برای کاستن از شدت تعلل‌ورزی و جلوگیری از تبعات منفی آن در آینده تحصیلی و کاری انجام گیرد. همچنین با توجه به اینکه ذهن آگاهی و انعطاف پذیری شناختی قابل آموزش دادن است، آموزش و پرورش می‌تواند برنامه‌های گسترده‌ای در زمینه یادگیری آن اجرا نماید و از این طریق، کارایی فعالیت‌های آموزشی، علمی، اقتصادی و اجتماعی را در همه زمینه‌ها

^۱. Robinson & Goodway

افزایش دهد. لزوم توجه مسئولین، برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران نظام آموزشی به راهبردهایی برای پیشگیری از تعلل‌ورزی و غلبه بر آن ضروری به نظر می‌رسد چرا که با شناخت عوامل پیشاینده تعلل‌ورزی از شیوع تعلل‌ورزی که معضل قرن حاضر است می‌توان جلوگیری کرد و این اقدام می‌تواند از بسیاری از مشکلات و تبعات آن جلوگیری کند.

منابع

- امانی، المیرا؛ فدایی، الناز؛ توکلی، مسعود؛ شیری، اسماعیل و شیری، ولی. (۱۳۹۶). مقایسه‌ی برنامه‌ریزی، توجه انتخابی و انعطاف‌پذیری شناختی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص (نارسایی خواندن). *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۷(۲)، ۹۴-۱۱۱.
- تبریزچی، نرگس و وحیدی، زهره. (۱۳۹۴). مقایسه‌ی تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۴(۴)، ۲۱-۳۵.
- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). *نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه با هوش هیجانی و هوش عمومی*. *مجله روان‌شناسی معاصر*، ۳، ۲۳-۳۱.
- جوکار، بهرام؛ و دلاورپور، محمد. (۱۳۸۶). رابطه تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۳(۳ و ۴)، ۶۱-۸۰.
- حیدری‌نسب، لیلا؛ احمدوند، زهرا؛ شعیری، محمدرضا (۱۳۹۲). واریانس اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۳)، ۲۲۹-۲۳۸.
- دانشفر، حسین. (۱۳۸۸). *آموزش و ارزیابی مهارت‌های زندگی*. تهران: انتشارات فاطمی.
- دلاور، علی. (۱۳۸۷). *مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*، تهران: انتشارات رشد، چاپ ششم.
- رستمی، چنگیز؛ جهانگیرلو، اکرم؛ سهرابی، احمد؛ واحمدیان، حمزه. (۱۳۹۵). *نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانشجویان*. *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۶۱-۵۰.
- سواری، کریم؛ بشلیده، کیومرث؛ و شهنی بیلاق، منیجه. (۱۳۸۸). ارتباط مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک‌شده با اهمال‌کاری تحصیلی. *روان‌شناسی تربیتی (روان‌شناسی و علوم تربیتی)*، ۵(۱۴)، ۹۹-۱۱۲.

سواری، کریم (۱۳۷۸). ارتباط ساده و چندگانه اهداف چهارگانه پیشرفت (عملکردگرایی، عملکرد گریزی، تبجرگریزی، تبجرگرایی)، مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک شده با اهمال کاری تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشکده روان شناسی. دانشگاه پیام نور مرکز اهواز.

سیف، علی. اکبر. (۱۳۸۸). روان شناسی پرورشی نوین، روان شناسی یادگیری و آموزش، ویرایش ششم، تهران: نشر دوران.

- Amani, E., Fadaei, E., Tavakoli, M., Shiri, E., & Shiri, V. (2018). Comparison among children with specific learning disorder (SLD) and typically children on measures of planning, selective attention and cognitive flexibility. *Journal of Learning Disabilities*, 7(2), 94-111. (Persian)
- Aynur, P. Murat, A. & Can, B. (2011). Academic procrastination behaviour of Pre-service Teachers' of celalbayar university. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 29, 1418- 1425.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Custer N. (2018). Test anxiety and academic procrastination among prelicensure nursing students. *Nursing Education Perspectives*. 39(3), 162-3.
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 141, 123-126
- Daneshfar, h (2009). *Teaching and evaluating life skills*. Tehran: Fatemi Publishing. (Persian).
- Delavar, A. (2007). *Theoretical and Scientific Foundations of Research in the Humanities and Social Sciences*, Tehran: Growth Publication, Sixth Edition. (Persian).
- Dennis, JP., & Vander, Wal. JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapist Research*, 34(3):241-5.
- Dionne, F. (2016). Using acceptance and mindfulness to reduce procrastination among university students: Results from a pilot study. *Revista Prâksis*, 1, 8-20
- Dishion, TJ., Connell, A. (2006). Adolescents' resilience as a self-regulatory process: promising themes for linking intervention with developmental science. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094:125-38.
- Eyni, S. (2020). The effectiveness of mentalization-based therapy on improving object relations of people with borderline personality disorder. *Journal of Research in Psychopathology*, 1(1), 16-23.
- Fatima, T., Shamim, F., Naseer, S., Syed, F., & Qazi, S. (2019). Precarious Employment, Concentration Problems and procrastination: Trait Mindfulness as a moderator. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2019, No. 1, p. 17104). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.

- Hashemi, Z., Mahmood Alilu, M., & Hashemi, T. (2020). The effectiveness of metacognitive therapy in patients with depression: Two years of follow-up. *Journal of Research in Psychopathology*, 1(1), 1-9.
- Heydarinasab L, Ahmadvand Z, Shairi MR.(2013). An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples. *International Journal of Behavioral Sciences*.7(3),229-37. (Persian).
- Hoa, L. M. (2015). What predicts your grade better? (Correlates of academic performance, self-efficacy and explanatory style with academic performance. *Weber Psychiatry & Psychology*, 1, 1-18.
- Jokar, B., & Delavarpor, M. (2007). The relationship of educational excursion with the goals of progress. *Journal of Educational New Ideas*, 3 (3 and 4), 80-61. (Persian).
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, TN. (2009). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Delta.
- Keng, SL., Moria, J., Smoski, B., Clive, J., & Robins, A. (2014). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*.31(6),1041-1056.
- Kervin CE, Barrett HE.(2018) *Emotional management over time management: Using mindfulness to address student procrastination. WLN: A Journal of Writing Center Scholarship*.42(9-10),10-8.
- Oksuz, Y., & Guven, E. (2014). The Relationship between Psychological Resilience and Procrastination Levels of Teacher Candidates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3189-319.
- Özer, B. U., & Saçkes, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 512-519.
- Robins, CJ. (2003). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive Behavior Practice*, 9(1): 50-7.
- Robinson, LE., & Goodway, JD. (2009). Instructional climates in preschool children who are atrisk. Part I: Object-control skill development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3):42-533.
- Rostami, C.H., Jahangirloo, A., Sohrabi, A., Vahmadian, H. (2016). The Role of Cognitive Flexibility and Mindfulness in Prognosing Students' Impact. *Zanjou Journal of Medical Sciences*, 61-50.(Persian).
- Rutten, B. P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., ... & Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 128(1), 3-20.
- Schommer-Aikins, M., & Easter, M. (2018). Cognitive flexibility, procrastination, and need for closure linked to online self-directed learning among students taking online courses. *Journal of Business and Educational Leadership*, 8(1), 112-121.
- Saif, AS U (2009). *New Educational Psychology, Psychology of Learning and Education*, Sixth Edition, Tehran: Publishing Duran.(Persian).

- Savari K., Bashlideh, K., & Shahni Yilaq, M. (1388). The relationship between time management and perceived self-efficacy with academic procrastination. *Educational Psychology (Psychology and Educational Sciences)*, 5 (14), 99-112
- Savari, K. (2009). Simple and multiple communication Four goals of progress (Functionalism, Exitability, Excellence, Excellence), *Time Management and Perceived Self-efficacy with Academic Neglect*. Master's Degree in Psychology, Faculty of Psychology. Pahne Noor University of Ahvaz Center. (Persian)
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (2009). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4)387-394
- Steel, P. (2000). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94
- Steel, P. (2002). Correlations of procrastination with the big five personality traits. Unpublished raw data.
- Sternberg, R. J., & Frensch, P. A. (2). On being an expert: A cost-benefit analysis. In *The psychology of expertise* (pp. 191-203). Springer, New York, NY.
- Tabrizchi, N., & Vahidi, Z. (2015). Comparing emotional regulation, mindfulness and psychological well-being in mothers of students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 4(4), 21-35. (Persian)
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., & Williams, M. (2012). How doe cognitive therapy prevent depressive relapse and wh should attentional control (mindfulness training help? *Behavior Research Therapy*, 33(1), 25-39.
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., ... & Chan, R. C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 66.

The role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting student procrastination

P. Emamverdi¹ & M. Taher²

Abstract

The aim of this study was to investigate the role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting students' academic procrastination. The research design was descriptive-correlational. The statistical population included all male and female high school students in Damghan city in the academic year 1396-1397. Among them, a sample of 220 people was selected using multi-stage cluster random sampling method and answered the Solomon and Rathblum procrastination questionnaire, mindfulness questionnaire, and cognitive flexibility questionnaire. Pearson correlation test and multiple regression were used to analyze the data. The results of correlation test showed that there is a negative relationship between the component of action with awareness and lack of reaction of mindfulness to academic procrastination ($P < 0.01$). There is a negative relationship between cognitive flexibility and students' academic procrastination ($P < 0.01$). The results of regression analysis showed that cognitive flexibility and mindfulness can predict academic procrastination. Cognitive flexibility enables one to deal appropriately and effectively with pressures, emotional and social issues, and mindfulness enables one to live in the moment and appreciate the opportunities and value of time. Therefore, each of them somehow reduces the academic procrastination in students.

Keywords: Academic procrastination, Cognitive flexibility, Mindfulness

¹ . M.A. of General Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.

² . Corresponding author: Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran Mahboobe.Taher@yahoo.com