نشریه مطالعات آموزشی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش
سال هفتم، شماره دوم، نیمسال دوم تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷
مقاله تحقیقاتی

رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران

فاطمه مختاری[۱]، مریم ذوالفقاری[۲]

چکیده

مقدمه: در جوامع امروزی موانع متعددی برای پیشرفت تحصیلی وجود دارد که در عملکرد دانش‌آموزان اختلال ایجاد می‌کند. یکی از این موانع که موجب افت در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، تعلل‌ورزی تحصیلی است که شیوع بسیار دارد و در اغلب موارد پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به همراه دارد. هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران بود.

روش‌ها: روش پژوهشی مورد استفاده در پژوهش حاضر، توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش تمامی دبیرستان‌های دخترانه‌ی شهر تهران در سال ۹۶ -۹۷ بود. روش نمونه‌گیری مورد استفاده نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود که طی آن از میان تمامی دبیرستان‌های دخترانه چند مدرسه انتخاب شد. ابزارهای مورد استفاده برای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبرگ (۲۰۰۶) پرسشنامه تنظیم هیجانی شوت (۱۹۹۸) و پرسشنامه تعلل‌ورزی تاکمن (۱۹۹۱) بود. در نهایت داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۳) و در دوسطح آمار توصیفی (میانگین، واریانس، انحراف معیار...) و استنباطی (پیرسون، رگرسیون گام به گام...) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: نتایج نشان داد بین ذهن آگاهی و تعلل‌ورزی در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه تهران رابطه منفی و معناداری با ضریب همبستگی ۰/۷۷- وجود دارد. بین تنظیم هیجان و تعلل‌ورزی در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه تهران رابطه منفی و معناداری با ضریب همبستگی ۰/۴۸- وجود دارد. همچنین ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی، میزان تعلل‌ورزی را در بین دانش‌آموزان مقطه متوسطه با ۰/۷۸ پیش‌بینی می‌کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشانگر اهمیت ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به عنوان مهارت‌های روانشناختی و هیجانی در کاهش تعلل‌ورزی دانش آموزان است. افرادی که در مقیاس ذهن آگاهی نمرات بالاتری کسب می‌کنند، به احتمال بیشتری در زمان حال حضور دارند، نسبت به پدیده‌های درونی و بیرونی، هوشیار و آگاه هستند، نگرشی غیرقضاوت گونه همراه با پذیرش نسب به پدیده‌ها را در خود پرورش داده‌اند و به جای برخوردهای واکنشی و غیر سازنده، به شیوهای سازنده و کنشگرانه در برابر اتفاقات زندگی مقابله می‌کنند.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، تعلل‌ورزی، دانش آموزان

مقدمه

تعلل‌ورزی (Academic Procrastination) به معنای یک دوره تاخیر عمدی در عملی است که علی‌رغم آگاهی از نتایج منفی آن ادامه پیدا می‌کند و اغلب به عملکرد نامطلوب منجر

۱- کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه علوم تحقیقات.واحد تهران
آدرس الکترونیکی: Fatemeh.mokhtari1@yahoo.com
۲- کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه تهران شمال
آدرس الکترونیکی: dr.akhosravi94@gmail.com

می‌شود که چنین رفتاری ممکن است در مقاطع تحصیلی مختلف بسیار شایع باشد. این پدیده شایع به طور عمده در فرآیندهای آموزشی دیده شده و اعتقاد بر این است که در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر دارد (۱). تعلل‌ورزی به عنوان یک نقص خودتنظیمی مفهوم‌سازی شده است که بیانگر وظیفه‌شناسی پایین، تکانشگری بالا و مشکلات کنترل افکار می‌باشد (۲). تعلل‌ورزی با رفتارها و پیامدهای منفی مانند ارائه با تاخیر تکلیف، شتاب در آماده کردن خود برای امتحان، اضطراب اجتماعی، کاربرد راهبردهای خودناتوان سازی، ترس از شکست، اجتناب از تکلیف، عملکرد گریزی، خودتنظیمی پایین، مسئولیت‌پذیری و موفقیت پایین رابطه دارد. همچنین تعلل‌ورزی موجب پیامدهای منفی و مخرب مرتبط با سلامتی همچون فشارهای روانی، واکنش استرس فیزیکی، مشکلات مربوط به خواب، خستگی و بیماری، خشم، شرم، نارضایتی و احساس اضطراب می‌شود (۳، ۱). سولومن و راثبلوم (Solomon& rothblum) (۱۹۸۴) نشان داده‌اند که ۴۶ درصد از دانش‌آموزان گزارش کرده‌اند که همیشه، تهیه گزارش نیمسالی را به تعویق می‌اندازند و تعلل‌ورزی برای ۲۰ تا ۳۰ درصد از دانش‌آموزان به مشکل جدی تبدیل شده است که بر موفقیت تحصیلی و کیفیت زندگی آن‌ها تاثیر می‌گذارد (۴). همچنین یافته‌های مطالعه دیگری که در شهر یزد انجام گرفت بیانگر آن است که ۸۴ درصد از افراد گروه نمونه دارای تعلل‌ورزی تحصیلی بودند (۵). ذهن افراد تعلل‌ورز سرشار از افکار قضاوت‌کننده، واکنشی، قضاوت‌گونه، خودانتقادی و منفی است که مانع از فعالیت سازنده آن‌ها می‌شود. در این میان باید به نقش موثر برخی مهارت‌های روان‌شناختی و هیجانی همچون ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان اشاره کرد که می‌توانند در افزایش توانمندی افراد در حوزه‌های مختلف زندگی به خصوص در زندگی تحصیلی کمک کند (۶). فرهنگ لغت آکسفورد. ذهن‌آگاهی (mindfulness) را حالت ذهنی تعریف می‌کند که بر لحظه کنونی آگاهی داشته و تمامی احساسات، افکار و احساسات بدنی در آن لحظه را بپذیرد (۷). دشواری در تنظیم هیجان هم همانند دشواری در ذهن‌آگاهی، یکی از پیامدهای مهم دوره نوجوانی محسوب می‌شود. تامپسون، تنظیم هیجان را، فرایندی درونی و بیرونی همراه با عامل نظارت، ارزش‌گذاری و تعدیل عکس العمل‌های هیجانی، مخصوصا هیجان‌های شدید و موقتی، برای دست‌یابی به اهداف شخصی می‌داند (۳). پژوهش‌ها بیانگر این است که سطوح پایین ذهن‌آگاهی در نوجوانان با مشکلات مرتبط با سلامت روان اضطراب و افسردگی، سلامت هیجانی مرتبط است. همانند اکثر مهارت‌ها، ذهن‌آگاهی با تمرین بهبود می‌یابد و دانش‌آموزان آموزش دیده در ذهن آگاهی می‌تواند به تمرکز بیشتر بر روی وظیفه یا درس دست یابند (۷). ذهن‌آگاهی در لحظه یادگیری و همچنین در مهارت‌های متمرکز در آینده بیشتر مفید است. دانش‌آموزان می‌توانند عادت‌های مطالعه، برنامه‌ریزی و مهارت‌های تحصیلی خود را از طریق ذهن‌آگاهی بهبود دهند (۷) از طریق ذهن‌آگاهی، افراد تلاش می‌کنند تا نسبت به الگوهای تفکر، هیجان و واکنش خودآگاهی یافته و دست به بهترین انتخاب برای رسید به اهداف تعیین‌شده بزنند درواقع، ذهن‌آگاهی، کمک می‌کند که فرد برخوردی ملایم، سازگار و متعادل با تجربه زمان حالش داشته و از پاسخ‌های عادت شده و خودکار و غیر عمدی بپرهیزد. پژوهش‌ها نشان داده است که ذهن‌آگاهی نه تنها در سطح نظری بلکه در سطح عملی و تجربی با مفهوم تنظیم هیجان ارتباط دارد (۸). یکی دیگر از متغیرهایی که علاوه بر ذهن‌آگاهی، استفاده از آن اهمیت بالایی در بهبود عملکرد تحصیلی دارد و سبب موفقیت و پیشرفت آن‌ها در تمام زمینه‌ها، می‌شود تنظیم هیجان (emotion regulation) است. تنظیم هیجان فرآیندی است که به افراد در افزایش، کاهش و یا حفظ مولفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی کمک می‌کند و در اثر برخورداری از مهارت تنظیم هیجانی، افراد توانایی این را دارند که هیجان خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند و در صورتی که درگیر هیجانات

ناخوشاند همچون احساس اندوهگینی شوند، بتوانند از شدت آن کم کنند (۳). تنظیم هیجان می‌تواند شامل هر نوع راهبرد مقابله باشد که فرد در هنگام رویارویی با شدتی ناخواسته از هیجان، از آن استفاده می‌کند. توجه به این نکته مهم است که تنظیم هیجان، همانند یک ترموستات حفظ کننده تعادل است، بدین مفهوم که می‌تواند هیجان‌ها را متعادل ساخته و آن‌ها را در یک گستره‌ی قابل اداره‌کردن نگه دارد تا فرد بتواند با آن‌ها مقابله کند. این متعادل سازی چه در جهت افزایش و چه در جهت کاهش ممکن است چنان حالت افراطی پیدا کند که موقعیتی بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد را پدید آورد. تنظیم هیجان مانند هر روش مقابله دیگر است، یعنی به رفتار مربوطه یا موقعیت مربوطه بستگی دارد و نمی‌توان بدون هیچ ارتباطی با فرد مورد نظر و موقعیت مورد نظر در همان لحظه، ماهیتی دردسر ساز یا انطباقی داشته باشد (۹). قاسمی جوبنه، در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان به عنوان مهارت‌های روان‌شناختی و هیجانی در تعلل‌ورزی دانشجویان اهمیت دارد و ارائه آموزش‌هایی مبتنی بر ارتقای ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان در محیط‌های آموزشی، منجر به کاهش تعلل‌ورزی در دانشجویان خواهد شد (۳). همچنین سروئیس، در پژوهشی تحت عنوان ارتباط بین ذهن‌آگاهی، استرس و سلامت جسمی، به این نتیجه رسید که تعلل‌ورزی با ذهن‌آگاهی پایین، استرس زاید و سلامتی تصوری ضعیف همبسته است (۱۰). با توجه به مطالب و پیشینه پژوهشی مطرح شده، تعلل‌ورزی یکی از عوامل تهدید کننده سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به حساب می‌آید، اما برخورداری از مهارت ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با پیامدهای مثبت روان‌شناختی و سلامت هیجانی همراه است. به همین دلیل هدف از پژوهش حاضر بررسی این مساله است که آیا بین ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه وجود دارد؟ آیا بین ذهن‌آگاهی با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه وجود دارد؟ آیا بین تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه وجود دارد؟ آیا بین ذهن‌آگاهی با تنظیم هیجانی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه وجود دارد؟

روش کار

این پژوهش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. چرا که به دنبال ارتباط معنادار بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه است. که طی آن پژوهشگر با توزیع پرسشنامه مد نظر بین نمونه انتخاب شده (دختران دبیرستانی شهر تهران در سال ۹۷-۹۶) داده‌های مورد نظر را جمع‌آوری و سپس در قالب آزمون‌های آماری مربوطه، همبستگی و ارتباط بین متغیرها را مورد بررسی قرار داد. جامعه آماری این پژوهش تمامی دبیرستان‌های (دوره دوم) دخترانه‌ی منطقه ۵ شهر تهران در سال ۹۷-۹۶ می‌باشد. روش نمونه‌گیری مورد استفاده نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی است که طی آن از میان تمامی دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه منطقه ۵ شهر تهران چند مدرسه انتخاب و در چند کلاس به صورت تصادفی پرسشنامه‌ها بین ۳۰۰ نفر آن‌ها توزیع و جمع‌آوری گردید. ابزار پژوهش شامل سه پرسش نامه بود الف-پرسشنامه ذهن آگاهی این مقیاس توسط فرایبورگ (۲۰۰۶) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه است و از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت از همیشه (۴) تا به ندرت (۱) به سؤالات پاسخ دهد. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است. پایایی این پرسش نامه در پژوهشی که توسط محمد خانی انجام شده ۹۳/ ۰ و در پژوهش قاسمی ۰/۷۹ به دست آمده است. در این پژوهش پایایی با استفاده از روش الفای کرونباخ ۹۱ به دست آمده

است. ب) پرسشنامه تعلل‌ورزی برای آزمون و سنجش تعلل یا اهمال کاری که پرسشنامه استاندارد تاکمن (۱۹۹۱) مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه یک مقیاس خودگزارشی ۱۶ماده‌ای است. شیوه نمره‌گذاری این پرسش نامه بر اساس مقیاس ۵ درجه لیکرت از خیلی زیاد (۵) تا خیلی کم (۱) طراحی شده است. پایین‌ترین نمره در این پرسش نامه ۱۶ و بالاترین نمره ۹۰ می‌باشد. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشانه تعلل بالا در آن است. تاکمن، پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۶گزارش کرده است. در این پژوهش با استفاده از روش الفای کرونباخ پایایی ۸۱ به دست آمده است. ج) پرسشنامه تنظیم هیجان، در پژوهش حاضر برای بررسی اندازه‌گیری تنظیم هیجان از خرده مقیاس تنظیم هیجانی که توسط شوت و همکاران در سال ۱۹۸۸ ساخته شد، با مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۵ است، استفاده شده است. این خرده مقیاس دارای ۱۰سؤال است و نمرات بیشتر نشانگر تنظیم هیجان بیشتر است. پایایی این خرده مقیاس در پژوهشی که توسط محمدخانی و همکاران صورت گرفت با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳گزارش شد. مطالعه‌ای که بر روی نوجوانان کانادایی انجام شد این مقیاس در میان نوجوانان، پایایی ۰/۸۴ برای تنظیم هیجانی در پژوهش جواهری کامل نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۸ به دست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه، با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمده است. در این تحقیق داده‌ها در دو سطح گردآوری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند: الف: در سطح آمار توصیفی؛ از نمودارها، جدول‌های توزیع فراوانی، درصدهای مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی استفاده شد. ب: در سطح آمار استنباطی؛ متناسب با سنجش داده‌ها و مفروضات آماری از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، ماتریس همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. شرکت در این طرح به صورت داوطلبانه بود و دقت لازم در زمینه محرمانه بودن اطلاعات پرسشنامه‌های تکمیل شده توسط افراد اعمال شد به این منظور اطلاعات مربوط به این افراد بدون نام و تنها با کد شناساننده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۳۰۰ پرسشنامه توزیع شد و از این تعداد ۲۸۲پرسشنامه برگشت داده شد. دامنه سنی دانشجویان از بین ۲۸۲نفر شرکت‌کننده در پژوهش ۷۶نفر (۲۷٪) در گروه سنی ۱۶ سال، ۱۰۱ نفر (۳۵٪) در گروه سنی ۱۷ سال، ۱۰۵نفر (۳۷٪) در گروه سنی ۱۸ سال بودند. میانگین و انحراف استاندارد چهار مولفه: سبک یادگیری: عینی (۲۵/۲۰±۴/۹۰)، (انتزاعی (۲۷/۳۳±۳/۴۰)، تاملی (۲۸/۴۹±۴/۴۸)، فعال (۲۲/۶۷±۳/۳۵)، میانگین و انحراف استاندارد تفکر انتقادی (۴۹۷۹±۸/۱۸)، و میانگین و انحراف استاندارد فراشناخت (۷۲/۳۴±۷/۲۳)، به دست آمده است میانگین و انحراف استاندارد «ذهن آگاهی » به ترتیب برابر با (۴۵/۸۲±۹/۹۹)، میانگین و انحراف استاندارد «تنظیم هیجان» به ترتیب برابر با (۳۵/۳۶±۸/۷۳)، میانگین و انحراف استاندارد «تعلل‌ورزی» به ترتیب برابر با (۴۹/۰۷±۹/۴۷) به دست آمد.

بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه وجود دارد. جدول ۱ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی مدل برابر با ۰/۷۸۲ می‌باشد مقدار R^2 نشان می‌دهد که ۰/۶۱۱ از تغییرات تعلل‌ورزی به

جدول ۱- نتایج آزمون رگرسیون

مدل	R	R^2	مجذورR تعدیل‌شده	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۷۸۲	۰/۶۱۱	۰/۶۰۸	۵/۹۳

جدول ۲- تحلیل واریانس برای متغیرهای معنادار پیش‌بین (ذهن آگاهی و تنظیم هیجان)

مدل	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموعه مجذورات	مقدارf	سطح معناداری
۱	رگرسیون	۱۵۴۲۰/۰۹۵	۲	۷۷۱۰/۰۴۷	۲۱۸/۸۹۰	۰/۰۰۱
	باقیمانده	۹۸۲۷/۳۴۱	۲۷۹	۳۵/۲۲		
	کل	۲۵۲۴۷/۴۳۶	۲۸۱			

خاطر تأثیر متغیرهای تنظیم هیجان و ذهن آگاهی می‌باشد. بر اساس نتایج جدول مقدار به دست آمده F (۳۷/۹۶) که در سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار است، نشان می‌دهد متغیرهای مستقل از قدرت تبیین بالای برخوردار بوده و قادرند به خوبی میزان تغییرات و واریانس متغیر وابسته را توضیح دهد. به عبارتی مدل رگرسیون تحقیق مدل خوبی است و به کمک آن قادرییم تغییرات متغیر وابسته (تعلل‌ورزی) را براساس ۲ متغیر مستقل مورد نظر تبیین کنیم.

بین ذهن آگاهی با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه وجود دارد. با توجه به جدول ۳ از آنجایی که ذهن آگاهی با تعلل‌ورزی فاصله‌ای هستند از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. ضریب همبستگی به‌دست‌آمده برابر با r=-۰/۷۷۲ درسطح معناداری P≤۰/۰۱ معنادار می‌باشد. بین تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه وجود دارد. با توجه به جدول ۴ از آنجایی‌که تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی فاصله‌ای هستند از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. ضریب همبستگی به‌دست‌آمده برابر با r=-۰/۴۸۱ درسطح معناداری P≤۰/۰۱ معنادار می‌باشد. لذا بین تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در این پژوهش مقدار رگرسیون (R^2) ۰/۲۳ درصد شده است به این معنا که تنظیم هیجان ۰/۲۳ درصد توانایی پیش‌بینی تعلل‌ورزی را داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج فرضیه اول نشان داد، بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج یافته‌های پژوهش ضریب همبستگی مدل برابر با ۰/۷۸۲، مقدار R^2 نشان داد که ۰/۶۱۱ از تغییرات در استفاده از به خاطر تأثیر متغیرهای تنظیم هیجان و ذهن آگاهی می‌باشد در تبین این نتایج می‌توان گفت که از ویژگیهای افراد تعلل‌ورز این است که ترس از

جدول ۳- آزمون همبستگی پیرسون بین ذهن آگاهی با تعلل‌ورزی

متغیر	شاخص آماری		
	ضریب همبستگی(R)	R^2	P -value
ذهن آگاهی با تعلل ورزی تحصیلی	-۰/۷۷۲**	۰/۵۹۷**	۰/۰۰۰

* P≤۰/۰۵ ** P≤۰/۰۱

جدول ۴- آزمون همبستگی پیرسون بین تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی

متغیر	شاخص آماری		
	ضریب همبستگی(R)	R^2	P –value
تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی	-۴۸۱**	۰/۲۳۱**	۰/۰۰۰

* P≤۰/۰۵ ** P≤۰/۰۱

شکست دارند، از عزت نفس و خودکارآمدی پایین در رنج هستند و نسبت به آینده بدبین بوده و امیداور نیستند. در واقع ذهن آنها سرشار از افکار قضاوت کننده و منفی است که مانع از فعالیت سازنده آنها می‌شود و تعلل‌ورزی را به دنبال دارد. این افکار که جنبه واکنشی، قضاوت گونه و خود انتقادی دارد باعث می‌شود که فرد انگیزه‌های برای انجام دادن تکالیفش نداشته باشد، هر چند که می‌داند برای رسیدن به اهداف و موفقیت باید قدم بردارد. در مقابل ذهن‌آگاهی به معنی مشاهده غیر قضاوت گونه افکار، احساسات و هیجانات است. افراد برخوردار از مهارت ذهن آگاهی می‌دانند که افکار فقط افکار هستند، و فرد ذهن آگاه نسبت به ماهیت تخریب کننده برخی از این افکار که باعث ترس از شکست و ناامیدی در فرد می‌شود، هوشیار و حساس می‌شود. در نتیجه فردی که نسبت به افکار، احساسات و هیجانات خود آگاهی بیشتری داشته باشد، کمتر تحت تأثیر افکار منفی و مخرب و احساسات و هیجانات ناخوشایند قرار می‌گیرد. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات بابای (۱۳۹۶) قاسمی و همکاران (۱۳۹۵) گاگنن و همکاران (۲۰۱۶). سیروئیس (Sirois, F. M., & Tosti) (۲۰۱۲) همراستا می‌باشد (۱۱، ۳، ۴، ۱۰). نتایج فرضیه دوم بین ذهن آگاهی با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه منفی و معنادار را نشان داد که با توجه به نتایج یافته‌های پژوهش ضریب همبستگی به‌دست‌آمده برابر با r=-۰/۷۷۲ درسطح معناداری P≤۰/۰۱ معنادار می‌باشد. لذا بین ذهن آگاهی با تعلل‌ورزی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در این پژوهش مقدار رگرسیون (R^2) ۵۹/ درصد شده است به این معنا که ذهن اگاهی ۰/۵۹ درصد توانایی پیش‌بینی تعلل‌ورزی را داشته است. در تبین این فرضیه می‌توان گفت، ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد، پیگیری تکالیف را بالا ببرد و تعلل‌ورزی را پایین بیاورد و سلامتی را بهبود ببخشد. هر چه میزان آگاهی و هشیاری فرد بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را ارزشیابی کند و عملکرد مناسبی را در پیش گیرد و کمتر احتمال دارد دچار تعلل‌ورزی شود. به طور مثال دانش آموزان به دلایل مختلف همچون برخی احساسات و مسائل حل نشده، بهزیستی ذهنی و سلامت هیجانی ادراک شده پایین، عدم برخورداری از مهارتهای رفتاری و یا عدم آگاهی از نقاط ضعف خود به تعلل‌ورزی روی می‌آورند. در حالی که ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعالی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های مختلف، همان طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند. این فرضیه با نتایج تحقیقات سیروئیس (۲۰۱۲)، کافی و همکاران (۲۰۱۰)، بابای (۱۳۹۶) چراغیان، (۱۳۹۳) همراستا می‌باشد (۱۰، ۱۲، ۱۱، ۱۳). همچنین دیگر یافته‌ها بین تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران رابطه منفی و معناداری نشان داد که با توجه به نتایج یافته‌های پژوهش ضریب همبستگی به‌دست‌آمده برابر با r=-۰/۴۸۱ درسطح معناداری P≤۰/۰۱ معنادار می‌باشد. لذا بین تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در این پژوهش مقدار رگرسیون (R^2) ۰/۲۳درصد شده است به این معنا که تنظیم هیجان ۰/۲۳ درصد توانایی پیش‌بینی تعلل‌ورزی را داشته است. در تبین این نتایج می‌توان گفت که با افزایش تنظیم هیجان، میزان تعلل‌ورزی نیز کاهش پیدا می‌کند. دانش آموزان ممکن است به دلایل مختلف از جمله افسردگی، اضطراب، استرس، عزت نفس پایین و عدم برخورداری از مهارت‌های مناسب همچون خود مدیریتی، خود نظم بخشی و مدیریت زمان، در انجام کارها تعلل‌ورزی از خود نشان دهند و در نتیجه نتوانند در راه رسیدن به اهدافشان گام بردارند. در واقع در تبیین ارتباط بین تنظیم هیجان و تعلل‌ورزی می‌توان این طور استدلال کرد که دانش آموزان برخوردار از مهارت تنظیم هیجانی به دلیل اینکه میزان بیشتری از بهزیستی و سلامتی را تجربه می‌کنند و از مهارتهای رفتاری بیشتری برخوردار هستند، در صورت

مواجه با شرایط زمینه ساز تعلل‌ورزی، بهتر می‌توانند با آن مقابله سازنده کنند، در نتیجه میزان کمتری از تعلل‌ورزی را نیز از خود بروز می‌دهند..

پیشنهادات

- مدیران مدرسه در ایجاد و توسعه روش‌های مبتنی برذهن آگاهی موثر تلاش کنند.
- آنچه در نهایت منجر به پیشرفت تحصیلی و اهمیت بیشتر به مقوله تعلل‌ورزی و راه‌های کاهش آن می‌شود، وجود حمایت همه جانبه مدیران و تداوم این حمایت است.
- تدوین برنامه تنظیمات هیجانی و ذهن آگاهی در جهت کاهش هر چه بیشتر تعلل‌ورزی در زمینه تحصیل

محدودیت‌ها

- محدود بودن یافته به دانش آموزان متوسطه منطقه ۵ تهران و عدم تعمیم‌پذیری به سایر دانش آموزان
- محدود کردن ابزار سنجش و جمع‌آوری اطلاعات به پرسش‌نامه و استفاده نکردن از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات ازجمله مشاهده یا مصاحبه و...
- عدم همکاری بعضی دانش آموزان در تکمیل و ارجاع پرسش نامه.

References

1- KARATAS, Hakan. Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. Anthropologist, 2015, 20.1: 2.

2- Rebetez, M. Marie My Lien, et al. Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. Personality and Individual Differences, 2016, 101: 435-439.

۳- خلیلی صدرآباد، مریم. ارائه مدلی جهت تبیین روابط بین آرایش ذهنی، اهداف پیشرفت و تعلل‌ورزی تحصیلی (پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی) ۱۳۹۶. ۱۲۳-۱

4- GAGNON, Joel; DIONNE, Frederick; PYCHYL, Timothy A. Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. Journal of Contextual Behavioral Science, 2016, 5.2: 97-102.

۵- رادمنش، حمید. همدل یابی روابط بین اهداف پیشرفت و تعلل‌ورزی تحصیلی با عملکرد ریاضی دانش آموزان دختر اول دبیرستان یزد.(پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه یزد):۱۳۹۳ ۱۳۵-۱

۶- قاسمی، رضا، موسوی، ولی الله، ظنی پور،آذین. رابطه بین ذهن آگاهی با تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان. فصل نامه راهبرد های آموزش در علوم پزشکی، ۱۳۹۵ ، ۹(۲)، ۱۴۱-۱۳۴.

7- ELAND, Matt. Mindfulness and Student Success. Journal of Adult Education, 2015, 44.1: 19-24.

8- Vujanovic, A. Anka A., et al. Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. Cognitive behaviour therapy, 2010, 39.3: 203-213.

۹- محبی نورالدین وند، محمد. داودی، لیلا. نقش راهبردهای تنظیم هیجان در اهمال کاری تحصیلی. دومین کنفراس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ۱۳۹۵،. ۱۲-۱.

10- Sirois, F. M., & Tosti, N. Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 2012, 30.4: 237-248

۱۱- بابای، کریم، میکاییلی ، فرزانه، پزشکی، هانا . رابطه ذهن آگاهی و فراهیجان در پیش بینی تنظیم هیجان- شناختی پرستاران تازه، نشریه پرستاری ایران، ۱۳۹۶ ۳۰(۱۰۵) ۱۱-۲۲.

12- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. Deconstructing mindfulness and constructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. Mindfulness, 2010, 1.4: 235-25

۱۳- چراغیان، حدیث، مدل بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن آگاهی و کیفیت خواب درمیان دانش آموزان شهرستان دلفان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی

The Relationships Among Mindfulness, Emotion Control and Educational Procrastination of High School Students in Tehran

Fatemeh Mokhtari[1], Maryam Zolfaghari[2]

Abstract

Introduction: In today's societies, there are many barriers to educational achievement that disrupt students' performance. One of these barriers which declines student's educational performance is educational procrastination that is highly prevalent and often has adverse and irreversible consequences. The purpose of this study was to determine the relationships among mindfulness, emotion control and educational procrastination of high school students in Tehran.

Methods: This study was a descriptive correlational research. The statistical population of this study was all female high school students in Tehran in 2017-2018. The sampling method was multi-stage cluster sampling in order to select some female high schools among all female high schools in Tehran. The instruments used for data collection were the Freiberger Mindfulness Questionnaire (2006), Shot Emotion Control Questionnaire (1998), and Tuckman's Deepening Questionnaire (1991). Finally, the collected data were analyzed at two levels of descriptive (mean, variance, standard deviation...) and inferential (Pearson, step by step regression...) statistics using SPSS software (version 23).

Results: The results indicated that there was a negative and significant relationship between mindfulness and procrastination among female high school students in Tehran with the correlation coefficient of -0.77. There is a negative and significant correlation between emotion control and procrastination among female high school students in Tehran with a correlation coefficient of -0.48. Also, mindfulness and emotional control predict the correlation coefficient of 0.78 for procrastination among female high school students in Tehran.

Conclusion: The results of this study indicate the importance of mindfulness and emotion control as psychological and emotional skills in decreasing students' procrastination. Individuals who attain higher scores in the mind-awareness scale are more likely to be present in the present, are alert and aware of internal and external phenomena, have developed a non-judgmental approach to acceptance of phenomena, and instead of reactive and non-constructive encounters, they confront productive and actionable ways of life.

Keywords: Mindfulness, Emotional Control, Procrastination, Students

1- Senior Researcher, Research University.
E-mail: Fatemeh.mokhthare1@yahoo.com
2-