Education Strategies in Medical
2016;9(2):134-141
www.edcbmj.ir
Original Article
Farname Inc.

The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students

Reza Ghasemi Jobaneh[1], Seyed Valiallah Mousavi[2], Azin Zanipoor[3], Maryam Alsadat Hoseini Seddigh[1]

1. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education Science, Kharazmi University, Tehran, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Literature and humanities, University of Guilan, Rasht, Iran.
3. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Article Information

Article history:

Received: 2016/04/04
Accepted: 2016/06/08
Available online: 2016/08/30

EDCBMJ 2016; 9(2): 134-141

Corresponding author at:

Ms. Azin Zanpoor

Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Tel:
+98 9119320825

Email:
asretalaee2@gmail.com

Abstract

Background and Aim: Procrastination is one of the psychological factors which is effective to reduce students' academic performance. The aim of current research was to investigate the relationship between mindfulness and emotion regulation with procrastination of students**.**

Methods: In this correlation research, the number of 335 students were selected by random clustering sampling method from University of Gilan in 2012-13 academic years. The students responded to procrastination questionnaire, short form of mindfulness inventory and emotion regulation scale, then gathered data were analyzed by Pearson correlation coefficient and regression analysis.

Results: The results showed that there exist a negative and significant relationship between mindfulness and emotion regulation with procrastination (P<0/01). The results of regression analysis indicated that mindfulness and emotion regulation could negatively and significantly predict by around 18 percent of procrastination among students.

Conclusions: the results of current research implies the importance of mindfulness and emotion regulation as psychosocial and emotional skills in procrastination of students. Thus, providing trainings based on improving of mindfulness and emotion regulation in academic environment will lead to reduction of procrastination of students.

KeyWords: Mindfulness, Emotion regulation, Procrastination, Academic performance

Copyright © 2016 Education Strategies in Medical Sciences. All rights reserved.

How to cite this article:

Sadeghi Z, Behrangi M, Abdollahi B, Zeinabadi H. The effect of education management based on strategies of educational neuroscience on student' learning improvement . Educ Strategy Med Sci. 2016; 9 (2) :1-9

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]

دوماهنامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
خرداد - تیر ۱۳۹۵
2016;9(2): 134-141
www.edcbmj.ir
مقاله پژوهشی

رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان

رضا قاسمی جوبنه[۱]، سید ولی اله موسوی [۲]، آذین ظنی پور [۳]، مریم السادات حسینی صدیق [۱]

۱. گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۲. گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
۳. گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله
دریافت:۱۳۹۵/۰۱/۱۶
پذیرش:۱۳۹۵/۰۳/۱۹
انتشار آنلاین:۱۳۹۵/۰۶/۰۹

EDCBMJ 1395 9(2):134-141

نویسنده مسئول:
آذین ظنی پور

گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

تلفن: ۰۹۱۱۹۳۲۰۸۲۵

پست الکترونیک:
asretalaee2@gmail.com

چکیده

زمینه و اهداف: تعلل ورزی یکی از مؤلفه‌های روانشناختی تأثیرگذار در کاهش عملکرد تحصیلی دانشجویان است. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی دانشجویان بود.

روش بررسی: این پژوهش از نوع همبستگی است که برای اجرای آن تعداد ۳۳۵ نفر از دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۳- ۱۳۹۲ به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و پرسش نامه تعلل ورزی، فرم کوتاه پرسش نامه ذهن آگاهی و مقیاس تنظیم هیجانی پاسخ دادند و داده‌های جمع آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($P<۰/۰۱$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که ذهن آگاهی و تنظیم هیجان می‌توانند به طور معناداری ۱۸ درصد تعلل ورزی در دانشجویان را به صورت منفی و معنادار پیش بینی نمایند.

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق حاضر نشانگر اهمیت ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به عنوان مهارت‌های روانشناختی و هیجانی در تعلل ورزی دانشجویان است. بنابراین ارائه آموزش‌هایی مبتنی بر ارتقای ذهن آگاهی و تنظیم هیجان در محیط‌های آموزشی، منجر به کاهش تعلل ورزی در دانشجویان خواهد شد.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، تعلل ورزی، عملکرد تحصیلی

کپی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفاده علمی از این مقاله برای مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی محفوظ است.

مقدمه

تعلل ورزی یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در جلوگیری از رشد شخصی است و می‌تواند مانعی جدی در رسیدن دانشجویان به اهدافشان باشد [۱]. تعلل ورزی به معنی تأخیر انداختن، و درنگ کردن است و زمانی رخ می‌دهد که فرد از انجام دادن کاری که لازمه رسیدن به موفقیت و اهدافش است، طفره برود و به بهانه‌های مختلف و نامعتبر انجام کارها را به تأخیر اندازد [۲،۳]. تعلل ورزی را می‌توان به عنوان یک عادت بد که بسیاری از افراد در زندگی روزانه با آن درگیر هستند، در نظر گرفت که باعث اخلال در انجام کارهای مهم و مفید روزانه می‌شود. به خصوص کارهایی که باید در مدت زمان مشخصی انجام شود [۴،۵].

رفتار مشکل آفرین تعلل ورزانه با پیامدهای منفی بسیاری مرتبط است به طوری که پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند تعلل ورزی با افسردگی، اضطراب و استرس، عزت نفس پایین، ترس از شکست و تنبلی مرتبط است [۶-۹]. تعلل ورزی باعث بی قراری، گوشه گیری و عقب نشینی به علت کمبود وقت یا انجام ناقص کارها می‌شود[۱-۳]. تعلل ورزی در جامعه دانشجویان می‌تواند باعث مشکلات عمده به خصوص کاهش عملکرد و پیشرفت تحصیلی و در نتیجه افزایش مشکلات روانشناختی شود [۱۰].

ذهن افراد تعلل ورز سرشار از افکار قضاوت کننده، واکنشی، قضاوت گونه، خود انتقادی و منفی است که مانع از فعالیت

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]

سازنده آن‌ها می‌شود [۹-۸]. همچنین دانشجویان تعلل ورز، به دلیل عدم برخورداری از برخی مهارت‌های مهم زندگی همچون تنظیم هیجان، ممکن است نتوانند با برخی چالش‌های روزمره زندگی زناشویی برخورد سازنده داشته باشند که زمینه ساز افسردگی، اضطراب و کناره گیری آن‌ها از فعالیت‌های تحصیلی و در نتیجه افت تحصیلی و تعلل ورزی می‌شود [۱۰-۷]. در این میان باید به نقش مؤثر برخی مهارت‌های روانشناختی و هیجانی همچون ذهن آگاهی و تنظیم هیجان اشاره کرد که می‌توانند در افزایش توانمندی افراد در حوزه‌های مختلف زندگی، به خصوص در زندگی تحصیلی کمک کند [۱۲-۱۱].

ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف شده است [۱۳]. افرادی که در مقیاس‌های مربوط به ذهن آگاهی نمرات بیشتری کسب می‌کنند، نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی بیشتری دارند و بیشتر با ویژگی‌های خودکار ذهنشان (به طور مثال تمایل به گریز از زمان حال و درگیر در گذشته و آینده بودن، نگرشی قضاوت گونه به پدیده‌های تغییرپذیر درونی و بیرونی) آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه به لحظه را در خود پرورش می‌دهند[۱۴].

ذهن آگاهی می‌تواند به افراد در بهبود جنبه‌های مختلف زندگی به خصوص در بهبود عملکرد یادگیری و تحصیلی نقش مفید داشته باشد. نتایج پژوهشی نشان داد که ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر نسبت به احساسات و افکار دشوار را افزایش و استرس را کاهش دهد، پیگیری تکالیف را بالا ببرد و تعلل ورزی را پایین بیاورد و سلامتی را بهبود ببخشد [۱۵]. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که ذهن آگاهی به دلیل تأثیر مثبتی که بر افزایش خودکنترلی و کمک طلبی دارد، می‌تواند باعث کاهش گرایش به تعلل ورزی شود [۱۶]. همچنین نتایج بررسی‌های انجام شده نشانگر آن است که تعلل ورزی با عدم حضور ذهن، استرس زیاد و بهزیستی روانشناختی ادراک شده پایین مرتبط است و افراد ذهن آگاه در انجام تکالیف موفق‌تر عمل می‌کنند، به همین دلیل به احتمال کمتری ممکن است که درگیر تعلل ورزی شوند [۱۱، ۱۸-۱۷].

یکی دیگر از متغیرهایی که علاوه بر ذهن آگاهی، استفاده از آن اهمیت بالایی در بهبود عملکرد دانشجویان دارد و سبب موفقیت و پیشرفت آن‌ها در تمام زمینه‌ها، مخصوصاً تحصیلی می‌شود، تنظیم هیجان است [۲۰-۱۹]. تنظیم هیجان فرآیندی است که به افراد در افزایش، کاهش و یا حفظ مؤلفه‌های 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 ناخوشایند همچون احساس اندوهگینی شوند، بتوانند از شدت آن کم کنند [۲۱]. افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجانی برخوردار هستند، می‌توانند به خوبی هیجانات منفی را کاهش دهند و یا کنترل کنند و بین تنظیم هیجان با کاهش آسیب رساندن به خود و کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معنادار وجود دارد [۲۲].

موقعیت‌های تحصیلی نیز پر از چالش‌هایی است که ممکن است تهدیدی برای بهزیستی هیجانی دانشجویان محسوب گردد. بنابراین برخورداری از مهارت تنظیم هیجان علاوه بر تأثیر کلی که می‌تواند بر بهبود کیفیت زندگی افراد داشته باشد، در بهبود وضعیت تحصیلی و کاهش تعلل ورزی نیز می‌تواند سهم عمده‌ای داشته باشد [۲۰، ۱۹].

نتایج یک بررسی نشان داد که تنظیم هیجان باعث افزایش کیفیت رابطه شاگرد و استاد می‌شود و شاگردانی که از تنظیم هیجان بالاتری برخوردار باشند، انگیزش تحصیلی بیشتری دارند و موفقیت بیشتری را کسب می‌کنند [۱۹]. نتایج پژوهشی دیگر نیز نشان داد که بین هیجانات خوشایند در محیط درس و تنظیم هیجان با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

در واقع هیجانات خوشایند به همراه برخورداری از مهارت تنظیم هیجان باعث کسب نمرات بیشتر در محیط آموزشگاهی می‌شود [۲۰]. همچنین تنظیم هیجان با بسیاری از عوامل زمینه ساز تعلل ورزی همچون افسردگی و اضطراب رابطه معناداری دارد. در واقع افرادی که بتوانند به تنظیم هیجانات خود به خصوص آن بخش از هیجانات که ناخوشایند می‌باشد، بپردازند، میزان کمتری از افسردگی و اضطراب را تجربه خواهند کرد که همه این‌ها با کاهش گرایش به تعلل ورزی مرتبط است[۶].

با توجه به مطالب مطرح شده، تعلل ورزی یکی از عوامل تهدید کننده سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان به حساب می‌آید، اما برخورداری از مهارت ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با پیامدهای مثبت روانشناختی و سلامت هیجانی همراه است. به همین دلیل هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان بود.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]

روش‌ها

روش این پژوهش از نوع همبستگی است. در پژوهش حاضر ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به عنوان متغیرهای پیش بین و تعلل ورزی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۵۰۰ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل مقطع کارشناسی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۱۳۹۳- ۱۳۹۲ می‌باشند که از میان آن‌ها ۳۳۵ نفر با توجه به جدول کرجسی و مورگان [۲۳] و به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند.

به منظور نمونه گیری، دانشجویان بر حسب رشته‌های تحصیلی، در ۹ خوشه دسته بندی شدند. در مرحله بعد هر یک از این خوشه‌ها بر اساس سال ورود به دانشگاه، به ۳۶ خوشه تقسیم گردید. پس از ثبت خوشه‌ها در یک جدول و به صورت تصادفی ۱۰ خوشه جهت انتخاب نمونه گیری انتخاب شد. سپس با مراجعه محقق به کلاس‌ها و ارائه توضیحاتی به دانشجویان در ارتباط با هدف از اجرای پرسشنامه، از آن‌ها خواسته شد که به همه سؤالات پرسشنامه صادقانه پاسخ دهند و اگر در پاسخ به سؤالات ابهامی داشتند، از محقق بپرسند. همچنین به صورت شفاهی به آن‌ها اطمینان داده شد که پاسخ‌هایشان کاملاً محرمانه خواهد ماند، بدین ترتیب افراد شرکت کننده با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. شرایط لازم برای ورود به پژوهش شامل رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش، دانشجوی مقطع کارشناسی بودن، مجرد بودن و عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی بود. در پژوهش حاضر به منظور بررسی تعلل ورزی از پرسشنامه‌های تعلل ورزی سولومون و راث‌بلوم، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ و خرده مقیاس تنظیم هیجانی شوت استفاده شده است.

پرسشنامه‌های تعلل ورزی سولومون و راث‌بلوم

پرسشنامه‌های تعلل ورزی سولومون و راث‌بلوم ۲۷ سؤال دارد و شامل سه مؤلفه به نامه‌های آماده شدن برای امتحان، آماده کردن تکالیف درسی و آماده کردن مقالات است. با جمع این مؤلفه‌ها، نمره کل به دست می‌آید و نمره بیشتر نشانگر تعلل ورزی بیشتر است. پرسشنامه در مقیاس لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره گذاری می‌شود. در ایران در پژوهشی که توسط مرتضوی و همکاران صورت گرفت، روایی و پایایی این پرسشنامه برای فرهنگ ایرانی معتبر و قابل قبول گزارش شد [۲۴]. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه گردیده است.

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ

در پژوهش حاضر به منظور سنجش ذهن آگاهی از فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ استفاده 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. شایان ذکر است که عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است. در طی یک بررسی در داخل کشور، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ توسط قاسمی جوبنه و همکاران ابتدا به فارسی ترجمه و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت.

روایی همزمان با مقیاس‌های خودکنترلی (r=۰/۶۹) و تنظیم هیجانی (r=۰/۶۸) در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها داشته و از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است. همچنین پایایی محاسبه شده با استفاده از ضرایب بدست آمده برای آلفای کرونباخ ۰/۹۲، تتای ترتیبی ۰/۹۳ و پایایی باز آزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد [۲۵]. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه گردیده است.

خرده مقیاس مقیاس تنظیم هیجانی

در پژوهش حاضر برای بررسی تنظیم هیجانی از خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شوت- که توسط شوت و همکاران در سال ۱۹۹۸ ساخته شد، استفاده شده است. آزمونی درجه توافق یا مخالفت خود را با هر جمله در یک مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت که از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) است، انتخاب می‌کند. این خرده مقیاس دارای ده سؤال 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 ۰/۹۳ گزارش شد [۲۶]. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه گردیده است.داده‌های گردآوری شده به وسیله نرم افزار SPSS-18 و با استفاده از آمار توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی یعنی ضریب همبستگی پیرسون (به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش) و تحلیل رگرسیون (به منظور

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]

پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس متغیرهای پیش بین) در سطح معناداری ۰/۰۰۱ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۳۳۵ دانشجو (۱۸۲ نفر مؤنث و ۱۵۳ نفر مذکر) با میانگین و انحراف معیار سنی ۲/۲۰ ± ۲۱/۱۹، شرکت داشتند. میانگین متغیرهای تعلل ورزی تحصیلی برابر با ۲۱/۴۳ ± ۶۵/۸۰، ذهن آگاهی برابر با ۸/۶۷ ± ۳۸/۰۳ و تنظیم هیجان برابر با ۸/۵۸ ± ۳۸/۷۰ بود. جدول شماره ۱، نتایج ضریب همبستگی پیرسون را نشان می‌دهد.

جدول ۱) ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳
۱. تعلل ورزی	۱		
۲. ذهن آگاهی	-۰/۳۹**	۱	
۳. تنظیم هیجان	-۰/۳۲**	۰/۴۳**	۱

ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق در جدول شماره ۱ ارائه شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد که بین ذهن آگاهی و تعلل ورزی با ضریب همبستگی ۰/۳۹-، ارتباط معنادار وجود دارد. همچنین بین تنظیم هیجان و تعلل ورزی با ضریب همبستگی ۰/۳۲-، ارتباط معنادار به دست آمد. این نتیجه بدین معنی است که با افزایش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان، میزان تعلل ورزی نیز کاهش پیدا می‌کند.

شایان ذکر است که همگی این ضرایب در سطح ۰/۰۱ $P<$معنادار هستند. به منظور پیش بینی تعلل ورزی بر اساس ذهن آگاهی و تنظیم هیجان از تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام استفاده شد و نتایج نشان داد که ذهن آگاهی (β=-۰/۳۰) و تنظیم هیجان (β=-۰/۱۹) می‌توانند ۱۸ درصد (R^2= ۰/۱۸) از واریانس متغیر ملاک یعنی تعلل ورزی تحصیلی در دانشجویان را به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ پیش بینی نماید.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی دانشجویان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین ذهن آگاهی و تعلل ورزی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. این یافته همسو با نتایج سایر تحقیقات نشانگر آن است که با افزایش ذهن آگاهی میزان گرایش فرد به تعلل ورزی نیز کاهش پیدا می‌کند [۱۸، ۲۹-۲۷].

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که از ویژگی‌های افراد تعلل ورز این است که ترس از 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 تعلل ورزی را به دنبال دارد. این افکار که جنبه واکنشی، قضاوت گونه و خود انتقادی 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.

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 [۳۰]. در تأیید یافته‌های فوق می‌توان به نتایج پژوهشی اشاره کرد که نشان داده است بین ذهن آگاهی با ابعاد سرمایه‌های های روانشناختی یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، خوش بینی و امیدواری در دانشجویان دانشگاه ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد [۳۱].

همچنین بین ذهن آگاهی با رفتارهای مرتبط با پیشرفت و عملکرد موفقیت آمیز و در نتیجه تعلل ورزی کمتر ارتباط معنادار وجود دارد. به طور مثال نتایج پژوهشی نشان داد که بین ذهن آگاهی و انجام تکلیف، ارتباط مثبتی وجود دارد که این امر می‌تواند در کاهش تعلل ورزی دانشجویان مؤثر باشد [۱۷]. با افزایش ذهن آگاهی، قدرت خود مدیریتی و تنظیم هیجان در فرد

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]

بالا رفته و افرادی که افزایش حالت ذهن آگاهی را تجربه می‌نمایند، روی لحظه حال و محرک‌های در حال تغییر درونی و بیرونی متمرکز می‌شوند و در نتیجه نسبت به نشانه‌های تعلل ورزی نیز آگاهی پیدا می‌کنند و این آگاهی مانع از این می‌شود که فرد به هر دلیل و توجیهی کارها را به تعویق بیندازد.

ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت هیجان نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد، پیگیری تکالیف را بالا ببرد و تعلل ورزی 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 تعلل ورزی شود [۱۵]. به طور مثال دانشجویان 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 تعلل ورزی 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 می افتند، کمک می‌کند [۱۴]. همچنین بین سبک زندگی ذهن آگاهانه با افزایش بهزیستی ذهنی، افزایش شادکامی و امیدواری و افزایش مهارت‌های رفتاری همچون خود نظم بخشی و پذیرش نقاط ضعف و تلاش متعهدانه برای برطرف کردن آن، ارتباط معنادار وجود دارد که همگی در کاهش گرایش تعلل ورزی نقش دارند [۱۳].نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که بین تنظیم هیجان و تعلل ورزی رابطه منفی و معنادار وجود دارد، به طوری که با افزایش تنظیم هیجان، میزان تعلل ورزی در دانشجویان نیز کاهش پیدا می‌کند که با سایر پژوهش‌های انجام شده همخوانی دارد [۳۵-۳۲]. دانشجویان 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 تعلل ورزی از خود نشان دهند و در نتیجه نتوانند در راه رسیدن به اهدافشان گام بردارند [۳۵، ۲۱]. در حالی که بین تنظیم هیجان با افزایش بهزیستی روانشناختی، افزایش برخورداری از مهارت‌های خود مدیریتی و خود نظم بخشی و کاهش آشفتگی‌های روانشناختی و هیجانی ارتباط معنادار وجود دارد [۱۲].

در واقع در تبیین ارتباط بین تنظیم هیجان و تعلل ورزی می‌توان این طور استدلال کرد که دانشجویان 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 تعلل ورزی، بهتر می‌توانند با آن مقابله سازنده کنند، در نتیجه میزان کمتری از تعلل ورزی را نیز از خود بروز می‌دهند.

با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون، پژوهش حاضر نشان داد که تنظیم هیجان و تعلل ورزی می‌توانند ۱۸ درصد از واریانس تعلل ورزی در دانشجویان را به صورت منفی و معنادار پیش بینی نمایند. بنابراین به نظر می‌رسد که ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تحت تأثیر قرار دادن بسیاری از ابعاد دخیل در تعلل ورزی، در کاهش آن مؤثر است. نظر به اینکه پژوهش حاضر در جامعه آماری دانشجویان دانشگاه گیلان در سال ۱۳۹۳ انجام گرفته، باید در تعمیم نتایج پژوهش حاضر احتیاط کرد. با این حال پیشنهاد می‌شود که روان شناسان و مشاوران تحصیلی از این برنامه‌ها برای کاهش تعلل ورزی دانشجویان استفاده نمایند، به طور مثال می‌توان با برگزاری دوره‌هایی مبتنی بر معرفی و ارتقای مهارت‌های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان در سطح مراکز مشاوره دانشگاه‌ها، گام مؤثری در کاهش تعلل ورزی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان برداشت.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشانگر اهمیت ذهن آگاهی و تنظیم هیجان به عنوان مهارت‌های روانشناختی و هیجانی در کاهش تعلل ورزی دانشجویان 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 غیر قضاوت 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، در نتیجه عملکرد بهتری نیز در جنبه‌های مختلف زندگی به خصوص در تحصیل از خود نشان می‌دهند. همچنین تنظیم هیجان به افراد در تعدیل و مدیریت هیجانات خوشایند و ناخوشایند کمک اساسی کرده و افراد به راحتی تحت تأثیر منفی هیجانات خود قرار نمی‌گیرند و در نتیجه به احتمال کمتری به رفتارهای مشکل آفرین و بی حاصل همچون تعلل ورزی روی می‌آوردند.

تقدیر و تشکر

از دانشجویان محترم شرکت کننده در پژوهش حاضر تشکر و قدردانی می‌گردد.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]

تاییدیه اخلاقی

مجوزهای لازم از دانشگاه گیلان اخذ شده است.

تعارض منافع

موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع مالی

هزینه‌های مربوط به پژوهش حاضر، توسط نویسندگان این پژوهش، تأمین شده است.

References

1. Wendelien V. Procrastination: self-regulation in initiating aversive goals. Appl. Psychol. 2000; 49(3): 372-89.

2. Pedro R, Marta C, Jose C, Nunez J, Paula S, Antonia V. Academic procrastination: Association with personal school and family variables. Span J Psychol. 2009; 12(1): 118-27.

3. Uzun Ozer B. A path analytic model of procrastination: testing cognitive, affective, and behavioral components. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, 2010.

4. Johansen G, Oswald K, Safran S. Preventing trouble: Making schools safer places using positive behavior supports. Educ Treat Children. 2005; 28(3): 265-79.

5. Akinsola M, Tella A, Tella A. Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students Eurasia. J. Math., Sci & Tech Ed .2007; 3(4): 363-70.

6. Rozental A, Forsell E, Svensson A, Forsstrom D, Andersson G, Carlbring P. Differentiating Procrastinators from Each Other: A Cluster Analysis. Cogn Behav Ther. 2015; 44(6): 480-90.

7. Vahedi S, Farrokhi F, Gahramani F, Issazadegan A. The relationship between procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian college students: a canonical correlation analysis. Iran J Psychiatry Behav Sci. 2012; 6(1): 40-46.

8. Hajloo N. Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students. Iran J Psychiatry Behav Sci. 2014; 8(3):42-49.

9. Ozer BU, Demir A, Ferrari JR.Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. J Soc Psychol. 2009; 149(2): 241-57.

10. Lakshminarayan N, Potdar S, Reddy SG. Relationship between procrastination and academic performance among a group of undergraduate dental students in India. J Dent Educ. 2013; 77(4): 524-28.

11. Ong, Magdalene Suen Ying. The gift of the present: examining the mediating role of mindfulness in the procrastination-health model. Thesis (M.A.) (Applied Psychology) National Institute of Education, Nanyang Technological University, 2015.

12. Berking M, Wupperman P. Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. Curr Opin Psychiatry. 2012; 25(2):128-34.

13. Keng SL, Moria J, Smoski B, Clive J, Robins A. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical Psychology Review. 2011; 31(6):1041–056

14. Segal Z, Williams J, Teasdale J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York, NY: Guilford Press, 2002.

15. Brown K, Ryan R, Creswell J. Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects**.** Psychol Inq**.** 2007; 18(4): 211–37.

16. Howell A, Buro K. Relations among mindfulness, achievement-related self-regulation, and achievement emotions. J Happiness Stud. 2011; 12(6):1007- 022.

17. Dane E. Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. J. Manag. 2010; 20(1): 1-22.

18. Sirois F, Tosti N. Lost in the Moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. Journal of Rat-Emo Cognitive-Behave Ther. 2012; 30(4): 237- 48.

19. Graziano P, Reavis R, Keane S, Calkins S. The Role of Emotion Regulation and Children's Early Academic Success. J Sch Psychol. 2007; 45(1): 3–19.

20. Villavicencio FT, Bernardo AB. Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement. Br J Educ Psychol. 2013; 83(2): 329-40.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]

21. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Rev Gen Psychol. 1998; 2(3):271–75.

22. Gratz KL, Gunderson JG. Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. Behav Ther. 2006; 37(1): 25–35.

23. Krejcie R, Morgan D. Determining sample size for research activities. Educ. Psychol. Meas. 1970; 30: 607-10.

24. Mortazavi F, Mortazavi S, Khosrorad R. Psychometric Properties of the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) in a Student Sample of Sabzevar University of Medical Sciences. Iran Red Crescent Med J. 2015; 17(9): e28328.

25. Ghasemi Jobaneh R, Arab Zadeh M, Jalili Nikoo S, Mohammad Alipoor Z, Mohsenzadeh F. Survey the validity and reliability of the persian version of short form of freiburg mindfulness inventory. Journal of Rafsanjan University of Medical Science 2015; 14(2): 137- 50. [Persian].

26. Mohammadkhani S, Sadeghi N, Farzad V. The causal Model relationships of negative emotions, Central beliefs, the beliefs associated with drugs, Craving Beliefs and emotion regulation with Back to substance use. Modern psychological research. 2013; 6(23): 160- 70. [Persian].

27. Sadeghi H, Hajloo N, Babayi K, Shahri M. The Relationship between Metacognition and Obsessive Beliefs, and Procrastination in Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities, Iran. Iran J Psychiatry Behav Sci. 2014; 8(1): 42–50.

28. Wong B. Metacognitive awareness, procrastination and academic performance of university students in Hong Kong. PhD dissertation. University of Leicester, 2012.

29. Ferrari J. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure. European Journal of Personality. 2001; 15(5): 391- 406.

30. Teasdale JD, Segal ZV, Williams M. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help? Behav Res Ther. 1995; 33(1): 25–39.

31. Ghasemi jobaneh R, Zahrakar K, Hamdami M, Karimi K. Role of Spiritual Health and Mindfulness in Psychological Capital of Students of university of Guilan. Research in Medical Education. 2016; 8(2): 27-36. [Persian].

32. Hen M, Goroshit M. Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: a comparison between students with and without learning disabilities. J Learn Disabil. 2014; 47(2):116-24.

33. Jessica G. Myrick Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect? Comput Human Behav. 2015; 52(1): 168-76.

34. Mousavi M, Hashemi razini S, Amin yazdi S, Soltani E, Ahmadi Z, Khanzadeh M, Kikhavani S. The Prediction of Academic Procrastination Based on Emotional Intelligence components. Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences. 21: 21- 31. [Persian].

35. Gross JJ. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology. 2002; 39(3):281-91.

[Downloaded from edcbmj.ir on 2026-01-08]