©2014 DAZCo, *Danesh Afarand Zistagen Co., IRAN*
ISSN: 2228-5849 *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences 2014;7(5):273-278*

Role of Procrastination, Self-Regulation and Metacognition in Predicting Students' Academic Motivation

ARTICLE INFO

Article Type
Original Research

Authors
Abassi M.* *PhD,*
Dargahi Sh.[1] *BSc*

How to cite this article
Abassi M, Dargahi Sh. Role of Procrastination, Self-Regulation and Metacognition in Predicting Students' Academic Motivation. Education Strategies in Medical Sciences. 2014;7(5):273-278.

ABSTRACT

Aims In each educational system, educational achievement is the most important indicator of the success of educational and scientific activities and investigating the effective factors on students' academic achievement is important to education and psychology researchers particularly. The aim of this study was to investigate the role of procrastination, self-regulation and metacognitive beliefs in predicting academic achievement motivation of students.

Methods This study is cross-sectional and correlation type. The study was done on all students of Arak University of Medical Sciences in 2012-13. 302 subjects were selected based on systematic random sampling method according to Morgan and Krejcie table. Academic achievement motivation scale, self-regulation scale, metacognitive beliefs scale and procrastination academic students' scale (PASS) were used to collect data. Data were analyzed by the SPSS 18 software using Pearson Correlation coefficient and stepwise regression analysis.

Findings There was a positive and significant correlation between metacognitive beliefs, self-regulation and achievement motivation and there was a negative correlation between procrastination and achievement motivation ($p<0.01$). In addition, about 18% of the variance in achievement motivation by procrastination, self-regulation and metacognitive beliefs were explained.

Conclusion Procrastination is the strongest predictor of academic achievement motivation.

Keywords Motivation; Achievement; Education; Students

*Psychology Department, Literature & Human Sciences Faculty, Kazerun University, Kazerun, Iran
[1]Counseling & Guidance Department, Educational Sciences & Psychology Faculty, Kharazmi University, Tehran, Iran

Correspondence
Address: Psychology Department, Literature & Human Sciences Faculty, Salman Farsi University, Kazeroon, Iran
Phone: +98 7212229080
Fax: +98 7212229080
moslem_abbasi83@yahoo.com

Article History
Received: May 6, 2014
Accepted: July 15, 2014
ePublished: November 22, 2014

CITATION LINKS

[1] The role of IQ in the use of cognitive strategies to ... [2] Determinants and consequences of students, Burnout in ... [3] Suicide attempts and threats on one ... [4] The evaluation of the major characteristics and ... [5] Educational ... [6] Losing control: How and ... [7] In search of the "third dimension" of ... [8] Relationship between procrastination and ... [9] How can primary school students ... [10] The relationship between academic procrastination and ... [11] A preliminary study of worry and metacognition in ... [12] Self-efficacy: Toward a unifying theory of ... [13] Social exclusion, Personal control, Selfregulation, and ... [14] Self-regulating intellectual processes and ... [15] Confidence to manage learning: The self- efficacy for ... [16] Individualdi differences in statistics anxiety: The roles of ... [17] From neurons to neighborhoods ... [18] Metacognitive awareness and academic achievement in ... [19] Burnout as a predictor of medically certified ... [20] Application of Colaizzi's method: Interpretation of an auditable decision trail by a novice researcher The academic motivation scale: A measure of ... [21] The relationship of perceived parenting style and ... [22] Believes and meta-cognitive state, Inhibitor or facilitator of ... [23] Compare perfectionism, procrastination and ... [24] Examine the relationship between metacognitive beliefs about ... [25] Compensatory health beliefs: Scale development and ... [26] Procrastination: Association with goal orientation and ... [27] Depressive symptoms and school ... [28] The impact of social support on ...

نقش تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی در پیش‌بینی انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان

مسلم عباسی* PhD
گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه کازرون، کازرون، ایران
شهریار درگاهی BSc
گروه مشاوره و راهنمایی، ،دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

چکیده
اهداف: در هر نظام آموزشی، پیشرفت تحصیلی مهم‌ترین شاخص توفیق فعالیت‌های علمی و آموزشی محسوب می‌شود و بررسی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان نزد پژوهشگران علوم تربیتی و روان‌شناسی از اهمیت خاصی برخوردار است. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی در پیش‌بینی انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان بود.
روش‌ها: این پژوهش، مقطعی- توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ تشکیل دادند که ۳۰۲ نفر از این افراد به‌روش نمونه‌گیری تصادفی منظم و براساس جدول *مورگان* و *کرجسی* به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس انگیزش پیشرفت تحصیلی، مقیاس خودتنظیم‌گری، مقیاس باورهای فراشناختی و مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان استفاده شد. داده‌های به‌دست‌آمده به‌کمک نرم‌افزار SPSS 18 و با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.
یافته‌ها: بین متغیرهای باورهای فراشناختی، خودتنظیم‌گری و انگیزش پیشرفت، ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت و ارتباط بین تعلل‌ورزی و انگیزش پیشرفت، منفی بود ($p<0/01$). همچنین حدود ۱۸٪ واریانس مربوط به انگیزش پیشرفت توسط تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی تبیین شد.
نتیجه‌گیری: تعلل‌ورزی، قوی‌ترین پیش‌بین انگیزش پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود.
کلیدواژه‌ها: انگیزش؛ پیشرفت؛ آموزش؛ دانشجویان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۲/۱۶
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۰۴/۲۴
*نویسنده مسئول: moslem_abbasi83@yahoo.com

مقدمه
شناخت عوامل موثر بر یادگیری به‌منظور ارتقای سطح عملکرد و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان، یک هدف اساسی در اغلب پژوهش‌های تربیتی بوده است. از آنجا که در هر نظام آموزشی، پیشرفت تحصیلی مهم‌ترین شاخص توفیق فعالیت‌های علمی و آموزشی محسوب می‌شود، بررسی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان نزد پژوهشگران علوم تربیتی و روان‌شناسی از اهمیت خاصی برخوردار است [۱]. انگیزش پیشرفت به‌عنوان تمایل فرد به کسب هدف براساس مجموعه‌ای از استانداردها تعریف شده است [۲]. از طرف دیگر، عدم پیشرفت تحصیلی یا فرسودگی تحصیلی، تاثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند [۳]. *بالکیس* و *دورو*، انگیزه پیشرفت را به‌صورت میل یا علاقه به موفقیت کلی یا موفقیت در زمینه فعالیت خاص تعریف کرده‌اند [۴]. دانشجویانی که انگیزه پیشرفت تحصیلی بالایی دارند معمولاً علایمی مانند اشتیاق بالا نسبت به مطالب درسی، توانایی در ادامه حضور مستمر در کلاس‌های درس، مشارکت‌کردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس معنی در فعالیت‌های درسی، احساس توانایی در فراگیری مطالب درسی و در نهایت، پیشرفت تحصیلی را تجربه می‌کنند [۵].

یکی از متغیرهای منفی که بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان اثر منفی می‌گذارد تعلل‌ورزی است. تعلل‌ورزی را به‌عنوان نبود عملکرد خودتنظیمی و گرایش رفتاری در به‌تاخیرانداختن آنچه برای رسیدن به هدف ضروری است، می‌دانند [۶]. در واقع، تعلل‌ورزی را به‌تاخیرانداختن یا به‌تعویق‌انداختن عملی تعریف کرده‌اند که شخص باید انجام دهد و از این رو سطحی از اضطراب ناشی از تعلل‌ورزی را تجربه می‌کند [۷]. مطالعات نشان می‌دهد که ویژگی‌های تعلل‌ورزی فرزندان از قبیل بی‌توجهی به موضوعات درسی و پشت گوش انداختن انجام تکالیف درسی از جمله عوامل شکست تحصیلی دانشجویان است [۸]. تعلل‌ورزی، پیش‌بینی‌کننده خوبی برای اُفت تحصیلی دانشجویان است [۹]. با بررسی اثربخشی تعلل‌ورزی دانش‌آموزان بر فرسودگی تحصیلی آنها مشخص شد که با افزایش تعلل‌ورزی، فرسودگی تحصیلی نیز افزایش پیدا می‌کند [۱۰]. *چو* و *چول* در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که دانشجویان تعلل‌ورز در مقایسه با همسالان خود نه‌تنها از خودتنظیمی پایینی برخوردارند بلکه از راهبردهای فراشناختی کمتری در حل تکلیف درسی استفاده می‌کنند [۱۱].

یکی دیگر از متغیرهایی که به‌کارگیری آن اهمیت بالایی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد و سبب موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان می‌شود، خودتنظیم‌گری است. مطابق نظر *باندورا*، خودتنظیم‌گری کاربرد توانایی‌ها و قابلیت‌های خودهدایتی، خودکنترلی و خودمختاری است. از نظر وی قابلیت‌های ذکرشده تحت تاثیر باور افراد درباره خودکارآمدی در فعالیت‌ها و رفتارهای مختلف است [۱۲]. در پژوهش *کول* و همکاران، خودتنظیم‌گری به‌عنوان کوشش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرآیندها و

کارکرد برای دست‌یابی به اهداف بالاتر تعریف شده است [۱۳]. *زیمرمن* و *شانک* معتقدند فراگیران خودتنظیم‌گر از لحاظ فراشناختی، انگیزشی و رفتاری، فرآیندهای یادگیری را خودشان آغاز و هدایت می‌کنند. در زمینه انگیزشی، این فراگیران خود را باکفایت، خودکارآمد و مستعد درک می‌کنند. وی اشاره کرده که بین میزان استفاده از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان، رابطه قابل ملاحظه و معنی‌داری وجود دارد [۱۴]. نتایج تحقیقات *کلاسن* نشان داد دانشجویانی که خودتنظیمی بالاتری دارند از پیشرفت تحصیلی بالاتری نیز برخوردار بوده و انگیزه و علاقه بالاتری برای ادامه تحصیل دارند. همچنین بیان کرد دانشجویانی که خودتنظیمی پایین‌تری دارند احتمالاً از سطوح پایین دانش فراشناختی برخوردارند [۱۵].

از جمله متغیرهای دیگری که ممکن است بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان تاثیر بگذارد، باورهای فراشناختی است. فراشناخت، دانش یا فرآیند شناختی است که در ارزیابی، بازبینی یا کنترل شناخت، مشارکت دارد. جنبه‌های خاصی از فراشناخت با پیشرفت تحصیلی مرتبط هستند [۱۶]. یافته‌های پژوهشی وسیعی درباره نقش فراشناخت در زمینه‌هایی نظیر حل مساله، خواندن، عملکرد تحصیلی و فرسودگی تحصیلی وجود دارد [۱۷]. در زمینه ارتباط میان فراشناخت و پیشرفت تحصیلی، پژوهش‌های متعددی صورت پذیرفته است که نشان داده‌اند باورهای فراشناختی مختل، تعیین‌کننده میزان شکست دانشجویان در دانشگاه است. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد توجه و افزایش مهارت‌های فراشناختی با افزایش کارآمدی و پیشرفت تحصیلی همراه است [۱۸]. *کنوس* نشان داد بین فراشناخت با خودنظم‌جویی و خودکارآمدی، ارتباط مثبت وجود دارد و آگاهی از راهبردهای شناختی و فراشناختی باعث بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی می‌شود [۱۹]. با توجه به این نکته مهم، شناسایی متغیرهای پیش‌بینی‌کننده انگیزش پیشرفت تحصیلی یکی از موضوعات اساسی در این عرصه است. همچنین با توجه به عدم وجود مطالعات منسجم، خلاهای پژوهشی در زمینه انگیزش پیشرفت تحصیلی و تازگی موضوع این پژوهش از اهمیت بالایی برخوردار است.

بنابراین این تحقیق با هدف بررسی نقش تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی در پیش‌بینی انگیزش پیشرفت تحصیلی دانشجویان انجام شد.

روش‌ها

این پژوهش، مقطعی- توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ به‌تعداد ۱۴۰۰ نفر تشکیل دادند که ۳۰۲ نفر از این افراد به‌روش نمونه‌گیری تصادفی منظم و براساس جدول *مورگان* و *کرجسی* به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس انگیزش پیشرفت تحصیلی، مقیاس خودتنظیم‌گری، مقیاس باورهای فراشناختی و مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان (PASS) استفاده شد؛ مقیاس انگیزش پیشرفت تحصیلی در سال ۱۹۸۹ توسط *والرند* و همکاران برای اندازه‌گیری انگیزش تحصیلی با ۲۸ گویه، طراحی و رواسازی شد. نسخه دبیرستانی این مقیاس، یک مقیاس مدادکاغذی و مبتنی بر نظریه خودتعیین‌گری *رایان* و *دسی* است. این مقیاس، فراگیران را با گویه‌های مربوط به هفت خرده‌مقیاس (انگیزش درونی برای فهمیدن، انگیزش درونی برای انجام کار، انگیزش درونی برای تحریک، تنظیم همانندسازی‌شده، تنظیم درون‌فکنی‌شده، تنظیم بیرونی و بی‌انگیزگی) با یک لیکرت هفت‌درجه‌ای می‌سنجد. *والرند* و همکاران در مطالعه‌ای پایایی این خرده‌مقیاس‌ها را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۶، ۰/۶۲، ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۵ گزارش داده‌اند [۲۰]. در پژوهش *رشوانلو* و *حجازی*، پایایی کل پرسش‌نامه نیز ۰/۷۱ گزارش شده است [۲۱].

مقیاس خودتنظیم‌گری تحصیلی توسط *ریان* و *کانل* در سال ۱۹۸۹ ساخته شده و شامل ۳۲ سئوال و چهار مولفه تنظیم بیرونی، تنظیم درون‌فکنی‌شده، تنظیم شناخته‌شده و انگیزش درونی است. هر سئوال براساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (یک تا ۴) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمره‌ها از ۳۲ تا ۱۲۸ در نوسان است. اعتبار پرسش‌نامه به‌شیوه ضریب همسانی درونی محاسبه شده و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۹ تا ۰/۷۵ است [۲۲]. همچنین در پژوهش دیگری ضریب همسانی درونی برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۶۲ تا ۰/۸۲ برآورد شده است [۹]. *سالاری‌فر* و همکاران، پایایی این پرسش‌نامه را به‌روش ضریب همسانی درونی محاسبه کردند و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها را ۰/۷۳ تا ۰/۷۹ گزارش نمودند. پایایی کل مقیاس را نیز ۰/۸۹ برآورد کردند [۲۲].

برای سنجش باورهای فراشناختی از مقیاس فراشناخت-۳۰ (MCQ-30) استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای مقیاس ۳۰گویه‌ای خودگزارشی است و باورهای افراد را درباره اندیشه‌های آنها می‌سنجد. ماده‌های این مقیاس دارای چهار گزینه هستند. پرسش‌نامه فراشناخت دارای پنج خرده‌مقیاس؛ ۱) باورهای مثبت درباره نگرانی، ۲) باورهای منفی درباره کنترل‌ناپذیری و خطر، ۳) باورهایی درباره نبود اطمینان شناختی، ۴) خودآگاهی شناختی و ۵) باورهای منفی درباره اندیشه خرافی، تنبیه و مسئولیت‌پذیری است. این پرسش‌نامه از پایایی و روایی خوبی برخوردار است و در پژوهش‌های گوناگون به‌کار برده شده است [۲۳]. پرسش‌نامه مذکور توسط *شیرین‌زاده دستگیری* به فارسی ترجمه شده و پایایی آن به سه روش ضریب همسانی درونی، بازآزمایی و روش دونیمه‌سازی بررسی شده است. روایی آن نیز با سه روش تحلیل عاملی، همبستگی خرده‌آزمون‌ها و روایی همزمان مورد بررسی و

تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی پرسش‌نامه به‌روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۲ و برای مولفه‌ها از ۰/۵۸ تا ۰/۸۳ گزارش شده است [۲۴]

مقیاس تعلل‌ورزی توسط *شوارزر* و *دیهل* ساخته شده است [۲۵] و دارای ۱۰ ماده است که هر ماده دارای ارزشی بین یک تا ۴ (کاملاً نادرست تا کاملاً درست) است، به‌استثنای پنج ماده (۱، ۴، ۶، ۹ و ۱۰) که به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. *شوارزر* و *دیهل*، روایی مقیاس تعلل را از طریق همبسته‌نمودن با آزمون انتظار خودکارآمدی به‌دست آوردند. روایی مقیاس تعلل به‌دست‌آمده ۰/۷۸ بود. پایایی این مقیاس نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۵ گزارش شده است. *حافظی* و همکاران، پایایی این مقیاس را به‌روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۰ گزارش نموده‌اند [۲۳].

بعد از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه علوم پزشکی شهر اراک، با رعایت ملاحظات اخلاقی و هماهنگی با اساتید محترم و ضمن توضیح اهداف پژوهش با فراهم‌سازی ابزارهای مورد نیاز و کسب رضایت از دانشجویان برای شرکت در پژوهش، پرسش‌نامه‌های پژوهش به دانشجویان ارایه شد و از آنها خواسته شد تا طبق دستورالعمل پرسش‌نامه آنرا تکمیل نمایند و تا حد امکان سئوالی را بی‌جواب نگذارند آماده‌کردن دانشجویان از لحاظ روحی و روانی و اطمینان‌دادن به آنان درخصوص محرمانه‌ماندن اطلاعات از نکات اخلاقی رعایت‌شده در این پژوهش بود.

بعد از تهیه فهرست اسامی دانشجویان و انتخاب آنها، ابتدا هدف تحقیق برای آنها بیان شد و سپس آزمون‌های پژوهش در اختیار آنها قرار گرفت و از آنها خواسته شد نظر خود را با دقت بیان کنند. اطلاعات به‌صورت گروهی و در محل تحصیل دانشجویان جمع‌آوری شد.

داده‌های به‌دست‌آمده به‌کمک نرم‌افزار SPSS 18 و با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. متغیرهای تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و انگیزش پیشرفت به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند.

یافته‌ها

از مجموع ۳۰۲ نفر دانشجوی مورد مطالعه، ۱۰۵ نفر (۳۴/۸٪) سابقه تجدیدی و ۴۱ نفر (۱۳/۶٪) سابقه مردودی داشتند. علاوه بر این، ۳۰ نفر (۹/۹٪) از پدران آزمودنی‌های پژوهش بیکار، ۱۶۲ نفر (۵۳/۶٪) دارای شغل آزاد و ۹۰ نفر (۲۹/۸٪) کارمند بودند و ۲۰ نفر (۶/۶٪) نیز فوت کرده بودند.

میانگین نمره کلی متغیرهای تعلل‌ورزی ۳/۶۹±۲۲/۱۵، باورهای فراشناختی ۵/۸۱±۵۳/۲۵، خودتنظیم‌گری ۷/۴۵±۴۰/۲۵ و انگیزه پیشرفت تحصیلی ۳/۷۷±۲۳/۴۷ بود. بین متغیرهای باورهای فراشناختی، خودتنظیم‌گری و انگیزش پیشرفت، ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت و ارتباط بین تعلل‌ورزی و انگیزش پیشرفت، منفی بود ($p<0/01$).

حدود ۱۸٪ واریانس مربوط به انگیزش پیشرفت توسط تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی تبیین شد و تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی توانستند با اطمینان ۹۹٪ تغییرات مربوط به انگیزش پیشرفت را در دانشجویان پیش‌بینی کنند ($p<0/001$). تعلل‌ورزی به‌تنهایی حدود ۲۴٪ واریانس انگیزش پیشرفت را تبیین کرد، اما دو متغیر دیگر تنها حدود ۱۱٪ انگیزش پیشرفت را تبیین نمودند.

بحث

طبق یافته‌های مطالعه حاضر، بین تعلل‌ورزی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان ارتباط منفی معنی‌داری وجود داشت. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های قبلی [۷، ۹، ۱۰] همسو است. این یافته را می‌توان این گونه تبیین کرد که افراد دارای تعلل‌ورزی بالا از نبود احساس کنترل شخصی، نداشتن احساس توانایی فردی ادراک‌شده [۲۵، ۲۷] و خودکارآمدی پایین [۲۸] رنج می‌برند. همچنین تبیین دیگر این یافته‌های پژوهشی، توجه به این نکته است که یکی از ویژگی‌های افراد دارای تعلل‌ورزی بالا، ترس از شکست و داشتن چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه است [۲۷]. به‌عبارت دیگر، افراد دارای تعلل‌ورزی بالا درباره آینده به‌ویژه درباره توانایی‌های خود در به‌دست‌آوردن نتایج خوشایند بدبین هستند [۷]. همچنین با توجه به اینکه برای این افراد ارزیابی دیگران از عملکردشان دارای اهمیت زیادی است باورهای فراشناختی، آنها را در زمینه عملکردشان دچار تردید بیشتری می‌کند و احتمال ارزیابی منفی به‌وسیله دیگران در آنها افزایش می‌یابد؛ بنابراین میزان تعلل‌ورزی آنها در تکلیف بیشتر می‌شود. در واقع، هر چه آگاهی‌های فرد از اندیشه‌ها، باورها و فرآیندهای فکری خود بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را تحلیل کند و رفتار مناسبی را در پیش گیرد و کمتر احتمال دارد در تصمیم‌گیری‌های خود تعلل‌ورزی نشان دهد [۹].

بین خودتنظیم‌گری با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت. این نتیجه با یافته‌های مطالعات قبلی [۱۴-۱۲] همسو است و نشان می‌دهد دانشجویانی که خودتنظیم‌گری پایین‌تری دارند بیشتر مسایل درسی را پشت گوش انداخته و از اُفت تحصیلی بالاتری برخوردارند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت یادگیری خودتنظیمی، فرآیند فعال و سازمان‌یافته‌ای است که طی آن دانش‌آموزان اهدافی را برای یادگیری انتخاب کرده و سعی می‌کنند تا شناخت، انگیزش و رفتار خود را تنظیم و نظارت نمایند [۱۳]. دانشجویان خودتنظیم از نظر تحصیلی به‌مراتب برتر از سایر افراد

هستند. همچنین می‌توان این گونه استدلال کرد که خودتنظیم‌گری دارای قابلیت ارتقا و افزایش است. می‌توان به خودتنظیم‌گری به‌عنوان یک مهارت تحصیلی نگریست که با آموزش آن می‌توان به افزایش پیشرفت تحصیلی دست یافت. خودتنظیمی به دانشجویان کمک می‌کند تا هنگام درگیری در یک تکلیف، بر یادگیری خودشان نظارت کنند و راهبردهای موفق را انتخاب نمایند. خودتنظیم‌گری، نقطه مرکزی کارکرد موثر در زمینه‌های کنترل تکانه، مدیریت زمان و مقابله با فشار روانی است که با بافت آموزشی و همچنین با سیستم مرجعی جهت‌گیری هدف [۱۳]، فرآیندهای عاطفی و شناختی، خودکارآمدی و انگیزش [۱۴] رابطه دارد.

در نهایت، بین فراشناخت با انگیزش پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت و معنی‌داری مشاهده شد. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های دیگر در این زمینه [۱۶، ۱۷، ۱۹] همسو است و حاکی از آن است که آگاهی فراشناختی، احساسات و تجارب ما را در بر می‌گیرد و تجربه فراشناختی یا فرآیندهای کنترل و تنظیم، یکی دیگر از فرآیندهای فراشناختی است که تفکر فرد را در موقعیت‌های یادگیری و حل مساله هدایت می‌کند و عملکرد بهتر حافظه را به‌دنبال دارد. بنابراین آگاهی فراشناختی به شخص کمک می‌کند تا از عملکرد تحصیلی بالاتری برخوردار شود. دانش شخص درباره راهبردهای شناختی، نوعی از فراشناخت را برای شخص به ارمغان می‌آورد که معطوف به راهبردهای فراشناختی است. به همین دلیل فردی که درباره این مولفه، دانش بیشتری دارد به‌هنگام استفاده از راهبردهای فراشناختی، نظارت کامل‌تری داشته و با توجه به ماهیت تکلیف، کارآمدترین راهبرد را انتخاب می‌نماید. علاوه بر این به‌طور مداوم، عملکرد خود را بازبینی نموده و برای رسیدن به هدف، در صورت لزوم راهبرد خود را تغییر می‌دهد. بنابراین دانش شخص درباره راهبردهای شناختی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد [۱۹].

از آنجایی که این متغیرها (تعلل‌ورزی، خودتنظیمی و باورهای فراشناختی) سبب فراگیری، سازمان‌دهی و ذخیره‌سازی دانش و سهولت بهره‌برداری از آنها، برنامه‌ریزی، نظارت و کنترل، مدیریت در تنظیم وقت، نحوه تلاش، انتخاب محیط مطالعه و کمک‌گرفتن از افراد دیگر، کنترل اضطراب و اجتناب از تعلل یا مسامحه، برجسته‌نمودن اطلاعات و مرور مجدد آموزشِ داده‌شده می‌شوند ترکیب این عوامل و تمرین آنها سبب بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌شود. راهبردهای مذکور با نظم‌دادن به ذهن و نوع مطالعه افراد، آنان را قادر می‌سازد بر فرآیند یادگیری و مطالعه خود مسلط شوند و برای آن برنامه‌ریزی کنند که به‌نظر می‌رسد تمرین این مهارت‌ها در درازمدت موجب افزایش عملکرد تحصیلی شود. دانشجویانی که از راهبردهای خودتنظیم‌گری بیشتری استفاده می‌کنند، در هنگام تدریس معلم یا هنگام مطالعه سعی می‌کنند همزمان با معنی‌دارکردن اطلاعات، ایجاد ارتباط منطقی با اطلاعات و داشته‌های قبل، کنترل چگونگی این فرآیند و ایجاد محیط یادگیری مناسب، مطالب را یاد بگیرند و عملکرد تحصیلی خود را بالا ببرند [۲۳].

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، منحصربودن آن به حوزه تحصیلی، آن هم در یک مقطع خاص بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، این رابطه در دروس، رشته‌ها و مقاطع تحصیلی مختلف و همچنین حوزه‌های غیرتحصیلی بررسی شود تا بتوان تعیین نمود که تعلل‌ورزی تا چه حد وابسته به حوزه و به چه میزان یک خصیصه شخصیتی است. محدودیت دیگر پژوهش حاضر آن بود که روش تحقیق از نوع همبستگی بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، تحقیق در قالب یک طرح تجربی تکرار شود.

در مجموع، شیوع تعلل‌ورزی و پایین‌بودن پیشرفت تحصیلی در میان دانش‌آموزان و دانشجویان، لزوم توجه مسئولان، برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران نظام آموزشی برای به‌کارگیری راهبردهایی به‌منظور کاهش تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی یا اصلاح آنها را ضروری می‌نماید. زیرا تعلل‌ورزی، از یک سو بیانگر نقصان خودنظم‌جویی دانشجویان است و از سوی دیگر، رفتار ناسازگارانه و راهبرد دفاعی غیرموثری است که افراد برای پرهیز از شکست، حفظ عزت نفس و ارزش شخصی از آن بهره می‌جویند و پیامد مفیدی برای افراد مسامحه‌کار ندارد. توجه بیشتر به این مساله و برخورد جدی و کارشناسانه می‌تواند گامی در جهت حل معضلات آموزشی یادگیرندگان در سطوح مختلف تحصیلی باشد.

نتیجه‌گیری

تعلل‌ورزی، قوی‌ترین پیش‌بین انگیزش پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود. تعلل‌ورزی، خودتنظیم‌گری و باورهای فراشناختی می‌توانند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانشجویان مانند عملکرد تحصیلی، اُفت تحصیلی و فرسودگی تحصیلی در دوران تحصیل آنها باشند و رابطه دانشجو با دانشگاه خود و شوق و اشتیاق دانشجو به ادامه تحصیل را تحت تاثیر قرار دهند.

تشکر و قدردانی: از همکاری دانشگاه علوم پزشکی اراک و همه دانشجویانی که در این پژوهش شرکت داشتند، تشکر می‌نماییم.

تاییدیه اخلاقی: مجوزهای لازم از دانشگاه علوم پزشکی اراک اخذ شده است.

تعارض منافع: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع مالی: موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع

1- Cho S. The role of IQ in the use of cognitive strategies to learn information from a map. Learn Ind Differ. 2010;20(6):694-8.

2- Neumann Y, Finaly-Neumann E, Reichel A. Determinants and consequences of students, Burnout in universities. J High Educ. 1990;61(1):20-31.

3- Meilman PW, Pattis JA, Kraus-Zeilmann D. Suicide attempts and threats on one college campus: policy and practice. J Am Coll Health. 1994;42(4):147-54.

4- Balkis M, Duru E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. Educ Sci Theory Prac. 2007;7(1):376-85.

5- Glover J, Browning R. Educational Psychology. Kharrazi AN. (Translator). Tehran: Center for Academic Publication; 2009. [Persian]

6- Baumeister RF, Heatherton TF, Tice DM. Losing control: How and why people fail at self-regulation. 1st ed. San Diego: Academic Press; 1994.

7- Breso E, Salanova M, Schoufeli B. In search of the "third dimension" of burnout: Efficacy or inefficacy?. Appl Psychol. 2007;56(3):460-78.

8- 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):524-8.

9- Dignath C, Buettner G, Langfeldt HP. How can primary school students learn self-regulated learning strategies most effectively? A meta-analysis on self-regulation training programmers. Educ Res Rev. 2008;3(2):101-29.

10- Balkis M. The relationship between academic procrastination and students' burnout. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2013;28(28-1):68-78..

11- Bouman TK, Meijer KJ. A preliminary study of worry and metacognition in hypochondriasis. Clin Psychol Psychother. 1999;6(2):96-101.

12- Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychol Rev. 1977;84(2):191-215.

13- Cole J, Logan TK, Walker R. Social exclusion, Personal control, Selfregulation, and Stress among Substance Abuse Treatment Clients. Drug Alcohol Depend. 2011;113(1):13-20.

14- Zimmerman BJ, Schunk DH. Self-regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. In: Dai DY, Sternberg RJ (Editors). Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development. London: Routledge; 2004. Pp: 323-49.

15- Klassen RM. Confidence to manage learning: The self-efficacy for self- regulated learning of early adolescents with learning disabilities. Learn Disabil Q. 2010;33(1):19-30.

16- Walsh JJ, Ugumba-Agwunobi G. Individualdi differences in statistics anxiety: The roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. Pers Ind Differ. 2002;33(2):239-51.

17- Phillips DA, Shonkoff JP (Editors). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. Washington: National Academy Press; 2000. Available from: http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=9824.

18- Young A, Fry J. Metacognitive awareness and academic achievement in college students. J Scholarsh Teach Learn. 2012;8(2):1-10.

19- Toppinen-Tanner S, Ojajärvi A, Väänänen A, Kalimo R, Jäppinen P. Burnout as a predictor of medically certified sick leave absences and their diagnosed causes. Behav Med. 2005;31(1):18-27.

20- Vallerand RJ, Pelletier LG, Blais MR, Briere NM, Senecal C, Vallieres EF. The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic and a motivation in education. Educ Psychol Measur. 1992;52(4):1003-17.

21- Rshvanlo FT, Hejazi E. The relationship of perceived parenting style and academic motivation and academic achievement in Secondary school students. J Train Learn Res. 2009;16(39):14-1. [Persian]

22- Salarifar MH, Pouretemad HR, Haydari M, Asgharnejad Farid AA. Believes and meta-cognitive state, Inhibitor or facilitator of academic self-regulation. Counsel culture. 2011;2(7):32-49. [Persian]

23- Hafezi F, Bkhtyarpur S, Ahmed Fakhreddin A. Compare perfectionism, procrastination and depression in female and male teachers in Ahwaz. J Soc Psychol. 2010;3(9):61-51. [Persian]

24- Mohammad Amini Z. Examine the relationship between metacognitive beliefs about mental health and academic achievement male students Oshnavieh city. J Educ Innov. 2007;19(6):141-54.

25- Knäuper B, Rabiau M, Cohen O, Patriciu N. Compensatory health beliefs: Scale development and psychometric properties. Psychol Health. 2004;19(5):607-24.

26- Howell A.J, Watson D.C. Procrastination: Association with goal orientation and learning strategies. Pers Individ Differ. 2007;43:167-78.

27- Salmela-Aro K, Savolainen H, Holopainen L. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. J Youth Adolesc. 2009;38(10):1316-27.

28- Sand G, Miyazaki AD. The impact of social support on salesperson burnout components. Psychol Market. 2000;17(1):13-26.