



## Role of Self- Efficacy and Psychological Resiliency in Academic Procrastination of Students

Ziba Soltani<sup>1</sup>, Narges Jamali<sup>2</sup>, Azam Khojastehnam<sup>3</sup>, Shahriar Dargahi<sup>4</sup>

1. Department of Counseling, Faculty of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

2. Department of General Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan, Rasht, Iran

3. Department of Counseling, Islamic Azad University of Quchan Branch, Quchan, Iran

4. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education Science, University of Mohaghegh –Ardabili, Ardabil, Iran

### Article Information

#### Article history:

Received: 2016/06/07

Accepted: 2016/10/4

Available online: 2017/01/15

EDCBMJ 2016; 9(4): 277-284

**Corresponding author at:**  
Narges Jamali

Department of General  
Psychology, Faculty of  
Literature and Humanities,  
University of Guilan, Rasht,  
Iran

**Tel:**  
09133839499

**Email:**  
nargesejamali@gmail.com

### Abstract

**Background and Aims:** Academic procrastination is one of the effective factors to reduce students' academic performance. Also self- efficacy and psychological resiliency are among the important life skills that are associated with positive outcomes in many aspects of life. Thus the aim of the current research was to determine the Role of Self- efficacy and resiliency in academic procrastination of Students.

**Methods:** the research method is a correlation to implement the number of 389 students from payame noor University of Shahr- e Kord in 2013-2014 academic years, were selected through random clustering sampling method and responded to Procrastination questionnaire, general self-efficacy questionnaire and Resiliency questionnaire that all of them had a high validity and reliability. The gathered data were analyzed by spss software using Pearson correlation coefficient and regression analysis.

**Results:** results showed that there exist a negative and significant relation between self- efficacy and psychological resiliency with academic procrastination ( $P < 0/01$ ). The results of regression analysis showed that self- efficacy and psychological resiliency could negatively and significantly predict 16 Percent variance of academic procrastination in students.

**Conclusions:** The results highlight the importance of self-efficacy and psychological resilience in determining students' academic procrastination. Thus, providing training based on learning of self-efficacy and psychological resilience skills in academic environments will lead to a reduction of academic procrastination and in conclusion better academic performance in students.

**KeyWords:** Quality Of Life, Life Style, Academic Performance, Achievement Education

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

### How to cite this article:

Soltani Z, Jamali N, Khojastehnam A, Dargahi S. Role of Self- Efficacy and Psychological Resiliency in Academic Procrastination of Students. Educ Strategy Med Sci. 2016; 9 (4) :277-284



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

Farname Inc.

## نقش خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی در تغل و ورزشی تحصیلی دانشجویان

زیبا سلطانی<sup>۱</sup>، نرگس جمالی<sup>۲</sup>، اعظم خجسته نیام<sup>۳</sup>، شهریار درگاهی<sup>۴</sup>

۱. گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
۲. گروه روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
۳. گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران
۴. گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

### چکیده

### اطلاعات مقاله

#### تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۱۸

پذیرش: ۱۳۹۵/۰۷/۱۳

انتشار آنلاین: ۱۳۹۵/۱۰/۲۶

EDCBMJ 2016; 9(4): 277-284

#### نویسنده مسئول:

نرگس جمالی

گروه روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

#### تلفن:

۰۹۱۳۳۸۳۹۴۹۹

#### پست الکترونیک:

nargesejamali@gmail.com

#### مقدمه

تغل و ورزشی صفتی روان‌شناختی است که در محیط‌های آموزشی میان دانشجویان شایع است<sup>[۱-۳]</sup>. تغل و ورزشی به معنی به تأخیر انداختن تکالیف تا حد تجربه اضطراب است و افراد تغل و ورزشی در انجام دادن تکالیفی که به آن‌ها در رسیدن به اهدافشان کمک می‌کند، تنبلی می‌کنند<sup>[۴]</sup>. همچنین تغل و ورزشی را شکست در انجام فعالیتی در چهارچوب زمانی خواسته شده تعریف کرده‌اند<sup>[۵]</sup>. تغل و ورزشی به عنوان رفتاری ناتوان‌کننده در نظر گرفته می‌شود که باعث هدر رفتن وقت، افزایش تنش، افت تحصیلی و

**زمینه و اهداف:** تغل و ورزشی تحصیلی یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر کاهش عملکرد تحصیلی دانشجویان است. همچنین خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی جزو مهارت‌های مهم زندگی محسوب می‌شود که با پیامدهای مثبت در بسیاری از جنبه‌های زندگی همراه هستند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی در تغل و ورزشی تحصیلی دانشجویان بود.

**روش بررسی:** این پژوهش از نوع همبستگی است که برای اجرای آن تعداد ۲۸۹ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه تغل و ورزشی، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی و پرسشنامه تاب‌آوری که همگی دارای روایی و پایایی بالابودند، پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار Spss 18 و به شیوه ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی با تغل و ورزشی تحصیلی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد ( $P < 0.01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی می‌توانند به‌طور منفی و معنادار ۱۶ درصد از واریانس تغل و ورزشی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی نماید.

**نتیجه‌گیری:** تحقیق حاضر نشانگر اهمیت خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی در تبیین تغل و ورزشی تحصیلی دانشجویان است. بنابراین ارائه آموزش‌هایی مبتنی بر یادگیری مهارت‌های خودکارآمدی و تاب‌آوری در محیط‌های آموزشی، منجر به کاهش تغل و ورزشی تحصیلی و در نتیجه عملکرد بهتر تحصیلی در دانشجویان خواهد شد.

**کلمات کلیدی:** خودکارآمدی، تاب‌آوری، تغل و ورزشی تحصیلی، دانشجویان

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

بروز برخی مشکلات روان‌شناختی همچون افسردگی و اضطراب می‌شود<sup>[۶]</sup>. در واقع یکی از علل مهم شکست و فقدان موفقیت در زمینه تحصیلی، تغل و ورزشی تحصیلی است که مانع از یادگیری و دستیابی به اهداف تحصیلی می‌شود<sup>[۷]</sup>. تغل و ورزشی تحصیلی به عنوان مانع بزرگی بر سر راه عملکرد و پیشرفت تحصیلی شناخته می‌شود، به همین دلیل تعیین عوامل مؤثر بر آن ضرورت دارد. خودکارآمدی و تاب‌آوری به عنوان ویژگی و مهارت‌های مهم روان‌شناختی از جمله عوامل مؤثر بر تغل و ورزشی تحصیلی در

دانشجویان محسوب می‌شوند. خودکارآمدی به برداشت و قضاوت هر شخص نسبت به توانایی‌های خود برای برنامه‌ریزی، اقدام و رسیدن به اهداف تعریف‌شده است [۸]. افرادی با ویژگی خودکارآمدی ادراک‌شده بالا، برای رسیدن به اهداف خود رغبت زیادی دارند و به‌جای تمرکز بر شکست‌ها و نقاط ضعف، بر ویژگی‌های مثبت و پیروزی‌ها متمرکز هستند [۹]. نتایج بررسی‌های انجام‌شده نشانگر آن است که بین خودکارآمدی با شاخص‌های بهزیستی ذهنی و شادکامی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد [۱۱،۱۰] و باورهای خودکارآمدی با کاهش اختلالات روان‌شناختی همچون افسردگی و اضطراب همراه است [۱۲،۱۳]. همچنین با بررسی پیشینه پژوهشی، مشخص می‌شود که خودکارآمدی علاوه بر تأثیر مثبتی که می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی و سلامت هیجانی افراد داشته باشد، در بهبود عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی نیز نقش مثبت و سازنده دارد [۱۴]. به‌عبارت‌دیگر از لحاظ نظری مفهوم خودکارآمدی که توسط Bandura در نظریه شناختی- اجتماعی مطرح شده است در حوزه‌های مختلف زندگی تأثیرگذار است. یکی از این حوزه‌های مهم زندگی نیز تحصیلات می‌باشد و دانشجویانی که اعتقاد به توانایی‌های خود داشته باشند به‌احتمال بیشتری در جهت رسیدن به اهداف خود و کسب موفقیت رفتارهای سازنده از خود بروز می‌دهند [۹]. درحالی‌که تعلل ورزی تحصیلی را می‌توان جزو رفتارهای بی‌حاصل و غیر سازنده‌ای در نظر گرفت که مانع از پیشرفت تحصیلی دانشجویان شده و علاوه بر اینکه با کاهش عملکرد تحصیلی همراه است، سلامت روان آنان را نیز تهدید می‌کند [۶،۷]. دانشجویان که معمولاً در دوره سنی جوانی نیز قرار دارند بخش مهمی از ساعات روزمره خود را صرف امور تحصیلی می‌کنند، به همین دلیل برخورداری از برخی ویژگی‌های روان‌شناختی همچون خودکارآمدی ادراک‌شده بالا نقش مهمی در عملکرد تحصیلی آنان دارد و پیامدهای مثبت روان‌شناختی و اجتماعی را برای آنان به ارمغان می‌آورد [۱۲،۱۳]. علاوه بر خودکارآمدی، می‌توان به مهارت مهم دیگر همچون تاب‌آوری روان‌شناختی نیز اشاره کرد. تاب‌آوری روان‌شناختی به فرآیندی گفته می‌شود که فرد توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط خاص و تهدیده کننده را دارا باشد [۱۵]. افرادی که از تاب‌آوری روان‌شناختی بالاتری برخوردار باشند، بهتر می‌توانند مشکلات و سختی‌ها را برای رسیدن به اهداف تحمل کنند [۸]. تاب‌آوری باعث می‌شود که فرد علی‌رغم حضور در موقعیتی دشوار، توانایی تحمل و عبور موفقیت‌آمیز از آن را داشته باشد و موفقیت را حتی در لحظات سخت تجربه کند [۱۵]. پژوهش‌های انجام‌شده نشانگر آن هستند که تاب‌آوری روان‌شناختی علاوه بر تأثیر مثبت

برافزایش بهداشت روان [۱۶] در بهبود عملکرد اجتماعی [۱۷] و ارتقاء کیفیت زندگی کاری [۱۸] نیز مؤثر است. در ارتباط با نقش مثبت و سازنده تاب‌آوری روان‌شناختی در زمینه تحصیل نیز می‌توان به یافته‌های پژوهش‌هایی اشاره کرد که نشان داده‌اند بین تاب‌آوری با راهبردهای خودتنظیمی تحصیلی [۱۹] و پیشرفت تحصیلی [۲۰] ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. عملکرد موفق تحصیلی امری راحت و بدون دردسر نیست، در زندگی تحصیلی ممکن است اتفاقاتی رخ دهد که نیازمند برخورداری دانشجویان از برخی ویژگی‌ها و مهارت‌ها همچون تاب‌آوری می‌باشند. دانشجویان تاب آور به‌خوبی می‌توانند از مشکلات به وجود آمده گذر کنند و در جهت اهداف تحصیلی و موفقیت قدم‌های سازنده بردارند [۲۰]. در غیر این صورت ممکن است که با هر چالشی که با آن مواجه می‌شوند، از خود ضعف نشان دهند و برخی رفتارهای غیر سازنده و بی‌حاصل همچون تعلل ورزی را از خود بروز دهند. به‌عبارت‌دیگر تعلل ورزی را می‌توان یکی از راهبردهای ناکارآمد در نظر گرفت که دانشجویان در امور تحصیلی به کار می‌گیرند تا از مواجه با چالش‌ها و مشکلات در امان باشند [۱۹]. همان‌طور که ذکر شده تعلل ورزی تحصیلی یکی از موارد نسبتاً شایع در بین دانشجویان است که کارکرد آن‌ها را در زمینه تحصیلی با خطراتی مواجه می‌سازد. تعلل ورزی تحصیلی علاوه بر اینکه با کاهش عملکرد تحصیلی مرتبط است، سلامت روان‌شناختی و بهزیستی هیجانی دانشجویان را نیز با خطراتی مواجه می‌سازد. از سوی دیگر ادبیات و پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که خودکارآمدی و تاب‌آوری دو مهارت مهم زندگی محسوب می‌شود که تأثیر به‌سزایی می‌توانند در بهبود عملکرد افراد در جنبه‌های مختلف زندگی داشته باشند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی در پیش‌بینی تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان است.

### روش بررسی

روش پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ می‌باشد. تعداد کل دانشجویان حدوداً ۵۰۰ نفر می‌باشد از این میان تعداد ۳۸۹ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ملاک انتخاب حجم نمونه، فرمول نمونه کرجسی و مورگان بود [۲۱]، که باید تعداد ۳۵۷ نفر انتخاب می‌شدند، اما به‌منظور بالا بردن اعتبار بیرونی تحقیق و از بین بردن اثر ریزش نمونه‌گیری میزان حجم نمونه به ۴۲۰ نفر افزایش داده شد. درنهایت تعداد ۳۸۹ پرسشنامه به‌صورت کامل و بدون نقص وارد تحلیل آماری شد.

بود از رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش و دانشجوی مقطع کارشناسی بودند.

داده‌های گردآوری‌شده به‌وسیله نرم‌افزار Spss v18 (Spss Inc., Chicago, Ill., USA) و با استفاده از آمار توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی یعنی ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در سطح معناداری ۰/۰۱ تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۸۹ دانشجو (۲۶۹ نفر دختر و ۱۲۰ پسر) با میانگین سنی  $1/61 \pm 22/30$  شرکت کردند. میانگین متغیرهای تعلل‌ورزی تحصیلی  $4/35 \pm 52/00$  خودکارآمدی  $3/11 \pm 26/57$  و تاب‌آوری روان‌شناختی  $6/30 \pm 66/05$  بود. جدول شماره ۱، نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳
۱. تعلل‌ورزی تحصیلی	۱		
۲. خودکارآمدی	-۰/۲۶**	۱	
۳. تاب‌آوری	-۰/۳۸**	۰/۴۸**	۱

ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق در جدول شماره ۱ ارائه شده است. نتایج این جدول نشان می‌دهد که بین خودکارآمدی و تعلل‌ورزی تحصیلی با ضریب همبستگی  $-0/26$ ، ارتباط معنادار وجود دارد. همچنین بین تاب‌آوری روان‌شناختی و تعلل‌ورزی تحصیلی با ضریب همبستگی  $-0/38$ ، ارتباط معنادار به‌دست آمده است. این نتایج بدین معنی است که با افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی در دانشجویان، میزان تعلل‌ورزی تحصیلی نیز کاهش پیدا می‌کند. شایان‌ذکر است که همگی این ضرایب در سطح  $P < 0/01$  معنادار هستند. جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون را نشان می‌دهد. به‌منظور پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی از تحلیل رگرسیون به شیوه هم‌زمان استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که ضریب همبستگی چندگانه بین خودکارآمدی و تاب‌آوری با تعلل‌ورزی تحصیلی  $0/40$  می‌باشد ( $R = 0/40$ ) و خودکارآمدی ( $Beta = -0/10$ ) و تاب‌آوری روان‌شناختی ( $Beta = -0/33$ ) می‌توانند ۱۶ درصد ( $R^2 = 0/16$ ) از واریانس متغیر ملاک یعنی تعلل‌ورزی تحصیلی در دانشجویان را به‌صورت منفی و در سطح معنادار  $0/01$  پیش‌بینی نمایند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی سولومون و راث‌بلوم، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون و پرسشنامه خودکارآمدی شوارتز استفاده شد.

### پرسشنامه تعلل‌ورزی، پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی

سولومون و راث‌بلوم ۲۷ سؤال دارد و شامل سه مؤلفه به‌نام‌های 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 تعلل‌ورزی بیشتر است. پرسشنامه در مقیاس لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران در پژوهشی که توسط مرتضوی و همکاران صورت گرفت، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/88$  به دست آمد<sup>[۲۲]</sup>. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/79$  محاسبه گردیده است.

### مقیاس تاب‌آوری، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون

دارای ۲۵ سؤال است که به شیوه پنج درجه لیکرت (کاملاً نادرست تا کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره در این مقیاس صفر و حداکثر نمره ۱۰۰ است. نمره بالا در این مقیاس نشانگر تاب‌آوری روان‌شناختی بیشتر است. در طی یک پژوهش در ایران که توسط Besharat انجام شد، پایایی محاسبه‌شده با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/86$  گزارش شد<sup>[۲۳]</sup>. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/82$  محاسبه گردیده است.

### خودکارآمدی عمومی، پرسشنامه خودکارآمدی شوارتز

دارای ۱۰ سؤال است که آزمودنی بر اساس مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت به آن پاسخ می‌دهد. کمترین درجه نمره ۱ و بالاترین درجه برای هر سؤال نمره ۴ است. با جمع نمرات می‌توان نمره کلی خودکارآمدی را به دست آورد و نمره بیشتر نمایانگر خودکارآمدی ادراک‌شده بیشتر است. در طی یک بررسی در ایران پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/83$  به دست آمد<sup>[۲۴]</sup>. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/85$  محاسبه گردیده است.

در پژوهش حاضر محقق با مراجعه به کلاس‌ها و ارائه توضیحاتی به دانشجویان در ارتباط باهدف از اجرای پرسشنامه، از آن‌ها خواسته شد که به همه سؤالات پرسشنامه صادقانه پاسخ دهند و اگر سؤالی داشتند از محقق بپرسند. همچنین به‌صورت شفاهی به آن‌ها اطمینان داده شد که پاسخ‌ها کاملاً محرمانه خواهد ماند، بدین ترتیب افراد شرکت‌کننده با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. شرایط لازم برای ورود به پژوهش عبارت

## جدول ۲. پیش‌بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس خودکارآمدی و تاب‌آوری

متغیرها	R	r <sup>2</sup>	F	B	Beta	T	Sig
تاب‌آوری	۰/۴۰	۰/۱۶	۳۶/۷۰	-۰/۲۳	-۰/۳۳	-۶/۳۷	۰/۰۱
خودکارآمدی				-۰/۱۴	-۰/۱۰	-۱/۹۴	۰/۰۱

## بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش خودکارآمدی و تاب‌آوری در تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ارتباط منفی و معناداری بین خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی در دانشجویان وجود دارد. در واقع نتایج پژوهش حاضر همسو با سایر پژوهش‌های انجام‌شده نشانگر آن است دانشجویانی که از خودکارآمدی ادراک‌شده بالاتری برخوردار هستند، در نتیجه به احتمال کمتری درگیر تعلل ورزی تحصیلی می‌شوند [۲۵-۲۸].

یافته‌های پژوهش نشان داد دانشجویان مقطع کارشناسی که از باورهای خودکارآمدی برخوردار هستند و عزت‌نفس بیشتری دارند، به احتمال کمتری درگیر رفتارهای تعلل ورزانه می‌شوند [۲۵]. پژوهشی دیگر نشان داد که خودکارآمدی پایین و تعلل ورزی بالا با پیامدهای منفی همچون افزایش گرایش به اعتیاد ارتباط دارد [۲۶]. یافته‌های پژوهشی دیگر حاکی از آن است که افرادی که درگیر مشکلات یادگیری می‌باشند از هوش هیجانی پایین‌تر، خودکارآمدی تحصیلی کمتر و تعلل ورزی بیشتری رنج می‌برند [۲۷]. نتایج پژوهشی دیگر نشانگر آن است که خودکارآمدی و خودتنظیمی به صورت منفی و معنادار و خود ناتوان‌سازی به صورت مثبت و معنادار می‌توانند تعلل ورزی در دانشجویان مقطع کارشناسی را پیش‌بینی نمایند [۲۸].

در تفسیر این یافته می‌توان گفت که ترس از شکست، کمرویی، عزت‌نفس شکننده و عدم جرات و جسارت لازم از جمله ویژگی‌های افراد تعلل ورز است [۲۵]. در حالی که طبق نظریه شناختی-اجتماعی Bandura، افراد با خودکارآمدی ادراک‌شده بالا، به توانایی‌های خود برای انجام درست و به موقع تکالیف اعتماد دارند و در انجام درست کارهایشان رغبت و علاقه کافی از خود نشان می‌دهند. همچنین ترس از شکست در افراد با ویژگی‌های خودکارآمدی بالا کم است و در انجام کارها حتی در شرایط دشوار، احساس توانمندی و قدرت می‌کنند. در نتیجه افراد با خودکارآمدی بالا در انجام تکالیفشان موفق هستند و از جانب افراد مهم زندگی همچون اعضای خانواده، دوستان، اساتید و همکلاسی‌ها تشویق می‌شوند، که به نوبه خود در افزایش باور

خودکارآمدی و کاهش تعلل ورزی نقش دارند. بنابراین افراد با خودکارآمدی ادراک‌شده بالا دارای خصوصیتی هستند که احتمال گرایش به رفتارهای تعلل ورزانه به دلایل مختلف را در آن‌ها کاهش می‌دهد [۲۶]. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین تاب‌آوری روان‌شناختی و تعلل ورزی تحصیلی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. در واقع یافته‌های پژوهش حاضر همسو با نتایج سایر مطالعات نشان داده است دانشجویانی که از مهارت تاب‌آوری بیشتری برخوردار باشند، در نتیجه به احتمال کمتری گرایش به تعلل ورزی تحصیلی دارند [۲۹-۳۱]. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تعلل ورزی تحصیلی با مؤلفه‌های درماندگی روان‌شناختی و آشفتگی هیجانی همچون افسردگی و اضطراب مرتبط است [۳۲].

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. در حالی که یافته‌های پژوهش‌های متعدد نشان داده است بین تاب‌آوری روان‌شناختی با مؤلفه‌های درماندگی روان‌شناختی و آشفتگی هیجانی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد [۱۷، ۱۶]. یعنی افرادی که از مهارت تاب‌آوری بالاتری برخوردار هستند، توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده را دارند و بهتر می‌توانند دشواری‌ها را تحمل کرده و از آن عبور کنند [۲۹، ۳۰]. در نتیجه علی‌رغم شرایط سخت و دشوار در انجام درست کارها کمترین تعلل را از خود نشان می‌دهند و انعطاف‌پذیری لازم برای مواجهه با انواع شرایط را دارا می‌باشند. در واقع افراد تاب آور 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. از سوی دیگر تاب‌آوری 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 اندازد. در واقع در تفسیر ارتباط بین تاب‌آوری و تعلل ورزی تحصیلی می‌توان گفت افرادی که از تاب‌آوری پایین رنج می‌برند، در زمان

برخورد با مشکلات به دلیل عدم برخورداری از ویژگی‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی همچون تاب‌آوری از راهبردهای بی‌حاصل همچون تعلل‌ورزی استفاده می‌کنند<sup>[۱۹]</sup> همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای پیش‌بین یعنی خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی می‌توانند به صورت منفی و معنادار ۱۶ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی تعلل‌ورزی تحصیلی در دانشجویان را پیش‌بینی نمایند که نشانگر اهمیت مهارت‌های مهم و قابل ارتقایی همچون خودکارآمدی و تاب‌آوری در تبیین تعلل‌ورزی تحصیلی است. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۳ انجام شده است و باید در تعمیم نتایج به سایر جوامع آماری احتیاط کرد. از آنجایی که خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی منجر به کاهش تعلل‌ورزی در دانشجویان می‌شود، تدارک برنامه‌های مبتنی بر خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی می‌تواند در کاهش تعلل‌ورزی و افزایش عملکرد تحصیلی آنان مفید باشد.

### نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشانگر اهمیت دو مهارت مهم و قابل ارتقاء یعنی خودکارآمدی و تاب‌آوری در تبیین تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان است. باورهای مثبت درباره خود، اعتقاد به توانایی‌های خود برای انجام درست تکالیف، مهارت برخورد سازنده با مسائل علی‌رغم وجود مشکلات و انعطاف‌پذیری باعث افزایش توانمندی فرد می‌شود که پیامدهای مثبت در جنبه‌های مختلف زندگی را به ارمغان می‌آورد. پژوهش حاضر نقش مثبت خودکارآمدی و تاب‌آوری در کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی در دانشجویان را نشان داد.

### تقدیر و تشکر

از دانشجویان محترم شرکت‌کننده در پژوهش حاضر تشکر و قدردانی می‌گردد.

### تأییدیه اخلاقی

مجوزهای لازم از دانشگاه پیام نور اخذ شده است.

### تعارض منافع

موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

### منابع مالی

به‌وسیله بودجه شخصی نویسندگان تأمین شده است.



## References

- Collins K, Onwuegbuzie A, Jiao Q. Reading ability as a predictor of academic procrastination among African American graduate student. *Read Psychol.* 2008; 29(6): 493-07
- 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.
- Madhan B, Kumar CS, Naik ES, Panda S, Gayathri H, Barik AK. Trait procrastination among dental students in India and its influence on academic performance. *J Dent Educ.* 2012; 76(10):1393-398.
- Ferrari JR, Patel T. Social comparisons by procrastinations: Rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. *Pers. Individ. Dif.* 2004; 37(14): 1493- 501
- Gargari R, Sabouri H, Norzad F. Academic Procrastination: The Relationship between Causal Attribution Styles and Behavioral Postponement. *Iran J Psychiatry Behav Sci.* 2011; 5(2): 76-72.
- Jiao QG, DaRos-Voseles DA, Collins K, Onwuegbuzie A. Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *JoSoTL.* 2011; 11(1): 119-138.
- Klibert J, Langhinrichsen-Rohling J, Luna A, Robichaux M. Suicide proneness in college students: relationships with gender, procrastination, and achievement motivation. *Death Stud.* 2011; 35(7):625-45.
- Luthans F, Youssef C. Emerging positive organizational behavior. 2007; *J Manage.* 3(3): 21 -39.
- Bandura A. Health promotion by social cognitive means. *Health Educ Behav.* 2004; 31(2):143-64.
- Magklara E, Morrison V. The associations of illness perceptions and self-efficacy with psychological well-being of patients in preparation for joint replacement surgery. *Psychol Health Med.* 2015; 27(1): 1-8.
- Magklara E, Burton CR, Morrison V. Does self-efficacy influence recovery and well-being in osteoarthritis patients undergoing joint replacement? A systematic review. *Clin Rehabil.* 2014; 28(9): 835-46.
- Tahmassian K, Jalali Moghadam N. Relationship Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety, Depression, Worry and Social Avoidance in a Normal Sample of Students. *Iran J Psychiatry Behav Sci.* 2011; 5(2): 91-98.
- Muris P. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Pers. Individ. Dif.* 32(2): 337-48.
- Khan AS, Cansever Z, Avsar UZ, Acemoglu H. Perceived self-efficacy and academic performance of medical students at Ataturk University, Turkey. *J Coll Physicians Surg Pak.* 2013; 23(7):495-98.
- Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T (2011). What is resilience? *Can J Psychiatry.* 56(5):258-65.
- Rutten BP, Hammels C, Geschwind N, Menne-Lothmann C, Pishva E, Schruers K, van den Hove D, Kenis G, van Os J, Wichers M. Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatr Scand.* 2013; 128(1): 3-20.
- Daigneault I, Hébert M, Tourigny M. Personal and interpersonal characteristics related to resilient developmental pathways of sexually abused adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2007; 16(2): 415-34.
- Matos PS, Neushotz LA, Griffin MT, Fitzpatrick JJ. An exploratory study of resilience and job satisfaction among psychiatric nurses working in inpatient units. *Int J Ment Health Nurs.* 2010; 19(5):307-12.
- Dishion TJ, Connell A. Adolescents' resilience as a self-regulatory process: promising themes for linking intervention with developmental science. *Ann N Y Acad Sci.* 2006; 1094:125-38.
- Beauvais AM, Stewart JG, DeNisco S, Beauvais JE. Factors related to academic success among nursing students: a descriptive correlational research study. *Nurse Educ Today.* 2014; 34(6): 918-23.
- Krejcie R, Morgan D. Determining sample size for research activities. *Educ. Psychol. Meas.* 1970; 30: 607-10.
- 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): 283-28.
- Besharat M, Abbaspoor T. Relationship of Metacognitive strategies and creativity with resiliency

- in students. *New findings in psychology*. 2011; 5(14): 11-24. [Persian]
24. Ghamari Kivi H, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R, Dargaahi A, Ghasemzadeh A. A Survey on the Relationship between perceived parenting styles and self- efficacy with loneliness among secondary students. *Journal of Health breeze*. 2014; 3(3): 37 -44. [Persian]
25. Hajloo N. Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2014; 8(3): 42-49.
26. Taghizadeh F, Yazdani Cherati J. Procrastination and Self-Efficacy Among Intravenous Drug Users on a Methadone Maintenance Program in Sari City, Iran, 2013. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2015; 9(4):37-38.
27. 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.
28. Strunk KK, Steele MR. Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handicapping in predicting student procrastination. *Psychol Rep*. 2011; 109(3): 983-89.
29. Oksuz Y, Guven E. The Relationship between Psychological Resilience and Procrastination Levels of Teacher Candidates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014; 116” 3189-319.
30. Flett A, Haghbin M, Pychyl T. Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations among Procrastinator Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2016. 1(1): 1-18.
31. Hicks R, Yao Wu F. Psychological Capital as Mediator between Adaptive Perfectionism and Academic Procrastination. *JPsych*. 2015. 2(1): 1- 10
32. Klibert J, Langhinrichsen-Rohling J, Luna A, Robichaux M. Suicide proneness in college students: relationships with gender, procrastination, and achievement motivation. *Death Stud*. 2011; 35(7): 625-27.

