

## بررسی رابطه بین ترس از شکست و خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه

سمیه رجب پور فرخانی<sup>۱</sup>، آزاده پارسا<sup>۲</sup>، بهناز قنبرپور<sup>۳</sup> و شعیب وحیدی<sup>۴</sup>

۱. استادیار گروه روانشناسی موسسه آموزش عالی حکیم نظامی، قوچان، ایران.

simarajabpour@yahoo.com

۱. دکتری تخصصی روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی.

۱. دانشجوی کارشناسی روانشناسی موسسه آموزش عالی حکیم نظامی، قوچان، ایران.

۱. استاد دانشگاه فرهنگیان واحد پردیس ثامن الحجج.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ترس از شکست و خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر قوچان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که ۲۹۳۵۰ نفر بودند. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه ۳۷۹ نفر تعیین شد. برای انتخاب نمونه از بین مدارس جامعه آماری به روش نمونه گیری خوشه‌ای مرحله‌ای ۸ مدرسه انتخاب و از هر مدرسه ۵ کلاس انتخاب شد سپس از هر کلاس ۱۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد که در نهایت نمونه‌ای به حجم ۳۸۰ نفر انتخاب شد و پرسشنامه تعلل ورزی تحصیلی سولومون و راث بلوم (۱۹۸۹)، پرسشنامه فرم کوتاه خودکنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴)، و پرسشنامه ارزیابی ترس از شکست کانروی (۲۰۱۰) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-21 تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که ترس از شکست و خودکنترلی هر دو پیش‌بینی کننده تعلل ورزی تحصیلی هستند، به عبارت بهتر، وجود ترس از شکست بیشتر و خودکنترلی کمتر در افراد، احتمال تعلل ورزی تحصیلی در آنها را افزایش می‌دهد. همچنین نتایج نشان داد که بین ترس از شکست و خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: ترس از شکست، تعلل ورزی تحصیلی، خودکنترلی.

مقدمه:

موضوع مهم در بحث پیشرفت و موفقیت تحصیلی این است که پیشرفت تحصیلی صرفاً یک متغیر آموزشی نیست، بلکه یک متغیر چند بعدی است که علاوه بر مسائل آموزشی و تربیتی، به مؤلفه‌های روانی، شخصیتی و اجتماعی نیز مربوط می‌شود. زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری تمرینش و موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشینند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود. اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل و...) مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروهی دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند (کدیور، ۱۳۹۰) که از دلایل مهم عدم موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، تعلل ورزی تحصیلی آنها می‌باشد (فاتحی، ۱۳۹۰). از نظر روانشناسی تعلل ورزی یعنی کاری را به آینده محول کردن که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم. فرد مایل به انجام کاری است و آن دست کم می‌تواند برای وی در آینده نتیجه بخش باشد هر چند در حال حاضر ضروری به نظر نمی‌رسد (بالکس و دیوریو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

مسئله «افت تحصیلی»<sup>۲</sup> نیز یکی از قدیمی‌ترین و شناخته شده‌ترین مشکلات آموزشی به شمار می‌رود و از آن به عنوان بلای تعلیم و تربیت یاد کرده‌اند. این موضوع در تمام کشورها اعم از پیشرفته صنعتی و یا در حال رشد مطرح و در تمام زمان‌ها، به نحو خاص خود بروز کرده است (بیابانگرد، ۱۳۹۲). یکی از نشانه‌های دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی ضعیف، اهمالکاری<sup>۳</sup> می‌باشد. اهمال کاری، تمایل به اجتناب از فعالیت، محول کردن انجام کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت است. تعلل ورزی شامل مؤلفه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی می‌باشد که همین مؤلفه‌ها موجب شکل‌گیری انواع تعلل ورزی می‌شود (هاول و واتسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). آنچه سبب ایجاد مفهومی به عنوان انواع تعلل ورزی شده است، تفاوت در مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که افراد تعلل ورز باهم دارند. تعلل ورزی با توجه به پیچیدگی مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن نموده‌های گوناگونی دارد که عبارتند از: تعلل ورزی عمومی، تعلل ورزی تصمیم‌گیری، تعلل ورزی روان‌رنجورانه، تعلل ورزی وسواس‌گونه و تعلل ورزی تحصیلی (بالکس<sup>۵</sup> و دیوریو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰) که متداول‌ترین شکل تعلل ورزی، تعلل ورزی تحصیلی است که راث‌بلوم<sup>۷</sup>، سولومون<sup>۸</sup> و مورکامی<sup>۹</sup> (۲۰۰۳؛ به نقل از فاتحی، ۱۳۹۰) این نوع تعلل ورزی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف نموده‌اند که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است. نمونه بارز آن به تعویق‌انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان و شتاب ناشی از آن است که گریبان‌گیر دانش‌آموز می‌شود.

برخی پژوهش‌ها همچون پژوهش سیمپاریان، سیمپاریان و ابراهیمی مقدم (۱۳۹۰) نشان داد که یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش تعلل ورزی و سهل انگاری دانش‌آموزان، آموزش خودکنترلی به آنها می‌باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که شیوه‌های خودکنترلی رفتاری می‌تواند برای کاهش رخداد رفتارهای مخل و در نتیجه بهبود عملکرد آموزشی، مورد استفاده قرار گیرد. در بیشتر موارد، خودکنترلی رفتاری برای افزایش رفتارهایی که با رفتار مخل ناسازگارند، به کار برده می‌شود. برای مثال، دانش‌آموزی ممکن است یاد بگیرد که برای سر جای خود ماندن و بالا بردن دستش و با اجازه صحبت کردن، از خودکنترلی رفتاری استفاده کند (حاتمی، ۱۳۹۰). کنترل خود عبارت است از مدیریت فرد بر رفتار و یادگیری خود (دوران، مک‌چارج و

- 
- 1 Balkis & Duro
  - 2- underachievement
  - 3- procrastination
  - 4- Howell & Watson
  - 5- Balkis
  - 6- Duro
  - 7- Rothblum
  - 8- Solomon
  - 9- Murkami

کوهن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). بارکلی<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) آسیب در خودکنترلی را هسته اصلی اختلال رفتاری در دانش‌آموزان بویژه اختلال در توجه می‌داند و در الگوی بازداری رفتاری، بر آسیب‌های کارکردهای اجرایی که سرانجام بر خودکنترلی تأثیر می‌گذارند، تأکید می‌کند. دانش‌آموزان فاقد توانایی خودکنترلی، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی خود را ندارند و نتیجه انتظار کشیدن را به درستی درک نمی‌کنند و صبر کردن و انتظار کشیدن یکی از مهارت‌هایی است که این قبیل کودکان آن را نیاموخته‌اند (فوساتی، بارات، وایلا، گارزولی و مافی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

همچنین پژوهش محسن زاده و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان، ترس آنها از شکست می‌باشد. براساس مطالعات انجام شده ترس از شکست احساس اضطراب را در دانش‌آموزان بوجود می‌آورد (رجبی و عباسی، ۱۳۹۰). طبق دیدگاه شناختی-انگیزشی-ارتباطی، شکست برای افراد تهدید کننده به حساب می‌آید و افرادی که ترس از شکست را یاد گرفته‌اند در مواجهه با فعالیت‌های ترس‌آور بیشتر از بقیه می‌ترسند. پیامدهایی که با ترس از شکست می‌توانند همراه شوند: از دست دادن علاقه، شرم و خجالت و خود ارزیابی بی ارزش کننده و افت تحصیلی را می‌توان نام برد. ترس از شکست با ارزیابی فرد از عوامل تهدیدکننده توانایی او برای رسیدن به اهداف مهم خود، زمانی که شکست در عملکرد را تجربه می‌کند، ارتباط دارد (ساگار و لاوله<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). براساس نتیجه تحقیق واکنش‌های معمول شکست شامل واکنش‌های عاطفی و توجه بوده و ترس از شکست با شرم مورد انتظار از شکست مرتبط است (مک کلند، ۲۰۰۶؛ به نقل از عبدلی، احمدی، عظیم زاده و افشاری، ۱۳۹۲). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ترس از شکست افراد را وادار می‌کند که از رسیدن به هدف دوری کنند (ساگار و لاوله، ۲۰۱۱).

با توجه به مطالب فوق و اهمیت موضوع اهمالکاری تحصیلی و ضرورت بررسی متغیرهای مرتبط با آن و نیز با توجه به عدم وجود پژوهشی منسجم و کارآمد در خصوص موضوع، محقق بر آن شده است تا به سؤال زیر پاسخ دهد:

آیا بین ترس از شکست و خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد؟

## اهداف پژوهش

### هدف اصلی:

تعیین نقش پیش‌بینی کنندگی تعلل ورزی تحصیلی براساس ترس از شکست و خودکنترلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه

### اهداف فرعی:

تعیین رابطه ترس از شکست با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه

تعیین رابطه خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه

## فرضیه‌های پژوهش

### فرضیه اصلی:

ترس از شکست و خودکنترلی پیش‌بینی کننده تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌باشد.

### فرضیه‌های فرعی:

بین ترس از شکست با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

بین خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

### روش پژوهش:

با توجه به اهداف و فرضیه‌های پژوهش حاضر، روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر قوچان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که ۲۹۳۵۰ نفر

1 Doran., McChargue., & Cohen

2 Barkley

3 Fossati., Barratt., Villa., Grazioli & Maffei

4 Sagar & Lavalley

بودند. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان حجم نمونه ۳۷۹ نفر تعیین شد. برای انتخاب نمونه از بین مدارس جامعه آماری به روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای ۸ مدرسه انتخاب و از هر مدرسه ۵ کلاس انتخاب شد سپس از هر کلاس ۱۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد که در نهایت نمونه ای به حجم ۳۸۰ نفر انتخاب شد و پرسشنامه مربوطه را تکمیل کردند.

### ابزارهای گردآوری داده‌ها:

پرسشنامه تعلل ورزشی تحصیلی سولومون و راث بلوم (۱۹۸۹):

این مقیاس را سولومون و راث بلوم در سال (۱۹۸۹) برای بررسی تعلل ورزشی تحصیلی در سه حوزه آماده کردن تکلیف، آمادگی برای امتحان و تهیه گزارش نیم سالی ساختند. این مقیاس شامل ۲۱ گویه است. در مقابل هر گویه طیف پنج گزینه‌ای از هرگز با نمره یک، به ندرت با نمره دو، گهگاهی با نمره سه، اکثر اوقات با نمره چهار و همیشه با نمره پنج قرار دارد. افزون بر ۲۱ سؤال، ۶ سؤال (۲۷، ۲۶، ۱۹، ۱۸، ۸، ۷) نیز برای سنجش دو ویژگی "احساس ناراحتی از تعلل ورزشی خود و تمایل به تغییر عادت تعلل ورزشی" در نظر گرفته شده است. به منظور تعیین پایایی مقیاس تعلل ورزشی تحصیلی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است (به نقل از کلاسن و همکاران، ۲۰۱۲). جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶) در پژوهش خود به منظور تعیین روایی مقیاس تعلل ورزشی تحصیلی از روش تحلیل عاملی و همبستگی گویه با نمره کل استفاده کردند. در بررسی مقدماتی برای انجام تحلیل عاملی، مقدار ( $kmo$ ) برابر ۰/۸۸ و همبستگی گویه‌ها با نمره کل آزمون در سطحی مطلوب و معنادار گزارش شده است. پرسشنامه فرم کوتاه خود کنترلی:

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط تانجینی<sup>۱</sup> و همکاران به منظور ارزیابی میزان خودکنترلی افراد به عنوان یک صفت ساخته شد. فرم اصلی آزمون دارای ۳۵ عبارت است، پس از آن تانجینی و همکاران فرم کوتاه خودکنترلی را نیز ارائه کردند. فرم کوتاه دارای ۱۳ عبارت است و یک نمره کلی بدست می‌دهد. این آزمون در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای تهیه شده است. تانجینی و همکاران (۲۰۰۴) به منظور هنجاریابی مقیاس خودکنترلی، فرم کوتاه شده آن را روی دو نمونه مجزا اجرا کردند که ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در دو گروه ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به دست آمد (به نقل از موسوی مقدم، هوری، امیدوی و ظهیری خواه، ۱۳۹۴).

پرسشنامه ترس از شکست:

پرسشنامه ارزیابی ترس از شکست در عملکرد توسط کانروی (۲۰۱۰) جهت تعیین ترس از شکست در افراد ساخته شد. این مقیاس دارای ۵ زیر مقیاس (ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از کاهش عزت نفس خود، ترس از داشتن آینده ای نامعلوم، ترس از دست دادن تأثیر اجتماعی (علاقه دیگران)، ترس از ناراحت شدن افراد مهم) و ۴۱ ماده می‌باشد که نمره گذاری آن در طیف لیکرتی از ۱ (اعتقادی ندارم) تا ۵ (کاملاً معتقدم) می‌باشد. حسینی (۱۳۸۷) برای اعتبار یابی این ابزار روایی صوری و محتوایی آن را توسط چند تن از اساتید و متخصصین حوزه روانشناسی سنجیده و در نهایت ۴۱ گویه به تایید رسید. همچنین کانروی و همکاران (۲۰۱۰) پایایی زیر مقیاس‌های این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه کرد. همچنین ضریب همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پژوهش رجیبی و عباسی (۱۳۹۰)، ۰/۸۳ محاسبه شد.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:

به منظور تحلیل داده‌های این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و واریانس) و آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. برای تسریع در نتایج حاصله از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد. یافته‌های پژوهش:

فرضیه اصلی: ترس از شکست و خودکنترلی پیش‌بینی کننده تعلل ورزشی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌باشد.

جدول ۱: خلاصه مدل رگرسیون

| مدل         | ضریب همبستگی R | R <sup>2</sup> | مجدور ضریب همبستگی جامعه | خطای استاندارد رگرسیون | آزمون دوربین واتسن |        |
|-------------|----------------|----------------|--------------------------|------------------------|--------------------|--------|
|             |                |                |                          |                        | مفروضه هم خطی      | تولرنس |
| ترس از شکست | ۰/۴۹           | ۰/۲۴           | ۰/۲۲                     | ۱۲/۱                   | ۲/۳                | ۱      |
| خودکنترلی   | ۰/۵۶           | ۰/۳۱           | ۰/۲۹                     | ۱۰/۸                   | ۲/۳                | ۱/۱    |

در جدول ۱ ملاحظه می‌شود که مقادیر عددی آزمون دوربین / واتسن (۲/۳) است که بیانگر استقلال خطاها است و مقادیر عددی آزمون تولرنس (۱) و (۰/۸۶) و عامل تورم واریانس (۱) و (۱/۱) نشان می‌دهد که بین متغیرهای پیش بین هم خطی وجود ندارد. در این جدول ملاحظه می‌شود ترس از شکست به تنهایی بیش از ۰/۲۴ درصد از واریانس مشترک با تعلل ورزی تحصیلی را تعیین می‌کند. وقتی خودکنترلی به آن اضافه می‌شود این مقدار به ۰/۳۱ درصد می‌رسد، لذا فرضیه تایید می‌شود و میتوان نتیجه گرفت ترس از شکست و خودکنترلی پیش‌بینی کننده تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه را دارد ( $P < 0.05$ ).

جهت تعیین اینکه آیا می‌توان از متغیر پیش بین (ترس از شکست و خودکنترلی) مورد بررسی جهت پیش بینی متغیر ملاک (تعلل ورزی تحصیلی) استفاده کرد یا خیر. به عبارتی آیا مدل ارائه شده معنادار می‌باشد یا خیر از آزمون تحلیل واریانس استفاده می‌شود که نتایج به شرح زیر است:

جدول ۲: تحلیل واریانس یک راهه برای ارزیابی معناداری ضرایب رگرسیون

| منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F    | سطح معناداری |
|--------------|---------------|------------|-----------------|------|--------------|
| ترس از شکست  | ۵۷۸۸/۹        | ۱          | ۵۷۸۸/۹          | ۲۴/۳ | ۰/۰۰۱        |
| باقی مانده   | ۶۸۴۴۷/۶       | ۳۷۰        | ۱۸۴/۹           |      |              |
| کل           | ۷۴۲۳۶/۵       | ۳۷۱        | ---             |      |              |
| خودکنترلی    | ۶۵۷۸/۱        | ۲          | ۳۲۸۹/۰۵         | ۱۹/۱ | ۰/۰۰۱        |
| باقی مانده   | ۶۷۶۵۸/۴       | ۳۶۹        | ۱۸۳/۴           |      |              |
| کل           | ۷۴۲۳۶/۵       | ۳۷۱        | ---             |      |              |

با توجه به مقدار F محاسبه شده (۲۴/۳) و (۱۹/۱) سطح معناداری (۰/۰۰۵) آن نتیجه می‌گیریم که مدل معنادار است، چون سطح معناداری آن کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. جهت تعیین اینکه سهم هر متغیر پیش بین چقدر می‌باشد، مقدار بتا را محاسبه می‌کنند که مقدار آنها در جدول زیر آمده است:

جدول ۳: ضرایب متغیرها (در رگرسیون چند متغیره)

| مدل | متغیر       | بتا  | خطای استاندارد ضریب بتا | ضرایب استاندارد شده بتا | t    | سطح معناداری |
|-----|-------------|------|-------------------------|-------------------------|------|--------------|
| ۱   | عدد ثابت    | ۰/۵۹ | ۲/۹                     | -                       | ۰/۱۲ | ۰/۰۹         |
|     | ترس از شکست | ۰/۴۱ | ۱/۲                     | ۰/۳۸                    | ۸/۱  | ۰/۰۰۱        |
| ۲   | عدد ثابت    | ۲/۶  | ۵/۳                     | -                       | ۴/۴  | ۰/۰۰۵        |
|     | ترس از شکست | ۰/۳۵ | ۱/۱                     | ۰/۳۶                    | ۶/۳  | ۰/۰۰۱        |
|     | خودکنترلی   | -۱/۱ | ۰/۸                     | -۰/۱۹                   | -۴/۵ | ۰/۰۰۵        |

جدول ۳ نشان می‌دهد که بیشترین ضرایب استاندارد شده بتا مربوط به ترس از شکست (۰/۴۱) است. لذا با استفاده از این جدول می‌توان با مدل‌های دو گانه، تعلل ورزی تحصیلی را با استفاده از رابطه‌های زیر پیش‌بینی کرد.

$$\text{مدل اول: } (0/59) + (0/41) \times (\text{نمره ترس از شکست}) = \text{برآورد تعلل ورزی تحصیلی}$$

$$\text{مدل دوم: } (2/6) + (0/35) \times (\text{نمره ترس از شکست}) + (-1/1) \times (\text{نمره خودکنترلی}) = \text{برآورد تعلل ورزی تحصیلی}$$

فرضیه‌های فرعی:

۱- بین ترس از شکست با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

جدول ۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون در مورد رابطه ترس از شکست با تعلل ورزی تحصیلی

| متغیر                           | ضریب همبستگی پیرسون | سطح معناداری |
|---------------------------------|---------------------|--------------|
| ترس از شکست با تعلل ورزی تحصیلی | ۰/۴۹                | ۰/۰۰۲        |

در جدول ۴ ملاحظه می‌شود بین ترس از شکست با تعلل ورزی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ).

۲- بین خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

جدول ۵: نتایج ضریب همبستگی پیرسون در مورد رابطه خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی

| متغیر                         | ضریب همبستگی پیرسون | سطح معناداری |
|-------------------------------|---------------------|--------------|
| خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی | -۰/۳۶               | ۰/۰۴         |

در جدول ۵ ملاحظه می‌شود بین خودکنترلی با تعلل ورزی تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ).

بحث و نتیجه‌گیری:

فرضیه اصلی پژوهش: ترس از شکست و خودکنترلی پیش‌بینی کننده تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌باشد.

یافته‌های فرضیه فوق‌الذکر با نتایج پژوهش شاطریان و همکاران (۱۳۹۰)، عسکری و زین‌الدینی (۱۳۹۴)، محسن زاده و همکاران (۱۳۹۵)، کلاسن و همکاران (۲۰۱۲) و مالمو (۲۰۱۵) همخوانی دارد. این فرضیه نشان می‌دهد که ترس از شکست و خودکنترلی هر دو پیش‌بینی کننده تعلل ورزی تحصیلی هستند، به عبارت بهتر، وجود ترس از شکست بیشتر و خودکنترلی کمتر در افراد، احتمال تعلل ورزی تحصیلی در آنها را افزایش می‌دهد. این یافته می‌تواند نشانگر این مساله باشد که تعلل ورزی پایین در فرد باعث می‌شود تا برای رسیدن به اهداف خود تلاش نماید و در این راه عوامل و عللی که از رسیدن به اهداف در فرد می‌کاهد، دوری نماید، لذا ترس از شکست کمتری نیز باید داشته باشند، همچنین خودکنترلی پایین افراد در بسیاری از موارد باعث بروز شدید هیجانات شده و اضطراب بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند، در نتیجه خودکنترلی کمتر می‌تواند تعلل ورزی در آنها را افزایش دهند. به عبارت بهتر دانش‌آموزانی که انگیزه و هدف در تحصیل دارند، قطعاً تعلل ورزی و اهمال کاری کمتری از خود نشان می‌دهند. ترس از شکست و خودکنترلی متغیرهای مهمی هستند، افراد در نیل به اهداف خود، با احساسات و هیجانات مختلفی رو به رو هستند، بسیاری از افراد هنگام رویارویی با مشکلات در رسیدن به اهداف خود، اضطراب و نگرانی‌هایی را جهت شکست خوردن و ترس از شکست را تجربه می‌کنند و اغلب خودکنترلی مطلوب‌تری از خود نشان می‌دهند، اضطراب ناشی از ترس و عدم توانایی کنترل هیجانات دانش‌آموز در بروز رفتارهایی مانند تعلل ورزی نقش داشته و آن را تشدید می‌نماید.

فرضیه فرعی اول: بین ترس از شکست با تعلل ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

یافته‌های فرضیه فوق‌الذکر با نتایج پژوهش ولی زاده، احدی، حیدری، مظاهری و کجباف (۱۳۹۳)، محسن زاده و همکاران (۱۳۹۵)، والترز (۲۰۱۲) و مالمو (۲۰۱۵) همخوانی دارد. این یافته نشان می‌دهد که هر چه ترس از شکست در افراد بیشتر

باشد، تعلق‌ورزی آنها بیشتر می‌شود. این می‌تواند نشانگر این باشد که ترس فرد از شکست، باعث می‌شود اضطرابی در فرد ایجاد شود که تعلق‌ورزی را در او بیشتر نماید. ویژگی‌های آن دسته از افکار غیرمنطقی برانگیزاننده اضطراب که باعث تعلق‌ورزی می‌شود را به این صورت بر می‌شمرند: الف) تقریباً دستیابی به شادکامی یا اتمام خواسته‌ها را به تعویق می‌اندازد؛ ب) تقریباً اختیاری و غیرقابل اثبات می‌باشند. برخی از نمونه‌های عقاید غیرمنطقی، ترس از شکست و کمالگرایی می‌باشد. در مورد ارزیابی این نظریه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: اول این که این تئوری فقط این توضیح را بیان می‌کند که چرا ممکن است افراد به طور کامل از انجام تکالیف اجتناب کنند، اما توضیح نمی‌دهد که چرا آن تکالیف را به تاخیر می‌اندازند. در واقع موقعی که افراد به فرصت زمانی نزدیک تر می‌شوند اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. تعلق‌ورزی که در این لحظه ظاهر می‌شود نشان دهنده‌ی افزایش اضطراب می‌باشد نه کاهش آن. دوم آن که شواهد تجربی بیان می‌کند که ارتباط ضعیف و ناچیزی بین اضطراب و عقاید غیر منطقی و تعلق‌ورزی وجود دارد (فاتحی، ۱۳۹۰).

ترس از شکست وقتی به سراغ دانش‌آموز می‌آید که در حال پیشرفت است، رسیدن به موفقیت برای همه دانش‌آموزان خوشایند و لذت بخش است، افرادی نیز وجود دارند که با قرارگرفتن در موقعیت‌های جدید و حتی با رسیدن به موفقیت، دچار اضطراب می‌شوند و ترس از آنچه در آینده به سراغشان خواهد آمد، سدی در مقابل پیشرفت‌هایشان خواهد شد، همچنین اگر مسئولیت فرد زیاد باشد، نگرانی‌هایش افزایش می‌یابد و ممکن است دچار ترس از شکست و ناکامی شود. لذا چنانچه انتظار می‌رود، افرادی ترس از شکست بیشتری را تجربه می‌کنند، به دلیل اضطراب و نگرانی ناشی از بروز احتمالی شکست، از تلاش برای موفقیت و پیشرفت خود دست کشیده و بیشتر دچار تعلق‌ورزی و اهمال‌کاری می‌شوند.

فرضیه فرعی دوم: بین خودکنترلی با تعلق‌ورزی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه وجود دارد.

یافته‌های فرضیه فوق‌الذکر با نتایج پژوهش سیمیریان و همکاران (۱۳۹۰)، دهقانی (۱۳۹۳)، عسکری و زین‌الدینی (۱۳۹۴) و وایت (۲۰۱۶) همخوانی دارد. برخی پژوهش‌ها همچون پژوهش سیمیریان، سیمیریان و ابراهیمی قوام (۱۳۹۰) نشان داد که یکی از روش‌های مؤثر برای کاهش تعلق‌ورزی و سهل‌انگاری دانش‌آموزان، آموزش خودکنترلی به آنها می‌باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که شیوه‌های خودکنترلی رفتاری می‌تواند برای کاهش رخداد رفتارهای مخمل و در نتیجه بهبود عملکرد آموزشی، مورد استفاده قرار گیرد. در بیشتر موارد، خودکنترلی رفتاری برای افزایش رفتارهایی که با رفتار مخمل ناسازگارند، به کار برده می‌شود. برای مثال، دانش‌آموزی ممکن است یاد بگیرد که برای سر جای خود ماندن و بالا بردن دستش و با اجازه صحبت کردن، از خودکنترلی رفتاری استفاده کند (حاتمی، ۱۳۹۰). کنترل خود عبارت است از مدیریت فرد بر رفتار و یادگیری خود. اصطلاح کنترل خود یا خویش‌داری، به طور معمول برای توانایی مهار رفتار تکانشی از طریق مهار امیال فوری کوتاه‌مدت به کار برده می‌شود. خودکنترلی افراد باعث می‌شود با کنترل و تنظیم هیجانات و افکار خود، رفتارهای ناسالم و مخرب خود را کاهش دهند تا به اهداف خود نایل آیند. افرادی که توانایی مقابله و کنترل هیجانات و احساسات در خود را دارند، اغلب در مدیریت خود و تلاش برای رسیدن به اهداف زندگی از خود نشان می‌دهند و کمتر دچار اهمال‌کاری و تعلق‌ورزی می‌شوند.

#### محدودیت‌های پژوهش:

- زیاد بودن سوالات، با توجه به سه پرسشنامه استفاده شده که ممکن است دقت پاسخ دهی افراد را تحت تاثیر قرار داده باشد.
- با توجه به محدود بودن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه، نتایج قابلیت تعمیم به سایر نوجوانان را کم می‌کند.
- پژوهش از نوع همبستگی است، بنابراین از نتایج آن نمی‌توان استنباط علی به عمل آورد.

#### پیشنهادات پژوهش:

#### پیشنهادات پژوهشی:

- بررسی سایر متغیرهای مرتبط با تعلق‌ورزی.



- آموزش‌های لازم و کاربردی برای دانش‌آموزان و همچنین معلمان و والدین جهت برقراری ارتباط موثرتر با نوجوانان و ایجاد انگیزه بیشتر در آنها.

- استفاده از یک جامعه وسیع از نوجوانان برای افزایش تعمیم‌پذیری پژوهش

#### پیشنهادات کاربردی:

- سازمان آموزش و پرورش تدابیری همچون برگزاری دوره‌های آموزشی، برگزاری نشست‌ها و همایش‌های مربوطه، تهیه و توزیع بولتن‌ها و فیلم‌های آموزشی و کمک آموزشی، برگزاری نشست‌های درس پژوهی جهت بررسی روش‌های کاهش تعلل ورزی و افزایش انگیزه دانش‌آموزان را وجهه همت خود قرار دهد تا این قشر از جامعه به عنوان آینده‌سازان مملکت بتوانند با انگیزه و خودکارآمدی و روحیه بالا، ترس از شکست را کاهش داده و سلامت تحصیلی و اجتماعی آنان تقویت شود.

- سعی شود زمینه و بستر حضور فعال دانش‌آموزان بصورت فعال‌تر در مدارس فراهم گردد تا علاوه بر رشد تئوری در مدارس و مراکز آموزشی، رشد عملی و کاربردی آنها نیز بهبود یافته و زمینه رشد عملی و علمی توأم با یکدیگر، دانش‌آموزانی فعال و توانمند وارد اجتماع گردانند.

منابع:

- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۲). *روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی*. تهران: انتشارات سازمان انجمن اولیاء مربیان جمهوری اسلامی ایران، واحد انتشارات.

- جوکار، بهرام و دلاورپور، محمد آقا. (۱۳۸۶). *رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت*. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۳ (۴)، ۶۱-۸۰.

- حاتمی، زهرا. (۱۳۹۰). *راهبردهای خودکنترلی رفتار*. مشاور مدرسه، ۶ (۴)، ۵۴-۶۵.

- حسینی، فریده السادات و خیر، محمد (۱۳۸۸). *پیش‌بینی تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان*. روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۵ (۳)، ۲۶۵-۲۷۳.

- دهقانی، یوسف. (۱۳۹۳). *رابطه اهمال‌کاری تحصیلی و خودکنترلی در دانش‌آموزان تیزهوش شهر بوشهر*. کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی. تهران.

- رجبی، غلامرضا و عباسی، قدرت اله. (۱۳۹۰). *بررسی رابطه خودانتقادی، اضطراب اجتماعی و ترس از شکست با شرم درونی شده در دانشجویان*. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۲ (۶)، ۵۰-۶۴.

- سیمیریان، کوثر؛ سیمیریان، قاسم و ابراهیمی قوام، صغری. (۱۳۹۰). *بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر کاهش سهل‌انگاری نوجوانان دختر پایه دوم متوسطه شهر تهران*. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱ (۳)، ۱۹-۳۵.

- شاطریان محمدی، فاطمه؛ پاکدامن ساوجی، آذر و شاه‌محمدی، زینب (۱۳۹۰). *رابطه کمال‌گرایی و باورهای انگیزشی با اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی شهر تهران*. اولین همایش ملی یافته‌های علوم شناختی در تعلیم و تربیت، دانشگاه فردوسی مشهد، ۵۲۸-۵۴۰.

- عبدلی، بهروز؛ احمدی، منصور؛ عظیم‌زاده، الهام و افشاری، جواد. (۱۳۹۲). *تعیین روایی و پایایی پرسشنامه ارزیابی شکست در عملکرد*. رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی، ۱۲، ۳۷-۲۸.

- عسکری، اختر و زین‌الدینی، زهرا. (۱۳۹۴). *بررسی رابطه اهمال‌کاری تحصیلی، انگیزه پیشرفت، اضطراب امتحان با پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه ناحیه یک آموزش و پرورش شهر کرمان*. دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی. کرمان.

- فاتحی، یونس. (۱۳۹۰). *بررسی شیوع اهمال‌کاری تحصیلی و ارتباط آن با خودکارآمدی تحصیلی و عادت‌های مطالعه در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.

- کدیور، پروین (۱۳۹۰). *نظریه شخصیت و یادگیری*. تهران: انتشارات سمت.



- محسن زاده، فرشاد؛ جهان بخشی، زهرا؛ کشاورز، حسین؛ افطاری، شکوه و گودرزی، رضا. (۱۳۹۵). نقش ترس از شکست و ویژگی‌های شخصیتی در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه روانشناسی مدرسه*، ۵ (۲)، ۹۲-۱۰۸.
- موسوی مقدم، سیدرحمت‌اله؛ هوری، سهیلا؛ امیدی، عباس و ظهیری خواه، ندا. (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲۵ (۱)، ۵۹-۶۴.
- ولی زاده، زهرا؛ احدی، حسن؛ حیدری، محمود؛ مظاهری، محمد مهدی و کجیاف، محمدباقر. (۱۳۹۳). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان براساس عوامل شناختی، هیجانی، انگیزشی و جنسیت. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۵ (۳)، ۹۲-۱۰۰.

## Refrence

- Balkis, M. & Duro, E. (2010). Prevalence academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship white demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5, 18-32.
- Barkley, R. A. (2005). A critique of current diagnostic criteria for Attention Deficit-Hyperactivity Disorder: clinical and research Implication. *Journal of Development and Behavioral Pediatrics*, 11, 352-373.
- Conroy, D. E. & Jason, P. W. (2010). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*, 14; 76-90.
- 
- Doran, N., McChargue, D & Cohen, L. (2013). "Impulsivity and the reinforcing value of cigarette smoking". *Addictive Behaviors*, 32(1), 90-98.
- Fossati, A., Barratt, E., S., Villa, D., Grazioli, F., & Maffei, C. (2009). "Impulsivity, aggressiveness, and DSM-IV personality disorders". *Psychiatry Research*, 15 (3), 157-67.
- Howell, A. J. & Watson, D. C. (2009). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Klassen, R. M., Ang, R., Chong, W.H., Krawchuk, L., Huan, V.S., Wong, I., & Yeo, S.(2012). Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied psychology: an international review*, 59 (3): 361-379.
- Malmo, F. (2015). The Relationship between Fear of Failure and Motivational Beliefs with Student Procrastination of Dutch Students. *Learning and Individual Differences*, 19, 47-52.
- Sagar S. S, & Lavallee, D. (2011). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (7), 1-11.
- Walters, C. A. (2012). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.
- White, L. (2016). Studying the relationship between self-control and self-efficacy with academic procrastination in Turkish students. *Pub med Adolescence*, 42(165), 103-114.