

به نام خدا

پیش بینی تعادل ورزی تحصیلی از طریق مسئولیت پذیری و ذهن آگاهی

مؤلف :

ملیحه مارزی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: مارزی، ملیحه، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی از طریق مسئولیت پذیری و ذهن آگاهی /
مؤلف ملیحه مارزی.

مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۸۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۲۲-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص ۸۹-۷۱.

موضوع: تعلل ورزی تحصیلی - مسئولیت پذیری - ذهن آگاهی

رده بندی کنگره: RJ۵۱۸

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۳۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۷۶۹۳۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی از طریق مسئولیت پذیری و ذهن آگاهی

مؤلف: ملیحه مارزی

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۸۱۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۸۲۲-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

سپاس‌گزاری

بار الهی:

با نظر کیمیایی اثر حضرتت مرا توفیقی ازلی که از منبع فیض لم یزلی نشأت گیرد بخشا و بر بنان و بیانم نیروی آفرینندگی بخش تا آنچه را که شایسته است به واژگان هدیه کنم و به دوستداران علم نثار نمایم.

تقدیر و تشکر برای شماست استاد گرانقدرم خانم دکتر فاطمه تجلی که همواره لطفتان را به من ارزانی داشتید. از زحماتتان بی‌نهایت تشکر می‌کنم. در پایان از اساتید داوران دکتر مرتضی عباسی و دکتر شیرین نوعی برای زحمات داوری پایان نامه اینجانب بسیار سپاسگزاری می‌کنم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول:.....
۷	پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی از طریق مسئولیت پذیری و ذهن آگاهی ..
۱۲	اهمیت موضوع
۱۵	فصل دوم.....
۱۵	مبانی نظری.....
۱۵	مبانی نظری تعلل ورزی تحصیلی
۱۹	انواع تعلل ورزی و تعلل ورزان
۲۲	عوامل موثر در ابتلا به تعلل ورزی
۲۵	چهار سبک تعلل ورزی
۲۵	کمال گرا
۲۵	تعویق گرا
۲۶	سیاست گرا
۲۶	تنبیه گرا.....
۲۷	دیدگاه ها و نظریات عمده در مورد تعلل ورزی
۲۹	نظریه منطقی - هیجانی ایس
۲۹	نظریه درمان شناختی
۳۰	نظریه خودناهمگنی

۳۰ نظریه مدیریت زمان
۳۰ نظریه رفتاری
۳۱ نظریه انگیزشی
۳۲ مبانی نظری مسئولیت پذیری
۴۱ نقش والدین در مسئولیت پذیری نوجوانان
۴۵ مسئولیت پذیری در دانش آموزان
۴۶ رشد اجتماعی و مسئولیت پذیری
۴۷ نقش مدرسه در مسئولیت پذیری دانش آموزان
۴۹ ابعاد مسئولیت پذیری
۵۰ عوامل موثر بر جمع گرایی در مسئولیت پذیری
۵۳ ویژگی های افراد مسئولیت پذیر
۵۴ مبانی نظری ذهن آگاهی
۶۳ مهارت اصلی در ذهن آگاهی
۶۴ مدل روانی آموزش ذهن آگاهی
۶۵ پیشینه رابطه مسئولیت پذیری و تعلل ورزی تحصیلی
۶۸ پیشینه رابطه ذهن آگاهی و تعلل ورزی تحصیل
۷۱ منابع

فصل اول:

پیش بینی تعلق ورزی تحصیلی از طریق مسئولیت

پذیری و ذهن آگاهی

تعلق ورزی^۱ به تعویق انداختن انجام کار و یا تمایل به انجام آن در دقایق پایانی است (دی پائولا و اسکوپا^۲، ۲۰۱۴). هم چنین به عنوان تأخیر انداختن عمدی و غیر منطقی تصمیم های گرفته شده، علی رغم آگاهی و بیزاری فرد از هزینه های تأخیر و پیامدهای منفی آن بیان شده است (کروس و فروندا^۳، ۲۰۱۴).

1 -Academic Procrastination

2 -De paol & Scoppa

3 -Krause & Freund

تعلل ورزشی موجب درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش آموز شده و باعث تجربه هیجانات منفی می گردد (کروس و فروند، ۲۰۱۴). اگرچه محققان و نظریه پردازان در خصوص پیش آیندهای تعلل ورزشی به عوامل هیجانی مختلفی مانند ناراحتی و افسوس (کهنل، هافر و کیلیان^۱، ۲۰۱۲) اضطراب و وابستگی، ترس از ارزیابی منفی و عزت نفس پائین، ترس از شکست، تنفر از کار و فقدان انرژی، پائین بودن سطح تحمل و عصبانیت (الیس و نال^۲، ۱۹۷۹) اشاره نموده اند اما به صورت منسجم تر، از عوامل مؤثر بر تعلل ورزشی، فقدان تنظیم هیجانی و ناتوانی در خود تنظیمی هیجانی است (الیس و نال، ۱۹۷۹).

یکی از متغیرهایی که می تواند با تعلل ورزشی در ارتباط باشد مسئولیت پذیری می باشد. مسئولیت پذیری یک الزام و تعهد درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب فعالیت هایی که بر عهده اش گذاشته شده است می باشد و از درون فرد سرچشمه می گیرد. به عبارت دیگر مسئولیت تعهدی است که انسان در قبال امری می پذیرد و کسی که کاری به او واگذار شده پیامد آن به عهده اوست (سانگ، و لینکوئیست^۳، ۲۰۱۵). گلاسر معتقد است که مشکل انسان ها و ناهنجاری های آنها از مسئولیت نپذیرفتن آن هاست، زیرا

1 -Kohnel, hafer & kiliyan

2 -Elis, Nall

3 -Song, & Lindquist

آنها نمی توانند نیازهای اساسی خود را بر اساس وضعیت صحیح انسان دوستانه ارضا کنند (احمدی و رضانی، ۱۳۹۶ به نقل از سانگ، و لینکوئیست، ۲۰۱۵). انسان های مسئولیت پذیر، همواره در پی کسب موفقیت های ارزنده تر، درآمد بیشتر، انجام کارهای مهم تر و احراز موقعیت های اجتماعی بالاتر هستند (اسلامی، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از متغیرهایی که می تواند با تعلل ورزی در ارتباط باشد ذهن آگاهی می باشد.

ذهن آگاهی یکی از مهارت های خود تنظیمی است که می تواند به افراد در بهبود جنبه های مختلف زندگی به خصوص در بهبود یادگیری و عملکرد تحصیلی کمک کند (قاسمی جوینه و همکاران، ۱۳۹۵). مطالعات انجام شده در زمینه ذهن آگاهی و برنامه های ذهن آگاهی در دهه گذشته افزایش یافته است. برنامه های ذهن آگاهی با برقراری ارتباط بین جسم و ذهن می توانند باعث افزایش آگاهی از طریق توجه کردن هدفمندانه به لحظه حال و تجربیات آشکار بدون داوری، و به صورت لحظه به لحظه شوند (سانگ، و لینکوئیست، ۲۰۱۵: ۳). ذهن آگاهی توسط (تیلور و همکاران، ۲۰۱۵) عملیاتی شد که متشکل از دو جنبه است: خودتنظیمی توجه، به طوری که اگر با تجربه بی واسطه انجام شود باعث افزایش شناخت از رویدادهای ذهنی در لحظه حال می شود، و گرایش به تجربه در زمان حال که با کنجکاوی، آزادی و پذیرش مشخص می شود.

با توجه به موارد ذکر شده و اهمیت بررسی عوامل موثر بر تعلل ورزی هدف از پژوهش حاضر تبیین پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی از طریق مسئولیت‌پذیری و ذهن‌آگاهی بود.

تعلل‌ورزی به معنای یک دوره تاخیر عمدی در عملی است که علیرغم آگاهی از نتایج منفی آن ادامه پیدا می‌کند و اغلب به عملکرد نامطلوب منجر می‌شود، چنین رفتاری ممکن است در مقاطع تحصیلی مختلف بسیار شایع باشد. این پدیده شایع به طور عمده در فرآیندهای آموزشی دیده شده و اعتقاد بر این است که در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر دارد (هاکن^۱، ۲۰۱۵). تعلل‌ورزی با رفتارها و پیامدهای منفی مانند ارائه با تاخیر تکلیف، شتاب در آماده کردن خود برای امتحان، اضطراب اجتماعی، کاربرد راهبردهای خودناتوان‌سازی، ترس از شکست، اجتناب از تکلیف، عملکرد گریزی، خودتنظیمی پایین، مسئولیت‌پذیری و موفقیت پایین رابطه دارد. همچنین تعلل‌ورزی موجب پیامدهای منفی و مخرب مرتبط با سلامتی همچون فشارهای روانی، واکنش استرس فیزیکی، مشکلات مربوط به خواب، خستگی و بیماری، خشم، شرم، نارضایتی و احساس اضطراب می‌شود (هاکن، ۲۰۱۵).

بسیاری از محققان بر این باورند تعلل‌ورزی یک صفت شخصیتی مخرب است که سبب مشکلات ارتباطی میان افراد، تاخیر در انجام وظایف و دست نیافتن به اهداف مورد نظر