





دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه علوم تربیتی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی تربیتی

عنوان :

بررسی رابطه خود بخششی و عواطف مثبت و منفی با تعقل ورزشی تحصیلی دانش آموزان

سال سوم متوسطه شهر اردبیل

در سال تحصیلی ۹۱-۹۰

استاد راهنما

دکتر رحیم بدری گرگری

استاد مشاور

دکتر اسکندر فتحی آذر

پژوهشگر

نادر محمدی

خرداد ۱۳۹۱

پیشکش به وطنم:

ایران

ارزش یک صدم ثانیه را باید از دهنده ای پرسید که

در مابقات المپیک مدال نقره آورده است.

تقدیر و تشکر

خداوند منان را شاکرم که همواره در تمامی مراحل زندگی یار و یاورم بوده و هست. این مرحله از زندگی‌ام نیز با لطف حضرتش و با زحمات اساتیدم در مرحله اتمام است. بر خود واجب می‌دانم که همواره نعمت‌های بی‌کرانش را شکر گفته و تقدیر و تشکر خود را نسبت به زحمات اساتید محترمم اعلام دارم؛ لذا توفیق خود را در این پژوهش مرهون تلاش‌ها، زحمات و راهنمایی‌های استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر رحیم بدری دانسته و بر خود لازم می‌دانم از ایشان قدر دانی نمایم.

از استاد مشاور گران‌قدرم جناب آقای دکتر اسکندر فتحی آذر که از مشورت و هدایتشان بهره‌مند شدم کمال قدر دانی و تشکر را دارم. همچنین از استاد داور پایان‌نامه آقای دکتر شهرام واحدی که زحمت بازخوانی این پایان‌نامه را متقبل گردیدند، تشکر می‌نمایم.

نادر محمدی

خرداد ۱۳۹۱

نام خانوادگی: محمدی

نام: نادر

عنوان رساله: بررسی رابطه خود بخششی و عاطفه مثبت و منفی با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان سال سوم متوسطه شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۱-۹۰

استاد راهنما: دکتر رحیم بدری گرگری

استاد مشاور: دکتر اسکندر فتحی آذر

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد

گرایش: روانشناسی تربیتی

دانشگاه: تبریز

دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی

تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۹۱/۳/۳۰

تعداد صفحه: ۹۰

کلید واژه‌ها: تعلل ورزی تحصیلی، عاطفه مثبت، عاطفه منفی، خود بخششی.

چکیده:

این پژوهش با هدف تعیین رابطه خود بخششی و عواطف مثبت و منفی با تعلل ورزی تحصیلی انجام شد. برای این منظور ۳۵۴ دانش آموز به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از میان کلیه دانش آموزان سال سوم متوسطه شهر اردبیل (۴۰۲۹ نفر)، انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های مقیاس ارزیابی تعلل ورزی تحصیلی (TPS)، مقیاس ارزیابی عاطفه مثبت و منفی (PANAS) و مقیاس ارزیابی گرایش به بخشش (HFS) استفاده شد. داده های بدست آمده با استفاده از روش همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون همزمان در نرم افزار spss و تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار amos مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج بدست آمده نشان داد که متغیرهای پیش بین خود بخششی و عواطف مثبت و منفی قادرند تغییرات تعلل ورزی را پیش بینی کنند. علاوه بر این نتایج حاکی از آن بود که بین خود بخششی و عواطف مثبت و منفی با تعلل ورزی تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد. تحلیل با نرم افزار amos نشان داد که عاطفه منفی به عنوان متغیر میانجی رابطه میان خود بخششی و تعلل ورزی تحصیلی را تعدیل می کند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

۱ ۱-۱- مقدمه
۱ ۱-۲- بیان مسئله
۴ ۱-۳- ضرورت و اهمیت موضوع
۵ ۱-۴- اهداف پژوهش
۵ ۱-۴-۱- هدف کلی
۵ ۱-۴-۲- اهداف جزئی
۶ ۱-۵- فرضیه های پژوهش
۶ ۱-۶- سؤال پژوهشی
۶ ۱-۷- متغیرها
۶ ۱-۷-۱- متغیر ملاک
۶ ۱-۷-۲- متغیر های پیش بین
۶ ۱-۸- تعاریف متغیرها
۶ ۱-۸-۱- تعریف مفهومی متغیرها
۷ ۱-۸-۲- تعریف عملیاتی متغیرها

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۸ ۱-۲- مقدمه
۹ ۲-۲- معنی لغوی تعلل ورزی
۹ ۲-۳- واژه تعلل ورزی در دایره‌المعارف و فرهنگ لغت‌ها
۹ ۲-۳-۱- واژه تعلل ورزی در دایره‌المعارف ویکی‌پدیا

- ۱۰ ۲-۳-۱- واژه تعلل ورزی در فرهنگ وبستر
- ۱۰ ۲-۳-۳- واژه تعلل ورزی در لغت نامه‌ها
- ۱۱ ۲-۴- کلمات مترادف با تعلل ورزی
- ۱۱ ۲-۵- تعاریف علمی تعلل ورزی
- ۱۲ ۲-۶- تاریخچه تعلل ورزی
- ۱۳ ۲-۷- شیوع تعلل ورزی
- ۱۴ ۲-۸- انواع تعلل ورزی و تعلل ورزان
- ۱۵ ۲-۹- آیا تمامی تعلل‌ها بد است
- ۱۶ ۲-۱۰- تعلل ورزی تحصیلی
- ۱۷ ۲-۱۱- زمینه‌های رویداد تعلل ورزی
- ۱۷ ۲-۱۲- علت تعلل ورزی
- ۱۸ ۲-۱۲-۱- علت تعلل ورزی در دانش آموزان
- ۱۸ ۲-۱۲-۲- چهار فاکتور تعلل ورزی از دیدگاه استیل
- ۲۰ ۲-۱۲-۳- علت تعلل ورزی از دیدگاه باسکو
- ۲۰ ۲-۱۲-۴- علت تعلل ورزی از دیدگاه اسکونبرگ
- ۲۰ ۲-۱۲-۵- مدل توانایی عملکرد از دیدگاه بورکا و یون
- ۲۱ ۲-۱۳- عوامل موثر در ابتلا به تعلل ورزی
- ۲۱ ۲-۱۳-۱- علل اساسی در تمایل افراد به تعلل ورزی
- ۲۷ ۲-۱۳-۲- عوامل سوق دهنده فرد به تعلل ورزی
- ۲۸ ۲-۱۳-۳- هفت عامل شخصیتی در تعلل ورزی
- ۲۹ ۲-۱۴- چرخه تعلل ورزی
- ۲۹ ۲-۱۴-۱- چرخه معیوب و اصلاح شده تعلل ورزی

۳۱ ۲-۱۴-۲- چرخه تعلل ورزی از دیدگاه دیر
۳۱ ۲-۱۴-۳- چرخه تعلل ورزی از دیدگاه فیوره
۳۲ ۲-۱۴-۴- چرخه مبتنی بر افکار
۳۴ ۲-۱۵- کاهش تعلل ورزی
۳۴ ۲-۱۶- نظریه‌های تعلل ورزی
۳۷ ۲-۱۷- بخشش و تعریف آن
۳۸ ۲-۱۸- انواع بخشش
۳۹ ۲-۱۹- خود بخششی
۳۹ ۲-۲۰- گام‌های اساسی در خود بخششی
۴۰ ۲-۲۱- ابعاد بخشش
۴۰ ۲-۲۲- فواید بخشش
۴۰ ۲-۲۳- مدل‌های بخشش
۴۱ ۲-۲۳-۱- مدل شناختی بخشش
۴۳ ۲-۲۳-۲- مدل تقدم هیجان
۴۵ ۲-۲۴- عواطف مثبت و منفی
۴۵ ۲-۲۴-۱- دسته بندی عواطف
۴۵ ۲-۲۵- تعریف عواطف مثبت و منفی
۴۶ ۲-۲۶- ویژگی‌های عواطف مثبت و منفی
۴۶ ۲-۲۷- ساختار دو عاملی عاطفه
۴۸ ۲-۲۸- نظریه کنترل عاطفی
۴۸ ۲-۲۹- پیشینه تجربی

فصل سوم: طرح پژوهش

۵۷ ۱-۳-۱- مقدمه
۵۷ ۲-۳-۲- نوع پژوهش
۵۷ ۳-۳-۳- جامعه آماری و نمونه
۵۷ ۱-۳-۳-۱- جامعه آماری
۵۷ ۲-۳-۳-۲- نمونه
۵۸ ۳-۳-۳-۳- روش نمونه گیری
۵۸ ۴-۳-۴- ابزار جمع آوری اطلاعات
۵۸ ۱-۴-۳-۱- مقیاس ارزیابی تعلل ورزی تحصیلی تاکنن
۵۸ ۳-۴-۳-۱-۱- نمره گذاری
۵۸ ۳-۴-۳-۲-۱- پایایی و روایی
۵۹ ۳-۴-۳-۲- مقیاس ارزیابی عاطفه مثبت و منفی
۵۹ ۳-۴-۳-۱-۲- نمره گذاری
۵۹ ۳-۴-۳-۲-۲- پایایی و روایی
۵۹ ۳-۴-۳-۳- مقیاس ارزیابی گرایش به بخشش
۵۹ ۳-۴-۳-۱-۳- نمره گذاری
۶۰ ۳-۴-۳-۲-۳- پایایی و روایی
۶۰ ۳-۵-۵- روش اجرای پژوهش
۶۰ ۳-۶-۶- روش تجزیه و تحلیل

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات

۶۱ ۱-۴-۱- مقدمه
۶۲ ۲-۴-۲- بخش توصیفی
۶۳ ۱-۲-۴-۱- تعداد و درصد افراد درگیر با تعلل ورزی تحصیلی

۶۴ بخش استنباطی ۳-۴
۶۵ فرضیه شماره ۱ ۱-۳-۴
۶۶ فرضیه شماره ۲ ۲-۳-۴
۶۶ فرضیه شماره ۳ ۳-۳-۴
۶۶ فرضیه شماره ۴ ۴-۳-۴
۶۸ سؤال پژوهشی ۵-۳-۴
۷۰ یافته های جانبی پژوهش ۴-۴
۷۰ تفاوت های جنسیتی در متغیرهای تحقیق ۱-۴-۴

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۲ مقدمه ۱-۵
۷۲ فرضیه شماره ۱ ۲-۵
۷۴ فرضیه شماره ۲ ۳-۵
۷۴ فرضیه شماره ۳ ۴-۵
۷۶ فرضیه شماره ۴ ۵-۵
۷۸ سؤال پژوهشی ۶-۵
۸۰ محدودیت ها ۹-۵
۸۰ پیشنهادات پژوهشی ۱۰-۵
۸۱ پیشنهادات کاربردی ۱۱-۵

۸۲ منابع
----	-------------

... پیوست
-----	-------------

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۶۲	جدول شماره (۴-۱): آمار توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش
۶۳	جدول شماره (۴-۲): جدول فراوانی و افراد درگیر با تعلل ورزی تحصیلی
۶۴	جدول شماره (۴-۳): آزمون کالموگروف-اسمیرنوف
۶۴	جدول شماره (۴-۴): خطی بودن توزیع نمرات
۶۵	جدول شماره (۴-۵): آزمون لون مبنی بر یکسانی واریانس
۶۵	جدول شماره (۴-۶): ضریب همبستگی بین تعلل ورزی تحصیلی با متغیرهای پیش بین
۶۶	جدول شماره (۴-۷): مسیر آزمون شده در الگوی معادله ساختاری
۶۸	جدول شماره (۴-۸): شاخص‌های آماری برازندگی انطباق
۶۸	جدول شماره (۴-۹): نتایج تحلیل رگرسیون همزمان
۶۹	جدول شماره (۴-۱۰): خلاصه تحلیل واریانس رگرسیون همزمان
۶۹	جدول شماره (۴-۱۱): ضریب بتای متغیرهای پیش بین در پیش بینی تغییرات متغیر ملاک ...
۷۰	جدول شماره (۴-۱۲): جدول مانوا برای متغیرهای تحقیق با توجه به جنسیت
۷۰	جدول شماره (۴-۱۳): جدول تی هتلینگ برای متغیرهای پژوهش بر حسب جنسیت

فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۱۹	شکل شماره (۲-۱): مدل ارزش تعلل ورزی از دیدگاه استیل
۲۰	شکل شماره (۲-۲): مدل شناختی-عاطفی تعلل ورزی از دیدگاه باسکو
۲۰	شکل شماره (۲-۳): مدل توانایی-عملکرد از دیدگاه بورکا و یون

- شکل شماره (۲-۴): چرخه معیوب تعلل ورزی ۳۰
- شکل شماره (۲-۵): چرخه اصلاح شده تعلل ورزی ۳۰
- شکل شماره (۲-۶): چرخه تعلل ورزی از دیدگاه دیر ۳۱
- شکل شماره (۲-۷): چرخه تعلل ورزی از دیدگاه فیوره ۳۱
- شکل شماره (۲-۸): ساختار دو عاملی عاطفه ۴۷
- شکل شماره (۴-۲): مسیر متغیر های خود بخششی و عاطفه منفی به تعلل ورزی تحصیلی ... ۵۶
- شکل شماره (۴-۱): رابطه متغیر های خود بخششی، عاطفه منفی به تعلل ورزی تحصیلی ۶۷

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

تعلل ورزی^۱ یعنی به آینده محول کردن کارهایی که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم. تعلل ورزی رفتاری است که ما در زندگی با آن درگیر هستیم، عده ای کم و عده ای زیاد و گروهی هم خیلی زیادتر، به گونه ای که این رفتار در عملکردمان خلل ایجاد کرده و کارایی را در ما پایین می‌آورد. حدود ۹۵-۸۵ درصد دانش آموزان به تعلل ورزی دچار هستند (آلیس و ناس^۲، ۱۹۷۹). از آنجا که تعلل ورزی تقریباً در تمامی افراد به نسبت‌های مختلف وجود دارد و آنچه که مهم است این است که تعلل ورزی در آدمی تا آن زمان که به شکل عادت در نیامده است، غیر قابل تحمل و رنج آور ولی قابل درمان است اما آن زمان که شکل عادت به خود می‌گیرد درمان ناپذیر پنداشته می‌شود. تعلل ورزی نشانه شکست روحی است که وجود نشانه های افسردگی، سردردهای شدید، بی‌خوابی، فشار خون و زخم معده از علائم آن است (آلیس و ناس، ۱۳۸۷). تعلل ورزی در تکالیف و کارهای مربوط به تحصیل شایع بوده در دانش آموزان حدود ۳۰٪ به صورت حاد مشاهده می‌شود. یکی دیگر از عوامل تأثیر گذار در افزایش عملکرد فرد، بخشش اشتباهات و خطاهای خود است. خود بخششی^۳ یک تغییر در نگرش خود ارجاعی مثبت است که منجر به تجربه کمتر احساسات منفی می‌شود. به عبارت دیگر، بخشش خود به عنوان یک سری از تغییرات در انگیزش، تصور می‌شود که در آن انگیزش برای اجتناب از محرک مربوط به تخلف و خود تنبیهی کاهش داده می‌شود، در مقابل انگیزش برای رفتار مهربانانه با خود افزایش می‌یابد (هال، فینچام^۴، ۲۰۰۵). به نظر می‌رسد بخشش خود در قبال اشتباهات تحصیلی صورت گرفته در دانش آموزان، در کاهش میزان تعلل ورزی آن‌ها تأثیر بسزایی داشته باشد.

۱-۲- بیان مسئله

میلگرام^۵ (۱۹۹۲) از تعلل ورزی به عنوان «بیماری عصر جدید» یاد می‌کند. تعلل ورزی از نظر لای^۶ (۱۹۸۶) و استیل^۷ (۲۰۰۷)، یک احساس بی‌نیازی ارادی و اختیاری از انجام فعالیت است که در گذشته انجام

^۱. procrastination

^۲. Ellis & Knaus

^۳. self-forgiveness

^۴. Hall, & Fincham.

^۵. Milgram

^۶. Lay

^۷. Steel

می دادیم یا می خواستیم انجام دهیم و یا آن را با موفقیت تمام کنیم.

استیل (۲۰۰۷)، تعلل ورزی را تابع برخی عوامل موقعیتی، نظیر تأخیر در پاداش و آزاردهندگی تکلیف و عوامل فردی و ویژگی‌های شخصیتی، از قبیل خود آگاهی کم، بی‌نظمی ذهنی، خود کنترل کمی و نقصان در انگیزش کم می‌داند.

تعلل ورزی از دیدگاه‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. برخی تعلل را یک مشکل رفتاری دانسته‌اند. در این دیدگاه تعلل به عنوان یک مشکل رفتاری شناخته شده و هدف از درمان کاهش نسبت یا درصد زمان تعلل و افزایش نسبت یا درصد مطالعه یا فعالیت می‌باشد. برخی دیگر معتقدند تعلل ورزی یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای تعلل، افکار و باورهای غلط و غیر منطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌هاست. به اعتقاد برخی محققان، تعلل یک مشکل انگیزشی است. در این دیدگاه تعلل به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزه‌گی نیست، بلکه از آن جهت انجام می‌گیرد که افراد تعلل ورز علاقه‌مند به انجام فعالیت دیگری هستند. تعلل می‌تواند یک عادت باشد که در نهایت به کاهش انتظار خود کارآمدی فرد منجر می‌شود. به تعلل ورزی به عنوان یک اختلال شخصیتی نیز نگریسته شده است. در این دیدگاه تعلل به عنوان ضعف وجدان با ویژگی‌هایی چون؛ بی‌ارادگی، نداشتن پشتکار، تنبلی، عدم توجه و ضعف قدرت طلبی اشاره شده است (شهنی بیلاق، سلامتی، مهربابی زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۵).

تاکنون بیشتر نظریه‌ها تأکیدشان بر سازه‌های رفتاری و شناختی تعلل ورزی بوده است اما تعلل ورزی شامل مؤلفه عاطفی نیز هست. با وجود این کمتر روی جنبه عاطفی آن پژوهش انجام گرفته است (فراری و بک، ۱۹۹۸ و فی و تانگنی، ۲۰۰۰). به نظر می‌رسد که عواطف مثبت و منفی از متغیرهایی هستند که با تعلل ورزی در ارتباطند. عاطفه مثبت^۱، تمایل به درگیری و رویارویی با محیط از جمله محیط اجتماعی را شامل می‌شود و افراد دارای «عاطفه مثبت بالا» فعالانه، توانمندانه، توأم با شور و نشاط و اعتماد به زندگی رو می‌کنند و منظور از عاطفه منفی^۲ یک بعد عام ناراحتی درونی و اشتغال به ناخوشایندی است و حالات خلقی

^۱. positive affect

^۲. negative affect

ناخوشایندی مانند خشم، نفرت، بیزاری، گناه، ترس و عصبیت را شامل می‌شود (واتسون و کلارک^۱، ۱۹۸۸، به نقل از بخشی پور و دژکام، ۱۳۸۴). پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که تعلل ورزی با عاطفه منفی ارتباط دارد (ایفرت و فراری، ۱۹۸۹).

اگر تعلل ورزی را به عنوان یک تخلفی که به فرد آسیب زده است در نظر بگیریم، بخشش به عنوان یک قدم اساسی و ضروری در تغییر انگیزش، موثر است. پس به نظر می‌رسد بخشش یکی از متغیرهایی باشد که با تعلل ورزی در ارتباط است. سیمون و سیمون^۲ (۱۳۷۱)، بخشش را به فراموشی سپردن و خلاص شدن از احساس‌های تند نسبت به وقایع می‌داند و آن را آزاد کردن نیروهایی که زمانی برای آزرده‌گی، مرارت و مراقبت از زخم‌های عاطفی صرف می‌شد، می‌داند. در خصوص خود بخششی، تحقیقات اندکی در دنیا صورت گرفته و در کشور ما طی بررسی‌های به عمل آمده رابطه آن با تعلل ورزی مورد بررسی قرار نگرفته است. در حالی که رابطه عوامل زیادی با تعلل ورزی در تحقیقات انجام شده مشخص گردیده است.

وُهل، پیکل و بنت^۳ (۲۰۱۰)، در تحقیقی مشخص ساختند که آن دسته از دانشجویان که در مطالعه برای آزمون اول سطح بالایی از خود بخششی را در خود گزارش کرده بودند، تعلل ورزی در آن‌ها در موقع آماده شدن برای آزمون دوم کاهش یافته بود. در این رابطه عاطفه منفی نیز متغیر میانجی بود. همچنین پژوهش رُمر، کالیداس، إلج و همکاران^۴ (۲۰۰۶)، نشان داد که همبستگی مثبتی میان معنویت و آسایش وجود دارد.

با توجه به درصد بالای دانش آموزان تعلل ورز، و با توجه به تحقیقات اندک انجام شده در مورد تعلل ورزی دانش آموزان در کشورمان و همچنین با در نظر گرفتن نقش میانجی عاطفه منفی در رابطه بین خود بخششی و تعلل ورزی تحصیلی، این تحقیق در صدد شناسایی متغیرهای تأثیرگذار و پاسخ به این سؤال است که «آیا بین خود بخششی و عواطف مثبت و منفی با تعلل ورزی تحصیلی^۵ دانش آموزان رابطه وجود دارد؟»

¹. Watson & Clark

². Simon & Simon

³. Wohl, Pychyl & Bennett

⁴. Romero, Kalidas, Elledge & et al

⁵. academic procrastination

۱-۳- ضرورت و اهمیت موضوع

تعلل ورزشی پدیده‌ای جدید نیست، چرا که ویلیام جیمز ارزش روان‌شناختی آن را ۱۲۰ سال قبل تشخیص داده بود، همچین وان وایک^۱ (۲۰۰۴) و استیل (۲۰۰۷) قدمت واژه تعلل ورزشی را به ۸۰۰ سال قبل از میلاد ارجاع می‌دهند.

وجود ناراحتی‌هایی چون سر درد، زخم معده، فشار خون، اضطراب و ناراحتی‌های مشابه دیگر در دانش آموزان می‌تواند ریشه در تعلل ورزشی آن‌ها داشته باشد. اگر این مشکل در بین دانش آموزان حل و عوامل مرتبط با آن شناسایی نشود موجب به وجود آمدن عادت تعلل در دانش آموزان شده و دیگر درمان آن غیر ممکن یا بسیار مشکل خواهد بود و عملکرد آینده که شامل تمام ابعاد زندگی شخصی و اجتماعی اوست را در بر خواهد گرفته و تحت تأثیر قرار خواهد داد. با شناسایی رابطه خود بخششی با تعلل ورزشی تحصیلی، معلمان و مشاوران و برنامه ریزان درسی می‌توانند با آموزش و تقویت مهارت خود بخششی در دانش آموزان، میزان تعلل ورزشی را در دانش آموزان کاسته و از جنبه‌های منفی آن جلوگیری نمایند.

تعلل ورزشی سازه‌ای است که چندان مورد بررسی دقیق قرار نگرفته است. میگلی و اوردان^۲ (۲۰۰۱)؛ به نقل از مصطفوی، (۱۳۸۹) نشان دادند که تعلل ورزشی با رفتارها و پیامدهای منفی مانند ارائه با تأخیر تکالیف، شتاب در آماده کردن خود برای امتحان، اضطراب اجتماعی، کاربرد راهبردهای خود معلول سازی، ترس از شکست، اجتناب از تکلیف، عملکرد گریزی، خود تنظیمی پایین، مسئولیت پذیری و موفقیت پایین رابطه داشته و از سویی تعلل ورزشی موجب پیامدهای منفی و مخرب در سلامت روان (افسردگی و اضطراب) می‌شود.

ویژگی‌های بالا اهمیت شناسایی متغیرهای مرتبط با تعلل ورزشی را رسانده و چنانچه اگر تعلل ورزشی در فردی درمان نشود ویژگی‌های شخصیتی اشاره شده، سلامتی جسمی و روانی فرد را تهدید خواهد کرد. دانش آموزان گروهی هستند که در این مورد از اهمیت زیادی برخوردار هستند چون آن‌ها آینده سازان این کشور بوده و در آستانه ورود به دانشگاه‌ها و پذیرش شغل‌های کلیدی و ایفای وظیفه در نهاد های مختلف هستند. می‌توان ادعا نمود که تقریباً هیچ مداخله‌ای در خصوص حل این مشکل حاد صورت نمی‌گیرد و ما در هر

^۱. Van wyk

^۲. Midgley & Urdan

واحد آموزشی در هر ساعت شاهد چندین مشکل مرتبط با تعلل تحصیلی دانش آموزان هستیم و این در حالی است که شناسایی عوامل مرتبط با این موضوع و ارائه پیشنهاد های لازم در پایان این پژوهش می تواند افراد مرتبط با این رفتار و مسئولین و دست اندرکاران مربوطه را توانمند و ایشان را برای حل مشکل یاری نماید. بررسی های به عمل آمده در خصوص آشنایی با نظریه ها و شناخت راه های مقابله با این حالت بی انگیزشی، خلأ نظری و تئوری های قوی برای مقابله با آن را در تحقیقات اندک انجام شده مشخص می سازد. در همین راستا محقق خواهید کوشید تا با یک پژوهش دقیق، نظریه ها و تئوری های مطرح در آن زمینه را شناسایی و در جهت غنی تر شدن بعد نظری این متغیر، اقدامات لازم را به عمل آورد. همچنین مطالعه مقالات و تحقیقات انجام یافته در زمینه تعلل ورزی محقق را به سمت شناسایی روابط و عوامل مداخله گر در این متغیر سوق می دهد. بنابراین پژوهشگر در پی آن است تا با یک روش پیمایشی چگونگی ارتباط متغیرهای خود بخششی و عواطف مثبت و منفی را با تعلل ورزی تحصیلی روشن کرده و بتواند پیشنهادها و راه کارهای مناسب و اصولی در خصوص کاهش این رفتار در بین دانش آموزان و کنترل این رفتار توسط معلمان ارائه دهد.

۱-۴- اهداف پژوهش :

۱-۴-۱- هدف کلی

تعیین رابطه خود بخششی و عواطف مثبت و منفی با تعلل ورزی تحصیلی

۱-۴-۲- اهداف جزئی :

۱. مشخص نمودن رابطه خود بخششی با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان متوسطه
۲. مشخص نمودن رابطه عواطف مثبت و منفی با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان متوسطه
۳. تعیین رابطه خود بخششی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان
۴. تعیین سهم عاطفه مثبت و منفی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان
۵. تعیین نقش تعدیل کننده عاطفه منفی در رابطه بین خود بخششی و تعلل ورزی تحصیلی

۵-۱- فرضیه های پژوهش

۱. بین خود بخششی و تعلل ورزی تحصیلی رابطه معکوس وجود دارد.
۲. بین عاطفه مثبت و تعلل ورزی تحصیلی رابطه معکوس وجود دارد.
۳. بین عاطفه منفی و تعلل ورزی تحصیلی رابطه مستقیم وجود دارد.
۴. عاطفه منفی نقش تعدیل کننده در رابطه بین خود بخششی و تعلل ورزی دارد.

۶-۱- سؤال پژوهشی:

هر کدام از عوامل خود بخششی و عاطفه مثبت و منفی تا چه میزان پیش بینی کننده تعلل ورزی است؟

۷-۱- متغیرها

۱-۷-۱- متغیر ملاک (وابسته) : تعلل ورزی تحصیلی

۲-۷-۱- متغیرهای پیش بین :

۱. خود بخششی

۲. عواطف مثبت و منفی

۸-۱- تعاریف متغیرها

۱-۸-۱- تعریف مفهومی متغیرها

تعلل ورزی تحصیلی : تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی است که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است (راث بلوم، سولومون و موراکامی، ۱۹۸۶).

عواطف مثبت و منفی : منظور از عاطفه مثبت خصیصه ای (هیجانی بودن مثبت)، تمایل به درگیری و رویارویی با محیط از جمله محیط اجتماعی را شامل می‌شود و افراد دارای «عاطفه مثبت بالا» فعالانه،

توانمندانه، توأم با شور و نشاط و اعتماد به زندگی رو می‌کنند و منظور از عاطفه منفی یک بعد عام ناراحتی درونی و اشتغال به ناخوشایندی است و حالات خلقی ناخوشایندی مانند خشم، نفرت، بیزاری، گناه، ترس و عصبانیت را شامل می‌شود (واتسون و کلارک ۱۹۸۸، به نقل از بخشی پور و دژکام، ۱۳۸۴).

خود بخششی: یک تغییر در نگرش خود ارجاعی مثبت است که منجر به تجربه کمتر احساسات منفی شده و موجب کاهش خود تنبیهی و افزایش انگیزش برای رفتار مهربانانه با خود می‌شود. (هال، فینچام، ۲۰۰۵).

۱-۸-۲- تعریف عملیاتی متغیرها

تعلل ورزی تحصیلی: مجموع نمراتی که آزمودنی‌ها در سؤالات پرسشنامه «تعلل ورزی تحصیلی» تاکنن^۱ (۱۹۸۹)، کسب می‌کنند.

عواطف مثبت و منفی: نمره ای که آزمودنی‌ها در سؤالات پرسشنامه «مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی» واتسون کلارک^۲ و تلگن (۱۹۸۸)، به دست می‌آورند.

خود بخششی: مجموع نمره‌ی آزمودنی‌ها در خرده مقیاس مربوط به «خود بخششی» پرسشنامه تامپسون، اشنایدر، هافمن و همکاران (۲۰۰۵).

^۱. Tuckman

^۲. Tellegen