

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اثربخشی آموزش مدیریت تعلل بر استرس ادراک شده ، حرمت خود ، مؤلفه‌های فراشناخت و عملکرد
تحصیلی در دانشجویان دختر پیام نور

کارشناسی ارشد

رشته روان‌شناسی عمومی

استاد راهنما

جناب آقای دکتر احمد علی پور

استاد مشاور

جناب آقای دکتر فرهاد شقاقی

پژوهشگر

فاطمه شکری

شهریور ۱۳۸۹

شماره:

تاریخ:

پیوست:



دانشگاه پیام نور
دانشگاه پیام نور استان تهران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مجمع علوم انسانی

تصویب نامه

پایان نامه

کارشناسی ارشد رشته روان شناسی

عنوان:

" اثر بخشی آموزش مدیریت تعقل بر استرس ادراک شده حرمت
خود مولفه های فراشناخت و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر
پیام نور "

تاریخ و روز دفاع : ۱۳۸۹ / ۰۶ / ۳۱ چهارشنبه
ساعت: ۳۰ : ۱۳ - ۱۲:۰۰

نمره : ۱۹٫۹
درجه ارزشیابی: عالی

اعضاء هیأت داوران:

ردیف	سمت	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
۱	استاد راهنما	دکتر احمد علیپور		
۲	استاد مشاور	دکتر فرهاد شقایی		
۳	استاد مشاور			
۴	استاد داور	دکتر حمید کمرزین		
۵	استاد داور			
۶	نماینده تحصیلات تکمیلی			

تهران، خیابان استاد نجات
الهی، نرسیده به خیابان
کریمخان زند، چهارراه
سپیند، پلاک ۲۲۲
تلفن: ۸۸۸۰۱۰۹۰
دورنگار: ۸۸۸۹۰۵۲۶
www.tpnu.ac.ir
ensani@tpnu.ac.ir

تقدیم به:

پدر و مادر عزیزم که همواره مشوق من هستند

و

خواهر عزیزم که همیشه پشتیبان من است.

و

استاد عزیز سرکار خانم دکتر مژگان آگاه هریس که در تمام مراحل

پژوهش دلسوزی و مهربانی خود را از من دریغ نکردند و از

راهنماییهای ارزشمندشان بهره‌مند شدم.

سپاس و قدردانی از:

خداوند مهربان که در همه حال لطف او را در صحنه زندگی می بینم.

استاد گرانقدر جناب آقای دکتر احمد علی پور که همواره از راهنماییهای ارزشمند و بی دریغ ایشان بهره مند بودم .

استاد محترم جناب آقای دکتر فرهاد شقاقی که نظارت و راهنمایی ایشان چراغ راهم بود.

استاد گرامی جناب آقای دکتر حمید کمرزین که از راهنماییهای ارزنده ایشان به هنگام داوری بهره مند شدم.

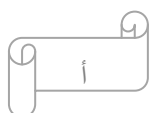
و

سرکار خانم دکتر مژگان آگاه هریس که همواره در سراسر این پژوهش از حضور ارزشمند، کمکهای فراوان و بی دریغ ایشان برخوردار بودم.

چکیده

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مدیریت تعقل بر استرس ادراک شده، حرمت خود، مؤلفه‌های فراشناخت و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر انجام شد. مراجعان داوطلب، در نهایت ۳۰ نفر (با میانگین سن ۳۳ سال و ۸ ماه) پس از اجرای پرسشنامه تعقل در میان آزمودنی‌ها که نمرات تعقل آنها بالاتر از ۳۰ بود انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) به‌طور تصادفی جایگزین شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت یک دوره ۱۰ جلسه‌ای آموزش مدیریت تعقل قرار گرفتند. تعقل، حرمت خود، استرس ادراک شده، مؤلفه‌های فراشناخت در دو گروه آزمایش و گواه، قبل و بعد از اجرای درمان اندازه‌گیری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نسخه شانزدهم نرم‌افزار SPSS روش تحلیل واریانس یک‌راهه و نشان داد که آموزش مدیریت تعقل باعث افزایش حرمت خود، کاهش استرس ادراک شده، بهبود تعقل و تغییر برخی از مؤلفه‌های فراشناختی می‌شود. نتیجه‌گیری کلی عبارت است از اینکه بازسازی شناختی، هدایت خودگویی، تنش زدایی و سایر مؤلفه‌های مدیریت تعقل می‌تواند باعث بهبود پیامدهای مثبت روان-شناختی در افراد تعقل‌کننده شود.

واژه‌های کلیدی: تعقل، حرمت خود، استرس ادراک شده، فراشناخت و عملکرد تحصیلی.

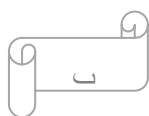


فصل اول

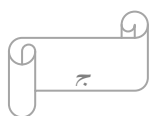
صفحه	عنوان
۳	۱-۱: مقدمه
۴	۱-۲: بیان مسأله
۸	۱-۳: اهمیت و ضرورت پژوهش
۹	۱-۴: اهداف پژوهش
۹	۱-۵: سؤال‌های پژوهش
۹	۱-۶: فرضیه‌های پژوهش
۱۰	۱-۷: تعریف‌های نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش

فصل دوم

۱۶	۲-۱: مقدمه
۱۶	۲-۲: انواع تعریف تعلل
۱۷	۲-۳: رویکردهای تعلل
۱۷	۲-۳-۱: رویکرد اضطراب
۱۸	۲-۳-۲: رویکرد خود ناتوان سازی
۱۹	۲-۳-۳: رویکرد طغیان



۱۹	۲-۳-۴: رویکرد کم‌انگاری انتظار
۲۱	۲-۴: چرخه تعلل بورکا و یوآن
۲۴	۲-۵: چرخه تعلل سالسمن و ناتان
۳۰	۲-۶: انواع تعلل‌کننده‌ها
۳۲	۲-۶-۱: تعلل‌کننده گاه به گاهی
۳۲	۲-۶-۲: تعلل‌کننده مزمن
۳۴	۲-۶-۳: تعلل‌کننده تنیده_ترسان
۳۴	۲-۶-۴: تعلل‌کننده نوع آرمیده
۳۵	۲-۷: پیامدهای تعلل
۳۵	۲-۷-۱: پیامدهای عینی
۳۵	۲-۷-۱: پیامدهای هیجانی
۳۵	۲-۸: فشار روانی (استرس)
۳۵	تاریخچه تحول و پیدایش فشار روانی
۳۳	۲-۹: انواع تعریف استرس
۳۷	۲-۱۰: رویکردهای استرس
۴۶	۲-۱۱: استرس و تعلل



- ۴۸ ۲-۱۲: حرمت خود
- ۴۹ ۲-۱۳: انواع تعریف حرمت خود
- ۵۰ ۲-۱۴: مؤلفه‌های اساسی حرمت خود
- ۵۲ ۲-۱۵: نظریه‌های حرمت خود
- ۵۷ ۲-۱۶: ابعاد حرمت خود
- ۵۸ ۲-۱۷: فراشناخت
- ۵۹ ۲-۱۸: باورهای فراشناختی
- ۶۱ ۲-۱۹: پیشینه پژوهش‌های داخلی
- ۶۳ ۲-۲۰: پیشینه پژوهش‌های خارجی

فصل سوم

- ۶۸ ۳-۱: طرح پژوهش
- ۶۸ ۳-۲: جامعه آماری و گروه نمونه
- ۶۹ ۳-۳: روش
- ۷۰ ۳-۳-۱ پروتکل آموزشی

۷۱ ۳-۴: ابزارهای پژوهش

۷۶ ۳-۵: روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

فصل چهارم

۸۰ ۴-۱: تحلیل توصیفی داده‌ها

۸۱ ۴-۲: تحلیل استنباطی داده‌ها

۸۱ ۴-۲-۱: آزمون کولموگراف اسمیرنف

۸۳ ۴-۲-۲: آزمون فرضیه‌های پژوهش

فصل پنجم

۹۵ ۵-۱: مقدمه

۹۵ ۵-۲: نتایج و تبیین یافته‌ها

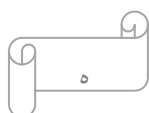
منابع فارسی و لاتین

پیوست

۱- پرسشنامه تعلل شوارزر، اسمیتز و دی هل (۲۰۰۰)

۲- پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳)

۳- پرسشنامه حرمت خود روزنبرگ (۱۹۶۳)

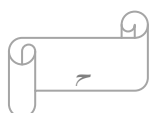


فهرست جداول، نمودارها و شکل‌ها

- ۶۸ جدول ۱-۳: معیارهای ورود و خروج آزمودنیهای پژوهش
- ۷۰ جدول ۲-۳: خلاصه جلسات پروتکل آموزشی
- ۸۰ جدول ۱-۴: ویژگیهای توصیفی سن آزمودنی‌های پژوهش
- ۸۰ جدول ۲-۴: ویژگی‌های توصیفی تعلل آزمودنی‌های پژوهش
- ۸۱ جدول ۳-۴: توصیف ویژگی‌های دموگرافیک شرکت کنندگان
- ۸۲ جدول ۴-۴: آزمون کولموگراف اسمیرنف برای آزمون نرمال بودن توزیع نمرات
- ۸۳ جدول ۵-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات پرسشنامه حرمت خود
- جدول ۶-۴: آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل برای حرمت خود
- ۸۳
- جدول ۷-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات پرسشنامه استرس ادراک شده
- ۸۴
- جدول ۸-۴: آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در استرس ادراک شده
- ۸۵
- جدول ۹-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات پرسشنامه تعلل
- ۸۶
- جدول ۱۰-۴: آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در تعلل
- ۸۶
- جدول ۱۱-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات پرسشنامه فراشناخت
- ۸۸

- جدول ۱۲-۴: ویژگی‌های توصیفی نمرات پیش آزمون و پس آزمون مان ویتنی یو دو
گروه در مؤلفه مهارناپذیری و خطر
۸۸
- جدول ۱۳-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات زیر مقیاس
باورهای مثبت درباره نگرانی
۸۸
- جدول ۱۴-۴: ویژگی‌های توصیفی نمرات پیش آزمون و پس آزمون و نتایج آزمون متن
ویتنی یو دو گروه در مؤلفه باورهای مثبت درباره نگرانی
۸۹
- جدول ۱۵-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات در زیر مقیاس وقوف
شناختی پرسشنامه فراشناخت
۸۹
- جدول ۱۶-۴: آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو
گروه آزمایش و کنترل برای وقوف شناختی
۹۰
- جدول ۱۷-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات در زیر مقیاس اطمینان
به حافظه پرسشنامه فراشناخت
۹۱
- جدول ۱۸-۴: آزمون مان ویتنی یو برای تفاوت رتبه میانگین نمرات دو گروه در اطمینان
به حافظه
۹۱
- جدول ۱۹-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات در زیر مقیاس نیاز به
مهار افکار پرسشنامه فراشناخت
۹۲
- جدول ۲۰-۴: آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو
گروه آزمایش و کنترل برای نیاز به مهار افکار
۹۲
- جدول ۲۱-۴: آزمون لوین برای آزمون برابری واریانس نمرات معدل
۹۳
- جدول ۲۲-۴: آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو
گروه آزمایش برای معدل
۹۴
- نمودار ۱-۲: چرخه تعلل سالسمن و ناتان (۲۰۰۸)
۳۱

- نمودار ۱-۴: تغییر نمرات حرمت خود پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل ۸۴
- نمودار ۲-۴: تغییر نمرات استرس ادراک شده پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل ۸۵
- نمودار ۳-۴: تغییر نمرات استرس تعلل پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل ۸۷
- نمودار ۴-۴: تغییر نمرات وقوف شناختی پیش آزمون و پس آزمون آزمایش و کنترل ۹۰
- نمودار ۵-۴: تغییر نمرات نیاز به مهار افکار پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل ۹۳
- نمودار ۶-۴: تغییر نمرات معدل پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل ۹۴
- شکل ۱-۲: سندرم انطباق عمومی سه مرحله‌ای سلیه (۱۹۵۶) ۴۰



فصل اول

مقدمه



فهرست مطالب فصل اول

صفحه	عنوان
۳	۱-۱: مقدمه
۴	۱-۲: بیان مسأله
۷	۱-۳: اهمیت و ضرورت پژوهش
۸	۱-۴: اهداف پژوهش
۹	۱-۵: سؤال‌های پژوهش
۹	۱-۶: فرضیه‌های پژوهش
۹	۱-۷: تعریف‌های نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش

تعلل^۱ از کلمه لاتین Pro به معنی موکول کردن و Crastination به معنی فردا اکتباس شده است (کلین، ۱۹۷۱). در مجموع تعلل به عنوان یک صفت شخصیتی شناخته می‌شود (لی، ۱۹۸۶). در فرهنگ دانشگاهی آمریکا تعلل به صورت به تعویق انداختن فعالیت به زمانی دیگر یا کنار گذاشتن فعالیت برای مدتی نامشخص تعریف شده است (نقل از بورکا و یوان، ۱۹۸۸). فراری، جانسون و مک‌کون (۱۹۵۵) معتقدند که تعلل در طول تاریخ وجود داشته است اما در حقیقت عواقب منفی آن با ظهور انقلاب صنعتی که در سال ۱۷۵۰ رخ داد، مورد توجه قرار گرفت. پیش از آن تعلل بطور طبیعی وجود داشته است و به عنوان عدم انجام کار تفسیر می‌شد. لومن (۱۹۹۳) در تعریف تعلل آن را به عنوان یک الگوی دوره‌ای یا دائمی تعریف می‌کند که در آن علیرغم آن که یک فرد در انجام کاری تواناست به طور مکرر از شروع کردن و یا انجام آن اجتناب می‌کند. فراری و تیس (۲۰۰۰) تعلل را نوعی سبک خود-نظم‌دهی^۲ توصیف نموده است که شامل تأخیر در شروع و تکمیل یک تکلیف می‌شود و یا به نظر و نارد (۲۰۰۰) تعلل اجتناب از هدف و انجام دادن آن می‌باشد. در مجموع تعلل حاصل شکست در خود-نظم‌دهی است (استیل، ۲۰۰۷).

تعلل در مواقع زیادی با ما همراه است و تحت تأثیر شرایط و فرهنگهای متنوع ابراز می‌شود و احتمالاً می‌توان آن را بخش ذاتی ماهیت بشر دانست (ونویک، ۲۰۰۴) و احتمالاً فراوانی تعلل افزایش پیدا کرده است (میلگرام، ۱۹۹۲؛ فراری و همکاران، ۱۹۹۵). امروزه افراد، فعالیت‌های زیادی برای انجام دادن دارند و خطوط کلی انجام آن فعالیت‌ها هم به طور عمیقتری ترسیم شده‌اند ولی فرصت ایجاد تعلل و چشمگیر بودن آن نیز افزایش یافته است؛ با این حال نباید آن را فقط متعلق به جامعه مدرن دانست؛ اگرچه برخی وجوه تعلل به جنبه‌های ثابت خود فرد باز می‌گردد، با این حال به زندگی کنونی فرد نیز ارتباط تنگاتنگ دارد (ونویک، ۲۰۰۴).

^۱.procrastination
^۲. self-regulation

۱-۲: بیان مسأله

تعطل بی نهایت شایع است، اگرچه در واقع همه افراد حداقل تأخیرهایی دارند اما بعضی افراد آن را به عنوان روشی از زندگی خود دارند (استیل، ۲۰۰۷). برآوردهای به دست آمده نشان می‌دهد که ۸۰ تا ۹۵ درصد دانشجویان دانشگاه درگیر تعطل هستند (الیس و کناوس، ۱۹۷۷؛ ابرین، ۲۰۰۲) و تقریباً ۷۵ درصد افراد، خود را فردی تعطل کننده به حساب می‌آورند (دی، من سیک و اسولیوان، ۲۰۰۰؛ هی کاک، ۱۹۹۳؛ می-سیک، ۱۹۸۲؛ اونوواگ بوزی، a، ۲۰۰۰؛ و سولمون ورتبلوم، ۱۹۸۴).

تعطلی که در دانشجویان مورد توجه قرار می‌گیرد این است که ۱/۳ فعالیت‌های روزانه آنها در خوابیدن، بازی کردن یا تماشای تلویزیون سپری می‌شود (پیچیل، لی، تی بودیو و بلونت، ۲۰۰۰). علاوه بر این به نظر می‌رسد که این درصد در حال افزایش است (کاج گال، هانسن و ناتر، ۲۰۰۱). تعطل یک پدیده مشکل ساز است (استیل، ۲۰۰۷) و افراد آن را بد، مضر و احمقانه تلقی می‌کنند (بریودی، ۱۹۸۰) و بیش از ۹۵ درصد تعطل کننده‌ها آرزو می‌کنند که آن را کاهش دهند (ابیرین، ۲۰۰۲). در توجه به این نقطه نظر، پژوهش‌های بسیاری، عملکرد افراد را با تعطل در ارتباط دانسته‌اند و افرادی که تعطل دارند در کل در عملکرد خود ضعیف‌اند (بس ویک، رتبلوم و مان، ۱۹۸۸؛ استیل، بروتن و وام‌باچ، ۲۰۰۱؛ و ویزلی، ۱۹۹۴). برای مثال، در یک زمینه‌یابی انجام شده بوسیله اچ و ار- بلاک (۲۰۰۲)، تعطل در پرداخت مالیات ۴۰۰ دلاری به پرداخت بیش از ۴۷۳ میلیون دلار در این سال شد. متأسفانه برای چنین پدیده مضر و گسترده‌ای در مورد علل تعطل موارد زیادی ذکر شده است، اما بیشتر آنها روی اندازه‌گیری و نظریه متمرکز شده‌اند و کمتر براساس یافته‌های تجربی بنا شده‌اند (استیل، ۲۰۰۷).

تعطل نه تنها به صورت اختلال در یک هدف از پیش تعیین شده مطرح می‌شود، بلکه اثرات منفی دیگری نیز روی خود فرد ایجاد می‌کند و آن را نمی‌توان تنها به یک دلیل نسبت داد؛ برای مثال ممکن است افراد از این که نمی‌دانند چگونه فعالیتی را انجام دهند یا آن را شروع کنند بترسند و نگران این باشند که فعالیت را به خوبی انجام ندهند و در نهایت امکان دارد که افراد احساس کنند که با انجام ندادن صحیح یک فعالیت بی‌مهارتی

خودشان را نشان می‌دهند و شاید هم افراد چون از اعتراف به نیاز به کمک دیگران می‌ترسند، دچار تعلل می‌شوند و ترس خود را به صورت ضعف و بی‌مهارتی نشان می‌دهند و این ترس در نهایت منجر به ضعف آنها می‌شود و کاری را به اتمام نمی‌رسانند (ون ویک، ۲۰۰۴). بعضی افراد در شروع کردن یک فعالیت مشکلی ندارند بلکه در انجام آن فعالیت یا به عبارتی به اتمام رساندن آن تعلل می‌کنند، به اینصورت که آنها فعالیتی را شروع می‌کنند اما آن را به انتها نمی‌رسانند، به این دلیل که تصور می‌کنند کارشان به اندازه کافی خوب نیست یا به طور کامل انجام نشده است و چون دوست دارند که کارشان بدون عیب و نقص باشد به جای اتمام آن، آن کار را نیمه تمام رها می‌کنند و در نتیجه همیشه خواهان این هستند که زمان بیشتری در اختیار داشته باشند تا تکلیف را به درستی انجام دهند و مشکل همین جاست که هیچ موقع زمان کافی برای انجام تکلیفی که به طور کامل آنها را ارضا کند وجود نخواهد داشت (هرویتز، مارمار، کروپنیک، ویلنر، کارتیریدر و والراستین، ۱۹۸۴).

همان‌طور که هرویتز و همکاران (۱۹۸۴) نشان دادند ترس افراد از این که نتوانند کاری را به درستی انجام دهند آنها را از شروع تکلیف منع می‌کند و این موجب ایجاد تأثیر منفی روی خلق آنها می‌شود همان‌گونه که مایرز (۱۹۴۶) در پژوهش خود نشان داده است، تأثیرات تعلل از طریق نفوذ اضطراب است.

از این‌رو در پژوهش حاضر تأثیر مدیریت تعلل بر متغیر روان‌شناختی نظیر استرس ادراک شده^۱ نیز بررسی شده است. استرس در نظریه‌های آن که با مفهوم فشار روانی و یا تنیدگی شناخته می‌شود، امروزه یکی از مهمترین موضوعها و مفاهیم روان‌شناختی است که اهمیت زیادی در آسیب‌شناسی روانی^۲ و روان‌شناسی سلامت^۳ دارد. این واژه از فیزیک وارد روان‌شناسی شده و ابتدا مفهومی فیزیولوژیکی، سپس محیطی-اجتماعی و نهایتاً روان-شناختی پیدا کرده است (علی پور و نوربالا، ۱۳۸۳). تیس و بومیستر (۱۹۹۷) در مورد ارتباط استرس و تعلل به این نتیجه دست یافتند که بین استرس و تعلل همبستگی مثبت معنی‌داری وجود دارد.

^۱. perceived stress

^۲. psychopathology

^۳. health psychology



متغیر دیگر مورد بررسی در این پژوهش حرمت خود^۱ است که تأثیر آموزش مدیریت غلبه بر تعقل بر آن مورد بررسی قرار گرفته است. روزنبرگ (۱۹۶۵) حرمت خود را به عنوان بازخورد مطلوب یا نامطلوب نسبت به خود توصیف کرده است. بررسی انجام شده به وسیله ولز و مارول (۱۹۷۶) نشان داده است که میزان حرمت خود افراد یکسان نیست و برحسب عوامل متفاوت تغییر می‌کند و افراد با سطوح بالای حرمت خود که می‌کوشند تا احساس ارزشمندی خود را به وسیله احراز کیفیت‌های باارزش اجتماعی حفظ کنند، خواستار موفقیت‌اند (براون، داتون و کوک، ۲۰۰۱). ایس و کناوس (۱۹۹۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که حرمت خود پایین که یک مفهوم مرتبط با نوروگرایی (روان‌آزردگی) می‌باشد، با تعقل ارتباط مستقیم دارد. هم چنین نتایج پژوهش لی، ادواردز، پارکر و اندلر (۱۹۸۹) نشان دهنده همبستگی منفی تعقل با حرمت خود است.

علاوه بر این، متغیر فراشناخت^۲ نیز به عنوان متغیر وابسته دیگر پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. یکی از راههایی که از طریق آن اطلاعات معنا پیدا می‌کند، فراشناخت است. فراشناخت به معنای دانش فرد درباره فرایندهای شناختی خود و چگونگی کاربرد بهینه آنها برای رسیدن به هدفهای یادگیری است (بیلر و اسنومن، ۱۹۹۳). فلاول (۱۹۷۹) فراشناخت را به عنوان هر دانش یا فرایند شناختی معرفی می‌کند که در ارزیابی، نظارت و یا کنترل شناخت وارد می‌شود. باورهای فراشناختی شامل^۵ مؤلفه هستند که در پژوهش حسینی، خیر (۱۳۸۸) مورد بررسی قرار گرفته است که براساس آن متغیرهای کنترل ناپذیری و خطر، اطمینان شناختی و خودآگاهی شناختی، تعقل‌ورزی رفتاری را پیش بینی کردند و متغیرهای کنترل ناپذیری و خطر و خودآگاهی شناختی، تعقل‌ورزی در تصمیم‌گیری را پیش بینی کردند.

تعقل در انجام تکالیف تحصیلی که با زندگی تحصیلی مرتبط است یک پدیده رایج برای حدود ۷۰٪ از دانشجویان دانشگاه است (فراری، اکالاقان و نیویگین، ۲۰۰۵). ایجاد تعارض با والدین و دوستان هم نتیجه تعقل تحصیلی است (فراری، هاریوت و زیمرمن، ۱۹۹۹). حذف کلاسها یا تأخیر در به انجام رساندن کارهای درسی

¹.self-esteem
². metacognition

هم از نتیجه های تعلل تحصیلی است(اسچر و استرمن، ۲۰۰۲). از این رو تأثیر آموزش غلبه بر تعلل بر پیشرفت تحصیلی نیز در این پژوهش منظور گردید.

بنابراین این پژوهش با توجه به آنچه ذکر شد، به دنبال بررسی این مسأله است که آیا آموزش مهارتهای مقابله با تعلل روی متغیرهای فوق یعنی استرس ادراک شده، حرمت خود، مؤلفه‌های فراشناختی و عملکرد تحصیلی مؤثر واقع می‌شود.

۳-۱: اهمیت و ضرورت پژوهش

سلمون و رتبلوم(۱۹۸۴) و الیس و کناوس(۱۹۷۷) در نتایج پژوهشهای خود تخمین زدند که بین ۴۰ تا ۹۵ درصد دانشجویان با تعلل درگیر هستند و به اعتقاد سادلر و بولی(۱۹۹۹) نگرانی درباره ارزیابی منفی، این سازه را پی‌ریزی می‌کند. افرادی که با تعلل دست به گریبانند در مقایسه با افرادی که در کار خود تعلل نمی‌کنند، زمان کمتری را به منظور آماده شدن برای تکلیفی سپری می‌کنند که احتمال موفقیت در آن وجود دارد ولی زمان بیشتری را به طرحهایی که احتمال شکست در آن است، اختصاص می‌دهند(لی، ۱۹۹۰) و از سوی دیگر زمان مورد نیاز برای به انجام رساندن یک تکلیف را کمتر از معمول تخمین می‌زنند(بورت و کمپ، ۱۹۹۴). همچنین سایر پژوهشهای انجام گرفته بیانگر آن است که تعلل با سطوح بالای اضطراب، ترس از شکست و ارزیابی منفی اجتماعی مرتبط است(هویت، بلنک استین و دکلدین، ۱۹۹۲). از سویی در پژوهش هرویتز و همکاران(۱۹۸۴)، کارمندانی که با مشکل تعلل مواجه بودند، که تعلل بسیار ناامید کننده بود و تأثیر منفی بر بارآوری، کارآمدی و روحیه افراد دارد. اثرات منفی تعلل بر سلامت روانی افراد برای مثال در ایجاد اضطراب و افسردگی به خوبی ثابت شده است(فراری، ۱۹۹۸؛ فلت، بلنک استین و مارتین، ۱۹۹۵؛ هی کاک، مک کارتی و اسکی، ۱۹۹۸). رابطه مثبت تعلل و استرس هم در معلمان دبیرستان هم به وسیله ون ویک(۲۰۰۴) نشان داده شده است. علاوه بر این موارد، رابطه تعلل با نتایج منفی سلامت بدنی در پژوهشهای بومیستر(۱۹۹۷)،