

## مطالعه پدیدارشناسی تعلل ورزشی تحصیلی دانش‌آموزان

ابوالفضل فرید\*

رامین حبیبی کلیبر\*\*

محمد محمدی\*\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر پی بردن به تجربیات دانش‌آموزانی بود که تعلل ورزشی تحصیلی داشتند. روش پژوهش حاضر کیفی و از نوع پدیدارشناسی بود. مصاحبه نیمه ساختاریافته با ۱۱ نفر از دانش‌آموزان پسر سال چهارم رشته‌های نظری مقطع متوسطه دوم (دبیرستان) شهرستان مریوان که به صورت هدفمند انتخاب شدند، در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ انجام شد. مصاحبه‌های ضبط شده به صورت کتبی ثبت شدند و به روش هفت مرحله‌ای کلایزی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تحلیل تجربه زیسته دانش‌آموزان، موجب شناسایی و دسته‌بندی و استخراج مقوله‌های اصلی «سبب‌شناسی تعلل ورزشی تحصیلی»، «پیامدها» و «راهکارها» شد و همین‌طور از مقوله‌های اصلی ذکر شده، مقوله‌های فرعی سبب‌شناسی درون فردی مشتمل بر نداشتن مهارت مدیریت زمان، کمال‌گرایی و مطلق‌اندیشی، افکار منفی و ترس از شکست، بی‌علاقه بودن به موضوعات درسی و سبب‌شناسی برون فردی و پیرامونی شامل دوستان بی‌برنامه و بی‌انگیزه، نبود الگوی موفق و همین‌طور پیامدهای عاطفی و روانی - تحصیلی و رفتاری - شناختی و راهکارهای فردی - اجتماعی از مقوله‌های اصلی پیامدها و راهکارها، استخراج شدند. یافته‌های این پژوهش توانست تصویر روشنی از علل تعلل ورزشی تحصیلی، پیامدها و راهکارهای حل مشکل ارائه کند.

واژه‌های کلیدی: پدیدارشناسی، تجارب دانش‌آموزان، تعلل ورزشی تحصیلی

---

\* دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

\*\* دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

\*\*\* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان (نویسنده مسئول)

m.mohammadi55@azaruniv.edu

## مقدمه

تعلل‌ورزی<sup>۱</sup> فرایندی ضد انگیزشی است که ناشی از فقدان میل و رضایت برای انجام کاری است (ریان و دسی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰)؛ به عبارت دیگر تأخیر عمدی یا تأخیر در انجام تکلیفی است که باید انجام بگیرد (شراو، وادکینس و اولوسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). بالکیس و دور<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) تعلل‌ورزی را به عنوان فروگذاری از انجام وظایف و مسئولیت‌ها در یک شکل و اندازه و زمان به موقع و مورد انتظار، علی‌رغم اجتناب‌پذیر بودن و توانایی فرد تعلل‌ورزی، شامل تأخیر عمدی در کارهایی است که فرد قصد انجام آن را دارد، درحالی‌که از پیامدهای منفی آن اطلاع دارد و در اکثر موقعیت‌ها منجر به نارضایتی از عملکرد می‌شود (استیل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). از نظر آماری، این عادت نزد بیشتر مردم رایج است و حدود ۱۵ الی ۲۰ درصد جمعیت بزرگسالان با این مشکل مواجه‌اند (جوکار و لطیفیان، ۱۳۸۵). علاوه بر این برخی از پژوهش‌ها حاکی از آن است که درصد تعلل‌ورزی افراد در حال افزایش است (کاجگال، هانسن و ناتر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱). نظریه‌های گوناگونی درباره تعلل‌ورزی وجود دارد. نظریه‌های رفتاری، تعلل‌ورزی را برحسب نظریه تقویت تبیین می‌کنند، یعنی به تعویق انداختن کار برای فرد اثر تقویتی بیشتری از انجام آن دارد (بریودی<sup>۷</sup>، ۱۹۸۰) رویکرد روان‌تحلیلی‌گری، تعلل‌ورزی را به عنوان یک رفتار مسئله‌دار که نشان‌دهنده هیجان‌های روانی زیربنایی است و بیشتر دربرگیرنده احساس‌هایی نسبت به خانواده فرد است، شناسایی می‌کند. رویکردهای شناختی نیز بر نقش باورهای غیرمنطقی و چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه در تعلل‌ورزی تأکید می‌کنند (بالکیس و دورو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۷).

بررسی‌ها نشان داده‌اند که تعلل‌ورزی نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرایند پیچیده‌ای است که شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری است (فی و تانگنی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰). از سوی دیگر این صفت تعلل‌ورزی پیش‌بینی کننده رفتارهای تأخیری

1. procrastination
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M.
3. Shraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L.
4. Balkis, M., & Dura, E.
5. Steel, P.
6. Kachgal, M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J.
7. Briody
8. Fee & Tangney

دانش‌آموزان بوده (لای و سچونبرگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳) و یا پیامدهای زیان‌آور شامل نمرات پایین و انصراف از تحصیل و تأخیر در به پایان رساندن تکالیف تحصیلی ارتباط دارد (موزینسکی و آکاماتوس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱؛ نقل از شهبازیان، ۱۳۹۵). تعلل ورزشی یعنی به تأخیر انداختن یا به تعویق انداختن عملی تعریف کرده‌اند که شخص باید انجام دهد و از این‌رو سطحی از اضطراب ناشی از تعلل ورزشی را تجربه می‌کند (رورباگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶؛ نقل از نریمانی، رستم اوغلی و موسی زاده، ۱۳۹۵).

تعلل ورزشی می‌تواند دو نوع پیامد بیرونی و درونی داشته باشد. پیامد درونی دامنه‌ای از آزرده‌گی و ندامت تا خودسرزنی و ناامیدی را شامل می‌شود. افرادی که پیامد درونی را تجربه می‌کنند، در نظر افراد دیگر ممکن است انسان‌هایی کامل و موفق به نظر آیند، اما از درون خود دچار مشکلات روان‌شناختی هستند. این افراد از احساس ناکامی و عصبانیت رنج می‌برند؛ چراکه تعلل ورزشی، آنان را از انجام کارهایی که فکر می‌کنند می‌توانند از عهده‌اش برآیند، بازداشته است و اگرچه در ظاهر کارهایشان را خوب انجام می‌دهند، اما از درون رنج می‌کشند. تعلل ورزشی ممکن است فقط به پیامدهای درونی منجر نشود بلکه پیامدهای بیرونی را هم به دنبال داشته باشد مانند جریمه‌های کم برای تأخیر در تکالیف (فوسچیا و سیویز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

در پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده است پنج نوع متفاوت از تعلل ورزشی شناخته شده است که عبارت‌اند از تعلل ورزشی عمومی (میلگرام<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۸۸)، تعلل ورزشی در تصمیم‌گیری<sup>۶</sup> (ایفرت و فراری<sup>۷</sup>، ۱۹۸۶)، تعلل ورزشی روان رنجورانه<sup>۸</sup> (آلیس و نال<sup>۹</sup>، ۱۹۷۹)، تعلل ورزشی تحصیلی (میلگرام و همکاران، ۱۹۹۸) و تعلل ورزشی وسواس گونه<sup>۱۰</sup> (فراری، ۱۹۹۱؛ نقل از حاتمی، پژمان‌فرد و صالح نجفی، ۹۲).

- 
1. Lay & Schouwenburg
  2. Muzineski & Akamatsu
  3. Rohrbaugh
  4. Fuschia, M., & Siveis
  5. Milgram
  6. decisional procrastination
  7. Effert & Ferrari
  8. Neurotic Procrastination
  9. Ellis & Null
  10. compulsive procrastination

تعلل ورزشی نحو اختیاری در انجام تکالیف تحصیلی با وجود انتظار برای بدتر شدن شرایط به دلیل تأخیر است (دی، منسینک و سولیوان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ گالاگر، گولن و کلهر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲ نقل از گوستاوسون و میاک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). تاگرلد (۲۰۰۴) افراد دارای رفتار تعلل‌ورزی را به شرح زیر توصیف می‌کند:

(۱) افرادی که گاهی اوقات تعلل‌ورزی می‌کنند

(۲) افرادی که دارای رفتار تعلل‌ورزی مزمن هستند

همچنین تعلل‌ورزی به دو نوع «دارای ترس از تنش<sup>۴</sup>» و «بی‌خیال<sup>۵</sup>» تقسیم می‌شود. (شهبازیان، ۱۳۹۵).

برخی دیگر از صاحب‌نظران همچون استیل (۲۰۰۷) و یانگ<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) نقل از رحیمیان بوگر و روحانی پور، (۱۳۹۴) تعلل‌ورزی تحصیلی را تمایل همیشگی و غالب فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف می‌کنند که تقریباً همیشه با اضطراب همراه است.

فردی که تعلل می‌ورزد، به جای انجام کارهای مهم‌تر، به انجام کارهای کم‌اهمیت‌تر می‌پردازد یا این‌که ممکن است وقت خود را با پرداختن به فعالیت‌های جزئی و یا خوش‌گذرانی به هدر می‌دهد. در اغلب موارد این افراد، خود را برای انجام کار یا تکلیف آماده می‌کنند، اما از انجام کار یا تکلیف اجتناب می‌کنند (نوران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). افراد با تعلل‌ورزی بالا ممکن است در قبال فقدان توانایی مهار خود فشار روانی زیادی داشته باشند و درباره توانایی‌های خود، باورهای منفی داشته باشند (بالکیس و دوور، ۲۰۰۷).

تعلل‌ورزی و ازجمله تعلل‌ورزی تحصیلی پدیده‌ای غیر قابل‌تغییر و ذاتی نیست بلکه اکتسابی است و از طریق به‌کارگیری فنون مشاوره و اصول تغییر رفتار می‌توان نسبت به کاهش و حذف آن اقدام کرد (قره‌آغاجی، فتحی‌آذر، واحدی، ادیب، ۱۳۹۵). تعیین کردن اهداف معین، قابل‌اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، واقع‌بینانه و زمان‌بندی‌شده در

- 
1. Day, V., Mensink, D., & Sullivan, M.
  2. Gallagher, Golin, & Kelleher
  3. Gustavson, D. E., & Miyake, A.
  4. tense-afraid
  5. relaxed
  6. Yong
  7. Noran, F. Y.

طول زمان می‌تواند منجر به کاهش تعلل ورزشی تحصیلی در یادگیرندگان شود (گوستاوسون و میاک، ۲۰۱۶). آموزش راهبردهای مدیریت زمان، بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل ورزشی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد (اشتری مهرجردی، بگیان کوله مرز، عباسی و محمودیان، ۱۳۹۴).

پژوهشگران عوامل مختلفی مانند کمال‌گرایی مثبت (هاشمی، ۱۳۹۱)، حرمت خود (قلایی و یعقوبی، ۱۳۹۲)، اعتماد به خود تحصیلی (ابوالقاسمی، نظری، زاهد و نریمانی، ۱۳۹۱) را در شکل‌گیری تعلل ورزشی مطرح کرده‌اند. بورکا و یان<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) نقل از دورو، (۲۰۰۷) نیز طی مطالعه‌ای نشان دادند که احساس ناتوانی، فقدان انگیزه، کمال‌گرایی، ضعف در مدیریت زمان<sup>۲</sup> و یا ضعف در مدیریت مهارت‌های سازمان‌دهی از علل تعلل ورزشی تحصیلی محسوب می‌شوند. دورو (۲۰۰۷) ضعف در مدیریت زمان، عدم توانایی در تمرکز بر تکلیف، ترس، اضطراب و باورهای منفی را از عوامل مؤثر بر تعلل ورزشی تحصیلی می‌داند. شراو، وادکینز و اولافسن (۲۰۰۷) انزجار از تکلیف و لذت بردن از انجام تکلیف را به‌عنوان عواملی که بر تعلل ورزشی تحصیلی تأثیر می‌گذارند، مطرح کرده‌اند. به‌طورکلی، تعلل ورزشی در کلاس‌ها و درس‌هایی که یادگیرندگان از آن‌ها لذت می‌برند کمتر اتفاق می‌افتد. رابطه منفی بین تعلل ورزشی تحصیلی و عملکرد منظم فرد در کار، برنامه‌ریزی، تنظیم زمان و سازمان‌دهی ضعیف نیز تأیید شده است (شاوونبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴؛ نقل از سواری، بشلیده و شهنی ییلاق، ۱۳۸۹).

تعلل ورزشی پیامدهایی را نیز به دنبال دارد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که از پیامدهای تعلل ورزشی، عملکرد نامناسب تحصیلی (دشت بزرگی، ۱۳۹۵؛ پورصابری، ۱۳۹۵)، یادگیری و پیشرفت تحصیلی کمتر و ترک تحصیل (آرمو، ویلیامز و آدسینا، ۲۰۱۱؛ بالکیس، ۲۰۱۳) است.

روش پدیدارشناسی برای روشن‌سازی بیشتر پدیده‌ای خاص بکار می‌رود (حاج باقری و همکاران، ۱۳۸۶). با وجود پژوهش‌های کمی فراوانی که در رابطه با

---

1. Burka, & Yuen  
 2. time management  
 3. Schouwenburg  
 4. Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T.

تعلل‌ورزی و تعلل‌ورزی تحصیلی صورت گرفته است، مطمئناً به وسیله روش‌های کمی نمی‌توان به عمق ابعاد این پدیده مهم و شایع در بین دانش‌آموزان پی برد. پژوهش‌های کیفی، قابلیت‌ها و برتری چشمگیری، در شناخت عمیق پدیده‌ها و تبیین تجربه‌های واقعی دارند، می‌توان با بررسی تجربیات دانش‌آموزان تعلل‌ورز از دیدگاه پدیدار شناختی<sup>۱</sup>، زمینه‌های لازم را برای فهم بیشتر دنیای این گروه از دانش‌آموزان فراهم کرد و در نهایت از نتایج آن برای توسعه راهبردهایی برای کمک به پیشگیری، کاهش و همین‌طور حل مشکل تعلل‌ورزی تحصیلی استفاده کرد. با توجه به خلأ وجود پژوهش‌های کیفی در زمینه تعلل‌ورزی که ما را به دنیای درون این دانش‌آموزان می‌کشاند، مطالعه کیفی حاضر به منظور بررسی تجربه زیسته دانش‌آموزانی که از تعلل‌ورزی تحصیلی می‌بردند، صورت گرفت.

### روش

از آنجایی که هدف پژوهش حاضر توصیف تجربیات دانش‌آموزان دارای سابقه تعلل‌ورزی تحصیلی بود، این مطالعه به روش پدیدارشناسی توصیفی انجام گرفت. میزان تعلل‌ورزی تحصیلی مشکل‌آفرین در میان دانش‌آموزان را حداقل ۷۰ تا ۹۰ درصد (آلیس و کانائوس<sup>۲</sup>، ۱۹۷۹) و تعلل‌ورزی حاد را ۲۰ تا ۳۰ درصد در دانش‌آموزان تخمین زده‌اند و با توجه به اینکه دانش‌آموزان سال چهارم متوسطه (پیش‌دانشگاهی) کنترل بیشتری بر برنامه‌ریزی و امور تحصیلی خود دارند، پژوهش بر روی دانش‌آموزان سال چهارم متوسطه صورت گرفت. در پژوهش حاضر ابتدا مشارکت‌کنندگان با توجه به هدف مطالعه که توصیف و فهم عمیق تجربیات دانش‌آموزان دارای سابقه تعلل‌ورزی تحصیلی بود، از میان جامعه در دسترس که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند و برای دریافت کمک و خدمات در راستای حل مشکل تعلل‌ورزی تحصیلی خود، به مرکز مشاوره آموزش و پرورش مریوان و همین‌طور به اتاق مشاوره مدارس مراجعه کرده بودند، در مجموع تعداد یازده دانش‌آموز پسر انتخاب شدند و مورد مصاحبه قرار گرفتند. بر روی آن‌ها پرسش‌نامه تعلل‌ورزی تحصیلی سولمون<sup>۳</sup> و

- 
1. phenomenology
  2. Knaus
  3. Solomon, L.

راثبلوم<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹ نقل از جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶) اجرا شد. از میان آن‌ها کسانی که دارای بالاترین نمره تعلل ورزی تحصیلی بودند (کسب نمره بالاتر از ۸۱ در این پرسشنامه به معنای میزان تعلل ورزی زیاد در فرد است) یازده دانش‌آموز شناسایی و انتخاب شدند. معیار اول ورود به پژوهش «پر کردن پرسشنامه خودسنجی تعلل ورزی تحصیلی و کسب نمره بالا (نمره بالاتر از ۸۱) در پرسشنامه» بود. یکی دیگر از معیارها داشتن وضعیت و سابقه تحصیلی عادی و قابل قبول بود. در این پژوهش با توجه به هدف مطالعه که توصیف و فهم عمیق تجربیات دانش‌آموزان دارای خصیصه‌ی تعلل-ورزی تحصیلی بودند داده‌ها از طریق مصاحبه‌های بین فردی عمیق و نیمه سازمان‌یافته مشارکت‌کنندگان به دست آمد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، قبل از شروع مصاحبه، مشارکت‌کنندگان در جریان اهداف پژوهش قرار گرفتند و با رضایت خود در پژوهش شرکت کردند با کسب اجازه از مشارکت‌کنندگان صدای آن‌ها ضبط شد و پس از ضبط جلسات مصاحبه، به صورت کتبی نوشته شد. و همین‌طور به مشارکت‌کنندگان اعلام شد که در هر مرحله از پژوهش که تمایل به انصراف از ادامه شرکت در پژوهش داشته باشند با مانعی روبرو نخواهند شد و مشخصات آن‌ها در طول پژوهش و همچنان بعد از آن محرمانه خواهند ماند. پس از پایان یافتن فرایند مصاحبه برای تعیین روایی از روش بازبینی با کمک مشارکت‌کنندگان و همکاران استفاده شد.

ابزار مورد استفاده برای شناسایی دانش‌آموزان تعلل‌ورز، پرسشنامه تعلل ورزی تحصیلی که در سال ۱۹۸۹ توسط سولمون و راث بلوم ساخته شده است، بود. این پرسشنامه سه حوزه آماده کردن تکلیف، آمادگی برای امتحان و گزارش نیمسال تحصیلی را در برمی‌گیرد که شامل ۲۱ گویه است. در مقابل هر گویه، طیف چهارگزینه‌ای به ندرت (نمره یک) تا گزینه تقریباً همیشه (نمره چهار) قرار دارد. در پژوهش فاتحی، عبدخدایی، آذرافروز و بختی، (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ بوده است. پایایی پرسشنامه در پژوهش نیکبخت، عبدخدایی، حسن‌آبادی، (۱۳۹۲) با آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ بود. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش بدری گرگری و حسینی (۱۳۹۰) ۰/۹۱ گزارش شده است. در پژوهش آتابای (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های آمادگی برای تکلیف، آمادگی برای

---

1. Rothblum, E.

تکلیف، تهیه گزارش نیم‌ساله و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۶۰، ۰/۶۸، ۰/۷۰ و ۰/۸۳ گزارش شده است. جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶) به‌منظور تعیین روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی و همبستگی گویه با نمره کل استفاده کرده‌اند.

فرایند تحلیل داده‌ها در پژوهش حاضر به شرح ذیل و با استفاده از روش تحلیل مضمون صورت گرفت:

- شناسایی مشارکت‌کنندگانی که تعلل‌ورزی تحصیلی را تجربه کرده‌اند (با استفاده از پرسشنامه تعلل‌ورزی تحصیلی و معرفی توسط مشاوران مدارس متوسطه دوم سطح شه، مراجعه دانش‌آموزان دارای ویژگی تعلل‌ورزی تحصیلی به مرکز مشاوره جهت دریافت خدمات مشاوره)

- انجام مصاحبه با مشارکت‌کنندگان و اقدام به ضبط مصاحبه‌ها با کسب اجازه قبلی از آن‌ها  
- پیاده کردن مصاحبه‌ها روی کاغذ  
- تحلیل مضامین اولیه (خواندن خط به خط داده‌های گردآوری‌شده، استخراج مفاهیم و جملات اصلی، مقوله‌بندی اولیه)

- تحلیل مضامین دوم (طبقه‌بندی داده‌ها، مشخص کردن زیر طبقه‌ها، تشکیل طبقات نهایی) گردآوری اطلاعات در این پژوهش به وسیله مصاحبه ژرف‌نگر صورت گرفت. پژوهشگر بدون کوشش برای جهت دادن به گفتگوها، سعی کرد تا به دنیای غیررسمی و تجربیات زندگی افراد دست یابد. همین‌طور ضمن اطمینان دادن به مشارکت‌کنندگان در ارتباط با محرمانه ماندن بیانات، اطلاعات و هویت آن‌ها، به آنان اطلاع داده شد که در هر مرحله از تحقیق که مایل به ادامه همکاری نباشند، می‌توانند عدم تمایل خود را اعلام کرده و از پژوهش خارج شوند.

داده‌ها با استفاده از روش هفت مرحله‌ای کلایزی<sup>۱</sup> مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. انجام مراحل کلایزی به این صورت بود که پژوهشگر کلیه توصیف‌های شرکت‌کنندگان را مکرراً مطالعه کرده و به‌منظور درک این مفاهیم، با آنان هم‌احساس شد. سپس جملات و واژگان مرتبط با پدیده مورد مطالعه را استخراج کرده و به هرکدام از جملات استخراج‌شده معنی و مفهوم خاصی داد. بعد از مرور توصیف‌های مشارکت‌کنندگان مفاهیم مشترک درون دسته‌های خاص موضوعی قرار داده شد و جهت موثق کردن مطالب به توضیحات اصلی مراجعه می‌شد در مرحله بعد عقاید استخراج شده به



توصیفی جامع و کامل تبدیل گشت. در نهایت یافته‌های نهایی حاصل، به منظور اطمینان از موثق بودن آن‌ها به شرکت‌کنندگان ارائه شد.

### یافته‌ها

از آنجایی که تعلل ورزشی تحصیلی یکی از مشکلات شایع در بین دانش‌آموزان و به‌ویژه شرکت‌کنندگان کنکور سراسری است و مطابق برخی پژوهش‌ها حدود ۷۰ درصد دانش‌آموزان و یادگیرندگان تکالیف و امور تحصیلی خود را با تأخیر و وقفه انجام می‌دهند و با توجه به آنکه پژوهش کیفی در مورد این موضوع مهم و اساسی صورت نگرفته است، جهت پی بردن به عمق پدیده، ضرورت بررسی تجربه زیسته افراد دارای ویژگی تعلل ورزشی تحصیلی به‌طور دقیق مورد مطرح شد. پس از تحلیل داده‌ها به روش کلایزی، ۴ مقوله اصلی و چندین مقوله فرعی استخراج شد.

#### جدول ۱. مقوله‌های اصلی و فرعی تعلل ورزشی

مقوله‌های اصلی	مقوله‌های فرعی
۱- سبب‌شناسی	درون فردی (نداشتن مهارت مدیریت زمان، کمال‌گرایی و مطلق‌اندیشی، افکار منفی و ترس از شکست، بی‌علاقه بودن به موضوعات درسی) ۲- عوامل بیرون فردی و پیرامونی (دوستان بی‌برنامه و بی‌انگیزه، نبود الگوی موفق)
۲- پیامدها	عاطفی و روانی - تحصیلی و رفتاری - شناختی
۳- راهکارهای غلبه	فردی - اجتماعی

**سبب‌شناسی.** در بررسی حاضر یکی از مقوله‌های به‌دست‌آمده در مورد تعلل ورزشی دانش‌آموزان سبب‌شناسی تعلل ورزشی تحصیلی بود. علت اینکه برخی از دانش‌آموزان دست به تعلل ورزشی می‌زنند به شرح زیر است:

مقوله‌های فرعی: اولین مقوله اصلی استخراج‌شده مربوط به خود فرد است. مطابق تجربیات مشارکت‌کنندگان و تحلیل‌های به‌دست‌آمده در جریان تعلل ورزشی دانش‌آموزان عواملی درون فردی علت تعلل ورزشی هستند که از خود فرد و ویژگی‌های فرد تعلل‌ورز نشأت می‌گیرد و به‌نوعی ارتباطی با دیگران و عوامل محیطی ندارد. برخی از گفته‌های مشارکت‌کنندگان که در این مقوله جای می‌گیرند:

**عوامل درون فردی:** از جمله مواردی که تعدادی از مشارکت‌کنندگان به‌عنوان علت تعلل‌ورزی تحصیلی خود، ذکر کردند مربوط به خصوصیات و ویژگی‌های عاطفی، شناختی و هیجانی فرد با خصیصه‌ی تعلل‌ورزی تحصیلی است.

(الف) نداشتن مهارت مدیریت زمان: «نمی‌دانم چطوری وقت خود را تنظیم کنم، همه‌اش امروز و فردا می‌کنم، با خودم می‌گویم الآن حوصله مطالعه کردن ندارم و درسی را که از قبل برایش زمان‌بندی کرده بودم کنار می‌گذارم و به فعالیت دیگری مشغول می‌شوم. اغلب تأخیر و تعلل‌هایم نتیجه عدم آگاهی از وقت مقرر و زمان‌بندی صحیح برای انجام کارهاست.» (شرکت‌کننده شماره ۶)

(ب) کمال‌گرایی و مطلق‌اندیشی: «معتقدم یا نباید کاری را انجام بدم و یا اگر انجام دادم باید تمام و کمال انجام بدم و به همین دلیل و ترس از ناتمام انجام دادن جرئت نمی‌کنم شروع به انجام فعالیت کنم در امور تحصیلی هم می‌خواهم صد درصد کامل و دقیق انجام دهم در یک ساعت مطالعه برنامه‌ریزی شده اگر ۱۰ دقیقه از وقتم را از دست بدهم بقیه ۵۰ دقیقه ذهنم به کامل انجام ندادن و اینکه چرا آن قسمت را هدر دادم و مطالعه نکردم، مشغول است.» (شرکت‌کننده شماره ۳)

(ج) افکار منفی و ترس از شکست: «به خودم می‌گویم اگر امسال در کنکور رتبه خوبی کسب نکنم همه آرزوهایم بر باد می‌رود. موقعی که می‌خواهم برنامه‌ها و برنامه‌ریزی‌هایم را اجرایی کنم به فکر فرومی‌روم و معمولاً افکاری منفی مانند اگر شب امتحان مریض شوم، اگر اضطراب به سراغم بیاید، اگر سؤالات سخت باشد، اگر قبول نشوم و... مانع اجرایی شدن برنامه و باعث اتلاف وقت و همین‌طور عقب افتادن از زمان‌بندی و برنامه‌ریزی می‌شود.» (شرکت‌کننده شماره ۴)

(د) بی‌علاقه بودن به موضوعات درسی: «به تأخیر انداختن امور و انجام تکالیف در افراد زیادی وجود دارد و به علاقه برمی‌گردد، به دلیل اینکه به برخی موضوعات و عناوین درسی علاقه ندارم و آنها را با تأخیر انجام می‌دهم و از برنامه‌ریزی عقبم و خیلی از عناوین و کتاب‌ها را نخوانده‌ام و در برخی دیگر از درس‌ها به دلیل علاقه فراوان تعلل نمی‌کنم و برای انجام دادن آنها سریع و بدون معطلی اقدام می‌کنم، خیلی هم از برنامه جلوترم. و به خاطر عدم انجام احساس نارضایتی و ندامت می‌کنم. در مورد درس‌هایی

که به آن‌ها علاقه دارم تعلل ورزی نمی‌کنم و به‌موقع آن‌ها را مطالعه می‌کنم چون از مطالعه آن دروس لذت می‌برم.» (شرکت‌کننده شماره ۱۰).

ه) تعیین نکردن هدف و یا مبهم بودن اهداف و اولویت‌بندی نکردن اهداف و فعالیت‌ها: «اهداف مشخص و معین شده‌ای ندارم، خیلی کلی هدف‌هایم را تعیین می‌کنم از جمله قبول شدن در یک رشته دانشگاهی.» (مشارکت‌کننده شماره ۵)

«سفر در دنیای موبایل و اینترنت یکی از عوامل تعلل ورزی بنده بود و به‌قدری درگیر شبکه‌های اجتماعی (تلگرام، اینستاگرام و فیس‌بوک و غیره) و فضای مجازی بودم که از اقدام به شروع مطالعه و اجرای برنامه خودداری می‌کردم.» (شرکت‌کننده شماره ۲)

«برخی اوقات کارهایی انجام می‌دهم که بعدها هم می‌توانم آن را انجام دهم و به همین دلیل از برنامه‌ام عقب می‌افتم و شب امتحان با خودم می‌گویم کاش مثلاً دو روز قبل به‌جای رفتن به مهمانی و غیره درس‌هایم را مطالعه می‌کردم تا الآن این‌قدر تحت فشار قرار نمی‌گرفتم.» (شرکت‌کننده شماره ۷)

**عوامل برون فردی و پیرامونی:** مشارکت‌کنندگان دلایلی برای تعلل ورزی خود بر اساس تجربه زیسته خود بیان کردند که به عوامل محیطی و اجتماعی مرتبط است. برخی از مقوله‌های مربوط به این علت و عوامل محیطی و پیرامونی عبارت‌اند از: الف) دوستان بی‌برنامه و بی‌انگیزه: «وقتی تنها هستم مشکلی ندارم و تقریباً برنامه و زمان پیش‌بینی شده برای مطالعه دروس کنکور و دروس پیش‌دانشگاهی را بدون مشکل انجام می‌دهم، اما به‌محض ورود به کلاس و یا تماس تلفنی با دوستان و هم‌کلاسی‌هایم تحت تأثیر بی‌برنامگی و بی‌انگیزه بودن آن‌ها قرار می‌گیرم و ناخواسته از برنامه‌ام عقب می‌افتم و برنامه و زمان‌بندی مطالعه‌ام به هم می‌خورد.» (شرکت‌کننده شماره ۱)

ب) نبود الگوی موفق و داشتن دوستان با ویژگی تعلل ورزی: «از بدشانسیم از میان اطرافیانم فردی که از نظر مدیریت زمانی قوی باشد و خیلی حساب‌شده امور مربوط به مدرسه و کنکور را انجام بدهد و در این زمینه حساب‌شده پیش رود، سراغ ندارم تا به‌عنوان الگو برای خودم قرار دهم و در این زمینه از او کمک بطلبم هرچند بارها از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی نکاتی گرفته‌ام که در این زمینه مفید بوده‌اند اما قابل

قیاس نیست با موردی که خودم می‌شناسم و می‌توانم شاهد رشد و موفقیتش در زمینه کنکور و تحصیل باشم. دوستانم خیلی اهل برنامه‌ریزی و مطالعه کردن زمانمند و پیش از موعد نیستند تا شب امتحان مطالعه نمی‌کنند و زمانی هم که می‌خواهم برنامه‌ریزی و مطالعه کنم و برنامه هفتگی و روزانه‌ام را اجرا کنم مسخره‌ام می‌کنند و بیشتر آن‌ها به‌تمام‌معنا تکالیف تحصیلی خود را با وقفه و تأخیر انجام می‌دهند.» (شرکت‌کننده شماره ۹)

**پیامدها.** هر پدیده‌ای نتیجه و پیامدی به دنبال دارد و با توجه به تجربیات مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر، پیامدهای پدیده تعلل ورزی تحصیلی و مقوله‌های فرعی عبارت‌اند از عاطفی و روانی- رفتاری- شناختی. بعضی از تجربیات و گفته‌های مشارکت‌کنندگان به شرح زیر است:

پیامدهای عاطفی و روانی: تعلل‌ورزی کردن و به‌ویژه تعلل‌ورزی تحصیلی آثار و پیامدهایی دارد. تجربیات شرکت‌کنندگان گویای این است که تعلل‌ورز بودن باعث از دست دادن اعتماد به خود و حرمت خود و احساس گناه می‌شود. افراد دارای خصیصه‌ی تعلل‌ورزی تحصیلی آن‌قدر در اجرایی کردن برنامه خود شکست می‌خورند و نقشه‌هایشان نقش بر آب می‌شود و تمام نقشه‌شان روی برگه می‌ماند تا اعتمادشان را به خود از دست می‌دهند.

الف) احساس نومیدی، گناه و فقدان خود ارزشمندی: «از خودم متنفر و بیزار هستم و به خودم می‌گویم تا کی باید این روال ادامه داشته باشد. چرا نمی‌توانم مانند دیگران برنامه مطالعه‌ام را اجرایی کنم، همه‌اش امروز و فردا می‌کنم، دیگر به خودم باور ندارم، آدم ضعیفی هستم، از پس یک برنامه بر نمی‌آیم، نبود اعتمادبه‌نفس من را از بین برده است، خانواده‌ام مرا بی‌کفایت و مسئولیت‌ناپذیر می‌دانند.» (شرکت‌کننده شماره ۲)

«تابستان سال سوم (سال گذشته) و همین‌طور سه‌ماهه پاییز را به دلیل سهل‌انگاری از دست دادم به خاطر جو دوستانه و خوابگاه، عمرم هدر رفت و خیلی کم درس می‌خواندم چون با خودم فکر می‌کردم هنوز زمان کافی در اختیار دارم و آزمون کنکور تیرماه است بنابراین تا تیر زمان زیادی مانده است و حالا فکر می‌کنم با این زمان کمی که در اختیار دارم و با توجه به رقابتی که وجود دارد همه از زمان خود به بهترین شکل استفاده کرده‌اند به‌جز من. الان که به گذشته خودم برمی‌گردم و پایه‌های دوم و سوم را

که مرور می‌کنم متوجه می‌شوم که در سنوات گذشته هیچ کار خاصی نکردم و احساس گناه و پشیمانی می‌کنم.» (شرکت‌کننده شماره ۴)

«احساس می‌کنم که هیچ‌کس به اندازه من، در حق من ظلم نکرده است. فقط خودم را مقصر می‌دانم و احساس نارضایتی و پشیمانی دارم.» (شرکت‌کننده شماره ۱۰)

«عقب انداختن مطالعه دروس منجر به ناامیدی من شده است. با خودم فکر می‌کنم امسال موفق نمی‌شوم و به خاطر سهل‌انگاری و مسخره کردن وقت و زمان یک سال از عمر گران‌بهایم را از دست داده‌ام و این زمان قابل بازگشت نیست.» (شرکت‌کننده شماره ۷)

«به خاطر از دست دادن زمان احساس ندامت و پشیمانی می‌کنم و خودم را مسخره می‌کنم.» (شرکت‌کننده شماره ۸)

«همیشه بعد از آزمون وقتی کارنامه را دریافت می‌کردم خیلی ناامید می‌شدم البته مشکل از خودم بود چون همان‌طور که گفتم درس‌های سال‌های دوم و سوم دبیرستان را به موقع خودش مرور نکردم و هر وقت سر جلسه آزمون حاضر می‌شدم با مشکل مواجه می‌شدم و منجر به نومی‌زیادی در زندگی خودم شدم.» (شرکت‌کننده شماره ۲)

پیامدهای عینی و رفتاری تعلل ورزی تحصیلی: تجربیات بیشتر مشارکت‌کنندگان مبین این واقعیت است که تأخیر و تعلل در شروع مطالعه دروس و سر وقت انجام ندادن تکالیف، از نظر رفتاری پیامدهایی دارد. «معدل دروس نهایی‌ام به دلیل تأخیر داشتن در انجام تکالیف و امروز و فردا کردن خیلی کم شده است و ۲۵ درصد شانس موفقیتیم در کنکور را از دست داده‌ام چون معدل دروس نهایی سال سوم بیست و پنج درصد و آزمون کنکور ۷۵ درصد است. به خاطر تماشای بازی فوتبال قید مطالعه کردن را می‌زد.» (شرکت‌کننده شماره ۱)

«افت تحصیلی شدید در امتحانات نهایی سال سوم و همین‌طور امتحانات نوبت اول سال چهارم.» (شرکت‌کننده شماره ۶)

«به دلیل تعلل ورزی و این دست و آن دست کردن، ناچار به حذف مطالعه برخی دروس شده‌ام و دست به گلچین کردن مطالب و بحث‌های درسی با توجه به بودجه‌بندی سؤالات سنوات گذشته کرده‌ام. مثلاً فصل‌هایی که سال‌های گذشته

سؤال‌های کمتری داشته است را حذف می‌کنم تا برای مطالعه بقیه فصل‌های کتاب فرصت بیشتری داشته باشم و مطمئنم با این کار شانس موفقیت خودم را کم می‌کنم.» (شرکت‌کننده شماره ۷)

پیامدهای شناختی: مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر به مواردی از قبیل اشتغال ذهنی، حواس‌پرتی حین مطالعه اشاره کرده‌اند که گویای پیامدها و آثار شناختی تعلل ورزی تحصیلی است. «فکرم خیلی مشغول است و حتی موقع مطالعه و حضور در کلاس درس به فکر کارهای عقب‌افتاده و دروس جامانده هستم.» (شرکت‌کننده شماره ۳)

**راهکارها.** یکی از اهداف پژوهش حاضر پی بردن به راهکارهای استفاده‌شده توسط مشارکت‌کنندگان است اینکه برای غلبه بر مشکل و کاهش و از بین بردن تعلل ورزی تحصیلی خود به چه راهکارها و اقداماتی متوسل شده‌اند. مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر ابتدا جهت معرفی خود و درخواست کمک برای گرفتن مشاوره تحصیلی به مشاورین آموزشگاه‌های محل تحصیل و مرکز مشاوره شهرستان مریوان مراجعه کردند و با توجه به آنکه برای حل مشکل و کاهش تعلل ورزی تحصیلی چندین جلسه مراجعه کردند راهکارهایی برای حل مشکل توسط مشاور و خود مراجعین و دانش‌آموزان ارائه شد و دانش‌آموزان نیز با توجه به ویژگی‌ها و شرایط و موقعیت خود از بین راهکارهای ارائه‌شده، مناسب‌ترین راهکارها را انتخاب کردند و پس از اجرایی کردن راهکارها در مراجعات بعدی، تجربه‌های خود را بیان کردند. راهکارهای تجربه‌شده در دو مقوله فرعی فردی و اجتماعی عبارت‌اند از:

راهکارهای فردی: «به‌جای تعیین اهداف بلندمدت و کلی قبول شدن در دانشگاه، اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدت از جمله کسب تراز بالای ۵۰۰۰ در آزمون مرحله بعدی و ... را برای خودم تعیین کردم و بر دیوار اتاق نصب کردم و با مرور کردن آن‌ها و تهیه جدول زمان‌بندی و برنامه‌ریزی با راهنمایی اعضای خانواده و همچنین کسب تجربه از دوستان قبول‌شده در سال گذشته توانستم در غلبه بر تعلل ورزی تحصیلی خودم پیشرفت کنم و واقعاً از پیشرفت خودم رضایت دارم.» (شرکت‌کننده شماره ۵)

«در جلسات راهنمایی گروهی و مشاوره یاد گرفتم به‌جای تمرکز صرف بر رشته پزشکی و بی‌توجه بودن به رشته‌های پیراپزشکی و سایر رشته‌ها به‌جای اینکه کمال‌گرا باشم و خیلی ایده آل و خوش‌بینانه به رتبه خود در کنکور فکر کنم الآن نسبت به

گذشته واقع‌بینانه‌تر به آینده تحصیلی و شغلی خودم فکر می‌کنم و تا حدودی هم از ناامیدی‌ام کم شده است و روحیه بهتری پیدا کردم چون تقریباً از اواسط سال به بعد می‌دانستم که رتبه عالی کسب نمی‌کنم و پزشکی قبول نمی‌شوم و به همین دلیل خیلی پسرفت کردم و وقت زیادی نمی‌گذاشتم.» (شرکت‌کننده شماره ۳)

«مدتی هست که برعکس گذشته که اصلاً برایم مهم نبود که قرار بود چی بخوانم و با چه نظم و ترتیبی مطالعه کنم، برای هر کار و مطالعه هر درسی، وقت معینی را در نظر می‌گیرم و مثلاً بعد از یک ساعت و نیم مطالعه آن کتاب را حتماً کنار می‌گذارم، چه مطلب موردنظر را به‌طور کامل مطالعه کرده باشم و چه تمام نکرده باشم. اوقات خود را تقسیم می‌کنم. برای هر کار وقتی مشخص در نظر می‌گیرم. اولویت‌ها را در نظر می‌گیرم و اولویت را به مطالعه دروسی که آزمون داریم، می‌دهم و درس‌هایی که در آزمون پیش‌رو از آن ارزشیابی به عمل نمی‌آید در اولویت‌های بعدی در نظر می‌گیرم.» (شرکت‌کننده شماره ۶)

«برای انجام کارها و مطالعه درس‌ها مطابق برنامه، درس‌ها و دیگر فعالیت‌هایم را از حالت کلی درمی‌آورم و آن‌ها را به چند قسمت و بخش ریزتر تقسیم می‌کنم و برای هر کار به‌جز فعالیت‌های مربوط به درس و مدرسه و کنکور و آزمون زمانی مناسب را در نظر می‌گیرم و سعی می‌کنم تا حد ممکن فقط در آن زمان آن کارها را انجام دهم مثلاً دیدار دوستان و کار با کامپیوتر را در یک روز و ساعت مشخص انجام دهم و همین نظم باعث شده نسبت به گذشته وقت کمتری تلف کنم و امورات تحصیلی به‌موقع انجام شود.» (شرکت‌کننده شماره ۲)

«مدتی است سعی می‌کنم اهدافم را بر اساس توانایی‌ها و واقعیت‌های زندگی‌ام تعیین کنم و از مطلق‌نگری و کمال‌گرایی‌ام کم کنم و همین واقع‌بینی باعث شده تا حدودی بر تعلل‌ورزی تحصیلی‌ام غلبه پیدا کنم و برنامه‌ریزی و زمان‌بندی مطالعه‌ام را تقریباً به‌درستی انجام دهم.» (شرکت‌کننده شماره ۳)

راهکارهای اجتماعی: «گاهی اوقات که از برنامه‌ام خیلی عقب‌افتاده بودم و درس‌های زیادی روی‌هم‌تلنبار شده بود، با مشاور مدرسه، والدین و یا بعضی از دوستانم که زمانمندتر بودند و کمتر تعلل ورزی می‌کردند، صحبت می‌کردم خیلی به من انگیزه می‌دادند و من را نسبت به بعضی از افکاری که در مورد خود و آینده‌ام داشتم و خیلی

منفی فکر می‌کردم، آگاه می‌کردند، همیشه نیمه‌خالی لیوان را می‌دیدم و این روحیه و انگیزه دادن باعث می‌شد تا مدت‌ها کنترل بیشتری بر اوضاع و شرایط و همین‌طور زمان خودم داشتم.» (شرکت‌کننده شماره ۴)

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی پدیده تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان در سطح مدارس از نگاه پدیدارشناسی و برحسب تجارب زیسته دانش‌آموزان بود. مطابق یافته‌های حاصل از تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر، علت‌های زیادی در تعلل‌ورزی دانش‌آموزان سال چهارم هر سه رشته نظری (علوم انسانی، ریاضی فیزیک و علوم تجربی) از نظر تحصیلی دخیل هستند که با توجه به مقوله‌بندی صورت گرفته در پژوهش حاضر عبارت‌اند از علت‌های درون فردی شامل عوامل نداشتن مهارت مدیریت زمان، کمال‌گرایی و مطلق‌اندیشی، افکار منفی و ترس از شکست، بی‌علاقه بودن نسبت به موضوعات درسی و عوامل برون فردی و پیرامونی مانند دوستان بی‌برنامه و بی‌انگیزه، نبود الگوی موفق است. یکی از دلایل تعلل‌ورزی مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر از نظر تحصیلی کمال‌گرایی بود. مطابق پژوهش هاشمی (۱۳۹۱)، دشت بزرگی (۱۳۹۵) و بورکا و یان (۱۹۹۰؛ نقل از دورو، ۲۰۰۷) کمال‌گرایی یکی از علت‌های تعلل‌ورزی تحصیلی به حساب می‌آید. در مورد کمال‌گرایی، مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خودارزیابی‌های منفی، انتقاد و سرزنش خود همراه است (کیامرثی، آریانپوران و ابوالقاسمی، ۱۳۸۲؛ نقل از یعقوبی، قلایی، رشید و کردنوقابی، ۱۳۹۴). کمال‌گرایان مجموعه‌ای از استانداردهای سطح بالا را برای خود تدوین کرده و سپس برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند و یا از ترس شکست در تکالیف از آن اجتناب می‌کنند. اگر وی از تکالیف اجتناب کرده و آنان را به تعویق بیندازد بهتر از آن است که در رسیدن به اهدافش شکست بخورد و به این شکست با خود انتقادگری پاسخ دهد. بنابراین این نوع رفتارهای کمال‌گرایانه باقی می‌مانند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۴).

یکی دیگر از علت‌های تعلل‌ورزی تحصیلی که توسط مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر عنوان شده است آشنا و مسلط نبودن بر مهارت مدیریت زمان و همین‌طور



جایجا کردن اولویت‌ها و انجام تکالیف با اولویت و اهمیت کمتر است. از آنجاکه آموزش مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند بر ایجاد اعمال و بینش‌های نو و اصیل تأثیر مهمی داشته باشد و با توجه به اینکه زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به‌خصوص در محیط‌های آموزشی و برای دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است. نوران (۲۰۰۰) از اولویت‌بندی نکردن تکالیف به‌عنوان یکی از علل تعلل ورزی تحصیلی نام برده است. در پژوهش اشتری مهرجردی و دیگران (۱۳۹۴) و همچنین دورو (۲۰۰۷) آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل ورزی دانش‌آموزان تأثیر گذاشته است. همین‌طور مطابق پژوهش شاونبرگ (۲۰۰۴) بین تعلل ورزی تحصیلی و عملکرد منظم فرد در کار، برنامه‌ریزی، تنظیم زمان و سازمان‌دهی ضعیف رابطه منفی وجود دارد. از آنجایی‌که هدف از مدیریت زمان جلوگیری از اتلاف وقت و تنظیم زمان کاری است و برخی از انسان‌ها به دقت وقتشان را برنامه‌ریزی می‌کنند و از تکنیک‌های مختلف مدیریت زمان مانند نوشتن فهرست کارها استفاده می‌کنند اما افرادی که تعلل ورزی تحصیلی دارند این رویه‌ها را دنبال نمی‌کنند (سواری و همکاران، ۱۳۸۹). و به این شکل عدم استفاده از مدیریت زمان و اولویت‌بندی نکردن تکالیف، منجر به تعلل ورزی تحصیلی می‌شود.

از دیگر عوامل تعلل ورزی تحصیلی تجربه‌شده توسط مشارکت‌کنندگان، انزجار از تکلیف و بی‌علاقه بودن به موضوعات درسی بود. با توجه به اینکه سطح تعلل ورزی بر اساس نوع تکلیف متفاوت است، رفتارها نیز متفاوت هستند. در پژوهش شراو و دیگران (۲۰۰۷) به این مهم اشاره شده است. در مورد این یافته می‌توان گفت، در مدل اکلز و ویگفیلد (۱۹۹۲) هرگاه ارزش ذاتی یک تکلیف بالا باشد، افراد بیشتر سرگرم تکلیف می‌شوند، مداومت بیشتری به خرج می‌دهند و نهایتاً تعلل کمتری در انجام آن کار دارند. همچنین طبق نظریه‌ی خودمختاری دسی و ریان (۱۹۸۵)، دانش‌آموزان در تکالیف موردعلاقه (که افراد به خاطر خود آن فعالیت‌ها درگیر انجام آن‌ها می‌شوند) لذت بیشتری را تجربه می‌کنند و تعلل ورزی کمتری دارند. همچنین ارپن<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) معتقد است که اگر شخصی به موضوعی علاقه داشته باشد و از مطالعه‌ی آن لذت ببرد، سبب می‌شود که فرد وقت بیشتری را صرف یادگیری آن مطلب کند، اما موضوعاتی که

به‌طور سطحی و بدون علاقه مطالعه می‌شوند، تعلل‌ورزی بیشتری به همراه خواهند داشت، زیرا یادگیرنده نمی‌تواند از یادگیری لذت ببرد. پس سطوح بالای تعلل‌ورزی تحصیلی با سطوح پایین متغیر علاقه مرتبط است. یعنی هر چه میزان علاقه و لذت درونی نسبت به تکلیف بیشتر باشد، میزان تعلل‌ورزی در تکالیف کمتر می‌شود.

یکی از پیامدهای تعلل‌ورزی تحصیلی از دست دادن حرمت خود و خود ارزشمندی افراد مشارکت‌کننده است. مشارکت‌کنندگان اذعان داشته‌اند به دلیل عدم کنترل بر تعلل‌ورزی تحصیلی و تکرار آن به این شکل که بارها به خود قول داده‌اند که از هفته و یا ماه آینده زمانمند عمل کنند و تکالیف و وظایف تحصیلی را به‌موقع و بدون تأخیر انجام دهند اما این بی‌برنامگی و تأخیر و این دست و آن دست کردن برای شروع و ادامه مطالعه و انجام تکالیف منجر به شکل‌گیری احساس نبود خود ارزشمندی و حرمت خود شده است. قلابی (۱۳۹۲) و ابوالقاسمی و دیگران (۱۳۹۱) در پژوهش‌هایی جداگانه اشاره کرده‌اند که تعلل‌ورزی با اعتماد به خود تحصیلی رابطه منفی معناداری داشت. مطابق پژوهش قلابی و یعقوبی (۱۳۹۲)، عزت‌نفس با تعلل‌ورزی تحصیلی رابطه همبستگی بالا و معکوسی دارد یعنی هرچه عزت‌نفس فرد بالاتر باشد، تعلل‌ورزی تحصیلی او پایین‌تر است و هرچه عزت‌نفس فرد پایین‌تر باشد تعلل‌ورزی تحصیلی او بالاتر است. مازلو در سلسله‌مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزت‌نفس را قرار می‌دهد که مشتمل بر تمایل شایستگی، چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است زمانی که این نیازها ارضاء شود، فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثمر ثمر بودن و اطمینان می‌کند و چنانچه این نیازها برآورده نشود فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف، دلسردی و ناامیدی می‌کند و همین ناامیدی و دلسردی از فعالیت می‌تواند سبب دست کشیدن از بسیاری فعالیت‌های روزمره فرد شود که این حالت فرد تعلل‌ورزی نامیده می‌شود. در کل وظیفه‌ناشناسی، وفا نکردن به عهد، به‌موقع انجام ندادن تکالیف و پیامدهای تعلل‌ورزی با نارضایتی از خود و از دست دادن خودارزشمندی همراه است.

از پیامدها و نتایج تعلل‌ورزی تحصیلی پژوهش حاضر، کاهش عملکرد تحصیلی و افت محسوس نمرات در مدرسه محل تحصیل است. در پژوهش پورصابری (۱۳۹۵) شایع‌ترین عامل کاهش عملکرد تحصیلی دانشجویان تعلل‌ورزی تحصیلی ذکر شده

است. در این مورد نیز با توجه به آنکه در تعلل‌ورزی تحصیلی با بی‌برنامگی، مطالعه نکردن سر وقت، عدم انجام تکالیف تحصیلی در موقع مقرر، موکول کردن مطالعه و انجام تکالیف به دقایق نهایی و اضافی و ... سروکار داریم افت تحصیلی و کاهش عملکرد نتیجه طبیعی چنین رفتارهایی است

پژوهش حاضر نشان می‌دهد بیشتر تعلل‌ورزی مشارکت‌کنندگان تعمدی است و همین‌طور جلسات مشاوره و راهکارهای مطرح‌شده در جلسات مشاوره مفید و مثمر ثمر بوده است. فتحی، فتحی آذر، بدری و میرنسب (۱۳۹۴) با به‌کارگیری راهبردهایی، کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی را در آزمودنی‌های پژوهش خود مشاهده کردند. یکی از راهبردهایی که مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر برای کاهش و از بین بردن تعلل‌ورزی تحصیلی خود در طول پژوهش استفاده کردند و به‌عنوان تجارب زیسته خود بیان کردند، راهبرد تعیین اهداف مشخص و قابل‌اندازه‌گیری و دست‌یافتنی و واقع‌بینانه است. مطابق پژوهش گوستاوسون و میاک (۲۰۱۶) تعیین کردن اهداف یعنی در فاصله زمانی سه هفته می‌تواند منجر به کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی در دانشجویان شود. از آنجایی که تعلل‌ورزی تحصیلی یک رفتار اکتسابی است که در طول تحصیل به دست آمده است بنابراین لایتنیر نیست و با به‌کارگیری راهبردهای رفتاری و شناختی و شرکت در دوره‌هایی وابسته، می‌توان نسبت به کاهش و اصلاح رفتار اقدام کرد.

با بررسی درون‌مایه‌های استخراج‌شده از پژوهش حاضر به نظر می‌رسد نکته حائز اهمیت، نبود سازوکار و برنامه مشخص در سطح آموزش و پرورش و مدارس و همچنین خانواده‌های آنان در راستای حل مشکل تعلل‌ورزی دانش‌آموزان و فرزندان دارای سابقه تعلل‌ورزی باشد. از آنجایی که تعلل‌ورزی تحصیلی آثار و پیامدهای عاطفی، روانی، شناختی و رفتاری زیادی به‌جای خواهد گذاشت، پیشنهاد می‌شود مهارت مدیریت زمان، معرفی الگوهای مناسب، تعیین اهداف مشخص و منظم کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت و همین‌طور مهارت خود نظم‌دهی و نحوه دریافت کمک و مشاوره با مشاوران به‌منظور کاهش و از بین بردن معضل آموزش داده شود تا از هدر رفتن هزینه‌های اقتصادی و نیروهای انسانی جلوگیری شود. همچنین دیگر روش‌های پژوهش کیفی از قبیل تئوری زمینه‌ای و مطالعه موردی به‌منظور فهم عمیق‌تر این پدیده می‌تواند دانش ما را در این زمینه افزایش دهد.

## منابع

- آق آتابای، آ. (۱۳۹۳). بررسی رابطه هوش اجتماعی و تنظیم هیجان با تعلل‌ورزی تحصیلی با توجه به میانجی‌گری برون‌گرایی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر گنبدکاووس در سال ۹۲-۹۳. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
- ابوالقاسمی، ع.؛ نظری، م.؛ زاهد، ع. و نریمانی، م. (۱۳۹۱). نقش هیجان‌ات خودآگاه و تعلل‌ورزی در پیش‌بینی عملکرد و اعتمادبه‌نفس تحصیلی دانشجویان. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲۹، ۲۸-۹.
- اشتری مهرجردی، ا.؛ بگیان کوله مرز، م. ج.؛ عباسی، م. و محمودیان، ح. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت زمان بر بهبود مهارت‌های مطالعه و تعلل‌ورزی دانش‌آموزان. *مجله نوآوری‌های آموزشی*، ۵۴، ۸۴-۱۰۰.
- آلیس، آ. و نال، ج. (۱۳۹۱). *روان‌شناسی اهمال‌کاری: غلبه بر تعلل ورزیدن*. ترجمه فرجاد. تهران: رشد.
- بدری گرگری، ر. و حسینی، ف. (۱۳۹۱). بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری با تعلل‌ورزی دانشجویان دانشگاه تبریز. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۳۶، ۱۱۱-۱۲۶.
- پورصابری، ر. (۱۳۹۵). بررسی تعلل‌ورزی تحصیلی و ابعاد آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. *مجله گام‌های توسعه در آموزش پزشکی*، ۳۷، ۵، ۴۸۸-۴۹۶.
- جوکار، ب. و لطیفیان، م. (۱۳۸۵). رابطه ابعاد هویت و جهت‌گیری هدف در گروهی از دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی شهرستان‌های شیراز و یاسوج. *مجله علوم تربیتی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۴۹، ۲۷-۴۶.
- جوکار، ب. و دلاورپور، م. آ. (۱۳۸۶). رابطه تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۲، ۳-۴.
- حاتمی، ج.؛ پژمان‌فرد، م. و صالح نجفی، م. (۱۳۹۲). رابطه باورهای هوشی، هدف‌های پیشرفت و تعلل‌ورزی تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه تهران. *فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۷(۲۱)، ۵۷-۷۰.
- حاج باقری، ا.؛ پرویزی، س. و صلصالی، م. (۱۳۹۴). *روش‌های تحقیق کیفی*. تهران: نشر و تبلیغ بشری.

دشت بزرگی، ز. (۱۳۹۵). رابطه تعلل ورزشی و کمال‌گرایی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانشجویان پزشکی. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۹ (۱)، ۳۴-۴۱.

رحیمیان بوگر، ا. و روحانی‌پور، ش. (۱۳۹۴). اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان: نقش پیش‌بین عوامل جمعیتی و روان‌شناختی. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۳ (۴)، ۱-۱۹.

سوار، ک؛ بشلیده، ک. و شهنی بیلاق، م. (۱۳۸۹). ارتباط مدیریت زمان و خود اثربخشی ادراک‌شده با اهمال‌کاری تحصیلی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴ (۵)، ۹۹-۱۱۲. شهبازیان، آ. (۱۳۹۵). *رابطه اهمال‌کاری تحصیلی و احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان مدارس متوسطه دوم*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

فاتحی، ی؛ عبدخدایی، م؛ آذرافروز، م. و بختی، م. (۱۳۹۳). اهمال‌کاری تحصیلی و پنج مدل شخصیتی روان‌شناسی شخصیت، ۹ (۴)، ۴۵-۵۹. فتحی، آ؛ فتحی‌آذر، ا؛ بدری گرگری، ر. و میرنسب، م. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهبردهای تعلل ورزشی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه شهر تبریز. *آموزش و ارزشیابی*، ۳۰ (۸)، ۴۵-۵۷.

قره‌آغاجی، س؛ فتحی‌آذر، ا؛ واحدی، ش. و ادیب، ی. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله‌های آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد درمانگری بر تعلل ورزشی تحصیلی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۵۰، ۱۹۹-۲۰۷.

قلایی، ب. و یعقوبی، ا. ق. (۱۳۹۲). بررسی رابطه ابعاد شخصیتی و عزت‌نفس با تعلل ورزشی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۷، ۷۱-۸۶.

لواسانی، م؛ آذرینباد، آ؛ مهمان‌پذیر، پ. و رضائیان، ح. (۱۳۹۲). نقش خودکارآمدی تحصیلی و ابعاد تعلل ورزشی تحصیلی در پیش‌بینی میزان وابستگی به اینترنت، *مجله جهانی رسانه*، ۱۶، ۱-۲۶.

محمدپور، ا. و بهمنی، م. (۱۳۸۹). زنان، پاساژ و مصرف‌نشانه‌ها. *مطالعات راهبردی زنان*، ۴۷، ۴۱-۷۲.

- نریمانی، م.؛ رستم اوغلی، ز. و موسی زاده، ت (۱۳۹۵). نقش تعقل ورزشی، خود تنظیم‌گری و باورهای فرا شناختی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه، فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۰ (۳۳)، ۵۱-۷۲.
- نیکبخت، ا.؛ عبدخدائی، م. و حسن‌آبادی، ح. (۱۳۹۲). اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان، مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۳ (۲)، ۸۱-۹۴.
- هاشمی، ل. (۱۳۹۲). بررسی رابطه علی کمال‌گرایی و تعقل ورزشی تحصیلی با واسطه‌گری خودتنظیمی انگیزشی، شناختی و فراشناختی. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.
- یعقوبی، ا. ق.؛ فلاهی، ب.؛ رشید، خ. و کردنوقایی، ر. (۱۳۹۴). عوامل مرتبط با تعقل ورزشی. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۳۷، ۱۶۱-۱۸۵.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T. (2011). Influence of academic procrastination and personality types on academic achievement and efficacy of in-school adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia*, 19, 93-113.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Balkis, M., & Dura, E. (2007). The evaluation of the major characteristic and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7, 376-385.
- Day, V., Mensink, D., & Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of college Reading & Learning*, 30(2), 120-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Duru, M.B, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice* 7 (1), 376-385.
- Eccles, J., & Wigfield, A. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental Review*, 12, 265-310.
- Fuschia, M., & Siveis, (2006). I will look after my health model with community dwelling adults. *Personality and individual differences*, 43, 185-271.
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment. *Learning and Individual Differences*, 54, 160-172.
- Kachgal, M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25(Fall), 14-24.
- Noran, F. Y. (2000). Procrastination among students in institutes of higher learning: Challenges for KEconomy. Retrieved 28 March 2018 from <http://www.mahdzan.com/papers/procrastinate.htm>.
- Orpen, C. (1998). The causes and consequences of academic procrastination: Aresereach not. *West Educat.* 21, 73-5.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

- Shrav, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.