



پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس سرمایه روان شناختی دانش آموزان پایه دهم شهرستان بابل

کوثر محمدپور^۱
بیبا محمودیان^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سرمایه روان‌شناختی آنان با روش تحقیق همبستگی، انجام شد. کلیه دانش‌آموزان دختر پایه دهم شهرستان بابل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۰۰ به عنوان و جامعه آماری در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۳۲۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه‌های استاندارد سرمایه روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) و تعلل‌ورزی تحصیلی سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) بود. ضریب آلفای کرونباخ نشان داد که پایایی پرسشنامه‌ها به ترتیب برابر ۰/۸۵ و ۰/۸۱ است. یافته‌ها در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$) نشان داد که رابطه منفی معنی‌داری بین سرمایه روان‌شناختی و مولفه‌های آن یعنی خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم وجود دارد. همچنین، ۶۸/۵ درصد از تعلل‌ورزی تحصیلی توسط خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امیدواری قابل تبیین (پیش‌بینی) است. به طوری که، از بین مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی، خوش‌بینی بیشترین سهم را در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم دارد. در مراتب بعدی به ترتیب امیدواری، تاب‌آوری و خودکارآمدی قرار دارند.

واژگان کلیدی: سرمایه روان‌شناختی، تعلل‌ورزی تحصیلی، پایه دهم.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی دانشگاه آزاد ساری آموزگار پایه اول آموزش و پرورش شهرستان

بابل Kosarmohammadpur12@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد ساری، آموزگار چند پایه (سوم و چهارم) منطقه دودانگه آموزش و پرورش

شهرستان ساری Bitamahmoodian@gmail.com

مقدمه

همه پیشرفت‌های شگفت‌انگیز انسان در دنیای امروز زاینده یادگیری است، انسان از طریق یادگیری رشد فکری پیدا می کند و توانایی های ذهنی اش، فعلیت می یابد. بنابراین، با رشد علم انسان ها تمایل پیدا کردند که سطح دانش و معلومات خود را افزایش دهند. بدین سبب، تحصیلات جایگاه ویژه‌ای در زندگی افراد به خود اختصاص داد. با وجود انگیزه اجتماعی قوی برای ادامه تحصیل، پایین بودن انگیزه های فردی باعث به وجود آمدن مشکلاتی در مسیر یادگیری و تحصیل شد. انسان ها هر بار بهانه ای برای سهل انگاری های خود تراشیدند تا جایی که این اعمال ناپسند به صورت یک عادت برای آنان درآمد. همین امر، توجه روان‌شناسان تربیتی بسیاری را به خود جلب کرد که چرا اکثر افراد به تعلل ورزی در کارهای شان مبتلا هستند، خصوصا زمانی که این تعلل ورزی در حیطه تحصیلی و یادگیری افراد بروز پیدا می کند، می تواند بزرگترین ضرر را به زندگی علمی آنان وارد نماید تا جایی که بسیاری از افرادی که از هوش و توان یادگیری بالایی برخوردارند، بخاطر همین تعلل داشتن در امور تحصیلی فرصت‌های فراوانی را از دست داده اند و نتوانسته اند نهایت توان خود را در زمینه علمی ظاهر سازند (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۴). تعلل‌ورزی یا به آینده موکول کردن کارها، عادت است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که از تمایلات ذاتی انسان شمرده می شود. تعلل ورزی، عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است، ولی در اغلب موارد جز استرس، به هم ریختگی و شکست های پیاپی، پیامد دیگری ندارد و این مطلب هم قابل ذکر است که تعلل ورزی همیشه مسأله ساز نیست، اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد (گلستانی‌بخت و شکری، ۱۳۹۲). تعلل‌ورزی پدیده گسترده و شناخته شده‌ای است که به عنوان تاخیر عمدی در فعالیت‌هایی که فرد قصد انجام آن‌ها را دارد، تعریف شده است، علیرغم این که فرد از نتایج پیامدهای منفی آن‌ها آگاه است (کلینگیسک^۱، ۲۰۱۳). تعلل‌ورزی تحصیلی به صورت تاخیر غیرضروری در انجام تکالیفی که باید انجام شوند، تعریف شده است (یانگ^۲، ۲۰۱۰). این تاخیر اغلب در موضوعاتی مانند نوشتن تکالیف و مطالعه برای امتحان همراه می‌باشد (کاپان^۳، ۲۰۱۰). تعلل‌ورزی تحصیلی به عنوان نوعی فرایند ضدانگیزشی عمل می‌کند که در آن اشخاص تصمیم می‌گیرند به سوی انجام کارها حرکت نکنند و تکالیف تحصیلی شان را به پایان نرسانند(تان و همکاران^۴، ۲۰۰۸). اوزن اوزر و همکاران^۵ (۲۰۰۹) نشان دادند ۲۷ درصد از دانش‌آموزان تعلل ورزی تحصیلی بالایی دارند. بررسی های دیگر، نشان داده اند که تعلل ورزی نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرایند پیچیده ای است که شامل مولفه های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌باشد (جوادی و همکاران، ۱۳۹۴). یکی از متغیرهایی که هم در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و هم در ایجاد احساس انسجام روانی آنان، تاثیرگذار است، سرمایه روان‌شناختی است. سرمایه روان‌شناختی یک حالت توسعه‌ای مثبت روان‌شناختی است که با مشخصه‌هایی نظیر متعهد شدن و انجام تلاش لازم برای کسب موفقیت در کارها و وظایف چالش‌برانگیز (اعتماد به نفس/خودکارآمدی)؛ داشتن استناد مثبت درباره موفقیت‌های حال و آینده

1. Klingsieck

2. Yong

3. Capan

4. Tan et al.

5. Uzun Ozer et al.

(خوش بینی)؛ پایداری در راه رسیدن به هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به هدف برای دستیابی به موفقیت (امیدواری) و پایداری هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت (انعطاف پذیری) شناخته می‌شود (لوتانز و همکاران^۱، ۲۰۰۷). ابعاد سرمایه روان شناختی از مسیرهای مختلف قادرند عملکرد تحصیلی را بهبود بخشند. امیدواری، به واسطه اثر بر توانایی دانش آموزان در هدف گذاری، تجسم مسیرهای لازم برای رسیدن به هدف‌ها و داشتن انگیزه لازم در جهت رسیدن به آن هدف‌ها، خوش بینی از طریق اسنادهای علی مثبت و تبیین وقایع به صورت مثبت، تاب آوری، به واسطه افزایش ظرفیت دانش آموزان برای پاسخ دادن و حتی شکوفا شدن در شرایط فشارزای تحصیلی و خودکارآمدی از طریق افزایش اطمینانی که دانش آموزان به توانایی‌های خود برای انجام یک تکلیف خاص دارند، می‌توانند اثرات مثبتی بر عملکرد تحصیلی داشته باشند (لوتانز و اولیو^۲، ۲۰۰۷). علاوه بر این، رابینز و همکاران^۳ (۲۰۰۸) معتقدند برخورداری از سرمایه روان شناختی افراد را قادر می‌سازد تا در موقعیت‌های استرس‌زا مقابله بهتری داشته، تنش کمتری را تجربه و در برابر مشکلات توانمندتر باشند. در واقع، برخورداری از سرمایه روان شناختی، افراد را قادر می‌سازد تا به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند (بهادری خسرو شاهی و همکاران، ۱۳۹۱). با توجه به این که تعلل از جمله عواملی است که تقریباً همیشه عوارض منفی بر بهزیستی فردی بر جا می‌گذارد، در بسیاری از مطالعات، پیامدهای منفی آن بر سلامت جسم و روان (مثل استرس، اضطراب و افسردگی) اثبات شده است. همچنین، تعلل اثرات منفی بر سلامت جسمی، عادات غذایی و ورزش افراد بر جای می‌گذارد (چانچو و چوی^۴، ۲۰۰۵). برخی تعلل را یک مشکل رفتاری دانسته اند، برخی دیگر معتقدند تعلل یک مشکل شناختی است. به نظر می‌رسد مبنای تعلل، افکار و باورهای غلط و غیر منطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌ها است. به اعتقاد برخی پژوهشگران، تعلل یک مشکل انگیزشی است. در این دیدگاه تعلل به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزه بودن نیست، بلکه از آن جهت انجام می‌گیرد که افراد تعللی، علاقه مند به انجام فعالیت دیگری هستند. تعلل می‌تواند یک عادت باشد که در نهایت به کاهش انتظار خودکارآمدی فرد منجر می‌شود. از طرفی، به تعلل 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 شناخته شده است (کازمی و همکاران، ۱۳۸۹). از این رو، تعلل ورزیدن می‌تواند به عنوان یک راهبرد برای تنظیم شناخت‌ها و عواطف منفی در نظر گرفته شود و این که پژوهش‌های زیادی تعلل ورزی را دارای ارتباط با هیجان‌های منفی گزارش نموده‌اند (دایتز و همکاران^۵، ۲۰۰۷). هر چند برخی صاحب نظران معتقدند تعلل می‌تواند آثار مثبت و کارکردی داشته باشد، اما به اعتقاد بسیاری از آن‌ها، تعلل بیش‌تر جنبه غیر کارکردی و مخرب دارد (چانچو و چوی، ۲۰۰۵). پژوهش سیو و همکاران^۶ (۲۰۱۴) نشان داد رابطه معناداری بین

1. Luthans et al.

2. Avolio

3. Robbins et al.

4. Chun Chu & Choi

5. Dietz et al.

6. Siu et al.

سرمایه روان شناختی با اشتغال به مطالعه و انگیزش درونی وجود دارد. کارور و همکاران^۱ (۲۰۱۰) نشان دادند افراد خوش بین از رسیدن به اهداف اطمینان دارند و افراد بدبین در رسیدن به هدف و شرایط مشابه شک دارند. همچنین، خوشبینی بالا، آشفته‌گی و اضطراب کمتری را در انتهای نیم سال تحصیلی پیش بینی می کند (بريست و همکاران^۲، ۲۰۰۲). بنابراین، یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش، ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. از سویی، با توجه به تقاضای روزافزون جهت ارتقای کیفیت آموزش و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان، توجه به تأثیرات منفی بسیاری که پدیده تعلل ورزی بر نحوه تفکر، نگرش، رفتار و عمل افراد دارد، به خصوص که ممکن است بازدارنده دانش آموزان از فعالیتهای تحصیلی و در نتیجه سبب افت تحصیلی شود و با توجه به جدید بودن موضوع و این که بیشتر تحقیقات صورت گرفته در این زمینه در سطح آموزش عالی بوده و از آنجا که عوامل تأثیرگذار بر تعلل ورزی تحصیلی موجب افت کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی و درنهایت فرسودگی تحصیلی می شوند، لزوم مطالعات تکمیلی بیشتر و دقیق تری در مورد دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی ضروری و مورد نیاز است. لذا، نتایج این پژوهش می تواند زمینه را برای بهبود کارآمدی تحصیلی که یکی از مهم ترین اهداف نظام های آموزشی در جهان است، فراهم آورد. همچنین، یافته های این پژوهش می تواند برای مشاورین مدارس و روان شناسان تربیتی و معلمان در کاهش مشکلات تحصیلی مرتبط با اهمال کاری و تعلل ورزی دانش آموزان مفید واقع گردد. از آن جا که دانش آموزان دختر مقطع تحصیلی متوسطه دوم و به طور ویژه پایه دهم که در آستانه ورود به جامعه (انتخاب رشته تحصیلی، کنکور و دانشگاه، ازدواج، شغل و کسب منبع درآمد و غیره) قرار دارند، روزهای سرنوشت ساز خود را طی می کنند و آینده آنان به تصمیم هایی که در این دوران می گیرند، رقم خواهد خورد، پژوهش حاضر قصد دارد به این سوال پاسخ دهد که آیا تعلل ورزی تحصیلی بر اساس سرمایه روان شناختی دانش آموزان پایه دهم شهرستان بابل قابل پیش بینی است؟

روش

طرح پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع پژوهش های کاربردی و از لحاظ روش جز مطالعات همبستگی می باشد. جامعه آماری عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر پایه دهم مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل در سال تحصیلی ۰۰ - ۱۳۹۹ که تعداد ۳۲۰ نفر طبق جدول کرجسی و مورگان و به روش نمونه گیری غیرتصادفی در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

پرسشنامه سرمایه روان شناختی: پرسشنامه سرمایه روان شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) شامل ۲۴ سوال و هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (کاملاً موافقم نمره ۶ تا کاملاً مخالفم نمره ۱) پاسخ می دهد. خرده مقیاس خودکارآمدی از طریق سوالات ۱ تا ۶ خرده مقیاس امیدواری از طریق سوالات ۷ تا ۱۲، خرده مقیاس تاب آوری از

1. Carver et al.

2. Brissette et al.

طریق سوالات ۱۳ تا ۱۸ و خرده مقیاس خوش بینی از طریق سوالات ۱۹ تا ۲۴ سنجیده می شود. در پژوهش بهادری خسروشاهی و همکاران (۱۳۹۱) روایی پرسشنامه تایید و پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ تعیین شد.

پرسشنامه تعلل ورزی تحصیلی: این پرسشنامه توسط سولومون و راث بلوم در سال (۱۹۸۴) طراحی شد که در قالب ۲۷ گویه مولفه های آماده شدن برای امتحانات، آماده کردن تکالیف، آماده کردن مقاله، احساس ناراحتی نسبت به اهمال کار بودن و تمایل به تغییر عادت تعلل ورزی را سنجش می کند. نحوه پاسخ دهی به گویه های آن به این صورت است که پاسخ دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه های «هرگز: نمره ۱»، «به ندرت: نمره ۲»، «گاهی: نمره ۳»، «اکثر اوقات: نمره ۴» و «همیشه: نمره ۵» نشان می دهند. در این مقیاس گویه های ۲، ۴، ۶، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۳ و ۲۵، به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. در پژوهش جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶)، روایی پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی محاسبه شد که یافته ها بیانگر روایی مطلوب پرسشنامه بود. در پژوهش ستایشی اظهاری و همکاران (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ محاسبه شد.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و از شاخص های آمار استنباطی شامل همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیونی با نرم افزار SPSS23 استفاده شد. بر این اساس، نخست آزمون معتبر کولموگروف-اسمیرنوف^۱ جهت تشخیص نرمال بودن متغیرهای پژوهش به اجرا در آمد و مشخص گردید کلیه متغیرها از یک توزیع نرمال تبعیت می کنند. لذا استفاده از آزمون پارامتری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیونی چند متغیره گام به گام مجاز تشخیص داده شد و از این آزمون ها جهت آزمون فرضیه ها استفاده شد.

یافته ها

جدول ۱: شاخص های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	مولفه ها	کمینه	بیشینه	میانگین نظری	میانگین نمونه	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	۱	۶	۳/۵۰	۴/۲۴	۱/۱۴	
خوش بینی	۱	۶	۳/۵۰	۴/۲۱	۱/۰۹	
سرمایه	امیدواری	۱	۶	۳/۵۰	۴/۲۸	۱/۲۲
روان شناختی	تاب آوری	۱	۶	۳/۵۰	۴/۳۲	۱/۱۶
	کل	۱	۶	۳/۵۰	۴/۲۶	۰/۹۹
تعلل ورزی تحصیلی		۱	۵	۳	۲/۶۷	۰/۵۵

جدول ۱، نشان می دهد که میانگین متغیر سرمایه روان شناختی و مولفه های آن یعنی خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری و تاب-آوری به ترتیب برابر ۴/۲۶، ۴/۲۴، ۴/۲۱، ۴/۲۸ و ۴/۳۲ است که از نقطه برش (میانگین نظری: ۳/۵۰) بزرگ تر است. از سویی، میانگین متغیر تعلل ورزی تحصیلی برابر ۲/۶۷ است که کوچک تر از نقطه برش (میانگین نظری: ۳) است.

جدول ۲، میزان همبستگی بین سرمایه روان شناختی و مولفه های آن (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری و تاب آوری) با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دهم را نشان می دهد.

جدول ۲: بررسی همبستگی بین سرمایه روان شناختی و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان

شاخص های آماری			متغیرها	
P	r	n	ملاک	پیش بین
۰/۰۰۰	- ۰/۷۳	۳۲۰		خودکارآمدی
۰/۰۰۰	- ۰/۷۷	۳۲۰		خوش بینی
۰/۰۰۰	- ۰/۷۶	۳۲۰	تعلل ورزی تحصیلی	امیدواری
۰/۰۰۰	- ۰/۶۹	۳۲۰		تاب آوری
۰/۰۰۰	- ۰/۷۸	۳۲۰		سرمایه روان شناختی

جدول ۲، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، فرضیه صفر (H_0) رد و فرضیه پژوهش (H_1) تایید می شود، چرا که سطح معناداری (P) از خطای پیش بینی شده ($\alpha=0/05$) کوچکتر است. بنابراین، می توان ادعا کرد بین سرمایه روان شناختی و مولفه های آن یعنی خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری و تاب آوری با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دهم رابطه منفی معنی داری وجود دارد.

جدول ۳، مقادیر تحلیل واریانس رگرسیونی و ضرایب همبستگی چندگانه بین متغیرهای پیش بین (مولفه های سرمایه روان شناختی) و متغیر ملاک (تعلل ورزی تحصیلی) را نشان می دهد.

جدول ۳: تحلیل واریانس رگرسیونی و ضرایب همبستگی چندگانه

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	P	r	r^2	r^2 تعدیل شده
رگرسیون	۱۳۵/۷۴	۴	۳۳/۹۴					
باقی مانده	۶۲/۴۹	۳۱۵	۰/۲۰	۱۷۱/۰۷	۰/۰۰۰	۰/۸۲۸	۰/۶۸۵	۰/۶۸۱
مجموع	۱۹۸/۲۳	۳۱۹	-					

جدول ۳، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، فرضیه صفر (H_0) رد و فرضیه پژوهش (H_1) تایید می شود، چرا که سطح معناداری (P) از خطای پیش بینی شده ($\alpha=0/05$) کوچکتر است. بنابراین، می توان ادعا کرد سهم هر یک از مولفه های سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری و تاب آوری) در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دهم متفاوت است. بر اساس ضریب تعیین محاسبه شده می توان اظهار داشت که ۶۸/۵ درصد از تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان توسط مولفه های سرمایه روان شناختی یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، خوش بینی و امیدواری قابل پیش بینی است.

جدول ۴، نشان می‌دهد سهم هر یک از مولفه‌های خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم چه میزان است.

جدول ۴: ضرایب متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیرهای پیش‌بین	B	Beta	t	P
خودکارآمدی	- ۰/۴۰	- ۰/۳۳	۳/۰۷۱	۰/۰۰۰
تاب‌آوری	- ۰/۶۱	- ۰/۵۰	۸/۵۹۱	۰/۰۰۰
خوش‌بینی	- ۰/۷۲	- ۰/۶۳	۷/۳۴۳	۰/۰۰۰
امیدواری	- ۰/۶۹	- ۰/۶۱	۵/۲۹۷	۰/۰۰۰

جدول ۴ نشان می‌دهد از بین مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی، خوش‌بینی با ضریب تاثیر ۰/۶۳، بیشترین سهم در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم را دارد. در مراتب بعدی به ترتیب امیدواری با ضریب تاثیر ۰/۶۱، تاب‌آوری با ضریب تاثیر ۰/۵۰ و خودکارآمدی با ضریب تاثیر ۰/۳۳ قرار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سرمایه روان‌شناختی آنان انجام شد. یافته‌ها نشان داد که رابطه منفی معنی‌داری بین سرمایه روان‌شناختی و مولفه‌های آن یعنی خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب‌آوری با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان وجود دارد. همچنین، مشخص شد که در بین مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی، خوش‌بینی بیشترین سهم را در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم دارد. در مراتب بعدی به ترتیب امیدواری، تاب‌آوری و خودکارآمدی قرار دارند. نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش‌های سیو و همکاران (۲۰۱۴)، کارور و همکاران (۲۰۱۰)، چانچو و چوی (۲۰۰۵)، بریست و همکاران (۲۰۰۲)، جوادی و همکاران، (۱۳۹۴)، بهادری خسرو شاهی و همکاران (۱۳۹۱) و کاظمی و همکاران (۱۳۸۹) همسو است. بر اساس یافته‌ها، برخوردار بودن از سرمایه روان‌شناختی، افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند. از همین رو، افزایش سرمایه روان‌شناختی در دانش‌آموزان می‌تواند موجب بالا رفتن انگیزه پیشرفت، رسیدن به موفقیت تحصیلی و تسهیل بهره‌وری جامعه شود. از سویی، دانش‌آموزان با سرمایه روان‌شناختی بالاتر، توانایی مقابله بالاتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی را دارند و فعالیت‌های پر مخاطره را نه به صورت تهدید بلکه به عنوان فرصت در نظر می‌گیرند. از طرفی، سرمایه روان‌شناختی بالا باعث افزایش ادراک کنترل تحصیلی و ایجاد اسنادهای مثبت از موفقیت در آنان می‌شود. هم‌چنین، به میزانی که دانش‌آموزان خوش‌بینی بیشتری داشته باشند عملکرد تحصیلی آنها نیز بهتر خواهد شد. خوش‌بینی پایین و کاهش باورهای فراشناختی مثبت، خود ناتوان‌سازی تحصیلی و عملکرد پایین را پیش‌بینی می‌کنند. در این میان، امیدواری به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم سرمایه روان‌شناختی می‌تواند بر روند آموزش و پرورش دانش‌آموزان تأثیر گذاشته و نقش مهمی در ارتقاء منابع شخصی دانش‌آموزان نظیر پیشرفت تحصیلی داشته باشد. از جهتی، دانش‌آموزان با داشتن سرمایه روان‌شناختی، از باورهای خودکارآمدی قوی‌تری نیز برخوردار هستند و به توانایی‌های خود برای رسیدن به اهداف تحصیلی و کسب تبحر و تسلط در تکالیف یادگیری اطمینان دارند و تلاش بیشتری برای موفقیت در تکالیف چالش‌انگیز صرف می‌کنند. افرادی که از خودکارآمدی بالاتری برخوردار هستند، اطمینان کامل دارند که می‌توانند کارهای خود را انجام دهند و در موقعیت‌های پر مخاطره دچار یاس و ناامیدی نمی‌شوند. مانند هر پژوهشی، مهم‌ترین محدودیت این پژوهش مربوط به روایی بیرونی آن است چرا که این

پژوهش تنها بر روی دانش آموزان دختر پایه دهم مقطع متوسطه دوم در شهرستان بابل انجام شده است و لذا تعمیم نتایج آن به جامعه های دیگر نیازمند انجام پژوهش در این زمینه است. محدودیت دیگر این پژوهش شیوه نمونه گیری بوده است. از آن جا که به سبب شیوع و همه گیری اپیدمی کووید-۱۹، شیوه نمونه گیری به صورت غیرتصادفی در دسترس بوده است، لذا در تعمیم نتایج به جامعه باید نهایت احتیاط به عمل آید. با توجه به تایید فرضیه ها و تایید تاثیر و نقش سرمایه روان شناختی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان، پیشنهاد می گردد در صورت مشاهده هرگونه کم کاری در وضعیت اخلاقی و آموزشی دانش آموز مانند کسب نمرات ضعیف، حاضر نکردن تکالیف، دعوا و کتک کاری، گوشه گیری و انزوا، مراتب از سوی معلمان، مدیریت مدرسه و والدین پیگیری و دلایل آن بدون وارد کردن هر گونه فشار و استرس به دانش آموز بررسی گردد. در صورت بروز رفتارهای پرخطرهای پرخطرگاه دانش آموز در مدرسه چه در ارتباط با دوستان و چه در ارتباط با معلمان و اولیای مدرسه، مراتب به خانواده گزارش و برای پیشگیری و درمان آن از نظر متخصصان روان شناسی و مشاوره استفاده گردد. انجام تکالیف درسی به طور روزانه و هفتگی از سوی والدین کنترل شود و در صورت مشاهده هر گونه تاخیر در انجام تکالیف یا کسب نمره های ضعیف دلایل آن بطور جدی از سوی خانواده، مدرسه و معلم بررسی شود. خانواده ها باید در هر دوره از رشد فرزندان خود از نظر ایجاد محیط مناسب با آن دوره برای فرزندان تلاش کنند تا فرزندان شان فرصت و زمینه های کافی برای رشد روانی و تشخیصی داشته باشد. خانواده ها به شدت از تماشای فیلم ها و انجام بازی هایی که به تقویت خشونت و پرخطرگری در فرزندان شان می گردد، جلوگیری نمایند و در انتخاب رسانه های اینچنینی نقش مشاور را برای فرزندان ایفاء نمایند. تمهیداتی اندیشیده شود که نوجوانان و جوانان به سهل ترین شیوه ها و با کمترین هزینه به مراکز ورزشی، تفریحی و فرهنگی در مناطق مختلف شهری و روستایی دسترسی داشته باشند. برنامه های آموزشی، بهداشتی و پرورشی مورد نیاز کودکان و نوجوانان دانش آموزان در قالب نرم افزارهای چند رسانه ای و شبیه ساز تهیه و در اختیار مدارس و خانواده ها قرار گیرد. همچنین، توصیه می شود پژوهش مشابهی در بین همه دانش آموزان (هر دو جنسیت) در همه مقاطع تحصیلی و در سراسر کشور و حتی در بین معلمان و مدیران آموزش و پرورش انجام شود.

منابع

- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت آباد، تورج و باباپور خیرالدین، جلیل. (۱۳۹۱). رابطه سرمایه روان شناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز. *مجله تخصصی پژوهش و سلامت*، ۲(۱)، ۱۴۵-۱۵۳.
- جوادی، فرشته؛ هاشمی رزینی، هادی و هاشمی رزینی، سعدالله. (۱۳۹۴). روابط تعلل ورزی تحصیلی با راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روان شناختی*، ۱(۶)، ۱۹۳-۲۰۷.
- جوکار، بهرام و دلاورپور، محمدآقا. (۱۳۸۶). رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی*، ۳(۳)، ۸۰-۶۱.
- ستایشی اظهاری؛ محمد، میرنساب، میر محمود و محبی، مینا. (۱۳۹۶). رابطه امیدواری و پیشرفت تحصیلی با نقش میانجی گری اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان. *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۱۰(۳۷)، ۱۲۵-۱۴۲.
- کازلمی، مصطفی؛ فیاضی، مرجان و کاوه، منیژه. (۱۳۸۹). بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. *پژوهش نامه مدیریت تحول*، ۲(۴)، ۴۲-۶۳.

گلستانی بخت، طاهره و شکری، مهناز. (۱۳۹۲). رابطه تعلل ورزی (اهمال کاری) تحصیلی با باورهای فراشناختی. دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، ۲(۳)، ۸۸-۱۰۰.

یعقوبی، ابوالقاسم؛ قلائی، بهروز؛ رشید، خسرو و کرد نوقایی، رسول. (۱۳۹۴). عوامل مرتبط با تعلل ورزی تحصیلی. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۱(۳۷)، ۱۶۱-۱۸۵.

- Brissette, I., Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Capan, E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 1-11.
- Chun Chu, A. H. & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Dietz, F., Hofer, M. & Fries, S. (2007). Individual Values, Learning Routines, and Academic Procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, (77), 893-906.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34.
- Luthans, F. & Avolio B. J. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Pers Psychology*, 6, 138-146.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. & Norman, S. M. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and job satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Robbins S., Millet, B., Caccioppe, R. & Waters-Marsh, T. (2008). *Organisational behavior*. 2ndEdn. Australia: Prentice Hall.
- Siu, O. L., Bakker, A. B. & Jiang, X. (2014). Psychological capital among university students: Relationship with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Study*, 15, 979-994.
- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Wong, I. Y. F., Huan, V. S. & Chong, W. H. (2008). Correlates of academic procrastination and students' grade goals. *Current Psychology*, 27(2), 135-144.
- Uzun Ozer, B., Demir, A. & Ferrari, J. R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Yong, F. L. (2010). A study on the assertiveness and academic procrastination of English and Communication students at a private university. *American Journal of Scientific Research*, 9, 62-71.