

نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی اهمال کاری دانشجویان

چنگیز رستمی^۱، اکرم جهانگیر لو^۲، احمد سهرابی^۳، حمزه احمدیان^۴

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، شبکه بهداشت و درمان شهرستان کامیاران، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران.

(مؤلف مسئول): rostamy_ch59@yahoo.com، تماس: ۰۹۱۸۱۷۰۸۵۲۰.

۲- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، ساوه، ایران.

۳- گروه روان شناسی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

۴- گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: اهمال کاری معادل سهل انگاری و به تعویق انداختن می باشد. یا به زبانی ساده تر می توانیم بگوییم که اهمال کاری به معنی کار امروز را به فردا انداختن است. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی با اهمال کاری دانشجویان بود.

روش بررسی: پژوهش حاضر مقطعی و از نوع توصیفی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۴-۹۳ تشکیل دادند. حجم نمونه این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی بود، که نمونه های مورد نظر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای و فرمول تعیین حجم نمونه مورگان انتخاب شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد بین انعطاف پذیری شناختی و اهمال کاری ($R=-0/228$) همبستگی منفی وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/05$) معنی دار است، همچنین بین ذهن آگاهی و اهمال کاری ($R=-0/387$) همبستگی منفی وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/01$) معنی دار است.

نتیجه گیری: توجه به نقش اهمال کاری در عملکرد تحصیلی و سلامت روانی- اجتماعی دانشجویان و رابطه ذهن آگاهی با این متغیر، به نظر می رسد با آموزش ذهن آگاهی به دانشجویان می توان به بهبود اهمال کاری آنان کمک نموده و اقدامات مؤثر روان شناختی مناسبی انجام داد.

واژه های کلیدی: انعطاف پذیری شناختی، ذهن آگاهی، اهمال کاری.

اهمال کاری بدلیل ایجاد عدم آمادگی برای امتحانات فرد را با اضطراب و استرس روبرو کرده و ممکن است فرد به شیوه‌های غلط برای رفع فشار ناشی از حجم مطالب در روزهای پایانی روی آورد. این مساله در حالت شدید آن موجب عدم اتمام تحصیلات، ترک تحصیل و یا حتی عدم بهره‌وری فردی و سازمانی می‌گردد (۶). اهمال کاری بویژه در بلند مدت سلامت جسمانی و روانی فرد را تهدید می‌کند و صدمات اقتصادی و اجتماعی را به همراه دارد (۷). یکی از متغیرهایی که بر اساس تحقیقات قبلی ارتباط نظری با متغیر اهمال کاری دارد، انعطاف پذیری شناختی^۴ است. انعطاف پذیری فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها، و سایر مسایل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. توانایی تغییر آماه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرکهای در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (۸). بعضی پژوهشگران انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند (۹). (مورای^۵ ۲۰۰۸) انعطاف‌پذیری فرایندی است که طی آن توانایی فرد در برابر چالش‌های عاطفی، اجتماعی و جسمی افزایش می‌یابد. جبران آسیب‌ها به فرد قدرت بیشتری برای رویارویی با ناملازمات زندگی را می‌دهد (۱۰). انعطاف‌پذیری شناختی توانایی افراد در تعدیل روند شناخت برای روبرو شدن با موقعیت‌های جدید و غیر قابل پیش‌بینی می‌باشد (۱۱). وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیر فعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولاً به خطا می‌رود و کارها را با تعلل انجام می‌دهد پس با انعطاف پذیری

اهمال کاری^۱ به معنی مشکل داشتن در زمینه شروع یا تمام کردن کارهاست یا به زبانی ساده‌تر می‌توانیم بگوییم که اهمال کاری به معنی کار امروز را به فردا انداختن است. فرد اهمال‌کار دائماً شروع کار را به آینده محول می‌کند ولی این آینده معلوم نیست کی می‌آید. در واقع اهمال کاری غاصب زمان است و باعث می‌شود فرد عمدتاً انجام کارها را به تأخیر بیندازد و زمان را از دست بدهد (۱).

اهمال کاری به معنی «مسامحه کردن، طفره رفتن و تعلل ورزیدن» مشتق شده است که معنی تحت الفظی - آن «به تعویق انداختن کارها» یا به «به تأخیر انداختن کارها به روز دیگر» است (۲).

اهمال کاری اگرچه بخشی از رفتار تمامی انسان‌ها است ولی یک صفت نامطلوب و منفی تلقی می‌شود. این رفتار زمانی که شدت می‌یابد و بصورت عادت در می‌آید می‌تواند مساله ساز باشد. اهمال کاری جلوه‌های گوناگونی دارد اما متداولترین نوع آن اهمال کاری تحصیلی^۲ است (۳). فراری^۳ (۱۹۹۱) معتقد است اهمال - کاری تحصیلی تمایل غیر منطقی در شروع یا اتمام یک تکلیف تحصیلی است (۴). اهمال کاری تحصیلی بر میزان یادگیری و بر موفقیت فعلی و آتی فراگیران تأثیر منفی می‌گذارد. تأخیر در شروع و اتمام تکالیف باعث خواهد شد تا یادگیری در فرصت‌های مناسب از دست برود و فرد مطالعه و انجام تکالیف را به زمان نامناسب و همواره با محدودیت زمانی پی‌گیری کند که این مساله در فرآیند یادگیری اختلال بوجود می‌آورد و موجب کاهش دقت، افزایش استرس و ارتکاب اشتباهات فراوان در انجام تکالیف و فرایند یادگیری می‌گردد (۵).

4 . Cognitive flexibility
5 . Murray

1 . procrastination
2 . Academic procrastination
3 . Ferrari

شناختی می‌توان تغییرات اساسی در ارائه مجدد فکری را رخ داد و همین زمینه ارتباط بین انعطاف پذیری شناختی و اهمال‌کاری را تبیین می‌کند (۱۲).

یکی از فرآیندهایی که برای بهبود بخشیدن به زندگی افراد جهت دست یافتن دست یافتن به آرامش، و اخذ نتایج بهتری از عمر خود؛ روش ذهن آگاهی و حضور ذهن است، که مدت‌هاست برای کاستن ویا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روان شناختی (استرس، اضطراب، افسردگی، مشکلات رفتاری، تعارضات بین فردی، بی‌میلی) به کار می‌رود (۱۳). ذهن آگاهی^۶ یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، ذهن آگاهی یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (۱۴). ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌های خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (۱۵).

اساس ذهن آگاهی از تمرین‌های مراقبه بودیسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش می‌دهد. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگر چه در انجام آن روشها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (۱۶). ذهن آگاهی در آیین بودا تحت عنوان توجه محض یا ثبت غیر استدلالی رویدادها بدون واکنش یا ارزیابی ذهنی تعریف شده است (۱۷). ذهن آگاهی را نوعی آگاهی بدون قضاوت در مورد تجربه شخصی است. که این آگاهی لحظه به لحظه آشکار می‌شود (۱۸).

ذهن آگاهی، استرس‌ها و نگرانی‌ها را از شخص دور می‌کند و به آسانی تحت تأثیر عوامل و شرایط محیطی قرار نمی‌گیرد و با استفاده از استعدادها و

خلاقیت‌های خود به ابراز وجود و مقابله با شرایط نامطلوب می‌پردازد. لذا فرد دارای این خصیصه خود را با دوست داشتنی و ارزشمند تلقی کرده و در انجام کارها تعللی به خرج نمی‌دهد به همین خاطر ذهن-آگاهی با سلامت روان و کاهش اهمال‌کاری رابطه مثبت معنادار دارد (۱۹). بنابراین با توجه به تأثیر رفتار اهمال‌کاری بر جنبه‌های شخصیتی، تحصیلی، و اجتماعی فرد در و نقش آن در سلامت روان دانشجویان این پژوهش به بررسی رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی با اهمال‌کاری دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج پرداخته است.

فوجیا^۷ و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که اهمال‌کاری دانشگاهی یک عامل ناتوان کننده است که ارتباط زیادی با دستاوردهای اندک دانشگاهی، اضطراب و عزت نفس اندک دارد دانسته‌اند (۲۰).

در داخل کشور نیز تحقیقاتی پیرامون اهمال‌کاری صورت گرفته است. رحیمی و احمدیان (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، بر کاهش اهمال‌کاری ۳۰ نفر از پرستاران شهرستان مریوان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش اهمال‌کاری پرستاران موثر است (۲۱).

پژوهش سواری (۱۳۹۱) که به بررسی میزان رواج اهمال‌کاری تحصیلی بر روی ۲۰۷ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز پرداختند به این نتیجه رسید که بین میزان شیوع متغیر اهمال‌کاری در بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود ندارد. در این پژوهش نقش انعطاف‌پذیری شناختی و

6. Mindfulness

7. Fuchia

ذهن آگاهی در پیش بینی اهمال کاری دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت (۲۲).

روش پژوهش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی-مقطعی است که به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد سنندج به تعداد ۲۵۰۰ نفر تشکیل دادند. که در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه این پژوهش ۱۲۰ نفر دانشجو تعیین شد که نمونه مورد نظر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای و فرمول تعیین حجم نمونه مورگان که واحد نمونه‌گیری در آن دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی بود انتخاب گردیدند. به منظور تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل واریانس، آزمون تی، ضریب رگرسیون و تحلیل رگرسیون همزمان با استفاده از نرم افزار Spss21 استفاده شد.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (CFI)^۹: مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و روین (۱۹۹۵) ساخته شده است، و برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری شناختی با استفاده از سه مؤلفه ارتباط، انعطاف و خشکی نگرشها و عادات شخصی می‌باشد. این مقیاس دارای ۱۲ سؤال می‌باشد که سازه انعطاف‌پذیری را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) را می‌سنجد. روایی این مقیاس توسط مارتین و روین با آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه نموده است. این مقیاس آگاهی شخص در مورد این را ارزیابی می‌کند که (الف) در هر شرایطی گزینه‌ها و شرایط جایگزینی وجود دارد و (ب) تمایل به انعطاف-پذیری و سازگاری با شرایط وجود دارد و (ج) در

انعطاف‌پذیری خودکارآمدی وجود دارد. اعتبار این مقیاس ۰/۸۳ می‌باشد. در این پژوهش مجدداً همسانی درونی این پرسشنامه برای نمونه مورد پژوهش بررسی و میزان آن از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد (a=۰/۷۴۳) در این پژوهش نمره کل پرسشنامه وارد تجزیه و تحلیل داده‌ها شد (۲۳).

۲: پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ)^۹: این پرسشنامه-ی خودسنجی ۳۹ آیتمی توسط بائر و همکارانش از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی فریرگ، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه، مقیاس ذهن آگاهی کنجوقی، مقیاس تجدید نظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی، و پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی سوتامپتون، با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. نمره‌گذاری بصورت لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هر چه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ برای غیر واکنشی بودن، ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با هوشیاری ۰/۸۷، و غیر قضاوتی بودن ۰/۸۷ محاسبه شده است. بائر و همکارانش در سال ۲۰۰۶ برای بررسی اعتبار سازه و همزمان پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی را با سازه‌هایی نظیر هوش هیجانی، گشودگی، برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، نشانه‌های روان‌شناختی، سرکوب فکر، اشکال در تنظیم هیجان، الکسی‌تایمی، اجتناب تجربی سنجیدند. نتایج بررسی آنها نشان داد همبستگی مثبت بین ذهن آگاهی، گشودگی و هوش هیجانی و همبستگی منفی بین ذهن آگاهی الکسی‌تایمی، تجزیه، نشانه‌های روان‌شناختی، روان‌رنجورخویی، و سرکوب

9 . Facet Mindfulness Questionnaire

8 . Cognitive flexibility Inventory

این آزمون ۶۴/۰ گزارش شده است که در سطح $P < ۰,۰۰۱$ معنی دار است (۲۶). در پژوهش شهینی ییلاق و همکاران (۱۳۸۵) نیز برای تعیین روایی مقیاس تاکمن از همبستگی این آزمون با مقیاس تعلل شوارزرز، شمیتز و دیهل (۲۰۰۰) استفاده شد که روایی برای نمونه ۵۶٪، برای دخترها ۶۲٪ و برای پسرها ۴۸٪ می باشد که همگی در سطح $P < ۰,۰۰۱$ معنی دار هستند (۲۷).

یافته‌ها

از ۱۲۰ پرسشنامه تکمیل شده توسط دانشجویان، ۵۰ درصد دختران و ۵۰ درصد را پسران تشکیل می دادند. میانگین سنی دانشجویان در دامنه سنی ۲۱-۱۹ (۳۸ نفر، ۳۱/۷ درصد)، ۲۴-۲۲ (۵۰ نفر، ۴۱/۷ درصد)، ۲۷-۲۵ (۱۸ نفر، ۱۵ درصد)، ۳۱-۲۸ (۹ نفر، ۷/۵ درصد)، ۳۴-۳۲ (۵ نفر، ۴/۲ درصد) بود. از نظر جنسیت ۶۰ نفر دانشجوی پسر و ۶۰ نفر دانشجوی دختر هر کدام (۵۰ درصد) حضور داشتند، از نظر وضعیت تاهل آزمودنی‌ها: مجرد (۱۰۴ نفر، ۸۶/۷ درصد) و متاهل (۱۶ نفر، ۱۳/۳ درصد) بودند. میانگین سنی آزمودنیها $۲۳/۳۴ \pm ۱/۸۹$ سال بود. دامنه سنی ۲۲-۲۴ سال بیشترین (۴۱,۷٪) و دامنه سنی ۳۲-۳۴ سال دارای کمترین (۴,۲٪) درصد فراوانی در نمونه مورد مطالعه بود.

میانگین و انحراف استاندارد انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی با اهمال کاری به تفکیک جنسیت در دانشجویان در جدول (۱) نشان داده شده است.

میانگین و انحراف استاندارد انعطاف پذیری شناختی به ترتیب در زنان (۸۹/۹۰، ۱/۴۶) در مردان (۱/۹۳، ۶۰/۰۱) می باشد. میانگین و انحراف استاندارد ذهن آگاهی در زنان (۵/۳۷، ۹۵/۶۸) و در مردان (۵/۳۸، ۳۴/۴۰) می باشد. میانگین و انحراف استاندارد

فکر وجود دارد. همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین ($R = ۰/۵۷$) مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن ($R = ۰/۸۴$) مربوط به عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $a = ۰/۵۵$) مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $a = ۰/۸۳$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (۲۴).

۳. پرسشنامه اهمال کاری: تاکمن (۱۹۹۱) این پرسشنامه را جهت سنجش اهمال کاری دانشجویان ساخت و هنجاریابی نمود. این مقیاس یک پرسشنامه خودگزارشی مداد- کاغذی است که ۱۶ ماده‌ای است که بر مبنای طیف ۴ درجه‌ای لیکرت از (مطلقاً چنین نیستم، این تمایل در من وجود ندارد، این تمایل در من وجود دارد و مطلقاً چنین هستم طراحی شده است. این گزینه‌ها به ترتیب بر اساس مقادیر ۱، ۲، ۳، و ۴ نمره گذاری می شوند. ۱۲ ماده در این مقیاس به صورت مستقیم و ۴ ماده دیگر این مقیاس (۱۲، ۷، ۱۶، ۱۴) به صورت وارونه نمره گذاری می شود. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده سهل انگاری بالا است و همچنین حداقل و حداکثر نمره آن ۱۶ و ۶۴ است. تاکمن پایایی این پرسشنامه را ۸۶٪ گزارش کرده است (۲۵). مقدس بیات (۱۳۸۲) پایایی آن را در دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن ۷۵٪ به دست آورد (۲۶). شهینی ییلاق و همکاران (۱۳۸۵)، در پژوهشی که بر روی دانش آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز صورت داده بودند، برای سنجش پایایی پرسشنامه تاکمن از روشهای آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کردند و عدد ۷۴٪ را به دست آوردند (۱۳). در پژوهشی که مقدس بیات (۱۳۸۲) بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه لوئیزیانا صورت گرفت، روایی

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین ذهن آگاهی و اهمالکاری ($R=-0/387$) همبستگی منفی وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/01$) معنی‌دار است بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم رابطه بین ذهن آگاهی و اهمال کاری رد می‌شود و با توجه به این که همبستگی مثبت است می‌توان نتیجه گرفت با افزایش ذهن آگاهی میزان اهمال کاری هم کاهش می‌یابد.

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در تحلیل رگرسیون دو متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی در رابطه با اهمال کاری وارد معادله رگرسیون شده‌اند. به ترتیب انعطاف‌پذیری شناختی با ضریب استاندارد بتا ($-0/043$) و ذهن آگاهی ($-0/292$) (رابطه معناداری با اهمال کاری داشته‌اند ($p=0/005$). این ضریب استاندارد بتا بدین معنی است که به ازای یک واحد تغییر در انعطاف‌پذیری شناختی، ذهن آگاهی ($-0/43$) واحد برای انعطاف‌پذیری شناختی، ($-0/292$) واحد تغییر برای ذهن آگاهی ($0/208$) واحد تغییر برای خود انتقادی در رابطه با اهمال کاری به وقوع می‌پیوندد. همچنین داده‌های یکی از آزمودنی‌ها به دلیل انحرافی بودن نمره‌های اهمال کاری (داشتن فاصله کوک بالا، هشت صدم) از تحلیل رگرسیون کنار گذاشته شد.

نتایج تحلیل رگرسیون این را نشان داد که در بین متغیرهای به کار برده ذهن آگاهی و خود انتقادی می‌توانند در اهمال کاری دانشجویان نقش داشته باشند و سایر متغیرها از قدرت تبیین اهمال کاری برخوردار نبودند در بین متغیرها، متغیر ذهن آگاهی به اهمال کاری در دانشجویان ($\beta=0/292$) از بیشترین قدرت تبیین نسبت به سایر متغیرها برخوردار بوده است.

با توجه به مندرجات جدول ۴ مشخص است که متغیر ذهن آگاهی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای متغیر اهمال کاری می‌باشد و بر این اساس می‌توان نتیجه

اهمال کاری در زنان ($6/37, 59/25$) و در مردان ($6/37, 68/45$) می‌باشد.

باتوجه به نتایج جدول ۱ بیشترین میانگین هم در زنان و هم در مردان مربوط به انعطاف‌پذیری شناختی ($93/01, 89/90$) می‌باشد.

جهت سنجش رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی با اهمال کاری در بین دانشجویان از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد. همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تحلیل واریانس، اعتبار تحلیل رگرسیون را در رابطه با اهمال کاری مورد تأیید ($F=8/629$ و $p=0/000$) قرار می‌دهد.

جهت سنجش رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و اهمالکاری در بین دانشجویان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همانطور که نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد بین انعطاف‌پذیری شناختی و اهمالکاری ($R=-0/228$) همبستگی منفی وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/05$) معنی‌دار است بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و اهمالکاری رد می‌شود و با توجه به اینکه همبستگی مثبت است می‌توان نتیجه گرفت با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی میزان اهمال کاری کاهش می‌یابد. جهت سنجش رابطه بین خود انتقادی و اهمالکاری در بین دانشجویان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همانطور که نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد بین خود انتقادی و اهمالکاری ($R=0/299$) همبستگی مثبت وجود دارد که در سطح ($P \leq 0/01$) معنی‌دار است بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم رابطه بین خود انتقادی و اهمالکاری رد می‌شود و با توجه به اینکه همبستگی مثبت است می‌توان نتیجه گرفت با کاهش خود انتقادی میزان اهمال کاری هم کاهش می‌یابد. همچنین جهت سنجش رابطه بین ذهن آگاهی و اهمالکاری در بین دانشجویان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همانطور که

به جدول ۴ رگرسیون و بتا در فرضیه اصلی پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که متغیر خود انتقادی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی برای متغیر اهمال کاری باشد. یعنی با کاهش خود انتقادی اهمال کاری هم کاهش می‌یابد. $(p=0/034)$. همچنین با توجه به جدول ۴ رگرسیون و بتا در فرضیه اصلی پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که متغیر ذهن آگاهی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی بر ای متغیراهمال کاری باشد. یعنی با افزایش ذهن آگاهی اهمال کاری هم کاهش می‌یابد. $(p=0/002)$.

گرفت که با افزایش ذهن آگاهی می‌توان اهمال‌کاری را کاهش داد $(p=0/002)$.

همچنین با توجه به مندرجات جدول ۴ مشخص است که متغیر خود انتقادی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای متغیر اهمال کاری می‌باشد و بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که با کاهش خود انتقادی می‌توان اهمال کاری را کاهش داد $(p=0/034)$.

همچنین با توجه به نتایج جدول ۴ رگرسیون و بتا در فرضیه اصلی پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که متغیر انعطاف‌پذیری شناختی نمی‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی برای اهمال کاری باشد. $(p=0/635)$. همچنین با توجه

جدول ۱: میانگین متغیرها در افراد مورد مطالعه به تفکیک جنسیت

متغیرها	جنسیت	میانگین	انحراف معیار
انعطاف پذیری شناختی	زن	۸۹/۹۰	۱/۴۶
	مرد	۹۳/۰۱	۱/۶۰
ذهن آگاهی	زن	۳۷/۶۸	۵/۹۵
	مرد	۳۸/۴۰	۵/۳۴
اهمال کاری	زن	۳۷/۲۵	۶/۵۹
	مرد	۳۷/۴۵	۶/۶۸

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	Sig
رگرسیون	۹۴۹/۰۱۱	۳	۳۱۶/۳۳۷	۸/۶۲۹	۰/۰۰۰
باقی مانده	۴۲۵۲/۲۸۹	۱۱۶	۳۶/۶۵۸		
کل	۵۲۰۱/۳۰۰	۱۱۹			
$R^2 = 0/182$ تصحیح شده $R = 0/427$ همبستگی چندگانه $= 0/061$					

جدول ۳: ضریب همبستگی پیرسون بین انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی با اهمال کاری

شاخص‌ها	فراوانی	مقدار همبستگی	سطح معنی داری
انعطاف پذیری شناختی و اهمال کاری	۱۲۰	$-0/228^{**}$	۰/۰۱۲
ذهن آگاهی و اهمال‌کاری	۱۲۰	$-0/387^*$	۰/۰۰۰

$p\text{-value}^{**} < 0/05$, $p\text{-value}^* < 0/01$

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون خطی

متغیرها	SS	Df	MS	F	Sig
ذهن آگاهی	۰/۳۳۹	۰/۱۰۷	۰/۲۹۲	۳/۱۶۹	۰/۰۰۲
انعطاف پذیری شناختی	۰/۰۱۸	۰/۰۴۴	۰/۰۴۳	۰/۴۴۷	۰/۶۳۵

بحث و نتیجه گیری

نتایج رگرسیون همزمان حاکی از تأثیر معنادار رابطه ذهن آگاهی با اهمال کاری دانشجویان بود. اما نتایج نشان داد که انعطاف پذیری شناختی تأثیری در اهمال کاری نداشته است. این یافته، همسو با نتایج پژوهش سواری (۱۳۹۱) که به بررسی میزان رواج اهمال کاری تحصیلی بر روی ۲۰۷ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور اهواز پرداختند به این نتیجه رسید که بین میزان شیوع متغیر اهمال کاری در بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ آماری تفاوت معناداری وجود ندارد (۲۲)، رحیمی و احمدیان (۱۳۹۳) بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، بر کاهش اهمال کاری بر روی ۳۰ نفر پرستاران شهرستان مریوان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش اهمال کاری پرستاران موثر است (۲۱). نتایج مطالعه فوجیا در ژاپن (۲۰۱۰) بررسی اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان بیانگر نقش برجسته ذهن آگاهی بر اهمال کاری بود (۲۰)، همچنین، نتایج پژوهش هایکوک، مک کارتی و اسکی نیز که به (۱۹۹۸) بررسی شیوع اهمال کاری در دانشجویان پرداختند از یافته‌های پژوهش حاضر حمایت می‌کنند همسو می‌باشد (۲۸). در تبیین این نتایج می‌توان گفت که اصرار و پافشاری روی یک طرح بیهوده و عدم توانایی در تغییر پاسخ نادرست و بازگشت به طبقه‌بندی جدید است. در واقع ذهن آگاهی به عنوان قابلیت مثبت مطرح می‌شود که به فرد این اجازه را می‌دهد تا به جایگزین‌ها فکر کند و

خود را با شرایط جدید محیط پیرامون سازگار کند رابینسون و همکاران (۲۰۰۹)، بر این باورند که تطابق با شرایط جدید برای همه افراد با سختی همراه است، اما افراد با ذهن آگاهی بالا ناراحتی‌های بیشتری تجربه می‌کنند (۲۹). آنها احتمالاً در نتیجه‌ی ذهن آگاهی کمتر دچار اضطراب شده و در آغاز و پیگیری انجام تکالیف بیشتر تعلل می‌ورزند. بنابراین دانشجویان مبتلا به اهمال کاری به دلیل تجربه شکست‌های پی در پی در کارها، به توانایی‌های خود در رویارویی با مشکلات زندگی ایمان ندارند. به طوری که ممکن است دچار استیصال اکتسابی گردند، احتمالاً این تصور در آنها ایجاد شده است که هرگز قادر به تغییر نیستند و نمی‌توانند شرایط خود را بهبود ببخشند. این عوامل باعث می‌شود، تجارب جدید چندان برای آنها جذاب نباشد و احساس راحتی بیشتری با تجارب قدیمی خود کنند. در نتیجه آنها در آغاز و پیگیری انجام کارهای جدید تعلل می‌ورزند. از طرفی نتایج مطالعه گیلبرت و پروکتر، و گیلبرت و مایلز، نشان داد خود انتقادی و اهمال کاری با یکدیگر رابطه دارند (۳۱-۳۰). گیلبرت و تانجی (۱۹۹۵)، گیلبرت و مایلز (۲۰۰۰)، معتقدند که تجربه انتقاد، درک مرتبه اجتماعی و سبک‌های سرزنش، نقش مهمی در اهمال کاری و اضطراب اجتماعی ایفا می‌کنند. بنابراین، افرادی که سطوح بالاتر ذهن آگاهی را تجربه می‌کنند، تفکرات خودآیند منفی کمتری نشان می‌دهند و معتقدند که قادرند خود را از چنین تفکراتی رها نمایند، (۳۳-۳۲) در این راستا، نتایج پژوهش، فریون، اوانس، ماراج، دوزیس و پاتریج

۵- محدودیت اثر سوگیری پاسخ دهنده‌ی آزمون را نمی‌توان کنترل نمود، چرا که ممکن است آزمودنی در حالت روحی روانی مناسبی نباشد.

پشهادات پژوهشی

۱- با توجه به نتایج پژوهش حاضر و سایر پژوهش‌های مشابه ضروری می‌نماید متغیرهای دیگر در ارتباط با اهمال کاری مورد بررسی قرار بگیرند از جمله مسئولیت پذیری، افسردگی، اضطراب و غیره.

۲- بیشتر پژوهش‌های مرتبط با اهمال کاری بر روی دانشجویان انجام گرفته‌اند و تحقیقات محدودی بر روی جامعه دانش‌آموزان صورت گرفته است بنابراین پیشنهاد می‌گردد اقشار دیگر جامعه بویژه دانش‌آموزان نیز مورد پژوهش بیشتر قرار گیرند.

۳- پژوهش حاضر از نوع همبستگی- رابطه‌ای بود، بنابراین پیشنهاد می‌گردد در کنار پژوهش‌های همبستگی رابطه‌ای، طرح‌های پژوهشی آزمایش و مداخله‌ای نیز انجام گیرند.

۴- تحقیقات بیشتر در زمینه اهمال کاری ممکن است راه‌های جدیدتری را برای ارتقاء سلامت روحی و روانی در زندگی افراد باز کند.

۵- پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی سایر حوزه‌های اجتماعی مانند: نظام آموزش و پرورش و همچنین آموزش عالی، مشاوران تحصیلی محترم آموزشگاه‌ها و دانشگاه‌ها برای مشاوره به دانش‌آموزان عزیز و از نتایج این پایان نامه استفاده نمایند.

نتیجه‌گیری

با توجه به نقش اهمال کاری در عملکرد تحصیلی و سلامت روانی- اجتماعی دانشجویان و رابطه ذهن آگاهی با این متغیر، به نظر می‌رسد با آموزش ذهن آگاهی به دانشجویان می‌توان به بهبود اهمال کاری

(۲۰۰۶) نشان داد، استفاده از ذهن آگاهی می‌تواند شیوه‌ی فراشناختی پردازش را به کارگیرد و انعطاف- پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش دهد (۳۳-۳۱). با توجه به یافته‌های پژوهش تونی‌آتو (۲۰۰۴)، می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که هر چقدر اهمال کاری در فرد بیشتر باشد ذهن آگاهی وی کمتر و خود انتقادی وی بیشتر خواهد بود. و بالعکس هر چقدر اهمال کاری در فرد کمتر باشد ذهن آگاهی بیشتر خواهد بود. و احتمالاً این تبیین را مطرح می‌نماید که رابطه منفی بین اهمال کاری و ذهن آگاهی نشان می‌دهد که هر چه میزان اهمال کاری در دانشجویان بیشتر باشد انتظار می‌رود که میزان ذهن آگاهی آنان پایین تر باشد و بالعکس هر چه میزان اهمال کاری در آنان پایین تر باشد، میزان ذهن آگاهی بیشتر باشد (۳۴).

به عنوان محدودیت تحقیق می‌توان گفت:

۱- از آنجا که پژوهش حاضر در میان دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه آزاد واحد سنندج صورت گرفته به دلیل نقش احتمالی عوامل زمینه‌ای، در خصوص تعمیم نتایج بایستی با احتیاط عمل شود.

۲- ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش محدود به پرسشنامه بود و از سایر شیوه‌ها مانند مصاحبه و مشاهده استفاده نشده است.

۳- هر چند در جهت کنترل شرایط تا حد مقدور اقدام- های لازم صورت گرفته است، اما در مورد آزمودنیهای انسانی و درمانهای روانشناختی، کنترل همواره امری دشوار بوده است. بنابراین یکی از محدودیتهای کار می‌تواند کنترل نشدن تمامی متغیرهای مزاحم باشد.

۴- محدودیت دیگر، گروهی به عنوان گروه گواه متشکل از دانش‌آموزان عادی انتخاب نشده است که نتایج گروه‌ها با هم مقایسه شود.

آنان کمک نموده و اقدامات مؤثر روانشناختی مناسبی

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از دانشجویان مشارکت کننده در این

انجام داد.

پژوهش کمال تقدیر و تشکر دارند.

References:

- 1- Zayryan S. Study to reduce procrastination, time management training teaching staff. Career Advice Master's thesis, Faculty of Education and Psychology, Allameh Tabatabai University. 2008
- 2- Desimon LA. Patterns of academic procrastination. *Josotl Indian Edu J* 2008; 30:120-134.
- 3- Moon SM, Illingworth AJ. Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personal Ind Dif* 2005;38(2):297-309.
- 4- Ferrari JR. Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychol Rep* 1991;68(2):455-8.
- 5- Saddler CD, Sacks LA. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychol Rep* 1993; 2006; 100:134-145.
- 6- Farjad MA. Psychology of procrastination and overcome Delay greedily. Tehran: roshd. 1997.
- 7- Steel P. Correlations of procrastination with the big five personality traits. Unpublished raw data. 2002.
- 8- Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cog Therap Res.* 2010;34(3):241-53.
- 9- Zong J-G, Cao X-Y, Cao Y, Shi Y-F, Wang Y-N, Yan C, et al. Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health Qual life Outcom.* 2010;8(1):1.
- 10- Daneshfar H. life skills training and evaluation, Fatemi Publications.2008, 125.
- 11- Canas J, Quesada J, Antolí A, Fajardo I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics.* 2003;46(5):482-501.
- 12- Sternberg RJ, Frensch PA. On being an expert: A cost-benefit analysis. *The psychology of expertise: Springer; 1992. p. 191-203.*
- 13- Shneiyalagh M, mehrabi zadeh honarmand M, hagheghi j, salanti A. Prevalence of procrastination and time management training and behavior management to reduce its impact among adolescents in Ahwaz. Psychology PhD thesis. University of Chamran martyr. 2007.
- 14- Segal Z, Williams J. JMG; Teasdale JD Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York, Guilford. 2002.
- 15- Kabat-Zinn J, Hanh TN. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Delta; 2009.
- 16- Barlow DH. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic: Guilford press; 2004.
- 17- Cardaciotto L. Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance: Drexel University; 2005.

- 18- Robins CJ. Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cog Behav Prac* 2003;9(1):50-7.
- 19- Brown A. Learning to learn: on training students to learn From text. *Edu Res.*2007; 10: 14-24 .
- 20- Fuchia LA. Correlaties of academic procrastination and students grade. *Current Psychol* 2010; 27 (2): 135 – 144.
- 21- Rahimi L, Ahmadean H, Moslemi B, Ghaderi N. The efficacy of mindfulness based stress reduction on the procrastination reduction Nurses city of Marivan. *Zanko J Med Sci* 2014;15:29-39.
- 22- Sevary K. The study of the prevalence of academic procrastination in students (daughter's son) PNU Ahvaz. *J Soc Cog* 2013; 2: 68-62.
- 23- Martin MM, Rubin RB. A new measure of cognitive flexibility. *Psychol Rep* 1995;76(2):623-6.
- 24- Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment.* 2004;11(3):191-206.
- 25- Tuckman BW. The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Edu Psychol Measu* 1991;51(2):473-80.
- 26- moghads Bayat MR. Standardization Test Takman procrastination for students. Master Thesis Psychology, Islamic Azad University Rudhen. 2004.
- 27- Schwarzer R, Schmitz G, Diehl M. Compensatory health belifes. *Scale Development and Psychometric Properties.*2000.
- 28- Haycock LA, McCarthy P, Skay CL. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *J Counsel Devel* 1998;76(3):317.
- 29- Robinson LE, Goodway JD. Instructional climates in preschool children who are at-risk. Part I: Object-control skill development. *Res Quarterl Exe Sport* 2009;80(3):533-42.
- 30- Gilbert P, Procter S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinl Psychol Psychoth* 2006;13(6):353-79.
- 31- Gilbert P, Miles JN. Sensitivity to Social Put-Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personal Ind Dif* 2000;29(4):757-74.
- 32- Tangney JP. Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behav Sci* 1995;38(8):1132.
- 33- Frewen PA, Evans EM, Maraj N, Dozois DJ, Partridge K. Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cog Therap Res* 2008;32(6):758-74.
- 34- Toneatto T. Study a Meta cognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied. *Cog Behav Prac* 2004; 9:72–78.

Original paper

The role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting student Procrastination

Rostami CH¹, Jahangirloo A², Sohrabi A³, Ahmadian H⁴

1- MSc in Psychology, Health Care System city of Kamyaran, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran; E-mail; rostamy_ch59@yahoo.com

2- M.A in Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

3- Department of psychology at Kurdistan University.

4- Department of Phycology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Abstract

Background and Aim: Procrastination is the equivalent of indifference and delay. Our simply, we can say that procrastination throwing is means working today to tomorrow. This study aimed to investigate the role of mindfulness and cognitive flexibility and indifference students.

Material and Methods: Study this cross-sectional and is descriptive type. The study population included all students of Islamic Azad University in Sanandaj, in the first semester of academic year 2015-2016 were investigated. The sample of this study was 120 students Faculty of Education and Psychology; and using multi-stage cluster sampling method and sample size Morgan formula were selected.

Results: The results showed that between cognitive flexibility and procrastination ($R = -0.228$) negative correlation which in level ($P \leq 0.05$) is meaningful, and between mindfulness and Procrastination ($R = -0.387$) had a negative correlation which in between the level ($P \leq 0.01$).

Conclusion: Considering the role of procrastination in students' academic performance and psychosocial health, and the relationship between mindfulness to this variable it seems that with mindfulness training to students can be helped to improve their Procrastination and did a good psychological action.

Keywords: Cognitive Flexibility, Mindfulness, Procrastination.