

## نقش کمال‌گرایی مثبت و منفی، خودکارآمدی، نگرانی و مشکل در نظم‌بخشی هیجانی در پیش‌بینی اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری

مصلح میرزایی<sup>(1)</sup>، دکتر بنفشه غزایی<sup>(2)</sup>، دکتر بهروز بیرشک<sup>(3)</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی کمال‌گرایی مثبت و منفی، نگرانی، خودکارآمدی و مشکل در نظم‌بخشی هیجانی در اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری بود. **روش:** در پژوهش همبستگی حاضر 365 دانشجوی دانشگاه تهران به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به مقیاس خودکارآمدی عمومی (GSES)، مقیاس مشکل در نظم‌بخشی هیجانی (DERS)، پرسش‌نامه حوزه‌های نگرانی - فرم کوتاه (WDQ)، مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (PNPS)، مقیاس تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری (DPS) و مقیاس تعلل‌ورزی عمومی (GPS) پاسخ دادند. داده‌ها به روش همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تحلیل شدند. **یافته‌ها:** تمام متغیرها با اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری ارتباط داشتند ( $p < 0/01$ ). تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد مدل پیش‌بینی اهمال‌کاری رفتاری به ترتیب شامل متغیرهای خودکارآمدی عمومی، مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، کمال‌گرایی مثبت و نگرانی بود ( $p < 0/001$ ). کمال‌گرایی منفی از این مدل حذف شد. مدل پیش‌بینی اهمال‌کاری تصمیم‌گیری شامل مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، نگرانی، کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی بود ( $p < 0/001$ ). **نتیجه‌گیری:** ماهیت چندوجهی اهمال‌کاری و اهمیت متغیرهای شناختی و هیجانی در فهم اهمال‌کاری در پژوهش حاضر مورد تأکید قرار گرفت. نتایج همچنین نقش تعیین‌کننده نظم‌بخشی هیجانی را در آسیب‌شناسی اهمال‌کاری تأیید می‌کند. با این حال، این پژوهش بر پایه یک مدل نظری یکپارچه که این متغیرها را ادغام کرده باشد، نبود.

**کلیدواژه:** اهمال‌کاری رفتاری؛ اهمال‌کاری تصمیم‌گیری؛ خودکارآمدی؛ نظم‌بخشی هیجانی؛ کمال‌گرایی مثبت؛ کمال‌گرایی منفی

[دریافت مقاله: 1390/6/26؛ پذیرش مقاله: 1391/10/20]

### مقدمه

که از میان آن‌ها حدود 30-20 درصد به طور مزمن و شدید درگیر این مسئله هستند (7-5). سولومون<sup>4</sup> و روتبلام<sup>5</sup> (7) اهمال‌کاری را این طور تعریف کرده‌اند: «عمل به تأخیر انداختن غیرضروری تکالیف، تا جایی که پریشانی ذهنی تجربه شود». میلگرم<sup>6</sup> (1991)، به نقل از (8) این تعریف را گسترش داده، در تعریف اهمال‌کاری بر چهار مؤلفه ضروری تأکید می‌کند: الف) یک سلسله رفتار به تعویق‌اندازی، ب) که منجر به یک محصول رفتاری پایین‌تر از متوسط شود. ج) از آن‌جا که انجام آن تکلیف برای فرد

اهمال‌کاری<sup>1</sup> پدیده جدیدی نیست؛ ویلیام جیمز<sup>2</sup> 120 سال پیش به پیامدهای روان‌شناختی اهمال‌کاری اشاره کرده است (1) و استیل<sup>3</sup> (2) تا 800 سال پیش از میلاد، منابع مربوط به اهمال‌کاری را یافته است. اهمال‌کاری یک معضل جهانی است که در همه فرهنگ‌ها وجود دارد. بیش از 20 درصد افراد بزرگسال در کارهای روزمره خود، اهمال‌کاری را تجربه می‌کنند (3). میزان اهمال‌کاری مشکل‌آفرین در میان دانشجویان کارشناسی دست کم 95-70 درصد تخمین زده می‌شود (4-2)

<sup>(1)</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ <sup>(2)</sup> دکترای تخصصی روانشناسی بالینی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران. مرکز تحقیقات بهداشت روان، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان - انستیتو روانپزشکی تهران. تهران، خیابان ستارخان، خیابان نیایش، کوچه شهید منصوری، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان. دورنگار: 021-66506853 (نویسنده مسئول) E-mail: b.gharraee@gmail.com؛ <sup>(3)</sup> دکترای تخصصی روانشناسی مشاوره، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران. مرکز تحقیقات بهداشت روان، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان - انستیتو روانپزشکی تهران.

1- procrastination  
3- Steel  
5- Rothblum

2- William James  
4- Solomon  
6- Milgram

تکلیف<sup>12</sup>، خودکارآمدی<sup>13</sup>، تکانش‌گری<sup>14</sup>، حواس‌پرتی<sup>15</sup>، سازمان‌مندی<sup>16</sup>، انگیزه پیشرفت<sup>17</sup>، وجدان‌گرایی<sup>18</sup> و تظاهرات آن یعنی خودکنترلی<sup>19</sup>. 3- اما مزیت سوم و مهم فراتحلیل مورد نظر این بود که تا حدود زیادی منطبق بر یک نظریه انگیزشی یکپارچه و ترکیبی، به نام نظریه انگیزشی زمانی<sup>20</sup> (TMT) بود.

دیدگاه‌های نظری بسیاری برای فهم و تبیین اهمال‌کاری تلاش کرده‌اند که از میان آن‌ها دیدگاه‌های رفتاری و شناختی-رفتاری به پژوهش حاضر نزدیک هستند. دیدگاه رفتاری بر تقویت شدن رفتار اهمال‌کارانه (5)، نقش تنبیه‌کنندگی تکلیف (7)، شرطی شدن فرار و اجتناب (18) و نقش پاداش‌های ویژه (5) تأکید دارد. ایس<sup>21</sup> و ناس<sup>22</sup> (4) در نخستین تبیین شناختی-رفتاری، اهمال‌کاری را به باورهای غیرمنطقی و خودانتقادی نسبت دادند. مفهوم‌پردازی‌های بندورا<sup>23</sup> (19) از خودکارآمدی در نظریه شناختی-اجتماعی<sup>24</sup> نیز به روشن شدن اهمال‌کاری کمک فزاینده‌ای کرد.

با توجه به مطالب بیان‌شده، پژوهش حاضر با هدف روشن کردن بخشی از ماهیت پیچیده و چندوجهی اهمال‌کاری، در نظر دارد برخی همبسته‌ها و پیش‌بینی‌کننده‌های اهمال‌کاری را بر پایه پژوهش‌های پیشین، در یک مدل رگرسیونی مورد بررسی قرار دهد تا سهم و اهمیت هر یک در پیش‌بینی اهمال‌کاری مشخص شود.

## روش

پژوهش توصیفی-مقطعی حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه تهران در سال تحصیلی 89-1388 بودند. با در نظر گرفتن حجم جامعه (حدود 10000 نفر) و سطح اطمینان

اهمال‌کار مهم است، د) به آشفتگی هیجانی منجر می‌شود. دو نوع اساسی اهمال‌کاری وجود دارد؛ اهمال‌کاری رفتاری<sup>1</sup> و اهمال‌کاری تصمیم‌گیری<sup>2</sup>. اهمال‌کاری رفتاری تأخیر در تکمیل تکالیف اصلی و فرعی و اهمال‌کاری تصمیم‌گیری تأخیر عمدی در تصمیم‌گیری در برهه‌های زمانی خاص است (9-11).

دلایل مهمی وجود دارد که اهمال‌کاری آسیب‌رسان است. برای نمونه پژوهش‌ها نشان داده‌اند اهمال‌کاری می‌تواند به عملکرد دانشگاهی ضعیف (2)، تجربه هیجان‌های منفی مانند شرم و گناه در مورد خود (12)، افسردگی (13) و رفتارهای سلامتی منفی، مانند تأخیر در رسیدگی به مشکلات بهداشتی (14) منجر شود. با وجود آن‌که اهمال‌کاری پدیده‌ای شایع و بالقوه آسیب‌زاست، آن‌گونه که باید، شناخته نشده است و بنابراین برای فهم علل آن باید تلاش بیشتری انجام شود. اگرچه پژوهش‌هایی در این زمینه انجام شده است، حتی بیشتر کتاب‌هایی هم که در زمینه اهمال‌کاری به وسیله نویسندگان دانشگاهی نگارش شده‌اند، مبتنی بر پژوهش نیستند و با هدف خودیاری نوشته شده‌اند (15، 16). کتاب «اهمال‌کاری و تکلیف‌گریزی: نظریه، پژوهش و درمان»<sup>3</sup> فراری<sup>4</sup>، جانسون<sup>5</sup> و مک‌کاون<sup>6</sup> (5) سرآغاز بحث علمی درباره اهمال‌کاری است. قدم بعدی برای فهم علل و همبسته‌های اهمال‌کاری توسط ون‌ارد<sup>7</sup> (17) برداشته شد؛ فراتحلیلی شامل 121 مطالعه همبستگی که به بررسی رابطه میان اهمال‌کاری و متغیرهای شخصیتی، انگیزه‌ها، خلق و عملکرد پرداخت. گام سوم و شاید مهم‌ترین و برجسته‌ترین پژوهش در مورد علل و همبسته‌های اهمال‌کاری، فراتحلیل استیل (2) بود. این پژوهش نسبت به فراتحلیل پیشین چند مزیت داشت؛ 1- بررسی‌های بیشتر و به‌روزتری را شامل می‌شد؛ برای گردآوری داده‌ها از پایگاه‌های اطلاعاتی غیر از روان‌شناسی هم استفاده و در نهایت پس از اعمال شرایط ورود 216 اثر مستقل وارد مطالعه شد. 2- این فراتحلیل نه تنها مطالعات همبستگی، بلکه بررسی‌های آزمایشگاهی و یافته‌های کیفی را نیز شامل و روی هم رفته 691 رابطه همبستگی مستقل گزارش و ابزارهای اندازه‌گیری با بحث تحلیلی در طبقه‌های مناسب قرار داده شد. در کل یافته‌ها نشان داد روان‌رنجورخویی<sup>8</sup>، تمرّد<sup>9</sup> و هیجان‌خواهی<sup>10</sup> ارتباط ضعیفی با اهمال‌کاری دارند. پیش‌بینی‌کننده‌های قوی و پایدار اهمال‌کاری عبارت بودند از آزارندگی تکلیف<sup>11</sup>، تأخیر در

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1- behavioral procrastination  | 4- Ferrari                  |
| 2- decisional procrastination  | 6- McCown                   |
| 3- Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment | 8- neuroticism              |
| 5- Johnson   | 10- sensation seeking       |
| 7- Van Eerde   | 12- task delay              |
| 9- rebelliousness  | 14- impulsiveness           |
| 11- task aversiveness  | 16- organization            |
| 13- self-efficacy  | 18- conscientiousness       |
| 15- distractibility  |                             |
| 17- achievement motivation   |                             |
| 19- self-control   |                             |
| 20- Temporal Motivation Theory   |                             |
| 21- Ellis  | 22- Knaus                   |
| 23- Bandura  | 24- social cognitive theory |

95 درصد و نرخ ریزش 10 درصد، حجم نمونه 400 نفر در نظر گرفته و از دانشجویان گروه‌های مختلف تحصیلی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد؛ از میان دانشکده‌های دانشگاه تهران، چهار دانشکده (علوم اجتماعی، هنرهای تجسمی، شیمی و برق و کامپیوتر) به تصادف انتخاب شد و برای اجرای پرسش‌نامه‌ها به کلاس‌های درس عمومی مراجعه شد. پرسش‌نامه‌ها با نظارت پژوهشگر و افراد آموزش‌دیده در کلاس‌های دروس عمومی توسط دانشجویانی که به شرکت در پژوهش تمایل داشتند، تکمیل شد. پس از ارائه توضیح مختصری برای دانشجویان، از آن‌ها خواسته می‌شد رضایت‌نامه پژوهش را مطالعه و در صورت تمایل در پژوهش شرکت کنند. برای تشویق دانشجویان به همکاری بیشتر و دقت در تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها، هدیه‌ای برای آنان در نظر گرفته شد. پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، تعداد 365 پرسش‌نامه (153 پسر و 212 دختر) وارد تحلیل نهایی شد. با توجه به آن که متغیرهای نگرانی، کمال‌گرایی، خودکارآمدی و مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، متغیرهای پیش‌بین و اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری متغیرهای ملاک بودند، برای گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار رفت. گفتنی است پرسش‌نامه‌ها در ترتیب تصادفی به آزمودنی‌ها ارائه شدند:

**مقیاس تعلل ورزی عمومی<sup>1</sup> (GPS)** (لی<sup>2</sup>، 1986؛ به نقل از 20) برای سنجش تعلل ورزی رفتاری به کار رفت. 20 گویه GPS روی مقیاس لیکرت پنج‌گزینه‌ای پاسخ داده می‌شوند. روایی سازه<sup>3</sup> و روایی پیش‌بین<sup>4</sup> آن تأیید شده است (21) و در پژوهش‌های دیگر (فراری، 1989 و لای، 1986؛ به نقل از 20) نیز پایایی<sup>5</sup> و روایی آن مطلوب گزارش شده است. GPS دو نسخه دارد که یکی برای جمعیت عمومی و دیگری ویژه جمعیت دانشجویی<sup>6</sup> (PS-SV) است. تفاوت دو نسخه در پنج گویه است که در نسخه دانشجویان بیشتر مربوط به مسائل تحصیلی است. برای تنظیم نسخه فارسی PS-SV فن ترجمه وارون<sup>7</sup> به کار رفت. پایایی نسخه فارسی به روش بازآزمایی<sup>8</sup> روی 30 دانشجو به فاصله دو هفته 0/67 به دست آمد. آلفای کرونباخ<sup>9</sup> نیز 0/73 بود.

**مقیاس تعلل ورزی تصمیم‌گیری<sup>10</sup> (DPS)** (مان<sup>11</sup>، 1982؛ به نقل از 20) پنج گویه دارد که روی مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. نمره بالاتر نشان‌گر میزان بالاتر تعلل ورزی است. پایایی و روایی آن مطلوب گزارش

شده است (11). ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی 0/78 گزارش شده و تحلیل عاملی نشان‌گر یک عامل عمومی در کل مقیاس است که 56/03 درصد از واریانس کل را پیش‌بینی می‌کند (20).

**مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی<sup>12</sup> (PNPS)** (22) 40 گویه دارد که 20 گویه آن کمال‌گرایی مثبت و 20 گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد و روی مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. آلفای کرونباخ نسخه فارسی در یک نمونه 212 نفری از دانشجویان برای خرده‌مقیاس‌های مثبت و منفی به ترتیب 90 درصد و 87 درصد و به تفکیک جنسیت، 91 درصد و 88 درصد برای دختران و 89 درصد و 86 درصد برای پسران گزارش شد. پایایی بازآزمایی چهارهفته‌ای برای کل 90 آزمودنی 86 درصد، برای دختران 84 درصد و برای پسران 87 درصد بود (23).

**پرسش‌نامه حوزه‌های نگرانی - فرم کوتاه<sup>13</sup> (WDQ)** که نگرانی غیرپاتولوژیک<sup>14</sup> را اندازه می‌گیرد، دو نسخه بلند (30 گویه) (24) و کوتاه (10 گویه) (26) دارد و روی مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ نسخه بلند آن 83 درصد و ضریب همبستگی آن با دو خرده‌مقیاس حساسیت میان‌فردی<sup>15</sup> و افسردگی<sup>16</sup> نسخه 90 گویه‌ای تجدیدنظرشده سیاهه نشانگان<sup>17</sup> (SCL-90-R) به ترتیب 54 درصد و 49 درصد گزارش شده است (25). در پژوهش حاضر از نسخه کوتاه (26) استفاده شد. برای تنظیم نسخه فارسی از فن ترجمه وارون استفاده شد. پایایی بازآزمایی این نسخه 0/78 و آلفای کرونباخ آن 0/84 به دست آمد.

**مقیاس خودکارآمدی عمومی<sup>18</sup> (GSES)** (27) هشت گویه دارد. تحلیل عاملی در سه مرتبه تلاش، ساختار

- 1- General Procrastination Scale
- 2- Lay
- 3- construct validity
- 4- predictive
- 5- reliability
- 6- Procrastination Scale- Students Version
- 7- back-translation
- 8- test-retest
- 9- Cronbach's  $\alpha$
- 10- Decisional Procrastination Scale
- 11- Mann
- 12- Positive and Negative Perfectionism Scale
- 13- Worry Domains Questionnaire-Short Form
- 14- nonpathological worry
- 15- interpersonal sensitivity
- 16- depression
- 17- Symptom Checklist-90-Revised
- 18- General Self-Efficacy Scale

78/5 درصد و 21/5 درصد به ترتیب در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. میانگین (و انحراف معیار) نمره آزمودنی‌ها در مقیاس‌های خودکارآمدی عمومی، مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، حوزه‌های نگرانی و دو خرده‌مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب 30/52 (5/04)، 83/93 (20/30)، 16/43 (8/27)، 60/81 (10/09) و 45/87 (9/86) و دامنه نمره‌ها در همین مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب 15-40، 43-144، 0-40، 33-80 و 17-71 بود.

کاربرد ضریب همبستگی پیرسون میان متغیرهای پیش‌بین و ملاک نشان داد خودکارآمدی عمومی، مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، حوزه‌های نگرانی و کمال‌گرایی مثبت و منفی با اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری رابطه داشتند. بالاترین همبستگی مربوط به مشکل در نظم‌بخشی هیجانی با اهمال‌کاری تصمیم‌گیری بود. کمال‌گرایی مثبت با هر دو نوع اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری همبستگی منفی داشت (جدول 1).

یافته‌های مربوط به انجام رگرسیون گام به گام برای بررسی سهم متغیرهای پیش‌بین (خودکارآمدی عمومی، مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، نگرانی، کمال‌گرایی مثبت و منفی) در پیش‌بینی متغیر ملاک (اهمال‌کاری رفتاری) (جدول 2) نشان داد پنج متغیر شامل خودکارآمدی عمومی،

تک‌عاملی برای این هشت گویه به دست داد. آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی آن به ترتیب 0/88-0/85 و 0/66-0/62 گزارش شده است (27). برای تنظیم نسخه فارسی از فن ترجمه وارون استفاده شد. پایایی بازآزمایی این نسخه 0/74 و آلفای کرونباخ آن 0/89 به دست آمد.

**مقیاس مشکل در نظم‌بخشی هیجانی**<sup>1</sup> (DERS) (28): گراتر و رومر این مقیاس را در قالب 36 گویه در سال 2001 تدوین کردند. شش خرده‌مقیاس آن عبارتند از: عدم پذیرش<sup>2</sup>، اهداف<sup>3</sup>، تکانش‌گری<sup>4</sup>، آگاهی<sup>5</sup>، راهبردها<sup>6</sup> و وضوح<sup>7</sup> که روی هم 55/68 درصد واریانس کل را تبیین می‌کنند. آلفای کرونباخ آن 0/93 گزارش شده است (28). برای تنظیم نسخه فارسی از فن ترجمه وارون استفاده شد. پایایی بازآزمایی دو هفته‌ای روی 30 دانشجو 0/85 و آلفای کرونباخ 0/91 به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS-16<sup>8</sup> و به روش همبستگی پیرسون<sup>9</sup> و تحلیل رگرسیون گام به گام<sup>10</sup> انجام شد.

### یافته‌ها

میانگین (و انحراف معیار) سن آزمودنی‌ها 21/28 (و 2/96) سال بود. نزدیک به 94/2 درصد آنان مجرد بودند.

جدول 1- همبستگی میان متغیرهای پیش‌بین و ملاک

متغیرها	1	2	3	4	5	6	7
نگرانی (1)	1						
خودکارآمدی (2)	-0/478*	1					
مشکل در نظم‌بخشی هیجانی (3)	0/523*	0/413*	1				
کمال‌گرایی مثبت (4)	-0/026	0/37*	-0/095	1			
کمال‌گرایی منفی (5)	0/47*	-0/214*	0/459*	0/306*	1		
اهمال‌کاری رفتاری (6)	0/325*	-0/336*	0/323*	-0/237*	0/179*	1	
اهمال‌کاری تصمیم‌گیری (7)	0/461*	-0/395*	0/503*	-0/201*	0/368*	0/573*	1

\* p≤0/01

- 1- Difficulties in Emotion Regulation Scale
- 2- nonacceptance
- 3- goals
- 4- impulsive
- 5- awareness
- 6- strategies
- 7- clarity
- 8- Statistical Package for the Social Science-version16
- 9- Pierson correlation
- 10- stepwise regression analysis

جدول 2- یافته‌های تحلیل واریانس و مدل رگرسیونی رابطه میان متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک (اهمال‌کاری رفتاری)

سطح معنی‌داری	t	Beta	B	مدل رگرسیون
0/001	13/184		63/065	عدد ثابت
0/049	-1/979	-0/119	-0/229	خودکارآمدی عمومی
0/004	2/895	0/165	0/079	مشکل در نظم‌بخشی هیجانی
0/001	-3/325	-0/173	-0/166	کمال‌گرایی مثبت
0/003	2/956	0/177	0/208	نگرانی

جدول 3- شاخص‌های آماری رگرسیون متغیرهای پیش‌بین بر اهمال‌کاری رفتاری

R2adj	R2	R	سطح معنی‌داری	F	MS	df	SS	
0/183	0/192	0/438	0/001	21/348	1636/852	4	6547/407	رگرسیون
					76/673	360	27602/319	باقیمانده
						364	34149/726	کل

جدول 4- یافته‌های تحلیل واریانس و مدل رگرسیونی رابطه میان متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک (اهمال‌کاری تصمیم‌گیری)

سطح معنی‌داری	T	Beta	B	مدل رگرسیون
0/001	5/909		7/775	عدد ثابت
0/001	5/197	0/274	0/054	مشکل در نظم‌بخشی هیجانی
0/001	3/959	0/209	0/101	نگرانی
0/001	-5/034	-0/234	-0/093	کمال‌گرایی مثبت
0/001	3/813	0/209	0/085	کمال‌گرایی منفی

منفی) در پیش‌بینی متغیر ملاک (اهمال‌کاری تصمیم‌گیری) (جدول 4) نشان داد چهار متغیر شامل مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، نگرانی، کمال‌گرایی مثبت و منفی توانستند روی هم 36 درصد تغییرهای اهمال‌کاری رفتاری را تبیین نمایند. هم‌چنین در صورت تعمیم یافته‌های نمونه به جامعه اصلی، متغیرهای پیش‌بین می‌توانند 35 درصد واریانس اهمال‌کاری رفتاری را پیش‌بینی کنند (جدول 5).

مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، کمال‌گرایی مثبت و نگرانی توانستند روی هم 19 درصد تغییرهای اهمال‌کاری رفتاری را تبیین نمایند. هم‌چنین در صورت تعمیم یافته‌های نمونه به جامعه اصلی، متغیرهای پیش‌بین می‌توانند 18 درصد واریانس اهمال‌کاری رفتاری را پیش‌بینی کنند (جدول 3).

یافته‌های مربوط به انجام رگرسیون گام به گام برای بررسی سهم متغیرهای پیش‌بین (خودکارآمدی عمومی، مشکل در نظم‌بخشی هیجانی، نگرانی و کمال‌گرایی مثبت و



کنند. بیشتر پژوهش‌هایی که به بررسی ارتباط اهمال کاری و کمال‌گرایی در معنای چندوجهی آن پرداخته‌اند، کمال‌گرایی اجتماع‌خواسته را عامل اصلی اهمال کاری شناخته‌اند، اما پژوهشی که به تازگی از سوی چاپان<sup>1</sup> (38) انجام شد، نشان داد از میان سه بعد کمال‌گرایی، فقط کمال‌گرایی خودجهت‌مند با اهمال کاری تحصیلی و بهزیستی رابطه دارد.

پژوهش حاضر شاید نخستین پژوهشی باشد که نشان داد کمال‌گرایی مثبت با اهمال کاری رابطه وارون دارد. این یافته به‌ویژه از لحاظ بالینی اهمیت دارد، زیرا پیش از این تصور می‌شد یکی از مهم‌ترین آماج‌های اهمال کاری، کمال‌گرایی است و بنابراین برای کاهش اهمال کاری، کمال‌گرایی باید تا حد لازم تضعیف شود، اما از یافته پژوهش حاضر می‌توان این‌طور نتیجه‌گیری کرد که کمال‌گرایی سازه‌ای است که اگر در وجه مثبت خود تقویت شود، به کاهش اهمال کاری و بهبود آن کمک می‌کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر هم‌سو با دیدگاه‌های نظری و دیگر پژوهش‌ها نشان داد میان خودکارآمدی با اهمال کاری رفتاری ( $r = -0/336$ ) و تصمیم‌گیری ( $r = -0/395$ ) رابطه منفی وجود دارد. خودکارآمدی ادراک شده که بیان‌گر یک حس خوش‌بینانه از کفایت شخصی است، پدیده‌ای جهانی است که در تمامی فرهنگ‌ها مفهومی برابر و هم‌تراز دارد (39). بندورا (19) بر این باور بود سطح انگیزش و حالت‌های عاطفی و رفتار افراد بیشتر مبتنی بر باور افراد است تا آنچه در واقعیت وجود دارد. خودکارآمدی ادراک شده به باور فرد به توانایی‌هایش برای سازمان‌دهی و اجرای یک مجموعه فعالیت به منظور کسب نتایج دلخواه گفته می‌شود. این باورها بر مجموعه فعالیت‌هایی که افراد انتخاب کرده، دنبال می‌کنند، میزان تلاش و تکاپویی که در قلمروهای خاص انجام می‌دهند، مدت زمانی که در مواجهه با موانع و شکست‌ها ایستادگی می‌کنند، مقاومت آن‌ها در برابر دشواری‌ها و ناملایمات، اینکه الگوهای فکری‌شان چقدر خودبازدارنده یا خودیاری‌گر است، چقدر در مواجهه با خواسته‌های محیطی، دچار استرس و افسردگی می‌شوند و در نهایت سطح پیشرفت آنان تأثیرگذار است. یافته‌های پژوهش فراری، پارکر<sup>2</sup> و ویر<sup>3</sup> (40) نشان داد اهمال کاری تحصیلی با خودکارآمدی همبستگی منفی دارد و از میان چند متغیر، فقط خودکارآمدی عمومی، فراوانی و علل اهمال کاری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. پژوهش هیگاک<sup>4</sup> و همکاران (41) نیز با بررسی 141

دانشجو نشان داد انتظار خودکارآمدی و اضطراب با اهمال کاری رابطه دارد و از میان متغیرهای موجود (انتظار خودکارآمدی، اضطراب، سن و جنسیت) تنها خودکارآمدی توانست اهمال کاری را پیش‌بینی نماید. در پژوهش حاضر خودکارآمدی به ترتیب 0/11 درصد و 15/4 درصد از اهمال کاری رفتاری و تصمیم‌گیری را تبیین کرد. هم‌چنین قوی‌ترین پیش‌بین اهمال کاری رفتاری بود، اگرچه در پیش‌بینی اهمال کاری تصمیم‌گیری حذف شد.

در مورد ترتیب و اهمیت متغیرها در مدل‌های پیش‌بینی کننده، تا آنجا که بررسی به عمل آمد، پژوهش مشابه و قابل مقایسه‌ای یافت نشد. در مورد خارج شدن خودکارآمدی از مدل پیش‌بینی اهمال کاری تصمیم‌گیری، با وجود همبستگی معنادار به نسبت بالا، می‌توان گفت خودکارآمدی با وجود این که یک متغیر شناختی است، بیشتر بر جنبه‌های عملی و رفتاری توانایی فرد اشاره دارد و از این رو به اهمال کاری رفتاری نزدیک‌تر است. از سویی دیگر همان‌طور که بسیاری از پژوهشگران حوزه اهمال کاری اشاره کرده‌اند، این دو نوع اهمال کاری متفاوتند (21، 42)، این تفاوت ممکن است توجیه‌کننده برخی از تفاوت‌های موجود در زمینه نقش خودکارآمدی باشد. در نهایت می‌توان به گفته بندورا (19) اشاره کرد که خودکارآمدی سازه‌ای اختصاصی است و فردی که در یک زمینه خودکارآمدی بالاتر دارد، ممکن است در زمینه‌های دیگر این گونه نباشد، هر چند دیگر پژوهشگران این گونه نمی‌اندیشند و آن را یک ویژگی پایدار، صفتی و تعمیم‌یافته می‌دانند (27، 43).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد میان مشکل در نظم‌بخشی هیجانی با اهمال کاری رفتاری ( $r = 0/32$ ) و تصمیم‌گیری ( $r = 0/50$ ) رابطه وجود دارد. مشکل در نظم‌بخشی هیجانی در پیش‌بینی اهمال کاری رفتاری و تصمیم‌گیری به ترتیب دومین و نخستین متغیر پیش‌بین بود. تا آنجا که بررسی انجام شد، پژوهش مشابهی در این زمینه یافت نشد، اما چند بررسی به‌طور غیرمستقیم ارتباط مشکل در تنظیم هیجانی و اهمال کاری رفتاری و تصمیم‌گیری را نشان داده‌اند؛ چن<sup>5</sup>، گولی<sup>6</sup> و ادن<sup>7</sup> (44) با هدف بررسی ارتباط میان اجزای هوش هیجانی صفتی - که شامل ارزیابی و کاربست مناسب

1- Çapan  
3- Ware  
5- Chen  
7- Eden

2- Parker  
4- Haycock  
6- Gully

پژوهش‌های طولی انجام شود، زیرا همان‌طور که در نظریه انگیزش زمانی در مورد اهمال‌کاری تأکید می‌شود، زمان متغیر مهمی در اهمال‌کاری است.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از آقایان دکتر محمد کاظم عاطف وحید و دکتر حسن حمیدپور، برای راهنمایی‌های علمی ایشان، آقایان دکتر پیرس استیل و دکتر جوزف فراری برای در اختیار گذاشتن منابع مفید، آقایان دکتر گیلاد چن و دکتر کیم گراتز و خانم دکتر فاطمه حسینی به ترتیب برای در اختیار گذاشتن پرسش‌نامه‌های خودکارآمدی عمومی، مشکل در نظم‌بخشی هیجانی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری، حسن محمودیان، بهاره امیرآبادی، ساره علیجانی و شیرین رضوانی‌فر برای کمک در تکمیل پرسش‌نامه‌ها و مهدی اکبری، ابوالفضل محمدی، عسگر صفی‌پور افشار و سایر دوستانی که نیاوردن نامشان دلیل بر فراموش کردن کمک‌ها و حمایت‌های بی‌دریغشان نیست، صمیمانه قدردانی می‌شود.

[این مقاله برگرفته از بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است].

[بنا به اظهار نویسنده مسئول مقاله، حمایت مالی از پژوهش و تعارض منافع وجود نداشته است].

### منابع

1. James W. The principles of psychology: New York: Cosimo Inc; 2007.
2. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull.* 2007; 133 (1):65.
3. Hammer CA, Ferrari JR. Differential incidence of procrastination between blue and white-collar workers. *Curr Psychol.* 2002; 21 (4):333-8.
4. Ellis A, Knaus WJ. Overcoming procrastination: How to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. New York: Institute for Rational Living; 1977.
5. Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Publications; 1995.
6. McCown W, Johnson J. Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Pers Individ Dif.* 1991; 12 (5):413-5.

هیجان‌هاست - و اشکال مختلف اهمال‌کاری (عمومی، تحصیلی و اینترنتی) نشان داد از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، تنها مؤلفه خویشتن‌داری توانست نمره ترکیبی اهمال‌کاری (هر سه نوع) را پیش‌بینی کند و مؤلفه‌های هیجان‌پذیری، اجتماعی بودن و بهزیستی پیش‌بینی‌کننده‌های اهمال‌کاری تحصیلی و اینترنتی بودند.

راهبردهای مختلفی برای تنظیم هیجان منفی ناشی از اهمال‌کاری وجود دارد، بخشیدن خود یکی از این راهبردهاست. برای نمونه پژوهشی (45) با بررسی 119 دانشجوی سال اول که مقیاس‌های اهمال‌کاری و بخشش خود را بلافاصله پیش از هر امتحان میان‌ترم تکمیل کردند، نشان داد در میان دانشجویانی که برای اهمال‌کاری در مطالعه امتحان اول بیشتر خود را می‌بخشیدند، اهمال‌کاری برای امتحان‌های بعدی کاهش می‌یافت. این رابطه با میانجی‌گری خلق منفی همراه بود، به این معنا که افزایش بخشش خود، از طریق کاهش خلق منفی، اهمال‌کاری را کاهش می‌داد.

زیاد بودن تعداد پرسش‌نامه‌ها یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. اگرچه سعی شده بود از نسخه کوتاه پرسش‌نامه‌ها استفاده شود، اما باز هم باید خستگی آزمودنی‌ها را در نظر گرفت و از این نظر در تعمیم یافته‌ها احتیاط بیشتری کرد. هم‌چنین در پژوهش حاضر متغیرهایی با دیدگاه‌های نظری مختلف با یکدیگر بررسی شدند و مدلی جامع و یکپارچه که بتوان این مؤلفه‌ها را در آن گنجانند، هنوز ارائه نشده است. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر کاربرد برخی از پرسش‌نامه‌ها برای بار نخست بود. پایایی بازآزمایی و آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه‌ها پیش از پژوهش بررسی شد، ولی به دلیل تعداد زیاد آن‌ها، امکان بررسی دیگر ویژگی‌های روان‌سنجی میسر نبود. در نهایت این‌که یافته‌های پژوهش حاضر، در یک طرح توصیفی از نوع همبستگی به‌دست آمده‌اند و استنباط علی از آن‌ها امکان‌پذیر نیست؛ در واقع پیش‌بینی‌کننده‌ها در بهترین حالت، همبسته‌های اهمال‌کاری هستند نه علل آن.

انجام پژوهش‌هایی با متغیرهای بیشتر، به شکل یک مجموعه مطالعه، و بررسی بیشتر روایی ابزارهای پژوهش به تعمیم یافته‌ها کمک می‌کند. هم‌چنین بررسی آزمایشی برخی متغیرها، از جمله نگرانی و مشکل در نظم‌بخشی هیجانی به فهم ارتباط علی میان متغیرها کمک می‌کند. در نهایت پیشنهاد می‌شود برای بررسی نقش متغیرهای مختلف در اهمال‌کاری،



7. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *J Couns Psychol.* 1984; 31 (4):503.
8. Kutlesa N. Effects of group counseling with university students who complain of procrastination. London, Ontario, Canada: University of Western Ontario; 1999.
9. Ferrari JR. Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Pers Individ Dif.* 1994; 17 (5):673-9.
10. Milgram NN, Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *Eur J Pers.* 2000; 14 (2):141-56.
11. Spada MM, Hiou K, Nikcevic AV. Metacognitions, emotions, and procrastination. *J Cogn Psychother.* 2006; 20 (3):319-26.
12. Fee RLT, June P. Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Soc Behav Personal.* 2000; 15 (5):167-84.
13. Strongman KT, Burt CD. Taking breaks from work: An exploratory inquiry. *J Psychol.* 2000; 134 (3):229-42.
14. Sirois FM, Melia-Gordon ML, Pynchyl TA. I'll look after my health, later: An investigation of procrastination and health. *Pers Individ Dif.* 2003; 35 (5):1167-84.
15. Basco MR. The procrastinator's guide to getting things done. New York: The Guilford Press; 2009.
16. Burka JB, Yuen LM. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Boston: Da Capo Press; 2008.
17. Van Eerde W. A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Pers Individ Dif.* 2003; 35 (6):1401-18.
18. Ferrari JR, O'Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *N Am J Psychol.* 2005; 7(1): 1-6.
19. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Worth Publishers; 1997.
20. Hosseini F, Khayyer M. Prediction of behavioral and decisional procrastination considering meta-cognition beliefs in university students. *Iran J Psychiatry Clin Psychol.* 2009; 15 (3):265-73. [Persian]
21. Ferrari J. Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *J Psychopath Behav Assess.* 1992; 14 (2):97-110.
22. Terry-Short L, Owens RG, Slade P, Dewey M. Positive and negative perfectionism. *Pers Individ Dif.* 1995; 18 (5):663-8.
23. Besharat MA. The relationship between positive and negative perfectionism and defense mechanisms. *Psychologic Res.* 2005; 1-2 (8):7-21. [Persian]
24. Tallis F, Eysenck M, Mathews A. A questionnaire for the measurement of nonpathological worry. *Pers Individ Dif.* 1992; 13 (2):161-8.
25. Bassak-Nejad S, Hassani M. Detecting various types of non-pathologic worries in under graduate students. Forth national students' mental health congress. Shiraz. 2008; 64-66. [Persian]
26. Stöber J, Joormann J. A short form of the worry domains questionnaire: Construction and factorial validation. *Pers Individ Dif.* 2001; 31 (4):591-8.
27. Chen G, Gully SM, Eden D. Validation of a new general self-efficacy scale. *Organ Res Methods.* 2001; 4 (1):62-83.
28. Gratz KL, Romer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopath Behav Assess.* 2004; 26 (1):41-54.
29. Stöber J, Joormann J. Worry, procrastination and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cogn Ther Res.* 2001; 25 (1):49-60.
30. Dugas MJ, Robichaud M. Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice. New York: Routledge; 2007.
31. Metzger RL, Miller ML, Cohen M, Sofka M, Borkovec TD. Worry changes decisionf making: The effect of negative thoughts on cognitive processing. *J Clin Psychol.* 1990; 46(1):78-88.
32. Ferrari JR. Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness and self-handicapping components. *J Res Pers.* 1992; 26 (1):75-84.
33. Johnson DP, Slaney RB. Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *J Coll Stud Dev.* 1996; 37 (1):29-41.

34. Muszynski SY, Akamatsu TJ. Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Prof Psychol-Res Pr.* 1991; 22 (2):119-123.
35. Flett GL, Blankstein KR, Hewitt PL, Koledin S. Components of perfectionism and procrastination in college students. *Soc Behav Pers.* 1992; 20 (2):85-94.
36. Saddler CD, Laurie AS. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychol Rep.* 1993; 73 (3):863-71.
37. Kağan M, Çakır O, İlhan T, Kandemir M. The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. *Procedia-Soc Behav Sci.* 2010; 2 (2):2121-5.
38. Çapan BE. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Soc Behav Sci.* 2010; 5:1665-71.
39. Scholz U, Doña BG, Sud S, Schwarzer R. Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *Eur J Psychol Assess.* 2002; 18 (3): 242-52.
40. Ferrari JR, Parker JT, Ware CB. Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Soc Behav Pers.* 1992; 7(3):495-502.
41. Haycock LA, McCarthy P, Skay CL. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *J Couns Dev.* 1998; 76 (3):317-24.
42. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Pers Individ Dif.* 2010; 48 (8):926-34.
43. Chen G, Gully SM, Eden D. General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *J Organ Behav.* 2004; 25 (3):375-95.
44. Heward E. An examination of the relations between emotional intelligence and procrastination. Ottawa, Ontario: Carleton University; 2011.
45. Wohl MJA, Pychyl TA, Bennett SH. I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Pers Individ Dif.* 2010; 48 (7):803-8.

## Original Article

## The Role of Positive and Negative Perfectionism, Self-Efficacy, Worry and Emotion Regulation in Predicting Behavioral and Decisional Procrastination

### Abstract

**Objectives:** The aim of the present study was to investigate the role of positive and negative perfectionism, self-efficacy, worry and emotion regulation in predicting behavioral and decisional procrastination. **Method:** In current correlational study, 365 students from Tehran University completed General Self-Efficacy Scale (GSES), Difficulties in Emotion Regulation Strategies Scale (DERS), Worry Domains Questionnaire-Short Form (WDQ), Positive and Negative Perfectionism Scale (PNPS), Decisional Procrastination Scale (DPS) and General Procrastination Scale (GPS). The gathered data was analyzed using Pearson correlation and stepwise multiple regression. **Results:** All variables were correlated with the behavioral and decisional procrastination ( $p < 0.01$ ). The stepwise multiple regression analysis indicated that the predictive model for behavioral procrastination consisted of general self-efficacy, difficulties in emotion regulation, positive perfectionism and worry, respectively ( $p < 0.001$ ). Negative perfectionism excluded from this model. For decisional procrastination the model included difficulties in emotion regulation, worry, positive and negative perfectionism ( $p < 0.001$ ). **Conclusion:** Current study emphasized the multifaceted nature of procrastination and the importance of cognitive and emotional variables in understanding procrastination. The results also confirm the detrimental role of emotion regulation in psychopathology of procrastination. However, this research wasn't based on an integrated theoretical model about procrastination.

**Key words:** behavioral procrastination; decisional procrastination; self-efficacy; emotion regulation; positive perfectionism; negative perfectionism

[Received: 17 September 2011; Accepted: 9 January 2013]

Mosleh Mirzaei<sup>a</sup>, Banafsheh Gharraee\*, Behrooz Birashk<sup>b</sup>

\* Corresponding author: Mental Health Research Center, Tehran Institute of Psychiatry-School of Behavioral Sciences and Mental Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, IR.  
Fax: +9821-66506853  
E-mail: [b.gharraee@gmail.com](mailto:b.gharraee@gmail.com)

<sup>a</sup> Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran; <sup>b</sup> Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

240  
240