

رابطه کمال گرایی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی و استرس با به تعویق انداختن امور

The relationship of perfectionism, self-efficacy, conscientiousness and stress with procrastination

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۴/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۸/۲۵

Hajloo N. PhD[✉], Sobhi-Gharamaleki N. PhD
Bagheri S. MSc

نادر حاجلو[✉]، ناصر صبحی قراملکی^۱
سمیه باقری^۲

Abstract

Introduction: The present study was conducted to investigate the relationship of perfectionism, self-efficacy and conscientiousness with procrastination through the mediating role of stress.

Method: The research design was descriptive correlational and the study population consisted of all undergraduate students of Mohaghegh-Ardabili University. From this population, 204 students (113 females, 91 males) were randomly selected by multistage cluster sampling and responded to General Procrastination Scale (GPS), Multidimensional Perfectionism Scale (MPS), Dimension of Conscientiousness Neo Inventory, General Self-efficacy (GSS), and Perceived Stress Scale (PSS). The data were analyzed using path analysis method.

Results: The results indicated that socially prescribed perfectionism and stress had a direct and positive effect on procrastination whereas conscientiousness and self-efficacy had a direct and negative effect on procrastination. Also it was found that self-efficacy and conscientiousness had an indirect and negative effect on procrastination through stress. Socially prescribed perfectionism had an indirect and positive effect on procrastination through stress.

Conclusion: Stress mediates the relationship of self-efficacy, conscientiousness and socially prescribed perfectionism with procrastination. Probably stress is an important determinant of procrastination behavior.

Keywords: Stress, Procrastination, Perfectionism, Self-efficacy, Conscientiousness

چکیده

مقدمه: مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه کمال گرایی، خودکارآمدی و وظیفه‌شناسی با به تعویق انداختن با میانجی‌گری استرس، انجام شد.

روش: روش این تحقیق توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری تحقیق کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه محقق اردبیلی بود. از این جامعه ۲۰۴ دانشجو (۱۱۳ دختر، ۹۱ پسر) به‌طور تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به پرسشنامه‌های به تعویق انداختن عمومی (GPS) کمال‌گرایی چندبعدی (MPS)، بعد وظیفه‌شناسی پرسشنامه نئو، خودکارآمدی کلی (GSS) و استرس ادراک شده (PSS) پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش تحلیل مسیر استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که کمال‌گرایی جامعه‌مدار و استرس تأثیر مثبت و مستقیم، اما وظیفه‌شناسی و خودکارآمدی تأثیر منفی و مستقیم بر به تعویق انداختن دارند. همچنین خودکارآمدی و وظیفه‌شناسی به واسطه متغیر استرس اثر غیرمستقیم و منفی بر به تعویق انداختن دارند. کمال‌گرایی جامعه‌مدار نیز به واسطه استرس تأثیر غیرمستقیم و مثبت بر به تعویق انداختن داشت.

نتیجه‌گیری: استرس رابطه خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی و کمال‌گرایی جامعه‌مدار با به تعویق انداختن را میانجی‌گری می‌کند. احتمال می‌رود استرس یکی از تعیین‌کننده‌های اصلی رفتار به تعویق انداختن باشد.

کلیدواژه‌ها: استرس، به تعویق انداختن، کمال‌گرایی، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی

✉ **Corresponding Author:** Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Mohaghegh-Ardabili University, Ardabil, Iran
E-mail: hajloo53@uma.ac.ir

✉ گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
۱- گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مقدمه

به تعویق انداختن (Procrastination) یا به آینده موکول نمودن کارها آن قدر متداول است که شاید بتوان آن را از تمایلات ذاتی انسان برشمرد که سبب مشکلات متعددی در زندگی می‌شود. تاریخچه به تعویق انداختن از مطالعه روی دانشجویان دانشگاه در مورد به تعویق انداختن تحصیلی نشأت گرفته است. فراری، جانسون و مک کون [۱] بر این باورند که به تأخیر انداختن هدف‌مندانه و دایمی در آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه احساس ناراحتی، به تعویق انداختن نامیده می‌شود. لیس و کنوس [۲] به تعویق انداختن را به عنوان نبود عملکرد خود تنظیمی و گرایش رفتاری به تأخیر انداختن آن چه برای رسیدن به هدف ضروری است، می‌دانند. همچنین تایس و بایمستر به تعویق انداختن را یک راهبرد می‌دانند که افراد برای تنظیم هیجان‌های منفی به کار می‌برند و به کمک آن به صورت گذرا از هیجان‌های منفی دور می‌شوند و احساس بهتری تجربه می‌کنند. به تعویق انداختن به عنوان فرایندی برای کنترل شدید بر افکار، هیجان‌ها و عملکرد مطرح شده است [۳].

یکی از متغیرهایی که با به تعویق انداختن ارتباط دارد، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یک سازه تقریباً جدید روانشناسی است که اخیراً مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. کمال‌گرایی سازه‌ای است که هم دارای جنبه مثبت و سازگار و هم جنبه منفی و ناسازگار است. کمال‌گرایی را در نظر گرفتن معیارهای خیلی بالا، ارزیابی انتقادی از عملکرد خود و دیگران و داشتن مجموعه‌ای از تفکرات و رفتارهای خودشکننده تعریف کرده‌اند. محققان معتقدند به تعویق انداختن به این علت با کمال‌گرایی مرتبط است که بسیاری از مردم به دلیل کمال‌گرایی به تعویق انداختن را تجربه می‌کنند. گرچه به تعویق انداختن چیزی است که کمابیش هر شخص تجربه می‌کند، اما در کمال‌گرایی، به شکل مرضی نمودار می‌شود و بهترین راه برای انجام ندادن اعمال محسوب می‌شود.

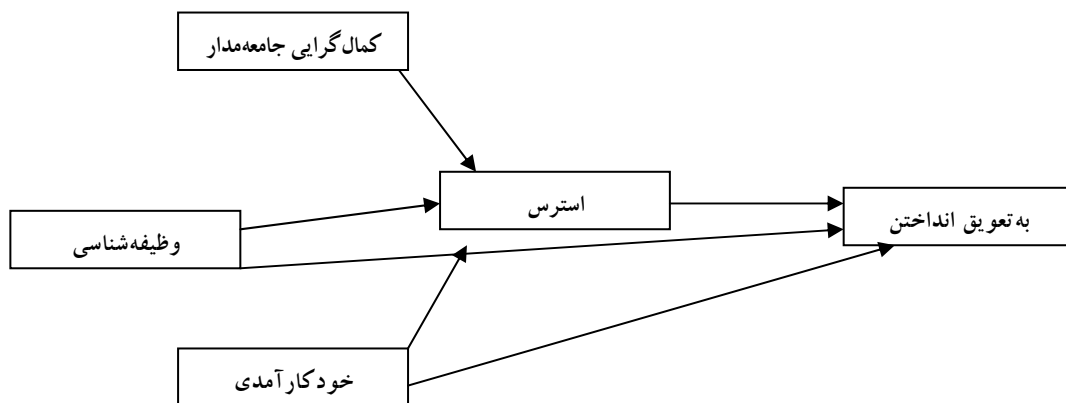
خودکارآمدی در لغت، به معنای توانایی برای ایجاد یک اثر یا نتیجه مطلوب آمده است. به عبارت دیگر، به درک یا قضاوت فرد در مورد توانایی انجام یک عمل خاص به‌طور موفقیت‌آمیز با کنترل عوامل پیرامون خود تعریف شده است. از آنجا که خودکارآمدی فرد رابطه مستقیمی با عملکرد او دارد با به تعویق انداختن نیز مرتبط است. بندورا می‌گوید: انسان‌ها دارای یک نظام خودند که در کنترل اندیشه‌ها، احساس‌ها و کنش‌هایشان مؤثر است. نظام خود در برگیرنده گروهی از سازه‌های عاطفی و شناختی مانند فراگیری از دیگران، توانایی نمادسازی و سازماندهی رفتار شخصی است. در کل بندورا رفتار و انگیزش انسان را پیامد

باورهایی می‌داند که انسان از خود دارد که این باورها سازه‌هایی کلیدی در کارکرد و کنترل شخص است. نظام خود برآیند کنش دو سویه شخص و منابع مؤثر پیرامونی است. این نظام خودگردان است و توانایی دگرگون‌سازی محیط و کنش‌های فرد را دارد. در پژوهش‌هایی که خودکارآمدی را در ارتباط با به تعویق انداختن آزموده‌اند، ارتباط منفی این دو به‌دست آمده است [۴ و ۵]. باورهای مرتبط با کنترل ناپذیری و خطر می‌تواند به کاهش بیشتر احساس کنترل شخصی بیانجامد و افزایش اضطراب فرد برای انجام تکالیف و تمل بیشتر او در آغاز و پیگیری انجام تکالیف را در پی داشته باشد. به بیان دیگر، افراد دارای به تعویق انداختن بالا درباره آینده بدبین هستند، این بدبینی به خصوص در مورد توانایی‌های خود در به‌دست آوردن نتایج خوشایند است.

استرس نیز یکی از اجزای زندگی ماست و جداکردن از لحظات زندگی امری غیر ممکن است. استرس حالت یا فرایندی روانشناختی است که در هنگام وقوعش فرد با حوادثی مواجه می‌شود که آن‌ها را نسبت به بهزیستی جسمی و روانشناختی خود تهدیدآمیز ادراک می‌کند. استرس از تعامل با محیط نشأت می‌گیرد و زمانی رخ می‌دهد که بین فشارهای موقعیتی (واقعی یا ادراک‌شده) و منابعی که فرد در اختیار دارد، ناهماهنگی (واقعی یا ادراک‌شده) وجود داشته باشد. حوادث محیطی که مضر یا تهدیدآمیز ادراک می‌شوند استرس‌زا هستند و واکنش‌های فیزیولوژیکی و روانشناختی نسبت به آن‌ها پاسخ‌های استرس می‌باشند [۶]. چون به تعویق انداختن با تعداد زیادی از حالت‌های منفی سلامت روانی مرتبط است با استرس نیز رابطه دارد. در این رابطه محققان معتقدند که استرس واسطه تأثیر به تعویق انداختن روی حالت‌های سلامتی است. میزان استرس و به تعویق انداختن بالا به خوبی می‌توانند سلامت روانی پایین و رفتارهای جستجوی کمک برای سلامتی را پیش‌بینی کنند [۷].

چارچوب پنج عاملی شخصیت، تفاوت‌های فردی افراد را براساس پنج حیطه از شخصیت طبقه بندی می‌کند. وظیفه‌شناسی توصیف‌کننده قدرت کنترل تکانه‌ها، به صورتی که جامعه مطلوب می‌داند، و تسهیل‌کننده رفتار تکلیف‌محور و هدف‌محور است و ویژگی‌هایی مانند تفکر پیش از عمل، به تأخیر اندازی ارضای خواسته‌ها، رعایت قوانین و هنجارها و سازمان‌دهی و اولویت‌بندی تکالیف را در برمی‌گیرد. افراد با نمرات بالا در این مقیاس دارای هدف‌ها و خواست‌های نیرومند و از پیش تعیین شده‌اند. چنین افرادی در زمینه‌های حرفه‌ای و دانشگاهی افراد موفق هستند. به نظر می‌رسد عامل وظیفه‌شناسی مهم‌ترین عامل

با کمال‌گرایی، خودکارآمدی و وظیفه‌شناسی به‌طور جداگانه بررسی شده است ولی میزان پیش‌بینی به‌تعویق انداختن از طریق سه متغیر اخیر در یک مدل چند متغیره مورد بررسی قرار نگرفته است. لذا می‌توان سؤال کرد که آیا در یک مدل چند متغیره نیز، متغیرهای کمال‌گرایی، خودکارآمدی و وظیفه‌شناسی به خوبی می‌توانند به تعویق انداختن را پیش‌بینی کنند؟ و آیا متغیرهای مذکور از طریق استرس نیز اثر غیرمستقیمی بر به تعویق انداختن دارند؟ از طرف دیگر، با توجه به اینکه احتمال تفاوت‌های فرهنگی در نتایج پژوهش‌های رفتاری وجود دارد، می‌خواهیم بدانیم که آیا نتایج مطالعات کشورهای دیگر را می‌توان در جامعه ایران صادق دانست؟ مدل نظری کمال‌گرایی جامعه‌مدار، خودکارآمدی، وظیفه‌شناسی، استرس به عنوان پیش‌بین‌های به تعویق انداختن، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- مدل نظری کمال‌گرایی جامعه‌مدار، استرس، خودکارآمدی و وظیفه‌شناسی به عنوان پیش‌بین‌های به تعویق انداختن

ورودی‌های منتخب به تعداد ۲۰۴ نفر مورد مطالعه قرار گرفتند. از این تعداد نفر زن ۱۱۳ (۵۵/۴٪) و ۹۱ نفر مرد (۴۴/۶٪) بودند، همچنین، ۱۹۱ نفر مجرد (۹۳/۶٪) و ۱۳ نفر متأهل (۶/۴٪) بودند. دامنه سنی افراد مورد مطالعه بین ۱۸ تا ۲۵، میانگین سنی ۱۹/۸۳ و انحراف معیار آن ۱/۶۴ بود. مدل پیشنهادی در این پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی علی (تحلیل مسیر) و به کمک نسخه ۸/۵۴ نرم افزار لیزرل مورد آزمون قرار گرفت. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

مقیاس عمومی به‌تعویق انداختن (**Generalized Procrastination Scale**): یک آزمون مداد-کاغذی است که توسط لای در سال ۱۹۸۶ ساخته شده است. این مقیاس ۲۰ آیتم دارد که تمایل کلی به تعویق انداختن را از طریق تنوع تأخیر در کارهای روزانه ارزیابی می‌کند. آیتم‌ها برحسب مقیاس لیکرت از یک تا پنج درجه‌بندی می‌شوند. یک برای مفروضه‌ای که در مورد فرد درست نیست و پنج برای مفروضه‌ای که کاملاً در مورد یک فرد

بیش‌بینی‌کننده تفاوت‌های فردی در موفقیت تحصیلی در سطح مدرسه و دانشگاه است [۸]. افراد دارای نمرات بالا در وظیفه‌شناسی، افرادی دقیق، وسواسی، وقت‌شناس و قابل اعتمادند [۹]. طبق تحقیقاتی که انجام شده ارتباط منفی بین وظیفه‌شناسی و به تعویق انداختن وجود دارد. افراد وظیفه‌شناس بر روی اهداف خود تمرکز داشته و به سازماندهی اعمال‌شان تمایل دارند که این ویژگی‌ها با میزان بالای رفتارهای سالم ارتباط مثبت و با رفتارهای ناسالم ارتباط منفی دارد. از بین ۵ عامل شخصیتی وظیفه‌شناسی بهترین پیش‌بینی‌کننده ویژگی به تعویق انداختن بوده و همبستگی منفی با آن دارد [۱۰].

مطالب فوق نشان می‌دهد که به تعویق انداختن به عنوان یک عامل مؤثر در عملکرد نامناسب و تأخیر در دستیابی به اهداف است. در مطالعات مختلف رابطه میان به تعویق انداختن

روش

این پژوهش با استفاده از روش تحقیق همبستگی اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشد. از این جامعه آماری تعداد ۲۰۴ دانشجوی دختر و پسر به‌طور تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین ۴ دانشکده دانشگاه محقق اردبیلی انتخاب شد. ابتدا کل دانشگاه محقق اردبیلی به ۴ دانشکده (هر دانشکده یک خوشه) تقسیم شد و دو دانشکده علوم انسانی و علوم پایه تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر یک از این دو دانشکده منتخب، سه گروه آموزشی به‌طور تصادفی برگزیده شدند (گروه‌های آموزشی روانشناسی، ادبیات فارسی و جغرافیا از دانشکده علوم انسانی؛ گروه‌های آموزشی آمار، ریاضی و فیزیک از دانشکده علوم پایه و گروه‌های آموزشی مهندسی عمران، مهندسی شیمی و مهندسی برق از دانشکده فنی). در نهایت از هر گروه آموزشی منتخب، یک ورودی (جمعاً ۶ ورودی) به‌طور تصادفی انتخاب و کلیه دانشجویان

جسمانی دارد. در این پژوهش آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

خرده مقیاس وظیفه‌شناسی پرسشنامه پنج عاملی نئو (NEO Five-Factor Inventory): برای سنجش این رگه شخصیتی از پرسشنامه نئو، فرم کوتاه ۶۰ سوالی و از گزاره‌های مربوط به وظیفه‌شناسی که شامل ۱۲ گزاره است، استفاده شده است. این پرسشنامه توسط مک‌کری و کاستا ساخته شده است. بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. ضرایب اعتبار باز آزمایی مقیاس‌های آن به فاصله سه ماه بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۳ به دست آمده است. در این پژوهش آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس استرس ادراک شده (Perceived Stress Scale): این مقیاس ۱۴ آیتم دارد و هر آیتم بر اساس یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای (هیچ، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) پاسخ داده می‌شود. این گزینه‌ها به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرند. این مقیاس یک ابزار مناسب برای سنجش تجربه استرس کلی در گروه‌های سنی مختلف است. میمورا و گریفیث [۱۴] در پژوهشی بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اصلی و مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ به دست آوردند در این پژوهش آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۵ به دست آمد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ خلاصه شده است. با توجه به داده‌های جدول ۱، غیر از رابطه بین به تعویق انداختن- کمال‌گرایی جامعه‌مدار و خود کارآمدی- وظیفه‌شناسی (که علیرغم وجود اندکی رابطه، همبستگی مشاهده شده معنادار نیست)، رابطه سایر زوج متغیرها با یکدیگر معنادار است.

درست است. این مقیاس دارای ۱۰ آیتم با نمره معکوس هم می‌باشد. از مجموع همه نمرات یک نمره کلی حاصل می‌شود که تمایل به تعویق انداختن را نشان می‌دهد. اعتبار درونی این مقیاس ۰/۷۸ و اعتبار باز آزمایی ۰/۸۰ است [۱]. در این پژوهش آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۸ به دست آمد.

مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی (Perfectionism Multiple Scale) هویت وفلت: این مقیاس ۳۰ آیتم دارد که سه بعد کمال‌گرایی خویش‌نمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار را می‌سنجد. هر یک از سه بعد با ۱۰ آیتم سنجیده می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ و ضریب اعتبار این پرسشنامه بعد از یک ماه به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۵ گزارش شده است [۱۱]. در اعتباریابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس در مورد یک نمونه دانشجویی، ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله ۴ هفته برای کمال‌گرایی خویش‌نمدار (۰/۸۸)، کمال‌گرایی دیگرمدار (۰/۸۳) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار (۰/۸۰) رضایت‌بخش گزارش شده است [۱۲]. آلفای کرونباخ زیر مقیاس کمال‌گرایی جامعه‌مدار در این پژوهش ۰/۸۳ به دست آمد.

مقیاس خود کارآمدی کلی اسکوارتز، جرو و سالم (Generalized Self-efficacy Scale): نسخه آلمانی این مقیاس توسط اسکوارتز، جرو و سالم در سال ۱۹۸۱ ساخته شد. این مقیاس در ابتدا ۲۰ گزینه‌ای بود و سپس به ۱۰ گزینه کاهش یافت. این پرسشنامه باورهای مثبت گرایانه‌ای را که یک فرد می‌تواند به صورت یک عمل جدید یا انجام یک کار مشکل یا مقابله با وقایع بد انجام دهد را نشان می‌دهد. پاسخ‌دهندگان به هر گزینه در یک مقیاس ۴ بعدی از «به‌هیچ وجه درست نیست (۱)» تا «کاملاً درست است (۴)» پاسخ می‌دهند. اعتبار درونی این مقیاس بین آلفای ۰/۷۵ و ۰/۹۱ گزارش شده است [۱۳]. هم‌چنین این مقیاس همبستگی مثبتی با عزت نفس و مثبت‌گرایی و همبستگی منفی با اضطراب، افسردگی و علائم

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی به تعویق انداختن، استرس، کمال‌گرایی جامعه‌مدار، وظیفه‌شناسی و خود کارآمدی دانشجویان (n=۲۰۴)

ردیف	متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱	به تعویق انداختن	۵۳/۶۶	۹/۰۴۷	-			
۲	استرس	۲۸/۹۲	۵/۷۴	۰/۱۶۰*	-		
۳	کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۲۹/۹۵	۵/۷۵	۰/۱۱۳	-۰/۵۲۴**	-	
۴	وظیفه‌شناسی	۳۴/۵۰	۵/۹۸	-۰/۱۵*	-۰/۱۹۶*	-۰/۳۰۶**	-
۵	خود کارآمدی	۲۹/۳۵	۵/۰۳	-۰/۱۵۸*	۰/۳۳۰**	-۰/۲۷۳**	۰/۰۲

* $P < 0.05$ و ** $P < 0.01$

برازش هنجار شده بنتلر- بونت (NFI)، شاخص برازش هنجار نشده بنتلر- بونت (NNFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، ریشه میانگین مربعات خطای مجذور برآورد (RMSEA). در

برازش کلی مدل، با استفاده از چند شاخص خوبی برازش ارزیابی شد. مهم‌ترین این شاخص‌های برازش که مورد توجه قرار گرفتند عبارت بودند از: آزمون کای اسکوار، شاخص

مقادیر بالاتر از ۰/۰۸ بیانگر یک برازش متوسط و مقادیر بالاتر از ۰/۱۰ بیانگر یک برازش غیرقابل قبول است. مک‌کالوم و اوستین توصیه می‌کنند که با استفاده از شاخص‌های برازش چندگانه، توجه ویژه به RMSEA شود چرا که این شاخص می‌تواند یک فاصله اطمینان را به دست دهد. بنابراین، مدل براساس برآوردن همه استانداردها یا اغلب استانداردهای شاخص‌های برازش مورد قضاوت قرار گرفت. نتایج این آزمون‌های خوبی برازش در جدول ۲ آورده شده است.

این پژوهش در مورد CFI, NNFI, NFI, مقادیر ۰/۹۵ و بزرگتر به عنوان مقادیر با کفایت مورد پذیرش قرار گرفته‌اند. آزمون کای اسکوار نیز در صورتی که آماره به دست آمده در سطح ۰/۰۵ معنادار نباشد، یک برازش با کفایت در نظر گرفته شده است و مقادیر RMSEA نیز با استفاده از مجموعه معیارهای براون و کودک مورد قضاوت قرار گرفت. طبق این معیارها، مقادیر کمتر از ۰/۰۵ یک برازش نزدیک تشخیص داده می‌شود (که بسیار مرجح است)، مقادیر بین ۰/۰۵ و ۰/۰۸ بیانگر یک برازش معقول،

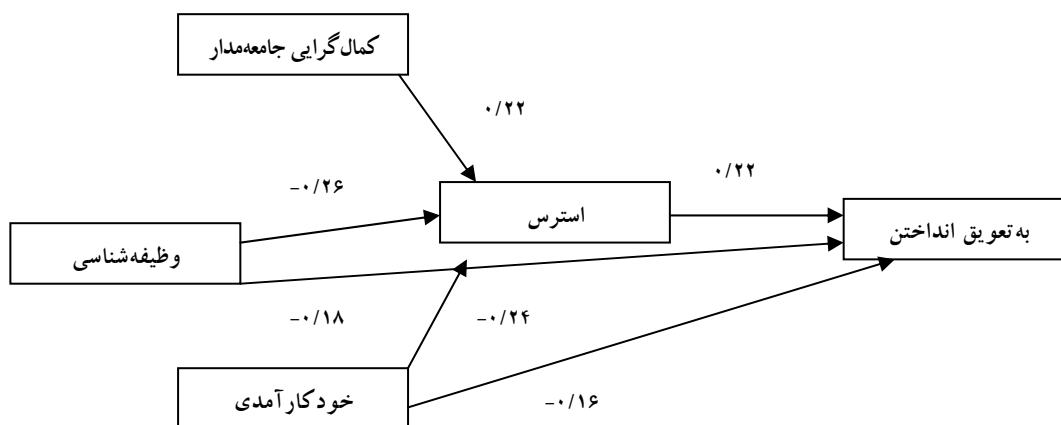
جدول ۲- شاخص‌های نیکویی برازش مدل

معیار برازش	مقدار آماره	سطح قابل قبول	وضعیت مدل مورد مطالعه
X ²	۰/۸۵۶(۱)	مقدار کای اسکوار جدول	برازش
GFI	۰/۹۹۸	۰ (عدم برازش) تا ۱ (برازش کامل)	برازش
AGFI	۰/۹۷۵	۰ (عدم برازش) تا ۱ (برازش کامل)	برازش
RMSEA	۰/۰۰۰۱(۰/۰۱-۰/۰۸۲)	کوچک‌تر از ۰/۰۵	برازش
NFI	۰/۹۹۲	۰ (عدم برازش) تا ۱ (برازش کامل)	برازش
NNFI	۱/۰۱۴	بزرگتر از ۰/۹۰	برازش
CFI	۱/۰۰۰	۰ (عدم برازش) تا ۱ (برازش کامل)	برازش

در جدول ۲ فاصله‌های اطمینان برای آماره RMSEA نیز آورده شده است. این مقادیر در تحلیل توان آماری مدل از اهمیت برخوردارند. هر چند مقدار RMSEA خودش بیانگر یک برازش خوب یا بی کفایت است، اما این برازش نمی‌تواند در صورت فرا رفتن حد بالایی فاصله اطمینان از ۰/۱۰ تضمین شود. مدل این تحقیق از توان بالایی برخوردار است، به طوری که فاصله اطمینان RMSEA به دست آمده (۰/۰۸۲-۰/۰) در داخل دامنه قابل قبول قرار می‌گیرد چون پایین‌تر از

۰/۱۰ است. همان‌گونه که اکثر آماره‌های مربوط به شاخص‌های مختلف برازش در جدول ۲ نشان می‌دهند، مدل مورد مطالعه از برازش خوبی برخوردار است و مدل نظری با داده‌های نمونه‌ای برازش دارد. به طوری که چند شاخص مهم برازش از جمله کای اسکوار ($P < 0.05$), CFI, NNFI, NFI (که هر سه شاخص بزرگتر از معیار از قبل تعیین شده ۰/۹۵ هستند) بیانگر وجود تفاوت بین ماتریس واریانس-کوواریانس نمونه‌ای و ماتریس واریانس-کوواریانس باز تولید شده نیست.

در داخل دامنه قابل قبول قرار می‌گیرد چون پایین‌تر از



شکل ۲- ضرایب مسیر مدل آزمون شده (کلیه ضرایب در سطح $p < 0.05$ معنادار هستند)

نیازی به حذف هیچ یک از مسیرهای مدل وجود ندارد و با توجه به شاخص‌های نیکویی برازش مدل (جدول ۲) کل

بررسی پارامترهای مدل (شکل ۲) نشان می‌دهد که کلیه پارامترها تفاوت معناداری از صفر دارند ($P < 0.05$), لذا

مدل معنادار است و نیازی به اضافه کردن مسیر جدید نیست و همین مدل با مسیرهای موجود مورد قبول قرار می‌گیرد.

جدول ۳ - اثرات کل و غیرمستقیم متغیرهای بیرونی بر متغیرهای درونی

خودکارآمدی			وظیفه‌شناسی			کمال‌گرایی جامعه‌مدار			متغیرهای بیرونی
اثر	خطای استاندارد	t	اثر	خطای استاندارد	t	اثر	خطای استاندارد	t	متغیرهای درونی
۰/۰۷	-۰/۲۱	-۳/۷۳	۰/۰۶	-۰/۲۴	-۲/۴۸	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۵	به تعویق انداختن
-۳/۱۶									
۰/۰۲۳	-۰/۰۵	-۲/۳۷	۰/۰۲۴	-۰/۰۶	-۲/۴۸	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۵	استرس
-۲/۳۲									
۰/۰۵	-۰/۲۴	-۵/۹۷	۰/۰۵	-۰/۲۶	۶/۵۷	۰/۰۳	۰/۲۲	۰/۲۲	
-۴/۶۰									

توجه: کلیه اعداد پرنرنگ مربوط به اثر کل و کلیه اعداد کم رنگ مربوط به اثر غیرمستقیم هستند؛ هم‌چنین کلیه آثار کل و غیرمستقیم در سطح $p < 0/05$ معنادار می‌باشند.

نشان می‌دهند که در موقعیت‌های تحصیلی خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده قدرتمند عملکرد است و ارتباط معکوسی با به تعویق انداختن دارد [۴، ۵].

این پژوهش نشان داد که استرس موجب افزایش به تعویق انداختن می‌شود. در بررسی این که استرس چگونه موجب افزایش به تعویق انداختن می‌شود، سیرویز و همکاران [۱۷] دریافتند که سلامت پایین به تعویق اندازندگان ممکن است تبیین اثر مستقیم استرس بر به تعویق انداختن باشد و همچنین استرس به طور غیرمستقیم از طریق تمایل برای به تعویق انداختن رفتارهای سالم بر سلامتی تأثیر داشته باشد. همچنین یافته سیرویز [۱۹] نشان می‌دهد که به تعویق انداختن با استرس بالا، مشکلات سلامتی حاد و ابراز کم رفتارهای سالم مرتبط است. به تعویق اندازندگان همچنین تعداد کمی از چک‌آپ‌های پزشکی و دندان پزشکی را گزارش می‌کنند.

یافته دیگر تحقیق حاکی از اثر مستقیم کمال‌گرایی جامعه‌مدار بر افزایش استرس است. برای اولین بار ارتباط کمال‌گرایی با سازگاری روانی و شخصی در یکی از مطالعه‌های هویت و فلت [۱۱] مورد توجه قرار گرفته است. این پژوهشگران با اجرای مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی بر روی یک نمونه دانشجویی نتیجه گرفتند که کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار با برخی از شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی همبستگی دارد در این مطالعه کمال‌گرایی جامعه‌مدار به صورت گسترده‌تری با آشفتگی روانی عمومی به ویژه افسردگی و استرس همبسته بوده است. همچنین بشارت [۲۰] در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که سطوح افراطی کمال‌گرایی جامعه‌مدار ممکن است نتیجه احساس درماندگی آموخته‌شده ناشی از درک ناتوانی برای از عهده برآمدن با انتظارات اجتماعی کمال‌گرایانه باشد. چنان که شخصی احساس کند که معیارهای کمال‌گرایانه وضع شده از سوی دیگران بسیار بالاست موجب بالاترین سطح استرس و افسردگی و کمترین سطح عزت نفس در این فرد می‌شود.

بررسی اثرات کل متغیرهای بیرونی بر درونی (جدول ۳) حاکی از معناداری اثر کل تمامی متغیرهای بیرونی بر درونی است. در این میان خودکارآمدی با ۰/۲۱ بیشترین و کمال‌گرایی جامعه‌مدار با ۰/۰۵ کمترین اثر را بر متغیر به تعویق انداختن دارند. از طرف دیگر وظیفه‌شناسی با ۰/۲۶ بیشترین و کمال‌گرایی جامعه‌مدار با ۰/۲۲ کمترین اثر را بر استرس دارند. هم‌چنین اثر غیر مستقیم تمامی متغیرهای بیرونی بر به تعویق انداختن معنادار بود. در این میان وظیفه‌شناسی با ۰/۰۶ بیشترین اثر غیرمستقیم را بر متغیر به تعویق انداختن داشت.

بحث

نتایج این پژوهش حاکی از اثر مستقیم وظیفه‌شناسی بر کاهش به تعویق انداختن بود. لسی، کلی و ادوردز [۱۵] در این رابطه دو مدل را مورد آزمون قرار دادند. مدل اول پیش‌بینی می‌کرد که وظیفه‌شناسی میانجی ویژگی به تعویق انداختن است. مدل دوم پیش‌بینی می‌کرد که به تعویق انداختن میانجی وظیفه‌شناسی است. در نهایت مدل اول یعنی میانجی‌گری وظیفه‌شناسی، تایید شد. وظیفه‌شناسی ۲۴ درصد اختلاف واریانس ویژگی به تعویق انداختن را تبیین کرد. میلگرام و تن [۱۶] معتقدند که وظیفه‌شناسی پایین پیش‌بینی کننده به تعویق انداختن رفتاری مزمن است. همچنین سیرویز و همکاران [۱۷] به این نتیجه رسیدند که بین وظیفه‌شناسی و به تعویق انداختن ارتباط منفی وجود دارد و به تعویق انداختن موجب کاهش انجام رفتارهای سالم می‌شود.

نتیجه دیگری که از پژوهش حاضر به دست آمد این بود که خودکارآمدی بر کاهش به تعویق انداختن تأثیر دارد. در بین همه متغیرهایی که در ارتباط با به تعویق انداختن، مورد مطالعه قرار گرفتند، خودکارآمدی بیشترین توجه را دریافت کرده است و این تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط معکوس معناداری بین به تعویق انداختن و خودکارآمدی وجود دارد [۴، ۵، ۱۸]. همچنین تحقیقات

هسته اصلی و مرکزی مفهوم کمال‌گرایی است که نزدیک‌ترین ارتباط را با نشانه‌های آسیب روانی دارد [۲۶]. همچنین دیگر پژوهشگران اذعان کرده‌اند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار با بسیاری از پریشانی‌های هیجانی ارتباط قوی و معنی‌دار دارد که شامل افسردگی، استرس، عزت‌نفس پایین و انواع اختلالات اضطرابی [۱۱]. از آنجا که در مورد به تعویق اندازان هم اشاره شد به تعویق اندازندگان نیز به این دلیل کارهای خود را به تعویق می‌اندازند که نگران اشتباه و ارزیابی‌های دیگرانند و این ارزیابی‌ها آن‌ها را دچار استرس می‌کند و این استرس موجب به تعویق انداختن بیشتر کارها می‌شود چون فکر می‌کنند با این کار می‌توانند از ارزیابی دیگران دور باشند.

یافته دیگر نشان داد که وظیفه‌شناسی از طریق کاهش استرس موجب کاهش به تعویق انداختن می‌شود. از آنجایی که افراد وظیفه‌شناس قادر به مقاومت در برابر تکانه‌های تسلیم شدن یا بروز هیجانات نامتناسب مانند استرس هستند، به نظر می‌رسد که عامل وظیفه‌شناسی باید سطوح پایین‌تری از عدم درگیری در تکالیف، مصرف مواد و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور را پیش‌بینی کند [۲۷]. وظیفه‌شناسی به عنوان حایلی در برابر اثر تنیدگی عمل می‌کند و به وسیله ارزیابی مثبت اولیه و ثانویه و راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه منجر به کاهش اثر تنیدگی در فرد می‌شود [۲۸]. با توجه به نتایج تحقیقاتی چون افراد وظیفه‌شناس از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه استفاده می‌کنند و همچنین وظیفه‌شناسی به عنوان یک سد در مقابل بیماری‌ها و بی‌ثباتی‌های هیجانی است بنابراین با کاهش استرس می‌تواند اثر غیرمستقیمی در کاهش به تعویق انداختن داشته باشد.

همچنین این پژوهش نشان داد که خودکارآمدی از طریق کاهش استرس موجب کاهش به تعویق انداختن نیز می‌شود. بررسی‌ها نشان دادند که احساس خودکارآمدی پایین، با راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار همچون راهبردهای مقابله‌ای انکار، پرهیز، خویشتن‌داری، ارزیابی دوباره سازگاری [۲۹]. از سوی دیگر خودکارآمدی بالا، غالباً با راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار ارتباط دارد. در هنگام رویارویی با رویدادهای نامطلوب و استرس‌زا، افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند و می‌توانند بر اندیشه خود کنترل داشته باشند، پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند و تفکرات مثبتی درباره خود و توانایی خود دارند [۳۰]. با توجه به نتایج تحقیقاتی ذکر شده افرادی که احساس خودکارآمدی بالایی دارند چون به توانایی خود در مواقع استرس‌زا اطمینان دارند و می‌توانند بر افکار خود کنترل داشته باشند، این اطمینان و کنترل موجب کاهش و تعدیل استرس در آن‌ها می‌شود و در نتیجه می‌توانند کارهای خود را

این یافته‌ها با نظریه فروید که کمال‌گرایی را اختلال نوروتیک معرفی کرده و آن را نیاز روان‌آزرده به کامل بودن دانسته همسو است. هورنای نیز کمال‌گرایی را به روان‌آزرده‌ها نسبت داده و معتقد است این افراد می‌خواهند کامل نمایانده شوند این‌گرایش در آن‌ها به قدری اغراق‌آمیز است که همه شخصیت فرد کمال‌گرا را فرامی‌گیرد و آن را به صورت ماسک در می‌آورد و نیازهای واقعی او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

نتیجه دیگری که از این تحقیق به دست آمد این بود که وظیفه‌شناسی بر کاهش استرس تأثیر دارد. در مطالعات قبلی نیز معلوم شده که افراد وظیفه‌شناس و با وجدان تمایل به پافشاری روی اهداف مستقیم و سازماندهی دارند، مخصوصاً رابطه هوش هیجانی با وظیفه‌شناسی آشکار شده است [۲۱] و [۲۲]. افرادی که میزان وظیفه‌شناسی در آن‌ها پایین است رفتارهای ناسالم مانند مصرف دخانیات، نوشیدن افراطی الکل و استرس زیاد را تجربه می‌کنند. فریدمن و همکاران [۲۳] عنوان کرده‌اند که وظیفه‌شناسی بهترین پیش‌بینی کننده رفتارهای سالم و پیامدهای رفتاری بین پنج عامل بزرگ شخصیتی در نظر گرفته می‌شود و چون انجام رفتارهای سالم موجب کاهش استرس می‌شود پس می‌توان استدلال کرد که وظیفه‌شناسی موجب کاهش استرس می‌شود.

در این تحقیق خودکارآمدی نیز بر کاهش استرس تأثیر داشت. هماهنگ با این یافته بندورا [۲۴] اعلام کرد که خودکارآمدی ادراک شده یک فرد، واکنش‌های وی را نسبت به رویدادهای استرس‌زا تعدیل می‌کند. لازاروس و فولکمن [۲۵] الگویی را برای رویارویی طراحی کردند که در عین حال، برخی فرضیه‌های مرتبط با خودکارآمدی را نیز در برمی‌گیرد. بر پایه نظر این دو، دو گونه ارزیابی شناختی، یعنی ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر می‌گذارند. بر پایه ارزیابی اولیه، یک موقعیت می‌تواند مساعد/ مثبت، استرس‌زا یا نامربوط تفسیر شود. از دیدگاه آنان، ارزیابی اولیه عوامل استرس‌زا می‌تواند در بر دارنده آسیب/ فقدان، تهدید یا چالش باشد. خودکارآمدی بالا در یک موقعیت می‌تواند به ارزیابی اولیه از این که موقعیت، مساعد/ مثبت، است بیانجامد. در صورتی که یک موقعیت، استرس‌زا ارزیابی شود، خودکارآمدی به یک مؤلفه مهم ارزیابی ثانویه تبدیل می‌شود.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی جامعه‌مدار از طریق افزایش استرس موجب افزایش به تعویق انداختن می‌شود. بسیاری از پژوهش‌ها بر این نقطه اشاره دارند که نگرانی در مورد اشتباه‌ها و ارزیابی‌های دیگران

design research. Shiraz Medical sciences University Publishing; 2006. [Persian]

10- Lay CH. Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness and the specificity dilemma. *Eur J Pers*. 1997; 11(4): 267-78.

11- Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol*. 1991a; 60(3): 456-70.

12- Besharat MA. Development and validation of the Tehran multidimensional perfectionism scale. *Psychol Res*. 2007; 10(1-2): 49-67. [Persian]

13- Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds), *Measures in health psychology: A users portfolio, causal and control beliefs*. Windsor, UK: NFER Nelson; 1995.

14- Mimura CM, Griffiths P. A Japanese version of the perceived stress scale. *Int J Nurs Stud*. 2004; 41(4): 379-850.

15- Lee D, Kelly KR, Edwards JK. A closer look at the relationship among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Pers Indiv Diff*. 2006; 40(1): 27-37.

16- Mailgram NA, Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidance procrastination. *Eur J Pers*. 2000; 14(2): 141-56.

17- Sirois FM, Melia-Gordon ML, Pychyl T. "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Pers Indiv Diff*. 2003; 35(5): 1167-84.

18- Howell AJ, Watson DC, Powell RA, Buro K. Academic procrastination: the pattern and correlates of behavioral postponement. *Pers Indiv Diff*. 2006; 40(8): 1519-30.

19- Sirois FM. "I'll look after my health later": A replication and extension of the procrastination- health model with community dwelling adults. *Pers Indiv Diff*. 2007; 43(1): 15-26.

20- Besharat M. Relation of positive and negative perfectionism with defense mechanisms. *Psychol Res*. 2005; 8(1-2): 7-22.

21- Safietabar M, Khodapanahi MK, Sedgh Pour, S. An investigation of the relation between emotional intelligence and five factors of personality in students. *J Behav Sci*. 2008, 2(2): 173-82. [Persian]

22- Shokri O, Daneshvarpour Z, Askari A. Gender differences in academic performance: The role of personality traits. *J Behav Sci*. 2008, 2(2): 127-42. [Persian]

23- Friedman HS, Tucher JS, Schwartz JE, Martin LR, Tomlinson- Keasey C, Wingard LR, et al. Childhood conscientiousness and longevity: Health behavior and cause of death. *J Pers Soc Psychol*. 1995; 68(4): 696-703.

24- Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Worth Publishers; 1997.

25- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer; 1984.

26- Sassaroli S, RomeroLauro LJ, Ruggiero GM, Mauri MC, Vinai P, Frost R. Perfectionism in depression, obsessive-compulsive disorder and eating disorders. *Behav Res Ther*. 2008; 46(6): 757-65.

27- Vollrath M. Personality and stress. *Scand J Psychol*. 2001; 42(4): 335-47.

28- Grant S, Langan-Fox J. Personality and the occupational stressor-strain relationship: The role of the big five. *J Occup Health Psychol*. 2007; 12(1): 20-33.

29- Williams RB, Barefoot JC, Califf RM, Haney TL, Saunders WB, Pryor DB, Hlatky MA, Siegler IC, Mark DB. Prognostic importance of social and economic resources among medically treated patients with angiographically documented coronary artery disease. *J Am Med Assoc*. 1992; 267(4): 524-40.

30- Ozer EM, Bandura A. Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *J Pers Soc Psychol*. 1990; 58(3): 472-86.

به موقع و در شرایط خوب انجام دهند و از به تعویق انداختن آن‌ها خودداری کنند بنابراین خود کارآمدی می‌تواند از طریق کاهش استرس به تعویق انداختن را نیز کاهش دهد.

نتیجه گیری

بر اساس یافته‌های به دست آمده، می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح عملی، برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای کاهش به تعویق انداختن و مدیریت استرس و افزایش جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی می‌تواند در مورد دانشجویان موثر واقع شود. در سطح نظری، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند هم نظریه‌های فعلی مربوط به رابطه متغیرهای کمال‌گرایی جامعه‌مدار، استرس، وظیفه‌شناسی و خود کارآمدی را با به تعویق انداختن تأیید کند و هم می‌تواند مقدمه‌ای برای بررسی‌های بیشتر در مورد صحت مدل نظری پژوهش حاضر در فرهنگ‌های مختلف باشد تا امکان تبدیل مدل مورد آزمون به یک مدل معتبر و فراگیر فراهم گردد. مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر، محدود بودن نمونه آن به قشر دانشجو و آن هم به دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی است. توصیه می‌شود مدل نظری این تحقیق در سایر جوامع آماری نیز مورد آزمون قرار گیرد.

تشکر و قدردانی: از معاونت آموزشی دانشگاه محقق اردبیلی و کلیه کارشناسان آموزشی دانشکده‌های آن دانشگاه به خاطر همکاری در اجرای این پژوهش، تشکر به عمل می‌آید.

منابع

- 1- Ferrari JR, Johnson J, McCown W. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, Plenum Press; 1995.
- 2- Ellis A, Knaus WJ. *Overcoming procrastination*. New York: Institute for rational living; 1979.
- 3- Howell AJ, Watson, DC. *Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies*. *Pers Indiv Diff*. 2007; 43(1): 167-78.
- 4- Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quint essential self-regulatory failure. *Psychol Bull*. 2007; 133(1): 65-94.
- 5- Wolters CA. Understanding procrastination from a self-regulation learning perspective. *J Educ Psychol*. 2003; 95(1): 179-87.
- 6- Bourne LE, Russo NF. *Psychology: Behavior in context*. New York: Norton Co; 1998.
- 7- Stead R, Shnahan J M, Neufeld RJW. I will go to therapy, eventually :Procrastination, stress and mental health. *Pers Indiv Diff*. 2010; 49(3): 175-80.
- 8- Ziegler M, Knogler M, Bühner M. Conscientiousness, achievement striving, and intelligence as performance predictors in a sample of German psychology students: Always a linear relationship? *Learn Indiv Diff*. 2009; 19(2): 288-92.
- 9- Hagshenas H. The big five-factor personality trait