

## پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی

سعداله هاشمی<sup>۱</sup>، مسلم شاهرخی<sup>۲</sup>، زینب احمدی<sup>۳</sup>، مصطفی‌خانزاده<sup>۴</sup>، اکرم گروسی<sup>۵</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۱۴

تاریخ وصول: ۱۳۹۵/۰۶/۲۵

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان بود. طرح پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود که تعداد ۲۵۰ نفر از آن‌ها (۱۱۵ زن و ۱۳۵ مرد) به روش تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و با تکمیل پرسش‌نامه تعلل‌ورزی تحصیلی سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) و پرسشنامه ابعاد کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) در این پژوهش شرکت کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، رگرسیون هم‌زمان، رگرسیون گام‌به‌گام، و  $t$  دو گروهی استفاده شده است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی خودمدار به‌طور مثبت و معناداری تعلل‌ورزی تحصیلی و کمال‌گرایی دیگرمدار به‌طور منفی و معناداری تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. در نهایت این نتیجه گرفته شد که با افزایش میزان کمال‌گرایی در دانشجویان میزان تعلل‌ورزی در آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی تحصیلی، دانشجویان

۱. دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی Hashemi.s62@gmail.com

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، استادیار روان‌شناسی دانشگاه شهید رجایی (نویسنده

مسئول) Mosslem.shahrokhi@yahoo.com

۳. دکتری روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز mostafakhanzadeh@yahoo.com

۴. کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی دانشگاه شهید مدنی تبریز

Zb\_ahmadie@yahoo.com

۵. کارشناس ارشد روان‌شناسی و عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی؛

garousiak@yahoo.com

## مقدمه

در زندگی دانشجویان مشکلاتی وجود دارد که مانعی بر سر راه موفقیت‌های تحصیلی آن‌ها می‌باشد. یکی از این مشکلات که مانع موفقیت‌های تحصیلی است، تعلل‌ورزی<sup>۱</sup> و به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی توسط دانشجویان است (کاندمیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). تعلل‌ورزی پدیده نسبتاً شایعی است که در تمام جنبه‌های زندگی و بخصوص حوزه‌های تحصیلی تأثیرات نامطلوبی دارد (ایکرت، ایبرت، لهر، سایلند و برکینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). تعلل‌ورزی به عنوان تأخیر عمدی در فعالیت‌هایی که فرد قصد انجام آن را دارد تعریف شده است با وجود این که فرد می‌داند که این تأخیر پیامدهای نامطلوبی دارد (کلینگسیک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). در حوزه تحصیلی نیز تعلل‌ورزی تحصیلی به عنوان تأخیر در انجام یک تکلیف تحصیلی با وجود این که شخص از نتایج و پیامدهای آن آگاهی دارد، تعریف شده است (استیل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). تعلل‌ورزی تحصیلی به‌عنوان نوعی فرایند ضد انگیزشی عمل می‌کند که در آن اشخاص تصمیم می‌گیرند به‌سوی انجام کارها حرکت نکنند و تکالیف تحصیلی خود را به پایان نرسانند (تان<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). نظریه‌های گوناگونی در زمینه تعلل‌ورزی وجود دارد. نظریه‌های رفتاری عمدتاً بر اساس سازه تقویت به تبیین تعلل‌ورزی می‌پردازند. رفتارگراها بر این باورند که تعویق انداختن کار برای فرد اثر تقویتی بیشتری دارد و این تقویت منجر به تداوم یافتن رفتار تعلل‌ورزی می‌شود. رویکرد روان‌تحلیل‌گری تعلل‌ورزی را به‌عنوان یک رفتار مشکل‌آفرین در نظر می‌گیرد که نشان‌دهنده وجود هیجانات منفی زیربنایی حل نشده است و عمدتاً معطوف به اعضای خانواده فرد می‌باشد. رویکرد شناختی نیز بر نقش باورهای غیرمنطقی و انتظارات غیرواقع‌بینانه در تعلل‌ورزی تأکید می‌کند (بالکیس و دیوریو<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷).

پژوهشگران در حوزه تعلل‌ورزی بر این باورند که عوامل متعددی می‌تواند در بروز و تداوم تعلل‌ورزی مؤثر باشد. از جمله این عوامل می‌توان به خود ناتوان‌سازی<sup>۸</sup> (استیل،

1. procrastination
2. Kandemir
3. Eckert, Ebert, Lehr, Sieland, Berking
4. Klingsieck
5. Steel
6. Tan
7. Balkis & Duru
8. self- Handicaping

(۲۰۰۷)، روان‌نژندی<sup>۱</sup> (استیل، ۲۰۰۷)، ترس از شکست<sup>۲</sup> (الکساندر و اونویگبوزی<sup>۳</sup>؛ ۲۰۰۷؛ اوزر اوزن، دمیر و فراری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹)، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب (فریسه، یونگ و هیکسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳؛ و شیوه‌های فرزندپروری (سلطان نژاد، سعدی پور و اسدزاده، ۱۳۹۴) اشاره نمود. یکی از متغیرهایی که می‌تواند به‌طور بالقوه بر تعلل‌ورزی تأثیرگذار باشد کمال‌گرایی است. نتایج چندین پژوهش (برای مثال فلت، بلانکستین، هویت، و کولدین<sup>۶</sup>، ۱۹۹۲؛ کاپان<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰؛ یائو<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹؛ ریس، ریچاردسون و کلارک<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲) نشان داده است که تعلل‌ورزی و کمال‌گرایی با یکدیگر در ارتباط‌اند.

هویت<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۰۳) در تعریف خود از کمال‌گرایی سه بعد اصلی برای آن در نظر گرفته‌اند: (۱) کمال‌گرایی خویش‌مدار<sup>۱۱</sup>، (۲) کمال‌گرایی دیگرمدار<sup>۱۲</sup> و (۳) کمال‌گرایی جامعه‌مدار<sup>۱۳</sup>. افرادی که کمال‌گرا از نوع خویش‌مدار هستند دارای چندین ویژگی عمده هستند. این افراد تمایل دارند معیارهای سخت‌گیرانه و غیرواقع‌بینانه برای خود وضع کنند، بر نقص‌ها و شکست‌های خود در عملکردشان تمرکز کنند، و به‌دقت بر خودشان نظارت می‌کنند. در واقع این جنبه از کمال‌گرایی یک مؤلفه انگیزشی است که دربرگیرنده کوشش‌های فرد برای دستیابی به «خویش‌مدار کامل<sup>۱۴</sup>» است. در مقابل، افرادی که کمال‌گرا از نوع دیگرمدار هستند انتظارات افراطی از دیگران دارند، دیگران را به‌صورت منفی و انتقادی ارزشیابی می‌کنند و نسبت به آن‌ها با خصومت و سرزنش برخورد می‌کنند. همچنین افرادی که کمال‌گرا از نوع جامعه‌مدار هستند، خود را ملزم به رعایت

- 
1. neuroticism
  2. fear of failure
  3. Alexander & Onwuegbuzie
  4. Uzun Ozer, Demir & Ferrari
  5. Fritzsich, Young & Hickson
  6. Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin
  7. Çapan
  8. Yao
  9. Rice, Richardson & Clark
  10. Hewitt, Flett, Besser, Sherry & MC
  11. self-oriented
  12. other-oriented
  13. socially prescribed
  14. ideal self

معیارها و برآورده کردن انتظارت تجویز شده از سوی افراد مهم می‌دانند تا از این طریق بتوانند تأیید آن‌ها را کسب کنند (هویت و همکاران، ۲۰۰۳).

در خصوص ارتباط بین تعلل‌ورزی و کمال‌گرایی می‌توان گفت زمانی که یک فرد به کمال‌گرایی می‌اندیشد، ناخودآگاه در ذهن خود به این نتیجه می‌رسد که برای انجام فعالیت موردنظر به زمان بیشتری نیاز دارد. کسی که همیشه به بی‌نقص بودن کارها فکر می‌کند هیچ‌چیز نمی‌تواند وی را اقناع کند. به همین علت فرد کمال‌گرا همیشه در حال تجربه کردن اضطراب است؛ زیرا از این می‌ترسد که کارش مطلوب واقع نشود و به همین جهت در شروع کارها تعلل می‌ورزد. از سوی دیگر، اگر کسی بخواهد کاری را به بهترین نحو انجام دهد ولی توانایی انجام آن را نداشته باشد، طبعاً دچار ناکامی و شکست می‌شود و این امر عاملی است که شخص را از فعالیت بعدی بازمی‌دارد. طفره‌رفتن از کارها و تعلل‌ورزی در این افراد ابتدا به صورت بهانه‌جویی و سپس به شکل عادت ظهور خواهد کرد (الیس و جیمز، ۱۹۸۲). به علاوه، افراد کمال‌گرا معیارهای سطح بالا و غیرواقعی برای خود در نظر می‌گیرند و به خاطر این که خودشان معتقدند که نمی‌توانند به این اهداف سطح بالا دسترسی پیدا کنند (کاپان، ۲۰۱۰) و همچنین بیش از حد درباره ارزیابی دیگران در مورد خودشان تأمل می‌کنند اونویگبوزی<sup>۱</sup>، (۲۰۰۴)، نمی‌توانند تکالیفشان را انجام دهند و دچار تعلل‌ورزی می‌شوند. همچنین بارکا و یین (۱۹۸۳) معتقدند که افراد کمال‌گرا و تعلل‌ورز ویژگی‌های شناختی مشترکی دارند که باعث می‌شود هر دو بر معیارهای مطلق و بی‌عیب و نقص انجام دادن کارها تکیه کنند. همچنین بسویک، راث بلوم و مان<sup>۳</sup> (۱۹۸۸) بر باورهای غیرمنطقی به عنوان عوامل مشترک بین افراد تعلل‌ورز و کمال‌گرا تأکید می‌کنند. سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) نیز بر این باورند که ترس از شکست ویژگی بارزی است که باعث می‌شود افراد کمال‌گرا تعلل‌ورزی داشته باشند.

نتایج پژوهش فلت و همکاران (۱۹۹۲) نشان داد که رابطه معناداری بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار، کمال‌گرایی خودمدار و رفتار تعلل‌ورزی وجود دارد. در این رابطه چندین پژوهش به خصوص ارتباط بین کمال‌گرایی خودمدار و رفتار تعلل‌ورزی را نشان داده‌اند (برای مثال کاپان، ۲۰۱۰؛ لای، ۱۹۸۶؛ سئو، ۲۰۰۸). این ارتباط بدین معناست که افراد

1. Capan
2. Onwuegbuzie
3. Beswick, Rothblum, & Mann

دارای کمال‌گرایی خودمدار، معیارهای سخت و غیرمنطقی برای خود انتخاب می‌کنند، بیش‌ازحد برانگیخته‌اند و بیش‌ازحد در انجام دادن تکالیفشان بلندپرواز و جزئی بین هستند؛ لذا این افراد به دلیل ترس از شکست ممکن است دچار اضطراب شوند و برای رهایی از این اضطراب، دچار تعلل‌ورزی می‌شوند تا اضطرابشان را به تأخیر بیندازند (سئو، ۲۰۰۸). گرچه تا به امروز چندین پژوهش در زمینه ارتباط بین تعلل‌ورزی و کمال‌گرایی انجام شده است اما به نظر می‌رسد تاکنون این ارتباط بر روی یک نمونه ایرانی صورت نگرفته است؛ بنابراین با توجه به مباحث مطرح‌شده پژوهش حاضر به بررسی این موضوع می‌پردازد که کدام‌یک از مؤلفه‌های کمال‌گرایی می‌تواند تعلل‌ورزی تحصیلی را در دانشجویان ایرانی پیش‌بینی کند.

## روش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی بود و جامعه آماری کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بود که از بین آن‌ها ۲۵۰ دانشجو به صورت نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب و به صورت داوطلبانه با تکمیل مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی (سولومون و راث بلوم، ۱۹۸۴) و پرسشنامه ابعاد کمال‌گرایی (هویت و فلت، ۱۹۹۱) در این پژوهش شرکت کردند. معیار انتخاب حجم نمونه استفاده از قاعده کلاین (۲۰۰۵) بود که در آن پیشنهاد شده است به ازای هر سؤال در پرسشنامه نمونه‌ای به حجم ۲/۵ تا ۵ نفر کفایت می‌کند. لذا از آنجایی که در این پژوهش تعداد کل سؤالات در پرسشنامه‌ها برابر با ۵۷ سؤال بود نمونه‌ای حداکثر به حجم ۲۸۵ نفر لازم بود و در نهایت با کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش نمونه مورد نظر برابر با ۲۵۰ نفر از دانشجویان به دست آمد. داده‌های استخراج‌شده از این پرسشنامه‌ها با استفاده از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون هم‌زمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل موارد ذیل بود:

**(۱) مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی:** این مقیاس توسط سولومون و راث بلوم در سال ۱۹۸۴ ساخته‌شده و دارای ۲۷ گویه است که سه مؤلفه را مورد بررسی قرار می‌دهد. مؤلفه اول، آماده شدن برای امتحانات است که ۸ گویه را در برمی‌گیرد. مؤلفه دوم، آماده شدن برای تکالیف است که شامل ۱۱ گویه می‌باشد و مؤلفه سوم، آماده شدن برای مقاله‌های

پایان‌ترم می‌باشد که شامل ۸ گویه است. پایایی<sup>۱</sup> مقیاس تعلق‌ورزی تحصیلی از طریق همسانی درونی، در پژوهشی که توسط سولومون و راث‌بلوم (۱۹۸۴) انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۴. به دست آمد. همچنین، این پژوهشگران روایی<sup>۲</sup> این مقیاس را با استفاده از همبستگی درونی، ۰/۸۴. به دست آوردند. در ایران و در بین جامعه آماری دانشجویان پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و روایی آن با استفاده از آزمون کیرز-میر-اولکین (KMO<sup>۳</sup>) در روش تحلیل عاملی، برابر ۰/۸۸. به دست آمد (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶). در پژوهش مطیعی، حیدری و صادقی (۱۳۹۱) مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای نمره کل برابر با ۰/۸۶ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب همبستگی هر یک از مؤلفه‌های تعلق‌ورزی با نمره کل تعلق‌ورزی به ترتیب برای تعلق‌ورزی در امتحان، تعلق‌ورزی در تکلیف و تعلق‌ورزی در مقاله‌نویسی برابر ۰/۷۵، ۰/۸۸ و ۰/۸۰ به دست آمد.

**(۲) پرسشنامه ابعاد کمال‌گرایی:** این مقیاس توسط هویت و فلت (۱۹۹۱) ساخته شد و دارای ۳۰ گویه است که سه بعد کمال‌گرایی خودمدار<sup>۴</sup> (SOP)، دیگرمدار<sup>۵</sup> (OOP) و جامعه‌مدار<sup>۶</sup> (SPP) را مورد بررسی قرار می‌دهد. هر یک از این سه بعد با ۱۰ گویه و با استفاده از یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای سنجیده می‌شود. گویه‌ها در این پرسشنامه طوری تنظیم شده‌اند که ۱۰ گویه اول بعد کمال‌گرایی خودمدار، ۱۰ گویه دوم بعد کمال‌گرایی دیگرمدار و ۱۰ گویه سوم بعد کمال‌گرایی جامعه‌مدار را می‌سازد. همچنین این پرسشنامه نمره‌گذاری منفی ندارد.

هویت و فلت (۱۹۹۱) در پژوهش خود بر روی یک نمونه ۲۶۳ نفری از بیماران، همسانی درونی مقیاس MPS<sup>۷</sup> خود را قابل قبول اعلام کردند که به ترتیب برای ابعاد خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار ۰/۸۸، ۰/۷۴ و ۰/۸۱ بوده است. بشارت (۱۳۸۳) در اعتباریابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس بر روی یک نمونه دانشجویی، ضرایب همبستگی

- 
1. Reliability
  2. Validity
  3. Kaiser-meyer-olkin
  4. self-oriented perfectionism
  5. other-oriented perfectionism
  6. socially prescribed perfectionism
  7. Multidimensional Perfectionism Scale

باز آزمایی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت بافاصله چهار هفته برای کمال‌گرایی خودمدار ۰/۸۸، کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۸۳، کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۸۰ و کمال‌گرایی کلی ۰/۸۵ گزارش کرده است. همچنین این پژوهشگر ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه نمود که به ترتیب برای کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار، کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی کلی ۰/۷۲، ۰/۷۵، ۰/۷۸ و ۰/۹۱ به دست آمد. به‌طورکلی نتایج این پژوهش حاکی از اعتبار مطلوب این پرسشنامه در جامعه ایرانی است.

### یافته‌ها

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی بود. ابتدا از روش همبستگی پیرسون و ماتریس همبستگی رابطه متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۱. ماتریس همبستگی ابعاد کمال‌گرایی و ابعاد تعلل‌ورزی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
(۱) نمره کل کمال‌گرایی	۱							
(۲) کمال‌گرایی خودمدار	۰/۶۵**	۱						
(۳) کمال‌گرایی دیگرمدار	۰/۷۷**	۰/۳۹**	۱					
(۴) کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۰/۷۹**	۰/۳۶**	۰/۳۹**	۱				
(۵) نمره کل تعلل‌ورزی	۰/۰۴	۰/۲۰**	-۰/۰۷	۰/۱۰	۱			
(۶) تعلل‌ورزی در تکلیف	۰/۰۵	۰/۱۷**	-۰/۰۳	۰/۱۱	۰/۸۸**	۱		
(۷) تعلل‌ورزی در امتحان	۰/۱۶*	۰/۲۱**	۰/۰۰۳	۰/۲۰**	۰/۷۵**	۰/۶۷**	۱	
(۸) تعلل‌ورزی در مقاله‌نویسی	۰/۱۱	۰/۱۸**	-۰/۰۱	۰/۱۳*	۰/۸۰**	۰/۶۵**	۰/۵۰**	۱

\* $P < 0/05$  \*\*  $p < 0/01$

همان‌طور که در جدول شماره آمده است، بین نمره کل تعلل‌ورزی با مؤلفه کمال‌گرایی خودمدار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $r = 0/20$ ،  $p < 0/01$ ). همچنین بین نمره کل کمال‌گرایی با تعلل‌ورزی در امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $r = 0/16$ ،  $p < 0/05$ ). جدول شماره یک همچنین نشان می‌دهد که بین مؤلفه تعلل‌ورزی در

تکلیف با کمال‌گرایی خودمدار ( $r=0/17$ ،  $p<0/01$ )، بین تعلل‌ورزی در امتحان با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار (به ترتیب  $r=0/20$  و  $r=0/21$ ،  $p<0/01$ ) و بین تعلل‌ورزی در مقاله‌نویسی با کمال‌گرایی خودمدار ( $r=0/18$ ،  $p<0/01$ ) و جامعه‌مدار ( $r=0/13$ ،  $p<0/05$ ) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به‌طور کلی این نتایج نشان می‌دهد که با افزایش نمره ابعاد کمال‌گرایی، تعلل‌ورزی نیز افزایش پیدا می‌کند.

در گام بعدی با توجه به هدف اصلی پژوهش، به‌منظور بررسی توان پیش‌بینی‌کنندگی ابعاد کمال‌گرایی برای پیش‌بینی نمره کل تعلل‌ورزی از رگرسیون چندگانه از نوع هم‌زمان استفاده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از رگرسیون در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی

متغیر پیش‌بین	ضریب رگرسیون (B)	ضریب استاندارد ( $\beta$ )	R	R <sup>2</sup>	سطح معنی‌داری
کمال‌گرایی خودمدار	۰/۵۳	۰/۲۴			۰/۰۰۱
کمال‌گرایی دیگرمدار	-۰/۴۵	-۰/۲۰	۰/۲۷	۰/۰۷۳	۰/۰۰۴
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۰/۲۲	۰/۰۱۰			۰/۱۷

همان‌طور که این جدول نشان می‌دهد مؤلفه کمال‌گرایی خودمدار توانسته است به‌طور مثبت و معناداری تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی کند ( $B=0/53$ ،  $p<0/001$ ). همچنین کمال‌گرایی دیگرمدار توانست به‌طور منفی و معناداری تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی کند ( $B=-0/45$ ،  $p<0/004$ ). مؤلفه کمال‌گرایی جامعه‌مدار هرچند رابطه مثبتی با تعلل‌ورزی تحصیلی داشت اما نتوانست به‌طور معناداری آن را پیش‌بینی کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی بود. نتایج به‌دست آمده نشان داد که بین نمره کل تعلل‌ورزی و مؤلفه کمال‌گرایی خودمدار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین تعلل‌ورزی در تکلیف با کمال‌گرایی خودمدار، بین تعلل‌ورزی در امتحان با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار، و بین تعلل‌ورزی در مقاله‌نویسی با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. علاوه بر این نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که کمال‌گرایی خودمدار به‌طور مثبت و معناداری می‌تواند تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی کند و کمال‌گرایی



دیگرمدار به‌طور منفی و معناداری تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج حاصل از این پژوهش در زمینه ارتباط مثبت بین کمال‌گرایی خودمدار با تعلل‌ورزی با نتایج پژوهش‌های سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) همسو و با نتایج پژوهش‌های لای، (۱۹۸۶)، فلت و همکاران (۱۹۹۲)؛ سئو، (۲۰۰۸)، یائو (۲۰۰۹)، کاپان، (۲۰۱۰) ناهمسو می‌باشد. در خصوص ارتباط مثبت و معنادار بین تعلل‌ورزی و کمال‌گرایی خودمدار می‌توان گفت که هنگامی که شخص معیارها و استانداردهای بالایی را برای خود در نظر می‌گیرد و اگر معیارهایش با توانایی‌هایش هماهنگ نباشد معمولاً نگران و مضطرب می‌شود و این نگران بودن درباره رسیدن به اهداف و انتظارات شخصی با اطمینان پایین شخص به توانایی‌هایش در انجام یک تکلیف ارتباط دارد که همین امر باعث می‌شود شخص در انجام تکلیف تأخیر داشته باشد و در واقع دچار تعلل‌ورزی شود (یائو، ۲۰۰۹). همچنین توجه دیگر این است که اشخاصی که دارای کمال‌گرایی خودمدار می‌باشند مجموعه‌ای از معیارهای سخت و غیرمنطقی برای خود در نظر می‌گیرند. اگرچه کمال‌گرایی خودمدار با نتایج مثبتی همراه است، ویژگی‌های رایج در چنین افرادی این است که در انجام تکالیفشان بیش از با انگیزه و با همت هستند؛ آن‌ها از کنترل درونی برخوردارند و توانایی آن را دارند که تحت شرایط خاص به موفقیت دست پیدا کنند (کاپان، ۲۰۱۰). اما همین افراد هنگامی که حوادث منفی در زندگی تجربه می‌کنند و هنگامی که خودشان را در یک موقعیت چالش‌انگیز و رقابت می‌بینند واکنش‌های ناسازگاری مانند شناخت‌های تحریف‌شده، عزت‌نفس پایین، احساس شرمندگی و احساس گناه تجربه می‌کنند (سئو، ۲۰۰۸)؛ بنابراین کمال‌گرایی خودمدار ممکن است تأثیر مثبت یا منفی بر خودکارآمدی شخص در بافت‌های محیطی داشته باشد. علاوه بر این نتایج این پژوهش نشان داد که در مقابل، افرادی که کمال‌گرا از نوع دیگرمدار هستند چون انتظارات افراطی از دیگران دارند، و با دیدی انتقادی و منفی درباره دیگران قضاوت می‌کنند و نسبت به دیگران با خصومت و سرزنش برخورد می‌کنند (هویت و همکاران، ۲۰۰۳)؛ لذا این افراد وقتی در انجام یک تکلیف تحصیلی با چالشی مواجه می‌شوند با توجه به دیدگاهی که به دیگران دارند موقع انجام دادن یک تکلیف می‌ترسد که کاری که انجام می‌دهد مطلوب واقع نشود به همین خاطر دچار اضطراب می‌شود؛ زیرا می‌ترسد دیگران ارزیابی منفی درباره توانایی‌های او داشته باشند به همین خاطر برای رهایی از این اضطراب تکالیف تحصیلی را به تأخیر

می‌اندازد؛ زیرا رهایی از اضطراب اثر تقویتی مثبتی برای شخص تعلل ورز دارد (آنوگزیه، ۲۰۰۴). علاوه بر این نتایج این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار و تعلل ورزی ارتباط معناداری وجود ندارد و این متغیر نتوانست رفتار تعلل‌ورزی را پیش‌بینی کند؛ زیرا افرادی که کمال‌گرا از نوع جامعه‌مدار هستند. چون خود را ملزم به رعایت قوانین و مقررات می‌دانند و به دنبال تأیید از طرف دیگران هستند (هویت و فلت، ۲۰۰۳)؛ بنابراین این امر قابل توجه است که تعلل‌ورزی کمتری نسبت به افراد دیگر از خود نشان دهند زیرا برای اثبات شایستگی‌های خود تلاش و پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند.

### منابع

- الیس، آلبرت و جیمز نال، ویلیام. (۱۹۸۲). *روان‌شناسی تعلل‌ورزی*، ترجمه محمدعلی فرجاد (۱۳۸۲). تهران: رشد.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی. *مجله علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد*، سال یازدهم، شماره ۷، ۲۶۳-۲۷۱.
- جوکار، بهرام و دل‌اورپور، محمدآقا. (۱۳۸۶). رابطه تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *اندیشه‌های نوین تربیتی*. پاییز و زمستان، دوره سوم. شماره ۳ و ۴. ۶۱-۸۰.
- سلطان نژاد، سمیه؛ سعدی پور، اسماعیل و اسدزاده، حسن (۱۳۹۴). رابطه فرزندپروری ادراک شده با اهمال کاری و خودنا توان سازی. *مجله روان‌شناسی تربیتی*. دوره ۱۱، شماره ۳۸. صص، ۱-۲۲.
- مطیعی، حورا؛ حیدری محمود و صادقی، منصوره السادات. (۱۳۹۱). پیش‌بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس مولفه‌های خودتنظیمی در دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان‌های شهر تهران. *مجله روان‌شناسی تربیتی*. دوره ۸ شماره ۲۴، صص، ۵۰-۷۰.

Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1301-1310.

Balkis, m., & duru, e. (2009). prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *journal of theory & practice in education (jtpe)*, 5(1).

- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian psychologist*, 23(2), 207-217.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*. 52. 10–18.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 20(2), 85-94.
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549-1557.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism Is Multidimensional: a reply to. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221-1236.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 152, 188 – 193.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24–34
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20(4), 474-495.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, 149(2), 241-257.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., and Clark, D. (2012). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 59, No. 2, 288–302.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procr

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology, 31*(4), 503.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.
- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Wong, I. Y. F., Huan, V. S., & Chong, W. H. (2008). Correlates of academic procrastination and students' grade goals. *Current Psychology, 27* (2), 135-144.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and individual differences, 30*(1), 149-158.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179.
- Yao, M. P. (2009). *An exploration of multidimensional perfectionism, academic self-efficacy, procrastination frequency, and Asian American cultural values in Asian American university students* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Yuen, L., & Burka, J. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. *Reading, Massachusetts: Addison-Wesley*.