

The Relations of Anxiety, Self-Efficacy and Perfectionism to Dissertation Procrastination

Mohsen Sheykhi
MA in Educational Psychology

Jaleel Fathabadi, PhD
Shahid Beheshti University

جلیل فتح‌آبادی
استادیار دانشگاه شهید بهشتی

محسن شیخی
کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

Mahmood Heidari, PhD
Shahid Beheshti University

محمود حیدری
استادیار دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

هدف این پژوهش تعیین نقش اضطراب، خودکارآمدی و کمال‌گرایی در پیش‌بینی اهمال‌کاری پایان‌نامه بود. با استفاده از روش نمونه‌برداری در دسترس ۱۹۸ دانشجوی کارشناسی ارشد انتخاب شدند و به مقیاس‌های اهمال‌کاری پایان‌نامه (ماسزینسکی و آکاماتسو، ۱۹۹۱)، پرسشنامه ارزیابی پایان‌نامه (وارنی، ۲۰۰۳)، کمال‌گرایی چندوجهی (هویت و فلت، ۱۹۹۱)، و فرم خودگزارش‌دهی اضطراب پایان‌نامه (گریفین، ۲۰۰۲) پاسخ دادند. نتایج آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام نشان دادند که بین اهمال‌کاری تهیه پایان‌نامه با اضطراب پایان‌نامه و کمال‌گرایی جامعه‌مدار همبستگی مثبت معنادار و بین اهمال‌کاری پایان‌نامه با خودکارآمدی پایان‌نامه و کمال‌گرایی خودمدار همبستگی منفی معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نیز آشکار کردند که در مجموع سه متغیر اضطراب پایان‌نامه، خودکارآمدی پایان‌نامه و کمال‌گرایی جامعه‌مدار به ترتیب، بیشترین سهم را در پیش‌بینی اهمال‌کاری پایان‌نامه دارند. از آنجایی که متغیرهای مذکور نقش مؤثری در اهمال‌کاری پایان‌نامه دارند، ضروری است که دانشگاه‌ها توجه بیشتری به عوامل تأثیرگذار در کاهش اضطراب و کمال‌گرایی جامعه‌مدار و بالا‌برنده خودکارآمدی داشته باشند تا از این طریق اهمال‌کاری تهیه پایان‌نامه کاهش یابد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، پایان‌نامه، کمال‌گرایی، اهمال‌کاری، خودکارآمدی

Abstract

The purpose of this study was to examine the role of anxiety, self-efficacy and perfectionism in predicting dissertation procrastination. One hundreds and ninety eight graduate student were selected by availability sampling. All participants were asked to complete the Revised Procrastination Inventory (Muszynski & Akamatsu, 1991), the Dissertation Appraisal Inventory (Varney, 2003), the Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991), and Self- Reported Form of Dissertation Anxiety (Griffin, 2002). The data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression. The results indicated that there was a significant positive relationship between dissertation anxiety and socially prescribed perfectionism, and dissertation procrastination. Also, there was a significant negative relationship between dissertation self-efficacy and self-oriented perfectionism, and dissertation procrastination. Multiple regressions analysis indicated that anxiety, self-efficacy and socially prescribed perfectionism contributed mostly in predicting dissertation procrastination. Based on the findings that anxiety of dissertation, self-efficacy and socially prescribed perfectionism have significant roles in dissertation procrastination, it is argued that universities should pay more attentions to the factors which may play significant roles in decreasing dissertation anxiety and decreasing socially prescribed perfectionism in order to promote dissertation self-efficacy. This is more likely to reduce dissertation procrastination amongst graduate students.

Keywords: anxiety, dissertation, perfectionism, procrastination, self-efficacy

مقدمه

به موازات گسترش روزافزون علم و تکنولوژی و تخصصی‌تر شدن نقش‌های حرفه‌ای، تحصیلات تکمیلی نیز اهمیت یافته و همه ساله دانشجویان بیشتری، داوطلب ادامه تحصیل در این تکمیلی می‌شوند. با این وجود وابسته شدن موفقیت در این مقاطع با فعالیت‌های پژوهش محور همچون تهیه پایان‌نامه^۱ که تقریباً تجربه نویی برای دانشجویان است و آنها را از دنیای دانشجویی وارد دنیای پژوهش می‌کند باعث شده تا این مقاطع با تنیدگی و فشارهای روانی بالایی همراه باشد و ادامه تحصیل دانشجویان را به چالش جدی بکشد، به نحوی که مطابق با گزارش صورت‌گرفته در ایالات متحده تقریباً ۲۰ درصد کناره‌گیری از تحصیل در این مقاطع به واسطه شکستی است که دانشجویان در امر تهیه پایان‌نامه متحمل می‌شوند (جانسون، گرین و کلاور، ۲۰۰۰).

در چهارچوب مفهوم انطباق، مواجه شدن با تنیدگی به روش‌های گوناگونی صورت می‌گیرد که اجتناب از موقعیت تنش‌زا و به تعویق انداختن تکالیف پیچیده‌ای چون پایان‌نامه یکی از این روش‌هاست. تعلل و اهمال‌کاری^۲ در انجام وظایف به صورت به تعویق انداختن و مسکوت گذاشتن تکلیفی که انجامش ضروری است و محول کردن آن به آخرین دقایق (لی، ۱۹۸۶) تعریف می‌شود. اهمال‌کاری امری شایع در افراد و به خصوص در زمینه‌های آکادمیک است (تمدنی، ۱۳۸۹). اما در واقع برخورداری از این ویژگی در حد متوسط، طبیعی است (اسچونبرگ، ۲۰۰۴). اگرچه تعلل و اهمال‌کاری همیشه مسئله‌ساز نیست، اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶). به این دلیل و نیز با در نظر گرفتن تمایل ۵۵ تا ۶۰ درصد اهمال‌کاران به درمان این ویژگی (کلارک و هیل، ۱۹۹۴)، اهمال‌کاری به عنوان یک سازه روان‌شناختی سازش‌ناافته معرفی می‌شود. شواهد تجربی بیانگر آنند که اهمال‌کاری با مسائل ناهنجار گوناگونی در زمینه‌های بهداشت روانی، عملکرد تحصیلی و مشکلات اجتماعی همراه شده است (تایس و بامیستر، ۱۹۹۷؛ سالمون و راثلوم، ۱۹۸۴؛ سیریز، ۲۰۰۴؛ استید، شاناهان و نیوفلد، ۲۰۱۰؛ کندی و تاکن، ۲۰۱۰).

عوامل مختلفی در شکل‌گیری اهمال‌کاری نقش دارند که از آن جمله می‌توان به مواردی مانند کمبودهای انگیزشی، آزارندگی تکلیف، دوری پاداش و یا تنبیه وابسته به انجام تکلیف، ویژگی‌های شخصیتی چون روان‌آزردگی^۳، برانگیختگی^۴ اشاره داشت (سنکل، کاستنر و والرند، ۱۹۹۵؛ سالمون و راثلوم، ۱۹۸۴؛ دویت و اسپونبرگ، ۲۰۰۲؛ استیل، ۲۰۰۷).

از دیدگاه فراشناختی اهمال‌کاری می‌تواند به عنوان یک راهبرد برای تنظیم شناخت‌ها و عواطف منفی در نظر گرفته شود. بامیستر، هیدرتون و تایس (۱۹۹۴) اهمال‌کاری را یک راهبرد می‌دانند که افراد برای تنظیم هیجان‌های منفی به کار می‌برند و به کمک آن، دست کم به صورت گذرا از هیجان‌های منفی دور می‌شوند و احساس بهتری را تجربه می‌کنند (حسینی و خیر، ۱۳۸۸).

تصور انجام تکلیفی به گسترده‌گی پایان‌نامه که مهارت‌های گوناگون با سطوح بالایی از استقلال و توانمندی را می‌طلبد، موقعیتی ابهام‌آمیز ایجاد می‌کند و دانشجویان را مطابق با نظر لازاروس^۵ (۱۹۹۱ نقل از فرانکن، ۱۳۸۸/۱۹۹۸) در برزخی قرار می‌دهد که نتیجه‌اش چیزی جز ادراک سطوح بالای اضطراب و دستپاچگی نیست. اضطراب، حالتی است که در آن فرد احساس ناآرامی، بدآیندی و یا ترس می‌کند. معمولاً این حالت در مواقعی رخ می‌دهد که انسان نتواند پیامدهای کاری را پیش‌بینی و یا آن را مهار کند (رضایی، ۱۳۸۴). بدین ترتیب اضطراب به عنوان علامت یا هشدار نسبت به محرک‌های ناخوشایند بیرونی یا درونی، به شکل پیش‌بینی یا واکنش نسبت به زمان حال یا آینده، به صورت بهنجار و یا مرضی ظاهر می‌شود. بهنجاری اضطراب براساس چگونگی واکنش و یا تناسب واکنش با موضوع اضطرابی، قابل تعریف است (رحمانی و صالحی، ۱۳۸۶). در حوزه تحصیل اگرچه مقدار معقولی از اضطراب در افزایش سطح انگیزش^۶ و پویایی، مناسب به نظر می‌رسد اما سطوح بالای آن به ویژه زمانی که با افکار مزاحم و مخل عملکرد همراه باشد شرایط نامناسب و آزارنده‌ای را ایجاد می‌کند که باعث کاهش کارایی و عملکرد مطلوب در انجام تکالیف می‌شود. بنابراین، اضطراب، هیجانی منفی متصور می‌شود و تعلل ورزیدن و به عقب انداختن تکلیف

یکی از مقیاس‌هایی که کمال‌گرایی را از منظری چندبعدی مفهوم‌سازی کرده مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) است. این مقیاس سه زیرمقیاس کمال‌گرایی خودمدار^۳ (اتخاذ اهداف با استانداردهای شخصی بالا همراه با ارزیابی انتقادی مفرط)، کمال‌گرایی دگرمدار^۴ (اتخاذ استانداردهای به شدت بالا همراه با یک ارزیابی سخت و شدید از دیگران) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار^۵ (داشتن این ادراک که دیگران از آنها انتظارات کامل بودن داشته و به گونه‌ای سخت و شدید آنها را مورد ارزیابی قرار می‌دهند) را دربر می‌گیرد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که افزایش کمال‌گرایی جامعه‌مدار با افزایش اهمال‌کاری همراه است. در حالی که کمال‌گرایی خودمدار با اهمال‌کاری ارتباط ندارد و یا ارتباط منفی دارد (فلت، بلنک‌استین، هویت و کلدین، ۱۹۹۲؛ سدلر و ساکس، ۱۹۹۳؛ سدلر و بالی، ۱۹۹۹).

به هرحال با وجود شواهد تجربی موجود در خصوص روابط متغیرهای اضطراب، خودکارآمدی و کمال‌گرایی با اهمال‌کاری، تاکنون پژوهشی که به طور اختصاصی به تعیین روابط این متغیرها در خصوص تکلیف پایان‌نامه بپردازد، مشاهده نشده است و تنها یک پژوهش تجربی وجود دارد که در آن پژوهشگران - ماسزینسکی و آکاماتسو (۱۹۹۱) - دو نمونه موفق و ناموفق در تهیه پایان‌نامه را از نظر متغیرهای اهمال‌کاری و کمال‌گرایی مورد مقایسه قرار داده‌اند. نتایج این پژوهش نشان دادند که اهمال‌کاری پیش‌بینی‌کننده خوبی برای ناکامی در تهیه پایان‌نامه است. در حالی که کمال‌گرایی از این توان برخوردار نبود. یکی از محدودیت‌های این پژوهش، توجه به کمال‌گرایی از یک منظر تک‌بعدی بود، در حالی که شواهد جدید بیشتر از مفهوم‌سازی کمال‌گرایی به‌عنوان یک سازه چندبعدی حمایت می‌کنند. بنابراین جا دارد تا نقش کمال‌گرایی در ارتباط با تهیه پایان‌نامه با در نظر داشتن ابعاد گوناگون کمال‌گرایی مورد پژوهش قرار گیرد. از این رو، این تحقیق برآن شده تا توانمندی متغیرهای پیش‌بین اضطراب، خودکارآمدی و ابعاد مختلف کمال‌گرایی را در پیش‌بینی تغییرات اهمال‌کاری و به صورت توأمان مورد ملاحظه قرار دهد. به همین منظور و با توجه به ادبیات تحقیق، فرضیه‌های

اضطراب‌آفرین، روشی برای کاهش - هرچند موقتی - این هیجان به حساب می‌آید. آزمون روابط اضطراب و اهمال‌کاری در تحقیقات تجربی نشان داده که اضطراب با اهمال‌کاری به صورت مثبت در ارتباط بوده (راثبلوم، سالمون و موراکی، ۱۹۸۶؛ اون‌ویگ-بوزی، ۲۰۰۴؛ فریتزش، یانگ و هیکسانک، ۲۰۰۳؛ واحدی، فرخی، قهرمانی و عیسی‌زادگان، ۲۰۱۲) و در شکل‌گیری آن نقش ایفا می‌کند (سالمون و راثبلوم، ۱۹۸۴). به نحوی که با حذف عامل اضطراب‌آفرین (موقعیت ارزشیابی) میزان تعلل و اهمال‌کاری در افراد اهمال‌کار، کاهش می‌یابد (فریری و تیس، ۲۰۰۰).

داشتن انگیزه، انتخاب هدف، کنترل عواطف و احساسات منفی، آغازگری، پشتکار، پایداری به هنگام مواجهه با شکست، همگی مفاهیمی هستند که احتمالاً می‌توانند در ارتباط با تعلل و اهمال‌کاری نقشی منفی و کاهنده داشته باشند. مطابق با نظر بندورا (۱۹۹۴) یکی از عواملی که بر مفاهیم فوق تأثیر می‌گذارد، خودکارآمدی^۱ است. خودکارآمدی به‌عنوان اعتقاد افراد به توانایی خود در اعمال کنترل بر عملکرد خود و رویدادهای محیطی، تعریف می‌شود. بنابراین بالا بودن کارایی شخصی در فرد به نظر می‌رسد که با کاهش احتمال تعلل و تأخیر در اجرای تکلیف همراه باشد. تحقیقات تجربی نشان داده‌اند افزایش خودکارآمدی با کاهش اهمال‌کاری همراه بوده و حتی فراتر از اضطراب، اهمال‌کاری را پیش‌بینی می‌کند (ون‌ارد، ۲۰۰۳؛ چان‌چو و چوی، ۲۰۰۵؛ والترز، ۲۰۰۳؛ هایکوک، مک‌کارتی و اسکای، ۱۹۹۸).

تکلیف پایان‌نامه موقعیتی است که انجام آن، به صورت بارز، میزان توانمندی و مهارت‌های فرد را به نمایش می‌گذارد و شایستگی دریافت گواهینامه تحصیلات تکمیلی را ارزیابی می‌کند. از این‌رو این احتمال وجود دارد که تهیه پایان‌نامه برای افرادی که از به نمایش درآمدن نواقص و معایب‌شان در هراس‌اند و یا مایلند تا کاری در نهایت کمال تحویل دهند، عاملی برای تعلل و اهمال‌کاری شود. کمال‌گرایی^۲ یک ویژگی شخصیتی است که با داشتن اهداف سطح بالا، ارزشیابی سخت و انتقادگری مفرط همراه است. مطالعات تجربی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی یک سازه چندبعدی است.

این پژوهش عبارتند از:

- ۱) در تدوین پایان‌نامه، اضطراب پایان‌نامه با اهمال‌کاری ارتباط مثبت دارد.
- ۲) در تدوین پایان‌نامه، خودکارآمدی پایان‌نامه با اهمال‌کاری ارتباط منفی دارد.
- ۳) در تدوین پایان‌نامه، کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اهمال‌کاری ارتباط مثبت دارد.
- ۴) در تدوین پایان‌نامه کمال‌گرایی خودمدار با اهمال‌کاری ارتباط منفی دارد.

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. ۱۹۸ (۱۰۱ نفر زن و ۹۷ نفر مرد) دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه‌های تهران، علامه طباطبایی و شهید بهشتی که در رشته‌های روان‌شناسی، علوم اجتماعی، مدیریت و تربیت بدنی در حال انجام پایان‌نامه بودند، انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های زیر پاسخ دادند.

مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی^۱ (هویت و فلت، ۱۹۹۱). این مقیاس دارای سه زیرمقیاس ۱۵ ماده‌ای است که پاسخ‌های هر ماده با روش لیکرت از «به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند (۱)» تا «کاملاً در مورد من صدق می‌کند (۵)» مشخص می‌شود. بدین ترتیب حداقل نمره در هر زیرمقیاس ۱۵ و حداکثر آن ۷۵ است.

در تحقیق بشارت (۱۳۸۳) ضریب اعتبار بازآزمایی برای کمال‌گرایی خودمدار، ۰/۸۴ و کمال‌گرایی جامعه‌مدار، ۰/۸۰ گزارش شده است. در تحقیق هاشمی و لطفیان (۱۳۸۸) ضرایب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۷۲ محاسبه شده است که این مقدار در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۷۴ به دست آمد.

سیاهه ارزیابی پایان‌نامه^۲: این سیاهه که توسط وارنی (۲۰۰۳) تدوین شده، تنها پرسشنامه‌ای است که به طور اختصاصی باورهای فرد از توانایی انجام دادن تکالیف مورد نیاز برای کامل کردن یک پایان‌نامه را می‌سنجد. این سیاهه شامل ۱۵ ماده است که در آن پاسخ هر ماده متناسب با پژوهش کنونی در طیف پنج درجه‌ای (از یک تا پنج)، به هیچ وجه

مطمئن نیستیم تا کاملاً مطمئنم، مشخص می‌شود. دامنه نمره‌ها بین ۱۵ تا ۷۵ متغیر است.

اعتبار این سیاهه در تحقیق هاراش (۲۰۰۸) به روش همسانی درونی، ۰/۹۰ محاسبه شده است. نتایج تحلیل عاملی نیز به روش مؤلفه‌های اصلی و با چرخش واریماکس مؤید وجود تنها یک عامل یعنی خودکارآمدی پایان‌نامه بوده که ۵۶ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند. در پژوهش کنونی نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این سیاهه برابر با ۰/۹۳ به دست آمد. تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی و با چرخش واریماکس نیز نشان دادند که متغیرها بر روی دو عامل (خودکارآمدی انجام پایان‌نامه، خودکارآمدی دریافت کمک) بار شده‌اند که در مجموع ۵۷ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند.

سیاهه اهمال‌کاری پایان‌نامه^۳: زیرمقیاس اهمال‌کاری تهیه پایان‌نامه، سیاهه‌ای ۲۰ ماده‌ای است که در تحقیق جانسون و دیگران (۲۰۰۰) و طی تحلیل‌های عاملی و راش بر روی پرسشنامه اهمال‌کاری ماسزینسکی و آکاماتسو (۱۹۹۱) به دست آمده است. این سیاهه مبتنی بر عوامل شناختی و هیجانی مرتبط با اهمال‌کاری است و به منظور اندازه‌گیری رفتار تعلل‌ورزی در انجام پایان‌نامه به کار می‌رود. این سیاهه شامل ماده‌هایی از زیرمقیاس‌های تحمل پایین ناکامی، خودشکستی، تقویت ناکافی / فقدان ساختار، آزارندگی تکلیف و مشکل در تصمیم‌گیری پرسشنامه اصلی است. پاسخ به هر ماده بر مبنای روش لیکرت از «به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند (۱)» تا «کاملاً در مورد من صدق می‌کند (۵)» مشخص می‌شود. بدین ترتیب حداقل نمره ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. لازم به ذکر است که ماده‌های ۱۵ و ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

ضریب آلفای کرونباخ این سیاهه در تحقیق جانسون و دیگران (۲۰۰۰)، ۰/۸۸ به دست آمد. اعتبار این سیاهه در پژوهش حاضر بر مبنای محاسبه ضریب آلفا ۰/۸۸ به دست آمد. افزون بر آن، تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس نیز پنج عامل (تعلل، آزارندگی تکلیف، ترس از شکست، تحمل پایین ناکامی، نیاز به تشویق) را نشان دادند که در مجموع ۵۹ درصد واریانس کل را تبیین کردند.

فرم خودگزارش‌دهی اضطراب پایان‌نامه^۱ (گریفین، ۲۰۰۲). گریفین برای ارتباط خودکارآمدی و اضطراب در تهیه پایان‌نامه، یک پرسشنامه ۱۰ ماده‌ای (پنج ماده برای اضطراب و پنج ماده برای خودکارآمدی) تهیه کرد. سپس پیش‌نویس آن را پس از ملاحظه دو کارشناس در ۲۸ دانشجوی دکتری به اجرا گذاشت. تحلیل نتایج نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای اضطراب ۰/۸۵ است. از پنج ماده اضطراب، دو ماده به اندازه‌گیری نگرانی و سه ماده به اندازه‌گیری ویژگی‌های هیجانی اضطراب اختصاص دارند. همسانی درونی این فرم در تحقیق حاضر ۰/۸۸ به دست آمده است.

تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج جدول ۱ نشان دادند ارتباط بین اضطراب و اهمال‌کاری پایان‌نامه و ارتباط بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار و اهمال‌کاری پایان‌نامه مثبت معنادار است. یعنی افرادی که در مواجهه با تکلیف پایان‌نامه از سطوح بالای اضطراب و نگرانی برخوردارند و آنهایی که خود را در بعد جامعه‌مدار کمال‌گرایی، کمال‌گراتر ارزیابی می‌کنند در به تعویق انداختن پایان‌نامه نیز از نمره‌های بیشتری برخوردارند.

برای تحلیل داده‌ها، از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴
۱. اهمال‌کاری پایان‌نامه	۵۴/۳۵	۱۳/۴۶	-			
۲. اضطراب پایان‌نامه	۲۰/۳۵	۷/۷۰	۰/۷۴۵**	-		
۳. خودکارآمدی پایان‌نامه	۵۵/۸۲	۱۰/۶۶	-۰/۶۰۲**	-۰/۵۷۱**	-	
۴. کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۴۳/۴۵	۶/۸۸	۰/۴۷۳**	-۰/۳۸۸**	-۰/۳۴۶**	-
۵. کمال‌گرایی خودمدار	۵۴/۳۴	۷/۹۹	-۰/۱۱۹*	-۰/۱۱۳	۰/۳۰۰**	۰/۱۲۶*

**P < ۰/۰۱ *P < ۰/۰۵

تعویق می‌اندازند. به منظور اجرای تحلیل رگرسیون و با توجه به ضرایب همبستگی به نمایش درآمده در ماتریس همبستگی، به ترتیب متغیرهای اضطراب، خودکارآمدی، کمال‌گرایی جامعه‌مدار و خودمدار به عنوان متغیرهای پیش‌بین جهت تبیین تغییرات اهمال‌کاری پایان‌نامه وارد تحلیل شدند (جدول ۲).

با ملاحظه نتایج جدول ۱ می‌توان دید که ارتباط خودکارآمدی و کمال‌گرایی خودمدار با اهمال‌کاری پایان‌نامه منفی معنادار است. یعنی هرچه خودکارآمدی افراد افزایش می‌یابد اهمال‌کاری آنان کاهش می‌یابد و هرچه افراد از جنبه‌های درون‌فردی بیشتری از کمال‌گرایی برخوردار می‌شوند کمتر انجام تکلیف پایان‌نامه را به

جدول ۲

خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام اهمال‌کاری پایان‌نامه براساس متغیرهای پیش‌بین پژوهش

متغیر	B	SEB	β	R ^۲	ΔR ^۲
گام ۱				۰/۵۵۳	
اضطراب پایان‌نامه	۱/۳۰۲	۰/۰۸۳	۰/۷۴۵**		
گام ۲				۰/۵۹۷	۰/۰۴۶
اضطراب پایان‌نامه	۱/۰۴۱	۰/۰۹۶	۰/۵۹۵**		
خودکارآمدی پایان‌نامه	-۰/۳۳۰	۰/۰۷۰	-۰/۲۶۶**		
گام ۳				۰/۶۲۳	۰/۰۲۸
اضطراب پایان‌نامه	۰/۹۴۹	۰/۰۹۶	۰/۵۴۳**		
خودکارآمدی پایان‌نامه	-۰/۲۸۹	۰/۰۶۸	-۰/۲۲۹**		
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	-۰/۳۵۹	۰/۰۹۴	-۰/۱۸۴**		

**P < ۰/۰۵ *P < ۰/۰۱

بر مبنای تحلیل رگرسیون گام به گام عامل اضطراب به تنهایی ۵۵ درصد از واریانس اهمال‌کاری پایان‌نامه، عامل اضطراب و خودکارآمدی با یکدیگر ۵۹ درصد و سه عامل اضطراب، خودکارآمدی و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۶۲ درصد از واریانس کل اهمال‌کاری پایان‌نامه را تبیین می‌کنند. در این تحلیل عامل اضطراب بیشترین ضریب بتا را داشت. اضطراب و کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده‌های مثبتی هستند که با افزایش آنها اهمال‌کاری افزایش می‌یابد. در حالی که خودکارآمدی به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده منفی عمل می‌کند بنابراین با افزایش نمره در این مقیاس، اهمال‌کاری در پایان‌نامه کاهش می‌یابد. در خصوص کمال‌گرایی خودمدار نیز با توجه به جدول ۲ می‌توان ملاحظه کرد که این زیرمقیاس کمال‌گرایی به جهت اینکه حضورش در مدل رگرسیون تأثیری در ضریب تبیین نداشته از مدل حذف شده است. بنابراین کمال‌گرایی خودمدار پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای اهمال‌کاری در پایان‌نامه نیست.

بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین ارتباط بین اضطراب، خودکارآمدی و کمال‌گرایی با اهمال‌کاری در اجرای پایان‌نامه و همچنین سهم هر یک از آنها در پیش‌بینی تغییرات اهمال‌کاری بود. نتایج همبستگی و رگرسیون نشان دادند که اضطراب بیشترین ارتباط را با اهمال‌کاری پایان‌نامه دارد و بیش از سایر متغیرها تغییرات اهمال‌کاری را پیش‌بینی می‌کند. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌هایی چون راتیلوم و دیگران (۱۹۸۶)، فریری و تاپس (۲۰۰۰)، فریتزش و دیگران (۲۰۰۳)، اون‌ویگ‌بوزی (۲۰۰۴) و واحدی و دیگران (۲۰۱۲)، احتمالاً بیانگر این نکته است که تکلیف پایان‌نامه به جهت گستردگی و پیچیدگی، دانشجویان را دچار سردرگمی و ابهام می‌کند و این ابهام همراه با اهمیتی که پایان‌نامه برای فارغ‌التحصیلی دارد، مطابق با نظر لازاروس (۱۹۹۱) نقل از فرانکن، (۱۳۸۸/۱۹۹۸) افکار و احساسات اضطرابی را در آنها ایجاد می‌کند. در این حالت دانشجویان از اهمال‌کاری به عنوان یک راهبرد استفاده می‌کنند تا هر چند به صورت موقت این هیجان منفی را کاهش دهند (بامیستر و دیگران، ۱۹۹۴).

بدین ترتیب دانشجویان با کنار نهادن تکلیف پایان‌نامه و پرداختن به فعالیت‌های نامرتبط، اگرچه به صورت موقت از اضطراب رهایی می‌یابند اما به جهت از دست دادن زمان و نزدیک شدن فرصت اتمام تکلیف، اضطراب با شدت بیشتری آنها را فرا می‌گیرد و این دور باطل همچنان ادامه می‌یابد. بنابراین مطابق با فرض اون‌ویگ‌بوزی (۲۰۰۴)، اضطراب و اهمال‌کاری در ارتباطی دوسویه، به شکلی پیچیده برهم اثر می‌گذارند؛ اهمال‌کاران به واسطه احساس تهدید حرمت خود، سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می‌کنند و سطوح بالای اضطراب، احتمال انجام آن تکلیف را به تعویق می‌اندازند تا بدین وسیله از رنج ناشی از آن رهایی یابند. همسو با این مفروضه‌ها، صادقی (۲۰۱۱) در پژوهش خود سعی کرد تا اهمال‌کاری را از منظر فراشناخت^۲ توضیح دهد. نتیجه پژوهش مؤید این نکته بود که برخی از باورها مانند نگاه مثبت به نگرانی و باور منفی نسبت به توانمندی‌های شناختی با اهمال‌کاری ارتباط مثبت دارند. همچنین باور وجود خطر و عدم مهار بر رویدادها مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اهمال‌کاری‌اند. با توجه به اینکه احساس خطر و فقدان مهار، مفاهیم اساسی اضطراب را تشکیل می‌دهند، در ارتباط با این پژوهش می‌توان گفت که احتمالاً تکلیف پایان‌نامه احساس خطر و فقدان مهار را در برخی از دانشجویان ایجاد می‌کند و این احساس در ادامه منجر به افزایش رفتار اهمال‌کارانه در آنان می‌شود.

برخلاف اضطراب، نتایج تحلیل همبستگی و رگرسیون نشان می‌دهند که خودکارآمدی ارتباطی منفی با اهمال‌کاری پایان‌نامه دارد و به صورت منفی آن را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج نیز با یافته‌های حاصل از پژوهش‌هایی مانند هایپوک و دیگران (۱۹۹۸)، ون‌ارد (۲۰۰۳)، والترز (۲۰۰۳)، چان‌چو و چوی (۲۰۰۵)، سو (۲۰۰۸) و پارک و اسپرلینگ (۲۰۱۲) همسو است. به طور مثال در پژوهش پارک و اسپرلینگ (۲۰۱۲) مشاهده شد که خودکارآمدی خودنظم‌دهی^۳ با اهمال‌کاری به صورت منفی در ارتباط است. به هر حال تهیه پایان‌نامه یکی از اهداف آموزشی با سطح بالای یادگیری است که بالطبع مانند هر هدف سطح بالایی از چالش‌های بیشتری نیز برخوردار

مطابق با مفهوم تعیین‌گری متقابل^۱ نظریه شناختی اجتماعی (بندورا، ۱۹۸۶)، سطح کارآمدی فرد همچنان که بر عوامل موقعیتی تأثیر می‌گذارد از آن نیز تأثیر می‌پذیرد، بدین ترتیب احتمالاً محتوای محیطی از طریق افزایش اضطراب ناشی از تفکرات مرتبط با شکست بر خودکارآمدی فرد، تأثیر منفی بر جای می‌گذارد (استجویک و لوتنز، ۱۹۹۸) و سبب می‌شود تا در اهمال‌کاری پایان‌نامه نقش خودکارآمدی کم‌رنگ‌تر شود. افزون بر آن، مقیاس استفاده‌شده در پژوهش حاضر مطابق با نظر بندورا (۱۹۷۷) خودکارآمدی را در قالب اعتماد فرد به انجام یک تکلیف خاص، می‌سنجد در حالی که طبیعت اهمال‌کاری سنجیده‌شده در این پژوهش گسترده بوده و عوامل گوناگون دخیل در تعلل در اجرای پایان‌نامه را در برمی‌گیرد، بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که در این حالت پراش این دو سازه از همسویی ضعیف‌تری برخوردار باشد.

تحلیل همبستگی مرتبه صفر و گام سوم از تحلیل رگرسیون نشان داد که کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اهمال‌کاری پایان‌نامه به صورت مثبت همبستگی داشته و تغییرات آن را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین همسو با نتایج پژوهش‌های فلت و دیگران (۱۹۹۲)، سدلر و ساکس (۱۹۹۳) و کلابیرت، لنگین‌ریچسن و سیتو (۲۰۰۵)، هدف قرار دادن دستیابی به استانداردهای دیگران از یک سو و عدم دریافت تأیید از آنها از سوی دیگر، حس بی‌کفایتی را تحریک می‌کند که به نوبه خود سطوح بالای اهمال‌کاری و به تعویق انداختن انجام تکلیف را در پی دارد.

کمال‌گراهای جامعه‌مدار به جهت ویژگی خاص آن، یعنی داشتن این تصور که دیگران از آنها توقع کامل بودن دارند و برای آنها اهداف سطح بالا و سخت را تدارک می‌بینند، احتمالاً فاقد حس خودمختاری در انتخاب و انجام تکالیف بوده و به واسطه اهداف بیرونی برانگیخته می‌شوند (استوبر، فیست و هیورد، ۲۰۰۹). به نظر می‌رسد کسانی که بی‌انگیزه‌اند و یا به واسطه محرک‌های بیرونی تحریک می‌شوند معمولاً تا دقایق آخر یعنی زمانی که احساس فشار کنند در اقدام به عمل، تعلل می‌ورزند، حال اینکه افراد دارای منابع درونی انگیزش، سعی می‌کنند تا تکالیف را سروقت و به موقع انجام دهند و به پایان

است. به نظر بندورا (۱۹۹۴) اهدافی که هر شخص برای خود در نظر می‌گیرد، می‌تواند از چگونگی ارزیابی فرد از توانمندیش متأثر باشد. باورهای مردم از کارآمدیشان انواع سناریوهای مقدماتی را که هر شخص برای خود می‌سازد، تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنهایی که از احساس کارآمدی بالایی برخوردارند، سناریوهای موفق را متصور می‌شوند که حمایت و راهنمایی مثبتی را برای عملکرد فراهم می‌آورد. ولی آنهایی که نسبت به کارآمدیشان مشکوک و مرددند سناریوهایی از شکست را متصور ساخته و روی بسیاری از چیزها که می‌توانند منجر به خطا شوند، متمرکز می‌شوند. این الگوی شناختی سازش‌نیافته، احتمالاً سبب می‌شود تا فرد آمیدی به موفقیت نداشته و هرگونه تلاش را بی‌فایده دانسته و به تبع تمایلی به آغاز و پایداری در انجام تکلیف نداشته باشد. افزون بر آن، برخورد فعالانه و مسئله‌محور با تنش ناشی از پایان‌نامه لازمه موفقیت در این تکلیف است. مطابق با نظر لازاروس (۱۹۹۱) نقل از فرانکن، (۱۳۸۸/۱۹۹۸)، ادراک ما از تهدید، پاسخ تنیدگی را فعال می‌کند، اما ارزیابی شناختی ما از تهدید به ویژه در خصوص توانایی مقابله - احتمال ادامه پاسخ تنیدگی را تعیین می‌کند. بدین ترتیب خودکارآمدی هر فرد در خصوص توانایی انجام مهارت‌های مرتبط با پایان‌نامه با شکل دادن تصور مثبت از کیفیت عمل و کاهش تنیدگی اثر معکوسی بر تعلل‌ورزی دانشجویان در انجام پایان‌نامه تأثیر می‌گذارد.

در نظریه شناختی اجتماعی، خودکارآمدی ادراک‌شده برای اعمال مهار بر تهدیدهای بالقوه نقشی اساسی در انگیزش اضطرابی، بازی می‌کند. کسانی که به توان خود در اعمال مهار بر تهدیدهای بالقوه باور دارند، خود را درگیر افکار اضطرابی نمی‌کنند (بندورا، ۱۹۸۸). بنابراین زمانی که متغیرهایی همچون خودکارآمدی کنترل می‌شوند، از توان پیش‌بینی‌کنندگی اضطراب کاسته می‌شود (لایبر و سوارز، ۱۹۸۵؛ میسی، ویگفیلد و ایکلز، ۱۹۹۰). با این وجود، پژوهش حاضر، نشان دادند که افزودن خودکارآمدی پایان‌نامه به مدل رگرسیون (گام دوم) تنها در حدود پنج درصد به ضریب تبیین می‌افزاید و همچنان اضطراب پایان‌نامه در مدل بالاترین توان تبیین را حفظ می‌کند.

برسانند (سنکل و دیگران، ۱۹۹۵).

شواهد تجربی نشان داده‌اند که اهمال‌کاری با حرمت خود و اعتماد به خود^۱ پایین ارتباط مثبت دارد (سالمون و روئبلوم، ۱۹۸۴). بنابراین احتمالاً اهمال‌کاران در انجام تکالیف نسبت به توانایی خود مرددند و شکست را نشانه عدم توانایی خود می‌دانند. افزون بر آن، فریری، جانسون و مک‌کاون (۱۹۹۵) پس از مرور ادبیات به این نتیجه رسیدند که اهمال‌کاران نسبت به غیراهمال‌کاران در خصوص تصویر خود حساس‌تر و حمایتی‌ترند و سعی می‌کنند تا از موقعیت‌هایی که احتمال بروز تصویری منفی از آنها وجود دارد، اجتناب کنند. بنابراین، این افراد به جای اقدام به عملی که احتمال شکست و احمق جلوه دادن در آن وجود دارد، سعی می‌کنند تا از هرگونه اقدامی دوری جویند. این ترس از آغازگری و امتناع از تلاش می‌تواند بیانگر این نکته باشد که اهمال‌کاری احتمالاً جنبه‌ای از اصطلاح خودناتوان‌سازی^۲ است (فریری و تاپس، ۲۰۰۰). اصطلاح خودناتوان‌سازی وضعیتی را توصیف می‌کند که در آن افراد موانعی را به صورت عمدی در مقابل رسیدن به موفقیت خلق می‌کنند تا شکست‌های احتمالی خویش را به آن موانع نسبت دهند. غالب محققان بر این نظر توافق دارند که دلیل خودناتوان‌سازی محافظت خود از معانی منفی نهفته در شکست، همچون نبود شایستگی است (کرنز، فوربیز، گاردینر و مارشال، ۲۰۰۸). مطابق با ادبیات تحقیق کمال‌گرایی خصیصه‌ای است که می‌تواند خودناتوان‌سازی را افزایش دهد (هابدن و پلینر، ۱۹۹۵). بنابراین کمال‌گراهای جامعه‌مدار جهت حفاظت از سطوح پایین حرمت خود سعی می‌کنند تا با به تعویق انداختن اجرای تکالیف و محول کردن آن به آخرین دقایق، عامل شکست احتمالی و پایین بودن کیفیت تکالیف را به عواملی چون کمبود وقت و نه فقدان توانایی نسبت دهند (فریری و تاپس، ۲۰۰۰).

افزون بر آن، در چهارچوب سبک‌های مقابله^۳، وینر و کرتون (۲۰۱۲) نشان دادند، ابعادی از کمال‌گرایی که از ارزیابی شدن نگرانند، در مواجهه با تکالیف چالش‌انگیزی چون امتحان بیشتر به صورت انفعالی و اجتنابی با مسائل برخورد می‌کنند تا رویکرد حل مسئله. بدین ترتیب کمال‌گراهای

جامعه‌مدار که ترس از ارزیابی یکی از ویژگی‌های اصلی آنان است در مواجهه با پایان‌نامه به جای درگیری فعال با این تکلیف، به استفاده از رویکردهای اجتنابی متمایل‌اند. بنابراین آنان اهمال‌کاری را به عنوان یک راهبرد مقابله با مسئله برمی‌گزینند تا توانمندی‌شان مورد ارزیابی قرار نگیرد.

نتایج پژوهش این نکته را نیز آشکار کردند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار با اضطراب و خودکارآمدی همبستگی معنادار دارد که احتمالاً در تحلیل رگرسیون و در اثر همبستگی‌های چندخطی موجبات کاهش ضریب استاندارد این مؤلفه بر روی اهمال‌کاری پایان‌نامه شده است. به عبارتی دیگر احتمالاً کمال‌گرایی جامعه‌مدار علاوه بر اثر مستقیم که در واقع نشانگر طبیعت ناسازش‌یافته این بعد از کمال‌گرایی است، از طریق سایر متغیرها بر اهمال‌کاری نیز به صورت غیرمستقیم تأثیر می‌گذارد.

نتایج تحلیل همبستگی نشان دادند که کمال‌گرایی خودمدار هرچند ضعیف، اما معنادار با اهمال‌کاری تهیه پایان‌نامه ارتباط دارد. بنابراین کسانی که در ابعاد درون‌فردی کمال‌گرایی در سطوح بالاتری قرار می‌گیرند در پرداختن به تکلیفی مانند پایان‌نامه کمتر به تعلل و اهمال‌کاری روی می‌آورند. این یافته توسط نتایج پژوهش‌هایی مانند پژوهش فلت و دیگران (۱۹۹۲)، سدلر و بالی (۱۹۹۹)، کلابیرت و دیگران (۲۰۰۵) و سو (۲۰۰۸) حمایت می‌شود. در این پژوهش‌ها نشان داده شده است که کمال‌گراهای خودمدار در انجام تکالیف دچار تعلل و سستی نمی‌شوند چرا که آنها از احساس پیشرفت و موفقیتی که از تمام کردن یک پروژه منطبق با استانداردهایشان حاصل می‌شود، لذت می‌برند (کلابیرت و دیگران، ۲۰۰۵). بنابراین دانشجویانی که از داشتن انتظارات بالا در عملکردشان لذت می‌برند احتمالاً کمتر به تعلل در انجام کارها رغبت نشان می‌دهند، چرا که می‌دانند انجام دادن تکالیف در آخرین دقایق از کیفیت عملکرد آنها می‌کاهد و این آن چیزی نیست که انتظارش را دارند. افزون بر آن، کمال‌گرایی خودمدار به عنوان بعدی از کمال‌گرایی که بیشتر دارای کنش‌های سازش‌یافته است، برخی از ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی را دربر می‌گیرد که فرض می‌شود با اهمال‌کاری در تضاد است. به طور مثال تحقیقات نشان داده‌اند

از تدوین پایان‌نامه که در آن قرار داشتند، وارد تحلیل شد. استفاده از مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) جهت اندازه‌گیری ابعاد درون‌انگیزته کمال‌گرایی (کمال‌گرایی خودمدار) و همین‌طور مقیاسی با ماده‌های محدود جهت اندازه‌گیری اضطراب ویژه پایان‌نامه، از محدودیت‌های دیگر این پژوهش است، چرا که زیرمقیاس کمال‌گرایی خودمدار در تحقیقات مختلف به نتایج یکسانی منجر نشده و رویی اضطراب ویژه پایان‌نامه نیز با توجه به گستردگی مراحل و جوانب تکلیف پایان‌نامه تأمین نخواهد شد، مگر با شمول محتوای پرسشنامه اضطراب بر تمام جوانب این تکلیف.

توصیه می‌شود این پژوهش با طرحی قوی‌تر و در نمونه‌های دانشجویی دیگر تکرار شود. تکلیف پایان‌نامه، تکلیفی چندبعدی با حیطه‌های گوناگون است که هر یک می‌تواند پاسخ اضطراب را برانگیزاند. بنابراین توصیه می‌شود در تحقیقات آتی مقیاس مناسبی جهت سنجش اضطراب موجود در تمامی محورها ابداع و استفاده شود. مطابق با ادبیات تحقیق کمال‌گرایی، خودکارآمدی و اضطراب روابط چندگانه‌ای با یکدیگر دارند، به همین دلیل توصیه می‌شود در پژوهش‌های دیگر این روابط در قالب مدل‌های ساختاری مورد تحلیل قرار گیرد تا آثار مستقیم و غیرمستقیم هر یک از این متغیرها بر اهمال‌کاری تهیه پایان‌نامه آشکار شود.

بدین ترتیب مطابق با نتایج به دست آمده، استادان محترم و دانشگاه‌ها شایسته است تا با اتخاذ تدابیر و برنامه‌های مؤثر، مانند ارائه تکالیف پژوهشی، درخواست از دانشجویان جهت شرکت در جلسات دفاع، استفاده از دانشجویان و تشویق آنها به همکاری با پژوهشگران در تدوین و اجرای طرح‌های پژوهشی و... ضمن افزایش تجارب و میل به اکتشاف و جست‌وجوگری، امر پژوهش را برای دانشجویان از ابهام خارج کرده و با کاهش اضطراب و افزایش احساس کارآمدی‌شان از اهمال‌کاری و تعلل ورزیدن بیش از اندازه آنان در تکلیف پایان‌نامه بکاهند.

منابع

بشارت، م. (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی.

که کمال‌گرای خودمدار دارای انگیزش درونی‌اند (استوبر و دیگران، ۲۰۰۹)، زمان فراوانی را صرف انجام تکالیف می‌کنند (استوبر، چسترمن و ترن، ۲۰۰۹) و امید بالایی به موفقیت دارند (استوبر و رمبو، ۲۰۰۷). در همین راستا پاورز، میلیاواسکالوا و کاستنر (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان داده‌اند که کمال‌گرایی خودمدار با پیشرفت اهداف ارتباط مثبت دارد و این ارتباط از طریق تدوین، اجرا و پیگیری طرح‌ها و برنامه‌ها میانجیگری می‌شود.

به رغم وجود ارتباط معنادار بین کمال‌گرایی خودمدار و اهمال‌کاری پایان‌نامه، تحلیل رگرسیون نشان داد که کمال‌گرایی خودمدار در پیش‌بینی تغییرات اهمال‌کاری توان کافی ندارد. مطابق با ادبیات تحقیق کمال‌گرایی خودمدار یک سازه نسبتاً سازش‌یافته است که در تعامل با عوامل زمینه‌ای مانند تنش پیشرفت می‌تواند کنش‌های ناسازش‌یافته‌ای داشته باشد (فلت، هویت و دایک، ۱۹۸۹). سو (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود نشان داد که ارتباط کمال‌گرایی خودمدار و اهمال‌کاری توسط خودکارآمدی میانجیگری می‌شود. بنابراین، به نظر می‌رسد که کمال‌گرایی خودمدار بیشتر به صورت غیرمستقیم در تغییرات اهمال‌کاری نقش بازی می‌کند. این فرض به‌ویژه با توجه به روابط معنادار کمال‌گرایی خودمدار با خودکارآمدی و کمال‌گرایی جامعه‌مدار تقویت می‌شود. این همبستگی‌ها که در جدول ۱ قابل ملاحظه است، احتمالاً در تحلیل رگرسیون و در اثر همبستگی‌های چندخطی موجبات کاهش و عدم معناداری ضریب استاندارد کمال‌گرایی خودمدار بر روی اهمال‌کاری پایان‌نامه شده است.

در تعمیم نتایج ملاحظه محدودیت‌های هر پژوهش ضرورتی انکارناپذیر است. یکی از محدودیت‌های این پژوهش پراکندگی و دشواری دسترسی دانشجویانی بود که در حال انجام پایان‌نامه بودند. به همین دلیل در نمونه‌برداری از روش نمونه‌برداری در دسترس که نسبت به سایر روش‌های نمونه‌برداری کنترل کمتری بر متغیرهای مداخله‌گر دارد، استفاده شد. دومین محدودیت را می‌توان ناشی از ماهیت فرایندی بودن تدوین پایان‌نامه دانست که با توجه به مراحل آن و افزایش تجربه طی این مراحل جوامع ناهمسانی را بسته به هر یک از مراحل دربر می‌گیرد، چیزی که در این پژوهش از آن غفلت شد و نمره‌های تمام دانشجویان فارغ از مرحله‌ای

- ChunChu, A. H., & Choi, J. N. (2005).** Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145* (3), 245-264.
- Clark, J. L., & Hill, Jr., O. W. (1994).** Academic procrastination among African-American college students. *Psychological Reports, 75*, 931-936.
- Dewitt, S., & Schouwenburg, H. C. (2002).** Procrastination, temptations and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinator and the punctual. *European Journal of Personality, 16*, 469-489.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995).** *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment.* New York: Plenum.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000).** Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality, 34*, 73-83.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989).** Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences, 10* (7), 731-735.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koldin, S. (1992).** Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality, 20*, 85-94.
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hicksonk, K. C. (2003).** Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1549-1557.
- Griffin, B. W. (2002).** *Graduate student self-efficacy and anxiety toward the dissertation process.* Retrieved April 10, 2010 from <http://coe. Georgia>
- دوماهنامه علمی- پژوهشی دانشور رفتار دانشگاه شاهد، ۱۱(۷)، ۸-۱۰.
- تمدنی، م. (۱۳۸۹). اهمال‌کاری در دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۲۴، ۳۴۷-۳۳۷.
- جوکار، ب. و دلاورپور، م. (۱۳۸۶). رابطه تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه‌های نوین تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۳، ۸۰-۶۱.
- حسینی، ف. و خیر، م. (۱۳۸۸). پیش‌بینی تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۳، ۲۷۳-۲۶۵.
- رحمانی، ف. و صالحی، م. (۱۳۸۶). کاربرد آزمون رورشاخ در تشخیص اختلال اضطراب تعمیم‌یافته. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۴، ۱۶۷-۱۵۵.
- رضایی، ع. (۱۳۸۴). اضطراب آزمون و راهبردهای مقابله با آن. پژوهش زبان‌های خارجی، ۲۴، ۱۱۱-۱۲۲.
- فرانکن، آر. ای. (۱۳۸۸). انگیزش و هیجان. ترجمه ح. ش. اسفندآبادی، غ. محمودی و س. امامی پور. تهران: نشر نی (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۱۹۹۸).
- هاشمی، ل. و لطیفیان، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و جهت‌گزینی هدف در میان دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی دولتی. مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۵، (۳)، ۲۱-۹.
- Bandura, A. (1994).** Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (ed.), *Encyclopedia of human behavior, 4*, 71-81.
- Bandura, A. (1977).** *Social learning theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1988).** Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety, Stress and Coping, 1* (2), 77-98.
- Bandura, A. (1986).** *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994).** *Losing control: How and why people fail at self-regulation.* San Diego: Academic Press.

- versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46, 141-156.
- Lay, C. H. (1986).** At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Liabre, M. M., & Surez, E. (1985).** Predicting math anxiety and course performance in college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 283-287.
- Mecce, J. L., Wigfield, A., & Eccles, J. S. (1990).** Predictors of math anxiety and its influence on young adolescents' course enrollment and performance in mathematics. *Journal of Educational Psychology*, 82, 60-70.
- Muszynski, S. Y., & Akamatsu, T. J. (1991).** Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22, 119-123.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004).** Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29 (1), 3-19.
- Park, S. W., & Sperling, R. (2012).** Academic procrastination and their self-regulation. *Psychology*, 3 (1), 12-23.
- Powers, T., Milyavaskaya, M., & Koestner, R. (2012).** Mediating the effects of self-criticism and self-orientated perfectionism on goal pursuit. *Personality and Individual Differences*, 52 (7), 765-770.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986).** Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999).** Predictors of academic procrastination in college student. *Psychological Reports*, 84, 686-688.
- southern.edu/ .../EDUR-131-sample-research-study-dissertation-rocess.pdf.
- Hobden, K., & Pliner, P. (1995).** Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs. self-protection. *Journal of Research on Personality*, 29, 461-474.
- Harsch, D. M. (2008).** *The role of self-efficacy, locus of control, and self-handicapping in dissertation completion.* Unpublished dissertation, University of Akron.
- Haycoch, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998).** Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76 (3), 317-324.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991).** Perfectionism in the self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Johnson, E. M., Green, K. E., & Kluever, R. C. (2000).** Psychometric characteristics of the Revised Procrastination Inventory. *Research in Higher Education*, 41(2), 269-279.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M., & Marshal, K. (2008).** When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *The Australian Educational Researcher*, 35, 21-36.
- Kennedy, G. J., & Tuckman, B. W. (2010).** *The mediating role of procrastination and perceived school belongingness on academic performance in first term freshmen.* Retrieved May 10, 2011 from www.oesar.osu.edu/docs/kennedytuckman_AERA2010_Paper_032310.pdf.
- Klibert, J., Langhinrichsen, J., & Saito, M. (2005).** Adaptive and maladaptive aspects of self-orientated

- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010).** I will go to therapy, eventually: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*, 175-180.
- Steel, P. (2007).** The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009).** Self-orientated and social prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 47*, 423-428.
- Stoeber, J., Rambow, A. (2007).** Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences, 42*, 1379-1389.
- Stoeber, J., Chesterman, D., & Tarn, T. (2009).** Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionist strivings-performance relationship. *Personality and Individual Differences, 48*, 458-462.
- Tice, D. M., & Baumister, R. F. (1997).** Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *American Psychological Society, 8(6)*, 454-458.
- Vahedi, Sh., Farrokhi, F., Gahramani, F., & Issazadegan, A. (2012).** The relationship between procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian college student: A canonical correlation analysis. *Iranian Journal Psychiatry Behavioral Sciences, 6* (1), 40- 46.
- VanEerde, W. (2003).** A meta-analytically derived homological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401-1418.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993).** Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports, 73*, 863-871.
- Sadeghi, H. (2011).** The study of relation between meta cognition beliefs and procrastination among students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 287-291.
- Schouwenburg, H. C. (2004).** Procrastination in academic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995).** Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135* (5), 607-619.
- Seo, E. H. (2008).** Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-orientated perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality, 36* (6), 753-764.
- Sirois, F. M. (2004).** Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences, 37*, 115-128.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984).** Academic procrastination frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 503-509.
- Stajkovic, A., & Luthans, F. (1998).** Social cognitive theory and self-efficacy: Going beyond traditional-motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics, 26*, 62-74.

anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52 (5), 632-636.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.

Varney, J. (2003). A study of the relationships among doctoral program components and dissertation self-efficacy on dissertation progress. *Dissertation Abstracts International*, 62 (7), 1215.

Weiner, B., & Carton, J. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test

