

پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان بر اساس تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز^۱
*The prediction of academic procrastination of university students based on semi hallucinatory
experiences and depressive rumination*

Ali Mohammadzadeh(Corresponding author)
Associate Prof., Dept. of Psychology, Faculty of
Psychology & Educational Science, Payame Noor
University
Email: ali.mohammadzadeh@gmail.com

علی محمد زاده(نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور
Email: ali.mohammadzadeh@gmail.com

Abstract

Aim: Semi psychotic and Semi neurotic phenomena such as semi hallucinatory experiences and depressive rumination can contribute to the explanation of academic procrastination through the generation of negative emotions. The aim of this study was prediction of academic procrastination of university students based on semi hallucinatory experiences and depressive rumination. **Method:** The current study was conducted in descriptive research context. A group of 306 normal participants from university students took part in this research. Participants answered to academic procrastination, depressive rumination as well as Launay-Slade Hallucinations Scales. Data were analyzed using stepwise multiple regression analysis. **Results:** Based on the results, all of the variables showed positive correlation with academic procrastination, but in first step depressive rumination and on second step semi hallucinatory experiences had more contribution in the prediction of academic procrastination in the regression equation respectively. **Conclusion:** The findings emphasize the role of intrusive thoughts and mental images in explaining unvvttttt y uulensss academic procrastination.

Keywords: academic procrastination, academic problems, semi hallucinatory experiences, depressive rumination, intrusive thoughts, ment regulation, anxiety, depression, working memory

چکیده

هدف: پدیده‌های شبه روانپریشی از قبیل تجارب شبه توهمی، و شبه روان رنجوری مانند نشخوارهای فکری افسرده ساز از طریق تولید هیجان‌های منفی می‌تواند در تبیین تعلل‌ورزی تحصیلی نقش داشته باشند. هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان بر اساس تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز بود. **روش:** این پژوهش از نوع همبستگی است. نمونه‌ای به حجم ۳۰۶ نفر از بین دانشجویان انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. شرکت‌کننده‌ها به پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی تحصیلی، مقیاس توهم لانای - اسلید و نشخوار فکری افسرده ساز پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل رگرسیون چندمتغیره تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد هر دو متغیر تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز با تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌داری دارند. بر پایه نتایج، در گام اول نشخوار فکری افسرده ساز و در گام دوم تجارب شبه توهمی به ترتیب بیشترین سهم را در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی در معادله رگرسیونی داشتند. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش بر نقش افکار و تصاویر ذهنی مزاحم در تبیین تعلل‌ورزی تحصیلی تأکید دارد.

کلید واژه‌ها: تعلل‌ورزی تحصیلی، مشکلات تحصیلی، تجارب شبه توهمی، نشخوار فکری افسرده ساز، افکار مزاحم

مقدمه

تعطل ورزی، به تأخیر انداختن عمدی و غیرمنطقی تصمیم‌های گرفته شده، علیرغم آگاهی و بیزاری فرد از هزینه‌های تأخیر و یا پیامدهای منفی آن بیان شده است (کروس و فروند^۱، ۲۰۱۴؛ سیمپسون و پیکیل^۲، ۲۰۰۹). در واقع تعطل ورزی، دست کشیدن از انجام تکالیف است، اما مطلب مهمی که باید ذکر شود، این است که تعطل ورزی، تأخیر آگاهانه در یک رشته اعمال خواسته شده علی‌رغم انتظار وخیم‌تر شدن اوضاع پس از تأخیر اندازی است (چو^۳، ۲۰۱۲). تعطل ورزی یکی از مشکلات رفتاری است که شیوع بسیار زیادی دارد (بدری و حسینی اصل، ۱۳۸۹). روزاریو، کاستا، نونز، گونزالز-پیندا، سولانو و وال^۴ (۲۰۰۹) معتقدند با وجود اینکه تعطل ورزی در تمام فعالیت‌های زندگی روزانه ممکن است اتفاق بیفتد، اما تعطل ورزی در زمینه انجام تکالیف درسی فراوانی بیش‌تر دارد. نتایج پژوهش اوزر، دمیر و فراری^۵ (۲۰۰۹) نشان داد که تعطل ورزی حدود ۲۵ تا ۲۵ درصد محیط‌های آموزشی را در بر می‌گیرد. تعطل ورزی موجب درجات بالایی از، اضطراب و افسردگی در دانش آموز شده و باعث تجربه هیجان‌های منفی می‌گردند (کروس و فروند، ۲۰۱۴). به باور پژوهشگران، رفتارهای موجود در تعطل ورزی راهبردهائی هستند که برای تنظیم هیجان‌های منفی به کار می‌برند و به کمک آن، موقتاً از هیجان‌های منفی دور شده و به هیجان‌های بهتر و خوشایندتری می‌رسند (چو، ۲۰۱۲). هیجان‌های منفی می‌تواند معلول پدیده‌های شبه روان‌پریشی (از قبیل تجارب شبه توهمی) و یا شبه روان رنجوری (مانند نشخوارهای فکری افسرده ساز) باشند.

نشانه‌های روان پریشی همانند تجربه‌های توهمی، در سطحی پایین‌تر از آستانه بالینی در بین جمعیت عمومی نیز قابل مشاهده‌اند (لزنورگر^۶، ۲۰۱۰؛ ون اوس، لینکات، مین-گرمیس، دلسپاول و کرابندام^۷، ۲۰۰۹؛ لینکات و ون اوس^۸، ۲۰۱۳)، در سال‌های اخیر علاقه به مطالعه تجارب توهمی و پدیدارشناسی آنها در بین گروه‌های بالینی و سالم (جمعیت‌های در معرض خطر و یا مستعد) افزایش یافته است (لاروی، مارزوسکی و وندرلیندن^۹، ۲۰۰۴). چنین علاقه مندی‌هایی منجر به ایجاد ابزارهایی به منظور استفاده در جمعیت‌های بالینی و نیز بررسی تجارب توهمی در سطح غیربالینی گردیده که مقیاس توهم لانای اسلید (لانای و اسلید^{۱۰}، ۱۹۸۱؛ اسلید و بنتال^{۱۱}، ۱۹۸۸) یکی از آنهاست. این مقیاس بر پایه سنت متداولی که توهم را بعنوان پیوستاری در کنش طبیعی در نظر می‌گیرد ساخته شده است (استراوس^{۱۲}، ۱۹۶۹؛ اسلید و بنتال، ۱۹۸۸). در این راستا اسلید و بنتال (۱۹۸۸) با استفاده از این مقیاس نشان داده‌اند که ۱۷/۷ درصد از شرکت کنندگان با تحصیلات کارشناسی صدایی را می‌شنوند که با افکارشان در حال گفتگو است و نیز ۱۵/۴ درصد نیز صدای کسی را که در واقع وجود نداشته است شنیده‌اند (واترز، بادکوک و می‌بری^{۱۳}، ۲۰۰۳).

در سال‌های اخیر بررسی الگوهای تفکر در اختلالات هیجانی و رفتاری و بررسی افکار ناخواسته و نقش آنها در دوام این اختلالات مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از انواع افکار ناخواسته، نشخوار فکری است. طبق نظریه پیشبرد هدف، نشخوار فکری

¹ - Krause, K. Freund, A. M.

² - Simpson, W., Pychyl, T.

³ - Chow. H. P.

⁴ - Rosario, P., Costa, M., Núñez, J.C., González-Pienda, J., Solano, P. & Valle, A.

⁵ - Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R.

⁶ - Lenzenweger

⁷ - Van Os, Linscott, Myin-Germeys, Delespaul, Krabbendam

⁸ - Linscott, R.J., van Os, J.

⁹ - Larøi Marczewski, Vander Linden

¹⁰ - Launay & Slade

¹¹ - Launay & Slade

¹² - Strauss

¹³ - Waters, Badcock, Maybery

افکاری است که پیرامون یک موضوع مهم می‌چرخد و حتی نشخوارهای فکری در غیبت تقاضاهای محیطی فوری و ضروری این افکار پدیدار می‌شوند و اگر چه نیاز به محرک مستقیم از جانب محیط ندارند ولی محیط نشانه‌های غیرمستقیمی را که حاکی از مفاهیم مرتبط با هدف هستند را در اختیار می‌گذارد. از این دیدگاه، نشخوار فکری در پاسخ به هدف ناکام بروز می‌کند و راهی برای دستیابی به هدف محسوب می‌شود، این فرایند در بیماران افسرده معمولاً باعث تشدید نشخوار فکری می‌گردد (مارتین^۱، شریرا^۲، و استارتاپ^۳، ۲۰۰۴). بر اساس دیدگاه نولن-هوکسما^۴ (۲۰۰۰) نشخوار فکری روی این حقیقت که فرد افسرده است، نشانه‌های افسردگی، و روی معنا و نتایج افسردگی استوار است. ولز^۵ و متیوس^۶ (۱۹۹۶) نشخوار فکری را شیوه مقابله هیجان‌مدار در مقابله با شروع خلق افسرده می‌دانند که مقدمه‌ای برای ورود به دوره‌های افسردگی محسوب شده و به افزایش مدت و شدت افسردگی می‌انجامد. نظریه آنها به دیدگاه فراشناختی از نشخوار فکری اشاره دارد.

مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که رابطه بین تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان با تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، در دو مطالعه نسبتاً نزدیک به موضوع استیل، بروتن و ومباچ^۷ (۲۰۰۱) نشان داده بودند که دو متغیر روان رنجورخویی و روان پریشی گرایبی بیشترین رابطه را با تعلل‌ورزی تحصیلی دارند. همچنین، نتایج پژوهشی صادقی، حاجلو، بابایی و شهری (۲۰۱۴) حاکی از آن بود که افراد دارای تعلل‌ورزی به مرور ذهنی یا نشخوار ذهنی مربوط به حوادث و چالش‌های زندگی خویش مبتلا هستند. بنابراین، مسئله‌ای که پژوهش حاضر بدنبال پاسخ بدان است این است که رابطه بین تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان با تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز چگونه می‌تواند باشد؟ از آنجایی که تعلل‌ورزی تحصیلی می‌تواند به دلیل وجود افکار مزاحم نیز اتفاق بیفتد، لذا به نظر می‌رسد تجارب شبه توهمی و نشخوارهای فکری افسرده ساز می‌توانند در تبیین تعلل‌ورزی تحصیلی نقش داشته باشند. بنابراین، هدف اصلی پژوهش حاضر پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان بر اساس تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز می‌باشد.

روش

این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری تحقیق حاضر عبارت بود از دانشجویان دختر و پسر دوره‌های کارشناسی دانشگاه پیام نور تبریز که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه آماری نفر ۳۱۲ (۲۲۴ نفر زن و ۸۸ نفر مرد) روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای بر اساس جدول نمونه‌گیری مورگان انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند.

۱- پرسشنامه‌ی **تعلل‌ورزی تحصیلی**: این آزمون توسط سواری (۱۳۹۰) ساخته شده و متشکل از ۱۲ ماده و سه عامل با عنوان تعلل‌ورزی عمومی (۵ ماده)، تعلل‌ورزی ناشی از خستگی جسمی - روانی (۴ ماده) و تعلل‌ورزی ناشی از بی‌برنامگی (۳ ماده) ساخته شده است. آزمون از طریق آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۵، برای عامل اول ۰/۷۷، برای عامل دوم، ۰/۶۰ و برای عامل سوم ۰/۷۰ بدست آمده است. با توجه به این که این مقیاس از راه تحلیل عاملی بدست آمده است می‌توان به روانی سازه آن اعتماد کرد. هم‌چنین علی‌رغم تفاوت‌های نظام آموزشی موجود ایران با نظام‌های آموزشی کشورهای غربی در ابعاد مختلف نحوه آموزش و نحوه

¹ - Martin

² - Shrira

³ - Startup

⁴ - Nolen-Hoeksema

⁵ - Wells

⁶ - Matthews

⁷ - Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C.

یادگیری تکالیف درسی، همبستگی این پرسشنامه با آزمون تعلل ورزی (تاکمن^۱ ۱۹۹۱) نشان از روایی نسبتاً خوب آن آزمون است (سواری ۱۳۹۰).

۲- مقیاس توهم لانای اسلید: این مقیاس ۱۲ سوالی توسط لانای و اسلید (۱۹۸۱) ساخته شده است. این مقیاس تا به امروز تنها مقیاس سنجش توهم در افراد بهنجار می‌باشد. این مقیاس آمادگی برای توهم را در چارچوب پیوستاری ویژگی‌های شبه روان پریشی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. مقیاس توهم لانای اسلید به صورت لیکرت پنج گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. اعتبارسنجی این مقیاس در ایران توسط محمدزاده (۱۳۹۵) انجام شده است و بر اساس نتایج حاصله، ضریب آلفا برای کل مقیاس ۰/۸۷ و برای عامل افکار مزاحم و رویاهای روزانه آشکار و عامل تجارب توهمی شنیداری و دیداری به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۳ محاسبه شده است. به منظور بررسی روایی افتراقی، نمره بیماران مبتلا به اختلال اسکیزوفرنیا و افراد عادی در مقیاس توهم لانای-اسلید مقایسه شدند، نتایج نشان داد که مقیاس توانسته است دو گروه را از هم افتراق دهد.

۳- پرسشنامه نشخوار فکری افسرده ساز: پرسشنامه نشخوار فکری افسرده ساز توسط یوسفی، عابدی، بهرامی و مهرابی (۱۳۸۸) و به منظور سنجش نشخوارهای فکری افسرده ساز ساخته شده است. این پرسشنامه ۳۹ سؤال داشته و در هر ماده محتوای افکارنشخواری و فرایند آن ارائه شده است که در مورد تجربه افکار یا احساسات در دو هفته گذشته بصورت لیکرت (به هیچ وجه ۱، تا حدودی ۲، بیشتر اوقات ۳، بسیار زیاد ۴) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه از پنج عامل با عنوان سردرگربانی، سرزنش خود، نشخوار فکری علامت دار، درون‌نگری، و نشخوار فکری در باره نتایج افسردگی تشکیل شده است. روایی سازه این آزمون با استخراج ۵ عامل و مقدار تبیینی ۵۰/۰۹ درصد از طریق تحلیل عاملی به روش واریماکس بررسی شده و ضریب همبستگی بین کل آزمون و خرده مقیاس‌های مربوطه اعدادی بین ۰/۲۵ تا ۰/۶۸ بدست داده است که نشان دهنده روایی سازه مناسب برای آن می‌باشد. همچنین روایی افتراقی از طریق توان تمایزگذاری بین دو گروه افسرده (بالینی) و گروه غیر بالینی تأیید شده است. ضریب همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کراباخ ۰/۹۳ به دست آمده است (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۸).

روند اجرا: پس از انتخاب کلاس‌ها نخست محقق خود را به دانشجویان معرفی و هدف تحقیق را بیان کرد. سپس سؤالات پرسشنامه در اختیار آنها قرار داد. به آزمودنی‌ها گفته شد، محدودیت زمانی وجود ندارد و آنها باید به سؤالات مقیاس توهم لانای-اسلید در طیف پنج درجه‌ای و مقیاس‌های چهار گانه استعداد روان پریشی چپمن بصورت بلی/خیر جواب دهند. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی و حقوق آزمودنی‌ها ضمن اعلام صریح داوطلبانه بودن شرکت آزمودنی‌ها، هم بصورت شفاهی و هم بصورت کتبی خاطر نشان گردید «اطلاعات درخواستی در این پرسشنامه‌ها، صرفاً به منظور اهداف پژوهشی است. جهت اطمینان خاطر شما، به جز تعیین جنسیت نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی و دیگر مشخصات خصوصی نیست»

یافته‌ها

فراوانی شرکت کنندگان در طبقات جنسیتی بر اساس مشخصه‌های آمار توصیفی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: مشخصات سنی و جنسیتی نمونه پژوهش				
تعداد	درصد	میانگین سنی	انحراف استاندارد	
۲۵۰	۸۱/۷	۲۸/۷۶	۸/۲۵	گروه مؤنث
۵۶	۱۸/۳	۳۲/۳۲	۸/۳۵	گروه مذکر
۳۰۶	۱۰۰	۲۹/۴۱	۸/۳۷	کل نمونه

^۱- Takman

میانگین نمرات کسب شده در متغیرهای پژوهش در جدول ۲ خلاصه شده است

جدول ۲: میانگین نمرات کسب شده و همبستگی‌ها در متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	ضریب همبستگی با تعلل ورزشی تحصیلی	سطح معنی‌داری
تعلل ورزشی تحصیلی	۱۸/۹۰	۹/۴۱	۱	۰/۰۰۱
تجارب شبه توهمی	۱۴/۰۴	۹/۷	۰/۳۰	۰/۰۰۱
نشخوارفکری افسرده ساز	۳۶/۲	۲۳/۹۸	۰/۳۷	۰/۰۰۱

ضرایب همبستگی محاسبه شده حاکی از رابطه تجارب شبه توهمی و نشخوارفکری افسرده ساز با تعلل ورزشی تحصیلی بود. به منظور تعیین دقیق‌تر رابطه و تشخیص سهم متغیرهای پیش‌بین در تبیین متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد. در بررسی پیش فرض استفاده از رگرسیون چندگانه فرض هم خطی بودن چندگانه برای سنجش استقلال متغیرهای پیش‌بین بررسی شد. نرم افزار شاخص تحمل و شاخص عامل تورم واریانس را به دست داد. شاخص تحمل متغیرها بین ۰/۷۹ (که بیشتر از ۰/۱ می‌باشد) و شاخص عامل تورم واریانس ۱/۲۷ (که کمتر از ۱۰ است) بود. از این رو می‌توان پذیرفت که متغیرهای پیش‌بین از یکدیگر مستقل‌اند و هم خطی بودن چندگانه اتفاق نیفتاده است، همچنین ماتریس ضرایب همبستگی نیز نشان داد که ضرایب همبستگی متغیرهای پیش‌بین ۰/۴۶ می‌باشد (کمتر از ۰/۷۰ است) که حاکی رعایت مفروضه استقلال متغیرهای پیش‌بین است. در تحلیل رگرسیونی، ابعاد تجارب شبه توهمی و نشخوارفکری افسرده ساز بعنوان متغیر پیش‌بین و تعلل ورزشی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. جدول ۳ نتایج تحلیل‌های مذکور را نشان می‌دهد.

جدول ۳: تحلیل رگرسیون تعلل ورزشی تحصیلی بر تجارب شبه توهمی و نشخوارفکری افسرده ساز

گام	متغیر پیش‌بین	r	R ²	F	Sig.	B	β	t	Sig.
اول	نشخوارفکری افسرده ساز	۰/۳۷	۰/۱۳	۴۷/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۰/۳۷	۶/۸۶	۰/۰۰۱
دوم	نشخوارفکری افسرده ساز تجارب شبه توهمی	۰/۳۹	۰/۱۵	۲۷/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۱۲	۰/۲۹	۴/۹۱	۰/۰۰۱
						۰/۱۶	۰/۱۶	۲/۶۸	۰/۰۰۸

نسبت معنادار F در جدول ۳ نشانگر ارتباط معنادار بین متغیر پیش‌بین و ملاک می‌باشد. مطابق اطلاعات جدول فوق، هر دو متغیر تجارب شبه توهمی و نشخوارفکری افسرده ساز توان لازم برای ورود به معادله رگرسیونی جهت تبیین آمادگی برای توهم را دارند. ضرایب حاصل از نتایج تحلیل رگرسیونی حاکی از آن است که در گام اول ورود متغیر «نشخوارفکری افسرده ساز» به تنهایی می‌تواند ۳۸ درصد تغییرات «تعلل ورزشی تحصیلی» را پیش‌بینی کند. در گام دوم، ورود متغیر «تجارب شبه توهمی» می‌تواند این مقدار را به ۴۶ درصد ارتقا دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعلل ورزشی تحصیلی دانشجویان بر پایه تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری انجام گرفت و نتایج نشان داد هر دو متغیر تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز با تعلل ورزشی تحصیلی دانشجویان رابطه معنی‌داری دارند. بر پایه نتایج، در گام اول نشخوار فکری افسرده ساز و در گام دوم تجارب شبه توهمی به ترتیب بیشترین سهم را در پیش‌بینی تعلل ورزشی تحصیلی در معادله رگرسیونی داشتند. این یافته به رابطه بین افکار و تصاویر ذهنی مزاحم با تعلل ورزشی تحصیلی اشاره دارد و با یافته‌های استیل و همکاران (۲۰۰۱) و صادقی، حاجلو، بابایی و شهری (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. استیل و همکاران (۲۰۰۱) نشان داده بودند که تعلل ورزشی تحصیلی با روان رنجورخویی و روان پریشی‌گرایی رابطه دارد. صادقی و همکاران (۲۰۱۴) نشان داده بودند که افراد دارای تعلل ورزشی به مرور ذهنی یا نشخوار ذهنی مربوط به حوادث و چالش‌های زندگی خویش مبتلا هستند که نشان دهنده فعال بودن احساسات و هیجانات مربوط به آن حوادث و رویدادها می‌باشد. از آنجایی که نشخوارهای فکری بعنوان راه اندازه‌های هیجان‌های منفی مطرح است (نولن هو کسما، ویسکو، لیوبومیرسکی، ۲۰۰۸؛ رابینشتین و همکاران، ۲۰۱۵) و از این طریق منجر به یکی

از نمودهای عینی هیجان‌های منفی یعنی افسردگی می‌گردد (پاپاگئورگیو و ولز، ۲۰۰۳) لذا این یافته می‌تواند در راستای مدل مربوط به نقش هیجان‌های منفی در تعلل ورزی تحصیلی قابل تبیین باشد. مطابق این مدل تعلل ورزی می‌تواند موقتاً باعث دوری فرد از هیجان‌های منفی شده و منجر به هیجان‌های بهتر و خوشایندتری در کوتاه مدت شود (پیکیل، ۲۰۱۱؛ چو، ۲۰۱۲). تعلل ورزی قلمرو راحتی ماست، جایی است که در آن، نهایت آسودگی به ما دست می‌دهد؛ در دنیایی که مملو از درخواست‌ها و عدم قطعیت‌هاست، موقتاً به ما راحتی می‌دهد، در مسیر طولانی زندگی و مسئولیت‌هایش، ایستگاه استراحت ماست. تعلل ورزی حالتی تغییر یافته از واقعیت می‌باشد. جایگاه خوشحالی ماست، به ما موقتاً اجازه می‌دهد که باور کنیم هیچ کاری نداریم، برای مدت کوتاهی آنچنان فهرست کارهایمان را از ذهنمان دور می‌کند که فکر می‌کنیم اصلاً این فهرست وجود ندارد. باعث می‌شود شجاعانه‌تر بتوانیم منفعل بودن، رخوت، اهمال و کناره‌گیری خویش را توجیه کنیم. تعلل ورزی یک داروی مسکن است. به شما اجازه می‌دهد که کمی شادی، لذت یا رهایی از استرس را تجربه کنید، شما را از کارهایی که از انجام آن متفرید، دور کرده و آن را با چیزهای خوشایندتر جایگزین می‌کند (باسکو، ۲۰۱۰). در همین راستا، تعلل ورزی به عنوان توانایی در کنترل شدید بر افکار، هیجان‌ها و عملکرد در راستای استانداردها مطرح شده است (هاول و واتسون، ۲۰۰۷). در نتیجه، فرض بر این است که مکانیزم زیربنایی تعلل ورزی نارسایی در تنظیم هیجان می‌باشد (گارنفسکی، ۲۰۰۶؛ کمبل سیلر، ۲۰۰۷).

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان را بعنوان یک مشکل شناختی نیز می‌داند و همسو با دیدگاه‌های شناختی از قبیل بک (۱۹۷۹) مبنای تعلل ورزی را افکار و باورهای غلط در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیتها به شمار می‌آورد. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر در چارچوب ارتباط نارسایی‌های شناختی با تعلل ورزی تحصیلی نیز قابل تبیین می‌باشد. نارسایی شناختی را اشتباهات یا خطاهایی می‌دانند که فرد انجام تکالیفی که بطور طبیعی قادر به انجام آن است مرتکب می‌شود، بعبارتی نارسایی شناختی سازه‌ای چندبعدی است که شامل خطا در شکل دادن به اهداف، خطا در فعالسازی طرحواره‌ها و خطا در راه اندازی کنش‌هاست (والاس، کاس و استانی، ۲۰۰۲). نارسایی‌های شناختی بدلیل تداخل در فعالیت‌های روزمره زندگی می‌تواند به مشکلات اساسی بینجامد. نمودهای بیرونی این نوع نارسایی شناختی شامل حواسپرتی، مشکلات مربوط به حافظه و اشتباهات سهوی است. فردی که از افکار مزاحم رنج می‌برد دانش شناختی ضعیفی داشته و بر دانسته‌های خود آگاهی ندارد و لذا نمی‌تواند از تکرارکردهای اجرایی درست استفاده کند و به احتمال زیاد بیشتر دچار تعلل ورزی تحصیلی می‌گردد. همچنین به نظر می‌رسد افکار مزاحم مانع از پردازش درست اطلاعات شده و منجر به خطا می‌گردد و تکرار چنین وضعیتی باعث تعلل ورزی تحصیلی گردد.

در یک جمع بندی کلی از نتایج، یافته‌های این پژوهش بر نقش افکار و تصاویر ذهنی مزاحم در تبیین تعلل ورزی تحصیلی تاکید دارد.

در بحث محدودیت‌ها و پیشنهادها پژوهشی ذکر این نکته ضروری است که تعلل ورزی تحصیلی بخشی از تعلل ورزی کلی که یک صفت شخصیتی است می‌باشد، و پژوهش حاضر تنها رابطه تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان با تجارب شبه توهمی و نشخوار فکری افسرده ساز را مورد مطالعه قرارداد، بنابراین پیشنهاد می‌شود ارتباط این متغیرها با تعلل ورزی عمومی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

این مقاله مستخرج از طرح مصوب در دانشگاه پیام نور استان آذربایجان شرقی می‌باشد، بدین وسیله از ریاست و اعضای شورای پژوهشی دانشگاه قدردانی می‌گردد.

منابع

- سواری، ک (۱۳۹۰). ساخت و اعتباریابی آزمون اهمال‌کاری تحصیلی. *اننامه‌گیری تربیتی*، ۲، ۵: ۹۷-۱۱۰
- محمدزاده، ع (۱۳۹۶). اعتباریابی مجموعه آزمون‌های سنجش ویژگی‌های روان‌پریشی. طرح پژوهشی دانشگاه پیام نور استان آذربایجان شرقی
- یوسفی، ز؛ عابدی، م؛ بهرامی، ف و محرابی، ع، (۱۳۸۸)، ساخت و هنجاریابی نشخوار فکری افسرده ساز، *مجله روانشناسی*، سال سیزدهم، شماره ۱، پیاپی ۴۹، ص ۵۴-۶۸
- Chow. H. P. (2012). Procrastination Among Undergraduate Students: Effects of Emotional Intelligence, School Life, Self-Evaluation, and Self-Efficacy, *Alberta Journal of Educational Research*, 57 (2), 234-240.
- Krause, K. Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination – A comparison of self- report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75- 80.
- Launay, G., & Slade, P. (1981). The measurement of hallucinatory predisposition in male and female prisoners. *Personality and Individual Differences*, 2, 221-234.
- Larøi, F., Marczewski, P., Vander Linden, M. (2004). Further evidence of the multi-dimensionality of hallucinatory predisposition: factor structure of a modified version of the Launay-Slade Hallucinations Scale in a normal sample. *European Psychiatry*, 19: 15-20
- Lenzenweger, M.F. (2010). *Schizotypy and Schizophrenia: The View from Experimental Psychopathology*. Guilford Press, New York.
- Linscott, R.J., van Os, J. (2013). An updated and conservative systematic review and meta-analysis of epidemiological evidence on psychotic experiences in children and adults: on the pathway from proneness to persistence to dimensional expression across mental disorders. *Psychological Medicine*, 43:1133-1149.
- Liza, M., Rubenstein, L.M., Hamilton, J. L., Stange, J. P., Flynn, M., Abramson, L.Y., Alloy, L. B. (2015). The cyclical nature of depressed mood and future risk: Depression, rumination, and deficits in emotional clarity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 42, 68-76
- Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). *Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization*. In C. Papageorgiou & A.Wells (Eds.), *depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment* Chichester, England: JohnWiley & Sons Ltd.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3): 504-11.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Özer, 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.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3): 261-73.
- Rosario, P., Costa, M., Núñez, J.C., González-Pienda, J., Solano, P. & Valle, A. (2009). Academic procrastination: associations with personal, school and family variables. *Spanish Journal of Psychology*, 12 (1), 118-127.
- Sadeghi, H., Hajloo, N., Babayi, K., & Shahri, M. (2014). The relationship between metacognition and obsessive beliefs, and procrastination in students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(1): 42-50.
- Simpson, W., Pychyl, T. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47, 906-911.
- Slade, P.D., Bentall, R.P. (1988). Reliability of a scale measuring disposition towards hallucination: a brief report. *Personality and Individual Differences*, 6:527-9.
- Strauss, J.S. (1969). Hallucinations and delusions as points on continua function. *Archives of General Psychiatry*, 21:581-6.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-479.

- Van Os, J., Linscott, R.J., Myin-Germeys, I., Delespaul, P., Krabbendam, L. (2009). A systematic review and meta-analysis of the psychosis continuum: evidence for a psychosis proneness-persistence-impairment model of psychotic disorder. *Psychological Medicine*, 39: 179–195.
- Wallace, J. C., Kassm, S.J., & Stanny, C. J (2002). The cognitive failures questionnaire revisited: dimensions and correlates. *Journal of General psychology*, 129(3):238-56
- Waters, F.A.V., Badcock, J.C., Maybery, M.T. (2003). Revision of the factor structure of the Launay–Slade Hallucination Scale (LSHS-R). *Personality and Individual Differences*, 35:1351–1357
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorders: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34: 881–888.

