

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال دهم شماره ۳۷ بهار ۱۳۹۴

### رابطه کنترل هیجانی با تعلل‌ورزی دانش‌آموزان دوره متوسطه

رحیم بدری<sup>۱</sup>

منصور بیرامی<sup>۲</sup>

شهرام واحدی<sup>۳</sup>

جواد عینی‌پور<sup>۴</sup>

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه کنترل هیجانی با تعلل‌ورزی دانش‌آموزان انجام گردید. نمونه پژوهش شامل ۳۰۲ دانش‌آموز مقطع متوسطه نظری مشغول به تحصیل در مدارس دولتی رشت بودند که به‌وسیله نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب گردیدند. اطلاعات این پژوهش به‌وسیله پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی محض استیل و کنترل هیجانی راجر و نجاریان به‌دست آمده است. داده‌ها با روش تحلیل رگرسیون گام به گام مورد استفاده قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که کنترل خوش‌خیم ( $\beta = -0/323$ ) و نشخوار ( $\beta = 0/218$ ) عامل‌های مهم پیش‌بینی‌کننده تعلل‌ورزی دانش‌آموزان هستند. نتیجه دیگر پژوهش نشان داد که ۱۷٪ واریانس تعلل‌ورزی دانش‌آموزان از طریق یک ترکیب خطی مشترک از کنترل خوش‌خیم و نشخوار تعیین می‌شود. بر اساس این پژوهش می‌توان پیشنهاد نمود که درمان عدم کنترل خوش‌خیم و نشخوار ذهنی دانش‌آموزان موجب تعلل‌ورزی کمتر آنها خواهد شد.

**واژگان کلیدی:** تعلل‌ورزی؛ کنترل هیجانی؛ کنترل خوش‌خیم؛ نشخوار؛ کنترل پرخاشگری؛ بازداری هیجانی

Badri\_rahim@yahoo.com

۱- دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول)

۲- استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز

۳- دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز

۴- دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز

## مقدمه

تعلل‌ورزی<sup>۱</sup> یکی از مشکلات رفتاری است که شیوع بسیار زیادی دارد (حسینی و خیر، ۱۳۸۶). تصور فردی که تعلل‌ورزی نداشته باشد، بسیار مشکل است. این مشکل رفتاری چنان شایع است که اگر فردی به این گویه که «من هرگز در کارها تعلل ندارم» پاسخ «صحیح» را ارائه نماید، می‌توان چنین پنداشت که یا او دروغ می‌گوید و یا می‌خواهد مورد پذیرش بیشتر جامعه قرار گیرد (بدری و حسینی اصل، ۱۳۸۹).

در متون علمی و ادبی تعاریف متفاوتی از تعلل‌ورزی انجام گرفته است. برخی پژوهشگران تعلل‌ورزی را به‌عنوان روشی برای اجتناب یا فرار از تکالیف آزاردهنده دانسته‌اند (سیرویس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). در تعریف دیگر، تعلل‌ورزی، به تأخیر انداختن عمدی و غیرمنطقی تصمیم‌های گرفته شده، علی‌رغم آگاهی فرد از هزینه‌های تأخیر و یا پیامدهای منفی آن بیان شده است (سیمپسون و پیک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). فراری<sup>۴</sup>، جانسون و مک کون<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) بر این باورند که به تأخیر انداختن عمدی و دایمی در آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه احساس ناراحتی، تعلل‌ورزی نامیده می‌شود. در واقع تعلل‌ورزی، دست کشیدن از انجام تکالیف است، اما مطلب مهمی که باید ذکر شود این است که تعلل‌ورزی، تأخیر آگاهانه در یک رشته اعمال خواسته شده علی‌رغم انتظار وخیم‌تر شدن اوضاع پس از تأخیر اندازی است (استیل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷).

اگر چه برای تعلل‌ورزی، با توجه به پیچیدگی و مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، تظاهرات گوناگونی مانند تعلل‌ورزی تحصیلی<sup>۶</sup> (هیل، هیل، چاپوت و بارال، ۱۹۷۸) تعلل‌ورزی در تصمیم‌گیری<sup>۷</sup> (ایفرتو<sup>۸</sup> فراری، ۱۹۸۹)، تعلل‌ورزی روان‌رنجورانه<sup>۹</sup>، (الیس و کناوس<sup>۱۰</sup>، ۱۹۷۹) و تعلل‌ورزی وسواس گونه<sup>۱۱</sup> (فراری، ۱۹۹۱) ذکر کرده‌اند.

1- procrastination

3- Simpson &amp; Psych

5- Steel

7- Decisional procrastination

9- neurotic procrastination

11- obsessive- compulsive procrastination

2- Sirois

4- Ferrari, Jonson &amp; McCown

6- achivment procrastination

8- Effert

10- Ellis &amp; Knaus

اما دو نوع تعلل ورزی رفتاری<sup>۱</sup> یعنی تأخیر در تکمیل تکالیف اصلی و مهم (مک کون، جانسون و پیتزل<sup>۲</sup>، ۱۹۸۹) و تعلل ورزی تصمیم گیری به معنای تأخیر آگاهانه در تصمیم گیری در چارچوب زمانی معین، شایع ترند (افرت و فراری، ۱۹۸۹).

در خصوص پیش‌آیندهای تعلل ورزی، محققان و نظریه پردازان به عوامل مختلفی مانند اضطراب و وابستگی، ترس از ارزیابی منفی و عزت نفس پایین (فراری، ۱۹۹۲)، ترس از شکست، تنفر از کار و فقدان انرژی (سولومون<sup>۳</sup> و راث بلوم<sup>۴</sup>، ۱۹۸۴؛ شونبرگ و لی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵)، کمال گرایی (جانسون و سلانی<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶)، درماندگی آموخته شده (مک کین<sup>۷</sup>، ۱۹۹۴)، خودکم بینی و پایین بودن سطح تحمل و عصبانیت (الیس و نال<sup>۸</sup>، ۱۳۸۲) اشاره نموده‌اند.

از سوئی، یکی از عوامل موثر بر تعلل ورزی، ناتوانی در تنظیم و کنترل هیجانی است. در این راستا، وُهس و باومیستر<sup>۹</sup> (۲۰۰۴) تعلل ورزی را به عنوان نوعی «نقص در خودتنظیمی»<sup>۱۰</sup> مطرح نموده‌اند که فرد در کنترل افکار، هیجانات، عواطف و عملکرد خود، مطابق با معیارهای مورد نظرش ناتوان است. به عنوان مثال، یکی از جلوه‌های نقصان خودنظم جویی و به تبع آن، عدم تنظیم هیجانی در تعلل ورزی تحصیلی، عبارت است از تمایل به «تنزیل موقت»<sup>۱۱</sup> که در آن فرد پاداش‌های کوچک اما در دسترس را به پاداش‌های بزرگ اما دور از دسترس ترجیح می‌دهد، یعنی تنزل دادن ارزش پاداش‌ها (دویت<sup>۱۲</sup> و شونبرگ، ۲۰۰۲؛ هاول، واتسون، پاول، و بیورو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۶؛ شونبرگ و گرون وود<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۱).

به عنوان مثال، دانشجو به دلیل آن که پاداش زحماتش دور از دسترس هستند (مثل نمره خوب آوردن در امتحان)، مطالعه برای امتحان را به شب امتحان، که فاصله زمانی

1- behavioral procrastination

3- Solomon

5- Schouwenburg &amp; Lay

7- Mckean

9- Vohs &amp; Baumeister

11- temporal discountin

13- Howell, Watson, Powell, &amp; Buro

2- Pitzell

4- Rothblum

6- Johnson &amp; Slaney

8- Nal

10- failure in self-regulation

12- Dewitte

14- Groenewoud

کمی با پاداش دارد، موکول می‌کند. مطابق این دیدگاه، تنزیل موقت و به تبع آن تعلل‌ورزی تحصیلی، تابع برخی عوامل موقعیتی، نظیر تأخیر در پاداش و آزارندگی تکلیف، و ویژگی‌های شخصیتی، از قبیل خودآگاهی کم، بی‌نظمی ذهنی، خودکنترلی کم و نقصان انگیزش پیشرفت است (استیل، ۲۰۰۷).

فی و تانگنی<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) نیز معتقدند که تعلل‌ورزی تنها یک مشکل مدیریت زمانی نیست، بلکه فرآیند پیچیده‌ای است که شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری است. از طرفی باومیستر، هیدرتون و تیس<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) تعلل‌ورزی 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 شده و احساس بهتری را تجربه می‌کنند. هم‌چنین، تعلل‌ورزی به‌عنوان توانایی در کنترل شدید بر افکار، هیجان‌ها و عملکرد در راستای استانداردها مطرح شده است (وُهِس و باومیستر، ۲۰۰۴، به نقل از هاول و واتسون، ۲۰۰۷).

بر حسب نظریه کنترل هیجانی، رویدادها برای افراد درگیر در آنها به‌وسیله تغییر احساسات، تولید هیجان می‌نمایند. هیجان کارکردی از احساس فرد و تفاوت بین آن احساس و عقیده‌ای است که به هویت فرد مربوط است (آورت و هیس، ۱۹۸۷). بنابراین، رخدادی که احساسی منفی تولید می‌کند، موجب ایجاد هیجان ناخوشایندی برای فرد شده و این ناخوشایندی زمانی بدتر خواهد شد که وی اعتقاد باور داشته باشد که دارای هویت ارزشمند بالائی است. همین‌طور، اگر حادثه‌ای، احساسی مثبت تولید نماید، هیجانی خوشایند تولید نموده و این خوشایندی زمانی بیشتر خواهد شد که فرد معتقد باشد در آن موقعیت، هویت ناارزشمندی داشته است. بر اساس مطالعات صورت گرفته تجربی، معادلات غیرخطی چگونگی ترکیب باورهای بنیادی و لحظه‌های گذرا برای تولید هیجان را به نمایش گذاشته‌اند (هیس، ۱۹۹۹؛ هیس، ۲۰۰۷).

مردی و هانس<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) کنترل هیجانی شامل موارد اصلاح موضوع، اصلاح مفاهیم،

1- Fee & Tangney  
3- Averett & Heise

2- Baumeister, Heatherton & Tice  
4- Mardi & Hans

اصلاح اهمیت زنجیره‌ای از مفاهیم، اصلاح آستانه عقب‌نشینی<sup>۱</sup> می‌دانند. در «اصلاح موضوع» افراد بهنجار با انتقال توجه از یک موضوع حل نشده به موضوعی دیگر، باعث کاهش هیجان ناخوشایند شده و در نتیجه از حالت ترس ذهنی رهایی می‌یابند. در «اصلاح مفاهیم» فرد با چرخش از یک موضوع به موضوعی دیگر از هیجان‌های ناخوشایند رها می‌شود. در «اصلاح اهمیت زنجیره‌ای از مفاهیم»، فرد با تقدم دادن به بعضی مفاهیم و به تبع آن، فعال‌سازی جریانی از مفاهیم، موجب کاهش هیجان منفی می‌شود. از طرفی در «اصلاح آستانه عقب‌نشینی» فرد با اصلاح تفکر خویش موفق به اصلاح نگرش خویش در عقب‌نشینی شده و در پی تدارک استراتژی درست برمی‌آید و بدین‌وسیله موجب کاهش هیجان‌های منفی خویش می‌شود (پوسنر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰).

علاوه بر این، راجر و نجاریان<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) کنترل هیجانی را گرایش به بازداری در ابراز پاسخ‌های هیجانی می‌دانند. به عبارت دیگر، کنترل هیجانی یکی از سبک‌های ابراز هیجان است و دوسوگرایی در ابراز هیجانی و ابرازگری هیجانی، سبک‌های دیگر ابراز هیجان هستند. در این راستا دوسوگرایی در ابرازگری هیجانی، گرایش به ابراز هیجان ولی ناتوان از ابراز آن بودن، ابراز هیجان بدون تمایل واقعی و یا ابراز کردن و سپس پشیمان شدن است (کینگ و امونز، ۱۹۹۰). از طرفی، ابرازگری هیجانی به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش چهره‌ای، کلامی و حالت بدنی گفته می‌شود (کرینگ، اسمیت و نیل<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴).

راجر و نجاریان (۱۹۸۹) کنترل هیجانی را دارای چهار مؤلفه می‌دانند: نشخوار<sup>۵</sup> که درجه اندیشناکی بر رویدادهای نگران‌کننده هیجانی را اندازه می‌گیرد؛ بازداری هیجانی<sup>۶</sup> که تمایل به بازداری هیجان تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد؛ کنترل پرخاشگری<sup>۷</sup> که بازداری خصومت‌ورزی را مورد بررسی قرار می‌دهد و کنترل خوش‌خیم<sup>۸</sup> که با تکانشگری ارتباط دارد و بدین منظور آورده می‌شود که از کنترل عصبانیت متمایز

1- altering threshold for disengagement

3- Roger &amp; najarian

5- rumination

7- control of aggression

2- Posner

4- Kring, Smith &amp; Neale

6- Emotional inhibition

8- benign control

گردد. افرادی که دارای کنترل خوش‌خیم هستند، می‌توانند تکانه‌های فوری و تکانشگری خویش را کنترل نمایند.

بنابراین در یک جمع‌بندی می‌توان بیان کرد که افراد دارای کنترل هیجانی افرادی هستند که توانسته‌اند خود را از کمند تفکر مداوم نسبت به یک مساله حل نشده رها نموده و می‌توانند از بروز رفتار پرخاشگرانه جلوگیری نمایند. آنها همچنین قادرند از تسلیم شدن فوری به محرک‌ها اجتناب‌ورزند و هیجان‌های ناخوشایند خویش را بازداري نمایند.

اما در ارتباط با مطالعات تجربی صورت گرفته در خصوص ارتباط کنترل هیجانی با تعلل‌ورزی، پژوهش‌های چندانی صورت نگرفته است. شونبرگ و گروئن وود (۲۰۰۱) طی تحقیق نتیجه گرفتند که بین تکانشگری - یکی از مؤلفه‌های کنترل هیجانی - و تعلل‌ورزی ارتباطی وجود ندارد اما از سوی دیگر استیل (۲۰۰۷) در پژوهشی نشان داد که تکانشگری قویاً با تعلل‌ورزی رابطه مثبت دارد. کناوس<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در طی تحقیقی نتیجه گرفت که ناراحتی و ناکامی - از ویژگی‌های کنترل هیجانی پائین که معمولاً به عدم کنترل پرخاشگری می‌انجامد - با تعلل‌ورزی رابطه بالائی دارد. برخی از محققان با انجام تحقیقاتی نتیجه‌گیری کردند که تعلل‌ورزی با توانائی در کنترل شدید هیجان‌ها رابطه‌ای مثبت دارد (وهس<sup>۲</sup> و بیومیستر، ۲۰۰۴؛ به نقل از هاوول و واتسون، ۲۰۰۷) اما از سوی دیگر رابین، فاوجل و ناتر - اوفان<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) نتیجه‌گیری کردند که کنترل هیجانی پائین با تعلل‌ورزی همبستگی مثبت دارد. به عبارت دقیق‌تر کنترل ضعیف بر تکانه‌ها و هیجان‌ها می‌تواند تعلل‌ورزی را پیش‌بینی نماید.

یافته‌های جدید نوروبیولوژی نیز بیانگر آن است که عدم کنترل هیجانی، باعث تعلل‌ورزی می‌گردد. یعنی این که مقاصد درازمدت ابتدا در کرتکس پیش‌بینانی ساخته می‌شوند، اما توسط تکانه‌های تولید شده به وسیله سیستم لیمبیک قابلیت جانشین شدن دارد که تا حدودی به محرک‌های عینی دلالت‌کننده بر ارضاء فوری حساس است (کهنمان<sup>۴</sup>،

1- Knuas  
3- Rabin, Fogel, Nutter-Upham

2- Vohs  
4- Kahneman

۲۰۰۳؛ مک کلور، اریکسون، لایبسون، لوینشتاین و کوهن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). نتیجه این که ما قصد انجام کار داریم، اما وقتی که زمانشان می‌رسد رها می‌شوند، با این استدلال که ترجیحات ما وقتی که وسوسه‌های لذت‌بخش فوری‌تر را دنبال کنیم به صورت ناگهانی تغییر می‌یابند. این امر می‌تواند توجیه کند که چرا تکانشگری یکی از ویژگی‌هایی است که قویاً با تعلل‌ورزی همبستگی معکوس متوسط همراه است (استیل؛ ۲۰۰۷).

خسروی (۱۳۸۷) در طی تحقیقی نتیجه گرفت که نشخوار ذهنی - یکی از مولفه‌های کنترل هیجانی - با مرور احساسات ناشی از مشکل، نگرانی در مورد عدم حل مشکل و انتقاد از خود که جملگی از مضامین مفهوم تعلل‌ورزی می‌باشند، رابطه مثبت دارد.

در هر صورت علی‌رغم پیشینه تجربی محدود، پژوهش‌های صورت گرفته بر مشکل تعلل‌ورزی بیانگر نتایجی متناقض درباره ارتباط هیجان با تعلل‌ورزی است و از این رو پژوهش حاضر به بررسی این سوال پرداخته است که آیا کنترل هیجانی با تعلل‌ورزی ارتباط دارد؟

## روش

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان سال سوم متوسطه پسر شهر رشت در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ تشکیل داده‌اند. از این جامعه، ۳۰۲ دانش‌آموز به شیوه نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. در این راستا، نخست از میان کلیه دبیرستان پسرانه شهر رشت، ۵ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس در هر یک از این مدرسه‌ها، شماری از کلاس‌های متوسطه به تصادف انتخاب شدند. پرسش‌نامه‌ها در کلاس و در حضور پژوهشگر تکمیل گردید. سپس داده‌ها از طریق تحلیل رگرسیون گام به گام مورد تحلیل قرار گرفت.

## ابزارها

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش حاضر، دو پرسش‌نامه به شرح زیر به کار گرفته شد:

1- McClure, Ericson, laibson, Lowenstein & Cohen

پرسش‌نامه تعلل‌ورزی محض<sup>۱</sup>: استیل (۲۰۱۰) پس از انجام یک تحلیل عاملی از کلیه پرسشنامه‌های تنظیم‌شده درباره تعلل‌ورزی (AIP<sup>۴</sup>-GPS<sup>۳</sup>-DPQ<sup>۲</sup>) توانست آیتم‌های اصلی تعلل‌ورزی را به دست آورد. وی این مقیاس جدید را مقیاس تعلل‌ورزی خالص نامیده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال است. پژوهشگر پس از ترجمه آن به زبان فارسی، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ را برای پایایی آن محاسبه نموده است. همبستگی درونی سوال‌های این پرسشنامه با یکدیگر که از طریق تحلیل عاملی به دست آمده است، بالای ۰/۶۰ می‌باشد، که روایی این پرسشنامه را مورد تأیید قرار می‌دهد.

مقیاس کنترل هیجانی (ECQ2)<sup>۵</sup>: راجر و نشور در سال ۱۹۸۷ ساختار اولیه این پرسشنامه را تنظیم و راجر و نجاریان در سال ۱۹۸۹ این پرسشنامه را تجدیدنظر نمودند (راجر و نجاریان، ۱۹۸۹). در پژوهش حاضر، پرسشنامه تجدیدنظر شده به کار برده شده است. این پرسشنامه دارای ۵۶ ماده در ۴ مقیاس (هریک دارای ۱۴ ماده) می‌باشد که عبارتند از: نشخوار، بازداری هیجانی، کنترل پرخاشگری و کنترل خوش‌خیم. رفیعی‌نیا (۱۳۸۰) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ۰/۶۸ و برای زیرمقیاس‌های یاد شده به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۷۷، ۰/۵۸ گزارش نمود. راجر و نجاریان (۱۹۸۹) بین نشخوار و مقیاس روان‌رنجورخویی «پرسش‌نامه شخصیتی آیزنک» همبستگی مثبت معنی‌دار، بین کنترل پرخاشگری و «پرسش‌نامه کینه‌ورزی باس - دارک»<sup>۶</sup>، بین بازداری هیجانی و مقیاس برون‌گرایی «پرسشنامه شخصیتی آیزنک» و بین کنترل خوش‌خیم و «روان‌پریشی‌گرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنک» همبستگی منفی‌دار یافتند که نشان‌دهنده روایی مناسب این پرسشنامه است.

### یافته‌ها

در جدول شماره ۱ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آورده شده است. همان‌طور که

1- Pure procrastination questionnaire  
3- General Procrastination Scale  
5- Emotional Control Questionnaire  
7- Buss-Durkee Hostility Inventory

2- Decisional Procrastination Questionnaire  
4- Adult Inventory of Procrastination  
6- Eysenck Personality Questionnaire



یافته‌های جدول نشان می‌دهند، بین برخی متغیرهای مستقل پژوهش با تعلل‌ورزی رابطه‌ای معناداری برقرار است. به این صورت که تعلل‌ورزی با نشخوار رابطه مثبت معنی‌دار و با کنترل خوش‌خیم رابطه منفی معنی‌دار دارد.

جدول (۱) ماتریس همبستگی صفر مرتبه متغیرهای پژوهش

	۴	۳	۲	۱	
۱				-	تعلل‌ورزی
۲			-	*.۰/۲۵	نشخوار
۳		-	-۰/۱۱	-۰/۱۳	کنترل پرخاشگری
۴	-	*.۰/۲۰	.۰/۰۳	-۰/۰۷	بازداری هیجانی
۵	.۰/۰۶	.۰/۲۶*	-۰/۱۲	*-۰/۳۵	کنترل خوش‌خیم

در پژوهش حاضر به منظور تبیین تعلل‌ورزی دانش‌آموزان از طریق عوامل مربوط کنترل هیجانی، از روش تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. در این روش، متغیرهای پیش‌بین با توجه به شدت ارتباطشان با متغیرهای ملاک به ترتیب وارد معادله شده و متغیرهای پیش‌بین که سهم معناداری در افزایش دقت پیش‌بینی متغیر ملاک نداشته‌اند، از معادله خارج شدند، نتایج آخرین گام در جدول شماره ۲ آورده شده است.

جدول (۲) تحلیل رگرسیون گام به گام کنترل هیجانی و تعلل‌ورزی

	P	F	SE	R <sup>2</sup>	R	P	T	β	متغیر ضریب
گام اول:	.۰/۰۰۱	۴۲/۱۰	۷/۸۵	.۰/۱۲۳	.۰/۳۵	.۰/۰۰۱	-۶/۴۸	-۰/۳۵۱	کنترل خوش‌خیم
گام دوم:	.۰/۰۰۱	۳۰/۶۰	۷/۶۵	.۰/۱۷۰	.۰/۴۱	.۰/۰۰۱	-۶/۰۸	-۰/۳۲۳	کنترل خوش‌خیم
						.۰/۰۰۱	۴/۱۰	.۰/۲۱۸	نشخوار

همان‌گونه که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد ۱۲٪ واریانس تعلل‌ورزی دانش‌آموزان را عامل کنترل خوش‌خیم تعیین می‌کند که با اضافه شدن متغیر پیش‌بین دوم (نشخوار) ضریب تعیین برای تعلل‌ورزی ۱۷٪ می‌شود. با توجه به ضرایب رگرسیون و سطح معنی‌داری، روشن می‌شود که کنترل خوش‌خیم رابطه منفی با تعلل‌ورزی دانش‌آموزان دارند. به

عبارت دیگر، دانش‌آموزانی که توانائی کنترل تکانشگری بالاتری دارند و می‌توانند احساسات و تکانه‌های عمل خویش را مدیریت نموده و در فرصت مقتضی از آنها در تعامل با محیط بهره‌گیری نمایند، به تعلل‌ورزی کمتری دچار می‌شوند و از طرف دیگر ضرایب رگرسیون بیانگر آن است که نشخوار با تعلل‌ورزی دانش‌آموزان رابطه مثبت دارد یعنی دانش‌آموزانی که از تجربه رویدادهای نگران‌کننده هیجانی اندیشناک و مضطرب می‌شوند، تعلل‌ورزی بیشتری را تجربه نمودند.

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر چگونگی ارتباط مولفه‌های کنترل هیجانی با تعلل‌ورزی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان داد که کنترل خوش‌خیم به صورت منفی و نشخوار به‌طور مثبت، پیش‌بینی‌کننده‌های تعلل‌ورزی دانش‌آموزان هستند.

یکی از یافته‌های پژوهش حاضر این است که دانش‌آموزانی که توانائی کنترل خوش‌خیم یا به‌عبارت دیگر توانائی کنترل تکانشگری بالاتری دارند و می‌توانند احساسات و تکانه‌های عمل خویش را مدیریت نموده و در فرصت مقتضی از آنها در تعامل با محیط بهره‌گیری نمایند، به تعلل‌ورزی کمتری دچار می‌شوند. این یافته با یافته تحقیق (استیل، ۲۰۰۷) کاملاً همسو است. وی نشان داد که تکانشگری یکی از ویژگی‌هایی است که قویاً با تعلل‌ورزی همراه است. هم‌چنین با نتیجه تحقیق رایین (۲۰۱۱) مبنی بر ارتباط مثبت کنترل ضعیف بر تکانه‌ها و هیجان با تعلل‌ورزی همسو است. این یافته را می‌توان با استفاده از نظریه‌های کنترل هیجانی چنین تبیین کرد که تعلل‌ورزی فرد، به این دلیل است که محرک‌های فعلی‌ای (کنونی) که وی را از ادامه تحقق هدف باز می‌دارند، باعث کاهش ارزیابی مثبت فرد از خویش می‌گردد. به‌عبارت دیگر تسلیم ارضای محرک‌های فوری‌تر شدن (کنترل خوش‌خیم ضعیف) با تعلل‌ورزی بالا ارتباط دارد چرا که باعث کاهش خودپنداره مثبت فرد می‌شود (فراری، ۱۹۹۴؛ استیل، ۲۰۰۷).

همچنین یافته این پژوهش نشان می‌دهد که می‌توان به تبیین نظری صورت گرفته در نورویولوژی از رابطه بین کنترل هیجانی و تعلل‌ورزی بیشتر اعتماد نمود. براساس آن تبیین، اهداف دراز مدت از طریق بخش پیش‌پیشانی قشر خاکستری مخ تصمیم‌سازی شده، اما ممکن است تحت تأثیر تکانه‌های بخش لیمبیک قرار بگیرند. در اثر این فرایند ممکن است فردی قصد انجام عملی را داشته باشد اما هنگام اجرایی نمودن آن تحت تأثیر نیازهای فوری و تکانه‌های لذت‌بخش قرار گرفته و به‌صورت ناگهانی تصمیم قبلی را تغییر دهد (کهنمان، ۲۰۰۳؛ مک‌کلور، اریکسون، لایسون، لوینشتاین و کوهن، ۲۰۰۷). بر اساس تبیین روانشناختی معادل آن می‌توان گفت که شخص به این دلیل تعلل‌ورزی نشان می‌دهد که محرک‌های اعمال کم‌اهمیت‌تر فعلی به دلیل عدم توانایی فرد در کنترل محرک‌ها بر محرک‌های فعالیت‌های اهداف درازمدت غلبه می‌کنند و در نتیجه نیروی اعمال فعلی بیشتر می‌گردند و شخص را از تحقق تصمیم گرفته شده بازمی‌دارند (مک‌کلور، اریکسون، لایسون، لوینشتاین و کوهن، ۲۰۰۷). این یافته پیشنهاد می‌دهد که کاستن از وفور محرک‌های عینی دلالت‌کننده بر ارضاء فوری، به کاستن تعلل‌ورزی کمک خواهد کرد.

یکی دیگر از یافته‌های این تحقیق بیانگر ارتباط نشخوار فکری با تعلل‌ورزی است، یعنی دانش‌آموزانی که از تجربه رویدادهای نگران‌کننده هیجانی اندیشناک و مضطرب می‌شوند، تعلل‌ورزی بیشتری را تجربه می‌نمایند. این یافته با تحقیق خسروی (۱۳۸۷) مبنی بر ارتباط مثبت نشخوار ذهنی با ویژگی‌های مفهوم تعلل‌ورزی همسو است. در تبیین این مساله هم‌چنین می‌توان بیان داشت که نشخوار ذهنی به این دلیل باعث تعلل‌ورزی بالا می‌گردد که باعث عدم توانایی فرد در اصلاح موضوع، اصلاح مفاهیم، اصلاح اهمیت زنجیره‌ای از مفاهیم و اصلاح آستانه عقب‌نشینی می‌گردد. به عبارت دیگر، اول این‌که نشخوار ذهنی اجازه نمی‌دهد که فرد بتواند از موضوع کم‌اهمیت‌تر به موضوع با اهمیت‌تر چرخش نماید و در عوض بیشتر به سمت انکار، رد، فراموش کردن متمایل گردد. دوم این‌که نشخوار ذهنی اجازه نخواهد داد که فرد بتواند تقدم مفاهیم مربوط به اهداف درازمدت را عملیاتی نماید. سوم این‌که نشخوار ذهنی باعث می‌شود که فرد نتواند

به دیگر زنجیره‌های مربوط به راه‌حل‌های مسائل خویش فکر کند و در واقع، ارزیابی منطقی وی دچار اختلال می‌گردد که این مساله خود به خود به افکار و اندیشه‌های آشفته و به تبع آن هیجان ناخوشایند منجر می‌شود و یا باعث می‌شود اهمیت مسائل مهم‌تر فراموش گردد و در نهایت این‌که نشخوار ذهنی باعث می‌گردد که فرد نتواند با اصلاح تفکر خویش موفق به اصلاح نگرش خویش در عقب‌نشینی گردد و به این ترتیب راحت‌تر پیگیری خویش در ادامه مسیر را رها خواهد کرد.

این یافته‌ها این نکته را پیشنهاد می‌دهند که درمان نشخوار ذهنی دانش‌آموز درباره آینده امور درسی و تحصیلی وی موجب تعلل‌ورزی کمتر وی خواهد شد. با توجه به آنچه که ذکر شد و نظر بر اینکه همه تلاش دست‌اندرکاران آموزش و پرورش این است که دانش‌آموزان در مدارس بتوانند در زمان مقرر و مناسب کارها و تصمیم‌های پیشرفت تحصیلی خویش را به پیش ببرند و با هدر دادن اوقات مفید خویش باعث زیان و افت تحصیلی و عدم دستیابی به نتیجه مطلوب نگردند؛ نتایج این پژوهش، مبنائی را برای فهم و درک عمیق‌تر دلایل تعلل‌ورزی دانش‌آموزان در انجام تکالیف خویش فراهم می‌آورد.

اما از محدودیت‌های این تحقیق عدم امکان تعمیم‌دهی نتایج به گروه‌های غیردانش‌آموزی است، چرا که در این پژوهش صرفاً به مطالعه گروه‌های دانش‌آموزی پرداخته شده است. از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی گروه‌های غیردانش‌آموزی نیز مدنظر قرار گیرد.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۱/۰۴/۲۰

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۱/۱۰/۰۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۰۲/۲۵

## منابع

- بدری گرگری، رحیم؛ و حسینی اصل، فریبا (۱۳۸۹). بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با تعلل ورزی دانشجویان دانشگاه تبریز. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۳۶، ۱۱۱-۱۲۵.
- حسینی، فریده‌السادات و خیر، محمد (۱۳۸۶). پیش‌بینی تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال پانزدهم، شماره ۳، ۲۶۵-۲۷۳.
- خسروی، معصومه؛ مهرابی، حسین علی و عزیزی مقدم، میعاده (۱۳۸۷). بررسی مقایسه‌ای مولفه‌های نشخوار فکری در بیماران افسرده، وسواس اجباری و افراد عادی. *فصلنامه کومش*، ۲۹، ۶۵.
- رفیعی‌نیا، پروین (۱۳۸۰). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس*.
- الیس، آلبرت، و جیمز، نال (۱۳۸۲). *روانشناسی تعلل‌ورزی: غلبه بر تعلل‌ورزیدن*. ترجمه محمدعلی فرجاد. تهران: انتشارات رشد.
- Averett, C. Heise, D. (1987). Modified social identities: Amalgamations, attributions, and emotions, *Journal of Mathematical Sociology*, 13, 103-132.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H.C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
- Effert, B., & Ferrari, J.R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-156
- Ellis, A., & Knaus, W.J. (1979). *Overcoming procrastination or how to think and act rationally in spite of life, inevitable hassles*. New York: Institute for Rational Living.

- 
- Ellis, A., & Knaus, W.J. (1979). *Overcoming procrastination or how to think and act rationally in spite of life, inevitable hassles*. New York
- Fee, R.L., & Tangney, J.P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167-184
- Ferrari, J.R. (1991). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. *Psychopathological Reports*, 68, 455-458.
- Ferrari, J.R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14 (2), 97-110.
- Ferrari, J.R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17, 673-679.
- Ferrari, J.R., Jonson, J.L., McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press  
New York: Institute for Rational Living.
- Heise, D. (2007). *Expressive Order: Confirming Sentiments in Social Actions*. New York: Springer.
- Heise, D., & Weir, Brian (1999). A test of symbolic interactionist predictions about emotions in imagined situations. *Symbolic Interaction*, 22: 129-161.
- Hill, M.b., Hill, D.A., Chabot, A.E. & Barrall, J.F. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Personnel Journal*, 12, 256-262.
- Howell, A.J., Watson, D.C., Powell, R.A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: the pattern and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences*, 40, 1519-1530.
- Howell, A.J., & Watson, D.C. (2007). Procrastination: Association with goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Johnson, D., & Slaney, R.B. (1996). Perfectionism: Scale Development. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.

- 
- Johnson, D., & Slaney, R.B. (1996). Perfectionism: Scale Development and a study of Perfectionistic Clients in Counseling. *Journal of College student Development*, 37, 1, 29-41.
- Kahneman, D. (2003). Maps of bounded rationality: Psychology for behavioral economics. *American Economic Review*, 93(5), 1449-147.
- King, L.A., & Emmons, R.A. (1990). Conflicts over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 589, 864- 877
- Kring, A.M., Smith, D.A., & Neal, J.M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934- 949.
- Mardi, H., & Hans, j. (1999). Emotional Control Theory and the Concept of Defense. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*. 8:213-224.
- McClure, S.M., Ericson, K.M., Laibson, D.I., Loewenstein, G., & Cohen, J.D. (2007). Time discounting for primary rewards. *Journal of Neuroscience*, 27(21), 5796-5804.
- McKean, K.J. (1994). Using multiple risk factors to assess the behavioral, cognitive, and affective effects of learned helplessness. *The Journal of Psychology*, 128 (2), 177-183
- Posner, M. (1990). *Hierarchical distributed networks in the neuropsychology and neurolinguistics in Cognitive Neuropsychology and Neurolinguistics: Advances in Models of Cognitive Function and Impairment*, edited by Caramazza A. Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum, 187-210.
- Rabin, L. Fogel, J. Nutter, K. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive functions. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, Neuropsychology, Developm.* 33(3), 344-357.
- Roger, D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences*, 10, 845- 853.
-

- 
- Schouwenburg, H.C., & Groenewoud, J.T. (2001). Study motivation under social temptation: effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences*, 30, 229-240.
- Schouwenburg, H.C., & Lay, C.H. (1995). Trait procrastination and the big five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490.
- Simpson, W.; Pychy, 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.
- Sirois, F. (2007). I'll look after my health, later: A replication and extension of the procrastination-health model with community-dwelling adults. *Personality and Individual Differences*, 43 PP 15-26.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive- Behavioral correlates. *Journal counseling Psychologica*, 31, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 1, 65-81.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Vohs, K.D., & Baumeister, R.F. (2004). Understanding self-regulation: an introduction. In R.F. Baumeister & K.D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation*. New York: Guildford Press, 1-12.