

قابلیت پیش بینی اهمالکاری براساس باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیر منطقی دانشجویان

فوزان هداوند^۱، دکتر صفیه بهزادی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

^۲ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

نام نویسنده مسئول:

فوزان هداوند

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی قابلیت پیش‌بینی اهمالکاری براساس باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیر منطقی دانشجویان دانشگاه رودهن بود. طرح تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد و جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد (گروه سنی ۱۸-۳۰) و شاغل به تحصیل دانشگاه آزاد واحد رودهن در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ است. بر این اساس، حجم نمونه بر اساس جدول مورگان شامل ۴۰۰ نفر بود که با استفاده از شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای متناسب با حجم جامعه انتخاب شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، پرسشنامه آزمون باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۸۶)، پرسشنامه باورهای فراشناختی (MCQ-30) و مقیاس تعلل ورزی عمومی (GP2) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد اهمالکاری با باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیر منطقی رابطه دارد. علاوه بر این، نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه نشان داد متغیر باورهای غیرمنطقی در ابتدا وارد تحلیل شده و ۸۱ درصد از واریانس اهمالکاری را تبیین کرده است. در گام بعدی با اضافه شدن متغیر باورهای فراشناختی مقدار واریانس تبیین شده از ۸۱ درصد به ۸۳ درصد افزایش و در گام نهایی با اضافه شدن متغیر حمایت اجتماعی واریانس تبیین شده به ۸۴ درصد افزایش پیدا کرد. براساس نتایج، رابطه متغیرهای باورهای فراشناختی و باورهای غیرمنطقی با اهمالکاری مستقیم است که نشان می‌دهد با افزایش باورهای فراشناختی و باورهای غیرمنطقی میزان اهمالکاری افزایش می‌یابد. همچنین یافته‌ها نشان داد، رابطه متغیر حمایت اجتماعی با اهمالکاری معکوس است که نشان می‌دهد با افزایش حمایت اجتماعی میزان اهمالکاری کاهش می‌یابد.

واژگان کلیدی: اهمالکاری، باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی، باورهای غیر منطقی

مقدمه

جوانی به عنوان دهه دوم زندگی فرد تعریف می شود (دورنبوش، ۲۰۰۴). اهمیت فرایند انتقال به دانشگاه ارتباط تنگاتنگی با تحولات اجتماعی و تاریخی در زمینه رشد فزاینده پذیرش دانشجویان و ورود آنها به دانشگاه ها دارد. این امر موجب می شود که صاحب نظران هر چه بیشتر به مطالعه فرایند انتقال به دانشگاه، محتوای این انتقال، عوامل مرتبط با آن و اثرات گوناگون آن بپردازند (تمدنی، حاتمی و رزینی، ۱۳۸۹). درک بسیاری از رفتارهای انسان به علت پیچیده بودن آن بسیار مشکل بوده و یکی از دغدغه های روانشناسان و پژوهشگران است، که به دلیل حساسیت رشته ای درصدد آنند علت و منشأ رفتار انسانی را کشف نمایند، یکی از این رفتارهای پیچیده تعلل ورزی است (ابولقاسمی، نریمانی، ۱۳۹۰). تعلل ورزی یا به آینده موکول کردن کارها عادت است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که پژوهشگران بر این باورند که این ویژگی از تمایلات ذاتی انسان است (استیل، ۲۰۰۷).

تعلل ورزی عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است ولی در اغلب موارد جز استرس، به هم ریختگی و شکست های پیاپی پیامد دیگری ندارد و این مطلب هم قابل ذکر است که تعلل ورزی همیشه مسأله ساز نیست، اما در اغلب موارد می تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. بررسی ها نشان داده اند که تعلل ورزی نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرایند پیچیده های است که شامل مؤلفه های هیجانی، شناختی و رفتاری است (فی و تانگنی، ۲۰۱۰) و رویکردهای شناختی بر نقش باورها و نگرشهای منفی در تعلل ورزیدن تأکید دارند، اما نمی توانند ساز و کار چگونگی تأثیرگذاری چنین باورهایی بر فرایند شناختی تعلل ورزی را توضیح دهند، با وجود این، دیدگاه فراشناختی از تعلل ورزی می تواند به تبیین دقیق این فرایندها بپردازد (کاظمی، فیاضی و کاوه، ۱۳۹۰). به اعتقاد فلاول فراشناخت دانش یا فرایند شناختی است که در ارزیابی، بازبینی یا کنترل شناخت مشارکت دارد و عملکرد شناختی را تنظیم می کند. اکثر نظریه پردازان بین دو جنبه از فراشناخت تمایز قایل شده اند: الف) دانش فراشناختی که عبارت است از اطلاعاتی که افراد در مورد شناخت خود درباره عوامل و راهبردهای یادگیری مرتبط با تکلیف دارند. ب) تنظیم فراشناختی که به انواع اعمال اجرایی نظیر توجه، بازبینی، برنامه ریزی و شناسایی خطاها در عملکرد اشاره دارد. از این رو، تعلل ورزی از دو دیدگاه می تواند با فراشناخت در پیوند باشد. نخست این که تعلل ورزیدن می تواند به عنوان یک راهبرد برای تنظیم شناختها و عواطف منفی در نظر گرفته شود و دوم این که پژوهشهای زیادی تعلل ورزی را دارای ارتباط با هیجانهای منفی گزارش نموده اند.

بامیستر، هیدرتون و تیس (۲۰۰۸) تعلل ورزی را یک راهبرد می دانند که افراد برای تنظیم هیجانهای منفی به کار می برند و به کمک آن، دست کم به صورت گذرا از هیجانهای منفی دور می شوند و احساس بهتری را تجربه می کنند (به نقل از سولومون و راث بلوم، ۲۰۰۹). همچنین تعلل ورزی به عنوان توانایی در کنترل شدید بر افکار، هیجانها و عملکرد در راستای استانداردها مطرح شده است (وهس و بائومیستر، ۲۰۰۴؛ به نقل از هاوول و همکاران، ۲۰۰۶).

الگوی عملکرد اجرایی خودتنظیمی نخستین گام در مفهوم سازی عوامل چندگانه فراشناخت به عنوان عوامل مؤثر در کنترل پردازش اطلاعات است. این نظریه که توسط ولز و متیوس (۱۹۹۴) ارائه شده است، تلاشی است در راستای مفهوم سازی اختلالهای عاطفی در یک چارچوب چند سطحی شامل فرایندهای پویا و فراشناختی به شکلی که بر عوامل فراشناختی رشد و تداوم اختلالهای عاطفی تأثیر می گذارند (ولز و هاتون، ۲۰۰۴). این الگو در پی تبیین آن است که ذهن چگونه در یک الگوی تحریف شده و منفی پردازش درگیر می شود و چگونه پردازش فراشناختی به افکار منفی، باورهای تحریف شده و هیجانهای آشفته کمک می کند. برای اولین بار کوب (۱۹۷۶) حمایت اجتماعی را به عنوان آگاهی تعریف کرد که به واسطه آن فرد باور می کند که مراقبت شده و دوست داشته می شود، دارای ارزش، اعتبار و احترام است، و متعلق به شبکه ای از ارتباطات و تعهدات دوسویه می باشد. دیگر محققان حمایت اجتماعی را تبادلات بین فردی می دانند که شامل عاطفه، تأیید و تصدیق، مساعدت و یاری، تشویق و اعتبار دادن به احساسات است (وینتر و همکاران، ۲۰۱۱). حمایت اجتماعی به عنوان شبکه ی حمایتی به سیستمی با دامنه ی بزرگ تا کوچک از افراد اشاره دارد که زمان نیاز به کمک، قابل دسترس باشند.

حمایت اجتماعی به صورت حمایت دریافتی و ادراک شده مفهوم سازی می شود. حمایت اجتماعی دریافتی، اعمالی را در بر می گیرد که به وسیله اعضای شبکه اجتماعی انجام می شود تا به فردی که نیاز دارد، کمک شود. لازم به ذکر است حمایت اجتماعی کسب حمایت است و ادراک حمایت اجتماعی آن چیزی است که شخص از حمایتی که دریافت می کند درک و برداشت می کند و جنبه ای شخصی است. بر این اساس می توان از نظر اسکینر مبنی بر تقویت کننده مثبت نیز نام برد، این چیزی است که برای جاندار به طور طبیعی تقویت کننده است و به بقای او وابسته است، مانند غذا یا آب. هر محرک خنثایی که با تقویت کننده مثبت نخستین همراه گردد ویژگی های تقویت کننده مثبت ثانوی را به خود می گیرد. تقویت کننده مثبت چیزی است که، وقتی در نتیجه پاسخی به موقعیت اضافه می شود، احتمال بازگشت آن پاسخ را افزایش می دهد. منشأ نظریه باورهای غیر منطقی به الیس منسوب است. باورهای غیر منطقی هر گونه فکر، هیجان و یا رفتاری است که منجر به تخریب نفس و از بین رفتن خود می شوند و پیامدهای مهم آن اختلال در بقاء خوشحالی و شادمانی است. به عبارتی باورهای غیر منطقی عبارتند از افکار و اندیشه ها و عقایدی که در آنها اجبار، الزام، وظیفه و مطلق گرایی وجود داشته باشد و موجب بروز اختلالات

عاطفی و رفتاری گردد. این گونه باورها در برخورد با حوادث و محرک های خارجی پیامدهای عاطفی همچون ترس، اضطراب، خشم، گناه، غم و اندوه، خصومت و افسردگی ایجاد می کند. در حقیقت این باورهای انسان است که نوع، وضعیت و شدت عاطفه و رفتار او را تعیین می کند. زیرا رفتار و عواطف انسان ناشی از باورها و اعتقادات غیر منطقی اوست و همین باورها، طرز تفکر انسان را نسبت به خود، جهان هستی و دیگران موجب می شود. اضطراب، افسردگی، غم و اندوه، خشم و ترس، همگی ناشی از طرز تفکر و باورهای فردی نسبت به جهان و دیگران است. توسل به عقاید ده گانه (باورهای غیر منطقی که در سطور بعدی آمده است به اضطراب و ناراحتی روانی منجر می شود وقتی که فرد به چنین عقایدی توسل می جوید در نگرش و برداشت های خود شدیداً بر اجبار و الزام تاکید دارد و خود را بی نهایت به وقوع امر خاصی مفید و پایبند می کند. بنابراین اگر فرد خود را از این قیدها برهاند به احتمال قوی در جهت سلامتی نفس و رشد شخصیت حرکت خواهد کرد (جوکار و دلاور، ۱۳۹۱؛ به نقل از عباسی، ۱۳۹۳). ایس معتقد است انسان با تمایل ذاتی شدیدی برای باورهای غیر منطقی متولد می شود. همه افراد تمایل شدیدی به شکست دادن خود دارند و نسبت به تغییر رفتار خود سهل انگاری می کنند، آنها وابستگی خود را بسیاری از اسطوره ها و تعصبات خانوادگی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی که از دوران اول زندگی آموخته اند و خواسته هایشان را به صورت نیاز مبرم جلوه می دهند. انواع باورهای غیر منطقی عبارتند از توقع تایید دیگران، انتظارات بیش از حد از خود، آمادگی برای سرزنش، واکنش عاجزانه به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی برای تغییر، کمال گرایی می باشد (هایکوک و همکاران، ۲۰۰۴). که می تواند یکی از دلایل اهمالکاری در افراد شود. از این رو هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی قابلیت پیش بینی اهمالکاری براساس باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیر منطقی دانشجویان می باشد.

روش تحقیق

تحقیق حاضر بر مبنای روش جز مطالعات توصیفی و از نوع همبستگی است. در تحقیق حاضر اهمالکاری در دانشجویان به عنوان متغیر ملاک و باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیرمنطقی به عنوان متغیر پیش‌بین در نظر گرفته شدند. در این تحقیق، با توجه به موضوع بررسی رابطه اهمالکاری با باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیرمنطقی، جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد (گروه سنی ۱۸-۳۰) و شاغل به تحصیل دانشگاه آزاد واحد رودهن در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ می باشند. در این بین، به منظور تعیین میزان نمونه تحقیقی، اقدام به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای از ۱۰ رشته پرجمعیت در دانشکده‌های دانشگاه آزاد واحد رودهن شد و بر اساس این نمونه‌گیری، تعداد نمونه هدف از جامعه تحقیق مشخص شده است. بر این اساس تعداد حجم نمونه براساس مطالعات مشابه گذشته و با توجه به میزان توان آزمون و براساس جدول مورگان ۴۰۰ نفر انتخاب شده است و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی شامل تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام به گام جهت بررسی رابطه بین متغیرها استفاده شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

الف: مقیاس حمایت اجتماعی ادراک شده

حمایت اجتماعی ادراک شده یک ابزار چند بعدی ۱۲ گویه ای است که به منظور ارزیابی حمایت اجتماعی ادراک شده از سه منبع خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی توسط زیمت و همکاران (۱۹۸۸) تهیه شده است. این مقیاس میزان حمایت اجتماعی ادراک شده ی فرد را در هر یک از سه حیطه ی مذکور در طیف ۷ گزینه ای کاملاً مخالفم (امتیاز ۰) تا کاملاً موافقم (امتیاز ۶) می‌سنجد. برای به دست آوردن نمره کل این مقیاس، نمره ی همه ی گویه ها با هم جمع شده و بر تعداد آنها (۱۲) تقسیم می شود. نمره ی هر زیر مقیاس نیز از حاصل جمع نمرات گویه های مربوط به آن تقسیم بر تعداد گویه های آن زیر مقیاس (۴) به دست می آید. روایی و پایایی این مقیاس توسط زیمت و همکاران در حد مطلوب گزارش شده است. پایایی مقیاس مذکور به ترتیب سه پاره برای مقیاس و کل پرسشنامه ۰/۶۱، ۰/۸۸، ۰/۹۰ و ۰/۸۶ گزارش شده است (ادواردز، ۲۰۰۹). در تحقیق دیگری پایایی مقیاس به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۱، ۰/۹۱، ۰/۹۳ محاسبه شده است. پایایی ابزار به تفکیک جنس در بین دانشجویان پسر (۱۰۰ نفر) و دختر (۱۰۰ نفر) به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۴ گزارش می شود. رستمی و همکاران (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاسهای حمایت اجتماعی را بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ به دست آورده اند. سلیمی، جوکار و نیک پور (۱۳۸۸) پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۵ و ۰/۸۲ گزارش کرده اند.

ب: آزمون باورهای غیرمنطقی

این آزمون برای سنجش باورهای غیرمنطقی در سال ۱۹۸۶ توسط جونز تهیه شد که دربرگیرنده ۱۰۰ عبارت است. هر مؤلفه مربوط به یکی از باورهای غیرمنطقی است که عبارتند از: نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب/دلوپاسی، اجتناب از مشکلات، وابستگی، درماندگی نسبت به تغییر خویش و کمالگرایی. هر عبارت به روش لیکرت و به صورت پنج درجه ای از به شدت مخالف تا به شدت موافق نمره گذاری می شود. نمره بالاتر در آزمون بیانگر غیرمنطقی تر بودن باور فرد است. پژوهشهای متعدد، روایی این آزمون را مورد تأیید قرار داده اند (تقی پور، ۱۳۷۳). پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است که نشان از پایایی مطلوب این آزمون دارد. میانگین پایایی مؤلفه های آن نیز ۰/۷۴ به دست آمد (صفاری نیا و دیگران، ۱۳۹۱).

ج: پرسشنامه باورهای فراشناختی (MCQ-30):

پرسشنامه باورهای فراشناختی به منظور آزمون نظریه فراشناختی اختلالات روانی، به ویژه نقش فرضی باورهای فراشناختی در آسیب شناسی اختلالات هیجانی طراحی شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۳۰ سوالی خود گزارشی است که فرد میزان موافقت خود را بر روی یک مقیاس از ۱ تا ۴ درجه بندی می کند (ولز، ۲۰۰۴). بر اساس مدل کارکرد اجرایی خود نظم (SREF)، ولز و متیوز، ۱۹۹۶ درباره اختلال های هیجانی ساخته شده است و حیطه های فراشناختی زیر را در پنج مقیاس جداگانه اندازه گیری می کند ۱- باورهای مثبت درباره ی نگرانی (مانند نگرانی به من کمک می کند تا با مسائل مقابله کنم) ۲- باورهای منفی درباره نگرانی که با کنترل ناپذیری و خطر مرتبط هستند (برای مثال: وقتی نگرانی ام شروع می شود نمی توانم جلوی آن را بگیرم) ۳- اطمینان شناختی ضعیف (برای مثال: حافظه ای ضعیفی دارم) ۴- لزوم کنترل افکار (برای مثال: ناتوانی در کنترل افکارم، نشانه ضعف من است) ۵- خود آگاهی شناختی (برای مثال: دائماً افکارم را مورد بازبینی قرار می دهم). سوالهای این پرسشنامه بر روی یک مقیاس لیکرتی از موافق نیستم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۴ پاسخ داده می شود ضریب آلفای کرونباخ خرد مقیاس های آن ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گسترده است همبستگی باز آزمایی در فاصله زمانی ۲۲ تا ۱۱۸ روز در نمره های کلی برابر با ۰/۷۵، مقیاس باورهای مثبت برابر ۰/۷۹، کنترل ناپذیری، خطر برابر با ۰/۵۹، اطمینان شناختی برابر با ۰/۶۹، لزوم کنترل افکار برابر با ۰/۷۴ و خود آگاهی شناختی برابر با ۰/۸۷ می باشد (ولز و کارترایت هاتن، ۲۰۰۴). در ایران شیرین زاده دستگیری (۱۳۸۷)، ضریب همسانی درونی آن را به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس های آن در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و پایایی باز آزمایی این آزمون را در فاصله چهار هفته برای کل مقیاس ۰/۷۳ و برای خرده مقیاس های آن در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرده است محمد خانی و فرجاد (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه MCQ-30 را، ۰/۸۰ و برای خرده مقیاس های باورهای مثبت در مورد نگرانی، کنترل ناپذیری، ۰/۸۰ و برای خرده مقیاس های باورهای مثبت در مورد نگرانی، کنترل ناپذیری و خطر اطمینان شناختی، نیاز به کنترل افکار و خود آگاهی شناختی به ترتیب ۰/۵۲، ۰/۷۱، ۰/۸۳، ۰/۶۰، ۰/۷۹ گزارش کردند.

د: مقیاس تعلل ورزی عمومی (GP2):

برای سنجیدن اهمال کاری رفتاری در این پژوهش از آزمون اهمال کاری یا مقیاس تعلل ورزی عمومی (GP2) استفاده شد. این مقیاس ۲۰ گزینه ای که لی (۱۹۸۶) آن را طراحی نموده است، دارای ماده هایی با ۵ گزینه از (کاملاً مخالفم) ۱ تا (کاملاً موافقم) ۵ می باشد و تعلل ورزی را در فرد نشان می دهد. نمره گذاری گویه های منفی به صورت عکس انجام می شود. بدیهی است نمره فرد در این آزمون هرچقدر بالاتر باشد، اهمالکاری در او بیشتر است. این مقیاس دارای پایایی و روایی مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حسینی و خیر (۱۳۸۸) همسانی درونی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۷۳ درصد محاسبه شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر از مجموع ۴۰۰ نفر عضو نمونه، تعداد ۱۷۷ نفر با جنسیت دانشجوی پسر و تعداد ۲۲۳ نفر با جنسیت دانشجوی دختر در پژوهش حاضر حضور داشتند.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش (N= ۴۰۰)

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
باورهای فراشناختی	۱۶۶,۳۶	۱۴,۰۸
تضاد شناختی	۲۶,۷۳	۸,۸۹
باورهای مثبت در مورد نگرانی	۴۷,۰۳	۱۱,۰۲
خودآگاهی شناختی	۱۸,۳۹	۵,۸۲
باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار	۴۱,۸۹	۱۱,۳۷
باورهایی در مورد نیاز به کنترل افکار	۳۲,۳۲	۱۲,۷۶
باورهای غیر منطقی	۳۱۵,۵۹	۸۷,۷۰
حمایت اجتماعی	۳,۴۰	۱,۵۱
اهمالکاری	۵۴,۶۷	۱۷,۳۳

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد، آزمودنی‌های پژوهش در متغیر باورهای فراشناختی در عامل خودآگاهی شناختی (۱۸,۳۹= میانگین) پایین‌ترین میانگین و در متغیر باورهای مثبت در مورد نگرانی (۴۷,۰۳= میانگین) بالاترین میانگین را بدست آوردند. همچنین آزمودنی‌های پژوهش در متغیر باورهای غیرمنطقی (۳۱۵,۵۹= میانگین) و در متغیر حمایت اجتماعی (۳,۴۰= میانگین) را بدست آوردند. علاوه بر این، آزمودنی‌های پژوهش در متغیر اهمالکاری (۵۴,۶۷= میانگین) را بدست آوردند، که این وضعیت نشان می‌دهد که ما در این پژوهش با افرادی سروکار داریم که بیشتر دارای باورهای مثبتی در مورد نگرانی هستند، از باورهای غیرمنطقی و حمایت اجتماعی بالاتر از میانگین برخوردارند و در حد متوسط تعلل ورزی قرار دارند.

پیش از استفاده از تحلیل رگرسیون در ابتدا داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار مستطیلی (باکس پلات) مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که داده پرت وجود ندارد. همچنین پراکنش توزیع تراکمی مقادیر مشاهده شده و مورد انتظار یک شیب ۴۵ درجه را نشان داد و همه نقاط روی خط قرار گرفتند که حاکی از نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها بود. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نیز نشان داد باقیمانده‌ها برای کلیه متغیرهای پژوهش نرمال است.

جدول ۲- نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

کولموگروف-اسمیرنوف			
متغیر	آماره	درجه آزادی	سطح معنی داری
باورهای فراشناختی	۰/۰۸۷	۴۰۰	۰/۲۴۱
باورهای غیر منطقی	۰/۱۰۱	۴۰۰	۰/۱۳۴
حمایت اجتماعی	۰/۱۵۱	۴۰۰	۰/۰۵۷
اهمالکاری	۰/۰۹۴	۴۰۰	۰/۲۰۱

پاسخ به فرضیه اصلی پژوهش

۱- فرضیه اصلی پژوهش: باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیر منطقی، اهمالکاری را در دانشجویان دانشگاه رودهن

پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون و آماره‌های تحلیل واریانس

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	R	R ²
رگرسیون باورهای غیرمنطقی	۹۷۴۴۱,۹۷۵	۱	۹۷۴۴۱,۹۷۵	۱۷۲۲,۰۷۴	۰,۰۰۰۱	۰,۹۰۱	۰,۸۱۲

				خطا	۳۹۸	۲۲۵۲۰,۴۶۵					
				کل	۳۹۹	۱۱۹۹۶۲,۴۴۰					
باورهای فراشناختی	رگرسیون	۰,۹۳۳	۰,۹۱۳	۰,۰۰۰۱	۹۹۲,۴۳۷	۴۹۹۸۳,۸۲۴	۲	۹۹۹۶۷,۶۴۸			
									خطا	۳۹۷	۱۹۹۹۴,۷۹۲
									کل	۳۹۹	۱۱۹۹۶۲,۴۴۰
حمایت اجتماعی	رگرسیون	۰,۸۴۵	۰,۹۱۹	۰,۰۰۰۱	۱۹۰,۷۲۱,۵۸۲	۳۳۸۰۳,۷۱۵	۳	۱۰۱۴۱۱,۱۴۶			
									خطا	۳۹۶	۱۸۵۵۱,۲۹۴
									کل	۳۹۹	۱۱۹۹۶۲,۴۴۰

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داده است، متغیر باورهای غیرمنطقی در ابتدا وارد تحلیل شده و ۸۱ درصد از واریانس اهمالکاری را تبیین کرده است. در گام بعدی با اضافه شدن متغیر باورهای فراشناختی مقدار واریانس تبیین شده از ۸۱ درصد به ۸۳ درصد افزایش و در گام نهایی با اضافه شدن متغیر حمایت اجتماعی واریانس تبیین شده به ۸۴ درصد افزایش پیدا کرده است. در جدول ۳- ضرایب استاندارد و غیر استاندارد رگرسیون ارائه شده است.

جدول ۴- ضرایب استاندارد و غیر استاندارد مدل نهایی رگرسیون برای پیش بینی اهمالکاری بوسیله متغیرهای پیش‌بین

متغیر	B	خطای B	Beta	T	P
ثابت	-۷,۸۰۳	۲,۶۰۸		-۲,۹۹۲	۰,۰۰۳
باورهای غیرمنطقی	۰,۱۲۸	۰,۰۰۵	۰,۹۰۸	۲۸,۳۴۷	۰,۰۰۰۱
باورهای فراشناختی	۰,۰۹۸	۰,۰۱۷	۰,۱۴۷	۵,۸۰۱	۰,۰۰۰۱
حمایت اجتماعی	-۱,۶۸۴	۰,۳۰۳	-۰,۱۴۷	-۵,۵۵۱	۰,۰۰۰۱

در جدول فوق ضرایب غیر استاندارد B و همچنین ضرایب استاندارد بتا برای پیش‌بینی اهمالکاری بر اساس باورهای فراشناختی، حمایت اجتماعی و باورهای غیرمنطقی ارائه شده است. همانگونه که مشاهده می‌شود رابطه متغیرهای باورهای فراشناختی و باورهای غیرمنطقی با اهمالکاری مستقیم است که نشان می‌دهد با افزایش باورهای فراشناختی و باورهای غیرمنطقی میزان اهمالکاری افزایش می‌یابد. همچنین یافته‌ها نشان داد، رابطه متغیر حمایت اجتماعی با اهمالکاری معکوس است که نشان می‌دهد با افزایش حمایت اجتماعی میزان اهمالکاری کاهش می‌یابد. ضرایب بتا بیانگر این است که متغیر باورهای غیرمنطقی با ضریب بتا ۰/۹۰۸ بیشترین تاثیر را در اهمالکاری داشته است.

۲- پاسخ به فرضیه‌های فرعی پژوهش

فرضیه فرعی اول: باورهای فراشناختی می‌تواند اهمالکاری در دانشجویان دانشگاه رودهن را پیش‌بینی کند.

جدول ۵- خلاصه مدل رگرسیون و آماره‌های تحلیل واریانس

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	R	R ²
باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار	رگرسیون	۱	۶۲۱۹۱,۲۵۴	۴۲۸,۴۵۱	۰,۰۰۰۱	۰,۷۲۰	۰,۵۱۸
	خطا	۳۹۸	۱۴۵,۱۵۴				
	کل	۳۹۹	۵۷۷۷۱,۱۸۶				
تضاد شناختی	رگرسیون	۲	۳۲۰۲۷,۹۰۶	۲۲۷,۴۳۴	۰,۰۰۰۱	۰,۷۳۱	۰,۵۳۴
	خطا	۳۹۷	۱۴۰,۸۲۳				
	کل	۳۹۹	۱۱۹۹۶۲,۴۴۰				

۰,۵۵۰	۰,۷۴۴	۰,۰۰۰۱	۱۶۳,۴۹۰	۲۲۱۲۴,۴۱۸	۳	۶۶۳۷۳,۲۵۴	رگرسیون	باورهای مثبت در مورد نگرانی
				۱۳۵,۳۲۶	۳۹۶	۵۳۵۸۹,۱۸۶	خطا	
					۳۹۹	۱۱۹۹۶۲,۴۴۰	کل	

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داده است، متغیر باورهای منفی در مورد نگرانی در ابتدا وارد تحلیل شده و ۵۱ درصد از واریانس اهمالکاری را تبیین کرده است. در گام بعدی با اضافه شدن متغیر تضاد شناختی مقدار واریانس تبیین شده از ۵۱ درصد به ۵۳ درصد افزایش و در گام نهایی با اضافه شدن متغیر باورهای مثبت در مورد نگرانی واریانس تبیین شده به ۵۵ درصد افزایش پیدا کرده است. در جدول ۶ ضرایب استاندارد و غیر استاندارد رگرسیون ارائه شده است.

جدول ۶- ضرایب استاندارد و غیر استاندارد مدل نهایی رگرسیون برای پیش بینی اهمالکاری بوسیله باورهای فراشناختی

P	T	Beta	خطای B	B	متغیر
۰,۱۷۷	-۱,۳۵۱		۵,۱۵۶	-۶,۹۶۶	ثابت
۰,۰۰۰۱	۱۴,۵۴۰	۰,۵۲۱	۰,۱۴۶	۲,۱۲۹	باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار
۰,۰۰۰۱	۴,۶۸۸	۰,۳۵۹	۰,۳۰۹	۱,۴۴۷	تضاد شناختی
۰,۰۰۰۱	-۴,۱۳۸	۰,۳۲۱	۰,۸۳۲	-۳,۴۷۷	باورهای مثبت در مورد نگرانی

در جدول فوق ضرایب غیر استاندارد B و همچنین ضرایب استاندارد بتا برای پیش بینی اهمالکاری بر اساس باورهای فراشناختی ارائه شده است. همانگونه که مشاهده می شود رابطه متغیرهای باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار و تضاد شناختی با اهمالکاری مستقیم است که نشان می دهد با افزایش باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار و تضاد شناختی میزان اهمالکاری افزایش می یابد. همچنین یافته ها نشان داد، رابطه متغیر باورهای مثبت در مورد نگرانی با اهمالکاری معکوس است که نشان می دهد با افزایش باورهای مثبت در مورد نگرانی میزان اهمالکاری کاهش می یابد. ضرایب بتا بیانگر این است که متغیر باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار با ضریب بتا ۰/۵۲۱ بیشترین تاثیر را در اهمالکاری داشته است.

فرضیه فرعی دوم: حمایت اجتماعی می تواند اهمالکاری در دانشجویان دانشگاه رودهن را پیش بینی کند.

جدول ۷- خلاصه مدل رگرسیون و آماره های تحلیل واریانس

R ²	R	معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر
۰,۲۲۰	۰,۴۶۹	۰,۰۰۰۱	۱۱۲,۳۴۸	۲۶۴۰۸,۵۰۱	۱	۲۶۴۰۸,۵۰۱	رگرسیون
				۲۳۵,۰۶۰	۳۹۸	۹۳۵۵۳,۹۳۹	خطا
					۳۹۹	۱۱۹۹۶۲,۴۴۰	کل

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داده است، متغیر حمایت اجتماعی وارد تحلیل شده و ۲۲ درصد از واریانس اهمالکاری را تبیین کرده است. در جدول ۸ ضرایب استاندارد و غیر استاندارد رگرسیون ارائه شده است.

جدول ۸- ضرایب استاندارد و غیر استاندارد مدل نهایی رگرسیون برای پیش بینی اهمالکاری بوسیله حمایت اجتماعی

P	T	Beta	خطای B	B	متغیر
۰,۰۰۰۱	۳۸,۶۷۶		۱,۸۸۶	۷۲,۹۳۱	ثابت
۰,۰۰۰۱	-۱۰,۵۹۹	-۰,۴۶۹	۰,۵۰۷	-۵,۳۷۰	حمایت اجتماعی

در جدول فوق ضرایب غیر استاندارد B و همچنین ضرایب استاندارد بتا برای پیش‌بینی اهمالکاری بر اساس حمایت اجتماعی ارائه شده است. رابطه متغیر حمایت اجتماعی با اهمالکاری معکوس است که نشان می‌دهد با افزایش حمایت اجتماعی میزان اهمالکاری کاهش می‌یابد. ضرایب بتا بیانگر این است که متغیر حمایت اجتماعی با ضریب بتا ۰/۴۶۹ تاثیر زیادی را در اهمالکاری داشته است.

فرضیه فرعی سوم: باورهای غیرمنطقی می‌تواند اهمالکاری در دانشجویان دانشگاه رودهن را پیش‌بینی کند.

جدول ۸- خلاصه مدل رگرسیون و آماره‌های تحلیل واریانس

متغیر	B	خطای B	Beta	T	P
ثابت	۷۲,۹۳۱	۱,۸۸۶		۳۸,۶۷۶	۰,۰۰۰۱
حمایت اجتماعی	-۵,۳۷۰	۰,۵۰۷	-۰,۴۶۹	-۱۰,۵۹۹	۰,۰۰۰۱

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داده است، متغیر باورهای غیرمنطقی وارد تحلیل شده و ۸۱ درصد از واریانس اهمالکاری را تبیین کرده است. در جدول ۹ ضرایب استاندارد و غیر استاندارد رگرسیون ارائه شده است.

جدول ۹- ضرایب استاندارد و غیر استاندارد مدل نهایی رگرسیون برای پیش‌بینی اهمالکاری بوسیله باورهای غیرمنطقی

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	R	R ²
باورهای غیرمنطقی	۹۷۴۴۱,۹۷۵	۱	۹۷۴۴۱,۹۷۵	۱۷۲۲,۰۷۴	۰,۰۰۰۱	۰,۹۰۱	۰,۸۱۲
خطا	۲۲۵۲۰,۴۶۵	۳۹۸	۵۶,۵۸۴				
کل	۱۱۹۹۶۲,۴۴۰	۳۹۹					

در جدول فوق ضرایب غیر استاندارد B و همچنین ضرایب استاندارد بتا برای پیش‌بینی اهمالکاری بر اساس باورهای غیرمنطقی ارائه شده است. همانطور که مشاهده می‌گردد، رابطه متغیر باورهای غیرمنطقی با اهمالکاری مستقیم است که نشان می‌دهد با افزایش باورهای غیرمنطقی میزان اهمالکاری افزایش می‌یابد. ضرایب بتا بیانگر این است که متغیر باورهای غیرمنطقی با ضریب بتا ۰/۹۰۱ تاثیر زیادی را در اهمالکاری داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد، متغیر باورهای غیرمنطقی در ابتدا وارد تحلیل شده و ۸۱ درصد از واریانس اهمالکاری را تبیین کرده است. در گام بعدی با اضافه شدن متغیر باورهای فراشناختی مقدار واریانس تبیین شده از ۸۱ درصد به ۸۳ درصد افزایش و در گام نهایی با اضافه شدن متغیر حمایت اجتماعی واریانس تبیین شده به ۸۴ درصد افزایش پیدا کرد. براساس نتایج، رابطه متغیرهای باورهای فراشناختی و باورهای غیرمنطقی با اهمالکاری مستقیم است که نشان می‌دهد با افزایش باورهای فراشناختی و باورهای غیرمنطقی میزان اهمالکاری افزایش می‌یابد. همچنین یافته‌ها نشان داد، رابطه متغیر حمایت اجتماعی با اهمالکاری معکوس است که نشان می‌دهد با افزایش حمایت اجتماعی میزان اهمالکاری کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج بررسی‌های فی و تانگنی (۲۰۱۰)، ویسکو (۲۰۰۹)، بامیستر و همکاران (۲۰۰۸)، کرومپیگر و بیامه (۲۰۰۷) همسوست. برای مثال، فی و تانگنی (۲۰۱۰) نشان دادند، تعلل ورزی نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرایند پیچیده‌ای است که شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری است و بامیستر و همکاران (۲۰۰۸) تعلل ورزی 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. همچنین، ویسکو در سال (۲۰۰۹) نشان داد، ابعاد دانش فردی از فراشناخت با آرایه وسیعی از اختلالات شناختی همبسته است و زیارتی (۱۳۷۹) به بررسی رابطه بین سلامت روان و باورهای غیرمنطقی دانشجویان دانشگاه کاشان پرداخت و نتایج پژوهش او نشان داد هر قدر فرد بیشتر واجد باورها و تفکرات غیرمنطقی باشد، میزان بروز آشفتگی‌های عاطفی و رفتاری در او بیشتر می‌شود.

اجتماعی شدن یک فرایند دوجانبه ارتباطی میان فرد و جامعه است و در طول حیات انسان این فرایند در دو مقوله یادگیری و یاددادن ادامه می‌یابد و سازگاری اجتماعی در قالب این فرایندها صورت می‌گیرد. اهمالکاری از جمله عواملی است که تقریباً همیشه عوارض منفی بر بهره‌وری و بهزیستی فرد و جامعه بر جا می‌گذارد. بسیاری از مطالعات پیامدهای منفی تعلل بر سلامت روان (مثل استرس، اضطراب و افسردگی) را اثبات کرده‌اند (هایکوک و همکاران، ۲۰۰۴). اگر چه هر کسی به طریق خاصی اهمالکاری می‌کند، ولی بهترین تعریف تعلل می‌تواند این باشد: به تأخیر انداختن انجام کار بدون هیچ دلیل موجه (دوبرین، ۲۰۰۴). برخی تعلل را یک مشکل رفتاری دانسته‌اند. در این دیدگاه تعلل به عنوان یک مشکل رفتاری شناخته شده و هدف از درمان کاهش نسبت یا درصد زمان تعلل و افزایش نسبت یا درصد مطالعه یا فعالیت می‌باشد. برخی دیگر معتقدند تعلل یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای تعلل، افکار و باورهای غلط و غیر منطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت هاست. به اعتقاد برخی محققان، تعلل یک مشکل انگیزشی است. در این دیدگاه تعلل به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزه‌ای نیست، بلکه از آن جهت انجام می‌گیرد که افراد تعللی علاقه مند به انجام فعالیت دیگری هستند. تعلل می‌تواند یک عادت باشد که در نهایت به کاهش انتظار خودکارآمدی فرد منجر می‌شود. به تعلل به عنوان یک اختلال شخصیتی نیز نگریسته شده است. در این دیدگاه تعلل به عنوان ضعف وجدان (با ویژگی‌هایی چون بی‌ارادگی، نداشتن پشتکار، تنبلی، عدم توجه و ضعف قدرت طلبی) شناخته شده است (شهنی بیلاق، ۱۳۸۵).

هنگامی که دانشجویان نمی‌توانند به طور موفقیت آمیز بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روانشناختی را تجربه خواهند کرد و اختلال قابل ملاحظه‌ای در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهند کرد که بدنال آن شخصیت آنها دچار اغتشاش خواهد شد. در تبیین یافته‌های حاصل از پژوهش می‌توان گفت، فراشناخت با مفهومی که در روان‌شناسی شناختی جدید مطرح شده است به عنوان یکی از مولفه‌های مهم شناخت همواره توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده. بر این اساس، رویکرد فراشناختی، بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می‌شوند که فراشناخت آنها به الگوی خاصی از پاسخ‌دهی به تجربه‌های درونی منجر شده و موجب تداوم هیجان منفی و تقویت باورهای منفی می‌شود. این الگو (سندرم شناختی-توجهی) شامل نگرانی نشخوار فکری، توجه تثبیت شده، راهبردهای خود تنظیمی، یا رفتارهای مقابله‌ای ناسازگارانه است؛ علاوه بر این، درمان فراشناختی شامل دو حیطه محتوایی مثبت و منفی است. باورهای فراشناختی مثبت، به فواید و سودمندی‌های درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی تشکیل دهنده (سندرم شناختی-توجهی) مربوط می‌شود؛ مانند «متمرکز شدن بر تهدید مفید است و نگرانی درباره آینده به من کمک می‌کند تا از خطر اجتناب کنم». باورهای فراشناختی منفی باورهایی است که کنترل ناپذیری، معنا، اهمیت و به خطرناک بودن افکار و تجربه‌های شناختی مربوط می‌شود؛ مانند «اگر افکار خصمانه‌ای داشته باشم، ممکن است برخلاف میلم به آنها عمل کنم و ناتوانی در به خاطر سپردن اسامی، نشانه مشکل در حافظه‌ام است (ولز، ۲۰۰۰) فعال شدن باورهای فراشناختی ناکارآمد، موجب ارزیابی منفی فکر مزاحم به عنوان نشانه تهدید می‌شود. این ارزیابی، در جای خود باعث تشدید هیجان‌های منفی می‌شود که عمدتاً به صورت اضطراب است (اسپادا، ۲۰۰۸).

از سوی دیگر، حمایت اجتماعی یک کمک دو جانبه است که سبب ایجاد خود پنداری مثبت، خویشتن‌پذیری، احساس عشق و حرمت نفس می‌شود که در نهایت موجب خودشکوفایی و رشد فرد می‌شود (بهروزی، ۱۳۹۱). تحقیقات نشان داده است که وجود حمایت اجتماعی

تاثیر بلندمدتی بر سلامت جسم و روان فرد می‌گذارد؛ در مقابل، حمایت اجتماعی پایین یا عدم حمایت اجتماعی، با کاهش سلامت جسمانی و روانی فرد رابطه دارد. نظریه پردازان حمایت اجتماعی معتقدند که تمام روابطی که فرد با دیگران دارد، حمایت اجتماعی محسوب نمی‌شود. به بیان دیگر، روابط، منبع حمایت اجتماعی نیستند، مگر آن که فرد آن‌ها را به عنوان منبعی در دسترس و مناسب برای رفع نیاز خود ادراک کند (قائدی و یعقوبی، ۱۳۸۷). به همین دلیل است که گاهی کمک‌هایی به فرد می‌شود که نامناسب و بد موقع است، یا اینکه بر خلاف میل فرد است؛ در اینجا اگرچه حمایت اجتماعی صورت گرفته است، اما ادراک فرد آن را نپذیرفته است. لذا در بحث حمایت اجتماعی، ادراک فرد از حمایت است که اهمیت دارد که به آن، حمایت اجتماعی ادراک شده گفته می‌شود. به عبارتی، حمایت ادراک شده به عنوان یکی از مکانیسم‌های مقابله‌ای عاطفه‌نگر دارای قدرت بالقوه‌ای بر وضعیت افراد است و همچنین، باورهای غیرمنطقی باورهایی هستند که بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین‌کننده نحوه تعبیر و تفسیر و معنی دادن به رویدادها و تنظیم‌کننده کیفیت و کمیت رفتارها و عواطف است. ایس (۱۹۹۱) در مورد مشکلات رفتاری و روانی معتقد است که بسیاری از ناراحتی‌های مردم وزندگی عاطفی نامنظم آن‌ها ریشه در انواع عقاید غیرمنطقی و غیرواقعی در مورد خود و جهان پیرامون آن‌ها دارد. از نظر او مشکلات روانی نتیجه شناخت‌های نادرست افراد است چراکه عواطف محصول شناخت است و پیامدهای فراوانی که از تفکرات غیرمنطقی ناشی می‌شوند علل اساسی مهم‌ترین اختلال‌های هیجانی به شمار می‌روند. ایس (۱۹۹۵) در مورد رابطه بین تفکرات غیرمنطقی با حسادت مرضی نشان داد که باورهای غیرمنطقی موجب برانگیختگی حسادت می‌شود و اصلاح آن‌ها به بهبود روابط و ابراز عواطف مناسب منجر می‌شود. گانن و کییون (۲۰۰۶) در تحقیقی که باهدف تعیین ارتباط بین باورهای غیرمنطقی، تحریف شناختی با تهاجم جنسی در نوجوانان انجام دادند مشخص شد بین سه عامل ذکرشده رابطه معنادار است (به نقل از سلیمی و رمضانی، ۱۳۸۸).

بر این اساس، باورهای غیرمنطقی هرگونه فکر، هیجان و یا رفتاری است که منجر به تخریب نفس و از بین رفتن خود می‌شوند و پیامدهای مهم آن اختلال در بقاء، خوشحالی و شادمانی است (ایس و گریچ، ۱۹۷۷) به عبارتی باورهای غیرمنطقی عبارتند از افکار و اندیشه‌ها و عقایدی که در آن‌ها اجبار، الزام، وظیفه و مطلق‌گرایی (به شکل افراطی) وجود داشته باشد و موجب بروز اختلالات عاطفی و رفتاری گردد (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۶؛ به نقل از نوابه، ۱۳۸۱). این‌گونه باورها در برخورد با حوادث و محرک‌های خارجی پیامدهای عاطفی همچون ترس، اضطراب، خشم، گناه، غم و اندوه، خصومت و افسردگی ایجاد می‌کند. در حقیقت این باورهای انسان است که نوع، وضعیت و شدت عاطفه و رفتار او را تعیین می‌کند. زیرا رفتار و عواطف انسان ناشی از باورها و اعتقادات غیرمنطقی اوست و همین باورها، طرز تفکر انسان را نسبت به خود، جهان هستی و دیگران موجب می‌شود. اضطراب، افسردگی، غم و اندوه، خشم و ترس، همگی ناشی از طرز تفکر و باورهای فردی نسبت به جهان و دیگران است. توسل به عقاید ده‌گانه باورهای غیرمنطقی به اضطراب و ناراحتی روانی منجر می‌شود و باورهای غیرمنطقی نگرش‌ها و باورهایی هستند که فرد را مستعد افسردگی و یا به‌طور کلی آشفتگی روانی می‌کند. این باورها که در اثر تجربه نسبت به خود و جهان کسب می‌شوند، فرد را آماده می‌سازند تا موقعیت‌های خاص را بیش‌ازحد منفی و ناکارآمد تعبیر کنند. از نظر بک نگرش‌های ناکارآمد معیارهایی انعطاف‌ناپذیر و کمال‌گرایانه هستند که فرد از آن برای قضاوت درباره‌ی خود و دیگران استفاده می‌کند. درنهایت می‌توان گفت پژوهش حاضر نیز همانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان از متغیرهایی مزاحمی که کنترل نگردیدند شامل اختلالات اضطرابی، شیوه فرزند پروری، وسواس فکری که ممکن است فرد را به تعلل ورزی سوق دهد نام برد و پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آینده متغیرهای مزاحم کنترل گردد تا بتوان با قطعیت بیشتری در مورد نتایج بحث نمود.

منابع و مراجع

- [۱] ابوالقاسمی، عباس و نریمانی محمد (۱۳۹۰). رابطه ابتکار شخصی، جهت گیری مذهبی و سرمایه اجتماعی. فصلنامه علمی پژوهشی دانش و پژوهش در روانشناسی ۱(۱)، 12-23.
- [۲] کاظمی، مصطفی. فیاضی، مرجان. کاوه، منیژه. (۱۳۸۹). بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. پژوهش نامه مدیریت تحول. ۲(۴).
- [۳] بهروزی، ناصر (۱۳۹۱). رابطه کمالگرایی، استرس ادراک شده و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی. مجله راهبرد فرهنگ. (۲۰).
- [۴] قائدی، غلامحسن، یعقوبی، حمید (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ابعاد حماات اجتماعی ادراک شده و بهزیستی در دانشجویان دختر و پسر. مجله ارمغان دانش، ۱۳(۲). ۶۹-۸۱.
- [۵] عباسی، حسن (۱۳۹۳). بررسی تأثیر روش اجتماع پژوهی برافزایش عزت نفس و روابط بین فردی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد قائن. ۴۴-۵۸.
- [۶] تمدنی، م؛ حاتمی، م. و هاشمی رزینی، ه. (۱۳۸۹) خودکارآمدی عمومی و اهمالکاری تحصیلی و پیشرفت ۸۵، (۱۷) تحصیلی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۶(۱۷)، ۶۵-۸۵.
- [۷] نوابه، باقر (۱۳۸۱). بررسی رابطه میان باورهای غیرمنطقی و سلامت روان معلمان مقطع راهنمایی و ابتدایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
- [۸] سلیمی، حسین. رضانی، آسیه (۱۳۸۸) «ارتباط باورهای غیر منطقی مادران با مشکلات رفتاری دختران دبیرستانی آنها» فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۳(۱): ۴۵-۵۶
- [9] Dornbusch, S.M (2004) "The Transition From Adolescence: A Discussion of Seven Articles", Journal of Adolescent Research, 15(1).
- [10] Fee, R.L. & Tangney, J.P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? Journal of Social Behavior and Personality, (15), 167-184.
- [11] Howell, A.J., Watson, D.C., Powell, R.A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: the pattern and correlates of behavioural postponement. Personality and Individual Differences. 40, 1519-1530.
- [12] Wells, A. (2000). Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. 1st ed. Chichester: Wiley and sons.
- [13] Spada, M. (2008). Metacognitive beliefs about OCD: Development and validation of two self-report scales. Addict Behav, 33(3), 515-27.
- [14] Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (2009). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. Journal of Counseling Psychology, 31(4).
- [15] Wintre, M, G, B. Dilouya, S. M. Pancer, M, W. Pratt, S, Birnie- Lefcovitch, J. Polivy and Gerald Adams (2011) "Academic Achievement in First-Year University: Who Maintains Their High School Average?" Higher Education. 15-31.
- [16] Haycock, L. A., McCarthy, P. Skay, C. L. (۲۰۰۴). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. Journal of Counseling and Development, 76 (3), 317-324.
- [17] Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological bulletin, 133, 1, 65-94.