

پیش بینی تعلل ورزی رفتاری با توجه به ویژگی های شخصیتی و خودتنظیمی در افراد ۲۰ تا ۴۰ سال

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۶/۳۱ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۱/۱۷

خلاصه

مقدمه

تعلل ورزی نبود عملکرد خودتنظیمی و گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آنچه برای رسیدن به هدف است. در این راستا، فرد با وجود آگاهی از پیامدهای ناخوشایند این به تعویق انداختن، شروع یا تکمیل کار را به تعویق انداخته و به صورت ناخودآگاه به این رویه ادامه داده، به صورت یک عادت یا صفت رفتاری درمی آید... لذا این پژوهش با هدف پیش بینی تعلل ورزی رفتاری با توجه به ویژگی های شخصیتی و خودتنظیمی در افراد ۲۰ تا ۴۰ سال می باشد.

روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی می باشد. روش نمونه گیری تصادفی ساده می باشد و تعداد نمونه آماری ۲۹۷ است. داده ها با ابزار گردآوری که شامل: پرسشنامه تعلل ورزی سولومون و روئبلوم (۱۹۸۴)، خودتنظیمی گرتز و روئمر (۲۰۰۴)، و ویژگی های شخصیتی ۵ عاملی نئو (۱۹۷۶) می باشد، ارزیابی شدند و در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده های گردآوری شده از رگرسیون چند گانه استفاده گردیده است و داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ ارزیابی شدند.

نتایج

یافته ها نشان داد که میانگین نمرات افراد در دو بعد گشودگی تجربه و همسازی بیشتر از سه بعد دیگر ویژگی های شخصیتی است و از سوی دیگر، نتایج متغیر خودتنظیمی نشان داد میانگین نمرات افراد در دشواری در انجام رفتار بیش از عوامل دیگر تاثیر معنادار دارد.

نتیجه گیری

به طور کلی نتایج نشان داد که چهار بعد برونگرایی، همسازی، ثبات هیجانی، گشودگی تجربه، وظیفه مداری از ویژگی های شخصیتی و پنج بعد پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار، دشواری در کنترل، فقدان آگاهی و دسترسی محدود با خود تنظیمی ارتباط معناداری دارد.

کلمات کلیدی

تعلل ورزی رفتاری، ویژگی های شخصیتی، خودتنظیمی
پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می باشد.

فخر السادات کاظمی^۱

زیبا صفرزاده^۲

نگار صادق اصفهانی^۱

حمیده صمدی^{۳*}

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد

اسلامی، کرج، ایران

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد

شیراز، شیراز، ایران

^۳ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، گروه

روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی،

بجنورد، ایران. اداره مشاوره دانشجویی، معاونت

دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد ایران

* گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی،

بجنورد، ایران.

Email: Samady3429@yahoo.com

مقدمه

درک بسیاری از رفتارهای انسان به علت پیچیده بودن آنها بسیار مشکل است. یکی از این رفتارهای پیچیده تعلل ورزی یا به آینده موکول کردن کارها، عادتی است که در بسیاری از افراد وجود دارد، تا جایی که پژوهشگران بر این باورند که این ویژگی جزو تمایلات ذاتی انسان است (۱). تعلل، رفتاری رایج در جوامع معاصر است. تعلل ورزی، صفتی روانشناختی است که در زندگی و در میان قشرها و رده‌های سنی مختلف دیده می‌شود که به عنوان تمایل به تأخیر دائمی در تصمیم‌گیری‌ها توصیف می‌شود (۲). تعلل ویژگی رفتاری را توصیف می‌کند که شامل اولویت فرد برای فشار زمان، تصمیم‌شناختی برای تعویق کار، ظرفیت تحقق مهلت‌ها و توانایی دستیابی به نتایج رضایت بخش است (۳). از این منظر، تأخیر فعال (در مقابل "تعلل غیرفعال" که نشانگر جنبه نامطلوب تعلل است که در واقع یک تأخیر عملکردی است که به موجب آن فرد به عمد عمل خود را به تعویق می‌اندازد و از آن سود می‌برد (۴) اصطلاح "اهمال کاری"، از کلمه لاتین پروکرسینوس گرفته شده است که پرو به معنای جلو یا پیشرو و کرسینوس به معنای فردا می‌باشد و ترکیب آن به معنای به بعد موکول کردن، به تأخیر انداختن، طولانی کردن، عقب انداختن، قصور ورزیدن و یا به تعویق انداختن انجام یک تکلیف، می‌باشد (۵) به طور کلی، گزارش شده است که اهمال کاری در میان ۲۰٪ از جمعیت افراد بزرگسال امری شایع و رایج است (۶)؛ تعلل ورزی را به عنوان نبود عملکرد خودتنظیمی و گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آنچه برای رسیدن به هدف ضروری است، می‌دانند 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. (۷). سادلر و بولی (۱۹۹۹) در مطالعه‌ای دریافته‌اند تعلل ورزی تحصیلی بالا با ناگویی خلقی و ناتوانی در بیان احساسات و هیجان‌ها همراه است (۸). ولز و

ارتر^۲ (۲۰۰۱) و ناتوانی در بیان احساسات و هیجان‌ها همراه است (۹).

در سال‌های اخیر، اهمال کاری به عنوان نوعی "نقص در خودنظم جویی" مطرح شده است (۱۰).

به طور کلی، خودتنظیمی به استفاده فرد از نشانه‌های درونی و بیرونی جهت آغاز، نگهداری و خاتمه دادن به فعالیت‌های هدفمند است. به طوریکه، پژوهش‌های اخیر نشان داده است، ممکن است یادگیری خودتنظیمی یک کلید ساختاری و مهم در تشریح اهمال کاری باشد (۱۱) خودتنظیم گری، به عنوان کوشش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرآیندها و کارکرد برای دستیابی به اهداف بالاتر تعریف شده است (کول، لوگان و والکر^۱) (۸) رفتار ناشی از مشکلات مربوط به خودتنظیمی هیجانی و اجرای فعالیت‌های هدفمند مرتبط با شروع یا تکمیل یک فعالیت صورت می‌پذیرد (۱۲).

هرچند که پدیده تعلل ورزی کمابیش در امور زندگی عادی افراد نمود عینی دارد، با این حال نمی‌توان از نقش صفات و ویژگی‌های شخصیتی در وقوع این پدیده غافل ماند، چراکه این صفات در بسیاری از موقعیت‌های زندگی فردی و اجتماع، تعیین کننده رفتارهای جاری و آتی افراد هستند (۱۳).

که به موجب آن می‌توان تفاوت‌های فردی از نظر شخصیت را از طریق پنج صفت اصلی تبیین کرد (۱۴). ویژگی‌های شخصیتی به عنوان مجموعه سازمان یافته و واحدی متشکل از خصوصیات نسبتاً پایدار در افراد که بر روی هم، یک فرد را از فرد دیگر متمایز می‌سازد می‌تواند پیش‌بینی کننده تعلل ورزی باشد. پنج بعد شخصیت عبارتند از روان رنجور خویی، برونگرایی، موافقت و وظیفه شناسی. باز بودن به تجربه، در واقع ویژگی‌های شخصیتی و خلق و خو، به عنوان مرکز سازه برای درک تفاوت‌های فردی، طبیعی و پاتولوژیک در نظر گرفته می‌شود (۱۵) تفاوت‌های فردی در ساختار شخصیتی و رشد تأثیر زیادی بر خطرپذیری دارد (۱۶). افرادی که خلق ضعیف و پایینی دارند زمینه مساعدتری برای تعلل ورزی دارند حتی اگر رفتار آنها اینگونه به نظر نرسد (۱۶).

مرتبط است عوامل زیر را به عنوان عوامل زمینه ساز تعلل‌ورزی مطرح می‌کند:

در تعلل‌کنندگان کنترل و تخمین زمان لازم برای انجام کار ضعیف است. ۵- ناتوانی در تمرکز و کم دقتی و عدم توجه به کار دلیل دوم برای تعلل‌ورزی است. ۹- عامل سوم تعلل‌ورزی، ترس و نگرانی از شکست است. در این حالت شخص بیشتر وقتش را صرف نگرانی و اضطراب در مورد انجام کارها می‌کند تا اینکه به انجام آنها اقدام کند. ۲- باورهای منفی فرد در مورد توانایی‌های خود و دست کم گرفتن خویش دلیل دیگری برای تعلل‌ورزی کردن در امور است. ۲- عامل پنجم تعلل‌ورزی، انتظارات غیر واقعی و کمال‌گرایی است. هورنای می‌گوید: هنگامی که به کمال‌گرایی می‌اندیشید، ناخودآگاه به خود تلقین می‌کنید که برای کار مورد نظر، به مهلت و زمان بیشتری نیاز دارید، این باعث می‌شود که به فوریت کار نیندیشید بلکه فقط به بهتر ارایه کردن آن بیانیدیشید (۲۲).

تعلل‌ورزی مسئله‌ای برای حدود ۱۵-۲۵٪ از جمعیت بزرگسالان است (۲۳) کنار گذاشتن کارهای دشوار تا آخرین لحظه و برآورد ناکافی از زمان، برای اجرای صحیح وظایف ضروری است (۲۴) عمل "کنار گذاشتن" نیز ممکن است ناشی از خاصیت کار باشد و قابل ذکر است که انجام آن با کسالت، سرخوردگی همراه است علت تعلل نیز واگرایی بین قصد و فعالیت است که ناشی از اختلالات در سیستم خودتنظیمی مرتبط با رفتارهایی است که جهت دستیابی به اهداف شخصی محور هستند (۲۵) بنابراین، تحقیقات پیشین نشان داد که که تعلل بیش از آنکه خودتنظیمی تأثیر بگذارد، تحت تأثیر عوامل زیر قرار دارد: استفاده از راهکارهای ناکارآمد-پیشگیری، عدم مهارت‌های فراشناختی و سازمان نامناسب کاری، و همچنین احساس تکانشگری، مشکلات در مورد توجه و کاهش مقاومت در برابر استرس است. (۲۶) در واقع، فرایند تعلل‌ورزی نمیتوان از نقش خودکارآمدی صرف نظر کرد، چراکه افراد خودکارآمد، درغلبه بر مشکلات، انتظار موفقیت دارند، در کوشش‌های خود به مراتب ثابت‌قدم‌تر هستند، به توانایی‌های خود اعتماد دارند و در تردیدهای خود غرق نمی‌شوند. بنابراین، در انجام کارهای خود پشیمانی نشان می‌دهند و

در ۵۰ درصد افراد، تعلل‌ورزی همیشگی و به صورت یک مساله جلوه می‌کند. سابقه تاریخی تعلل‌ورزی به سه هزار سال قبل بر می‌گردد اما حتی امروز برای ما قابل فهم نیست که چرا کاری را که اکنون میتوانیم انجام دهیم به تاخیر می‌اندازیم (۱۷).

نتایج مطالعات انجام شده پیرامون تعلل‌ورزی نشان می‌دهد که تعلل‌ورزی با نگرانی‌های خاصی مثل ترس از شکست، اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و کمرویی مرتبط است (۱۸).

تعلل‌ورزی تحصیلی با رفتارهای منفی مثل نمره‌ای پایین، دوره‌های آموزشی، تفکر غیرمنطقی، تقلب، عزت نفس پایین، نورزگرایی، احساس گناه و افسردگی (فريتزش و همکاران، ۲۰۰۳) رابطه دارد (۱۹).

هرچند که پدیده تعلل‌ورزی کمابیش در امور زندگی عادی افراد نمود عینی دارد، با این حال نمی‌توان از نقش صفات و ویژگی‌های شخصیتی در وقوع این پدیده غافل ماند، چراکه این صفات در بسیاری از موقعیت‌های زندگی فردی و اجتماع، تعیین کننده رفتارهای جاری و آتی افراد هستند (۲۰).

زیمرن، بندورا و مارتینز-پونز (۱۹۹۲) خود تنظیم‌گری در یادگیری را به مشارکت فعال یادگیرنده در فرایند یادگیری، به منظور پیش‌بینی کردن فرایند یادگیری ارجاع می‌دهد. در رابطه با نقش خودتنظیم‌گری در پیش‌بینی تعلل‌ورزی می‌توان به رابطه پیشایندهای تعلل‌ورزی با ویژگی‌های خود تنظیم‌گری استناد کرد. فرد خود تنظیم‌گر فردی هدفمند است که با استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان، تمرین معنی دار و جهت دار، کاربرد مناسب راهبردهای شناختی و فراشناختی و احساس خودکارآمدی سعی در رسیدن به هدف به بهترین شیوه، هماهنگ با توانایی‌ها و استعداد خود دارد، در حالیکه فرد تعلل‌ورز از احساس خود کم‌بینی رنج می‌برد، از موفقیت و از دست دادن کنترل واهمه دارد، به تأخیر انداختن اعمال را نوعی خودمختاری می‌داند تا به وسیله آن خود ارزشمندی و احترام به خود را حفظ کرده باشد (۲۱).
سالامون و روت بلوم نشان می‌دهند که تعلل‌ورزی با اضطراب

هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی، ۰/۹۳ برخوردار می‌باشد. هر شش زیر مقیاس آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ دارند. بر اساس داده‌های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شده است (۲۹).

۳- پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی (NEOPI-FF) فرم کوتاه: پرسشنامه شخصیتی نئو یکی از آزمون‌های شخصیتی است که بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده است و از جدیدترین ابزارها در زمینه شخصیت است که توسط مک کری و کوستا (۱۹۸۵) تحت عنوان پرسشنامه شخصیتی NEO معرفی شد.

در این پژوهش از پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی NEOPI-FF - فرم کوتاه استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۶۰ سوال می‌باشد و برای ارزیابی ۵ عامل اصلی شخصیت (روان نژندی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلبذیر بودن و مسئولیت‌پذیری) به کار می‌رود. ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان‌آزردگی خوبی، برون‌گرایی، باز بودن، سازگاری و با وجدانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی مشاهده گر (R)، استفاده شد، که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ در عامل برون‌گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل سازگاری بود (گروسی فرشی، ۱۳۸۰) (۳۰).

نتایج

در این پژوهش ۴۳/۱ درصد زن و ۵۶/۹ نفر مرد شرکت کردند. همچنین در مورد تحصیلات آن‌ها، ۴/۱ درصد کاردانی، ۵۱/۵ درصد کارشناسی و ۴۴/۴ درصد کارشناسی ارشد بودند. که با توجه به آمار بدست آمده می‌توان گفت که بیشتر افراد شرکت کننده در این پژوهش مرد بوده اند که ۵۶/۹ درصد از افراد

عملکرد آنان در سطح بالایی است. تعلل‌ورزی می‌تواند یک عادت باشد که در نهایت به کاهش انتظار خودکارآمدی فرد منجر شود. (۲۷) تعلل‌ورزی افراد براساس جهت‌گیری‌های هدف و ادراکات خودکارآمدی و خودتنظیم‌گری قابل تبیین است که در ادامه به بررسی تحلیل‌ها می‌پردازیم.

روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی است. جامعه آماری کلیه افراد بین ۲۰ تا ۴۰ سال شهر مشهد و نمونه آماری ۲۹۷ نفر می‌باشد که از بین افراد مراجعه کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناختی مشهد براساس سن به صورت تصادفی ساده انتخاب شده است و سپس پس از ارزیابی اولیه افرادی که در متغیرهای مورد مطالعه در تحقیق امتیاز بالاتری گرفتند و نیز علاقه و انگیزه شرکت در پژوهش، در مطالعه حاضر در نهایت انتخاب و با رضایت شرکت کردند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه تعلل‌ورزی سولومون و روئبلوم (۱۹۸۴)، خودتنظیمی‌گریز و روئمر (۲۰۰۴)، ویژگی‌های شخصیتی ۵ عاملی نئو (۱۹۷۶) می‌باشد. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌های گردآوری شده از رگرسیون چند گانه استفاده شد (۲۸).

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه تعلل‌ورزی: خودتنظیمی در این پژوهش از طریق پرسشنامه سولومون و روئبلوم (۱۹۸۴) اندازه‌گیری شد. این مقیاس دارای ۲۷ گویه بوده و در طیف لیکرت "از همیشه تا هرگز" تهیه شده است. ضریب قابلیت اعتماد این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه و برابر با ۰/۸۲ بدست آمد. به منظور شناسایی و تأیید عوامل اندازه‌گیری سازه تعلل‌ورزی، اعتبار سازه این پرسشنامه با انجام تحلیل عامل تأییدی مورد آزمون قرار گرفت. آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ بدست آمده است.

۲- پرسشنامه خودتنظیمی: مقیاس اولیه دشواری در پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خودگزارش‌دهی بود که برای ارزیابی دشواری در تنظیم

جدول ۳- تحلیل رگرسیون چندگانه

| مدل | R | R ² | R ² تعدیل شده | SE |
|-----|-------|----------------|--------------------------|---------|
| ۱ | ۰/۸۸۷ | ۰/۷۸۸ | ۰/۷۸۴ | ۰/۷۳۸۶۰ |

با توجه به خروجی جدول ۳، نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه حاکی از آن است که بین ویژگی‌های شخصیتی با تعلل‌ورزی رابطه چندگانه وجود دارد که برابر است با $(R=0/887)$ ، همچنین مجذور R که برابر با $(R^2=0/778)$ نشان می‌دهد که مدل مورد استفاده ۷۷/۸٪ تغییر تعلل‌ورزی را به حساب آورده است.

جدول ۴- نتایج مربوط به ضرایب تاثیر رگرسیونی

| متغیر | B | SE | Beta | t | سطح معنی داری |
|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| برون‌گرایی (X ₁) | ۰/۵۲۸ | ۰/۰۷۲ | ۰/۲۸۸ | ۷/۳۰۶ | ۰/۰۰۱ |
| همسازی (X ₂) | ۰/۰۳۳ | ۰/۰۳۰ | ۰/۰۳۲ | ۱/۰۷۸ | ۰/۲۸۲ |
| ثبات هیجانی (X ₃) | ۰/۳۸۹ | ۰/۰۲۷ | ۰/۴۵۶ | ۱۴/۲۰۶ | ۰/۰۰۱ |
| گشودگی تجربه (X ₄) | ۰/۲۹۹ | ۰/۰۳۹ | ۰/۲۷۷ | ۷/۷۲۹ | ۰/۰۰۱ |
| وظیفه‌مداری (X ₅) | ۰/۱۵۹ | ۰/۰۷۲ | ۰/۰۹۹ | ۲/۱۹۹ | ۰/۰۲۹ |

با توجه به جدول ۴ تاثیر متغیر ویژگی‌های شخصیتی معنی دار شده است ($Sig < 0/000$).

در این راستا می‌توان گفت که تعلل‌ورزی رفتاری را می‌توان بر اساس خود تنظیمی هیجانی پیش‌بینی کرد. لذا به منظور تعیین نقش متغیر پیش‌بین (خود تنظیمی هیجانی) در تبیین واریانس و تغییرات تعلل‌ورزی، متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون می‌شود که نتایج آن در جدول ۵ قابل مشاهده است.

نمونه را شامل شده اند. همچنین بیشتر افراد حاضر در پژوهش دارای تحصیلات کارشناسی می‌باشند.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرها

| متغیر | زیر معیار | میانگین | انحراف استاندارد | ضریب چولگی ^۱ | ضریب برجستگی ^۲ |
|------------------|-----------------------|---------|------------------|-------------------------|---------------------------|
| ویژگی‌های شخصیتی | برون‌گرایی | ۳/۲۶۷۶ | ۰/۸۶۵۲۳ | -۰/۷۲۴ | ۰/۲۹۱ |
| | همسازی | ۳/۹۲۷۵ | ۰/۵۶۰۹۱ | ۰/۰۲۳ | -۰/۷۱۱ |
| | ثبات هیجانی | ۳/۸۱۲۵ | ۰/۸۶۲۰۲ | ۰/۳۸۱ | -۰/۲۱۹ |
| | گشودگی تجربه | ۳/۹۹۸۹ | ۰/۴۷۱۹۶ | -۰/۲۹۹ | -۰/۶۹۱ |
| | وظیفه‌مداری | ۳/۱۸۶۵ | ۰/۹۸۸۲۲ | -۰/۳۶۹ | ۰/۲۲۸ |
| خود تنظیمی | پاسخ‌های هیجانی | ۳/۵۷۹۱ | ۰/۵۰۳۶۹ | ۰/۳۸۳ | -۰/۴۳۴ |
| | دشواری در انجام رفتار | ۳/۸۵۷۵ | ۰/۵۶۷۶۳ | ۰/۲۲۸ | -۰/۶۴۵ |
| | دشواری در کنترل | ۳/۴۷۱۴ | ۰/۶۶۶۷۰ | ۰/۰۱۲ | -۰/۵۱۰ |
| | فقدان آگاهی | ۳/۶۰۲۳ | ۰/۸۸۹۴۸ | ۰/۶۸۴ | ۰/۳۸۱ |
| | دسترسی محدود | ۳/۶۰۶۸ | ۰/۷۷۵۶۵ | ۰/۷۶۵ | -۰/۱۴۱ |
| | عدم وضوح | ۳/۰۲۹۲ | ۰/۷۰۱۰۷ | ۰/۲۸۹ | -۰/۸۰۳ |
| تعلل‌ورزی | - | ۴/۳۸۵۷ | ۰/۵۸۸۸۰ | -۰/۱۱۱ | -۰/۹۵۶ |

جدول ۲- آزمون کولموگروف اسمیرنوف هر ۳ متغیر

| نتیجه | سطح معناداری | آماره آزمون | ویژگی‌های شخصیتی |
|-------|--------------|-------------|------------------|
| نرمال | ۰/۴۱۱ | ۰/۸۸۶ | ویژگی‌های شخصیتی |
| نرمال | ۰/۲۲۳ | ۱/۰۴۸ | خود تنظیمی |
| نرمال | ۰/۱۳۲ | ۱/۱۶۶ | تعلل‌ورزی |

بر اساس نتایج جدول فوق. در این راستا می‌توان گفت که تعلل‌ورزی رفتاری را می‌توان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی پیش‌بینی کرد. به منظور تعیین نقش متغیر پیش‌بین (ویژگی‌های شخصیتی) در تبیین واریانس و تغییرات تعلل‌ورزی، متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون می‌شود که نتایج آن در جدول ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۵- نتایج مربوط به ضرایب تاثیر رگرسیونی

| متغیر | B | SE | Beta | t | سطح معنی داری |
|-----------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------------|
| پاسخ‌های هیجانی (X ₁) | -۰/۱۷۸ | ۰/۰۳۸ | -۰/۱۶۹ | ۴/۶۹۰ | ۰/۰۰۱ |
| دشواری در انجام (X ₂) | ۰/۰۲۱ | ۰/۰۴۳ | ۰/۰۲۱ | ۰/۵۰۰ | ۰/۶۱۷ |
| دشواری در کنترل (X ₃) | ۰/۴۸۳ | ۰/۰۳۲ | ۰/۵۰۷ | ۱۵/۰۴۹ | ۰/۰۰۰۱ |
| فقدان آگاهی (X ₄) | ۰/۸۹۰ | ۰/۰۶۷ | ۰/۴۹۸ | ۱۳/۲۱۳ | ۰/۰۰۱ |
| دسترسی محدود (X ₅) | ۰/۰۸۳ | ۰/۰۴۳ | ۰/۰۵۶ | ۱/۹۳۶ | ۰/۰۵۴ |
| عدم وضوح (X ₆) | -۰/۰۰۴ | ۰/۰۳۴ | -۰/۰۰۳ | -۰/۱۱۴ | ۰/۹۰۹ |

با توجه به جدول ۵، تاثیر متغیر ویژگی‌های شخصیتی معنی دار شده است ($\text{Sig} < 0/000$). ضریب Beta برای زیرمعیار پاسخ‌های هیجانی برابر با $-۰/۱۶۹$ می‌باشد. در جدول مذکور مقادیر t برای این متغیر در سطح خطای $۰,۰۵$ معنادار بود ($P < 0.05$) و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در زیر معیار پاسخ‌های هیجانی، تعلق ورزی به میزان $-۰/۱۶۹$ انحراف استاندارد کاهش می‌یابد.

ضریب Beta برای زیرمعیار دشواری در کنترل برابر با $۰/۵۰۷$ می‌باشد. در جدول مذکور مقادیر t برای این متغیر در سطح خطای $۰,۰۵$ معنادار بود ($P\text{-Value} \leq ۰/۰۵$) و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در زیر معیار دشواری در کنترل، تعلق ورزی به میزان $۰/۵۰۷$ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

ضریب Beta برای زیرمعیار فقدان آگاهی برابر با $۰/۴۹۸$ می‌باشد. در جدول مذکور مقادیر t برای این متغیر در سطح خطای $۰/۰۵$ معنادار بود ($P\text{-Value} \leq 0.05$) و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در زیر معیار فقدان آگاهی، تعلق ورزی به میزان $۰/۴۹۸$ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه گیری

تعلق ورزی یا اهمال کاری، به آینده محول کردن کار ضروری، بدون علت است که به طور قطع تصمیم به انجام آن گرفته شده است و فرد با وجود آگاهی از پیامدهای ناخوشایند این به تعویق انداختن، شروع یا تکمیل کار را به تعویق انداخته و به صورت ناخودآگاه به این رویه ادامه داده، به صورت یک عادت یا

صفت رفتاری درمی‌آید. فرد اهمال کار از اینکه عادت به اهمال کاری دارد و کار را به موقع یا اصلاً انجام نمی‌دهد، خود را سرزنش می‌کند و یا ممکن است برای موجه جلوه دادن این عادت زشت، دلایل مختلف را دستاویز قرار داده و از خود دفاع کند، که در این صورت به تکرار دوباره آن کمک می‌کند. (۳۱) از نظر آماری، این عادت نزد بیشتر مردم رایج است، طوری که در جمعیت کلی شایع شناخته شده و به طور مزمین حدود ۱۵ الی ۲۰ درصد بزرگسالان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۳۵)، تعلق ورزی تحصیلی که شایع ترین نوع تعلق ورزی می‌باشد، تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی است که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است. داده‌های فوق به ما اجازه می‌دهد تا اظهار کنیم که اولین فرضیات مربوط به ارتباط خصوصیات شخصیتی، به ویژه روان رنجور خوئی و برونگرایی با تعلق در در مطالعات ما تأیید شده است. این نتیجه با نتایج سایر محققان اعم از (۲۲)، (۲۳)، همراستا است. بررسی ادبیات به ما امکان می‌دهد حداقل هشت عامل شرط تعویق را تشخیص دهیم. اینها عبارتند از: اعتماد به نفس، خودکنترلی، خودآگاهی به عنوان پیش‌بینی کننده‌های منفی و کمال گرایی، تکانشگری، افسردگی، عزت نفس پایین و همچنین احساس کاهش اثربخشی. که با نتایج پژوهش (۲۶)، (۲۷)، همراستا است. تعامل صفات شخصیتی با پیش بینی کننده‌های مختلف است که جلوه‌های متمایز مرتبط با استعداد به تعویق می‌اندازد.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که ارتباط مثبت و معنی داری بین تعلق ورزی و خودتنظیمی وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج

نمایند (۲۶). فرد خودتنظیم‌گر، فردی است که با استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی و احساس خودکارآمدی سعی در رسیدن به هدف به بهترین شیوه، هماهنگ با استعداد و توانایی‌های خود دارد. چنین فردی اشتیاق بالایی در حیطه‌های مختلف عاطفی، شناختی و رفتاری از خود نشان می‌دهد (۲۷). این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین (۳۳)، همسو می‌باشد. قابل ذکر است هر عاملی که زمینه‌ساز افزایش خودنظم‌جویی باشد، تعلل ورزی را کاهش می‌دهد این یافته‌ها را می‌توان اینگونه تبیین کرد که افراد دارای تعلل ورزی بالا از نبود احساس کنترل شخصی، نداشتن احساس توانایی فردی ادراک شده (۳۶) و خودکارآمدی پایین رنج می‌برند (۳۷) همچنین تبیین دیگر این یافته‌ها پژوهشی، توجه به این نکته است که یکی از ویژگی‌های افراد دارای تعلل ورزی بالا، ترس از شکست و داشتن چشم‌داشت‌های غیرواقعیانه است (۳۸). به بیان دیگر، افراد دارای تعلل ورزی بالا درباره آینده بدبین هستند؛ به ویژه درباره توانایی‌هایی خود در به دست آوردن نتایج خوشایند (۳۹). در واقع هر چه آگاهی‌های فرد از اندیشه‌ها، باورها و فرآیندهای فکری خود بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را تحلیل کند و رفتار مناسبی را در پیش گیرد و کمتر احتمال دارد در تصمیم‌گیری‌های خود تعلل ورزی نشان دهد.

References

1. Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18 (1), 24-34, doi: 10.1027/1016-9040/a000138
2. Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination: Or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: Institute for Rational Living.
3. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
4. Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
5. Pychyl, T. A. (2009). Active procrastination: Thoughts on oxymorons. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200907/activeprocrastination-thoughts-oxymorons> Last accessed on March 22, 2016.

پژوهش (۳۰)، (۳۱) همسو می‌باشد. در این پژوهش تاثیر متغیر ویژگی‌های شخصیتی معنی دار شده است.

که بین وظیفه‌شناسی و نورزگرایی و تعلل ورزی رابطه معنی‌دار یافت شد (۳۲).

از طرفی، در زمینه تبیین رابطه نورزگرایی و وظیفه‌شناسی با تعلل ورزی می‌توان به مدل استیل اشاره کرد که نورزگرایی و وظیفه‌شناسی را به عنوان پیش‌بینی‌کننده هایت تعلل ورزی مدنظر قرار داده است. در این راستا، یافته‌های جانسون و بلوم ۱۹۹۵؛ و میلگرام و تنن (۲۰۰۲) نشان داده‌اند که تعلل ورزی به صورت پایدار با نورزگرایی و وظیفه‌شناسی مرتبط است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح وظیفه‌شناسی با تعلل ورزی، رابطه معکوس داشته و به نظر می‌رسد خویشتن‌داری به عنوان مولفه‌ای از وظیفه‌شناسی، عامل مهمی در پیش‌بینی تعلل ورزی است. در این راستا، مطالعات لای نشان می‌دهد که میزان تعلل ورزی در افرادی بانورزگرایی بالا، به طور محسوس بالا است (۳۴). همچنین بین خودتنظیمی انگیزشی و مولفه‌های آن با اشتیاق رفتاری رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت. این نتیجه با یافته‌های نتایج قبلی همسو است (۲۳-۲۵). خودتنظیمی، فرآیند فعال و سازمان‌یافته‌ای است که طی آن فراگیران، اهدافی را برای یادگیری انتخاب کرده و سعی می‌کنند تا شناخت، انگیزش و رفتار خود را تنظیم و کنترل

6. DeSimone, P. (1993). Linguistic assumptions in scientific language. *Contemporary Psychodynamics: Theory, Research and Application*, 1, 8-17.
7. Ferrari, J. R., Johnson, J., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task
8. Sadler R. R., & Boly, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.
9. Vels R.Karter. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M.Zeidner (Eds.),
10. Procee, R., Kamphorst, B., Meyer, J.J., Van Wissen, A., (2013). A formal model of procrastination. *BNAIC 2: Proceedings of the 25th Benelux Conference on Artificial Intelligence (Paper 86)*. Retrieved 14.09.2016 from <http://repository.tudelft.nl/islandora/object/uuid:f64556f8-d9bf-4421-a4e0-5b7dcaad163f/?collection=research>
11. Park, S.W. Sperling, R.A. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 3 (1), 12-23

12. Tibbett, T.P. Ferrari, J.R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175-184
13. Sirois, F.M., Melia-Gordon, M.L., Pychyl, T.A. (2003). "I'll look after my health, later": an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35 (5), 1167-1184
14. Tice, D.M., Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8 (6), 454-458.
15. 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 (1), 115-128
16. Blunt, A.K., Pychyl, T.A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28 (1), 153-167
17. Vansteenkiste, M., Sierens, E. Soenens, B., Luyckx, K., Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, 101 (3), 671-688
18. Lay, C.H., Knish, S., Zanatta, R. (1992). Self-handicappers and procrastinators: A comparison of their practice behavior prior to an evaluation. *Journal of Research in Personality*, 26, 242-257
19. Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An over-view. *Theory into Practice*, 41 (2), 64-70
20. Howell, A.J., Watson, D.C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43 (1), 167-178,
21. Ponz.Martiz.(1992). Procrastination and the five-factor model: a facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30 (1), 149-1
22. Salmon, S.J., Rot below, N.. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Faculty Research and Creative Activity (Paper 30)*. Retrived 2.10.2016 from http://thekeep.eiu.edu/psych_fac/30
23. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.
24. Ellis, A., Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
25. Milgram, N. A., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 487-500.
26. Johnson, J. L., & Bloom, A. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
27. Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.
28. Gertez, B.Roemer (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480)۲۰۰۴(
29. Azizi.mirzaei.shams, Z. (1388). the effects of diaries on self-regulation strategies of pre-service science teachers. *International Journal of Environmental & Science Education*, 5(1): 85-103.
30. Gerosi.Farshi, A. R. (۱۳۸۰). Learning online: understanding academic success from a selfregulated learning perspective. (Unpublished Doctoral Dissertation, Connecticut University).
31. Jacobson, B.N., & Viko, B. (2010). Effect of instruction in metacognitive selfassessment strategy on chemistry student's self- efficacy and achievement, *Academia Arena*, 2(11): 1-10.
32. Chu, A. C., & Chol, J. N. (2012). A preliminary study of worry and metacognition in hypochondriasis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 96-101.
33. Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, 686-688.
34. Tenen, J.Below.Milgeram., & Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individualdi Differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33, 239-251
- Fee, R.L., & Tangney, J.P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167-184.
35. Chu, A.C., & Chol, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245-264.
36. Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7, 376-385.
37. Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs type, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 594-602.
38. Watson, D. (2001). Procrastination and the fivefactor Model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149-158
39. McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2012). Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94, 381-395.

Original Article

Predicting behavioral procrastination with respect to personality traits and self-regulation in people 20 to 40 years old

Received: 21/09/2020 - Accepted: 06/04/2021

Fakhrosadat Kazemi¹
Ziba Safarzadeh²
Negar Sadegh Esfahani¹
Hamide Samadi^{3*}

¹Master of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

²Master of Clinical Psychology, Azad University, Shiraz Branch, Shiraz, Iran

³PhD students in Psychology, Department of Psychology, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran. Student Counseling Office, Student Vice Chancellor, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad Iran

Email: Samady3429@yahoo.com

Abstract

Introduction: Procrastination is the lack of self-regulatory performance and behavioral tendency to delay what is to achieve the goal. In this regard, despite being aware of the unpleasant consequences of this procrastination, the person postpones the start or completion of work and subconsciously continues this procedure, it becomes a habit or behavioral trait. The goal is to predict behavioral procrastination with respect to personality traits and self-regulation in people in their 20s and 40s.

Method: The method of this research is descriptive-analytical. The random sampling method is simple and the number of statistical samples is 297. Data were analyzed using a collection tool that included: Solomon and Rothblom (1984) procrastination questionnaire, Garez and Roemer (2004) self-regulation questionnaire, and Neo (1976) 5-factor personality traits. Finally, for data analysis. Multiple regression was used Data were evaluated with Spss software version 22.

Results: The results showed that the average scores of individuals in the two dimensions of openness of experience and harmony are more than the other three dimensions of personality traits. On the other hand, the results of self-regulatory variable showed that the average scores of individuals in difficulty Other factors have a significant impact.

Conclusion: In general, the results showed that the four dimensions of extraversion, harmonization, emotional stability, openness of experience, task-oriented personality traits and five dimensions of emotional responses, difficulty in behavior, difficulty in control, lack of awareness and Limited access is significantly associated with self-regulation

Keywords: Behavioral procrastination, Personality traits, Self-regulation
conflict of interest: There is no conflict of interest.