

نقش اجتناب شناختی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۲/۳

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۱۰/۲۹

زیبا برقی ایرانی^۱

امید محمدی^۲

محمد جواد بگیان کوله مرز^۳

مجتبی بختی^۴

چکیده

مقدمه: انواع راهبردهای ذهنی که بر اساس آن افراد افکار خویش را در جریان ارتباطات اجتماعی تغییر می‌دهند اجتناب شناختی نامیده می‌شود، که این امر همراه با تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری می‌تواند اضطراب اجتماعی را به دنبال داشته باشد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر نقش اجتناب شناختی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان است.

روش: طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان دلفان در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ تشکیل می‌دهند. نمونه پژوهش شامل ۲۲۰ نفر از دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس اجتناب شناختی، تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری و اضطراب اجتماعی استفاده شد. داده‌های این پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش ورود مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اجتناب شناختی و اضطراب اجتماعی با $(r=0/44)$ رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد $(P \leq 0/01)$. همچنین بین

kimia2010@gmail.com

۱. استادیار گروه روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام‌نور، تهران

omid11533@yahoo.com

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه رازی، کرمانشاه

javadbagiyan@yahoo.com

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه رازی، کرمانشاه (نویسنده مسئول)

Bakhti1389@gmail.com

۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه فردوسی مشهد

تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری و اضطراب اجتماعی با $(r=0/41)$ رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P \leq 0/01$). همچنین نتایج رگرسیون نشان داد که اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری ۲۲ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان را تبیین کرده و این متغیرها قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان هستند. نتیجه‌گیری: این نتایج حاکی از آن است که فرض‌های ناکارآمد در موقعیت‌های اجتماعی و تعلق‌ورزی در تصمیم‌گیری‌ها از جمله عوامل خطرپذیر برای ابتلا دانش‌آموزان به اضطراب اجتماعی هستند.

کلید واژگان: اجتناب شناختی، اضطراب اجتماعی، تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری، دانش‌آموزان

The Role of Cognitive Avoidance and Decisional Procrastination in Predicting Social Anxiety among Students

Barghi Irani, Z.
Mohammadi, O.
Bagian Koulemarz, M. J.
Bakhti, M.

Abstract

Introduction: The set of mental strategies based on which individuals change their thoughts during social relationships is called cognitive avoidance, which, along with social decisional procrastination can lead to social anxiety. Thus, the purpose of this study is to address the role of cognitive avoidance and decision making procrastination in predicting social anxiety among students.

Method: The research design is of descriptive correlational type. The statistical population of the study consists of all boy students in high schools in Delfan in the academic year 2013-2014. The sample consisted of 220 students who were selected using random cluster-multistage sampling. To collect the data, the Cognitive Avoidance Scale, Decisional Procrastination Scale and Social Anxiety Scale were used. The data was analyzed using Pearson correlation coefficient analysis and multivariate regression analysis.

Results: The results of Pearson correlation coefficient showed a significant positive relationship ($p \leq 0.01$) between cognitive avoidance and social anxiety (with $r = 0.44$). There was also a significant positive relationship ($P \leq 0.01$) between decisional procrastination and social anxiety (with $r = 0.41$). Also the results of the regression showed that cognitive avoidance and decisional procrastination explained 22 percent of the variance of the students' social anxiety, and these variables (cognitive avoidance and decisional procrastination) are the strongest predictors of social anxiety among students.

Conclusion: The results suggest that dysfunctional assumptions in social situations and decisional procrastination are among the risk factors affecting of students' social anxiety.

Keywords: cognitive avoidance, social anxiety, decisional procrastination, students

مقدمه

اضطراب اجتماعی^۱ یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در جمعیت دانشجویی و دانش‌آموزی است. مطالعات همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد که این اختلال در ۱۲ درصد جمعیت عمومی شیوع دارد (سادوک و سادوک^۲، ۲۰۰۷). اضطراب اجتماعی با یک ترس بارز و مستمر از یک یا چند موقعیت اجتماعی مشخص می‌شود که در آن مبتلابان احساس می‌کنند اعمال و رفتارهایشان مورد قضاوت قرار می‌گیرد و از موقعیت‌های اجتماعی و روابط بین فردی اجتناب می‌کنند (هنریچ و هافمن^۳، ۲۰۰۱؛ بوکانر، هیمبرگ، ایگر و وینسی^۴، ۲۰۱۳). همچنین زمانی که تعارض باعث می‌شود فرد احساس کند درمانده است و قادر به کنار آمدن نیست، این نوع اضطراب ایجاد می‌شود (پلو، آلگرین، چن و بلانگو^۵، ۲۰۱۱). راجرز^۶ (۲۰۰۵) اضطراب را ناشی از عوامل مختلفی از جمله یادگیری در محیط و داشتن عقاید غلط و اغراق‌آمیز می‌داند. گارسیا^۷ (۲۰۰۴) نیز دریافت که سرزنش افراطی خود به هنگام مواجهه با مشکلات یکی از راهبردهای ناکارآمد در مقابل اضطراب است که در زنان بیشتر دیده می‌شود (بساکنزاد، معینی و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۹). فردی که دچار اضطراب اجتماعی است، هیچ‌گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساس پایداری از ترس غیر معمول، از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد (کانتون، اسکوت و کلو^۸، ۲۰۱۲). در اصل نگرانی عمده در این اختلال ترس از ارزیابی منفی در موقعیت‌های اجتماعی و نگرانی از رفتار به شیوه‌ای است که این ارزیابی را ایجاد می‌نماید (چلیپانلو، گروسی‌فرشی و قناعت‌پیشه^۹، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارزیابی منفی از خود، هراس از ارزیابی دیگران و اجتناب از موقعیت‌های ارزیابی و انتظار این که دیگران از فرد ارزیابی منفی داشته باشند از جمله بارزترین خصیصه‌های اضطراب اجتماعی بشمار می‌روند (مسعودنیا، ۲۰۰۹). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی با سایر اختلال‌های اضطرابی، افسردگی و اختلالات شخصیت ارتباط دارد (میلانی، ۲۰۰۹). همچنین تحقیقات حاکی از آن هستند که اضطراب با احساسات و رفتارها و نشانه‌های عدم رضایت از دیگران همراه است (مقیمی، سلمانی و آذربزین، ۲۰۱۱). نظریه‌های شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آن هستند که توجه انتخابی به تهدیدها،

- 1 . social anxiety
- 2 . Sadock & Sadock
- 3 . Heinrichs & Hoffman
- 4 . Buckner, Heimberg, Ecker & Vinci
- 5 . Polo, Alegria, Chen & Blanco
- 6 . Rajers
- 7 . Garcia
- 8 . Canton, Scott & Glue
- 9 . Chalabianloo G, Garoosifarshi M, & Ghenaatpisheh

اضطراب را شدیدتر کرده و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می‌کشانند (تایلر، بومیا و آمیر^۱، ۲۰۱۰).

تعلل‌ورزی^۲ یکی از مشکلات رفتاری است که شیوع بسیار بالایی دارد و از متغیرهایی است که با وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه دارد. این متغیر مهم در روان‌شناسی اجتماعی یا همان به آینده موکول کردن کارها آنقدر متداول است که شاید بتوان آن را از تمایلات ذاتی انسان برشمرد. اگرچه تعلل‌ورزی همیشه مسأله ساز نیست اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد (جوکار و دلاپور، ۱۳۸۶). فرای و پاتل^۳ (۲۰۰۴) تعلل‌ورزی را به تأخیر انداختن هدفمندانه و دائمی آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه فشار و اضطراب دانسته‌اند. همچنین تعلل‌ورزی به عنوان فقدان خودتنظیمی و گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آن چه برای رسیدن به هدف ضروری است تعریف می‌شود (حسینی و خیر، ۲۰۰۹). وهل، پیچل و بنت^۴ (۲۰۱۰) در تعریف تعلل‌ورزی، دو عنصر اساسی را متمایز ساخته‌اند: اول این که، تعلل شامل نشانگانی است که به آسیب‌های فراوان جسمی و روحی در فرد می‌انجامد و دوم اینکه، فرد به صورت غیرعقلانی از انجام کار یا وظیفه‌ای مشخص، اجتناب می‌کند (وهل و همکاران، ۲۰۱۰). تاکرلاد^۵ معتقد است، اگر افراد به طور منظم تعلل‌ورزی خود را بررسی و جستجو کنند می‌توانند به دلایل عدم فعالیت خود پی ببرند (تاکرلاد، ۲۰۰۶). میزان شیوع تعلل‌ورزی در بین دانش‌آموزان حدود ۶۰-۴۰ درصد و در برخی پژوهش‌ها ۹۵ درصد گزارش شده است (پدرو، مارتا، جونز، نونس، پالاو و آنتونیو^۶، ۲۰۰۹؛ فرای و اوکالاقان^۷، ۲۰۰۵؛ استرانک، چو، استیل و بریدجس^۸، ۲۰۱۳). تعلل‌ورزی با توجه به پیچیدگی و مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، تظاهرات گوناگونی دارد؛ از جمله تعلل‌ورزی تحصیلی^۹، تعلل‌ورزی در تصمیم‌گیری^{۱۰}، تعلل‌ورزی روان‌رنجورانه^{۱۱} و تعلل‌ورزی وسواس‌گونه^{۱۲} (رجب‌پور، فرمانی و امانی، ۱۳۹۱). تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری به معنای تأخیر آگاهانه در تصمیم‌گیری در

- 1 . Taylor, Bomyea & Amir
- 2 . procrastination
- 3 . Ferrari & Patel
- 4 . Wohl, Pychyl & Bennett
- 5 . Tucker . Ladd
- 6 . Pedro, Marta, jonse, Nunez, Paula & Antonio
- 7 . Ferrari & Ocallaghan
- 8 . Strunk, Cho, Steel & Bridges
- 9 . academic procrastination
- 10 . dicisional procrastination
- 11 . neurotic procrastination
- 12 . compulsive procrastination

چارچوب زمانی معین می‌باشد (ایفرت و فراری^۱، ۱۹۸۹). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که عوامل مختلفی از قبیل اضطراب و وابستگی، ترس از ارزیابی منفی، روان‌رنجورخوبی، نداشتن انرژی، انعطاف‌ناپذیری رفتاری (ایفرت و فراری، ۱۹۸۹)، درماندگی آموخته‌شده (مک کین^۲، ۱۹۹۴)، کمال‌گرایی (جانسون و سلانی^۳، ۱۹۹۶)، خودتنظیمی (چیو و چول، ۲۰۱۲)، تعلق‌ورزی (ایفرت و فراری، ۱۹۸۹) و خودکارآمدی پایین (چیو و چول^۴، ۲۰۰۵؛ کلاسن، کراوچانی و جایانی^۵، ۲۰۰۸) مانع پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

در مجموع تعلق‌ورزی تأثیر نامطلوبی بر شخصیت، یادگیری و موفقیت دانش‌آموزان در تمام سطوح دارد (کلاسن، کراوچوک، لینچ و راجانی^۶، ۲۰۰۸). ایساو، ادرر، اوقالان و اسپیرمن^۷ (۲۰۰۸) معتقدند که تعلق‌ورزی زیاد باعث می‌شود دانش‌آزمون قادر به تنظیم و سازماندهی برای رسیدن به اهداف تحصیلی خود نباشند و این باعث افسردگی و اضطراب آنها می‌شود (ایساو و همکاران، ۲۰۰۸). علاوه بر این تعلق‌ورزی اعتماد به نفس و امید به انجام کار را کاهش می‌دهد (استیل^۸، ۲۰۰۷)، اثرات منفی بر خواب، رژیم غذایی و عادات ورزش دارد (پالا، آکیلدیز و باگسی^۹، ۲۰۱۱)، منجر به افزایش ترس و نگرانی، کاهش عزت نفس (هوور^{۱۰}، ۲۰۰۵)، ایجاد اضطراب برای دستیابی به اهداف (اسچر و نلسون^{۱۱}، ۲۰۰۲)، تقلب، سرقت ادبی، مصرف بیشتر الکل، سیگار و کافئین شود (گودد^{۱۲}، ۲۰۰۸).

یافته‌های تحقیقی مختلف نشان می‌دهند که اجتناب شناختی در ایجاد و تداوم اضطراب اجتماعی نقش مهمی ایفا می‌کنند. اجتناب شناختی انواع راهبردهای ذهنی است که بر اساس آن افراد افکار خویش را در جریان ارتباطات اجتماعی تغییر می‌دهند (سکستون و دوگاس^{۱۳}، ۲۰۰۸). کلارک و مک‌مانوس^{۱۴} (۲۰۰۹) توصیف می‌کنند که هر فردی در رویارویی با یک موقعیت اجتماعی مفروضه‌هایی درباره خود و محیط می‌سازد. این فرضیات معیارهایی کمال‌گرایانه درباره عملکرد

- 1 . Effert & Ferrari
- 2 . McKean
- 3 . Johnson & Slaney
- 4 . Chu & Chol
- 5 . Klassen, Krawchuk & Rajani
- 6 . Klassen, Krawchuk, Lynch & Rajani
- 7 . Essau, Ederer, Ocallaghan & Aschemann
- 8 . Steel
- 9 . Pala A, Akyildiz M, & Bagci C.
- 10 . Hoover
- 11 . Scher & Nelson
- 12 . Goode
- 13 . Sexton & Dugas
- 14 . Clark & McManus

اجتماعی مثبت، باورهای مشروط درباره عملکردهای خویش در روابط بین‌فردی و توجه سوگیرانه درباره ارزیابی‌های دیگران است که می‌تواند منجر به شکل‌گیری علایم و نشانه‌های جسمانی و روان‌شناختی گردد (فوا، فرانکلین و پری^۱، ۱۹۹۶؛ داناهی و استپا^۲، ۲۰۱۰). کشدن و رابرت^۳ (۲۰۰۴) توصیف می‌کنند که افراد پس از یک تجربه ناخوشایند در روابط اجتماعی به پردازش ذهنی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را درباره موقعیت با استفاده از انواع راهبرد اجتناب شناختی تغییر می‌دهند و تلاش می‌کنند تا از تمهیدات اجتنابی برای رهایی از افکار نگران‌کننده درباره موقعیت اجتماعی خویش بهره‌جویند. به نظر می‌رسد که راهبرد اجتناب شناختی راهی است که افراد در مواجهه با رویدادهای اجتماعی و تماس‌های بین‌فردی انتخاب می‌کنند تا به شرایط فشارزا پاسخ گویند. بساک‌نژاد، معینی و مهربابی‌زاده هنرمند (۱۳۸۹) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که بین فرونشانی فکر، جانشینی فکر و تبدیل تصورات به افکار و اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد. ایفرت و فراری (۱۹۸۹) در مطالعه‌ای دریافتند که تعلل‌ورزی با شماری از ویژگی‌های شخصیتی (اعتماد و عزت نفس پایین، سطوح بالای افسردگی، روان‌رنجوری، کمروبی، اضطراب حالت و صفت، پیشرفت تحصیلی پایین، انعطاف‌ناپذیری) رابطه دارد. والش و اوگومبا- آگونوبی^۴ (۲۰۰۶) نشان دادند که کمال‌گرایی درون شخصی، ویژگی‌های اضطرابی و تعلل‌ورزی، پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای اختلال و اضطراب در ریاضیات می‌باشند. نتایج مطالعات هوول و واتسون^۵ (۲۰۰۷) نشان داد که تعلل‌ورزی با سازمان‌نیافتگی و کاربرد محدود راهبردهای فراشناختی مرتبط بوده و این نتایج نشان می‌دهند که سازمان‌نیافتگی و کاربرد راهبردهای فراشناختی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده تعلل‌ورزی هستند. چپو و چول^۶ (۲۰۱۲) طی پژوهش خود دریافتند که دانش‌آموزان تعلل‌ورز در مقایسه با همسالان خود نه تنها از خودتنظیمی پایینی برخوردارند بلکه از راهبردهای فراشناختی کمتری در حل تکلیف درسی استفاده می‌کنند. نتایج مطالعات فريتزش، یونگ و هیکسون^۷ (۲۰۱۳) نشان می‌دهد که تعلل‌ورزی با رفتارهای منفی مثل نمره پایین دوره‌های آموزشی، تفکر غیر منطقی، تقلب، عزت نفس پایین، نوزگرایی، احساس گناه، افسردگی، اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی در ارتباط است. مک اوی، مولدس و ماهونی^۸ (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی پیش‌آیندها و پس‌آیندهای اختلال اضطراب اجتماعی پرداختند. نتایج نشان داد افکار منفی خودآیند، اجتناب

1. Foa, Franklin & Perry
2. Danahy & Stopa
3. Kashdan & Roberts
4. Walsh & Ugumba-Agwunobi
5. Howell & Watson
6. Chu & Chol
7. Fritzsche, Young & Hickson
8. McEvoy, Moulds & Mahoney

شناختی و نارسایی شناختی مهمترین پیش‌آیندهای اختلال اضطراب اجتماعی هستند. نتایج مطالعات موری^۱ (۲۰۱۴) نشان می‌دهد خودگویی‌های منفی، ترس از ارزیابی، تعلق در تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی و رفتاری قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی هستند. با توجه به تحقیقات قبلی پژوهش درباره‌ی شناسایی تعلق‌ورزی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی حائز اهمیت است.

روش

این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری متغیر پیش‌بین و اضطراب اجتماعی متغیر ملاک مطالعه محسوب می‌شوند. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان دلفان در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ تشکیل می‌دهند. نمونه پژوهش شامل ۲۲۰ نفر از دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا کل شهرستان دلفان به سه جهت (شمال - مرکز - جنوب) تقسیم و از هر جهت بصورت تصادفی ساده حداقل ۲ مدرسه از دوره متوسطه انتخاب شد که جمعاً مدارس انتخابی در دوره دبیرستان شامل ۶ مدرسه بود. در این مرحله از هر مدرسه ۴۰ نفر به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای، از میان دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه انتخاب شدند با توجه به اینکه در تحقیقات توصیفی (همبستگی) حداقل نمونه بایستی ۳۰ تا ۵۰ نفر باشد (دلاور، ۱۳۹۰)، در این پژوهش ۲۲۰ نفر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر بر حسب حجم جامعه معلوم حجم نمونه باید ۳۰۵ نفر انتخاب می‌شد اما به دلیل عدم همکاری آموزش و پرورش امکان دسترسی به این نمونه برای پژوهشگران مقدور نبود و حجم نمونه در ابتدا ۲۴۰ نفر انتخاب شد، ولی در زمان عودت پرسشنامه توسط دانش‌آموزان نمونه تحقیق ۲۲۰ پرسشنامه دریافت گردید. لذا به خاطر افت آزمودنی‌ها و وجود داده‌های مخدوش در مقیاس‌ها تعداد ۲۲۰ پرسشنامه مورد تحلیل آماری قرار گرفت. در پژوهش حاضر جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شده است:

ابزار پژوهش

- **مقیاس اجتناب شناختی^۲**: این مقیاس که یک ابزار مداد کاغذی است ۲۵ گویه دارد و برای نخستین بار توسط سکستون و دوگاس (۲۰۰۸) ساخته و اعتباریابی شده است. این ابزار شامل ۵ خرده مقیاس است و ۵ نوع راهبرد اجتناب شناختی را مورد بررسی قرار می‌دهد. سوالات ۱، ۲، ۴، ۵، ۶

1 . Moree

2 . Cognitive avoidance questionnaire (CAQ)

و ۱۴ مربوط به فرونشانی فکر، سؤالات ۴، ۱۱، ۱۷، ۲۰ و ۲۵ مربوط به جانیشینی فکر، سؤالات ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳ و ۲۱ مربوط به حواس‌پرتی، سؤالات ۷، ۹، ۱۶، ۱۸ و ۲۲ مربوط به اجتناب از محرک تهدیدکننده و سؤالات ۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳ و ۲۴ مربوط به تبدیل تصورات به افکار می‌باشد. آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرت بین ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) به سؤالات پاسخ می‌دهند. این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط بساک‌نژاد، معینی و مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۸۹) ترجمه و اعتباریابی شد. ایشان ضریب پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ در کل آزمودنی‌ها برای نمره کل اجتناب شناختی برابر ۰/۹۱ و به ترتیب برای خرده مقیاس فرونشانی فکر ۰/۹۰، برای جانیشینی فکر ۰/۷۱، برای حواس‌پرتی ۰/۸۹، برای اجتناب از محرک تهدیدکننده ۰/۹۰ و برای تبدیل تصورات به افکار برابر ۰/۸۴ گزارش کردند. ضریب روایی این ابزار از طریق ضریب همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید^۱ برابر ۰/۴۸ به دست آمد که در سطح $P < 0/01$ معنی‌دار است. بنابراین یافته‌ها نشان می‌دهند که این پرسشنامه از ویژگی روانسنجی مطلوبی برخوردار است.

– **مقیاس اضطراب اجتماعی (FNE^۳ و SAD^۲):** این مقیاس که یک ابزار مداد کاغذی است ۵۸ گویه دارد. و از دو مؤلفه اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی تشکیل می‌شود. که برای نخستین بار توسط واتسون و فرند (۱۹۶۹) ساخته و اعتباریابی شده است. واتسون و فرند^۴ (۱۹۶۹) سازندگان این مقیاس اعتبار پرسشنامه را برای اجتناب اجتماعی برابر ۰/۶۸ و برای ترس از ارزیابی منفی برابر ۰/۷۸ گزارش کردند. واتسون و فرند (۱۹۶۹) همچنین با استفاده از آزمون اضطراب آشکار تیلور^۵ (۱۹۵۳) پایایی پرسشنامه‌ی ترس از ارزیابی منفی و اجتناب اجتماعی را مورد بررسی قرار دادند که ضرایب همبستگی برای این دو پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۶۰ و ۰/۵۴ گزارش شد (به نقل از مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۷۸).

– **مقیاس تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری^۶ (DPS):** در این پژوهش تعلل‌ورزی در تصمیم‌گیری به کمک این مقیاس سنجیده شد. این مقیاس دارای پنج ماده خودگزارشی است که توسط مان^۷ (۱۹۸۲) برای سنجش تعلل‌ورزی در موقعیت‌های تصمیم‌گیری ساخته شده است. ماده‌های این مقیاس به کمک پنج گزینه به روش لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده سطح بالاتر تعلل‌ورزی است. بررسی‌ها بیانگر پایایی و روایی مطلوب این مقیاس هستند

- 1 . White Bear Thought Suppression Inventory
- 2 . Social Avoidance and Distress
- 3 . Fear Negative evaluation
- 4 . Watson & Friend
- 5 . Taylor
- 6 . Decisional Procrastination Scale
- 7 . Mann

(اسپاد، هیو و نیک سویس^۱، ۲۰۰۶). همچنین ایفرت و فراری (۱۹۸۹) روایی سازه این مقیاس را تایید نمودند. حسینی و خیر (۲۰۰۹) پایایی این مقیاس را به روش همسانی درونی بررسی کردند و ضریب آلفای ۰/۷۸ را به دست آوردند. روایی این مقیاس نیز به روش تحلیل عامل و مولفه‌های اصلی بررسی گردید. ملاک استخراج عوامل، ارزش ویژه بالاتر از یک و شیب منحنی اسکری بود. نتایج نشان‌دهنده وجود یک عامل عمومی در کل مقیاس بود. مقدار ضریب KMO (شاخص کفایت نمونه) و آزمون کرویت بارلت (شاخص کفایت ماتریس همبستگی) نشان از وجود شواهد کافی برای روایی سازه داشت. مقدار KMO، ۰/۷۵ و نمره خی آزمون بارلت ۳۳۰/۵۷ به دست آمده که از نظر آماری معنی‌دار است ($P \leq 0/001$). نتایج این تحلیل بیانگر آن بود که این عامل ۵۶/۰۳ درصد از واریانس کل را پیش‌بینی می‌نماید (حسینی و خیر، ۲۰۰۹).

یافته‌ها

جدول ۱: بررسی تقریب نرمال نمرات مولفه‌های اجتناب شناختی، تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری و

اضطراب اجتماعی

مقدار احتمال	درجات آزادی	آماره	خرده آزمون
۰/۲۸۴	۲۲۰	۰/۹۴۴	فرونشانی فکر
۰/۶۲۰	۲۲۰	۰/۹۶۴	جانشینی فکر
۰/۲۳۷	۲۲۰	۰/۹۴۰	حواس‌پرتی
۰/۲۸۴	۲۲۰	۰/۹۴۴	اجتناب از محرک تهدیدکننده
۰/۶۱۲	۲۲۰	۰/۹۶۳	تبدیل تصورات به افکار
۰/۱۴۷	۲۲۰	۰/۹۲۹	اجتناب شناختی
۰/۳۳۱	۲۲۰	۰/۹۴۸	تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری
۰/۴۴۷	۲۲۰	۰/۹۵۵	اضطراب اجتماعی

با توجه به نتایج جدول ۱ فرض صفر، برای نرمال بودن توزیع نمرات در مقیاس اجتناب شناختی، تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان تأیید می‌شود. به این معنا که نمرات دانش‌آموزان در دو متغیر (پیش‌بین) مقیاس اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری و متغیر ملاک (اضطراب اجتماعی) دارای توزیع نرمال است.

جدول ۲: ماتریس ضریب همبستگی رابطه‌های مولفه‌های اجتناب شناختی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری با اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان

مولفه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱- فرونشانی فکر	۱						
۲- جانشینی فکر	**۰/۴۱	۲					
۳- حواس‌پرتی	**۰/۳۷	**۰/۳۶	۳				
۴- اجتناب از محرک تهدیدکننده	**۰/۴۲	**۰/۳۷	**۰/۲۹	۴			
۵- تبدیل تصورات به افکار	**۰/۳۶	**۰/۳۲	**۰/۳۷	**۰/۴۱	۵		
۶- اجتناب شناختی	**۰/۴۳	**۰/۴۰	**۰/۴۷	**۰/۳۴	**۰/۳۹	۶	
۷- تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری	**۰/۳۸	**۰/۴۱	**۰/۲۲	۰/۱۱	**۰/۲۵	**۰/۳۲	۷
۸- اضطراب اجتماعی	**۰/۴۳	**۰/۳۹	**۰/۲۲	۰/۰۲۳	**۰/۴۱	**۰/۴۴	**۰/۴۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.001$

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که فرونشانی فکر با ($r=0/43$)، جانشینی فکر با ($r=0/39$)، حواس‌پرتی با ($r=0/22$)، تبدیل تصورات به افکار ($r=0/41$)، اجتناب شناختی با ($r=0/44$) و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری ($r=0/41$) رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). همچنین بین اجتناب از محرک تهدیدکننده ($r=0/23$) با اضطراب اجتماعی رابطه‌ای بدست نیامد.

جدول ۳: خلاصه نتایج رگرسیون چند متغیری برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی از طریق متغیرهای

اجتناب شناختی و تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری دانش‌آموزان

مدل	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری		
رگرسیون	۸۶۵۲/۸۹۵	۴	۲۱۶۳/۲۲۳				
باقیمانده	۲۹۸۰۵/۳۸۶	۲۱۶	۱۳۷/۹۸	۱۵/۶۷	۰/۰۰۱		
کل	۳۸۴۵۸/۲۸۱	۲۲۰					
متغیرهای پیش‌بین	همبستگی چندگانه	مجلور همبستگی	مجلور همبستگی تغییر یافته	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	T	سطح معنی‌داری
مقدار ثابت				۶۸/۳۱۷	۳۲/۵۶۷	-	۶/۴۶۹
جانشینی فکر	۰/۴۱۰	۰/۱۶۸	۰/۱۶۸	۰/۲۴۹	۴/۱۴۵	۰/۳۵۴	۴/۲۱۶
تبدیل تصورات به افکار	۰/۴۴۶	۰/۱۹۸	۰/۰۳	۰/۳۱۷	۲/۴۶۶	۰/۲۸۱	۳/۱۴۲
حواس‌پرتی	۰/۴۷۲	۰/۲۱۰	۰/۰۱۲	۰/۱۷۳	۳/۳۳۰	۰/۲۰۳	۱/۶۵۴
تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری	۰/۴۷۴	۰/۲۲۴	۰/۰۱۴	۰/۲۱۴	۴/۳۷۲	۰/۲۱۹	۲/۵۱۷

برای پیش‌بینی متغیر ملاک (اضطراب اجتماعی) توسط هر یک از متغیرها، اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری به عنوان متغیرهای پیش‌بین، با تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش ورود^۱ تحلیل شدند. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نتایج نشان می‌دهد که ۲۲ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی توسط متغیرهای اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری تبیین می‌شود. با توجه به مقادیر بتا، به ترتیب جانشینی فکر با (بتا = ۰/۳۵۴) تبدیل تصورات به افکار با (بتا = ۰/۲۸۱)، حواس‌پرتی با (بتا = ۰/۲۰۳) و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری با (بتا = ۰/۲۱۹) به عنوان قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان می‌باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر نقش اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان بود. نتایج نشان داد که بین اجتناب شناختی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. بدین معنی که هرچه اجتناب شناختی دانش‌آموزان بیشتر باشد اضطراب اجتماعی نیز در آنها بیشتر است. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیگر (برای مثال، کشدن و رابرت، ۲۰۰۴؛ بساک‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹؛ مک اوی و همکاران، ۲۰۱۳؛ و موری، ۲۰۱۴) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت افراد مضطرب تلاش می‌کنند تا ذهن خود را از نگرانی‌های ناشی از حوادث محیطی و رخداد‌های نگران‌کننده در روابط بین‌فردی رهایی دهند. بنابراین آنچه را که در ذهن خود نشخوار می‌کنند و آن را مکرراً به یاد می‌آورند، با فرورنشانی فکر (فکر نکردن به روابط بین‌فردی که می‌تواند آن‌ها را نگران کند و اجتناب از حضور در شرایط اجتماعی که با نگرانی همراه است)، جانشینی فکر (فکرهایی را در ذهن آن‌ها محدود کرده و آن‌ها را جانشین تفکرات قبلی می‌کنند) و تبدیل تصور به فکر (تمامی تصورات ذهنی خود پیرامون رخداد اجتماعی را به تفکرات تکراری تبدیل می‌کنند) تغییر می‌دهند که چندان هم عواطف منفی آنها را کاهش نمی‌دهد. همچنین می‌توان گفت افرادی که دارای اضطراب اجتماعی هستند وقتی که در روابط بین‌فردی، اجتماعی و عاطفی شکست می‌خورند در پردازش‌های ذهنی خویش، بر تفکرات منفی متمرکز می‌شوند و یک دور باطل (ادراک تهدید که منجر به بیمناکی و تشویش می‌شود تشویشی که منجر به افزایش حساسیت بدنی در آنها می‌شود و این امر خود منجر به تعبیر و تفسیر فاجعه‌بار رویدادها شده و زمینه را برای اجتناب بیشتر فراهم می‌نماید (کلارک و ولز^۲، ۱۹۹۵) در آنها از روابط اجتماعی - شکست شکل می‌گیرد و به محض ایجاد روابط اجتماعی مجدد از تعامل با افراد اجتناب می‌کنند که همین امر منجر به تشکیل طرحواره‌های اساسی می‌شود که عواطف منفی برای مثال

1 . Enter

2 . Clark & wells

(افسردگی، اضطراب و خشم) را به دنبال دارد و این طرحواره شکل می‌گیرند که من به درد نخور هستم (ملینج و آلدن، ۲۰۰۰). از سوی دیگر وقتی فرد در نگهداری موضوعات دچار مشکل می‌شود احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی می‌کند که این امر زمینه را برای بروز تنهایی، خودسرزنی و افسردگی فراهم می‌نماید (سارید و پلد، ۲۰۱۰) این ابعاد شناخت، باورها و افکار، سهم مهمی در مقاومت و تفاسیر منفی از تجربیات درونی از قبیل آنهایی که منجر به اضطراب، خشم و پرخاشگری می‌شوند، دارند (ولز، ۲۰۰۲). همسو با این نتایج بساک‌نژاد (۲۰۰۹) در پژوهشی روی جمعیت دانشجویی نشان داد که جانشینی فکر و تبدیل تصور به فکر بیشترین واریانس را با نگرانی مرضی دارد. پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهد از میان پردازش‌های شناختی جانشینی فکر، تبدیل تصورات به افکار و حواس‌پرتی بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب اجتماعی هستند. بنابراین یافته‌های کنونی هماهنگ با یافته‌های محققین دیگر نشان می‌دهد راهبردهای اجتناب شناختی به دلیل ایجاد تفکرات غیر منطقی می‌تواند منجر به عملکرد اجتنابی گردد (ملینج و آلدن، ۲۰۰۰). بنابراین طبق یک رابطه خطی چندگانه، دانش‌آموزان مضطرب اجتماعی در قبال رویدادهای اجتماعی نگران‌کننده، در تصمیم‌گیری برای حضور در این موقعیت‌ها مشکل دارند و در این جریان از راهبردهای اجتناب شناختی استفاده می‌کنند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری و اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد. به عبارت دیگر افرادی که از تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری بالاتری برخوردارند اضطراب اجتماعی بیشتری دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های دیگر (برای مثال، ایفرت و فراری، ۱۹۸۹؛ والش و آگونوبی، ۲۰۰۶؛ هال و واتسون، ۲۰۰۷؛ چپو و چول، ۲۰۱۲؛ یونگ و هیکسون، ۲۰۱۳؛ و موری، ۲۰۱۴) مبنی بر اینکه ناآگاهی، تعلل و عدم حمایت مربیان و اولیاء باعث ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان می‌شود، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزانی که همواره از ارزیابی توسط دیگران می‌ترسند و چشم‌داشت‌های غیر واقع بینانه‌ای از خود و دنیا دارند، در واقع درباره آینده و به ویژه درباره ناتوانی‌های خود در به دست آوردن نتایج خوشایند و حل مشکلات بدبین می‌باشند، که تمام این ویژگی‌ها نشان‌دهنده ویژگی‌های تعلل‌ورزی بالا می‌باشد (ایفرت و فرای، ۱۹۸۹؛ مک کین، ۱۹۹۴؛ چپو و چول، ۲۰۰۵؛ ایساو و همکاران، ۲۰۰۸؛ و پالا و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین کمال‌گرایی منفی و درماندگی آموخته‌شده در آنها سبب می‌شود که در عملکرد خود دچار تردید شوند و احتمال ارزیابی منفی به وسیله دیگران در آنها افزایش یابد؛ در نتیجه میزان تعلل‌ورزی ایشان نسبت به وظایف بیشتر می‌شود (پالا و همکاران، ۲۰۱۱). این دانش‌آموزان به دلیل داشتن چنین احساسی از بی‌کفایتی و خود-تردیدی احتمال ناکامی در زندگی را به صورت

1 . Mellings & Alden

2 . Sarid & Peled

افکار منفی افزایش می‌دهند، که این به نوبه خود احساس گناه، افسردگی و در نهایت تعلق بیشتر را به دنبال دارد (گودد، ۲۰۰۸؛ کیاوند، شفیع‌آبادی و سودانی، ۲۰۰۹).

همچنین نتایج رگرسیون چند متغیری نشان داد که ۲۲ درصد از واریانس اضطراب اجتماعی توسط اجتناب شناختی و تعلق‌ورزی تصمیم‌گیری تبیین می‌شود و ۷۸ درصد دیگر مرتبط با عوامل روان‌شناختی، زیست‌شناختی و ابزارهای مورد استفاده می‌باشد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های دیگر (برای مثال، فرای و همکاران، ۱۹۸۹؛ کلاسن و همکاران، ۲۰۰۸ و چین و چول، ۲۰۱۲) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت افراد تعلق‌ورز سطوح بالایی از استرس، اضطراب، روان‌رنجورخویی و افسردگی را نسبت به افراد عادی تجربه می‌کنند (ایفرت و فراری، ۱۹۸۹). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، امروزه تعلق‌ورزی (رفتاری و تصمیم‌گیری) نوعی نقصان در خودنظم‌جویی محسوب می‌شود و لذا هر عاملی که زمینه‌ساز افزایش خودنظم‌جویی باشد، تعلق‌ورزی را کاهش می‌دهد همسو با این نتایج می‌توان گفت افراد دارای تعلق‌ورزی بالا از نبود احساس کنترل شخصی، نداشتن احساس توانایی فردی ادراک‌شده (فی و تانگی، ۲۰۰۰؛ رورباخ^۲، ۲۰۰۶) و خود کارآمدی پایین (چیو و چول، ۲۰۰۵) رنج می‌برند. به بیان دیگر، ناتوانی در تفکر درباره تفکر یا دانش فراشناختی می‌تواند به کاهش بیشتر احساس کنترل شخصی بیانجامد و به دنبال آن ناتوانی در نظارت مطالب یادگرفته‌شده، سبب افزایش اضطراب در فرد شده و این امر تعلق بیشتر برای انجام تکالیف به همراه دارد. همچنین تبیین دیگر این یافته پژوهش، توجه به این نکته است که یکی از ویژگی‌های افراد با تعلق‌ورزی بالا، ترس از شکست و داشتن چشم‌داشت‌های غیر واقع‌بینانه است (بالیکس و دیوریو^۳، ۲۰۰۷). به بیان دیگر، افراد دارای تعلق‌ورزی بالا درباره آینده بدبین هستند؛ به ویژه درباره توانایی‌های خود در به دست آوردن نتایج خوشایند (فرای، پارکر و ویر^۴، ۱۹۹۲). همچنین با توجه به اینکه برای این افراد ارزیابی دیگران از عملکردشان دارای اهمیت زیادی است، باورهای فراشناختی، آنها را در زمینه عملکردشان دچار تردید بیشتری می‌کند و احتمال ارزیابی منفی به وسیله دیگران در آنها افزایش می‌یابد. بنابراین میزان تعلق‌ورزی آنها در تکلیف بیشتر می‌شود. 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 تعلق‌ورزی نشان دهد (پنتریچ و دی‌گروت^۵، ۱۹۹۰). یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که دختران نسبت

- 1 . Fee & Tangney
- 2 . Rohrbaugh
- 3 . Balkis & Duru
- 4 . Ferrari, Parker & Ware
- 5 . Pintrich & Degroot

به پسران از این که در فعالیت‌های تحصیلی تعلل‌ورزی کنند حساسیت و نگرانی بیشتری از خود نشان می‌دهند و بیشتر از پسران در جهت تغییر عادت تعلل‌ورزی تلاش می‌کنند و علت این امر به کارگیری راهبردهای خودتنظیمی و خودتعیینی در دختران است (والترز، ۲۰۰۳). در واقع از جمله عوامل موثر در تعلل‌ورزی دانش‌آموزان، ویژگی‌هایی از قبیل نگرش، نحوه یا بینش والدین نسبت به فرزندان، شیوه‌های فرزندپروری، انتظار بیش از حد والدین از فرزندان، و ویژگی‌های تعلل‌ورزی فرزندان، از قبیل بی‌توجهی به موضوعات درسی و پشت گوش انداختن انجام تکالیف درسی از جمله عوامل شکست تحصیلی دانش‌آموزان است (صالحی، جوانشیر، سعیدی و شجاعی، ۱۳۸۶). در مجموع به نظر می‌رسد افرادی که نشخوارهای ذهنی بیشتری راجع به مزیت و فواید نگرانی دارند، نگرانی‌هایی راجع به توانایی کنترل، نگرانی‌ها و تردیدهایی درباره کارکرد و توانمندی‌های شناختی خود دارند که نتیجه‌ی آن افزایش احتمال وقوع اجتناب شناختی و به طبع آن ناتوانی در تصمیم‌گیری آنان است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش حجم پایین اما معرف نمونه است که تعمیم‌پذیری را با مشکل مواجه می‌کند، عدم مقایسه متغیرهای مورد مطالعه با دانش‌آموزان دختر و استفاده صرف از پرسشنامه از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر بود. با توجه به نتایج به دست آمده در این پژوهش می‌توان پیشنهاد نمود مطالعات بیشتری در خصوص نقش عوامل فرهنگی، عوامل بین‌فردی و عوامل درون‌روانی و زیستی در شکل‌گیری و تداوم این اختلال صورت گیرد. چرا که پیشرفت‌های زیادی در زمینه عوامل شناختی و نورویبولوژیکی صورت گرفته است و لازم است که نقش اختصاصی آنها در مطالعات آتی روشن شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که مشاورین مدارس ضمن شناسایی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به تدوین برنامه‌های آموزشی متناسب با سن، جنسیت و اهداف زندگی بپردازند. و در نهایت بر مبنای یافته‌های این پژوهش، می‌توان پیشنهادات کاربردی مختلفی را ارائه داد. اساتید و متخصصان امر آموزش می‌توانند با آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و درمان‌های شناختی-رفتاری مبتنی بر تعلل به دانش‌آموزان در کاهش تعلل‌ورزی آنان اقدام لازم را صورت دهند. اساتید می‌توانند با برنامه‌ریزی دقیق و استفاده از روش‌های تشویقی و ارائه تقویت‌های لازم در امر انجام تکالیف، و با ایجاد علاقه در دانش‌آموزان زمینه کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی و رفتاری را در دانش‌آموزان فراهم کنند.

منابع

- بساک‌نژاد، سودابه؛ معینی، نصراله و مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۹). رابطه پردازش پس‌رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان. *فصلنامه علوم رفتاری*، ۴(۴)، ۳۳۵-۳۴۰.
- جوکار، بهرام؛ و دلاوری‌پور، محمد آقا. (۱۳۸۶). رابطه تعلل‌ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۳(۳ و ۴)، ۸۰-۶۱.
- دلاور، علی. (۱۳۹۰). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: انتشارات رشد.
- رجب‌پور، زهرا؛ فرمانی، سعید؛ و امانی، حبیب. (۱۳۹۱). تعلل‌ورزی (مفاهیم، علل، پیامدها و راهکارها). *مجله برخط دانش روانشناختی*، ۱(۱)، ۲۱-۳۲.
- صالحی، مریم؛ جوانشیر، پریش؛ سعیدی، معصومه و شجاعی، میترا سادات. (۱۳۸۶). اختلالات یادگیری در دانش‌آموزان و علل آن. *فصلنامه بهروز*، ۱۸(۴)، ۲۳-۲۲.
- 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(1), 376-385.
- Bassak Nejad S. (2009). The relationship between cognitive avoidance and pathological worry among university students. *Poster presented at 23 rd Conference of EHPS to be held in september in Pisa Italy*.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Buckner JD, Heimberg RG, Ecker AH, & Vinci C. A. (2013). biopsychosocial model of social anxiety and substance use. *Depress Anxiety*. 30(3), 276-84.
- Canton J, Scott KM, & Glue P. (2012). Optimal treatment of social phobia: systematic review and meta-analysis. *Neuropsychiatr Dis Treat*; 8(2), 203-15.
- Chalabianloo G, Garoosifarshi M, & Ghenaatpisheh Z. (2010). Comparison of attention bias to emotional faces in patients with social phobia and general anxiety disorder and normal individuals. *Journal of Behavioral Sciences*. 4(3), 215-223.
- Chu, A. C., & Chol, J. N. (2012). A preliminary study of worry and metacognition in hypochondriasis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(1), 96-101.
- Chu, A.C., & Chol, J.N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(14), 245-264.
- Clark, DM. and McManus, F. (2009). Information processing in social phobia. *Biol Psychiatry*; 51(1), 92-100.
- Clark, D.M & Wells, A. (1995). *A Cognitive model of social phobia in social phobia: diagnosis, assessment and treatment*. Guilford press, New York.

- Danahy, L. and Stopa, L. (2010). Post event processing in social anxiety. *Behav Res Ther*, 45(5), 1207-1219.
- Effert, B., & Ferrari, J.R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-156.
- Essau C.A, Ederer E.M, Ocallaghan J, & Aschemann B. (2008). *Doing it now or later?* Correlates, predictors and prevention of academic, decisional and general procrastination among students in Austria. A poster Kingdom and Australia: Arousal and Avoidance delays among adults. Academic behavior.
- Fee, R.L., & Tangney, J.P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(2), 167-184.
- Ferrari J. R. & Ocallaghan J. (2005). *New begin I*. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and Avoidance delays among adults.
- Ferrari J. R. & Patel T. (2004). Social comparisons by procrastinations: Rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. *Journal of personality and individual Differences*, 37(14), 1493- 1501.
- 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(2), 594-602.
- Foa, AP., Franklin, ME., & Perry, KJ. (1996) and Herbert JD. Cognitive biases in generalized social phobia. *J of Abnorm Psycho*; 105(14), 433-439.
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hickson, K. C. (2013). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1549-1557.
- Garcia-Garau, E. (2004). Adolescent boys and girls show different Predispositions for eating disorders. *Woman's Health Weekly*, 33(6), 22-94.
- Goode, C. (2008). *Effects of academic procrastination: Student's procrastination affects more than grades.*
- Heinrichs, N., and Hoffman, SG. (2001). Information processing in social phobia: A critical review. *Clin Psychol Rev*, 21 (1), 751-770.
- Hoover, E. (2005). Tomorrow I love ya! Chronicle of higher education. *Psychometric characteristics of the revised procrastination*, 52(16), 256-264.
- Hosseini, F. and Khayyer, M. (2009). Prediction of behavioral and decisional procrastination considering meta-cognition beliefs in university students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 15(3), 265-273 (in Persian).
- Howell, A.J., & Watson, D.C. (2007). Procrastination: Association with goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 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.
- Kashdan, TB. & Roberts, JE. (2004). Social anxiety, depression and post event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *J of Anxi Disord*; 21(5), 284-301.

- Kayvand, F., Shafiabadi, A., & Sudani, M. A. (2009). Survey of Happiness Education Effective in Fordyce Method on Increasing of Happiness of Diabetic Patients in Behbahan City. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 8(42), 1-24.
- Klassen, R.M., Krawchuk, L.L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of under graduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(2), 915-931.
- Mann, L. (1982). *Decision-making questionnaire*. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment (pp. 137-167). New York: Plenum Press.
- Masoudnia, EA. (2009). Survey of Relationship between Self-esteem and Social Anxiety among Undergraduate Students. *Daneshvar (Raftar) Clinical Psy. & Personality*, 1(37), 49-58.
- McEvoy, P. M., Moulds, M.L., & Mahoney, AE.J. (2013). Mechanisms driving pre- and post-stressor repetitive negative thinking: Metacognitions, cognitive avoidance, and thought control. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 84-93.
- 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.
- Mellings, T.M., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self- focus rumination and anticipatory processing. *Behav Res Ther*, 38(4), 243-257.
- Melyani, M. (2009). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy Based on Heimberg's Model on the Decrease of Social Anxiety Symptoms. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 15 (1), 42-49.
- Moghimian, M., Salmani, F., & Azarbarzin, M. (2011). The Relationship between Test Anxiety and Spiritual Health in Nursing Students. *J Qom Univer Med Scien*, 5(Sup3), 31-36.
- Moree, B. (2014). *The relationship among self-efficacy , negative ,self-statements , and social anxiety in children : A mediation*. A thesis submitted to the graduate faculty of the Louisiana state university in partial of the requirements for the degree of Master of Arts in department of psychology.
- Pala, A., Akyildiz, M., & Bagci, C. (2011). Academic procrastination behavior of pre- service teachers of Celal Bayar University. *Procedia- social and Bihavioral sciences*, 29 (5), 1418- 1425.
- Pedro, R., Marta, C., jonse, C., Nunez, J., Paula, S., & Antonio, V. (2009). Academic procrastination: association with personal school and family variables. *The Spanish journal of psychology*, 12(1), 118 – 127.
- Pintrich, P. R., & Degroot, E. V. (1990). Motivational self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*, 82(3), 33- 40.
- Polo, A.J., Alegria, M., Chen, C.N., & Blanco, C. (2011). The prevalence and comorbidity of social anxiety disorder among United States Latinos: a

- retrospective analysis of data from 2 national surveys. *J Clin Psychiatry*, 72(8), 1096-105.
- Rajers, K. (2005). *Irrational beliefs and anxiety*. Http://www.rajers.persionblog.com (4, 5, December).
 - Rohrbaugh, D. (2006). *Perceived stress in active, passive and non-procrastinating college students*. Psychology II.
 - Sadock, B.J., and Sadock, V.A. (2007). *Synopsis of Psychiatry*. Wolters Kluwer Press.
 - Sarid, M. & Peled, Y. (2010). The effect of procrastination on multi-drafting in a web-based learning content management environment. *Interdisciplinary Journal of E-learning and Learning Objects*.
 - Scher, S., & Nelson, L. (2002). *Academic procrastination: Affect, Achivment, Goals and anxiety*. Presentation at American psychological Association Annual convention, Chicago, August, 8(3), 22-25.
 - Sexton, K.A., and Dugas, M.J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: Validation of the English translation. *J of Anxi Disord*, 22(6), 335-370.
 - Sexton, K.A., and Dugas, M.J. (2008). *An investigation of the factors leading to cognitive avoidance in worry*. Concordia University, Quebec, Canada.
 - Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 319-326.
 - Steel, P. (2007). The nature of procrastination: meta- analytic and Theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological bulletin*. *By the American psychological association*. 133(1), 65- 94.
 - Strunk, K., Cho, Y., Steel, M., & Bridges, S. (2013). Development and validation of a 2*2 model of time related academic behavior: procrastination and timely engagement. *Learning and Individual Differences*, 25(5), 35- 44.
 - Taylor, C. T., Bomyea, J., & Amir, N. (2010). Attention bias away from positive social information mediates: The link between social anxiety and anxiety Vulnerability to a social stressor. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 403-408.
 - Tucker-Ladd, C. (2006). *Psychological self- help*, (chapter 4: Behavior motivation and self control).
 - Walsh, J.J., & Ugumba-Agwunobi, G. (2006). Individual Differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 239-251.
 - Walters, A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(8), 179-187.
 - Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33 (3), 448-457.
 - Wohl, M.J, Pychyl, T.A, & Bennett, S.H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self- forgiveness for: procrastination and timely engagement. *Learning and Individual Differences*, 25(3), 35- 44.