

سهم کمال‌گرایی دانشجویان در تعلل ورزشی: نقش تعدیل‌کننده جنسیت

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۳/۲۵

تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۱۱/۵

منصوره نیکوگفتار^۱
منصور حکیم جوادی^۲

چکیده

کمال‌گرایی، شبکه‌ای از توصیفات و تعابیری شناختی از وقایع است که با ارزیابی شخص از خود و دیگران و همچنین با مجموعه‌ای از معیارهای غیرواقعی و نامتمایز درباره‌ی ارزش فردی و اعمال در ارتباط است. از دیگر سو تعلل ورزشی، گرایش غیرمنطقی در به تأخیر انداختن و اجتناب از انجام وظایفی است که باید تکمیل شوند. هدف از این پژوهش بررسی رابطه کمال‌گرایی و تعلل ورزشی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان بود.

روش: ۳۲۵ دانشجوی (۱۳۵ دختر و ۱۹۰ پسر) با میانگین سنی ۲۳/۸۵ با انحراف استاندارد ۲/۵۶ به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی (تری‌شورت و همکاران، ۱۹۹۵) و مقیاس تعلل ورزشی (شوارز و دیهل، ۲۰۰۰) بود.

نتایج: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش نشان از همبستگی بالای کمال‌گرایی منفی با هر سه مؤلفه تعلل ورزشی داشت. در تحلیل رگرسیون، کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای تعلل ورزشی بود. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که مؤلفه مدیریت زمان بر حسب جنس تفاوت معناداری را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج این پژوهش، با استفاده از کمال‌گرایی منفی می‌توان تعلل ورزشی را پیش‌بینی کرد و آن را به عنوان شاخصی در آسیب‌شناسی تعلل ورزشی که پدیده‌ای بسیار فراگیر است به کار بست.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، تعلل ورزشی، جنسیت.

^۱ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، mnikoogofar@gmail.com

^۲ استادیار دانشگاه گیلان

Prediction of procrastination by the perfectionism according to gender

Nikougoftar, M.
Hakim Javadi, M.

Abstract

Introduction: Perfectionism is a network of cognitions that include expressions and interpretations from realities and associates with self appraisals and unrealistic standards about self- values and actions. Procrastination is an irrational tendency in delay and avoidance tasks that must be accomplished. Purpose of this investigation was study of perfectionism and procrastination in male and female students of Guilan University.

Method: Participants were 325 student (135female, 190 male) that answered to Terry-short & et.al perfectionism questioners (1995) and Schwarzer & Diehl procrastination scale (1999).

Results: Findings show significant relationship between negative perfectionism and procrastination subscales. Regression analysis showed that perfectionism is a good anticipator for procrastination.

Although results showed there were significant differences between male and female in the time management subscale. As the results we can use of perfectionism as an index for finding basis of widespread procrastination.

Keywords: Perfectionism, Procrastination, Gender.

مقدمه

کمال‌گرایی^۱، سازه پیچیده‌ای است که تعامل بین عوامل و فرایندهای شناختی، هیجانی، انگیزشی و رفتاری را منعکس می‌کند (فلیت و هویت^۲، ۲۰۰۷). از این رو می‌توان گفت که کمال‌گرایی شبکه‌ای از شناخت‌ها شامل توصیفات و تعبیری از وقایع است و با ارزیابی که شخص از خود و دیگران انجام می‌دهد و همچنین با مجموعه‌ای از معیارهای غیرواقعی و نامتمایز درباره‌ی اعمال ارزش فردی و مشخص می‌شود (بارنز^۳، ۱۹۸۳). هویت و فلیت (۱۹۹۱a) بین اجزای فردی و اجتماعی کمال‌گرایی تمایز قابل‌شدند: خودهدایتی، هدایت دیگران و کمال‌گرایی مورد تأیید اجتماع.

در الگوی خودهدایتی^۴، کمال‌گرایی متوجه هدایت خویشتن است. هدایت دیگران^۵ نیز نوعی از کمال‌گرایی است که به وسیله افراد با اهمیت هدایت می‌شود. نهایتاً در کمال‌گرایی مورد تأیید اجتماع^۶، فرد بر این تصور است که موضوع تمایلات کمال‌گرایانه دیگران قرار گرفته است (هویت و فلیت، ۱۹۹۱b). کمال‌گرایی خودهدایتی بیش از آنکه ناشی از ترس شکست باشد، نشانه نیاز برای موفقیت است. در حالی که کمال‌گرایی مورد تأیید اجتماع در بردارنده ترس از شکست بوده که همبسته با ارزیابی منفی و اضطراب اجتماعی است (فراری^۷، ۱۹۹۱). این تمایزات به درک ما از این که چگونه جنبه‌های فردی و اجتماعی در ایجاد علایم منفی مشارکت دارند، کمک می‌کند.

بررسی کمال‌گرایی از نظر ساختاری نشان می‌دهد که کمال‌گرایی چیزی بیش از یک رفتار وسواسی است و گاه در قالب میلی مخرب به منظور دستیابی به کمال ظاهر می‌شود. در این حال بین کمال‌گرایی طبیعی^۸ و روان‌آزرده^۹ تفاوت مهمی وجود دارد. کمال‌گرایی طبیعی در بردارنده تمایل در دستیابی به کمال اما با برانگیختگی مثبت است (هاماچک^{۱۰}، ۱۹۷۸ به نقل از فراست، مارتین، لاهر و روزنبالت^{۱۱}، ۱۹۹۰). در کمال‌گرایی روان‌آزرده، تلاش و تقلای مزمنی برای دست یافتن به اهداف والای غیرواقعی و تمرکز بر کاستی‌ها در دستیابی به آن اهداف به چشم می‌خورد (هویت و فلیت، ۱۹۹۱a). بر اساس نظر فراست و همکاران (۱۹۹۰) کمال‌گرایی روان‌آزرده، نه تنها در بردارنده استانداردهای بالا در انجام کارها بلکه شامل ارزیابی‌های انتقادی مرتبط با رفتار است. کاستی‌های مزمن دیگری که در کمال‌گرایی روان‌آزرده به چشم می‌خورد شامل نگرانی از عدم

¹ Perfectionism

² Flett & Heweitt

³ Barenz

⁴ Self-oriented perfectionism

⁵ Other – oriented perfectionism

⁶ Socially prescribed perfectionism

⁷ Ferrari

⁸ Normal

⁹ Nourotic

¹⁰ Hamachek

¹¹ Frost, Marten, Lahart, & Rosenblatt

جذابیت اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی، خود ارزشی پایین یا احساس به تعویق انداختن است. در مجموع، در کمال گرایی روان آزرده، فرد موضعی کاملاً انتقادی اتخاذ کرده و بر کاستی‌ها و ضعف‌ها تمرکز دارد.

بورکا و یوان^۱ (۱۹۸۳) گزارش کردند کسانی که کارها را به تعویق می‌اندازند الزامات غیرمنطقی را بر خود تحمیل می‌کنند، الزاماتی که در بر دارنده خصایص شناختی کمال گرایی است. تعلل ورزی^۲، گرایش غیرمنطقی در اجتناب از انجام وظایفی است که باید تکمیل شوند (اسکرو، وادکینز و اولافسون^۳، ۲۰۰۷) و در جوامع مدرن به عنوان یکی از جدیترین مشکلات زندگی روزمره و نظامهای آموزشی در نظر گرفته می‌شود (استیل^۴، ۲۰۰۷).

ارتباط بین کمال گرایی و تعلل ورزی را می‌توان از سه منظر مورد توجه قرار داد: (۱) تاثیر کمال گرایی بر تعلل ورزی، (۲) تاثیر تعلل ورزی بر کمال گرایی و (۳) تاثیر متقابل این دو بر یکدیگر (لارا، سولومون و روثبلوم^۵، ۲۰۰۴). فراری (۱۹۹۲) دریافت کسانی که کارهای خود را به تعویق می‌اندازند، واجد کمال گرایی هستند زیرا درباره‌ی ارزیابی دیگران در خصوص نحوه انجام کارهایشان احساس اضطراب می‌کنند. در تعلل ورزی، شخص به حدی انجام کارها و وظایفش را به تأخیر می‌اندازد که دچار ناراحتی می‌شود (الیس^۶، ۱۹۷۷ به نقل از فراری، ۱۹۹۲). تعلل ورزی عواقب منفی مشهودی بر انجام تکالیف دانشگاهی دارد (وسلی^۷ ۱۹۹۱؛ روت بلوم، سولومون و موراکامی^۸ ۱۹۸۶). سادلر و ساکز^۹ (۱۹۹۳) متذکر می‌شوند که اکثر تحقیقات در مورد تعلل ورزی متوجه به تعویق انداختن وظایف دانشگاهی بوده است. روت بلوم، سولومون و موراکامی (۱۹۸۶) به تعویق انداختن وظایف دانشگاهی را تمایل به طفره رفتن تقریباً همیشگی از انجام وظایف و تجربه همیشگی اضطراب همراه با تعلل ورزی می‌دانند. تعلل ورزی با اضطراب‌های خاصی چون ترس از انگشت نما شدن، اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و مسئولیت شخصی مرتبط است (فراری، ۱۹۹۱؛ میلگرام^{۱۰}، ۱۹۹۱؛ روت بلوم و همکاران، ۱۹۸۶). این رفتار اجتنابی می‌تواند ناشی از اضطراب فردی یا اضطراب اجتماعی باشد.

تحقیقات چندی ارتباط بین کمال گرایی و تعلل ورزی را کشف کرده‌اند. به طور مثال، سادلر و ساکز (۱۹۹۳) دریافتند که فقط کمال گرایی مورد تأیید اجتماع با تعلل ورزی مرتبط است. روت بلوم، سولومون و موراکامی (۱۹۸۶) در تحقیق خود به شواهدی در همبستگی بین کمال گرایی و تعلل

¹ Burka, yuen

² procrastination

³ Schraw, Wadkins, & Olafson

⁴ Steel

⁵ Laura, Solomon, & Rothblum

⁶ Elliss

⁷ Wesley

⁸ Rothblum, Solomon, & Murakami

⁹ Saddler & Sacks

¹⁰ Milgram

ورزی دست یافتند. تحلیل عامل این دو متغیر، نشان از اشباع مواد کمال‌گرایی بر عامل ترس از شکست بود. نتایج پژوهش سیو^۱ (۲۰۰۸) حاکی از وجود همبستگی منفی بین کمال‌گرایی سازگاران و تعلل‌ورزی بود. شوون برگ^۲ (۱۹۹۲) ارتباط بین کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی را به طریقی غیرمستقیم سنجد و همبستگی ضعیفی بین «ترس از شکست» و «تعلل‌ورزی» را گزارش نمود. فراری (۱۹۹۲) دریافت که رفتار کمال‌گرایی برای کسانی که دچار تعلل‌ورزی هستند ممکن است با انتظارات اجتماعی برانگیخته شود. همبستگی مثبت بین کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی به وسیله‌ی فلیت و هویت (۱۹۹۰) و فراست و همکاران (۱۹۹۰) نیز گزارش شده است این در حالی است که جانسون و اسلانی^۳ (۱۹۹۷) در تحقیق خود بین کمال‌گرایی کسانی که کارها را به تعویق می‌انداختند و افرادی که وظایف خود را به موقع انجام می‌دادند، تفاوت معناداری نیافتند. بر این اساس، هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت و منفی و تعلل‌ورزی در دانشجویان بر حسب جنس است.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان کارشناسی دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ در بر گرفته که از این تعداد، ۳۲۵ نفر (۱۳۵ دختر و ۱۹۰ پسر) با استفاده از جدول کرجسی و مورگان^۴ به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، در دو مرحله انتخاب شدند. بدین ترتیب که ابتدا از مجموع هفت دانشکده وابسته به دانشگاه گیلان، سه دانشکده (علوم انسانی، علوم پایه و فنی) گزیده شده و در مرحله بعد افراد به صورت تصادفی طبقه‌ای و به تفکیک جنس (متناسب با تعداد دختران و پسران) انتخاب شدند. میانگین سنی گروه نمونه ۲۳/۸۵ با انحراف استاندارد ۲/۵۶ بود.

به منظور گردآوری داده‌های پژوهش از دو ابزار استفاده شد:

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^۵ (تری‌شورت، اویز، اسلید و دیویی^۶، ۱۹۹۵) دارای ۴۰ ماده است که بین کمال‌گرایی طبیعی یا مثبت (۲۰ سوال) و روان‌آزرده یا منفی (۲۰ سوال) تمایز قایل می‌شود. پرسش‌شوندگان باید به هر ماده بر روی طیفی پنج درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف پاسخ دهند. نمرات برای هر یک از دو گونه کمال‌گرایی از ۲۰ تا ۱۰۰ درجه‌بندی می‌شود و کسب نمرات بالاتر به معنای برخوردار بودن از کمال‌گرایی مثبت یا منفی بیشتر است. تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) شواهدی حاکی از اعتبار سازه‌ی پرسشنامه کمال‌گرایی ارائه می‌کنند که در ۸۶ درصد موارد افراد دچار اختلال

¹ Seo

² Schouwenberg

³ Johnson & Slaney

⁴ Krejsie & Morgan

⁵ Perfectionism Positive & Negative Scale (PANPS)

⁶ Terry-short, Oweis, Slade, & Dewey

خوردن را مشخص می‌کند. در این پژوهش برای همسانی درونی مقیاس کمال گرایی با ۴۰ ماده و ۳۲۵ نفر آزمودنی ضریب آلفا برابر با $\alpha = 0/85$ به دست آمد که قابل توجه است.

مقیاس تعلل ورزی: این مقیاس که توسط شوارز و دیهل^۱ (۲۰۰۰) طراحی شده است دارای ۱۰ ماده با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً نادرست تا کاملاً درست است. شوارز و دیهل اعتبار مقیاس تعلل ورزی را از طریق همبسته کردن آن با مقیاس انتظار خودکارآمدی $0/78$ به دست آوردند. آنان، پایایی این مقیاس را نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/84$ گزارش کردند. حافظی، بختیاری‌پور و احمد فخرالدین (۱۳۸۹) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ $0/70$ به دست آوردند.

یافته‌های پژوهش

برای پیش‌بینی تغییرات متغیرهای پیش بین (کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی) از روی تغییرات متغیر ملاک (تعلل ورزی) از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش همزمان و گام‌به‌گام بهره گرفته شد. قبل از گزارش نتایج تحلیل رگرسیون، ماتریس همبستگی مؤلفه‌های کمال گرایی و مؤلفه‌های تعلل ورزی و نمره‌ی کل آن در جدول شماره‌ی ۱ گزارش می‌شود.

جدول ۱- ماتریس همبستگی و میانگین و انحراف معیار متغیرهای پیش بین و ملاک

ردیف	نام متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	کمال گرایی مثبت	—					
۲	کمال گرایی منفی	$0/32^{**}$	—				
۳	تمرکز	$0/16^{**}$	$0/35^{**}$	—			
۴	مدیریت زمان	$0/05$	$0/40^{**}$	$0/26^{**}$	—		
۵	نگرانی	$0/05$	$0/47^{**}$	$0/43^{**}$	$0/56^{**}$	—	
۶	نمره‌ی کل به تعویق انداختن	$0/11^*$	$0/52^{**}$	$0/73^{**}$	$0/70^{**}$	$0/89^*$	—
	میانگین	$40/5$	$54/4$	$42/8$	$21/1$	$39/7$	$103/7$
	انحراف معیار	$9/5$	$9/3$	$5/4$	$3/7$	$7/3$	$13/1$
		N=۳۲۵		** P<0.01		* P<0.05	

ملاحظه جدول نشان می‌دهد که کمال گرایی مثبت بیشترین رابطه را با مؤلفه تمرکز ($r=0/16$) دارد و با دو مؤلفه مدیریت زمان و نگرانی رابطه نزدیک به صفر و غیرمعنادار دارد. اما کمال گرایی منفی با هر سه مؤلفه به تعویق انداختن و نمره‌ی کل آن روابط معناداری را در سطح ($P<0.01$) نشان می‌دهد. در جدول شماره‌ی ۲ تحلیل رگرسیون همزمان تعلل ورزی بر حسب مؤلفه‌های کمال گرایی گزارش شده است.

¹ Schwarzer, & Diehl

جدول ۲- تحلیل رگرسیون همزمان تعلل ورزشی بر حسب مؤلفه‌های کمال‌گرایی

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	Se	F	dF _{1,2}	P
کمال‌گرایی مثبت و منفی	۰/۵۲	۰/۲۷	۱۱/۲	۶۱/۲	۲ و ۳۲۱	۰/۰۰۰۱

جدول ۲ نشان می‌دهد که با دو مؤلفه‌ی کمال‌گرایی مثبت و منفی می‌توان حدود ۲۷ درصد تغییرات تعلل ورزشی را پیش‌بینی کرد. آزمون F برای بررسی اثر مؤلفه‌های کمال‌گرایی حاکی از معناداری آنها در سطح ($P < 0.0001$) می‌باشد. در جدول شماره‌ی ۳ ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین گزارش شده است.

جدول ۳- ضرایب حاصل از تمایل رگرسیون همزمان تعلل ورزشی بر حسب مؤلفه‌های کمال‌گرایی

نام متغیرها	B	SeB	B	t	سطح معناداری t
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۰۶	۰/۰۷	-۰/۰۵	-۰/۹۸	۰/۳۲۷۰
کمال‌گرایی منفی	۰/۷۶	۰/۰۷	۰/۵۳	۱۰/۷۴	۰/۰۰۰۱

جدول ۳ نشان می‌دهد که از میان دو مؤلفه کمال‌گرایی فقط مؤلفه کمال‌گرایی منفی ضریب معناداری ($P < ۰/۰۰۰۱$) بر متغیر تعلل ورزشی نشان می‌دهد. برای بررسی اثر جنس بر متغیرهای کمال‌گرایی و تعلل ورزشی از دو تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) استفاده شد. قبل از گزارش نتایج این تحلیل‌ها در ابتدا میانگین و انحراف‌های متغیرهای پژوهش به تفکیک دو جنس در جدول ۴ گزارش می‌شود.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های کمال‌گرایی و به تعویق انداختن

متغیرها	گروه	میانگین	انحراف معیار	حد اقل	نمره	حد اکثر	نمره	تعداد افراد
کمال‌گرایی مثبت	دختر	۳۹/۴	۹/۵	۲۰	۶۸	۱۹۰		
	پسر	۴۲/۲	۹/۳	۲۶	۸۳	۱۳۵		
کمال‌گرایی منفی	دختر	۵۴/۶	۹/۹	۲۳	۸۰	۱۹۰		
	پسر	۵۴/۰	۸/۴	۳۱	۸۵	۱۳۵		
تمرکز	دختر	۴۲/۹	۵/۵	۲۴	۵۹	۱۹۰		
	پسر	۴۲/۶	۵/۵	۲۷	۵۸	۱۳۵		
مدیریت زمان	دختر	۲۱/۶	۳/۷	۱۳	۳۳	۱۹۰		
	پسر	۲۰/۴	۳/۶	۱۱	۳۰	۱۳۵		
نگرانی	دختر	۴۰/۳	۷/۲	۲۰	۶۰	۱۹۰		
	پسر	۳۸/۷	۷/۷	۱۷	۵۷	۱۳۵		

ملاحظه میانگین‌ها نشان می‌دهد که در کمال‌گرایی منفی و تمرکز نمرات دختران و پسران نزدیک و نسبتاً مشابه است در صورتی که در کمال‌گرایی مثبت پسران میانگین بالاتر (۴۲/۲) در برابر (۳۹/۴) و در مدیریت زمان و نگرانی دختران میانگین بالاتری را نسبت به پسران کسب کرده‌اند. قبل از اجرای تحلیل واریانس باید نسبت به رعایت مفروضه‌های آن اطمینان حاصل کرد. اجرای آزمون لوین نشان داد به استثنای کمال‌گرایی منفی که F مشاهده شده‌ی آن معنادار است، سایر مؤلفه‌های مورد بررسی معنادار نشده‌اند از این رو می‌توان نتیجه گرفت که فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است و می‌توان نتایج تحلیل واریانس را با اطمینان گزارش کرد. ابتدا نتایج تحلیل اثرات جنسیت بر مؤلفه‌های کمال‌گرایی بر اساس آزمون چند متغیری رد هاتلینگ در جدول شماره‌ی ۵ گزارش می‌شود.

جدول ۵- نتایج آزمون رد هاتلینگ برای بررسی اثر جنسیت بر مؤلفه‌های کمال‌گرایی

نام آزمون	ارزش F	درجه آزادی درجه آزادی		سطح معناداری غیرمرکزی	پارامتر توان
		فرضیه	خطا		
ردهاتلینگ	۰/۰۳	۴/۸۵	۲	۳۲۲	۰/۰۰۸
				۹/۷	۰/۷۹

آزمون ردهاتلینگ نشان می‌دهد که اثر جنسیت برای ترکیب مؤلفه‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار است. همین‌طور توان مشاهده شده نسبتاً بالا و در خور توجه است که از اهمیت عملی اثر جنسیت در زمینه کمال‌گرایی حکایت می‌کند ($power = ۰/۷۹$). برای بررسی این موضوع که معناداری اثر جنسیت از کدامیک از مؤلفه‌های کمال‌گرایی یا احتمالاً هر دو حاصل شده است، آزمون‌های تک متغیری اجرا شد که نتایج آن در جدول شماره‌ی ۶ آمده است.

جدول ۶- آزمون‌های تک متغیری برای بررسی اثر جنسیت بر مؤلفه‌های کمال‌گرایی

منابع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
جنسیت	کمال‌گرایی مثبت	۶۴۰/۲	۱	۶۴۰/۳	۷/۲	۰/۰۰۸
	کمال‌گرایی منفی	۳۳/۱	۱	۳۳/۱	۰/۳۸	۰/۵۳۸
خطا	کمال‌گرایی مثبت	۲۸۷۰/۱۸	۳۲۳	۸۸/۸۶	—	—
	کمال‌گرایی منفی	۲۸۱۵۰/۴	۳۲۳	۸۷/۱۵	—	—

نتایج آزمون F برای معناداری اثر جنسیت بر مؤلفه‌های کمال‌گرایی فقط حاکی از اثر معنادار جنسیت بر کمال‌گرایی مثبت است، F مشاهده شده برابر با $F = ۷/۲$ که در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار

است. بررسی میانگین‌های دو گروه دختر و پسر بیانگر نمره‌ی بالاتر کمال‌گرایی مثبت در پسران نسبت به دختران است، ($42/2$ در برابر $39/4$). در ادامه برای بررسی اثر جنسیت بر مؤلفه‌های تعلل ورزی در جدول شماره ۷ نتایج آزمون ردهاتلینگ گزارش می‌شود.

جدول ۷- نتایج آزمون ردهاتلینگ برای بررسی اثر جنسیت بر مؤلفه‌های به تعویق انداختن

نام آزمون	ارزش F	درجه آزادی درجه آزادی	سطح معناداری	پارامتر غیرمرکزی	توان
		خطا			
ردهاتلینگ	۳/۰۹	۳	۳۲۱	۰/۰۲۷	۰/۷۲

آزمون هاتلینگ برای بررسی اثر جنسیت بر ترکیب مؤلفه‌های تعلل ورزی و F مشاهده شده ($F=3/09$) حاکی از معناداری اثر جنسیت در سطح $P<0/05$ می‌باشد. همین طور توان به دست آمده ($power=0/72$) نسبتاً بالا و در خور توجه است. در ادامه برای بررسی این موضوع که معناداری اثر جنسیت از کدامیک یا هر سه مؤلفه حاصل شده است، از آزمون‌های تک متغیری بهره گرفته شد و نتایج آن در جدول شماره ۸ گزارش می‌شود.

جدول ۸- آزمون‌های تک متغیری برای بررسی اثر جنسیت بر مؤلفه‌های تعلل ورزی

منابع تغییرات	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
	تمرکز	۴/۵۳	۱	۴/۵۳	۰/۱۴	۰/۷۰۰
جنسیت	مدیریت زمان	۱۲۴/۰۶	۱	۱۲۴/۰۶	۸/۹۶	۰/۰۰۳
	نگرانی	۱۹۸/۹۵	۱	۱۹۸/۹۵	۳/۶۱	۰/۰۵۸
	تمرکز	۹۸۳۵/۱۱	۳۲۳	۳۰/۴۴	—	—
خطا	مدیریت سازمان	۴۴۶۹/۹۴	۳۲۳	۱۳/۸۳	—	—
	نگرانی	۱۷۷۵۹/۸۱	۳۲۳	۵۴/۹۸	—	—

بررسی نتایج جدول نشان می‌دهد که آزمون F برای بررسی اثر معنادار جنسیت بر مؤلفه‌های تعلل ورزی فقط در مؤلفه مدیریت زمان در سطح ($P<0/01$) معنادار شده است. به بیان دیگر دو جنس دختر و پسر دانشجو در این مؤلفه تفاوت معناداری را نشان می‌دهند، بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد که دختران در این مؤلفه میانگین بالاتری را ($21/6$ در برابر $20/4$) در مقایسه با پسران به دست آورده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

کمال‌گرایی شمشیری دولبه است. از یک سو اگر منطقی و طبیعی باشد، باعث پیشرفت و موفقیت شده و از سوی دیگر اگر روان‌آزرده باشد نشانه‌های آن را می‌توان در وسواس، اضطراب و ارزیابی‌های انتقادی مشاهده کرد؛ که اصولاً سدی در مقابل عمل کردن و انجام بهینه کارها می‌شود. جالب آن که در کمال‌گرایی روان‌آزرده، ارزیابی انتقادی به قدری مؤثر است که ممکن است شخص در دام تعلل‌ورزی گرفتار شود.

گرچه تعلل‌ورزی، گاهی گریبانگیر همه می‌شود، اما در کنار کمال‌گرایی مرضی، به ابزاری برای طفره رفتن از انجام وظایف فردی و اجتماعی تبدیل می‌شود (فلیت و همکاران، ۱۹۹۲؛ بورکا و یوان، ۱۹۸۳؛ فراری، ۱۹۹۲).

یافته‌های این پژوهش از چند محور قابل بررسی هستند: ابتدا اگرچه میان کمال‌گرایی مثبت و تعلل‌ورزی و زیر مجموعه‌های آن همبستگی قابل توجهی دیده نمی‌شود، اما میان کمال‌گرایی منفی و تعلل‌ورزی و زیر مجموعه‌های آن شامل تمرکز، مدیریت زمان و نگرانی در انجام امور روابط معناداری وجود دارد (هاماچک، ۱۹۷۸؛ نقل از فراست و همکاران، ۱۹۹۰؛ هویت و فلیت، ۱۹۹۱). از این یافته می‌توان دریافت که کمال‌گرایی منفی تا چه حد می‌تواند از طریق ایجاد اختلال در تمرکز، مدیریت زمان و ایجاد نگرانی نسبت به انجام کارهای محوله در جریان زندگی روزمره و به‌علاوه در اندیشه‌های آینده‌ساز و معطوف به اهداف پیش رو، تأثیر مخربی به جای بگذارد. اگرچه این تأثیر منفی در موفقیت‌های تحصیلی دانشگاهی نیز دیده شده است (روت بلوم و همکاران، ۱۹۸۶). در تحلیل رگرسیون نیز این کمال‌گرایی منفی بود که در ۰/۲۷ موارد قابلیت پیش‌بینی تعلل‌ورزی را داشت (فراست و همکاران، ۱۹۹۰) که حاکی از تأثیر قابل توجه کمال‌گرایی منفی در تعلل‌ورزی انجام امور و وظایفی است که بر عهده شخص نهاده شده و یا آن که خود شخص بر خود فرض می‌داند. از این روست که توجه به کمال‌گرایی برای مقابله با تعلل‌ورزی جدی می‌نماید.

یافته دیگر تحقیق به تفاوت دو جنس در کمال‌گرایی مثبت و منفی بر می‌گردد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که تنها در کمال‌گرایی مثبت اثر جنسیت معنادار شده و پسران دارای کمال‌گرایی مثبت بالاتری نسبت به دختران می‌باشند. این یافته می‌تواند نشان از تفکر منطقی‌تر پسران و کمتر اهمیت دادن آنان به ارزیابی‌های انتقادی دیگران و یا خودارزیابی‌های انتقادی داشته باشد. در یافته دیگر تحقیق، تفاوت دو جنس در تعلل‌ورزی آشکار شد. اما از میان سه مؤلفه‌ی تمرکز، مدیریت زمان و نگرانی نسبت به انجام بهینه امور در متغیر تعلل‌ورزی تنها تفاوت معنادار در مدیریت زمان دیده شد. به این معنا که بین دختران و پسران در ایجاد تمرکز در انجام کارها و نگرانی نسبت به انجام بهینه امور تفاوت دیده نمی‌شود. اما به نظر می‌رسد که پسران در مدیریت زمان که نقشی اساسی در انجام تکالیف و دستیابی به اهداف پیش‌رو دارد دچار مشکل‌اند و همین امر می‌تواند در

تعلل‌ورزی بیشتر کارهای آنها نسبت به دختران اهمیت یابد. یونگ^۱ (۲۰۱۰) و سولومون و روت بلوم (۲۰۰۴) نیز به نتایج مشابهی دست یافتند. در این حال باید توجه داشت که با توجه به الزامات دنیای مدرن و نقش مدیریت زمان در انجام بهینه مسئولیت‌های اجتماعی، دختران می‌توانند نقش‌های اجتماعی جدی‌تری را بر عهده گیرند و ضروری است که در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و سیاست‌گذاری‌ها به توانایی بالقوه دختران در این زمینه توجه بیشتری شود. بررسی تعلل‌ورزی با توجه به متغیرهایی چون ابعاد شخصیت به عنوان خصایص پایدار شخصیت و اضطراب و نگرانی از پیشنهادات این پژوهش است.

منابع

حافظی، ف.، بختیار پور، س. و احمد فخرالدین، ا. (۱۳۸۹). مقایسه کمال‌گرایی، تعلل و افسردگی دیران زن و مرد شهر اهواز. یافته‌های نو در روانشناسی، ۳(۹)، ۶۱-۵۱.

Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it and what to do about it. Reading, PA: Addison – Wesley.

Burns, D. D. (1983). The spouse: Who is a Perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.

Ferrari, J. R. (1992) procrastinators and perfect behavior: an exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of research in personality*, 26, 75-84.

Flett, G. L., and Hewitt P. L. (1990). The child-adolescent perfectionism: a perfectionism questionnaire. *Paper presented at the centennial convention of the American psychological Association*. Washington. DC.

Flett, G. L., Blank stein. K. R., Hewitt. P. L., & Koledin. S. (1992). Correlation of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and personality*. 20. 85-94.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Cognitive and self-regulation aspects of perfectionism and their implications for treatment: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 227-236.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, d., & Rosenblatt, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L (1991 a) Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L., (1991 b) Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Johnson. D. P., & Slaney. R. B. (1997). Investigation of the construct validity of procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

Laura, J., Solomon, E., & Rothblum, D. (2004) Academic Procrastination: Frequency and Cognitive. Behavioral Correlates,. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-519.

Milgram, N. A. (1991), Procrastination. In R. Dulbecco (Ed), *Encyclopedia of human biology* (Vol. 6, pp. 149-155), New York: Academic Press.

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.

Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993) Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Report*, 73, 863-871.

Schouwsenberg. H. C. (1992). Procrastination and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of personality*. 6. 792-236.

Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.

Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality*, 36, 753-764.

Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984) Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta- analytical and theoretical review of quintessential self – regulatory failure. *Psychological Bulletin*.133 (1): 65-94.

Terry-short, L. A., Oweis, R. G., Slade. P, D., & Dewey, M. E. (1995) positive and negative perfectionism. *Personality & individual Differences*, 18, 663-668.

Wesley, J. C. (1991) Effects of ability, high school achievement, and procrastinator behavior on college performance. *Educational and Psychological Measurement*. 54, 404-408.

Yong, F. L. (2010). A Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University. *EuroJournals Publishing, Inc*.9, 62-72.