

پیش‌بینی مؤلفه‌های اضطراب امتحان با توجه به اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی در دانشجویان

*یحیی حسین‌زاده فیروزآباد، سودابه بساک‌نژاد^۱، ایران داودی^۲

۱- کارشناس ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
 ۲- دکترای روانشناسی، دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
 ۳- دکترای روانشناسی، استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

حکیده

تاریخ دریافت: ۲۸ شهریور ۱۳۹۵
 تاریخ پذیرش: ۲۶ فروردین ۱۳۹۶

اهداف: اضطراب امتحان، مشکل مهم آموزشی در میان دانش‌آموزان و دانشجویان سراسر جهان است. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با مؤلفه‌های اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز است. **مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر، مطالعه‌ای پیمایشی و از نوع همبستگی است. نمونه این پژوهش شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز هستند که به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس اهمال‌کاری عمومی لای، مقیاس اهمال‌کاری تصمیم‌گیری مان، پرسش‌نامه اجتناب شناختی سکستون و پرسش‌نامه اضطراب امتحان فریدمن استفاده شد. در این پژوهش به منظور تحلیل داده‌ها از همبستگی متعارف و رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نگارش ۱۷ نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند ترکیب خطی مؤلفه‌های اضطراب امتحان را می‌توان با ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین، پیش‌بینی کرد. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون، اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری به‌طور معناداری پیش‌بینی‌کننده تحقیر اجتماعی ($\beta = 0/228, P < 0/001$) و خطای شناختی ($\beta = 0/381, P < 0/001$) و خطای شناختی ($\beta = 0/302, P < 0/001$) و خطای شناختی ($\beta = 0/204, P < 0/006$) در دانشجویان بودند. همچنین، اهمال‌کاری رفتاری و اجتناب شناختی پیش‌بینی‌کننده تنیدگی ($\beta = 0/314, P < 0/001$) و ($\beta = 0/246, P < 0/002$) بودند.

نتیجه‌گیری: از آنجا که متغیرهای مذکور نقش مؤثری در اضطراب امتحان دارند، ضروری است دانشگاه‌ها توجه بیشتری به عوامل تأثیرگذار بر کاهش اهمال‌کاری و اجتناب شناختی داشته باشند تا از این طریق اضطراب امتحان کاهش یابد.

کلیدواژه‌ها:

اهمال‌کاری رفتاری،
 اهمال‌کاری تصمیم‌گیری،
 اجتناب شناختی، اضطراب
 امتحان

مقدمه

برای بسیاری از دانشجویان ایجاد کند [۴] و تأثیری منفی بر توانایی‌های تحصیلی افراد دچار آن بگذارد [۵].

موریس^۱ و لیبرت^۲ [۶] و اسپیلبرگ^۳ [۷] برای اضطراب امتحان دو مؤلفه مهم یعنی نگرانی و هیجان‌پذیری را مطرح کردند. مؤلفه نگرانی فعالیت‌های شناختی ربطی به تکلیف ندارند. دلواپسی‌های شناختی راجع به عملکرد عبارتند از: پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به تحقیر و سرزنش خود، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران، انتظارات منفی از عملکرد و خودابزاری به‌گونه‌ای منفی. مؤلفه هیجان‌پذیری به برانگیختگی هیجانی و واکنش‌های

اضطراب به‌منزله بخشی از زندگی هر فرد، پاسخی مناسب و سازگار تلقی می‌شود. نداشتن اضطراب یا داشتن اضطراب زیاد احتمالاً ما را با مشکلات و خطرات فراوانی روبه‌رو می‌سازد. اضطراب در حد متوسط و سازنده ما را وامی‌دارد تا برای انجام کارهای خود، با تلاشی به‌موقع و مناسب خود را بادوام‌تر و بارورتر کنیم [۱].

اضطراب امتحان زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که با آماده‌شدن برای امتحان و انجام آزمون تداخل کند [۲]. بسیاری از دانشجویان دانشگاه‌ها دچار اضطراب امتحان می‌شوند. این اضطراب به قدری شدید است که موجب اختلال در عملکرد اجرای امتحان می‌شود [۳]. با این حال، زمانی که اضطراب بر عملکرد امتحان تأثیر می‌گذارد، ممکن است مشکلاتی را

1. Morris
2. Liebert
3. Spilberger

* نویسنده مسئول:

یحیی حسین‌زاده فیروزآباد

نشانی: اهواز، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی بالینی.

تلفن: ۳۳۳۳۶۱۸ (۶۱) ۹۸+

پست الکترونیکی: hosseinzadeh.yahya@gmail.com

بدنی [۱۴]. پوت وین^{۱۳} و سمز^{۱۴} دریافتند که اهمال کاری و ترس از تهدید معلم به‌طور مثبت هر دو جنبه نگرانی و تفکرات نامربوط به امتحان را پیش‌بینی می‌کند.

اهمال کاری تصمیم‌گیری، الگویی ناسازگارانه برای به‌تعویق‌انداختن، هنگام روبه‌رو شدن با تعارضات و انتخاب‌هاست. طبق برخی پژوهش‌ها، افرادی که اهمال کاری تصمیم‌گیری بیشتری دارند، به‌آسانی دچار پریشانی می‌شوند [۱۶]. بر اساس شواهد، اهمال کاری تصمیم‌گیری با انگیزه به‌حداقل رساندن خطر ابتلا به اشتباه و اجتناب از شکست‌های شخصی مرتبط است [۱۶].

طبق پژوهشی که والش^{۱۵} و آگنی^{۱۶} [۱۷] روی نمونه‌ای ۹۳ نفری از دانشجویان در دانشگاه لندن انجام دادند، تعلل مانند اضطراب، صفت پیش‌بینی‌کننده قوی برای اضطراب درس آمار و ترس از کمک‌خواستن و همچنین ترس از معلم آمار است و بین تعلل و اضطراب امتحان و کلاس درس رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بر اساس پژوهش شیخی و همکاران [۱۲]، اضطراب بیشترین ارتباط را با اهمال کاری پایان‌نامه دارد و بیش از دیگر متغیرها تغییرات اهمال کاری را پیش‌بینی می‌کند. راهبردهای اجتناب شناختی و باورهای نادرست درباره سودمندی نگرانی به‌مثابه متغیرهای کلیدی مرتبط با سطح نگرانی در میان بزرگسالان شناسایی شده است. اجتناب از تصاویر ذهنی در کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی و جلوگیری از پردازش هیجانی تأثیر فراوانی دارد؛ فرایندی که طی آن، پاسخ‌های هیجانی به محرک برانگیزاننده اضطراب کاهش پیدا می‌کنند. همچنین، اجتناب شناختی از مواجهه شدن با تصاویر ذهنی ناراحت‌کننده جلوگیری می‌کند [۱۸].

بر اساس طبقه‌بندی موریس و شافر، سبک‌های مقابله می‌توانند رویکردمدار یا اجتناب‌مدار و شناختی یا رفتاری باشند. بر مبنای یافته‌های تحقیقی گوناگون، انتخاب یکی از انواع سبک‌های مقابله‌ای یا ترکیبی از آن‌ها راهی برای تداوم زندگی و رویارویی با فشارهای روانی است. در این میان، مقابله اجتنابی، تلاشی برای اجتناب از رخدادها و رویدادهای منفی است که می‌تواند به شکل شناختی و رفتاری بروز کند [۱۹]. بر اساس مبانی نظری و شواهد پژوهشی، اجتناب شناختی و رفتاری را می‌توان فرایند خودکار دوری از طرح‌واره‌های تهدیدآمیز و نگرانی‌های بیمار تعریف کرد که عامل مهمی در آغاز و تداوم علائم اختلال اضطراب فراگیر شناخته می‌شود [۲۰]. مطالعات لادوکر^{۱۷} و همکاران نشان می‌دهد که افراد با اختلال اضطراب تعمیم‌یافته، در مقایسه با افراد غیربالینی اجتناب شناختی بیشتری دارند [۲۱]. طبق تحقیقات

13. Putwin
14. Symes
15. Walsh
16. Agwunobi
17. Ladouceur

فیزیولوژیکی خودمختار مانند تپش قلب، آشفستگی معده، سردرد، تعریق، لرزش و غیره اشاره دارد.

سازدهای مختلفی با اضطراب امتحان مرتبط هستند که در این میان، اهمال کاری و اجتناب شناختی اهمیت بسزایی دارند. اهمال کاری با توجه به پیچیدگی و مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، ابعاد گوناگونی دارد که برخی از پژوهشگران اهمال کاری تحصیلی، اهمال کاری در تصمیم‌گیری^۴، اهمال کاری روان‌رنجورانه، اهمال کاری وسواس‌گونه و اهمال کاری رفتاری^۵ را مشخص کرده‌اند [۸].

وهز^۶ و باومیستر^۷ اهمال کاری را توانایی در کنترل شدید بر افکار، هیجان‌ها و عملکرد در راستای معیارها معرفی کرده‌اند [۹]. کیم^۸ و سئو^۹ [۱۰] اهمال کاری را شکلی از تأخیر در کامل کردن تکلیف یا متوقف کردن مطالعه برای امتحان می‌دانند که در بین تمام دانشجویان در سراسر دنیا وجود دارد. برآورد شده است که حدود ۸۰ تا ۹۵ درصد از دانشجویان یا دست‌کم نیمی از کل دانشجویان دچار اهمال کاری هستند. همچنین فراری^{۱۰} و همکاران [۱۱] اهمال کاری تصمیم‌گیری را ناتوانی در تصمیم‌گیری در دوره زمانی مشخص تعریف کرده‌اند.

بر اساس تحقیقات شافر^{۱۱} و همکاران [۴] درباره اضطراب امتحان و موفقیت تحصیلی، دانشجویان با اضطراب امتحان زیاد دوره‌های طولانی‌مدت تحصیلی را سپری می‌کردند و بیشتر دچار نگرانی‌های اجتماعی بودند. همچنین، بروز اختلالات روانی و روان‌پریشی در این گروه بیشتر تظاهر می‌کند. آزمون روابط اضطراب و اهمال کاری در تحقیقات تجربی نشان داده است که اضطراب با اهمال کاری به‌صورت مثبت در ارتباط است و در شکل‌گیری آن نقش ایفا می‌کند؛ به‌نحوی که با حذف عامل اضطراب‌آفرین (موقعیت ارزشیابی) میزان تعلل و اهمال کاری در افراد اهمال‌کار کاهش می‌یابد [۱۲]. نتایج مطالعات انجام‌شده درباره اهمال کاری نشان می‌دهد اهمال کاری با نگرانی‌های خاصی مانند ترس از شکست، اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و کم‌رویی مرتبط است [۱۳].

ساراسون^{۱۲} برای اضطراب امتحان چهار جنبه مشخص کرده است: نگرانی، تفکرات نامربوط به امتحان، تنش و واکنش‌های

4. Decisional procrastination
5. Behavioral procrastination
6. Vohs
7. Baumeister
8. Kim
9. Seo
10. Ferrari
11. Schaefer
12. Sarason

دانشجو بودن و برخوردار بودن نسبی از سلامت روان بود. همچنین از مهم‌ترین ملاک‌های خروج، سابقه بیماری روانپزشکی، بیماری جسمی و معلولیت تأثیرگذار در زندگی فرد و متقاضی انصراف از دانشگاه بود. برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه اجتناب شناختی^{۲۰}

این پرسش‌نامه ابزار مداد کاغذی است که ۲۵ گویه دارد و نخستین بار سکستون^{۲۱} و دوگاس^{۲۲} [۲۴] آن را ساختند و اعتباریابی کردند. این پرسش‌نامه شامل پنج خرده‌مقیاس است و پنج نوع راهبرد شناختی فرونشانی فکر، جانشینی فکر، حواس‌پرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصورات به افکار را بررسی می‌کند. آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرت بین یک (هرگز) تا پنج (همیشه) به سؤالات پاسخ می‌دهند. نمره بیشتر در این پرسش‌نامه نشانه تمایل به اجتناب شناختی بیشتر از وقایع تهدیدکننده است. گاسلین^{۲۳} و همکاران [۲۵]، پایایی این پرسش‌نامه را به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ و به روش بازآزمایی پس از چهار هفته برابر ۰/۸۱ گزارش کردند. پایایی پنج خرده‌مقیاس آن به روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای فرونشانی فکر ۰/۹۰، برای جانشینی فکر ۰/۷۱، برای حواس‌پرتی ۰/۸۹، برای اجتناب از محرک تهدیدکننده ۰/۹۰ و برای تبدیل تصور به فکر برابر ۰/۸۴ گزارش شد. در پژوهش بساک‌نژاد و همکاران [۲۶] ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در آزمودنی‌های دختر، پسر و کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۸۲ و ۰/۹۷ به دست آمد. در این پژوهش نیز ضریب پایایی کل این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در آزمودنی‌های پسر ۰/۸۷، در آزمودنی‌های دختر ۰/۸۴ و در کل آزمودنی‌ها ۰/۸۷ است. ضریب روایی اجتناب شناختی و سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید برابر ۰/۷۲ گزارش شد [۲۵]. همچنین، در پژوهش بساک‌نژاد و همکاران [۲۶] روایی پرسش‌نامه با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر خرس سفید برابر ۰/۴۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه اضطراب امتحان فریدمن^{۲۴}

این آزمون را فریدمن و بنداس‌جاکوب^{۲۵} [۲۷] در سال ۱۹۹۷ ساختند. این آزمون ۲۳ سؤال دارد و شامل سه خرده‌مقیاس تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی است. سؤال‌های یک تا ۸ مربوط به تحقیر اجتماعی، سؤال‌های ۹ تا ۱۷ مربوط به خطای شناختی و سؤال‌های ۱۸ تا ۲۳ مربوط به تنیدگی

20. Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ)
21. Sexton
22. Dugas
23. Gosselin
24. Friedman Test Anxiety (FTA)
25. Fridman & Bendas-Jacob

گاسلین^{۲۳} و همکاران [۱۸]، نوجوانانی که نگرانی زیادی داشتند، بیشتر از راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کردند و باورهای بیشتری درباره نگرانی داشتند. یافته‌های پژوهش بساک‌نژاد [۲۲] نیز نشان داد اجتناب شناختی و به‌خصوص جانشینی فکر و تبدیل تصور به فکر به خوبی پیش‌بینی‌کننده نگرانی مرضی است. دیکسون^{۱۹} و همکاران [۲۳] رابطه زمانی اجتناب شناختی، اجتناب رفتاری، نشخوار، نگرانی و عاطفه منفی را بررسی کردند. در این پژوهش، ۷۸ نوجوان با پرکردن پرسش‌نامه میزان روزانه اجتناب شناختی، اجتناب رفتاری، نشخوار، نگرانی و همچنین میزان غم و اضطراب را مشخص کردند. اثر مدل‌های چندسطحی نشان داد که افزایش میزان غم با نشخوار ذهنی و اجتناب شناختی پیش‌بینی می‌شود. همچنین، پیش‌بینی افزایش میزان اضطراب روزانه، با نشخوار، نگرانی، اجتناب شناختی و اجتناب رفتاری صورت می‌پذیرد.

با توجه به تأثیر اهمال‌کاری و اجتناب شناختی در ایجاد اضطراب و نیز نظر به اینکه پژوهش‌های صورت گرفته به‌ویژه در جامعه ایرانی به جنبه‌های دیگر اهمال‌کاری مانند اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری توجه چندانی نداشته‌اند و اغلب پژوهش‌ها اجتناب شناختی را با توجه به اضطراب اجتماعی بررسی کرده‌اند، این پژوهش می‌کوشد به این پرسش پاسخ دهد که آیا اهمال‌کاری رفتاری، تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با مؤلفه‌های اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز رابطه دارد یا خیر؟ همچنین این چهار فرضیه بررسی می‌شوند: (۱) اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی پیش‌بینی‌کننده مؤلفه‌های اضطراب امتحان در دانشجویان هستند؛ (۲) اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی پیش‌بینی‌کننده مؤلفه تحقیر اجتماعی در دانشجویان هستند؛ (۳) اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی پیش‌بینی‌کننده مؤلفه خطای شناختی در دانشجویان هستند؛ (۴) اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی پیش‌بینی‌کننده مؤلفه تنیدگی در دانشجویان هستند.

روش

جامعه آماری در این پژوهش همه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز بود که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش، نمونه‌ای ۲۰۰ نفری به‌منظور آزمون فرضیه‌ها به کار رفت. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد؛ به این ترتیب که از بین دانشکده‌ها ابتدا پنج دانشکده به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و از هر دانشکده چند کلاس و از هر کلاس تعدادی دانشجو به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. از جمله ملاک‌های ورود به پژوهش،

18. Gosseline
19. Dickson

مقیاس سنجیده شد. این مقیاس پنج ماده خودگزارش‌دهی دارد که مان^{۳۱} [۳۱] آن را برای سنجش اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری ساخته است. ماده‌های این مقیاس به روش لیکرت و به کمک پنج گزینه بین یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بیشتر در این مقیاس نشان‌دهنده میزان بیشتر اهمال‌کاری است. بررسی‌ها بیانگر پایایی و روایی مطلوب این مقیاس هستند [۳۲]. فراری و همکاران [۳۳] میزان پایایی این آزمون را به روش آلفای کرونباخ برابر ۷۲ تا ۸۰ و به روش بازآزمایی برابر ۶۲ تا ۶۹ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حسینی و خیر [۳۰] پایایی به روش همسانی درونی بررسی شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به‌دست آمد.

در این پژوهش میزان پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۴ است. دو مقیاس عمده برای اندازه‌گیری اهمال‌کاری تصمیم‌گیری وجود دارد؛ مقیاس اهمال‌کاری تصمیم‌گیری مان [۳۱] و مقیاس بلا تکلیفی فراست و شو [۳۲]. ضریب همبستگی این دو مقیاس ۰/۷۷ گزارش شده است [۳۵]. همچنین، حسینی و خیر [۳۰] برای بررسی روایی از روش تحلیل عامل استفاده کردند که نتایج نشان‌دهنده وجود عامل عمومی در کل مقیاس بود. مقدار ضریب «کی‌ام‌او» نیز برابر ۰/۷۵ گزارش شد [۳۰].

داده‌های گردآوری‌شده با توجه به پیوسته‌بودن متغیرهای پژوهش و با استفاده از روش‌های متغیرهای همبستگی متعارف و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS نگارش ۱۷ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در جدول شماره ۱ شاخص‌های متغیرهای پیش‌بین و ملاک آورده شده است.

معناداری مدل کامل تحلیل همبستگی متعارف

نتایج آزمون‌های معناداری مدل کامل تحلیل همبستگی متعارف در این پژوهش در جدول شماره ۲ آمده است. همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، معناداری لامبدای ویلکز ($F=8/10$ و $\lambda=0/705$ ، $P<0/001$) نشان می‌دهد که بین دو دسته متغیر (اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی) رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به معناداری مدل کامل، فرضیه اول پژوهش حاضر تأیید می‌شود. بنابراین، مدل به‌دست‌آمده در این پژوهش، ۲۹/۵ درصد از واریانس بین متغیرهای اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی (در نقش متغیر پیش‌بین) با تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی

31. Mann

32. Frost & Shows

هستند. این آزمون به روش لیکرت (از صفر تا ۳) نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش فریدمن و بنداس جاکوب [۲۷] ضریب آلفای کرونباخ در نمونه ۳۷۰۰ نفری برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های بالا به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۵ و ۰/۸۱ و برای کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. در این پژوهش پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنش به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۷۷ و ۰/۸۴ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۰ است. فریدمن و بنداس جاکوب [۲۷] روایی پرسش‌نامه را با استفاده از محاسبه ضریب همبستگی این آزمون با مقیاس اضطراب امتحان اسپیلبرگر برای پسران ۰/۸۴ و برای دختران ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند.

پرسش‌نامه اهمال‌کاری عمومی^{۲۶}

در این پژوهش، برای سنجیدن اهمال‌کاری رفتاری، از مقیاس پرسش‌نامه اهمال‌کاری عمومی استفاده خواهد شد. این پرسش‌نامه مقیاسی خودگزارش‌دهی ۲۰ ماده‌ای است که لای [۲۸] آن را ساخته است. ماده‌های این پرسش‌نامه پنج گزینه دارند که آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرت بین یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) به سؤالات پاسخ می‌دهند. نمره بیشتر در این پرسش‌نامه نشان‌دهنده میزان اهمال‌کاری بیشتر است. نمره‌گذاری گویه‌های منفی به صورت عکس انجام می‌شود. لای [۲۸] میزان پایایی این آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کرده است. فراری^{۲۸} [۲۹] نیز در پژوهش خود میزان پایایی این آزمون را به روش بازآزمایی ۰/۸۰ محاسبه کرده است.

در پژوهش حسینی و خیر [۳۰]، پایایی به روش همسانی درونی بررسی و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شد. در این پژوهش پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ است. لای ضریب همبستگی این مقیاس را با مقیاس گم‌گشتگی عصبی ۰/۶۹، سازمان‌دهی ۰/۴۹- و سرکشی ۰/۳۴ گزارش کرده است. فراری و همکاران نیز در پژوهش خود روایی سازه و پیش‌بین این مقیاس را تأیید کردند [۳۰]. همچنین، حسینی و خیر [۳۰] برای بررسی روایی از روش تحلیل عامل استفاده کردند که نتایج، نشان‌دهنده وجود عامل عمومی در کل مقیاس بود. مقدار ضریب «کی‌ام‌او»^{۲۹} نیز ۰/۷۸ گزارش شد.

پرسش‌نامه اهمال‌کاری تصمیم‌گیری^{۳۰}

در این پژوهش اهمال‌کاری در تصمیم‌گیری به کمک این

26. General procrastination scale (GPS)

27. Lay

28. Ferrari

29. KMO

30. Decisional procrastination scale (DPS)

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره متغیرها (N=۲۰۰)

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
اهمال کاری رفتاری	۲۰۰	۵۷/۶۵	۹/۱۶	۳۲	۷۹
اهمال کاری تصمیم‌گیری	۲۰۰	۱۵/۱۶	۳/۹۰	۵	۲۵
اجتناب شناختی	۲۰۰	۷۶/۱۳	۱/۲۹	۲۵	۱۱۸
تحقیر اجتماعی	۲۰۰	۱۱/۰۴	۵/۳۲	۰	۳۴
خطای شناختی	۲۰۰	۱۰/۳۳	۴/۱۹	۰	۲۱
تنش	۲۰۰	۶/۴۲	۴/۰۶	۰	۱۸
اضطراب امتحان (کل)	۲۰۰	۳۷/۸۰	۱/۰۹	۰	۵۹

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

مطالعه‌شده، بتای ($\beta=۰/۲۳۸$) متغیر اهمال کاری رفتاری و همچنین بتای ($\beta=۰/۲۴۴$) متغیر اهمال کاری تصمیم‌گیری هر دو معنا دارند ($P<۰/۰۰۱$) و تحقیر اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند؛ یعنی افزایش این دو متغیر با افزایش تحقیر اجتماعی همراه است. این در حالی است که بتای ($\beta=۰/۰۳۷$) متغیر اجتناب شناختی معنا دار نشد ($P<۰/۶۵۴$).

یافته‌های مربوط به آزمون فرضیه سوم: اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی، خطای شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کنند. جدول شماره ۴ نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

همان‌گونه که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش ورود، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطای اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با مؤلفه خطای شناختی برابر با $R=۰/۴۲۳$ و ضریب تعیین برابر با $R^2=۰/۱۷۹$ است. F مربوط به همبستگی چندگانه به‌دست‌آمده برابر است با $۱۴/۲۴$ که در سطح $P<۰/۰۰۱$ معنا دار است؛ بنابراین، فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود.

با توجه به ضریب تعیین به‌دست‌آمده، حدود ۱۷/۹ درصد

(در نقش متغیر ملاک) را تبیین می‌کند.

بررسی فرضیه‌های فرعی پژوهش از طریق تحلیل رگرسیون چندگانه‌ای که در متن تحلیل همبستگی متعارف ارائه می‌شود، امکان‌پذیر است. در خصوص فرضیه دوم تحلیل رگرسیون چندگانه اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با مؤلفه تحقیر اجتماعی بررسی می‌شود. جدول شماره ۳ نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، بر اساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش ورود، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطای اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با مؤلفه تحقیر اجتماعی برابر با $R=۰/۳۲۳$ و ضریب تعیین برابر با $R^2=۰/۱۰۴$ است. F مربوط به همبستگی چندگانه به‌دست‌آمده برابر است با $۷/۵۹$ که در سطح $P<۰/۰۰۱$ معنا دار است. بنابراین، فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود. با توجه به ضریب تعیین به‌دست‌آمده، امکان تبیین حدود ۱۰/۴ درصد از واریانس متغیر تحقیر اجتماعی به کمک متغیرهای پیش‌بین (اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی) میسر است.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود از میان متغیرهای پیش‌بین

جدول ۲. آزمون‌های معناداری برای مدل کامل تحلیل همبستگی متعارف

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
اثر پیلای	۰/۳۱۸	۷/۷۶	۹	۵۸۸	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۷۰۵	۸/۱۰	۹	۴۷۲	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۰/۳۸۴	۸/۲۳	۹	۵۷۸	۰/۰۰۱
ریشه روی (Roy)	۰/۲۰۸	-	-	-	-

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌بینی تحقیر اجتماعی بر اساس اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی به روش ورود

شاخص آماری متغیرهای پیش‌بین	R	R ^۲	نسبت F	احتمال P	B	β	T	P
اهمال کاری رفتاری	۰/۳۲۳	۰/۱۰۴	۷/۵۹	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۱۳۸	۰/۲۲۸	۳/۴۵	۰/۰۰۱
اهمال کاری تصمیم‌گیری	۰/۳۲۳	۰/۱۰۴	۷/۵۹	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۴۱۲	۰/۳۰۲	۴/۴۵	۰/۰۰۱
اجتناب شناختی	۰/۳۲۳	۰/۱۰۴	۷/۵۹	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۰۱۵	۰/۰۲۷	۰/۴۹۹	۰/۶۴۵

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌بینی خطای شناختی بر اساس اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی به روش ورود

شاخص آماری متغیرهای پیش‌بین	R	R ^۲	نسبت F	احتمال P	B	β	T	P
اهمال کاری رفتاری	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۱۴/۲۴	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۱۷۴	۰/۳۸۱	۵/۷۹	۰/۰۰۱
اهمال کاری تصمیم‌گیری	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۱۴/۲۴	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۲۱۹	۰/۲۰۴	۲/۷۹	۰/۰۰۶
اجتناب شناختی	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۱۴/۲۴	$P < ۰/۰۰۱$	-۰/۰۱۴	-۰/۰۴۵	-۰/۰۵۷	۰/۵۶۹

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش ورود، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطای اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با مؤلفه تنیدگی برابر با $R = ۰/۳۸۳$ و ضریب تعیین برابر با $R^2 = ۰/۱۴۷$ است. F مربوط به همبستگی چندگانه به دست آمده برابر است با $۱۱/۲۱$ که در سطح ($P < ۰/۰۰۱$) معنادار است. بنابراین، فرضیه چهارم پژوهش تأیید می‌شود.

با توجه به ضریب تعیین به دست آمده، حدود $۱۴/۷$ درصد از واریانس متغیر تنیدگی با متغیرهای پیش‌بین (اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی) تبیین پذیر است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، از میان متغیرهای پیش‌بین مطالعه شده، بتای ($\beta = ۰/۳۱۴$) متغیر اهمال کاری رفتاری معنادار ($P < ۰/۰۰۱$) دارد. همچنین بتای ($\beta = ۰/۲۴۶$) متغیر اجتناب شناختی نیز معنادار ($P < ۰/۰۰۲$) و هر دو پیش‌بینی‌کننده تنیدگی هستند؛ یعنی افزایش این دو متغیر با افزایش تنیدگی

از واریانس متغیر خطای شناختی با متغیرهای پیش‌بین (اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی) تبیین پذیر است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، از میان متغیرهای پیش‌بین مطالعه شده، بتای ($\beta = ۰/۳۸۱$) متغیر اهمال کاری رفتاری معنادار ($P < ۰/۰۰۱$) و بتای ($\beta = ۰/۲۰۴$) متغیر اهمال کاری تصمیم‌گیری نیز معنادار است ($P < ۰/۰۰۶$) و هر دو، خطای شناختی را پیش‌بینی می‌کنند؛ به عبارتی، افزایش این دو متغیر با افزایش خطای شناختی همراه است. با این حال، بتای ($\beta = -۰/۰۴۵$) متغیر اجتناب شناختی معنادار نشد ($P < ۰/۰۵۶۹$).

یافته‌های مربوط به آزمون فرضیه چهارم: اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی، تنیدگی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کنند. **جدول شماره ۵** نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در **جدول شماره ۵** مشاهده می‌شود، بر اساس

جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌بینی تنیدگی بر اساس اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی به روش ورود

شاخص آماری متغیرهای پیش‌بین	R	R ^۲	نسبت F	احتمال P	B	β	T	P
اهمال کاری رفتاری	۰/۳۸۳	۰/۱۴۷	۱۱/۲۱	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۱۳۹	۰/۳۱۴	۴/۴	۰/۰۰۱
اهمال کاری تصمیم‌گیری	۰/۳۸۳	۰/۱۴۷	۱۱/۲۱	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۰۹۷	۰/۰۹۳	۱/۲۲	۰/۲۲۳
اجتناب شناختی	۰/۳۸۳	۰/۱۴۷	۱۱/۲۱	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۰۷۷	۰/۲۴۶	۳/۰۸	۰/۰۰۲

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

عصبانی شدن و پرداختن به رفتارهای توأم با اشتغال ذهنی است که در این حالت، به صورت چرخه‌ای معیوب، به ایجاد و افزایش اضطراب امتحان در فرد منجر می‌شود.

سبک اجتنابی شامل فعالیت‌ها و تغییرات شناختی است که هدف آن‌ها پرهیز از موقعیت‌های تنیدگی‌زا است که به نظر می‌رسد در این حالت فرد با اجتناب از درس خواندن به دنبال کاهش اضطراب خود است، در حالی که به گونه‌ای معکوس به دلیل ایجاد حالتی ناشی از آمادگی نداشتن برای امتحان، اضطراب امتحان در او رو به افزایش خواهد گذاشت. به طور کلی، می‌توان گفت افرادی که دچار اجتناب شناختی هستند، به جای روبه‌رو شدن با مسائل و یادگیری و استفاده از راهبردهای حل مسئله می‌کوشند از مشکلات فرار و کناره‌گیری کنند که همین مشکل حل نشده باعث افزایش اضطراب و تشویش در او می‌شود.

همان‌گونه که ذکر شد، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی با مؤلفه تحقیر اجتماعی معنادار شد. همچنین، طبق نتایج، اهمال کاری رفتاری و تصمیم‌گیری به‌تنهایی نمی‌توانند تحقیر اجتماعی را پیش‌بینی کنند. این یافته با پژوهش سولومون و راث بلوم^{۳۹} [۱۳] همسو است. به گفته براون^{۴۰} و همکاران [۳]، مبتلایان به اضطراب امتحان، از ارزیابی منفی از سوی دیگران ترس اجتماعی دارند و به جای تمرکز بر امتحان ممکن است به ارزیابی منفی دیگران از خود متمرکز شوند و همین موضوع به کاهش عملکرد آن‌ها منجر می‌شود. با توجه به نظر فیوره^{۳۹} [۳۹] افراد اهمال‌کار بر این فرض ناکارآمد هستند که همیشه باید کارها کامل و بی‌نقص باشند و طبق روش آن‌ها انجام گیرند، در غیر این صورت، احساس رضایت نمی‌کنند. این ویژگی در بین افراد کمال‌گرا و اهمال‌کار مشترک است و از آنجا که این افراد در زمینه تحصیل معیارهای غیرواقع‌بینانه دارند، نرسیدن به این خواسته به صورت مطلوب موجب می‌شود تا آن‌ها دچار ترس از تحقیر از سوی دیگران مخصوصاً والدین و دوستان شوند. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت از ویژگی‌های افراد شدیداً اهمال‌کار، ترس از شکست و داشتن چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه است [۴۱]. از این رو، این افراد درباره آینده بدبین هستند و به همین علت بارها در فعالیت‌های خود تأخیر می‌کنند و با گذشت زمان و انجام‌اندادن تکلیف، میزان ترس از شکست آن‌ها افزایش می‌یابد. این ترس از شکست موجب می‌شود تا از اینکه دیگران آن‌ها را تحقیر کنند و ارزیابی منفی از آن‌ها داشته باشند، نگران باشند. این موضوع باعث می‌شود تا دور باطلی پدید آید که در آن، اهمال کاری باعث بروز اضطراب و به دنبال آن، اضطراب باعث اهمال کاری شود. همچنین، تبیین دیگر این یافته پژوهش، توجه

همراه است. اما بتای ($\beta=0/093$) متغیر اهمال کاری تصمیم‌گیری معنادار نشد ($P>0/223$).

بحث

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، بین متغیرهای پیش‌بین کانونی که عبارت بودند از: اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی، با متغیرهای ملاک کانونی ارتباط معناداری وجود دارد؛ به بیان دیگر، این متغیرها پیش‌بینی‌کننده مؤلفه‌های اضطراب امتحان هم‌زمان هستند. این پژوهش با یافته‌های اون ویگ بوزی^{۳۳} [۳۸]، واحدی و همکاران [۳۶]، والش و آگنسی^{۳۴} [۱۷] و دیکسون^{۳۵} و همکاران [۲۳] همخوانی دارد.

افراد اهمال‌کار مطالعه دروس را تا شب امتحان به تعویق می‌اندازند. این موضوع باعث می‌شود مطالعه دروس در شب امتحان با اضطراب انجام شود [۳۷] و این اضطراب سبب افت تحصیلی می‌شود. در نتیجه، این احساس به دانشجو دست می‌دهد که کفایت و شایستگی لازم را ندارد و بنابراین، اعتمادبه‌نفس تحصیلی دانشجو صدمه جدی می‌بیند.

مطابق با دیدگاه اون ویگ بوزی^{۳۶} [۳۸]، اضطراب و اهمال کاری در ارتباطی دوسویه، به شکلی پیچیده بر هم اثر می‌گذارند. افراد اهمال‌کار به واسطه احساس تهدید حرمت خود، به اضطراب شدیدی دچار می‌شوند. این میزان از اضطراب باعث می‌شود تا آنان احتمال انجام آن تکلیف را به تعویق بیندازند تا به این ترتیب، از رنج ناشی از آن رهایی یابند. همچنین به باور فیوره^{۳۷} [۳۹] یکی از دلایل اهمال کاری، نامشخص بودن هدف برای افراد است. با توجه به این نکات، می‌توان گفت دانشجویانی که در انجام کارها و تکالیف درس خود تعلل می‌ورزند و به امید پیدا کردن فرصتی در آینده، تکالیف خود را روی هم انباشته می‌کنند، بدون توجه به اینکه انجام امور تحصیلی و خواندن دروس باید طبق برنامه‌ریزی منظم و گام‌به‌گام با در نظر گرفتن چارچوب زمانی ترم تحصیلی صورت پذیرد، احتمالاً نمی‌توانند عملکرد تحصیلی مطلوبی داشته باشند. اندلر و پارکر^{۳۸} [۴۰] با انجام تحقیقی به منظور بررسی فرایند عمومی مقابله، افراد را بر حسب سه نوع اساسی سبک‌های مقابله‌ای متمایز می‌سازند: مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی. از میان سبک‌های مقابله‌ای، سبک مسئله‌مدار مبتنی بر استدلال و شامل جست‌وجوی اطلاعات درباره مسئله و تغییر ساختار مسئله است، در حالی که در سبک هیجان‌مدار فرد تمام تلاش خود را متوجه کاهش احساسات ناخوشایند می‌کند. این سبک شامل

33. Onwuegbuzie

34. Walsh & Agwunobi

35. Dickson

36. Onwuegbuzie

37. Fiore

38. Endler & Parker

39. Solomon & Rothblum

40. Brown

لازاروس و فولکلن^{۴۳} [۴۵] تبیین‌پذیر است. این نظریه پردازان بر این باورند که فرد در موقعیت استرس یا تکلیف ابتدا به ارزیابی از توانایی و داشته‌های خود و میزان سختی و تهدید آمیز بودن تکلیف می‌پردازد. اگر بر مبنای این ارزیابی، موقعیت برای فرد، آزارنده یا ناخوشایند باشد، فرد دچار هیجانات منفی مانند اضطراب می‌شود. در اینجا فرد برای رهایی از اضطراب به استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مانند اجتناب از موقعیت روی می‌آورد. بنابراین، فردی که دچار اضطراب امتحان است، برای جلوگیری از پریشانی و افکار نگران‌کننده مرتبط با امتحان سعی می‌کند از موقعیت‌ها و افکار مربوط به امتحان اجتناب کند که این نیز می‌تواند باعث تأخیر در انجام تکلیف شود.

نتیجه‌گیری

به طور خلاصه، طبق یافته‌های پژوهش حاضر، افراد دچار اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب‌شناختی، اضطراب امتحان بیشتری دارند و ترس از تحقیر، تفکرات غیرمنطقی و منفی و تنیدگی بیشتری را نیز احساس می‌کنند. در پایان باید گفت نداشتن برنامه‌ریزی مناسب و نبود اهداف مشخص و همچنین نبود راهبردهای مناسب حل مسئله که همه از ویژگی‌های اهمال‌کاری و اجتناب هستند، می‌تواند موجب افزایش اضطراب شود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به حالات روحی و روانی فرد در زمان تکمیل پرسش‌نامه، صرف وقت و صداقت در پاسخ‌گویی اشاره کرد که از شرایط اساسی صحت و سلامت تحقیق است و احتمال دارد برخی عوامل، این مسئله را مخدوش کرده باشند. با توجه به اینکه بسیاری از دانشجویان در درس خاصی دچار اضطراب می‌شوند، اضطراب از یک درس خاص می‌تواند موضوع پژوهش‌های بعدی باشد.

سپاسگزاری

از استادان راهنما و مشاور و همچنین همه دانشجویان شرکت‌کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده مسئول با عنوان «بررسی رابطه اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب‌شناختی با مؤلفه‌های اضطراب امتحان در دانشجویان» در رشته روان‌شناسی بالینی است که در دانشگاه شهید چمران اهواز با کد ۹۴۲۲۸۳۵۱ به ثبت رسیده است. بنا بر اظهار نویسنده مسئول مقاله، تعارض منافع و حمایت مالی از پژوهش وجود نداشته است.

به این نکته است که یکی از ویژگی‌های افراد شدیداً اهمال‌کار، خودکارآمدی ضعیف است [۴۲].

همان‌گونه که اشاره شد، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب‌شناختی با مؤلفه خطای شناختی معنادار شد. همچنین، نتایج مشخص کرد که اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری به‌تنهایی نمی‌توانند خطای شناختی را پیش‌بینی کنند. این یافته با پژوهش پوت وین و سمز^{۴۱} [۱۵] همسو است. آنان از لحاظ اضطراب، افراد اهمال‌کار را به دو دسته اهمال‌کاران مضطرب و اهمال‌کاران غیرمضطرب تقسیم کرده‌اند. تمایز این دو نوع اهمال‌کاری در این است که اهمال‌کاران مضطرب، بدبین و اهمال‌کاران غیرمضطرب، خوش‌بین هستند [۲۸].

در تبیین این یافته می‌توان گفت افراد بدبین، رویدادها را به‌صورت منفی تعبیر می‌کنند و درباره خود و توانایی‌هایشان افکار و تصورات منفی در ذهن پرورش می‌دهند. مثلاً، این افراد به علت اهمال‌کاری در مطالعه برای امتحان شاید این افکار به ذهنشان خطور کند: «قبل از امتحان برایم روشن است که حتماً امتحانم را بد می‌دهم، حتی اگر برای آن خوب آماده باشم»، «فکر می‌کنم فایده‌ای ندارد که سر جلسه امتحان حاضر شوم، چون بدون شک شکست می‌خورم». بنابراین، می‌توان گفت اهمال‌کاری باعث فعال شدن این تصورات منفی می‌شود و در پی آن، افزایش اضطراب هنگام حضور در موقعیت امتحان را به همراه می‌آورد. همچنین، در این پژوهش نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب‌شناختی با مؤلفه تنیدگی معنادار است.

همچنین، بر اساس نتایج، اهمال‌کاری رفتاری و اجتناب‌شناختی به‌تنهایی نمی‌توانند مؤلفه تنیدگی را پیش‌بینی کنند. در پژوهش صادقی [۴۴] با وجود خطر و مهارنشدن آن در رویدادها مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اهمال‌کاری شناخته شده‌اند. از آنجا که احساس خطر و نداشتن کنترل از ویژگی‌های شاخص افراد مضطرب است، افراد اهمال‌کار به علت تعویق و سهل‌انگاری در انجام تکالیف، احساس خطر می‌کنند. این موضوع باعث ظهور نشانه‌های هیجانی اضطراب امتحان (تنیدگی، عصبانیت، تعریق و غیره) می‌شود. همچنین همان‌گونه که گفته شد، اجتناب‌شناختی نیز می‌تواند مؤلفه تنیدگی را پیش‌بینی کند. نتایج حاصل از این فرضیه با یافته‌های گاسلین^{۴۲} و همکاران [۱۸] و بساک‌نژاد [۲۲] همخوانی دارد. این یافته بر اساس نظریه

41. Putwain & Symes

42. Gosseline

43. Lazarus & Folkman

References

- [1] Abolghasemi A, Najarian B. [Test anxiety, assessment and treatment (Persian)]. *Psychological Research*. 2000; 5(3-4):82-99.
- [2] Latas M, Pantic M, Bradovic D. Analysis of test anxiety in medical students. *Medicinski Pregled*. 2010; 63(11-12):863-6. doi: 10.2298/mpns1012863l
- [3] Brown LA, Forman EM, Herbert JD, Hoffman KL, Goetter EM. A randomized Controlled trial of acceptance-based behavior therapy and cognitive therapy for test anxiety: A pilot Study. *Behavioural Modification*. 2011; 35(1):31-53. doi: 10.1177/0145445510390930
- [4] Schaefer A, Matthess H, Pfitzer G, Kohle K. [Mental health and performance of medical students with high and low test anxiety (German)]. *PPmP - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*. 2007; 57(7):289-97. doi: 10.1055/s-2006-951974
- [5] Pless A. Treatment of test anxiety: A computerized approach [PhD dissertation]. Michigan: Central Michigan University; 2010.
- [6] Morris LW, Liebert RM. Effects of anxiety on timed and untimed intelligence tests: Another look. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1969; 33(2):240-4. doi: 10.1037/h0027164
- [7] Spilberger CD. Preliminary professional manual for the Test Anxiety Inventory. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press; 1980.
- [8] Nasri S, Shahrokhi M, Ebrahim Damavandi M. [The prediction of academic procrastination on perfectionism and test anxiety (Persian)]. *Research in School and Virtual Learning*. 2013; 1(1):26-37.
- [9] Howell AJ, Watson DC. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*. 2007; 43(1):167-78. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.017
- [10] Kim KR, Seo EH. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2015; 82:26-33. doi: 10.1016/j.paid.2015.02.038
- [11] Ferrari JR, Ozer BU, Demir A. Chronic procrastination among Turkish adults: Exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *The Journal of Social Psychology*. 2009; 149(3):302-08. doi: 10.3200/socp.149.3.302-308
- [12] Sheykhi M, Fathabadi J, Heidari M. [The relations of anxiety, self-efficacy and perfectionism to dissertation procrastination (Persian)]. *Developmental Psychology*. 2013; 9(35):283-95.
- [13] Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioural correlates. *Journal of Counselling Psychology*. 1984; 31(4):503-9. doi: 10.1037//0022-0167.31.4.503
- [14] Soysa CK, Weiss A. Mediating perceived parenting styles-test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences*. 2014; 34:77-85. doi: 10.1016/j.lindif.2014.05.004
- [15] Putwain D, Symes W. Perceived fear appeals and examination performance: Facilitating or debilitating outcomes? *Learning and Individual Differences*. 2011; 21(2):227-32. doi: 10.1016/j.lindif.2010.11.022
- [16] Ferrari JR, Dovidio JF. Examining behavioral processes in indecision: Decisional Procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*. 2000; 34(1):127-37. doi: 10.1006/jrpe.1999.2247
- [17] Walsh JJ, Ugumba-Agwunobi G. Individual differences in statistics anxiety: The roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*. 2002; 33(2):239-51. doi: 10.1016/s0191-8869(01)00148-9
- [18] Gosselin P, Langlois F, Freeston MH, Ladouceur R, Laberge M, Lemay D. Cognitive variables related to worry among adolescents: Avoidance strategies and faulty beliefs about worry. *Behaviour Research and Therapy*. 2007; 45(2):225-33. doi: 10.1016/j.brat.2006.03.001
- [19] Bassak-nejad S, Hooman F, Ghasemi-nejad MA. [The relationship between cognitive-behavioral avoidance coping styles with eating disorder among university students (Persian)]. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2013; 14(56):278-85.
- [20] Beesdo-Baum K, Jenjahn E, Höfler M, Lueken U, Becker ES, Hoyer J. Avoidance, safety behavior, and reassurance seeking in generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*. 2012; 29(11):948-57. doi: 10.1002/da.21955
- [21] Moini N. [A study of relationship between post event processing and cognitive avoidance with social anxiety among students of Shahid Chamran university of Ahwaz (Persian)] [MSc. thesis]. Ahwaz: Shahid Chamran University of Ahwaz; 2010.
- [22] Bassak Nejad S. The relationship between cognitive avoidance and pathological worry among university students. Paper present at: 23rd Conference of EHPs. 15-19 September 2009; Pisa, Italy.
- [23] Dickson KS, Ciesla JA, Reilly LC. Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy*. 2012; 43(3):629-40. doi: 10.1016/j.beth.2011.11.002
- [24] Sexton, KA, Dugas MJ. The cognitive avoidance questionnaire: Validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorder*. 2008; 22(3):355-70. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.04.005
- [25] Gosselin P, Langlois F, Freeston MH, Ladouceur R, Dugas MJ, Pelletier O. [The Cognitive Avoidance Questionnaire(CAQ): Development and validation among adult and adolescent samples (French)]. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive* 2002; 12(1):24-37.
- [26] Bassak-nejad S, Moini N, Mehrabizadeh-Honarmand M. [The relationship between post event processing and cognitive avoidance with social anxiety among students (Persian)]. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2011; 4(4): 335-40.
- [27] Fridman I, Bendas-Jacob O. Measuring perceived test anxiety in adolescents: A self-report scale. *Educational and Psychological Measurement*. 1997; 57(6):1035-46. doi: 10.1177/0013164497057006012
- [28] Lay CH. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986; 20(4):474-95. doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3
- [29] Ferrari JR. Reliability of academic and dispositional measure of procrastination. *Psychological Reports*. 1989; 64(3_suppl):1057-8. doi: 10.2466/pr0.1989.64.3c.1057
- [30] Hosseine F, Khayyer M. [Prediction of behavioral and decisional procrastination considering meta-cognition beliefs in university students (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*. 2009; 15(3):265-73.

- [31] Mann L. Decision-making questionnaire. Unpublished inventory. Adelaide: Flinders University; 1982.
- [32] Spada MM, Hiou K, Nikcevic AV. Meta cognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2006; 20(3):319-26. doi: 10.1891/jcop.20.3.319
- [33] McCown WG, Ferrari JR, Johnson J. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Berlin: Springer; 1995.
- [34] Frost RO, Shows DL. The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*. 1993; 31(7):683-92. doi: 10.1016/0005-7967(93)90121-a
- [35] Zeisler L. Association between stress and decisional procrastination in parents of children with down syndrome during their developmental transitions [PhD dissertations]. South Orange, New Jersey: Seton Hall University; 2011.
- [36] Vahedi SH, Farrokhi F, Gahramani F, Issazadegan A. The relationship between procrastination, Learning strategies and statistics anxiety among Iranian college student: A canonical correlation analysis. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2012; 6(1):40-46.
- [37] Rothblum ED, Solomon LJ, Murakami J. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 1986; 33(4):387-94. doi: 10.1037/0022-0167.33.4.387
- [38] Onwuegbuzie AJ. Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*. 2004; 29(1):3-19. doi: 10.1080/0260293042000160384
- [39] Fiore N. *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play*. New York: Penguin Group; 1989.
- [40] Endler NS, Parker JD. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990; 58(5):844-54. doi: 10.1037/0022-3514.58.5.844
- [41] Balkis M, Duru E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice* 2007; 7(1):376-85.
- [42] Chu AC, Chol JN. Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*. 2005; 145(3):245-64. doi: 10.3200/socp.145.3.245-264
- [43] Lay CH. The relationship of procrastination and optimism to judgments of time to complete an essay and anticipation of setbacks. *Journal of Social Behavior & Personality*. 1988; 3(3):201-14.
- [44] Sadeghi H. The study of relation between meta cognition beliefs and procrastination among students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities. *Procedia - social and Behavioral Sciences*. 2011; 30:287-91. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.057
- [45] Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Berlin: Springer; 1984.