

## رابطه‌ی بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و تعلل‌ورزی در دانشجویان ساکن خوابگاه

بیرام بی‌بی بیات\*، حمید صالحی‌نیا

### چکیده

**مقدمه:** یادگیری تجربه‌ای است که در فراگیر استرس ایجاد می‌کند و از طرفی تعلل‌ورزی در موقعیت تحصیلی یک پدیده‌ی بسیار رایجی است. مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه‌ی بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و تعلل‌ورزی در دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۵ انجام شد.

**روش‌ها:** در این مطالعه مقطعی ۲۶۷ نفر از دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی تهران به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. جمع‌آوری داده با استفاده از پرسشنامه‌های استرس دوران دانشجویی گادزلا (Gadzell) ۵۱ سؤالی و مقیاس ارزیابی تعلل‌ورزی نسخه دانشجویان شوارز و دیهل (Schwarzer & Diehl) ۱۰ سؤالی انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ انجام گرفت.

**نتایج:** میانگین سنی افراد مورد مطالعه  $23/39 \pm 3/56$  بود. از نظر جنسیت ۳۹/۷ درصد افراد مورد مطالعه پسر و مابقی دختر بودند. بر اساس آزمون ضریب همبستگی بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و تعلل‌ورزی همبستگی مثبت و ضعیفی مشاهده گردید ( $I=0/30$  و  $p<0/001$ )؛ همچنین بین معدل با تعلل‌ورزی همبستگی منفی و بسیار ضعیفی مشاهده شد ( $I=-0/13$  و  $p=0/028$ ).

**نتیجه‌گیری:** دانشجویانی که تحت تأثیر عوامل استرس‌زای بالایی قرار دارند، تعلل‌ورزی بیش‌تری دارند. بنابراین می‌توان با کنترل و شناسایی عوامل استرس‌زای دانشجویی، تعلل‌ورزی را در بین دانشجویان کاهش داد.

**واژه‌های کلیدی:** استرس، تعلل‌ورزی، دانشجویان، علوم پزشکی.

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / مهر ۱۳۹۷؛ ۱۸(۳۱): ۲۹۲ تا ۲۹۹

### مقدمه

در سال‌های اخیر یکی از موضوعاتی که متخصصان آموزش و پرورش به آن توجه زیادی داشته‌اند، عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی است (۱ و ۲). آموزش حرفه‌ای به خصوص در حیطه‌ی پزشکی و پیراپزشکی، علاوه بر داشتن جنبه‌های مثبت به عنوان توسعه مفید و مناسب علوم، جنبه‌های منفی جدی را نیز به دنبال دارد. زیرا دانشجویان ممکن است با سطح بالایی از استرس روبه‌رو شوند که می‌تواند در نهایت به افسردگی، نگرانی منجر

شود (۳). به نظر می‌رسد در زندگی مدرن نبود استرس امری اجتناب‌ناپذیر است (۴). استرس یک نیاز درک شده برای مقابله با یک چالش مثبت و یا یک تهدید منفی برای شخص است و آن بستگی به ارزیابی شخص دارد که ممکن است با استرس تطابق یافته و قادر به کنترل آن باشد و یا در مقابله با آن ناتوان باشد و می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی افراد شود (۵). در سال‌های دوران تحصیل در دانشگاه، افراد مسئول سلامتی، زندگی و وضعیت مالی خود هستند. از آنجایی که جوانان به مدیریت

\* حمید صالحی‌نیا، دانشجوی دکتری تخصصی اپیدمیولوژی، مرکز پژوهش‌های علمی دانشجویان، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران. (alesaleh70@yahoo.com)  
تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۴/۱۸، تاریخ اصلاحیه: ۹۶/۷/۵، تاریخ پذیرش: ۹۷/۱/۱۸

\* نویسنده مسئول: بیرام بی‌بی بیات، کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، مرکز پژوهش‌های علمی دانشجویان، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.  
bayatbeyrambibi@yahoo.com

بر پیشرفت جامعه هستند، بنابراین، این دوران به عنوان یک دوران پراسترس شناخته شده است (۶)؛ همچنین نیازهای درونی و بیرونی تجربه شده توسط دانشجویان برای انجام دادن فعالیت‌ها و تکالیف آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با افزایش این نیازها در بیشتر اوقات، سطح استرس آنان نسبت به دهه‌های قبل افزایش یافته است (۷). از این رو شناخت عوامل استرس‌زایی که در محیط دانشکده و به ویژه در محیط‌های بالینی وجود دارد، ضروری می‌نماید (۸ تا ۱۲).

تعلل‌ورزی به عنوان یکی از این عوامل به معنای نبود عملکرد خودتنظیمی توسط فرد و به تأخیر انداختن انجام تکالیف یا مطالعه دروس برای امتحانات است. این پدیده بین دانشجویان کاملاً رایج است (۱۳ و ۱۴). از طرفی تعلل‌ورزی با آسیب‌پذیری دانشجویان مرتبط است (۱۵). به این مفهوم که نه تنها مشکل در مدیریت زمان است که علاوه بر آن ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری را نیز شامل می‌شود (۱۶). افراد با تعلل‌ورزی بالا، ممکن است استرس بیش‌تری را تجربه نمایند که همراه با خودکنترلی پایین و باورهای منفی درمورد توانایی‌هایشان است (۱۷). همچنین تعلل‌ورزی به عنوان یک پدیده‌ی آزاردهنده است که بیش‌تر افراد آن را به عنوان یک ویژگی مضر و نادرست توصیف نموده‌اند (۱۸). همه ما حداقل بعضی موارد را با تأخیر انجام داده‌ایم، بعضی از افراد نیز آن را شیوه زندگی خود قرار داده‌اند (۱۹). بالای ۹۰ درصد از افراد دارای تعلل‌ورزی تمایل به کاهش آن را دارند (۱۷). همچنین تخمین زده شده است که ۸۰-۹۰ درصد از دانشجویان (۲۰) یا حداقل نیمی از آنان (۲۱) تعلل‌ورزی دارند و شیوع این پدیده نیز در حال رشد است (۲۲). همچنین در مطالعه انجام شده توسط لاکش مینارایان (lakshminarayan) و همکاران در هند نشان داده است که هر چقدر تعلل‌ورزی در بین دانشجویان کم باشد، عملکرد تحصیلی آنان افزایش می‌یابد (۲۳).

همچنین مطالعه‌ی انجام شده در ایران نشان داد که عوامل استرس‌زای دانشجویی مرتبط با شرایط تحصیلی، محیط آموزشی، فارغ‌التحصیلی و محیط خوابگاه در مجموع ۱۸/۶٪ از تغییرات تعلل‌ورزی را پیش‌بینی می‌کند (۲۴). دانشجویان یکی از سرمایه‌های انسانی و عوامل تأثیرگذار

زندگی در این دوره نیازمند هستند. بنابراین، این دوران به عنوان یک دوران پراسترس شناخته شده است (۶)؛ همچنین نیازهای درونی و بیرونی تجربه شده توسط دانشجویان برای انجام دادن فعالیت‌ها و تکالیف آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با افزایش این نیازها در بیشتر اوقات، سطح استرس آنان نسبت به دهه‌های قبل افزایش یافته است (۷). از این رو شناخت عوامل استرس‌زایی که در محیط دانشکده و به ویژه در محیط‌های بالینی وجود دارد، ضروری می‌نماید (۸ تا ۱۲).

تعلل‌ورزی به عنوان یکی از این عوامل به معنای نبود عملکرد خودتنظیمی توسط فرد و به تأخیر انداختن انجام تکالیف یا مطالعه دروس برای امتحانات است. این پدیده بین دانشجویان کاملاً رایج است (۱۳ و ۱۴). از طرفی تعلل‌ورزی با آسیب‌پذیری دانشجویان مرتبط است (۱۵). به این مفهوم که نه تنها مشکل در مدیریت زمان است که علاوه بر آن ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری را نیز شامل می‌شود (۱۶). افراد با تعلل‌ورزی بالا، ممکن است استرس بیش‌تری را تجربه نمایند که همراه با خودکنترلی پایین و باورهای منفی درمورد توانایی‌هایشان است (۱۷). همچنین تعلل‌ورزی به عنوان یک پدیده‌ی آزاردهنده است که بیش‌تر افراد آن را به عنوان یک ویژگی مضر و نادرست توصیف نموده‌اند (۱۸). همه ما حداقل بعضی موارد را با تأخیر انجام داده‌ایم، بعضی از افراد نیز آن را شیوه زندگی خود قرار داده‌اند (۱۹). بالای ۹۰ درصد از افراد دارای تعلل‌ورزی تمایل به کاهش آن را دارند (۱۷). همچنین تخمین زده شده است که ۸۰-۹۰ درصد از دانشجویان (۲۰) یا حداقل نیمی از آنان (۲۱) تعلل‌ورزی دارند و شیوع این پدیده نیز در حال رشد است (۲۲). همچنین در مطالعه انجام شده توسط لاکش مینارایان (lakshminarayan) و همکاران در هند نشان داده است که هر چقدر تعلل‌ورزی در بین دانشجویان کم باشد، عملکرد تحصیلی آنان افزایش می‌یابد (۲۳).

همچنین مطالعه‌ی انجام شده در ایران نشان داد که عوامل استرس‌زای دانشجویی مرتبط با شرایط تحصیلی، محیط آموزشی، فارغ‌التحصیلی و محیط خوابگاه در مجموع ۱۸/۶٪ از تغییرات تعلل‌ورزی را پیش‌بینی می‌کند (۲۴). دانشجویان یکی از سرمایه‌های انسانی و عوامل تأثیرگذار

### روش‌ها

مطالعه حاضر از نوع مقطعی - تحلیلی است. جامعه‌ی پژوهش حاضر را دانشجویان مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکترای عمومی و دکترای تخصصی ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل دادند، که ۲۶۷ نفر از آنان به روش نمونه گیری طبقه‌ای وارد مطالعه شدند. به گونه‌ای که هر کدام از خوابگاه‌های موجود به عنوان یک طبقه در نظر گرفته شد و متناسب با حجم هر خوابگاه، افراد به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند.

بر اساس مطالعه‌ای که توسط عباسی و همکاران با عنوان نقش عوامل استرس‌زای دانشجویی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانشجویان پرستاری انجام گرفته بود تعداد افراد مورد مطالعه از فرمول محاسبه حجم نمونه برای مطالعات همبستگی و با استفاده از نرم‌افزار G-power به دست آمد، بدین منظور سطح خطای آلفای ۰/۰۵ و توان ۹۰ درصد و با در نظر گرفتن ضریب همبستگی ۰/۲ و با در نظر گرفتن ریزش ۲۶۷ نفر محاسبه گردید (۲۴). معیار ورود به مطالعه ساکن خوابگاه بودن دانشجویان و داشتن تمایل به شرکت در مطالعه بود. معیار خروج نیز عدم تمایل به شرکت در مطالعه بود.

هیجانی، رفتاری و شناختی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۰، ۰/۸۲ گزارش کردند (۲۷).

پرسشنامه مربوط به مقیاس ارزیابی تعلل‌ورزی- نسخه دانشجوی توسط شوارز و دیهل (Schwarzer & Diehl) ساخته شده است. این پرسشنامه حاوی ۱۰ ماده است که ارزش هر یک از ماده‌ها بین ۱ تا ۴ (کاملاً درست تا کاملاً نادرست) است ولی پنج ماده (۱ و ۴ و ۶ و ۹ و ۱۰) به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. شوارز و دیهل اعتبار مقیاس تعلل‌ورزی را از طریق همبسته نمودن با آزمون انتظار خودکارآمدی ۰/۷۸ به دست آوردند، که حاکی از اعتبار بالای آن است. پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۸۴ و ۰/۷۵ گزارش گردیده است (۲۹). حافظی و همکاران پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند (۳۰).

این مطالعه در سال ۱۳۹۵ در مرکز پژوهش‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران با کد اخلاق IR.TUMS.VCR.REC.1395.1145 تصویب شده است. افراد قبل از ورود به مطالعه، توجیه شدند و در صورت داشتن رضایت وارد مطالعه شدند. روش اجرا به این ترتیب بود که با مراجعه به هر یک از خوابگاه‌ها پرسشنامه بین افرادی که تمایل به همکاری در پژوهش داشتند، توزیع گردید. داده‌ها پس از جمع‌آوری، با استفاده از نرم‌افزار SPSS و با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### نتایج

در این مطالعه ۲۶۷ نفر وارد مطالعه شدند. و همه پرسشنامه‌ها تکمیل گردید. میانگین سنی افراد مورد مطالعه برابر با  $23/39 \pm 3/56$  بود، کمترین سن ۱۸ و بالاترین سن ۳۶ سال بود. در مطالعه حاضر از بین ۲۶۷ نفر شرکت‌کننده ۱۶۱ نفر (۶۰/۳٪) را دختران و مابقی را پسران تشکیل دادند. میانگین معدل تحصیلی افراد برابر با  $17/28 \pm 1/19$  بود. همچنین از نظر مقطع تحصیلی ۸۰ نفر (۳۰٪) افراد در مقطع کارشناسی و ۶۰ نفر (۲۲/۵٪) در مقطع کارشناسی ارشد و ۹۲ نفر (۳۴/۵٪) در

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استرس دوران دانشجویی (Student-life Stress Inventory) و پرسشنامه مقیاس ارزیابی تعلل‌ورزی- نسخه دانشجوی و اطلاعات زمینه‌ای استفاده گردید.

پرسشنامه استرس دوران دانشجویی (SLSI) گادزلا (Gadzell) شامل ۵۱ سؤال در ۹ طبقه است (۲۶). این پرسشنامه شامل ۵ بخش تنش‌گر (ناکامی‌ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خودتحمیلی) و ۴ بخش واکنش به تنش‌گرها (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در هر خرده مقیاس برای به دست آوردن نمره کلی هر خرده مقیاس، امتیازات مربوط به سؤالات آن خرده مقیاس با یکدیگر جمع می‌گردند. مجموع سؤالات نمرات بالاتر به ترتیب نشان دهنده استرس تحصیلی بیش‌تر و واکنش‌های بیش‌تر استرس‌هاست. شیوه نمره‌دهی به این صورت است که برای هر سؤال به گزینه‌های هرگز، به ندرت، گاهی، اغلب مواقع به ترتیب از ۱ تا ۵ است. در بخش تنش‌گرهای تحصیلی، خرده مقیاس ناکامی شامل (۷ سؤال)، تعارض (۳ سؤال)، تغییرات (۳ سؤال)، فشار (۴ سؤال) و استرس خود تحمیل شده (۶ سؤال) است. در بخش واکنش‌ها به تنش‌گرها، ۴ نوع واکنش نسبت به تنش‌گرهای تحصیلی شامل فیزیولوژیک (۱۴ سؤال)، هیجانی (۴ سؤال)، رفتاری (۸ سؤال) و شناختی (۲ سؤال) است (۲۷). میسرا و کاستیلو (Misra & Castillo) آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های ناکامی، تعارض، فشار، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۳، ۰/۷۱، ۰/۷۵، ۰/۶۳ گزارش کردند و آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های فیزیولوژیک، هیجانی، رفتاری و شناختی را به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۶۸، ۰/۸۵ گزارش کردند (۲۸). شکر و همکاران به منظور بررسی روایی عاملی مقیاس استرس دوران دانشجویی از روش آماری تحلیل عاملی تأییدی و برای سنجش پایایی این مقیاس از روش همسانی درونی استفاده نمودند. ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس کل ۰/۹۳ و برای زیر مقیاس‌های ناکامی‌ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۶۹، ۰/۷۵، ۰/۷۲ و برای زیرمقیاس‌های فیزیولوژیک،

یک راستا است. با توجه به این که از نظر بسیاری از پژوهشگران عواملی چون امکانات، کمبود زمان، ارتباط با هم‌کلاسی‌ها، انتخاب شغل آینده می‌تواند استرس زیادی را به دانشجویان تحمیل نماید و جزء عوامل استرس‌زا مطرح می‌گردد (۳۱ و ۳۲): از سوی دیگر نوع تکالیف و سطح مطالعات دانشجویان مقاطع تحصیلی مختلف متفاوت است، اما در هر مقطعی با توجه به مشکلات خوابگاهی و دور بودن از خانواده و نیز به جهت انجام کار اضافی برای امرار معاش و یا کمک به هزینه‌های زندگی روزمره با مشکلات زیادی رو به رو می‌شوند و این عوامل می‌تواند برای دانشجویان استرس‌زا باشد (۳۳). بنابراین به دلیل این که دانشجویان تحت تأثیر استرس ناشی از فشارهای درسی و محیط آموزشی، ترس از امتحان و داشتن کار اضافی قرار دارند، باعث می‌شود که کارهای خود را به تأخیر انداخته و در انجام کارها و تکالیف خود تعلل داشته باشند. نتایج مطالعه‌ی حاضر با نتایج مطالعه‌ی عباسی (۲۴) و سانتن (Santen) (۳۴) در یک راستا بود. همچنین در مطالعه‌ی دیگری توسط عباسی و همکاران یافته‌ها نشان داد که بین نقش تعلل‌ورزی و اشتیاق تحصیلی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد و افراد با اشتیاق تحصیلی بالا، تعلل‌ورزی کم‌تری دارند (۳۵). نتایج مطالعات کرکین (Corkin) و همکاران نیز گویای این است که بین شرایط کلاس درس با تعلل‌ورزی تحصیلی همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (۳۶). کیم (kim) و همکاران نیز نشان دادند که بین تعلل‌ورزی با عملکرد تحصیلی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد (۳۷)، این شباهت نتایج ممکن است به دلیل استرس و ترس از پیامدهای انجام کار، نگرانی در مورد نتایج کارها و در نهایت منجر به تعلل گردد.

همچنین در بین خرده مقیاس‌های مربوط به عوامل استرس‌زا در بخش تنش‌گرها همه ۴ خرده مقیاس شامل ناکامی‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به غیر از تعارض با تعلل‌ورزی همبستگی مثبت و ضعیفی داشتند. همچنین از بین ۴ خرده مقیاس مرتبط به واکنش به تنش‌گرها ۳ خرده مقیاس جسمانی، هیجانی، رفتاری با تعلل‌ورزی همبستگی مثبت و ضعیفی داشتند ولی خرده مقیاس ارزیابی شناختی با تعلل‌ورزی هیچ رابطه‌ی

مقطع دکتری عمومی و ۳۵ نفر (۱۳/۱٪) در مقطع دکتری تخصصی بودند. در این بین ۵۱ نفر (۱۹/۱٪) از رشته تحصیلی خود رضایت نداشتند و مابقی افراد رضایت از رشته تحصیلی را گزارش نمودند. درصد بیش‌تری از افراد شاغل نبودند (۷۸/۷٪).

میانگین نمره عوامل استرس‌زا در افراد مورد مطالعه برابر با  $133/55 \pm 22/66$  (از مجموع ۲۵۵ نمره) بود. در مورد تعلل‌ورزی میانگین نمره افراد برابر با  $23/54 \pm 4/07$  (از مجموع ۴۰ نمره) بود.

بر اساس آزمون همبستگی، بین تعلل‌ورزی با معدل همبستگی منفی و بسیار ضعیفی مشاهده گردید ( $r = -0/13$ ) و با افزایش تعلل‌ورزی، معدل افراد کاهش پیدا می‌کند. همچنین بر اساس همین آزمون بین عوامل استرس‌زا و تعلل‌ورزی همبستگی مثبت و ضعیفی مشاهده گردید ( $r = 0/30$  و  $p < 0/001$ ).

جدول ۱: همبستگی بین ابعاد عوامل استرس‌زا و تعلل‌ورزی

عوامل استرس‌زا	تعلل‌ورزی	
	R	p
ناکامی	۰/۲۶**	۰ < ۰۰۱
تعارض	-۰/۰۳	۰ < ۰۳۱
فشار	۰/۲۷**	۰ < ۰۰۱
تغییرات	۰/۱۶**	۰ < ۰۰۷
استرس خود تحمیل شده	۰/۲۴*	۰ < ۰۰۱
فیزیولوژیک	۰/۱۴*	۰ < ۰۱۹
هیجانی	۰/۳۲**	۰ < ۰۰۱
رفتاری	۰/۲۱**	۰ < ۰۰۱
شناختی	۰/۰۵	۰ < ۴۰۳

\*\*به معنی  $p < 0/001$  و \* به معنی  $p < 0/05$  است.

## بحث

این پژوهش با هدف بررسی رابطه‌ی بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و تعلل‌ورزی در دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام گردید. نتایج یافته‌ها نشان داد که بین عوامل استرس‌زای دانشجویی و تعلل‌ورزی در دانشجویان همبستگی مثبت و ضعیفی وجود دارد که این یافته‌ها با یافته‌های عباسی و همکاران (۲۴) در

منجر به پایین آمدن معدل در آنان می‌گردد. این مطالعه محدودیت‌هایی نیز داشت. مطالعه‌ی حاضر از نوع همبستگی است، بنابراین نمی‌توان رابطه به دست آمده را از نوع علت و معلولی دانست. همچنین این مطالعه محدود به دانشجویان خوابگاهی بود لذا پیشنهاد می‌شود این مطالعه در دانشجویان سایر دانشگاه‌ها و دانشجویان غیرخوابگاهی نیز انجام گردد و همچنین پیشنهاد می‌گردد که علاوه بر تعلل‌ورزی، سایر موارد مرتبط با استرس نیز مورد بررسی قرار گیرد.

### نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که دانشجویانی که تحت تأثیر عوامل استرس‌زای بالایی قرار دارند، تعلل‌ورزی بیشتری دارند. بنابراین می‌توان با شناسایی و کنترل عوامل استرس‌زای دانشجویی میزان تعلل‌ورزی را در بین دانشجویان کاهش داد.

### قدردانی

مقاله حاضر حاصل طرح پژوهشی مصوب مرکز پژوهش‌های علمی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران با کد ۳۲۰۸۸ است. بدین‌وسیله از مرکز پژوهش‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران که ما را در انجام این طرح یاری نموده و همچنین از کلیه‌ی دانشجویانی که پرسشنامه را تکمیل نمودند، قدردانی می‌نماییم.

معناداری نداشت. به عبارت دیگر می‌توان این گونه بیان نمود که هر چقدر افراد با عوامل استرس‌زا روبه رو شده و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهند باعث می‌گردد تعلل‌ورزی آنان نسبت به انجام تکالیف خویش افزایش پیدا کند. نظریه لازاروس و فولکمن (Lazarus and Folkman) نیز بیان می‌کند که تعلل‌ورزی می‌تواند به عنوان یک راهبرد نامناسب برای مقابله با عوامل استرس‌زا استفاده گردد و خود آن باعث افزایش استرس گردد، در حالی که مواجهه صحیح با عوامل استرس‌زا از افزایش انباشتگی وظایف (که خود باعث استرس بیش‌تری می‌شود) می‌کاهد (۳۸). دلیل این که رابطه بین عوامل استرس‌زا و تعلل‌ورزی ضعیف است می‌توان گفت که عوامل متعددی بر تعلل‌ورزی تأثیر می‌گذارند که یا ناشناخته هستند و یا در این مطالعه اندازه‌گیری نشده است، از این رو نتایج این مطالعه دارای همبستگی ضعیف بوده است، چون سایر عوامل نیز بر روی تعلل‌ورزی مؤثرند. همچنین در رابطه با عدم وجود رابطه معنادار بین ابعاد عوامل استرس‌زا شامل تعارض و ارزیابی شناختی با تعلل‌ورزی می‌توان گفت که این ابعاد اثر کم‌تری روی تعلل‌ورزی می‌گذارند. علاوه بر این در پژوهش حاضر مشاهده گردید که بین تعلل‌ورزی و معدل همبستگی منفی و بسیار ضعیفی وجود دارد. به عبارتی با افزایش میزان تعلل‌ورزی، افراد مورد مطالعه معدل پایینی را گزارش کرده‌اند. زیرا افرادی که در کارهایشان تعلل‌ورزی دارند، در خواندن درس هم تعلل دارند و این

### منابع

1. Attari Y, Haghghi J, Khane keshi Z. [Baresiye Rabeteye Mizane Bi sobati hayejani, Raftare Jamee gara Va Parkhashgari Ba Amalkarde Tahsili Dar beyne DaneshAmoozane DokhtarVa Pesare Sale Sevome Rahnamaei Shahrestane Ahwaz]. Psychology & Educational science. 2002; 9(1-2):1-16 [Persian]
2. Brown S, Tramayne S, Hoxha D, Telander K, Fan X, Lent R. Social cognitive predictors of college students' academic performance and persistence: A meta-analytic path analysis. Journal of Vocational Behavior. 2008; 72(3): 298-308.
3. Shapiro SL, Shapiro DE, Schwartz GE. Stress management in medical education: a review of the literature. Acad Med. 2000; 75(7): 748-59..
4. Jones F, Bright J. Stress, Myth, Theory and Research. Upper Saddle River, New Jersey : Prentice Hall; 2001:4.
5. Sanders AE, Lushington K. Effect of perceived stress on student performance in dental school. J Dent Educ. 2002; 66(1): 75-81.
6. Cress VC, Lampman C. Hardiness, Stress, and Health-Promoting Behaviors Among College Students. Psi Chi Journal of Undergraduate Research. 2007; 12(1): 18-23.

7. Hudd SS, Dumlao J, Erdmann-Sager D, Murray D, Phan E, Soukas N, et al. Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*. 2000; 34(2): 217-28.
8. Garbee WJ, Zucker S, Selby G. Perceived sources of stress among dental students. *J Am Dent Assoc*. 1980; 100(6): 853-7.
9. Westerman G, Grandy T, Ocanto R, Erskine C. Perceived sources of stress in the dental school environment. *J Dent Educ*. 1993; 57(3): 225-31.
10. Goldstein M. Interpersonal support and coping among first-year dental students. *J Dent Educ*. 1980; 44(4): 202-5.
11. Cecchini J, Friedman V. First year dental students: Relationship between stress and performance. *Int J Psychosom*. 1987; 34(3): 17-9.
12. Wilson R, Coward P, Capewell J, Laidler T, Rigby A, Shaw T. Perceived sources of occupational stress in general dental practitioners. *British Dent J*. 1998; 184(10): 499-502.
13. Ellis A, Knaus WJ. *Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York City: New American Library; 1979.
14. O'Brien WK. *Applying the transtheoretical model to academic procrastination*. Houston, Texas: University of Houston; 2002.
15. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. 1984; 31(4): 503-509.
16. Fee RL, Tangney JP. Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000; 15(5): 167-184.
17. 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): 376-385.
18. Briody R. *An exploratory study of procrastination [dissertation]*. Waltham, Massachusetts: Brandeis University; 1980:41,590.
19. Ellis A, Knaus WJ. *Overcoming procrastination*. New York: Signet; 1977.
20. O'Brien WK. *Applying the trans-theoretical model to academic procrastination [dissertation]*. Houston, Texas :University of Houston; 2002.
21. Ozer BU, Demir A, Ferrari JR. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*. 2009; 149(2): 241-57.
22. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychol Bull*. 2007; 133(1): 65-94.
23. Lakshminarayan N, Potdar S, Reddy SG. Relationship between procrastination and academic performance among a group of undergraduate dental students in India. *J Dent Educ*. 2013; 77(4): 524-8.
24. Abbasi M, Dargahi S, Mohammad alipor Z, Mehrabi A. [The Role of Student Stressors in Predicting Procrastination and Academic Burnout among Nursing Students]. *Iranian Journal of Medical Education*. 2015; 15 : 293-303. [Persian]
25. Kiamarsi A, Abolghasemi A. The relationship of procrastination and self-efficacy with Psychological vulnerability in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014; 114: 858-62.
26. Gadzella BM, Baloglu M. Confirmatory Factor Analysis and Internal Insistency of Student-life Stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*. 2001; 28(2): 84-94.
27. Shokri O, Farahani MN, Farzad V, Safaei P, Sangari AA, Daneshvarpoor Z. [Factorial validity and reliability of farsi version of the student-life stress inventory]. *Research In Psychological Health*. 2009; 2(1): 17-27. [Persian]
28. Misra R, Castillo L. Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*. 2004; 11(2): 132-48.
29. Schwarzer RSG, Diehl M. Compensatory health beliefs. Scale Development and psychometric properties. [cited 2015 Aug 30] Available from: [www.Psycho.2000;Meglill.ca/perpg/fac/knaeuper/ehb](http://www.Psycho.2000;Meglill.ca/perpg/fac/knaeuper/ehb).
30. Hafezi F, Bakhtyarpor S, Ahmed Fakhreddin A. [Moghayeseye Kamalgaraei, taalol va Afsordegiye Dabiran Zan Va Marde Shahre Ahwaz]. *Modern psychological research*. 2008; 3(9): 51-61. [Persian]
31. Archer J, Lammin A. An Investigation of Personal and Academic Stressors on College Campuses. *Journal of College Student Personnel*. 1985; 26(3): 210-15.
32. Murphy MC, Archer J. Stressors on the College Campus :A Comparison of 1985 and 1993. *Journal of*

- College Student Development. 1996; 37(1): 20-8.
33. Rafii F, Sarami Rasouli F, Najafi Ghezeljeh T, Haghani H. [The Relationship between Academic Procrastination, Academic Achievement, and Self-Efficacy in Nursing Students of Tehran University of Medical Sciences]. Iranian Journal of Medical Education. 2014; 14(1): 32-40. [Persian]
  34. Santen SA, Holt DB, Kemp JD, Hemphill RR. Burnout in medical students: examining the prevalence and associated factors. South Med J. 2010; 103(8): 758-63.
  35. Abbasi M, Dargahi S, Pirani Z, Bonyadi F. [Role of Procrastination and Motivational Self-Regulation in Predicting Students' Academic Engagement]. Iranian Journal of Medical Education. 2015; 15: 160-9. [Persian]
  36. Corkin DM, Shirley LY, Wolters CA, Wiesner M. The role of the college classroom climate on academic procrastination. Learning and Individual Differences. 2014; 32: 294-303.
  37. Kim KR, Seo EH. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. Personality and Individual Differences. 2015; 82 : 26-33.
  38. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer; 1984.

## The Relationship between Student-life Stressors and Procrastination in Students Living in Dormitories

Beyrambibi Bayat<sup>1</sup>, Hamid Salehiniya<sup>2</sup>

### Abstract

**Introduction:** Learning is an experience that causes stress in learners and on the other hand, procrastination in the educational situation is a very common phenomenon. The aim of this study was to examine the relationship between student-life stressors and procrastination in students living in dormitories of Tehran University of Medical Sciences in 2016.

**Methods:** This cross-sectional study was conducted on 267 students living in dormitories of Tehran University of Medical Sciences who were selected by stratified sampling. Data were collected through Gadzella's 51-item student-life stress inventory and Schwarzer and Diehl's 10-item procrastination scale. Descriptive statistics and Pearson correlation coefficient were used to analyze the data at a 0.05 significance level.

**Results:** The mean age of the participants was  $23.39 \pm 3.56$ . As to gender, 39.7 percent of students were male and the rest were female. According to the correlation coefficient test, there was a positive and weak correlation between student-life stressors and procrastination ( $p < 0.001$ ,  $r = 0.30$ ). There was also a negative and very weak correlation between GPA and procrastination ( $p = 0.028$ ,  $r = -0.13$ ).

**Conclusion:** Students who are exposed to a great number of stressors tend to procrastinate more. It is therefore possible to reduce procrastination by identifying and controlling student-life stressors.

**Keywords:** Stress, Procrastination, Students, Medical Sciences

### Addresses:

<sup>1</sup> (✉) M.Sc. in Health Education, Students' Scientific Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. Email: bayatbeyrambibi@yahoo.com

<sup>2</sup> Ph.D. Student in Epidemiology, Students' Scientific Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. Email: alesaleh70@yahoo.com