

بررسی رابطه ابعاد کمال گرایی و اهمال کاری

The relationship between dimensions of perfectionism and procrastination

MohammadAli Besharat
Professor of University of Tehran

دکتر محمدعلی بشارت

استاد روانشناسی بالینی دانشگاه تهران

Hadi Farahman*
MA in Clinical Psychology
Hadifarahmand@ut.ac.ir

هادی فرهمند (نویسنده سول)

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران

Abstract

Procrastination is a pervasive self-regulatory failure affecting approximately one-fifth of the adult population and half of the student population. Identifying variables that affect procrastination can be helpful in treatment and preventing domain. The aim of the present study was to examine the relationship between dimensions of perfectionism and procrastination. Five hundred and twenty eight participants (274 female, 254 male) were asked to complete the Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (TMPS), and Pure Procrastination Scale (PPS). The results indicated that the self-oriented perfectionism has a negative but insignificant relationship and other-oriented and socially-prescribed perfectionism have a positive and significant relationship. Also, results of stepwise regression analysis indicated that self-oriented perfectionism is negative predictor for procrastination and other-oriented and socially-prescribed perfectionism are positive predictors for procrastination.

چکیده

اهمال کاری نوعی شکست در خودتنظیم گری فراگیر است که تقریباً یک پنجم از جمعیت بزرگسالان و نیمی از جمعیت دانشجویان را مبتلا می سازد. شناخت متغیرهای تاثیرگذار بر اهمال کاری می تواند در حوزه پیشگیری و درمان از اهمیت برخوردار باشد. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ابعاد کمال گرایی با اهمال کاری می باشد. بدین منظور، تعداد ۵۲۸ نفر (۲۷۴ زن، ۲۵۴ مرد) از دانشجویان دانشگاه تهران در این پژوهش شرکت کردند که از آنها خواسته شد مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران (TMPS)، و مقیاس اهمال کاری ناب (PPS) را کامل کنند. نتایج نشان دادند که بعد کمال گرایی خودمحور با اهمال کاری رابطه منفی و غیر معنادار دارد و ابعاد دیگرمحور و جامعه محور کمال گرایی با اهمال کاری رابطه مثبت معنادار دارند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نیز نشان داد که کمال گرایی خودمحور را می توان به عنوان پیش بین منفی و کمال

Considering dimensions of perfectionism as important variable related to procrastination can help mental health specialist for reducing this problem. Herby. Positive dimensions of perfectionism would be reinforced and negative dimensions would be weaken.

Keywords: Procrastination, Perfectionism

دریافت: فروردین ۹۷، پذیرش اردیبهشت ۹۷

گرایی دیگرمحور و جامعه محور را می توان به عنوان پیش بین مثبت اهمال کاری قلمداد کرد. در نظر گرفتن ابعاد کمال گرایی به عنوان متغیر مهم در رابطه با اهمال کاری می تواند متخصصان حوزه سلامت روان را در زمینه کاهش این مشکل کمک کند. بدین وسیله که ابعاد مثبت کمال گرایی تقویت و ابعاد منفی آن تضعیف شوند.

واژه های کلیدی: اهمال کاری، کمال گرایی

مقدمه

اهمال کاری^۱ را با توجه به این که کدام جنبه از رفتار مورد تاکید قرار گیرد، به روش های مختلفی می توان تعریف کرد. پریشانی^۲: اهمال کاری تاخیری است که با ناراحتی ذهنی مرتبط است (سولومون و راسبلوم، ۱۹۸۴). به تاخیر انداختن^۳: هنگامی که افراد شروع یا تکمیل یک عمل خواسته شده را به تعویق می اندازند (بسویک و من، ۱۹۹۴). غیر منطقی بودن^۴: اهمال کاری تاخیر غیر منطقی رفتار است (سایینی و سیلور، ۱۹۸۲؛ نقل از روزنتال و کارلبرینگ، ۲۰۱۴). با این حال تعریف گسترده تری که جنبه های مختلف رفتار را یکپارچه کند، برای تمایز اهمال کاری از دیگر فعالیت های مرتبط مثل فقدان ابراز وجود^۵، مفید به نظر می رسد. استیل (۲۰۰۷) با برجسته ساختن عناصر اساسی اهمال کاری در یک تعریف واحد، آن را «به تعویق انداختن ارادی یک عمل خواسته شده علی رغم این انتظار که تاخیر باعث بدتر شدن آن می شود» می داند. در تعریفی دیگر، اهمال کاری به عنوان نقص در خود تنظیم گری زودگذر^۶ که نمایانگر تکانشوری بالا است (گوستاوسون، مایاک، هویت و فریدمن، ۲۰۱۴) و نشان دهنده

1. procrastination

2. distress

3. postponement

4. irrationality

5. self-assertive

6. temporal self-regulation failure

برتری خود فعلی^۱ بر نیازهای خود آینده^۲ است (سیروس و پیکیل، ۲۰۱۳). برشمرده می شود. اهمال کاری به دلیل این که جزء شرایط روانپزشکی محسوب نمی شود، تعیین وقوع آن دشوار است و معیارهای تشخیصی و مصاحبه بالینی ساختار یافته در مورد آن وجود ندارد. تفحص در مورد این که آیا رفتار اهمال کارانه منجر به ناراحتی ذهنی می شود دارای اهمیت است و باید در نظر گرفته شود. با این حال احتمالاً ناراحتی ذهنی حاصل، خود را به شکل مشکلات بین شخصی، بیماری فیزیکی، استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات مالی نشان می دهد (روزنتال و کارلبرینگ، ۲۰۱۴).

نرخ شیوع اهمال کاری در پژوهش های مختلف به صورت متفاوت گزارش شده است. اندازه گیری شیوع اهمال کاری تحصیلی صرفاً بر اساس مقیاس های خود گزارشی است که حدوداً ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان آن را دارا هستند (هریوت و فراری، ۱۹۹۶). اهمال کاری تحصیلی یک مشکل شایع در بین دانشجویانی است که مخصوصاً با کارهای مختلفی از قبیل گذراندن واحدهای درسی و نوشتن مقاله مواجه می شوند. پژوهش ها نشان می دهند درصد بالایی از دانشجویان (حدود ۰/۷۵) خود را به عنوان اهمال کار در نظر می گیرند (جانسون، ۲۰۱۵). استیل (۲۰۰۷) در یک فراتحلیل نشان داد که ۸۰ تا ۹۰ درصد دانشجویان لیسانس گزارشی مبنی بر تجربه اهمال کاری داشته اند. پژوهش های مربوط به اهمال کاری به طور عمده درگیر بررسی مکانیسم های زیربنایی، مخصوصاً عوامل جمعیت شناختی^۳ هستند که می توانند بر تمایل فرد برای به تاخیر انداختن یک عمل موثر باشند. یافته ها تاثیر جزئی جنس را نشان داده اند به گونه ای که مردان نسبت به زنان کمی بیشتر اهمال کاری می کنند. به علاوه رابطه منفی بین جنس مونث بودن و اهمال کاری یافت شده است که احتمالاً مربوط به خویشتن داری^۴ بیشتر زنان به طور کلی است (استیل و همکاران، ۲۰۱۳؛ تورا و همکاران، ۲۰۱۵). از سوی دیگر رابطه

1. present self

2. future self

3. sociodemographics

4. self- control

صفات شخصیت با اهمال‌کاری بررسی شده است. طبق پژوهش استیل (۲۰۰۷) وظیفه شناسی^۱ با اهمال‌کاری رابطه منفی معنادار و نوروگرایی^۲ با اهمال‌کاری رابطه مثبت دارد. افراد وظیفه‌شناس به عنوان مسولیت‌پذیر، دقیق و مستحکم تعریف می‌شوند. صفاتی که تمایل به اهمال‌کاری را محدود می‌کند. از طرف دیگر نوروگرایی افرادی را شامل می‌شوند که خود بین و نگران هستند و بیشتر مستعد تجربه اضطراب و افسردگی هستند که می‌تواند رابطه آن را با اهمال‌کاری تبیین کند. شواهد بالینی مرتبط با درمان اهمال‌کاری نشان داده‌اند که باورهای غیرمنطقی از قبیل پیش‌فرض‌ها^۳، باورهای بنیادی^۴ و افکار منفی خودکار^۵ اغلب منجر به تاخیر در انجام تعهدات می‌شوند (پیکیل و فلت، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از صفات شخصیتی که به رابطه آن با اهمال‌کاری پرداخته شده است کمال‌گرایی^۶ است (چی، ژائو، هو و لی، ۲۰۱۲؛ ریکز و دون، ۲۰۱۴). کمال‌گرایی، یک سازه شخصیتی است و با ویژگی‌های همچون تلاش برای کامل و بی‌نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار افراطی در عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی انتقادی رفتار، مشخص می‌شود (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ فروست، مارتین، لهارت و روزنلیت، ۱۹۹۰؛ فلت و هویت، ۲۰۰۲). برنز (۱۹۸۰) این سازه را چنین تعریف می‌کند: افرادی که استانداردهای بالایی دارند، به طور پیوسته و وسواس‌گونه به سوی اهداف ناممکن در تلاش‌اند و ارزش خود را بر حسب سودآوری و تکامل اندازه‌گیری می‌کنند. تعریف برنز در واقع گسترش باورهای غیرمنطقی الیس است مبنی بر اینکه یک راه حل درست، دقیق و منطقی وجود دارد و اگر این راه حل پیدا نشود فاجعه است. از نظر الیس (۱۹۶۲) اختلالات هیجانی افراد از بایدسازی آنها نشات می‌گیرد و کمال‌گرایی که شامل عقاید

1. conscientiousness

2. neuroticism

3. assumption

4. core belief

5. negative automatic thought

6. perfectionism

غیرمنطقی است منجر به مضطرب شدن فرد و عدم پذیرش واقعیت می‌شود. از نظر ایس این جستجوی قطعیت و کمال به دو دلیل است: ترس کودکانه از دنیایی که ناقص و بدون قطعیت است و تلاش هشیار و ناهشیار برای استیلا و اثبات برترجویی خود بر دیگران. در نظریه روان‌سازه یانگ (۱۹۹۹) که برای درمان اختلالات شخصیت اراپه شده است، کمال‌گرایی یکی از زیر مجموعه‌های طرح‌واره ناکارآمد، معیارهای سرسختانه و بیش انتقادی است. یانگ کمال‌گرایی را توجه غیر معمول به جزئیات یا تخمین کمتر از حد درباره عملکرد خود در مقایسه با عملکرد افراد عادی می‌داند.

نگاه رویکردهای مختلف به کمال‌گرایی از نظر ابعاد متفاوت است. در حالی که بعضی کمال‌گرایی را سازه‌ای تک‌بعدی و اساساً آسیب‌زا می‌دانند (برنز، ۱۹۸۰)، عده‌ای آن را دارای دو بعد و عده‌ای آن را چند بعدی می‌دانند. هویت و فلت (۱۹۹۱) یک مدل سه بعدی از کمال‌گرایی ارائه داده‌اند که شامل سه بعد کمال‌گرایی خودمحور، دیگرمحور و جامعه‌محور است. کمال‌گرایی خودمحور شامل داشتن انتظار کامل بودن از خود است و بر خود انتقادگری و تحمیل خواسته‌های سخت‌گیرانه بر خود اشاره دارد، کمال‌گرایی دیگرمحور، شامل داشتن انتظار کامل بودن از دیگران و انتظار عملکرد بالا داشتن فرد از آنهاست و کمال‌گرایی جامعه‌محور یعنی ادراک اینکه افراد مهم زندگی فرد از او انتظار کامل بودن دارند. این مفهوم سازی مورد حمایت شواهد پژوهشی نیز واقع شده است (هویت، فلت، بیسر، شری و مک‌گی، ۲۰۰۳). در پیشینه پژوهش عموماً بعد خودمحور کمال‌گرایی به عنوان بعد مثبت و ابعاد دیگرمحور و جامعه‌محور به عنوان ابعاد منفی در نظر گرفته شده‌اند (استوبر، هسکیو و اسکات، ۲۰۱۵). کمال‌گرایان در نتیجه‌نگرانی در مورد توانایی‌هایشان برای رسیدن به نتایجی کامل و اجتناب از اشتباه کردن، بیشتر دچار اهمال‌کاری می‌شوند (رایس، ریچاردسون و کلارک، ۲۰۱۲). کمال‌گرایان سازش یافته در مقایسه با افراد غیر کمال‌گرا کمتر درگیر اهمال‌کاری هستند. در مقابل، کمال‌گرایان سازش نایافته در مقایسه با کمال‌گرایان سازش یافته اهمال‌کاری بیشتر و در مقایسه با غیر کمال‌گراها میزان کمتری از اهمال‌کاری را گزارش می‌دهند.

(لیپینکات، ۲۰۱۰). در پژوهشی دیگر شو-ش (۲۰۱۶) به بررسی عوامل مرتبط با اهمال کاری تحصیلی، مدیریت زمان و کمال گرایی در نوجوانان تایوانی پرداخته است. نتایج پژوهش حاکی از آن است که انتقاد گری و انتظارات والدین پیش بین های کلیدی کمال گرایی سازش یافته و سازش نیافته محسوب می شوند. همچنین در رابطه با اهمال کاری، کمال گرایی سازش یافته و انتظارات والدینی به عنوان پیش بین های منفی در حالی که انتقادگری والدین و کمال گرایی سازش نیافته به عنوان پیش بین های مثبت در نظر گرفته شدند. همچنین مدیریت زمان به طور منفی اهمال کاری را پیش بینی می کرد. جایاکومار، سودهیر و ماریاما (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی رابطه اهمال کاری، کمال گرایی، مکانیسم های مقابله و رابطه آنها با پریشانی و حرمت خود در دانشجویان پرداختند. نتایج نشان داد اهمال کاری به طور منفی با کمال گرایی سازش یافته (معیارهای شخصی و سازمان دهی) مرتبط است. کمال گرایی سازش نیافته با پریشانی بیشتر و حرمت خود کمتر و اهمال کاری با حرمت خود پایین تر و نه پریشانی، در ارتباط بودند. کمال گرایی سازش نیافته پیش بین مهمی برای پریشانی، حرمت خود پایین تر و اهمال کاری است. میرزایی، غرای و بیرشک (۱۳۹۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی مثبت و منفی، خود کارآمدی، نگرانی و مشکل در نظم بخشی هیجانی به طور معناداری اهمال کاری رفتاری و تصمیم گیری را پیش بینی می کنند. همچنین نتایج پژوهش شاهرخی و نصری (۱۳۹۳) نشان داد که کمال گرایی و اضطراب امتحان به طور مثبت و معناداری اهمال کاری تحصیلی را پیش بینی می کنند.

پژوش های مذکور رابطه بین کمال گرایی و اهمال کاری را به طور کلی نشان داده اند. اما پژوهشی که اختصاصاً رابطه ابعاد کمال گرایی (خودمحور، دیگرمحور و جامعه محور) و اهمال کاری را بررسی کرده باشد در ادبیات پژوهشی وجود ندارد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ابعاد کمال گرایی و اهمال کاری است. فرضیه های پژوهش بدین شرح آزمون می شوند: فرضیه اول: بین کمال گرایی خودمحور و اهمال کاری رابطه منفی وجود دارد. فرضیه دوم: بین کمال گرایی دیگرمحور و اهمال کاری

رابطه مثبت وجود دارد. فرضیه سوم: بین کمال گرایی جامعه محور و اهمال کاری رابطه مثبت وجود دارد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بود. انتخاب نمونه به روش تصادفی خوشه ای صورت گرفته است. از بین دانشکده های دانشگاه تهران دانشکده های فنی، هنر، مدیریت، روانشناسی، الهیات و جغرافیا به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند؛ سپس از هر دانشکده ۷ کلاس به تصادف انتخاب، و از دانشجویان برای شرکت در پژوهش درخواست شد. از مجموع ۵۲۸ نفر نمونه مورد بررسی ۳۵۲ نفر (۶۶/۷) در مقطع کارشناسی، ۱۵۸ نفر (۲۹/۹) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۷ نفر (۳/۲) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بوده اند. میانگین سن پسران ۲۲/۶، دختران ۲۱/۴ و کل نمونه ۲۲ سال بود. انحراف استاندارد پسران (۳/۳۰)، دختران (۳/۰۳) و کل شرکت کنندگان (۳/۲۲) بود. شرایط شرکت در پژوهش عبارت بود از: اشتغال به تحصیل در دانشگاه تهران، نداشتن سابقه بیماری روانی یا بستری در بیمارستان و عدم استفاده از داروی روانپزشکی. به شرکت کنندگان در مورد محرمانه بودن اطلاعات اطمینان داده شد و توضیح مختصری درباره نحوه پرکردن پرسشنامه داده شد لازم به ذکر است برای کنترل اثر خستگی و تمرین پرسشنامه ها در دو فرم متفاوت تنظیم شد.

ابزار سنجش

مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران- مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران^۱ یک آزمون ۳۰ سؤالی است و بر اساس مقیاس های قبلی (فروست و همکاران، ۱۹۹۰؛ فلت

1. Tehran Multidimensional Perfectionism Scale

و هویت، ۲۰۰۲؛ هویت و فلت، α ۱۹۹۱) توسط بشارت (۱۳۸۶) به فارسی ساخته شده است. این مقیاس، سه بعد کمال گرایی خود محور، کمال گرایی دیگر محور و کمال گرایی جامعه محور را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ می سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس های سه گانه آزمون به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است. ضرایب آلفای کرونباخ زیر مقیاس های کمال گرایی خود محور، کمال گرایی دیگر محور و کمال گرایی جامعه محور در نمونه ای متشکل از پانصد دانشجوی دانشگاه تهران، به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۹۱ و ۰/۸۱ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی^۱ خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره های ۷۸ نفر از آزمودنی ها در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی^۲ محاسبه شد. این ضرایب برای کمال گرایی خود محور، کمال گرایی دیگر محور و کمال گرایی جامعه محور به ترتیب $r = 0.85$ ، $r = 0.79$ و $r = 0.84$ در سطح $P < 0.001$ معنادار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است. روایی همزمان مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران از طریق اجرای همزمان مقیاس مشکلات بین شخصی^۳ (127-III؛ هرویتز، روزنبرگ، بایر، ارونو و ویلاسنور، ۱۹۸۸)، مقیاس سلامت روانی^۴ (MHI-28؛ ویت و ویر، ۱۹۸۳) و زیر مقیاس های نورو گرایی و برونگرایی مقیاس شخصیتی NEOPI-P (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲) در مورد آزمودنی ها محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی ها در زیر مقیاس کمال گرایی خود محور با مشکلات بین شخصی (۰/۴۴)، بهزیستی روانشناختی (۰/۶۲-)، درماندگی روانشناختی (۰/۰۵۹) و نوروگرایی (۰/۷۴) در سطح $P < 0.001$ همبستگی معنادار وجود دارد. نتایج همچنین نشان داد که بین نمره آزمودنی ها در زیر مقیاس کمال گرایی

1. internal consistency

2. test-retest reliability

3. Inventory of Interpersonal Problems

4. Mental Health Inventory

دیگر محور با مشکلات بین شخصی (۰/۱۹)، بهزیستی روانشناختی (۰/۳۵-)، درماندگی روانشناختی (۰/۲۶)، نوروگرایی (۰/۲۵) و برون گرایی (۰/۲۲-); و بین نمره آزمودنی ها در زیر مقیاس کمال گرایی جامعه محور با بهزیستی روانشناختی (۰/۲۹-)، نوروگرایی (۰/۲۷) و برون گرایی (۰/۴۴-) در سطح $P < ۰/۰۰۱$ همبستگی معنادار وجود دارد. این نتایج روایی همزمان مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران را تایید می کنند (بشارت، ۱۳۸۶).

مقیاس اهمال کاری ناب (PPS) - مقیاس اهمال کاری ناب^۱ (استیل، ۲۰۱۰)، یک ابزار ۱۲ گویه ای است و اهمال کاری را در اندازه های ۵ درجه ای از ۱ (اصلاً) تا ۵ (تقریباً همیشه) می سنجد. مقیاس اهمال کاری ناب یک عامل کلی اهمال کاری را بر حسب حداقل و حداکثر نمره فرد از ۱۲ تا ۶۰ محاسبه می کند و نمره بالاتر نشان دهنده اهمال کاری بیشتر است. ویژگی های روانسنجی مقیاس اهمال کاری ناب در پژوهش های خارجی مورد تایید قرار گرفته است (استیل، ۲۰۱۰؛ ریتز و همکاران، ۲۰۱۴؛ رزنتال و همکاران، ۲۰۱۴؛ کراس و فروند، ۲۰۱۴). استیل (۲۰۱۰)، همسانی درونی مقیاس اهمال کاری ناب را بر حسب آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ گزارش کرده است. در بررسی مقدماتی ویژگی های روانسنجی این مقیاس در نمونه هایی از دانشجویان و جمعیت عمومی ایرانی ($n = ۵۰۵$; $n = ۲۳۱$ دانشجو، ۲۷۴ عمومی)، ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۳ محاسبه شد. این ضرایب همسانی درونی مقیاس اهمال کاری ناب را تایید می کنند (بشارت، روستا و عطاری، ۱۳۹۵). روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس اهمال کاری ناب از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران (TMPS؛ بشارت، ۱۳۸۶، ۲۰۱۱)، مقیاس استحکام من^۲ (ESS؛ بشارت و همکاران، ۱۳۹۵ الف) و مقیاس سلامت روانی (MHI-28؛ بشارت، ۱۳۸۸؛ ویت و ویر، ۱۹۸۳) در مورد نمونه های مختلف از دو گروه دانشجویان و جمعیت عمومی محاسبه

1. Pure Procrastination Scale

2. Ego Strength Scale

شد و مورد تایید قرار گرفت. ضرایب همبستگی اهمال کاری با کمال گرایی دیگر محور از ۰/۳۷ تا ۰/۴۵، با کمال گرایی جامعه محور از ۰/۴۴ تا ۰/۵۹، با استحکام من از ۰/۴۷- تا ۰/۵۰-، با بهزیستی روانشناختی از ۰/۴۹- تا ۰/۵۳-، و با درماندگی روانشناختی از ۰/۴۸ تا ۰/۵۱ به دست آمد. این ضرایب در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار بودند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی^۱ و تاییدی^۲ نیز با تعیین یک عامل کلی (اهمال کاری)، روایی سازه مقیاس اهمال کاری ناب را مورد تایید قرار داد (بشارت و همکاران، ۱۳۹۵).

یافته ها

یافته های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کمال گرایی، اهمال کاری و نشانه های افسردگی و اضطراب در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کمال گرایی، اهمال کاری و نشانه های افسردگی و

اضطراب

متغیر	دختر		پسر		کل	
	SD	M	SD	M	SD	M
خودمحور	۷/۹۶	۳۱/۶۲	۷/۳۸	۳۱/۴۲	۷/۶۸	۳۱/۲۴
دیگرمحور	۸/۸۸	۲۲/۹۶	۸/۷۵	۲۹/۳۵	۸/۸۳	۲۸/۷۹
جامعه محور	۸/۵۷	۲۶/۵۳	۸/۳۵	۲۵/۷۱	۸/۴۹	۲۴/۹۶
اهمال کاری	۱۱/۸۴	۳۱/۳۲	۱۰/۲۱	۲۷/۸۹	۱۱/۵۶	۲۴/۷۱

1. exploratory factor analysis

2. confirmatory factor analysis

ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال گرایی و اهمال کاری در جدول ۲ نشان داده شده است. با توجه به جدول، همبستگی کمال گرایی خودمحور با اهمال کاری منفی و غیر معنادار است همچنین بین کمال گرایی دیگرمحور و جامعه محور با اهمال کاری رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بدین ترتیب فرضیه اول پژوهش تایید نمی شود با این حال همبستگی منفی را می توان در راستای فرضیه پژوهش قلمداد کرد. فرضیه دوم و سوم پژوهش تایید می شوند.

جدول ۲: ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال گرایی، اهمال کاری و نشانه های افسردگی

و اضطراب				
متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- کمال گرایی				
خودمحور				
۲- کمال گرایی	۰/۰۵			
دیگرمحور				
۳- کمال گرایی جامعه	۰/۱۰*	۰/۶۲**		
محور				
۴- اهمال کاری	-۰/۰۵	۰/۳۶**	۰/۳۵**	

برای پیش بینی اهمال کاری بر اساس ابعاد کمال گرایی (خودمحور، دیگرمحور و جامعه محور) از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد (جدول ۳). تحلیل رگرسیون در سه گام صورت گرفته است. مدل (۱) متغیر پیش بین: کمال گرایی خودمحور، مدل (۲) متغیر پیش بین: کمال گرایی دیگرمحور، مدل (۳) متغیر پیش بین: کمال گرایی جامعه محور. نتایج نشان می دهند که ابعاد خودمحور، دیگرمحور و جامعه محور کمال گرایی توانایی تبیین ۰/۱۶ درصد نمرات اهمال کاری را به صورت معناداری دارند ($P=0/027$).

جدول ۳: پیش بینی اهمال کاری بر اساس ابعاد کمال گرایی

مدل	R	R ²	R ² تعدیل	ΔR^2	ΔF	P
۱	۰/۳۶۹	۰/۱۳۶	۰/۱۳۵	۰/۱۳۶	۸۳/۰۱۱	۰/۰۰۰۱
۲	۰/۴۰۳	۰/۱۶۲	۰/۱۵۹	۰/۰۲۶	۱۶/۲۶۰	۰/۰۰۰۱
۳	۰/۴۱۲	۰/۱۷۰	۰/۱۶۵	۰/۰۰۸	۴/۹۰۰	۰/۰۲۷

در جدول ۴ ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون گام به گام برای پیش بینی اهمال کاری بر اساس ابعاد کمال گرایی آورده شده است. با توجه به ضرایب بتا و میزان معناداری می توان گفت که کمال گرایی خودمحور پیش بین منفی اهمال کاری و کمال گرایی دیگرمحور و جامعه محور پیش بین مثبت اهمال کاری هستند.

جدول ۴: ضرایب استاندارد و غیر استاندارد تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی اهمال کاری بر اساس ابعاد کمال گرایی

مدل	B	SE	β	t	P
۱	-۰/۱۲۳	۰/۰۶۰	-۰/۰۸۹	-۲/۲۱۳	۰/۰۲۷
۲	۰/۲۹۵	۰/۰۷۰	۰/۲۱۷	۴/۲۳۰	۰/۰۰۰۱
۳	۰/۳۱۲	۰/۰۶۸	۰/۲۳۸	۴/۶۷۴	۰/۰۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال گرایی خودمحور و اهمال کاری رابطه منفی وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های پیشین (بورکا و یوئن، ۲۰۰۸؛ چانگ، ۲۰۱۴؛ لیبینکات، ۲۰۱۰؛ هاشمی و لطیفیان، ۲۰۱۴) همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت که ترس از شکست یکی از دلایل عمده اهمال کاری در افراد است. بر خلاف عقیده رایج، افرادی که ترس از شکست دارند به جای این که سخت تر کار کنند، برای اجتناب از این احساس که معیارهای لازم خود را برآورده نساخته اند بیشتر امور خود

را به تاخیر می‌اندازند. از آنجایی که کمال‌گرایان خود محور به وسیله تمایل خود جوش برای برآورده ساختن معیارها برانگیخته می‌شوند و به نوعی دارای انگیزش درونی برای عمل هستند و اهدافی متناسب با توانایی‌های خود انتخاب می‌کنند کمتر درگیر احساس ترس از شکست می‌شوند و در نتیجه اهمال‌کاری کمتری را گزارش می‌کنند (بورکا و یوئن، ۲۰۰۸). در تبیینی دیگر می‌توان گفت که کمال‌گرایان خود محور از احساس خود کارآمدی بیشتری برخوردارند، بدین معنی که نسبت به موفقیت خود اطمینان بیشتری دارند و این موضوع سبب می‌شود که کمتر تکالیف خود را به تاخیر بیندازند (سئو، ۲۰۰۸). این افراد به دلیل حس رضایت درونی از پیشرفت و تکمیل اموری که در جهت معیارهایشان هستند کمتر تکالیف خود را به تاخیر می‌اندازند. بدین ترتیب کمال‌گرایان خود محور به جای به تعویق انداختن امور تلاش بیشتر در جهت تکمیل آنها دارند (کیلبرت، ۲۰۰۳). فلت و همکاران (۱۹۹۵) با در نظر گرفتن این مطلب که کمال‌گرایی خود محور مفهوم انگیزش درونی و گرایش به موقعیت‌های پیشرفت را در خود دارد، پیش‌بینی کرده‌اند که هر رابطه‌ای بین اهمال‌کاری و کمال‌گرایی خود محور جهت منفی خواهد داشت.

نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی دیگر محور و جامعه محور با اهمال‌کاری رابطه مثبت وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های پیشین (بویسون و همکاران، ۲۰۱۶؛ جایاکومار و همکاران، ۲۰۱۶؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۲؛ شو-شن، ۲۰۱۶) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که کمال‌گرایان جامعه محور و دیگر محور به دلیل حرمت خود پایین، عدم رضایت از خود، معیارهایی که به صورت غیر واقع بینانه بالا هستند و سطوح بالای اضطراب و استرس در معرض اهمال‌کاری قرار دارند. علاوه بر این کمال‌گرایان مذکور باورهایی از قبیل اهمیت موفقیت و برابر دانستن ارزش خود با عملکرد در تکلیف را دارا هستند. این دسته افراد از ترس این که مبادا ارزش خود آنها لطمه ببیند، ترس از اشتباه و سطوح بالای اضطراب، تا از انجام کاری مطمئن نباشند به سراغ آن نمی‌روند و همین امر باعث به تاخیر انداختن امور می‌شود (استیل،

۲۰۰۷؛ برنز و همکاران، ۲۰۰۰). هاشمی و لطیفیان (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که کمال گرایی خودمحمور همراه با اضطراب امتحان پایین و در نتیجه کاهش اهمال کاری همراه است. به طور معکوس کمال گرایی جامعه محور با سطوح بالای اضطراب امتحان همراه است که خود منجر به افزایش میزان اهمال کاری می گردد. در این پژوهش نشان داده شد که اضطراب خود سوخت لازم را در جهت سوق دادن کمال گرایان جامعه محور به سوی اهمال کاری تامین می کند. بر اساس نظریه های شناختی استرس و مقابله (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ هابفال، ۱۹۸۹) اگر افراد یک موقعیت را تهدید کننده^۱ ادراک کنند (نظیر امتحان) و منابع آنها برای مقابله با این خطر کافی نباشد آنها با واکنش استرس از قبیل بروز اضطراب و فرار از موقعیت واکنش نشان می دهند. بدین ترتیب کمال گرایان دیگرمحمور و جامعه محور به دلیل تعیین معیارهای عالی (چه از سوی دیگران برای فرد و چه از سوی خود فرد برای دیگران) و احساس ناتوانی در رسیدن به این معیارها با واکنش اهمال کاری پاسخ می دهند. با پذیرفتن این مدل افرادی که از ترس از شکست در مورد انجام تکالیف مشخص رنج می برند به هنگام انجام این اعمال احساس اضطراب و در مقابل با تاخیر انداختن آنها تا جای ممکن احساس آسودگی می کنند. اجتناب از تکلیف و به تاخیر انداختن آن تقویت منفی نیرومندی است زیرا اضطراب را کاهش می دهد و بنابراین الگوی اجتناب از تکلیف باقی می ماند (میلگرام و توبیانا، ۱۹۹۹). چنانچه کمال گرایی جامعه محور دربرگیرنده خودانتقادی و نگرانی در مورد ارزشیابی باشد در این صورت می تواند با اهمال کاری رابطه داشته باشد. اهمال کاری به عنوان روشی برای اجتناب از انتقاد قریب الوقوع از جانب خود یا دیگران درباره عملکرد خویش با به تعویق انداختن تکلیفی که باید تکمیل شود تعریف شده است (فراری و همکاران، ۱۹۹۵). بنابراین، چنانچه فردی تلاش در برآوردن استانداردهای بالای دیگران دارد، احتمالاً برای اجتناب از احساس شرم که ممکن است به دلیل ناامید کردن دیگران به دست دهد، از تکلیف اجتناب می کند. در واقع کمال گرایان جامعه

¹. threatening

محور درجه بالایی از اهمال کاری و استعداد برای شرم ساری را گزارش کرده اند (فی و تانگنی، ۲۰۰۰).

یافته های پژوهش حاضر را می توان در دو سطح نظری و عملی مورد بحث قرار داد. در سطح نظری، یافته های این پژوهش موجبات افزایش آگاهی در زمینه عوامل موثر در پیدایش و تداوم اهمال کاری را فراهم می کند. کمال گرایی دیگر محور و جامعه محور به عنوان ابعاد منفی کمال گرایی می توانند فرد را مستعد اهمال کاری کنند. همچنین این پژوهش منجر به طرح این سوال می شود که چه متغیرهای دیگری می توانند با اهمال کاری رابطه داشته باشند و آن را پیش بینی کنند. در سطح بالینی، نتایج این پژوهش در زمینه پیشگیری و درمان اهمال کاری می تواند امید بخش باشد. با توجه به شیوع بالای اهمال کاری در بین دانشجویان و دانش آموزان، شناخت متغیرهای تاثیر گذار از جمله کمال گرایی می تواند محققان سلامت روان را به واسطه پرورش ابعاد مثبت کمال گرایی به سمت کاهش این مشکل سوق دهد. برخی از محدودیت های پژوهش حاضر ایجاب می کند که تعمیم، تفسیرها و اسناد های علت شناختی با احتیاط صورت گیرد. نخست این که روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که این امر باعث می شود برقراری اسنادهای علی ناممکن شود و لزوم تکرار پژوهش های مداخله محور را برای تایید این روابط ضروری می سازد. از آنجایی که نمونه مورد بررسی را دانشجویان دانشگاه تهران تشکیل داده اند در تعمیم نتایج به دانشجویان سایر دانشگاه ها و جوامع بالینی باید احتیاط لازم صورت گیرد.

منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). ساخت و اعتبار یابی مقیاس کمال گرایی چند بعدی تهران. پژوهشهای روانشناختی، ۱۹، ۴۹-۶۷.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۸). پایایی و روایی فرم ۲۸ سولی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی. مجله علمی پزشکی قانونی، ۵۴، ۹۱-۸۷.

- بشارت، م.ع.، روستا، م.، و عطاری، م. (۱۳۹۵ الف). ساخت و اعتباریابی مقیاس استحکام من. *مجله علوم روانشناختی*، ۵۹، زیر چاپ.
- بشارت، م.ع.، روستا، م.، و عطاری، م. (۱۳۹۵ ب). ویژگی های روانسنجی مقیاس اهمال کاری ناب. *گزارش پژوهشی*. دانشگاه تهران.
- شاهرخی، م.، و نصری، ص. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط کمال گرایی و اضطراب امتحان با اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان. *اندیشه های نوین تربیتی*، ۱۰، ۱۸۲-۱۶۲.
- میرزایی، م.، غرابی، ب.، و بیرشک، ب. (۱۳۹۲). نقش کمال گرایی مثبت و منفی، خود کارآمدی، نگرانی و مشکل در نظم بخشی هیجانی در پیش بینی اهمال کاری رفتاری و تصمیم گیری. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۹، ۲۴۰-۲۳۰.

- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of Tehran Multidimensional Perfectionism Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 79- 83.
- Boysan, M., & Kiral, E. (2016). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, DOI: 10.1080/03069885.2016.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now (2nd Ed.)*. Cambridge, MA: Da Capo Life long Books.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionists script for self-defeat. *Psychology Today*, pp. 34-52.
- Chang, H. K. (2014). "Perfectionism, anxiety, and academic procrastination: the role of intrinsic and extrinsic motivation in college students" (2014). *Electronic Theses, Projects, and Dissertations. Paper 28*.
- Chi, H., Zhao, R., Hou, Z., & Li, N. (2012). Relationship between perfectionism and procrastination in undergraduate students: Mediating effect of achievement motivation. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 20, 233-236.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167-184.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *perfectionism* (pp. 5-31).
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25, 1178-1188.
- Harriott, J. S., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of Procrastination among Samples of Adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616.
- Hashemi, L., Latifian, M. (2014). TEST ANXIETY AS A MEDIATOR BETWEEN PERFECTIONISM AND ACADEMIC PROCRASTINATION. *Journal of Teaching and Education*, 03, 509-520.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221-1236.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-424.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.
- Janssen, J. (2015). Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate And Relationship to Academic Achievement. *Dissertations. Educational Psychology and Special Education*. Georgia state university.
- Jayakumar, A., Sudhir, P. M., Mariamma, P. (2016). Procrastination, Perfectionism, Coping and their Relation to Distress and Self-esteem in College Students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42, 82-91.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination—A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75-80.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lippincott, J. M. (2010). The relationship between procrastination and perfectionism in undergraduate college students. *Initial Forays into Psychological Science*, 5, 6, 15-18.
- Milgram, N., & Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 345-361.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 203-212.
- Rakes, G. & Dunn, K. (2014). The Influence of Perfectionism on Procrastination in Online Graduate Education Students. In M. Searson & M. Ochoa (Eds.), *Proceedings of Society for Information Technology & Teacher Education International Conference 2014* (pp. 799-803).
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Gay, P., & Van der Linden, M. (2014). Validation of a French Version of the Pure Procrastination Scale (PPS). *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1442-1447.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 288-302.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5, 1488-1502.
- Shu- Shen, S. (2016). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The journal of educational research*, (0)0, 1- 10.

- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Haskew, A. E., & Scott, C. (2015). Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task-approach goals. *Personality and Individual Differences*, 74, 171-176.
- Taura, A. A., Abdllah, M. C., Roslan, S., & Omar, Z. (2015). Relationship between self-efficacy, task value, self-regulation strategies and active procrastination among pre-service teachers in college of education. *International Journal of Psychology and Counslling*, Vol.7(2), pp. 11 - 17.
- Veit, C. T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.