www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

# The Mediating Role of Negative Affection Toward Self- Forgiveness and Decisional and General Procrastination in Male Students of Tabriz University: Structural Equations Model

Rahim Badri-Gargari[1], Shahrooz Nemati[1]*, Mohammadi, Nader[1]

[1] Faculty Member, Department of Educational Sciences, School of Psychology and Education Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran

*Corresponding author: Shahrooz Nemati, Department of Educational Sciences, School of Psychology and Education Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: Sh.Nemati@Tabrizu.ac.ir*

*Article Info*

***Keywords:*** *Decisional and General Procrastination, Negative Affection, Self-Forgiveness, Structural Equations Model*

*Abstract*

**Introduction**: The current research was conducted to determine the mediating role of negative affection toward self- forgiveness and procrastination in male students of Tabriz University.

Methods: In the same vein, 361 male students were selected by random cluster sampling **Method** from three groups of technical and engineering, basic science and human science faculties. The general procrastination, decisional procrastination, positive and negative affect, and Heartland forgiveness inventories were used for gathering the data. The theoretical model was tested within a structural equation- modeling framework to identify both direct and indirect effects .

**Results**: The results indicated overall model fit. Although direct effects of self-forgiveness on decisional and general procrastination behaviors were not significant, but indirect effect of self-forgiveness on the decisional and general procrastination behaviors, it was fully mediated by negative affection.

**Conclusions**: Due to effect of self-forgiveness on negative affect and academic procrastination, its training is needed for students.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

**مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی**
**دوره ۱۳، شماره ۱، ۱۳۹۹**
**صفحات: ۲۵-۱۷**

# نقش میانجی عاطفه منفی در رابطه بین گرایش به بخشش خود و تعلل‌ورزی عمومی و تصمیم‌گیری دانشجویان پسر دانشگاه تبریز: الگوی معادلات ساختاری

رحیم بدری-گرگری[۱] ، شهروز نعمتی[۱*]، نادر محمدی[۱]

*[۱]گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران*

**نویسنده مسوول شهروز نعمتی گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. ایمیل: Sh.Nemati@Tabrizu.ac.ir*

**چکیده**

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه گرایش به بخشش خود با تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری دانشجویان انجام شد.

**روش‌ها:** نمونه پژوهش شامل ۳۶۱ دانشجوی پسر در سه گروه فنی و مهندسی، علوم پایه و علوم انسانی از دانشجویان کارشناسی تمامی دانشکده‌های دانشگاه تبریز بودند که بوسیله نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و از پرسشنامه‌های تعلل‌ورزی عمومی، تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری، مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی و پرسشنامه گرایش به بخشش به منظور جمع آوری اطلاعات استفاده شد. مدل نظری با استفاده نرم افزار AMOS و از روش SEM برای تعیین اثرات مستقیم و غیر مستقیم مورد ارزیابی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که مدل از برازش کلی بر خوردار است. اثر مستقیم گرایش به بخشش خود بر تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری معنی دار نبود اما اثر غیر مستقیم گرایش به بخشش خود از طریق عاطفه منفی بر تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم گیریی معنی دار بود ($P<0.001$).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نقش خودبخششی در کاهش عاطفه منفی و کاهش تعلل ورزی آموزش آن برای دانشجویان پیشنهاد می شود.

**واژگان کلیدی:** تعلل‌ورزی عمومی و تصمیم گیری، عاطفه منفی، گرایش به بخشش خود، الگوی معادلات ساختاری

## مقدمه

تعلل ورزی یا اهمالکاری محول کردن کارهای ضروری بدون هیچ دلیلی به آینده است، که از قبل فرد بطور قطع تصمیمی برای انجام دادن آن گرفته است، در این فرایند فرد با وجود آگاهی از پیامدهای ناخوش آیند آن، شروع یا تکمیل کار را به تاخیر می–اندازد و به صورت ناخودآگاه به این رویه ادامه می دهد، این شرایط به صورت یک عادت یا صفت رفتاری در می آید [۱] . تعلل ورزی حالتی از آسایش روانی و جسمی است که فرد با تعلل کردن و به تاخیر انداختن شروع کارها، در صدد کسب آسایش جسمی و روانی است [۲]. برخی پژوهشگران تعلل ورزی را به عنوان روشی برای اجتناب یا فرار از تکالیف آزار دهنده دانسته اند [۳]. تعلل ورزی تمایل به تأخیر انداختن شروع و تکمیل تکالیف مهم نیز است [۴]. تعلل ورزی تحصیلی به عنوان حوزه–ویژه ای از ناکامی خود–تنظیمی نیز توصیف شده است[۵]. ادبیات پژوهشی بیانگر دو نوع تعلل ورزی است [۶]. تعلل ورزی رفتاری که به معنای تأخیر در تکمیل تکالیف اصلی و مهم زندگی است [۷]، و تعلل ورزی تصمیم گیری که به معنای تأخیر آگاهانه در تصمیم گیری برای چارچوب زمانی معین است [۸]. بررسی تعلل ورزی در گروه دانشجویان با توجه به این که آن ها در آستانه پذیرش پست های کلیدی و ایفای وظیفه در نهادهای مختلف کشور هستند از اهمیت خاصی برخوردار است. شیوع تعلل ورزی در بین دانشجویان، در برخی پژوهش ها ۷۵ درصد[۹]، حدود ۸۵–۷۰ درصد [۱۰]، ۵۰ درصد [۱۱]،[۱۲]است. در ایران نیز میزان شیوع تعلل ورزی در بین دانشجویان بالاتر است. میزان شیوع تعلل ورزی را در دانشجویان دانشگاه ۶۱ درصد گزارش کرده است[۱۳]. در زمینه رابطه جنسیت با تعلل ورزی نتایج مطالعات متناقض است. برخی مطالعات بر عدم تفاوت شیوع تعلل ورزی در دانشجویان دختر و پسر [۱۴,۱۵] و برخی بر گسترده بودن آن در دانشجویان دختر [۱۶] تأکید دارند. اما بیشتر پژوهش ها بر شیوع بیشتر آن در دانشجویان پسر اشاره نموده اند [۱۷,۱۸]

پژوهش های تجربی نشان دادند که تعلل ورزی مشکل انگیزشی است، برای نمونه برخی تعلل ورزی را تابع برخی عوامل موقعیتی، نظیر تأخیر در پاداش و آزارندگی تکلیف و ویژگی های شخصیتی، از قبیل خودآگاهی کم، بی نظمی ذهنی، خود کنترلی پایین و نقصان در انگیزش می داند [۲]. بسیاری از محققان تعلل ورزی را تابعی از سطوح پایین خود– تنظیمی می دانند [۱۹]. برخی تعلل ورزی را "شکست خود– تنظیمی عملکرد " می داند که در آن، افراد تعلل ورز در تنظیم کارکردشان در موقعیت های استرس زا و با بار شناختی بالا شکست می خورند [۲۰].

تعلل ورزی نمونه ای از مجموعه رفتار های خودفریبی مانند خوردن بیش از اندازه، ولخرجی، قماربازی، رفتار های جنسی با شریک های متعدد است که همه آنها ناشی از شکست در خودتنظیمی هستند [۲۱]. تعلل ورزی نمونه کامل شکست در خودتنظیمی است. دو چیز در دیدگاه «شکست در خودتنظیمی» تعلل ورزی مهم است. اولاً تعلل ورزی یک نوع رفتار آسیب به خود است. یعنی شکست در خودتنظیمی برای نایل آمدن به هدف خود، یک نوع خطا در برابر خویشتن است. از طرف دیگر، بر خلاف شکست در خودتنظیمی های دیگر مانند مصرف مواد و خوردن بیش از اندازه که نوعی رفتار های گرایشی هستند، تعلل ورزی شامل تلاش برای دوری از انجام وظایف خاص (رفتار اجتنابی) است. افرادی که رفتار تعلل ورزی دارند با اجتناب غیر منطقی از تکالیف خود به خودشان آسیب می زنند. در نتیجه غلبه بر تعلل ورزی نیازمند جایگزینی این انگیزش اجتنابی با انگیزش گرایش است [۲].

اگر تعلل ورزی را به عنوان یک تخلفی که به فرد آسیب زده است در نظر بگیریم، بخشش یک قدم اساسی و ضروری در تغییر انگیزش موثر است. پس به نظر می رسد بخشش یکی از متغیر هایی باشد که با تعلل ورزی در ارتباط باشد. بخشش را با مصالحه، عفو قانونی، چشم پوشی و فراموشی نباید اشتباه گرفت. بخشش فرایندی درونی است که طی آن جنبه های شناختی، احساسی و رفتاری فرد در برابر خطا و خطا کار تغییر می کند [۲۲]. بخشش دست کشیدن از حق تلافی جویانه متعاقب صدمه وارده، است [۲۳]. منظور از بخشش فرایند چشم پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتکابی زیانبخش است [۲۴].

بخشش به سه نوع بخشش خود، دیگران و موقعیت طبقه بندی می شود [۲۵]. از جمله مولفه های بخشش که مورد توجه محققان قرار گرفته است خودبخششی است . خودبخششی یک تغییر در نگرش خودارجاعی مثبت است که منجر به تجربه کمتر احساسات منفی می شود. به عبارت دیگر، بخشش خود به عنوان یک سری از تغییرات در انگیزش تصور می شود که در آن انگیزش برای اجتناب از محرک مربوط به تخلف و خود تنبیهی کاهش داده می شود، در مقابل انگیزش برای رفتار مهربانانه با خود افزایش می یابد [۲۶]. سه گام اساسی برای خودبخششی وجود دارد. در اولین گام فرد می پذیرد که تخلف یا خطایی در برابر خود انجام داده است و مسئولیت آن خطا را بپذیرد. در گام بعدی فرد احساس گناه و تأسف را تجربه می کند. و سر انجام فرد باید بر این احساس خود چیره و غلبه پیدا می کند و خودش را می بخشد و در اثر انجام آن تغییری در انگیزش او ایجاد می شود و این تغییر از خود سر زنشگری به طرف پذیرش خود می باشد [۲۶].

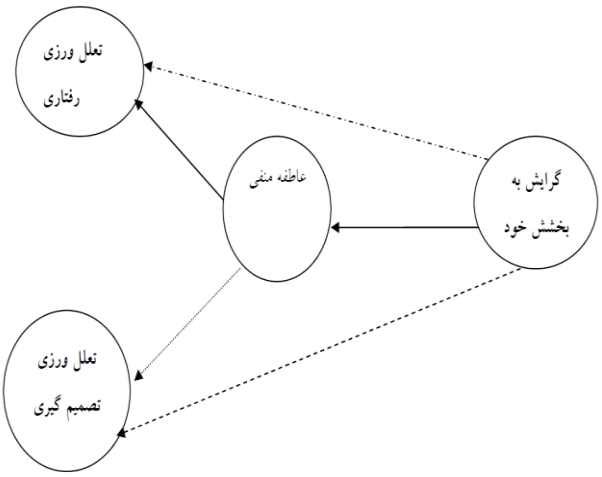
علاوه از «گرایش بر خود بخششی» به عنوان یک مولفه شناختی، عوامل عاطفی نیز می تواند بر تعلل ورزی تأثیر گذار باشد. تاکنون بیشتر نظریه ها تأکید شان بر سازه های رفتاری و شناختی تعلل ورزی است اما تعلل ورزی شامل مولفه عاطفی نیز هست. با وجود این کمتر روی جنبه عاطفی آن پژوهش انجام گرفته است. در برخی از تحقیقات از تجربه هیجان و عاطفه گناه و شرم در هنگام تعلل ورزی اشاره شده است[۲۰,۲۷]بر پایهٔ نظریه کنترل عاطفی

، افراد در واکنش به موقعیتها و شرایط مختلف بر پایهٔ سه پیش فرض دست به عمل می زنند: ۱. در هر موقعیت، افراد به گونه ای رفتار می کنند که بین عواطف آنها و موقعیت تناسب وجود داشته باشد. بنابراین وقتی افراد عاطفهٔ منفی بالایی دارند، در واکنش به موقعیتهای ناعادلانه، بر مبنای اضطراب، ترس، نگرانی و رنجش پاسخ می دهند و در مقابل وقتی در وضعیت عاطفهٔ مثبت بالایی هستند، شیوه های مثبت نگر )خوش بینانه( و مبتنی بر برقراری روابط و اطلاع رسانی را در پیش می گیرند؛ ۲. افرادی که قادر به ابراز هیجانهای متناسب با موقعیت نیستند، سعی می کنند تا ادراک خود از موقعیت را اصلاح نمایند۳. افراد سعی می کنند حوادث و وقایعی را پدید آورند تا احساسات و عواطفی را که نسبت به خود و دیگران در آن موقعیت دارند، مورد تأیید قرار دهند [۲۸].

خودبخششی به افراد کمک می کند تا برعواطف و احساسات منفی خود غلبه کنند و رفتار خود را تغییر دهند، گرایش به بخشش خود موجب می شود که اولاً فرد آشفتگی هیجانی خود را که منجر به اجتناب از محرک های مربوط به تحصیل می شود را کاهش دهد ثانیاً چون خودبخششی نوعاً با یک تعهد و پیمان با تغییر رفتار خود در آینده همراه است. این تعهد و عهد و پیمان موجب می شود تا فرد با رفتار های گرایشی بیشتر در گیر باشد تا با رفتار های اجتنابی. بنابرین خودبخششی موجب می شود فرد احتمالاً کمتر اجتناب نماید بلکه فرد گرایش به انجام موفقیت آمیز وظایف و تکالیف در آینده باشد [۲۹] .

سطوح بالای گرایش به بخشش خود پیش بینی کننده افسردگی و اضطراب پایین، خشم کم، و رضایت از زندگی بالا می باشد. همچنین نتایج آنها نشان داد که بخشش خود واریانس معینی از افسردگی، اضطراب و رضایت از زندگی را تبیین می کند [۲۵]. افزون براین، افرادی که تجربه ضربه های روانی مانند سوء استفاده جسمانی و جنسی را داشتند، گرایش به بخشش خود، موجب کاهش نشانگان اختلال استرس پس از سانحه شد[۳۰]. بخشش خود به صورت معنی داری با راهبرد های مقابله ای پذیرش، تفسیر مجدد مثبت و مقابله فعال و به صورت منفی با راهبرد های مقابله ای انکار و عدم درگیری رفتاری با تکالیف مرتبط است[۳۱]. همچنین خودبخششی تأثیر تجربه استرس را در سلامتی روانی زنان مبتلا به سرطان سینه، پیش بینی می کند [۳۲]. شواهد پژوهشی نشان داد افرادی که رابطه عشق رومانتیک را به طور ناخواسته قطع نمودند، خودسرزنشگری آنها افزایش پیدا کرده و منجر به افسردگی آنها شد، این اثر از طریق خودبخششی تعدیل شد[۳۳]. مطالعه ای نشان داد که گرایش به خودبخششی موجب کاهش عواطف منفی مخصوصاً احساس گناه و شرم می شود، با کاهش احساس گناه و شرم تعلل ورزی فرد نیز کاهش می یابد. بنابرین خودبخششی موجب می شود که انگیزش گرایش به عمل و رفتار جایگزین انگیزش برای اجتناب از یک عمل شود [۲۹]. با توجه به اهمیت تعلل ورزی در دانشجویان و تأکید نظریه پردازان مبنی بر خودتخریبی بودن رفتار های تعلل ورزی و نقش گرایش به بخشش خود در سلامت روانی و تأکید یافته های پژوهشی قبلی مبنی بر نقش میانجی و واسطه ای عاطفه منفی در رابطه بین سلامت جسمی و روانی و عوامل روانشناختی دیگر پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه ای عاطفه منفی در رابطه بین گرایش به بخشش خود و تعلل ورزی دانشجویان دانشگاه تبریز انجام گرفت و تلاش داشت مدل نظری زیر را مورد آزمون قرار دهد (شکل۱).

شکل(۱) رابطه گرایش به بخشش خود، عاطفه منفی و تعلل ورزی رفتاری و تصمیم گیری دانشجویان پسر دانشگاه تبریز




## روش‌ها

طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی و به روش تحلیل مسیر است. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی پسرکلیه دانشکده های دانشگاه تبریز بودند که در سه گروه فنی و مهندسی، علوم پایه و علوم انسانی تقسیم بندی شدند. بر اساس آمار دانشگاه، مجموع دانشجویان پسر دانشکده ها برابر با ۵۱۲۹ نفر بودند. بر اساس جدول تعیین حجم نمونه [۳۴]، ۳۶۱ دانشجو به عنوان نمونه انتخاب شدند. با توجه به توزیع جمعیت آماری جامعه از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای نسبتی استفاده شد.

***جدول (۱) نمونه آماری دانشجویان کارشناسی پسر دانشگاه تبریز***

| گروه های عمده تحصیلی | فنی و مهندسی | علوم پایه | علوم انسانی |
|---|---|---|---|
| جامعه | ۳۱۰۶ | ۹۵۱ | ۱۰۷۲ |
| نمونه | ۲۱۶ | ۷۰ | ۷۵ |

الف- مقیاس ارزیابی تعلل ورزی رفتاری (GPS) . این مقیاس در سال۱۹۸۶ توسط لی برای بررسی تعلل ورزی رفتاری ساخته شده و دارای ۲۰ گویه است که در مقابل هر گویه، طیف ۵ گزینه ای از قطعاً غلط (نمره صفر) و قطعاً صحیح (نمره ۴) قرار دارد. حسینی و خیر (۱۳۸۸)، آنرا ترجمه و ضریب آلفای کرونباخ ۸۰/. برای آن مشخص و یک عامل عمومی در کل مقیاس برای آن گزارش کرده اند. در این پژوهش روایی سازه ابزار با روش تحلیل عامل تأییدی مورد بررسی قرار گرفت. در مدل نهایی با حذف ۸ گویه از گویه های پرسشنامه، شاخص های CFI برابر با ۰/۹۳ و۰/۰۶= RMSEA به دست آمد که برازندگی کامل مدل را

ج- مقیاس ارزیابی عاطفه مثبت و منفی (PANAS) . این مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط واتسون و همکاران [۳۷] برای اندازه گیری دو بعد «عاطفه منفی» و «عاطفه مثبت» ساخته شده و دارای ۲۰ گویه است که در مقابل هر گویه، طیف ۵ گزینه ای از بسیار کم (نمره ۱) و بسیار زیاد (نمره ۵) قرار دارد که توسط آزمودنی رتبه بندی می شود و دامنه نمرات برای هر خرده مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است. در پژوهشی ضریب سازگاری درونی (آلفا) برای خرده مقیاس عاطفه مثبت، ۸۸/. و برای خرده مقیاس عاطفه منفی، ۸۷/. گزارش نموده اند [۳۷]. در این پژوهش از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روایی سازه استفاده شد. برازش مدل با دو عامل و ۲۰ماده بررسی شد. با توجه به مقادیر به دست آمده برای شاخص CFI۰/۹۵= و۰/۰۳= RMSEA بنابر این می توان نتیجه گرفت با حذف ۸ ماده از عاطفه منفی و مثبت، مدل دو عاملی از برازش خوبی برخوردار است و پایایی آن با آلفای کرونباخ برای مقیاس عاطفه منفی و مثبت به ترتیب برابر با ۰/۷۳ و ۰/۷۶بدست آمد.

د- مقیاس گرایش به بخشش (HFS) . این مقیاس توسط تامپسون، اشنایدر، هافمن و همکاران در سال (۲۰۰۵) طراحی شد که ۱۸ گویه دارد و میزان گرایش به بخشش در افراد با توجه خود- گزارشی فرد مشخص می شود. این پرسشنامه سه زیر مقیاس ۶ گویه ای، از(۱تا۶) برای اندازه گیری خود بخششی، از (۷ تا ۱۲) برای اندازه گیری دیگر بخششی و از (۱۳ تا ۱۸) برای اندازه گیری موقعیت بخششی طراحی شده است در مقابل هر گویه یک مقیاس ۷ درجه ای از همیشه غلط (نمره ۱) تا همیشه صحیح (نمره ۷) قرار دارد. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده توسط طراحان برای مقیاس گرایش به بخشش (خود، دیگران و موقعیت) برای کل پرسش نامه برابر با ۸۳/.، برای خود بخششی ۷۲/.، برای دیگر بخششی ۷۳/. و برای موقعیت بخششی ۷۷/. بوده است [۲۵]. همچنین شاخص های تحلیل عامل تأییدی به نشان می دهد. و پایایی آن نیز با آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۳ بدست آمد [۳۵].

ب- مقیاس ارزیابی تعلل ورزی تصمیم گیری (DPS) . این مقیاس توسط مان در سال۱۹۸۲ [۳۶] برای اندازه گیری تعلل ورزی تصمیم گیری ساخته شده و دارای ۵ گویه است که در مقابل هر گویه، طیف ۵ گزینه ای از قطعاً غلط (نمره صفر) و قطعاً صحیح (نمره ۴) قرار دارد. این مقیاس دارای پایایی و روایی مطلوب گزارش شده است. حسینی و خیر (۱۳۸۸)، آنرا ترجمه و ضریب آلفای کرونباخ ۷۸/. برای آن مشخص و یک عامل عمومی در کل مقیاس برای آن گزارش کرده اند. همچنین شاخص های تحلیل عامل تأییدی به دست آمده در این پژوهش(CFI۰/۹۵= و۰/۰۶= RMSEA) حاکی از برازندگی کامل مدل می باشد.

دست آمده در این پژوهش(CFI۰/۹۸= و۰/۰۳= RMSEA) با حذف ۴ گویه از مولفه های مختلف حاکی از برازندگی کامل مدل می باشد.

## نتایج

جدول (۲) ماتریس همبستگی جهت گیری گرایش به بخشش خود، عاطفه منفی، تعلل ورزی عمومی و تصمیم گیری را نشان می دهد. همان گونه که جدول نشان می دهد همبستگی به دست آمده همسو با مدل پیشنهادی است. گرایش به بخشش همبستگی منفی معنی داری با عاطفه منفی در سطح۰/۰۰۱ دارد و همچنین گرایش به بخشش با تعلل ورزی عمومی و تصمیم گیری همبستگی منفی معنی داری در سطح ۰/۰۰۱ دارد. همچنین بزرگترین همبستگی مربوط به همبستگی بین خود بخششی و عاطفه منفی (۰/۵۲۶-) است. بیشترین همبستگی تعلل ورزی تصمیم گیری با متغیر های این پژوهش مربوط به همبستگی آن با عطفه منفی(۰/۳۸۸) می باشد. الگوی مفهومی پیشنهاد شده برای پیش بینی تعلل ورزی عمومی و تصمیم گیری، از طریق نرم افزار آماری AMOS و با روش مدل یابی ساختاری بررسی و از شاخص مجذور کای($\chi 2$)، شاخص برازندگی مقایسه ای CFI، شاخص های برازش پیش بین AIC و مجذور میانگین مربعات خطای تقریب(RMSEA) برای برازش مدل استفاده شد. درجدول(۲)شاخص های خوبی برازش الگو یا مدل گزارش شده است. همانطور که جدول نشان می دهد شاخص مجذور کای در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. اما چون حجم نمونه تقریباً بزرگ است، نمی توان بر معنا داری آن به منزله رد فرض صفر و موجه بودن آن برای جامعه تأکید کرد. بنابر این، برای کاهش اثر وابستگی آن به اندازه نمونه به سایر شاخص ها و تفاسیر آن می پردازیم. ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (۰/۰۵ =RMSEA) بدست آمد. این شاخص برای مدل های خوب کمتر از ۰/۰۵ و معمولاً در مدل های ضعیف اندازه آن بزرگتر از

۰/۱۰ است. شاخص برازندگی تطبیقی(CFI =۰/۹۵)، شاخص تاکر لوئیس(TLI =۰/۹۲) نیز محاسبه شد. این شاخص ها برای مدل های خوب بین ۰/۹۰ الی ۰/۹۵ تفسیر می شود. با توجه به شاخص های مذکور مدل گرایش به بخشش خود- عاطفه منفی- تعلل ورزی عمومی و تصمیم گیری مدل مناسب برای داده ها است.

**جدول۲. میانگین و انحراف معیار متغیر های پژوهش و ماتریس همبستگی بین گرایش به بخشش خود، عاطفه منفی، تعلل ورزی عمومی و تصمیم گیری**

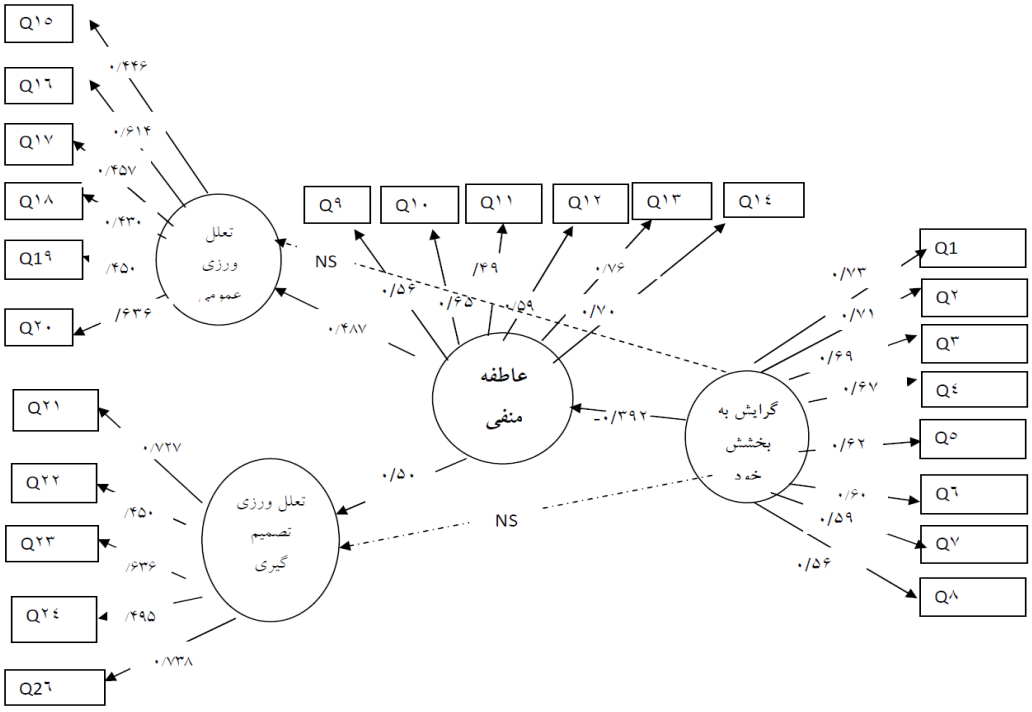
| متغیر ها | M | SD | ۱ | ۲ | ۳ |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱- خود بخششی | ۲۴/۵۰ | ۴/۹۶ | - | | |
| ۲- عاطفه منفی | ۱۵/۴۵ | ۴/۹۶ | -۰/۵۲۶** | | |
| ۳- تعلل ورزی عمومی | ۱۵/۶۷ | ۴/۶۵ | -۰/۱۳۸** | ۰/۲۷۸** | - |
| ۴- تعلل ورزی تصمیم گیری | ۱۲/۰۳ | ۳/۹۰ | -۰/۲۲۲** | ۰/۳۸۸** | ۰/۵۰۲** |

شکل (۲) و جدول(۳) نشان می دهند که تعلل ورزی عمومی و تصمیم گیری، عاطفه منفی و گرایش به بخشش خود، سازه های نهفته در الگوی پیشنهادی حاضر هستند. تمام نشانگر های مربوط به سازه های نهفته در الگو، ضرایب مسیر بالایی را نشان دادند. بررسی ضرایب شکل(۲) نشان می دهد که مسیر سازه ی برونزای[1] گرایش به بخشش خود به عاطفه منفی(۰β = /۵۲۰) ضریب برآورد شده استاندارد قابل قبول و معناداری دارد. بر اساس الگوی ساختاری، اثر غیر مستقیم جهت گیری بخشش خود بر تعلل ورزی عمومی از طریق سازه میانجی عاطفه منفی(β = -۰/۱۹۱) و اثر غیر مستقیم گرایش به بخشش خود بر تعلل ورزی تصمیم گیری از طریق سازه میانجی عاطفه منفی(β = -۰/۱۹۹) نیز دارای ضرایب معنا داری هستند. اما مسیر های مستقیم سازه برونزای گرایش به بخشش خود به سازه های تعلل ورزی تصمیم گیری و تعلل ورزی عمومی معنی دار نبوده است.

**جدول۳. شاخص های آماری برازندگی انطباق**

| χ2 | CFI | TLI | IFI | RMSEA |
|---|---|---|---|---|
| ۴۴۴ | ۰/۹۵ | ۰/۹۲ | ۰/۹۳ | ۰/۰۵ |

**شکل۲. الگوی معادله ساختاری پس از برازندگی داده ها با الگوی مفروض**




[1] .exogenous variables

**جدول۴: مسیر های آزمون شده در الگوی معادله ساختاری**

| مسیرها | تأثیرات مستقیم | تأثیرات غیر مستقیم | تأثیرات کل |
|---|---|---|---|
| **به عاطفه منفی** | | | |
| گرایش به بخشش خود | -۰/۳۹۲ | - | -۰/۳۹۲ |
| **به تعلل ورزی عمومی** | | | |
| عاطفه منفی | ۰/۴۸۷ | - | ۰/۴۸۷ |
| گرایش به بخشش خود | - | -۰/۱۹۱ | -۰/۱۹۱ |
| **به تعلل ورزی تصمیم گیری** | | | |
| عاطفه منفی | ۰/۵۰ | - | ۰/۵۰ |
| گرایش به بخشش خود | - | -۰/۱۹۹ | -۰/۱۹۹ |

## بحث

در این مطالعه رابطه گرایش به بخشش خود با تعلل ورزی رفتاری و تصمیم گیری دانشجویان از طریق اثر میانجی و واسطه ای عاطفه منفی مورد مطالعه قرار گرفت. تحلیل الگوی معادلات ساختاری این فرضیه ما را که گرایش بر بخشش از طریق غیر مستقیم یعنی کاهش عاطفه منفی بر تعلل ورزی رفتاری و تصمیم گیری دانشجویان اثر گذار است، مورد تأیید قرار داد. این مطالعه نشان داد که گرایش به بخشش خود تأثیر مناسبی بر کاهش تعلل ورزی از طریق کاهش عواطف منفی دارد. به عبارت دیگر دانشجویانی که گرایش به بخشش بالاتری داشتند از طریق بخشیدن خود موجب شدند تا احساسات منفی مانند احساس گناه و شرم کمتری تجربه نموده و احساس تقصیر و خود تنبیهی کمتری داشته باشند و در اثر کاهش عواطف منفی انگیزش گرایش به پیشرفت و عمل، افزایش یافته است و بر عکس دانشجویانی که تمایل به بخشش در آنها پایین تر بوده است عواطف منفی بیشتری در مورد خود داشتند و این تداوم احساسات منفی موجب شده است تا آنها رفتار تعلل ورزی خود را ادامه دهند. همسویی یافته های این پژوهش با نظریه کنترل عاطفی محسوس است. به این شکل که بر پایه اولین مفروضه مطرح در نظریه کنترل عاطفی افراد در موقعیت های مختلف همسو با گرایش ها و حتی حالات عاطفی خود به موقعیت ها پاسخ می دهند [۲۸]. بنابرین دانشجویانی که گرایش به بخشش در آنها پایین تر بوده، عاطفه منفی مانند احساس گناه، ترس و نا ایمنی، خشم و احساس شرم را تجربه کردند. می توان گفت دانشجویانی که خودانتقادی و خود تنبیهی بالاتری را تجربه می کنند، چنین افرادی تمام حوادث منفی زندگی را به کوتاهی های خود نسبت می دهند و بنابرین حالات عاطفی منفی خواهند داشت و در نتیجه رفتار های اجتنابی مانند تعلل ورزی دنبال خواهند نمود.

یافته های پژوهشی [۳۸] نیز اشاره به این نکته دارد که عاطفه منفی با رگه اضطراب، ترس، نگرانی و احساس گناه ارتباط دارد. از طرف دیگر افرادی که گرایش به خود بخششی در آنها بالاتر است اشتباهات خود را می پذیرند و این تمایل به بخشش موجب می شود تا تنفر از خود و خود انتقادی شدید از خود کاهش یافته و فرد از آنها رهایی پیدا کند. نتیجه این گرایش به بخشش بیشتر، کاهش احساس های عاطفی منفی است و لذا بر اساس نظریه کنترل عاطفی، پایین آمدن عواطف منفی موجی کاهش رفتارهای اجتنابی مانند تعلل ورزی در آنها می شود. نتایج بیانگر آن است که سطوح بالای گرایش به بخشش خود پیش بینی کننده افسردگی و اضطراب پایین، خشم کم، و رضایت از زندگی بالا از زندگی است[۲۵]. یافته ها نیز نشانگر آن است که بخشش خود به صورت معنی داری با راهبرد های مقابله ای پذیرش، تفسیر مجدد مثبت و مقابله فعال و به صورت منفی با راهبرد های مقابله ای انکار و عدم درگیری رفتاری با تکالیف مرتبط است[۳۱]. بالأخره یافته های پژوهشی نشان داد که تمایل به بخشیدن خود و دیگران و علایم افسردگی و خصومت رابطه یی منفی وجود دارد و بین بخشیدن خود و خصومت رابطه منفی و با سازگاری روانی کلی به مثبت همبستگی دارد[۳۹]. پژوهشگران حوزه بخشش نیز معتقد هستند که فرایند بخشش مشابه سایر فرایند های انطباقی است. اگر روش های انطباقی را به دسته مسأله مدار و هیجان مدار تقسیم کنیم، بخشش خود جزء روش های هیجان مدار است. بخشش به عنوان یک روش مقابله ضمن کمک به تخلیه و مدیریت هیجانات منفی ناشی از درماندگی به تقویت حمایت اجتماعی و سازگاری فرد کمک می کند [۴۰].

در تبیین نتایج این پژوهش بر اساس نظریه خودتنظیمی نیز می توان گفت بخشش خود به عنوان یک سری از تغییرات در انگیزش باعث گردیده است تا اجتناب از محرک مربوط به تخلف و خود تنبیهی، کاهش یافته و در مقابل انگیزش برای رفتار مهربانانه با خود افزایش یابد. اما نتایج این پژوهش حاکی از آن است که این تأثیر به صورت مستقیم نبوده است بلکه به این صورت بوده است که گرایش به بخشش موجب آزاد شدن و رهایی فرد از احساس خطا و تخطی نسبت به خود می شود و کاهش احساسات منفی نسبت به خود موجب توانمندی و انرژی بیشتر فرد برای انجام تکالیف و وظایف روزمره و اجرای تصمیم گیری های خود شده است. برخی پژوهش های قبلی در تأیید یافته های

پژوهش حاضر است. فقدان بخشش می تواند مانعی برای سلامت و بهزیستی روانی افراد گردد. نتایج پژوهش آنها نشانگر آن است که عدم گرایش به بخشش خود موجب می شود که نشخوار ذهنی فرد در زمینه خطا و تخلف نسبت به خود افزایش یافته و این نشخوار ذهنی موجب اضطراب فرد می شود[۲۵]. در پژوهشی نشان داده شد که نگرش و گرایشش به بخشش خود به صورت معنا داری سازگاری روانشناختی بیماران زن مبتلا به سرطان سینه را پیش بینی نمود. افرادی که گرایش به خود بخششی داشتند آنها قادر به بخشش خود شدند و در نتیجه وقت کمتری از خودشان را روی نشخوار اشتباهات و کوتاهی های خود صرف کردند و ظرفیت شناختی آنها برای مقابله با استرس آزاد شد[۳۲]. از محدودیت های موجود پژوهش حاضر محدود بودن پژوهش به دانشجویان پسر و مقطعی بودن آن است که امکان تعمیم پژوهش حاضر را با احتیاط هایی مواجه می کند. توصیه به محققان آینده آن است که پژوهش های آتی باید اثرات کاربندی گرایش به خودبخششی بر روی تعلل ورزی رفتاری و تصمیم گیری دانشجویان باشد. انجام پژوهش های مداخله ای مثل برنامه های آموزشی بخشایشگری و یا بررسی سایر سازه های مثبت روان شناختی مثل سخت رویی روان شناختی توصیه می شود.

## نتیجه گیری

از آنجا که تعلل ورزی مشکل انگیزشی بسیار شایع در دانشجویان است. استفاده عوامل روانشناختی مانند خود بخششی که به صورت منفی با تعلل ورزی در ارتباط است، روش کاربردی مناسبی برای کاهش این مشکل انگیزشی است. لذا در تدابیر درمانی و مشاوره روانشناختی تعلل ورزی، باید تأکید بیشتری بر کاهش احساس گناه ناشی از شکست های فرد در زمینه های مختلف زندگی و تحصیلی شود و همانطور که نتایج تجربی پژوهش نشان داد کاهش احساس شرم و گناه فرد به دلیل انتقاد از خود و خود تنبیهی می تواند موجب کاهش تعلل ورزی شود. بنابرین، مهم ترین نتیجه این پژوهش،تأکید بر آموزش روانشناسی بخشش خود در سطوح مختلف رشد و بهره گیری از کلیه امکانات و روش های متعدد به کار گیری بخشش درمانی در خدمات مشاوره و روان درمانی است.

## ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشجو است که در مورخه ۹۲/۱۰/۲۲ و با کد مصوب ۷۸۷۳۴۳در معاونت پژوهشی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز به تصویب رسیده است.


## سپاسگزاری

از کلیه مسئولین محترم و کارشناسان آموزشی دانشکده های مختلف دانشگاه تبریز و دانشجویان شرکت کننده در مطالعه، تشکر و قدر دانی ویژه داریم..


## تضاد منافع

انجام این تحقیق و امتیازات علمی و پژوهشی حاصل از آن با منافع مادی و معنوی هیچ کس، هیچ گروه و نهادی در تعارض نیست.

## References


1. Ellis A, Knaus WJ. Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. Signet; 1979 Jul 3.
2. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological bulletin. 2007 Jan; 133(1):65.
3. Sirois FM. Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. British Journal of Social Psychology. 2004 Jun; 43(2):269-86.
4. Howell AJ, Watson DC. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personality and Individual Differences. 2007 Jul 1; 43(1):167-78.
5. Janssen J. Academic procrastination: Prevalence among high school and undergraduate students and relationship to academic achievement.
6. Milgram NA, Sroloff B, Rosenbaum M. The procrastination of everyday life. Journal of Research in Personality. 1988 Jun 1; 22(2):197-212.
7. McCown W, Johnson J, Petzel T. Procrastination, a principal components analysis. Personality and Individual Differences. 1989 Jan 1; 10(2):197-202.
8. Ferrari JR. Academic and dispositional procrastination: Examining personality correlates. Inannual meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA 1989.
9. Potts TJ. Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
10. O'Brien WK. Applying the transtheoretical model to academic procrastination (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
11. Day V, Mensink D, O'Sullivan M. Patterns of academic procrastination. Journal of College Reading and Learning. 2000 Mar 1; 30(2):120-34.
12. Haycock LA. The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
13. Karami D. The prevalence of procrastination among universitian students and its relation with anxiety and depression. Journal of Andisheh va Raftar, 2001; 4(13): 25-34. [In Persian].
14. Hess B, Sherman MF, Goodman M. Eveningness predicts academic procrastination: The mediating role of neuroticism. Journal of Social Behavior and Personality. 2000; 15(5):61.

15. Watson DC. Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. Personality and individual differences. 2001 Jan 5; 30(1):149-58.
16. Washington JA. The Relationship between Procrastination and Depression among Graduate and Professional Students across.
17. Prohaska V, Morrill P, Atiles I, Perez A. Academic procrastination by nontraditional students. Journal of Social Behavior and Personality. 2000; 15(5):125.
18. Senecal C, Koestner R, Vallerand RJ. Self-regulation and academic procrastination. The journal of social psychology. 1995 Oct 1; 135(5):607-19.
19. Wolters CA. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. Journal of educational psychology. 2003 Mar; 95(1):179.
20. Ferrari JR. Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. European journal of Personality. 2001 Sep; 15(5):391-406.
21. Gailliot MT, Mead NL, Baumeister RF. Self-regulation. Handbook of personality: Theory and research. 2008 Jan 1; 3:472-91.
22. Macaskill A. Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. Journal of personality. 2005 Oct; 73(5):1237-66.
23. Sells JN, Hargrave TD. Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. Journal of Family Therapy. 1998 Feb; 20(1):21-36.
24. North J. The "ideal" of forgiveness: A philosopher's exploration. Exploring forgiveness. 1998 Apr 15:15-34.
25. Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, Heinze L, Neufeld JE, Shorey HS, Roberts JC, Roberts DE. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. Journal of personality. 2005 Apr; 73(2):313-60.
26. Hall JH, Fincham FD. Self–forgiveness: The stepchild of forgiveness research. Journal of social and clinical psychology. 2005 Aug 1; 24(5):621-37.
27. Fee RL, Tangney JP. Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? Journal of Social Behavior and Personality. 2000; 15(5):167.
28. Chebat JC, Slusarczyk W. How emotions mediate the effects of perceived justice on loyalty in service recovery situations: an empirical study. Journal of Business Research. 2005 May 1; 58(5):664-73.
29. Wohl MJ, Pychyl TA, Bennett SH. I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. Personality and Individual Differences. 2010 May 1; 48(7):803-8.
30. Heinze L, Snyder CR. Forgiveness components as mediators of hostility and PTSD in child abuse. American Psychological Association, San Francisco. 2001.
31. Rasmussen HN, Lopez SJ. Forgiveness and adaptive coping. Journal of Personality. 2000; 73(2):314-60.
32. Romero C, Friedman LC, Kalidas M, Elledge R, Chang J, Liscum KR. Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. Journal of Behavioral Medicine. 2006 Feb 1; 29(1):29-36.
33. Wohl MJ, DeShea L, Wahkinney RL. Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement. 2008 Jan; 40(1):1.
34. Chuan CL, Penyelidikan J. Sample size estimation using Krejcie and Morgan and Cohen statistical power analysis: A comparison. Jurnal Penyelidikan IPBL. 2006; 7(1):78-86.
35. Hosseini F, Khayyer M. Prediction of behavioral and decisional procrastination considering meta-cognition beliefs in university students. Iranian journal of psychiatry and clinical psychology.2009; 15(3):265-273. [In Persian] .
36. Diaz-Morales JF, Ferrari JR, Diaz K, Argumedo D. Factorial structure of three procrastination scales with a Spanish adult population. European Journal of Psychological Assessment. 2006 Jan; 22(2):132-7.
37. Bakhshipour A, Dejhgham M. A Confirmatory Factor Analysis of Positive and Negative Affect Scale. Journal of psychology. 2006 winter; 9(4): 351-365.
38. Spindler H, Denollet J, Kruse C, Pedersen SS. Positive affect and negative affect correlate differently with distress and health-related quality of life in patients with cardiac conditions: Validation of the Danish Global Mood Scale. Journal of Psychosomatic Research. 2009 Jul 1; 67(1):57-65.
39. Leach MM, Lark R. Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness? Personality and individual differences. 2004 Jul 1; 37(1):147-56.
40. Maltby J, Macaskill A, Gillett R. The cognitive nature of forgiveness: Using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. Journal of clinical psychology. 2007 Jun; 63(6):555-66.