

پیش بینی تعلل ورزشی تحصیلی بر اساس پنج رگه نیرومند شخصیت در بین دانشجویان ورزشکار

محسن گل محمدیان^۱

تاریخ پذیرش: ۹۳/۵/۲۵

تاریخ وصول: ۹۳/۱/۱۱

چکیده

از جمله مشکلات بسیاری از یادگیرندگان، تعلل ورزشی یا به تعویق انداختن کارها و تکالیف خود است. پژوهش حاضر با هدف شناسایی رابطه ویژگی‌های شخصیتی (پنج عامل اصلی شامل بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه‌ها، توافق و وجدانی بودن) با میزان تعلل ورزشی تحصیلی ورزشکاران انجام شد. جامعه آماری متشکل از کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه پیام نور اسلام آباد غرب بود و نمونه مورد مطالعه (۱۲۰ نفر) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تعلل ورزشی شوارزر شیمینز و دیهیل و پرسشنامه پنج‌عاملی شخصیتی NEO-FFI بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های همبستگی ساده، تحلیل رگرسیون چندگانه، و آزمون t برای گروه‌های مستقل انجام شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که به طور کلی متغیرهای شخصیتی (پنج مولفه شخصیت) با تعلل ورزشی همبستگی معنادار دارند. متغیر بی‌ثباتی هیجانی و برون‌گرایی در کل دانشجویان ورزشکار دختر و پسر پیش‌بینی کننده خوبی برای تعلل ورزشی بود. حال آنکه متغیر وظیفه‌شناسی و بی‌ثباتی هیجانی در گروه نمونه دختران پیش‌بینی کننده بود. دیگر نتایج دال بر آن بود که متغیرهای بی‌ثباتی هیجانی و برون‌گرایی با تعلل ورزشی در دانشجویان ورزشکار پسر همبستگی معنادار نشان داد. همچنین مقایسه دانشجویان دختر و پسر نشان داد که بین آنها از نظر سطح تعلل ورزشی، تفاوت معناداری وجود دارد، ولی فرض وجود تفاوت در میزان تعلل ورزشی دانشجویان متأهل و مجرد معنی دار نبود. با توجه به شیوع تعلل ورزشی و اثرات آن در دانشجویان، ارائه مداخلات و آموزش‌هایی برای افزایش خودتنظیمی و مدیریت زمان به دانشجویان ضروری می‌باشد.

^۱ استادیار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه رازی کرمانشاه E-mail: molmohammadian@gmail.com

واژگان کلیدی: ویژگی‌های شخصیتی، تعلل ورزی، دانشجویان ورزشکار

مقدمه

دانشجویان ورزشکار از جمله اقشاری هستند که نیازمند مدیریت زمان در انجام تکالیف تحصیلی و غیر تحصیلی هستند. بسیاری از دانشجویان در خلال تحصیل به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند و گاهی این فعالیت‌ها ممکن است بر عملکرد تحصیلی آن‌ها و دیگر تکالیف زندگی‌شان تأثیر منفی داشته باشد. این حالت ممکن است بر عکس نیز باشد به طوری که فرد نتواند به هیچ کدام از تکالیف زندگی، تحصیلی و ورزشی خود به طرز مقتضی بپردازد. از جمله عواملی که می‌تواند تأثیر منفی بر خودپنداره دانشجویان ورزشکار داشته باشد تعلل ورزی^۱ یا به تعویق انداختن تکالیف ورزشی و یا غیر ورزشی است. این وضعیت ممکن است سبب شود که به موقع سر جلسات تمرین حاضر نشده و به تکالیف خود به موقع نپردازد و در نتیجه بر جوانب مختلف موفقیت آن‌ها تأثیر منفی داشته باشد.

حدود ۹۵ درصد از افراد جامعه گاهگاهی در کارهایشان تعلل می‌ورزند اما برای ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد، تعلل ورزی همیشگی و به صورت یک مساله جلوه می‌کند. سابقه تاریخی تعلل ورزی به سه هزار سال قبل بر می‌گردد اما حتی امروز برای ما قابل فهم نیست که چرا کاری را که اکنون می‌توانیم انجام دهیم به تاخیر می‌اندازیم (استیل^۲، ۲۰۰۴). واژه لاتین تعلل ورزی از دو واژه پرو و کراسینوس تشکیل شده است، که پرو به معنای جلو و کراسینوس به معنای فردا می‌باشد (فراری و امونز^۳، ۱۹۹۵، به نقل از شهنی و همکاران، ۱۳۸۵). فرهنگ نامه کمبریج^۴ (۲۰۰۳) عقب انداختن امری را به دلیل ناخوشایندی یا ملال آوری آن تعلل ورزی می‌داند. فرهنگ نامه جهانی انکارتا (۲۰۰۰، به نقل از استیل، ۲۰۰۴). تعلل ورزی را به عقب انداختن امری به دلیل ناخوشایندی و یا ملال آوری آن تعریف می‌کند. اوئد (۱۹۹۶)، به نقل از استیل، ۲۰۰۴، تعلل ورزی را به تعویق انداختن عملی، به خصوص هنگامی که تعویق بدون

1 procrastination

2 Steel

3 Emonze

4 Cambridge

دلیل مناسب باشد می‌داند. الیس و ناس^۱ (۲۰۰۲). تعلل ورزشی را تمایل به اجتناب از فعالیت، محول نمودن فعالیت به انجام کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تاخیر در انجام فعالیت تعریف نمودند. تعلل را تمایل به به تعویق انداختن عمل در موقعیت‌های متعددی که برای رسیدن به اهداف ضروری به نظر می‌رسد تعریف کرده‌اند (فراری، جانسون و مک کان^۲، ۱۹۹۵؛ اسپونبرگ^۳، لی، پایچیل^۳ و فراری، ۲۰۰۴)، برطبق بررسی‌ها این صفت بر ۲۰ تا ۲۵ درصد افراد در کشورهای مختلف تاثیر می‌گذارد (فراری، او کلامان و نیو بگین^۴، ۲۰۰۵؛ فراری، دیاز، مورالز، او کلامان، دیاز و آرگیومدو^۵، ۲۰۰۷).

تقریباً ۸۰ تا ۹۵ دانشجویان درصد گرفتار برخی انواع تعلل ورزشی هستند (الیس و نال، ۱۹۷۷؛ اوبرین، ۲۰۰۲)، و تقریباً ۵۰ درصد تعلل ورزشی کنندگان به طور پایدار منجر به مشکلات در تکالیف و دیگر کارها می‌شود (دیمنسیک و سولیوان، ۲۰۰۰؛ های کوک^۶، ۱۹۹۳ و اونوگبوزی، ۲۰۰۴). شکل معمول تعلل ورزشی دانشجویان تعلل ورزشی در آغاز تکلیف است و سپس مجبورند تا به شدت کار کنند تا در زمان خاصی آن را به انجام برسانند. در خصوص دلایل تعلل ورزشی پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است. جوزف فراری عنوان می‌کند که در خصوص ترس از شکست تمایلی در ارتباط با عدم اعتماد به نفس است و این دانشجویان بسیار در خصوص چگونگی تفکر دیگران در باره خود نگرانند (فراری، ۱۹۹۸). همچنین بالت و کوپین (۱۹۶۷) عنوان کرده‌اند که افراد تکانشی مادامیکه مشغول هستند به احتمال زیاد تعلل ورزشی می‌کنند و روی توجهشان بر علایق فوری و کامروایی فوری بسیار تمرکز دارند.

صفت تعلل ورزشی که "تمایل برای به تعویق انداختن آن کاری است که برای رسیدن به یک هدف ضروری است (لی، ۱۹۸۹)، پیش‌بین کننده‌ای قوی برای رفتارهای تاخیری دانشجویان (لی و اسپونبرگ^۶، ۱۹۹۳) است، و پیامدهای تعیین کننده از جمله نمرات

1 Ellis and Knaus
2 Ferrari, Johnson & McCown
3 Schouwenburg, Lay & Pychyl
4 O'Callaghan & Newbegin
5 Morales, Diaz & Argumedo
6 Lay and Schouwenbur,

ضعیف (روت بلوم، سولومون و موراکامی^۱، ۱۹۸۶)، ترک تحصیل و تأخیر در انجام پایان نامه (موسزونسکی و آکاماتسو^۲، ۱۹۹۱) را دارد. اونویگبزی^۳ (۲۰۰۴) سطح بالایی از تعلل‌ورزی تحصیلی در بین فارغ‌التحصیلان در مورد سه تکلیف را از ۴۱/۷، ۳۹/۳ و ۶۰٪ گزارش داد. بنابراین، به نظر می‌رسد تعلل‌ورزی مشکل بسیاری از دانشجویان باشد.

نتایج مطالعات انجام شده پیرامون تعلل‌ورزی نشان می‌دهد که تعلل‌ورزی با نگرانی‌های خاصی مثل ترس از شکست، اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و کمرویی^۴ مرتبط است (سالامون و روت بلوم، ۱۹۸۴؛ روت بلوم و همکاران، ۱۹۸۶؛ میلگرام؛ ۱۹۹۱؛ فراری؛ ۱۹۹۱). این امر نشان می‌دهد که فرد تعلل‌کننده معمولاً به دلیل نوعی اضطراب شخصی یا اجتماعی رفتار پرهیز از کار و تعلل‌ورزی را اتخاذ می‌کند. روت بلوم، سالامون و موراکامی (۱۹۸۶) بیان می‌کنند که تعلل‌ورزی تحصیلی اضطراب توأم است. سالامون و روت بلوم (۱۹۸۴) نشان می‌دهند که تعلل‌ورزی با اضطراب مرتبط است. از طرفی دیگر یا کوب (۲۰۰۰)، به نقل از شهنی و همکاران (۱۳۸۵) عوامل زیر را به عنوان عوامل زمینه ساز تعلل‌ورزی مطرح می‌کند:

۱. در تعلل‌کنندگان کنترل و تخمین زمان لازم برای انجام کار ضعیف است. ۲- ناتوانی در تمرکز و کم‌دقتی و عدم توجه به کار دلیل دوم برای تعلل‌ورزی است. ۳- عامل سوم تعلل‌ورزی، ترس و نگرانی از شکست است. در این حالت شخص بیشتر وقتش را صرف نگرانی و اضطراب در مورد امتحانات و انجام کارها می‌کند تا اینکه به انجام آنها اقدام کند. ۴- باورهای منفی فرد در مورد توانایی‌های خود و دست‌کم گرفتن خویش دلیل دیگری برای تعلل‌ورزی کردن در امور است. ۵- عامل پنجم تعلل‌ورزی، انتظارات غیر واقعی و کمال‌گرایی است. هورنای می‌گوید: هنگامی که به کمال‌گرایی می‌اندیشید، ناخود آگاه به خود تلقین می‌کنید که برای کار مورد نظر، به مهلت و زمان بیشتری نیاز دارید، این باعث می‌شود که به فوریت کار نیندیشید بلکه فقط به بهتر ارایه کردن آن باندیشید (الیس و جیمز نال، ترجمه فرجاد، ۱۳۸۶).

1 Rothblum, Solomon and Murakami

2 Muszynski and Akamatsu

3 Onwuegbuzie

4 shyness

مک کاون، جانسن و پتزل^۱ (۱۹۸۹) دریافتند که افسردگی، روان رنجوری^۲ و احساسات مبتنی بر عدم کنترل بر شرایط و موقعیت‌ها با تعلل ورزی رابطه دارد. بسیاری از تحقیقات انجام شده ترس از شکست را به عنوان یک زیربنای تعلل ورزی پیشنهاد می‌کنند (روت بلوم، ۱۹۹۰). در حالی که سدلر و بولی (۱۹۹۹) ترس از ارزیابی را به عنوان عامل زیربنایی تعلل ورزی ذکر کرده‌اند. فلت و همکاران (۱۹۹۵) گزارش می‌کنند که تعلل کنندگان تمایل به تحمل شکل‌های مختلف رفتارهای منفی دارند و بین تعلل ورزی و روان رنجوری ارتباط مثبت معنی داری وجود دارد.

مرکز مشاوره دانشگاه ایالت نیویورک در بوفالو (۲۰۰۰) بسیاری از دلایل آشکار و نه چندان آشکار تعلل ورزی دانشجویان را در فهرستی ارائه می‌کنند که به شرح زیر است:

آنان ابتدا عوامل شخصیتی مانند مدیریت و کنترل زمانی ضعیف، حواسپرتی و مشکلات فردی کلی را به عنوان تعلل ورزی ذکر می‌کنند. سپس عواملی مانند ترس از شکست، اضطراب و کمال گرایی^۳ را بیان می‌دارند. این عوامل در بیشتر تحقیقات مربوط به تعلل ورزی مشترک هستند (سالمون و روت بلوم، ۱۹۸۴؛ لی، ۱۹۸۶؛ فراری، ۱۹۹۱). دیاز مورالز، کوهن^۴ و فراری (۲۰۰۸) دریافتند که تعلل ورزی اجتنابی با سبک انگیزشی منفعل، سبک‌های رفتاری جمع طلبی، معاشرتی و غیر قراردادی^۵ بودن همبستگی مثبت و با سبک رفتاری ناهم‌نوایی همبستگی منفی دارد.

طبق پژوهش که توسط والش و آگونوبی (۲۰۰۲) بر روی یک نمونه ۹۳ نفری از دانشجویان در دانشگاه لندن انجام شده دریافت اضطراب با تعلل ورزی مرتبط است و در عین حال بین تعلل ورزی و اضطراب امتحان و کلاس درس رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. فراری (۱۹۹۲) یک پژوهش را روی ۳۰۷ دانشجوی اجرا نمود، نتایج نشان داد که تعلل کنندگان در مقایسه با غیر تعلل کنندگان، خودبیانگری^۶، خودآگاهی^۷ و خود ناتوان

1 petzel

2 neurosis

3 perfectionism

4 Díaz-Morales & Cohen

5 unconventional behavioral style

6 self presentation

7 self awareness

سازی^۱ بیشتری را گزارش نمودند. بنابراین، انگیزه تعلل‌کنندگان اتخاذ رفتاری بی‌نقص و کامل مطابق با انتظارات دیگران در باره عملکرد آنهاست.

افرادی که خلق پایین و وضعی دارند زمینه مساعدتری برای بروز تعلل‌ورزی دارند حتی اگر رفتار آنها این گونه به نظر نرسند (کارور و شی، ۱۹۹۰؛ ساراسون، ساراسون و پیرس^۲، ۱۹۹۰؛ استینتن^۳، لی فلت، ۲۰۰۰؛ استیل، بوردن^۴ و وام باج^۵، ۲۰۰۰؛ به نقل از شهنی و همکاران، ۱۳۸۴).

هی کک (۱۹۹۳) در پژوهشی از دانش‌آموزان خواست که بگویند بعد از تعلل‌ورزی چه احساسی دارند؟ ۸۰ درصد از جواب‌های آنان حاکی از داشتن احساس نامطلوبی بود. در بررسی مشابه دیگری، یک نظر‌سنجی توسط یک تیم تحقیقاتی در زمینه تعلل‌ورزی (۲۰۰۳) روی ۷۸۰۰ پاسخگو انجام شد که ۹۴ درصد آنها معتقد بودند که، تعلل‌ورزی اثر منفی خاصی روی شاد بودن آنها دارد و ۱۷ درصد از آنها گفته بودند که این پدیده بی‌نهایت منفی می‌شد.

هی کک (۱۹۹۳) دو علت را برای تعلل‌ورزی ذکر می‌کند: ناخوشایند بودن تکلیف، کسل‌کننده بودن و غیر جالب بودن آن. سولومون، روت بلوم، (۱۹۸۴) در تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها نشان دادند که ۴۵ درصد از پاسخ‌ندگان بیزاری از تکلیف را به عنوان علت اصلی به تعویق انداختن کار بیان کرده بودند. بنابراین، بیشتر مردم از تکلیف و انجام آن بیزار و متنفرند چون آن را کاری پر زحمت و پر اضطراب و ناخوشایند می‌دانند.

شوون برگ^۶ (۲۰۰۴) در یک تحلیل‌عاملی گزارش می‌کند که خود‌نظم‌دهی^۷ کم احتمالاً با تعلل‌ورزی ارتباط دارد و یا حداقل یک علت احتمالی برای رفتار تعلل‌آمیز است. لوم^۸ (۲۰۰۲) گزارش می‌کند که تعلل‌کنندگان انگیزه پیشرفت کمتری دارند. شواهد تجربی

1 self .handicapping
 2 pierce
 3 Stainton
 4 Borthen
 5 Wambach
 6 Schounwenberg
 7 Self regulation
 8 Lum

ارایه شده مبنی بر اینکه احتمالاً یک بخش ژنتیکی برای تعلل ورزشی وجود دارد. آروی، رتوندو، جانسن و مک گو^۱ (۲۰۰۲) نشان می دهند که همبستگی این مورد برای دوقلوهای مذکر همسان و برای دوقلوهای غیر همسان (که در خانواده های مشابه پرورش یافته اند بودند) ۱۳٪ می باشد. بریودی (۱۹۸۰) در پژوهشی نشان داد که ۸ درصد از پاسخ دهندگان بیان کردند که اثر بخشی پایین علت تعلل ورزشی آنها بوده است. طی تحقیقات انجام شده همبستگی ۳۸٪ بین تعلل ورزشی و سازمان دهی برای انجام تکلیف گزارش شده است (استیل، ۲۰۰۴). بین تعلل ورزشی و حواس پرتی ارتباط متوسط قوی ۴۷٪ گزارش شده است. به علاوه هی کک (۱۹۹۳) حواس پرتی را به عنوان یکی از دلایل مهم تعلل ورزشی می داند (استیل، ۲۰۰۴).

نوع جدیدی از تعلل ورزشی مربوط به استفاده آسیب زا از اینترنت است و اشاره به کامپیوتر (لاوی و پیچیا، ۲۰۰۱) و یا وقت گذرانی (لیم، ۲۰۰۲) دارد. گرین فیلد و دیویس (۲۰۰۲) در پژوهش خود عنوان کردند که کارمندان به مدت سه ساعت در هفته به فعالیت های این چینی غیر از کار مبادرت می ورزند. اینترنت برای افراد شرایط سرگرمی مانند پست الکترونیکی^۲ و گپ اینترنتی^۳ با دوستان و خانواده به صورت مستقیم، همچنین اخبار ورزشی، سرگرمی و کارهای ذوقی را فراهم می کند.

توانایی توازن میان تکالیف تحصیلی و ورزشی برای دانشجویانی که به ورزش می پردازند می تواند تحت تاثیر متغیرهای مختلفی باشد. برخی از این متغیرها حاصل یادگیری و محیط است و گاهی می تواند حاصل متغیرها و ویژگی های شخصیتی و روانشناختی افراد باشد. از جمله نظریه هایی که تأثیر بسیاری بر تحقیق و نظریه در شخصیت دارد، نظریه صفات است. در این دیدگاه شخصیت به اجزایی که صفات نامیده می شود تقسیم می شود و تلاش می کنند که رفتار شخص را با اندازه گیری صفات پیش بینی نماید. طرفداران این دیدگاه معتقدند خصوصیات شخصیتی هر طور که ارزیابی شوند، با رفتار ارتباط دارند. فرض اصلی این دیدگاه این است که، پاسخ های متفاوت انسانها به موقعیت های خاص به دلیل

1 Arvey, Rotundo, Johnson & Mcgue

2 E.mail

3 chat

آمادگی‌های مشخصی است که در آنها موجود است، به این آمادگی‌ها صفات گفته می‌شود. در روان‌شناسی، پنج ویژگی اساسی شخصیت، پنج عامل یا بُعد گسترده شخصیت وجود دارد (گلدبرگ^۱، ۱۹۹۳). از این ویژگی همچنین با عنوان «مدل پنج عاملی^۲» (FFM) نیز یاد می‌شود. با وجود مناقشات بر سر این عامل‌ها، این مدل در مطالعات گوناگون در کشورها، فرهنگ‌ها، سن‌ها و جنسیت‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. در برخی موارد استفاده از آن به مباحث عملکرد شغلی و روان‌درمانی^۳ افراد، محدود شده است (موسر^۴، ۲۰۰۳).

ویژگی‌های شخصیت در زندگی روزمره، به صفات پایدار در خلال زمان بازمی‌گردد که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر چندانی نکرده و به ماهیت وجودی فرد اشاره دارد. بطور عام، رفتار ما تحت تأثیر ویژگی‌ها و توانایی‌های شناختی و هیجانی قرار دارد. برای پیش‌بینی رفتار، باید چنین ویژگی‌هایی بطور دقیق مورد بررسی قرار گیرند (حق‌شناس، ۱۳۸۵). الگوی پنج‌عاملی شخصیت (NEO-FFI) برای ارزیابی سریع پنج عامل اصلی (بی‌ثباتی هیجانی، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه‌ها، توافق و وجدانی بودن) طراحی شده است.

روان‌رنجورخویی یا عصبیت^۵: اساس این بُعد بر تجربه هیجانات نامطلوب است که شامل موارد زیر می‌باشد: «عصبیت، ناراحتی، دستپاچگی، باورهای نامعقول و غیرواقعیانه، کنترل بسیار کم تکانه‌ها در مقابل نیازها، ناایمنی شخصی، مستعدت‌ندگی، اضطراب، افسردگی، خصومت و آسیب‌پذیری.

برون‌گرایی^۶: این بُعد، عواملی همچون «جسارت، اعتماد به نفس بالا، انرژی بالا، پرتحرک بودن، اجتماع‌پذیری، حراف بودن، برانگیختگی، جمع‌گرایی، تعهد بالا، سلطه‌جویی، هیجانات مثبت، دوستانی صمیمی و خوشبینی» را می‌سنجد.

1 Goldberg
2 Five factor model
3 psychotherapy
4 Mastor
5 Neuroticism
6 Extroversion

گشودگی به تجربه^۱: این عامل میزان کنجکاوی، استقلال رأی، وسعت علاقه، خردورزی (جنبه‌های فلسفی و عقلانی)، خلاقیت، گشودگی، منطق‌مداری، عدم تأکید بر آداب و رسوم را می‌سنجد و افرادی که در این بُعد نمره بالا می‌آورند به احتمال زیاد زمینه موفقیت در جنبه‌هایی از زندگی فردی و اجتماعی را دارا هستند.

توافق^۲: نشانگر نوع دوستی، فداکاری، همکاری، همدلی، تفاهم، مهربانی و خوش‌رویی، انعطاف‌پذیری، سازگاری، خوش‌طینتی و خوش‌بینی است. افراد با نمره بالا در این ملاک علاوه بر داشتن ویژگی‌های فوق در فعالیت‌های گروهی نیز موفقیت بالایی دارند.

وجدانی بودن^۳: این بُعد، شامل پشتکار، استقامت، دقت عمل، قابلیت اعتماد، اراده‌مندی و نظم می‌شود. با وجدان بودن از طریق سه ملاک قابل تشخیص است که شامل موارد زیر می‌باشد: جهت‌یابی پیشرفت (سخت‌کوشی، با پشتکار بودن)، وابستگی‌پذیری (مسئول و مراقب) نظم و ترتیب (برنامه‌مداری و سازمان‌یافتگی). بنابراین، با وجدان بودن با خودکنترلی و نظم و پشتکار ارتباط دارد (کاستا و مک‌گری، ۱۹۹۱؛ کاستا و مک‌گری، ۱۹۹۲؛ نقل از ماسر^۴ و همکاران، ۲۰۰۷).

در حوزه ویژگی‌های روانی و شخصیتی مطالعات نشان داده‌اند که تعلل‌ورزی متغیری بسیار پیچیده است و متشکل از متغیرهای شخصیتی مشخصی است (واتسون^۵، ۲۰۰۱). برای مثال مک‌کان، پتزل و روپرت^۶ (۱۹۸۷) بر اساس مدل سه‌عاملی شخصیت آیزنک و آیزنک^۷ (۱۹۸۵) دریافتند که تعلل‌ورزی به طور مثبت با برونگرایی مرتبط است و رابطه معنی‌داری را با روان‌رنجور خوبی دارد. به طوری که افراد با روان‌رنجوری بالا تعلل‌ورزی بیشتری دارند. واتسون (۲۰۰۱)، اسچونبرگ و لی (۱۹۹۵) و همچنین جانسون و بلوم^۸ (۱۹۹۵) گزارش دادند که تعلل‌ورزی با مدل پنج‌عاملی شخصیت که توسط کاستا و مک‌گری^۹ (۱۹۹۲)

-
- 1 Openness to experience
 - 2 Agreeableness
 - 3 Conscientiousness
 - 4 Moser
 - 5 Watson
 - 6 Petzel & Rupert
 - 7 Aysink
 - 8 Bloom
 - 9 Costa & McCrae

ارایه شده است ممکن است رابطه داشته باشد. واتسون (۲۰۰۱) در بررسی رابطه تعلل ورزشی با مدل پنج عاملی شخصیت بر اساس مدل مک کری و کاستا دریافت که تعلل ورزشی با جوانب وظیفه شناسی از جمله صلاحیت، نظم، فرمانبرداری، تلاش برای موفقیت، خود نظم بخشی و سخت کوشی و تعمق رابطه منفی و با جوانب روان رنجورخویی از جمله اضطراب، افسردگی، تکانشگری و حساسیت رابطه مثبت و معنی دار دارد.

کاستا و مک کری (۱۹۹۲) دریافتند که عوامل روان رنجور خویی و وظیفه شناسی با تعلل ورزشی رابطه دارند. جانسون و بلوم (۱۹۹۵) نیز دریافتند که روان رنجور خویی به ویژه تکانشگری و حساسیت (شکنندگی) پیش بین های معنی دار تعلل ورزشی در دانشجویان هستند. لی، کاوکاس و دانتو^۱ (۱۹۹۸) و فراری و همکاران (۲۰۰۷ و ۱۹۹۵) گزارش دادند که وظیفه شناسی، بخصوص خرده مقیاس خود تنظیمی پایین پیش بین کننده قوی تعلل ورزشی است. لی، کلی و ادواردس^۲ (۲۰۰۶) در بررسی رابطه تعلل ورزشی و پنج عامل نیرومند شخصیت دریافتند که وظیفه شناسی قادر است که به عنوان میانجی ۲۴٪ واریانس تعلل ورزشی را پیش بینی کند.

سیمپسون و پای چیل^۳ (۲۰۰۹) دریافتند که هیجان خواهی و برونگرایی ۵/۲ درصد از واریانس نگرش نسبت به انگیزش های تعلل ورزشی را تبیین می کنند. نتایج پژوهش کاگان، کاکیر، ایلهان و کانمیر^۴ (۲۰۱۰) روی دانشجویان دانشگاه های ترکیه نشان داد که کمال گرایی، و سواسی جبری بودن و پنج عاملی شخصیت متغیرهای مهم در پیش بینی رفتار تعلل ورزشی تحصیلی دانشجویان بودند. مک کان و جانسون (۱۹۹۱) دریافتند که روان رنجورخویی و اعتماد به نفس پایین و اضطراب با نمرات تعلل ورزشی رابطه دارد. فابیو^۵ (۲۰۰۶) در بررسی تعیین متغیرهای همبسته با تعلل ورزشی در تصمیم گیری در دانشجویان دریافت که شکست های شناختی همبستگی بسیار بالایی با تعلل ورزشی در تصمیم گیری دارند.

1 Kovacs & Danto

2 Lee, Kelly & Edwards

3 Simpson

4 Kagan, Çakir, İlhan & Kandemir

5 Fabio

میلگرام، باتوری و ماورر^۱ (۱۹۹۳) نیز عنوان کردند که روان رنجورخویی رابطه مثبت و معنی داری (در دامنه ۱۸/ تا ۴۲/.) با تعلل ورزشی دارد.

همچنان که پیشینه پژوهش نشان داد تعلل ورزشی مشکل بسیاری از دانشجویان است بخصوص اگر در زمان تحصیلی به فعالیت‌های دیگری هم پردازند. دلایل متعددی برای تعلل ورزشی ذکر شده است. همانطور که در پیشینه نمایان است در خصوص دلایل تعلل ورزشی بر روی دانشجویان ایرانی و بخصوص کسانی که به ورزش هم می‌پردازند پیشینه مستقیم وجود ندارد. بدون شک شناخت دلایل تعلل ورزشی دانشجویان می‌تواند در اتخاذ راهکارهایی جهت افزایش موفقیت آن‌ها در امر تحصیل و ورزش یاریگر باشد. لذا با عنایت به موارد فوق هدف اصلی پژوهش حاضر پیش بینی تعلل ورزشی در دانشجویان ورزشکار دختر و پسر بر اساس ویژگی‌های شخصیتی است. اهداف ویژه این تحقیق نیز عبارتند از:

۱. شناسایی رابطه ویژگی‌های شخصیتی با میزان تعلل ورزشی در دانشجویان ورزشکار.
 ۲. مقایسه سطح تعلل ورزشی دانشجویان دختر-پسر و متاهل - مجرد.
- بر این اساس، فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر صورت بندی می‌شوند.
۱. بر اساس ویژگی‌های شخصیت (۵ مولفه) می‌توان سطح تعلل ورزشی دانشجویان ورزشکار را پیش‌بینی کرد.
 ۲. بر اساس ویژگی‌های شخصیت (۵ مولفه) می‌توان سطح تعلل ورزشی دانشجویان دختر ورزشکار را پیش‌بینی کرد.
 ۳. بر اساس ویژگی‌های شخصیت (۵ مولفه) می‌توان سطح تعلل ورزشی دانشجویان پسر ورزشکار را پیش‌بینی کرد.
 ۴. بین دانشجویان دختر و پسر ورزشکار از نظر تعلل ورزشی تفاوت معنی داری وجود دارد.
 ۵. بین دانشجویان متاهل و مجرد ورزشکار از نظر تعلل ورزشی تفاوت معنی داری وجود دارد.

روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه پیام نور شهرستان اسلام آباد غرب و روش نمونه‌گیری این پژوهش به صورت هدفمند بود. بدین صورت از دانشجویان پرسیده شد که آیا به ورزش می‌پردازند و خود را ورزشکار می‌دانند، در صورت پاسخ بلی، پرسشنامه‌ها را در اختیار آنان قرار داده شد. جمعا تعداد ۱۲۰ نفر پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. ابزار سنجش در این پژوهش شامل دو پرسشنامه است که عبارتند از:

الف) پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیتی NEO-FFI².

ب) پرسشنامه تعلل ورزی شوارزر و شمینتز و دیهل (۲۰۰۰؛ نقل از علامه، ۱۳۸۴)

پرسشنامه NEO-FFI (مورد استفاده در این پژوهش) فرم کوتاهی از پرسشنامه تجدیدنظر شده NEO (NEO-PI-R، کاستا و مک‌گری، ۱۹۹۲) است که برای ارزیابی مختصر و سریع پنج عامل اصلی شخصیت طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۶۰ ماده است، ۵ بعد شخصیت بهنجار را اندازه‌گیری می‌کند و شامل ۱۲ ماده برای هر یک از پنج بُعد است (کاستا و مک‌گری، ۱۹۹۲). خرده‌مقیاس‌های هر یک از پنج عامل عبارتند از: ۱- عصبیت یا بی‌ثباتی هیجانی (N) ۲- برون‌گرایی (E) ۳- باز بودن به تجربه (O) ۴- توافق (A) ۵- وجدانی بودن (C)

ضریب آلفای^۲ گزارش شده پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیتی NEO-FFI توسط مک‌گری و کاستا بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ با میانگین ۰/۸۱ متغیر بوده است. در تحقیقی که توسط بوچارد^۳ و همکاران در سال ۱۹۹۹ صورت گرفت، ضریب آلفا برای عصبیت ۰/۸۵، برای برون‌گرایی ۰/۷۲، برای باز بودن به تجربه، ۰/۶۸، برای توافق ۰/۶۹ و برای وجدانی بودن ۰/۷۹ بدست آمده است که نشان‌دهنده‌ی همسانی درونی بالای پرسشنامه است (بوچارد و همکاران، ۱۹۹۹). ضریب همبستگی بین نمره‌های شاخص‌های NEO-FFI با NEO-PI- R در نمونه ABLSA^۱ به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۰، ۰/۹۱، ۰/۷۷ و ۰/۸۷ برای شاخص‌های N، E، O، A و C محاسبه شد.

حق‌شناس (۱۳۸۵) ضریب اعتبار بازآزمایی^۴ برای یک گروه نمونه ایرانی شامل ۲۰۸

دانشجو با سه ماه فاصله زمانی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۹، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۸۳ برای عصیت، برون گرایی، باز بودن به تجربه، توافق و وجدانی بودن بدست آورد (ملازاده، ۱۳۸۷). در زمینه روایی همزمان این پرسشنامه، بین پرسشنامه ریخت مایرز بریگز^۵، پرسشنامه شخصیتی مینه سوتا^۶، پرسشنامه تجدیدنظر شده کالیفرنیا^۷، بررسی مزاج گیلفورد و زاگرن^۸، سیاهه یا فهرست رگه‌ها و مقیاس رگه بین فردی، رابطه بالایی مشاهده شده است. این یافته‌ها نشانگر روایی مناسب این پرسشنامه است (ابراهیمی، ۱۳۸۷). دو نمونه از سوالات پرسشنامه به شرح زیر است: ۱- من آدم نگرانی نیستم. ۲- من اغلب دچار تنش و عصبی هستم.

ب) پرسشنامه تعلل ورزی: علامه (۱۳۸۴) ضریب روایی این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با سوال‌های ملاک و پرسشنامه کمال گرایی اهواز بر روی ۱۰۰ دانش آموز بدست آورد که به ترتیب برابر ۰/۶۶ و ۰/۶۴. و در سطح ۰/۰۱. $P >$ معنی دار هستند. شواترز و همکاران (۲۰۰۰). پایایی این ابزار را ۰/۷۸ بدست آورده‌اند. دو نمونه از سوالات پرسشنامه به شرح زیر است ۱- چند روزی طول می کشد تا درباره کاری که قصد انجام فوری آن را داشته، اقدام کنم. ۲- هر روز کارهای روزانه ام را با برنامه مشخصی آغاز می کنم.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه‌ها با استفاده از روش‌های رگرسیون و آزمون t برای گروه‌های مستقل جهت مقایسه دانشجویان ورزشکار دختر و پسر و متاهل و مجرد انجام شد.

یافته‌ها

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حدافل	حداکثر	تعداد معتبر
سن	۲۳/۹۳	۵/۹۸	۱۷	۴۶	۱۲۰
بی‌ثباتی هیجانی	۲۶/۳۲	۵/۶۳	۱۱	۳۹	۱۲۰
برون‌گرایی	۲۳/۱۰	۴/۹۷	۱۰	۳۶	۱۲۰
باز بودن به تجربه	۲۳/۲۲	۴/۸۹	۷	۳۲	۱۲۰
توافق	۵۰/۸۹	۵/۲۹	۱۳	۴۵	۱۲۰
وجدانی بودن	۱۲/۵۷	۵/۷۴	۱	۳۱	۱۲۰
تعلل ورزی	۱۸/۵۰	۵/۸۹	۶	۳۰	۱۲۰

جدول شماره ۱ اطلاعات توصیفی متغیرهای سن و ویژگی‌های شخصیتی و همچنین تعلل ورزی را نشان می‌دهد. همچنین از کل دانشجویان مورد مطالعه ۷۲/۵ درصد مجرد و ۲۷/۵ درصد متأهل بودند.

جدول ۱. ضریب همبستگی ساده بین تعلل ورزی و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان مورد مطالعه به تفکیک دختر، پسر و کل

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	شاخص‌های آماری	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (P)	تعداد نمونه (N)
بی‌ثباتی هیجانی	کل دانشجویان	گروه	.۴۵۴**	.۰۰۱	۱۲۰
	دانشجویان دختر	گروه	.۳۸۹**	.۰۰۲	۶۰
تعلل ورزی	دانشجویان پسر	گروه	.۴۸۶**	.۰۰۱	۶۰
	کل دانشجویان	گروه	.۲۷۸**	.۰۰۲	۱۲۰
	دانشجویان دختر	گروه	.۰۷۳**	.۵۷۸	۶۰
	دانشجویان پسر	گروه	.۵۰۶**	.۰۰۱	۶۰
برون‌گرایی	کل دانشجویان	گروه	-.۰۶۵	.۴۷۸	۱۲۰
	دانشجویان دختر	گروه	.۰۴۳	.۷۴۵	۶۰

۶۰	.۸۵۸	.۰۲۴	دانشجویان پسر	باز بودن به تجربه
۱۲۰	.۵۳۸	.۰۵۷	کل دانشجویان	
۶۰	.۷۳۳	.۰۴۵	دانشجویان دختر	توافق
۶۰	.۹۱۸	-.۰۱۴	دانشجویان پسر	
۱۲۰	.۷۲۱	-.۰۳۳	کل دانشجویان	
۶۰	.۰۱۶	-.۳۱۰ *	دانشجویان دختر	وظیفه شناسی
۶۰	.۵۹۶	.۰۷۰	دانشجویان پسر	

** معنادار در سطح ۰/۰۱ و * معنادار در سطح ۰/۰۵

جدول شماره ۲ ضریب همبستگی ساده بین تعلل ورزشی و ویژگی‌های شخصیتی در پژوهش را نشان می‌دهد. همانطور که از جدول پیداست رابطه مثبت معنی‌داری بین تعلل ورزشی و ویژگی‌های شخصیتی بی‌ثباتی هیجانی و برونگرایی در کل دانشجویان وجود دارد. در گروه دانشجویان دختر این رابطه برای متغیرهای بی‌ثباتی هیجانی و وظیفه شناسی بود که رابطه وظیفه شناسی با تعلل ورزشی منفی بود بدین معنی که با افزایش وظیفه شناسی تعلل ورزشی کاهش می‌یابد. در حالیکه برای گروه پسران برون‌گرایی و بی‌ثباتی هیجانی با تعلل ورزشی همبستگی معنی‌دار نشان دادند.

فرضیه اول: بر اساس ویژگی های شخصیت (۵ مولفه) می‌توان سطح تعلل ورزشی دانشجویان ورزشکار را پیش‌بینی کرد.

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون چند گانه گام به گام برای پیش بینی تعلل ورزشی دانشجویان ورزشکار براساس ویژگی های شخصیت

مقدار ثابت	ضرایب رگرسیون (β)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه ↓ MR	شاخصهای آماری	متغیر ملاک	روث (enter)
						متغیرهای پیش‌بین	تعلل ورزشی	
۱۳/۱۲		$\beta = ۰/۴۵۴$ $t = ۵/۵۴$ $p = ۰/۰۰۱$	$F = ۳۰/۶۸$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۲۰۶	۰/۴۵۴	بی ثباتی هیجانی	تعلل ورزشی	
۷/۳۷	$\beta = ۰/۲۶۲$ $t = ۳/۳۳$ $p = ۰/۰۰۱$	$\beta = ۰/۴۴۵$ $t = ۵/۶۵$ $p = ۰/۰۰۱$	$F = ۲۲/۲۰$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۲۷۵	۰/۵۲۵	پرونگرایی		

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، طبق مناسب‌ترین مدل به دست آمده از تحلیل رگرسیون گام به گام پس از حذف متغیرهای توافق و وجدانی بودن و وظیفه‌شناسی در کل دانشجویان که همبستگی معنادار با تعلل ورزشی نداشتند ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی ویژگی‌های شخصیتی با تعلل ورزشی برای دانشجویان برابر با $۰/۵۲۵$ و $MR = ۰/۲۷۵$ و $F = ۲۲/۲۰$ که در سطح $p = ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. چنانکه ملاحظه می‌شود مقدار ضریب همبستگی چندگانه ($MR = ۰/۵۲۵$) از مقدار رابطه ساده هر یک از متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک بیشتر است. بنابراین فرضیه اول پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد. ضریب تعیین محاسبه شده حاکی از آن است که $۰/۲۷۵$ از واریانس تعلل ورزشی توسط متغیرهای پیش‌بین قابل تبیین است.

فرضیه دوم: بر اساس ویژگی های شخصیت (۵ مولفه) می توان سطح دانشجویان ورزشکار دختر را پیش بینی کرد.

جدول ۴. خلاصه تحلیل رگرسیون چند گانه گام به گام برای پیش بینی تعلق ورزشی دانشجویان ورزشکار دختر بر اساس ویژگی های شخصیت

مقدار ثابت	ضرایب رگرسیون (β)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه ↓ MR	شاخصهای آماری		روش
						متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک	
۱۴/۳۰۹		۰/۳۸۹ $\beta =$ $t = ۳/۲۲$ $p = ۰/۰۰۱$	$F = ۱۰/۳۶$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۱۵۲	۰/۳۸۹	بی ثباتی هیجانی	تعلق ورزشی	ورود (enter)
۱۷/۷۱۲	-۰/۲۵۰ $\beta =$ $t = ۲/۰۹$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۳۴۶ $\beta =$ $t = ۲/۹۰$ $p = ۰/۰۰۱$	$F = ۷/۶۸$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۲۱۲	۰/۴۶۱	وظیفه شناسی		

همان طور که در جدول بالا مشاهده می شود، ضریب همبستگی چند گانه برای ترکیب خطی ویژگی های شخصیتی با تعلق ورزشی برای دانشجویان دختر برابر با $MR = ۰/۴۶۱$ و $RS = ۰/۲۱۲$ و $F = ۷/۶۸$ که در سطح $p = ۰/۰۰۱$ معنی دار است. چنانکه ملاحظه می شود مقدار ضریب همبستگی چند گانه ($MR = ۰/۴۶۱$) از مقدار رابطه ساده هر یک از متغیرهای پیش بین با متغیر ملاک بیشتر است. بنابراین، فرضیه دوم پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. ضریب تعیین محاسبه شده حاکی از آن است که $۰/۲۷۵$ از واریانس تعلق ورزشی توسط متغیرهای پیش بین قابل تبیین است.

فرضیه سوم: بر اساس ویژگی‌های شخصیت (۵ مولفه) می‌توان سطح دانشجویان ورزشکار پسر را پیش‌بینی کرد.

جدول ۵. خلاصه تحلیل رگرسیون چند گانه گام به گام برای پیش‌بینی تعلل‌ورزی دانشجویان ورزشکار پسر براساس ویژگی‌های شخصیت

مقدار ثابت	ضریب رگرسیون (β)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چند گانه ↓ MR	شاخصهای آماری	متغیر ملاک	رتبه ورود (enter)
						متغیرهای پیش‌بین	تعلل‌ورزی	
۱۶/۰۰	۰/۵۰۶ $\beta =$ $t = ۴/۴۷$ $p = ۰/۰۰۱$		$F = ۱۹/۹۸$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۲۵۶	۰/۵۰۶	بی ثباتی هیجانی		
۸/۷۶	۰/۳۵۰ $\beta =$ $t = ۳/۱۰$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۳۸۲ $\beta =$ $t = ۳/۳۸$ $p = ۰/۰۰۱$	$F = ۱۶/۲۸$ $p = ۰/۰۰۱$	۰/۳۶۴	۰/۶۰۳	برونگرایی		

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چند گانه برای ترکیب خطی ویژگی‌های شخصیتی با تعلل‌ورزی برای دانشجویان پسر برابر با $MR = ۰/۶۰۳$ و $RS = ۰/۳۶۴$ و $F = ۱۶/۲۸$ که در سطح $p = ۰/۰۰۱$ معنی دار است. چنانکه ملاحظه می‌شود مقدار ضریب همبستگی چند گانه ($MR = ۰/۶۰۳$) از مقدار رابطه ساده هر یک از متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک بیشتر است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد. ضریب تعیین محاسبه شده حاکی از آن است که $۰/۳۶$ از واریانس تعلل‌ورزی توسط متغیرهای پیش‌بین بی ثباتی هیجانی و برونگرایی قابل تبیین است.

فرضیه چهارم: بین سطح تعلل ورزی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۶. خلاصه نتایج آزمون t گروه‌های مستقل (فرضیه چهارم)

گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	p
دانشجویان پسر	۶۰	۲۵/۱۱	۴/۰۴	۱۱۸	۳/۷۶	۰/۰۰۱
دانشجویان دختر	۶۰	۲۱/۹۰	۵/۱۶			

با توجه به مقدار t محاسبه شده (۳/۷۶) و سطح معنی داری (۰/۰۰۱) با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان فرض صفر را رد کرد. به عبارت دیگر، بین میانگین نمره‌های دانشجویان دختر و پسر در تعلل ورزی تفاوت معنادار وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که شواهد کافی برای قبول فرضیه چهارم وجود دارد و دختران سطح تعلل ورزی کمتری دارند. فرضیه پنجم: بین سطح بین سطح تعلل ورزی دانشجویان ورزشکار متأهل و مجرد تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۷. خلاصه نتایج آزمون t گروه‌های مستقل (فرضیه چهارم)

گروه ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	p
دانشجویان مجرد	۸۲	۲۳/۸۲	۴/۷۶	۱۱۸	۱/۰۵۶	۰/۲۹۳
دانشجویان متأهل	۳۸	۲۲/۸۱	۵/۱۵			

با توجه به مقدار t محاسبه شده (۱/۰۵۶) و سطح معنی داری (۰/۲۹۳) با ۹۵ درصد اطمینان نمی‌توان فرض صفر را رد کرد. به عبارت دیگر، بین میانگین نمره‌های دانشجویان متأهل و مجرد در تعلل ورزی تفاوت معنادار وجود ندارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که شواهد کافی برای قبول فرضیه چهارم وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که رابطه مثبت معنی داری بین تعلل ورزی و ویژگی‌های شخصیتی وجود دارد. بررسی فرضیه اول "بر اساس ویژگی‌های شخصیت (۵ مولفه) می‌توان

سطح تعلل‌ورزی دانشجویان ورزشکار را پیش‌بینی کرد^۱، آشکار ساخت که صرفاً متغیرهای بی‌ثباتی و هیجانی بودن توان پیش‌بینی تعلل‌ورزی را در کل دانشجویان دارند و این متغیرها جمعا ۰/۲۷۵٪ از واریانس تعلل‌ورزی را تبیین می‌کنند. از طرفی متغیرهای وجدانی بودن، توافق و گشودگی به تجربه قدرت پیش‌بینی‌کنندگی آن‌را نداشتند. یافته‌های حاصل از آزمایش این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌های صورت گرفته توسط فلت و همکاران (۱۹۹۵)، (واتسون، ۲۰۰۱)، مک‌کان، پتزل و روپرت (۱۹۸۷)؛ اسپونبرگ و لی (۱۹۹۵)؛ جانسون و بلوم (۱۹۹۵)؛ کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲)؛ مک‌کان و جانسون (۱۹۹۱)؛ دیاز مورالز، کوهن و فراری (۲۰۰۸)؛ میلگرام، باتوری و ماورر (۱۹۹۳) مبنی بر رابطه مثبت و معنی‌داری روان‌رنجورخویی در دانشجویان همسو است.

ویژگی بی‌ثباتی هیجانی با «عصیت، ناراحتی، دستپاچگی، باورهای نامعقول و غیرواقع‌بینانه، کنترل بسیار کم تکانه‌ها در مقابل نیازها، مستعد تنیدگی، اضطراب و آسیب‌پذیری مشخص می‌شود. به طوری که تعلل‌ورزی با نگرانی‌های خاصی مثل ترس از شکست، اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و کم‌رویی^۱ مرتبط است (سالامون و روت بلوم، ۱۹۸۴؛ روت بلوم و همکاران، ۱۹۸۶؛ میلگرام؛ ۱۹۹۱؛ فراری؛ ۱۹۹۴). این امر نشان می‌دهد که فرد تعلل‌کننده معمولاً به دلیل نوعی اضطراب شخصی یا اجتماعی رفتار پرهیز از کار و تعلل‌ورزی را اتخاذ می‌کند. روت بلوم، سالامون و موراگامی (۱۹۸۶) بیان می‌کنند که تعلل‌ورزی تحصیلی با سطوح مساله‌زایی از اضطراب توأم است. لذا احتمالاً از آنجا که افراد دارای بی‌ثباتی هیجانی دارای باورهای نامعقول و کنترل کم در برابر تکانه‌ها هستند در توانایی توقف یک کار و پرداختن به کار دیگر ناتوان هستند.

در خصوص آزمایش فرضیه دوم یعنی "بر اساس ویژگی‌های شخصیت (۵ مولفه) می‌توان سطح تعلل‌ورزی دانشجویان دختر ورزشکار را پیش‌بینی کرد". یافته‌ها نشان داد که از بین ۵ عامل نیرومند شخصیت تنها متغیرهای وظیفه‌شناسی و روان‌رنجورخویی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای تعلل‌ورزی در دختران بودند. البته وظیفه‌شناسی رابطه منفی و معنی‌دار با تعلل‌ورزی دارد بدین معنی که با افزایش وظیفه‌شناسی میزان تعلل‌ورزی در دانشجویان دختر

1 shyness

کاهش می‌یابد. یافته‌های حاصل از آزمایش این فرضیه با یافته‌های واتسون (۲۰۰۱)؛ کاستا و مک کری (۱۹۹۲) همسو است. لی، کاوکاس و دانتو (۱۹۹۸) و فراری و همکاران (۱۹۹۵) و (۲۰۰۷) نیز گزارش دادند که وظیفه‌شناسی پایین پیش‌بین‌کننده قوی تعلل ورزشی است. از سوی دیگر لی، کلی و ادواردس (۲۰۰۶) در بررسی رابطه تعلل ورزشی و پنج عامل نیرومند شخصیت دریافتند که وظیفه‌شناسی قادر است که به عنوان میانجی ۲۴٪ واریانس تعلل ورزشی را پیش‌بینی کند. که در این پژوهش بین این دو متغیر در هر دو جنس رابطه منفی بدست آمد ولی این رابطه صرفاً برای دانشجویان دختر معنی‌دار بود. عامل وجدانی بودن یا وظیفه‌شناسی بر رفتارهای کاری، انجام وظایف و مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای آنی از نظر اجتماعی تأکید دارد. ملاک‌های با وجدان شامل: جهت‌یابی پیشرفت (سخت‌کوشی، با پشتکار بودن)، وابستگی‌پذیری (مسئول و مراقب) نظم و ترتیب (برنامه‌مداری و سازمان‌یافتگی) بودند. همچنین با وجدان بودن با خودکنترلی و نظم و پشتکار ارتباط دارد (کاستا و مک‌گری، ۱۹۹۱؛ کاستا و مک‌گری، ۱۹۹۲؛ نقل از ماسر و همکاران، ۲۰۰۷). بنابراین افرادی که در صفات فوق‌نقص دارند تعلل ورزشی بیشتری دارند و برعکس کسی که دارای ویژگی‌های خودکنترلی و نظم و پشتکار است تعلل ورزشی و به تعویق اندازی کمتری را دارد. در خصوص دانشجویان پسر نیز متغیرهای بی‌ثباتی هیجانی و برون‌گرایی معنی‌دار بودند و توان تبیین ۰/۳۶ از واریانس تعلل ورزشی را دارا هستند. که این یافته نیز با یافته‌های مک‌کان، پترز و روپرت (۱۹۸۷) که بر اساس مدل سه‌عاملی شخصیت آیزنک و یزنک (۱۹۸۵) دریافتند که تعلل ورزشی به طور مثبت با برون‌گرایی مرتبط است همسو می‌باشد. سیمپسون و پای چیل (۲۰۰۹) نیز دریافتند که هیجان‌خواهی و برون‌گرایی با هم ۵/۲ درصد از واریانس نگرش نسبت به انگیزش‌های تعلل ورزشی را تبیین می‌کنند. همچنان که ذکر شد بُعد برون‌گرایی، عواملی هم‌چون «جسارت، اعتماد به نفس بالا، پراورزی بودن، پرتحرک بودن، اجتماع‌پذیری، حراف بودن، برانگیختگی، جمع‌گرایی، تعهد بالا، سلطه‌جویی، هیجانانگیز، مثبت، دوستانه صمیمی و خوشبینی» را می‌سندد. افراد با برون‌گرایی بالا احتمالاً به دلیل پرداختن بسیار به روابط اجتماع و جمع‌گرایی و دوستانه صمیمی مدت زمان زیادی را صرف

این روابط می‌کنند. شاید پرداختن زیاد به این روابط سبب شود که به بسیاری از تکالیف خود به موقع نپردازند و دچار تعلل‌ورزی در کارهای خود شوند.

آزمایش فرضیه‌های چهارم و پنجم نشان داد که بین دانشجویان دختر و پسر ورزشکار از نظر تعلل‌ورزی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، ولی این تفاوت برای دانشجویان متأهل و مجرد معنی‌دار نبود. چنین به نظر می‌رسد که پسران به دلیل فرصت‌های بیشتر تعلل‌ورزی بیشتری دارند. به طوری که در زمینه موقعیت‌ها و زمینه‌هایی متعدد بیشتری در جامعه می‌توانند حضور پیدا کنند و ورزشکاران پسر در ساعات شب نیز در باشگاه‌ها و مراکز تفریحی بیشتر حضور دارند. متغیر تاهل نیز بر میزان تعلل‌ورزی تأثیر گذار نبوده است. البته میزان تعلل‌ورزی مجردها بیشتر بدست آمده ولی این مقدار از نظر آماری معنی‌دار نیست. شاید تعداد کم نمونه متأهلین بر این مورد تأثیر گذار بوده است به طوری که تنها ۲۷ درصد نمونه پژوهش حاضر را دانشجویان متأهل ورزشکار تشکیل داده‌اند.

نباید از نظر دور داشت که تعلل‌کنندگان عملاً همیشه خودشان را به خاطر سهل‌انگاری شان سرزنش می‌نمایند. چنین احتمال می‌رود که رابطه علت معلولی حلقوی در این میان وجود داشته باشد. برای تأیید این مدعا هی کک (۱۹۹۳) در پژوهشی از دانش‌آموزان خواست که بگویند بعد از تعلل‌ورزی چه احساسی دارند؟ ۸۰ درصد از جواب‌های آنان منفی حاکی از داشتن احساس نامطلوبی بود. در بررسی مشابه دیگری، یک نظر سنجی توسط یک تیم تحقیقاتی در زمینه تعلل‌ورزی (۲۰۰۳) روی ۷۸۰۰ پاسخگو انجام شد که ۹۴ درصد آنها پی برده بودند که تعلل‌ورزی اثر منفی خاصی روی شاد بودن آنها دارد و ۱۷ درصد از آنها گفته بودند که این پدیده بی‌نهایت منفی می‌باشد (استیل، ۲۰۰۴).

چنین احتمال می‌رود که مشکل تعلل‌ورزی برای بسیاری از دانشجویان شایع باشد. تحقیقات قبلی نیز چنین چیزی را تأیید می‌کنند (از جمله شهنی و همکاران، ۱۳۸۴ و فراری). بسیاری از دانشجویان در طول زندگی تحصیلی خود به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند که گاهی عدم تعادل بین فعالیت می‌تواند لطمات زیادی را بر عملکرد تحصیلی یا ورزشی آنها وارد سازد. از آنجا که تعلل‌ورزی با بسیاری از متغیرها همبستگی معنی‌داری دارد. لذا تحقیقات بیشتر در این زمینه مورد نیاز است. محققان و مسولان مراکز مشاوره دانشجویی

لازم است که به آزمایش رویکردهای مختلف مشاوره و رواندرمانی فردی و بخصوص گروهی در زمینه کاهش تعلل بپردازند. هم‌چنین آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت مدیریت زمان، اولویت بندی و خود تنظیمی می‌تواند یاریگر دانشجویان باشد. انجام پژوهش حاضر در دیگر مقاطع و روی ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند نتایج مفیدی را به بار آورد. مسلماً تعلل ورزشی با بسیاری از متغیرها همان‌طور که در پیشینه آورده شد رابطه دارد. بی‌شک بررسی عوامل تعلل ورزشی به شیوه جامع می‌تواند منجر به اتخاذ راه کارهایی به منظور افزایش پیشرفت تحصیلی و موفقیت آن‌ها در جوانب مختلف شود.

منابع

- ابراهیمی، علی. (۱۳۸۷). رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت با رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه.
- الیس، آلبرت، و جیمز نال، ویلیامز (۲۰۰۸). روانشناسی اهمال کاری. ترجمه: محمد علی فرجاد، (۱۳۸۶). تهران: انتشارات رشد.
- حق‌شناس، حسن. (۱۳۸۵). طرح پنج عاملی ویژگیهای شخصیت، شیراز: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
- سادوک، ب. ج و سادوک، و. آ (۱۳۸۳). خلاصه روانپزشکی ترجمه حسن رفیعی و فرزین رضاعی، چاپ اول، تهران: انتشارات ارجمند.
- شهنی ییلاق، منیجه و همکاران (۱۳۸۵). بررسی شیوع تعلل و تاثیر روشهای درمان شناختی- رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش آن در دانش آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله روانشناسی دانشگاه شهید چمران. شماره ۳.
- علامه، عاطفه. (۱۳۸۴). بررسی رابط ساده و چند گانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی، کمال گرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستانهای اهواز. پایان نامه (کارشناسی ارشد). دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ملازاده، جواد. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عوامل شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای با سازگاری

زناشویی در فرزندان شاهد. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی. دانشگاه تربیت مدرس.

- Blatt, S. J. , and Quinn, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A A personal project-analytic and action control perspective, *Personality and Individual Differences* 28 pp. 153–167.
- Costa, P. T. , & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5–13.
- Day, V. , Mensink, D. , and O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic), Procrastination temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual, *European Journal of Personality* 16, pp. 469–489.
- Díaz-Morales, J. F., Cohen, J. C., & Ferrari, J. R. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*. 45 PP: 554–558.
- Ellis, A. , and Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*, Institute for Rational Living, New York .
- Fabio, A. , D(2006). Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure? Springer Science+Business Media B. V. 2006. *journal of Int J Educ Vocat Guid* (2006) 6:109–122.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25–261-245 .
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors *Personality and Individual Differences*, 17, 673-679.
- Ferrari, J. R. (1998). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75.
- ۸۴
- Ferrari, J. R. , & Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707–714.
- Ferrari, J. R. , Diaz-Morales, J. F. , O'Callaghan, J. , Diaz, K. , & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458–464.

- Ferrari, J. R. , Harriott, J. S. , Evans, L. , Lecik-Michna, D. M. , & Wenger, J. M.(1997). Exploring the time preferences of procrastinators: Night or day ,which is the one? *European Journal of Personality*, 11, 187-196
- Ferrari, J. R. , Johnson, J. , & McCown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. , O’Callaghan, J. , & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays in adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1–6.
- Ferrari, J. R. , Johnson, J. L. , & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Goldberg, D. P. (1978). Manual of the General Health Questionnaire. Sussex: DJS Spools.
- Greenfield D. N. , and Davis, R. A. (2002). Greenfield and Davis, Lost in cyberspace: The web @ work, *CyberPsychology & Behavior* 5 (2002), pp. 347–35.
- Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324.
- Haynes, N. M. and Comer, J. P(1996). Haynes and Comer, Integrating schools, families, and communities through successful school reform: The school development program, *School Psychology Review* 25. pp. 501–506.
- Johnson, J. L. , & Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18, 127–133.
- Kagan, M; Çakir, O; Ilhan, T ; Kandemir, M .(2010). The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive – compulsive and five factor personality traits. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2 (2010) 2121–2125.
- Lavoie J. & Pychyl T. A,(2001). Cyber-slacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion, *Social Science Computer Review* 19 (2001), pp. 431–442.
- Lay C. H. (1986). At last my research article on procrastination, *Journal of Research in Personality*, 20, pp. 474–495.
- Lay C. H. and Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior, *Journal of Social Behavior and Personality* 8, pp. 647–662.
- Lay, C (1986). At last, my research article on procrastination, *Journal of Research in Personality* 20, pp. 474–495.

- Lay, C. , Kovacs, A. , & Danto, D. (1998). The relation of trait procrastination to the big five factor conscientiousness: An assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences*, 25, 187–193.
- Lee, D. , Kelly, R. ,K, &Edwards, K. , J .(2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 40 , PP. 27–37
- Lim, V. K. G(2002). The IT way of loafing on the job: Cyber loafing, neutralizing, and organizational justice, *Journal of Organizational Behavior* 23 (2002), pp. 675–694.
- McCown, W. , Petzel, T. , & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8, 781–786.
- Milgram, N. , Batori, G. , & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 487–500.
- Milgram, N. , Mey-Tal, G. , & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316
- Muszynski S. Y. and Akamatsu, T. J. (1991). Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology, *Professional Psychology: Research and Practice* 22, pp. 119–123.
- O'Brien, W. K. (2002). Applying the Trans theoretical model to academic of developmental psychology. 43,1479-1512.
- Onwuegbuzie A. J .(2004). Academic procrastination and statistics anxiety, *Assessment and Evaluation in Higher Education* 29, pp. 3–19264.
- Rothblum, E. D. Solomon, L. J& Murakami, J . (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators, *Journal of Counseling Psychology* 33, pp. 387–394.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, 686-688.
- Schouwenburg J. T. and Groenewoud. E. L. (2001). Study motivation under social temptation: effects of trait procrastination, *Personality and Individual Differences* 30, pp. 229–240.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in academic settings: general introduction. In: H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl and J. R. Ferrari, Editors, *Counseling the procrastinator in academic settings*, American Psychological Association, Washington, pp. 3–17.
- Schouwenburg, H. C. , Lay, C. H. , Pychyl, T. A. , & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington: APA.
- Schouwenburg, H. , & Lay, C. (1995). Trait procrastination and the Big-Five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481–490.

- Schwartz, D., Gorman, A. W., Doung, M. T., Nakamoto, J. (2008). Peer relationship and academic achievement as interacting predictors of depressive symptoms during middle childhood. *Journal of abnormal psychology*, 117, 289-299.
- Simpson, W. K & Pynchyl, T, A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Journal of Personality and Individual Differences*, 47, PP: 906-911
- Solomon L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates, *Journal of Counseling Psychology* 31 (1984), pp. 503-509.
- Steel, P. (2004). The nature of procrastination: A meta analytic study, retrieved July 12, from <http://www.ucalgary.ca/mg/research/media/.pdf>
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149-158.
- Mastor, K. A. (2003). Personality Traits and Gender Differences in the Selection of Academic Major Among Malay students. *Journal Pendidikan*, 28, 3-13.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- Moser, K. S., Goetzmann, L., Vetsch, E., Grieder, E., Klaghofer, R., Naef, R., Russi, E. W., Boehler, A., & Buddeberg, C. (2007). The interplay of "Big five" personality factors and metaphorical schemas: A pilot study with 20 lung transplant recipients. *The Qualitative Report*, 12(3), 397-413. Retrieved [Insert date], from <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR/2-3/goetzmann.pdf>.
- Bouchard, N. & McGue, M. (1999). "Genetic and environmental influences on human psychological differences." *Journal of Neurobiology*, 54, 4-45.