پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس مؤلفه های هوش هیجانی

معصومه موسوی[۱]، سعدالله هاشمی[۲*]، سیدامیر امین یزدی[۳]، اسماعیل سلطانی[۴]، زینب احمدی[۵]، مصطفی خانزاده[۶]، ستار کیخاونی[۷]

۱) مرکز تحقیقات پروتئومیکس، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران
۲) گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران
۳) گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد
۴) گروه روان شناسی بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران
۵) گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم آذربایجان
۶) گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز
۷) گروه روان شناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام

تاریخ دریافت: ۹۲/۱/۱۹ تاریخ پذیرش: ۹۲/٤/۱۰

چکیده

مقدمه: هدف از انجام این پژوهش پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس مولفه های هوش هیجانی در دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز است.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی تحلیلی و جامعه آماری دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز بود که از این تعداد ۱۸۵ نفر(۹۹ مرد و ۸۶ زن) به روش تصادفی طبقه ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند برای جمع آوری داده های از پرسش نامه های تعلل ورزی و مقیاس رگه های فراخلقی(TMMS) استفاده شد. سپس داده ها از طریق نرم افزارSPSS وارد نرم افزار شدند و از آزمون های آماری همبستگی برای تجزیه و تحلیل دادها استفاده شد.

یافته های پژوهش: یافته های این پژوهش حاکی از آن است که نمره کلی هوش هیجانی، تعلل ورزی تحصیلی را پیش بینی می کند و از بین سه مولفه هوش هیجانی مولفه وضوح احساسات نیز می تواند تعلل ورزی تحصیلی را پیش بینی کند.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به این یافته ها، می توان با اجرای مداخلاتی چون آموزش هوش هیجانی، تعلل ورزی تحصیلی را در دانشجویان کاهش داد.

واژه های کلیدی: تعلل ورزی تحصیلی، هوش هیجانی، دانشجویان کارشناسی ارشد

* **نویسنده مسئول:** گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

Email: Hashemi.s62@gmail.com

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

مقدمه

تعلل ورزی در زبان لاتین از دو بخش pro به معنی «جلو»، «پیش»، و «در حمایت از» و crastinus به معنی فردا و به گونه تحت الفظی به معنی تا فردا است. مترادف های آن شامل مسامحه، دو دلی، به تأخیراندازی و به عقب انداختن انجام یک تکلیف خاص است. علت این پدیده به ویژه بی دقتی عادتی، یا تنبلی و به تعویق انداختن یا تأخیر غیر ضروری است،(۱). پوپالا فرد تعلل ورز را کسی توصیف می کند که می داند باید کاری را انجام دهد و توانایی انجام کار را هم دارد، اما انجام آن را به تاخیر می اندازد،(۲). می توان گفت تعلل ورزی عبارتست از به تاخیر انداختن اعمالی که قصد انجام آن ها را داریم، علی رغم این که از نتایج منفی آن نیز آگاه هستیم،(۱). این مسئله اغلب باعث می شود که فرد از عملکرد خود ناراضی باشد،(۳). برخی از پژوهشگران،(۴،۵،۶،۷،۸)، تعلل ورزی را نقص در خود تنظیمی تعریف کرده اند. به عبارت دیگر، فرد نمی تواند با توجه به معیارهای خودش افکار و هیجانات و عواطف خود را کنترل کند.

با توجه به این نکته که افرادی که از خودتنظیمی بالایی برخوردارند، زمان خود را به خوبی مدیریت می کنند،(۹). بررسی ها در این زمینه نشان داده اند که تعلل ورزی تنها یک مشکل در اداره و مدیریت زمان نیست، بلکه فرایند پیچیده ای است که شامل مولفه های هیجانی، شناختی و رفتاری می باشد،(۲،۱۰). متخصصانی که تعلل ورزی را به عنوان یک مسئله شناختی در نظر می گیرند بر این باورند به این دلیل افراد تعلل ورزی دارند که در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت های خود باورهای غلطی دارند، به طوری که ویژگی رایج در چنین افرادی باورهای غیر منطقی آنان می باشد،(۱۱). از طرف دیگر، متخصصانی که تعلل ورزی را به عنوان یک مسئله انگیزشی در نظر می گیرند معتقدند تعلل ورزی به این دلیل روی می دهد که افراد تعلل ورز به فعالیت های دیگری به غیر از تکلیفی که برای آن ها در نظر گرفته شده است علاقه مند هستند،(۱۲). استیل نیز یکی از ویژگی های تاثیرگذار بر تعلل ورزی را بیزاری از تکلیف می داند،(۱). هر فردی تلاش می کند که از محرک های آزارنده اجتناب کند، بنا بر این هر چه یک موقعیت آزارنده تر باشد فرد بیشتر از آن اجتناب خواهد کرد. هر چند ممکن است تمایل به انجام یک کار تحت تاثیر ویژگی های شخصیتی افراد نیز قرار گیرد، با این وجود اگر افراد کاری را ناخوشایند بدانند تمایل بیشتری به تعویق انداختن آن دارند. هم چنین در موقعیت های آموزشی که در آن ها هدف یادگیری مطلبی است، اگر فرد نسبت به موضوع علاقه و انگیزه درونی داشته باشد، یادگیری موضوع تسهیل می شود و یادگیرنده می تواند بر موضوع درس مسلط شود. بنا بر این علاقه، لذت، خوشایندی و تمایل به موضوعات یادگیری می تواند منجر به افزایش مطالعه عمیق و لذت بخش شود. موضوعاتی که به طور سطحی و بدون علاقه مطالعه می شوند، تعلل ورزی بیشتری به همراه خواهند داشت. به خاطر این که در این موقعیت تکلیف آزاردهنده خواهد بود یادگیرنده نمی تواند از یادگیری لذت ببرد. بنا بر این دانشجویانی که دچار تعلل ورزی هستند، در طول چنین یادگیری سطحی، هیجانات ناخوشایندی را تجربه می کنند،(۱۳). بنا بر این با توجه به مباحث مطرح شده در بالا، ممکن است ادراک و مدیریت هیجانات در تعلل ورزی نقشی قابل ملاحظه ایفا کند.

افزون بر این، برخی از نظریه پردازان مولفه های شناختی چون ارزیابی را به عنوان متغیری تعدیل کننده در ایجاد و ادراک هیجانات ناخوشایند در ارتباط با یک تکلیف می دانند. بر ای مثال لازاروس و فولکمن در نظریه سه بخشی خود در زمینه استرس و سبک های مقابله ای مولفه ی ارزیابی از موقعیت را مقدم بر اضطراب و اجتناب در نظر می گیرد. این نظریه پردازان بر این باورند که فرد در موقعیت استرس یا تکلیف ابتدا به ارزیابی از موقعیت می پردازد و از این طریق هیجانات ناخوشایند را مدیریت می کند.(۱۴)

از طرف دیگر، هوش هیجانی یک سازه چند بعدی است و در برگیرنده تعامل بین هیجان و شناخت است که منجر به کارکردهای سازش یافته می شود،(۱۵). مایر، سالوی و کارسو هوش هیجانی را دربرگیرنده چهار

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

توانایی به هم پیوسته می دانند که شامل ادراک هیجان در خود و دیگران، استفاده از هیجان ها برای تسهیل تصمیم گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان می باشد. بر طبق مدل توانایی مایر، سالوی و کارسو، این مجموعه از توانایی ها پردازش اطلاعات درباره هیجان های فرد و دیگران را امکان پذیر می سازد،(۱۶). بار-ان هوش هیجانی را ترکیبی از خودآگاهی هیجانی، مهارت ها و ویژگی هایی می داند که بر موفق شدن فرد در مقابله با فشارها و خواسته های محیط تاثیر می گذارند،(۱۷). پژوهش ها،(۱۸،۱۹،۲۰،۲۱)، در مورد هوش هیجانی نشان می دهند که هوش هیجانی عاملی موثر و تعیین کننده در رویدادهای زندگی، مانند موفقیت در مدرسه و تحصیل، موفقیت در شغل و روابط بین فردی و به طور کلی در کارکردهای سازش یافته در زمینه سلامت است.

اگر هیجان یا عاطفه منفی یک حالت کلی بیزاری و در نهایت اجتناب باشد، این مسئله منطقی به نظر می رسد دانش آموزان یا دانشجویانی که عاطفه منفی را تجربه می کنند احتمال کمتری دارد که از راهبردهای پردازش عمیق تر استفاده کنند. برای این که آن ها بتوانند از راهبردهای پردازش عمیق تر استفاده کنند باید با تکالیف تحصیلی بیشتر درگیر شوند و نسبت به آن دیدگاهی مثبت تر پیدا کنند. بنا بر این به نظر می رسد عاطفه مثبت می تواند منجر به درگیری بیشتر با تکالیف، تعلل کمتر و استفاده از راهبرد عمیق تر شود،(۹). در پژوهشی که توسط دنیز و همکاران انجام شده است، نتایج نشان می دهد که ابعاد هوش هیجانی از جمله سازش پذیری و سبک های مقابله با استرس همبستگی بالایی با نمرات تمایل به تعلل ورزی در دانشجویان داشته اند و همبستگی منفی بین مهارت های هوش هیجانی و تعلل ورزی تحصیلی وجود داشت،(۲۲). هم چنین نتایج پژوهش مارکانتونیو، کالیوپی و آنا حاکی از آن است که رابطه مثبت و معناداری بین تعلل ورزی رفتاری با هیجانات منفی همچون اضطراب و افسردگی وجود دارد و هم چنین بین اضطراب و افسردگی و نگرانی هیجانی با تعلل ورزی در تصمیم گیری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد،(۲۳). نتایج پژوهش پیچیل، لی، تیبودیه و بلونت نیز نشان می دهد که آزمودنی ها در شرایط استرس آور و ناخوشایند و در شرایطی که تکلیف مشکل بود، تعلل ورزی بیشتری داشتند و در شرایطی که لذت بیشتری از تکلیف می بردند، بیشتر درگیر فعالیت و تکلیف می شدند و تعلل ورزی کمتری گزارش کردند،(۲۴). در نهایت، بررسی های بامستر، هیترترون و تیس نشان می دهد تعلل ورزی راهی است برای تنظیم هیجانات منفی که ممکن است در کوتاه مدت با تقویت همراه باشد. به عبارت دیگر، شخص پاداش های کوچک و در دسترس، رهایی از هیجانات ناخوشایند، را به پاداش های بزرگ و دور از دسترس ترجیح می دهد.(۲۵)

با توجه به نقش هیجانات و ادراک و مدیریت آن ها در تعلل ورزی به نظر می رسد بررسی رابطه این متغییرها ضروری باشد. بنا بر این، این پژوهش درصدد یافتن مولفه های هوش هیجانی است که می تواند تعلل ورزی تحصیلی در بین دانشجویان کارشناسی ارشد را پیش بینی کند.

مواد و روش ها

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹ می باشد که از بین آن ها ۱۸۵ دانشجو به صورت نمونه گیری تصادفی ساده از سه گروه علوم انسانی(۸۵ نفر)، علوم پایه(۴۳ نفر) و فنی مهندسی(۵۷ نفر) و در مجموع ۱۸۵ نفر انتخاب و با تکمیل مقیاس تعلل ورزی تحصیلی و مقیاس رگه های فراخلقی در این پژوهش شرکت کردند.

مقیاس تعلل ورزی تحصیلی: این مقیاس توسط سولومون و راث بلوم، ساخته شده و دارای ۲۷ گویه می باشد که سه مولفه را مورد بررسی قرار می دهد،(۲۶). مولفه اول، آماده شدن برای امتحانات شامل ۸ سوال می باشد. مولفه دوم، آماده شدن برای تکالیف می باشد که شامل ۱۱گویه است و مولفه سوم آماده شدن برای مقاله های پایان ترم می باشد که شامل ۸ گویه است. پایایی مقیاس تعلل ورزی تحصیلی از طریق آلفای کرونباخ در مطالعه ای که توسط سولومون و راث بلوم ، انجام شد ضریب ۰/۶۴ به دست آمد،(۲۶). هم چنین، این پژوهشگران روایی این مقیاس را با استفاده از

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

روایی همسانی درونی، ضریب ۰/۸۴ به دست آوردند،(۲۶). در ایران و در بین جامعه آماری دانشجویان پایایی مقیاس با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و روایی آن با استفاده از آزمون کیرز-میر-اولکین(KMO) در روش تحلیل عاملی، برابر۰/۸۸ به دست آمده است.(۲۷)

مقیاس رگه های فراخلقی(TMMS): این مقیاس توسط سالوی، مایر،گلدمن، تاروی و پالفای(۱۹۹۵) طراحی شده است و دارای ۴۸ سوال است که سه مولفه هوش هیجانی را مورد سنجش قرار می دهد،(۲۸)، توجه به احساسات(توجه) که شامل ۲۱ سوال است میزان آگاهی فرد از خلق خویش را می سنجد؛ وضوح احساسات که ۱۵ سوال را شامل می شود توانایی تمیز هیجانات را می سنجد و مولفه آخر که تغییر خلق نامیده می شود دارای ۱۲ سوال است که توانایی نگهداری خلق های خوشایند و تغییر خلق های ناخوشایند را شامل می شود. آزمودنی ها می بایست در یک طیف لیکرتی از بسیار موافقم،(۵)، تا بسیار مخالفم،(۱)، به سوالات آزمون پاسخ دهند. سالوی و همکاران آلفای کرونباخ را به عنوان شاخصی از پایایی مقیاس برای هر یک از مولفه های توجه، وضوح احساسات و تغییر خلق به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۸ و ۰/۸۲ ذکر کرده اند. در ایران نیز قربانی ضرایب آلفای کرونباخ را برای هر یک از مولفه های توجه، وضوح احساسات و اصلاح خلق به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۷۲ و ۰/۶۵ به دست آورده است،(۲۹). در پژوهش حاضر نیز ضریب هر یک از مولفه های هوش هیجانی با نمره کل هوش هیجانی به ترتیب برای توجه به احساسات، اصلاح خلق و وضوح احساسات به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۲ و ۰/۶۳ بوده است.

یافته های پژوهش

هدف این پژوهش، پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس مولفه های هوش هیجانی بود. ابتدا از طریق ماتریس همبستگی رابطه مولفه های اصلی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. همان گونه که در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است، بین نمره کل تعلل ورزی با نمره کل هوش هیجانی رابطه منفی و معناداری($r=-0.16, P<0.05$) وجود دارد. هم چنین بین نمره کل تعلل ورزی با مولفه وضوح احساسات($r=-0.19, P<0.01$)، بین تعلل ورزی در مقاله نویسی با مولفه وضوح احساسات($r=-0.19, P<0.01$)، بین تعلل ورزی در تکلیف با نمره کل هوش هیجانی($r=-0.18, P<0.05$)، بین تعلل ورزی در تکلیف با وضوح احساسات($r=-0.17, P<0.05$) و بین تعلل ورزی در تکلیف با مولفه تغییر خلق رابطه منفی و معنادار($r=-0.15, P<0.05$) وجود دارد. هم چنین جدول شماره ۱ نشان می دهد که بین سایر مؤلفه های تعلل ورزی و هوش هیجانی رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول شماره ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	نمره کل هوش هیجانی	توجه به احساسات	وضوح احساسات	تغییر خلق
تعلل ورزی در مقاله نویسی	-۰/۱۳	۰/۰۰۱	-۰/۱۹**	-۰/۱۱
تعلل ورزی در تکلیف	-۰/۱۹*	-۰/۹۰	-۰/۱۷*	-۰/۱۶*
تعلل ورزی در امتحان	۰/۰۶۳	۰/۰۱۱	۰/۰۶۰	۰/۰۸۳
نمره کل تعلل ورزی	-۰/۱۷۶*	-/۰۵۴	-۰/۲۰**	-۰/۱۳

*P<0.05 **P<0.01

از آن جایی که هدف اصلی پژوهش حاضر، پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس مولفه های هوش هیجانی، است بر همین اساس رگرسیون چندگانه برای پیش بینی نمره کل هوش هیجانی بر تعلل ورزی تحصیلی انجام شد، نتایج در جدول شماره ۲ ارائه شده است. همان طور که

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

ملاحظه می شود نمره کلی هوش هیجانی می تواند به صورت منفی و معنادار تعلل ورزی تحصیلی را پیش بینی کند و این رابطه در سطح($B=-0.11, P<0.05$) معنادار است.

.

جدول شماره ۲. رگرسیون چندگانه نمره کل هوش هیجانی بر تعلل ورزی تحصیلی

متغیر پیش بین	R	R2	ضریب رگرسیون (B)	ضریب استاندارد (β)	سطح معنی داری
هوش هیجانی	۰/۱۶	۰/۰۲۸	-۰/۱۱	-۰/۱۶	۰/۰۲

جهت مشخص شدن رگرسیون چندگانه مؤلفه های هوش هیجانی بر تعلل ورزی تحصیلی همان طور که جدول شماره ۳ نشان می دهد از بین سه مولفه هوش هیجانی تنها مؤلفه وضوح احساسات می تواند تعلل ورزی تحصیلی را پیش بینی کند و دو مؤلفه دیگر یعنی توجه به احساسات و تغییر خلق قادر به پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی نمی باشند

.

جدول شماره ۳. رگرسیون چندگانه مولفه های هوش هیجانی بر تعلل ورزی تحصیلی

متغیر پیش بین	R	R2	ضریب رگرسیون (B)	ضریب استاندارد (β)	سطح معنی داری
توجه به احساسات	۰/۰۵۴	۰/۰۰۳	-۰/۰۶۶	-۰/۰۵۴	۰/۴۶
وضوح احساسات	۰/۱۹	۰/۰۳۹	-۰/۲۸	-۰/۱۹	۰/۰۰۷
تغییر خلق	۰/۱۳	۰/۰۱۸	-۰/۲۶	-۰/۱۳	۰/۰۷

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی بر اساس مولفه های هوش هیجانی است. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که بین نمره کل تعلل ورزی با نمره کل هوش هیجانی، بین نمره کل تعلل ورزی با مولفه وضوح احساسات، بین تعلل ورزی در مقاله نویسی با مولفه وضوح احساسات، بین تعلل ورزی در تکلیف با نمره کل هوش هیجانی، بین تعلل ورزی در تکلیف با وضوح احساسات، بین تعلل ورزی در تکلیف با مولفه اصلاح خلق رابطه منفی و معنادار وجود دارد. این نتایج با یافته های اورپن،(۱۳)، پنتریچ و شانک،(۹)، مارکانتونیو، کالیوپی و آنا،(۲۳)، پیچیل، لی، تیبودیه و بلونت،(۲۴)، همسو است.

نتایج حاصل از بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و تعلل ورزی با نتایج تحقیق دنیز و همکاران،(۲۲)، تطابق دارد، به طوری که اگر شخص به موضوعی علاقه داشته باشد و از مطالعه آن لذت ببرد باعث می شود که فرد انگیزه درونی پیدا کرده و وقت بیشتری را صرف یادگیری آن مطلب کند، اما موضوعاتی که به طور سطحی و بدون علاقه مطالعه می شوند، تعلل ورزی بیشتری به همراه خواهند داشت. زیرا یادگیرنده نمی تواند از یادگیری لذت ببرد چون تکلیف آزاردهنده خواهد بود. بنا بر این دانشجویانی که تعلل ورز می باشند، در طول یادگیری سطحی، هیجانات ناخوشایند و بدون لذتی را تجربه می کنند،(۲۲). نتایج تحقیق پیچیل، لی، تیبودیه و بلونت،(۲۴)، نیز نشان می دهد که آزمودنی ها در شرایط استرس آور و ناخوشایند و در شرایطی که

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

تکلیف مشکل بود تعلل ورزی بیشتری داشتند و در شرایطی که لذت بیشتری از تکلیف می بردند بیشتر درگیر فعالیت و تکلیف می شدند و تعلل ورزی کمتری گزارش کردند. هم چنین نتایج پژوهش آن ها نشان داد که هوش هیجانی پایین با تمایل بیشتر به تعلل ورزی ارتباط معناداری دارند.

رابطه بین متغیر هوش هیجانی و تعلل ورزی تحصیلی که در پژوهش حاضر منفی و معنادار بود، به عواملی بیش از یک رابطه خطی بین این دو متغیر مربوط است . سولومون و راث بلوم،(۲۶)، در مطالعه پیشاندهای شناختی عاطفی تعلل ورزی، دست کم ۱۳ پیشایند مهم را فهرست کرده است: ۱) اضطراب؛ ۲) کمال‌پرستی(بی نقص بودن)، ۳) دشواری در تصمیم‌گیری، ۴) استقلال و جستجوی کمک، ۵) تنفر از وظیفه و تحمل اندک ناکامی، ۶) حرمت خود پایین، ۷) بی جرأتی، ۸) ترس از موفقیت، ۹) ضعف در مدیریت زمان، ۱۰) سرکشی در برابر مهار، ۱۱) تنبلی، ۱۲) خطر پذیری، و ۱۳) تأثیر همگنان. برای مثال متغییری مانندکمال گرایی باعث می شود که افراد کمال گرا نتوانند تکالیفشان را انجام دهند زیرا آن ها معیارهای بالایی را برای خود در نظر گرفته اند و بیش از حد درباره ارزیابی دیگران در مورد خودشان فکر می کنند در نتیجه مرتکب تعلل ورزی می شوند زیرا آن ها معتقدند که نمی توانند به این اهداف سطح بالا دسترسی پیدا کنند،(۳۰). این امر را می توان دلیلی بر تاثیر عوامل چندگانه، که هوش هیجانی یکی از آنهاست، را بر تعلل ورزی دانست.

هم چنین پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی توسط نمره کلی هوش هیجانی نیز دور از ذهن نیست. زیرا این نتایج با نتایج پژوهش های اورپن،(۱۳)، دنیز و همکاران،(۲۲)، پنتریچ و شانک،(۹)، مارکانتونیو وهمکاران،(۲۳)، و پیچیل و همکاران،(۲۴)، همسو و هماهنگ است. این یافته نیز در قالب مدل سه وجهی لازاروس و فولکمن،(۱۴)، قابل تبیین است. هم چنین بسیاری از پژوهش ها نشان می دهند افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، خودآگاهی بیشتری برمسائل دارند و می توانند شناخت ها و هیجانات خود را به گونه ای درک، تنظیم، کنترل و مدیریت کنند که به سازگاری بهتر آن ها در موقعیت های زندگی، مانند موقعیت های تحصیلی و روابط بین فردی، کمک می کند،(۱۶). هوش هیجانی بالاتر باعث می شود که دانشجویان تکالیف را به صورت غیر ضروری به تأخیر نیندازند و عقب انداختن کارها به ویژه به علت اجتناب از هیجانات ناخوشایند کاهش یابد. در نهایت، بسیاری از پژووهشگران براین باورند که فرای سبب شناسی تعلل ورزی، به این دلیل تعلل ورزی رفتاری ناسازگارانه است که پیامدهای شناختی و هیجانی منفی را در پی دارد،(۵). لذا با بالاتر رفتن هوش هیجانی، و توانایی فرد برای ادراک، تنظیم و مدیریت هیجانات، به عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار، تعلل ورزی، که خود ناشی از نوعی مقابله ناسازگارانه با هیجانات منفی است، نیز کاهش می یابد.

برخی از نظریه پردازان مولفه های شناختی چون ارزیابی را به عنوان متغیری تعدیل کننده در ایجاد و ادراک هیجانات ناخوشایند در ارتباط با یک تکلیف می دانند. لازاروس و فولکمن،(۱۴)، در نظریه سه بخشی خود در زمینه استرس و سبک های مقابله ای مولفه ارزیابی از موقعیت را مقدم بر اضطراب و اجتناب در نظر می گیرند. این نظریه پردازان بر این باورند که فرد در موقعیت استرس یا تکلیف ابتدا به ارزیابی از توانایی و داشته های خود، و میزان سختی و تهدیدآمیز بودن تکلیف می پردازد. اگر بر مبنای این ارزیابی این موقعیت برای فرد آزارنده و یا ناخوشایند باشد، فرد هیجانات منفی همچون اضطراب را تجربه می کند. در اینجا فرد برای رهایی از اضطراب به استفاده از سبک های مقابله ای چون اجتناب از موقعیت روی می آورد. این تئوری گرچه در زمینه استرس و سبک های مقابله ای تدوین شده است، اما به خوبی قادر به تبیین روابط هیجانات منفی و تعلل ورزی است. بر همین مبنا، زمانی که فرد در موقعیت انجام یک تکلیف آزارنده قرار می گیرد، برای رهایی از هیجانات منفی آن دست به اجتناب از این تکلیف می زند. در واقع فرد تقویت های کوچک و کوتاه مدت، رهایی از اضطراب، را به تقویت های بزرگ تر مانند به چاپ رساندن یک مقاله ترجیح می دهد. به عبارت دیگر، فرد با انجام ندادن تکلیف در واقع درصدد به تعویق انداختن هیجانات

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

ناخوشایند است. در چنین شرایطی فرد تکالیف را به تعویق می اندازد و دچار تعلل ورزی می شود. بسیاری از پژوهش های تجربی، مانند پژوهش بامستر و همکاران،(۲۵)، نیز موید این امر هستند.

به خاطر این که ممکن است تکالیف تحصیلی نسبت به زندگی روزمره، به خاطر داشتن محدودیت زمانی، استرس بیشتری را به فرد وارد کند و پیامدهای جدی تری را برای فرد در پی داشته باشد، افراد بیشتر از این تکالیف اجتناب می کنند،(۳۱). همین استدلال را می توان برای تصمیم گیری افراد در موقعیت های مختلف نیز به کار برد. افراد در تصمیم گیری در مورد موضوعات مهم، به خاطر اهمیت ویژه ای که برای آن ها دارد، تعلل می کنند. این امر به خاطر برانگیختن هیجانات قوی تری مانند اضطراب شدید و ترس از شکست است که خود ناشی از ارزیابی فرد از موقعت است. در این جا نقش ادراک و مدیریت هیجانات منفی در قالب مسئله هوش هیجانی قابل توجه است. افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، خودآگاهی بیشتری برمسائل دارند و می توانند شناخت ها و هیجانات خود را به گونه ای درک، تنظیم، کنترل و مدیریت کنند که به سازگاری بهتر آن ها در موقعیت های زندگی، مانند موقعیت های تحصیلی و روابط بین فردی، کمک می کند.(۱۶)

این پژوهش دارای چندین محدودیت اجرایی است. یکی از مهم ترین محدودیت ها، محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز است که قدرت تعمیم دهی و روایی بیرونی پژوهش را کاهش داده است. هم چنین، به خاطر چند علیتی بودن مفاهیم روان شناختی، محدودیت دیگر پژوهش اکتفا کردن به یک متغییر خاص بود. علاوه بر این، استفاده از طرح همبستگی، به خاطر عدم کنترل متغییرهای تاثیرگذار دیگر بر متغییر وابسته، تنها ارتباط بین آن ها را به ما نشان می دهد و نمی توان بحث از علیت کرد. بنا بر این به پژوهشگران در این زمینه پیشنهاد می گردد تا از طرح های پژوهشی کنترل شده تر، نظیر طرح های پس رویدادی و آزمایشی با چندین متغییر هم زمان برای بررسی تاثیر هوش هیجانی در تعلل ورزی به کار ببرند.

هم چنین بر مبنای یافته های این پژوهش، می توان پیشنهادات کاربردی مختلفی را ارائه داد. اساتید و متخصصان امر آموزش می توانند با آموزش هوش هیجانی به دانشجویان در کاهش تعلل ورزی آنان اقدام لازم را صورت دهند. اساتید می توانند با برنامه ریزی دقیق و استفاده از روش های تشویقی و ارائه تقویت های لازم در امر انجام تکالیف، و با ایجاد علاقه در دانشجویان زمینه کاهش تعلل ورزی تحصیلی را در دانشجویان فراهم کند. در آخر به مسئولان امر آموزش و پرورش، هم در سطح مدارس و هم در سطح دانشگاه ها، پیشنهاد می شود برنامه های آموزشی را برای والدین در نظر بگیرند تا با پیدا کردن آگاهی و بینش در مورد این موضوع، در محیط خانواده زمینه ای را فراهم آورند تا هوش هیجانی در فرزندان خود را ارتقاء دهند.

References

1-Steel P. The nature of procrastination: A meta-analitytic and theatrical review of quintessential self-regulation failure. Psychol Bull 2007;133:65-94.

2-Popoola BI. A study of the relationship between procrastinatory behavior and academic performance of undergraduate students in a Nigerian University. Africa J 2005;75:47-52.

3-Ferrari JR, O' Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. North Am J Psychol 2005;7:1-6.

4-Ferrari JR. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self awareness, and time limits on 'working best under pressure. Eur J Personal 2001;15:391-406.

5-Wolters CA. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. J Educat Psychol 2003;95:179-87.

6-Howell AJ, Watson DC. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. Personal Individual Diff 2007;43:167-78.

7-Vohs KD, Baumeister RF. Understanding self-regulation: an introduction. New York: Guildford Press; 2004.P.1-12.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

8-Howell AJ, Watson DC, Powell RA, Buro K. Academic procrastination: the pattern and correlates of behavioral postponement. Personal Individual Diff 2006;40: 1519-30.
9-Pintrich PR, Schunk DH. Motivation in education theory, research, and applications. Merrill:Prentice-Hall; 2002.
10-Fee RL, Tangney JP. Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? J Social Behav Personal 2000;15:167-84.
11-Ellis A, knaus WJ. Overcoming procrastination. New York: singnest Books; 2002.
12-Schowenburg HC, Lay CH, Pychyl TA, Ferrari JR. Counseling the personality in academic setting. Washigton, DC: American psychological association; 2004.
13-Orpen C. The causes and consequences of academic procrastination: A research note. West Stud Educat 1998;21:73-5.
14-Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer: New York; 1989.
15-Salovey P, Grewal D. The science of emotional intelligence. Curr Direct Psychol Sci 2005;14:281-5.
16-Mayer JD, Salovey P, Caruso DR. Emotional intelligence as zeitgeist as personality, and as a mental ability. J Educat 2000;45:321-8.
17-Baron R. Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory. San Francisco: Jossey-Bass; 2000.P.363-88.
18-Ciarrochi J, Deane F, Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Personal Individual Diff 2009;32:197-209.
19-Martins A, Ramalho N, Morin E. A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. Personal Individual Diff 2010;49: 554-64.
20-Schutte N, Malouff J, Thorsteinsson E, Bhullar N, Rooke S. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. Personal Individual Diff 2007;42:921-33.
21-Brackett MA, Mayer JD, Warner RM. Emotional intelligence and its relation to every day behavior. Personal Individual Diff 2004;36:1387-402.
22-Deniz M, Tras Z, Aydogan D. An investigation of academic procrastination, locus of control, and emotional intelligence. Educat Sci 2009;9:623-32.
23-Marcantonio S, Kalliopi H, Ana N. Metacogniton, emotion, and procrastinateion. J Cognit Psychotherap 2006;20:319-26.
24-Pychyl TA, Lee JM, Timbodeau R, Blun A. Five day of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. J Soc Behav Personal 2000;5:239-54.
25-Baumesiter RF, Heatherton TF, Tice DM. Losingcontrol: How and why people fail at self-regulation. San Diego: Academic Press; 1994.
26-Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. J Counsel Psychol 1984;31:503-9.
27-Jowkar B, Delavarpour MA. The relationship between academic procrastin-ation with achievement goal orientation. New Thought Educat 2007;3:61-80.
28-Mayer JD, Salovey P, Caruso D. Emotional intelligence: theory, findings, and implications. Psychol Inquiry 2004;15:197-215.
29-Ghorbani N, Watson M, Davison K, Mack D. Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and the United States. Int J Psychol 2002;37:297-308.
30-Capan E. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. Proced Soc Behav Sci 2010;5:1665-71.
31-Milgram N, Mey-Tal G, Levison Y. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. Personal Individual Diff 1998;23:1-20.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]

The Prediction of Academic Procrastination Based on Emotional Intelligence components

Mousavi M[1], Hashemi razini S.A[2], Amin yazdi S.A[3], Soltani E[4], Ahmadi Z[5], Khanzadeh M[6], Kikhavani S[7]*

(Received: 8 Aprl. 2013 Accepted: 1 July. 2013)

Abstract

Introduction: Purpose of the study was to predict the academic procrastination of the master students of Shiraz University based on emotional intelligence components.

Materials & Methods: In the present study, among master students of Shiraz University, 185 students (99 male and 86 female) were selected using a stratified random sampling method. The academic procrastination and Trait Meta-mood scale (TMMS) questionnaires were completed by the students under study. The data were analyzed by statistical correlation tests.

Findings: The results indicated that the total score of emotional intelligence predicted academic procrastination and among the three emotional intelligence components, emotional clarity could predict academic procrastination.

Discussion & Conclusion: According to these findings, it may reduce academic procrastination of students by interventions such as instructing the emotional intell-igence.

Keywords: academic procrastination, emotional intelligence, mastery students

1. Proteomics Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
2. Dept of Psychology, Faculty of Psychology, Allameh Tabatabayi University, Tehran, Iran
3. Dept of Psychology, Faculty of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran
4. Dept of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran
5. Dept of Psychology, Faculty of Psychology, Tarbiat Moallem of Azerbayejan, Azerbayejan, Iran
6. Dept of Psychology, Faculty of Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran
7. Dept of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran
**(corresponding author)*

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-09]