

رستا صالحی^۱، دکتر نازیلا خوش خطی^۲

چکیده

هدف از انجام این مطالعه بررسی نقش میانجی اهمال کاری رفتاری در رابطه ی بین اجتناب تجربی و تفکر ارجاعی در دانشجویان دانشگاه آزاد زنجان بود. روش مطالعه از نظر هدف، کاربردی و از جهت نحوه ی جمع آوری داده ها، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این مطالعه را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳ تشکیل داده اند که با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی تعداد ۳۷۵ نفر به عنوان نمونه تعیین شده و به پرسشنامه های اجتناب تجربی چند بعدی گامز و همکاران (۲۰۱۱)، تفکر ارجاعی اهرینگ و همکاران (۲۰۱۱) و اهمال کاری تاکن (۱۹۹۱) پاسخ دادند. تحلیل فرضیه های این مطالعه با روش های آزمون معناداری ضریب همبستگی، رگرسیون خطی و تحلیل مسیر با نرم افزار spss ۲۶ انجام شد. نتایج نشان داد که اهمال کاری رفتاری به عنوان یک متغیر میانجی نقش مهمی در رابطه ی بین تفکر ارجاعی و اجتناب تجربی دارد و اگر چه تاثیر مستقیم تفکر ارجاعی بر اجتناب تجربی معنادار نبود اما تاثیر غیر مستقیم آن به واسطه ی اهمال کاری رفتاری معنادار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که توجه به اهمال کاری رفتاری می تواند در طراحی مداخلات و برنامه های درمانی برای کاهش اجتناب تجربی، به ویژه در افرادی که تفکر ارجاعی بالایی دارند، موثر باشد.

واژگان کلیدی: اجتناب تجربی، تفکر ارجاعی، اهمال کاری رفتاری.

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، دانشکده ی پزشکی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان

ایران. rastasalehi71@gmail.com

^۲ استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران (نویسنده مسئول)

nkhoshkhatti@yahoo.com

Abstract

The aim of this study was to investigate the mediating role of behavioral procrastination in the relationship between experiential avoidance and referral thinking in students of Azad University of Zanzan. The study was applied in terms of its purpose and descriptive _ correlational in terms of data collection. The statistical population of this study consisted of all students of Azad university, Zanzan branch, in the academic year ۲۰۲۳_۲۰۲۴. A sample of ۳۷۵ students was selected using a random cluster sampling method and responded to the multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire by Gamez et al (۲۰۱۱), the referral thinking Questionnaire by Ehring and colleagues (۲۰۱۱) and the Procrastination Scale by Tuckman (۱۹۹۱). the hypotheses of this study were analyzed using correlation coefficient significance tests, linear regression, and path analysis with SPSS ۲۶ software. The results showed that behavioral procrastination plays a significant mediating role in the relationship between referral thinking and experiential avoidance. And although the direct effect of referral thinking on experiential avoidance was not significant, its indirect effect through behavioral procrastination was significant. Therefore it can be concluded that paying attention to behavioral procrastination can be effective in designing interventions and treatment programs to reduce experiential avoidance, especially in individuals with high referral thinking.

Keywords: Experiential Avoidance, referral thinking, Behavioral procrastination.

¹ Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Medicine, Azad university, Zanzan Branch, Zanzan, Iran.

² Assistant Professor, Department of psychology, Faculty of Humanities, Azad University, Zanzan Branch, Zanzan, Iran (Corresponding Author)

فرا شناخت^۵ به توانایی بازتاب، ارزیابی و کنترل فرآیند های شناختی پایه مانند تصمیم گیری، حافظه و درک اشاره دارد (کاتیال و فلمینگ^۶، ۲۰۲۴) و به نوعی، تفکر درباره ی تفکر یا توانایی نظارت و کنترل فرآیند های شناختی تعریف می شود. (فلور^۷ و همکاران، ۲۰۲۱) فرا شناخت دقیق که معمولاً به عنوان میزان تطابق اعتماد ذهنی با عملکرد عینی مورد سنجش قرار می گیرد، به عنوان پایه و اساس رفتار منعطف و سازگار در طیف وسیعی از زمینه ها در نظر گرفته می شود. این در حالی است که فرا شناخت ناکارآمد با پیامد های زیان بار در محیط های آموزشی و بالینی و هماهنگی اجتماعی مرتبط است. (کاتیال و فلمینگ، ۲۰۲۴) تکرار تجربه های نگران کننده و پیامد های ناشی از آنها باعث ایجاد باور های فرا شناختی منفی در حیطه ی نگرانی می شود. بر اساس این نظریه، شخص در جهت مقابله با این فرا نگرانی ها از راهبرد های منفی تنظیم هیجان همچون سرکوب فکر، کنترل فکر و اجتناب بهره خواهد برد اما این موارد باعث پردازش شخصی متمرکز بر تهدید می شود؛ بنابر این اضطراب و احساس خطر ادامه یافته و اجازه ی بازگشت به محیط خالی از تهدید به شناخت داده نمی شود. (تاکارنگی^۸ و همکاران، ۲۰۱۶) اجتناب^۹ معمولاً به عنوان یک پاسخ رفتاری ناسازگار به ترس و اضطراب بیش از حد در نظر گرفته می شود که منجر به تداوم اختلالات اضطرابی میشود. (هافمن و هی^{۱۰}، ۲۰۱۸) یکی از انواع اجتناب، اجتناب تجربی^{۱۱} است که اجتناب رفتاری، عاطفی و شناختی را در بر گرفته و در مقابل پذیرش قرار می گیرد. (کاتانا^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۹) زمانی که از اجتناب تجربی به عنوان یک راهبرد مقابله ای طولانی مدت استفاده شود، دستیابی به اطلاعات درونی مهم و تجربه ی سالم پدیده های روانشناختی محدود می گردد. (کلاین^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۸) البته اجتناب تجربی در اندک زمان، نوعی تنظیم هیجانی سازگار است و تا زمانی که اجتناب از تجارب درونی، ناخواسته به یک الگوی غیر منعطف از تجربه و پاسخ تبدیل نشود، عامل بروز مشکل نبوده و اختلال محسوب نمیشود؛ اما در طولانی مدت منجر به حفظ و استمرار رفتار و هیجانات منفی و بروز مشکل و اختلال خواهد شد. چراکه سعی افزون برای پیشگیری از تجربه ی منفی شخصی، منجر به تکرار و تشدید پریشانی روانشناختی و موجد بروز تداخل در امور روزمره ی زندگی می شود. (باردین و فرگوس^{۱۴}، ۲۰۱۶) علاوه بر آن، این عدم تجربه و فرار از افکار، عواطف و احساسات منفی مانند غم، نفرت و خشم، باعث آن می شود که فرد این احساسات و افکار خویش را مخوف تلقی کرده و از قسمتی از وجود خود فاصله بگیرد. این مقوله باعث آن خواهد شد که شخص به جای آنکه عواطف منفی را تجربه و تخلیه کند، آنها را به سمت خودش برگردانده و احساسات منفی نسبت به خویش پدید آید. (مورز^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۹) فرآیند تفکر مداوم در زمینه ی مسائل یا تجربه های منفی خویش که دوری از آنان دشوار است، تفکر ارجاعی تلقی می شود. (بریلوسکایا^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۳) اهرینگ^{۱۷} تفکر ارجاعی را این گونه معنا نموده است: نوعی تفکر درباره ی مشکلات یا تجربه های منفی یک فرد که با سه مشخصه ی

^۵ Metacognition

^۶ Katyal & Fleming

^۷ Fleur

^۸ Takarangi

^۹ Avoidance

^{۱۰} Hofmann & Hay

^{۱۱} Experiential Avoidance

^{۱۲} Marko Katana

^{۱۳} Kline

^{۱۴} Joseph Bardeen & Thomas A Fergus

^{۱۵} Molly Moroz

^{۱۶} Brailovskaia

^{۱۷} Ehring

اصلی یعنی تکراری بودن، خود آیند بودن و مشکل در قطع افکار، خود را آشکار می کند و همبستگی زیادی با عوامل هیجانی دارد و به صورت دقیق تر از طریق نشخوار فکری و افکار خود آیند منفی که شاخص اصلی نگرانی ست، تعریف شده است.^{۱۸} (مکوی^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۳) این نوع تفکر به عنوان عامل خطر فرا تشخیصی و بالقوه برای آسیب رسانی به خود (کادل^{۱۹} و همکاران، ۲۰۲۴) مطرح می شود و چون افکار خود آیند منفی با ارزیابی منفی شخص از خود، جهان و آینده همراه است، می تواند در بروز رفتارهای ناسازگارانه نقش داشته باشد. (کرمی، ۱۳۹۷) اهمال کاری^{۲۰} نیز که بیانگر وجود نقص در خود تنظیمی ست، یک رفتار ناسازگارانه و راهبرد دفاعی غیر موثر محسوب می شود که افراد برای اجتناب از شکست و حفظ عزت نفس خود از آن بهره می گیرند. (فلت^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۶) اهمال کاری سندرومی است که منجر به آسیب های بیشمار جسمانی و روحی می شود و شخص به صورت غیر معقول از انجام وظیفه یا کار مشخصی اجتناب می کند. (وانگ^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۱) در باب اهمال کاری و در نظریه ی شناختی اعتقاد بر این است که میزان اهمال کاری به خود انتقاد گری و تفکر غیر منطقی بر می گردد ولی دیدگاه رفتاری، اهمال کاری را یک نوع شرطی سازی عاملی بر می شمارد که رفتار تعللی به واسطه ی دیگران و محیط، تقویت و تثبیت شده و نوعی تقویت بیزار گونه برای فرار و اجتناب از موقعیت است. (کلینگسیک^{۲۳}، ۲۰۱۳) علل بروز اهمال کاری ناشناخته است و متخصصین دلایل متفاوتی را برای آن بر می شمارند. از جمله دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد: ترس از ناکامی و شکست، ترس از پیروزی و موفقیت، رفتارهای خود آگاه یا ناخودآگاه که منجر به ناکامی فرد یا آسیب رسانی به خود می شود، سختی کار و فقدان مهارت و دانش مورد نیاز انجام کار. (بکلین^{۲۴}، ۲۰۱۷) اهمال کاری که به مرور در وجود آدمی به صورت عادت در می آید، نکوهیده است و باید با آن مبارزه کرد. چراکه افراد اهمال کار، خودشان هم به نامطلوب بودن این کار آگاهی دارند و همواره به سبب این عادت نامناسب در رنج هستند. اینان در احساس ناخوشایند بودن و بی ارزشی درگیرند. (وهاب زاده مقدم و همکاران، ۱۴۰۰)

در برخورد با مصادیقی از این نوع در جامعه به ویژه در میان قشر دانشجویان با لحاظ شرایط جدید و اوضاع و احوال تبعی آن در کنار سایر فراز و نشیب های زندگی به طور اعم و کم و کاستی های شرایط تحصیلی به طور اخص، اگر با نگاهی علمی، رفتار و سکنات افرادی از این قشر را زیر ذره بین تحقیقات مدون علمی ببریم، با موارد عدیده ای از این پدیده ها یعنی اجتناب تجربی، افکار ارجاعی و اهمال کاری رفتاری در جامعه ی هدف مواجه خواهیم شد. حال با توجه بر نقش تاثیر گذار اجتناب تجربی ناشی از آشفتگی و پریشانی ذهنی، بر دشواری های بین فردی (گرهارت^{۲۵} و همکاران، ۲۰۱۴)، شروع و تداوم رفتار های ناسازگارانه (مولن^{۲۶} و همکاران، ۲۰۱۵) و بروز آسیب های روانشناختی از جمله افسردگی (هرشنبرگ^{۲۷} و همکاران، ۲۰۱۷) و اضطراب (برگاف^{۲۸} و همکاران، ۲۰۱۷) اهمیت و ضرورت پژوهش در این خصوص بیش از پیش علنی و محسوس می گردد. بنابراین پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال

^{۱۸} Peter M. McEvoy

^{۱۹} Caudle

^{۲۰} procrastination

^{۲۱} Alison L. Flett

^{۲۲} Wang

^{۲۳} Katrin Klingsieck

^{۲۴} Nilufer Bekleyen

^{۲۵} Gerhart

^{۲۶} Mc Mullen

^{۲۷} Hershenberg

^{۲۸} Berghoff

است که آیا تفکر ارجاعی با میانجی گری اهمال کاری رفتاری، اجتناب تجربی را در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان پیش بینی خواهد کرد یا خیر؟

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش جمع آوری داده ها توصیفی - تحلیلی بوده و از نوع همبستگی است. جامعه ی آماری در این پژوهش تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳ بودند. پس از تصویب پژوهش و دریافت کد اخلاق (با شناسه ی IR.IAU.Z.REC.۱۴۰۳،۰۱۵) با هماهنگی های به عمل آمده و دریافت مجوز لازم از دانشگاه آزاد اسلامی زنجان مبنی بر اجرای پژوهش و توزیع پرسشنامه ها، تعداد ۳۷۵ دانشجو (با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه ها ۴۰۰ نفر) به عنوان نمونه از جامعه ی مورد نظر یعنی مجموع دانشجویان در حال تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳ که قریب به ۱۱ هزار نفر بودند با استفاده از فرمول کوکران و با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. پس از بیان اهداف پژوهش، با رعایت اصول اخلاقی و دادن اطمینان از محرمانه ماندن اطلاعات، پرسشنامه ها ی چاپ شده (پرسشنامه ی چند بعدی اجتناب تجربی گامز، تفکر ارجاعی اهرینگ و اهمال کاری تاکن) در بین دانشجویان منتخب که حاضر به همکاری بودند، توزیع و اجرا شدند. لازم به ذکر است ملاک ورود، رضایت آگاهانه ی دانشجو جهت شرکت در پژوهش حاضر و ملاک خروج از آن شامل عدم تمایل به همکاری و وجود نقص در پرسشنامه ها بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه ی اجتناب تجربی چند بعدی گامز^{۲۹} و همکاران (MEAQ): این پرسشنامه با ۶۲ عبارت توسط گامز و همکارانش (۲۰۱۱) طراحی شده و ۶ خرده مقیاس را دارا ست. در این پرسشنامه، اجتناب رفتاری (در گویه های ۱، ۸، ۱۴، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۹، ۴۵، ۵۱، ۵۵، ۵۹)، پریشانی ناسازگار (در گویه های ۲، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۳۱، ۳۴، ۳۸، ۴۴، ۵۰، ۵۴، ۵۸، ۶۱)، تعویق (در گویه های ۵، ۱۱، ۱۷، ۳۶، ۴۲، ۴۷)، حواس پرتی / فرونشانی (در گویه های ۳، ۹، ۱۵، ۲۲، ۲۷، ۳۳، ۴۰)، انکار/سرکوبی (در گویه های ۴، ۱۰، ۱۶، ۲۱، ۲۳، ۲۸، ۳۵، ۴۱، ۴۶، ۴۹، ۵۲، ۵۶، ۶۰)، تحمل پریشانی (در گویه های ۶، ۱۲، ۱۸، ۲۴، ۲۹، ۳۷، ۴۳، ۴۸، ۵۳، ۵۷، ۶۲) مورد ارزیابی قرار می گیرند. نمره گذاری در این مقیاس به شیوه ی طیف لیکرت شش گزینه ای از شدیداً موافقم = ۵ تا شدیداً مخالفم = ۰ می باشد. قابل ذکر است سوالات ۲۳ و ۳۰ وارونه و معکوس نمره گذاری میشوند. بالا بودن نمرات حاصل از اجرای این پرسشنامه بیانگر اجتناب تجربی بالاتر و نمرات کمتر نشان دهنده ی اجتناب تجربی پایین تر است. ضریب آلفای کرونباخ در نمونه های مختلف از ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ توسط گامز و همکاران گزارش شده است. همچنین به عنوان شاخصی از روایی مناسب، همبستگی این پرسشنامه با ابزار سنجش تعهد و عمل برابر ۰/۷۴ بیان شده است. روای آفتاب (۱۳۹۵) نیز در پژوهش خود ضرایب آلفای کرونباخ را به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۰، ۰/۵۵، ۰/۸۰، ۰/۷۸ و ۰/۷۹ برای خرده مقیاس های اجتناب رفتاری، پریشانی ناسازگار، تعویق، حواس پرتی / فرونشانی، انکار / سرکوبی و تحمل پریشانی گزارش کرده است. همچنین در پژوهش نیک فلاح و برکت (۱۴۰۱) مقدار ۰/۸۸ برای ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده است.

^{۲۹}Gamez

پرسشنامه ی تفکر ارجاعی اهرینگ^{۳۰} و همکاران (PTQ): این پرسشنامه در سال ۲۰۱۱ توسط اهرینگ و همکاران برای سنجش و ارزیابی تفکر ارجاعی (تفکر تکرار شونده ی منفی) طراحی شده و ۱۵ گویه را دارا می باشد. این مقیاس ۳ مؤلفه ی تفکر منفی تکراری (در گویه های ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۷، ۶، ۳، ۲، ۱)، ناکارآمدی ادراک شده (در گویه های ۱۴، ۹، ۴) و تسخیر ظرفیت روانی توسط تفکر منفی تکراری (در گویه های ۱۵، ۱۰، ۵) را مورد ارزیابی قرار می دهد. روش نمره گذاری در این مقیاس به روش طیف لیکرت پنج گزینه ای از ۰=هرگز تا ۴=همیشه می باشد. نمرات بالاتر حاکی از حجم بالای تفکر منفی تکراری در آزمودنی ست. اهرینگ (۲۰۱۱) پایایی به دست آمده برای این مقیاس به شیوه ی باز آزمایی را ۰/۶۹ و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۵ و برای هر یک از زیر مولفه های تفکر منفی تکراری، ناکارآمدی ادراک شده و تسخیر ظرفیت روانی توسط تفکر منفی تکراری به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۸۳، ۰/۸۶ گزارش کرده است. همچنین در پژوهش حایری میدی و همکاران (۱۴۰۰) نیز ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۴ و برای هر یک از زیر مولفه های تفکر منفی تکراری، ناکارآمدی ادراک شده و تسخیر ظرفیت روانی توسط تفکر منفی تکراری به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۷ و ۰/۷۴ به دست آمده است.

پرسشنامه ی اهمال کاری رفتاری تاکمن: این مقیاس خود گزارشی در سال ۱۹۹۱ توسط تاکمن^{۳۱} و در ۱۶ گویه طراحی شده است. شیوه ی نمره دهی در این پرسشنامه به روش لیکرت چهار گزینه ای (مطمئناً این چنین نیستم ، این تمایل در من وجود ندارد ، این تمایل در من وجود دارد و مطمئناً این چنین هستم به ترتیب بر اساس مقادیر ۱-۲-۳-۴) می باشد. همچنین نمره گذاری ۱۲ گویه مستقیم و ۴ گویه (گویه های ۱۴، ۱۲، ۷، ۱۶) به صورت وارونه صورت می پذیرد. طیف نمرات از عدد ۱۶ تا ۶۴ می باشد (نمره ۱۶ تا ۳۲ بیانگر اهمال کاری پایین فرد/ نمره ی ۳۲ تا ۴۸ بیانگر اهمال کاری متوسط / نمره ی ۴۸ تا ۶۴ بیانگر اهمال کاری بالای فرد). پایایی این مقیاس توسط تاکمن ۰/۸۶ و مقدار ۰/۷۱ برای آلفای کرونباخ کل مقیاس توسط کاظمی و همکاران (۱۳۸۹) گزارش شده است. علاوه بر آن در پژوهشی دیگر که توسط مرادی و همکاران (۱۳۹۸) انجام شد، مقدار ۰/۶۶ برای آلفای کرونباخ حاصل شد.

یافته ها

تعداد ۳۷۵ دانشجو در پژوهش حاضر شرکت داشتند که اکثریت خانم (۶۸.۵ درصد)، مجرد (۸۴.۳ درصد)، غیر شاغل (۵۹.۷ درصد)، بومی منطقه (۸۰.۸ درصد)، در حال تحصیل در مقطع کارشناسی (۸۶.۹ درصد) و در بازه ی سنی ۲۰-۲۵ سال (۵۰.۷ درصد) بودند. نتایج حاصل در جدول ۱ نشان دهنده ی شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) هر یک از متغیر های اجتناب تجربی، تفکر ارجاعی و اهمال کاری رفتاری همراه با مولفه های آنان در آزمودنی ها می باشد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای اجتناب تجربی ، تفکر ارجاعی ، اهمال کاری رفتاری همراه با مولفه های آن ها در آزمودنی ها

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف معیار
اجتناب تجربی	اجتناب رفتاری	۴۵.۰۹	۷.۷۹
	پیشانی ناسازگار	۵۴.۵۶	۹.۳۳

^{۳۰} Ehrling

^{۳۱} Tuckman

تعویق	۲۳.۲۶	۴.۵۶
فرو نشانی	۲۹.۷۰	۵.۵۴
انکار	۴۶.۶۵	۸.۷۱
تحمل پریشانی	۴۶.۷۸	۸.۲۴
اجتناب تجربی (کل)	۲۴۶.۰۱	۳۱.۹۱
تفکر ارجاعی		
ویژگی های اصلی تفکر	۱۶.۱۷	۷.۱۱
ناکارآمدی ادراک شده	۵.۰۸	۲.۴۶
تسخیر ظرفیت روانی	۵.۳۱	۲.۸۰
تفکر ارجاعی (کل)	۲۶.۵۷	۱۱.۳۱
اهمال کاری رفتاری		
	۳۶.۲۲	۸.۱۰

با توجه به اینکه در این تحقیق حجم نمونه‌ها به اندازه کافی بزرگ بود ($n = ۳۷۵$) لذا طبق قضیه حد مرکزی، پذیرفته شد که میانگین نمونه‌ها تقریباً دارای توزیع نرمال هستند. همچنین با توجه به مقادیر محاسبه شده ی ضرایب چولگی و کشیدگی هر یک از متغیرها (در تمام موارد این ضرایب در بازه -۲ تا $+۲$ قرار داشتند) متقارن بودن منحنی داده ها و فرض نرمال بودن تأیید شد. با توجه به نرمال بودن نمونه‌ها، با استفاده از روش‌های پارامتری از جمله آزمون معناداری ضریب همبستگی، رگرسیون خطی ساده و تحلیل مسیر، فرضیه های تحقیق مورد آزمون قرار گرفته‌اند. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه ها، مقدار $۰/۰۵$ تعیین ($p < ۰/۰۵$) و تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS۲۶ انجام شد. نتایج حاصل از آزمون معناداری ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها و خرده مقیاس های آنان به تفصیل در جداول ۲ و ۳ نمایان است:

جدول ۲- آزمون معناداری ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای تفکر ارجاعی و اهمال کاری رفتاری با اجتناب تجربی و خرده مقیاس های آن

اجتناب تجربی و خرده مقیاس های آن						
اجتناب رفتاری	پریشانی ناسازگار	تعویق	فرو نشانی	انکار	تحمل پریشانی	اجتناب تجربی (کل)
ویژگی های اصلی تفکر	-۰.۰۴	۰.۰۱	۰.۰۸	* -۰.۱۵	** -۰.۱۹	-۰.۰۶
تفکر ارجاعی ناکارآمدی ادراک شده	-۰.۰۴	۰.۰۴	* ۰.۱۴	-۰.۰۴	** -۰.۱۹	-۰.۰۲
تسخیر ظرفیت روانی	-۰.۰۵	-۰.۰۱	* ۰.۱۱	* -۰.۱۸	** -۰.۲۴	-۰.۰۹
تفکر ارجاعی (کل)	-۰.۰۴	۰.۰۲	* ۰.۱۱	* -۰.۱۵	** -۰.۲۲	-۰.۰۷
اهمال کاری رفتاری	-۰.۱۲	-۰.۱۸	۰.۱۳	-۰.۲۱	-۰.۳۹	-۰.۱۹

** معنادار در سطح خطای ۰.۰۱ * معنادار در سطح خطای ۰.۰۵

همانطوری که ملاحظه می‌شود ضریب همبستگی بین تفکر ارجاعی (کل) و اجتناب تجربی (کل) برابر ۰.۰۷- است که این رابطه در سطح خطای ۵ درصد معنادار نیست. علاوه بر آن ضریب همبستگی بین اهمال کاری رفتاری و اجتناب تجربی (کل) برابر ۰.۱۹- بوده لذا وجود رابطه غیر مستقیم بین این دو متغیر در سطح خطای یک درصد معنادار است. همچنین:

- بین اهمال کاری رفتاری با مولفه انکار از اجتناب تجربی رابطه معنادار وجود ندارد.
- بین اهمال کاری رفتاری با همه مولفه های اجتناب تجربی غیر از تعویق رابطه غیر مستقیم و معنادار وجود دارد.
- بین اهمال کاری رفتاری با مولفه تعویق رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد.

جدول ۳- آزمون معناداری ضریب همبستگی بین تفکر ارجاعی (و خرده مقیاس های آن) با اهمال کاری رفتاری

تفکر ارجاعی			
ویژگی های اصلی تفکر	ناکارآمدی ادراک شده	تسخیر ظرفیت روانی	تفکر ارجاعی (کل)
۰.۳۹	۰.۳۸	۰.۳۴	۰.۴۱
اهمال کاری رفتاری			

در جدول فوق مقادیر ضرایب همبستگی بین اهمال کاری رفتاری با تفکر ارجاعی و ابعاد آن ثبت شده است. همانطوری که ملاحظه می‌شود، ضریب همبستگی بین اهمال کاری رفتاری و تفکر ارجاعی (کل) برابر ۰.۴۱ بوده که با توجه به مقدار $Sig = ۰.۰۰۰ <$ ۰.۰۱ لذا وجود رابطه مستقیم بین این دو متغیر در سطح خطای یک درصد معنادار است. همچنین:

- بین اهمال کاری رفتاری با همه مولفه های تفکر ارجاعی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد.

جدول ۴- بررسی تاثیر تفکر ارجاعی بر اجتناب تجربی با فرض نقش واسطه ای اهمال کاری رفتاری

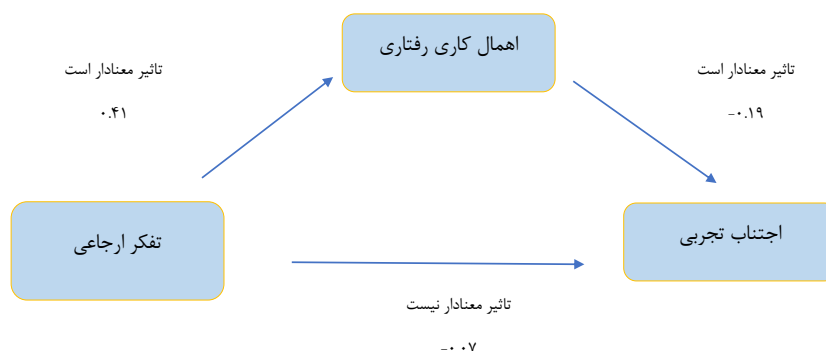
متغیرهای پیش بین							
B	S.E	Beta	T	Sig	R	R ²	
۲۸.۴۰	۰.۹۷	-	۲۹.۱	۰.۰۰۰	۰.۴۱	۰.۱۷	مدل ۱
۰.۲۹	۰.۰۳۴	۰.۴۱	۸.۷	۰.۰۰۰			متغیر ملاک: اهمال کاری رفتاری
۲۷۳.۵	۷.۴۳	-	۳۶.۸	۰.۰۰۰	۰.۱۹	۰.۰۴	مدل ۲
-۰.۷۶	۰.۲۰	-۰.۱۹	-۳.۸	۰.۰۰۰			متغیر ملاک: اجتناب تجربی
							اهمال کاری رفتاری (b)

برای آزمون فرضیه ی "اجتناب تجربی بر اساس تفکر ارجاعی با میانجی گری اهمال کاری رفتاری در دانشجویان دانشگاه آزاد زنجان قابل پیش بینی است" از تحلیل مسیر استفاده شد. در مدل ۱ تاثیر تفکر ارجاعی بر اهمال کاری رفتاری و در مدل ۲ تاثیر اهمال کاری رفتاری بر اجتناب تجربی مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به جدول شماره ی ۴، ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا ضریب همبستگی بین تفکر ارجاعی و اهمال کاری رفتاری برابر ۰.۴۱ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا ضریب همبستگی اهمال کاری رفتاری و اجتناب تجربی برابر ۰.۱۹- می باشد. از آنجا که ضرایب تاثیر مسیرها معنادار بود با استفاده از آزمون سوبل اثر میانجی اهمال

کاری رفتاری در رابطه بین اجتناب تجربی و تفکر ارجاعی مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به مقدار T بدست آمده یعنی ۲.۴۳ که از مقدار بحرانی ۱.۹۶ بزرگتر بوده (یا $0.05 < Sig = 0.01$) می‌توان نتیجه گرفت که اثر متغیر میانجی معنادار است. نتیجه آزمون سوبل در جدول شماره ۵ نمایش داده شده است:

جدول ۵- ضرایب غیر مستقیم در مدل و بررسی نقش میانجی اهمال کاری رفتاری

وضعیت	Sig	t-value (آزمون سوبل)	بار عاملی در حالت تخمین استاندارد
پذیرفته	۰.۰۱	۲.۴۳	$0.41 * (-0.19) = -0.08$



بحث

یافته‌های این پژوهش، ابعاد قابل توجهی از تعامل میان متغیرهای اجتناب تجربی، تفکر ارجاعی و اهمال کاری رفتاری را روشن می‌کند. نتایج نشان داد که رابطه‌ی مستقیمی میان تفکر ارجاعی (کل) و اجتناب تجربی (کل) وجود ندارد. در چهارچوب نظریه‌های شناختی-رفتاری، تفکر ارجاعی به عنوان یک خطای شناختی مطرح می‌شود در حالی که اجتناب تجربی بیشتر به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای ناسالم مدنظر است. ممکن است اجتناب تجربی و تفکر ارجاعی از مکانیسم‌های روانشناختی مستقل از یکدیگر ناشی شوند. برای مثال، تفکر ارجاعی ممکن است بیشتر به فرآیندهای شناختی مانند ادراکات تحریف شده از محیط مربوط باشد، در حالی که اجتناب تجربی به فرآیندهای هیجانی و تنظیم هیجانی مرتبط است. در این صورت، می‌توان فرض کرد که این دو متغیر، مستقل از یکدیگر عمل می‌کنند. علاوه بر آن اجتناب تجربی به عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای، بیشتر در پاسخ به هیجانات منفی و تجارب ناخوشایند عمل می‌کند، در حالی که تفکر ارجاعی ممکن است به عنوان یک الگوی فکری مزمن و ساختاری عمل کند که کمترین موقعیت‌های خاص وابسته است. بنابراین ممکن است فردی با تفکر ارجاعی بالا، از نظر هیجانی از مواجهه با تجربیات ناخوشایند اجتناب نکند و بالعکس. اما این عدم وجود رابطه‌ی مستقیم به معنای نبود تأثیر نیست. تحلیل‌ها نشان دادند که رابطه‌ی غیر مستقیمی میان این دو متغیر وجود دارد که از طریق متغیر میانجی اهمال کاری رفتاری معنادار است. این یافته بر نقش پیچیده‌ی عوامل شناختی و رفتاری در ایجاد و تقویت اجتناب تجربی تأکید می‌کند. این نتیجه هم راستا با مطالعاتی است که نشان می‌دهند تفکر ارجاعی می‌تواند فرایندهای

اجتناب گرایانه را تسهیل کند به ویژه در شرایطی که فرد برای اجتناب از افکار و احساسات ناخوشایند به استراتژی های اجتناب ذهنی روی می آورد. (هایز^{۳۲} و همکاران، ۲۰۱۳)

بین اهمال کاری رفتاری و همه ی مولفه های اجتناب تجربی به جز خرده مقیاس تعویق و انکار، رابطه ی معکوس و معنادار وجود دارد. این تاثیر غیر مستقیم اینگونه معنا می شود که اهمال کاری رفتاری به طور مستقیم منجر به اجتناب تجربی نمیشود (و بالعکس) بلکه می تواند از طریق دیگر متغیر ها یا فرآیند ها این تاثیر را به وجود آورد و برای جنبه های اجتناب تجربی (غیر از تعویق و انکار)، افزایش در اهمال کاری رفتاری با کاهش در میزان این مولفه های اجتناب تجربی همراه است. این امر ممکن است به دلایلی رخ دهد: در شرایطی که افراد بیشتر اهمال کاری کنند، ممکن است در نهایت مجبور شوند به طور غیرمستقیم با چالش ها و وظایف خود روبه رو شوند. این مواجهه می تواند به کاهش اجتناب تجربی منجر شود زیرا افراد می توانند از طریق مواجهه با مسائل، به تدریج درک بهتری از آنها پیدا کرده و احساسات ناخوشایند را بهبود بخشند. علاوه بر آن با افزایش اهمال کاری، فشار و استرس ناشی از تعویق کارها ممکن است به حدی برسد که افراد به جای اجتناب، به مقابله با مشکلات و وظایف روی آورند. بررسی یافته ها نشان می دهد افراد با اهمال کاری ممکن است به دلیل تحلیل ناکافی یا نادرست موقعیت ها تصمیمات نادرستی بگیرند یا تصمیم گیری را به تعویق بیندازند. این تحلیل ناکافی می تواند به شدت بر میزان اهمال کاری تاثیر بگذارد، زیرا آنها ممکن است به درستی وضعیت را درک نکرده و در نتیجه وظایف را به تعویق بیندازند. گفته شد که بین اهمال کاری رفتاری و مولفه ی تعویق رابطه ی مستقیم و معنادار وجود دارد. این رابطه ی مستقیم نشان دهنده ی این است که با افزایش اهمال کاری رفتاری، میزان استفاده از تعویق به عنوان یک استراتژی اجتنابی نیز افزایش می یابد؛ بنابراین افرادی که بیشتر اهمال کاری می کنند، تمایل بیشتری به تاخیر در انجام کارها و وظایف خود دارند. این رابطه ی مستقیم و معنادار میان اهمال کاری رفتاری و مولفه ی تعویق، اهمیت نقش اهمال کاری در افزایش تمایل به تاخیر در مواجهه با وظایف و موقعیت های دشوار را برجسته می کند. این یافته بر نظریه های شناختی - رفتاری تاکید می کند که اهمال کاری را نتیجه اجتناب از احساسات ناخوشایند می دانند. (پیکیل و سیرویز^{۳۳}، ۲۰۱۶) شایان ذکر است تفاوت در روابط میان اهمال کاری رفتاری و مولفه های مختلف اجتناب تجربی مانند تعویق و انکار نشان می دهد که ممکن است هر مولفه نیاز به بررسی های جداگانه و دقیق تری داشته باشد.

رابطه ی بین متغیر اهمال کاری رفتاری با همه ی مولفه های تفکر ارجاعی، مستقیم و معنادار است. در افرادی که اهمال کاری دارند، فرآیند ارزیابی انتخاب ها ممکن است به طور موثری انجام نشود. این افراد ممکن است نتایج احتمالی را به درستی پیش بینی نکنند و در نتیجه انتخاب هایی که به تاخیر می افتند را انتخاب کنند. این رابطه می تواند به وجود یک ارتباط معنادار بین اهمال کاری و مولفه های مختلف تفکر ارجاعی منجر شود. علاوه بر آن تفکر ارجاعی ممکن است باعث ایجاد اضطراب و فشار روانی در فرد شود؛ این فشار ممکن است به صورت فکری مثل فکر کردن مداوم درباره ی اشتباهات گذشته یا احساسی مانند احساس شکست و نگرانی، ظاهر و به اهمالکاری رفتاری منجر شود. در نهایت افراد برای فرار از مواجهه با احساسات منفی و فشار، انجام وظایف را به تعویق می اندازند و اجتناب می کنند. همچنین به دلیل آنکه فردی که تفکر ارجاعی دارد ممکن است بیشتر به نقاط ضعف و ترس های خود پی ببرد، ممکن است در مواجهه با تجربیات ناخوشایند یا چالش های جدید دچار تردید و اضطراب شود. در چنین شرایطی، اهمال کاری رفتاری به عنوان یک مکانیسم دفاعی عمل می کند که به فرد اجازه می دهد از رویارویی با چالش ها و تجربه های منفی خودداری کند. در واقع فرد به دلیل ترس یا نگرانی از پیامدهای تجربیات خاص، انجام آنها را به تعویق می اندازد.

^{۳۲} Hayes

^{۳۳} Pychyl & Sirois

در مجموع یافته های این پژوهش نشان داد که متغیر تفکر ارجاعی با میانجی گری اهمال کاری رفتاری تاثیر غیر مستقیم معناداری بر اجتناب تجربی دارد. این مساله حاکی از آن است که تفکر ارجاعی می تواند باعث افزایش اهمال کاری شود و در نتیجه برخی مولفه های اجتناب تجربی تشدید شوند. با این حال، نبود رابطه ی مستقیم بین تفکر ارجاعی و اجتناب تجربی کل نشان می دهد که تاثیر تفکر ارجاعی بر اجتناب تجربی کاملاً وابسته به حضور متغیرهای واسطه ای مانند اهمال کاری رفتاری ست. این نتایج می تواند اهمیت مداخله های روان شناختی که بر بهبود مدیریت اهمال کاری و اصلاح فرآیند های شناختی ناسازگارانه تمرکز دارند را برجسته سازد.

هر تحقیق و پژوهشی اگرچه ماهیتاً، به دنبال ارتباط بین عوامل و میزان تأثیر آن می باشد به هر حال در بطن خود یک سری محدودیت هایی را خواهد داشت این محدودیت ها ممکن است بر سر راه تحقیق ظاهر شوند و امر تحقیق را دچار مشکلاتی نمایند و تعمیم نتایج را با دشواری مواجه کنند. پژوهش حاضر نیز فاقد محدودیت نبود از جمله این که: این پژوهش بر روی دانشجویان انجام شده بنابراین ممکن است نتایج حاصل، قابلیت تعمیم بر سایر گروه های سنی یا شغلی را نداشته باشد. علاوه بر این ممکن است حجم نمونه ی حاضر جهت تعمیم نتایج به جامعه ی آماری بزرگتر کافی نباشد. ویژگی های خاص نمونه (مانند جنسیت، رشته ی تحصیلی و سال تحصیلی)، تعریف عملیاتی متغیرها، روش نمونه گیری نیز همگی می توانند بر نتایج حاصل تاثیر گذاشته باشند. عدم توانایی در کنترل متغیر مداخله گر مانند: انگیزه، نگرش و سبک تفکر آزمودنی ها و جامعه مورد بررسی نیز قابل توجه است. در نهایت این که باید توجه داشت طرح پژوهشی همبستگی، امکان بررسی علت و معلولی بین متغیرها را محدود می کند.

لازمه ی هر گزارش پیشنهادی است که راه را برای پژوهش های آتی هموار سازد. این پژوهش نیز از این امر مستثنی نبوده و پیشنهاداتی به شرح زیر ارائه می شود: می توان متغیرهای دیگری مانند عزت نفس، خودکارآمدی، هوش هیجانی، حمایت اجتماعی و.. را به مدل پژوهشی اضافه کرد تا به درک جامع تری از اجتناب تجربی دست یافت. بررسی اجتناب تجربی در گروه های سنی مختلف مثلاً نوجوانان، جوانان، بزرگسالان می تواند به شناخت تغییرات رشدی در این پدیده کمک کند. همچنین می توان این پژوهش را در گروه های بالینی مختلف مانند افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی انجام داد تا به نقش اجتناب تجربی در این اختلالات پی برد. استفاده از روش های کیفی مانند مصاحبه های نیمه ساختاریافته می تواند به درک عمیق تری از تجربیات افراد در رابطه با اجتناب تجربی یا استفاده از روش های نوروفیزیولوژی جهت بررسی تغییرات مغزی مرتبط با اجتناب تجربی کمک کند. می توان این پژوهش را در فرهنگ های مختلف انجام داد تا به نقش فرهنگ در اجتناب تجربی پی برد. همینطور انجام پژوهش های طولی می تواند به بررسی تغییرات اجتناب تجربی در طول زمان و عوامل موثر بر این تغییرات کمک کند. علاوه بر همه ی این موارد گسترش حجم و تنوع نمونه ی پژوهش حاضر (جهت تعمیم پذیری بهتر نتایج)، تکرار پژوهش در زمان ها و مکان های مختلف (جهت بررسی پایداری نتایج) و بررسی متغیرهای مداخله گر (جهت درک بهتر رابطه ی بین متغیرهای پژوهش) می تواند مثمرتر واقع شود.

منابع و مآخذ

آفتاب، رویا. (۱۳۹۵) نقش میانجی گر دشواری های بین فردی در رابطه بین اجتناب تجربی با افسردگی و اضطراب. فصلنامه ی روانشناسی کاربردی ۴(۴۰)، ۵۲۳-۵۴۲.

حایری میبدی، مهسا سادات، جعفری رزجی، فرشته، شاهوردی، محمد، & حیاتی مطلق، محمد. (۱۴۰۰). نقش خودآگاهی هیجانی، تفکر ارجاعی و سرزندگی ذهنی در پیش بینی بازگشت به اعتیاد در زنان مصرف کننده مواد مخدر. *رویش روانشناسی* ۱۰(۱): ۱۰۸-۹۷.

<http://frooyesh.ir/article-۱-۲۴۳۸-fa.html>

کاظمی، مصطفی،، فیاضی، مرجان، & کاوه، منیژه. (۱۳۸۹). بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل موثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. *پژوهشنامه ی مدیریت تحول*. ۴۲-۶۳.

کرمی، امیر. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر افکار خودآیندمنفی و عزت نفس بر استعداد اعتیاد در دانش آموزان پسر. *رویش روانشناسی* ۷(۷): ۵۱-۶۲.

<http://frooyesh.ir/article-۱-۵۳۷-fa.html>

مرادی، آسیه، بابایی، عبدالرحمن، & کرمی، جهانگیر. (۱۳۹۸). نقش خود تنظیمی عاطفی و اهمال کاری رفتاری در پیش بینی اشتیاق تحصیلی دانش آموزان. *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۸(۱۴)، ۵۷-۷۱.

نیک فلاح، راضیه، & برکت، ارسلان. (۱۴۰۱). نقش واسطه ای دشواری های تنظیم هیجانی و اجتناب تجربی در رابطه بین سازوکارهای دفاعی و افکار خودکشی در نوجوانان. *فصلنامه ی علمی پژوهشی روانشناسی کاربردی*، ۱۶(۱) پیاپی ۶۱: ۱۸۳-۲۰۲.

وهاب زاده مقدم، فاطمه سادات،، عسگری ده آبادی، حمیدرضا، & میر سپاسی، ناصر. (۱۴۰۰). رابطه بین تفاوت نسل های کاری در بروز اهمال کاری کارکنان بخش بانکداری. *پژوهش نامه ی مدیریت تحول*. ۱۳(۲۶). ۳۸-۱۹.

<https://doi.org/tmj.۲۰۲۱,۷۱۷۶۱,۱۱۶۲/۱۰,۲۲۰۶۷>

Bardeen, J.R., & Fergus, T.A. (۲۰۱۶). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, ۱-۶. <http://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.jcbs.۲۰۱۶.۰۲.۰۰۲>

Bekleyen, N. (۲۰۱۷). Understanding the Academic Procrastination Attitude of Language Learners in Turkish Universities. *Educational Research and Reviews* 12 (3). ۱۰۸-۱۱۵. <https://doi.org/۱۰,۵۸۹۷/ERR۲۰۱۶,۳۱۲۲>

Berghoff, C.R. Tull, M.T., DiLillo, D., Messman Moore, T., & Gratz, K. L. (۲۰۱۷). The role of experiential avoidance in the relation between anxiety disorder diagnoses and future physical health symptoms in a community sample of young adult women. *Journal of Contextual Behavioral Science* 6(1): ۲۹-۳۴. <https://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/j.jcbs.۲۰۱۶,۱۱,۰۰۲>

Brailovskaia, J., Margrof, J., & Teismann, T. (۲۰۲۳). Repetitive negative thinking mediates the relationship between addictive face book use and suicide- related outcomes: A longitudinal study. *Current psychology*, ۴۲, ۶۷۹۱-۶۷۹۹. <https://doi.org/۱۰,۱۰۰۷/s۱۲۱۴۴-۰۲۱-۰۲۰۲۵-۷>

Caudle, M.M., Dugas, N.N., Patel, K., Moore, R.C., Thomas, M.L., & Bomyea, J. (۲۰۲۴). Repetitive negative thinking as a unique transdiagnostic risk factor for suicidal ideation. *Psychiatry Research*, ۳۳۴. <https://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/j.psychres.۲۰۲۴,۱۱۵۷۸۷>

Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schonfeld, S., Ehlers, A. (۲۰۱۱). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of

repetitive negative thinking. *Journal Behavior Therapy Experimental Psychiatry*. 42(2), 220-232.
Doi: 10.1016/j.jbtep.2010.12.003.

Flett, A., Haghbin, M., & Pychyl, T.A. (2016). Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations among Procrastinatory Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 34(3): 169-186 <https://doi.org/10.1007/s10926-016-0230-1>

Fleur, D. S., Bredeweg, B., Van den Bos, W. (2011). Metacognition: ideas and insights from neuro and educational sciences. *npj science of Learning*, 1, Article 13.
<https://doi.org/10.1038/s10539-021-0066-7>

Gamez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a Measure of Experiential Avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ). *Psychological Assessment*, 23(3), 692-703. <https://doi.org/10.1037/a0023242>.

Gerhart, J., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science* 3(4): 291-298. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.003>

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2013). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. (2nd ed.). Guilford Press.

Hershenberg, R., Mavandadi, Sh., Wright, E., & Thase, M.E. (2017). Anhedonia in the daily lives of depressed veterans: A pilot report on experiential avoidance as a moderator of emotional reactivity. *Journal of Affective Disorders* 208(1): 414-417.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.011>

Hofmann, S.G., & Hay, A.C. (2018). Rethinking Avoidance: Toward a balanced Approach to Avoidance in Treating Anxiety Disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 50, 14-21.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>

Katana, M., Röcke, C., Spain, S.M., & Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Front. in psychol.* 10, 1997.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01997>

Katyal, S., & Fleming, S.M. (2020). The Future of metacognition research; Balancing construct breadth with measurement rigor. *Cortex*, 121, 223-234.
<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.11.002>

Kline, N.K., Berke, D.S., Rhodes, C.A., Steenkamp, M.M., & Litz, B.T. (2018). Self blame and PTSD following sexual assault: a longitudinal analysis. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(6-7). <https://doi.org/10.1177/088626051877602>

Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination When good things don't come to those who wait. *European Psychologist* 18(1). 24-34. <https://doi.org/10.1027/1076-904/a.00138>

McEvoy, P.M., Watson, H., Watkins, E.R., & Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*. 151(3), 313-320.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.014>

Mc Mullen, S., Taylor, J., & Hunter, M. (۲۰۱۵). Experiential avoidance and psychopathology: A unidimensional or multidimensional construct? *Acta Psychopathologica* 1(16): ۱-۶.
<https://doi.org/۱۰,۴۱۷۲/۲۴۶۹-۶۶۷۶,۱۰۰۰۶>

Moroz, M., & Dunkley, D.M. (۲۰۱۹). Self-critical perfectionism, experiential avoidance, and depressive and anxious symptoms over two years: A three-wave longitudinal study. *Behavior Research and Therapy*, 112, ۱۸-۲۷. <http://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/j.brat.۲۰۱۸,۱۱,۰۰۶>

Pychyl, T.A., & Sirois, F. M. (۲۰۱۶). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F.M. Sirois & T.A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (PP. ۱۶۳-۱۸۸). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/B۹۷۸-۰-۱۲-۸۰۲۸۶۲-۹,۰۰۰,۸۰۶>.

Takarangi, M.K., Smith, R.A., Strange, D., & Flowe, H. (۲۰۱۶). Metacognitive and metamemory beliefs in the development and maintenance of posttraumatic stress disorder. *Journal of Experimental Psychopathology*, ۷(۴), ۲۹۸-۴۱۳. <https://doi.org/۱۰,۵۱۲۷/jep.۰۵۷۴۱۶>.

Tuckman, B.W. (۱۹۹۱). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), ۴۷۳-۴۸۰.
<http://dx.doi.org/۱۰,۱۱۷۷/۰۰۱۳۱۶۴۴۹۱۵۱۲.۲۲>.

Wang, Y., Gao, H., Sun, CH., Liu, J., & Fan, X. (۲۰۲۱). Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences* 178(1):110866. ۱۷۸-۱۸۸. <https://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/j.paid.۲۰۲۱,۱۱,۰۸۶۶>