

پیش بینی تعلل ورزی براساس طرحواره معیار های سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای در دانشجویان

سعید ملیحی الذاکرینی (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روانشناسی بالینی و سلامت، دانشکده علوم پزشکی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

نیلگون امامی سلوط

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم پزشکی واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

Predicting Procrastination Based on the Schema of Unrelenting Standards with the Mediating Role of Coping Styles in Students

Saied Malihialzackerini

Assistant Professor, Department of Clinical and Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

Nilgun Emami Solot

M.Sc. in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Medical Sciences, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

Abstract:

The aim of the present study was to develop and assess the prediction of procrastination based on the schema of unrelenting standards with the mediating role of coping styles in students. The research was descriptive-correlational, utilizing structural equation modeling (SEM). The study population consisted of students from the Islamic Azad University, Karaj Branch, in the spring and summer of 2025. A sample of 300 participants was selected using stratified random sampling. The data collection instruments included three questionnaires: the Suvvari Procrastination Questionnaire (2011), the Young Schema Questionnaire (1998), and the Lazarus Coping Strategies Questionnaire (1998). To achieve the research objectives, descriptive analysis of the data obtained from the questionnaires was conducted initially. Subsequently, the collected data were analyzed using the structural equation modeling (SEM) method. The results of the data analysis indicated that all research hypotheses regarding the relationships between the study variables were confirmed. The findings showed a significant relationship between procrastination and the schema of unrelenting standards, with the mediating role of coping styles in students.

Keywords: *Procrastination, Coping Styles, Unrelenting Standards Schema*

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر تدوین و بررسی پیش بینی تعلل ورزی براساس طرحواره معیار های سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای در دانشجویان بود. نوع تحقیق توصیفی- همبستگی از نوع معادلات ساختاری می باشد. جامعه مورد مطالعه در پژوهش حاضر شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در بهار و تابستان سال ۱۴۰۳ که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. ابزار گرد آوری داده ها در این پژوهش شامل ۳ پرسشنامه ی تعلل ورزی سواری (۱۳۹۰)، طرحواره یانگ (۱۹۹۸)، راهبرد های مقابله ای لازاروس (۱۹۹۸) بود. برای رسیدن به اهداف پژوهش حاضر، در ابتدا به بررسی توصیفی داده های حاصل از پرسشنامه پرداخته شد. برای دستیابی به اهداف پژوهش، داده ها پس از گردآوری با استفاده از روش مدل یابی معادلات ساختاری (SEM) تحلیل شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که همه ی فرضیه های تحقیق در مورد روابط بین متغیرهای پژوهش مورد تایید می باشد. داده های بدست آمده نشان داد که بین تعلل ورزی و طرحواره معیار های سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: تعلل ورزی، سبک های مقابله ای، طرحواره معیارهای سرسختانه

مقدمه

دوران دانشجویی و تحصیل در دانشگاه دوره ای است که به علت فشارهای اجتماعی و تحولات زیستی^۱ دوره ای حساس محسوب می شود و توجه نامناسب به این تحولات می تواند به مشکلات جدی سازگاری^۲، روانشناختی^۳ و اجتماعی^۴ بی انجامد. دوران دانشجویی دوره ورود به روابط گسترده اجتماعی است، به واقع افراد به طور جدی در دوره دانشگاه به عنوان یک عضو فعال اجتماعی که دارای تعامل با اجتماع است شناخته می- شوند. به همین علت ضروری به نظر می رسد که پژوهشگران روان شناسی به این دوره تحولی توجه بیشتری نمایند. یکی از مشکلات این دوران تعلل ورزی می باشد؛ تعلل ورزی به معنای سهل انگاری، به تعویق انداختن کارها است (اوزر و یتکین^۵، ۲۰۱۸). یافته های روان شناسان نمایان گر این مطلب است که تعلل ورزی با متغیرهای بسیاری در شخصیت^۶ و رفتار فرد مرتبط است که از این خیل عظیم می توان به موارد زیر اشاره کرد: عوامل شخصیتی، سلامت روانی^۷، اختلالات شخصیت^۸، خودتنظیمی پایین^۹، خودکارآمدی ضعیف^{۱۰}، کمال گرایی منفی^{۱۱}، روابط بین فردی^{۱۲} ناسالم، منبع کنترل بیرونی^{۱۳}، برآورد بیش از حد زمان، احساس گناه^{۱۴}، خودپنداره ضعیف^{۱۵}، ناامیدی، عزت نفس پایین^{۱۶}، اعتماد به نفس پایین^{۱۷}، هوش هیجانی^{۱۸}، تعلل ورزی والدین^{۱۹}، جو کلاس، روش تدریس، ارتباط با مدرس و ... (هانگ^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به احتمال اینکه همه رفتارهای تعلل ورزی پیامد منفی ندارند، به لحاظ مفهومی دو نوع متفاوتی از تعلل ورزی، یعنی تعلل ورزی غیرفعال در برابر تعلل ورزی فعال وجود دارد.

- 1 - biological changes
- 2 - compatibility
- 3 - psychological
- 4 - social
- 5 - Ozer & Yetkin
- 6 - personality
- 7 - mental health
- 8 - personality disorders
- 9 - low self-regulation
- 10 - poor self-efficacy
- 11 - negative perfectionism
- 12 - interpersonal relationships
- 13 - external control source
- 14 - feel guilty
- 15 - negative self-concept
- 16 - low self-esteem
- 17 - low self-confidence
- 18 - emotional Intelligence
- 19 - parents procrastination
- 20 - Hong

علل ورزی فعال به لحاظ ابعاد شناختی^{۲۱}، عاطفی^{۲۲} و رفتاری^{۲۳} متفاوت از تعلل ورزی غیرفعال هستند. یافته های محققان در ارتباط اثرات این دو نوع از تعلل ورزی بر تأخیر رفتاری متفاوت بوده است (چادهااری و پیکي^{۲۴}، ۲۰۱۸، کیم، فرناندز و تریر^{۲۵}، ۲۰۱۷). تعلل ورزهای فعال به لحاظ شناختی قصد تعلل ورزی را ندارند اما آن ها اغلب به دلیل ناتوانی در تصمیم گیری سریع و سرعت عمل کم، وظایف خود را به تعویق می اندازند، آن ها تصمیم می گیرند تا کار را کنار بگذارند تا بتوانند منابع و توانایی های خود را برای تکمیل کار به حداکثر برسانند، برخلاف تعلل ورزهای غیرفعال، تعلل ورزهای فعال، فعالیت های کاری خود را به صورت سازمان یافته برنامه ریزی می کنند، هرچند که آن ها پایبند به یک برنامه سخت یا ساختار زمانی نیستند، در واقع بطور عمد تصمیم می گیرند تا کارهای خود را به تعویق بیندازند و به جای تثبیت در فعالیت ها، برنامه ریزی می کنند یا برنامه زمانی خود را در کوتاه مدت تغییر می دهند، تعلل ورزهای فعال آزادانه و به عمد فعالیت هایشان را دوباره سازمان دهی می کنند تا بتوانند به تغییرات بیرونی پاسخ دهند. به لحاظ عاطفی نزدیک شدن به آخرین مهلت مقرر، احساس ناراحتی کمتر و تحت فشار زمان بودن، انگیزه بیشتری برای آن ها ایجاد می کند. تعلل ورزهای فعال می توانند برآورد درستی از حداقل زمان لازم برای پایان دادن به یک کار داشته باشند و حتی با تحت فشار قرار دادن خود به صورت کارآمد به اهداف خود برسند. این تفاوت ممکن است به دلیل روش های متمایز برای مقابله با عوامل استرس زا باشد. برخلاف تعلل ورزهای غیرفعال که تا حد زیادی به راهبردهای اجتنابی - عاطفی^{۲۶} تکیه می کنند، تعلل ورزهای فعال بیشتر به راهبردهای تکلیف محور تحت فشار تکیه می کنند. از نظر رفتاری، تعلل ورزهای فعال نه این که قادر به تکمیل کار نباشند، بلکه می توانند تکلیف را تحت فشار زمان و وظایف خود قبل از رسیدن آخرین مهلت مقرر انجام دهند و نتایج رضایت بخشی به دست آورند (حکمتیان فرد، گلستانه، ۱۴۰۲). از جمله عواملی که می تواند بر تعل ورزی اثر گذار باشد، مفهوم طرحواره های ناسازگار اولیه^{۲۷} و در بطن آن طرحواره معیار سرسختانه^{۲۸} است. طرحواره های ناسازگار الگوهای هیجانی^{۲۹} و شناختی خودآسیب رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل می گیرند و در سیر زندگی تکرار می شوند (نصیری جونقانی، اصغری و پورصفر، ۱۴۰۰). طرحواره های اولیه شامل باورهای افراد درباره خود، دیگران و محیط هستند که در اثر ارضا نشدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای عاطفی شکل می گیرند (باچ^{۳۰} و همکاران، ۲۰۱۸). طرحواره های معیار سرسختانه موجب سوگیری در تفسیر ما از رویدادها می شوند (کی و بارلاس^{۳۱}، ۲۰۲۰) و این سوگیری ها در آسیب شناسی روانی میان فردی به صورت سوء تفاهم ها، نگرش های تحریف شده، هدف ها و چشم داشت های غیرواقع بینانه خود را نشان می دهند. از جمله حیطه های دیگری که انتظار می رود با تعلل ورزی طرحواره معیار سرسختانه در ارتباط باشد سبک های مقابله ای^{۳۲} است. روش های مقابله با تغییرات زندگی و تنش های حاصله از این تغییرات در افراد مختلف و برحسب موقعیت های گوناگون متفاوت است. سبک های مقابله ای مجموعه ای از تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش زا به کار می رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می شود. دو راهبرد اصلی مقابله عبارتند از: راهبردهای مقابله ای هیجان مدار^{۳۳} و راهبردهای مقابله ای مسئله مدار^{۳۴}. راهبرد مقابله ای هیجان مدار که شامل کوشش هایی جهت تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش زا است و تعادل عاطفی و هیجانی را از طریق کنترل هیجانات حاصله از موقعیت تنش را حفظ می کنند. راهبردهای مقابله ای هیجان مدار هم چنین شامل تنظیم پاسخ های هیجانی فرد در برابر مسئله است، در صورتی که موقعیت یا رویداد، غیرقابل تغییر باشد و یا فرد چنین تصویری داشته باشد در این حالت از راهبرد هیجان مدار استفاده می نماید (همایونی، ۱۴۰۰). راهبرد مقابله ای مسئله مدار شامل اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش زا است و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کرده یا تغییر دهد. نقش میانجی تعلل ورزی و طرحواره معیار های سرسختانه از این حیث است که راهبردهای مقابله ای کارآمد می تواند سطح مقابله ای افراد در برابر رویدادها و حوادث افزایش دهد تا دیگر فرد از لحاظ روان شناختی نسبت به ایجاد

- 21 - cognitive
- 22 - emotional
- 23 - behavioral
- 24 - Chadhari & Piki
- 25 - Kim, Fernandez & Trier
- 26 - avoidant-emotional
- 27 - early dysfunctional schema
- 28 - stubborn benchmark schema
- 29 - emotional patterns
- 30 - butch
- 31 - Kay & Barlas
- 32 - coping styles
- 33 - emotional coping strategy
- 34 - problem solving coping strategy

آشفستگی هایی چون تعلل ورزی و اهمال کاری هم چنین کمال گرایی نشان ندهد (همایونی، ۱۴۰۰).

روش کار

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی-توصیفی بود. جامعه ی آماری دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در نیمسال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. طبق دیدگاه حیدرعلی هومن (۱۳۸۴)، برای مطالعات همبستگی تعداد نمونه ی خوب و قابل قبول ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد که بصورت تصادفی طبقه ای به دانشجویان پرسشنامه داده شد که مورد تفسیر قرار گرفت. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از: پر کردن رضایت آگاهانه توسط شرکت کننده، دارای طرحواره ی معیار های سرسختانه، عدم ابتلا به بیماری روانی و عدم مصرف هر گونه داروی روانپزشکی در زمان شرکت در مطالعه. و ملاک خروج شامل پاسخ دهی ناقص یا مخدوش بودن پرسشنامه بود.

پرسشنامه تعلل ورزی

این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال بوده و هدف آن سنجش انواع ابعاد اهمال کاری در تحصیل (اهمال کاری عمدی، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی، اهمال کاری ناشی از بی برنامه گی) است. گزینه ها با مقیاس پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شوند (از هرگز (امتیاز ۰) تا همیشه (امتیاز ۴)). پرسشنامه فوق سه بعد اهمال کاری عمدی، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی و اهمال کاری ناشی از بی برنامه گی را مورد سنجش قرار می دهد. شماره ی سوالات مولفه های تعلل ورزی اهمالکاری عمدی ۱-۲-۳-۴-۵، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی ۶-۷-۸-۹، اهمال کاری ناشی از بی برنامه گی ۱۰-۱۱-۱۲، برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. در پژوهش سواری (۱۳۹۰) جهت روایی پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی، از پرسشنامه اهمال کاری تاکمن استفاده شد و از طریق همبسته کردن این دو آزمون مقدار ضریب ۰/۳۵ بدست آمد که بیانگر روایی نسبتا بالای این پرسشنامه است. هم چنین پایایی پرسشنامه با قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولا دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (۱+) به معنای پایداری کامل قرار می گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می شود.

پرسشنامه طرحواره

پرسش نامه فرم کوتاه طرحواره یانگ، ابزاری خود-گزارش دهی برای سنجش طرحواره ها است. فرد بر اساس توصیف هر جمله خودش را در یک مقیاس لیکرت شش درجه ای می سنجد. سوالات پرسش نامه به وسیله طرحواره ها دسته بندی می شوند. این پرسش نامه هم به صورت فرم کوتاه و هم به صورت فرم بلند وجود دارد. فرم بلند آن ۲۰۵ سوال دارد و ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه را می سنجد. فرم بلند برای کارهای بالینی ترجیح داده می شود زیرا سوالات بیشتری برای هر طرحواره مطرح شده و در نتیجه اطلاعات دقیق تری فراهم می کند. فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ، ۷۵ جمله دارد و از پنج سوالی که در فرم بلند بیشترین بار تحلیلی را داشتند، تشکیل شده است. فرم کوتاه بیشتر در پژوهش ها به کار می رود، زیرا وقت کمتری برای تکمیل آن مصرف می شود. در فرم کوتاه کد دو حرفی که پس از ۵ جمله می آید نشان می دهد که این سوال ها مربوط به کدام طرحواره اند. با این وجود اسمی از طرحواره ها در پرسش نامه ذکر نشده است. هر مقیاس (طرحواره) از ۵ سوال تشکیل شده است. فرد بر اساس توصیف هر جمله، خودش را در یک مقیاس لیکرت شش درجه ای (کاملا درست، تقریبا درست، اندکی درست، تقریبا غلط و کاملا غلط) که به ترتیب ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ نمره به آنها تعلق می گیرد، می سنجد. با توجه به اینکه هر سوال دارای ۶ گزینه بوده و فرد نمرات ۱ تا ۶ را به ترتیب کسب می کند لذا حداقل نمره به دست آمده ۷۵ و حداکثر ۴۵۰ منظور شده است. برای هر یک از حوزه ها نیز حداقل و حداکثر نمره به شرح زیر محاسبه شده است. برای حوزه اول که شامل سوالات ۱ تا ۲۵ است حداکثر نمره ۱۵۰ منظور شده است. حوزه دوم که شامل سوالات ۲۶ تا ۴۵ است حداقل نمره ۲۰ و حداکثر ۱۲۰ است. حوزه سوم شامل سوالات ۴۶ تا ۷۵ است و حداقل نمره ۱۰ و حداکثر ۶۰ منظور شده است. حوزه چهارم شامل سوالات ۴۶ تا ۵۵ است و حداقل نمره ۱۰ و حداکثر ۶۰ است و برای حوزه پنجم که شامل سوالات ۵۶ تا ۶۵ می باشد حداقل نمره ۱۰ و حداکثر ۶۰ محاسبه شده است. همچنین اگر فردی سه یا چهار نمره بالا (۵ یا ۶) در یک طرحواره داشته باشد، معمولا از نظر بالینی بدین معنا است که این طرحواره در ذهن وجود دارد. اولین پژوهش جامع راجع به ویژگی های روان سنجی پرسش نامه طرحواره یانگ، توسط اسمیت، جوینز، یانگ و تلچ (۱۹۹۵) انجام شد. وضریب آلفای کرونباخ در جمعیت غیر بالینی برای خرده مقیاس های این پرسشنامه را بین ۰/۵ تا ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین این پژوهشگران نشان دادند، پرسشنامه ی طرحواره یانگ با مقیاس های پریشانی روان شناختی و اختلالات شخصیت همبستگی بالایی دارد و بنابراین از روایی مطلوبی برخوردار است (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۵). هنجاریابی این پرسش نامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۴) بر روی ۳۸۷ نفر از دانشجویان دانشگاه های تهران انجام شده که ۲۵۲ نفر مونث و ۱۳۵ نفر مذکر به شیوه های تصادفی چند مرحله ای از دانشگاه های علامه طباطبائی،

شهید بهشتی، تربیت مدرس و علوم تحقیقات انجام شد. همسانی درونی این پرسش نامه با استفاده از α کرونباخ در جمعیت مونث ۰/۹۷ و در جمعیت مذکر ۰/۹۸ به دست آمد. براین اساس پایایی طرحواره های محرومیت هیجانی ۰/۸۷، رهاشدگی ۰/۷۸، بی اعتمادی-بدرفتاری ۰/۸۳، بیگانگی-انزوای اجتماعی ۰/۸۷، نقص-شرم، شکست ۰/۹۰، وابستگی-بی کفایتی ۰/۸۶، آسیب پذیری ۰/۹۰، خودتحول نیافته-گرفتار ۰/۷۹، اطاعت ۰/۸۳، فداکاری ۰/۸۲، بازداری هیجانی ۰/۸۶، عیب جویی افراطی ۰/۷۲ و خویشتن داری-خودانضباطی ناکافی ۰/۸۷ به دست آمد (لطفی، ۱۳۸۵). ذوالفقاری، فاتحی فر و عابدی (۱۳۸۷) فرم کوتاه پرسش نامه طرحواره یانگ را روی ۷۰ نفر از زوجین اجرا کردند. در پژوهش آنها ضریب همسانی درونی پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه ۰/۹۴ و برای پنج حوزه آن به این شرح به دست آمد: بریدگی و طرد ۰/۹۱، خودگردانی و عملکرد مختل ۰/۹۰، محدودیت های مختل ۰/۷۳، دیگر جهت مندی ۰/۶۷ و گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۰/۷۸. (آهی، ۱۳۸۴).

پس از اخذ کد اخلاق توسط کمیته ی اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، پژوهشگر در دانشکده های مختلف دانشگاه آزاد اسلامی کرج حضور پیدا کرد و با توجه به نمونه آماری در نظر گرفته شده برای پژوهش، پرسشنامه ها را با رعایت اصول اخلاقی نظیر رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی در اختیار دانشجویان داوطلب قرار گرفت. لازم به ذکر است که پژوهش حاضر در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با شناسه اخلاقی IR.IAU.K.REC.1403.106 مصوب گردید. برای تحلیل داده ها علاوه بر شاخص های توصیفی فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ و معادلات ساختاری از آخرین ورژن نرم افزار Amos استفاده شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۲۵۰ دانشجو (۱۵۳ زن و ۹۷ مرد) با میانگین و انحراف استاندارد سنی به ترتیب ۲۴/۰۸ و ۳/۸۸ سال شرکت کردند. در بین شرکت کنندگان ۱۴ نفر (۵/۶ درصد) در مقطع کاردانی، ۱۲۶ نفر (۵۰/۴ درصد) در مقطع کارشناسی، ۹۷ نفر (۳۸/۸ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۳ نفر (۵/۲ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. همچنین ۱۸۱ نفر (۷۲/۴ درصد) از شرکت کنندگان مجرد و ۶۹ نفر (۲۷/۷ درصد) متاهل بودند. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین طرحواره معیارهای سرسختانه، راهبرد مقابله ای مسئله مدارای (جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، مسأله گشایی برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت)، راهبرد مقابله ای هیجان مدارای (مقابله مستقیم، دوری گزینی، گریز-اجتناب و خویشنداری) و تعلل ورزی (عمدی، ناشی از خستگی و ناشی از بی برنامهگی) را نشان می دهد.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. طرحواره معیار های سرسختانه	-											
۲. مسئله مدارای - جستجوی حمایت اجتماعی	-۰/۲۳**	-										
۳. مسئله مدارای - مسئولیت پذیری	-۰/۲۴**	۰/۶۳**	-									
۴. مسئله مدارای - مسأله گشایی برنامه ریزی شده	-۰/۱۷**	۰/۵۹**	۰/۵۵**	-								
۵. مسئله مدارای - ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۲۵**	۰/۶۴**	۰/۶۱**	۰/۶۸**	-							
۶. هیجان مدارای - مقابله مستقیم	۰/۳۱**	-۰/۴۶**	-۰/۵۳**	-۰/۳۵**	-۰/۴۶**	-						
۷. هیجان مدارای - دوری گزینی	۰/۲۹**	-۰/۳۴**	-۰/۳۲**	-۰/۳۲**	-۰/۳۵**	۰/۵۸**	-					
۸. هیجان مدارای - گریز-اجتناب	۰/۲۵**	-۰/۴۰**	-۰/۴۴**	-۰/۳۷**	-۰/۴۳**	۰/۷۲**	۰/۵۳**	-				
۹. هیجان مدارای - خویشنداری	۰/۳۳**	-۰/۲۸**	-۰/۲۶**	-۰/۱۵*	-۰/۳۱**	۰/۵۶**	۰/۵۰**	۰/۷۱**	-			
۱۰. تعلل ورزی - عمدی	۰/۲۶**	۰/۲۳**	-۰/۳۲**	-۰/۲۷**	-۰/۳۰**	۰/۲۰**	۰/۳۱**	۰/۲۶**	۰/۲۳**	-		
۱۱. تعلل ورزی - ناشی از خستگی	۰/۲۷**	۰/۳۰**	-۰/۳۵**	-۰/۲۱**	-۰/۳۴**	۰/۲۹**	۰/۴۰**	۰/۴۵**	۰/۳۸**	۰/۴۳**	-	
۱۲. تعلل ورزی - ناشی از بی برنامهگی	۰/۱۹**	۰/۲۹**	-۰/۳۵**	-۰/۳۸**	-۰/۴۰**	۰/۲۳**	۰/۳۱**	۰/۳۲**	۰/۲۴**	۰/۵۱**	۰/۵۶**	-
میانگین	۱۵/۵۱	۹/۶۶	۶/۶۰	۱۰/۷۳	۹/۴۴	۸/۴۲	۸/۳۴	۸/۴۰	۱۰/۰۸	۱۶/۶۲	۱۲/۵۶	۸/۹۶
انحراف استاندارد	۳/۵۴	۲/۹۱	۲/۱۷	۳/۰۴	۲/۴۷	۲/۲۶	۲/۱۲	۳/۴۷	۳/۳۹	۴/۲۷	۳/۷۴	۲/۶۸
	$P^{**} > 0.01$ و $P^{*} > 0.05$											

براساس نتایج جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرها در جهت مورد انتظار و همسو با تئوری های حوزه پژوهش بود. در این پژوهش به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده های تک متغیری، کشیدگی و چولگی تک تک متغیرها و به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن به کمک عامل تورم واریانس^{۳۵} (VIF) و ضریب تحمل^{۳۶} مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ قابل ملاحظه است.

متغیر		مفروضه نرمال بودن		مفروضه همخطی بودن	
		چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	تورم واریانس
طرحواره معیار های سرسختانه		۰/۳۱	-۰/۶۲	۰/۸۱	۱/۲۴
مسئله مداری- جستجوی حمایت اجتماعی		-۰/۳۳	-۰/۷۶	۰/۳۳	۳/۰۳
مسئله مداری- مسئولیت پذیری		-۰/۲۸	-۰/۸۹	۰/۳۲	۳/۱۳
مسئله مداری- مسأله گشایی برنامه ریزی شده		-۰/۴۵	۰/۴۲	۰/۳۹	۲/۵۶
مسئله مداری- ارزیابی مجدد مثبت		-۰/۳۶	-۰/۸۴	۰/۳۳	۳/۰۱
هیجان مداری- مقابله مستقیم		-۰/۲۴	-۰/۷۱	۰/۳۷	۲/۷۱
هیجان مداری- دوری گزینی		۰/۱۶	-۰/۰۲	۰/۵۵	۱/۸۱
هیجان مداری- گریز-اجتناب		-۰/۵۴	-۰/۴۷	۰/۳۰	۳/۳۲
هیجان مداری- خویشنداری		-۰/۰۵	-۰/۷۰	۰/۴۴	۲/۲۸
تعلل ورزی- عمدی		-۰/۱۶	-۰/۳۱	-	-
تعلل ورزی- ناشی از خستگی		-۰/۲۸	-۰/۴۶	-	-
تعلل ورزی- ناشی از بی برنامهگی		۰/۰۴	-۰/۵۲	-	-

منطبق بر یافته های جدول ۲ مقادیر کشیدگی و چولگی همه مؤلفه ها در محدوده ± 2 قرار دارد. این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده های تک متغیری در بین داده ها برقرار است (رک کلاین، ۲۰۱۶). جدول ۲ نشان می دهد که مفروضه همخطی بودن در بین داده های پژوهش حاضر برقرار است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هر یک از آنها کوچکتر از ۱۰ است. منطبق بر دیدگاه میرز و همکاران (۲۰۰۶) ضریب تحمل کوچکتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بزرگتر از ۱۰ نشان دهنده عدم برقراری مفروضه همخطی بودن است. در این پژوهش به منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهلنوبایس»^{۳۷} استفاده شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات مربوط به فاصله مهلنوبایس به ترتیب برابر با ۰/۷۴ و ۰/۲۳ به دست آمد که نشان می دهد توزیع داده های چند متغیری نرمال است. در نهایت به منظور ارزیابی همگنی واریانس ها نمودار پراکندگی واریانس های استاندارد شده خطاها^{۳۸} مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که مفروضه یاد شده نیز در بین داده ها برقرار است.

تحلیل مدل

الف) مدل اندازه گیری: در مدل اندازه گیری پژوهش راهبرد مقابله ای مسئله مداری، راهبرد مقابله ای هیجان مداری و تعلل ورزی متغیر مکنون بودند و مدل اندازه گیری پژوهش را شکل دادند. چنین فرض شده بود که متغیر مکنون راهبرد مقابله ای مسئله مداری به وسیله نشانگرهای جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، مسأله گشایی برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت، متغیر مکنون راهبرد مقابله ای هیجان مداری به وسیله نشانگرهای مقابله مستقیم، دوری گزینی، گریز-اجتناب و خویشنداری و متغیر مکنون تعلل ورزی به وسیله نشانگرهای عمدی، ناشی از خستگی و ناشی از بی برنامهگی سنجیده می شود. چگونگی برازش مدل اندازه گیری

- 35 - variance inflation factor
 36 - tolerance
 37 - Mahalanobis distance (D)
 38 - standardized residuals

با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی، نرم افزار AMOS 24.0 و برآورد بیشینه احتمال^{۳۹} (ML) ارزیابی شد. جدول ۳ شاخص های برازندگی مدل های اندازه گیری و ساختاری را نشان می دهد.

جدول ۳: شاخص های برازش مدل های اندازه گیری و ساختاری					
نقطه برش ^۱	مدل ساختاری		مدل اندازه گیری		شاخص های برازندگی
	اصلاح شده	اولیه	اصلاح شده	اولیه	
-	۱۰۴/۹۶	۱۵۹/۰۹	۹۴/۶۸	۱۱۷/۰۷	مجذور کای ^۲
-	۴۸	۴۹	۴۰	۴۱	درجه آزادی مدل
کمتر از ۳	۲/۱۹	۳/۲۵	۲/۳۷	۲/۸۶	χ^2/df^3
۰/۹۰ >	۰/۹۳۷	۰/۹۱۱	۰/۹۳۸	۰/۹۲۶	GFI ^۴
۰/۸۵۰ >	۰/۸۹۵	۰/۸۵۸	۰/۸۹۸	۰/۸۸۲	AGFI ^۵
۰/۹۰ >	۰/۹۶۱	۰/۹۲۹	۰/۹۶۴	۰/۹۵۰	CFI ^۶
۰/۰۸ <	۰/۰۶۹	۰/۰۹۵	۰/۰۷۴	۰/۰۸۶	RMSEA ^۷

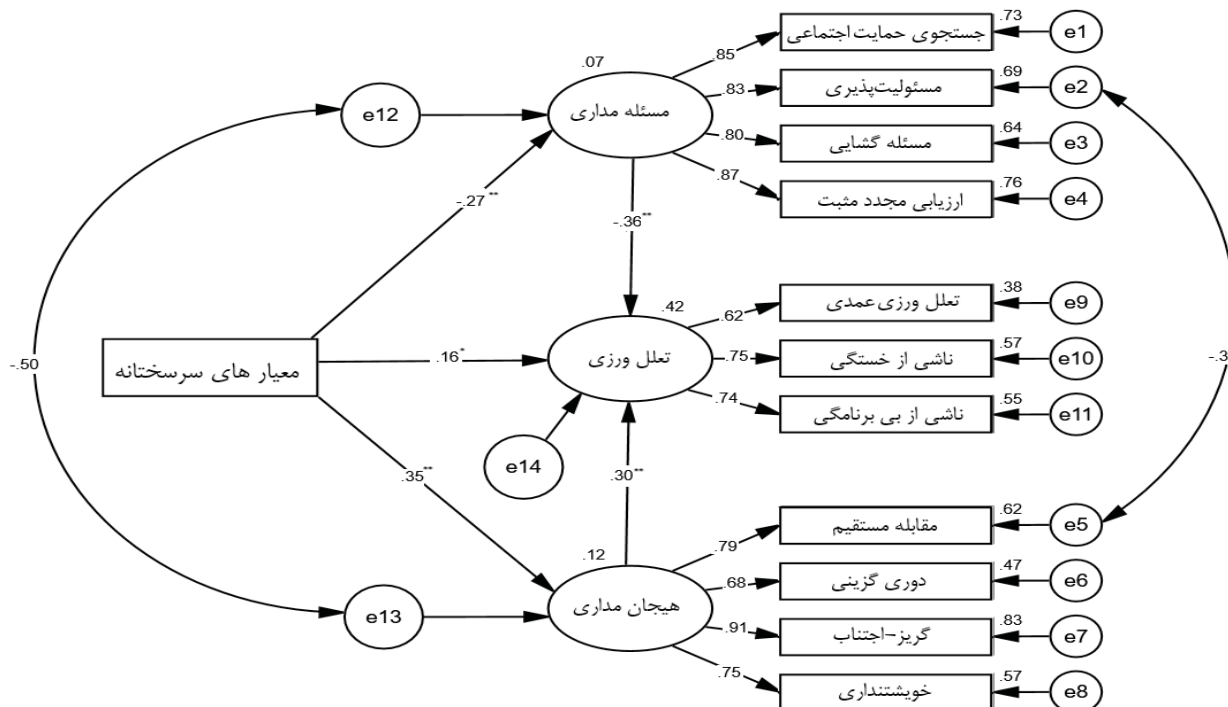
جدول ۳ نشان می دهد که شاخص برازندگی RMSEA حاصل از تحلیل عاملی تاییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه گیری با داده های گردآوری شده حمایت نمی کند. به دلیل اهمیت فراوان شاخص برازندگی مزبور در برازش مدل با داده ها، شاخص های اصلاح ارزیابی و براساس آن با ایجاد کوواریانس بین خطاهای دو نشانگر مسئولیت پذیری و مقابله مستقیم مدل اندازه گیری اصلاح و همچنان که در جدول ۳ ملاحظه می شود، با اصلاح مدل شاخص های برازندگی حاصل شد که نشان می دهد مدل اندازه گیری با داده های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد. در مدل اندازه گیری بزرگترین بار عاملی متعلق به نشانگر خویشتن داری ($\beta=0/909$) و کوچکترین بار عاملی متعلق به نشانگر تعلل ورزی عمدی ($\beta=0/614$) بود. بدین ترتیب با توجه به این که بارهای عاملی همه نشانگرها بالاتر از ۰/۳۲ بود، می توان گفت همه آنها از توان لازم برای اندازه گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردار بودند.

ب) مدل ساختاری: به دنبال ارزیابی چگونگی برازش مدل اندازه گیری، در مرحله دوم شاخص های برازندگی مدل ساختاری برآورد و ارزیابی شد. در مدل ساختاری پژوهش فرض شده بود که طرحواره معیارهای سرسختانه با میانجیگری سبک های مقابله ای با تعلل ورزی در دانشجویان رابطه دارد. جدول ۳ نشان می دهد که به استثنای شاخص برازندگی RMSEA و χ^2/df دیگر شاخص های برازندگی حاصل از تحلیل از برازش قابل قبول مدل ساختاری با داده های گردآوری شده حمایت می کنند. به همین دلیل به دنبال ارزیابی شاخص های اصلاح، با ایجاد کوواریانس بین خطاهای دو متغیر مکنون مقابله مسئله مداری و هیجان مداری، مدل ساختاری اصلاح و با اصلاح مدل همچنان که جدول ۳ نشان می دهد شاخص های برازندگی قابل قبول برای آن به دست. جدول ۴ ضرایب مسیر در مدل ساختاری را نشان می دهد.

جدول ۴: ضرایب مسیر کل و مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری				
مسیر	b	S.E	β	p
طرحواره معیار های سرسختانه B مقابله هیجان مداری	۰/۱۶۱	۰/۰۳۳	۰/۳۴۷	۰/۰۰۱
طرحواره معیار های سرسختانه B مقابله مسئله مداری	-۰/۱۲۲	۰/۰۳۱	-۰/۲۷۳	۰/۰۰۱
مقابله هیجان مداری B تعلل ورزی	۰/۳۰۴	۰/۱۰۰	۰/۲۹۵	۰/۰۰۱
مقابله مسئله مداری B تعلل ورزی	-۰/۳۸۰	۰/۱۰۶	-۰/۳۵۸	۰/۰۰۱
ضریب مسیر مستقیم طرحواره معیار های سرسختانه B تعلل ورزی	۰/۰۷۷	۰/۰۳۵	۰/۱۶۲	۰/۰۲۳
ضریب مسیر مستقیم غیر طرحواره معیار های سرسختانه B تعلل ورزی	۰/۰۹۵	۰/۰۲۶	۰/۲۰۰	۰/۰۰۱
ضریب مسیر کل طرحواره معیار های سرسختانه B تعلل ورزی	۰/۱۷۲	۰/۰۴۴	۰/۳۶۲	۰/۰۰۱

جدول ۴ نشان می دهد که ضریب مسیر کل بین طرحواره معیارهای سرسختانه و تعلل ورزی ($\beta=0/362, P=0/001$) مثبت و معنادار است. ضریب مسیر بین مقابله مسئله مداری و تعلل ورزی ($\beta=-0/358, P=0/001$) منفی و ضریب مسیر بین مقابله هیجان مداری و

تعلل ورزی ($\beta=0/295, P=0/001$) مثبت و معنادار بود. جدول ۴ نشان می دهد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین معیارهای سرسختانه و تعلل ورزی ($\beta=0/200, P=0/001$) مثبت و معنادار است. استفاده از فرمول بارون و کنی فرمول بارون و کنی^{۴۰} (۱۹۸۶)، به نقل از مالنکروت و همکاران^{۴۱} (۲۰۰۶) نشان داد که ضریب مسیر معیارهای سرسختانه و تعلل ورزی از طریق مقابله مسئله مداری ($\beta=0/097, P=0/001$) و از طریق مقابله هیجان مداری ($\beta=0/105, P=0/001$) مثبت و معنادار است. براین اساس چنین نتیجه گیری شد که هر دو سبک مقابله مسئله مداری و هیجان مداری به صورت مثبت و معنادار رابطه بین معیارهای سرسختانه و تعلل ورزی را در دانشجویان میانجیگری می کند. شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش با استفاده از داده های استاندارد را نشان می دهد.



شکل ۱: پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش

شکل فوق نشان می دهد که مجموع مجذور همبستگی های چند گانه (R^2) برای متغیر تعلل ورزی برابر با ۰/۴۲ بود. این موضوع بیانگر آن است که معیارهای سرسختانه و سبک های مقابله ای در مجموع ۴۲ درصد از واریانس تعلل ورزی را در دانشجویان تبیین می کنند.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف پژوهش پیش بینی تعلل ورزی بر اساس طرحواره ی معیارهای سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج انجام شد. یافته های پژوهش حاضر بیانگر آن بود که تعلل ورزی بصورت معناداری با طرحواره ی معیارهای سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای رابطه وجود دارد. این نتایج همسو با مطالعات پیشین بود. بچ و همکاران (۲۰۱۸)، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹)، سادلر و ساکس (۱۹۹۳)، یانگ و همکاران (۲۰۲۳)، بروفی (۲۰۰۵)، ویلیامز و همکاران (۲۰۲۰)، استوارت و همکاران (۲۰۲۱)، اسمیت و جونز (۲۰۲۱)، علامه و محرابی زاده هنرمند (۱۳۹۰) همسو می باشد. در مطالعه ای در یافتند که بین تعلل ورزی با طرحواره ی معیارهای سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای رابطه مستقیم و معنادار در سطح معناداری ۰/۰۱۸ وجود دارد. در تبیین این یافته می توان بیان کرد که افراد دارای معیار های سرسختانه و افرادی که تعلل ورزی دارند هر دو دارای استاندارد های سطح بالایی هستند و هر دو دسته از اشتباه کردن می ترسند (بور کاو یوئن، ۱۹۸۳) و میخواهند به موفقیت برسند. این طرحواره به طور معمول در خانواده هایی به وجود می آید که در آن ها عصبانیت، توقع و گاهی اوقات تنبیه مشاهده می شود؛ در این خانواده ها، بر عملکرد عالی، بی نقص گرایی، وظیفه شناسی، پیروی از قوانین، پنهان سازی هیجان هاف اجتناب از اشتباه تاکید می شود، در عین حال که به لذت، خوشحالی و آرامش اهمیت چندانی داده نمی شود. معمولاً در چنین افرادی تمایلی نهفته نسبت به بدبینی و نگرانی وجود دارد، بدین صورت که اگر افراد نتوانند در تمام اوقات گوش به زنگ باشند، همه چیز از

40 -Baron and Kenny

41 -Mallinckrodt et al

هم می باشد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ ترجمه حمید پور و اندوز، ۱۳۹۷). افراد دارای معیارهای سرسختانه/عیب جویی، باور اساسی شان مبنی بر این است که فرد برای رسیدن به معیارهای بلند پروازانه در بازه رفتار و عملکرد خود فرد باید کوشش فراوانی به خرج دید و این کار معمولاً برای جلوگیری از انتقاد صورت می گیرد. این طرحواره به طور معمول در خانواده هایی به وجود می آید که تحت فشارند، نسبت به خودشان و دیگران بیش از حد عیب جویی می کنند و توقع دارند کارها را با کیفیت عالی و در کوتاه ترین زمان انجام شوند. این طرحواره اغلب منجر به نقص های جدی در احساس لذت، آرامش، سلامتی، احساس ارزشمندی، پیشرفت یا روابط رضایت مندانه می شود و معمولاً به شکل های زیر بروز می کند: ۱. بی نقص گرایی، توجه غیر معمول به جزئیات یارزایی کمتر از حد عملکرد خود در مقایسه با عملکرد دیگران ۲. قوانین غیر قابل انعطاف و باید ها، در بسیاری از حوزه های زندگی از جمله معیارهای بالا و غیر واقع بینانه اخلاقی، فرهنگی و مذهبی ۳. دغدغه زمان و کارآمدی به منظور انجام کار بیشتر. طبق نظریه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹) ما دو نوع سبک مقابله ای داریم که شامل مسئله مدار و هیجان مدار می باشد که در سبک مقابله مسئله مدار: سبک های مقابله ای مسئله مدار به دنبال کاهش استرس از طریق برخورد مستقیم با عامل استرس را برای کاهش تأثیر آن هستند. این سبک مقابله ای با هدف حذف یا تغییر عامل استرس را، عمل محور می باشد اما در سبک مقابله هیجان مدار: هدف، کاهش تأثیر احساسات ناراحت کننده است. این روش مؤثرتر از مقابله مسئله مدار برای شرایطی است که فرد کنترلی بر آن ها ندارد (مانند یک بیماری شدید ناتوان کننده یا مرگ یکی از عزیزان). افراد دارای معیارهای سرسختانه با تلاش های کمال گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن دارند. تمایلات کمال گرایی، ایجاد و انتخاب استانداردهای بی حد و اندازه بزرگ و غیر قابل انعطاف، نوعی الزام در دستیابی به اهداف و معیارهای بالا، وجود نیروی انگیزشی که بیشتر ناشی از ترس از شکست است تا کسب موفقیت، سنجش فرد از خویش صرفاً برحسب تولید یا دستاوردهای خود، اعتقاد به قانون همه یا هیچ، مشکل در لذت بردن و خرسند شدن حتی زمانی که موفقیت حاصل شده باشد، طفره رفتن از کاری که قرار است مورد قضاوت و ارزیابی قرار گیرد و تعلل طولانی در کامل کردن کارهای محوله از جمله نشانه های دانشجویان کمال گرا است که باعث می شود این افراد، نسبت به داوطلب شدن برای پاسخگویی به سوالاتی که جواب آنها چندان قطعی نیست، بی رغبتی نشان داده و بیش از حد نسبت به یک شکست کوچک واکنش عاطفی یا اضطراب از خود نشان می دهند که این ویژگیها می تواند عملکرد تحصیلی این دانشجویان را به طور منفی تحت تأثیر قرار دهد. زیرا، از طرفی ممکن است باعث شود این دانشجویان انجام امور تحصیلی خود را به دلیل اینکه مبادا نتوانند از عهده انجام آنها به طور کامل و مطلوب بر آیند، به تأخیر بیندازند و از طرف دیگر، ممکن است به تدریج عدم وصول به اهداف و معیارهای غیرواقع بینانه ای که برای خود در نظر گرفته اند، باعث شود که دچار ناامیدی و درماندگی شده، دست از کوشش بردارند و دچار افت تحصیلی شوند. در مجموع می توان نتیجه گرفت که طرحواره ی معیارهای سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای در زمره ی متغیرهای مرتبط با تعلل ورزی هستند. بر همین اساس، این یافته حاکی از اهمیت و نقش طرحواره ی معیارهای سرسختانه با نقش میانجی سبک های مقابله ای در تعلل ورزی بوده و روانشناسان و مشاوران می توانند به نقش طرحواره ی معیارهای سرسختانه و سبک های مقابله ای در تعلل ورزی توجه لازم را به جای آورند. از محدودیت های پژوهش می توان گفت: جامعه ی آماری این پژوهش تنها دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بود که باید در تعمیم بیرونی یافته ها احتیاط کرد، محدود شدن به استفاده از پرسشنامه و مقیاس به عنوان ابزار تحقیق و عدم استفاده از روش های دیگر مانند مصاحبه و مشاهده و غیره که می توانست بر اعتبار این پژوهش بی افزاید، عدم کنترل تفاوت های فردی و فرهنگی آزمودنی ها در پژوهش که ممکن بوده بر نتایج بدست آمده تأثیرگذار باشد.

پاسگزارای ها

نویسندگان از تمامی کسانی که با مشارکت خود در پژوهش حاضر نقش اصلی را در انجام آن داشتند، نهایت تقدیر و تشکر را دارند.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله اعلام دارند که هیچ گونه تضاد منفعی در نگارش این مقاله وجود ندارد.

منابع

آهی، قاسم (۱۳۸۴) بررسی ساختار عاملی فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ پایان نامه کارشناسی ارشد روان سنجی دانشگاه علامه طباطبائی
حکمتیان فرد، صادق، گلستان، سید موسی. (۱۴۰۲). رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه با تعلل ورزی تحصیلی با نقش میانجی ویژگی های شخصیتی و کمال گرایی، نشریه روانشناسی، شماره ۱۰۵، ۴۲ - ۵
علامه، عاطفه و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۰). روابط ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی، کمالگرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال اول دبیرستانهای اهواز. اولین همایش ملی روانشناسی سلامت.

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. اسفند ۱۳۹۰.

نصیری جوقابی، مهناز، اصغری، فرهاد و پور صفر، علی. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ساختاری طرحواره های ناسازگار اولیه، تمایز یافتگی خود و عملکرد جنسی با تمایل به روابط فرا زناشویی. مجله روانشناسی، ۳ (۳۵)، ۳۲۹-۳۴۹.

همایونی، شقایق. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ی طرحواره های ناسازگار اولیه با پر خاشگری و سبک مقابله ای هیجان مدار دانش آموزان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره مدرسه، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت معلم شهید رجایی یانگ، جفری، کلوسکو، ژانت، ویشار، مارجوری. (۲۰۱۵). طرحواره درمانی: راهمای کاربردی برای متخصصان بالینی.

Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349.

Brophy, D. R. (2005). Understanding, measuring, and enhancing collective creative problem solving efforts. *Creativity Research Journal*, 11 (3), 199-229.

Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12

Hawkins, A., & Stewart, P. (2021). Social anxiety and its relationship with procrastination: The mediating role of avoidance-based coping strategies. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 71, 101659. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101659>

Hong, J. C., Lee, Y. F., & Ye, J. H. (2021). Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Personality and individual differences*, 174, 110673.

Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling, edition 4, Guilford press, New York & London

Lazarus RS. Folkman, S. (1989), Stress, appraisal and coping: From spinger publishing company. New York: USA, 234-44.

Ozer, Z., & Yetkin, R. (2018). Walking through different paths: Academic self-efficacy and academic procrastination behaviors of pre-service teachers. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 14(2), 89-99

Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression and academic performance in university students. *Psychol Rep: 73*(3 Pt 1):863-71.

Smith, K., & Jones, M. (2021). Problem-focused coping reduces the impact of social anxiety on procrastination behaviors. *Cognitive Therapy and Research*, 45(3), 551-563. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10121-2>

Meyer, B., & Chao, L. (2021). Perfectionism, social anxiety, and procrastination: A comprehensive analysis of coping mechanisms. *Journal of Anxiety and Stress Management*, 34(4), 215-229. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1893219>

Williams, G., Kim, M., & Edwards, R. (2020). The relationship between emotion-focused coping and procrastination in individuals with social anxiety. *Psychological Reports*, 123(6), 2235-2248. <https://doi.org/10.1177/0033294119889574>

Yang, L, Liu, Z, Shi, S, Huijun, Y, Li, T. (2023). The Mediating Role of Perceived Stress and Academic Procrastination between Physical Activity and Depressive Symptoms among Chinese College Students during the COVID-19 Pandemic, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 773