بررسی اثرپذیری درمان شناختی-رفتاری و مدیریت رفتار بر تعلل و رژی دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی لرستان

چکیده

مقدمه: تحقیقات دو دهه اخیر پیانگر اهمیت و توجه خاص کشورهای مختلف به مسئله تعلل بوده است. این پژوهش به هدف بررسی اثرپذیری درمان شناختی-رفتاری و مدیریت رفتار بر تعلل وزارت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان صورت گرفته است.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش روش آزمایشی به کار رفته است که در آن از طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه‌های آزمایشی و غوه استفاده شده است. از مبانی دانشجویان دختر و پسر در سال تحصیلی 94-95 30 نفر به عنوان نمونه آزمایشی پژوهش به صورت در دسترس انتخاب شدند. برای انتخاب دانشجویان گروه‌های پژوهشی، ابتدا بر استانداردهای تعلل تاکنین برای نمونه‌ای به حجم 393 نفر از دانشجویان اجرا شد و این میان، تعداد 67 نفر از دانشجویان با توجه به نمرات کسب شده در پرسشنامه تعلل تاکنین مبنای دانشجویان دارای تعلل شناسایی و به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند.

یافته‌ها: یافته‌های این پژوهش نشان داد که میزان تعلل در دانشجویان 19/5 درصد بود. 19/5 درصد از یکسایه جامعه مورد بررسی، تعلل بود. در حالی که میزان در دانشجو دختر 13/4 درصد بود، همچنین نتایج حاکی از تأثیر گذاری دو گروه درمان شناختی-رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش تعلل بود. علاوه بر این تفاوت معناداری بین جنسیت و نوع درمان در این پژوهش مشاهده شد. بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج حاصله از این پژوهش، به نظر می‌رسد که تعلل از سازه‌های شناختی تأثیر نیافته است و با توجه به همین موضوع، این دو روش درمانی با تأکید بر سازه‌های شناختی توافقت میزان تعلل را در گروه آزمایش کاهش دهد. همچنین تفاوت روش‌های درمانی در بین دختران و پسران، نشان از تفاوت سازه‌های شناختی مناسب با جنسیت است که به نظر می‌رسد بر اثر تفاوت همبسته‌ی جنسیتی نباشد.

واژه‌های کلیدی: تعلل، درمان، شناختی-رفتاری، مدیریت رفتار، دانشجویان.
مقدمه

هزاران سال است که تعلیم به عنوان "به‌کارگیری اندازه‌گیری کار ارزیابی سازگاری افزایش می‌یابد اما در سال‌های اخیر بی‌کلامی به دلیل دلایلی که درمان گرفته شده است، شاید در حالی که این تغییرات اثربخشی واقعی و نتایج افراد تعیینی در انجام فعالیت‌هایی که نیاز به تصمیم‌گیری دیگری دارند، باشد.

1) تعداد 95 درصد از افراد جامعه گروه دار کارآییان تعلیم و فرزند، اما برای ۲۰ درصد افراد، تعلیم همچنان و به‌صورت یک‌سته می‌بایست سطح تاریخی تعلیم به سه هزار سال قبل برمی‌گردد، اما حتی امروز برای ما قابل قبول نیست که جرا کاری را که اکنون می‌توانیم انجام دهیم به‌کارگیری اندازه‌گیری کمک می‌کند.

(2) مطالعه نشان‌گر است که 95 درصد دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا در کم‌ترین تغلب هستند (۳)، تقریباً ۷۵ درصد دانشجویان خود را درآی اعضا تعلیم دانستند (۴)، اما تقریباً نیمی از آنها تعلیم را به‌صورت همچنان و به‌عنوان یک مشکل می‌دانند (۵) تعلیم در امور مربوط به‌تصبح بر یک‌پرس‌سوم فعالیت‌های روانه‌شان دانشجویان متوسط اثر گذاشته است (۶). در ضمن، یک‌پرس‌سوم دانشجویان در حوزه دنیای عصری یافت که اکثر نمونه‌های پژوهشی تعلیم، دانشجویان دانشگاهی یا این، تعداد با عزت فرد که ۲۰ درصد (۸)، روان‌نگاری (۹)، خودآگاهی با انیمیشن (۱۰)، افسردگی (۱۱)، اضطراب (۱۲)، کم‌گرایی (۱۳)، عدم سازماندهی (۱۴)، و روان‌نگاری با انیمیشن (۱۵) مسائل انتزاعی (۱۶)، درمان‌گذار آموزشی درمانگذار آموزشی (۱۷) و تفکر غیرمنطقی (۱۸) هم‌ارزی دارد.
بررسی اثری خش درمان شناختی-  رفتاری و مدیریت رفتار بر وضعیت دانشجویان ...

موحذه و همکاران

قیلی‌بر ۲۱۴ بس از پایان برنامه گروه تعليصی بالا میانگین
تحصیلی ۲۴/٩ گروه تعليصی متوسط میانگین تعليصی ۲۱/۴ و
گروه تعليصی پایین میانگین ۲۰/۴ را به دست آوردند. این نشانگر
آن است که افراد تعليصی بالا کامترين استفاده را از برنامه
آموزشی برندند. ارائه دهندگان این برنامه برای بروز که غلبه
بر علل بهصورت نسبی و به بهصورت مطلق امکان پذیر
می‌باشند. در نتیجه هدف برنامه آنها کاهش تعليص و نه حذف
کامل آن بود. شاید این نتیجه‌گيري به دليل تقویت طولانی
تعلیم در فرايند موقيط تعليصي مياشد (۲۷).

در مجموع نشانگر آن است که عملکرد خانواده
فرد و زندگي خانوادي وي اين بنايي فرد به تعليع نقش
همين جا ختم نشد، بلکه زندگي تعليصي دانشجویان را به
شدت تحت تاثير قرار مي‌دهد. در يكي از پژوهشها، پسيله و
بيندر در سال ۲۰۰۴ از دانشجوين خواستند تا یک فرصت
کوتاه (۳/۵ بار در هر ماه) مقالاتي از آنها نماید. دانشجوين تعليعی
با توجه به مهارت كم سطح بالايی از افسردگي نشان دادند، در
حالی که دانشجوين عادي افسردگي جندانی را نشان ندادند
(۳۰).

با توجه به اهميت توجه به عبارت تعليع ورزي در
دانشجوين و نقش پررباگ كه اين عبارت در يك اسناد
تحصیلی و موقيطتعليصی کوشک و پربرگ آنها دارد، انجام
مداخته در ميان تعليع مورد توجه قرار مي‌گيرد. يك اين حال و
عليکه نتایج معنی‌دار پژوهش‌هاي درماني با اين روش اندک
مياشند و اين آنها بيش از ۲۰ سالم قبل انجام شدمايند.
همچنين در تعليع هاي AP به مسلك تفاوت فرهنگي توجهي
تكردیه است (۲۰). هر چند که تعداد اندکي پژوهش جيد
هم مي‌توانند در ادبیات پژوهش تعليع يافته، به عنوان مثال
می‌توان به مطالعه وانگ و همکاران در سال ۲۰۱۷ اشاره کرد

رابطه تعليع و استادان پيرونی و درونی نيز مورد بررسی
قرار گرفته است. باولن وو و ريزنگر از دانشجويان درخواست
نومودند که مقياس خودگزارش تعليع به سنجش
انگيزش پيرونی و درونی را تکمیل نمایند. نتایج نشان داد که
دانشجوين با تعليع تحصیلي بياة اشادن پيرونی بهشتري را در
موقف‌هاي خود گزارش نمودند. در حالی که دانشجویان با
تعلیع تحصیلي پایين از عوامل پيرونی و درونی به عنوان
انگيزاندگي مهم در انجام تکليف نام مي‌برند. همچنين در
زنان انگيزه پيرونی پایين و كمالگرایي نقش مؤثری در ايجاد
خصیت تعليع تحصیلي ايفا نموده است (۲۱).

در نتیجه، تفاوت‌هاي جنسيي نشان مهمی در خصوصیت
تعلیع تحصیلي دارد (۲۵). در پژوهشی نديگي به نقش قسمتی از
گروه‌ها پييشنگان مي‌گردي در تعليع اشراطي مي‌نمایند. هنگامی که
این قسمت از مغز اسبی بيدنند، فرد ممكن است تمايل به
انجام دادن كاري را داشته باشد، اما از انجام آن خودداري
می‌نماید (۲۶). قبل از اين پژوهش، استود از سال ۱۹۹۹ در
پایان‌نامه دكتری خود ارتباط معنی‌داري بین گروه‌هاي پييشنگ
و تعليع به دست مي‌آورده است (۳۴). در پژوهشي ديجي نشان
اساسي کمرين قدامي در جولوگري از رفتار تکانشي و ايجاد
تمركز در انجام تكليف به دست آمده است و اينكه جولوگري
از رفتار تکانشي و ايجاد تمركز در انجام تكليف، درنهایت
منجر به خودگردندي مي‌شود (۲۷).

همچنين به نظر مرسيد که ميان آفسردگي از برنامهي‌هاي
آموزشی نيز به شدت تحت تاثير ميان تعليع ورزي دانشجوين
قرار گرفته. تاکنون و شومورگر در سال ۲۰۰۲ مقياس تعليع
خود را روی ۱۱۶ دانشجو كه اين برنامه را در اول نيم‌سال
تحصیلي گزارش دندند اما از طرف آماري آنها را به درجه گروه,
افراد تعليع بالا، افراد تعليع متوسط و افراد تعليع پایين،
تقسيم نمودند. ميانگين تحصیلی هر سه گروه در نيم‌سال
که نشان دادن درمان‌های شناختی رفتاری و درمان‌های بی‌پیچیده و تبعید متغیرنهادی در کاهش میزان تعلل در کوتاه مدت و بلندمدت بر روی دانشجویان داشته است (31). با این حال، گستاگونه و مایاک در سال 2017 بیان کردن دو روش مداخله‌ای تمرین‌های متعدد با اهداف مدیریت رفتاری، توجه بیشتری را به خود جلب کرده است. در 12 سال گذشته بیش از هزار دانشجو در دانشگاه گروه‌گین در روش مداخله مدیریت رفتار شرکت داشته که ارزیابی منظم در بین 134 شرکت کننده، جنبه‌ای از برنامه را صورت بررسی دفقیت تقریبی داده است. در آغاز و زود به برنامه‌های متناسب نمی‌تواند دانشجویان 144 بوده است (مقیاس رفتار میان 7 تا 8 و 5 بالاترین درجه تعامل می‌باشد). اگر شرکت‌سازگاری به دلیل رسیدن به هدف‌های خویش (مطالعه منظم و خود اطمینانی) قبل از پایان دوره یکسانه جلسه‌ها را ترک کرده و در هنگام ترک نمی‌توان درآمازی شد که در این تعداد 46 نفر میتیلا با عارضه تعلل تشخیص داده شده و به صورت تصادفی 50 نفر برای گروه آزمایش که به ترتیب 25 نفر از آنان در گروه‌های نشانه‌ریزی‌های رفتاری، 25 نفر در گروه درمانی مدیریت رفتار و 25 نفر در گروه کنترل انتخاب شدند و درمان‌های بی‌پیچیده و روش‌هایی از گروه ماکی به نمایش گذاشته شده می‌باشد. بیش از 90 درصد شرکت کننده‌ها نمی‌توانند در ترک جلسه را به طور کامل گذرانند و 10 درصد نیز به دلیل عدم رضایت از گروه مدیریت تکلیف جلسه‌ها را ترک کرده‌اند. میزان نمره‌های رضایت (در مقیاس 1 تا 5) می‌باشد. بیش از 90 درصد شرکت‌سازگاری گروه مدیریت تکلیف را گروه مناسبی برای موفقیت مطالعه دانستند. افراد شرکت‌کننده پس از ترک جلسه‌ها تغییری معنی‌داری را در توان خرد کردن تکلیف هفتگی نمی‌پذیرند (نمره تفاوت 0/3)، طرح برانامه‌های طولانی مدت (نمره تفاوت 1 کنترل پیشرفته مطالعه (نمره تفاوت 0/9)، مطالعه
یافته‌ها
جدول شماره ۱ میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل نمره‌های تعیل دانشجویان دختر و پسر در نمونه‌شروع

<table>
<thead>
<tr>
<th>نمره‌های تعیل</th>
<th>تعیین میانگین</th>
<th>انحراف معیار</th>
<th>حداقل نمره</th>
<th>نرم</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>دانشجویان دختر</td>
<td>۸۷/۷۸</td>
<td>۷/۳۳</td>
<td>۳۶/۱۹</td>
<td>۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>دانشجویان پسر</td>
<td>۸۵/۵۵</td>
<td>۵/۲۷</td>
<td>۳۵/۸۷</td>
<td>۱۸</td>
</tr>
<tr>
<td>پسر</td>
<td>۸۸/۱۹</td>
<td>۱/۸۳</td>
<td>۳۷/۱۸</td>
<td>۹</td>
</tr>
</tbody>
</table>
آزمون‌های تعیین‌کننده از آماری مربوط به تعیین ورودی‌های داشت. در دو مرحله بخش آزمون و پس آزمون مشاهده می‌شود. در اینجا مدت زمان اینگونه نتیجه گرفته که آزمون‌شناختی رفتاری بر تعیین ورودی دانشجویان نیاز دارد. در دو مرحله بخش آزمون و پس آزمون مشاهده می‌شود.

جدول 2 تعداد فاوانی و درصد شیوع تعیین را در دانشجویان دختر و پسر به تفاوت جنسیت را نشان می‌دهد.

<table>
<thead>
<tr>
<th>جنس</th>
<th>تعداد</th>
<th>درصد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>زن</td>
<td>293</td>
<td>77%</td>
</tr>
<tr>
<td>مرد</td>
<td>279</td>
<td>23%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

همانطور که در جدول 1 مشاهده می‌شود، از مجموع 293 آزمونی که لحاظ تعیین مورد ارزیابی قرار گرفتند، تعداد 66 نفر (23%) دارای عارضه تعیین بودند. همچنین این جدول توزیع فاوانی تعداد آزمون‌های تعیین را در دانشجویان دختر و پسر نیز نشان می‌دهد (دختران 14/96 درصد، پسران 14/32 درصد و کل 19/66 درصد است). هم‌مانطور که مشاهده می‌شود دانشجویان پسر بهترین آمار

3- نتایج تحلیل کواریانس اثر‌شناسی آزمون‌شناختی رفتاری بر تعیین ورژی

<table>
<thead>
<tr>
<th>گروه تعیین</th>
<th>میانگین تعیین</th>
<th>مقیاس تعیین</th>
<th>منجر تعیین</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اثر بر ضریب ثبات</td>
<td>43</td>
<td>22</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>اثر بر ضریب ثبات</td>
<td>22</td>
<td>12</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در جدول 4 اثر آزمون‌شناسی مدیریت رفتار بر تعیین ورژی آزمون و پس آزمون مشاهده می‌شود. در اینجا مدت زمان اینگونه نتیجه گرفته که آزمون‌شناسی رفتاری بر تعیین ورودی دانشجویان نیاز دارد.

جدول 4 نتایج تحلیل موارد اثر‌شناسی مدیریت رفتار بر تعیین ورژی

<table>
<thead>
<tr>
<th>گروه تعیین</th>
<th>میانگین تعیین</th>
<th>مقیاس تعیین</th>
<th>منجر تعیین</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اثر بر ضریب ثبات</td>
<td>50</td>
<td>30</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>اثر بر ضریب ثبات</td>
<td>30</td>
<td>20</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در اینجا مدت زمان اینگونه نتیجه گرفته که آزمون‌شناسی رفتاری بر تعیین ورودی دانشجویان نیاز دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر‌شناسی درمان شناختی رفتاری و مدیریت رفتار بر تعیین ورودی دانشجویان داشت. در این بحث، تحلیل مطالعات مختلفی نقش ریکورد، شناختی رفتاری و مدیریت رفتار را در کاهش تعیین به خصوص در کاهش تعیین تحلیلی دانشجویان نشان داده (14). به عقیده، دانشجویان روزتا و همکاران در سال 2017 در پژوهش خود در بیانند که درمان اینترنتی با محور شناختی رفتاری باعث کاهش میزان تعیین دانشجویان شد. این یافته در بیانیاتی
بررسی اتربخشی درمان شناختی-رفتاری و مدرسیت رفتار بر تعامل ورژی دانشجویان...

موحدی و همکاران

عصبی و همکاران در سال ۱۳۹۵ در پژوهش خود عنوان کردن از جمله علل تعلیم ورژی در دانشجویان می‌توان به ارزیابی اضطراب، وظایف بیزی، آور، تأخیر در انجام وظایف، خودراتندی‌های ابتلا، محدودیت بر پاسداری بر تکلیف، وابستگی، ترس از شکست، ارزیابی منفی، افکار غیرمنطقی و...
در دانشجویان می‌باشد (۳۶). عواملی مانند خودراتندی‌های ابتلا، ترس از شکست، ارزیابی منفی، و افکار غیرمنطقی مستقیماً افکار خودکار دانشجویان اشاره دارد. درمان شناختی رفتاری با اثبات این افکار منفی تدریجی کاهش این عوامل، می‌تواند اثرات منفی بر عارضه تعامل ورژی دانشجویان داشته باشد.

نتیجه مهم دیگر حاصل از پژوهش حاضر، اتربخشی برناه، مدیریت رفتار بر کاهش تعامل ورژی دانشجویان بود. همسو با این نتیجه، پژوهش در دانشگاه گروهیک و بی‌خاطر نشان داد که دوره‌های خود-مدیریت در این دانشگاه‌ها باعث کاهش بیش از یک اثر می‌نماید. تعامل ورژی بعد از هفته آموزش در دانشجویان شرکت‌کننده در این دوره‌ها شد (۳۷). بنابراین، می‌توان ادا نمود که برناهم‌های خود-مدیریت نقش مهمی در کاهش تعامل دانشجویان ایفا نموده است. در تیبی‌ن این نتایج نتایج گرفته شده دیگر بر اثر دیگر اثرات افزایش دانشجویان بپذیرد و احساس کنترل بر موقعیت مطالعه می‌باشد. تغییراتی مانند افزایش انجیزه ناخودبینگی در این پژوهش که می‌تواند اثر پس از در به همراه دارد که در بیان موقعیت‌های دانشجویان به موقعیت‌های تحصیلی بیشتر شده و باعث تشدید موقعیت‌های خواهد شد.

در مجموع می‌توان چنین نتیجه گیری کرد که مداخلات روشنایی و مدیریت رفتار در کاهش تعامل مؤثر می‌باشد.

یکسانه خود نباید عنوان کردن که اثرات این نوع درمان بعد از یک سال کمک‌سازی پایدار بود (۴۴). همچنین هافتر و همکاران در سال ۱۳۹۵ در پژوهش تحت عنوان اجتناب از تعامل با طریق مدرسیت زمان دریافتند که افراد گروه کنترل درست قبل از پایان مهلت تکلیف داده شد زمان بسیار زیادی را صرف انجام تکلیف کرده از هفته‌ها قبل دریافت کرده بودند. در مطالعه‌های اکثری‌زمان خود را به طور متساوی صرف انجام تکلیف می‌کرده و تعلیم نشان دادند (۳۵). در مطالعه دیگر رزنتال و کارلبرینگ در سال ۱۳۹۵ در پژوهش خود به تأثیر درمان شناختی رفتاری بر کاهش تعامل ورژی آراسته کردن، هر چند در این زمینه پژوهش‌های انگلیس صورت گرفته است، این پژوهش‌ها در درمان که با تغییر الگوهای فکری ناکامگی از طریق روش‌های رفتاری، می‌توانند تحقیق ورژی را کاهش داد (۱۹). وانگ و همکاران در سال ۱۳۹۵ نیز در پژوهش خود به بررسی اثرات آموزش دانشجویان برداخت و نتیجه‌گیری کردن که آموزش این همکاران می‌تواند باعث کاهش رفتار‌های تعامل ورژی دانشجویان و اثرات یکسانه در عملکرد تحسینی آنها داشته باشد (۳۱). همچنین پژوهش مانند در سال ۱۳۹۴ بر روی دانشجویان که دارای عارضه تعامل نبودند نشان داد که درمان شناختی رفتاری، باعث افزایش معنادار میزان همراهی تحسینی دانشجویان می‌شود. در مطالعه پیگیری این پژوهش نیز میزان نمره‌های تحسینی گروه‌های آموزشی و کنترل در نیمسال بعدی مشابه نیمسال قبلی پژوهش (۲۸).

به نظر می‌رسد که علت تأثیر گذاری درمان شناختی رفتاری بر عارضه تعامل، تأکید این درمان بر افکار منفی و اثر آن بر خودراتندی دانشجویان داشته باشد. همانگونه که
تشکر و قدردانی
از معاونت محترم بروهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان
جهت تصویب و تامین هزینه‌ها و همچنین از کلیه دانشجویان
عزیزی که در اجرای این طرح تحقیقاتی با ما همکاری
لازم را نمودند کمال تشکر را داریم.

بنابراین به جاست که به منظور کاهش و یا جلوگیری از تعلل
(همال کاری) دانشجویان، ارائه کارگاه‌های آموزشی و درمانی
برای کاهش تعلل دانشجویان ارائه گردید.
References


17. Mohammed AA, Sherit AMA, Eissa MA, Mostafa AA. Academic Procrastination among College Students with Learning


The effectiveness of Cognitive Behavioral and Behavior management Therapies on Procrastination in students of Lorestan University of Medical Sciences

Movahedi M¹, Ebadi Rad M², Kariminejad K³, Moravej F⁴

1. PhD Student in Health Psychology, Research center of Social Factors Affecting the Health, Lorestan University of Medical Sciences, Khoramabad, Iran.
2. Master of Science, Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
3. PhD Student in Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran. kolsoumkariminejad@gmail.com
4. Master of Science, Clinical Psychology, Department of Psychology, Jahad Daneshgahi University, Ahvaz, Iran.

Received: 28 March 2017  Accepted: 27 May 2017

Abstract

Background: The researches of recent two decades are representative of the importance and special attention of various countries to the procrastination issue. This research carried out with the aim of the investigation of the effectiveness of cognitive behavioral and behavior management therapies on procrastination in students of the Lorestan University of Medical sciences.

Materials and Methods: The experimental study method was used in this study that the design of pretest- posttest with experimental and control groups were used. Among the all of the male and female students in academic year of 2014, 393 subjects were selected as a sample of study using the convenient sampling method. At first the Tuckman' procrastination questionnaire were completed by 393 students and among them 76 subjects that diagnosed with procrastination were selected and assigned to experimental and control groups.

Result: The findings of this research indicated that the amount of the prevalence of procrastination in all students was 19/33%. 29/41% of the male population under study had procrastination, but this amount for females were 14/96%. Also the results represented the effectiveness of two therapies of cognitive behavioral and behavior management on reduction of procrastination. Furthermore, there were significant differences between the gender and the type of the treatment.

Conclusion: According to the results of this study, it seems that the procrastination is from the impressible cognitive constructs and regarding this issue, these two treatments by emphasis on cognitive constructs could decrease the amount of the procrastination on experimental groups. Also the differences between the treatment methods among male and female, is representative of differences of cognitive constructs corresponding to the gender that seems not to be irrelevant to gender roles.

Keyword: Procrastination, Treatment, Cognitive behavioral, Behavior management, Students.