

نقش تعلل‌ورزی و کنترل عواطف در پیش‌بینی واکنش‌پذیری بین‌فردی سالمندان

محبوبه طاهر*^۱، عباس ابوالقاسمی^۲، آرزو مجرد^۳، الهام آبنیکی^۴

۱. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شاهرود، شاهرود، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
۳. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اردبیل، ایران.
۴. دکترای تخصصی روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، اردبیل، ایران.

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر تعیین نقش تعلل‌ورزی و کنترل عواطف در پیش‌بینی واکنش‌پذیری بین‌فردی بود. **روش:** این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی سالمندان بازنشسته شهر ساری در سال ۱۳۹۲ است که از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۲۲۰ نفر (۱۱۴ زن و ۱۰۶ مرد) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس تعلل‌ورزی عمومی، مقیاس کنترل عواطف و شاخص واکنش‌پذیری بین‌فردی استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که تعلل‌ورزی ($r = -0.33$)، کنترل عواطف ($r = 0.53$)، اضطراب ($r = 0.42$) و عاطفه مثبت ($r = 0.25$) با واکنش‌پذیری بین‌فردی همبستگی معنادار دارد. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون نشان داد که افسردگی، اضطراب و تعلل‌ورزی می‌توانند تغییرات مربوط به دیدگاه‌گیری را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند. همچنین اضطراب و عاطفه مثبت می‌توانند به‌طور معناداری تحیل را پیش‌بینی کنند؛ خشم به‌طور منفی و اضطراب به‌طور مثبت می‌توانند توجه همدلانه را پیش‌بینی کند؛ همچنین خشم قادر است پریشانی شخصی را به‌طور مثبت پیش‌بینی کند. در مجموع اضطراب، عاطفه مثبت و تعلل‌ورزی می‌توانند ۲۸ درصد از واریانس واکنش‌پذیری بین‌فردی سالمندان را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری: می‌توان از طریق آموزش کنترل عواطف و آموزش راهبردهای مقابله با تعلل‌ورزی به بهبود روابط بین‌فردی سالمندان و متعاقب آن کیفیت زندگی و سلامت آن‌ها کمک کرد.

کلیدواژه‌ها: تعلل‌ورزی؛ کنترل عواطف؛ واکنش‌پذیری بین‌فردی؛ سالمندان.

*Email: Mahboobe.Taher@yahoo.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روان‌شناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۵، شماره ۱، پیاپی ۲۸
بهار و تابستان ۱۳۹۶
صص: ۵۱-۶۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۶/۲۳

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 15, No. 1, Serial 28

Spring & Summer
2017

pp.: 51-61

مقدمه

موفقیت در ارائه خدمات بهداشتی و افزایش میزان امید به زندگی در قرن اخیر موجب شده است که جمعیت سالمندان به‌طور قابل توجهی افزایش پیدا کند، به نحوی که در بین گروه‌های سنی مختلف، سالمندان بیشترین نرخ رشد را دارند [۱] و بر طبق سرشماری سال ۱۳۸۵، کشور ایران با داشتن ۷/۲۷ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال به کشوری رو به سالمندی تبدیل شده است [۲]، عارضه سالمندی و فرایند زیستی و اجتماعی آن به‌طور طبیعی موجب اختلال در کارکرد اندام‌های مختلف بدن و ناتوانی تدریجی در انجام و اداره امور شخصی و ایفای نقش اجتماعی فرد سالمند می‌شود که تأثیر این نارسائی‌ها در بعد اجتماعی زندگی سالمندان، بارزتر است به‌طوری که محدود شدن شبکه ارتباطات شخصی را می‌توان برآیند این عوامل دانست؛ این در حالی است که بعد اجتماعی زندگی، تأثیر بسزایی در سلامت به‌طور عام و کیفیت زندگی به‌طور خاص دارد [۲].

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که برای بقایشان از لحظه تولد نیازمند رابطه بین فردی و همدلی^۱ با دیگران هستند و توانایی درگیری مناسب با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی مهارتی ضروری است [۳]. روابط بین فردی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مناسب و کم‌هزینه برای کاهش اضطراب و افسردگی در سالمندان به کار رود بنابراین می‌توان به نقش روابط بین فردی و به دنبال آن برخورداری شدن از حمایت اجتماعی به‌عنوان عامل مهمی برای فراهم شدن تجربه‌های مثبت و پاداش‌دهنده برای افراد سالمند اشاره نمود که به دنبال آن، افزایش احساس خودارزشمندی و کاهش احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی را در پی خواهد داشت [۴].

درواقع شاخص واکنش‌پذیری بین فردی^۲ شامل چهار سازه داشتن چشم‌انداز یا دیدگاه‌گیری^۳، تخیل^۴، توجه همدلانه^۵ و پریشانی شخصی^۶ است؛ منظور از داشتن چشم‌انداز یا دیدگاه‌گیری، توانایی در نظر گرفتن دیدگاه دیگران و دیدن امور از دید آن‌ها است [۵]. منظور از تخیل، جایگزینی خود به‌صورت خیالی در قالب احساسات و اعمال شخصیت‌های تخیلی کتاب‌ها و فیلم‌ها است [۶]. تخیل می‌تواند به فهم حالات ذهنی دیگران کمک کند؛ تخیل، تصور آن چیزی است که دیگری در حال تجربه کردن آن

است و سپس احساس آن هیجانات در خود است. افرادی که تمایل دارند خودشان را در موقعیت‌های شخصیت‌های تخیلی بگذارند بهتر می‌توانند احساسات و افکار دیگران را شبیه‌سازی کنند و بنابراین بهتر می‌توانند حالات ذهنی دیگران را به درستی تفسیر کنند. به‌کارگیری تخیل و تصور جهان درونی دیگران دقت در واکنش‌پذیری بین فردی را گسترش می‌دهد [۷].

توجه همدلانه، احساسات دیگرمحور، دلسوزی، گرمی و نگرانی برای افراد دیگر است و به‌طور کلی به ظرفیت درک کردن و پاسخ دادن به تجارب عاطفی منحصربه‌فرد شخصی دیگر اشاره دارد [۵]. همدلی، توانایی مهمی است که فرد را با احساسات و افکار دیگران هماهنگ می‌کند، او را به دنیای اجتماعی پیوند می‌زند، کمک به دیگران را برای وی ترسیم می‌کند، از آسیب به دیگران جلوگیری می‌کند و نیروی برانگیزاننده رفتارهای اجتماعی است که انسجام گروهی را در پی دارد [۸ و ۹]. همدلی پاسخ عاطفی جانشینی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران است [۱۰] که ابراز مناسب آن مستلزم برخورداری از مهارت‌های اجتماعی است [۱۱] به‌عنوان ظرفیت بنیادین افراد به تنظیم روابط، حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی کمک می‌کند [۹].

پریشانی شخصی به احساسات اضطراب، نگرانی شخصی و ناآرامی و تنیدگی ناشی از مشاهده تجربه منفی فردی دیگر اشاره دارد [۵]. در حقیقت برخی افراد با مشاهده شخصی که رنج می‌کشد احساس نگرانی و پریشانی می‌کنند و در نتیجه تحریک می‌شوند که به او کمک کنند [۱۲]. ایزنبرگ و اگوما^۷ [۱۳] بیان کرده‌اند که قوی‌ترین پیش‌بین پریشانی شخصی برانگیختگی عاطفی بالا و تنظیم هیجانی ضعیف است، بدون تنظیم هیجانی مناسب و کافی وقتی که مشاهده‌گر رنج یا درد فرد دیگری را می‌بیند ممکن است بیش از اندازه برانگیخته شوند و پریشانی شخصی را تجربه کنند و تحریک شوند که از موقعیت اجتناب کنند و کسانی که راهبردهای مؤثری را در تجربه پریشانی دیگران بکار می‌برند می‌توانند بدون اینکه پریشانی شخصی را تجربه کنند به‌طور همدلانه مداخله نمایند [۱۴]. یکی از مواردی که می‌تواند در روابط بین فردی اختلال ایجاد کند و به کیفیت روابط انسانی آسیب رساند، تعلل‌ورزی^۸ مزمن است [۱۵]؛ برخی از پژوهشگران تعلل‌ورزی را به‌عنوان نبود عملکرد خودتنظیمی^۹ و گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آنچه برای رسیدن به هدف ضروری است تعریف

¹ Empathy² Interpersonal Reactivity³ perspective taking⁴ Fantasy⁵ Empathic Concern⁶ Personal Distress⁷ Eisenberg & Eggum⁸ Procrastination⁹ Self-regulation

کرده‌اند [۱۶] گاهی تعلل‌ورزی در رفتارهای بین فردی مثل جواب دادن به تلفن و پست الکترونیک ظاهر می‌شود [۱۷] و با افزایش مدت و تکرار آن فرد از یک طرف درگیر وسواس در عمل می‌شود و از طرف دیگر دچار احساس سرخوردگی و طرد شدن به خاطر بدکاری در وظایف خود در مقابل خود و دیگران می‌شود [۱۸]. بخشی از عوامل مرتبط با تعلل‌ورزی عوامل جمعیت‌شناختی نظیر سن است [۱۹] و [۲۰].

پژوهش‌های انجام شده در حوزه تعلل‌ورزی نشان داده‌اند که با گذشت زمان افراد سالمند تعلل‌ورزی بیشتری در مقایسه با جوانان نشان می‌دهند [۲۱]. از میان عوامل بیرونی که منجر به تعلل‌ورزی می‌شوند می‌توان به احساس عدم مسئولیت در برابر دیگران، لجبازی با دیگران، توقع بیش‌از حد از دیگران اشاره کرد [۲۲]. تمامی این موارد به گونه‌ای مخالف با چهار مؤلفه واکنش‌پذیری بین فردی (دیدگاه‌گیری، توجه همدلانه، تخیل و پریشانی شخصی) است.

پژوهش‌های بسیاری تعلل‌ورزی را دارای ارتباط با هیجان‌های منفی گزارش نموده‌اند. همان‌گونه که بررسی‌ها نیز نشان داده‌اند، تعلل‌ورزی مزمن با شماری از ویژگی‌ها چون اعتماد به نفس و عزت‌نفس پایین، سطوح بالای افسردگی، روان‌رنجوری، کم‌رویی، اضطراب صفتی و بالینی، هراس اجتماعی، فراموش‌کاری، بی‌نظمی، تمرکز بر خودانگاره ضعیف، نداشتن انرژی، انعطاف‌ناپذیری رفتاری [۲۳] و خودکارآمدی پایین [۲۴] در ارتباط است و پژوهش‌ها نشان داده که رابطه مثبت و معناداری بین تعلل و سلامت عمومی وجود دارد و از میان متغیرهای سلامت عمومی افسردگی پیش‌بینی‌کننده سلامت عمومی است [۲۵]. همچنین تعلل‌ورزی سبب مشکلات بسیاری از جمله کاهش کیفیت کار، عجله از کارهای به تأخیر افتاده، فشار عصبی، عصبانیت، پرخاشگری و... می‌شود [۲۶].

متغیر دیگری که می‌تواند بر تعاملات بین فردی تأثیر داشته باشد، مهارت کنترل عواطف^۱ است که شامل کنترل خشم، افسردگی، اضطراب و عاطفه مثبت می‌شود [۲۷]؛ منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل نماید [۲۸]، کنترل عواطف با ارزیابی‌های شناختی مرتبط است و متمایزکننده انسان از سایر موجودات است [۲۹]. افراط و تفریط در هیجان‌ها منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب افراد می‌شود که به‌صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و

اگر بخواهیم این عواطف را در سالمندان بررسی کنیم می‌توان گفت برخی از سالمندان با فرایند سالمندی با خشم و پرخاشگری برخورد می‌کنند و ممکن است این خشم را به افراد خانواده و دوستان خود نشان دهند و سبب بروز مشکلات بین فردی گردند [۳۲]. با این حال رایج‌ترین نابسامانی سلامت روانی افرادی که عمری بیش از ۶۵ سال دارند احساس بی‌ارزشی، درماندگی و یأس و علائم افسردگی است [۳۳]. طبق پژوهش‌های انجام شده افسردگی یکی از دو اختلالی است که در سالمندان آسایشگاه‌های سالمندان بیشترین درصد را به خود اختصاص داده است [۳۴].

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی سالمندان آسایشگاه‌هاست که باعث کاهش کارایی و افزایش مرگ‌ومیر آن‌ها می‌شود [۳۵]. تنهایی و بی‌پناهی و توقعات و انتظاراتی برآورده نشده سالمند از اطرافیان، اضطراب و نگرانی‌های ناشی از قرار گرفتن در وضع نامطلوب، بحران ناامیدی، ترس از سپرده شدن به سرای سالمندان و احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی همگی مسائلی است که موجب اضطراب در دوران سالمندی می‌شوند [۳۲]؛ در مقابل سالمندانی که درون خانواده و اجتماع هستند و رفت‌وآمد دارند از وضعیت عاطفی و احترام و بزرگداشت خاصی برخوردارند و این سالمندان سرحال و با نشاط هستند [۳۲] که این موارد می‌تواند به تجربه عاطفه مثبت در سالمندان کمک کند؛ بنابراین با توجه به افزایش طول عمر انسان‌ها و بالطبع افزایش تعداد افرادی که به سالمندی می‌رسند شناخت عواملی که موجب افزایش کیفیت زندگی این افراد می‌شود ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به آنچه گفته شد از عواملی که به نظر می‌رسد در کیفیت زندگی این افراد تأثیر داشته باشد تعلل‌ورزی و کنترل عواطف است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر این است که نقش دو متغیر تعلل‌ورزی و کنترل عواطف را در پیش‌بینی واکنش‌پذیری بین‌فردی سالمندان بررسی کند.

مهارت کنترل عواطف^۱ است که شامل کنترل خشم، افسردگی، اضطراب و عاطفه مثبت می‌شود [۲۷]؛ منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل نماید [۲۸]، کنترل عواطف با ارزیابی‌های شناختی مرتبط است و متمایزکننده انسان از سایر موجودات است [۲۹]. افراط و تفریط در هیجان‌ها منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب افراد می‌شود که به‌صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و

¹ Effective Control

روش

نوع پژوهش

پژوهش حاضر مطالعه‌ای توصیفی-پیمایشی است. طرح پژوهش نیز از نوع طرح‌های پیش‌بین در مطالعات همبستگی است. تعلل‌ورزی و کنترل عواطف متغیرهای پیش‌بین و واکنش‌پذیری بین فردی متغیر ملاک است.

آزمودنی

الف) جامعه آماری: جامعه آماری شامل تمامی سالمندان دارای ۶۰ سال (بازنشسته) و بالاتر شهر ساری در سال ۱۳۹۲ است.

ب) نمونه پژوهش: از بین جامعه آماری، نمونه‌ای به حجم ۲۲۰ نفر (۱۱۴ زن و ۱۰۶ مرد) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان سالمندان مراجعه‌کننده به مرکز سالمندان سرای مهر و کانون‌های بازنشستگان (آموزش و پرورش، تأمین اجتماعی) شهر ساری انتخاب شد.

ابزارهای پژوهش

۱) شاخص واکنش‌پذیری بین‌فردی: این مقیاس توسط دیویس (۱۹۸۳) به منظور سنجش رفتارهای بین-فردی تدوین شده است و شامل چهار مؤلفه خیال‌پردازی، همدلی، داشتن چشم‌انداز و پریشانی شخصی و ۲۸ گویه است که در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=مرا خوب توصیف نمی‌کند تا ۵=مرا خیلی خوب توصیف می‌کند) به ارزیابی نظر پاسخگویان می‌پردازد؛ دامنه نمرات این شاخص بین ۲۸ تا ۱۴۰ است. ضریب آلفای کرونباخ این شاخص در دامنه‌ای از ۰/۷۵ تا ۰/۸۲ به دست آمده است [۵]. در نسخه فارسی فیض‌آبادی و همکاران [۳۶] ضریب پایایی خرده‌مقیاس‌ها را از ۰/۵۷ تا ۰/۷۰ و روایی آن را مناسب گزارش کرده‌اند.

۲) مقیاس تعلل‌ورزی عمومی: برای سنجش تعلل‌ورزی رفتاری از این مقیاس استفاده می‌شود. این پرسشنامه یک مقیاس خودگزارشی ۲۰ ماده‌ای است که توسط لای^۲ (۱۹۸۶) ساخته شده است و در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای به ارزیابی نظر پاسخگویان می‌پردازد. در پژوهش خسروی [۱۵] روایی محتوایی این مقیاس متناسب با نگرش و فرهنگ جامعه ایرانی گزارش شده است و پایایی آن نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش شده است.

۳) مقیاس کنترل عواطف: این مقیاس توسط ویلیامز و کاملس^۴ (۱۹۷۷) ساخته شده است و ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است که شامل ۴۲ سؤال با چهار خرده‌مقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است که در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱ تا ۷) تنظیم شده است. در نمونه‌ای از دانشجویان اعتبار درونی و بازآزمایی آزمون برای نمره کل مقیاس ۰/۹۴ و ۰/۷۸؛ برای خرده‌مقیاس خشم ۰/۷۲ و ۰/۷۳؛ خرده‌مقیاس خلق افسرده ۰/۹۱ و ۰/۷۶؛ خرده‌مقیاس اضطراب ۰/۸۹ و ۰/۷۷؛ برای خرده‌مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۴ و ۰/۶۸؛ به دست آمد و روایی افتراقی و همگرایی آن مورد تأیید قرار گرفت [۳۷]. در پژوهش دهش [۳۸] مقدار آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۴ به دست آمد و مقدار خرده‌مقیاس‌های خشم، عاطفه مثبت، خلق افسرده و اضطراب به ترتیب برابر با ۰/۵۳، ۰/۰۶، ۰/۷۶ و ۰/۶۴ برآورد شد که بیانگر مناسب بودن مقیاس کنترل عواطف برای استفاده در نمونه ایرانی است.

شیوه انجام پژوهش

پس از تعیین گروه نمونه، به مراکز سالمندان و کانون‌های بازنشستگان (آموزش و پرورش، تأمین اجتماعی) مراجعه شد و هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و پس از اطمینان بخشی به آن‌ها از لحاظ محرمانه بودن اطلاعات و کسب رضایت آن‌ها جهت شرکت در پژوهش، اجرای پرسشنامه‌ها آغاز شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد که به صورت انفرادی به سه پرسشنامه مذکور پاسخ دهند.

شیوه تحلیل داده‌ها

پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌ها با روش‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

نتایج

از ۲۲۰ پرسشنامه جمع‌آوری شده پس از حذف مقادیر ناقص و پرت ۲۱۷ پرسشنامه وارد تحلیل شدند؛ که از این تعداد ۱۱۴ نفر (۵۲/۵۳ درصد) زن و ۱۰۳ نفر مرد (۴۷/۴۶)؛ ۱۱۳ نفر (۵۲/۰۷ درصد) متأهل و ۱۰۴ نفر (۴۷/۹۲ درصد) همسرشان فوت شده بودند و میانگین سنی گروه نمونه ۶۵/۶۹ و انحراف استاندارد آن ۳/۵۸ بود. در جدول ۱، میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی

¹ General Procrastination Scale

² Lay

³ Affection control Scale

⁴ Williams & Chambless

متغیرهای پژوهش ارائه گردیده است.

بر اساس جدول ۱، نتایج تحلیل همبستگی نشان می‌دهد که بین واکنش‌پذیری بین‌فردی و تعلل ورزشی همبستگی منفی و معنادار وجود دارد ($p \leq 0/01$). در حالی که در جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان برای پیش‌بینی واکنش‌پذیری بین‌فردی با استفاده از متغیرهای تعلل ورزشی، کنترل عواطف و خرده‌مقیاس‌های آن ارائه شده است. نتایج حاصل از آزمون کالموگراف - اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع پس‌ماندهای واکنش بین‌فردی ($K-S = 2/51, p > 0/05$)، تعلل ورزشی ($p > 0/05$)

که بین واکنش‌پذیری بین‌فردی و متغیر کنترل عواطف و خرده‌مقیاس‌های اضطراب و عاطفه مثبت آن همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. بین کنترل عواطف و تعلل ورزشی همبستگی منفی و معنادار دیده شد ($p \leq 0/01$).
 $K-S = 2/04$ و کنترل عواطف ($p > 0/05$)
 $K-S = 3/84$ معنادار نیست به این ترتیب پس‌ماندها داری توزیع نرمال هستند. آماره دوربین - واتسون، $2/17$ به دست آمد که حاکی از عدم همبستگی بین مقادیر پس‌ماندها است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش ($n=217$)

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. تعلل ورزشی	۲/۲۸	۰/۵۳	-										
۲. خلق افسرده	۲/۱۸	۰/۳۵	۰/۳۶	-									
۳. اضطراب	۲/۸۸	۰/۴۳	۰/۱۱	۰/۲۸**	-								
۴. عاطفه مثبت	۳/۹۷	۰/۳۲	۰/۱۲	۰/۲۸**	۰/۲۶**	-							
۵. خشم	۲/۶۴	۰/۳۳	۰/۰۰	۰/۰۱**	۰/۲۳**	۰/۶۸	-						
۶. کنترل عواطف	۳/۷۳	۰/۲۶	۰/۲۵**	۰/۴۶**	۰/۶۷**	۰/۵۳**	۰/۴۵**	-					
۷. خیال‌پردازی	۲/۸۵	۰/۶۶	۰/۲۲**	۰/۱۸**	۰/۴**	۰/۳۴**	۰/۷۲	۰/۵۸**	-				
۸. توجه همدلانه	۱/۹۷	۰/۵۶	۰/۱۴*	۰/۱۲	۰/۲۴**	۰/۱۸**	۰/۲۵**	۰/۴۲**	۰/۳۴**	-			
۹. دیدگاه‌گیری	۳/۲۹	۰/۷۲	۰/۲۱**	۰/۲۱**	۰/۳۶**	۰/۱۸**	۰/۰۶	۰/۴۷**	۰/۶*	۰/۱۰۷	-		
۱۰. پریشانی شخصی	۳/۶۳	۰/۵۳	۰/۸۳	۰/۲۱**	۰/۱۹*	۰/۱۸**	۰/۳**	۰/۳۷**	۰/۲*	۰/۵۵**	۰/۱۴*	-	
۱۱. واکنش‌پذیری بین‌فردی	۲/۹۵	۰/۳۵	۰/۳۳**	۰/۱۴	۰/۴۲*	۰/۲۵**	۰/۴۵	۰/۵۳**	۰/۸۱**	۰/۴۳**	۰/۷۱**	۰/۲۵	-

* $p \leq 0/05$, ** $p \leq 0/01$

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری کنترل عواطف و تعلل ورزشی بر واکنش‌پذیری بین‌فردی

متغیرهای پیش‌بین	متغیرهای ملاک	R	R ²	B	SE	ضرایب استاندارد β	T
دیدگاه‌گیری	مقدار ثابت			۱/۰۵	۰/۶۹	-	۱/۵
	خشم			-۰/۲۵	۰/۱۵	-۰/۱۱	-۱/۶۱
	افسردگی	۰/۴۳	۰/۱۹	۰/۳۵	۰/۱۴	۰/۱۷	۲/۳۷*
	اضطراب			۰/۵	۰/۱۱	۰/۳۰	۴/۵۱**
	عاطفه مثبت			۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۰۶	۰/۹۹
	تعلل ورزشی			-۰/۲۴	۰/۰۸	-۰/۱۷	-۲/۷۹**
تخیل	مقدار ثابت			-۰/۳۲	۰/۵۹	-	-۰/۵۵
	خشم			-۰/۲۲	۰/۱۳	-۰/۱۲	-۱/۷۳
	افسردگی	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۱۶	۰/۱۲	۰/۰۹	۱/۳۲
	اضطراب			۰/۴۸	۰/۰۹	۰/۳۲	۵/۱**
	عاطفه مثبت			۰/۴۸	۰/۱۲	۰/۲۴	۳/۷**
	تعلل ورزشی			-۰/۱۹	۰/۰۷	-۰/۱۵	-۲/۶۴
توجه همدلانه	مقدار ثابت			۰/۳۲	۰/۵۷	-	۰/۰۵
	خشم			۰/۳۶	۰/۱۲	-۰/۲۲	۲/۸۹**
	افسردگی	۰/۳۵	۰/۱۲۳	-۰/۰۸	۰/۱۲	-۰/۰۵	-۰/۶۹
	اضطراب			۰/۲۳	۰/۰۹	۰/۱۷	۲/۵*
	عاطفه مثبت			۰/۱۴	۰/۱۲	۰/۰۷	۱/۱۲
	تعلل ورزشی			-۰/۱۱	۰/۰۷	-۰/۱۰۹	-۱/۶۵

T	ضرایب استاندارد β	SE	B	R ²	R	متغیرهای ملاک	متغیرهای پیش‌بین	
۱۰/۳**	-	۰/۵۴	۵/۶۴			پیشانی شخصی	مقدار ثابت خشم افسردگی اضطراب عاطفه مثبت تعلل‌ورزی	
۳/۰۷**	۰/۲۳	۰/۱۲	-۰/۳۷		۰/۱۲			۰/۳۴
-۰/۶۳	-۰/۰۴	۰/۱۱	-۰/۰۷۴					
-۱/۴۳	-۰/۰۱	۰/۰۸	-۰/۱۲					
-۱/۰۴	-۰/۰۷	۰/۱۱	-۰/۱۲					
۰/۹۶	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۰۶۶					
۵/۶۹**	-	۰/۳۱	۱/۷۹				واکنش‌پذیری بین فردی	
-۱/۶۵	-۰/۱۱	۰/۰۷	-۰/۱۱		۰/۲۸	۰/۵۳		
۱/۰۳	۰/۰۷	۰/۰۶	۰/۰۶					
۵/۷**	۰/۳۵**	۰/۰۵	۰/۲۹					
۲/۱۶*	۰/۱۳*	۰/۰۶	-۰/۱۴					
-۴/۷**	-۰/۲۷**	۰/۰۴	-۰/۱۸					

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$

دارد؛

این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی از جمله [۱۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱] که نشان دادند تعلل‌ورزی می‌تواند در روابط بین فردی اختلال ایجاد کند و به کیفیت روابط انسانی آسیب رساند و باعث افزایش واکنش‌های استرس‌زا شود همسو است. نتایج پژوهش دیگری نشان داد که تعلل‌ورزی موجب نبود احساس کنترل شخصی، نداشتن احساس توانایی فردی ادراک شده [۴۲] و خودکارآمدی پایین [۲۴] می‌شود و خودکنترلی را به‌طور منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد [۲۶، ۴۳] که این خود موجب اختلال در واکنش‌پذیری و روابط بین فردی افراد می‌شود. همچنین نتایج آزمون تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر تعلل‌ورزی پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار واکنش‌پذیری بین فردی است.

وجود رابطه منفی بین تعلل‌ورزی و واکنش‌پذیری بین فردی مورد انتظار بود چرا که طبق تعریف تعلل‌ورزی، افراد تعلل‌ورز به دلیل فقدان خودتنظیمی [۴۴] شروع یا تکمیل یک تکلیف را به تأخیر می‌اندازند و این تکلیف می‌تواند در مورد روابط بین فردی مصداق پیدا کند و این احساس عدم مسئولیت در برابر دیگران، لجبازی با دیگران، توقع بیش‌ازحد از دیگران که در افراد تعلل‌ورز دیده می‌شود [۲۲] زمینه را برای روابط بین فردی منفی فراهم می‌آورد.

بین متغیر کنترل عواطف و خرده‌مقیاس‌های اضطراب و عاطفه مثبت آن با واکنش‌پذیری بین فردی همبستگی مثبت و معنادار دیده شد و نتایج آزمون تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که خرده‌مقیاس‌های اضطراب و عاطفه مثبت می‌توانند به‌طور مثبت و معنادار واکنش‌پذیری بین فردی سالمندان را تبیین کنند که این یافته با نتایج پژوهش کورداو [۲۷] که نشان داد مهارت کنترل عواطف بر تعاملات

برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرها، متغیرهای کنترل عواطف و مؤلفه‌های آن و تعلل‌ورزی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و واکنش‌پذیری بین فردی و مؤلفه‌های آن به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون چند متغیری تحلیل شدند. با توجه به مقادیر بتا، افسردگی ($Beta=0.17$)؛ اضطراب ($Beta=0.3$) و تعلل‌ورزی ($Beta=-0.17$) می‌توانند تغییرات مربوط به دیدگاه‌گیری را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند. همچنین اضطراب ($Beta=0.32$) و عاطفه مثبت ($Beta=0.24$) می‌توانند به‌طور معناداری تخیل را پیش‌بینی کنند؛ خشم به‌طور منفی ($Beta=-0.22$) و اضطراب به‌طور مثبت ($Beta=0.17$) می‌توانند توجه همدلانه را پیش‌بینی کنند؛ همچنین خشم قادر است پیشانی شخصی را به‌طور مثبت پیش‌بینی کند ($Beta=0.23$). در مجموع اضطراب (0.35 -) عاطفه مثبت ($Beta=0.13$) و تعلل‌ورزی ($Beta=-0.27$) می‌توانند به‌طور معناداری نمره کل واکنش‌پذیری بین فردی را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیتی که واکنش‌پذیری بین فردی در برقراری روابط با دیگران و برخورداری از حمایت اجتماعی و متعاقب آن سلامت روان دارد از یک سو و افزایش تعداد سالمندان جامعه و نیاز به توجه به سلامتی آن‌ها از سوی دیگر پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش تعلل‌ورزی و کنترل عواطف در پیش‌بینی واکنش‌پذیری بین فردی سالمندان انجام شده است.

نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که بین تعلل‌ورزی و واکنش‌پذیری بین فردی همبستگی منفی و معنادار وجود

در مقایسه با گروه کنترل افراد افسرده تخریب معناداری در پاسخ‌دهی همدلانه داشتند. در تبیین این ناهمسویی‌ها نیز می‌توان به تفاوت‌های شرکت‌کنندگان و تفاوت در ابزار اندازه‌گیری اشاره کرد. یکی از ویژگی‌های افراد تعلل‌ورز این است که اصولاً ارزیابی دیگران از عملکردشان را منفی قلمداد می‌کنند [۴۴] بنابراین در تعاملات بین فردی با دیگران کمتر دیدگاه دیگران را در نظر می‌گیرند و رفتارهایشان بین آن‌ها با دیگران فاصله می‌اندازد و در روابط اجتماعی شکست می‌خورند.

اضطراب و عاطفه مثبت توانستند به‌طور مثبت و معنادار تخیل را پیش‌بینی کنند؛ از طریق تخیل افراد حالات ذهنی دیگران را درمی‌یابند و پژوهش‌ها نشان دادند که افرادی که عواطف منفی بیشتری را گزارش می‌دهند توانایی همدلی خیالی ضعیف‌تری دارند [۵۲]، همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عاطفه در رفتارهای بین فردی که مستلزم دیدگاه‌گیری و توجه همدلانه است مثل کمک به دیگران و نوع‌دوستی نقش دارد و عاطفه مثبت می‌تواند به رفتارهای نوع‌دوستانه و روابط بین فردی مثبت منجر شود [۵۳].

خشم به‌طور منفی و اضطراب به‌طور مثبت می‌توانند توجه همدلانه را پیش‌بینی کنند؛ این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی که نشان دادند اضطراب پاسخ‌دهی همدلانه را کاهش می‌دهد ناهمسوست از نظر تئوریک انتظار می‌رود که برای همدلی فرد به نیازهای دیگران حساس باشد در حالی که در اضطراب فرد در مورد خودش مشغله‌های ذهنی دارد [۴۶]. البته برخی مطالعات [۴۶] نیز نتوانستند به درستی رابطه بین اضطراب و همدلی را مشخص کنند و در مجموع رابطه بین اضطراب و همدلی نامشخص است [۵۲]. افراد ضد اجتماعی که همدلی پایین‌تری دارند در توانایی پردازش بیانات چهره‌ای مربوط به هیجان خشم اختلال دارند [۵۴] البته باید دقت کرد که ارتباط بین خشم و توجه همدلانه می‌تواند دوسویه باشد و همان‌طور که خشم می‌تواند به‌طور معکوس توجه همدلانه را پیش‌بینی کند، توجه همدلانه هم می‌تواند به کاهش خشم منجر شود و برخی از مطالعات قبلی نشان داده‌اند که توجه همدلانه مانع خشم می‌شود و رفتارهای پرخاشگرانه را بازداری می‌کند اما وندزلاف [۴۵] و فرناندز^۵ و همکاران [۵۵] در پژوهش خود ارتباط معناداری بین خشم و پرخاشگری نیافتند.

همچنین خشم توانست پریشانی شخصی را به‌طور مستقیم پیش‌بینی کند. این یافته با نتیجه پژوهش فرناندز و همکاران [۵۵] که نشان دادند بین خشم و پرخاشگری با

بین فردی تأثیر دارد همسو است. ما همواره با احساسات و عواطف مختلفی روبه‌رو هستیم که آن‌ها بر نحوه زندگی و روابط ما با دیگران اثر می‌گذارند؛ چنان چه فرد بدانند که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و بتواند عواطف خود را به‌طور مناسب ابراز، مدیریت و کنترل نماید و عواطف مثبت را تجربه کند موجب می‌شود کیفیت روابط بین‌فردی‌اش بهبود یابد و در روابط بین فردی به شکلی مفید و سازنده عمل کند که سلامت عاطفی و اجتماعی را به دنبال دارد. البته این یافته که اضطراب با واکنش بین فردی رابطه مثبت دارد با نتیجه پژوهش وندزلاف^۱ [۴۵] که نشان داد اضطراب منجر به مشکلات در روابط بین فردی می‌شود ناهمسوست. این ناهمسویی می‌تواند به دلیل نمونه آماری متفاوت یا ابزار اندازه‌گیری متفاوت باشد، نمونه آماری در پژوهش وندزلاف [۴۴] دانشجویان بودند در حالی که پژوهش حاضر بر روی سالمندان اجرا شده است و از طرفی نمره اضطراب افراد نمونه پژوهش حاضر کمتر از متوسط بود (۲/۸۸) که چندان نگران‌کننده نیست.

برای بررسی نقشی که مؤلفه‌های کنترل عواطف و تعلل‌ورزی در پیش‌بینی خرده‌مقیاس‌های واکنش‌پذیری بین فردی دارد این دو متغیر به‌عنوان متغیر پیش‌بین و تک‌تک خرده‌مقیاس‌های واکنش‌پذیری بین فردی به‌عنوان متغیر ملاک وارد تحلیل رگرسیون هم‌زمان شدند.

نتایج آزمون تحلیل رگرسیون هم‌زمان نشان داد که افسردگی و اضطراب به‌طور مثبت و تعلل‌ورزی به‌طور منفی می‌تواند تغییرات مربوط به دیدگاه‌گیری را پیش‌بینی کند. در پژوهش نگد^۲ و همکاران [۴۶] بین اضطراب و دیدگاه‌گیری رابطه‌ای دیده نشد در حالی که ابرسون و هاگ^۳ [۴۷] در پژوهش خود نشان دادند که دیدگاه‌گیری با کاهش اضطراب و نگرش منفی همراه است آن‌ها بیان کرده‌اند که اضطراب منابع شناختی را کاهش می‌دهد و به‌طور بالقوه مانع دیدگاه‌گیری می‌شود و به‌طور منفی روی توانایی فهم دیدگاه دیگران تأثیر می‌گذارد [۴۶]. همچنین مشهدی و همکاران [۴۷]، اندرسون و همکاران [۴۸]، گارنفسکی و کرایچ [۴۹]، سولیوان، بیشوپ و پیواک [۵۰] نیز در پژوهش خود نشان دادند که اضطراب به‌طور منفی با دیدگاه‌گیری رابطه دارد. درنتل^۴ و همکاران [۵۱] نشان دادند بین شدت افسردگی افراد افسرده و همدلی و دیدگاه‌گیری همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همچنین

¹ Wenzlaff

² Negd

³ Aberson & Haag

⁴ Derntl

⁵ Fernandez

همچنین خشم قادر است پریشانی شخصی را به‌طور مثبت پیش‌بینی کند. در مجموع اضطراب، عاطفه مثبت و تعلل‌ورزی می‌تواند ۲۸ درصد از واکنش‌پذیری بین‌فردی سالمندان را تبیین کنند.

تشکر و قدردانی

با تشکر از تمامی سالمندان شهر ساری به‌خصوص سالمندان مراجعه‌کننده به مرکز سالمندان سرای مهر و کانون‌های بازنشستگان این شهر که صمیمانه و صبورانه ما را در تکمیل پرسشنامه‌های این پژوهش یاری نمودند.

منابع

- 1-World Health Organization. (2008). Available from: <http://www.who.org>. Access at: 10 Feb 2008.
- ۲- مومنی، خدامراد. (۱۳۹۰). اثربخشی خاطره‌پردازی انسجامی و روایتی بر کاهش نشانه‌های افسردگی زنان سالمند مقیم سرای سالمندان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. سال اول، شماره ۱۰. ص ۳۸۱-۳۶۶.
- 3- Puskar, A. (2011). Investigating the Relationship Between the Cognitive and Affective Components of Empathy and Frontal Lobe Functioning in College Students, A Dissertation Submitted to the School of Graduate Studies and Research in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Psychology Indiana. Indiana University of Pennsylvania.
- ۴- علی‌پور، فردین؛ سجادی، حمیرا؛ ستاره فروزان، آمنه و بیگلریان، اکبر. (۱۳۸۸). نقش حمایت‌های اجتماعی در کیفیت زندگی سالمندان. مجله رفاه اجتماعی. دوره نه، شماره ۳۳. ص ۱۶۵-۱۴۷.
- 5- Davis, M.H. (1983) a. Empathic concern and the muscular dystrophy telethon. *Personality Social Psychological Bull.*; 9, 223-229.
- 6- Davis, M.H. (1983) b. measuring individual differences in empathy: Evidence for a multi-dimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology.* 44, 113-126.
- 7- Sherman, A., Lee, Nicole, R., Guajardo. Stephen, D. (2010). Short, William King. Individual differences in ocular level empathic accuracy ability: The predictive power of fantasy empathy. *Personality and Individual Differences.* 49, 68-71.
- 8- Jolliffe, D., Farrington, D.P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggress Violent Behavior.* 9, 441-476.

پریشانی شخصی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد همسو است. ایزنبرگ و اگوما [۱۳] بیان کرده‌اند که قوی‌ترین پیش‌بین پریشانی شخصی برانگیختگی عاطفی بالا و تنظیم هیجانی ضعیف است، بدون تنظیم هیجانی مناسب و کافی وقتی که مشاهده‌گر رنج یا درد فرد دیگری را می‌بیند ممکن است بیش از اندازه برانگیخته و خشمگین شود و پریشانی شخصی را تجربه کند.

یافته‌های به دست آمده از این پژوهش از دو دیدگاه کاربردهای نظری و عملی درخور توجه است. از جنبه نظری، انجام پژوهش‌های داخلی در زمینه واکنش‌پذیری بین فردی در آغاز راه است و یافته‌های این پژوهش می‌تواند به بدنه علمی این پژوهش‌ها کمک نماید. از نقطه نظر کاربردی نیز با توجه به اینکه واکنش‌پذیری بین فردی، کنترل عواطف و مؤلفه‌های آن‌ها و راهکارها و روش‌های مقابله با تعلل‌ورزی مهارت‌هایی هستند که تحت تأثیر آموزش و تجربه قابل یادگیری هستند، مسئولان می‌توانند با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای سالمندان و یا با استفاده از ابزارهای در دسترس از جمله رسانه‌ها، سالمندان را با به‌کارگیری روش‌های مناسب در روابط بین فردی، کنترل عواطف و راهبردهای مقابله با تعلل‌ورزی آشنا سازند تا از این راه کارایی فعالیت‌های اجتماعی این افراد افزایش یابد و بهبود این کارایی خودبه‌خود افزایش سلامت روان و ارتقا کیفیت زندگی را به همراه خواهد داشت.

به دلیل تازگی پژوهش حاضر در نمونه سالمندان، این پژوهش نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تأییدهای تجربی بیشتر است بنابراین یافته‌های پژوهش باید با احتیاط تفسیر شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم همکاری برخی از سالمندان در تکمیل پرسشنامه‌ها اشاره کرد. همین‌طور، محدود بودن نمونه به سالمندان شهر ساری محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند.

نتیجه‌گیری نهایی

نتایج نشان داد که تعلل‌ورزی، کنترل عواطف، اضطراب و عاطفه مثبت با واکنش‌پذیری بین فردی همبستگی معنادار دارد. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون نشان داد که افسردگی، اضطراب و تعلل‌ورزی می‌توانند تغییرات مربوط به دیدگاه‌گیری را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند. همچنین اضطراب و عاطفه مثبت می‌توانند به‌طور معناداری تخیل را پیش‌بینی کنند؛ خشم به‌طور منفی و اضطراب به‌طور مثبت می‌توانند توجه همدلانه را پیش‌بینی کنند؛

- 20- Tan, C. X., Ang, R. P.; Klassen, R. M.; Yeo, L. S.; Wong, I. Y. F.; Huan, V. S., Chong, W. H. (2008). Correlates of academic procrastination and students' grade goals. *Current Psychology*. 27, 135-144.
- 21- Isaksson, R., Holmgeren, L., Lundblad, D., Brulin, C., Eliasson, M. (2009). Time trends in symptoms and prehospital delaytime in women vs. men with myocardial infarction over a 15 years period. *Journal of Cardiovascular Nursing*. 7, 152-158.
- ۲۲- نینان، م و درایدن، و. (۲۰۰۶). افکار سازنده زندگی. ترجمه عظیمی و میرهادی زاده. انتشارات فرهنگ، تهران.
- 23- Effert, B.R., Ferrari, J.R. (1989). Decisional procrastination, examining personality correlates. *Journal of Social Behaviour and Personality*. 4, 151-156.
- 24- Chun Chu, A.H., Choi, J.N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*. 145(3), 245-264.
- ۲۵- گل‌محمدیان، محسن؛ یاسمی‌نژاد، پرینا؛ فیض‌آبادی فراهانی، زهرا و نادری، نادر. (۱۳۹۲) رابطه سلامت عمومی و تعلل‌ورزی. روانشناسی بالینی و شخصیت. سال ۲۰، شماره ۸. صص. ۳۵-۴۶.
- 26- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133, 65-94.
- 27- Dunham, G. D. (2008). Emotional Skill Falnes and Marital Satisfaction, Unpublished Doctorral Disseration. University of okran.
- 28- Gross, J. (1989). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, Review of General Psychology. 2, 271-299.
- 29- Scherer, K. R., Ellgring, H. (2007). Multimodal expression of emotion: affect programs or componential appraisal patterns? *Emotion*. 7, 158-71.
- 30- Linley P.A., Joseph, S. (2009). Positive psychology in practice. [J wiley, S Hoboken]. New Jersey.
- ۳۱- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. (۱۳۸۳). روان‌شناسی رشد. ویرایش پنجم. انتشارات اطلاعات. تهران.
- 9- Rieffe, C., Ketelaar, L., Wiefferink, CH. (2010). Assessing empathy in young children: Construction and Validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Personality Individual Differences*. 49, 362.
- 10- Amorim, I.S., Chamorro-Premuzic, T. (2009). Empathy deficits and trait emotional intelligence in psychopathology and Machiavellianism. *Personality Individual Differences*. 47, 758-762.
- 11- Hunter, J.A., Figueredo, A.J., Becker, J.V., Malamuth N. (2007). Non-sexual delinquency in juvenile sexual offenders: The mediating and moderating influences of emotional empathy. *Journal Family Violence*. 22, 43-54.
- 12- Thomas, J. (2012). Association of personal distress with burnout and compassion fatigue among clinical social workers. Unpublished manuscript.
- 13- Eisenberg, N., Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. In J. Decety & W. Ickes (Eds.). *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- 14- Decety, J., Lamm, C. (2009). Human empathy through the lens of social neuroscience. *The Scientific World Journal*. 6, 1146-1163.
- ۱۵- خسروی، علی‌اکبر. (۱۳۸۸). بررسی رابطه رضایت شغلی کارکنان و اهمال‌کاری آنان در بخش آموزش سازمان توسعه تجارت ایران. مجله رهبری و مدیریت آموزشی. دوره ۳، شماره ۲، ص ۱۴۱-۱۲۵.
- 16- Ferrari, J. R., Diaze Moralez, J. F. (2007). Procrastination: divergent time orientation reject divergent motives. *Journal of research in personality*. 41, 701-714.
- ۱۷- شهینی ییلاق، منیجه؛ مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز؛ حقیقی، جمال و سلامتی، سیدعباس. (۱۳۸۵). بررسی شیوع تعلل و تأثیر روش‌های درمان شناختی - رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی. دوره ۱۳، شماره ۳. ص ۳۰-۱.
- 18- Agha Tehrani, M. (2007). Procrastination: causes and solution. *Ma'arefat*. 64, 38-53.
- 19- Balkis, M., Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among preservice Teachers, and its Relationship with Demographics and individual preference. *Journal of Theory and practice in Education*. 5, 18-32.

- 43- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*. 29: 103-114.
- 44- حسینی، فریده‌السادات و خیر، محمد. (۱۳۸۸). پیش‌بینی تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*. دوره ۱۵، شماره ۳، ص ۲۷۳-۲۶۵.
- 45- Wenzlaff, M. (2012). Empathic Concern and the inhibition of aggression: general or individual-specific inhibition? Thesis Submitted In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science-Psychology Experimental at The University of Wisconsin Oshkosh.
- 46- Negd, M., Mallan, M., Lipp, O.V. (2011). The role of anxiety and perspective-taking strategy on affective empathic responses. *Behaviour Research and Therapy*. 49, 852-857.
- 47- Aberson, Ch., Haag, S. (2007). Contact, Perspective Taking, and Anxiety as Predictors of Stereotype Endorsement, Explicit Attitudes, and Implicit Attitudes Group Processes & Intergroup Relations. 10, 179-20.
- 48- Anderson, CA, Miller, R.S., Riger, A.L, Dill, J.C, Sedikides C. (1994). Behavioural and characterological styles as predictors of depression and loneliness: rev, refinement, and test. 66(3): 549-558.
- 49- Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *Eur J Psych Asse*. 23, 3. 141-149.
- 50- Sullivan, M.J.L., Bishop, S.R., Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychol assess*. 7(4): 524-532.
- 51- Derntl, B., Seidel, F., Habel, U. (2012). How specific are emotional deficits? A comparison of empathic abilities in schizophrenia, bipolar and depressed patients. *Schizophrenia Research*. 142, 58-64.
- 52- Lee, Sh., Guajardo, N., Short, S., King, W. (2010). Individual differences in ocular level empathic accuracy ability: The predictive power of fantasy empathy. *Personality and Individual Differences*. 49, 68-71.
- ۳۲- رضایی، سعید و منوچهری، مهشید. (۱۳۸۷). بررسی و مقایسه اختلالات روانی سالمندان ساکن در خانه و سالمندان ساکن در سرای سالمندان در شهر تهران. *مجله سالمند. دوره ۳، شماره ۱. ص ۱۶-۲۵*.
- ۳۳- آزاد، حسین. (۱۳۸۰). آسیب‌شناسی روانی ۱. انتشارات بعثت. تهران.
- 34- Logan, J. M., Balota, D. A. (2003). Conscious and unconscious lexical retrieval blocking in younger and older Adults. *Psychology and Aging*. 18, 537-550.
- 35- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (2004). Fourth Edition, Text Revision. Washington, DC.
- ۳۶- فیض‌آبادی، زهرا؛ فرزاد، ولی‌الله و شهرآرای، مهرناز. (۱۳۸۷). تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی آزمون فهرست واکنش‌های بین‌فردی (IRI). *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*. دوره ۳۸، شماره ۳. ص ۱۷۸-۱۵۷.
- 37- Williams, K. E., Chambless, D. L., Ahrens, A. H. (1997). Are emotion frightening? An extension of the fear concept. *Behaviour Research and therapy*. 35, 239-245.
- ۳۸- دهش، زهرا. (۱۳۸۸). اثربخشی ترکیب درمانی رفتاری و هیجانی بر اساس کنترل عاطفی در دختران نوجوان شهر کشکویه رفسنجان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی شیراز.
- 39- Effert, B., Ferrari, J. R. (1998). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*. 4, 151-156.
- 40- Beswick, G., Rothblum, E. D., Mann, L. (1998). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*. 23, 207-217.
- ۴۱- شمس‌الاحراری، مینا؛ صفاری‌نیا، مجید و زارع، حسین. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری بر سهل‌انگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. *مجله روانشناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)*. دوره ۶، شماره ۱۷. ص ۱۱۷-۱۰۷.
- 42- Fee, R.L., Tangney, J.P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*. 15, 167-184.

- 53- Maner, J., Luce, C., Neuberg, S., Cialdini, R., Brown, S., Sagarin, B. (2002). The Effects of Perspective Taking on Motivations for Helping: Still No Evidence for Altruism. *Personality and social psychology bulletin*. 1601-1610.
- 54- Rubino, V., Blasi, G., Latorre, V., Fazio, L., d'Errico, I., Mazzola, V., Caforio, G., Nardini, M., Popolizio, T., Hariri, A., Arciero, G., Bertolino, A. (2007). Activity in medial prefrontal cortex during cognitive evaluation of threatening stimuli as a function of personality style. *Brain Research Bulletin*. 74, 250-257.
- 55- Fernandez, A., Dufey, M., Kramp, U. (2011). Testing the Psychometric Properties of the Interpersonal Reactivity Index (IRI) in Chile Empathy in a Different Cultural Context. *European Journal of Psychological Assessment*. 27, 179-185.

