رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۳، شماره پیاپی ۶۰، خرداد ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(3), 2021

اهمال‌کاری: نقش پیش‌بین خطاهای شناختی و کمال‌گرایی

Procrastination: The predictive role of cognitive errors and perfectionism

قباد حق محمدی شراهی (نویسنده مسئول)
کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران (شعبه البرز)، ایران.
دکتر زهره استوار
استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران (شعبه البرز)، ایران.
دکتر حامد برماس
استادیار روان‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران (شعبه البرز)، ایران.

Ghobad Haghmohamadisharahi*
M.A of General Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran (Alborz), Iran.
ghobad.haghmohamadi@gmail.com
Dr. Zohreh OStovar
Assistant Professor of Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran (Alborz), Iran.
Dr. Hamed Bermas
Assistant Professor of Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran (Alborz), Iran.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی اهمال‌کاری از طریق خطاهای شناختی و کمال‌گرایی است. روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی است. جامعهٔ آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی شرق شهر تهران در سال تحصیلی ۹۴- ۱۳۹۳ بودند. ۲۸۰ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامهٔ خطاهای شناختی منفی (لیتنبرگ و همکاران، ۱۹۸۵)، مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (هویت و فلت، ۱۹۹۱) و پرسشنامه اهمال‌کاری رفتاری (لِی، ۱۹۸۶) استفاده شد. نتایج با روش تحلیل همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و آزمون تی مستقل تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد اهمال‌کاری با انواع خطاهای شناختی رابطه مثبت معنادار دارد. همچنین اهمال‌کاری با کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار به ترتیب رابطه مثبت و منفی معنادار دارد ($p<۰/۰۱$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خطاهای شناختی و کمال‌گرایی خودمدار می‌توانند ۱۵/۵ درصد از واریانس اهمال‌کاری را پیش‌بینی کنند ($p<۰/۰۱$). نتایج آزمون تی مستقل هم نشان داد که نمرات دختران و پسران در هیچ یک از متغیرها تفاوت معناداری ندارد ($p>۰/۰۵$). این نتایج اهمیت خطاهای شناختی و کمال‌گرایی را در اهمال‌کاری روشن می‌سازد و درمانگران و طراحان کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شناخت‌درمانی می‌توانند از این یافته‌ها جهت غنی‌تر کردن مداخلات خود استفاده نمایند.

واژه‌های کلیدی: *اهمال‌کاری، خطاهای شناختی، کمال‌گرایی.*

Abstract

The present study aims to predict procrastination through cognitive errors and perfectionism. The present research method is a descriptive correlation. The statistical population included all high school students in the east of Tehran in the academic year 1393-94, among whom 280 were selected by Simple Random Sampling. To collect data, the negative cognitive errors questionnaire (Leitenberg et al., 1985), *Multidimensional Perfectionism Scale* (Hewitt & Flett, 1991), and behavioral procrastination questionnaire (Lay, 1986) was used. The results were analyzed using Pearson correlation analysis, multiple regression, and independent t-test. The results showed that there was a positive and significant relationship between all cognitive errors and procrastination ($p<0.01$). Also, procrastination has a positive significant relationship with self-oriented perfectionism and a negative significant relationship with social-oriented perfectionism ($p<0.01$). The regression analysis results showed that cognitive errors and self-oriented perfectionism can predict 15.5% of procrastination variance. Independent T-test showed that there was no significant difference between girls' and boys' scores in any of the variables ($p>0.05$). These results clarify the importance of cognitive errors and perfectionism in procrastination, and therapists and designers of workshops and cognitive-based training programs can use these findings to enrich their interventions.

Keywords: *Procrastination, Cognitive errors, Perfectionism.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : آذر ۹۹** | **پذیرش: بهمن ۹۹** | **ویرایش نهایی : اردیبهشت ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

مقدمه

اهمال‌کاری[۱] به عنوان تأخیر عامدانهٔ یک عمل علی‌رغم انتظار بدتر شدن پیامد در نتیجهٔ تأخیر آن تعریف شده است (استیل[۲]، ۲۰۰۷) و نوعی شکست در خودتنظیمی به حساب می‌آید که بر کارکرد شخصی و بهزیستی تأثیرات منفی می‌گذارد (استد، شنهان و نوفلد[۳]، ۲۰۲۰). با وجود اضطراب و پریشانی زیاد همراه با اهمال‌کاری، بیش از ۵۰ درصد تمام دانش‌آموزان اهمال‌کاری کرده و تکالیف تحصیلی خود را به تعویق انداخته یا ناتمام می‌گذارند (ویلانوا[۴]، ۲۰۱۱). تخمین‌ها حاکی از آن است که بین ۹۵-۸۰ درصد از دانشجویان کالج (اوبرین[۵]، ۲۰۰۲) یا دست کم نیمی از تمام دانش‌آموزان و دانشجویان (اوزر، دمیر و فراری[۶]، ۲۰۰۹) اهمال‌کاری کرده و شیوع این پدیده روز به روز بیشتر می‌شود (استیل، ۲۰۰۷). علاوه بر گسترش اهمال‌کاری در بین دانش‌آموزان و دانشجویان در عموم مردم نرخ اهمال‌کاری در حال افزایش است و تقریبا ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان اهمال‌کاری مزمن دارند (هاشمی، ۱۳۹۱).

به نظر می‌رسد دانش‌آموزان از شدت عادت‌های اهمال‌کارانهٔ خود باخبر نیستند، زیرا معلمان درمی‌یابند که دانش‌آموزان بیش از آنچه خود گزارش می‌کنند اهمال‌کاری می‌کنند (سنکال، کوستنر و والراند[۷]، ۱۹۹۵). دست‌اندرکاران آموزش و پرورش بر این عقیده پافشاری می‌کنند که کاهش اهمال‌کاری ضروری است زیرا با پیامدهای ضعیف متعددی مانند نرسیدن به درس‌ها، اجتناب از درس و عملکرد تحصیلی ضعیف رابطه دارد (بسویک، راتبلوم و مان[۸]، ۱۹۸۸). فشار زمانی ناشی از به تعویق انداختن تکالیف می‌تواند منجر به کاهش دقت کارها شده و از این طریق بر عملکرد تأثیر منفی بگذارد (وان ارد[۹]، ۲۰۰۳). کیم و سئو[۱۰] (۲۰۱۵) در فراتحلیل خود نشان دادند که اهمال‌کاری تأثیر مخربی بر عملکرد تحصیلی دارد. علاوه بر تبعات تحصیلی، تمایل به اهمال‌کاری همچنین پیامدهای منفی در زمینهٔ هزینه‌ها و پس‌انداز (انگلتوس، لیبسون، رپتو، توبکمن و وینبرگ[۱۱]، ۲۰۰۱)، استفاده از کارت‌های اعتباری (آزوبل[۱۲]، ۱۹۹۹)، عضویت در باشگاه‌های سلامت (دلا وجنا[۱۳]، ۲۰۰۹) و میزان استفاده از تلفن دارد. به علاوه اهمال‌کاری ممکن است پیش‌بینی‌کننده منفی مهمی برای معدل دانشگاهی باشد. اهمال‌کاری مرتبط با چند مشکل در زمینه سلامتی از جمله افسردگی، عزت نفس، آسیب و اضطراب و کاهش کیفیت کار می‌شود (محمدزاده قاسمی، ۱۳۸۸؛ فراری و پیکل[۱۴]، ۲۰۰۰).

در خصوص ریشه‌ها و علل اهمال‌کاری تبیین‌های مختلفی ارائه شده است. یکی از این علل، خطاهای شناختی[۱۵] است. خطاهای شناختی، باورهای تحریف‌شده‌ای درباره شخص و یا موقعیت هستند که بر اساس الگوی نظری آرون بک (۱۹۷۶) از طرحواره‌های ناکارآمد سرچشمه می‌گیرند (فراری و پیکل، ۲۰۰۰). این طرحواره‌ها با ایجاد سوگیری‌هایی در تفسیر وقایع فعلی و پیش‌بینی رویدادهای آینده، در ایجاد و نگهداری مشکلات روانی و جسمانی نقش مهمی ایفا می‌کنند (دلا وجنا، ۲۰۰۹). انواع خطاهای شناختی عبارتند از فاجعه‌سازی[۱۶] (به این معنا که مراجع معمولا خطرهای بالقوه‌ی موجود در زندگی روزمره را به‌طور اغراق‌آمیزی بزرگ‌نمایی می‌کند)، شخصی‌سازی[۱۷] (به معنای میل انسان به تفسیر حوادث با توجه به معنای شخصی آنها)، تعمیم افراطی[۱۸] (به این مفهوم که مراجع تجربه‌های منفی خود را معمولا

---

1. procrastination
2. Steel
3. Stead, Shanahan & Neufeld
4. Villanueva
5. O'Brien
6. Özer, Demir, & Ferrari
7. Senecal, Koestner & Vallerand
8. Beswick , Rothblum & Mann
9. Van Eerde
10. Kim & Seo
11. Angeletos , Laibson, Repetto, Tobacman & Weinberg
12. Ausubel
13. DellaVigna
14. Ferrari & Pychyl
15. cognitive errors
16. catastrophizing
17. personalization
1. overgeneralization

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

بیش از آنچه در واقع هستند، توصیف می‌کند) و انتزاع انتخابی[۱] (یعنی مراجع معمولا یک بخش منفی از اطلاعات را بر می‌گزینند و سایر عوامل مثبت را نادیده می‌گیرد) (لوک و براولی[۲]، ۲۰۱۶). الیس و کناوس[۳] (۱۹۷۹) اهمال‌کاری را با شناخت‌های غیرمنطقی و ناسازگار درباره خود، دیگران و جهان و همچنین حالات و رفتارهای احساسی منفی که می‌تواند از شناخت‌های معیوب ناشی شود، در ارتباط می‌دانند (دلا وجنا، ۲۰۰۹). بیسویک[۴] و همکارانش (۱۹۹۸) نیز به ارتباط مثبت بین اهمال‌کاری تحصیلی و تفکر غیرمنطقی پی بردند (دلا وجنا، ۲۰۰۹). در همین راستا، نتایج مطالعه حسین‌زاده، بساک‌نژاد و داوودی (۱۳۹۶) حاکی از آن است که بین خطای شناختی و اهمال‌کاری رفتاری و تصمیم‌گیری رابطه معناداری وجود دارد و این متغیر نقش معناداری در پیش‌بینی اهمال‌کاری دارد. نتایج مطالعات دیگر هم حاکی از آن است که تحریفات در پردازش و خطاهای شناختی نقش معناداری در اهمال‌کاری ایفا می‌کنند (میشالوسکی، کوزیهوسکی، درودزیل، هارشیارک و ویپیچ[۵]، ۲۰۱۷؛ ریبتز، روکات، بارسیکس و وان در لیندن[۶]، ۲۰۱۸).

علاوه بر خطاهای شناختی، علل دیگری هم بر اهمال‌کاری افراد تاثیرگذار هستند که یکی از این عوامل صفات شخصیتی و به‌ویژه کمال‌گرایی[۷] است (ویلانوا، ۲۰۱۱). به طور خاص، برخی محققان اهمال‌کاری را به کمال‌گرایی و تلاش برای دستیابی به امور دست‌نیافتنی (هویت و فلت[۸]، ۲۰۰۷) و همچنین وجود تحریف‌های شناختی (الیس و جمیزنل[۹]، ۲۰۰۹) نسبت داده‌اند. کمال‌گرایی به عنوان پیگیری انتظارات عملکردی بسیار عالی، که اغلب از آنها به‌عنوان استانداردهای شخصی عالی یاد می‌شود، تعریف شده است (اسلانی، رایس و آشبی[۱۰]، ۲۰۰۲). کمال‌گرایی صفت شخصیتی پیچیده و چندوجهی است که شامل نگرانی بیش از حد دربارهٔ اشتباهات، تردید نسبت به قابلیت‌ها و اعمال فردی، و تمایل افراطی به نظم می‌شود (فروست، مارتن، لاهارت و روزنبلات[۱۱]، ۱۹۹۰). کمال‌گرایی عمدتاً دارای دو جنبهٔ کمال‌گرایی سازگارانه و کمال‌گرایی ناسازگارانه فرض شده است (بیلینگ، اسرلی و آنتونی[۱۲]، ۲۰۰۴). برخی محققان بین دو جنبهٔ خودمدار[۱۳] و جامعه‌مدار[۱۴] کمال‌گرایی تمایز قائل شده‌اند (هویت و فلت، ۲۰۰۷؛ فروست و همکاران، ۱۹۹۰). کمال‌گرایان جامعه‌مدار معتقدند که دیگران از آنها انتظار کامل بودن دارند و در مقایسه با کمال‌گرایان خودمداری که استانداردهای عالی برای خود وضع می‌کنند اهمال‌کاری بیشتری نشان می‌دهند (فلت، بلانکستین، هویت و کولدین[۱۵]، ۱۹۹۲). کمال‌گرایان خودمدار کم‌تر احتمال دارد دست به اهمال‌کاری بزنند زیرا پیشرفت‌محور و دارای اعتماد به نفس بوده و با جدیت اهدافی را که برای خود تعیین کرده‌اند پیگیری می‌کنند (سئو[۱۶]، ۲۰۰۸)، از راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی استفادهٔ مفید می‌کنند (میلز و بلانکستین[۱۷]، ۲۰۰۰)، و مهارت‌های مدیریت زمان بهتر (کلیبرت، لانگینریجسن- رولینگ و سایتو[۱۸]، ۲۰۰۵) و خودکارآمدی بیشتری (لوسیرو و آشبی، ۲۰۰۰) دارند. نتایج مطالعات انجام شده حاکی از آن است که بین کمال‌گرایی و اهمال‌کاری رابطه معناداری وجود دارد (محمودزاده و محمدخانی، ۱۳۹۵؛ جدیدی، محمدخانی و تجریشی، ۲۰۱۱؛ اسمیت، شری، ساکلوفسکی و مشقاوش[۱۹]، ۲۰۱۷). نتایج مطالعه بشارت و فرهمند (۱۳۹۷) حاکی از آن است که کمال‌گرایی خودمحور را می‌توان به عنوان پیش‌بین منفی و کمال‌گرایی دیگرمحور و جامعه‌محور را می‌توان به عنوان پیش‌بین مثبت اهمال‌کاری قلمداد کرد.

---

2. selective abstraction
2. Locke & Brawley
3. Ellis & Knaus
4. Beswick
5. Michałowski, Koziejowski, Droździel, Harciarek, & Wypych
6. Rebetez, Rochat, Barsics, & Van der Linden
7. perfectionism
8. Hewitt & Flett
9. Ellis & Jamesnal
10. Slaney, Rice & Ashby
11. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate
12. Bieling, Israeli & Antony
13. self-oriented
14. social-oriented
15. Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin
16. Seo
17. Mills & Blankstein
18. Klibert, Langhinrichsen-Rohling & Saito
19. Smith, Sherry, Saklofske, & Mushqaush

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

با توجه به اینکه افراد در مسیر اهمال‌کاری احساس ناراحتی و پریشانی زیادی می‌کنند و اهمال‌کاری می‌تواند منجر به استرس و بیماری شود (حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ استد و همکاران، ۲۰۲۰) شناخت عوامل شناختی و شخصیتی موثر در آن از اهمیت فراوانی برخوردار است و می‌تواند از تبدیل شدن آن به مشکلات جدی‌تر جلوگیری کند (سیروس و پیچل[1]، ۲۰۱۳). در حال حاضر، تحقیقات موجود درباره سهم خطاهای شناختی و کمال‌گرایی در اهمال‌کاری به صورت کلی ارتباط این متغیرها را مورد بررسی قرار داده‌اند و به نقش انواع خطاهای شناختی و انواع کمال‌گرایی کمتر پرداخته شده است. این مسأله تا حد زیادی از این موقعیت ریشه گرفته که برخی محققان، کمال‌گرایی و اهمال‌کاری را به صورت کلی مورد بررسی قرار داده‌اند. بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش انواع خطاهای شناختی و کمال‌گرایی در اهمال‌کاری دانش‌آموزان دبیرستانی و مقایسه این متغیرها بین دو جنس دختر و پسر انجام شد.

روش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی است که به بررسی نقش خطاهای شناختی و کمال‌گرایی در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانش‌آموزان می‌پردازد. جامعهٔ آماری این پژوهش عبارت است از دانش‌آموزان دبیرستانی در شرق شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند. با توجه به محاسبات نرم‌افزار G*Power (اردفلدر، فاول، بوچنر[2]، ۱۹۹۶) با در نظر گرفتن α=۰/۰۵ و توان آزمون ۰/۹۵، حداقل حجم نمونهٔ مطلوب برابر ۲۷۵ نفر به دست آمد که برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها حجم نمونه به ۳۰۰ نفر افزایش یافت. نمونهٔ پژوهش حاضر را ۳۰۰ دانش‌آموز داوطلب در پایه‌های اول، دوم و سوم دبیرستان تشکیل دادند که به شکل تصادفی ساده نمونه‌گیری شدند. تعداد ۲۰ پرسشنامه ناقص بود و در نهایت تعداد ۲۸۰ نمونه جمع‌آوری گردید. از بین ۲۸۰ عضو نمونه، ۱۳۲ نفر (۴۷/۱ درصد) دختر و ۱۴۸ نفر (۵۲/۹ درصد) پسر بودند. ۱۴۰ نفر (۵۰ درصد) محصل در دبیرستان دولتی و ۱۴۰ نفر (۵۰ درصد) محصل در دبیرستان غیر انتفاعی بودند.

برای اجرای این پژوهش ابتدا پرسشنامه خطاهای شناختی توسط استاد راهنما مورد تأیید قرار گرفت. سپس ترجمه آن صورت گرفت و سپس دوباره به انگلیسی برگردانده شد. و مجددا به فارسی ترجمه شد و با اساتید ترجمه‌ها مقایسه شد. به هر دانش‌آموز یک دفترچه داده شد که شامل یک صفحه توضیح در خصوص ماهیت و فلسفهٔ اجرای پژوهش و رضایت آگاهانه به همراه سه پرسشنامهٔ مورد استفاده در تحقیق بود. مدت زمان تکمیل پرسشنامه‌ها به طور تقریبی ۴۰ دقیقه بود. داده‌های به دست آمده در نرم‌افزار SPSS[22] مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای مقایسهٔ نمرات دختران و پسران از تجزیه و تحلیل میانگین‌های مستقل (آزمون t)، برای محاسبهٔ همبستگی متغیرها از تحلیل همبستگی پیرسون و برای تعیین سهم کمال‌گرایی و خطاهای شناختی در پیش‌بینی اهمال‌کاری از روش تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامهٔ خطاهای شناختی منفی[3]: این پرسشنامه توسط لیتنبرگ، یوست و ویلسون[4] (۱۹۸۵)، ساخته شده است. یک ابزار ۲۴ سؤالی است که توسط چهار زیرمقیاس نظری، به سنجش چهار نوع خطای شناختی (فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعمیم افراطی، انتزاع انتخابی) می‌پردازد. این پرسشنامه با مطرح کردن سناریوهایی از کودکان و نوجوانان می‌خواهد در مقیاس لیکرت (برای مثال، ۱- «اصلاً چنین فکری نداشتم» تا ۵- «دقیقاً همین فکر را می‌کردم») به احتمال داشتن افکار ناکارآمد در این موقعیت‌ها پاسخ دهند. از این مقیاس به عنوان معیاری برای اعتبار همگرای ابزارها استفاده شده است. در پژوهش لیتنبرگ و همکاران (۱۹۸۵) پایایی با روش همسانی درونی ۰/۸۴ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر برای هنجاریابی این پرسشنامه ابتدا پرسشنامه از انگلیسی به فارسی برگردانده شد و سپس ترجمه معکوس گردید و از نظر معنا، واژه‌گزینی آن با متن اصلی مقایسه و تطبیق شد. نتایج تحلیل عاملی ابزار با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس برای بررسی روایی سازه مقیاس، چهار عامل فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعمیم افراطی، انتزاع انتخابی را استخراج نمود. روایی همزمان این پرسشنامه با مقیاس افسردگی بک اثبات گردید و میزان روایی برای عامل فاجعه‌سازی ۰/۸۱، عامل

1. Sirois & Pychyl
2. Erdfelder, Faul & Buchner
3. Children's Negative Cognitive Error Questionnaire (CNCEQ)
4. Leitenberg, Yost, & Wilson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

شخصی‌سازی ۰/۷۹، عامل تعمیم افراطی ۰/۸۵، عامل انتزاع انتخابی ۰/۸۹ و مقیاس کل ۰/۹۱ به دست آمد. پایایی ابزار با روش همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفت و میزان آلفای کرونباخ برای فاجعه‌سازی ۰/۷۹، شخصی‌سازی ۰/۷۳، تعمیم افراطی ۰/۸۱، انتزاع انتخابی ۰/۸۵ و برای مقیاس کلی ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه اهمال‌کاری رفتاری[1]: این ابزار توسط لی (۱۹۸۶) تدوین شده که یک ابزار ۲۰ گویه‌ای است و گویه‌های آن دارای پنج گزینه (قطعاً غلط، معمولاً غلط، گاهی غلط و گاهی درست، غالباً صحیح و قطعاً صحیح) است. هر گویه نمره بین ۴-۰ می‌گیرد و نمره‌گذاری گویه‌های منفی به‌صورت عکس انجام می‌شود. در مطالعه لی و برنز[2] (۱۹۹۱) ضریب پایایی این مقیاس با روش دو نیمه‌سازی اسپیرمن براون ۰/۷۲ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط حسینی و خیر (۱۳۸۸) ترجمه و هنجاریابی شده است و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه گردید. همچنین، برای بررسی روایی از روش تحلیل عامل به روش مؤلفه‌های اصلی استفاده شد که نتایج نشان‌دهنده وجود یک عامل عمومی در کل مقیاس بود. مقدار ضریب KMO، ۰/۷۸ و نمره آزمون بارتلت ۷۷۸/۸۰ به دست آمد که از نظر آماری معنادار بود (حسینی و خیر، ۱۳۸۸). ضریب همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر ۰/۷۶ به دست آمد.

مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی[3]: این مقیاس توسط هویت و فلت (۲۰۰۷) ساخته شده و از سه خرده‌مقیاس ۱۵ گویه‌ای تشکیل شده است که کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار را اندازه می‌گیرند. در تحقیق حاضر دو بعد از کمال‌گرایی (خودمدار و جامعه‌مدار) مورد بررسی قرار گرفت. بعد سوم یعنی کمال‌گرایی دیگرمدار مورد بررسی قرار نگرفت زیرا بر کمال‌گرایی در دیگران متمرکز است که جزء متغیرهای پژوهش حاضر نیست. روایی و پایایی این مطالعه در پژوهش هویت و فلت (۲۰۰۷) مورد تأیید قرار گرفته است. در مطالعه روانسنجی این مقیاس که توسط بشارت (۱۳۸۶) انجام شد، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار به ترتیب ۰/۹۰و ۰/۸۱ به‌دست آمد، که نشانه همسانی دورنی خوب مقیاس است. همچنین ضرایب بازآزمایی این مقیاس در فاصله دو تا چهار هفته برای کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار به‌ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۴ به‌دست آمد. آلفای کرونباخ به‌دست آمده در این تحقیق ۰/۶۹ بود.

یافته‌ها

میانگین سنی گروه نمونه ۱۵/۹۸ با انحراف استاندارد ۰/۸۳ است. ۱۳۲ نفر (۴۷/۱ درصد) از نمونه دختر و ۱۴۸ نفر (۵۲/۹ درصد) پسر بودند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی نشان داده شده است.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی نمونه پژوهش

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
فاجعه‌سازی	۱۲	۳۰	۲۳/۰۷	۴/۰۷
شخصی‌سازی	۹	۳۰	۲۱/۹۳	۴/۴۳
تعمیم افراطی	۷	۳۰	۲۳/۰۲	۴/۵۶
انتزاع انتخابی	۹	۳۲	۲۲/۴۰	۴/۱۸
کمال‌گرایی	۳۸	۱۰۰	۶۲/۹۳	۱۰/۲۵
کمال‌گرایی خودمدار	۱۱	۶۲	۲۷/۰۷	۸/۳۲
کمال‌گرایی جامعه مدار	۲۰	۵۲	۳۵/۸۶	۵/۹۲
اهمال‌کاری	۱۱	۵۶	۳۲/۸۳	۸/۸۶

1. Procrastination (PS)
2. Lay & Burns
3. Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پیش‌بین و ملاک

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱.فاجعه‌سازی	۱							
۲.شخصی‌سازی	۰/۵۲*	۱						
۳.تعمیم افراطی	۰/۵۷*	۰/۴۰*	۱					
۴.انتزاع انتخابی	۰/۵۲*	۰/۴۲*	۰/۴۸*	۱				
۵.کمال‌گرایی خودمدار	۰/۱۲*	۰/۰۷	۰/۲۰**	۰/۲۲**	۱			
۶.کمال‌گرایی جامعه‌مدار	-۰/۱۳*	-۰/۱۳*	-۰/۲۴**	-۰/۱۹**	۰/۰۸	۱		
۷.کمال‌گرایی	-۰/۰۱	۰/۰۲	-۰/۰۲	-۰/۰۷	۰/۸۱**	۰/۵۸**	۱	
۸.اهمال‌کاری	۰/۲۶*	۰/۱۶*	۰/۳۵**	۰/۲۶*	۰/۳۵**	-۰/۱۲*	۰/۲۱*	۱

** (دودامنه) P<۰/۰۱ * (دودامنه) P<۰/۰۵

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین انواع خطاهای شناختی و اهمال‌کاری رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد (p<۰/۰۱). بیشترین ارتباط بین مؤلفهٔ تعمیم افراطی و اهمال‌کاری دیده شد (r=۰/۳۵). همچنین کمال‌گرایی با اهمال‌کاری رابطهٔ مثبت معنی‌دار دارد (p<۰/۰۱). اهمال‌کاری با کمال‌گرایی خودمدار رابطه مثبت و معنی‌دار (p<۰/۰۱) و با کمال‌گرایی جامعه‌مدار رابطه منفی و معنی‌دار (p<۰/۰۱) دارد.

به منظور تعیین نقش پیش‌بین خطاهای شناختی و کمال‌گرایی در اهمال‌کاری از تحلیل رگرسیون استفاده شد. شاخص میزان تحمل متغیرهای پیش‌بین نزدیک به ۱ بود و نشان می‌دهد که میزان هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین کم است. همچنین عامل تورم واریانس (VIF) هم کمتر از ۲ بود و می‌توان نتیجه گرفت که میزان هم‌خطی بین متغیرها و واریانس ضرایب رگرسیونی اندک و مدل رگرسیون برای پیش‌بینی متغیر اهمال‌کاری مناسب است. همچنین آمار دوربین- واتسون بین ۱/۵-۲/۵ بود که نشان‌دهنده مستقل بودن خطاهاست. نتایج این تحلیل در جدول ۳ نمایش داده شده است.

جدول ۳- خلاصهٔ مدل رگرسیون چندمتغیری خطی برای پیش‌بینی نمرات اهمال‌کاری

متغیرهای پیش‌بین	R	R^2	خطای استاندارد برآورد	F	سطح معناداری
خطاهای شناختی، کمال‌گرایی	۰/۳۹۳	۰/۱۵۵	۸/۰۸	۲۴/۱۶	۰/۰۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۳ تعامل خطاهای شناختی و کمال‌گرایی، ۱۵/۵ درصد از واریانس اهمال‌کاری را پیش بینی می‌کند. در جدول ۴ ضرایب رگرسیون برای مشخص شدن نقش متغیرهای پیش‌بین گزارش شده است.

جدول ۴- ضرایب رگرسیون به تفکیک متغیرهای پیش‌بین (متغیر ملاک: اهمال‌کاری)

متغیر پیش‌بین	ضریب بتا	t	سطح معناداری
فاجعه‌سازی	۰/۰۴	۰/۵۹	۰/۰۵
شخصی‌سازی	۰/۰۲	۰/۳۵	۰/۰۲
تعمیم افراطی	۰/۲۷	۳/۷۲	۰/۰۰۰۱
انتزاع انتخابی	۰/۱۲	۱/۷۴	۰/۰۵
کمال‌گرایی خودمدار	۰/۳۵	۶/۳۲	۰/۰۰۰۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	-۰/۱۲	۲/۲۱	۰/۰۲

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

با توجه به نتایج جدول ۴ می‌توان گفت مدل رگرسیون خطی نشان می‌دهد که خطاهای شناختی فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعمیم افراطی و انتزاع انتخابی و بعد کمال‌گرایی خودمدار به طور مثبت و بعد جامعه‌مدار به صورت منفی می‌توانند اهمال‌کاری را پیش‌بینی کند (p<۰/۰۵). از بین خطاهای شناختی، بیشترین سهم مربوط به خطای تعمیم افراطی و در بین ابعاد کمال‌گرایی بیشترین سهم مربوط به کمال‌گرایی خودمدار است.

در جدول ۵ تفاوت بین متغیرهای خطاهای شناختی، کمال‌گرایی و اهمال‌کاری در بین دانش‌آموزان دختر و پسر با استفاده از آزمون تی مستقل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۵- نتایج آزمون تی مستقل در مورد تفاوت متغیرهای پژوهش بین دانش‌آموزان دختر و پسر

متغیر	تفاوت میانگین	تفاوت خطای استاندارد	df	t	سطح معناداری
فاجعه‌سازی	-۰/۲۱	۰/۴۹	۲۶۸	-۰/۴۲	۰/۶۷۰
شخصی سازی	-۰/۳۰	۰/۵۴	۲۶۸	-۰/۵۷	۰/۵۶۸
تعمیم افراطی	۰/۵۵	۰/۵۵	۲۷۰	۱/۰۰۵	۰/۳۱۶
انتزاع انتخابی	-۰/۱۵۴	۰/۵۰	۲۷۰	-۰/۳۰۳	۰/۷۶۲
کمال‌گرایی خودمدار	-۰/۷۵	۰/۹۹	۲۷۸	-۰/۷۵	۰/۴۵۰
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۰/۵۳	۰/۷۰	۲۷۸	۰/۷۵	۰/۴۴۸
کمال‌گرایی	-۰/۲۱	۱/۲۲	۲۷۸	-۰/۱۷	۰/۸۶۲
اهمال‌کاری	۱/۴۸	۱/۰۵	۲۷۸	۱/۴۰	۰/۱۶۱

نتایج آزمون تی مستقل در مورد مقایسه متغیرهای پژوهش بر اساس جنسیت نشان داد که نمرات دختران و پسران در هیچ‌یک از مقیاس‌های پژوهش تفاوت معناداری ندارد (p=۰/۰۵).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش خطاهای شناختی (فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، انتزاع انتخابی و تعمیم افراطی) و کمال‌گرایی (خودمدار و جامعه‌مدار) در پیش‌بینی اهمال‌کاری صورت گرفت. نتایج نشان داد که کلیهٔ مؤلفه‌های خطاهای شناختی با اهمال‌کاری همبستگی مثبت و معنی‌دار دارند. بیشترین همبستگی را مؤلفهٔ تعمیم افراطی و کمترین همبستگی را مؤلفهٔ شخصی‌سازی نشان داد. این یافته با پژوهش‌هایی که در زمینهٔ همبستگی خطاهای شناختی با اهمال‌کاری انجام شده است، همخوانی دارد (دلا وجنا، ۲۰۰۹؛ میشالوسکی و همکاران، ۲۰۱۷؛ ریبتز و همکاران، ۲۰۱۸؛ حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). یافته بعدی پژوهش نشان داد که اهمال‌کاری با کمال‌گرایی خودمدار همبستگی مثبت و با کمال‌گرایی جامعه‌مدار همبستگی منفی معنی‌دار دارد. یافته حاضر همسو با یافته‌های پیشین در این زمینه است (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۷؛ هویت و فلت، ۲۰۰۷؛ فروست و همکاران، ۱۹۹۰؛ محمودزاده و محمدخانی، ۱۳۹۵؛ جدیدی و همکاران، ۲۰۱۱). گرچه با پژوهش بشارت و فرهمند (۱۳۹۷) از این نظر که آنها بین اهمال‌کاری با کمالگرایی خودمدار همبستگی منفی و با کمال‌گرایی جامعه‌مدار همبستگی مثبت نشان دادند، ناهمسو است.

آلبرت الیس و ویلیام ناس[1] اولین بار تبیین شناختی- رفتاری را تحت عنوان چگونه بر اهمال‌کاری غلبه کنیم، مطرح کردند. نظریه شناختی- رفتاری اشاره می‌کند که رفتارها و هیجان‌ها به میزان زیادی توسط چیزهایی که آدمی در زندگی تجربه می‌کند بوجود نمی‌آید، بلکه در عوض آنها از طریق تفسیرهای شناختی چنین تجاربی ایجاد می‌شود. بنابراین شناخت‌ها، سبک‌های شناختی و خطاهای شناختی

[1]. Albert Ellis & William Nass

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

که اکنون در ذهن و باور آدمی جای دارد، مهمترین تأثیر را بر احساس و رفتار دارد (کلاریانا[1]، ۲۰۰۹). افکار غیرمنطقی و خطاهای شناختی فرد را با تفسیرهای منفی و برداشت‌های بدبینانه‌ای در مورد زندگی و مسائل مواجه می‌سازند که این عامل باعث می‌شود تا فرد در انجام وظایف خود کوتاهی کرده و نتواند آنها را انجام بدهد. این خطاها نقش زیادی در امور مختلف به‌ویژه مسائل تحصیلی ایفا می‌نمایند و دانش‌آموزانی که دارای چنین خطاهای شناختی در زندگی هستند اهمال‌کاری بیشتری در انجام تکالیف دارند. از ویژگی‌های افراد دارای اهمال‌کاری بالا، ترس از شکست و داشتن چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه است (بالکیس و دورو[2]، ۲۰۰۷) به عبارت دیگر، افراد دارای اهمال‌کاری بالا درباره آینده بدبین هستند. یکی از خطاهایی که این افراد دچار آن می‌شوند فاجعه‌انگاری است، به این معنا که فرد انتظار وقوع حادثه‌ای ناگوار یا ایجاد پیامد بدی برای یک اتفاق را دارد و یا ممکن است حادثه‌ای را بزرگ‌نمایی و توانایی خود را کوچک‌نمایی کند، که این عامل باعث دلسردگی و کاهش انگیزه افراد و در نتیجه انجام رفتارهای اهمال‌کاری می‌گردد. یکی دیگر از خطاها شخصی‌سازی است به این معنا که فرد هر چیزی را به خودش نسبت می‌دهد و خودش را بابت برخی اتفاقات مسئول می‌داند. این نوع خطا هم باعث می‌گردد تا دایره ارتباطات اجتماعی فرد کاهش یافته و سعی نماید همه امور را شخصا و به دور از دیگران انجام دهد که نتیجه آن به تأخیر انداختن کارهاست. در خطای تعمیم افراطی هم فرد موضوعی را که تنها مربوط به یک موقعیت بوده، به سایر موقعیت‌ها بسط می‌دهد، که این خطا هم باعث اجتناب شدید فرد از آزمایش کردن و انجام کارهایی می‌شود که قبلا در آنها ناکام بوده و به همین دلیل فرد رفتارهای اهمال‌کارانه نشان می‌دهد. خطای دیگر، انتزاع انتخابی است که طی آن فرد بدون داشتن شواهد نتیجه‌گیری می‌کند و تصور می‌کند که نتیجه‌ای که گرفته است کاملا صحیح است مثلا ممکن است درباره یک اتفاق افکار منفی داشته باشد و نتیجه‌ای بد بر اساس آن گرفته و همان نتیجه را تنها پیامد قطعی آن اتفاق بداند که این خطا هم می‌تواند فرد را دچار بی‌انگیزگی در انجام کارها نماید و در نتیجه نسبت به انجام آنها تعلل ورزد (عباسی، پیرانی، درگاهی و آقاویردی‌نژاد، ۱۳۹۳). بنابراین خطاهای شناختی می‌توانند به طریق مختلف زمینه ایجاد اهمال‌کاری را در دانش‌آموزان ایجاد نمایند.

در تبیین یافته دوم پژوهش مبنی بر پیش‌بینی اهمال‌کاری از طریق کمال‌گرایی می‌توان اذعان داشت در افراد اهمال‌کار، کنترل و تخمین زمان لازم برای انجام کار ضعیف است. این اشکال در مدیریت زمان، به تردید در اولویت‌ها و اهداف مربوط می‌شود. از طرفی، ترس و نگرانی از شکست در تعلل‌کنندگان به گونه‌ای است که فرد ارزش ذاتی خود را فقط در توانایی انجام کار تصور می‌کند. در نتیجه، تأخیر در انجام کار یا پرهیز از آن از طریق تعلل کردن، به فرد این امکان را می‌دهد که ارزش ذاتی و عزت نفس خود را حفظ کند. در این حالت، فرد بیشتر وقتش را صرف نگرانی و اضطراب در مورد انجام کارها می‌کند تا اینکه به انجام آنها اقدام کند. این احساس تشویش و اضطراب باعث می‌شود که این افراد انجام کارها را برای یک زمان دیگر به تأخیر بیاندازند و این در حالی است که بر فعالیت‌های بیهوده و بی‌حاصل تمرکز می‌کنند. تمرکز بر این مسائل بیهوده، منجر به از دست دادن زمان برای انجام کارها است. در نتیجه، فرد اهمال‌کار از کمبود وقت باقیمانده دچار اضطراب مضاعف می‌شود و قادر به تمرکز مؤثر نیست. از سوی دیگر، باورهای منفی و دست کم گرفتن خویش و همچنین، کم تحمل بودن در برابر مشکلات، اغلب اوقات موجب وقفه و رکود در پیشرفت و زمینه‌ساز تعلل شده، پیامد آن بیزاری و انزجار نسبت به آن کار است. انتظارات غیر واقع‌بینانه نیز در اهمال‌کاری دخیل هستند. گروهی از این افراد، نیاز به قدرت بالا و تمرکز بر انجام تکلیف دارند. هدف‌های بالا و ناتوانی در تمرکز بر برنامه‌ها برای رسیدن به هدف‌ها، دشواری‌هایی برای آنها ایجاد می‌نماید (دشت بزرگی، اسماعیلی، فراشبندی و قاسمی مفرد، ۱۳۹۴).

با توجه به این نکات، می‌توان چنین عنوان کرد که کسانی که در کمال‌گرایی خودمدار نمره بالایی می‌گیرند به دلیل اینکه پیشرفت-محور هستند و استانداردهای بالایی دارند، ممکن است به دلیل انتظار غیرواقع‌بینانه نسبت به توانایی‌های خود، دچار عدم تمرکز درماندگی شده و همین باعث شود نتوانند به اهداف‌شان برسند و در این زمینه اهمال‌کاری نمایند اما در کمال‌گرایان جامعه‌مدار به دلیل اینکه فکر می‌کنند دیگران از آنها انتظار کامل بودن دارند، این درماندگی در گرفتن تأیید دیگران ممکن است شدید نباشد و لذا کمتر از کمال‌گرایان خودمدار دچار اهمال‌کاری شوند و حتی گاهی اهمال‌کاری هم در آنها کاهش یابد. در همین راستا، بورکا و یوین (۱۹۸۳) معتقدند که اهمال‌کارها از شکست و ارزشیابی منفی می‌ترسند. در مدل نظری آنها، اهمال‌کارها به خاطر فرصت‌های زیادی که ممکن بوده است با موفقیت همراه باشد و به اشتباه به عنوان شرایط شکست تفسیر شده است، از موفقیت نیز می‌ترسند. علاوه بر ترس افراطی از شکست، به

[1]. Clariana
[2]. Balkis & Duru

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

اعتقاد آنها اهمال‌کاران توقعات غیر واقع‌بینانه‌ای نیز از خود دارند. با جمع‌بندی این عوامل آنها به این نتیجه رسیدند که اهمال‌کاران بسیاری از ویژگی‌های شناختی همراه با کمال‌گرایی را نشان می‌دهند از جمله ترس از شکست و اهمیت موفقیت پیوسته. افراد غالبا اهمال‌کاری می‌کنند زیرا کمال‌گرا هستند. افرادی که استانداردهای غیر واقع‌بینانه و بالایی برای خودشان انتخاب می‌کنند (چیزی که کمال‌گرایان خودمدار برای خود در نظر می‌گیرند)، اما باور ندارند که می‌توانند به آنها دست یابند، دست به اهمال‌کاری می‌زنند (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۷).

در خصوص تفاوت‌های جنسیتی، تحقیق ما اختلافی در نمرات دختران و پسران در هیچ‌یک از مقیاس‌ها نشان نداد. برخی تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که دختران کمال‌گرایی بیشتری از پسران نشان می‌دهند (بوکر و ریباچ[1]، ۱۹۹۶؛ بلامی[2]، ۱۹۹۳). کاپان[3] (۲۰۱۰) نیز دریافتند بین دختران و پسران در انتخاب استانداردها تفاوت وجود دارد. در مقابل، برخی پژوهش‌ها تفاوتی بین دو جنس در ابعاد کمال‌گرایی نشان نداده‌اند (بشارت، عباسی و رسول زاده طباطبایی، ۱۳۸۳؛ زارعی و خشوعی، ۱۳۹۵؛ کوثری، ۱۳۹۰؛ حسین‌زاده، ۱۳۸۸). یافته‌ها در این زمینه کماکان سؤال برانگیز است. در تبیین این یافته هم می‌توان گفت که با توجه به اینکه این متغیرها به نوعی عادت محسوب می‌شوند که حاصل شرایط محیطی هستند، بنابراین، یکسانی محیط آموزشی می‌تواند دلیلی بر شباهت دو جنس در این موارد باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر اهمیت خطاهای شناختی و کمال‌گرایی را در اهمال‌کاری روشن می‌سازد. درمانگران و طراحان کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شناخت‌درمانی می‌توانند از این یافته‌ها جهت غنی‌تر کردن مداخلات خود استفاده نمایند. تکرار پژوهش با جمعیت‌های متفاوت (از قبیل بزرگسالان) می‌تواند جنبه‌های دیگری از اهمال‌کاری را آشکار نموده و بویژه نقش کمال‌گرایی جامعه‌مدار را روشن‌تر سازد. همچنین اجرای پژوهش‌های پیامدی که بر اثربخشی مداخلات شناخت‌درمانی با تمرکز بر چهار مؤلفهٔ خطای شناختی (فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعمیم افراطی و انتزاع انتخابی) در کاهش رفتارهای کمال‌گرایی تأکید دارند می‌تواند رابطهٔ این مؤلفه‌ها را با اهمال‌کاری بیشتر مشخص کند. همچنین توصیه می‌شود تحقیقات آتی از ابزارهای عینی‌تر (مانند مشاهده‌های رفتاری) برای سنجش اهمال‌کاری استفاده کنند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش از میان دانش‌آموزان منطقه شرق تهران انتخاب شده بودند و امکان تعمیم نتایج به نوجوانان در بازه‌های سنی کم‌تر و همچنین بزرگسالان وجود ندارد. از طرفی به علت تداوم رشد شناختی در نوجوانی، سنین ۱۵، ۱۶ و ۱۷ ساله، سنجش خطاهای شناختی می‌تواند با خطا همراه باشد، هر چند که پرسشنامه مورد استفاده برای همین گروه طراحی شده بود. در نهایت، تحقیق حاضر از مقیاس خودگزارشی اهمال‌کاری استفاده کرد، در حالی که مقیاس‌های عینی‌تر (رفتاری) اهمال‌کاری احتمالاً نتایج معتبرتری به دست می‌دهند.

منابع

اکبری، معصومه؛ اشرفی، عماد و رجب، اسدالله (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خطاهای شناختی به شیوه‌ی فلسفه برای کودکان و نوجوانان بر خطاهای شناختی، تندرستی و میزان قند خون کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک. مجله دیابت و متابولیسم ایران، ۱۸ (۴)، ۱۹۹-۲۰۶.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). ساخت و هنجاریابی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران. *مجله پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۹، ۶۷-۴۹.

بشارت، محمدعلی و فرهمند، هادی (۱۳۹۷). بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و اهمال کاری. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۲، ۹۶-۷۹.

بشارت، محمدعلی، عباسی، مریم، رسول‌زاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۳). بررسی رابطه اضطراب و کمال‌گرایی والدین با اضطراب امتحان دانش آموزان. *نشریه تحقیقات علوم رفتاری*، ۲، ۲۶-۲۱.

حسین‌زاده فیروزآباد، یحیی؛ بساک نژاد، سودابه و داوودی، ایران (۱۳۹۶). پیش‌بینی مؤلفه های اضطراب امتحان با توجه به اهمال‌کاری رفتاری، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی در دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۳(۴)، ۴۳۷-۴۲۴.

حسین‌زاده، مهدی (۱۳۸۸). *بررسی رابطه‌ی بین اهمال کاری تحصیلی، کمال گرایی، اضطراب و شیوه‌های مقابله با استرس در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مشهد*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

[1]. Bücker & Rybach
[2]. Bellamy
[3]. Çapan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

حسینی، فریده السادات، خیر، محمد (۱۳۸۸). پیش‌بینی تعلل‌ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۵ (۳)، ۲۷۳-۲۶۵.

دشت بزرگی، زهرا؛ اسماعیلی، الهه؛ فراشبندی، افسانه و قاسمی مفرد، مریم (۱۳۹۴). رابطه تعلل‌ورزی تحصیلی و کمال‌گرایی با عملکرد تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*، ۳(۳۵)، ۴۸-۳۳.

زارعی، لیلا، خشوعی، مهدیه سادات (۱۳۹۵). رابطه اهمال‌کاری تحصیلی با باورهای فراشناختی، تنظیم هیجان و تحمل ابهام در دانشجویان. *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، ۲۲(۳)، ۱۱۳-۱۳۰.

شهنی‌ییلاق، منیژه، سلامتی، سیدعباس، مهرابی‌زاده، مهناز، حقیقی، جمال (۱۳۸۵). بررسی شیوع اهمال‌کاری و تأثیر روش‌های درمان شناختی-رفتاری و مدیریّت رفتار بر کاهش آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳، ۳۰-۱.

عباسی، مسلم؛ پیرانی، ذبیح؛ درگاهی، شهریار و آقاویردی‌نژاد، شبنم (۱۳۹۳). ارتباط بین نارسایی شناختی و نارسایی هیجانی با تعلل‌ورزی تصمیم‌گیری در دانشجویان. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۱۰)، ۹۱۵-۹۰۵.

کوثری، رجبعلی (۱۳۹۰). *بررسی رابطه بین اهمال‌کاری تحصیلی، نیاز به پیشرفت و اضطراب امتحان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

محمدزاده قاسمی، سمیه (۱۳۸۸). *رابطه بین منبع کنترل، اهمال کاری و اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد تهران مرکز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد تهران مرکز.

محمودزاده، رقیه و محمدخانی، شهرام (۱۳۹۵). کمال گرایی و اهمال کاری تحصیلی: نقش واسطه ای نشخوار فکری. *مجله روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۴(۱)، ۱۳۴-۱۲۵.

مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز، وردی، مینا (۱۳۸۲). *کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی*. چاپ اول، اهواز: نشر رسش.

هاشمی، لادن (۱۳۹۱). بررسی رابطه علی کمال گرایی و اهمال کاری تحصیلی با واسطه گری خود تنظیمی انگیزشی، شناختی و فراشناختی. *رساله دکتری روانشناسی، دانشگاه شیراز*.

الیس، آلبرت، جیمز نال، ویلیام (۱۳۹۶). *روان‌شناسی اهمال‌کاری غلبه بر تعلل ورزیدن*. ترجمه محمد علی فرجاد، تهران: رشد.

Ausubel, L. M. (1999). *Adverse selection in the credit card market*. working paper, University of Maryland.

Angeletos, G. M., Laibson, D., Repetto, A., Tobacman, J., & Weinberg, S. (2001). The hyperbolic consumption model: Calibration, simulation, and empirical evaluation. *Journal of Economic perspectives*, 15(3), 47-68.

Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 7(1), 376-385.

Bellamy, J. (1993). Perfectionism in adolescents: A comparison of private and public school students. Unpublished master's thesis. University of Manitoba, Canada.

Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian psychologist*, *23*(2), 207-217.

Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, *36*(6), 1373-1385.

Bücker, C., & Rybach, L. (1996). A simple method to determine heat production from gamma-ray logs. *Marine and Petroleum Geology*, 13(4), 373-375.

Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *5*, 1665-1671.

Clariana, M. (2009). *Procrastinació acadèmica* (Vol. 210). Univ. Autònoma de Barcelona.

DellaVigna, S. (2009). Psychology and economics: Evidence from the field. *Journal of Economic literature*, *47*(2), 315-72.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination: or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. Signet.

Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior research methods, instruments, & computers*, *28*(1), 1-11.

Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2000). The scientific study of procrastination: Where have we been and where are we going?. Journal of Social Behavior & Personality, 15, 3-15.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism? Traits, self-presentation styles, and cognitions suggest a persistent psychopathology. *Current Psychiatry*, *6*(7), 49-60.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *20*(2), 85-94.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, *14*(5), 449-468.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]

Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537.

Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *82*, 26-33.

Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, *46*(2), 141-156.

Lay, C. H., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: the role of trait procrastination and its Interaction with Optimism. Journal of Social Behavior and Personality, 6(3), 605-617.

Leitenberg, H., Yost, L. W., & Wilson, M. C. (1985). *Children's Negative Cognitive Error Questionnaire: CNCEQ*. Department of Psychology, University of Vermont.

Locicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, *15*(2), 47-56.

Locke, S. R., & Brawley, L. R. (2016). Development and initial validity of the exercise-related cognitive errors questionnaire. Psychology of Sport and Exercise, 23, 82-89.

Michałowski, J. M., Koziejowski, W., Droździel, D., Harciarek, M., & Wypych, M. (2017). Error processing deficits in academic procrastinators anticipating monetary punishment in a go/no-go study. *Personality and Individual Differences*, 117, 198-204.

Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and individual differences*, *29*(6), 1191-1204.

O'Brien, W. K. (2002). *Applying the transtheoretical model to academic procrastination* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning), University of Houston.

Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, *149*(2), 241-257.

Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *31*(3), 127-135.

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological reports*, 121(1), 26-41.

Sadeghi, H., Hajloo, N., Babayi, K., & Shahri, M. (2014). The relationship between metacognition and obsessive beliefs, and procrastination in students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities, Iran. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, *8*(1), 42-50.

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The journal of social psychology*, *135*(5), 607-619.

Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *36*(6), 753-764.

Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, *7*(2), 115-127.

Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G.L. Flett, & P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63–88). Washington, DC: American Psychological Association

Smith, M. M., Sherry, S. B., Saklofske, D. H., & Mushqaush, A. R. (2017). Clarifying the perfectionism-procrastination relationship using a 7-day, 14-occasion daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 112, 117-123.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, *31*(4), 503-509.

Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (20۲0). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and individual differences*, 49(3), 175-180.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, *133*(1), 65-94.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, *35*(6), 1401-1418.

Villanueva, M. T. (2011). Good things don't come to those who watchfully wait. *Nature Reviews Clinical Oncology*, *8*(7), 386-386.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.3.5.9]