

اهمال کاری: نقش پیش بین خطاهای شناختی و کمال گرایی Procrastination: The predictive role of cognitive errors and perfectionism

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.

قباد حق محمدی شراهی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران (شعبه البرز)، ایران.

دکتر زهره استوار

استادیار روان شناسی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران (شعبه البرز)، ایران.

دکتر حامد برماس

استادیار روان شناسی، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران (شعبه البرز)، ایران.

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.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش بینی اهمال کاری از طریق خطاهای شناختی و کمال گرایی است. روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دبیرستانی شرق شهر تهران در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. ۲۸۰ نفر از آنها با روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه خطاهای شناختی منفی (لیتنبرگ و همکاران، ۱۹۸۵)، مقیاس چندبعدی کمال گرایی (هویت و فلت، ۱۹۹۱) و پرسشنامه اهمال کاری رفتاری (لی، ۱۹۸۶) استفاده شد. نتایج با روش تحلیل همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و آزمون تی مستقل تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد اهمال کاری با انواع خطاهای شناختی رابطه مثبت معنادار دارد. همچنین اهمال کاری با کمال گرایی خودمدار و جامعه‌مدار به ترتیب رابطه مثبت و منفی معنادار دارد ($p < 0.01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خطاهای شناختی و کمال گرایی خودمدار می‌توانند ۱۵/۵ درصد از واریانس اهمال کاری را پیش بینی کنند ($p < 0.01$). نتایج آزمون تی مستقل هم نشان داد که نمرات دختران و پسران در هیچ یک از متغیرها تفاوت معناداری ندارد ($p > 0.05$). این نتایج اهمیت خطاهای شناختی و کمال گرایی را در اهمال کاری روشن می‌سازد و درمانگران و طراحان کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شناخت‌درمانی می‌توانند از این یافته‌ها جهت غنی تر کردن مداخلات خود استفاده نمایند.

Keywords: Procrastination, Cognitive errors, Perfectionism.

واژه‌های کلیدی: اهمال کاری، خطاهای شناختی، کمال گرایی.

اهمال کاری^۱ به عنوان تأخیر عامدانه یک عمل علی‌رغم انتظار بدتر شدن پیامد در نتیجه تأخیر آن تعریف شده است (استیل^۲، ۲۰۰۷). 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 اهمال کاری، بیش از ۵۰ درصد تمام دانش‌آموزان اهمال کاری کرده و تکالیف تحصیلی خود را به تعویق انداخته یا ناتمام می‌گذارند (ویلانووا^۴، ۲۰۱۱). تخمین‌ها حاکی از آن است که بین ۸۰-۹۵ درصد از دانشجویان کالج (اوبرین^۵، ۲۰۰۲) یا دست کم نیمی از تمام دانش‌آموزان و دانشجویان (اوزر، دمیر و فراری^۶، ۲۰۰۹) اهمال کاری کرده و شیوع این پدیده روز به روز بیشتر می‌شود (استیل، ۲۰۰۷). علاوه بر گسترش اهمال کاری در بین دانش‌آموزان و دانشجویان در عموم مردم نرخ اهمال کاری در حال افزایش است و تقریباً ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان اهمال کاری مزمن دارند (هاشمی، ۱۳۹۱).

به نظر می‌رسد دانش‌آموزان از شدت عادت‌های اهمال‌کارانه خود باخبر نیستند، زیرا معلمان درمی‌یابند که دانش‌آموزان بیش از آنچه خود گزارش می‌کنند اهمال کاری می‌کنند (سنکال، کوستنر و والراندا^۷، ۱۹۹۵). دست‌اندرکاران آموزش و پرورش بر این عقیده پافشاری می‌کنند که کاهش اهمال کاری ضروری است زیرا با پیامدهای ضعیف متعددی مانند نرسیدن به درس‌ها، اجتناب از درس و عملکرد تحصیلی ضعیف رابطه دارد (بسویک، راتیلوم 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 اهمال کاری تأثیر مخربی بر عملکرد تحصیلی دارد. علاوه بر تبعات تحصیلی، تمایل به اهمال کاری همچنین پیامدهای منفی در زمینه هزینه‌ها و پس‌انداز (انگلتوس، لیبسون، رپتو، توبکمن و وینبرگ^{۱۱}، ۲۰۰۱)، استفاده از کارت‌های اعتباری (آزوبل^{۱۲}، ۱۹۹۹)، عضویت در باشگاه‌های سلامت (دلا و جونا^{۱۳}، ۲۰۰۹) و میزان استفاده از تلفن دارد. به علاوه اهمال کاری ممکن است پیش‌بینی‌کننده منفی مهمی برای معدل دانشگاهی باشد. اهمال کاری 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 اهمال کاری 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 و جونا، ۲۰۰۹). انواع خطاهای شناختی عبارتند از فاجعه‌سازی^{۱۶} (به این معنا که مراجع معمولاً 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 معمولاً

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

18. overgeneralization

بیش از آنچه در واقع هستند، توصیف می‌کند) و انتزاع انتخابی^۱ (یعنی مراجع معمولاً یک بخش منفی از اطلاعات را بر می‌گزینند و سایر عوامل مثبت را نادیده می‌گیرند) (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 و جنا، ۲۰۰۹). بیسویک^۴ و همکارانش (۱۹۹۸) نیز به ارتباط مثبت بین اهمال‌کاری تحصیلی و تفکر غیرمنطقی پی بردند (دلا و جنا، 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 ویبیچ^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 آشب^{۱۰}، ۲۰۰۲). کمال‌گرایی صفت شخصیتی پیچیده و چندوجهی است که شامل نگرانی بیش از حد درباره 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 جنبه کمال‌گرایی سازگارانه و کمال‌گرایی ناسازگارانه فرض شده است (بیلینگ، اسرلی و آنتونی^{۱۲}، ۲۰۰۴). برخی محققان بین دو جنبه 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 استفاده مفید می‌کنند (میلز و بلانکستین^{۱۷}، ۲۰۰۰)، و مهارت‌های مدیریت زمان بهتر (کلیبرت، لانگینریجسن-رولینگ و سایتو^{۱۸}، ۲۰۰۵) و خودکارآمدی بیشتری (لوسیرو و آشب^{۱۰}، 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, Drożdziel, 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

Procrastination: The predictive role of cognitive errors and perfectionism

با توجه به اینکه افراد در مسیر اهمال کاری احساس ناراحتی و پریشانی زیادی می‌کنند و اهمال کاری 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^۱، ۲۰۱۳). در حال حاضر، تحقیقات موجود درباره سهم خطاهای شناختی و کمال‌گرایی در اهمال کاری 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 اهمال کاری را به صورت کلی مورد بررسی قرار داده‌اند. بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش انواع خطاهای شناختی و کمال‌گرایی در اهمال کاری 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 اهمال کاری دانش‌آموزان می‌پردازد. جامعه 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 (اردفلد، فاول، بوچنر^۲، ۱۹۹۶) با در نظر گرفتن $\alpha=0/05$ و توان آزمون ۰/۹۵، حداقل حجم نمونه مطلوب برابر ۲۷۵ نفر به دست آمد که برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها حجم نمونه به ۳۰۰ نفر افزایش یافت. نمونه 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 مجدداً 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 فلسفه اجرای پژوهش و رضایت آگاهانه به همراه سه پرسشنامه مورد استفاده در تحقیق بود. مدت زمان تکمیل پرسشنامه‌ها به طور تقریبی ۴۰ دقیقه بود. داده‌های به دست آمده در نرم‌افزار SPSS²² مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای مقایسه نمرات دختران و پسران از تجزیه و تحلیل میانگین‌های مستقل (آزمون t)، برای محاسبه همبستگی متغیرها از تحلیل همبستگی پیرسون و برای تعیین سهم کمال‌گرایی و خطاهای شناختی در پیش‌بینی اهمال کاری از روش تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه خطاهای شناختی منفی^۳: این پرسشنامه توسط لیتنبرگ، یوست و ویلسون^۴ (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 همگرایی ابزارها استفاده شده است. در پژوهش لیتنبرگ و همکاران (۱۹۸۵) پایایی با روش همسانی درونی ۰/۸۴ به دست 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

شخصی سازی 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 فاجعه سازی ۰/۷۹، شخصی سازی ۰/۷۳، تعمیم افراطی ۰/۸۱، انتزاع انتخابی ۰/۸۵ و برای مقیاس کلی ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه اهمال کاری رفتاری^۱: این ابزار توسط لی (۱۹۸۶) تدوین شده که یک ابزار ۲۰ گویه ای است و گویه های آن دارای پنج گزینه (قطعاً غلط، معمولاً غلط، گاهی غلط و گاهی درست، غالباً صحیح و قطعاً صحیح) است. هر گویه نمره بین ۰-۴ می گیرد و نمره گذاری گویه های منفی به صورت عکس انجام می شود. در مطالعه لی و برنز^۲ (۱۹۹۱) ضریب پایایی این مقیاس با روش دو نیمه سازی 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 مؤلفه های اصلی استفاده شد که نتایج نشان دهنده 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 کمال گرایی^۳: این مقیاس توسط هویت و فلت (۲۰۰۷) ساخته شده و از سه خرده مقیاس ۱۵ گویه ای تشکیل شده است که کمال گرایی خودمدار، کمال گرایی دیگرمدار و کمال گرایی جامعه مدار را اندازه می گیرند. در تحقیق حاضر دو بعد از کمال گرایی (خودمدار و جامعه مدار) مورد بررسی قرار گرفت. بعد سوم یعنی کمال گرایی دیگرمدار مورد بررسی قرار نگرفت زیرا بر کمال گرایی 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 زیرمقیاس های کمال گرایی خودمدار و جامعه مدار به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۱ به دست آمد، که نشانه همسانی دورنی خوب مقیاس است. همچنین ضرایب بازآزمایی این مقیاس در فاصله دو تا چهار هفته برای کمال گرایی خودمدار و جامعه مدار به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۴ به دست آمد. آلفای کرونباخ به دست آمده در این تحقیق ۰/۶۹ بود.

یافته ها

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 یافته های توصیفی نشان داده شده است.

جدول ۱- یافته های توصیفی نمونه پژوهش

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

1. Procrastination (PS)

2. Lay & Burns

3. Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)

Procrastination: The predictive role of cognitive errors and perfectionism

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

** (دودامنه) $P < 0/01$ * (دودامنه) $P < 0/05$

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین انواع خطاهای شناختی و اهمال کاری رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد ($p < 0/01$). بیشترین ارتباط بین مؤلفه تعمیم افراطی و اهمال کاری دیده شد ($r = 0/35$). همچنین کمال‌گرایی با اهمال کاری رابطه مثبت معنی‌دار دارد ($p < 0/01$). اهمال کاری با کمال‌گرایی خودمدار رابطه مثبت و معنی‌دار ($p < 0/01$) و با کمال‌گرایی جامعه‌مدار رابطه منفی و معنی‌دار ($p < 0/01$) دارد.

به منظور تعیین نقش پیش‌بین خطاهای شناختی و کمال‌گرایی در اهمال کاری 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 اهمال کاری مناسب است. همچنین آمار دوربین-واتسون بین $1/5 - 2/5$ بود که نشان‌دهنده مستقل بودن خطاهاست. نتایج این تحلیل در جدول ۳ نمایش داده شده است.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون چندمتغیری خطی برای پیش‌بینی نمرات اهمال کاری

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، $15/5$ درصد از واریانس اهمال کاری را پیش‌بینی 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: اهمال کاری)

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

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 ($p < 0/05$). 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
شخصی‌سازی	-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 ($p = 0/05$).

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 کلیه مؤلفه‌های خطاهای شناختی با اهمال‌کاری همبستگی مثبت و معنی‌دار دارند. بیشترین همبستگی را مؤلفه تعمیم افراطی و کمترین همبستگی را مؤلفه شخصی‌سازی نشان داد. این یافته با پژوهش‌هایی که در زمینه همبستگی خطاهای شناختی با اهمال‌کاری انجام شده است، همخوانی دارد (دلا و جنا، ۲۰۰۹؛ میشلوسکی 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 فرهنگند (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^۱ 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

Procrastination: The predictive role of cognitive errors and perfectionism

که اکنون در ذهن و باور آدمی جای دارد، مهمترین تأثیر را بر احساس و رفتار دارد (کلاریانا^۱، 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 اهمال کاری بیشتری در انجام تکالیف دارند. از ویژگی‌های افراد دارای اهمال کاری بالا، ترس از شکست و داشتن چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه است (بالکس و دورو^۲، ۲۰۰۷). به عبارت دیگر، افراد دارای اهمال کاری 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 دل‌سرده‌گی و کاهش انگیزه افراد و در نتیجه انجام رفتارهای اهمال کاری 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 آقاوردی‌نژاد، ۱۳۹۳). بنابراین خطاهای شناختی می‌توانند به طریق مختلف زمینه ایجاد اهمال کاری را در دانش‌آموزان ایجاد نمایند.

در تبیین یافته دوم پژوهش مبنی بر پیش‌بینی اهمال کاری 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 بیندازند 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 اهمال کاری 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 اهمال کاری 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 اهمال کاری شوند و حتی گاهی اهمال کاری 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

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 غالباً 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^۱، ۱۹۹۶؛ بلامی^۲، ۱۹۹۳). کاپان^۳ (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 مؤلفه خطای شناختی (فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعمیم افراطی و انتزاع انتخابی) در کاهش رفتارهای کمال‌گرایی تأکید دارند می‌تواند رابطه 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 اهمال‌کاری. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۲، ۹۶-۷۹.
- بشارت، محمدعلی، عباسی، مریم، رسول‌زاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۳). بررسی رابطه اضطراب و کمال‌گرایی والدین با اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *نشریه تحقیقات علوم رفتاری*، ۲، ۲۶-۲۱.
- حسین‌زاده فیروزآباد، یحیی؛ بساک نژاد، سودابه و داوودی، ایران (۱۳۹۶). پیش‌بینی مؤلفه‌های 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 اهمال‌کاری تحصیلی، کمال‌گرایی، اضطراب و شیوه‌های مقابله با استرس در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مشهد*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

1. Bucker & Rybach

2. Bellamy

3. Çapan

Procrastination: The predictive role of cognitive errors and perfectionism

- 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)، ۲۶۵-۲۷۳.
- 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)، ۳۳-۴۸.
- زارعی، لیلا، خشوعی، مهدیه سادات (۱۳۹۵). رابطه اهمال کاری تحصیلی با باورهای فراشناختی، تنظیم هیجان و تحمل ابهام در دانشجویان. *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، ۲۲ (۳)، ۱۱۳-۱۳۰.
- شهنی‌بیلاق، منیژه، سلامتی، سیدعباس، مهرابی‌زاده، مهناز، حقیقی، جمال (۱۳۸۵). بررسی شیوع اهمال کاری و تأثیر روش‌های درمان شناختی-رفتاری و مدیریت 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 آقاپوردی‌نژاد، 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 اهمال کاری 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). کمال‌گرایی و اهمال کاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای 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 کمال‌گرایی و اهمال کاری تحصیلی با واسطه‌گری خود تنظیمی انگیزشی، شناختی و فراشناختی. رساله دکتری روانشناسی، دانشگاه شیراز.
- الیس، آلبرت، جیمز نال، ویلیام (۱۳۹۶). روان‌شناسی اهمال کاری 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.

- 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., Drożdźiel, 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. (2010). "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.