

## اهمال کاری: نقش پیش‌بینی خطاهای شناختی و کمال‌گرایی 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](mailto: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 روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علوم و تحقیقات

تهران (شعبه البرز)، ایران.

دکتر زهرا 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.

### 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، پیش‌بینی اهمال کاری از طریق خطاهای شناختی و کمال‌گرایی است. روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی شرق شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۹۴ بودند. ۲۸۰ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه خطاهای شناختی منفی (لیتنبرگ و همکاران، ۱۹۸۵)، مقیاس چندبعدی کمال‌گرایی (هوبت 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 کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار به ترتیب رابطه مثبت و منفی معنادار دارد ( $p<0.01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خطاهای شناختی و کمال‌گرایی خودمدار می‌توانند ۱۵/۵ درصد از واریانس اهمال کاری را پیش‌بینی 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 کمال‌گرایی را در اهمال کاری روشن می‌سازد و درمانگران و طراحان کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شناخت‌درمانی می‌توانند از این یافته‌ها جهت غنی‌تر کردن مداخلات خود استفاده نمایند.

**Keywords:** Procrastination, Cognitive errors, Perfectionism.

واژه‌های کلیدی: اهمال کاری، خطاهای شناختی، کمال‌گرایی

ویرایش نهایی: اردیبهشت ۱۴۰۰

پذیرش: بهمن ۹۹

دربافت: آذر ۹۹

نوع مقاله: پژوهشی

## مقدمه

اهمال کاری<sup>۱</sup> به عنوان تأخیر عادمندانه یک عمل علی‌رغم انتظار بدتر شدن پیامد در نتیجه تأخیر آن تعریف شده است (استیل،<sup>۲</sup> ۲۰۰۷، ۲۰۲۰). نوعی شکست در خودتنظیمی به حساب می‌آید که بر کارکرد شخصی و بهزیستی تأثیرات منفی می‌گذارد (استد، شنهان و نوfeld،<sup>۳</sup> ۲۰۲۰). با وجود اضطراب و پرسشانی 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 (ویلانوا،<sup>۴</sup> ۲۰۱۱). تخمین‌ها حاکی از آن است که بین ۸۰-۹۵ درصد از دانشجویان کالج (اوبرین،<sup>۵</sup> ۲۰۰۲) یا دست کم نیمی از تمام دانش‌آموزان و دانشجویان (اوzer، Demir و فراری،<sup>۶</sup> ۲۰۰۹) اهمال کاری کرده و شیوه این پدیده روز به روز بیشتر می‌شود (استیل،<sup>۷</sup> 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 مژمن دارند (هاشمی،<sup>۸</sup> ۱۳۹۱).

به نظر می‌رسد دانش‌آموزان از شدت عادت‌های اهمال کارانه خود باخبر نیستند، زیرا معلمان درمی‌یابند که دانش‌آموزان بیش از آنچه خود گزارش می‌کنند اهمال کاری می‌کنند (سنکال، کوستر و والرند،<sup>۹</sup> 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، راتبلوم و مان،<sup>۱۰</sup> 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،<sup>۱۱</sup> ۲۰۰۳). کیم و سئو<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۵) در فراتحلیل خود نشان دادند که اهمال کاری تأثیر محرابی بر عملکرد تحصیلی دارد. علاوه بر تبعات تحصیلی، تمایل به اهمال کاری همچنین پیامدهای منفی در زمینه هزینه‌ها و پس‌انداز (انگلتوس، لیسون، رپتو، توبکمن و وینبرگ،<sup>۱۳</sup> ۲۰۰۱) 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،<sup>۱۴</sup> ۱۳۸۸؛ فراری و پیکل،<sup>۱۵</sup> ۲۰۰۰).

در خصوص ریشه‌ها و علل اهمال کاری تبیین‌های مختلفی ارائه شده است. یکی از این علل، خطاهای شناختی<sup>۱۶</sup> 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،<sup>۱۶</sup> 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 جنا،<sup>۱۷</sup> ۲۰۰۹). انواع خطاهای شناختی عبارتند از فاجعه‌سازی<sup>۱۸</sup> (به این معنا که مراجع معمولاً خطرهای بالقوه‌ی موجود در زندگی روزمره را به‌طور اغراق‌آمیزی بزرگنمایی می‌کند)، شخصی‌سازی<sup>۱۹</sup> (به معنای میل انسان به تفسیر حوادث با توجه به معنای شخصی آنها)، تعمیم افراطی<sup>۲۰</sup> (به این مفهوم که مراجع تجربه‌های منفی خود را معمولاً

<sup>1</sup>. procrastination

<sup>2</sup>. Steel

<sup>3</sup>. Stead, Shanahan & Neufeld

<sup>4</sup>. Villanueva

<sup>5</sup>. O'Brien

<sup>6</sup>. Özer, Demir, & Ferrari

<sup>7</sup>. Senecal, Koestner & Vallerand

<sup>8</sup>. Beswick , Rothblum & Mann

<sup>9</sup>. Van Eerde

<sup>10</sup>. Kim & Seo

<sup>11</sup>. Angeletos , Laibson, Repetto, Tobacman & Weinberg

<sup>12</sup>. Ausubel

<sup>13</sup>. DellaVigna

<sup>14</sup>. Ferrari & Pychyl

<sup>15</sup>. cognitive errors

<sup>16</sup>. catastrophizing

<sup>17</sup>. personalization

<sup>18</sup>. overgeneralization

بیش از آنچه در واقع هستند، توصیف می کند) و انتراع انتخابی<sup>۱</sup> (یعنی مراجع معمولاً یک بخش منفی از اطلاعات را بر می گزیند و سایر عوامل مثبت را نادیده می گیرد) (لوک و براولی، ۲۰۱۶). الیس و کناوس<sup>۲</sup> (۱۹۷۹) اهمال کاری را با شناختهای غیرمنطقی و ناسازگار درباره خود، دیگران و جهان و همچنین حالات و رفتارهای احساسی منفی که می تواند از شناختهای معیوب ناشی شود، در ارتباط می دانند (دلا و جنا، ۲۰۰۹). بیسویک<sup>۳</sup> و همکارانش (۱۹۹۸) نیز به ارتباط مثبت بین اهمال کاری تحصیلی و تفکر غیرمنطقی پی برند (دلا و جنا، ۲۰۰۹). در همین راستا، نتایج مطالعه حسینزاده، بساکنژاد و داوودی (۱۳۹۶) حاکی از آن است که بین خطا شناختی و اهمال کاری رفتاری و تصمیم گیری رابطه معناداری وجود دارد و این متغیر نقش معناداری در پیش بینی اهمال کاری دارد. نتایج مطالعات دیگر هم حاکی از آن است که تحریفات در پردازش و خطاها شناختی نقش معناداری در اهمال کاری ایفا می کنند (میشاالوسکی، کوزیهوسکی، درودزیل، هارشیارک و ویپیچ، ۲۰۱۷، ریبیتز، روکات، بارسیکس و وان در لیندن، ۲۰۱۸).

علاوه بر خطاها شناختی، علل دیگری هم بر اهمال کاری افراد تاثیرگذار هستند که یکی از این عوامل صفات شخصیتی و به ویژه کمال گرایی<sup>۴</sup> است (ویلانوا، ۲۰۱۱). به طور خاص، برخی محققان اهمال کاری را به کمال گرایی و تلاش برای دستیابی به امور دستنیافتنی (هویت و فلت، ۲۰۰۷) و همچنین وجود تحریفهای شناختی (الیس و جمیز نل، ۲۰۰۹) نسبت داده اند. کمال گرایی به عنوان پیگیری انتظارات عملکردی بسیار عالی، که اغلب از آنها به عنوان استانداردهای شخصی عالی یاد می شود، تعریف شده است (اسلامی، رایس و آشبی، ۲۰۰۲). کمال گرایی صفت شخصیتی پیچیده و چندوجهی است که شامل نگرانی بیش از حد درباره اشتباہات، تردید نسبت به قابلیت ها و اعمال فردی، و تمایل افراطی به نظم می شود (فروست، مارتون، لاھارت و روزنبلات، ۱۹۹۰). کمال گرایی عمده اند دارای دو جنبه کمال گرایی سازگارانه و کمال گرایی ناسازگارانه فرض شده است (بیلینگ، اسرلی و آنتونی، ۲۰۰۴)، برخی محققان بین دو جنبه خودمدار<sup>۵</sup> و جامعه مدار<sup>۶</sup> کمال گرایی تمایز قائل شده اند (هویت و فلت، ۲۰۰۷؛ فروست و همکاران، ۱۹۹۰). کمال گرایان جامعه مدار معتقدند که دیگران از آنها انتظار کامل بودن دارند و در مقایسه با کمال گرایان خودمداری که استانداردهای عالی برای خود وضع می کنند اهمال کاری بیشتری نشان می دهند (فلت، بلانکستین، هویت و کولدین، ۱۹۹۲). کمال گرایان خودمدار کمتر احتمال دارد دست به اهمال کاری بزنند زیرا پیشرفت محور و دارای اعتماد به نفس بوده و با جدیت اهدافی را که برای خود تعیین کرده اند پیگیری می کنند (سنو، ۲۰۰۸)، از راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی استفاده مفید می کنند (میلز و بلانکستین، ۲۰۰۰)، و مهارت های مدیریت زمان بهتر (کلبرت، لانگنریجسون-رولینگ و سایتو، ۲۰۰۵) و خود کارآمدی بیشتری (لوسیرو و آشبی، ۲۰۰۰) دارند. نتایج مطالعات انجام شده حاکی از آن است که بین کمال گرایی و اهمال کاری رابطه معناداری وجود دارد ( محمودزاده و محمدخانی، ۱۳۹۵؛ جدیدی، محمدخانی و تجریشی، ۱۳۹۵؛ اسمیت، شری، ساکلوفسکی و مشقاوش، ۲۰۱۷). نتایج مطالعه بشارت و فرهمند (۱۳۹۷) حاکی از آن است که کمال گرایی خودمحور را می توان به عنوان پیش بین منفی و کمال گرایی دیگر محور و جامعه محور را می توان به عنوان پیش بین مثبت اهمال کاری 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, & Mushquash

## 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 جدی تر جلوگیری کند (سیروس و پیچل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). در حال حاضر، تحقیقات موجود درباره سهم خطاها شناختی و کمال‌گرایی در اهمال کاری به صورت کلی ارتباط این متغیرها را مورد بررسی قرار داده‌اند و به نقش انواع خطاها شناختی و انواع کمال‌گرایی کمتر پرداخته شده است. این مسئله 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 خطاها 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 خطاها 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 ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. با توجه به محاسبات نرم‌افزار G\*Power (اردلدر، فاول، بوچنر، ۱۹۹۶) با در نظر گرفتن ۵۰٪ توان آزمون ۹۵٪، حداقل حجم نمونه مطلوب برابر ۲۷۵ نفر به دست آمد که برای افزایش قدرت تعییم‌پذیری یافته‌ها حجم نمونه به ۳۰۰ نفر آزمون 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 خطاها شناختی توسط استاد راهنمای مورد تأیید قرار گرفت. سپس ترجمه آن صورت گرفت و سپس دوباره به انگلیسی برگردانده شد. و مجدداً به فارسی ترجمه شد و با استاید ترجمه‌ها مقایسه شد. به هر دانش‌آموز یک دفترچه داده شد که شامل یک صفحه توضیح درخصوص 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 SPSS<sup>22</sup> 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 خطاها شناختی در پیش‌بینی اهمال کاری از روش تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه خطاها شناختی منفی:** این پرسشنامه توسط لیتنبرگ، یوست و ویلسون<sup>۳</sup> (۱۹۸۵)، ساخته شده است. یک ابزار ۲۴ سؤالی است که توسط چهار زیرمقیاس نظری، به سنجش چهار نوع خطا شناختی (فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعییم افراطی، انتزاع انتخابی) می‌پردازد. این پرسشنامه با مطرح کردن سناریوهایی از کودکان و نوجوانان می‌خواهد در مقیاس لیکرت (برای مثال، ۱- «اصلًا چنین فکری نداشتم» تا ۵- «دقیقاً همین فکر را می‌کردم») به احتمال داشتن افکار ناکارآمد در این موقعیت‌ها پاسخ دهدند. از این مقیاس به عنوان معیاری برای اعتبار همگرای ابزارها استفاده شده است. در پژوهش لیتنبرگ و همکاران (۱۹۸۵) پایابی با روش همسانی درونی 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 روابط سازه مقیاس، چهار عامل فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعییم افراطی، انتزاع انتخابی را استخراج نمود. روابط همزمان این پرسشنامه با مقیاس افسردگی بک اثبات گردید و میزان روابط برای عامل فاجعه‌سازی ۸۱٪، عامل

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

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

**پرسشنامه اهمال کاری رفتاری:** 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 ۰-۴ می‌گیرد و نمره گذاری گویه‌های منفی به صورت عکس انجام می‌شود. در مطالعه لی و بربنر<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) ضریب پایایی این مقیاس با روش دو نیمه‌سازی اسپیرمن براون ۷۲/۰ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط حسینی و خیر (۱۳۸۸) ترجمه و هنجاریابی شده است و ضریب آلفای کرونباخ ۸۰/۰ 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 کمال گرایی<sup>۲</sup>:** این مقیاس توسط هویت و فلت (۲۰۰۷) ساخته شده و از سه خردۀ مقیاس ۱۵ گویه‌ای تشکیل شده است که کمال گرایی خودمدار، کمال گرایی دیگرمدار و کمال گرایی جامعه‌مدار را اندازه می‌گیرند. در تحقیق حاضر دو بعد از کمال گرایی (خودمدار و جامعه‌مدار) مورد بررسی قرار گرفت. بعد سوم یعنی کمال گرایی دیگرمدار مورد بررسی قرار نگرفت زیرا بر کمال گرایی در دیگران متتمرکز 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 کمال گرایی خودمدار و جامعه‌مدار 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 جامعه‌مدار به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۴ به دست آمد. آلفای کرونباخ به دست آمده در این تحقیق ۰/۶۹ بود.

## یافته‌ها

میانگین سنی گروه نمونه ۹۸/۱۵ با انحراف استاندارد ۸۳/۰ 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	۲۲	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	۱	۰/۵۲*						
۳. تعمیم افراطی		۰/۴۰*	۰/۵۷*					
۴. انتزاع انتخابی		۰/۴۸*	۰/۴۲*	۰/۵۲*				
۵. کمال‌گرایی	۱	۰/۲۲**	۰/۲۰***	۰/۰۷	۰/۱۲*			
خودمدار								
۶. کمال‌گرایی	۱	۰/۰۸	-۰/۱۹**	-۰/۲۴**	-۰/۱۳*	-۰/۱۳*		
جامعه‌مدار								
۷. کمال‌گرایی	۱	۰/۵۸**	۰/۸۱**	-۰/۰۷	-۰/۰۲	۰/۰۲	-۰/۰۱	
۸. اهمال کاری	۱	۰/۲۱*	-۰/۱۲*	۰/۳۵**	۰/۲۶*	۰/۳۵**	۰/۱۶*	۰/۲۶*
P<0/01 *** (دودامنه) <0/05 *								

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین انواع خطاها شناختی و اهمال کاری رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد ( $P<0/01$ ). بیشترین ارتباط بین مؤلفه تعمیم افراطی و اهمال کاری دیده شد ( $P=0/35$ ). 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 خطاها 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  $2/5-1/5$  بود که نشان‌دهنده مستقل بودن خطاهاست. نتایج این تحلیل در جدول ۳ نمایش داده است.

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

متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	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 خطاها 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	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	-۰/۱۲	۲/۲۱	۰/۰۲

با توجه به نتایج جدول ۴ می‌توان گفت مدل رگرسیون خطی نشان می‌دهد که خطاهاش شناختی فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعییم افراطی و انتزاع انتخابی و بعد کمال‌گرایی خودمدار به طور مثبت و بعد جامعه‌مدار به صورت منفی می‌توانند اهمال کاری را پیش‌بینی کند ( $p < 0.05$ ). از بین خطاهاش شناختی، بیشترین سهم مربوط به خطا تعییم افراطی و در بین ابعاد کمال‌گرایی بیشترین سهم مربوط به کمال‌گرایی خودمدار است.

در جدول ۵ تفاوت بین متغیرهای خطاهاش شناختی، کمال‌گرایی و اهمال کاری 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 استاندارد	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
تعییم 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	-۰/۵۳	-۰/۷۰	۲۷۸	۰/۷۵	۰/۴۴۸
جامعه‌مدار	-۰/۲۱	-۰/۲۲	۲۷۸	-۰/۱۷	۰/۸۶۲
کمال‌گرایی	-۰/۴۸	-۰/۱۰۵	۲۷۸	۱/۴۰	۰/۱۶۱
اهمال کاری					

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 خطاهاش شناختی (فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، انتزاع انتخابی و تعییم افراطی) و کمال‌گرایی (خودمدار و جامعه‌مدار) در پیش‌بینی اهمال کاری صورت گرفت. نتایج نشان داد که کلیه مؤلفه‌های خطاهاش شناختی با اهمال کاری همبستگی مثبت و معنی‌دار دارند. بیشترین همبستگی را مؤلفه تعییم افراطی و کمترین همبستگی را مؤلفه شخصی‌سازی نشان داد. این یافته با پژوهش‌هایی که در زمینه همبستگی خطاهاش شناختی با اهمال کاری انجام شده است، همخوانی دارد (دلا و جنا، ۲۰۰۹؛ میشالوسکی و همکاران، ۲۰۱۷؛ ریبیتز و همکاران، ۱۸؛ حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ اسمیت و همکاران، ۲۰۱۷؛ هویت و فلت، ۲۰۰۷؛ فروست و همکاران، ۱۹۹۰؛ محمودزاده و محمدخانی، ۱۳۹۵ و همکاران، ۲۰۱۱). گرچه با پژوهش بشارت و فرهمند (۱۳۹۷) از این نظر که آنها بین اهمال کاری با کمال‌گرایی خودمدار همبستگی منفی و با کمال‌گرایی جامعه‌مدار همبستگی مثبت نشان دادند، ناهمسو است.

آلبرت الیس و ویلیام ناس<sup>۱</sup> اولین بار تبیین شناختی-رفتاری را تحت عنوان چگونه بر اهمال کاری 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 خطاهاش شناختی

<sup>1</sup>. 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، ۲۰۰۹). افکار غیرمنطقی و خطاهای شناختی فرد را با تفسیرهای منفی و برداشت‌های بدینانه‌ای 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 خطاهای 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 (بالکیس و دورو، ۲۰۰۷) به عبارت دیگر، افراد دارای اهمال کاری بالا درباره آینده بدینه 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 اهمال کاری می‌گردد. یکی دیگر از خطاهای 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 شخصاً و به دور از دیگران انجام دهد که نتیجه آن به تأخیر انداختن کارهast. در خطای تمییم 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 قبل از آنها ناکام بوده و به همین دلیل فرد رفتارهای اهمال کارانه نشان می‌دهد. خطای دیگر، انتزاع انتخابی است که طی آن فرد بدون داشتن شواهد نتیجه‌گیری می‌کند و تصور می‌کند که نتیجه‌ای که گرفته است کاملاً صحیح است مثلاً 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 بیانگرایی 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 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 اهمال کار، 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 تعزیز کنندگان 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 تعزیز کردن، به فرد این امکان را می‌دهد که ارزش ذاتی و عزت نفس خود را حفظ کند. در این حالت، فرد بیشتر وقتی 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 بیناند 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 اهمال کار 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 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 جامعه‌دار 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 بوین (۱۹۸۳) معتقدند که اهمال کارها از شکست و ارزشیابی منفی می‌ترسند. در مدل نظری آنها، اهمال کارها 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

<sup>1</sup>. Clariana

<sup>2</sup>. Balkis & Duru

اعتقاد آنها اهمال کاران توقعات غیر واقع بینانه‌ای نیز از خود دارند. با جمع‌بندی این عوامل آنها به این نتیجه رسیدند که اهمال کاران بسیاری از ویژگی‌های شناختی همراه با کمال‌گرایی را نشان می‌دهند از جمله ترس از شکست و اهمیت موفقیت پیوسته. افراد غالباً اهمال کاری می‌کنند زیرا کمال‌گرا هستند. افرادی که استانداردهای غیر واقع بینانه و بالایی برای خودشان انتخاب می‌کنند (چیزی که کمال‌گرایان خوددار برای خود در نظر می‌گیرند)، اما باور ندارند که می‌توانند به آنها دست یابند، دست به اهمال کاری 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 ریباج<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶؛ بلامی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳). کاپان<sup>۳</sup> 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 اهمال کاری روشن می‌سازد. درمانگران و طراحان کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شناخت درمانی می‌توانند از این یافته‌ها جهت غنی‌تر کردن مداخلات خود استفاده نمایند. تکرار پژوهش با جمعیت‌های متفاوت (از قبیل بزرگسالان) می‌تواند جنبه‌های دیگری از اهمال کاری را آشکار نموده و بویژه نقش کمال‌گرایی جامعه‌مدار را روشن تر سازد. همچنین اجرای پژوهش‌های پیامدی که بر اثربخشی مداخلات شناخت درمانی با تمرکز بر چهار مؤلفه خطای شناختی (فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، تعیین افراطی و انتزاع انتخابی) در کاهش رفتارهای کمال‌گرایی تأکید دارند می‌تواند رابطه این مؤلفه‌ها را با اهمال کاری بیشتر مشخص کند. همچنین توصیه می‌شود تحقیقات آتی از ابزارهای عینی تر (مانند مشاهده‌های رفتاری) برای سنجش اهمال کاری استفاده کنند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش از میان دانش آموزان منطقه شرق تهران انتخاب شده بودند و امکان تعیین نتایج به نوجوانان در بازه‌های سنی کمتر و همچنین بزرگسالان وجود ندارد. از طرفی به علت تداوم رشد شناختی در نوجوانی، سنین ۱۵ 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 اهمال کاری استفاده کرد، در حالی که مقیاس‌های عینی تر (رفتاری) اهمال کاری 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، تدرستی و میزان قند خون کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت نوع یک. مجله دیابت و متابولیسم ایران، ۱۸، (۴)، ۲۰۶-۱۹۹.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). ساخت و هنجاریابی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی، ۱۹، ۴۹-۶۷.
- بشارت، محمدعلی و فرهمند، هادی (۱۳۹۷). بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و اهمال کاری. مجله رویش روان‌شناسی، ۲، ۷۹-۹۶.
- بشارت، محمدعلی، عباسی، مریم، رسول زاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۳). بررسی رابطه اضطراب و کمال‌گرایی والدین با اضطراب امتحان دانش آموزان. نشریه تحقیقات علوم رفتاری، ۲، ۲۱-۲۶.
- حسین‌زاده فیروزآباد، یحیی؛ بساک نژاد، سودابه و داوودی، ایران (۱۳۹۶). پیش‌بینی مؤلفه‌های اضطراب امتحان با توجه به اهمال کاری رفتاری، اهمال کاری تصمیم‌گیری و اجتناب شناختی در دانشجویان. مجله روانپژوهی و روانشناسی بالینی ایران، ۴(۲۳)، ۴۲۴-۴۳۷.
- حسین‌زاده، مهدی (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی بین اهمال کاری تحصیلی، کمال‌گرایی، اضطراب و شیوه‌های مقابله با استرس در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

<sup>1</sup>. Bücker & Rybach

<sup>2</sup>. Bellamy

<sup>3</sup>. Çapan

## Procrastination: The predictive role of cognitive errors and perfectionism

- حسینی، فریده السادات، خیر، محمد (۱۳۸۸). پیش‌بینی تعلل ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. *مجله روانپژوهشکی و روان‌شناسی پالینی ایران*, ۱۵(۳)، ۲۷۳-۲۶۵.
- دشت بزرگی، زهرا؛ اسماعیلی، الهه؛ فراشنبندی، افسانه و قاسمی مفرد، مریم (۱۳۹۴). رابطه تعلل ورزی 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 اهمال کاری تحصیلی با باورهای فراشناختی، تنظیم هیجان و تحمل ابهام در دانشجویان. *فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*, ۲۲(۳)، ۱۱۳-۱۳۰.
- شهنی بیلاق، منیزه، سلامتی، سیدعباس، 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)، ۱-۳۰.
- عباسی، مسلم؛ پیرانی، ذبیح؛ درگاهی، شهریار و آقاویردی‌نژاد، شبم (۱۳۹۳). ارتباط بین نارسایی شناختی و نارسایی هیجانی با تعلل ورزی 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.
- محمدوزاده، رقیه و محمدخانی، شهرام (۱۳۹۵). کمال‌گرایی و اهمال کاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. *مجله روان‌شناسی پالینی و شخصیت* (دانشور رفتاری)، ۱۴(۱)، ۱۲۵-۱۳۴.
- مهرایی‌زاده هنرمند، مهناز، وردی، مینا (۱۳۸۲). کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی. چاپ اول، اهواز: نشر رسشن.
- 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، آبرت، 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., & Tajirishi, 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.
- Rebetz, 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., & Mushquash, 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.