

پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس کمال گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان

صادق نصری*، مسلم شاهرخی (نویسنده مسئول)**، مجید ابراهیم دماوندی***

*استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید رجایی

**کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

***عضو هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان کارشناسی دانشگاه شهید رجایی بود. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. از بین دانشجویان کارشناسی تعداد 385 نفر (189 دختر و 196 پسر) به روش تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و مقیاس اهمال‌کاری تحصیلی سولومون و راث بلوم (1984)، پرسش‌نامه کمال‌گرایی هویت و فلت (1991) و پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیل برگر (1980) را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از

دریافت: 1391/06/29

پذیرش: 1391/09/30

آمار توصیفی، رگرسیون

همزمان، رگرسیون گام به گام، Z فیشر، و t دو گروهی استفاده شده است. یافته‌های این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی و اضطراب امتحان به طور مثبت و معناداری اهمال کاری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که با افزایش میزان کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان میزان اهمال کاری تحصیلی نیز در آنها افزایش می‌یابد.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، اهمال‌کاری تحصیلی، اضطراب امتحان، دانشجویان.

پست الکترونیک: Sadegh_nasri@yahoo.com

mosslem.shahrokhi@yahoo.com

The Prediction of Academic Procrastination on Perfectionism and Test Anxiety

S.Nasri *M. Shahrokhi**M. Ebrahim Damavandi***

*Assistant Professor in Shahid Rajaei University

** M.Sc. Graduate in Educational Psychology, Shahid Rajaei University

*** Faculty Member of Shahid Rajaei University

Abstract

The purpose of the study was to predict academic procrastination of the undergraduate students at the University of Shahid Rajaei based on perfectionism and test anxiety.

Methodology: Research method was descriptive and correlative study. Of the undergraduate students 385 individuals (189 females and 196 males) were selected as sample using stratified random sampling method. Subjects completed Solomon and Ruth Bloom's Academic Procrastination Scale (1984), Perfectionism Questionnaire (1991) and Spielberger's Test Anxiety Scale (1980). Data analysis

performed using statistical methods such as descriptive statistics, regression, simultaneous, stepwise regression, and Fischer's Z tes

Results: The results indicated that the perfectionism and test anxiety predict positively and significantly academic procrastination.

Conclusion: Given these findings, rising perfectionism and test anxiety among the undergraduate students will lead into increasing the amount of academic procrastination.

Key words: Perfectionism, Academic Procrastination, Test anxiety, students.

Email: Sadegh_nasri@yahoo.com

mosslem.shahrokhi@yahoo.com

41/7 درصد دانشجویان در نوشتن مقالات، 39/3 درصد در مطالعه برای امتحان و 60 درصد در انجام تکالیف هفتگی اهمال کاری دارند. هم چنین نتایج پژوهش جدیدی (2011) در دانشگاه تبریز نشان می‌دهد 70 درصد دانشجویان اهمال کاری تحصیلی دارند.

پژوهشگران در حوزه‌ی اهمال‌کاری بر این باورند که عوامل متعددی می‌تواند در بروز و تداوم اهمال کاری مؤثر باشد از جمله این عوامل می‌توان به خودناتوان‌سازی¹¹ (استیل، 2007، دمیر و فراری¹²، 2009)، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب (فریسه‌چ، یونگ و هیکسون¹³، 2003؛ آنوگبوزی¹⁴، 2004)، ویژگی‌های شخصیتی (واتسون¹⁵، 2001) اشاره نمود. یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند به طور بالقوه بر اهمال کاری تأثیرگذار باشد کمال‌گرایی است. نتایج چندین پژوهش برای نمونه (فلت، بلانکستین، هلت و کلودین¹⁶، 1992؛ کاپان¹⁷، 2010؛ یائو¹⁸، 2009) نشان داده است که اهمال کاری و کمال‌گرایی با یکدیگر در ارتباطند. فلت و همکاران (1992) معتقدند کمال‌گرایی گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای بالای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد مربوط می‌شود. هویت، فلت، بسر، شری و مکی¹⁹ (2003) در تعریف خود از کمال‌گرایی سه بعد اصلی برای آن در نظر گرفته‌اند: 1) کمال‌گرایی خویش‌مدار²⁰، 2) کمال‌گرایی دیگرمدار²¹ و 3) کمال‌گرایی جامعه‌مدار²². افرادی که کمال‌گرا از نوع خویش‌مدار

اهمال کاری¹ در زبان لاتین از دو بخش pro به معنی "جلو"، "پیش"، و "در حمایت از" و crastinus به معنی فردا و به گونه تحت الفظی به معنی تا فردا است. مترادف‌های آن شامل مسامحه²، دودلی³، به تأخیراندازی⁴ و به‌عقب انداختن انجام یک تکلیف خاص است. علت این پدیده تنبلی و به تعویق انداختن یا تأخیر غیر ضروری است (استیل⁵، 2007). از نظر روان‌شناسان اهمال کاری عبارت است از به آینده موکول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن داریم (آقا‌تهرانی، 1388، ص 41). اهمال کاری، با توجه به پیچیدگی و مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، ابعاد گوناگونی دارد. از جمله، اهمال کاری تحصیلی⁶ (هیل، هیل، چابوت و بارال، 1978؛ زیسات، روزنتال و وایت، 1978)، اهمال‌کاریدر تصمیم‌گیری⁷ (ایفرت، فراری، 1989)، اهمال‌کار پروان رنجورانه⁸ (الیس و ناوس، 1979)، و اهمال کاری وسواس‌گونه⁹ (فراری، 1991). اما متداول‌ترین شکل آن، اهمال‌کاریتحصیلی است (بروتن و وام‌بج، 2001؛ مون و ایلینگ ورت، 2005؛ نقل از جوکار و دلاورپور، 1386). اهمال کاری تحصیلی عبارت است از تأخیر عمدی در انجام یک تکلیف تحصیلی با وجود این‌که شخص از نتایج و پیامدهای آن آگاهی دارد (استیل¹⁰، 2007). نتایج پژوهش سولومون و راث بلوم (1984) نشان داد که 46 درصد دانشجویان در نوشتن مقالات، 27 درصد در مطالعه برای امتحان و 30/1 درصد در انجام تکالیف هفتگی اهمال کاری داشتند. هم چنین مشابه با این پژوهش نتایج مطالعه آنوگبوزی (2004) نشان داد که

11. Self- Handicaping

12. UzunOzer, Demir& Ferrari

13. Fritsch, Young & Hickson

14. Onwuegbuzie

15. Watson

16. Flett, blankstein, hewitt&koledin

17. Capan

18. Yao

19. Hewitt, Flett, Besser, Sherry& MC

20. self-oriented

21. other-oriented

22. socially prescribed

1. Procrastination

2. Cunctation

3. Shilly-shally

4. Dilatoriness

5. Steel

6. Academic procrastination

7. Decisional procrastination

8. Neurotic procrastination

9. Compulsive procrastination

10. Steel

نامربوط به تکلیف است که شامل دلواپسی شناختی زیاد درباره ی عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به امتحان دادن، افکار مربوط به تحقیر خود، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران (برای مثال جیمز از من باهوش تر و زرنگ تر است و بهتر از من امتحان می دهد). انتظارات منفی از عملکرد خود- گفتگویی به گونه منفی می شود و جنبه هیجان پذیری⁵، که به برانگیختگی هیجان خودادراک شده، واکنش های عصبی خود مختار و واکنش های فیزیولوژیکی مانند تنش قلب، آشفتگی معده، گریه، سردرد، لرزش و عصبانیت اشاره می کند (اسپیل برگر، 1983؛ نقل از دیانا و همکاران، 2006). و مولفه رفتاری آن شامل ساز و کارهای مقابله‌ایی گوناگون است که افراد برای کنار آمدن با اضطراب و پیامد شناختی و رفتاری نهایی مثل تفکر وابسته به تکلیف، شناخت، توجه، و یا عملکرد واقعی مورد استفاده قرار می‌دهند (موسوی و همکاران، 1387). از نظر کالو (2008) اضطراب امتحان عبارت است از نگرانی فرد در مورد عملکرد (انتظار شکست)، استعداد و توانایی خویش (برای مثال افکار مربوط به خود کم انگاری که به هنگام امتحان و مواقع ارزیابی بروز می کند). پژوهش سولومون و راث بلوم⁶ (1984) نشان می دهد که ترس از شکست در امتحان که یک پاسخ اضطرابی است باعث می‌شود که سطح اضطراب فرد بالا رود و در نتیجه برای کاهش این اضطراب شخص ممکن است دچار اهمال کاری تحصیلی می‌شود تا اضطرابش را به تاخیر بیندازد. نتایج پژوهش های زیادی نشان می دهد که اضطراب می تواند بر اهمال کاری تحصیلی تأثیرگذار باشد (واحدی، 2011؛ آنوگبوزی⁷، 2004؛ الکساندر و آنوگبوزی، 2007؛ استوبر و جورمان⁸، 2001؛ هاشمی رزینی، 1389؛ احمدی، 1390؛ حسین چاری و دهقانی، 1387). استیل⁹ (2007) معتقد است که اهمال کاری بر

هستند دارای چندین ویژگی عمده هستند. این افراد تمایل دارند معیارهای سخت گیرانه و غیر واقع بینانه برای خود وضع کنند، بر نقص‌ها و شکست‌های خود در عملکردشان تمرکز کنند، و به دقت بر خودشان نظارت می‌کنند. در مقابل، افرادی که کمال‌گرا از نوع دیگرمدار هستند انتظارات افراطی از دیگران دارند، دیگران را به صورت منفی و انتقادی ارزشیابی می‌کنند و نسبت به آنها با خصومت و سرزنش برخورد می‌کنند. این جنبه در اصل همان کمال‌گرایی خود مدار است، اما رفتار کمال‌گرایی به سوی دیگران جهت گیری شده است همچنین افرادی که کمال‌گرا از نوع جامعه‌مدار هستند، خود را ملزم به رعایت معیارها و برآورده کردن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم می‌دانند تا از این طریق بتوانند تأیید آنها را کسب کنند (هویت¹ و همکاران، 2003).

بارکاوین² (1983) معتقدند که افراد کمال‌گرا و اهمال کار ویژگی‌های شناختی مشترکی دارند که باعث می شود هر دو بر معیارهای مطلق و بی عیب و نقص انجام دادن کارها تکیه کنند. همچنین بسویک، راث بلوم و مان³ (1988) بر باورهای غیر منطقی به عنوان عوامل مشترک بین افراد اهمال کار و کمال‌گرا تأکید می‌کنند. از طرف دیگر همان طور که عنوان شد اهمال کاری دارای مؤلفه های شناختی، رفتاری و عاطفی است و این ویژگی ها نیز در مورد اضطراب امتحان صادق است (موسوی و همکاران، 1387). مولفه شناختی اضطراب امتحان همان جنبه نگرانی است و به خطاهای شناختی بر می‌گردد که در واقع توجه آگاهانه فرد در مورد عملکردش می‌باشد. مؤلفه هیجانی آن اشاره به برانگیختگی هیجانی واقعی دارد که افراد درحین آزمون تجربه می‌کنند و با علائم جسمی و تنش مشخص می‌شود، در مجموع جنبه نگرانی⁴، فعالیت شناختی

5. Emotionality component

6. Solomon & Rothblum

7. Onwuegbuzie

8. Joormann

9. Steel

آموزش و یادگیری

فصلنامه علمی پژوهشی / سال اول / شماره اول

Vol. 1- No. 1 / Winter 2013

1. Hewitt

2. Burka & Yuen

3. Beswick, Rothblum & Mann

4. worry component

گیری تصادفی طبقه ای از بین دانشکده های مختلف انتخاب و با تکمیل پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی، پرسشنامه کمال گرایی چند بعدی هویت و فلت (1991) و پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر (1980) در این پژوهش شرکت کردند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس اهمال کاری تحصیلی: این مقیاس توسط سولومون و راث بلوم در سال 1984 ساخته شده و دارای 27 گویه است که سه مؤلفه را مورد بررسی قرار می دهد. مؤلفه اول، آماده شدن برای امتحانات است که 8 گویه را دربرمی گیرد. مؤلفه دوم، آماده شدن برای تکالیف است که شامل 11 گویه می باشد و مؤلفه سوم، آماده شدن برای مقاله های پایان ترم می باشد که شامل 8 گویه است. پایایی³ مقیاس اهمال کاری تحصیلی از طریق همسانی درونی، در پژوهشی که توسط سولومون و راث بلوم (1984) انجام شد، ضریب آلفای کرونباخ 0/64. به دست آمد. همچنین، این پژوهشگران روایی⁴ این مقیاس را با استفاده از همبستگی درونی، 0/84. به دست آوردند. در ایران و در بین جامعه آماری دانشجویان پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/91 و روایی آن با استفاده از آزمون کایز- میر- اولکین (KMO)⁵ در روش تحلیل عاملی، برابر 0/88. به دست آمده است (جوکار و دلاورپور، 1386). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اهمال کاری تحصیلی برابر 0/70 بود.

خودکارآمدی، خودشکوفایی، حواس پرتی، تکانشگری، خودکنترلی و سازماندهی رفتار دانشجویان تأثیر می گذارد. همچنین آنها را تنبل و غیر فعال می سازد. باعث بوجود آمدن ویژگی اهمال کاری و نیز باعث بوجود آمدن بیزاری و یا ترس برای شروع کار در آنها می شود. فراری و پیچیل¹ (2008) معتقدند که مشکلات زیادی در دانشجویان وجود دارد که مرتبط با اهمال کاری تحصیلی هستند که از جمله آنها می توان به پیشرفت تحصیلی ضعیف و مشکلات جسمی و روانشناختی، اضطراب، بی نظمی، سردرگمی و عدم مسئولیت پذیری اشاره کرد (نقل از حاسین و سلطان²، 2010).

شناسایی عوامل مؤثر بر اهمال کاری تحصیلی اهمیت فراوان دارد زیرا با شناسایی این عوامل از پیامدهای منفی آن در زمینه مسائل روانی، تحصیلی و هزینه های مادی پیشگیری می شود. در واقع اساسی ترین وجهی که انجام این پژوهش را ضروری می سازد تأثیرهای نامطلوب اهمال کاری تحصیلی و پیامدهای ناشی از آن به لحاظ تجربی و نظری در این زمینه می باشد. همچنین ضرورت زندگی امروز در جهت استفاده بهینه از سرمایه های زمانی و ذهنی دانشجویان می باشد. پس جا دارد که این مهم مورد توجه و علت یابی قرار گیرد و راهبردهای ایجاد وضعیت مطلوب روشن گردد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این فرضیه اساسی می باشد که بین کمال گرایی و اضطراب امتحان با اهمال کاری تحصیلی رابطه وجود دارد.

روش شناسی

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه شهید رجایی در سال تحصیلی 1390-1391 می باشد که از بین آنها 385 دانشجو (189، دختر و 179، پسر) به صورت نمونه

پرسشنامه کمال گرایی چند بعدی هویت و فلت این پرسشنامه شامل 45 گویه می باشد که توسط هویت و فلت (1991) طراحی و ساخته شده است که 15 گویه آن کمال گرایی خودمدار و 15 گویه آن کمال گرایی دیگر مدار و نیز 15 گویه باقیمانده کمال گرایی جامعه مدار را

3. Reliability

4. Validity

5 - Kaiser-meyer-olkin

آموزش و یادگیری

فصلنامه علمی پژوهشی / سال اول / شماره اول

Vol .1- No.1 / Winter 2013

1.Ferrari &Pychyl

2. Hussain& Sultan

قبل و حین و بعد از امتحان را توصیف می کند. پرسشنامه اضطراب امتحان شامل دو خرده آزمون نگرانی و هیجان پذیری است که تفاوت های فردی آزمودنی ها را در اضطراب امتحان نشان می دهد. 10 سؤال اول پرسشنامه مربوط به جزء نگرانی یا شناختی و 10 سؤال بعدی این پرسشنامه مربوط به جزء هیجان پذیری می باشد. سؤالات فرد مربوط به جزء نگرانی و سؤالات زوج مربوط به جزء هیجان پذیری می باشد. (ابوالقاسمی، 1383). ضرایب اعتبار همسانی درونی ($r=0/92$) تصنیف ($r=0/92$) و بازآزمایی ($r=0/90$) این پرسشنامه خوب و رضایت بخش گزارش شده است. ضریب همبستگی پرسشنامه اضطراب امتحان با خرده آزمون های بازدارنده ($r=-0/40$) و تسهیل کننده ($r=0/67$) اضطراب امتحان و تعریف سازه ($r=0/47$) معنی دار ($p<0/01$) می باشد (ابوالقاسمی، 1383). پایایی این پژوهش از طریق آلفای کرونباخ 0/92 به دست آمده است.

یافته‌ها

هدف این پژوهش، پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان بود. ابتدا از طریق ماتریس همبستگی رابطه مؤلفه های اصلی پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. همان گونه که در جدول شماره 1 قابل مشاهده است، بین نمره کل اهمال کاری با نمره کل کمال‌گرایی رابطه مثبت و معناداری ($P<0/01$)، ($r=0/24$) وجود دارد. همچنین بین نمره کل اهمال کاری با نمره کل اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری ($p<0/01$) وجود دارد. همچنین سایر نتایج در جدول شماره 1 قابل مشاهده می باشد.

در طیف 7 درجه ای لیکرت، از نمره 1 تا 7 که به ترتیب شامل عبارات؛ کاملاً مخالفم، مخالفم، کمی مخالفم، نظری ندارم، کمی موافقم، موافقم و کاملاً موافقم، اندازه گیری می نماید.

پایایی پرسشنامه چند بعدی کمال‌گرایی توسط هویت و همکاران (1991) در یک محدوده زمانی سه ماهه مورد بازآزمایی قرار گرفت. نتایج نشان داد که همبستگی بین کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگر مدار و کمال‌گرایی جامعه مدار در دو آزمون به ترتیب 0/88، 0/85، 0/75 بوده است. و همسانی درونی سازه ها برای کمال‌گرایی خود مدار، دیگر مدار و جامعه مدار توسط هویت و همکاران مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کونباخ برای آنها به ترتیب 0/88، 0/74، 0/81 گزارش شده است. بشارت (1386) در اعتباریابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس بر روی یک نمونه دانشجویی، ضرایب همبستگی بازآزمایی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کمال‌گرایی خودمدار 0/85، کمال‌گرایی دیگرمدار 0/79، کمال‌گرایی جامعه‌مدار 0/84 و کمال‌گرایی کلی 0/85 گزارش کرده است. همچنین این پژوهشگر ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه نمود که به ترتیب برای کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار، کمال‌گرایی جامعه‌مدار و کمال‌گرایی کلی 0/90، 0/91 و 0/81 و به دست آمد به طور کلی نتایج این پژوهش حاکی از اعتبار مطلوب این پرسشنامه در جامعه ایرانی است.

پرسشنامه اضطراب امتحان

پرسشنامه اضطراب امتحان توسط اسپیل برگر (1980) ساخته شده است. این پرسشنامه 20 ماده دارد که واکنش

جدول شماره 1. ماتریس همبستگی کمال گرایی و اضطراب امتحان و ابعاد آنها با نمره کل اهمال کاری تحصیلی

متغیرها	1	نمونه کل کمال گرایی	کمال گرایی جامعه	کمال گرایی خود	کمال گرایی دیگر	نمره کل اضطراب	هیجان- پذیری	نگرانی
نمره کل اهمال کاری	1	0/24**	0/21**	0/19**	0/17**	0/21**	0/18**	0/21**

P<0/05* P<0/01** آزمون دو دامنه

اهمال کاری تحصیلی انجام شد. نتایج در جدول شماره 2 نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین وارد شده به رگرسیون، متغیرهای «کمال گرایی جامعه‌دار و کمال گرایی خود مدار» وارد معادله شده است.

از آنجایی که هدف اصلی پژوهش حاضر، پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس کمال گرایی و اضطراب امتحان است. بر همین اساس رگرسیون گام به گام برای پیش بینی نمره کل کمال گرایی و اضطراب امتحان بر

جدول شماره 2. رگرسیون گام به گام اهمال کاری تحصیلی بر ابعاد کمال گرایی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	F	ضریب رگرسیون (B)	ضریب استاندارد (B)	T	مقدار R	مقدار R ²	سطح معناداری
اهمال کاری تحصیلی	گام اول: کمال- گرایی جامعه‌مدار	17/48	0/16	0/17	3/22	0/20	0/04	0/001
	گام دوم: کمال گرایی خودمدار	12/19	0/11	0/13	2/58	0/24	0/04	0/001

پس از وارد شدن متغیر دوم یعنی کمال گرایی خودمدار مقدار تبیین به 6 درصد افزایش یافت که در اینجا سهم مؤلفه کمال گرایی خودمدار تنها تبیین کردن حدود 2 درصد از واریانس اهمال کاری تحصیلی بود. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود تمامی اثرات تبیین متغیرهای مورد نظر بر اهمال کاری تحصیلی در سطح 0/001 معنادار است.

مدل رگرسیون گام به گام در جدول شماره 2 نشان داد که از میان ابعاد کمال گرایی، مؤلفه کمال گرایی خودمدار و جامعه‌مدار توانستند اهمال کاری تحصیلی را پیش‌بینی کنند و در مجموع این دو مؤلفه قادر بودند که حدود 6 درصد از واریانس متغیر اهمال کاری تحصیلی را تبیین کنند. در اولین گام مؤلفه کمال گرایی جامعه‌مدار به تنهایی 4 درصد از واریانس اهمال کاری تحصیلی را تبیین کرد که

جدول شماره 3. رگرسیون گام به گام اهمال کاری تحصیلی بر مولفه های اضطراب امتحان

سطح معناداری	مقدار R2	مقدار R	T	ضریب استاندارد (B)	ضریب رگرسیون (B)	F	متغیرهای پیش-بین	متغیر ملاک
0/001	0/04	0/21	4/13	0/21	0/34	17/09	گام اول: نگرانی	اهمال کاری

برای تعیین اینکه مقدار Z_{obs} به دست آمده از لحاظ آماری معنادار است یا نه، بایستی با ملاک تصمیم‌گیری مورد ارزیابی قرار گیرد و ملاک این است اگر مقدار به دست آمده بین $-1/96$ و $+1/96$ باشد، از نظر آماری تفاوت معناداری بین دو ضریب همبستگی وجود ندارد. بنابراین چون مقدار به دست آمده در این دامنه قرار دارد بین ضریب همبستگی کمال‌گرایی و اهمال کاری تحصیلی در بین دختران و پسران تفاوت معناداری وجود ندارد.

برای بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال کاری تحصیلی در دختران و پسران و به منظور مقایسه کردن ضرایب همبستگی برای دو گروه از آزمون Z فیشر استفاده شد.

جدول 5. نتایج مقایسه رابطه بین اضطراب امتحان و اهمال

کاری تحصیلی در دختران و پسران

گروه	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نمره معادل Z
دختران	189	0/26**	0/001	0/266
پسران	196	0/11	0/1	0/110

$P < 0/05^*$ $P < 0/01^{**}$ آزمون دو دامنه

مطابق جدول 5 و با توجه به ضرایب همبستگی و سطوح معناداری، دو متغیر اضطراب امتحان و اهمال کاری تحصیلی در بین دختران و پسران رابطه معناداری ندارند. ولی با مقایسه دو ضریب همبستگی با استفاده از نمره Z فیشر، با توجه به اینکه Z به دست آمده ($1/52$) از نمره Z در سطح $0/05$ یعنی ($1/96$) کوچکتر است، پس فرض صفر تأیید می‌گردد و فرض خلاف رد می‌شود. یعنی بین رابطه اضطراب امتحان و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد.

مدل رگرسیون گام به گام در جدول شماره 3 نشان داد که از میان مؤلفه های اضطراب امتحان، تنها مؤلفه نگرانی توانست اهمال کاری تحصیلی را پیش‌بینی کنند و در مجموع این مؤلفه قادر بود که حدود 4 درصد از واریانس متغیر اهمال کاری تحصیلی را تبیین کند. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود اثر تبیین مؤلفه مورد نظر بر اهمال کاری تحصیلی در سطح $0/001$ معنادار است.

برای بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال کاری تحصیلی در دختران و پسران و به منظور مقایسه کردن ضرایب همبستگی برای دو گروه از آزمون Z فیشر استفاده شد.

جدول 4. نتایج مقایسه رابطه بین کمال‌گرایی و اهمال کاری

در دختران و پسران

گروه	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نمره معادل Z
دختران	189	0/29**	0/001	0/299
پسران	196	0/18*	0/01	0/182

$P < 0/05^*$ $P < 0/01^{**}$ آزمون دو دامنه

همان طور که در جدول 4 مشاهده می‌شود نمره Z معادل

$0/299$ $t = 0/29$ و نمره Z معادل $0/182$ $t = 0/18$

$$z_{obs} = \frac{Zr_1 - Zr_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1 - 3} + \frac{1}{n_2 - 3}}}$$

می‌باشد.

n_1 = تعداد دختران n_2 = تعداد پسران r_1 = همبستگی در بین دختران

r_2 = همبستگی در بین پسران

$Z_{obs} = 1/14$

فعالیت بعدی باز می‌دارد. طفره رفتن از کارها و اهمال کاری در این افراد ابتدا به صورت بهانه جویی و سپس به شکل عادت ظهور خواهد کرد (الیس و جیمز، 1386). به علاوه، افراد کمال‌گرا معیارهای سطح بالا و غیر واقعی برای خود در نظر می‌گیرند و به خاطر این‌که خودشان معتقدند که نمی‌توانند به این اهداف سطح بالا دسترسی پیدا کنند (کاپان، 2010) و همچنین بیش‌ازحد درباره ارزیابی دیگران در مورد خودشان تأمل می‌کنند (آنوگبوزیه، 2004)، نمی‌توانند تکالیفشان را انجام دهند و دچار اهمال کاری می‌شوند. همچنین بارکا و ین (1983) معتقدند که افراد کمال‌گرا و اهمال‌کار ویژگی‌های شناختی مشترکی دارند که باعث می‌شود هر دو بر معیارهای مطلق و بی‌عیب و نقص انجام دادن کارها تکیه کنند. همچنین بسویک، راث‌بلوم و مان (1988) بر باورهای غیرمنطقی به‌عنوان عوامل مشترک بین افراد اهمال‌کار و کمال‌گرا تأکید می‌کنند. سولومون و راث‌بلوم (1984) نیز براین باورند که ترس از شکست و ویژگی بارزی است که باعث می‌شود افراد کمال‌گرا اهمال کاری داشته باشند. همچنین در خصوص ارتباط مثبت و معنادار بین اهمال کاری و کمال‌گرایی می‌توان گفت که هنگامی که شخص معیارها و استانداردهای بالایی را برای خود در نظر می‌گیرد و اگر معیارهایش با توانایی‌هایش هماهنگ نباشد به طور معمول نگران و مضطرب می‌شود و این نگران بودن درباره رسیدن به اهداف و انتظارات شخصی با اطمینان پایین شخص به توانایی‌هایش در انجام یک تکلیف ارتباط دارد که همین امر باعث می‌شود شخص در انجام تکلیف تأخیر داشته باشد و در واقع دچار اهمال‌کاری شود (یائو، 2009). همچنین توجیه دیگر این است، اشخاصی که دارای کمال‌گرایی می‌باشند مجموعه‌ای از معیارهای سخت و غیر منطقی برای خود در نظر می‌گیرند. اگر چه کمال‌گرایی در بعضی شرایط با نتایج مثبتی همراه است، ویژگی‌های رایج در چنین افرادی این است که در انجام تکالیفشان بیش از اندازه با انگیزه و با همت هستند، آن‌ها از کنترل درونی برخوردارند و توانایی آن را دارند که تحت شرایط خاص به موفقیت دست پیدا کنند (کاپان،

در نهایت به منظور بررسی میزان اهمال‌کاری تحصیلی در بین دانشجویان میانگین نمره آنها در اهمال‌کاری ملاک خواهد بود با توجه به این‌که کمترین نمره اهمال‌کاری تحصیلی 27 و بیشترین نمره اهمال‌کاری تحصیلی 135 می‌باشد میزان اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان مورد مطالعه قرار می‌گیرد

جدول 6. میانگین، انحراف معیار، مقدار حداقل و حداکثر نمره

اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
نمره کل اهمال کاری تحصیلی	385	74	126	99/1	9/68

نتیجه‌گیری

نتایج ضریب همبستگی رگرسیون گام به گام نشان داد که متغیرهای کمال‌گرایی و اضطراب امتحان توانستند به طور معناداری ($F_{5,379}=6/65$ و $P<0/001$) متغیر اهمال کاری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های (فلت و همکاران (1992)؛ سئو، (2008)؛ کاپان، 2010؛ یائو، 2009؛ سولومون و راث‌بلوم، 1984؛ بسویک، راث‌بلوم و مان، 1988) همسو می‌باشد. در خصوص ارتباط بین اهمال کاری و کمال‌گرایی می‌توان گفت زمانی که یک فرد به کمال‌گرایی می‌اندیشد، ناخودآگاه در ذهن خود به این نتیجه می‌رسد که برای انجام فعالیت مورد نظر به زمان بیشتری نیاز دارد. کسی که همیشه به بی‌نقص بودن کارها فکر می‌کند هیچ چیز نمی‌تواند وی را اقناع کند. به همین علت فرد کمال‌گرا همیشه در حال تجربه کردن اضطراب است زیرا از این می‌ترسد که کارش مطلوب واقع نشود و به همین جهت در شروع کارها اهمال می‌ورزد. از سوی دیگر، اگر کسی بخواهد کاری را به بهترین نحو انجام دهد ولی توانایی انجام آن را نداشته باشد، طبعاً دچار ناکامی و شکست می‌شود و این امر عاملی است که شخص را از

نظریه سه بخشی لازاروس و فولکمن (1984) در نظریه سه بخشی خود در زمینه استرس و سبک های مقابله ای مولفه ی ارزیابی از موقعیت را مقدم بر اضطراب و اجتناب در نظر می‌گیرند. این نظریه پردازان بر این باورند که فرد در موقعیت استرس یا تکلیف ابتدا به ارزیابی از توانایی و داشته های خود، و میزان سختی و تهدیدآمیز بودن تکلیف می پردازد. اگر بر مبنای این ارزیابی این موقعیت برای فرد آزارنده و یا ناخوشایند باشد، فرد هیجانات منفی همچون اضطراب را تجربه می کند. در اینجا فرد برای رهایی از اضطراب به استفاده از سبک‌های مقابله ای چون اجتناب از موقعیت روی می آورد. این تئوری گرچه در زمینه استرس و سبک های مقابله‌ای تدوین شده است، اما به خوبی قادر به تبیین روابط هیجانات منفی و اهمال کاری است. بر همین مبنای زمانی که فرد در موقعیت انجام یک تکلیف آزارنده قرار می گیرد، برای رهایی از هیجانات منفی آن دست به اجتناب از این تکلیف می‌زند. در واقع فرد تقویت های کوچک و کوتاه مدت، رهایی از اضطراب، را به تقویت‌های بزرگتر مانند به چاپ رساندن یک مقاله ترجیح می‌دهد. به عبارت دیگر، فرد با انجام ندادن تکلیف در واقع درصدد به تعویق انداختن هیجانات ناخوشایند است. در چنین شرایطی فرد تکالیف را به تعویق می‌اندازد و دچار اهمال‌کاری می شود. در توجیه این مطلب می توان گفت استیل (2007) نشان می‌دهد که روان نرنندی خیلی شبیه به صفات اضطرابی و نگرانی می باشد، کسانی که اضطراب امتحان دارند به دلیل نگرانی زیاد و استرس احتمالاً باید نسبت به افراد دیگر اهمال‌کاری بیشتری را گزارش کنند. همچنین سولومون و راث بلوم (1984) به این نتیجه رسیده‌اند که ترس از شکست در امتحان که یک پاسخ اضطرابی است باعث می‌شود که سطح اضطراب فرد بالا رود و در نتیجه برای کاهش این اضطراب شخص دچار اهمال‌کاری می‌شود تا اضطرابش را به تاخیر بیندازد. درباره این یافته‌ها می توان گفت بین اهمال‌کاری و

2010). اما همین افراد موقعی که حوادث منفی در زندگی تجربه می کنند و موقعی که خودشان را در یک موقعیت چالش انگیز و رقابت می بینند واکنش های ناسازگاری مانند شناخت های تحریف شده، عزت نفس پایین، احساس شرمندگی و احساس گناه تجربه می کنند (سنو، 2008). بنابراین کمال‌گرایی ممکن است تأثیر مثبت یا منفی بر خودکارآمدی شخص در بافت های محیطی داشته باشد. علاوه بر این نتایج این پژوهش نشان داد که در مقابل، افرادی که کمال‌گرا هستند چون انتظارات افراطی از دیگران دارند، و با دیدی انتقادی و منفی درباره دیگران قضاوت می‌کنند و نسبت به دیگران با خصومت و سرزنش برخورد می‌کنند (هویت و همکاران، 2003). لذا این افراد وقتی در انجام یک تکلیف تحصیلی با چالشی مواجه می‌شوند با توجه به دیدگاهی که به دیگران دارند موقع انجام دادن یک تکلیف می ترسند که کاری که انجام می‌دهند مطلوب واقع نشود به همین خاطر دچار اضطراب می‌شوند؛ زیرا می‌ترسند دیگران ارزیابی منفی درباره توانایی‌های او داشته باشند به همین خاطر برای رهایی از این اضطراب تکالیف تحصیلی را به تأخیر می‌اندازد زیرا رهایی از اضطراب اثر تقویتی مثبتی برای شخص اهمال‌کار دارد (آنوگبوزیه، 2004).

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که اضطراب امتحان توانست متغیر اهمال کاری تحصیلی را پیش بینی کند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های آنوگبوزی (2004)، آنوگبوزی (2007)؛ فریسهجه، یونگ و هیکسون (2003)؛ جانسون و بلوم (1995)؛ لای و سیلورمن (1996)؛ واحدی (2011)؛ هاشمی رزینی (1389)؛ احمدی (1390)؛ حسین چاری و دهقانی (1387) و کوثری (1390) همسو می‌باشد. در توجیه این مطلب می توان گفت که ترس از شکست و ترس از ارزشیابی منفی ویژگی‌های هر دو متغیر اضطراب امتحان و اهمال کاری می باشد که ممکن است بین اهمال کاری و اضطراب امتحان رابطه برقرار کند (فلت و همکاران، 1991). همچنین بر طبق

امتحان آن قدر زیاده نبوده است که روند رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با اهمال‌کاری را در دو جنس متفاوت نشان دهد و جنسیت به عنوان یک متغیر تعدیل کننده در این رابطه معنادار نبوده است. همچنین میانگین نمره اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان نشان داد که میزان شیوع اهمال کاری در دانشجویان در حد بالایی است. نتایج این پژوهش تأییدی است بر یافته‌های ابرین (2002) که در می‌کند حدود 80 تا 90% دانشجویان با این پدیده درگیر هستند. حدود 75% افراد خود را فردی اهمال‌کار می‌دانند و تقریباً 50% اهمال‌کاری‌ها با ثبات و مشکل‌زا شده‌است. همچنین اکینسولا و همکاران (2007) گزارش می‌کنند که 70 درصد دانشجویان مشکل اهمال‌کاری تحصیلی دارند و بیشتر اهمال‌کاری نیز مرتبط با نویسی می‌باشد. علاوه بر این سولومون و راث بلوم (1984) گزارش می‌کنند که 46 درصد دانشجویان عنوان می‌کنند که در آماده کردن مقالات پایان‌ترم اهمال‌کاری دارند، 27/6 درصد در آماده شدن برای امتحان اهمال‌کاری دارند و 30/1 درصد تکالیف هفتگی اهمال‌کاری دارند، استیل (2007) 53 درصد دانشجویان را اهمال‌کار دانسته‌است، ایس و جیمزنا (75 تا 95 درصد، الکساندر و آنوگبوزی (2007) 50 درصد و جدیدی (2011) 70 درصد فراگیران و دانشجویان را دارای سطوح اهمال‌کاری دانسته‌اند. به طور کلی نتایج بیشتر مطالعات نشان می‌دهد که دانشجویان در اکثر موارد در انجام امور تحصیلی، اهمال‌کاری دارند و میزان شیوع آن در سال‌های اخیر رو به افزایش است.

منابع

آقا تهرانی، مرتضی (1382). اهمال کاری (تعطل ورزیدن): بررسی علل، راه کارها و درمان. معرفت، شماره 64، صص 53-38.

ویژگی‌های همچون اضطراب رابطه پیچیده‌ای وجود دارد. اینکه آیا بعضی از ویژگی‌های شخصیتی خاص مثل روان‌نژندی یا برون‌گرایی باعث اهمال‌کاری می‌شود هنوز به درستی معلوم نیست ولی می‌توان گفت افراد مضطرب به دلیل داشتن ویژگی‌های همچون تمایل عمومی به تجربه عواطف منفی مثل ترس، غم، دستپاچگی، عصبانیت و... معمولاً بیشتر در معرض رفتارهای همچون به تاخیر انداختن تکالیف یا کارهای روزمره هستند. همچنین طبق نظر هوپرتی (2008) اضطراب امتحان دارای ویژگی‌های شناختی (مشکلات تمرکز، مشکلات حل کردن، مشکلات اسناد) رفتاری (بیقراری بدن، دنبال کارهای آسان رفتن و عدم مشارکت) و جسمانی (ضربان سریع قلب و تنش عضلانی) می‌باشد. افرادی که دارای این ویژگی‌ها می‌باشند و مضطرب هستند، برای به تاخیر انداختن این مشکلات تکالیفشان را به تاخیر می‌اندازند و دچار اهمال‌کاری می‌شوند (آنوگبوزی، 2007). همچنین تئوری انتظار تنزل یافته بیان می‌کند که افراد دوست دارند فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که رضایت آور باشد و دستیابی به آن‌ها آسان‌تر باشد. در نتیجه فعالیت‌هایی که افراد رسیدن به آن‌ها سخت‌تر می‌باشد و یا پاداش چندانی هم ندارد را به تعویق می‌اندازند و در واقع مرتکب اهمال‌کاری می‌شوند. افراد پژوهش خود گزارش پاداش‌هایی را می‌پسندند که نه تنها بزرگ باشد، بلکه دستیابی به آنها فوری باشد در نتیجه هر فعالیتی که در حال حاضر ناخوشایند و اضطراب‌آور باشد را به تعویق می‌اندازند. به عبارت دیگر اگر گزینه‌هایی وجود داشته باشد که منتهی به پاداش‌های فوری شود افراد فعالیت‌های دیگر را به تعویق می‌اندازند (راث بلوم 1996؛ به نقل از دهقانی 1387). نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که جنسیت تأثیر معناداری بر روند رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با اهمال‌کاری تحصیلی ندارد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تفاوت‌های جنسیتی در کمال‌گرایی و اضطراب

حسین چاری، مسعود؛ دهقانی، یوسف (1387). پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس راهبردهای خود تنظیمی در یادگیری. فصل نامه پژوهش در نظام های آموزشی، سال دوم، شماره چهارم. صص 64-73

کوثری، رجبعلی (1390). بررسی وضعیت اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی و رابطه آن با انگیزه پیشرفت و اضطراب امتحان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.

موسوی، معصومه؛ حق شناس، حسن؛ علیشاهی، محمد جواد؛ نجمی، بدرالدین، (1387). اضطراب امتحان و برخی از عوامل فردی - اجتماعی مرتبط با آن در دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز. تحقیقات علوم رفتاری، دوره 6، شماره.

هاشمی رزینی، سعداله (1389). بررسی رابطه بین اهمال کاری تحصیلی، راهبردهای یادگیری خود تنظیمی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم ریاضی دوره متوسطه شهرستان شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.

ابوالقاسمی، عباس؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین (1383). اثر بخشی روش درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. مجله روانشناسی. بهار؛ 8 (1 پیاپی 29) : 3-21.

احمدی، زینب (1390). بررسی رابطه جهت گیری هدف و باورهای انگیزشی با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم آذربایجان.

الیس، آلبرت و جیمز نال، ویلیام. (1387). روانشناسی تعلل ورزی (ترجمه محمد علی فرجاد). تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی 1982).

بشارت، محمد علی (1386). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران، مجله پژوهش‌های روانشناختی، دوره 10، شماره 1 و 2.

جوکار، بهرام؛ دلاورپور، محمد آقا (1386). رابطه ی تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه های نوین تربیتی. پاییز و زمستان، دوره سوم. شماره 3 و 4. صص 61-80.

REFERENCES

- [1] Alexander, E.S., Onwuegbuzie A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences* 42, 1301–1310.
- [2] Akinsola, M.K., Tella, Adedeji & Tella, Adeyinka (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363–370.
- [3] Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207–217.
- [4] Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- [5] Capan, E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671.
- [6]
- [7] Calvo, M.G. (2008). Test anxiety and comprehension efficiency. *Psychology in The School*, 20, 77–86.
- [8] Dianna, T. Keny & Margarets. Osbone (2006). Music Performance anxiety :new insights from musicians. V2-3. 103–112.
- [9] Flett, G. L., blankstein, K. R., hewitt, P.L & koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college student. *Social behavior and personality*, 20 (2), 85–94.
- [10] Fritzsche, B. A., Young, B.R., Hickson, K.C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35, 1549–1557.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism In The Self And Social Contexts : Conceptualization , Assessment , And Association With Psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60, 456 – 470.
- [11] Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism Is Multidimensional: a reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221–1236.
- [12] Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment*, 3, 464–468.
- [13] Huberty, T.J. (2008). Best practices in school- based interventions for anxiety and depression. in A. Thomas & J. Grimes (Eds), *Best Best practices in school Psychology: Vol.5* (pp.1473–1486). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Hussain, I., Sultan, S. (2010). Analysis of Procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5. pp.1987–1904.
- [14] Jadidi, F., Mohammadkhani, S., Zahedi Tajrishi, K., (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 534 – 537.
- [15] Johnson. J. L. & Bloom. M. A. (1995). An analysis of the contribution of the factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, M(1). 127- 133.
- [16] Lazarus R. S, Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer: New York. McCown W, Johnson JL. 1989. 'Diferential arousal gradients in chronic procrastination', paper presented at the American Psychological Society, Alexandria, VA.
- Lay, C. Silverman. S. f (1996). Trait procrastination. anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, Volume 21, Issue 1, Pages 61–67.
- [17] O'Brien, W. K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation, university of houston.
- [18] Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29, 4–19.
- [19] Seo, (2008). Self-efficacy as a Mediator in the Relationship between Self-oriented Perfectionism and Academic Procrastination. *Social Behavior And Personality*, 36 (6), 753–764.
- [20] Solomon, L.J., & Rothbhum, E.D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive – behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31, 503–209.

- [21] Spielberger, C.D. (1980). Test Anxiety Inventory, Consulting Psychologist Press, Palo Alto.
- [22] Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulation failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- [23] Stober, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60.
- [24] UzunOzer, B., 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.
- [25] Vahedi, S. Canonical correlation analysis of procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian female college students. *Social and Behavioral Sciences* 30, 2011, pp.1620 – 1624.
- [26] Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149-158.
- [27] Yao, M. (2009). An Exploration of Multidimensional Perfectionism, Academic Self-efficacy, Procrastination Frequency, and Asian American Cultural Values. Graduate Program in Psychology. The Ohio State University.