**اهمال کاری تحصیلی:**

**تاریخچه:**

**• 4 مولفه ضروری در تعریف اهمال کاری:**

**• اهمال کاری و شخصیت:**

**انواع اهمال کاری**

**چرخه اهمال کاری:**

**علل ایجاد اهمال کاری:**

**اهمال کاری و کمال گرایی:**

**عزت نفس و اهمال کاری:**

**اضطراب، ترس از ارزیابی منفی و اهمال کاری:**

**خودنظم دهی و اهمال کاری:**

**اهمال کاری در اختلالات یادگیری:**

**نظریه های مربوط به اهمال کاری:**

**اهمال کاری در دختران و پسران:**

**پیامدهای اهمال کاری:**

**پیشگیری از اهمال کاری:**

**اهمال کاری تحصیلی:**

از مظاهر اهمال کاری پدیدار شدن ویژگی یا صفت اهمال کاری در محیط های آموزشگاهی است که اهمال کاری تحصیلی[[1]](#footnote-1) نامیده می شود. این نوع اهمال کاری یکی از بحث های مهمی است که در سال های اخیر موردتوجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته و از آن به عنوان یک عادت بد (چیس[[2]](#footnote-2)، 2013) و یک مشکل رفتاری یاد شده است که بسیاری از بزرگسالان در کارهای منظم روزانه تجربه می کنند(جانسن و کارتون [[3]](#footnote-3)،2009) این نوع اهمال کاری به تمایل غیر منطقی برای به تعویق انداختن آغاز، یا کامل کردن یک تکلیف تحصیلی اشاره دارد که فراگیران با وجود قصد انجام فعالیت تحصیلی در زمان مشخص، انگیزه کافی برای انجام آن را ندارند( اینور و همکاران،2011).

اهمال کاری تحصیلی یک پدیده بسیار معمول است و مطالعات اخیر نشان داده اند که 70 درصد از دانش آموزان و دانشجویان وجود اهمال کاری را در فعالیت های علمی، آموزشی خود تایید کرده اند(دمیتر و همکاران،2015)

اهمال کاری تحصیلی به تعویق انداختن کارهای فوری و انجام دادن کارهایی که اولویت کمتری دارند اما برای فرد لذت بخش هستند است. بنابراین انجام دادن وظایف فوری درسی به زمان بعد و گاهی آخرین لحظه اهمال کاری تحصیلی است (میزانی و همکاران،2015)

به نظر می رسد کارهایی که دانش آموزان در وظایف تحصیلی خود به تعویق می اندازند عبارت از تعلل در آماده کردن و ارایه دادن تکالیف، کامل کردن پروژه ها، انجام دادن تکالیف خانگی و حتی آماده شدن برای امتحانات می باشد. در آموزش و پرورش اصطلاح اهمال کاری تحصیلی به طور معمول برای اجتناب و به تاخیر انداختن کارهای تحصیلی اشاره دارد(حسین و سلطان، 2010 به نقل از قراملکی و همکاران،1393).

سولومون و راثبلوم(2010) اهمال کاری تحصیلی را در به تاخیر انداختن وظایف تحصیلی تعریف می کنند. این وظایف شامل آماده شدن برای امتحان، آماده کردن مقالات در طول نیمسال تحصیلی، امور اداری مربوط به مدرسه و حضور مستمر در کلاس ها می باشد .دانش آموزان اهمال کار آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول می کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می کنند. اهمال کاری موجب درجات بالایی از اظطراب و افسردگی در دانش آموز می شود و عزت نفس او را پایین می آورد(لای و سیلورمن[[4]](#footnote-4)،2012)

اهمال کاری در خصوص تکالیف تحصیلی یک مشکل رایج در میان دانش آموزان است و از مهم ترین علل شکست یا موفق نشدن فراگیران در یادگیری و دستیابی به برنامه های پیشرفت تحصیلی است. اهمال کاری با وظایف تحصیلی در ارتباط است و می تواند به عنوان به تاخیر انداختن تکالیف تحصیلی، بادلایل متفاوتی توصیف شود(فاروغ سیرین[[5]](#footnote-5)،2011 به نقل از نصری و همکاران،1393)

اهمال کاری در وظایف تحصیلی باعث به وجود آمدن مشکلاتی هم می شود که در تحقیقات مختلفی آنها را بطور اولیه و ثانویه بیان کرده اند مانند کاهش موفقیت دانش آموزان، افزایش مشکلات روانی و جسمانی(فراری و پیچل [[6]](#footnote-6)،2010)، اضطراب، بی نظمی، سردرگمی و وظیفه شناسی (ریویت [[7]](#footnote-7)،2011).

**تاریخچه**:

از نظر تاریخی اهمال کاری براساس دو دیدگاه قابل بررسی است . دیدگاه نخست ، آن را یک پدیده نسبتا" تازه و دیدگاه دوم ، آنرا پدیده تمام زمان ها در نظر می گیرد که در سال های اخیر افزایش یافته است( استیل1، 2010 ) .

براساس دیدگاه دوم هزاران سال است که تعلل به عنوان به عقب انداختن کار امروز به فردا ،ایجاد مشکل نموده است . برای مثال حمورابی پادشاه بابل بر پایه قانون 283 به منظور جلوگیری از اهمال کاری قانون مهلت مقرر برای طرح شکایت را به ثبت رسانیده است . رومیان اهمال کاری را واگذاری کار امروز به فردا دانسته اند و در عصر حاضر نیز توماس هابز ، ارزش شخصی هر فرد را در توانایی وی برای مدیریت و استفاده مؤثر از زمان تعریف می کند . ( استیل 2010 ).

باوجود این تنها در سال های اخیر در زمینه های ایجاد و چگونگی درمان آن توجه شده است .

* **4 مولفه ضروری در تعریف اهمال کاری:**

میلگرام(1991 به نقل از میرزایی و همکاران،1391) در تعریف اهمال کاری بر 4 مولفه ضروری تاکید می کند:

1. یک سلسله رفتار تعویق اندازی
2. که منجر به یک محصول رفتاری پایین تر از متوسط شود
3. از آن جا که انجام آن تکلیف برای فرد اهمال کار مهم است
4. به آشفتگی هیجانی منجر می شود.

* **اهمال کاری و شخصیت:**

اهمال کاری با سه عنصر شخصیتی خودشیفتگی[[8]](#footnote-8)، ماکیاول گرایی[[9]](#footnote-9) و اختلال اجتماعی[[10]](#footnote-10) در خصیصه هایی همچون تکانشگری بالا[[11]](#footnote-11)، وجدان گرایی پایین[[12]](#footnote-12) همراه است(لوینز و رایس[[13]](#footnote-13)،2014).

**انواع اهمال کاری**

دیون [[14]](#footnote-14)(2013) براین باور است که دو نوع اهمال کاری تحصیلی (فعال و منفعل ) وجود دارد. اهمال کاری تحصیلی فعال اساسا مثبت و سازنده است و یک راهبرد بازدارنده است اما اهمال کاری منفعل بازتاب یک رفتار منفی است که باعث می شود افراد اهمال کار دچار رفتارهای ترس، تردید و دودلی شده و توانایی کار کردن را نداشته باشند(قراملکی و همکاران،1393).

در جای دیگر دو نوع اساسی اهمال کاری معرفی شده است:

1. اهمال کاری رفتاری[[15]](#footnote-15)
2. اهمال کاری تصمیم گیری[[16]](#footnote-16)

اهمال کاری رفتاری تاخیر در تکمیل تکالیف اصلی و فرعی و اهمال کاری تصمیم گیری تاخیر عمدی در تصمیم گیری در برهه های زمانی خاص است (میرزایی و همکاران،1392).

اهمال کاری امری شایع در افراد و به خصوص در زمینه های آکادمیک است اما در واقع برخورداری از این ویژگی در حد متوسط طبیعی است(شیخی و همکاران،1391).

اگرچه تعلل و اهمال کاری همیشه مسئله ساز نیست اما در اغلب موارد می تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد(جوکار و دلاورپور،1389)به این دلیل و نیز با در نظر گرفتن تمایل 55 تا 60 درصد اهمال کاران به درمان این ویژگی، اهمال کاری به عنوان یک سازه روان شناختی سازش نایافته معرفی می شود. شواهد تجربی بیانگر آن هستند که اهمال کاری با مسائل ناهنجار گوناگونی در زمینه های بهداشت روانی، عملکرد تحصیلی و مشکلات اجتماعی همراه شده است(تاکمن،2010).

**چرخه اهمال کاری:**

چرخه اهمال کاری که توسط ناتان و سالسمن[[17]](#footnote-17)، طراحی شد با یک تکلیف یا هدف آغاز می شود و باعث فعال شدن مفروضه ها و قواعد مضر و سپس ایجاد سائق ناراحتی می شود و به دنبال آن بهانه های اهمال کاری فعال می شوند و این منجر به فعال شدن اهمال کاری می گردد و پیامدهای مثبت و منفی اهمال کاری باعث ادامه اهمال کاری در دفعات بعد می شود. از این رو انتظار می رود آموزش اصلاح رفتارها و افکار مرتبط با اهمال کاری و همچنین تنظیم هیجان های منفی باعث درهم شکستن چرخه اهمال کاری شده و از این رهگذر بتواند به افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان منتهی شود(ناتان و سالسمن،2012).

**علل ایجاد اهمال کاری:**

اهمال کاری از عوامل گوناگونی مانند اعتماد به نفس پایین، نداشتن طرح و برنامه کاری، عدم توانایی در مدیریت زمان، ترس از عدم موفقیت، احساس حقارت، مشکل در شروع نمودن کار، اضطراب و افسردگی تاثیر می پذیرد و چون پرخوری، عدم تحرک بدنی و سیگار کشیدن جنبه ای فراگیر دارد و با این که مردم از زیان های آن آگاهی دارند بی توجه از کنار آن می گذرند(فرجاد،1390).

کمبود های انگیزشی، آزارندگی تکلیف، دوری پاداش و یا تنبیه وابسته به انجام تکلیف، ویژگی های شخصیتی چون روان آزردگی، برانگیختگی می توانند در شکل گیری اهمال کاری نقش داشته باشند(شیخی و همکاران،1391).

عوامل متعددی دانش آموزان را به اهمال کاری سوق می دهد که فقدان تعهد، فقدان راهنما، فقدان حمایت، مهارتهای نامناسب مدیریت زمان، مشکلات اجتماعی و استرس از مهمترین آنها هستند(حسین و سلطان،2010). استرس و فقدان برنامه ریزی در زندگی دانش آموزان و دانشجویان در راه رسیدن به موفقیت از موانعی است که اعلب منابع به آن اشاره دارند و یکی از رایج ترین شکایت های انجام گرفته توسط دانش آموزان این است که آنها زمان کافی برای انجام همه تکالیف تعیین شده در حوزه های تحصیلی مختلف هم در دبیرستان و هم در دانشگاه را ندارند و معمولا اشاره می کنند که کلاس های زیاد، پروژه ها، تکالیف خواندنی، آمادگی برای امتحان و غیره وجود دارد که نیاز به اختصاص زمان طولانی تری دارند و به همین ترتیب روانشناسان مدرسه هم درخواست های زیادی برای مداخله از جانب معلمان و دانش اموزان برای اصلاح عادتهای مطالعه به ویژه عادت های مربوط به سازماندهی و مدیریت زمان دریافت می کنند(قراملکی و همکاران،1391).

پیش بینی کننده های قوی و پایدار اهمال کاری عبارتند از :

1. آزارندگی تکلیف
2. تاخیر در تکلیف
3. خودکارآمدی
4. تکانش گری
5. حواس پرتی
6. سازمان مندی
7. انگیزه پیشرفت
8. وجدان گرایی
9. خودکنترلی
10. می توان گفت نگرانی، یکی از پیش بینی کننده های اهمال کاری، به ویژه اهمال کاری در تصمیم گیری است.
11. همچنین اهمال کاری تاحدودی ناشی از انتظار نبود پذیرش اجتماعی از سوی افرادی است که برای دیگران معیارهای کمال گرایانه در نظر می گیرند(میرزایی و همکاران،1392).

**اهمال کاری و کمال گرایی:**

فرد اهمال کار به دنبال معیارهای کمال گرایانه اش تمایل به کامل کردن تکلیف بدون هیچ عیب و نقصی دارد و در نتیجه آن کار را دشوار یا غیرلذت بخش می داند و در نهایت آن را نصفه و نیمه رها یا ترک می کند( ولی زاده و همکاران،1393).

**عزت نفس و اهمال کاری:**

در متون اهمال کاری، اهمال کاری به عنوان یک راهبرد حمایتی برای حفظ عزت نفس شناخته شده است. فراری(2010) بیان می کند که اهمال کاران ارزش خود را در گرو توانایی ها و اینکه چقدر یک تکلیف را به خوبی تکمیل کنند قرار می دهند. اهمال کاری روشی است که این افراد برای اجتناب از قضاوت برپایه عملکردشان در مورد توانایی های واقعی شان انجام می دهند و با این روش، دانش آموزان عملکرد ضعیفشان را به عوامل بیرونی نسبت می دهند(لی،2005به نقل از ولی زاده و همکاران،1393).

**اضطراب، ترس از ارزیابی منفی و اهمال کاری:**

پژوهش ها نشان می دهند که ترس از شکست ممکن است به اهمال کاری منجر شود . افراد درباره تکالیفی که باید تکمیل کنند اضطراب را تجربه می کنند. به این دلیل که آنها ترس از شکست و ارزیابی دارند. این اضطراب به رویکرد تاخیری و به تعویق انداختن امور در آنها شدت می دهد به خصوص اگر آن تکلیف مهم باشد. وی بیان می کند که افراد اهمال کاری می کنند بدین علت که می خواهند این اضطراب را در کوتاه مدت کم کنند(ولی زاده و همکاران،1392).

**خودنظم دهی و اهمال کاری:**

اهمال کاری ممکن است نتیجه نداشتن خودنظم جویی باشد که این کمبود به اتکا کردن به عوامل خارجی در ایجاد انگیزش منجر می شود. خودنظم دهی به طور آشکار در انتخاب هدف های کوتاه مدت به جای اهداف بلند مدت در اهمال کاران دیده می شود. رابین[[18]](#footnote-18) و همکاران(2011) اهمال کاری را به عنوان شکست در خودنظم دهی مطرح می کنند.

**اهمال کاری در اختلالات یادگیری:**

یکی از متغیرهایی که در دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص مشاهده می شود اهمالکاری تحصیلی می باشد. اهمالکاری با توجه به پیچیدگی و مولفه های شناختی، عاطفی و رفتاری آن ابعاد و تظاهرات گوناگونی دارد. نوع رایج تعلل ورزی تحصیلی در دانش آموزان به تاخیر انداختن آغاز یک تکلیف واگذار شده و برنامه ریزی در شروع و عصبانیت در زمان اتمام آن است(بدری گری و همکاران،2014).

اگرچه دانش آموزان دارای اختلال یادگیری دلایل متعددی برای اهمالکاری می آورند، اکثریت دلایل آنها مربوط به ترس از شکست( شامل اضطراب در عملکرد، کمال گرایی و کمبود اعتماد به نفس ) است.اهمال کاران عموما تمایل دارند پیامدهای عملشان را نشات گرفته از کاستی های خود بدانند(سنگال و همکاران،2013)اما از نظر این پژوهشگران اهمال کاری راهی برای بیان تعارض های درونی و حفظ عزت نفس در برابر آسیب پذیری است.

**نظریه های مربوط به اهمال کاری:**

1. دیدگاه فراشناختی: از این دیدگاه اهمال کاری می تواند به عنوان یک راهبرد برای تنظیم شناخت ها و عواطف منفی درنظر گرفته شود.بامیستر، هیدرتون و تایس(2010) اهمال کاری را یک راهبرد می دانند که افراد برای تنظیم هیجان های منفی به کار می برند و به کمک آن دست کم به صورت گذرا از هیجان های منفی دور می شوند و احساس بهتری را تجربه می کنند(حسینی و خیری،1390).
2. براساس دیدگاه شناختی – رفتاری، رفتارهایی نظیر به تعویق انداختن عمدی یک تکلیف، انجام دادن فعالیت های لذت بخش به جای فعالیت اصلی، انجام دادن تکالیف کم اهمیت، معاشرت های غیر ضروری و خواب روزانه بیش از حد و شناخت های غیرمنطقی نظیر کمال گرایی، نسبت دادن دلایل کار افراد به عوامل خارجی، کم تخمین زدن زمان موردنیاز برای انجام تکلیف، باور نداشتن به توانایی خود برای انجام تکلیف می توانند با ایجاد هیجان های منفی نظیر ناکامی، غم و اضطراب وارد چرخه اهمال کاری شده و دوره معیوبی برای تداوم اهمال کاری ایجاد کنند(قدم پور و همکاران،1394).
3. نظریه جهت گیری هدفی و اهمال کاری تحصیلی: این نظریه به چرایی و چگونگی تلاش برای دستیابی به اهداف می پردازد. براساس اهداف پیشرفت در یادگیری درس ها جهت گیری هدفی متفاوتی وجود دارد که رفتار یادگیری را تحت تاثیر قرار می دهند و به دونوع عملکرد مدار و مهارت مدار تقسیم می شوند. اهداف عملکردمدار در جهت نشان دادن توانمندی بالاتر نسبت به دیگران و به دست آوردن قضاوت های مطلوب درباره توانایی خود است . جهت گیری مهارت مدار به عنوان تمایل برای ارتقای قابلیت ها، مهارت یافتن و فهم محتوا تعریف شده است. جهت گیری هدفی عملکردمدار و مهارت مدار به دونوع گرایشی و اجتنابی تقسیم شده اند. دانش آموزانی که جهت گیری عملکردمدار آنها برپایه اثبات توانایی است دارای جهت گیری گرایشی هستند و دانش آموزانی که جهت گیری عملکردمدار انها برپایه پنهان ساختن ناتوانی است دارای جهت گیری اجتنابی هستند (حیدری،1390).

افرادی که جهت گیری هدفی مهارت مدار گرایشی دارند تمایل به کسب مهارت و تسلط در امورات تحصیلی دارند و هدفشان افزایش دانش و مهارت است، از فرآیند یادگیری و آموزش لذت می برند و اهمال کاری کمتری از خودشان نشان می دهند. همچنین افرادی که عملکرد مدار گرایشی هستند و بیشتر تمایل به نشان دادن قدرت و توانایی ها و دانش خود به دیگران دارند نیز اهمال کاری تحصیلی کمتری دارند(ولی زاده و همکاران،1393).

1. دیدگاه رفتاری بر تقویت شدن رفتار اهمال کارانه، نقش تنبیه کنندگی تکلیف، شرطی شدن فرار و اجتناب و نقش پاداش های ویژه تاکید دارد. الیس و ناس در نخستین تبیین شناختی –رفتاری ، اهمال کاری را به باورهای غیرمنطقی و خودانتقادی نسبت دادند( میرزایی و همکاران،1391).

**اهمال کاری در دختران و پسران:**

تحقیقات نشان داده است که اهمال کاری تحصیلی در بین پسران رواج بیشتری دارد در تبیین این یافته بایستی گفته شود که علل و عوامل زیادی در پیدایش اهمال کاری تحصیلی تاثیر گذارند. به عبارتی اینکه چرا میزان اهمال کاری تحصیلی در پسران از دختران بیشتر است احتمالا به عواملی از قبیل نداشتن امید به آینده، مدیریت ضعیف زمان، عزت نفس پایین و ... برمی گردد. از طرف دیگر احتمالا بافت فرهنگی، زمینه های اجتماعی و یا تحصیل در دانشگاه های غیردولتی در ایجاد اهمال کاری تاثیرگذار است(سواری،1391).

**پیامدهای اهمال کاری:**

اهمال کاری مشکل شایعی است که شامل حوزه های زیادی از زندگی مانند مدرسه، کار، خانه می شود و پیامدهای منفی زیادی به همراه دارد. طی پژوهش های متعدد، پیامدها و دلایل متعددی برای اهمال کاری ذکر شده است : از جمله این پیامدهای زیان بار، می توان به گرفتن نمره های پایین کلاسی، انصراف از تحصیل، استرس و نگرانی، خواب ناسالم و آشفته، برنامه غذایی و عادات ورزشی نامناسب، اضطراب دائمی و افسردگی، اعتماد به نفس پایین اشاره کرد. به طور کلی پژوهش های انجام شده در این زمینه نشان می دهند که افراد اهمال کار انگیزه موفقیت کمتری دارند (پورعبدل و همکاران،1393).

**پیشگیری از اهمال کاری:**

1. فراری و دیاز مورالز(2010) اشاره می کند که یکی از مهم ترین راه هایی که از طریق آن اقدام به پیشگیری از اهمال کاری می کنند آموزش مهارت های مدیریت زمان است. مهارت های مدیریت زمان به افراد اهمال کار آموزش می دهد که چگونه از وقت خود به بهترین نحو استفاده کنند( قراملکی و همکاران به نقل از زائریان،1391) مدیریت زمان به فعالیت هایی گفته می شود که به استفاده موثر از زمان دلالت دارد و تصور می شود که بارآوری را آسان و استرس را کم می کند. یک ویژگی مشترک در میان تعاریف مدیریت زمان برنامه ریزی رفتار است(کلاسنز[[19]](#footnote-19) و همکاران،2009).
2. شناخت متغیرهای پیش بین اهمال کاری تحصیلی از یک سو پیشگیری از پیامدهای شکست در مدرسه و پدیدآوری محیطی خوشایند برای یادگیری را افزایش می دهد و از سوی دیگر می تواند در دست یابی به روش های مناسب و تکیه بر اولویت های کاربردی کمک کند. نوجوانان و دانش آموزان به عنوان بخشی از اجزای سیستم آموزشی دارای ویژگی های جمعیت شناختی و روان شناختی خاصی هستند. این ویژگی ها را می توان به عنوان یکی از مهمترین متغیرهای مداخله گر در رفتار تحصیلی دانش آموزان درنظر گرفت. بنابراین ویژگی های شخصیتی دانش اموزان و مسایل مربوط به ساختار شخصیتی آنها می تواند از عوامل تاثیرگذار براهمالکاری تحصیلی باشد(نصری و همکاران، 1393).

* آريانپور ،عباس و آريان پور، منوچهر (1390) . **فرهنگ فشرده انگليسي به فارسي** ، يك جلدي ، چاپ دوازدهم ، تهران : موسسه انتشارات امير كبير .
* استرنبرگ،رابرت (1389). **سبک های تفکر**، ترجمه علی اکبر خسروی، علاءالدین اعتماد اهری، انتشارات پژوهش دادار.
* اسرافيليان، علي(1392). **بررسي رابطه افت تحصيلي با خودپنداره و مکان کنترل بين دانشجويان دانشکده علوم انساني دانشگاه گيلان.**
* اتکینسون، ریتا، ال ؛ اتکینسون ، ریچارد، اس ؛ هیلگارد، ارنست، آر (2012) **زمینه روانشناسی . ترجمه براهنی و دیگران**. جلد دوم . تهران . انتشارات رشد.
* ادهمي، اشرف. نوحي، عصمت. محمد عليزاده، سكينه. جليلي، زهرا. فتاحي زهرا (1390). **نگرش اساتيد نسبت به مشاوره و راهنمايي تحصيلي و نظر آن ها در مورد وظائف مشاوره**. *مجله ايراني آموزش در علوم پزشكي*، بهار و تابستان؛ 8(1):14-7
* امينيان، فاطمه؛ دريس، فاطمه و سليماني، نوشين(1392) . **كاهش افت تحصيلي دانشجويان دانشگاه علوم پزشكي شهر كرد با استفاده از مشاوره**. *مجموعه مقالات سومين سمينار سراسر بهداشت رواني دانشجويان*، شماره 3 و 4
* بال، ساموئل (1388) ، **انگيزش در آموزش و پرورش**، ترجمه: سيد علي اصغر مسدد، انتشارات دانشگاه شيراز
* بريم نژاد، ليلي؛ رسولي، مرجان؛ نيكبخت نصرآبادي، عليرضا؛ محمدي، هادي و احمد زاده، مسعود (1393). **تاثير كارگاه آموزشي احياي قلبي-ريوي بر يادگيري پايدار پرستاران**. *مجله ايراني آموزش درعلوم پزشكي*، بهار و تابستان؛ 7(2): 215-209
* بيابانگرد .اسماعيل(1389). **روش هاي پيشگيري از افت تحصيلي**. انتشارات ساز مان انجمن اوليا و مربيان
* پور عبدل، سعید. صبحی قراملکی، ناصر. عباسی، مسلم(1393). **مقایسه اهمال کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص**. مجله ناتوانی های یادگیری.دوره 4.شماره 3
* جوکار، ب و دلاورپور،م.(1389). **رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. مجله اندیشه های نوین تربیتی دانشکده علوم تربیتی الزهرا**. شماره 3
* حسینی، ف و خیر، م.(1390). **پیش بینی تعلل ورزی رفتاری و تصمیم گیری باتوجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان.** مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران. شماره 3
* حکيم جوادي ، منصور ،(1392) **روشهاي نوين مطالعه براي دانش آموزان و دانشجويان**، انتشارات کيانوش.
* ده بزرگي. غلام رضاو موصلي. حيدر علي.(1391). **علل افت تحصيلي در دانشجويان دانشگاه شيراز**. *مجله دانشگاه علوم پزشکي بابل*. ش2. صص 74- 786.
* سواری،کریم (1391). **بررسی میزان رواج اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان(دختر و پسر) دانشگاه پیام نور اهواز**. دوفصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی. سال 1. شماره2
* سيف، علي اکبر (1393)، **روانشناسي پرورشي**، تهران: انتشارات آگاه، .
* شکری، مهناز. گلستانی بخت، طاهره(1392). **رابطه تعلل ورزی تحصیلی با باورهای شناختی**. فصلنامه علمی – پژوهشی شناخت اجتماعی. 2 (3)
* شمس، بهزاد. فرشيد فر، مصطفي وحسن زاده، اكبر، (1389)، ***مشاوره تحليلي و روان شناختي دانشجويان با افت تحصيلي دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتي – درماني استان اصفهان***.
* صبحی قراملکی، ناصر. حاجلو، نادر. بابایی، کریم(1393). **اثربخشی آموزش مهارتهای مدیریت زمان بر اهمالکاری دانش آموزان.** مجله روش ها و مدل های روان شناختی. سال 4.شماره 15
* صمدی، معصومه(1393). **بررسی خودتنظیمی یادگیری دانش آموزان و والدین: مطالعه نقش جنسیت و عملکرد تحصیلی**، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، سال 34، ش 1، صص 175-157.
* عبداله زاده، علی(1392) .**مقایسه رابطه انواع سبک های تفکر با یادگیری فناوری اطلاعات در دختران و پسران**.پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران.
* فرجاد، محمدعلی(1392). **روانشناسی اهمالکاری و غلبه بر تعلل ورزیدن**. تهران. انتشارات رشد.
* قدم پور، عزت الله. امیری، فاطمه. زنگی آبادی، معصومه. اصلی آزاد، مسلم(1394). **اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری مبتنی بر تعلل بر عزت نفس، عملکرد و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه**. پژوهش توانبخشی در پرستاری. دوره 1.شماره3
* میرزایی،مصلح. غرایی، بنفشه. بیرشک، بهروز(1392). **نقش کمال گرایی مثبت و منفی، خودکارآمدی، نگرانی و مشکل نظم بخشی هیجانی در پیش بینی اهمال کاری رفتاری و تصمیم گیری**. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال 19. شماره 3
* نصری، صادق. دماوندی، مجید. عاشوری، اکرم(1393). **پیش بینی اهمال کاری تحصیلی براساس ویژگی های شخصیتی، سبک های هویت و تعهد.** فصلنامه شخصیت و تفاوت های فردی. سال سوم. شماره 4
* هاشمی، لادن. لطیفیان، مرتضی(1392). **کمال گرایی و اهمال کاری تحصیلی: بررسی نقش واسطه ای اضطراب امتحان.** مجله شخصیت و تفاوت های فردی.دوره 2. شماره 3.
* ولی زاده،زهرا. احدی، حسن. حیدری، محمود. مظاهری، محمدمهدی. کجباف، محمدباقر(1393). **پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان براساس عوامل شناختی، هیجانی، انگیزشی و جنسیت.** دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی. سال 15. شماره3

**منابع انگلیسی:**

* Aynur, P., Murat, A., Can, B. (2011). Academic Procrastination Behaviour of Pre-service Teachers’ of Celal Bayar University. *Procedia- Social and Behavioral Sciences,* 29,1418 – 1425
* Badrigargari, R., Fathiazar, E. & Mohammadi, N. (2014).The relationship between selfforgiveness and positive andnegative emotions with academic procrastination in
* Balkis, M & Duru, E.(2009).pervalence of academic procrastination behavior among pre service teachers . Journal of theory and practice in education, 5(1) 18-32.

behavioral differences between high and low procrastinators. Journal of Counseling Beheshti University. (Persian)

* [Campbell, David, P](http://www.eric.ed.gov:80/ERICWebPortal/Home.portal?_nfpb=true&_pageLabel=ERICSearchResult&_urlType=action&newSearch=true&ERICExtSearch_SearchType_0=au&ERICExtSearch_SearchValue_0=%22CAMPBELL+DAVID+P.%22). (2012), Achievements of Counseled and Non-counseled Students Twenty-five Years after Counseling, Journal of Counseling Psychology. V.12, 287-93
* Chase, L. (2008) Procrastination: the new master skill of time management. Agency
* Claessens B.T.CRutte. C.G , Van Eerd.W.& Roe. R.A,(2007), Reviw of the time management literature personnalereviwjournal of organizational behavior,36: 255-27 cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
* Dembo, H. Mayron (2011), Motivation and Learning Strategies for College Success (A Self-Management Approach), Second Edition, Mahwah, New Jersey, Lawrence Erlbaum
* Demeter.K. Szabo K. MaiorE. Farcas S. Kalcza J. Janos R(2015). Associations between Academic Performance, Academic Attitudes, and Procrastination in a Sample of Undergraduate Students Attending Different Educational Forms. Social and Behavioral Sciences. Volume 187, 13 May 2015, Pages 45–49
* Dunn, K. E. (2013). Why Wait? The Influence of academic self-regulation, intrinsicmotivation, and statistics anxiety on procrastination in online statistics. Innovative Higher Education. 39, 33-44.

Ellis, A. & Nile, J. (2003). Psychological Procrastination (Overcoming Procrastination),(Farjad, M. A., Trans).Tehran: Roshd press. (Persian).

* Ferrari, J. R. (2010). Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples.
* Ferrari, J., &Pychyl, T. (2010).Procrastination: Current Issues and New Directions, Volume 15, No. 5

*Glick, DM. Orsillo,SM(2015)* *An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination.* [J Exp Psychol Gen.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25688905) 2015 Apr;144(2):400-9.

* Hammer, C. A., & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue-and white-collar workers. Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 21, 333–338.
* Hen M.GoroshitM.(2014) Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: a comparison between students with and without learning disabilities
* Heydari, M. (2010). The study Place handicapping in the structural model of predict
* Hussain I, Sultan S. Analysis of procrastination among university students. Procedia Social and Behavioral Sciences. 2010; 5: 1897–1904.
* Jansenn, T. & Carton, J.S. (2009). The effects of locus of control and task difficulty

*Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 143-156.

* Kennedy, G. J., & Tuckman, B. W. (2010). The mediating role of procrastination and perceived school belongingness on academic performance in first term freshmen. Retrieved May 10, 2011 from [www.oesar.osu.edu/docs/kennedytuckman\_AERA2010\_Paper\_ 032310.pdf](http://www.oesar.osu.edu/docs/kennedytuckman_AERA2010_Paper_%20032310.pdf).
* Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. & Rajani, S. (2009). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination.Contemporary Educational Psychology, 33, 915–931.
* Lay, C. H. & Silverman, S. (2012). Trait procrastination, anxiety and dilatory behavior.*Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
* Lee, J.K. (2008). The effects of self- regulated learning strategies and system satisfaction regarding learner,s performance. Information and Management. 40, PP. 133-146.
* Lyons, M., & Rice, H.(2014). Thieves of time? Procrastination and the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 61–62, 34–37.
* Marcela V(2013). Procrastination, Stress and Coping among Primary School Teachers. Procedia - Social and Behavioral Sciences. Volume 106, 10 December 2013, Pages 2131–2138
* Meirav, H. & Marina G. (2012). Academic Procrastination, Emotional Intelligence,Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of learning disabilities*, 2(1), 1-9.
* Mizani,SH. Hosseini,M. Sohrabi,N(2015). The relationship between Basic Psychological Needs and self regulated learning with Academic Procrastination. Report and Opinion 2015;7(4)
* Motie, H., heidari, M. & Alsadat sadegi, M. (2011). Predict academic procrastination based on self-regulation components in the first grade high school students in Tehran. Journal of Educational Psychology, 8 (24), 50-70. (Persian).

on procrastination. Journal of Genetic Psychology, 160.

* Onwuegbuzie, A.J. & Jiao (2000). I will Go to the library later: The relationship between Academic procrastination & library Anxiety. College & Research libraries.
* Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. International Journal of Educational Research, 31, 459-470.

procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607-619.

Psychology, 33, 387–394.

* Rabin, L.A., Fogel, J., Nutter–Upham, K.E., (2011), Academic Procrostination in College students: The role of self– reported executive function, Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 33(3): 344-357.
* Rayner, S. Riding, R. (2012). Towards a Categorisation of cognitive s and learning s, Educational Psychology, 17, 5-27.

Rivait, L. (2011). What I Don’t Do In My Summer Vacations: Fighting Procrastination. Retrieved from Hhttp://www.past the pages.ca/feature.htmH.accessed on December 21, 2009.

* Rostamoghli, Z., Mosazade, T., Rezazadeh, B. & Rostamoghli, S. (2013). The role of procrastination, self-regulation and metacognitive beliefs in predicting alexitimea and academicburnout in female high school students. *Journal of school psychology*, 2 (3), 180-188. (Persian).
* Rothblum, E.D. Solomon, L.J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and

Sales Magazine, 33, 60-62.

* Saulsman L, Nathan P. (2010)Put Off procrastination. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
* Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in aca-demic settings: General introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds(, Counseling the procrastinator in academic settings (pp. 3-17). Washington, DC: American Psychological Association.
* Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (2012). Self-regulation and academic

Senecal, C., Koestner, R. (2010), self regulation and academic procrastination, the journal of social Psychology, 1995, B5(5), 607-619.

* Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and
* Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1994). Procrastination Assessment Scale-Students(PASS). In J. Fischer and K. Corcoran (Eds.) Measure for Clinical Practice (Volume 2,pp. 446-452). New York: The Free Press.
* Starke M.C. (2010). Retention, bonding, and academic achievement: effectiveness of the college seminar in promoting college success.
* Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). I will go to therapy, eventually: Procrastination, stress and mental health. Personality and Individual Differences, 49, 175-180.
* Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65–94.
* Sterenberg, R. J. (1997). Mental self Government: A Theory of Intellectual styles and their development, human development, 31, 197 – 224.
* SternbergR. (1985). Beyond IQ: A triarchic theory of human intellignce. New York: Cambridge University press.
* Sutton, J. (2009). *Avoid procrastination*. Urges a ction now, not later.

thirdgrade high school students. Journal of school psychology, 3(1), 145-153. (Persian).

* Walsh, J. J. & Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individualdi Differences in statistics

Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: *A facet level analysis. Personality and Individual Differences, 30*, 149–158.

* Zhang, L. F. (2012). Relationship between thinking styles inventory and process Question. Personality and individual. Differences.21.840-850.
* Zhang, L.F. (2012). Thinking Styles and models of thinking: implications for education and research.Journal Psychol. May: 136(3), 245-261.

1. . academic procrastination [↑](#footnote-ref-1)
2. . Chase [↑](#footnote-ref-2)
3. . Johansen & Carton [↑](#footnote-ref-3)
4. . Lay & Silverman [↑](#footnote-ref-4)
5. . Faruk Sirin [↑](#footnote-ref-5)
6. .Pychyle [↑](#footnote-ref-6)
7. . Rivait [↑](#footnote-ref-7)
8. . narcissism [↑](#footnote-ref-8)
9. . machiavellianism [↑](#footnote-ref-9)
10. . psychopathy [↑](#footnote-ref-10)
11. . high impulsivity [↑](#footnote-ref-11)
12. . low conscientiousness [↑](#footnote-ref-12)
13. . Lyons & Rice [↑](#footnote-ref-13)
14. . Dunn [↑](#footnote-ref-14)
15. . behavioral procrastination [↑](#footnote-ref-15)
16. . decisional procrastination [↑](#footnote-ref-16)
17. . Nathan \_ Saulsman [↑](#footnote-ref-17)
18. . Rabin [↑](#footnote-ref-18)
19. .Glassens [↑](#footnote-ref-19)