

Research Paper



## Explaining Perception and Attitude Towards Procrastination and Coping Strategies Among Students: A Qualitative Research



Sadegh Hekmatiyan Fard<sup>1</sup>, Seyed Mousa Golestaneh<sup>2\*</sup>, Mahnaz Joukar Kamal Abadi<sup>3</sup>, Yousef Dehghani<sup>2</sup>

1. PhD student, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.61772.6222](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.61772.6222)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18579.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18579.html)



### ARTICLE INFO

**Keywords:**  
Procrastination,  
Perception and  
Attitude of  
Procrastination,  
Coping Strategies,  
Students, Qualitative  
Research

Received: 2024/05/24  
Accepted: 2024/07/12  
Available: 2024/09/28

### ABSTRACT

Procrastination is a widespread phenomenon and represents a delay in academic activities, which is related to several factors, and is one of the challenges that most students face during their studies, which can affect various aspects of life. their personal and social influence. The purpose of the present study is to explain the perception and attitude towards procrastination and strategies to deal with it in students. This research was carried out in the framework of a qualitative approach and using the data research method of the foundation. The statistical population included Persian Gulf University students studying in the academic year 2023-2024. First, the prevalence of procrastination among students was analyzed and students whose scores were higher than 2 standard deviations from the average were identified as procrastinators. The tool of data collection is semi-structured interviews, and in order to collect information, interviews were conducted with 22 students using the purposeful sampling method. Data analysis was done in three stages of open coding, central coding and selective coding. The findings in the perception and attitude of procrastination show two main categories (negative and positive) and seven primary concepts (delay in performing tasks, personality traits, burnout, negative emotion, self-blame, temporary positive attitude, having confrontational thoughts). They gave. Coping strategies from four main categories (avoidance, coping, surrender and emotion-oriented strategies) and eight primary concepts (avoiding tasks, turning to virtual space, tendency to prevent procrastination, planning, low self-esteem, replacing sleep, emotions negative and negative emotions) were formed. The stable personality and motivational patterns of the central class shaped the present findings. These findings have important practical implications in understanding the personality and motivation profile of procrastinators.



\* Corresponding Author: Seyed Mousa Golestaneh  
E-mail: [golestaneh@pgu.ac.ir](mailto:golestaneh@pgu.ac.ir)



## تبیین ادراک و نگرش نسبت به اهمال کاری و راهبردهای مواجهه با آن در دانشجویان: یک پژوهش کیفی<sup>۱</sup>



صادق حکمتیان فرد<sup>۱</sup>، سید موسی گلستانه<sup>۲\*</sup>، مهناز جوکار کمال آبادی<sup>۳</sup>، یوسف دهقانی<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.61772.6222](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.61772.6222)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_18579.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18579.html)



### چکیده

### مشخصات مقاله

اهمال کاری پدیده‌ای فراگیر و بیانگر تاخیر در فعالیت‌های تحصیلی است که با عوامل متعددی در ارتباط است و یکی از چالش‌هایی است که اکثر دانشجویان در طول تحصیل با آن روبرو هستند که می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی آنان تاثیرگذار باشد. هدف از مطالعه حاضر تبیین ادراک و نگرش نسبت به اهمال کاری و راهبردهای مواجهه با آن در دانشجویان می‌باشد. این پژوهش در چارچوب رویکرد کیفی و با به کارگیری روش تحقیق داده بنیاد انجام گرفته است. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه خلیج فارس مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. ابتدا از جامعه دانشجویان در زمینه اهمال کاری شیوع شناسی شد و دانشجویانی که نمرات آنها بالاتر از ۲ انحراف معیار از میانگین بود، به عنوان اهمال کار شناسایی شدند. ابزار جمع آوری داده‌ها، مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته بوده و به منظور گردآوری اطلاعات، با به کارگیری روش نمونه گیری هدفمند با ۲۲ نفر از دانشجویان مصاحبه انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در سه مرحله کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی انجام گرفت. یافته‌ها در ادراک و نگرش اهمال کاری، دو مقوله اصلی (منفی و مثبت) و هفت مفهوم اولیه (تاخیر در انجام وظایف، ویژگی‌های شخصیتی، فرسودگی، عاطفه منفی، خودسرزندی، نگرش مثبت موقتی، دارا بودن افکار مقابله‌ای) را نشان دادند. راهبردهای مواجهه از چهار مقوله اصلی (راهبرد اجتنابی، مقابله‌ای، تسلیم و هیجان‌مدار) و هشت مفهوم اولیه (اجتناب از وظایف، روی آوردن به فضای مجازی، گرایش به پیشگیری از اهمال کاری، برنامه ریزی، خودباوری پایین، جایگزین کردن خواب، هیجانات منفی و احساسات منفی) تشکیل شدند. الگوهای پایدار شخصیتی و انگیزشی طبقه مرکزی یافته‌های حاضر را شکل دادند. این یافته‌ها تلویحات کاربردی مهمی در فهم نیمرخ شخصیتی و انگیزشی افراد اهمال کار دارند.

### کلیدواژه‌ها:

اهمال کاری، ادراک و نگرش  
اهمال کارانه، راهبردهای  
مقابله‌ای، دانشجویان، تحقیق  
کیفی

دریافت شده: ۱۴۰۳/۰۳/۰۴

پذیرفته شده: ۱۴۰۳/۰۴/۲۲

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۷/۰۷

۱. مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی است.

\* نویسنده مسئول: سید موسی گلستانه  
رایانامه: [golestaneh@pgu.ac.ir](mailto:golestaneh@pgu.ac.ir)

## مقدمه

درک بسیاری از رفتارهای انسان به علت پیچیده بودن آن بسیار مشکل و یکی از دغدغه‌های روانشناسان و پژوهشگران است. یکی از این رفتارها، اهمال کاری است. امروزه این امر آشکار است که مولد بودن، فعال بودن و به انجام رساندن تکالیف از فعالیت‌های بسیار ارزشمند هستند، درحالی که به تعویق انداختن کارها و اهمال کاری، تخطی مستقیم از هنجارهای مقبول انجام امور است (ژو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). اهمال کاری رفتاری است که در بسیاری از افراد وجود دارد و برخی از پژوهشگران آن را از ویژگی‌های ذاتی فرد بیان می‌کنند (نیازوف، هن و فراری<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲؛ سرائی و یوسفی، ۱۴۰۲). اهمال کاری تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عمدی انجام یک عمل با علم به پیامدهای منفی آن است (پارفنووا و روماشووا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). از جمله مشکلاتی که انسانها به خصوص دانشجویان با آن مواجه هستند، اهمال کاری آنان در انجام تکالیف است (اصفا و ابوالمعالی الحسینی، ۱۴۰۱).

براساس مطالعات انجام گرفته، اهمال کاری شیوع بالایی در اقشار مختلف و به ویژه جوانان و نوجوانان دارد. براساس نتایج یک پژوهش که بر روی نوجوانان انجام گرفته بود، مشخص شد که اهمال کاری در بین حدود ۲۵ درصد افراد مصاحبه شده، مشکلی در حد متوسط تا شدید بوده و ۳۰ تا ۴۰ درصد دانشجویان آمریکایی در نوشتن مقالات، مطالعه برای امتحان و ماکول کردن تکالیف به آخر هفته، اهمال کاری از خود نشان می‌دهند (فرایون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). از، دمیر و فراری<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که اهمال کاری حدود ۴۰ تا ۹۵ درصد محیط‌های آموزشی را دربر می‌گیرد و در پژوهشی دیگر گزارش شده است که ۷۰ درصد دانشجویان و ۲۰ درصد مردم عادی تمایلات اهمال کاری دارند. محمدی بایتمر<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۷) شیوع اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زنجان (تعداد کل ۲۱۰) را ۶۳ درصد گزارش کردند و طبق مطالعه توکلی (۱۳۹۲) ۱۴ درصد از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی آبادان (تعداد کل ۶۰۰ نفر) دچار اهمال کاری تحصیلی بودند که از این میان ۱۲/۸ زنان و ۱۴/۱ درصد مردان دچار اهمال کاری شدید و ۷۰/۸ درصد از کل دانشجویان، ۶۸/۸ درصد زنان و ۶۸/۷ درصد مردان سطوح متوسطی از اهمال کاری تحصیلی را گزارش دادند. این میزان شیوع اهمیت خاصی دارد از این نظر که اهمال کاری با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و با علائم استرس، افسردگی، مراجعه به پزشک و ترک تحصیل رابطه مثبت دارد (آکپور<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰).

اگرچه تعلل و اهمال کاری همیشه مسئله‌ساز نیست، اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و دست نیافتن به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد. در تحقیقات انجام شده،

دلایل زیربنایی اهمال کاری را موارد زیر می‌دانند؛ ترس از موفقیت، ترس از شکست (سولومون، راثبلوم و مورکی<sup>۸</sup>، ۱۹۸۶)، رفتارهای خودشکانه (رفتارهای آگاهانه و ناآگاهانه که موجب شکست و ناکامی در فرد میشود)، نداشتن انگیزه، سختی کار، خودناتوان سازی و روان رنجورخوبی (استیل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷)، نبود مهارت (بالکیس و دورا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷)، نبود خودتنظیمی و دانش لازم برای انجام کار (هاول و واتسون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷)، مشکلات خانوادگی، اجتماعی، انگیزشی، شناختی، سبک‌های اسنادی و فقدان مهارت‌های ارتباطی (حسین و سلطان<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۰)، چشم انداز زمان و عوامل شخصیتی (برزگر بفرویی و عارف منش، ۱۳۹۸) و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی (احمدی و زینالی، ۱۳۹۷).

اهمال کاری تحصیلی بر میزان یادگیری و بر موفقیت فعلی و آتی فراگیران تأثیر منفی می‌گذارد. تأخیر در شروع و اتمام تکالیف باعث خواهد شد تا فرصت‌های مناسب یادگیری از دست برود و فرد مطالعه و انجام تکلیف را به زمان نامناسب و همواره با محدودیت زمانی ماکول کند که خود موجب ایجاد اختلال در فرایند یادگیری، کاهش دقت، افزایش استرس و ارتکاب اشتباهات فراوان در انجام تکالیف می‌شود (زرگر نتاج، آقاجانی هشجین و جدیدی، ۱۴۰۲). برخی از پیامدهای اهمال کاری شامل نمرات پایین (سولومون، راثبلوم و مورکی، ۱۹۸۶)، افت‌های مکرر تحصیلی (کوفتیاک<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۲)، استرس (دان، گرس و آلتگاسن<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۳) و افزایش خطراتی برای سلامتی است. غلبه بر اهمال کاری نیز مزایایی دارد و موجب بروز حالت‌هایی در فرد می‌شود که وی را برای ادامه کار و فعالیت بر می‌انگیزد. برخی از این حالت‌ها عبارتند از آسودگی خیال، احساس خوشایند، قدرت و کنترل بر اوضاع. در این حالت فرد از اینکه بالاخره از پس کار برآمده است، به خود می‌بالد و احساس سبک‌بالی و پایان یافتن استرس‌ها می‌کند (کوهنل، بلدو و کوونات<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۳).

دانشجویان بزرگترین سرمایه انسانی هر جامعه به حساب می‌آیند، به طوری که بیش از نیمی از جمعیت کشورهای در حال توسعه را جوانان و نوجوانان تشکیل می‌دهند، بنابراین شناخت منبع مشکلات تحصیلی این قشر عظیم و کوشش در حل این مشکلات از اهمیت ویژه ای برخوردار است. با توجه به این که اهمال کاری در میان دانشجویان شیوع بسیاری دارد و در حال افزایش است، پیامدهای ناخوشایندی نیز ایجاد کرده است. همچنین اهمال کاری در رشته‌های مختلف، جنس و سنین مختلف نتایج متفاوتی گزارش شده است. با توجه به ضرورت‌هایی که در زمینه ارتقای سلامت روان، پیشگیری از اهمال کاری تحصیلی و ایمن سازی و توانمندسازی دانشجویان وجود دارد، در این زمینه خلاء پژوهشی اساسی احساس می‌شود. بررسی پژوهش‌های انجام گرفته نشان می‌دهد که پژوهشی با عنوان پژوهش حاضر

9. Steel
10. Balkis & Duru
11. Howell & Watson
12. Hussain, Sultan
13. Kuftyak
14. Danne, Gers & Altgassen
15. Kuhnle, Hofer & Kilian

1. Zhou
2. Niazov, Hen & Ferrari
3. Parfenova & Romashova
4. Frayon
5. Özer, Demir & Ferrari
6. Mohammadi Bytamar
7. Akpur
8. Solomon, Rothblum & Murakami

## ابزار پژوهش

**مقیاس اهمال‌کاری!** این پرسشنامه، نخستین بار در سال ۲۰۰۱ میلادی توسط دیوید تاکمن در دانشگاه تورنتو کانادا جهت سنجش میزان اهمال‌کاری دانشجویان، طراحی، اجرا و هنجار شد. این پرسشنامه دارای ۱۶ سوال چهار گزینه‌ای است و به صورت عینی نمره‌گذاری تفسیر می‌شود. در پژوهشی که توسط فیلیپس<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) روی نمونه‌ای به حجم ۶۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه لویزیانا صورت گرفت، ضریب همبستگی ۰/۶۴ و ضریب اعتباری معادل ۰/۷۵ برای پرسشنامه‌ی اهمال‌کاری تاکمن گزارش شده است (اوزر، ساچکس و تاکمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). علاوه بر این مصطفوی (۱۳۸۹) ضریب پایایی ۰/۸۶ را در پایان نامه خود گزارش نموده است. شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۵) روایی این مقیاس را از طریق همبسته کردن این آزمون با آزمون شوارتز و همکاران (۲۰۰۰) تعیین و مقدار آن را ۰/۵۶ برآورد کردند. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر مبنای طیف لیکرت طراحی شده است. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشانه تعلل بالا در آن است. مثلاً گزینه «مطمئناً این چنین هستم» نمره ۵ و «مطمئناً این چنین نیستم» نمره ۱ می‌گیرد و گزینه‌های دیگر به همین ترتیب نمره‌گذاری می‌شود. چنانچه نمره محاسبه شده ۴۸ به بالا باشد، نشان دهنده اهمال‌کاری بالا در فرد است. در پژوهش حاضر، مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد که نشان می‌دهد این مقیاس از همسانی درونی بالایی برخوردار است.

## یافته‌ها

در بررسی شیوع رفتار اهمال‌کاری ۱۶/۴٪ از کل آزمودنی‌ها اهمال‌کاری خفیف (زنان ۱۸/۶٪، مردان ۱۶/۲٪)، ۶۵/۶٪ اهمال‌کاری متوسط (۵۹/۱٪ زنان، مردان ۴۷/۳٪) و ۱۶٪ اهمال‌کاری شدید (زنان ۱۱/۸٪، مردان ۱۳/۷٪) نشان دادند. در این مطالعه ۲۲ شرکت کننده دوره کارشناسی مورد مصاحبه قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش در مورد ادراک و نگرش و راهبردهای مواجهه با اهمال‌کاری بود. در این پژوهش پس از مکتوب و حروف چینی کردن مصاحبه‌ها تحلیل سطر به سطر مصاحبه‌ها انجام شد. پس از استخراج عبارت اصلی، به هر عبارت، مطابق با مفاهیم آن جمله، کدی اختصاص داده شد. این کدها یا برگرفته از کلمات خود مشارکت کنندگان یا حاصل استدلال محقق از مفاهیم نهفته در داده‌ها بودند. پس از مقایسه‌ی این کدها باهم و قراردادن کدهای مشابه در کنار یکدیگر، طبقه بندی اولیه از کدها صورت گرفت و تعدادی از مفاهیم کلیدی و طبقات، شناسایی شد که جنبه‌های خاصی از تجارب افراد را بازگو می‌کرد. در این مرحله، تعداد ۱۱۵۹ کد به دست آمد؛ در طول تحلیل، به طور مداوم طبقات و داده‌ها با یکدیگر مقایسه شدند و تقلیل و پیرایش داده‌ها و طبقات صورت گرفت. نتیجه مرحله کد گذاری باز، رسیدن به ۶۸ خرده مفاهیم، ۱۵ مفهوم اولیه و ۶ مقوله اصلی بود. در نهایت، در مرحله‌ی کدگذاری گزینشی، طبقه‌ی مرکزی پژوهش به دست آمد.

در داخل و خارج از کشور انجام نگرفته است. انجام پژوهش در این زمینه می‌تواند رهنمودهای مثبتی برای دانشجویان، نظام آموزشی و نظام سلامت و جامعه داشته باشد. همچنین با توجه به نقش اساسی دانشجویان به عنوان حلقه اصلی توسعه آموزش کشور، وجود رفتارهای اهمال‌کارانه دانشجویان باعث بروز مشکلات زیادی شده است و چالش‌ها، بدرفتاری‌ها و مشکلات فراوانی را می‌تواند به دنبال داشته باشد. انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تلویحی مهمی در خصوص شیوع اهمال‌کاری در رشته‌های مختلف و شناسایی راهبردهای مقابله با آن، برای جامعه دانشگاهی به دنبال داشته باشد. بنابراین پژوهش حاضر می‌کوشد تا ادراک و نگرش دانشجویان نسبت به اهمال‌کاری و راهبردهای مواجهه با آن را بررسی کند.

به این ترتیب، پرسش‌های این پژوهش عبارت اند از: ۱. ادراک و نگرش دانشجویان نسبت به اهمال‌کاری چیست؟ ۲. اقدامات و راهبردهایی که برای اهمال‌کاری انجام می‌شود، کدام هستند؟

## روش

روش این پژوهش، از نوع کیفی است که با استفاده از رویکرد نظریه‌ی زمینه‌ای استراس و کوربین (۱۹۹۸) انجام شد. ابتدا پرسشنامه اهمال‌کاری تاکمن بر روی ۱۰۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه خلیج فارس اجرا شد و دانشجویانی که اهمال‌کار بودند (بالتر از ۲ انحراف معیار از میانگین) و نمره آنان بالاتر از ۵۲ بود که برای نمونه تحقیق کیفی در نظر گرفته شدند. نمونه‌ی پژوهش حاضر شامل ۲۲ نفر دانشجوی دوره کارشناسی (۱۷ زن، ۵ مرد) بودند که با هدف تبیین ادراک و نگرش نسبت به اهمال‌کاری و راهبردهای مواجهه با آن مورد مصاحبه‌ی نیمه ساختاریافته و عمیق قرار گرفتند. سن دانشجویان اهمال‌کار برابر با میانگین ۲۱ سال بود و از این تعداد ۹ نفر (۱/۹۸ درصد) در دانشکده ادبیات و ۸ نفر (۱/۷۶ درصد) در دانشکده مهندسی و ۴ نفر (۰/۸۸ درصد) در دانشکده نفت و ۱ نفر (۰/۲۲ درصد) در دانشکده علوم پایه بودند. مصاحبه‌ها در زمان مناسب به انتخاب مشارکت کنندگان انجام شد و تا زمان اشباع داده‌ها و دستیابی به توصیف کاملی از آنچه رخ داده است، ادامه یافت. نمونه‌های پژوهش به صورت تصادفی و بر مبنای تمایل به شرکت در مطالعه انتخاب شدند. همگی مصاحبه‌ها با اجازه‌ی مشارکت کنندگان ضبط و پس از مکتوب شدن تا پیش از مصاحبه‌ی بعدی تحلیل شد. زمان مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه بود. همگی ملاحظات اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، حق کناره‌گیری از مطالعه، حفظ گمنامی و محرمانه ماندن اطلاعات در طول مطالعه رعایت شد. جهت تشخیص اهمال‌کاری از ابزار زیر استفاده گردید:

1. Procrastination scale
2. Phillips

جدول ۱: مقولات اصلی و مفاهیم اولیه مطرح شده برای ادراک و نگرش اهمال کاری

مقولات اصلی	مفاهیم اولیه	خرده مفاهیم
	تاخیر در انجام وظایف	کوتاهی در انجام وظایف، فرار از وظایف، پشت گوش انداختن، عدم انجام کارها تا لحظه آخر، نادیده گرفتن کاری از عمد، انجام کارهای فرعی به جای کارهای اصلی، بهانه تراشی برای انجام ندادن کاری، تحت فشار کاری را انجام دادن
منفی	ویژگی های شخصیتی	کمال گرایی، تنبلی، بیش فعالی، مسئولیت پذیر نبودن، بی نظمی، عملگرا نبودن، اضطراب
	فرسودگی	خستگی جسمانی، خستگی روحی
	عاطفه منفی	عذاب وجدان، احساس ناخوشایند، عدم آرامش واقعی، ناراحت شدن، پشیمانی
	خودسرزنشی	سرزنش کردن خود، احساس کارایی نداشتن، احساس بی ارزشی، حسرت خوردن
مثبت	نگرش مثبت موقتی	نظر مثبت در مورد اهمال کاری، نگرش ماندن در نقطه امن خود
	دارا بودن افکار مقابله‌ای	فکر جبران، برنامه ریزی

همانطور که جدول ۱ نشان می‌دهد، مفهوم اولیه تاخیر در انجام وظایف، زیر مجموعه مقولات اصلی منفی از ۹ خرده مفاهیم (کوتاهی در انجام وظایف، تاخیر در انجام وظایف، فرار از وظایف، پشت گوش انداختن، عدم انجام کارها تا لحظه آخر، نادیده گرفتن کاری از عمد، انجام کارهای فرعی به جای کارهای اصلی، بهانه تراشی برای انجام ندادن کاری، تحت فشار کاری را انجام دادن) به دست آمد. مفهوم اولیه ویژگی‌های شخصیتی، زیر مجموعه مقولات اصلی منفی از ۷ خرده مفاهیم (کمال‌گرایی، تنبلی، بیش فعالی، مسئولیت‌پذیر نبودن، بی نظمی، عملگرا نبودن، اضطراب) به دست آمد. مفهوم اولیه فرسودگی، زیر مجموعه مقولات اصلی منفی از ۲ خرده مفاهیم (خستگی جسمانی، خستگی روحی) به دست آمد. مفهوم اولیه عاطفی منفی،

زیر مجموعه مقولات اصلی منفی از ۵ خرده مفاهیم (عذاب وجدان، احساس ناخوشایند، عدم آرامش واقعی، ناراحت شدن، پشیمانی) به دست آمد. مفهوم اولیه خودسرزنشی، زیر مجموعه مقولات اصلی منفی از ۴ خرده مفاهیم (سرزنش کردن خود، احساس کارایی نداشتن، احساس بی ارزشی، حسرت خوردن) به دست آمد. مفهوم اولیه نگرش مثبت موقتی، زیر مجموعه مقولات اصلی مثبت از ۲ خرده مفاهیم (نظر مثبت در مورد اهمال کاری، نگرش ماندن در نقطه امن خود) به دست آمد و مفهوم اولیه دارا بودن افکار مقابله‌ای، زیر مجموعه مقولات اصلی مثبت از ۲ خرده مفاهیم (فکر جبران، برنامه ریزی) به دست آمد.

جدول ۲: مقولات اصلی و مفاهیم اولیه مطرح شده برای راهبردهای مواجهه اهمال کاری

مقولات اصلی	مفاهیم اولیه	خرده مفاهیم
راهبرد اجتنابی	اجتناب از وظایف	بهانه تراشی برای انجام ندادن کاری، انجام کارهای فرعی به جای کارهای اصلی، فرار از وظایف، دیر انجام دادن کارها، پشت گوش انداختن کارها
راهبرد مقابله‌ای	روی آوردن به فضای مجازی	کار کردن با موبایل، فیلم دیدن، استفاده زیاد از فضای مجازی
	گرایش به پیشگیری از اهمال کاری	گرایش به انجام وظایف، فکر کردن به انجام کار، ایجاد انگیزه برای انجام کار، ایجاد آمادگی ذهنی جهت انجام کار
	برنامه ریزی	یادداشت نویسی، نظم دهی، برنامه ریزی
راهبرد تسلیم	خودباوری پایین	احساس کارایی نداشتن، احساس غیر مفید بودن، احساس شکست، احساس ناتوانی، احساس بی‌پهودگی، اعتماد بنفس پایین، مقایسه خود با دیگران
	جایگزین کردن خواب	ترجیح خواب به انجام وظایف، استراحت
راهبرد هیجان مدار	هیجان‌ات منفی	ناراضیتی و تنفر از خود، ترس، خشم، عصبانیت، سرزنش خود، عذاب وجدان، ناراحتی، شرم
	احساسات منفی	احساس گناه، استرس، اضطراب، افسردگی، عدم آرامش، پشیمانی



و ندامت تا خودسرزندی و احساس گناه و عذاب وجدان را شامل می‌شود و همچنین از آن جایی که به صورت ناخودآگاه می‌دانیم به تأخیر انداختن کارها کمکی نمی‌کند، درگیر حس گناه و عذاب وجدان می‌شویم. بنابراین فرد اهمال‌کار برای توجه کار خود و دوری از احساس‌های منفی، به بهانه تراشی جهت انجام نگرفتن کار خود روی می‌آورد (افلازیان، بوردز، ۲۰۲۳).

کمال‌گرایی اولویت اول از ویژگی‌های شخصیتی در رابطه با ادارک و نگرش منفی اهمال‌کاری می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش اکرمین و گراس<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) و حکیم و نقش (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. کمال‌گرایی، انتظارات سطح بالایی را ایجاد می‌کند. این انتظارات سطح بالا از آن جهت که فرد فکر می‌کند کار باید به نحو احسن صورت پذیرد، سطح بالایی از استرس را ایجاد می‌کنند. در نهایت، فرد راه‌گریز را در اجتناب از تکلیف یا اهمال‌کاری می‌بیند (فراست<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۰). به علاوه، چنین شخصی همواره از خود و نحوه عملکرد خویش احساس نارضایتی دارد و رها کردن کار را بر ناقص انجام دادن ترجیح می‌دهد، در حالی که همین مسئله مهمترین مبنای اهمال‌کاری در افراد است (سردار، هارماندار دمیرل و دمیرل<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱).

خستگی روحی اولویت اول فرسودگی در رابطه با ادارک و نگرش منفی اهمال‌کاری می‌باشد. این یافته همسو با نتایج پژوهش پالا، آکیلدیز و باغچی<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) می‌باشد. رفتارهای اهمال‌کارانه دارای توان بالای برای ایجاد اثرات دردناک روانی اجتماعی هستند، از این رو کناره‌گیری از این مسائل نیازمند داشتن توان بالای مقابله‌ای است، منفی‌گرایی و ارزیابی کم از توانمندی‌های شخصی، اغلب منجر به ترس از شکست و ترس از عدم موفقیت شده و در نهایت منجر به فرسودگی می‌شود. فرد اهمال‌کار به تبع پیش‌زمینه‌های برانگیزاننده رفتاری اندکی را تجربه نموده است که تنها عامل درونی نمی‌توانند سبب‌ساز آن باشد، بلکه دیگر مباحث محیطی در این میان دخیل می‌باشد (پورنومو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) که پیامدهای درونی آن تشویش، آشفتگی، سرزنش خود، ناامیدی و پشیمانی است و پیامدهای بیرونی آن ممکن است سنگین باشد و به پیشرفت کار و تحصیل فرد آسیب برساند.

پشیمانی اولویت اول عاطفه منفی در رابطه با ادارک و نگرش منفی اهمال‌کاری می‌باشد. نتایج این یافته با نتایج پژوهش گوروشیت، هن و فراری<sup>۸</sup> (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. افراد اهمال‌کار، خود نیز به نامطلوب بودن کارشان اذعان دارند و همواره به واسطه این عادت نامناسب در رنج و عذاب هستند. این دسته از افراد در احساس ناخوشایندی و بی‌ارزشی درگیر می‌باشند. به عبارت دیگر افراد اهمال‌کار علی‌رغم احساس زودگذری که به دلیل به تعویق انداختن کارها برایشان حاصل می‌شود، بعد از آن به فکر می‌روند و به دنبال تحلیل عملکرد خویش دچار پشیمانی از کار خود می‌شوند (فراری، ۲۰۰۱). حسرت خوردن اولویت اول خودسرزندی در رابطه با ادارک و نگرش منفی اهمال‌کاری است. این یافته با یافته‌های پژوهش کوهنله، هوفر و کیلیان<sup>۹</sup> (۲۰۱۱) همسو می‌باشد. افراد اهمال‌کار، خود نیز به نامطلوب بودن

همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد، مفهوم اولیه اجتناب از وظایف، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد اجتنابی از ۵ خرده مفاهیم (بهانه تراشی برای انجام ندادن کاری، انجام کارهای فرعی به جای کارهای اصلی، فرار از وظایف، دیر انجام دادن کارها، پشت گوش انداختن کارها) به دست آمد. مفهوم اولیه روی آوردن به فضای مجازی، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد اجتنابی از ۳ خرده مفاهیم (کار کردن با موبایل، فیلم دیدن، استفاده زیاد از فضای مجازی) به دست آمد. مفهوم اولیه گرایش به پیشگیری از اهمال‌کاری، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد مقابله‌ای از ۴ خرده مفاهیم (گرایش به انجام وظایف، فکر کردن به انجام کار، ایجاد انگیزه برای انجام کار، ایجاد آمادگی ذهنی جهت انجام کار) به دست آمد. مفهوم اولیه برنامه ریزی، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد مقابله‌ای از ۲ خرده مفاهیم (یادداشت نویسی، نظم دهی، برنامه ریزی) به دست آمد. مفهوم اولیه خودباوری پایین، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد تسلیم از ۷ خرده مفاهیم (احساس کارایی نداشتن، احساس غیر مفید بودن، احساس شکست، احساس ناتوانی، احساس بیهودگی، اعتماد بنفس پایین، مقایسه خود با دیگران به دست آمد. مفهوم اولیه جایگزین کردن خواب، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد تسلیم از ۲ خرده مفاهیم (ترجیح خواب به انجام وظایف، استراحت) به دست آمد. مفهوم اولیه هیجانات منفی، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد هیجان مدار از ۸ خرده مفاهیم (نارضایتی و تنفر از خود، ترس، خشم، عصبانیت، سرزنش خود، عذاب وجدان، ناراحتی، شرم) به دست آمد و مفهوم اولیه احساسات منفی، زیر مجموعه مقولات اصلی راهبرد هیجان مدار از ۶ خرده مفاهیم (احساس گناه، استرس، اضطراب، افسردگی، عدم آرامش، پشیمانی) به دست آمد.

## بحث و نتیجه‌گیری

روش پژوهش حاضر، از نوع کیفی<sup>۱</sup> است که با استفاده از رویکرد نظریه‌ی زمینه‌ای استراس و کوربین<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) انجام شد. نمونه‌ی پژوهش حاضر شامل ۲۲ نفر (۱۷ زن، ۵ مرد) بود که با آن‌ها مصاحبه‌ی نیمه ساختار یافته و عمیق انجام و از روش تجزیه و تحلیل استراس و کوربین (۱۹۹۸) برای استخراج یافته‌ها استفاده شد.

در پاسخ به پرسش اول پژوهش درباره‌ی ادارک و نگرش اهمال‌کاری از نگاه مشارکت‌کنندگان، طیفی از عوامل در قالب هفت مفهوم اولیه به دست آمد: تأخیر در انجام وظایف، ویژگی‌های شخصیتی، فرسودگی، عاطفه منفی، خودسرزندی، نگرش مثبت موقتی و دارا بودن افکار مقابله‌ای.

بهانه تراشی برای انجام ندادن کاری، اولویت اول در تأخیر در انجام وظایف در رابطه با ادارک و نگرش منفی اهمال‌کاری می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش قره‌آجی و همکاران (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. اهمال‌کاری می‌تواند یکسری پیامد درونی داشته باشد. پیامد درونی دامنه‌ای از آزرده‌گی

1. qualitative research
2. Strauss & Corbin
3. Ackerman & Gross
4. Frost
5. Serdar, Harmandar Demirel & Demirel

6. Pala, Akyildiz & Bagci
7. Purnomo
8. Goroshit, Hen & Ferrari
9. Kuhnle, Hofer & Kilian

دومین پرسش پژوهش حاضر درباره‌ی عوامل راهبردی است که مبتنی بر کنش‌ها و واکنش‌هایی برای کنترل و برخورد با پدیده‌ی مدنظر هستند. راهبردها هدفمندند و به دلیلی صورت می‌گیرند (استراس و کوربین، ۱۹۹۸). عوامل راهبردی در این پژوهش در قالب هشت مفهوم اولیه به دست آمد: اجتناب از وظایف، روی آوردن به فضای مجازی، گرایش به پیشگیری از اهمال کاری، برنامه ریزی، خودباوری پایین، جایگزین کردن خواب، هیجانات منفی و احساسات منفی.

بهانه تراشی برای انجام ندادن کاری، اولویت اول اهمال کاری در اجتناب از وظایف از عوامل راهبرد اجتنابی است. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش گوهرین و گوگوی<sup>۸</sup> (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. اهمال کاری می‌تواند یکسری پیامد درونی داشته باشد. پیامد درونی دامنه‌ای از آزردهی و ندامت تا خودسرزنی و احساس گناه و عذاب وجدان را شامل می‌شود و همچنین از آنجایی که به صورت ناخودآگاه می‌دانیم به تأخیر انداختن کارها کمکی نمی‌کند، درگیر حس گناه و عذاب وجدان می‌شویم. بنابراین فرد اهمال کار برای توجه کار خود و دوری از احساس‌های منفی، به بهانه تراشی جهت انجام نگرفتن کار خود روی می‌آورد (افلازیان، بوردرز<sup>۹</sup>، ۲۰۲۳).

کارکردن با موبایل اولویت اول اهمال کاری در روی آوردن به فضای مجازی و از عوامل راهبرد اجتنابی است. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش شی<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۲۱) و پاک مهر و درویشی لردی (۱۴۰۱) همسو می‌باشد. نظریه‌ی رفتاری، اهمال کاری را بر مبنای قوانین پاداش و تنبیه تئوری اسکینر تبیین می‌کند. طبق این نظریه، اگر فعالیتی تقویت فوری را در پی نداشته باشد، فرد در انجام آن اهمال می‌کند (شوارتز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷). اگر ما دو فعالیت حضور در شبکه‌های اجتماعی و پرداختن به امور تحصیلی را با یکدیگر مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم افرادی که در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند، متنها، تصاویر و ویدئوهای جالب، اخبار مختلف، درخواست دوستی و عواملی از این دست را مرتباً دریافت می‌کنند که به نوبه‌ی خود برای فرد خاصیت تقویت کننده‌ی دارد و به فرد برای حضور بیشتر در این فضا، انگیزه می‌دهد. اما در سوی دیگر امور تحصیلی را از دو جنبه می‌توان بررسی کرد یکی اینکه فرد اصلاً انگیزه تحصیلی ندارد و نمی‌خواهد ادامه‌ی تحصیل دهد و دیگر آنکه در صورت پرداختن به امور تحصیلی، تقویت فوری دریافت می‌کند، یا تقویتی که دریافت می‌کند نسبت به تقویت دریافتی از حضور در شبکه‌های اجتماعی، ضعیف تر است. بنابراین می‌توان گفت فرد بیشتر زمان خود را به حضور در شبکه‌های اجتماعی و کار کردن با موبایل می‌گذراند و نسبت به انجام تکالیف درسی تعلل می‌ورزد (کالیبا، آمبروژووا<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۱).

گرایش به انجام وظایف را می‌توان به عنوان اولویت اول راهبردهای اجتنابی از اهمال کاری در نظر گرفت. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش

کارشان اذعان دارند و همواره به واسطه این عادت نامناسب در رنج و عذاب هستند. این دسته از افراد در احساس ناخوشایندی و بی ارزشی درگیر می‌باشند. به عبارت دیگر افراد اهمال کار علی رغم احساس زودگذری که به دلیل به تعویق انداختن کارها برایشان حاصل می‌شود، بعد از آن به فکر می‌روند و به دنبال تحلیل عملکرد خویش دچار پشیمانی از کار خود و حسرت می‌شوند (فراری، ۲۰۰۱).

نظر مثبت در مورد اهمال کاری اولویت اول نگرش مثبت موقتی در رابطه با ادراک و نگرش مثبت اهمال کاری می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش فرناندز دالاما و برنلا<sup>۱</sup> (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. این یافته را میتوان در چهارچوب دیدگاه تنظیم هیجانی تبیین کرد که براساس آن افراد اهمال کاری می‌کنند تا بدینوسیله از هیجان منفی ایجاد شده توسط تکلیف خود را رهایی بخشند. افراد اهمال کار گزارش می‌کنند که کار کردن روی تکالیف دشوار، آنها را مضطرب و نگران می‌کند و اهمال کاری کمک می‌کند تا از این خلق منفی اجتناب کنند (تایس و براتسالوسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). هنگامی که افراد احساس بدی دارند، به طور کلی خواهان داشتن احساس بهتر هستند و این خواسته اغلب به صورت فوری بروز می‌یابد، یعنی پریشانی هیجانی منجر به رفتار تکانشی مانند پرخوری، مصرف مواد و ... می‌شود (تایس، براتسالوسکی و باومایستر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). افراد تکلیف آزارنده را به تأخیر می‌اندازند یا از آن اجتناب می‌کنند تا در ازای از دست دادن اهداف بلندمدت، عاطفه مثبت کوتاه مدت به دست آورند (تایس و براتسالوسکی، ۲۰۰۰).

برنامه ریزی اولویت اول دارا بودن افکار مقابله‌ای در رابطه با ادراک و نگرش مثبت اهمال کاری می‌باشد. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش فلکر و چن<sup>۴</sup> (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. یکی از دستاوردهای برنامه‌ریزی چگونگی به کار بستن عمدی شناخت برای به دست آوردن نتایج دلخواه می‌باشد. برنامه-ریزی داشتن بر این فرض استوار است که، اگر کسی کار خاصی را انجام دهد، انسانی دیگر نیز می‌تواند یاد بگیرد به نتایج مشابه با آن دست پیدا کند (سمیرنو و سوالگاب<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). از اینرو می‌توان گفت عموماً با توجه به این دیدگاه دانشجویان بر حسب یادگیری مشاهده‌ای و توجه به این دیدگاه می‌توانند مهارت‌های تحصیلی خود را نیز بهبود ببخشند و از این طریق میزان اهمال کاری نیز در افراد کاهش می‌یابد. برنامه‌ریزی یک مدل رفتاری موثر است که به افراد کمک می‌کند تا جهان را خاص تر و بهتر ببینند، لمس کنند و احساس نمایند. این علم بر اساس خودآگاهی، ارتباط موثر و تغییر صحیح الگوهای رفتاری و ارتباطی افراد را به سمت موفقیت می‌کشد، ازین رو اهمال کاری را کاهش می‌دهد (گرونشل<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). برنامه‌ریزی در افراد ایجاد انگیزه و علاقه می‌کنند و به افراد کمک میکند تا در مورد هدفهای خود به صورت عمیق تری بیندیشد و صحیح‌ترین هدف را در هر موقعیت زمانی انتخاب کرده و در صورت لزوم آن را تغییر دهند (واشل<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۴).

7. Wäschle
8. Gohain & Gogoi
9. Oflazian & Borders
10. Shi
11. Schwartz
12. Kaliba & Ambrožová

1. Fernández Da Lama & Brenlla
2. Tice & Bratslavsky
3. Tice, Bratslavsky & Baumeister
4. Felker, Chen
5. Smirnov & Sologub
6. Grunschel

چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است زمانی که این نیازها ارضاء شود فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثرتر بودن و اطمینان می‌کند و چنانچه این نیازها برآورده نشود فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف، دلسردی و ناامیدی می‌کند و همین ناامیدی و دلسردی از فعالیت می‌تواند سبب دست کشیدن از بسیاری فعالیت‌های روزمره فرد و کاهش اعتماد بنفس شود که این حالت فرد اهمال‌کاری نامیده می‌شود (یانگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

ترجیح خواب به انجام وظایف اولویت اولویت اول جایگزین کردن خواب در راهبرد تسلیم در زمینه اهمال‌کاری است. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش گورت، مارکوسون کلاورتس و کوئر<sup>۸</sup> (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. جهت گیری هدف، مربوط به بازنمایی‌های شناختی و ذهنی که افراد در موقعیت‌های مختلف دارند، می‌شود (دینگر<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). فراگیری آنی که از اهداف تسلطی برخوردارند، به تکالیف علاقه دارند، بر رشد مهارت‌ها تاکید می‌کنند و در جهت رسیدن به هدف خود که همان انجام تکالیف است، حرکت می‌کنند؛ موانع بیرونی کمتر آنها را از دست یابی به تلاش باز می‌دارد. به این ترتیب به جزء در صورت نیاز، خواب را به وظایف خود ترجیح نمی‌دهند و به عبارتی از اهمال‌کاری کمتری برخوردارند. افراد با اهداف عملکرد-اجتناب نیز برای رهایی از پیامدهای منفی عدم تلاش دست به کوشش می‌زنند و زمانی که راه رهایی از پیامدها وجود داشته باشد یا برعکس در برابر پیامدها دچار درماندگی آموخته شده شوند دست به اهمال‌کاری زده و از فعالیت باز می‌مانند و یا به فعالیت جانبی مثل جایگزین کردن خواب به جای انجام وظایف روی می‌آورند (هاول و واتسون<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷).

نارضایتی و تنفر از خود اولویت اول هیجانات منفی در راهبرد هیجان مدار در زمینه اهمال‌کاری است. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش هوانگ<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. اهمال‌کاری، تمایل به تعلل در شروع و انجام کارهای مهم و به تعویق انداختن عمدی انجام یک عمل و با علم به پیامدهای منفی آن است و اهمال‌کاری تحصیلی متداول‌ترین نوع اهمال‌کاری در بین دانشجویان است که از آن به عنوان یک عادت بد رفتاری یاد شده که بسیاری از دانشجویان در عملکرد تحصیلی با آن مواجهه هستند (زو<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). این اهمال‌کاری در آماده سازی شخص برای امتحان، انجام تکالیف و اعمال مهم و از پیش طرح شده خود را بدون هیچ دلیل منطقی به زمان دیری موکول می‌کنند و با پیامدهای روانی مثل عزت نفس پایین، اضطراب، احساس گناه، افسردگی، پیامدهای تحصیلی از جمله نمره های پایین دوره های آموزشی، از دست دادن ضرب الاجل برای تکالیف ارائه شده و .... روبه رو خواهند شد که این پیامد و فشارهای روانی باعث شکل‌گیری نارضایتی و تنفر در فرد خواهد شد (استولیکر و لافرنیر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵).

کوپنبرگ، کلینگزیک<sup>۱</sup> (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. این راهبرد می‌تواند به شکل مثبتی بر روی رفتار افراد تاثیر گذار باشند و کمک کنند تا اهمال‌کاری کاهش یابد. با توجه به بینش دانشجویان در رابطه با این که اهمال‌کاری بر میزان یادگیری و بر موفقیت فعلی و آتی فراگیران تاثیر منفی دارد و تاخیر در شروع و اتمام تکالیف باعث خواهد شد تا یادگیری در فرصت های مناسب از دست برود و فرد مطالعه و انجام تکالیف را به زمان نامناسب و همواره با محدودیت زمانی پیگیری کند که این مسئله در فرایند یادگیری اختلال بوجود می‌آورد و موجب کاهش دقت، افزایش استرس و ارتکاب اشتباهات فراوان در انجام تکالیف و فرایند یادگیری می‌گردد، بنابراین آگاهی از این عواقب منفی و این که اهمال‌کاری شاید در کوتاه مدت خوشایند باشد و در بلند مدت اثرات تاخوشایندی بر جای می‌گذارد، فرد این گرایش را پیدا خواهد کرد که از اهمال‌کاری پیشگیری نماید و برای انجام وظایف چاره‌ای بیندیشد (بلیکرا<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲).

همچنین، برنامه‌ریزی اولویت اول راهبردهای اجتنابی از اهمال‌کاری در نظر گرفت. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش چریر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۳) همسو می‌باشد. با ایجاد یک برنامه‌ریزی موثر و متناسب با اهداف و وظایف، افراد می‌توانند از تاریخ‌های مهم و مهم‌ترین وظایف خود آگاهی پیدا کنند و زمان و انرژی خود را بهینه استفاده کنند. این اقدام می‌تواند از تاخیر و اهمال‌کاری در انجام وظایف جلوگیری کند و به افراد کمک کند تا به صورت سازمان یافته و موثر اقدام کنند. به نظر می‌رسد یکی از عوامل فردی بسیار مهم در پیشرفت و یافت تحصیلی انتخاب و داشتن هدف است، بدیهی است دانشجویانی که برای تحصیل خود اهداف مناسبی را در نظر می‌گیرند از آنهایی که هدف خاص و مناسبی را دنبال نمی‌کنند موفقیت بیشتری را تجربه خواهند کرد، داشتن هدف مناسب موجب می‌شود که دانشجو برای رسیدن به آن برنامه ریزی کند و با جهت از قبل تعیین شده حرکت نماید (واتسون، ۲۰۰۱).

اعتماد به نفس پایین اولویت اول خودباوری پایین در راهبرد تسلیم در زمینه اهمال‌کاری است. این یافته با نتایج یافته‌های پژوهش سربولان، ویووو و اوتامی<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. اعتماد به نفس پایین به معنای این است که شخص به توانایی و قدرت خود در انجام وظایف و کارها اعتماد ندارد و احساس کمبود و ناتوانی دارد (بابو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). اهمال‌کاری یک عامل ناتوان کننده است که به نظر می‌رسد ارتباط زیادی با اضطراب و عزت نفس اندک داشته باشد. هر چه بیشتر دانشجویان اهمال‌کاری می‌کنند با اضطراب بیشتری و اعتماد بنفس کمتری روبرو می‌شوند و کمتر به سازگاری با کار و فعالیت عمومی خود می‌پردازند و به انکار و غیرفعال بودن روی می‌آورند (والترز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). مازلو در سلسله مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزت نفس را قرار می‌دهد که مشتمل بر تمایل شایستگی،

8. Gort, Marcusson-Clavertz & Kuehner
9. Dinger
10. Howell & Watson
11. Huang
12. Zhu
13. Stoliker & Lafreniere

1. Koppenborg & Klingsieck
2. Blikra
3. Cherrier
4. Sariwulan, Wibowo & Utami
5. Babu
6. Walters
7. Yang



## منابع

- احمدی، ژاله و زینالی، علی. (۱۳۹۷). تاثیر اعتماد به شبکه های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان: نقش میانجی کیفیت خواب، اهمال کاری تحصیلی و استرس تحصیلی. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۶(۲۲)، ۲۱-۳۲.
- اصفا، آرزو و ابوالعالی الحسینی، خدیجه. (۱۴۰۱). پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس نیازهای بنیادین روانشناختی یا میانجی گری بهزیستی روانشناختی در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۸(۶۵)، ۲۳-۴۲.
- برزگر فروئی، کاظم و عارف منش، مروارید. (۱۳۹۸). نقش ابعاد چشمانداز زمان و عوامل شخصیتی در اهمال کاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه یزد. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۷(۲۵)، ۵۹-۶۸.
- پاک مهر، حمیده و درویشی لردی، ریحانه. (۱۴۰۱). نقش واسطه ای اهمال کاری تحصیلی در رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و میزان استفاده شبکه های اجتماعی مجازی در دانش آموزان دوره اول متوسطه. *فصلنامه فناوری و دانش پژوهی در تعلیم و تربیت*، ۲(۶)، ۳۷-۴۸.
- توکلی، محمد علی. (۱۳۹۲). بررسی شیوع اهمال کاری تحصیلی در بین دانشجویان و ارتباط آن با ویژگی های جمعیت شناختی، ترجیح شناختی، ترجیح زمان مطالعه، و هدف از ورود به دانشگاه. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۹(۲۸)، ۱۲۱-۱۰۰.
- حکیم، سید محمد هادی و نقش، زهرا. (۱۳۹۷). مدل یابی رابطه کمال گرایی و سلامت روان با بررسی نقش واسطه ای متغیرهای اهمال کاری تحصیلی و خودناتوانسازی تحصیلی. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی*، ۹(۳)، ۳۵-۵۴.
- زرگرنجاج، سیده طاهره؛ آقاجانی هاشجین، طهمورث و جدیدی، محسن. (۱۴۰۲). ارزیابی مدل معادلات ساختاری تبیین اهمال کاری تحصیلی براساس ادراک از محیط یادگیری و مسئولیت پذیری اجتماعی با نقش واسطه ای اضطراب تحصیلی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۲(۱۲۷)، ۱۳۹۶-۱۳۷۵.
- سرائی، رضا و یوسفی، فاطمه. (۱۴۰۲). بررسی مدل علی پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس ریشه های والدینی و مؤلفه های خود ناهمخوانی با نقش واسطه ای احساس تعلق به مدرسه. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۵۵(۴)، ۹۱-۱۲۴.
- شهنی ییلاق، منیجه؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ حقیقی، جمال و سالمی، عباس. (۱۳۸۵). *بررسی میزان شیوع تعلل و تأثیر آموزش مدیریت زمان و مدیریت رفتار بر کاهش آن در بین نوجوانان شهر اهواز: پایان نامه دکتری روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.*
- قره آغاجی، سعید؛ واحدی، شهرام؛ فتحی آذر، اسکندر و ادیب، یوسف. (۱۳۹۸). تبیین اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه: یک مطالعه نظریه زمینه ای. *پژوهش در برنامه ریزی درسی*، ۳۳(۶۰)، ۱۹۳-۱۷۳.
- مصطفوی؛ فریده. (۱۳۸۹). *بررسی نقش جهت گیری هدف پیشرفت (تسلط طلبی، اجتناب از کار، عملکرد گزینی، عملکرد گزینی)، ادراکات خودکارآمدی در خودتنظیمی و ویژگی های شخصیتی (نوروتیسم و مسئولیت پذیری) در تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان دانشگاه تبریز: پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز.*

اضطراب اولویت اول احساسات منفی در راهبرد هیجان مدار در زمینه اهمال کاری است. این یافته با نتایج یافته های پژوهش اوکویه و اونوکپاونو<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) و نیکو گفتار و حاج کاظمی (۱۴۰۰) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت افرادی که تکالیف خود را تهدیدکننده و اضطراب زا ادراک می کنند، انجام آنها را به تأخیر می اندازند و در نتیجه مرتکب اهمال کاری در امور می شوند. اهمال کاران ممکن است در ابتدای سال تحصیلی به علت اینکه زمان کمتری را صرف تکالیف می کنند، اضطراب کمتری را نسبت به دیگران تجربه کنند؛ اما با گذشت زمان و لزوم انجام تکالیف اضطراب بیشتری را تجربه می کنند، به عبارت دیگر اضطراب شبیه نوروزگرایی فرض شده است. بدین ترتیب که افراد مضطرب در نتیجه احساس تنیدگی و بیزاری از تکالیف اهمال کاری می کنند (یردلن، مک کافری و کلاسن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

در نتیجه می توان گفت طبقه ی هسته ای نهایی پژوهش حاضر، الگوهای پایدار شخصیتی و انگیزشی است. این الگوها و خصوصیات شخصیتی که به صورت پایدار در افراد حضور داشته باشد، می تواند تاثیرگذار بر احتمال اهمال کاری آنها باشد. به عنوان مثال، افرادی که دارای الگوهای شخصیتی همچون بی تفاوتی، نارضایتی و یا عدم پایبندی به قوانین و مقررات سازمانی هستند، ممکن است بیشترین تمایل به اهمال کاری داشته باشند. هرچقدر انگیزه و انگیزش های فردی ناکافی یا ناپایدار باشد، احتمال اهمال کاری نیز بیشتر می شود. بنابراین، بررسی و تحلیل این الگوها و خصوصیات افراد می تواند به تفهیم و پیشگیری از اهمال کاری کمک کند.

سرانجام لازم است به محدودیت های پژوهش حاضر اشاره کرد. ماهیت پژوهش حاضر به لحاظ کیفی ایجاب می کند که در تعمیم نتایج احتیاط لازم به عمل آید. لذا، محدودیت این پژوهش تعمیم نتایج آن است. همچنین پژوهش حاضر فقط بر روی دانشجویان مقطع کارشناسی اجرا گردید. پیشنهاد می شود اطلاعات هر متغیر با شیوه های متنوع دیگر جمع آوری اطلاعات شناسایی شود تا نتایج حاصله با اطمینان بیشتر مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین پیشنهاد می شود پژوهش در مقاطع دیگری یا به صورت تلفیقی انجام بگیرد. در نهایت با توجه به این که طبقه ی هسته ای پژوهش حاضر، الگوهای پایدار شخصیتی و انگیزشی است، پیشنهاد می شود آموزش های صحیحی در خصوص این الگوها در مدارس و سایر محیط های آموزشی ارائه گردد. واضح است تبیین و مطالعه و سازمان بندی نتایج علمی درباره مولفه های پژوهش می تواند چارچوب نظری مفیدی فراهم کند که در محیط های آموزشی و تربیتی، دارای تلویحات کاربردی بوده و می تواند نقش بسزایی در کاهش اهمال کاری داشته باشد.

## تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که در تحقیق حاضر، همکاری لازم را نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. B., & Fries, S. (2018). "I'll stop procrastinating now!" Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 143-157.
- Goroshit, M., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2020). Life-domain regret regarding procrastination (LDR-P): Scale validation in the United States and Israel. *Current Psychology*, 39(3), 900-912.
- Gohain, R. R., & Gogoi, S. (2021). A Study on the Reasons of Academic Procrastination among College Students. *In Biological Forum—An International Journal* (Vol. 13, No. 4, pp. 709-715).
- Gort, C., Marcusson-Clavertz, D., & Kuehner, C. (2021). Procrastination, affective state, rumination, and sleep quality: Investigating reciprocal effects with ambulatory assessment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39, 58-85.
- HUANG, X., RUSDI, F. A. D. B., & YIN, J. T. Y. (2023). Procrastination Behaviour and Academic Satisfaction among University Students: The Mediating Role of Self-regulated Learning.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Association with goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.
- Hussain I, Sultan S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia social and behavioral sciences*, 5, 1897 - 1904.
- Kaliba, M., & Ambrožová, P. (2021). What do university students do in online teaching? Reflections on current forms of academic procrastination, experience from the Czech Republic. *In INTED2021 Proceedings* (pp. 3357-3361). IATED.
- Kuftyak, E. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. *Arpha Proceedings*, 5, 965-974.
- Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2022). Social factors of procrastination: group work can reduce procrastination among students. *Social Psychology of Education*, 25(1), 249-274.
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2011). The relationship of self-control, procrastination, motivational interference and regret with school grades and life balance. *Diskurs Kindheits-und Jugendforschung/Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, 6(1), 9-10.
- Kühnel, J., Bledow, R., & Kuonath, A. (2023). Overcoming procrastination: Time pressure and positive affect as compensatory routes to action. *Journal of Business and Psychology*, 38(4), 803-819.
- Mohammadi Bytamar, J., Zenoozian, S., Dadashi, M., Saed, O., Hemmat, A., & Mohammadi, G. (2017). Prevalence of academic procrastination and its association with metacognitive beliefs in Zanjan University of Medical Sciences, Iran. *Journal of Medical Education Development*, 10(27), 84-97.
- نیکوکار، منصوره و حاج کاظمی، زینب. (۱۴۰۰). رابطه‌ی اضطراب و خودکارآمدی با اهمالکاری تحصیلی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای کمالگرایی. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۹(۴۵)، ۱۲۳-۱۴۱.
- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristic of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27, 5-13.
- Akpur, U. (2020). The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study. *International Journal of Educational Methodology*, 6(4), 681-690.
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristic and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 7, 376-385.
- Blikra, A. (2022). *Procrastination and it's Negative Emotional Consequences. How are procrastination related to negative emotional consequences of procrastination and how can it be measured?* (Master's thesis, UiT Norges arktiske universitet).
- Babu, P., Chandra, K. M., Vanishree, M. K., & Amritha, N. (2019). Relationship between academic procrastination and self-esteem among dental students in Bengaluru City. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry*, 17(2), 146-151.
- Cherrier, S., Wattelez, G., Ferrière, S., & Borst, G. (2023, April). NeuroStratE: An educational neuroscience intervention to reduce procrastination behavior and improve executive planning function in higher students. *In Frontiers in Education* (Vol. 8, p. 1149817). Frontiers.
- Danne, V., Gers, B., & Altgassen, M. (2023). Is the Association of Procrastination and Age Mediated by Fear of Failure?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-14.
- Dinger, F. C., Dickhäuser, O., Spinath, B., & Steinmayr, R. (2013). Antecedents and consequences of students' achievement goals: A mediation analysis. *Learning and Individual Differences*, 28, 90-101.
- Ferrari, J. (2001) Procrastination As Self-Regulation Failure Of erformance: Effects Of Cognitive Load, Self-Awareness And Time Limits On Working Best Under Pressure. *Journal Of Personality and Individual Differences*, 15, 391-406.
- Frayon, S., Swami, V., Wattelez, G., Nedjar-Guerre, A., & Galy, O. (2023). An examination of procrastination in a multi-ethnic population of adolescents from New Caledonia. *BMC psychology*, 11(1), 1.
- Fernández Da Lama, R. G., & Brenlla, M. E. (2023). Past-Positive time perspective predicts academic achievement via motivation, and procrastination might not be as bad as it seems. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15(2), 392-410.
- Felker, Z., & Chen, Z. (2023). Reducing procrastination on introductory physics online homework for college students using a planning prompt intervention. *Physical Review Physics Education Research*, 19(1), 010123.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 444-468.

- Serdar, E., Harmandar Demirel, D., & Demirel, M. (2021). The Relationship between Academic Procrastination, Academic Motivation and Perfectionism: A Study on Teacher Candidates. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 20(4), 140-149.
- Smirnov, D. A., & Sologub, G. B. (2020). Automatic Recommendation of Video for Online School Lesson Using Neuro - Linguistic Programming. *Modelling and Data Analysis*, 10(2), 102 -109.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general selfcontrol. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149– 159.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53 –67.
- Tuckman BW. (2001). The Development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational Psychological Measurement*; 51:473-80.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A fact level analysis. *Personality and Individual Differences*. 30(1), 149-158.
- Walters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95 (1), 179-185.
- Wäschle, K., Lachner, A., Stucke, B., Rey, S., Frömmel, C., & Nückles, M. (2014). Effects of visual feedback on medical students' procrastination within web-based planning and reflection protocols. *Computers in Human Behavior*, 41, 120-136.
- Yerdelen, S., McCaffrey, A., & Klassen, R. M. (2016). Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for selfregulated learning: latent growth curve modeling. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 5-22.
- Yang, X., Liu, R. D., Ding, Y., Hong, W., & Jiang, S. (2021). The relations between academic procrastination and self-esteem in adolescents: A longitudinal study. *Current Psychology*, 1-15.
- Zhou, X., Yang, F., Chen, Y., & Gao, Y. (2023). The correlation between mobile phone addiction and procrastination in students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.
- Zhu, Y., Zhu, H., Liu, Q., Chen, E., Li, H., & Zhao, H. (2016). Exploring the procrastination of college students: a data-driven behavioral perspective. In *Database Systems for Advanced Applications: 21st International Conference, DASFAA 2016, Dallas, TX, USA, April 16-19, 2016, Proceedings, Part I 21* (pp. 258-273). Springer International Publishing.
- Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2022). Online and academic procrastination in students with learning disabilities: the impact of academic stress and self-efficacy. *Psychological Reports*, 125(2), 890-912.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Oflazian, J. S., & Borders, A. (2023). Does rumination mediate the unique effects of shame and guilt on procrastination?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 237-246.
- Okoye, K. R. E., & Onokpaunu, M. O. (2020). Relationship between Self-Esteem, Academic Procrastination and Test Anxiety with Academic Achievement of Post Graduate Diploma in Education (PGDE) Students in Delta State University, Abraka. *International Scholars Journal of Arts and Social Science Research*.
- Özer, B. U., Saçkes, M., & Tuckman, B. W. (2013). Psychometric properties of the Tuckman procrastination scale in a Turkish sample. *Psychological reports*, 113(3), 874-884.
- Pala, A, Akyildiz, M, & Bagci, C. (2011). Academic procrastination behavior of pre-service teachers of Celal BayarUniversity. *Procediasocial and Bihavioral sciences*, 29, 1418-1425.
- Parfenova, A., & Romashova, S. (2020). The role of procrastination in students' consumer behavior: Budget planning and impulse buying. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 40(1/2), 133-144.
- Purnomo, A. W. A., Wibowo, A. E., Kurniawan, K., & Setyorini, S. (2020). The relationship between smartphone addiction, academic burnout and academic procrastination among university students during online learning. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 81-86.
- Schwartz, K. R. (2007). Between today and tomorrow: Procrastination and subjectivity. ProQuest.
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.
- Shi, M., Zhai, X., Li, S., Shi, Y., & Fan, X. (2021). The relationship between physical activity, mobile phone addiction, and irrational procrastination in Chinese college students. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5325.
- Sariwulan, T., Wibowo, A., & Utami, S. D. (2020). The impact of the intensity of social media use, self confidence, and time management on procrastination of thesis preparation in s1 students of Faculty of Economics, State University of Jakarta. *KnE Social Sciences*, 863-876.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387 - 394.
- Steel. P. (2007). The nature of procrastination: A meta – analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133, 65-94.