

میزان شیوع اهمالکاری در دانشجویان و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی

داود کرمی^۱

هدف پژوهش حاضر، بررسی میزان شیوع اهمالکاری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی است. بدین منظور، ۴۰۰ نفر از دانشجویان این واحد دانشگاهی از تمامی مقاطع و گروههای تحصیلی که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۸-۸۷ مشغول تحصیل بودند، انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بیش از نیمی از آزمودنی های مورد مطالعه (۶۱ درصد) دچار اهمالکاری بالا (۲۴ درصد) و بسیار بالا (۳۷ درصد) هستند و اضطراب و افسردگی هر چند با اهمالکاری رابطه ای معنادار دارد ولی اهمالکاری صرفاً به ترتیب ۳/۵ و ۳ درصد از واریانس اضطراب و افسردگی را تبیین می کند.

واژه های کلیدی: اهمالکاری، اضطراب و افسردگی

مقدمه

اهمالکاری^۲، از فعل لاتین (procrastinare) به معنی «مسامحه کردن، طفره رفتن و تعامل ورزیدن» مشتق شده است که معنی تحت الفظی آن «به تعویق انداختن کارها» یا «به تاخیر انداختن کارها به روز دیگر» است (دی سیمون^۳، ۱۹۹۳). در دوره ی امپراطوری روم برخلاف امروز اهمالکاری معنایی منفی نداشت. امروزه رفتارگرها معمولاً اهمالکاری را به عنوان یک عادت آموخته شده که از رجحان انسانی برای پاداش های کوتاه مدت ناشی می شود، تعریف می کنند (مک کوینی^۴، ۱۹۸۶).

اهمالکاری به عنوان یک رفتار عادتی در نظر گرفته می شود که شیوع فراوانی در جوامع مختلف دارد و روند رو به رشد آن بسیار گسترده است. این عادت، با تاخیر انجام دادن کار یا مسوولیت توأم است و در نتیجه پیامدهای ناخوشایندی به همراه دارد. اگرچه ممکن است پیامدهای منفی این عادت

۱. هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن Karami1882009@yahoo.com

2. procrastination

3. Desimon

4. Mc Quini

در زندگی روزمره نباشد اما زیان‌های برخاسته از شیوع این رفتار در بین افراد گروه‌های مختلف مهم و قابل ملاحظه است و همین امر ضرورت جلوگیری از چنین رفتاری را نمایان می‌سازد (گلدبرگ^۱، ۱۹۹۸).

اهمالکاری به عنوان یک خصیصه ی شخصیتی، می‌تواند هم به عنوان علت و هم به عنوان معلول در نظر گرفته شود که به هنگام تاثیر اهمالکاری بر انگیزش شخص، علت بودن آن مورد تاکید است. اهمالکاری از عوامل گوناگونی مانند اعتماد به نفس پایین، نداشتن طرح و برنامه ی کاری، عدم توانایی در مدیریت زمان، ترس از عدم موفقیت، احساس حقارت، مشکل در شروع نمودن کار اضطراب و افسردگی تاثیر می‌پذیرد و مانند پرخوری، عدم تحرک بدنی و سیگار کشیدن، جنبه ی فراگیری دارد و با اینکه مردم نسبت به زیان‌های آن آگاهی دارند، بی‌توجه از کنار آن می‌گذرند (فرجاد، ۱۳۷۵).

پژوهشهای افرادی نظیر (بهنگ و ساویر^۲، ۱۹۹۹؛ لای^۳، ۱۹۸۶، میل گرام^۴ و مک کویینی، ۱۹۹۵؛ رتبلوم^۵، ۱۹۸۴؛ گلدبرگ، ۱۹۹۸) نشان داد که اهمالکاری آکادمیک، با درک ارتباط راهبردهای یادگیری یا اثربخش میانگین نمرات پایین، ترس از شکست، افسردگی و اضطراب مرتبط است. پژوهشگرانی که اهمالکاری را در محیط دانشگاهی مطالعه کرده اند، بر این باورند که ۹۵ درصد دانشجویان دانشگاه در آمریکا، بطور قطع شروع و تکمیل تکالیف را به تاخیر می‌اندازند و ۷۰ درصد دانشجویان، گرفتار اهمالکاری مداوم هستند (الیس و کناس^۶، ۱۹۷۷). شواهد رو به افزایشی وجود دارد که نشان می‌دهد اهمالکاری، در اثر عملکرد آکادمیک زیان بخش بوده و به صورت نمرات کم و مشروطی رخ می‌دهد. همچنین مطالعات نشان داده است که ۷۰ درصد جمعیت دانشگاه، در تکالیف آموزشی اهمالکارند و احتمالاً این نوع اهمالکاری، از دانشجوی سال اول به دانشجوی سال آخر افزایش می‌یابد. این دانشجویان در هنگام مقاله نویسی، مطالعه ی آزمونها و تکمیل تکالیفی که اغلب پرفشار و موجد اضطراب است تمایل به اهمالکاری دارند (فراری و تیس^۷، ۲۰۰۰). در پژوهش فوجیا^۸ (۲۰۰۱) معلوم شد که در حدود ۷۰ درصد از دانشجویان به گونه ای مزمن از اهمالکاری آکادمیک شکایت داشتند. علاوه براین، جلالی شاهکو (۱۳۸۵) در

1. Geld Berg

2. Behnke & Savier

3. Lay

4. Millgram

5. Rothblum

6. Ellis & Knaus

7. Ferarry & Tice

8. Fuchia

پژوهش خود با موضوع رابطه ی جنسیت و موضوع کنترل (بیرونی - درونی) در پیش بینی صفت اهمالکاری با حجم نمونه ای برابر با ۶۰ نفر (۲۴ مرد و ۳۶ زن) نشان داد که بین اهمالکاری زنان و مردان تفاوتی وجود ندارد و همچنین اهمالکاری با منبع کنترل بیرونی رابطه دارد؛ به این معنا که هر چه اسنادهای فرد برای شکست یا موفقیت های وی بیرونی تر باشد، اهمالکاری در آنها بیشتر است. همچنین، در پژوهشی که توسط مقدس بیات (۱۳۸۳) در زمینه ی هنجاریابی آزمون سنجش اهمالکاری تاکمن، روی ۶۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز انجام شد هنجارهای مربوط به این پرسشنامه به صورت کل و به تفکیک جنسیت به دست آمده است. از آنجایی که اهمالکاری، به تاخیرانداختن شروع کار یا اجتناب از انجام وظیفه است، این مساله می تواند سبب بروز احساس گناه، بی کفایتی، حس خودکم بینی، اضطراب و افسردگی در میان دانشجویان شود. اضطراب و افسردگی، دو نمونه از عمده ترین اختلالات خلقی است. اضطراب که نوعی احساس ترس و ناراحتی بی دلیل است، نشانه ی بسیاری از اختلالات روان شناختی محسوب می شود که اغلب به وسیله ی رفتارهای دفاعی مانند فرار از یک موقعیت ناخوشایند یا انجام یک عمل طبق نظم و آیین معین کاهش می یابد. اصطلاح افسردگی به منظوره های گوناگون و برای توصیف خلق، شناسایی یک نشانگان و به عنوان یک مفهوم در طبقه بندی بیماری های روانی به کار می رود. «خلق افسرده» را بیشتر افراد به عنوان احساس «ناخشنودی» یا «درماندگی» می شناسند (آزاد، ۱۳۷۸). با توجه به تعاریف و نظریه های ذکر شده و تحقیقات انجام شده درباره ی اهمالکاری و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی در پژوهش حاضر، به بررسی میزان شیوع اهمالکاری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی پرداخته ایم.

روش

جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی آماری این پژوهش، شامل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بود که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۹-۸۸ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه در این پژوهش با مراجعه به جدول کرجسی - مورگان و با توجه به حجم جامعه ($N=21123$) برابر حداقل حجم نمونه ۳۹۲ نفر انتخاب شدند که برای اطمینان بیشتر و جلوگیری از وقوع هر مشکلی (نظیر پرسشنامه ی سفید باطله و ...) حجم نمونه به ۴۰۰ نفر افزایش یافت. پس از به دست آوردن آمار تعداد دانشجویان جامعه ی

پژوهش از بخش آموزش دانشگاه، دانشجویان دختر و پسر را به همان نسبتی که در جامعه وجود داشت، نمونه گیری نمودیم. بدین ترتیب نسبت هر یک از طبقه ها در نمونه ها برابر همان طبقه ها در جامعه به دست آمد و براساس تعداد مشخص شده برای هر رشته و گرایش از روش نمونه گیری تصادفی ساده از دانشجویان (تمامی مقاطع تحصیلی) نمونه برداری شد و پرسشنامه های اهمالکاری، افسردگی و اضطراب روی آنها اجرا شد.

ابزار

به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز، از پرسشنامه ی اهمالکاری تاکمن، مقیاس خودسنجی زونگ و پرسشنامه ی افسردگی بک استفاده شد.

پرسشنامه ی سنجش اهمالکاری تاکمن: 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 گزینه ای است و به صورت عینی نمره گذاری و تفسیر می شود. در پژوهشی که توسط فیلیس^۱ (۲۰۰۱) روی نمونه ای به حجم ۶۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه لویزیانا صورت گرفت، ضریب همبستگی ۰/۶۴ و ضریب اعتباری معادل ۰/۷۵ برای پرسشنامه ی اهمالکاری تاکمن گزارش شده است. علاوه بر این در پژوهشی که توسط مقدس بیات (۱۳۸۳) روی ۶۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز صورت پذیرفت ضریب اعتبار این پرسشنامه ۰/۷۳ گزارش شده است.

مقیاس خودسنجی اضطراب زونگ^۲ (SAS): این مقیاس در برگیرنده ی نشانگان عاطفی نظیر تشویش و عصبانیت، ترس، عدم انسجام روانی، وحشت و هراس و بیم از آینده می باشد. این آزمون به دو صورت فردی و گروهی قابل اجرا است و شامل ۲۰ سوال می باشد که از آزمودنی خواسته می شود به هر یک از ۲۰ سوال براساس اینکه در هفته ی گذشته چند فکر یا احساسی داشته است به یکی از چهار گزینه ی «هیچ گاه، گاه، بیشتر اوقات، دایم یا تقریباً همیشه» پاسخ دهد. مطالعاتی که توسط زونگ و همکاران (۱۹۷۶) به روی ۵۰۰ دانشجو صورت گرفته حاکی از آن است که ضریب پایایی آزمون SAS که به شیوه ی آلفای کرونباخ به دست آمده برابر ۰/۸۴ می باشد که به نظر می رسد ضریب نسبتاً قوی و معنی داری باشد. علاوه بر آن این پژوهشگران با

1. Phillips

2. The Self Anxiety Scale

مقایسه ی این آزمون با آزمون اضطراب همیلتون ضریب اعتبار همگرا ۰/۷۵ را برآورد کرده اند (نوراله، ۱۳۸۵).

پرسشنامه ی افسردگی بک^۱ (*BDI*): پرسشنامه ی افسردگی بک، برای نخستین بار در سال ۱۹۶۱ توسط بک، وارد، مندلسون، ماک و اریاف معرفی شد و بعدها در سال ۱۹۷۱ مورد تجدید نظر قرار گرفت و در سال ۱۹۸۷ انتشار یافت. این پرسشنامه به صورت خودآزما تدوین شده و تکمیل کردن آن بین ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد. آزمون افسردگی بک از هنگام تدوین تاکنون مورد ارزیابی روان سنجی گسترده ای قرار گرفته است. یافته ها بیانگر سطح بالای همسانی درونی در پژوهشهای مختلف است. بر اساس گزارش های موجود، ضرایب به دست آمده از ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ متغیر بوده است (بک، استیر، و گاربین^۲، ۱۹۸۸).

یافته ها

در جدول ۱ نرخ شیوع اهمالکاری با سطوح و دامنه ی تغییرات گوناگون در زنان و مردان، ارایه شده است.

جدول ۱: نرخ شیوع اهمالکاری با سطوح و دامنه ی تغییرات گوناگون در کل نمونه ی مورد مطالعه و آزمودنی های زن و مرد

سطح	زنان		مردان		کل	
	دامنه	درصد	دامنه	درصد	دامنه	درصد
اهمالکاری بسیار پایین	۱۶-۲۷	۱۴/۰	۱۶-۲۷	۶/۸	۱۶-۲۶	۴/۵
اهمالکاری پایین	۲۸-۲۹	۹/۰	۲۸-۳۱	۹/۳	۲۷-۳۸	۴/۰
اهمالکاری متوسط	۳۰-۳۲	۱۶/۰	۳۲-۳۴	۹/۰	۲۹-۳۰	۵/۳
اهمالکاری بالا	۳۳-۳۷	۲۴/۰	۳۵-۳۹	۱۱/۵	۲۱-۳۲	۴/۸
اهمالکاری بسیار بالا	۳۸ و بالاتر	۳۷/۰	۴۰ و بالاتر	۱۳/۸	۳۳ و بالاتر	۳۱/۳

این آمار نشان دهنده ی آن است که نرخ شیوع اهمالکاری بسیار پایین، پایین، متوسط، بالا و بسیار بالا به ترتیب ۱۴، ۹، ۱۶، ۲۴ و ۳۷ درصد است. یافته ها نشان می دهد که میانگین اهمالکاری تمامی آزمودنی ها از ۳۲/۵۸ بزرگتر است.

1. The Beck Depression Inventory

2. Steer & Garbin

نتایج مقایسه ی میانگین شیوع اهمالکاری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن با میانگین جامعه نشان می دهد که بین میانگین کل گروه نمونه و میانگین جامعه، تفاوت معناداری وجود دارد. این موضوع در مورد نمونه های دختر و پسر نیز صادق است (جدول ۲).

**جدول ۲: خلاصه ی نتایج آزمون t (تک گروهی) برای مقایسه ی اهمالکاری
آزموذنیها و جامعه**

گروه	میانگین گروه	میانگین جامعه	انحراف معیار	T	p
کل	۳۵/۱۰	۳۲/۵۸	۷/۲۰	۷/۰۱۴	۰/۰۰۰
زنان	۳۵/۲۰	۳۱/۵۲	۷/۱۳	۶/۰۳۵	۰/۰۰۰
مردان	۳۵/۰	۳۳/۶۴	۷/۲۸	۳/۰۲۴	۰/۰۰۳

برای مطالعه ی همبستگی بین اهمالکاری، افسردگی و اضطراب از روش همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شده است. پس از محاسبه ی آماری، مقدار ضریب همبستگی محاسبه شده به میزان ۰/۱۸۷ رابطه ای ضعیف بین اهمالکاری و اضطراب را می رساند. اگرچه این رابطه از نظر آماری معنادار است اما فقط ۰/۳/۵ واریانس اضطراب به اهمالکاری بستگی دارد و ۰/۹۶/۵ اضطراب به عوامل دیگری بستگی دارد که در این تحقیق مورد مطالعه قرار نگرفته است. این موضوع در مورد رابطه ی اهمالکاری و افسردگی نیز صادق است (جدول ۳).

جدول ۳: نتایج ضریب همبستگی بین اهمالکاری و اضطراب و بین اهمالکاری و افسردگی

متغیرهای پژوهش	تعداد	ضریب همبستگی	جهت	معنی داری	میزان اشتراک به درصد
اهمالکاری و اضطراب	۴۰۰	۰/۱۸۷ ^{**}	مثبت	۰/۰۰۱	۰/۳۱۵
اهمالکاری و افسردگی	۴۰۰	۰/۱۶۸ ^{**}	مثبت	۰/۰۰۱	۰/۰۳

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می شود، در رابطه با اضطراب، مقدار $R^2 = ۰/۳/۵$ است؛ یعنی تنها نزدیک به ۳/۵ درصد از واریانس اضطراب، به وسیله ی اهمالکاری تبیین می شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۱۸۷) و شاخص F ، نشان دهنده ی آن است که از مدل رگرسیون خطی حاضر، می توان برای پیش بینی استفاده کرد. ضریب بتای مربوط به اهمالکاری ۰/۱۸۷ است. مقدار آماره ی t و سطح معنی داری آن نیز نشان می دهد که بین این دو متغیر، همبستگی معنی دار وجود دارد و

می توان براساس اهمالکاری، به پیش بینی اضطراب اقدام کرد. با توجه به جهت همبستگی این دو متغیر، می توان قضاوت کرد که با افزایش یک واحد در متغیر اهمالکاری، سطح اضطراب گروه نمونه، ۰/۱۸۷ واحد افزایش می یابد که در نهایت معادله ی رگرسیون به شرح زیر تنظیم شده است:

$$\text{اضطراب (اهمالکاری)} = ۰/۲۷۴ + ۳۵/۳۷۳ = \text{اضطراب}$$

جدول ۴: خلاصه ی نتایج تحلیل رگرسیون خطی (چندگانه) به منظور پیش بینی اضطراب براساس اهمالکاری

پیش بینی کننده	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	t	سطح معنی داری
عدد ثابت	۵۸۶/۳۵	-	۱۳/۶۸۰**	۰/۰۰۰
اهمالکاری	۰/۲۷۴	۰/۱۸۷	۳/۷۹۳**	۰/۰۰۰

متغیر وابسته: اضطراب $F = ۱۴/۳۸۴$ $R^2 = ۰/۰۳۲$ $R^2 = ۰/۰۳۴$ $R = ۰/۱۸۷$

** معنی دار در سطح ۰/۰۱

در خصوص افسردگی، همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می شود مقدار $R^2 = ۰/۰۲۸$ است؛ یعنی تنها نزدیک به ۳ درصد از واریانس افسردگی، به وسیله ی اهمالکاری تبیین می شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۱۶۸) و شاخص F، نشان دهنده ی آن است که از مدل رگرسیون خطی حاضر می توان برای پیش بینی استفاده کرد.

جدول ۵: خلاصه ی نتایج تحلیل رگرسیون خطی (چندگانه) به منظور پیش بینی افسردگی براساس اهمالکاری

پیش بینی کننده	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	t	سطح معنی داری
عدد ثابت	۵/۳۵۷	-	۱/۰۸۶**	۰/۰۴۸
اهمالکاری	۰/۲۵۶	۰/۱۶۸	۳/۴۰۶**	۰/۰۰۱

متغیر وابسته: اضطراب $F = ۱۱/۶۰۰$ $R^2 = ۰/۰۲۶$ $R^2 = ۰/۰۲۸$ $R = ۰/۱۶۸$

** معنی دار در سطح ۰/۰۱

اطلاعات جدول ۵ حاکی از آن است که ضریب بتای مربوط به اهمالکاری (۰/۱۶۸) مثبت است. مقدار آماره ی t و سطح معنی داری آن نیز نشان می دهد که بین این دو متغیر، همبستگی معنی داری

وجود دارد و می توان بر اساس اهمالکاری، به پیش بینی افسردگی اقدام کرد. با توجه به جهت همبستگی این دو متغیر، می توان قضاوت کرد که با افزایش یک واحد در متغیر اهمالکاری، سطح افسردگی گروه نمونه، ۰/۱۶۸ واحد افزایش می یابد که در نهایت معادله ی رگرسیون به شرح زیر تنظیم شد:

$$\text{(اهمالکاری)} = ۰/۲۵۶ + ۵/۳۵۷ = \text{افسردگی}$$

بحث و نتیجه گیری

دیدیم که اهمالکاری معادل به تاخیر انداختن یا جایگزین کردن تکالیف ضروری و انجام فعالیت های غیر ضروری دیگر است. الیس و کنوس (۲۰۰۲) اهمالکاری را تمایل به اجتناب از فعالیت، واگذار کردن انجام کار به آینده و استفاده از پوزش خواهی برای توجیه تاخیر در انجام فعالیت ها تعریف کرده اند. از نظر فراری و تیس نیز اهمالکاری مبین تاخیر در آغاز یا ادامه ی کار است (فراری و تیس، ۲۰۰۰). بسیاری از افراد از اهمالکاری رنج می برند، کافی است با دیدی واقع بینانه، عملکرد روزانه ی خود را مورد ارزیابی قرار دهیم تا دریابیم که بسیاری از ما نیز از اهمالکاری خود و دیگران صدمه می بینیم. این مشکل تنها مختص افراد خاص نیست بلکه شخصیت هایی چون لئوناردو داوینچی (نقاش) سنت آگوستین (فیلسوف) داگلاس آدامز (نویسنده) و ساموئل تیلور (شاعر) نیز به اهمالکاری مشهور بوده اند. اهمالکاری، تقریباً همیشه عوارض منفی بر بهره وری و بهزیستی افراد به جا می گذارد.

نتایج این پژوهش، نشان داد که بیش از نیمی از آزمودنیهای مورد مطالعه (۶۱ درصد) دچار اهمالکاری بالا و بسیار بالا می باشند. این یافته ها با پژوهش مقدس بیات (۱۳۸۳) و فوجیا (۲۰۰۱) همسو است، همچنین با پژوهش های افرادی نظیر الیس و کانوس (۱۹۹۷) که با مطالعه ی اهمالکاری آکادمیک در محیط دانشگاهی نشان دادند ۹۵ درصد دانشجویان در آمریکا به طور قطع شروع و تکمیل تکالیف خود را به تاخیر می اندازند و ۷۰ درصد دانشجویان، گرفتار اهمالکاری مداوم هستند، همسویی دارد. این یافته ها با یافته های پژوهشی جلالی شاهکو (۱۳۸۵) که تحت عنوان رابطه ی جنسیت و منبع کنترل (بیرونی- درونی) در پیش بینی صفت اهمالکاری انجام شد، تقریباً همسو است.

سایر پژوهشگران نیز نظیر بهنگ و ساویر (۱۹۹۹) لای (۱۹۸۶) میل گرام و مک کوین (۱۹۹۵) نیز نشان دادند که اهمالکاری آکادمیک با درک ارتباط راهبردهای یادگیری نااثربخش، میانگین

نمرات پایین، تکالیف ملال آور، ترس از شکست، افسردگی، اضطراب، تفکر غیرمنطقی و خودکارآمدی پایین مرتبط است. همچنین، این یافته ها از پژوهش رتبلوم (۱۹۸۴) که نشان داد بین اهمالکاری و افسردگی رابطه وجود دارد و پژوهش های الیس و کانوس (۱۹۹۷) و گلدبرگ (۱۹۹۸) که نشان دادند اهمالکاری می تواند سبب بروز اضطراب و افسردگی در میان دانشجویان شود، حمایت می کند.

منابع

- آزاد، حسین. (۱۳۷۸). آسیب شناسی روانی. تهران: انتشارات بعثت.
- جلالی شاهکوکو، فریبا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه جنسیت با منبع کنترل (بیرونی- درونی) در پیش بینی صفت اهمالکاری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- نوراله، علی. (۱۳۸۵). ارزشیابی شخصیت. تهران: پیام آورا کلک آزاد.
- فرجاد، محمدعلی. (۱۳۷۵). روان شناسی اهمالکاری و غلبه بر تعلل ورزیدن. تهران: انتشارات رشد.
- مقدس بیات، محمد. (۱۳۸۳). هنجاریابی مقیاس سنجش اهمالکاری تاکنم برای دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical psychology Review*, 8, 77-100.
- Behnke, D., Savier, M. R. (1999). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611- 616.
- Desimon, L. A. (1993). Patterns of academic procrastination. *Journal of Coledge Reading And Learning*, 30, 120-134.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1997). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (2000). *Overcoming procrastination*. New York: New American Library.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination As A Self-Handicap For Men And Women: A Task-Avoidance Strategy In A Laboratory Setting. *Journal of Research In Personality*, 34, 73-83.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. (2000). *Procrastination and task avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.

- Fuchia, L. A. (2001). Correlaties of academic procrastination and students' grade. *Current psychology*, 27(2), 135-144.
- Lay, C. (1986). Explaining lower-order traits through higher-order factor. The case of trait procreastination conscientiousness and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 11, 267- 273.
- Mc Quini, L. A. (1986). Academic procrastinations and perfectionistic Tendencies among Graduated Student. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15 (5), 3-19.
- Millgram, N., & McQuini, L. A. (1995). Procrastination in daily living. *Psychological Reports*, 63, 752 754.
- Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling psychological*, 31, 503-509.