

# روان رنجورخویی و کمال گرایی پیش بینی کننده های تعلل ورزی

دکتر منصور بیرامی<sup>۱</sup>

زهره دانشورپور<sup>۲</sup>

فریبا حسینی اصل<sup>۳</sup>

خدیدجه فولادوند<sup>۴</sup>

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کمال گرایی و پنج عامل شخصیت با تعلل ورزی بود. نمونه ای متشکل از دانشجو (۱۹۰ دختر و ۱۱۰ پسر) مقیاس کمال گرایی چندبعدی تهران (TMPS)، پرسشنامه پنج عامل شخصیت (BFI) و مقیاس ارزیابی تعلل ورزی - نسخه دانشجویی (PASS) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده ها از همبستگی گشتاوری پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان

۱- دانشیار دانشگاه تبریز

۲- دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه تبریز

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز

۴- کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه تربیت معلم تهران

استفاده شد. نتایج همبستگی بین متغیرها نشان داد که عامل برون‌گرایی با وظیفه‌شناسی و پذیرش رابطه مثبت و معنادار و با روان‌رنجورخویی رابطه منفی و معنادار، تعلل ورزشی با هر سه مقیاس کمال‌گرایی و روان‌رنجورخویی رابطه مثبت و معنادار، و روان‌رنجورخویی نیز با هر سه مقیاس کمال‌گرایی رابطه مثبت و معنادار دارند. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که متغیرهای روان‌رنجورخویی و کمال‌گرایی خویش‌مدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار تعلل ورزشی تحصیلی می‌باشند. نتایج و پیامدهای پژوهش در این مقاله تشریح و تبیین خواهند شد.

کلیدواژه‌ها: روان‌رنجورخویی، کمال‌گرایی، تعلل ورزشی

#### مقدمه

تعلل ورزشی<sup>۱</sup> اغلب به عنوان تمایل غیرمنطقی برای به تأخیر انداختن تکالیفی که باید انجام شوند، تعریف می‌شود (لی<sup>۲</sup>، ۱۹۸۶). اخیراً چندین نویسنده تلاش کرده‌اند تا ماهیت تفاوت‌های فردی در تعلل ورزشی را از طریق دیدگاه‌های گوناگون بررسی کنند (فراری<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱). تعلل ورزشی بسیار شایع بوده و برای همه ما مهم است. بسیاری از ما تکالیف و تصمیم‌هایمان را تا روز بعد به تأخیر می‌اندازیم، علیرغم اینکه قبول داریم می‌توانیم و باید همان روز آنها را انجام دهیم. نشان داده شده است چنین اعمال یا نبود چنین اعمالی یک عادت یا صفت است (استیل<sup>۴</sup>، بروسن<sup>۵</sup> و

---

1 . procrastination  
2 . Lay, C. H.  
3 . Ferrari, J. R.  
4 . Steel, P.  
5 . Brothen, T.

ومباچ<sup>۱</sup>، (۲۰۰۱). الیس<sup>۲</sup> و کناوس<sup>۳</sup> (۱۹۷۷) برآورد کرده اند ۹۵٪ دانشجویان کالج گرفتار تعلل ورزی هستند، در حالی که تحقیق سولومون<sup>۴</sup> و راث بلوم<sup>۵</sup> (۱۹۸۴) نشان می دهد حداقل نیمی از دانشجویان به طور پیوسته و مسئله ساز دچار تعلل ورزی هستند. علیرغم شیوع بالای تعلل ورزی و نقش آن در استرس و بیماری های روانی، پایه های نظری و تجربی پژوهشی قدرتمندی در زمینه تعلل ورزی در مقایسه با سایر سازه های روان شناختی وجود ندارد (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶).

با توجه به پیچیدگی تعلل ورزی و مؤلفه های شناختی، عاطفی و رفتاری تأثیرگذار بر آن، این سازه تظاهرات مختلفی دارد، از جمله، تعلل ورزی تحصیلی<sup>۶</sup> (هیل<sup>۷</sup>، هیل<sup>۸</sup>، چابوت<sup>۹</sup> و بارال<sup>۱۰</sup>، ۱۹۷۸؛ زیاسات<sup>۱۱</sup>، روزنتال<sup>۱۲</sup> و وایت<sup>۱۳</sup>، ۱۹۷۸)، تعلل ورزی در تصمیم گیری<sup>۱۴</sup> (ایفرت<sup>۱۵</sup> و فراری، ۱۹۸۹)، تعلل ورزی روان رنجورانه<sup>۱۶</sup> (الیس و کناوس، ۱۹۷۷) و تعلل ورزی وسواس گونه<sup>۱۷</sup> (فراری، ۱۹۹۱). اما متداول ترین شکل تعلل ورزی، تعلل ورزی تحصیلی است (استیل و همکاران، ۲۰۰۱؛ موون و ایلنگ وورث<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۵). راث بلوم، سولومون و مورا کامی (۲۰۰۷) این نوع تعلل ورزی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی تعریف کرده اند، که تقریباً همیشه با اضطراب همراه است.

- 1 . Wmbach, C.
- 2 . Ellis, A.
- 3 . Knaus, W. J.
- 4 . Solomon, L. J.
- 5 . Rothblum, E. D.
- 6 . academic procrastination
- 7 . Hill, M.
- 8 . Hill, D.
- 9 . Chabot, A.
- 10 . Barrall, J.
- 11 . Zieasat, H. A.
- 12 . Rosenthal, T.
- 13 . White, G.
- 14 . decisional procrastination
- 15 . Effert, B.
- 16 . Neurotic procrastination
- 17 . compulsive procrastination
- 18 . Moon, S.M., & Illingworth, A. J.

نمونه بسیار آشنای آن، به تعویق انداختن مطالعه دروس تا شب امتحان و عجله و اضطراب ناشی از آن است که گریبانگیر دانش‌آموزان یا دانشجویان می‌شود. والترز<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) معتقد است صرف‌نظر از سبب‌شناسی، تعلل‌ورزی به دلیل پیامدهای شناختی و هیجانی منفی که دارد، رفتاری ناسازگارانه محسوب می‌شود.

در خصوص پیشایندهای تعلل‌ورزی، محققان و نظریه‌پردازان به عوامل گوناگونی اشاره کرده‌اند، مثل: اضطراب و وابستگی، ترس از ارزیابی منفی، عزت نفس پایین (فراری، ۱۹۹۱)، ترس از شکست، تنفر از کار، فقدان انرژی (سولومون و روت بلوم، ۱۹۸۴؛ اسچوون برگ<sup>۲</sup> و لی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵)، کمال‌گرایی (جانسون<sup>۴</sup> و استنی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۶؛ فلت<sup>۶</sup>، بلنکشتین<sup>۷</sup>، هویت<sup>۸</sup> و کلدین<sup>۹</sup>، ۱۹۹۲)، ویژگی‌های شخصیتی (استیل و همکاران، ۲۰۰۱)، درماندگی آموخته شده (مک کین<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۴)، خودکم‌بینی، پایین بودن سطح تحمل و عصبانیت (الیس و جیمزنا، ۱۳۸۲).

یک عقیده رایج درباره ماهیت رفتار اهمال‌کارانه این است که تعلل‌ورزی ناشی از معیارهای بسیار بالا می‌باشد (استیل و همکاران، ۲۰۰۱). چندین نویسنده بیان کرده‌اند که بین تعلل‌ورزی و کمال‌گرایی رابطه وجود دارد. برای مثال، بورکا<sup>۱۱</sup> و یون<sup>۱۲</sup> (۱۹۸۳) ادعا کردند که اهمال‌کاران افرادی هستند که از خود، تقاضاهای غیرواقعی دارند. آنان مشاهده کردند که اهمال‌کاران ویژگی‌های شناختی بسیاری در رابطه با کمال‌گرایی نشان می‌دهند، از جمله این ویژگی‌ها، تمایل به تأیید دائمی

- 1 . Walters, A.
- 2 . Schouwenburg, H. C.
- 3 . Lay, C. H.
- 4 . Johnson, D.
- 5 . Staney, R. B.
- 6 . Flett, G.L.
- 7 . Blankstein, K.R.
- 8 . Hewitt, P.L.
- 9 . Koledin, S.
- 10 . McKean, K. J.
- 11 . Burka, J. B.
- 12 . Yuen, L. B.

ارزش موفقیت می باشد.

تحقیقات دیگر نیز نشان می دهند که بین کمال گرایی و تعلل ورزی رابطه وجود دارد. برای مثال، هم کمال گرایی و هم تعلل ورزی با افزایش تأیید باورهای غیرمنطقی رابطه دارد (بسویک<sup>۱</sup>، روسبلوم<sup>۲</sup> و مان<sup>۳</sup> ۱۹۸۸؛ فلت و همکاران، ۱۹۹۲). به طور مشابه، براساس این واقعیت انتظار می رود که هم تعلل ورزی و هم کمال-گرایی با ترس افراطی از شکست رابطه داشته باشد.

اگرچه باید بین این دو متغیر رابطه وجود داشته باشد، تحقیقات دیگر نشان داده اند که رابطه بین کمال گرایی و تعلل ورزی پیچیده تر از آن است که نظریه پردازان قبلی پیش بینی کرده اند. این پیچیدگی ناشی از یافته های اخیر است که نشان می دهند سازه کمال گرایی چندبعدی است و از عناصر تشکیل دهنده فردی و اجتماعی تشکیل شده است (فلت و همکاران، ۱۹۹۲). برای مثال، کمال گرایی چند بعدی-هویت و فلت (b ۱۹۹۱a ۱۹۹۱) از مقیاس های کمال گرایی خویشن مدار، کمال-گرایی دیگرمدار و کمال گرایی جامعه مدار تشکیل شده است. کمال گرایی خویشن مدار شامل معیارهای بالا و انگیزش دستیابی به یک خود کامل است. کمال گرایی دیگرمدار تمایل به انتظار داشتن از دیگران که کامل باشند. با توجه به این تعریف، فرد کمال گرای دیگرمدار درگیر اشکال گوناگون رفتار بسیار تنبیه گرانه است. درمقابل، کمال گرایی جامعه مدار بیانگر انتظار افراد جامعه از فرد برای اینکه فردی کامل باشد. کمال گرایی جامعه مدار با اشکال گوناگون سازگاری منفی رابطه دارد (فلت و همکاران، ۱۹۹۲؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱ a)، که تا حدی به علت فقدان کنترل و مواجهه با انتقاد به خاطر معیارهای تحمیل شده کمال گرایانه می باشد. نظام رایج برای توصیف ویژگی های شخصیت، پنج عامل بزرگ شخصیت است

---

1 . Beswick, G.  
2 . Rothblum, E.  
3 . Mann, L.

که مطابق با آن شخصیت می‌تواند به وسیله ۵ بعد خصیصه‌ای گسترده: روان-رنجورخویی<sup>۱</sup>، برون‌گرایی<sup>۲</sup>، پذیرش<sup>۳</sup>، سازگاری<sup>۴</sup> و وظیفه‌شناسی<sup>۵</sup> (کاستا<sup>۶</sup> و مک‌کری<sup>۷</sup>، ۱۹۹۲؛ جان<sup>۸</sup> و اسریواستا<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹) توصیف شود. روان‌رنجورخویی به تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، ترحم‌جویی، خصومت، تکانش‌وری، افسردگی و عزت نفس پایین اشاره می‌کند، در حالی که برون‌گرایی به تمایل فرد برای مثبت بودن، جرأت‌طلبی، پرانرژی بودن و صمیمی بودن گفته می‌شود. پذیرش به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف‌پذیری و خردورزی اطلاق می‌شود، درحالی که سازگاری تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی و همفکری، نوع دوستی و اعتمادورزی را نشان می‌دهد. سرانجام اینکه وظیفه‌شناسی به تمایل فرد برای منظم بودن، کارآبودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خودنظم‌بخشی، پیشرفت‌مداری، منطقی بودن و آرام بودن اطلاق می‌شود.

اغلب تصور شده است که روان‌رنجورخویی منشأ تعلق‌ورزی است، با فرض اینکه اضطراب ممکن است نشانه‌ای برای اجتناب از تکلیف باشد (مک‌کان<sup>۱۰</sup>، پتزل و روپرت<sup>۱۱</sup>، ۱۹۷۸). به طور خاص، مطالعات نشان داده‌اند که بین تعلق‌ورزی و برخی اشکال اضطراب، روان‌رنجورخویی یا عاطفه منفی رابطه وجود دارد (مک‌کون و همکاران، ۱۹۷۸؛ لی، ۱۹۹۲؛ اسچوونبرگ و لی، ۱۹۹۵). با این وجود، چندین مطالعه دیگر رابطه اندکی بین آنها به دست آورده‌اند (جانسون و استنی،

- 1 . neuroticism
- 2 . extroversion
- 3 . openness
- 4 . agreeableness
- 5 . conscientiousness
- 6 . Costa, P.T.
- 7 . McCrae, R.R.
- 8 . John, O. P.
- 9 . Srivastava, S.
- 10 . McCown, W.
- 11 . Petzel, T., & Rupert, P.

۱۹۹۶؛ لی، ۱۹۹۲؛ میلگرام<sup>۱</sup>، باتوری<sup>۲</sup> و مورور<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳) یا برخی دیگر هیچ رابطه-  
ای بدست نیاورده اند (لی ۱۹۹۲؛ لی ۱۹۸۶؛ لی ۱۹۹۴).

تعداد قابل توجهی از مطالعات چگونگی رابطه کمال گرایی خویشتمدار و  
جامعه مدار را با پنج عامل شخصیت مورد بررسی قرار داده اند (دانکلی<sup>۴</sup> و  
کیپاریسیس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸؛ انس<sup>۶</sup> و کاکس<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹؛ فی<sup>۸</sup> و تاگنی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰؛ هویت و  
فلت، ۲۰۰۴؛ هیل، مک ایتتیر<sup>۱۰</sup> و باچاراچ<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۷؛ لانگندورفر<sup>۱۲</sup>، هوداپ<sup>۱۳</sup>  
، کرتز<sup>۱۴</sup> و بونگارد<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۶؛ میکولن<sup>۱۶</sup>، والراند<sup>۱۷</sup>، گروزت<sup>۱۸</sup> و کاردینال<sup>۱۹</sup>،  
۲۰۰۵؛ ناتانسون<sup>۲۰</sup>، پاولاس<sup>۲۱</sup> و ویلیامز<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۶؛ رایس<sup>۲۳</sup>، اشبای<sup>۲۴</sup> و اسلنی<sup>۲۵</sup>،  
۲۰۰۷؛ شری<sup>۲۶</sup>، هویت، فلت، لی بگلی<sup>۲۷</sup> و هال<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۷). در این مطالعات در بین  
ویژگی های شخصیتی، فقط دو ویژگی شخصیت با کمال گرایی رابطه نشان داده  
است، وظیفه شناسی و روان رنجورخویی. در حالی که برون گرایی، پذیرش و

- 
- 1 . Milgram, N.
  - 2 . Batori, G.
  - 3 . Mowrer, D.
  - 4 . Dunkley, D. M.
  - 5 . Kyparissis, A.
  - 6 . Enns, M. W.
  - 7 . Cox, B. J.
  - 8 . Fee, R. L.
  - 9 . Tangney, J. P.
  - 10 . McIntire, K.
  - 11 . Bacharach, V. R.
  - 12 . Langendorfer, F.
  - 13 . Hodapp, V.
  - 14 . Kretz, G.
  - 15 . Bongard, S.
  - 16 . Miquelon, P.
  - 17 . Vallerand, R. J.
  - 18 . Grouzet, F. M. E.
  - 19 . Cardinal, G.
  - 20 . Nathanson, C.
  - 21 . Paulhus, D. L.
  - 22 . Williams, P.
  - 23 . Rice, K. G.
  - 24 . Ashby, J. S.
  - 25 . Slaney, R. B.
  - 26 . Sherry, S. B.
  - 27 . lee-Baggley, D. L.
  - 28 . Hall, P. H.

سازگاری یک الگوی ناهمخوان از همبستگی با کمال‌گرایی خویش‌مدار و جامعه-مدار نشان داده است. در تمام مطالعات، بین وظیفه‌شناسی و کمال‌گرایی خویش‌مدار همبستگی مثبت و معنادار به دست آمده است (و نه با کمال‌گرایی با جامعه‌مدار) و بین روان‌رنجورخویی و کمال‌گرایی جامعه‌مدار رابطه مثبت و معنادار به دست آمده است (و نه با کمال‌گرایی خویش‌مدار).

در پژوهش حاضر، قدرت پیش‌بینی هر یک از مقیاس‌های کمال‌گرایی و پنج عامل شخصیت روی تعلق‌ورزی مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به آنچه درباره نقش مؤثر متغیرهای کمال‌گرایی و پنج عامل شخصیت گفته شد و از آنجا که مطالعات گذشته درباره رابطه کمال‌گرایی و ویژگی‌های شخصیت با اهمال‌کاری اندک بوده و آن تعداد معدودی هم که انجام شده نتایج متناقضی در پی داشته‌اند، پژوهش حاضر در بررسی این رابطه، میزان و قدرت پیش‌بین‌کنندگی مقیاس‌های کمال‌گرایی و هر یک از پنج عامل شخصیت در اهمال‌کاری تحصیلی، می‌تواند تحقیقی شایان توجه باشد.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهشی

جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه تبریز در نیمسال تحصیلی ۸۷-۸۸ تشکیل دادند. براساس جدول تعیین حجم نمونه مورگان و کریج سی (کیامنش، ۱۳۷۴) ۳۰۰ دانشجو (۱۹۰ دختر و ۱۱۰ پسر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. با توجه به توزیع جمعیت آماری از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبی استفاده شد.

جدول ۱ تعداد و درصد جمعیت آماری دانشجویان در رشته‌های مختلف



تحصیلی که در پژوهش حاضر شرکت کرده اند را نشان می دهد.

جدول ۱. تعیین حجم نمونه براساس فرمول مورگان و کریج سی

رشته ها	n	p	رشته ها	n	p
جغرافیای طبیعی	۳۴	۱۱/۳	مدیریت جهانگردی	۲۲	۷/۳
جغرافیای شهری	۳۹	۱۳	تاریخ	۱۹	۶/۳
تعاون اجتماعی	۳۸	۱۲/۷	حقوق	۳۰	۱۰
پژوهشگری اجتماعی	۲۲	۷/۳	معماری	۱۷	۵/۷
اقتصاد بازرگانی	۲۸	۹/۳	اقتصاد نظری	۳۸	۱۲/۷
			کل	۲۹۹	۱۰۰

### ابزار پژوهش

۱- مقیاس ارزیابی تعلل ورزی - نسخه دانشجویی (PASS)<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) برای بررسی تعلل ورزی تحصیلی در سه حوزه آماده کردن تکالیف، آمادگی برای امتحان و تهیه گزارش نیمسال ساخته شده است و شامل ۲۱ گویه می باشد. افراد روی یک مقیاس چهاردرجه ای از گزینه به ندرت (نمره ۱) تا گزینه تقریباً همیشه (نمره ۴) به پرسش ها پاسخ می دهند. نتیجه تحلیل عاملی انجام شده توسط جوکار و آقاپور (۱۳۸۶) یک عامل کلی برای این پرسشنامه معرفی کرد. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه جوکار و آقاپور (۱۳۸۶) ۰/۹۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای عامل کلی تعلل

1 . Procrastination Assessment Scale-Student (PASS)

گرایی ۰/۳۴ به دست آمد.

۲- **مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران (TMPS)**<sup>۱</sup>: مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران یک آزمون ۳۰ سوالی است که سه بعد کمال‌گرایی خویش‌مدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار را در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از نمره ۱ تا ۵) می‌سنجد. برای ساخت این پرسشنامه بشارت (۱۳۸۶) از مقیاس‌های کمال‌گرایی چندبعدی فراست<sup>۲</sup>، مارتن<sup>۳</sup>، لاهارت و روزنبلت<sup>۴</sup> (۱۹۹۰)، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (هویت و فلت b ۱۹۹۱)، مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی تری - شورت<sup>۵</sup>، اونس<sup>۶</sup>، اسلد و دووی<sup>۷</sup> (۱۹۹۵) و مواردی از زیرمقیاس‌های پرسشنامه‌های دیگر، مخصوصاً پرسشنامه‌های سنجش اختلالات خوردن استفاده کرده است. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های سه‌گانه آزمون به ترتیب ۱۰ و ۵۰ خواهد بود. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ محاسبه و ضریب محاسبه شده برای خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی خویش‌مدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۱ و ۰/۸۱ به دست آمد.

۳- **پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت<sup>۸</sup> (BFI)**: این پرسشنامه ویژگی‌های اصلی از پنج عامل را به کمک عبارت‌های کوتاه اندازه‌گیری می‌کند. این آزمون را جان، دوناهو و کنتل<sup>۹</sup> (۱۹۹۱) ساختند. پرسشنامه پنج عامل دارای ۴۴ پرسش است که روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵،

1 . Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (TMPS)

2 . Frost, R. O.

3 . Marten, P.

4 . Lahart, C., & Rosenblate, R.

5 . Terry-short, L. A.

6 . Owens, R. G.

7 . Slade, P. D., & Dewey, M. E.

8 . Big Five Inventory (BFI)

9 . Donahue, E. M., & Kentle, R. L.

درجه بندی می شود (جان و اسریواستاوا، ۱۹۹۹). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه و ضریب محاسبه شده برای عامل های روان رنجورخویی، برون گرایی، پذیرش، سازگاری و وظیفه شناسی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۴۲، ۰/۶۱، ۰/۵۳ و ۰/۷۰ به دست آمد.

### روند اجرا

پس از انتخاب آزمودنی ها بر اساس نمونه گیری طبقه ای نسبتی، مقیاس های کمال گرایی، ویژگی های شخصیت و تعلل ورزی برای پاسخگویی در اختیار دانشجویان قرار گرفت. در بخش راهنمای پرسشنامه ها راهنمایی لازم در زمینه شیوه پاسخ دهی ارائه شده بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل رگرسیون خطی چندگانه با روش همزمان استفاده شد.

### یافته ها

برای شناسایی نقش صفات شخصیت و مقیاس های کمال گرایی در پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی از تحلیل رگرسیون خطی چندگانه با روش همزمان استفاده شد. به منظور ارائه تصویری روشن تر از یافته های پژوهش، در جدول شماره ۲ یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دانشجویان در متغیرهای پژوهش بر

حسب جنس

وظیفه شناسی	۱۴۵	۲۱۵	(۵/۶۲)۳۱/۳۵	(۵/۴۷)۳۲/۴۵
روان نژندخویی	۱۳۹	۲۱۴	(۵/۳۹)۲۲/۱۵	(۶/۵۶)۲۳/۳۴
پذیرش	۱۳۹	۲۲۲	(۸/۰۹)۳۶/۰۸	(۵/۸۲)۳۷/۲۶
کمال گرایی خویشتن مدار	۱۴۰	۲۲۰	(۶/۷۷)۲۸/۵۶	(۶/۵۹)۳۱/۴۴
کمال گرایی دیگرمدار	۱۴۲	۲۱۶	(۷/۲۹)۲۹/۶۵	(۶/۵۴)۳۳/۰۳
کمال گرایی جامعه مدار	۱۴۴	۲۱۸	(۵/۸۹)۲۶/۹۴	(۶/۹۹)۲۸/۷۷
تعلل ورزی	۱۲۲	۱۶۰	(۶/۵۶)۳۵/۹۸	(۵/۲۱)۳۹/۴۱

در جدول شماره ۳ نیز همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌کنید بین برخی از متغیرهای مستقل پژوهش با تعلل ورزی رابطه معناداری بدست آمده است. عامل برون گرایی با وظیفه شناسی و پذیرش رابطه مثبت و معنادار و با روان رنجورخویی رابطه منفی و معنادار نشان داد. همچنین، تعلل ورزی با هر سه مقیاس کمال گرایی و روان رنجورخویی رابطه مثبت و معنادار نشان داد. روان رنجورخویی نیز با هر سه مقیاس کمال گرایی رابطه مثبت و معنادار نشان داد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود تعلل ورزی نیز با عامل های برون گرایی، وظیفه شناسی، سازگاری و پذیرش هیچ رابطه معناداری نشان نداد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- بیرون گرایی	-							
۲- سازگاری	۰/۷۷	-						
۳- وظیفه شناسی	۰/۲۶**	۰/۴۵**	-					
۴- روان رنجورخویی	۰/۲۲**	-۰/۲۳**	-۰/۳۸**	-				
۵- پذیرش	۰/۱۸**	۰/۰۳**	۰/۴۰**	-۰/۰۵	-			
۶- کمال گرایی خویشتن مدار	-۰/۴۴	۰/۰۳	۰/۰۳	۰/۳۷**	۰/۱۲*	-		
۷- کمال گرایی دیگرمدار	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۱۵**	۰/۳۲**	۰/۱۴**	۰/۶۳**	-	
۸- کمال گرایی جامعه مدار	-۰/۰۹	۰/۰۳	-۰/۱۸**	۰/۳۳**	-۰/۰۴	۰/۳۹**	۰/۳۹**	-
۹- تعلل ورزی	-۰/۰۵	۰/۰۹	-۰/۰۸	۰/۳۱**	-۰/۰۹	۰/۳۶**	۰/۳۱**	۰/۳۵**

\*\* $P < 0/01$

\* $P < 0/05$

به منظور شناسایی قدرت پیش بینی هر یک از مقیاس های کمال گرایی و عامل روان رنجورخویی (تنها عاملی از پنج عامل بزرگ شخصیت که با تعلل ورزی همبستگی معنادار نشان داد) بر روی تعلل ورزی از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش

همزمان استفاده شد. نتایج این تحلیل در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی پس از بررسی معناداری مدل ( $R^2 = 0/21$ ؛  $F(4 و 231) = 15/003$ ؛  $P < 0/001$ ) نشان می‌دهد متغیرهای روان‌رنجورخویی ( $p < 0/05$  و  $Beta = 0/13$ )، کمال‌گرایی خویش‌مدار ( $p < 0/01$  و  $Beta = 0/23$ ) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ( $p < 0/01$ ) و پیش‌بین‌کننده‌های معنادار تعلل‌ورزی تحصیلی می‌باشند (جدول ۴).

جدول ۴: تحلیل رگرسیون خطی چندگانه به روش همزمان برای پیش‌بینی تعلل‌ورزی بر اساس سه مقیاس کمال‌گرایی و پنج عامل شخصیت

متغیرها	B	Beta	t	سطح معناداری
روان رنجورخویی	0/14	0/13	2/049	*0/042
کمال‌گرایی خویش‌مدار	0/21	0/23	2/793	**0/006
کمال‌گرایی دیگرمدار	0/03	0/03	0/408	0/684
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	0/19	0/21	3/120	**0/002

\* $P < 0/05$       \*\* $P < 0/01$

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مطالعه رابطه کمال‌گرایی و پنج عامل شخصیت با تعلل‌ورزی و قدرت پیش‌بینی تعلل‌ورزی بر حسب متغیرهای کمال‌گرایی و پنج عامل شخصیت بود. نتایج همبستگی و تحلیل رگرسیون بین متغیرها نشان داد تعلل‌ورزی با هر سه مقیاس کمال‌گرایی و روان‌رنجورخویی رابطه مثبت و معنادار، روان‌رنجورخویی نیز با هر سه مقیاس کمال‌گرایی رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین، بین تعلل‌ورزی و عامل‌های برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، سازگاری و پذیرش هیچ

رابطه معناداری وجود نداشت. از طرفی نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین تنها متغیرهای روان‌رنجورخویی، کمال‌گرایی خویش‌مدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار به طور معناداری توانستند تعلل‌ورزی را پیش‌بینی کنند.

از آنجا که کمال‌گرایی (صرفنظر از اینکه کدام بعد کمال‌گرایی را شامل شود) ریشه در باورهای غیرمنطقی و ترس افراطی از شکست دارد (بسویک و همکاران، ۱۹۸۸؛ فلت و همکاران، ۱۹۹۲)، می‌توان گفت ترس از شکست دانشجو را تشویق به رفتار اهمال‌کارانه در امور تحصیلی خود می‌کند. به عبارت دیگر، دانشجویان کمال‌گرا، اضطراب ناشی از باورهای غیرمنطقی و ترس از شکست خود را با تعلل-ورزی در امور تحصیلی خود کاهش می‌دهند.

روان‌رنجورخویی، صفتی است که تفاوت‌های فردی در سازگاری را از طریق آمادگی به آشفته‌گی روان‌شناختی و افکار غیرواقع‌بینانه نشان می‌دهد. افراد با نمرات بالا در روان‌رنجورخویی به عنوان افرادی از نظر هیجانی بی‌ثبات و نایمن توصیف می‌شوند (استوبر<sup>۱</sup>، اوتو<sup>۲</sup> و دالبرت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). همسو با مطالعات بسویک و همکاران (۱۹۸۸) لی (۱۹۹۲) و اسپوونبورگ<sup>۴</sup> و لی (۱۹۹۵) مبنی بر رابطه بین تعلل‌ورزی و برخی اشکال اضطراب، روان‌رنجورخویی یا عاطفه منفی، در این پژوهش نیز بین روان‌رنجورخویی و تعلل‌ورزی رابطه معناداری مشاهده شد. لذا تصور رایج درباره اینکه روان‌رنجورخویی منشأ تعلل‌ورزی است (مک‌کون و همکاران، ۱۹۸۷)، در این جا تأیید می‌شود.

مطالعات مختلفی در زمینه ابعاد سه‌گانه کمال‌گرایی، همبستگی این سازه را با ویژگی‌های شخصیتی، رفتاری و مشکلات روان‌شناختی تأیید کرده‌اند (استوبر و

---

1 . Stober, J. K.

2 . Otto, K.

3 . dalbert, C.

4 . Schouwenburg, H. C.

همکاران، ۲۰۰۹؛ بشارت، ۱۳۸۱؛ بشارت، ۱۳۸۳؛ بشارت، ۱۳۸۴؛ بشارت ۲۰۰۳؛ فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ بلات<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱ a؛ هویت، فلت، بسر<sup>۲</sup>، شری و مک گی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). از یک طرف کمال‌گرایی خویش‌مدار با ویژگی‌های مثبت تلاش و رقابت برای پیشرفت، عزت نفس و خودشکوفایی (بلات، ۱۹۹۵؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۰) و از طرف دیگر با ویژگی‌های منفی خودشیفتگی، خودسرزنشگری، خودانتقادگری، احساس گناه، افسردگی و روان‌رنجورگرایی (انس، کاکس و کلارا، ۲۰۰۵؛ انس و کاکس، ۱۹۹۹) رابطه دارد. کمال‌گرایی دیگرمدار با ویژگی‌های منفی شامل دیگرسرزنشگری، اقتدارگرایی و سلطه‌جویی، ویژگی‌های شخصیت‌نمایشی، خودشیفته و ضداجتماعی همبستگی دارد (فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ هویت و فلت، ۱۹۹۱ b؛ هیل، زرول<sup>۴</sup> و تورلینگتون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷). کمال‌گرایی جامعه‌مدار با نیاز به تأیید دیگران، ترس از ارزشیابی منفی، کنترل بیرونی، بیش‌تعمیم‌دهی شکست، خودانتقادگری، خودسرزنشگری و دیگر سرزنشگری، ناهمسازی روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیت‌مرزی، اضطراب و روان‌رنجورگرایی رابطه دارد (صابونچی<sup>۶</sup> و لاند<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳؛ فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ فلت، هویت، بلنکشتین و اوبرین<sup>۸</sup>، ۱۹۹۱؛ گیلبرت<sup>۹</sup>، دورانت<sup>۱۰</sup> و مک ایوام<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۲).

پژوهش حاضر همسو با مطالعات فوق‌نشان می‌دهد که روان‌رنجورخویی نیز با هر سه بعد کمال‌گرایی رابطه داشته و این عامل شخصیتی همراه با دو بعد کمال-

- 1 . Blatt, S. J.
- 2 . Besser, A.
- 3 . McGee, B.
- 4 . Zrull, M. C.
- 5 . Turlington, S.
- 6 . Saboonchi, F.
- 7 . Lundh, L. G.
- 8 . O'Brien, s.
- 9 . Gilbert, P.
- 10 . Durrant, R.
- 11 . McEwam, K.



گرای خویشتن‌مدار و جامعه‌مدار پیش‌بین‌کننده‌های معنادار تعلل‌ورزی هستند. بر اساس نتایج مطالعات فوق، می‌توان گفت روان رنجورخویی نیز در این پژوهش با وجه منفی کمال‌گرایی خویشتن‌مدار یعنی خودسرزنشگری، احساس گناه، افسردگی و روان‌رنجورگرایی رابطه دارد. افراد کمال‌گرای خویشتن‌مدار به دلیل داشتن معیارهای غیرواقع‌بینانه از خود همواره در حال سرزنش خود، تجربه اضطراب، تجربه احساس گناه و آشفتگی هیجانی هستند که این هیجانات منفی خود می‌توانند دانشجو را به رفتارهای اهمال‌کارانه در امور تحصیلی سوق دهند یا باعث شوند که آنها افسردگی را تجربه کنند. همچنین، افراد با کمال‌گرایی جامعه‌مدار نیاز به تأیید دیگران، ترس از ارزشیابی منفی، بیش‌تعمیمی شکست، خود و دیگرسرزنشگری دارند. وقتی خانواده و جامعه معیارهای بالایی برای جوان و دانشجو به عنوان یک فرد موفق و ارزشمند تعریف می‌کنند، اضطراب و آشفتگی هیجانی ناشی از نیاز به تأیید دائمی از سوی دیگران و برآورده ساختن معیارهای غیرواقع‌بینانه آنان می‌تواند منجر به این شود که فرد برای رهایی از این تجارب ناخوشایند هیجانی، امور تحصیلی و زندگی خود را به تأخیر بیندازد.

از طرفی براساس نظریه پنج‌عاملی شخصیت مک‌کری و کاستا (۱۹۹۹)، پنج ویژگی شخصیت‌بخشی از نظام پویای شخصیت را شکل می‌دهد. در این نظام، پنج عامل‌گرایش‌های اساسی درونی را نشان می‌دهد که با تأثیرات بیرونی (هنجارهای فرهنگی و اخلاقی) منجر به شکل‌گیری سازگاری‌های خاص و رشد ویژگی‌های شخصیتی فرهنگی-اخلاقی می‌شود. در نتیجه، همبستگی‌های بین وظیفه‌شناسی کمال‌گرایی خویشتن‌مدار و روان‌رنجورخویی / کمال‌گرایی جامعه‌مدار ممکن است تصویری کلی از فرایندهای پویایی را منعکس کند که بیانگر این است: وظیفه‌شناسی و روان‌رنجورخویی بیشتر از همبسته‌های صرف کمال‌گرایی خویشتن‌مدار و جامعه-

مدار می‌باشد، آنها ممکن است عواملی باشند که در رشد و شکل‌گیری کمال‌گرایی نقش داشته باشند. لذا بر این اساس و مطابق یافته‌های این پژوهش مبنی بر همبستگی روان‌رنجورخویی با هر سه بعد کمال‌گرایی و تعلل‌ورزی، شاید بتوان گفت پیش‌بین‌کننده‌های معنادار در این پژوهش یعنی روان‌رنجورخویی و کمال‌گرایی خویش‌ن - مدار و جامعه‌مدار نیز به نحوی در رشد تعلل‌ورزی نقش داشته باشند. به عبارت دیگر، شاید بتوان گفت تعلل‌ورزی ناشی از تأثیرات معیارهای غیرواقع بینانه فرد از خود و یا دیگران از فرد و همچنین ناشی از تأثیرات اضطراب و آشفتگی‌های هیجانی و عزت‌نفس پایین باشد.

نتایج پژوهش حاضر در تأیید پیش‌بینی‌های تعلل‌ورزی همراه با محدودیت‌هایی بود. یکی از این محدودیت‌ها نمونه انتخاب شده بود که به یک رشته تحصیلی از رشته‌های تحصیلی موجود و همچنین یک دانشگاه از میان دانشگاه‌های کشور محدود می‌شد، که نمی‌تواند معرف خوبی برای کل جامعه دانشجویی کشور باشد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که تحقیقات دیگر با نمونه‌ای وسیع‌تر که دربرگیرنده رشته‌های تحصیلی و دانشگاه‌های دیگر می‌باشد، صورت گیرد.

براساس نتایج پژوهش حاضر، بازنگری در تعریف معیارها از موفقیت و ارزشمندی از سوی اولیای امور تحصیلی و خانواده‌ها به عنوان کسانی که معیارها را می‌سازند و فرد از کودکی آنها را درونی می‌کند، ضروری به نظر می‌رسد. همین‌طور، پیشنهاد می‌شود، ویژگی‌های مثبت کمال‌گرایی خویش‌ن‌مدار یعنی، تلاش و رقابت برای پیشرفت، عزت‌نفس و خودشکوفایی در دانشجویان، در اولویت کاری نهادهای آموزشی مربوطه قرار گیرد. همچنین، با توجه به پیش‌بینی‌های مطرح شده در ارتباط با تعلل‌ورزی نظیر اضطراب، افسردگی، ترس از ارزیابی منفی، عزت‌نفس پایین، ترس از شکست، کمال‌گرایی، ویژگی‌های شخصیتی مثل روان‌رنجورخویی،

ضرورت دارد که نهادهای مربوط به سلامت روان دانشجویان بیش از پیش در تشخیص و بررسی این پیشایندهای اثرگذار بر تعلل ورزی برای مداخلات بهنگام، اهتمام ورزند. چرا که بر اساس گفته والترز (۲۰۰۳) صرفنظر از سبب شناسی، تعلل- ورزی به دلیل پیامدهای شناختی و هیجانی منفی که به دنبال دارد، رفتاری ناسازگارانه محسوب می شود که خود می تواند در ایجاد استرس و بیمارهای روانی مختلف در زندگی دانشجویان، مانع از رشد سالم آنان در ابعاد مختلف زندگی شود.

## منابع

- الیس، آ. و جیمز، و. روان شناسی تعلل ورزی: غلبه بر تعلل ورزیدن. ترجمه محمد علی فرجاد (۱۳۸۲). تهران: انتشارات رشد.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۱). ابعاد کمال گرایی در بیماران افسرده و مضطرب. مجله علوم روان شناختی، ۳ و ۲۶۳-۲۴۸.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۳). بررسی رابطه ابعاد کمال گرایی و مشکلات بین شخصی. مجله دانشور، ۸-۱.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۴). تحلیل اکتشافی رابطه کمال گرایی و شخصیت. مجله مطالعات تربیتی و روان شناسی، دوره ششم، ۱، ۸۱-۹۶.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی کمال گرایی چندبعدی تهران. مجله پژوهش های روان شناختی، شماره ۱۰ (۱ و ۲)، ۴۹-۶۷.
- جوکار، ب. و دلاورپور، م. ا. (۱۳۸۶). رابطه تعلل ورزی با اهداف پیشرفت. مجله اندیشه های نوین تربیتی، شماره ۳، ۸۰-۶۱.
- کیامنش، ع. (۱۳۷۴). ارزیابی آموزشی. تهران: انتشارات پیام نور.

Besharat, M. A. (2003). Parental perfectionism and children's test anxiety. *Psychological Reports*, 93, 1049-1055.

Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.

Burka, J. B., & Yuen, L. B. (1983). *Procrastination: Why you do it, what you do about it*. Reading, MA: Addison-Wesely.

Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five factor Inventory (NEO-FFI).

Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Dunkley, D. M., & Kyparissis, A. (2008). What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five-factor model of personality and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 44, 1295-1305.

Effert, B., & Ferrari, J. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 56, 478-484.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York; Institute for Rational Living.

Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptoms severity in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 37, 783-79.

Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 463.

Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167-184.

Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self reported characteristics. *Psychological Reports*, 68, 455-458.

Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.

Flett, G.L., Blankstein, K.R., Hewitt, P.L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85-94.

Flett, G.L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association: Washington, DC.

Flett, G.L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Gilbert, P., Durrant, R., & McEwam, K. (2002). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-

criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences*, 41, 1299-1308.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional perfectionism scale (MPS): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafron, Cooper and Fairburn (2002). *Behavior Research and Therapy*, 41, 1221-1236.

Hill, M., Hill, D., Chabot, A., & Barrall, J. (1978). A survey of college faculty and student and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences*, 40, 1519-1530.

Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257-270.

Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69, 81-103.

John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The big five inventory*. Berkeley, CA: University of California.

John, O. P., Srivastava, S. (1999). The big five taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. Pervin, L.A. & John, O. P. (Ed.), *Handbook of Personality Theory and Research*. (pp. 102-138). The Guilford Press.

Johnson, D., & Staney, R. B. (1996). "Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling". *Journal of College Student development*, 37, 1, 29-41.

Langendorfer, F., Hodapp, V., Kretz, G., & Bongard, S. (2006). Personality and performance anxiety among orchestra musicians. *Journal of Individual and Differences*, 27, 162-171.

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

Lay, C. H. (1992). Trait procrastination and the perception of

person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494.

Lay, C. H. (1994). Trait Procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and emotion*, 18, 269-284.

McCrae, R. R., & Costa, P.T. (1999). A five factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality* (2<sup>nd</sup> ed., pp.139-153). New York: Guilford.

McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). Personality correlates and behaviors of chronic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 11, 71-79.

McKean, K. J. (1994). Using multiple risk factors to assess the behavioral, cognitive, and affective effects of learned helplessness. *The Journal of Educational Psychology*, 128(2), 177-183.

Milgram, N., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 31, 487-500.

Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism. Academic motivation and psychological adjustment: an integrative model. *Personality and Social Psychology bulletin*, 31, 913-924,

Moon, S. M., & Illingworth, A. j. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38, 297-309.

Nathanson, C., Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2006). Predictors of a behavioral measure of scholastic cheating: Personality and competence but not demographics. *Contemporary Educational Psychology*, 31, 97-122.

Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five factor model of Personality. *Assessment*, 14, 385-398.

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 4, 387-394.

Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.

Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490.

Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L., & Hall, P. A. (2007). Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences*, 42, 477-490.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 4, 503-509.

Steel, P., Brothen, T., & Wmbach, C. (2001). Procrastination and Personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.

Stober, J. K., Otto, K., & dalbert, C. (2009). Perfectionism and the five factor: Conscientiousness predicts longitudinal increase in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 47, 363-368.

Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.

Walters, A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulation: an introduction. In R. F. Baumesiter \* k. D. Vohs (Eds.). *Handbook of self-regulation* (P.: 1-12). New York: Guilford Press.

Zieasat, H. A., Rosenthal, T., & White, G. (1978). Behavioral self-control in treating procrastination of studying. *Psychological Reports*, 42, 56-69.