

**تنظیم شناختی هیجانی، اضطراب اجتماعی، باورهای غیرمنطقی و اهمال کاری در دانشجویان**حسین ساعدی<sup>۱\*</sup>، نفیسه پورعزیزی<sup>۱</sup>، ناصر صبحی قراملکی<sup>۲</sup><sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم، ایران<sup>۲</sup> گروه روان شناسی ورزش، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران**چکیده**

تحقیقات نشان می‌دهند اهمال کاری یک پدیده شایع است و ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان از اهمال کاری به عنوان یک مشکل دائمی رنج می‌برند. از این رو پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اهمال کاری بر اساس تنظیم شناختی هیجانی، اضطراب اجتماعی و باورهای غیرمنطقی دانشجویان انجام شد. در یک مطالعه از نوع ۳۷۵ شرکت کننده به روش روش نمونه گیری تصادفی طبقه‌ای از میان دانشجویان دانشگاه آزاد قم سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اهمال کاری تاکمن، تنظیم شناختی هیجان گروس، هراس اجتماعی کانور و باورهای غیرمنطقی جونز پاسخ دادند. نتایج نشان دادند ضریب همبستگی چندگانه بین متغیرها ۰/۲۷ و ضریب تعیین ۰/۲۸ بود و متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک ۲۸ درصد واریانس مشترک داشتند و متغیرهای بازداری هیجانی، باورهای غیرمنطقی و اضطراب اجتماعی، در سطح معنی‌داری ۰/۰۱ به ترتیب با ضرایب بتا ۰/۱۳، ۰/۲۳ و ۰/۴۸ به صورت مثبت اهمال کاری را پیش‌بینی کردند. متغیر بازاریابی هیجانی در سطح معناداری ۰/۰۱ با ضرایب بتا ۰/۲۰- به صورت منفی اهمال کاری را پیش‌بینی کرد.

**کلیدواژه‌ها:** اهمال کاری؛ تنظیم شناختی هیجانی؛ اضطراب اجتماعی؛ باورهای غیرمنطقی**مقدمه**

با توجه به نتایج مطالعات متعدد، اهمال کاری از جمله عواملی است که تقریباً همیشه عوارض منفی بر بهره‌وری و بهزیستی فرد و جامعه بر جای می‌گذارد. بسیاری از مطالعات پیامدهای منفی تعلل بر سلامت روان (مثل استرس، اضطراب و افسردگی) را تایید کردند (کیم، فیماندز و تریر، ۲۰۱۷؛ هایکووک، مک کارتی و اسکای، ۲۰۱۴؛ ویسی، ۱۳۹۶؛ تمنایی فر و قاسمی، ۱۳۹۶). برخی از پژوهشگران اهمال کاری را یک مشکل رفتاری دانسته‌اند و هدف از درمان را کاهش نسبت یا درصد زمان تعلل و افزایش نسبت یا درصد مطالعه یا فعالیت تلقی می‌کنند؛ در مقابل، برخی دیگر معتقدند اهمال کاری یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای اهمال کاری، افکار و باورهای غلط و غیر منطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌هاست و به اعتقاد برخی پژوهشگران اهمال کاری یک مشکل انگیزشی است (تمنایی فر و قاسمی، ۱۳۹۶). اگرچه هر کسی به طریق خاصی اهمال کاری را نشان می‌دهد؛ اما، بهترین تعریف برای اهمال کاری می‌تواند به تأخیر انداختن عمدی انجام کار بدون هیچ دلیل موجه در نظر گرفته شود. در این دیدگاه اهمال کاری به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزگی نیست؛ بلکه، از آن جهت انجام می‌گیرد که افراد علاقه‌مند به انجام فعالیت دیگری هستند. از سوی دیگر، اهمال کاری می‌تواند یک عادت باشد که در نهایت به کاهش انتظار خودکارآمدی فرد منجر می‌شود. به اهمال کاری به عنوان یک اختلال شخصیتی نیز نگریسته شده است. در این دیدگاه اهمال کاری به عنوان ضعف وجدان و با ویژگی‌هایی چون بی‌ارادگی، نداشتن پشتکار، تنبلی، عدم توجه و ضعف قدرت‌طلبی شناخته شده است (ویسی، ۱۳۹۶). به طور کلی، اهمال کاری یا به آینده موکول نمودن کارها آن قدر متداول است که شاید بتوان آن را از تمایلات ذاتی انسان برشمرد (ذراتی و خیر، ۱۳۹۳). اهمال کاری به عنوان ناتوانی در کنترل شدید بر افکار، هیجان‌ها و عملکرد در راستای استانداردها مطرح شده است (کازمی، فیاض و کاوه، ۱۳۸۹). اکثر افراد می‌پذیرند که حداقل گاهی اوقات اهمال کاری داشته‌اند؛ در حالی که، بخشی از جمعیت جهان می‌پذیرند که اساساً از عادت اهمال کاری برخوردارند (فراری و جانسون و مک کون، ۱۹۹۵، به نقل از فاران، ۲۰۰۴). یکی از حوزه‌هایی که اهمال کاری در آن متجلی می‌شود، زمینه تحصیلی است. اهمال کاری تحصیلی به عنوان یک تمایل غیرمنطقی در به تأخیر انداختن شروع یا اتمام یک وظیفه تحصیلی تعریف شده است (بالکیز و دوریو، ۲۰۰۹) و امروزه شیوع بالایی در بین دانشجویان دارد.

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: hosseinsaedi141@gmail.com

عوامل متنوعی می‌توانند منجر به شروع و تداوم اهمال کاری شوند. از جمله این عوامل می‌توان به تنظیم هیجان اشاره کرد. تنظیم هیجان شامل فرایندهای بیرونی و درونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی افراد، به‌خصوص ویژگی‌های موقتی و شدید، برای دستیابی به اهداف است (تامپسون، ۱۹۹۴). گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۲) در سال‌های اخیر با مرور بازنگری انتقادی پیشینه پژوهشی در زمینه راهبردهای مقابله شناختی نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان، خودسرزنش‌گری، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، و دیگر سرزنش‌گری را به صورت مفهومی شناسایی کردند. به لحاظ نظری راهبردهای خودسرزنش‌گری، نشخوارفکری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش‌گری به عنوان راهبردهای سازش-نایافته تنظیم شناختی هیجان در نظر گرفته می‌شوند؛ درحالی‌که، راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری، تحت عنوان راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح هستند (نقل از حسنی و میرآقایی، ۱۳۹۱). به نظر می‌رسد افراد اهمال‌کار از راهبردهای تنظیم‌هیجانی سازش‌نایافته بیش از راهبردهای هیجانی سازش‌یافته استفاده می‌کنند.

از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان دادند که اهمال کاری معمولاً با اضطراب امتحان، اضطراب اجتماعی و ترس از شکست استفاده از راهبردهای خود معلول‌سازی همراه است، این مواد می‌توانند منجر به آسیب به سلامت روانی فرد اهمال‌کار شوند و به همین خاطر معمولاً افراد اهمال‌کار دائماً از ویژگی افسردگی و اضطراب رنج می‌برند (فراری، ۲۰۰۰، نوبت و اسپونبرگ و نوبت، ۲۰۰۲، به نقل از کلاسن و همکاران، ۲۰۰۸). از این‌رو به نظر می‌رسد که اضطراب اجتماعی می‌تواند اهمال کاری را تحت تاثیر قرار دهد. اضطراب اجتماعی با ترس ناتوان‌کننده پایدار و نامعقول از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکرد مشخص می‌شود. افراد با هراس اجتماعی در موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند که مورد بررسی و ارزیابی منفی دیگران قرار گیرند و ممکن است به صورت خجالت‌آور یا تحقیرآمیز رفتار کنند (هاشمی، احمدیگی، پرواز و کریمی شهبابی، ۱۳۹۴).

افزون بر این، بر اساس نظریه الیس-ناس (۱۹۷۷) اهمال کاری در اثر باورهای غیرمنطقی ایجاد می‌شود. در همین راستا بسویک و همکاران (۱۹۸۸) نیز همبستگی معنی‌داری بین نمرات تفکر غیر منطقی و اهمال کاری گزارش دادند. سولومن و روث بلام (۱۹۸۴)، به نقل از بریجیس و رویگ، (۱۹۹۷) همبستگی‌های معنی‌داری بین مقیاس تفکرات غیرمنطقی و مقیاس اهمال کاری گزارش دادند. مطالعات تجربی همچنین نشان دادند که اهمال کاری به دسته‌ای از صفات که شامل حالت‌های بالای افسردگی، نوروتیزم، خود آگاهی کلی، اضطراب اجتماعی، فراموش کاری، بی‌نظمی، غیررقابتی بودن، تکانشی بودن بدکنش، انعطاف ناپذیری رفتاری و فقدان انرژی می‌شود، مرتبط است (بسویک، روث بلام و مان ۱۹۸۸، فراری، ۱۹۹۴، ۱۹۹۳، ۱۹۹۲، ۱۹۹۱، لی، ۱۹۸۶، به نقل از فراری، اوکالاگان و نیویگین، ۲۰۰۵).

با توجه به شیوع اهمال کاری در جامعه دانشجویی و پیامدهای منفی آن، شناسایی عوامل موثر بر آن ضروری به نظر می‌رسد. از این‌رو، در این پژوهش نقش سه عامل تنظیم شناختی هیجان، اضطراب اجتماعی و باورهای غیرمنطقی دانشجویان مورد توجه قرار گرفت. با توجه به این‌که تاکنون این سه عامل به صورت همزمان مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند؛ این پژوهش را با هدف تعیین سهم هر کدام از عوامل تنظیم شناختی هیجان، اضطراب اجتماعی و باورهای غیرمنطقی دانشجویان در اهمال کاری انجام دادیم.

## روش

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری در این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بود که تعداد کل دانشجویان ۱۳۳۲۰ نفر (۶۵۷۲ پسر - ۶۷۴۸ دختر) بودند. با توجه به جامعه آماری این پژوهش و با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۷۵ نفر به عنوان نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که از ۴ دانشکده دانشگاه آزاد اسلامی قم (علوم انسانی-فنی و مهندسی-علوم پایه و علوم پزشکی)، از دانشکده علوم انسانی از تعداد کل ۷۸۰۴ نفر (۴۰۴۰ پسر - ۳۷۶۴ دختر) تعداد ۲۲۰ نفر (۱۱۴ پسر - ۱۰۶ دختر)، از دانشکده فنی و مهندسی از تعداد کل ۲۵۲۹ نفر (۱۶۳۹ پسر - ۸۹۰ دختر) تعداد ۷۱ نفر، از دانشکده علوم پایه از تعداد کل ۱۸۴۵ نفر (۵۳۱ پسر - ۱۳۱۴ دختر) تعداد ۵۲ نفر (۱۵ پسر - ۳۷ دختر) و از دانشکده علوم پزشکی از تعداد کل ۱۱۴۲ نفر (۳۶۲ پسر - ۷۸۰ دختر) تعداد ۳۲ نفر (۱۰ پسر - ۲۲ دختر) به صورت در دسترس انتخاب شدند.

### ابزار

پرسشنامه *اهمال کاری تاکمن (TPS)*: این مقیاس توسط تاکمن (۱۹۹۱) ساخته شد و از ۱۶ ماده و یک عامل تشکیل شده است که آزمودنی به یکی از چهار گزینه کاملاً مخالفم، مخالفم، موافقم و کاملاً موافقم پاسخ می‌گوید. پاسخ‌ها به ترتیب بر اساس مقادیر ۱-۲-۳-۴

نمره گذاری می‌شوند. دوازده ماده به صورت مستقیم و چهار ماده (۷-۱۲-۱۴-۱۱) به صورت وارونه نمره گذاری می‌شوند. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده اهمال کاری بالا است. این پرسشنامه توسط بیات مقدس (۱۳۸۲) ترجمه و بروی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رودهن هنجاریابی و پایایی آن ۰/۷۳ بدست آمد. تاکن اعتبار این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کرده است. همچنین پژوهش کاظمی وهمکاران (۱۳۸۹)، مقدار آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد که گویای اعتبار بالای پرسشنامه است.

**پرسشنامه تنظیم هیجان (ERQ):** این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ده گویه بوده و دو خرده مقیاس دارد که عبارت اند از: ۱- بازداری هیجانی و ۲- باز ارزیابی شناختی. آزمودنی به هر گویه این مقیاس بر اساس مقیاس هفت درجه ای لیکرت از «هرگز» تا «همیشه» پاسخ می دهد. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ می باشد. ضریب همسانی درونی در خرده مقیاس باز ارزیابی شناختی برای مردان ۰/۷۲ درصد و برای زنان ۰/۷۹ درصد می باشد. همچنین ضریب همسانی درونی در خرده مقیاس بازداری هیجانی برای مردان ۰/۶۷ درصد و برای زنان ۰/۶۹ درصد می باشد. (نریمان و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای مقیاس بازاریابی شناختی ۰/۷۱ درصد و برای بازداری هیجانی ۰/۷۵ درصد بدست آمد.

**پرسشنامه هراس اجتماعی (SPI):** این پرسشنامه نخستین بار توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی هراس اجتماعی تهیه گردید. پرسشنامه هراس اجتماعی یک مقیاس خود سنجی ۱۷ ماده ای است که دارای سه مقیاس فرعی ترس (۶ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) است و در آن هر ماده بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای (به هیچ وجه = ۰، کم = ۱، تا اندازه ای = ۲، زیاد = ۳ و خیلی زیاد = ۴) نمره گذاری می شو. اعتبار آن با روش باز آزمایی در گروه هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی برابر با ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و در یک گروه بهنجار با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است (کانور و همکاران، ۲۰۰۰).

**پرسشنامه باورهای غیر منطقی اهواز (4IBT-A):** این پرسشنامه ۴۰ سوالی در سال ۱۹۶۹ توسط جونز و بر اساس نظریه ایس طراحی شد. نسخه اصلی این پرسشنامه ۱۰۰ سوال بسته را شامل می‌شود که از ۱۰ عامل تشکیل شده و هر عامل یک نوع تفکر غیرمنطقی را بررسی می‌کند. فرم کوتاه این آزمون در ایران توسط عبادی و معتمدین در سال ۱۳۸۴ طراحی گردید. آن‌ها یک ساختار چهار عاملی به دست آوردند. این چهار عامل عبارت بودند از: درماندگی در برابر تغییر، توقع تایید از دیگران، اجتناب از مشکل و بی‌مسئولیتی هیجانی. ضریب اعتبار کل آزمون از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد. همچنین ضریب روایی همگرایی آزمون فرم کوتاه و فرم بلند برابر با ۰/۸۷ به دست آمد. در این پژوهش اعتبار آزمون براساس ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و مقدار آن برای کل آزمون ۰/۷۹ بدست آمد.

## شیوه اجرا

جهت اجرای این پژوهش ابتدا ابزارهای مورد نیاز تهیه و سپس فرآیند نمونه گیری به مرحله اجرا گذارده شده و پس از آن پرسشنامه‌های مورد استفاده در بین شرکت کنندگان گزینش شده، توزیع و اطلاعاتی در رابطه با نحوه پر کردن پرسشنامه ها داده شد.

## نتایج

شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش بر اساس میانگین و انحراف معیار در جدول ۱ گزارش شده است. جدول ۱ نشان می دهد که شرکت کنندگان در متغیر بازداری هیجانی نمرات بالاتری نسبت با بازاریابی هیجانی کسب کرده‌اند. این نتایج نشان از باورهای غیرمنطقی و میزان اهمال کاری متوسط و هراس اجتماعی بالا در شرکت کنندگان است. به منظور بررسی پرسش پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف حاکی نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش بود ( $p > 0.05$ ).

جدول ۱  
میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
اهمال کاری	۳۶/۶۹	۵/۴۹
بازداری هیجانی	۱۶/۲۱	۴/۶۶
بازارزیابی هیجانی	۱۵/۴۱	۳/۲۱
باورهای غیرمنطقی	۱۰۲/۲۳	۱۲/۲۶
هراس اجتماعی	۴۰/۹۶	۷/۴۱

با توجه به نتایج به دست آمده حداقل یکی از متغیرهای پیش بین یعنی تنظیم هیجانی، باورهای غیرمنطقی و اضطراب اجتماعی در سطح معناداری ۰/۰۱ و مقدار F به دست آمده (۳۷/۱۶)، پیش بینی کننده معنی داری برای متغیر ملاک یعنی اهمال کاری می‌باشد و در مجموع به میزان ۰/۲۸ توان پیش بینی اهمال کاری را دارند.

براساس نتایج به دست آمده از جدول ۲ از بین متغیرهای پیش‌بین، متغیرهای بازداری هیجانی، باورهای غیرمنطقی و اضطراب اجتماعی، پیش‌بینی کننده معناداری برای متغیر اهمال کاری بودند و در سطح معناداری ۰/۰۱ به ترتیب با ضرایب بتا ۰/۱۳، ۰/۲۳، و ۰/۴۸ به صورت مثبت اهمال کاری را پیش‌بینی کرده‌اند. همچنین نتایج نشان داد که از بین متغیرهای پیش‌بین، متغیر بازاریابی هیجانی، پیش‌بینی کننده معناداری برای متغیر اهمال کاری می‌باشد و در سطح معناداری ۰/۰۱ با ضرایب بتا ۰/۲۰، به صورت منفی اهمال کاری را پیش‌بینی کرده است. براساس نتایج به دست آمده می‌توان گفت، متغیرهای بازداری هیجانی، باورهای غیرمنطقی و اضطراب اجتماعی به صورت مثبت و متغیرهای بازاریابی هیجانی به صورت منفی پیش‌بینی کننده معناداری برای متغیر اهمال کاری می‌باشند. علاوه بر این، ضرایب بتا نشانگر آن است که متغیر هراس اجتماعی با ضرایب بتای ۰/۴۸ دارای شدت پیش‌بینی بالاتری برای اهمال کاری می‌باشد.

جدول ۲

نتایج ضریب رگرسیون چندگانه بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پیش‌بین	B	SE	B	t	ضرایب استاندارد
بازداری هیجانی	۰/۱۵۷	۰/۰۶۰	۰/۱۳۳	۲/۶۳۶	۰/۰۰۹
بازاریابی هیجانی	-۰/۲۶۶	۰/۰۶۶	-۰/۲۰۴	-۴/۰۲۶	۰/۰۰۱
باورهای غیرمنطقی	۰/۰۵۸	۰/۰۱۲	۰/۲۳۶	۴/۶۹۵	۰/۰۰۱
هراس اجتماعی	۰/۲۳۵	۰/۰۲۲	۰/۴۸۷	۱۰/۷۷۰	۰/۰۰۱

## بحث

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اهمال کاری بر اساس تنظیم شناختی هیجانی، اضطراب اجتماعی و باورهای غیرمنطقی دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد، تنظیم هیجانی، باورهای غیرمنطقی و اضطراب اجتماعی، پیش‌بینی کننده اهمال کاری می‌باشند. براساس نتایج، بازداری هیجانی، باورهای غیرمنطقی و اضطراب اجتماعی به صورت مستقیم و بازاریابی هیجانی به صورت معکوس پیش‌بینی کننده اهمال کاری می‌باشند. براساس نتایج مطالعات، تعلل‌و‌زی نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی می‌باشد، بلکه فرایندی است پیچیده، که شامل ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری است و از عواملی که بر اهمال کاری تاثیرگذار است، اضطراب اجتماعی می‌باشد. اختلال‌های ناشی از اضطراب از یک رشته عوامل روانی سرچشمه می‌گیرند؛ برای نمونه شخصی که در موقعیت شغلی و اجتماعی ویژه‌ای قرار می‌گیرد، مسئولیت‌هایی به او واگذار شود، انتظارهای افراد از او زیاد شده، در نتیجه دچار اضطراب می‌شود (بک، ۱۹۸۵).

همچنین نتایج نشان داد، با افزایش اضطراب اجتماعی، اهمال کاری نیز افزایش می‌یابد. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، در مواجهه با دیگران احساس شرمساری می‌کنند و همین مسئله منجر به افزایش اهمال کاری در آنان می‌شود، زیرا آنان پی‌درپی کارهایشان را از ترس شرمسار شدن در برابر دیگران به تعویق می‌اندازند. فرد دارای باورهای غیرمنطقی، به میزان بیشتری دچار حالات روان‌آزردگی می‌شود و این افراد دارای انگیزه پائینی برای انجام امور و رسیدگی به خود هستند. فرد دارای باورهای غیرمنطقی میل و علاقه‌ای به فعالیت و تحرک از خود نشان نمی‌دهد و این عامل‌ها می‌توانند در تنبلی و یا به تعویق انداختن امور نقش زیادی داشته باشند.

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد، افزایش در متغیرهای بازداری هیجانی منجر به افزایش اهمال کاری می‌شود، این یافته‌ها، با نتایج حاصل از بررسی‌های آگار (۲۰۱۷)، اوجاک و بایراز (۲۰۱۶)، چو و چوی (۲۰۰۵)، کیم و همکاران (۲۰۱۷)، کریم (۲۰۱۷)، فریتز و همکاران (۲۰۰۶)، ژوبرت (۲۰۱۵)، ذکی‌و‌غلو و همکاران (۲۰۱۵) و ویسی (۱۳۹۶) همسو است. تنظیم هیجانی شامل فرایندهای بیرونی و درونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی افراد، بخصوص ویژگی‌های موقتی و شدید، برای دستیابی به اهداف است. براین اساس، افراد دارای نمرات بالا در بازداری هیجانی، به میزان بیشتری از بروز هیجان‌ات و رفتار جلوگیری می‌کنند، درحالی که افراد دارای نمرات بالا در بازاریابی هیجانی می‌توانند با ارزیابی موقعیت و بازاریابی موقعیت به میزان بیشتری درگیر فعالیت‌های رفتاری شوند و نمرات پائینی در اهمال کاری بگیرند.

## منابع

- تامپسون، چارلز و رودلف، ل. ب. (۱۳۸۴). *مشاوره با کودکان*. ترجمه جواد طهوریان. تهران: رشد.
- تمنایی‌فر، محمدرضا، قاسمی، المیرا (۱۳۹۶). تبیین اهمال‌کاری تحصیلی براساس صفات شخصیت و مهارت مدیریت زمان. *نشریه راهبرد شناختی در یادگیری*، ۵، ۲۴۴-۲۳۳.
- حسینی، ج. و میرآقایی، ع. م. (۱۳۹۱). رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با ایده پردازی خودکشی. *روانشناسی معاصر*، ۷، ۷۲-۶۱.

- ذراتی، ناهید. خیر، محمد (۱۳۹۳). پیش بینی سلامت روان بر اساس ابعاد کمال گرایی و اهمال کاری در دانشجویان پزشکی. *مجله راهبردهای توسعه درآموزش پزشکی*، ۱۰-۱، ۱.
- کاظمی، مصطفی؛ فیاضی، مرجان؛ کاوه، منیژه. (۱۳۸۹). بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. *پژوهشنامه مدیریت تحول*، ۴، ۵۳-۶۳.
- ویسی، فرهاد (۱۳۹۶). *رابطه خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی با اهمال کاری تحصیلی در بین دانش آموزان شهرستان مریوان*. پایان نامه ارشد. دانشکده روانشناسی. دانشگاه تهران.
- هاشمی، تورج. احمد بیگی، نسرین. پرواز، سهیلا. کریمی شهابی، رقیه (۱۳۹۴). نقش سبک دلبستگی در اضطراب اجتماعی با توجه به اثرات میانجی. *مجله دست آوردهای روان شناختی*، ۱، ۱۴۴-۶۶.
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Amo-ng preservice Teachers and its Relationship with Demographics and individual preference. *Journal of Theory and practice in Education*, 5, 18-32.
- Birdges, K. R., Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: Are-examination with context controlled. *Personality and individual differences*, 22, 941-944.
- Farran, B. (2004). Predictors of academic procrastination in college students. *American Psychological Association*, 11, 15-45.
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. Skay, C. L. (2014). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317-324.
- Kim, S., Fernandez, S. Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108, 154-157.
- Klassen., R. M., Krawchuk, L. L., Lynch., S. L. & Rajani, S. (2008). Procrastination and motivation of undergraduates with learning disabilities: A mixed-methods inquiry. *Learning Disabilities Research & Practice*, 23, 137-147.