



## A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Procrastination

## موثرترین مداخله در کاهش اهمال کاری: یک پژوهش فراتحلیلی

### Hadi Keramati. Ph.D

Assistant Professor of Psychology Department, Psychology & Education Faculty, University of Kharazmi, Tehran, Iran

### Reza Jafari Harandi. Ph.D

Associate Professor in Educational Sciences Department, Literature & Human Sciences Faculty, University of Qom, Qom, Iran

### Mohammad SetayeshiAzhari Ph.D Student

Psychology Department, Psychology & Education Faculty, University of Kharazmi, Tehran, Iran

### Zahratorkzadearani Ph.D Student

Education department, Human and literature faculty, University of Shahid chamran, Ahvaz, Iran

### هادی کرامتی

استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### رضا جعفری هرندی\*

دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران

### محمد ستایشی اظهري

دانشجو دکتری گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### زهرا ترک زاده آرانی

دانشجو دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران

### Abstract

The aim of this study was to do a meta-analysis on interventions conducted on procrastination to determine the most effectiveness intervention for procrastination. This meta-analysis conducted on 17 studies and calculated 17 effect sizes. These studies were published in journals and database of Jahad Daneshgahi, Markaz Tahghighat cumputeri, Majalat Iran. Comprehensive meta analysis (CMA V2) were administrated to doing meta-analysis. The result showed that ACT and instruction of cognition and meta-cognition skills have most effectiveness to reduce procrastination. According to results researchers recommend the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and cognition and meta-cognition skills to overcoming procrastination.

**Keywords:** meta-analysis, procrastination treatment, procrastination Intervention, effect size

### چکیده

هدف این پژوهش انجام فراتحلیل بر روی پژوهش‌هایی است که در اهمال کاری مداخله کرده اند تا از این رهگذر موثرترین شیوه در کاهش اهمال کاری شناسایی شود. فراتحلیل بر روی ۱۷ پژوهش صورت گرفت که از این تحقیقات ۱۷ اندازه اثر به دست آمد. این تحقیقات در فصلنامه‌ها و مجلات علمی-پژوهشی و پایگاه‌های اطلاع‌رسانی جهاد دانشگاهی کشور، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، سایت خصوصی بانک مجلات ایران به چاپ رسیده‌اند. بعد از بررسی ملاک‌های ورود و خروج، یافته‌های کمی پژوهش‌های منتخب با نرم افزار CMA نسخه ۲ تحلیل شدند. نتایج فراتحلیل نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی بیشترین تاثیر را در کاهش اهمال کاری دارد. طبق نتایج حاصل به مسئولان آموزش توصیه می‌شود جهت کاهش اهمال کاری یادگیرندگان، از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و همچنین آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی سود جویند. **کلید واژه‌ها:** فراتحلیل، اهمال کاری، درمان اهمال کاری، مداخله در اهمال کاری، اندازه اثر

## مقدمه

می‌کند معلم را به کار بگیرد تا شیوه غیر درمانی کاهش اهمال کاری را در بین فراگیران به وجود آورد.

در ارزیابی اخیر ویژگی‌های عمده اهمال کاری (Balkis & Duru (2007) بیان می‌کنند که تکنیک‌های رفتاری و شناختی-رفتاری به نظر می‌رسد موثرتر از مشاوره عمومی و تکنیک‌های روان‌درمانی در کاهش اهمال کاری باشد. این مشاهده در گرایش‌های تحقیقاتی اخیر به بررسی اثربخشی مداخلات رفتاری و شناختی رفتاری در کاهش اهمال کاری ارائه شده است. نتایج هم در رویکرد درمانی و هم رویکرد پیشگیری مثبت بوده است. در پژوهشی که مدل ABC الیس به کارگرفته شده بود که در آن در جلسات ۹۰ دقیقه‌ای بر درک الگوهای اهمال کاری تمرکز می‌شد که با افکار غیرمنطقی و تفکر زایشی سروکار داشت. دانش‌آموزانی که در این مداخله شرکت داشتند در اهمال کاری تحصیلی و عمومی کاهش نشان دادند (Ozer, Demir, & Ferrari, 2013). همچنین Tukman & Schouwenburg (2004) موفق به کاهش اهمال کاری در گروه مداخله شدند. در این مطالعه دانش‌آموزان آموزش دیده بودند که چگونه اهمال کاری را با استفاده از دو برنامه کاهش دهند. برنامه اول بر اصلاح رفتاری به عنوان یک تکنیک که محرک محیط که به عنوان پیشانند اهمال کاری را کنترل می‌کند تمرکز دارد. برنامه دوم بر آموزش مهارت مدیریت زمان به دانش‌آموزان تمرکز دارد. این برنامه شامل تمرین با پیاده‌سازی برنامه‌های مطالعه طولانی مدت و تکنیک‌های استفاده از زمان است. دانش‌آموزان هر دو گروه نتایج تحصیلی بهتری را در نتیجه کاهش اهمال کاری به دست آوردند. (Scent & Boes (2014) ضمن پژوهشی در یک گروه مداخله اصول درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را به کار گرفتند که نتایج موفقی داشت. گروه مداخله آموزش دیده بودند که در سه مرحله به رفتارهای اهمال کاری پاسخ دهند؛ تشخیص اهمال کاری به عنوان یک مکانیزم اجتنابی، گسترش فراخنای رفتار و افزایش ارتباط مشارکت با اهداف و ارزش‌هایشان به منظور ایجاد انگیزش. در انتهای برنامه گروه مداخله انعطاف روانشناختی بیشتری از خود نشان دادند.

انتخاب ابزار اندازه‌گیری برای اهمال کاری متأثر از دیدگاه نظریه‌ای پژوهشگر است. به طور گسترده انتخاب ابزار

اهمال کاری (Procrastination)، در شکل تاخیر انداختن کامل یک تکلیف یا به کنار نهادن مطالعه برای امتحانی خود را نشان می‌دهد که به طور گسترده‌ای میان جمعیت دانش‌آموزان و دانشجویان رایج است (Kim & Seo, 2017). نشان داده شده که ۸۰ الی ۹۵ درصد دانشجویان با اهمال کاری مواجه هستند (Ozer, Demir, & Ferrari, 2009)؛ عوامل اهمال کاری و پیامدهای آن از حوزه‌های پژوهشی است که مورد علائق پژوهشگران است. پژوهش‌های قابل اشاره در مورد پژوهش‌های تجربی رابطه بین اهمال کاری و عملکرد، مخصوصاً عملکرد تحصیلی را نشان داده‌اند. پژوهشگران تأثیرات منفی اهمال کاری بر یادگیری و پیشرفت را گزارش کرده‌اند. مثل رتبه کلاسی پایین‌تر و ترک تحصیل (Aemue, Williams & Adesina, 2011; Ballkis, 2013). فشار زمان از اهمال کاری ناشی می‌شود که می‌تواند انجام صحیح کارها و سروقت بودن را کاهش دهد و بر این اساس می‌توان به طور غیرمستقیم به این نتیجه رسید که اهمال کاری تأثیر منفی بر عملکرد دارد (Van Erde, 2003).

شیوه‌های مداخله در اهمال کاری را می‌توان در سه دسته تقسیم بندی کرد؛ (۱) رویکرد درمانی، (۲) رویکرد پیشگیری و (۳) رویکرد مداخله آموزشی. رویکرد اول شبیه به رویکرد دوم است که شیوه‌های درمانی را به کار می‌گیرند، این شیوه‌ها مختلف هستند زمانی که یک مداخله اجرا می‌شود آنگاه قابل می‌توان فهمید چه نوع مداخله با کدام رویکرد صورت گرفته است. رویکرد درمانی بعد از اینکه یادگیرندگان با اهمال کاری دست و پنجه نرم کردند مداخله می‌کند تا اهمال کاری را کاهش دهد، مانند هنگامی که یک دانش‌آموز دیر تکالیف کلاسی خود را ارائه می‌کند (Heshmatijoda, Tahmasebipoor, Nasri, Drodgar, 2019). در حالی که رویکرد پیشگیری با هدف پیشگیری از اثرات منفی اهمال کاری وارد عمل می‌شود. مثل، اقدامات پیشگیرانه از اهمال کاری به دانشجویان در ابتدا ترم توصیه می‌شود (Ozer, Demir, & Ferrari, 2013). رویکرد سوم تلاش

(Wolters, 2003; Saddler & Buley, 1999; Schouwenburg, 2004). در این زمینه علت اهمال کاری متغیرهای بافتی و وظیفه است. مقیاس اهمال کاری تحصیلی اسشونبرگ به اختصار APSI فقط رفتار در طول هفته آینده را اندازه می‌گیرد.

اگر رفتاری تعویق اندازی خیلی زیاد و عاداتی باشد، می‌تواند یک پاسخ تکراری باشد یا به عنوان یک عادت یا خصیصه (اسشونبرگ، ۲۰۰۴). این روزها بیشتر پژوهشگرها اهمال کاری را به عنوان یک ویژگی شخصیتی که در طول زمان و بافت پایدار است شاره می‌کنند. اهمال کاری عمومی به اختصار GP توسط Lay (1986) ساخته شد و (Balkis, 2013) مقیاس اهمال کاری به اختصار API را ساخت، به طور کلی مقیاس های اهمال کاری متفاوتی بر پایه نظریه‌های مختلفی ساخته شده‌اند که رابطه بین اهمال کاری و عملکرد تحصیلی را اندازه گیری می‌کنند. به دلیل اینکه این مقیاس ها متفاوت هستند، و گاه نامتجانس در این پژوهش فرض شده است که انتخاب مقیاس اهمال کاری می‌تواند رابطه مشاهده شده بین اهمال کاری و متغیرهای دیگر را تحت تاثیر قرار دهد.

مروری بر پیشینه تجربی بین اهمال کاری و مداخلات صورت گرفته برای کاهش آن نشان می‌دهد پژوهش‌های زیادی به کاهش اهمال کاری پرداخته‌اند، در کنار این پژوهش‌ها، انجام بررسی‌های فراتحلیل نیز می‌تواند ضمن بازنگری پژوهش‌های پیشین، نتایج آنها را ترکیب و به برآورد دقیق‌تر و نتایج واحدی بیانجامد. فراتحلیل به حل تناقض‌ها در پژوهش‌های روانشناختی و تربیتی و دیگر علوم رفتاری و رسیدن به نتایج دقیق‌تر کمک می‌کند. در واقع فراتحلیل از تکنیک‌های آماری به منظور برآورد اندازه اثر، شدت و جهت رابطه بین متغیرها استفاده می‌کند (Homan, 2014)، در این پژوهش تمامی مداخلاتی که برای کاهش اهمال کاری به کار برده شده در مقایسه با یکدیگر بررسی می‌شوند تا به این صورت مشخص شود که کدام یک از مداخلات بیشترین تاثیر را در کاهش اهمال کاری دارد تا از این طریق بستری فراهم شود که بتوان بهترین مداخله را در کاهش اهمال کاری شناسایی کرد که مشاوران و به طور کلی کسانی که با اهمال کاران کار می‌کنند بتوانند موثرترین

اندازه‌گیری برای اهمال کاری به عنوان (الف) یک رفتار عملکردی یا غیرعملکردی (ب) یک رفتار یا یک خصیصه است. پژوهشگران به طور سنتی اهمال کاری را به عنوان راهبرد غیرعملکردی و ناسازگارانه مشخص کرده‌اند که تلاشی برای انطباق با موقعیت تعارض و انتخاب‌ها به کار می‌رود (Mann, 1982). Lay & Schouwenburg (1993) و Solomon & Rathbloum (1982) بیان می‌کنند که به دلیل تعاریف اهمال کاری که هم به رفتار به تعویق انداختن و استرس روانشناختی برمی‌گردد باید به بُعد بزرگمایی ناراحتی شامل احساس گناه، افسردگی، اضطراب و استرس اهمال کاری اشاره شود. مقیاس اندازه‌گیری اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان به اختصار PASS به طور گسترده‌ای برای اندازه‌گیری اهمال کاری در بافت تحصیلی به کار می‌رود (سولومون و راثبلوم، ۱۹۸۴). این مقیاس اهمال کاری ناسازگارانه را اندازه گیری می‌کند. مقیاس اهمال کاری تاکمن (Tuckman, 1991) به اختصار TPS یکی دیگر از مقیاس‌های اندازه گیری اهمال کاری است که به منظور اندازه‌گیری اهمال کاری به عنوان یک رفتار ناسازگارانه طراحی شده است. اخیراً، چندین پژوهش اهمال کاری را به عنوان تعویق انداختن عملکردی توصیف کرده‌اند (Alexander & Chu & Moran, 2009; Onwuegbuzie, 2007; Choi, 2005; Howell & Watsom, Poweel & Buro, 2006). اهمال کاری مفهوم منفی در طول انقلاب صنعتی داشت (Ferrari, Johnson & McCown, 1995)؛ تا اینکه اهمال کاری به عنوان عمل طبیعی دیده شد و می‌توانست به عنوان عمل معقولی که گاه رخ می‌دهد دیده شود (Steel, 2007). پژوهش (Choi & Moran, 2009) در این زمینه به طراحی و ساخت یک مقیاس معتبر به عنوان مقیاس اهمال کاری فعال منجر شد. مقیاسی که خرده مقیاس‌هایی همچون پیامدهای رضایت، ترجیح استرس و فشار، تصمیم عمدی به اهمال کاری و توانایی عمل به اهداف را شامل می‌شود. پژوهش‌های اولیه در زمینه اهمال کاری بر روی جنبه رفتاری اهمال کاری، اهمال کاری متقاعدکننده به عنوان رفتار اجتنابی خاص وظیفه مثل هنگامی که در موقعیت مشخص شده و در طول زمان پایدار نیست و بافت تمرکز کرده‌اند

خانواده I، مقادیر ۰/۱، ۰/۳، ۰/۵، به ترتیب نشانگر اندازه های اثر کوچک، متوسط و بزرگ هستند.

واحد تحلیل در فراتحلیل یافته های کمی پژوهش های دیگر است؛ بنابراین جامعه آماری این فراتحلیل به پژوهش ها در دسترس مرتبط با رابطه اهمال کاری و عملکرد تحصیلی در داخل کشور مربوط می شود که در بین سالهای ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۸ منتشر شده بودند. بر این اساس جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه پژوهش های چاپ شده در مجلات علمی پژوهشی معتبر قابل دستیابی بودند. این بانک های اطلاعاتی شامل پایگاه جهاد دانشگاه کشور، سایت خصوصی بانک مجلات ایران (مگیران) و پایگاه مجلات تخصصی نور (نورمگز)، بود که با روش آزمایشی به بررسی تاثیر مداخلات در کاهش اهمال کاری پرداخته بودند.

برای انتخاب پژوهش های اولیه از دو چارچوب نمونه گیری بالا، ابتدا کلید واژه های معتبر - بر اساس مرور پیشینه پژوهشی به منظور استفاده در جستجوی پژوهش های اولیه - تعیین شدند. برای این فراتحلیل از کلید واژه ها عبارت بودند از:

مداخله را به کار گیرند. با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر در نظر دارد برای کمک به رسیدن به فعالیت های شواهد محور در ارتباط با مداخلات صورت گرفته در کاهش اهمال کاری، پردازد که به بررسی این سوال می پردازد؛

کدام یک از مداخلات بیشترین تاثیر را در کاهش اهمال کاری دارد؟

نوع مقیاس اندازه گیری سازه اهمال کاری چه تاثیری در اثربخشی مداخلات مختلف دارد؟

## روش

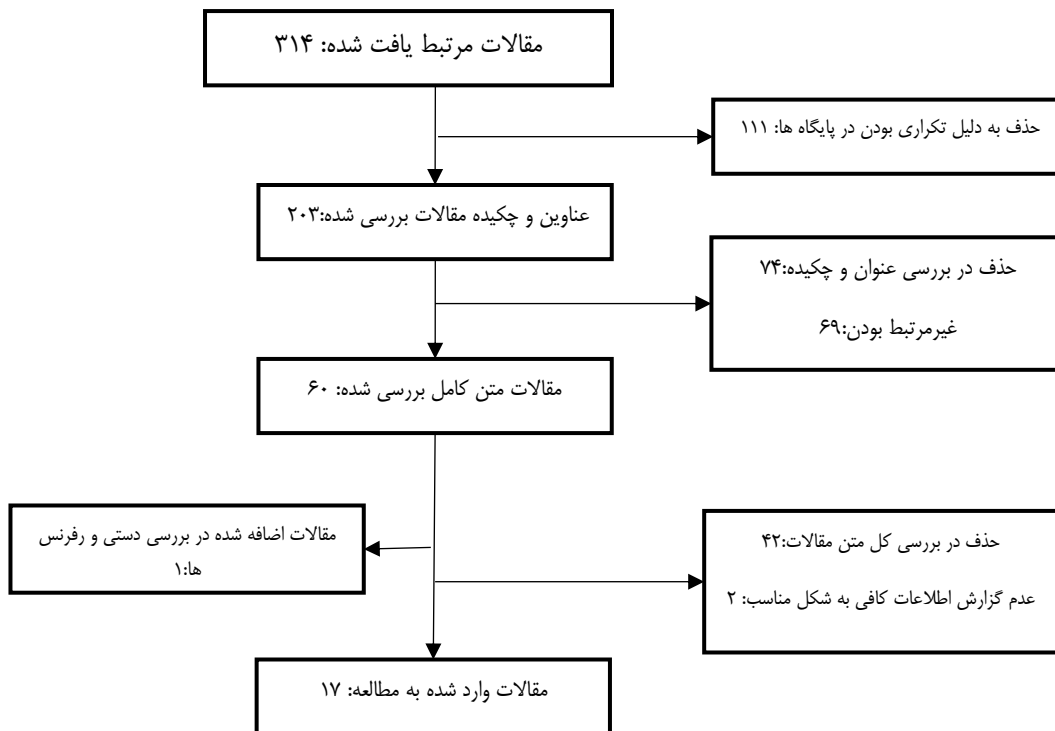
در این پژوهش از روش فراتحلیل استفاده شد که از طریق الگوی پرسمایافته های پژوهشی را بررسی شد. با توجه به اینکه فراتحلیل حاضر دربرگیرنده پژوهش های اولیه ای از نوع روش تحقیق آزمایشی بودند؛ از تفاوت میانگین های گروه کنترل و آزمایش به عنوان شاخص d استفاده شد. Cohen (1988) یک طبقه بندی کلی تفسیری برای اهمیت نسبی اندازه های اثر ارائه داده است که برای اندازه اثرهای

### جدول ۱. کلید واژه ها

مোকول کردن	تعلل ورزی	اهمال کاری
<p>نهایی مناسب نبودند، با توجه به ملاک های خروج زیر تعدادی از این تحقیقات از فرآیند تحلیل خارج شدند:</p> <p>- پژوهش هایی که به بررسی تاثیر مداخلات در کاهش یا افزایش متغیرهای بی ربط پرداخته بودند.</p> <p>- پژوهش هایی که یکی از اطلاعات لازم برای محاسبه اندازه اثر را گزارش نداده بودند.</p> <p>براساس ملاک های خروج بالا تعداد ۱۷ پژوهش دارای شرایط علمی و روش شناختی مناسب بودند، برای ورود به فراتحلیل انتخاب شدند.</p> <p>در این پژوهش جهت فراهم آوردن اطلاعات مورد نیاز، فرم کاربرگ فراتحلیل به اقتباس از مصرآبادی (۱۳۹۵) طراحی شد و گزارش پژوهش های اولیه در این فرم ثبت گردید. این ابزار با توجه به اطلاعات مورد نیاز از تحقیقات</p>	<p>پس از مشخص شدن کلیدواژه ها برای انتخاب پژوهش های اولیه براساس یک سری ملاک های ورود و خروج تحقیقات اولیه انتخاب شدند. ملاک های ورود تحقیقات به فراتحلیل عبارت بودند از؛</p> <p>- در عنوان یا کلید واژه های اثر یکی از کلید واژه های تحقیق یا مرتبط به آنها وجود داشته باشد.</p> <p>- تحقیقات بایستی داده های کافی را برای محاسبه اندازه اثر گزارش کرده باشند (پژوهش مروری نباشند).</p> <p>پس از جستجوی دستی طبق ملاک های ورود بالا براساس کلید واژه های ذکر شده به شناسایی و بارگیری چندین پژوهش منجر شد که با عناوین مختلفی به بررسی تاثیر مداخلات در کاهش اهمال کاری پرداخته بودند. با توجه به اینکه تعدادی از این مطالعات برای ورود به تحلیل</p>	

تخریب) استفاده شد. غالب فراتحلیل‌ها بر دو مدل آماری اثر ثابت و مدل اثرات تصادفی مبتنی هستند. برای اینکه مدل انجام گیرد. به منظور مشخص کردن ناهمگنی از دو شاخص Q کوکران و مجذور I بهره گرفته شد. براساس هر دو شاخص ناهمگنی مشخص شد که متغیرهای تعدیل کننده در تاثیر مداخلات در کاهش اهمال کاری نقش دارند و بنابراین مدل تصادفی به عنوان مدل فراتحلیل انتخاب شد. برای محاسبه اندازه‌های اثر از d کوهن استفاده شد کهز فعالیت‌های آماری بعدی در ارتباط با ترکیب نتایج از نرم افزار CMA نسخه ۲ استفاده شد.

اولیه از سه بخش اطلاعات کتابشناسی، اطلاعات روش شناسی و اطلاعات لازم برای محاسبه اندازه اثر تهیه شد. در بعد کتاب شناسی تاریخ چاپ، مقطع و غیره تداریک دیده شد. از لحاظ روش شناسی فضاهایی برای ثبت اطلاعاتی چون ویژگی های نمونه و روش های نمونه گیری، اطلاعات ابزار، نوع روش تحقیق و تعداد گروه ها، روش های آماری مورد استفاده و غیره در نظر گرفت هشد. همچنین در این فرم فرضیه ها یه سوالات پژوهشی، مقادیر توصیفی و استنباطی یافته و سطوح معناداری ثبت شدند. در این پژوهش برای بررسی تورش انتشار از دو شیوه گرافیکی (نمودار قیفی) و یک شاخص آماری (تعداد امن از



شکل ۱. فرایند بررسی و انتخاب مقالات

این پژوهش ها به روش آزمایشی و نیمه آزمایشی به بررسی تاثیر درمان های مختلف بر اهمال کاری تحصیلی پرداخته بودند.

## یافته ها

ابتدا اطلاعات پژوهش‌های اولیه در جدولی بیان گردیده است. در جدول ۲ اطلاعات عمومی مربوط به ۱۹ پژوهش اولیه که مورد تحلیل قرار گرفتند نشان داده شده است.

جدول ۲. اطلاعات پژوهش‌های اولیه

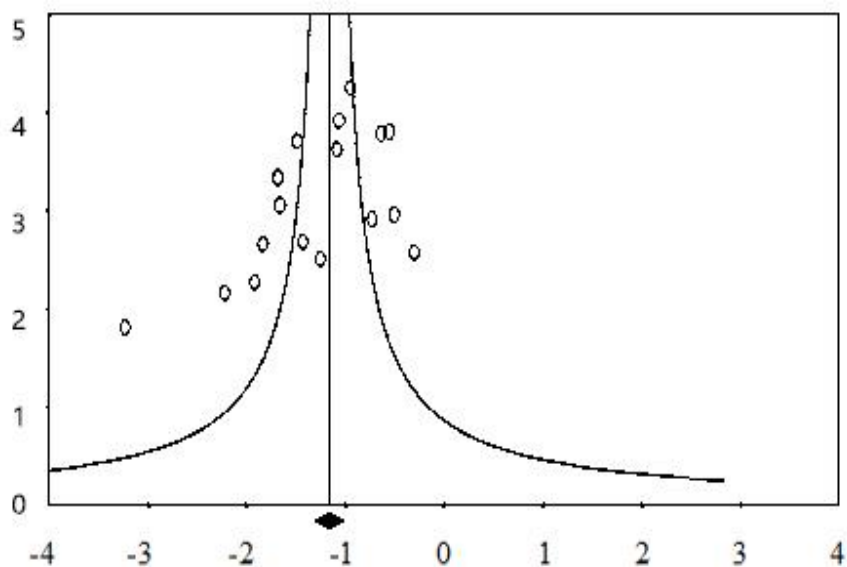
ردیف	پژوهشگران	نمونه	سال نشر	متغیر مستقل	متغیر وابسته
۱	جعفری، نادى و منشى	دانشجویان	۱۳۹۷	یادگیری خودراهبر	مسئولیت پذیری تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی
۲	طهماسبی پور، نصری و دروگر	دانش آموزان	۱۳۹۷	درمان پذیرش و تعهد	اهمال کاری تحصیلی
۳	فتحی، فتحی آذر، بدری، میرنسب	دانش آموزان	۱۳۹۴	راهبرد کاهش اهمال کاری	اهمال کاری تحصیلی
۴	کلیبر، خسروشاهی	دانش آموزان	۱۳۹۵	مهارت خودمدیریتی	خودبیبگانگی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و زورگویی
۵	مطیعی، حیدری، باقریان، زرانی	دانشجویان	۱۳۹۸	ذهن آگاهی	اهمال کاری تحصیلی
۶	حشمتی جدا، ساعد، محمدی، زنوزیان و یوسفی	دانشجویان	۱۳۹۷	درمان پذیرش و تعهد	اهمال کاری تحصیلی، دشواری تنظیم هیجان
۷	موحدی، عبادی راد، کریمی نژاد و مروج	دانشجویان	۱۳۹۶	درمان شناختی - رفتاری و مدیریت رفتار	اهمال کاری
۸	جعفری هرندی و ستایشی اظهاری	دانش آموزان	۱۳۹۷	هوش معنوی	اهمال کاری تحصیلی
۹	داورزنی و ناعمی	کارمندان	۱۳۹۶	مهارت ارتباطی	اهمال کاری شغلی
۱۰	محمدی، نیلفروشان و عابدی	دانشجویان	۱۳۹۵	حکایت درمانی	اهمال کاری تحصیلی
۱۱	شیخ الاسلامی	دانش آموزان	۱۳۹۶	راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی	اهمال کاری تحصیلی
۱۲	سعادت، غلامی، جلابی	دانش آموزان	۱۳۹۵	مهارت فراشناختی	اهمال کاری تحصیلی و اضطراب امتحان
۱۳	هروی و فتاحی	دانش آموزان	۱۳۹۵	مهارت های زندگی	اهمال کاری
۱۴	قراملکی، حاجلو و بابایی	دانش آموزان	۱۳۹۳	مدیریت زمان	اهمال کاری
۱۵	عظیمی، امین زاده و شریعتمدار	دانشجویان	۱۳۹۷	معنویت درمان	اهمال کاری و اشتیاق تحصیلی
۱۶	آخوندی	دانشجویان	۱۳۹۶	سرمایه روانشناختی	اهمال کاری تحصیلی و اهمال کاری سازمانی
۱۷	گلستانه، رفیعی و حسینی	دانشجویان	۱۳۹۵	مدیریت اهمال کاری	خودکارآمدی، راهبردهای یادگیری، اهمال کاری و اجتناب از شکست
۱۸	حکیم زاده، لواسانی و نوروزی	دانش آموزان	۱۳۹۵	درمانی شناختی - رفتاری	اهمال کاری
۱۹	زارع، محبوبی و سلیمی	دانشجویان	۱۳۹۴	ارتقا امید	اهمال کاری و خودناتوان سازی تحصیلی

جدول ۳. اندازه‌های اثر حاصل از پژوهش‌های اولیه قبل از تحلیل حساسیت

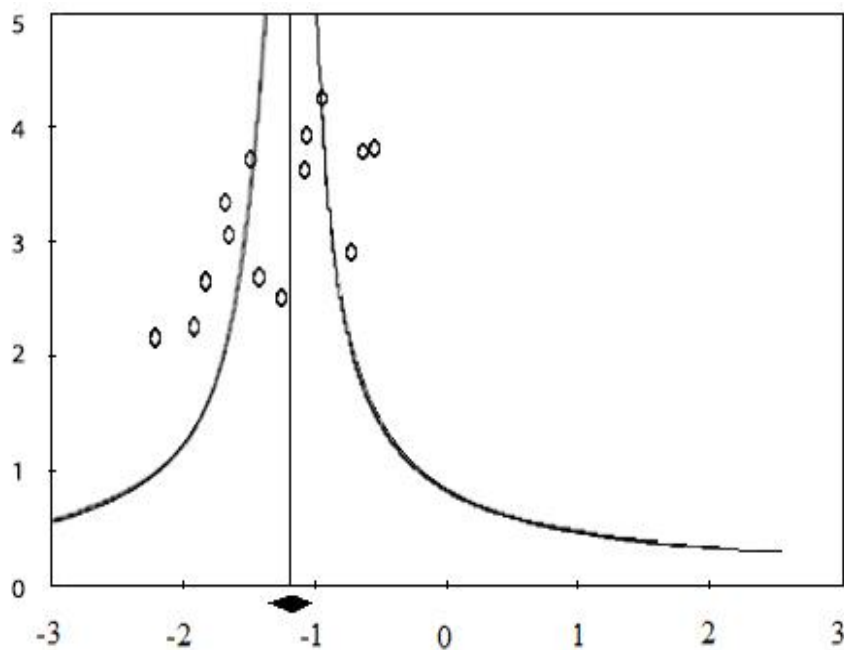
ردیف	پژوهشگر(ان)	متغیر مستقل	اندازه اثر	P
۱	جعفری، نادى و منشنى	يادگيري خودراهبر	-۳/۸۲	۰/۰۰۱
۲	طهماسبى پور، نصرى و دروگر	درمان پذيريش و تعهد	-۴/۳۴	۰/۰۰۱
۳	فتحى، فتحى آذر، بدرى، ميرنساب	راهبرد کاهش اهمال كارى	-۱/۴۸	۰/۱۳۷
۴	كليبر، خسروشاهى	مهارت خودمديريتى	-۲/۰۸	۰/۰۳۷
۵	مطيعى، حيدرى، باقريان، زرانى	ذهن آگاهى	-۲/۱۱	۰/۰۳۵
۶	حشمتى جدا، ساعد، محمدى، زنوزيان و يوسفى	درمان پذيرش و تعهد	-۰/۷۶	۰/۴۴۳
۷	جعفرى هرندي و ستايشى اظهارى	هوش معنوى	-۳/۹۱	۰/۰۰۱
۸	داورزنى و ناعمى	مهارت ارتباطى	-۴/۰۱	۰/۰۰۱
۹	محمدى، نيلفروشان و عابدى	حكاييت درمانى	-۵/۸۲	۰/۰۰۱
۱۰	شيخ الاسلامى	راهبردهاى يادگيري شناختى و فراشناختى	-۴/۷۷	۰/۰۰۱
۱۱	سعادتى، غلامى، جلايى و	مهارت فراشناختى	-۴/۸۶	۰/۰۰۱
۱۲	هروى و فتاحى	مهارت هاى زندگى	-۵/۵	۰/۰۰۱
۱۳	قراملكى، حاجلو و بابايى	مديريت زمان	-۴/۱۵	۰/۰۰۱
۱۴	عظيمى، امين زاده و شريعتمدار	معنويت درمان	-۲/۴	۰/۰۱۶
۱۵	آخوندى	سرمايه روانشناختى	-۵/۰۵	۰/۰۰۱
۱۶	گلستانه، رفيعى و حسينى	مديريت اهمال كارى	-۳/۱۳	۰/۰۰۲
۱۷	زارع، محبوبى و سليمى	ارتقا اميد	-۵/۵۸	۰/۰۰۱

در جدول ۳ اندازه‌های اثر ترکیبی پژوهش‌های مربوط به تاثیر مداخلات مختلف بر اهمال‌کاری را قبل از تحلیل حساسیت نشان می‌دهد. از پژوهش‌های اولیه ۱۷ اندازه اثر محاسبه گردید، دامنه اندازه اثر از -۵/۵۸ تا -۰/۷۶ است که کوچکترین اندازه اثر -۰/۷۶ - مربوط به پژوهش Heshmatijoda Et al (2018) و بزرگترین اندازه اثر مربوط به Zare Et al (2015) است. حدود ۲ اندازه اثر غیرمعنادار وجود دارد و باقی اندازه‌های اثر محاسبه شده معنادار هستند. پس از تحلیل حساسیت برخی از مطالعات اولیه از روند تحلیل حذف شدند که در ادامه توضیح آن خواهد آمد. یکی از مهمترین مفروضه‌های فراتحلیل نبود سوگیری انتشار است پیش از بررسی نتایج، ابتدا یافته‌های مربوط به بررسی این فرض ارائه می‌شود. سوگیری انتشار به چاپ نشدن پژوهش‌های مرتبط با موضوع فراتحلیل مربوط

می‌شود که دارای یافته‌های غیرمعنادار هستند. در این پژوهش برای بررسی سوگیری انتشار از نمودار کیفی استفاده شد. در نمودارهای کیفی محور افقی مقایر اندازه‌های اثر پژوهش‌های اولیه و محور عمودی نشانگر خطای معیار آن‌ها است. سوگیری انتشار بر اساس نمودار کیفی زمانی قابل تشخیص است که نقاط در اطراف نمودار به شکل متقارن پراکنده نشده باشند که این ناشی از مقادیر بسیار بزرگ اندازه اثر و نیز خطاهای معیار بزرگ آن‌ها است. با مشاهده شکل ۱ مشخص شد که تعدادی از پژوهش‌ها دارای اندازه‌های اثر نامتعارف و پرت هستند و این اندازه‌ها نمودار را نامتقارن ساخته‌اند. با حذف ۳ اندازه اثر نمودار کیفی ۲ حاصل شد که نسبت به نمودار کیفی ۱ متقارن تر است. پس از حذف ۳ اندازه اثر ۱۴ اندازه اثر باقی ماند و تحلیل بر روی آنها صورت گرفت.



شکل ۱. نمودار کیفی سوگیری انتشار قبل از تحلیل حساسیت



شکل ۲. نمودار کیفی سوگیری انتشار بعد از تحلیل حساسیت

جدول ۴. اندازه اثر ترکیبی اثرات ثابت و تصادفی تمامی مداخلات بر اهمال کاری

P	مقدار Z	فاصله اطمینان		خطای معیار	اندازه اثر ترکیبی	تعداد اندازه اثر	مدل
		حد بالا	حد پایین				
۰/۰۰۱	-۱۴/۴۷	-۱/۰۲	-۱/۳۵	۰/۰۸۲	-۱/۱۹	۱۴	ثابت
۰/۰۰۱	-۹/۷۵	-۱	-۱/۵	۰/۱۲۹	-۱/۲۵	۱۴	تصادفی



بالا اندازه اثر ۱۴ پژوهش بایکدیگر هم در مدل ثابت و هم در مدل تصادفی معنادار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ). علاوه بر این برای حصول اطمینان از دقیق بودن نتایج تحلیل باید برپایه متغیرهای تعدیل کننده نیز صورت بگیرد که اثرات مداخلات انجام شده بر اهمال کاری روشن تر مشخص شود.

بر اساس نتایج جدول ۴، در مدل اثر ثابت فرض می‌شود که یک اندازه اثر واقعی وجود دارد که زیربنای همه تحلیلهاست و همه تفاوت‌های اندازه‌های اثر مشاهده شده در پژوهش‌های اولیه ناشی از خطای نمونه گیری است. در مقابل، در مدل اثرات تصادفی فرض می‌شود که اندازه اثر واقعی از پژوهشی به پژوهش دیگر در حال تغییر است.

جدول ۵. شاخص‌های ناهمگنی اندازه اثر در مطالعات اولیه

معناداری	درجه آزادی	مجذور I	Q کوکران
۰/۰۰۴	۱۳	۵۷/۲۹	۳۰/۴۴

مجذور I این شاخص دارای مقداری از صفر تا ۱۰۰ درصد است که مقدار ناهمگنی را به صورت درصد نشان می‌دهد. نتایج مجذور I نشان می‌دهد که بالای ۵۰ درصد از پراکنش موجود در نتایج پژوهش‌های اولیه واقعی و ناشی از وجود متغیرهای تعدیل کننده است که نشان دهنده وجود ناهمگنی در پژوهش‌های اولیه است و این موضوع الزام تحلیل بر اساس متغیرهای تعدیل کننده را نمایان می‌کند.

در جدول ۵، نتایج بررسی ناهمگنی اندازه‌های اثر در بین پژوهش‌های اولیه بر اساس شاخص Q کوکران ارائه شده است. مقدار شاخص Q برابر با ۳۰/۴۴ است که از لحاظ آماری معنادار است. این بدین معناست که تفاوت واقعی بین اندازه‌های اثر پژوهش‌های اولیه است. با توجه به محدودیت شاخص Q از لحاظ معناداری هر چه تعداد اندازه‌های اثر بیشتر شود توان آزمون برای رد همگنی بیشتر می‌شود.

جدول ۶. اندازه اثر با نقش تعدیل کنندگی نوع مداخله

p	مقدار Z	حد پایین	حد بالا	خطای معیار	اندازه اثر ترکیبی	تعداد مطالعات	نوع مداخله
۰/۰۰۱	-۴/۳۴	-۱/۰۵	-۲/۷۸	۱/۴۴	-۱/۹۱	۱	درمان پذیرش و تعهد
۰/۰۰۲	-۳/۱۳	-۰/۴۶	-۲/۰۳	۰/۳۹	-۱/۲۵	۱	راهبرد مقابله با اهمال کاری
۰/۰۰۱	-۵/۵	-۱/۰۸	-۲/۶۶	۰/۳	-۱/۶۷	۱	ارتقا امید
۰/۰۰۱	-۵/۵	-۰/۹۵	-۲/۰۱	۰/۲۷	-۱/۴۸	۱	مهارت زندگی
۰/۰۳۵	-۲/۱۱	-۰/۰۵	-۱/۴	۰/۳۴	-۰/۷	۱	ذهن آگاهی
۰/۰۰۱	-۵/۰۵	-۱/۰۱	-۲/۳	۰/۳۲	-۱/۶۵	۱	سرمایه اجتماعی
۰/۰۰۱	-۴/۰۱	-۰/۴۸	-۱/۴	۰/۲۳	-۰/۹۴	۱	مهارت ارتباط
۰/۰۳۷	-۲/۰۸	-۰/۰۳	-۱/۰۶	۰/۲۶	-۰/۵۴	۱	خود مدیریتی
۰/۰۰۱	-۴/۴۴	-۰/۴۷	-۱/۲۲	۰/۱۹	-۰/۸۴	۲	معنویت
۰/۰۰۱	-۷/۷	-۱/۳۲	-۲/۲۲	۰/۲۳	-۱/۷۷	۳	راهبرد شناختی و فراشناختی
۰/۰۰۱	-۴/۱۵	-۰/۵۵	-۱/۵۶	۰/۲۵	-۱/۰۶	۱	مدیریت زمان

بود، بنابراین موثرترین مداخله در کاهش اهمال کاری ابتدا درمان پذیرش و تعهد و سپس آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی است.

بر اساس نتایج جدول ۶، فراتحلیل نشان داد که اندازه اثر ترکیبی با مدل تصادفی در پژوهش‌هایی که درمان پذیرش و تعهد را به کار گرفته بودند برابر با ۱/۱۹- بود و اندازه اثر ترکیبی راهبردهای شناختی و فراشناختی ۱/۷۷-

جدول ۷. اندازه اثر با نقش تعدیل کنندگی مقیاس اندازه گیری

نوع مقیاس	تعداد مطالعات	اندازه اثر ترکیبی	خطای معیار	حد بالا	حد پایین	مقدار Z	p
بدیع و همکاران	۱	-۰/۹۴	۰/۲۳	-۱/۴	-۰/۴۸	-۴/۰۱	۰/۰۰۱
لای و سیلورمن	۱	-۱/۶۷	۰/۳	-۲/۲۶	-۱/۰۸	-۵/۵۸	۰/۰۰۱
سواری	۲	-۱/۲	۰/۲۲	-۱/۶۳	-۰/۷۶	-۵/۴۱	۰/۰۰۱
سولومون و راثیلوم	۶	-۱/۲۷	۰/۱۴	-۱/۵۵	-۰/۹۹	-۸/۹۳	۰/۰۰۱
تاکمن	۴	-۱/۰۷۱	۰/۱۴	-۱/۳۵	-۰/۸	-۷/۶	۰/۰۰۱

پذیرش یعنی تجربه حس‌ها، عواطف و افکار، بدون هیچ گونه تلاشی برای تغییر آنها. پذیرش خصوصاً هنگامی ضرورت می‌یابد که تجربه قابل تغییر نیست و شاید تغییر کند. این حالت متناقض به مراجع اجازه می‌دهد، چیزی باشد که هست و آنجایی باشد که حضور دارد و تمایل به تغییر افکار و احساسات خود را کاهش دهد. در جلسات آموزش پذیرش و تعهد سعی می‌شود که فردی که مشکل اهمال کاری دارد، به وی کمک شود تا هرگونه عملی که جهت کنترل تجارب ذهنی ناخواسته اش بی اثر است و یا اثر معکوس دارد و موجب تشدید اهمال کاری می‌شود شناسایی و این تجارب را بدون هیچ گونه واکنش درونی یا بیرونی جهت حذف آنها به طور کامل بپذیرد. دانش آموز اهمال کار از تمامی حالات روانی، افکار و رفتار خود در لحظه حال آگاهی می‌یابد و این خود باعث می‌شود تا از تجارب ذهنی جدا شود. به نحوی که بتواند مستقل از این تجارب عمل کند، بنابراین فرد یاد می‌گیرد که چگونه تجارب ذهنی اش را در مورد اهمال کاری کنترل کند (Tahmasebipoor, Nasri & Drodgar, 20018)

چون برخی افراد رفتار اهمال کارانه را به منظور تلاش برای اجتناب از انواع تجارب درونی ناخوشایند از قبیل ترس، اضطراب، خودارزیابی و افکار برانگیزاننده اضطراب

بر اساس نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که زمانی که مقیاس لای و سیلورمن به کار گرفته می‌شود، مقدار اثرگذاری مداخله بیشتر است و بعد از آن مقیاس سولومون و راثیلوم است، زمانی این مقیاس به کار می‌رود میزان اهمال کاری در نتیجه مداخله بیشتر کاهش می‌یابد.

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش نتایج پژوهش‌های پیشین را در مورد تاثیر مداخلات در کاهش اهمال کاری تایید می‌کند و عامل بالقوه تاثیر مداخلات در کاهش اهمال کاری را بررسی کرد. تا از این رهگذر ضمن ترکیب یافته‌های متفاوت پژوهش‌های موجود، امکان نتیجه‌گیری دقیق‌تر در این زمینه فراهم شود. سوال اصلی پژوهش حاضر این بود که "کدام یک از مداخلات بیشترین تاثیر را در کاهش اهمال کاری دارد؟" طبق نتایج پژوهش می‌توان گفت درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بیشترین تاثیر را در کاهش اهمال کاری دارد. می‌توان چنین گفت که پذیرش یک حالت طراحی شده و جرات آمیز از طرف مراجع است. به او کمک می‌کند تا به طور کامل و بدون دفاع، جنبه‌هایی از تجربه روانشناختی خود را همان گونه که هست تجربه نماید. هدف خلق یک انسان کارآمد است که صمیمانه با دنیای تجربی خود در تماس باشد.

فرا تحلیل شواهدی در خصوص موثرترین مداخله در اهمال کاری را شناسایی کرد. با توجه به این نتایج زمینه معرفی الگوهای معتبری برای مداخلات روانشناختی به منظور کاهش اهمال کاری افراد فراهم می‌شود. براساس نتایجی که در این پژوهش به دست آمد به پژوهشگران علاقه مند به کار کردن تاثیر مداخلات در کاهش اهمال کاری پیشنهاد می‌گردد که: نتایج تحلیل آماری فرضیه‌های خود را به طور کامل و همراه با سطح معناداری در پژوهش‌ها ذکر نمایند و فقط به ذکر نتایج کلی اکتفا نکنند؛ در صورت یافتن رابطه بین متغیرهای مورد بررسی، اندازه اثر آن‌ها را نیز محاسبه و در نتایج خود ذکر کنند؛ از ابزارهایی برای گردآوری داده‌ها در پژوهش خود بهره بگیرند که از روایی و پایایی قابل قبول برخوردار باشند و مقدار آن‌ها را نیز در پژوهش‌های خود ذکر کنند؛ قبل از استفاده از آزمون‌های آماری نسبت به برقراری پیش فرض‌های اساسی مطمئن شوند؛ علی‌رغم نتایج فوق این فراتحلیل دارای محدودیت‌هایی نیز بوده است که می‌توان به مواردی از قبیل: احتمال گزارش کم‌تر پژوهش‌های غیرمعنادار، تعدد پژوهش‌ها در این زمینه و نبود دسترسی به همه آن‌ها با توجه به چارچوب نمونه‌گیری اشاره کرد. همچنین، لازم است اشاره شود که در این فراتحلیل صرفاً به داده‌های کمی پژوهش‌های اولیه جهت انجام فراتحلیل بسنده شده؛ لذا دقت این داده‌ها برعهده مولفین پژوهش‌های اولیه است. با توجه به نتایج پژوهش‌ها به مشاورین مدارس، روانشناسان و کلیه کسانی که با دانش‌آموزان و مشکلات اهمال کاری سروکار دارند مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد پیشنهاد می‌شود.

#### منابع

- Akhondi, Leila (2017). Effectiveness of psychological capital intervention on academic and organizational procrastination, *journal of social cognitive*, 6(1), 15-28. [Persian]
- Jafariharandi, R., & Setayeshiazhari., M (2018). Effectiveness of Islamic spiritual intelligence on academic procrastination, 2(10), 55-68. [Persian]
- Jafari, A, Nad, A, Monshi, Gh (2018). Effectiveness of Self-regulation instruction on academic

انتخاب می‌کنند همچنین چون دانشجویان اهمال کاری را به عنوان روشی برای افزایش خلق و اجتناب از تجارب ناخوشایند و استرس‌زا انتخاب می‌کنند؛ بنابراین تغییر پیشایندهای اهمال کاری از جمله مشکل در تنظیم هیجان توسط این درمان منجر به تعدیل اهمال کاری شده است. اهمال کاری نوعی نقض در خودتنظیمی است که منجر به نقص در انگیزش می‌شود. دانشجویان باید انگیزه خود را به منظور دستیابی به اهداف تحصیلی تنظیم کنند، بخصوص زمانی که آن‌ها با فعالیت‌های جایگزین جذاب رو به رو باشند زیرا این خودتنظیمی رفتار اهمال کاری را کاهش می‌دهد، به نظر می‌رسد در این مطالعه افزایش مولفه درمانی پذیرش، مدیریت ارتباط با هیجان‌ها به ویژه با هیجان‌های منفی نسبت به تکالیف تحصیلی و به دنبال آن طراحی و اجرای اقدامات کارآمد در چارچوب درمان پذیرش و تعهد، در کاهش اهمال کاری و عوامل زیربنایی آن تاثیر گذار بوده است ( Heshmatijoda, Saed, Mohammadi, Zanozyan & Yousefi, 2018).

یکی از بزرگترین محدودیت‌های این پژوهش این بود که پژوهش‌های اولیه اطلاعات کافی را در متن مقاله اشاره نکرده بودند برای مثال پژوهش‌های مربوط به مداخلات شناختی- رفتاری منجر از پژوهش حاضر به دلیل عدم گزارش صحیح نتایج حذف شدند، به نظر می‌رسد درمان شناختی- رفتاری یکی از موثرترین شیوه‌ها در کاهش اهمال کاری باشد که به دلیل مذکور از پژوهش کنار گذاشته شدند، همچنین آوردن پژوهش‌های خارج از ایران نیز می‌توانست به بررسی دقیق‌تر شناسایی مداخله موثر اهمال کاری کمک کند که در این پژوهش به آن پرداخته نشد. این پژوهش بینش عمیقی را در خصوص اینکه کدام مداخله موثرترین شیوه در کاهش اهمال کاری است را به وجود آورد و آن را تفهیم کرد، از همین رو می‌تواند برای مشاوران، روانشناسان تربیتی، معلمان و به‌طورکلی برای کسانی که با افراد محصل سروکار دارند کاربرد فراوانی در مواجهه با مشکلات اهمال کاری داشته باشد. همچنین این یافته، با شناسایی موثرترین مداخله در کاهش اهمال کاری را معرفی کرد که در پژوهش‌های دیگر ارائه نشده است. این پژوهش با به کارگیری روش

- procrastination. *Journal of medical sciences*, 9(1),49-62. [Persian]
- Heshmatijoda, A., Saed, A., Mojmamadi, J., Zanozyan, S., Yousefi, F (2018). Effectiveness of ACT on academic procrastination and emotional regulation: *journal of medical sciences of Kurdistan*, 1 (23), 77-68. [Persian]
- Hakimzade, R., Lavasani, M., Norouzi, Sodeh (2014). Effectiveness of CBT on academic procrastination, *Journal of Applied psychological studies*, 4(5), 81-88 . [Persian]
- Davazani, M., Naemi, A (2017). Effectiveness of relationship on perceptual moral and job procrastination in sabzevar medical personal, *Journal of Sabzevar Medical Scinces*, 25(2), 143-150. [Persian]
- Zare, H., & Salimi, T (2015). Effectiveness of improving hopefulness on academic procrastination in Bukan Univesity Students, *Journal of Instruction and assessment*, 8(32), 93-110. . [Persian]
- Shamir, A., Gholami, R., Jalaie, Sh (2016). Effectiveness of meta cognitive skills on academic procrastination and exam anxiety, *Journal of Family and research*, 1(2), 89-102. . [Persian]
- Sheykhaeslam, A., (2017). Effectives of cognitive and meta cognitive strategies on academic procrastination in low academic achievement, *Journal of school psychology*, 6(3), 68-84. . [Persian]
- Tahmasebipoor, N., Nasri, S., Droudgar, S (2018). Effectives of ACT on academic procrastination, *Journal of improving medical sciences center*, 9(1), 99-108. . [Persian]
- Azimi, D., Aminzade, M., Shariatmadari, A (2018). Effectives of Spiritually therapy on academic procrastination, *Journal of improving strategies in Medical sciences*, 2(5), 97-108. . [Persian]
- Fati, A., Fatiazar, S., Badri, R (2015). Effectiveness of reducing academic procrastination strategies on academic procrastination, *Journal of Instruction and assessment*, 3(15), 91-101. [Persian]
- Gharamleki, N., Hajloo, N., Babaie, K (2014). Effectives of Time management on academic procrastination, *Journal of Methods and psychological models*, 3(15), 91-101. [Persian]
- Kalibar, R., khsroshahi, J (2016). Effectiveness of self management skills on academic procrastination, *journal of instructional strategies in medical sciences*, 5(9), 371-380. . [Persian]
- Golestaneh, M., Rafie, M., hoseini, F (2016). Effectives of instruction mangling academic procrastination on self-efficacy and academic procrastination, *Journal of Contemporary psychology*, 1(11), 75-90. [Persian]
- Mohammadi, S., Nilfrishan, P., Abedi, M (2015). Effectives of story therapy on academic procrastination, *Journal of Ahvaz psychological carrying*, 4(33), 23-42. [Persian]
- Motie, H., Heydari, M., Bagherian, F., Zarni, F (2018). Effectives of Mindfulness on academic procrastination, *journal of psychiatry and clinical psychology*, 1(25), 20-29. [Persian]
- Movahedi, M., Ebadi, M., Karmimi, M., mOravej, F (2017). Effectives of CBT on medical sciences students academic procrastination, *Journal of medical sciences of Lorestan*, 2(19), 18-29. [Persian]
- Heravi, H., Fatahi, m( 2015). Effectiveness of life skills on academic procrastination, *Journal of family and studies*, 8(31), 79-57. [Persian]
- Homman, H (2014). *Meta analysis*. Tehran: Samt. [Persian]
- Aitken, M. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation. University of Pittsburgh.
- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a copying strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301–1310.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T. (2011). Influence of academic procrastination and personality types on academic achievement and efficacy of in-school adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia*, 19, 93–113.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs

- about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57–74.
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376–385.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149, 195–211.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of 'active' procrastination behavior on attitude and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245–264.
- Ferrari, J. R., Johnson, J., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum Press.
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., & Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences*, 40, 1519–1530.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647–662.
- Mann, L. (1982). Decision-making questionnaire. Unpublished inventory. Flinders University of South Australia, Australia.
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149, 241–257.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, 686–688.
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144–156.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validation of the procrastination scale. *Educational & Psychological Measurement*, 51, 473–480.
- Tuckman, B. W., & Schouwenburg, H. C. (2004). Behavioral interventions for reducing procrastination among university students. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 91–103). Washington, DC: American Psychological Association.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401–1418.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–18.