

نقش سرمایه روانشناختی در تعلل ورزی دانشجویان

آذین ظنی پور^۱
زیبا سلطانی^۲
میثم همدی^{۳*}
مصطفی زراعتی^۴
رضا قاسمی جوبنه^۵

چکیده

تعلل ورزی یکی از مولفه های روانشناختی تاثیرگذار در کاهش عملکرد تحصیلی دانشجویان است. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش سرمایه های روانشناختی در تعلل ورزی دانشجویان بود. این پژوهش از نوع همبستگی است. تعداد ۳۳۵ نفر از دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و به پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و پرسشنامه تعلل ورزی سولومون و راث بلوم پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده به وسیله ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین سرمایه های روانشناختی (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدآوری، تاب آوری) با تعلل ورزی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که سرمایه روانشناختی می تواند به طور معناداری تعلل ورزی در دانشجویان را به صورت منفی و معنادار پیش بینی نماید. نتایج تحقیق حاضر نشانگر اهمیت سرمایه های روانشناختی در تعلل ورزی دانشجویان است. بنابراین ارائه آموزش هایی مبتنی بر ارتقای سرمایه های روانشناختی در محیط های آموزشی، منجر به کاهش تعلل ورزی در دانشجویان خواهد شد.

واژه های کلیدی: سرمایه های روانشناختی، تعلل ورزی، دانشجویان

۱. کارشناس ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲. عضو هیات علمی گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۳. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
meysamhdammi@gmail.com

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۵. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

مقدمه

روانشناسان معاصر به طور فزاینده‌ای به هدایت پژوهش‌هایی که تعلل ورزی را توضیح می‌دهد علاقه مندند اما بر خلاف توجهات پژوهشی روبه رشد در این زمینه علت تعلل ورزی هنوز در حاله‌ای از ابهام است (استیل^۱، ۲۰۰۷). تعلل ورزی به طور وسیعی به عنوان رفتاری ناتوان کننده که منجر به هدر رفتن وقت، افزایش استرس و عملکرد ضعیف تحصیلی می‌شود، دیده می‌شود (جیائو^۲ و همکاران، ۲۰۱۱). تعلل ورزی صفتی روانشناختی است که در زندگی و در میان قشرها و رده‌های سنی مختلف دیده می‌شود. به خصوص در محیط‌های آموزشی میان فراگیران، بسیار شایع است و با پیامدهای زیان‌باری از جمله گرفتن نمره‌های پایین کلاسی تا انصراف‌های دوره‌ای همراه است (کالینز^۳ و همکاران، ۲۰۰۸). تعلل ورزی را به تاخیر انداختن هدف‌مندانه و دائمی آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه فشار و اضطراب تعریف کرده‌اند (فراری و پاتل^۴، ۲۰۰۴). همچنین تعلل ورزی به عنوان فقدان خودتنظیمی و گرایش رفتاری در به تاخیر انداختن آنچه که برای رسیدن به هدف ضروری است، تعریف می‌شود (حسینی و خیر، ۱۳۸۸). در این راستا پژوهش‌های انجام گرفته به رابطه این پدیده با عوامل روانشناختی مختلفی از جمله اعتماد به نفس پایین، خودکارآمدی پایین در خودتنظیم‌گری، خلق و صفات شخصیتی، جهت‌گیری‌های هدف و کاربرد ضعیف مهارت‌های یادگیری تمرکز داشته‌اند و به نظر می‌رسد هر یک از این متغیرها در پیش‌بینی تعلل ورزی نقش داشته باشند (فريتزچ^۵ و همکاران، ۲۰۰۳).

یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار که می‌تواند بر میزان تعلل ورزی نقش داشته باشد، سرمایه روانشناختی است (شی - چانگ^۶، ۲۰۱۲؛ لینگ - پینگ و کای^۷، ۲۰۱۳). میزان سرمایه‌های روانشناختی افراد جزئی از روانشناسی مثبت‌گراست که در سال‌های اخیر مورد توجه و بررسی قرار گرفته و این رویکرد معتقد است که روانشناسی مثبت با تکیه بر نقاط قوت افراد به بهبود عملکرد فردی و سازمانی آنها کمک می‌کند، به عنوان مثال فردی که احساس می‌کند از قابلیت بالا برخوردار است از طریق توسعه مهارت‌های انسانی تشویق می‌شود این قابلیت را شکوفا کند (لوتانز و یوسف^۶، ۲۰۰۷؛ لوتانز و جنسن^۷، ۲۰۰۲). سرمایه‌های روانشناختی با این ویژگی‌ها مشخص می‌شود: داشتن اعتماد به نفس لازم برای موفقیت در کارهای چالش‌انگیز (خودکارآمدی)، اسناد مثبت در مورد حال و آینده (خوش‌بینی)، پافشاری در رسیدن به اهداف (امید) و تحمل مشکلات و سختی‌ها برای رسیدن به اهداف (تاب‌آوری) (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷).

1. Steel
2. Jiao
3. Collins
4. Ferrari & Patel
5. Fritzsche
6. Luthans & Youssef
7. Luthans & Jensen

نتایج پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که بین تعلل ورزی با عزت نفس و انگیزش تحصیلی پایین و فرسودگی بالا همبستگی وجود دارد (شی - چانگ^۱، ۲۰۱۲؛ لینگ - پینگ و کای^۲، ۲۰۱۳). همچنین میزان بالای خودکارآمدی، ارتقای مهارت خودتنظیمی و مهارت‌های تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده منفی تعلل ورزی هستند (استرانک و استیل^۳، ۲۰۱۱؛ لیو^۴، ۲۰۱۳). علاوه بر آن نتایج پژوهش‌ها نمایانگر آن هستند که سطح پایین خوش‌بینی و سطح بالای تعلل ورزی پیش‌بینی‌کننده‌های قوی استرس در محصل‌ها هستند و داشتن امید و خودکارآمدی میزان تعلل ورزی را به نحو زیادی کاهش می‌دهد (بویل^۵، ۲۰۰۹؛ دریسدل و مک‌کیث^۶، ۲۰۱۴). در واقع سرمایه‌های روانشناختی را می‌توان جزو ویژگی‌ها و مهارت‌های مهم و اساسی در نظر گرفت که در صورت برخورداری دانشجویان در محیط آموزشی از این ویژگی‌ها و مهارت‌ها، احساس توانمندی بیشتری می‌کنند، در نتیجه به احتمال بیشتری در راستای انجام درست و به موقع تکالیفشان به منظور رسیدن به اهدافشان عمل می‌کنند (شی - چانگ^۷، ۲۰۱۲؛ لینگ - پینگ و کای^۸، ۲۰۱۳).

همان‌طور که ذکر شد، تعلل ورزی یکی از مولفه‌های مهم روانشناختی و تاثیرگذار در کاهش عملکرد تحصیلی دانشجویان، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان نظام آموزشی جامعه می‌باشد. در ارتباط با مولفه‌های سرمایه روانشناختی در وضعیت تحصیلی و روانشناختی دانشجویان تحقیقات مهم و ارزشمندی انجام شده است، اما در ارتباط با نقش سرمایه روانشناختی به‌عنوان سازه‌ای جدید که به تازگی در روانشناسی مثبت‌نگر مطرح شده است، تحقیقات کمی انجام شده است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش سرمایه روانشناختی در پیش‌بینی تعلل ورزی دانشجویان است.

روش پژوهش

جامعه، نمونه و شیوه نمونه‌گیری

نوع مطالعه از نوع همبستگی است. در پژوهش حاضر سرمایه‌های روانشناختی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و تعلل ورزی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه گیلان (حدوداً ۲۵۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ می‌باشند که از میان آنها ۳۳۵ نفر با توجه به جدول کرجسی و مورگان^۷ (۱۹۷۰) و به شیوه نمونه‌گیری تصادفی

1. Shi-chang
2. Ling-ping & Kai
3. Strunk & Steele
4. Liu
5. Boyle
6. Drysdale & Mcbeath
7. Krejcie & Morgan

خوشه ای انتخاب شدند. به منظور نمونه‌گیری، دانشجویان بر حسب رشته‌های تحصیلی در ۹ خوشه دسته‌بندی شدند. در مرحله بعد هر یک از این خوشه‌ها بر اساس سال ورود به دانشگاه، به ۳۶ خوشه تقسیم شدند. پس از ثبت خوشه‌ها در یک جدول و به صورت تصادفی ۱۰ خوشه جهت انتخاب نمونه‌گیری انتخاب شد. محقق با مراجعه به کلاس‌ها و ارایه توضیحاتی به دانشجویان در ارتباط با هدف از اجرای پرسشنامه، از آنها خواسته شد که به همه سوالات پرسشنامه صادقانه پاسخ دهند و اگر سوالی داشتند از محقق بپرسند. همچنین به صورت شفاهی به آنها اطمینان داده شد که پاسخ‌هایشان کاملاً محرمانه خواهد ماند، بدیت ترتیب افراد شرکت‌کننده با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. شرایط لازم برای ورود به پژوهش عبارت بود از رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش، دانشجوی مقطع کارشناسی بودن، مجرد بودن و عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه تعلل ورزی: در پژوهش حاضر به منظور بررسی تعلل ورزی از پرسشنامه تعلل ورزی سولومون و راث بلوم^۱ (۱۹۸۶) استفاده شده است. این پرسشنامه ۲۷ سوال دارد و شامل سه مولفه به نام‌های آماده شدن برای امتحان، آماده کردن تکالیف درسی و آماده کردن مقالات است. پرسشنامه در مقیاس لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران در پژوهشی که در جامعه آماری دانشجویان صورت گرفت، روایی و پایایی این پرسشنامه برای فرهنگ ایرانی معتبر و قابل قبول گزارش شد (مرتضوی و همکاران، ۲۰۱۵).

پرسشنامه سرمایه روانشناختی: در پژوهش حاضر به منظور اندازه‌گیری سرمایه روان‌شناختی از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۴ سوال و چهار خرده‌مقیاس به نام‌های خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوشبینی و امید است. آزمودنی به هر سوال در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. نمره بالاتر در این پرسشنامه نمایانگر سرمایه روانشناختی بیشتر است. در پژوهشی در ایران که در جامعه آماری دانشجویان صورت گرفت، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۵ به دست آمد (بهادری خسروشاهی و همکاران، ۱۳۹۱).

داده‌های گردآوری شده به وسیله نرم‌افزار SPSS-۱۸ و با استفاده از آمار توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی یعنی ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در سطح معناداری ۰/۰۰۱ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر ۳۳۵ دانشجو (۱۸۰ نفر مونث و ۱۵۵ نفر مذکر) با میانگین و انحراف معیار

سنی $2/24 \pm 21/14$ ، شرکت داشتند. یافته های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش در جدول ۱، نشان داده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین و انحراف معیار
تعلم ورزشی	$66/18 \pm 17/21$
سرمایه روانشناختی	$96/56 \pm 19/64$
خودکارآمدی	$25/74 \pm 5/93$
تاب آوری	$23/81 \pm 5/86$
خوشبینی	$22/92 \pm 5/16$
امید	$24/07 \pm 5/76$

با توجه به جدول بالا، مشاهده می شود که میانگین و انحراف معیار تعلم ورزشی برابر با $66/18$ و $17/21$ است. همچنین میانگین و انحراف معیار سرمایه روانشناختی برابر با $96/56$ و $19/64$ است. جدول شماره ۲، نتایج ضریب همبستگی پیرسون را نشان می دهد.

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. تعلم ورزشی						
۲. سرمایه روانشناختی	$-0/35^{**}$					
۳. خودکارآمدی	$-0/24^{**}$	$0/85^{**}$				
۴. تاب آوری	$-0/24^{**}$	$0/88^{**}$	$0/67^{**}$			
۵. خوش بینی	$-0/25^{**}$	$0/83^{**}$	$0/60^{**}$	$0/64^{**}$		
۶. امیدآوری	$-0/42^{**}$	$0/88^{**}$	$0/66^{**}$	$0/72^{**}$	$0/65^{**}$	

ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق در جدول شماره ۲ ارائه شده است. نتایج این جدول نشان می دهد که بین سرمایه روانشناختی و مولفه های آن یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، خوش بینی و امیدآوری با تعلم ورزشی با ضریب همبستگی $-0/35$ ، $-0/24$ ، $-0/25$ و $-0/42$ ارتباط معنادار وجود دارد. همگی این ضرایب در سطح $P > 0/01$ معنادار هستند. به منظور پیش بینی تعلم ورزشی بر اساس سرمایه روانشناختی از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شده است که نتایج در جدول شماره ۳، گزارش شده است.

جدول ۳: پیش بینی تعلم ورزشی بر اساس سرمایه روانشناختی

متغیر	R	r ²	F	B	Beta	T	Sig
سرمایه روانشناختی	$0/33$	$0/11$	$42/13$	$-0/29$	$-0/33$	$-6/49$	$0/000$

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که سرمایه روانشناختی به عنوان متغیر پیش بین با میزان مشاهده شده $42/13$ در سطح معناداری $0/01$ می‌تواند 11 درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی تعلل ورزی در دانشجویان را به صورت منفی و معنادار پیش بینی نماید.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش حاکی از رابطه معنادار بین سرمایه های روانشناختی و تعلل ورزی در دانشجویان بود به این صورت که با افزایش سرمایه های روانشناختی (خود کارآمدی، تاب آوری، امیدآوری، خوش بینی) میزان تعلل ورزی نیز کاهش می‌یابد. همچنین سرمایه های روانشناختی می‌توانند 11 درصد از واریانس تعلل ورزی در دانشجویان را پیش بینی نمایند. این نتایج همسو با نتایج سایر مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که وجود سرمایه های روانشناختی در دانشجویان نقش مهمی در کاهش میزان تعلل ورزی در دانشجویان دارد (استرانک و استیل، 2011 ؛ لیو، 2013 ؛ الیزابت و الکساندر، 2007 ؛ یان^۲ و همکاران، 2013 ؛ کلاسن^۳، 2008 ؛ فاروک^۴، 2011).

همان طور که قبلاً نیز ذکر شد، ویژگی افراد تعلل ورز این است که به طور مکرر تکالیف خود را به تاخیر می‌اندازند، در حالی که قبول مسئولیت برای انجام درست تکالیف در رسیدن آنها به اهدافشان نقش مهمی ایفا می‌کند. در تبیین ارتباط بین سرمایه های روانشناختی و تعلل ورزی در دانشجویان این طور می‌توان تبیین کرد که افرادی که از سرمایه روانشناختی بالایی برخوردار هستند، احساس خود کارآمدی می‌کنند، دارای پشتکار فراوان هستند و گرایش به یادگیری و پیشرفت دارند، به همین دلیل نیز تکالیف خود را به نحو احسن انجام می‌دهند و اسنادشان از میزان موفقیت مثبت است. این افراد به دلیل اینکه هدفمند و امیدوار هستند، و دارای روحیه پشتکار و علاقه مند به یادگیری و پیشرفت هستند، از هر فرصتی برای یادگیری و انجام تکالیف استفاده می‌کنند و به احتمال کمتری به هدر دادن زمان یا به تاخیر انداختن کارها به هر بهانه ای روی می‌آورند (فاروک، 2011 ؛ حاجلو، 2014).

همچنین ترس از شکست، کمرویی و اعتماد به نفس پایین با تعلل ورزی ارتباط معنادار دارند (حاجلو، 2014). در حالی که طبق نظریه بندورا^۵، افرادی که احساس خود کارآمدی می‌کنند، خود را در انجام درست کارها توانا می‌بینند و در انجام درست کارها و دریافت بازخورد مثبت از جانب دیگران مشتاق هستند و ترس از شکست در آنها کم می‌باشد و در صورت شکست از آن می‌آموزند و در در موقعیت های بعدی جبران می‌کنند و مجدداً طعم موفقیت را می‌چشند. بنابراین تعلل ورزی و انجام با تاخیر کارها به دلایلی همچون ترس، کمرویی و کمبود اعتماد به نفس، جز ویژگی های افراد با احساس خود کارآمدی ادراک شده بالا نمی‌باشد (حاجلو، 2014 ؛ صبوری و همکاران، 2011).

1. Elizabeth & Alexander
2. Yan
3. Klassen
4. Faruk
5. Bandura

امیدآواری یکی از ویژگی‌هایی است که به فرد احساس بهتر از آینده‌ای درخشان را می‌دهد و این انتظار از آینده‌ای روشن فرد را وادار به تلاش روزافزون در راستای رسیدن به اهداف می‌کند. به همین دلیل نیز فرد از اهمال کاری و تعلل ورزی به دلیلی اینکه مخالف با اهداف و انتظارات او از آینده است دوری می‌کند و همین فاصله فرد از اهمال کاری باعث پیشرفت وی شده و احساس رضایتمندی از گذشته و زندگی پیش رو را برای او به همراه خواهد داشت (الیزابت و الکساندر، ۲۰۰۷). بعد دیگر سرمایه‌های روانشناختی که با تعلل ورزی همبستگی منفی دارد خوش بینی است. افراد خوش بین حوادث مثبت را به اسنادهای کلی، درونی و پایدار نسبت می‌دهد (بویل، ۲۰۰۹). به دلیل این اسندهای مثبت، فرد اهمال کاری را مشکلی بزرگ در راه آینده‌ای روشن و تحقق اهدافش می‌بیند و به صورتی رفتار می‌کند که زمان را عنصری ارزشمند دانسته و به استفاده هر چه بیشتر از آن می‌پردازد.

همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین تعلل ورزی و برخی مولفه‌های آشفتگی روانشناختی همچون افسردگی ارتباط معنادار وجود دارد، به طوری که افراد افسرده بیشتر گرایش به تعلل ورزی دارند (کیلبرت و همکاران، ۲۰۱۱). در حالی که تاب آوری که یکی از مولفه‌های سرمایه‌های روانشناختی می‌باشد، جزو مهارت‌هایی است که بر اساس نتایج پژوهش‌ها می‌توان ادعا کرد که افراد تاب آور بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی مواجه شوند و میزان کمتری از آشفتگی‌های روانشناختی همچون افسردگی را تجربه کنند. به همین دلیل نیز یکی از تبیین‌های احتمالی در ارتباط بین تاب آوری و تعلل ورزی این است که تاب آوری از طریق تاثیر مثبت بر بهبود وضعیت روانشناختی افراد در کاهش گرایش به تعلل ورزی در آنها نقش سازنده دارد. تاب آوری یعنی توانایی مواجهه با چالش‌ها، عقب نشینی احتمالی و از سرگیری دوباره تلاش و مقابله با مشکلات می‌باشد. در نتیجه دشواری‌ها و چالش‌های زندگی باعث تلاش بیشتر فرد می‌شود تا تغییری سازنده رخ دهد و از تعلل ورزی و هدر دادن وقت و موکول کردن فعالیت‌ها به زمانی دیگر که یکی از ویژگی‌های افراد اهمال کار است دوری می‌کنند (لیو، ۲۰۱۳).

پژوهش حاضر بر روی دانشجویان دانشگاه گیلان در سال ۱۳۹۳ انجام شده است و باید در تعمیم نتایج به سایر جوامع آماری احتیاط کرد. از آنجایی که سرمایه‌های روانشناختی (خود کارآمدی، امید، خوش بینی و تاب آوری) منجر به کاهش تعلل ورزی در دانشجویان می‌شود لزوم تدارک برنامه‌های مشاوره‌ای مبتنی بر ارتقای سرمایه‌های روانشناختی در محیط‌های آموزشی همچون دانشگاه‌ها می‌تواند منجر به کاهش اهمال کاری دانشجویان و متعاقباً عملکرد تحصیلی بهتر شود.

منابع

بهادری خسروشاهی جعفر؛ هاشمی نصرت آباد تورج؛ باباپورخیرالدین جلیل. (۱۳۹۱). رابطه سرمایه روانشناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز. پژوهش و سلامت، ۲(۱)، ۶۳-۷۱.

حسینی، فریده السادات؛ خیر، محمد. (۱۳۸۸). پیش بینی تعلل ورزی رفتاری و تصمیم‌گیری

با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۵(۳)، ۲۶۵-۲۷۳.

- Boyle, K. (2009). Predicting stress: the roles of optimism, procrastination and morningness-eveningness. Bachelor project. Ireland, Dublin Business School.
- Collins, K.M.T., Onwuegbuzie, A.J., & Jiao, Q. (2008). Reading ability as a predictor of academic procrastination among African American graduate student. *Reading Psychology*, 29(6), 493-507.
- Drysdale, M.T., & Mcbeath, M. (2014). Exploring hope, self-efficacy, procrastination, and study skills between cooperative and non-cooperative education students. *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education*, 15(1), 69- 79.
- Elizabeth, S., & Alexander Anthony, J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1301- 1310.
- Faruk, E. (2011). Academic Procrastination among Undergraduates Attending School of Physical Education and Sports: Role of General Procrastination, Academic Motivation and Academic Self-Efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447-455.
- Ferrari, J.R., & Patel, T. (2004). Social comparisons by procrastinations: Rating peers with similar or dissimilar delay tendencies. *Journal of personality and individual Differences*, 37(14), 1493- 1501
- Fritzsche, B.A., Young, B.R., & Hickson, K.C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549-1557.
- Gargari, R., Sabouri, H., & Norzad, F. (2011). Academic Procrastination: The Relationship between Causal Attribution Styles and Behavioral Postponement. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 5(2), 76-72.
- Hajloo, N. (2014). Relationships between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 8(3), 42-49.
- Jiao, Q.G., DaRos-Voseles, D.A., Collins, K.M.T, & Onwuegbuzie, A.J. (2011). Academic procrastination and the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(1), 119-138.
- Klassen, R.M. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Luna, A., & Robichaux, M. (2011). Suicide proneness in college students: relationships with gender, procrastination, and achievement motivation. *Death Stud*, 35(7), 625-627.
- Krejcie, R., & Morgan, D. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30, 607-610.
- Ling-ping, Z.W., & Kai, F. (2013). Interaction among Middle School Students' Academic Self-Efficacy: Procrastination and Burnout. *Journal of Xihua University (Philosophy & Social Sciences)*, 2, 1-5.
- Liu, Y. (2013). The inquisitional research for students of middle schools on procrastination and resilience. *Journal of Guizhou Normal University (Natural Sciences)*, 1(1), 1-8.
- Luthans, F., & Youssef, C.M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *J Manage*, 3(3), 21 -39.

- Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2007). *Psychological capital: Developing the Human Competitive edge*. Oxford, UK: Sage.
- Luthans, F., & Jensen, S.M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Hum Resour Dev Rev*, (3), 304-302.
- Mortazavi, F., Mortazavi, S., & Khosrorad, R. (2015). Psychometric Properties of the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) in a Student Sample of Sabzevar University of Medical Sciences. *Iran Red Crescent Med J*, 17(9), 28328.
- Shi-chang, D. (2012). The Relationship between Self-Efficacy, Academic Motivation and Procrastination among College Students of Engineering. *Journal of Guizhou Normal College*, 8(1), 1-8.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Strunk, K.K., & Steele, M.R. (2011). Relative contribution of self- efficacy, self-regulation and self- handicapping in predicting student procrastination. *Psychological reports*, 109(3), 983-989.
- Yan, L., X.u.C., & Wen-ling, L. (2013). The inquisitional research for students of middle schools on procrastination and resilience. *Journal of Guizhou Normal University (Natural Sciences)*, 1, 8-10.

