

## رابطه مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان متوسطه اول

نرگس برزآبادی فراهانی<sup>۱</sup>، سوزان امامی پور<sup>۲\*</sup>، مژگان سپاه منصور<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۸/۵/۱۸ صص ۸۹-۱۰۸ تاریخ پذیرش: ۹۹/۱/۱۸

### چکیده

هدف پژوهش تعیین رابطه مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی است. جامعه آماری دانش آموزان دختر پایه هشتم منطقه ۱۴ آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۹۸ - ۱۳۹۷ به تعداد ۲۶۹۰ نفر بود. ۱۵۵ نفر به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب گردیدند. روش پژوهش، همبستگی و ابزارهای پژوهش پرسشنامه های اهمال کاری سولمون و رابلم (۱۹۸۴)، مهارتهای ارتباطی کوبین دام (۲۰۰۴) و تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) بود. نتایج داده ها با استفاده از روش همبستگی و رگرسیون نشان داد بین مدیریت هیجان و اهمال کاری تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد. اهمال کاری تحصیلی با خود سرزنشگری، فاجعه نمایی، دیگر سرزنشگری رابطه مثبت و معنادار و با پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری رابطه منفی و معنادار دارد. بین اهمال کاری تحصیلی و مهارت های ارتباطی نیز رابطه منفی و معنادار وجود دارد. خرده مقیاس های مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی قادر به پیش بینی اهمال کاری تحصیلی می باشند. بنابراین می توان با اجرای مداخله های آموزشی مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی، اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان را کاهش داد.

**کلید واژه ها:** مدیریت هیجان، مهارت های ارتباطی، اهمال کاری، تحصیلی، دانش آموزان

<sup>۱</sup> گروه روان شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> دانشیار گروه روان شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

<sup>۳</sup> دانشیار گروه روان شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

## مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. به همین جهت کشورها همه ساله مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می کنند ، اما بعضی از عوامل موجب هدر رفتن بخشی از این سرمایه گذاری ها می شود . اهمال کاری ۱ یکی از رفتارهای معمول است که تقریباً همه افراد گاهی اوقات در زندگی خود با کنار گذاشتن مسئولیت های خود و یا وظایفی که باید در یک زمان مشخص تکمیل شوند، تجربه می کنند ( ozer, 2018) . اهمال کاری تحصیلی یکی از متداول ترین انواع اهمال کاری و یکی از مشکلات رایج در میان دانش آموزان است که بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی دارد ( Erdemir , 2019) و از مهمترین علل شکست یا عدم موفقیت فراگیران در یادگیری و دستیابی به برنامه های پیشرفت تحصیلی می باشد (Gholamzadeh, 2016) . اهمال کاری تحصیلی به معنای تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی می باشد . از نمونه های بارز این نوع اهمال کاری ، به تعویق انداختن مطالعه درس ها تا شب امتحان و شتاب ناشی از آن را می توان نام برد که گریبانگیر دانش آموز و دانشجو می شود ( Golestani Bakht & Shokri , 2013) . تقریباً یک چهارم دانشجویان و دانش آموزان گزارش می کنند که اهمال کاری در آنها تنش ایجاد می کند و این امر در عملکرد آموزشی آنها اختلال ایجاد می کند ( Balkis & Duru, 2009) تا جایی که آنها در فرایند یادگیری نمی توانند توانمندی های واقعی خود را به کار بندند و به همین دلیل ، شکست می خورند (Kagan , Cakir , Ilhan & Kandemir, 2010).

در تعلل تحصیلی، رفتار تعللی در فعالیت های تحصیلی مانند انجام تکالیف خانگی ، حاضر شدن برای امتحان، و نوشتن مقاله های درسی صورت می گیرد . تعلل غیر تحصیلی نیز مربوط به سایر موقعیت های زندگی مانند پرداخت قبض آب و برق، شستن ظرف ، و ... می باشد . بین تعلل تحصیلی و تعلل غیر تحصیلی رابطه معناداری ( ۰/۶۵ ) وجود دارد و بیشتر افراد اهمال کار، علاوه بر مشکل در برنامه های مطالعه یا ناتوانی در کسب نمرات بالاتر، در جنبه های مختلف زندگی خود نیز اهمال کاری می کنند ( Moradi, 2015) . اهمال کاری با سلامت روانی پایین همراه است و پیامدهایی مانند پشیمانی ، سرزنش خود ، تشویش، آشفتگی، و ناامیدی دارد ( Valizade ; Ahadi ; heydari ; Mazaheri; Kajbaf ) ( vezli, 1994) . اهمال کاری با اضطراب امتحان و درماندگی آموخته شده نیز ارتباط مثبت معنادار و با پیشرفت تحصیلی ارتباط منفی معنادار دارد ( Amirian, 2017) . تحقیقات نشان می دهد اکثر مطالعات انجام شده

<sup>1</sup> procrastination

در زمینه اهمال کاری و اهمال کاری تحصیلی، در ارتباط با دانشجویان بوده و در مورد میزان اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان و متغیرهای مرتبط با آن مطالعات کمی انجام شده است. این خلاء تحقیقاتی به ویژه در ایران بیشتر به چشم می خورد (Atadokht, mohammadi & basharpoor, 2015). دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند. توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، موجب شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی جامعه می گردد (Gholamzadeh, 2016). از آنجا که اهمال کاری تحصیلی یک عامل خطر برای انگیزه و موفقیت تحصیلی دانش آموزان است (Malkoç & Mutlu, 2018)، ضرورت دارد تحقیقات بیشتری انجام شود تا راهکارهایی جهت کاهش اهمال کاری تحصیلی ارائه گردد و به پیشرفت هرچه بیشتر دانش آموزان کمک شود.

یکی از راهکارهای کاهش اهمال کاری و پیامدهای منفی آن شناخت عوامل مرتبط با اهمال کاری و عوامل مؤثر بر آن است. هنگامی که به دلایل گرایش به اهمال کاری نگاه می کنیم عواملی مانند عادت، نادانی، بی اعتنایی، عدم انگیزه، ناتوانی فردی در مدیریت زمان، اعتماد به نفس پایین، انتظارات غیرواقعی، اعتقاد داشتن به اینکه یک کار دشوار است، ممکن است موجب اهمال کاری گردد (Erdemir, 2019). در سالهای اخیر اهمال کاری به عنوان نوعی نقص در خود تنظیمی بر مبنای ناتوانی فرد در کنترل عواطف، هیجانات، افکار و عملکرد مطابق با معیار های مورد نظر، مطرح شده است (Park, & Rayne, 2012). یافته های پژوهش (Zarei, Khoshouei, 2016) نشان داد که بین اهمال کاری تحصیلی کلی و اهمال کاری ناشی از بی برنامه گی، اهمال کاری عمدی و اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی - روانی با تنظیم هیجان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. اهمیت توجه به هوش هیجانی در نوجوانان نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته است چرا که در سال های اخیر رفتارهای پر خطر نظیر خودکشی، سوء مصرف مواد و پرخاشگری در نوجوانان به میزان هشدار دهنده ای بالا رفته و تقریباً به یک اپیدمی تبدیل شده است (Lewinson, Rohd, Seeley, 1994). برخی از دانش آموزان به دلایل مختلف در تنظیم هیجان های تحصیلی خود مشکل دارند. پاسخ های هیجانی کنترل نشده در تعامل بین معلم و دانش آموز و تعامل بین دانش آموزان مشکل ایجاد می کنند و بر اکتساب اطلاعات جدید، بازیابی مواد یاد گرفته شده و حل مساله، اثر منفی گذاشته و عملکرد تحصیلی را تضعیف می نمایند (Stein, 2010). پژوهش ها نیز نشان می دهند هیجانات در یادگیری دانش آموزان نقش حیاتی بازی می کنند (Loon, & Bell, 2018). با توجه به

اهمیت زیاد هیجان ها در زندگی و عملکرد تحصیلی ، اگر بخواهیم دانش آموزان عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانی بهتری داشته باشند لازم است با هیجان های خود آشنا شوند و بتوانند آنها را کنترل و مدیریت نمایند . مدیریت هیجان شامل کنترل احساسات و تحریکات و سازگاری با شرایط در حال تغییر است ( Umaru, & Umma, 2015 ) . پژوهش ها نشان می دهند افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند ، برای سازگاری با مسائل جدید و روزانه ، رشد شغلی و حرفه ای و رهبری قدرت بیشتری دارند ( Hadadnia , Jokar , 2016 ) .

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با اهمال کاری تحصیلی ، مهارت های ارتباطی است . منظور از مهارت های ارتباطی آن دسته از مهارت هایی هستند که به واسطه آن ها ، افراد می توانند درگیر تعامل های بین فردی و فرایند ارتباط شوند ؛ فرایندی که افراد در طی آن ، اطلاعات، افکار و احساسات خود را به صورت کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند ( Ahmadi et al, 2014 ) . این مهارت ها مشتمل بر درک پیام های کلامی و غیر کلامی ، نظم دهی به هیجان ها ، گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت های ارتباطی را تشکیل می دهد ( Hosseinchari , Delavarpur , 2007 ) . به میزانی که فرد بتواند در تعاملات اجتماعی خود با دیگران ، ارتباطی مؤثر و سازنده برقرار نماید ، به همان میزان بر ضریب موفقیت خود افزوده است . بسیاری از افراد به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنند ، اما نمی توانند در شرایط مناسب از مهارت های ارتباطی استفاده کنند . شاید بتوان گفت ارتباط ضعیف از جمله عوامل عمده ای است که بین افراد تضاد و تعارض ایجاد می کند ( Vacefian & khosravi , 2014 ) در حالی که با آموزش مهارت های ارتباطی می توان افراد را برای مقابله با مشکلات و تنش ها آماده نمود ( Weiner, Reynolds , Miller, 2003 ) . نتایج پژوهش ها نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود خودکارآمدی ( Ahmadi et al, 2014 ) ، شیوه های حل مسأله ( Babapour Kheyroddin , 2008 ) و افزایش سازگاری فردی و اجتماعی دانش آموزان ( Maleki, Fallahi Khoshknab , Rahgoobi , Rahgozar , 2011 ) اثر معناداری دارد .

بر اساس نتایج جستجوی محقق، تحقیقی که همزمان رابطه مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی را با اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مورد بررسی قرار داده باشد ، مشاهده نگردید . به همین جهت یافته های چنین پژوهش هایی می تواند مسئولان آموزش و پرورش را در راستای بهبود مشکلات رفتاری دانش آموزان در زمینه اهمال کاری تحصیلی که از جمله شایع ترین مشکلات فردی در فرایند آموزش و یادگیری است، کمک نماید . با توجه به پیامدهای منفی اهمال کاری تحصیلی و لزوم کاهش این پیامدها ، به نظر می رسد شناسایی عوامل اثر گذار بر اهمال کاری تحصیلی ، بررسی نشدن رابطه مستقیم بین مدیریت

هیجان و مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی و لزوم اجرای پژوهش های کافی در زمینه اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان ( Golestani Bakht, & Shokri, 2013 )؛ ( Zarei , 2016 )، Khoshouei ، پیش فرض هایی هستند که ضرورت پژوهش حاضر را مورد تأکید قرار می دهند . لذا ، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه اول رابطه ای وجود دارد ؟

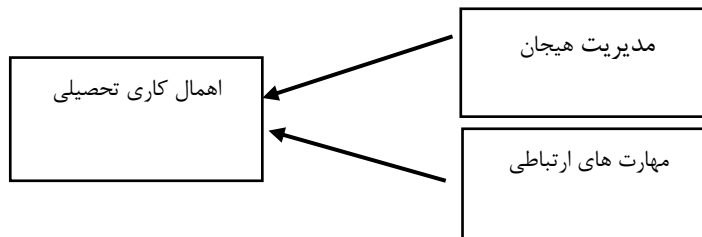
### پیشینه پژوهشی

نتایج پژوهش ( Mahdion and Kiani, 2017 ) نشان داد که از میان مولفه های تنظیم شناختی هیجان ، فقط نشخوار فکری ، رابطه مثبت معنی داری با اهمال کاری دارد و ۲۲/۱ درصد اهمال کاری تحصیلی را پیش بینی می کند . ( Bayat , & Hejazi , 2017 ) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان از جمله راهبرد تمرکز مجدد مثبت، پذیرش و دیدگاه گیری با اهمال کاری تحصیلی رابطه منفی معنادار وجود دارد و تمرکز مجدد مثبت و پذیرش به طور منفی و معناداری اهمال کاری تحصیلی را پیش بینی می کند . ( Monadi and Esmaeili , 2016 ) در بررسی علل اهمال کاری تحصیلی ، ۶ درون مایه اصلی شامل: (نقش والدین و میزان پیگیری تکالیف ) ، ( حس رقابت جویی و تاثیر همسالان ) ، ( ساعات حضور در مدرسه و فضای مدرسه ) ، ( روش تدریس معلم ) ، ( انگیزه های درونی ) و ( مهارت های ارتباطی و هوش هیجانی ) به دست آوردند . ( Ocak, Boyraz, 2016 ) نیز در پژوهش خود بیان نمودند که تعویق تحصیلی در بین دانشجویان بسیار معمول است و مدیریت زمان، یکی از دلایل ممکن آن است. دانشجویان به طور کلی در مورد رفتارهای شغلی خود در وظایف دانشگاهی بی توجهی می کنند و از لحاظ مهارت مدیریت زمان در سطح متوسط هستند. نتایج پژوهش ( Mirarab razi , jafari , 2015 ) نیز نشان داد که : بین مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی رابطه معنادار وجود دارد .

سؤال های اصلی پژوهش حاضر به شرح زیر می باشد :

- ۱- بین مدیریت هیجان با اهمال کاری تحصیلی رابطه وجود دارد ؟ کدامیک از مؤلفه های مدیریت هیجان پیش بینی کننده بهتر اهمال کاری تحصیلی است ؟

- ۲- بین مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی رابطه وجود دارد ؟ کدامیک از مؤلفه های مهارت های ارتباطی پیش بینی کننده بهتر اهمال کاری تحصیلی است ؟
- ۳- متغیرهای مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی می توانند اهمال کاری تحصیلی را پیش بینی کنند ؟
- مدل مفهومی این پژوهش در شکل (۱) نشان داده شده است .



شکل (۱) مدل مفهومی پژوهش

## روش تحقیق

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه گردآوری داده ها توصیفی - همبستگی است. در این پژوهش متغیرهای مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی به عنوان متغیرهای پیش بین ، و اهمال کاری تحصیلی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است . جامعه آماری پژوهش ، کلیه دانش آموزان دختر پایه هشتم دوره متوسطه اول منطقه ۱۴ آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۹۸ - ۱۳۹۷ به تعداد ۲۶۹۰ نفر بود که ۱۵۵ نفر از آنان به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای به عنوان نمونه انتخاب گردید. در این پژوهش برای گردآوری داده ها از سه پرسشنامه استفاده شده است :

**الف ) پرسشنامه اهمال کاری سولمون و راثبلوم ( ۱۹۸۴ ) :** این مقیاس دارای ۲۷ گویه است که سه مؤلفه اصلی آماده شدن برای امتحان ، آماده شدن برای تکالیف درسی ، آماده شدن برای تکالیف پایان ترم را مورد بررسی قرار می دهد . پاسخگو به تکمیل گویه ها بر روی مقیاس ۴ درجه ای می پردازد. این پرسشنامه توسط ( Jokar, Delavarpour, 2007 ) به فارسی ترجمه شده است. در پژوهش ( Gholamzadeh , 2016 ) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ برآورد شده است . ( Jokar, & Delavarpour, 2007 ) به منظور تعیین روایی مقیاس اهمال کاری تحصیلی از روش تحلیل عاملی و همبستگی گویه با نمره کل استفاده کرده اند. در بررسی مقدماتی برای انجام تحلیل عاملی، مقدار KMO برابر ۰/۸۸ و همبستگی گویه

ها با نمره کل آزمون درسطحی مطلوب و معنادار گزارش شده است. ( Gholamzadeh , 2016 ) نیز روایی مقیاس را در بعد آمادگی برای امتحان ۰/۸۵ ، بعد آمادگی برای تکلیف ۰/۸۶ و آمادگی برای تکالیف پایان ترم ۰/۸۹ گزارش داده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کویین دام ( Queendom , 2004 ) : این آزمون ۳۴ گویه با مقیاس پنج درجه ای لیکرت دارد. محققان برای سنجش پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ پایایی کل آزمون را برابر ۰/۶۹ گزارش کرده اند که حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون است ( Rezaeian , Zare-Bidaki , Bakhtar , 2015 , Kargar ). به منظور بررسی روایی سازه ای آزمون و نیز ساختار عوامل آن، با استفاده از شیوه آماری تحلیل عاملی از نوع تاییدی و به روش مولفه ای اصلی، مقدار عددی شاخص KMO برابر با ۰/۷۱ و ضریب پایایی برابر ۰/۶۶ گزارش شده است ( Hosseinchari & Fadakar , 2005 ). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۴ محاسبه شد

ج) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایج ( Garnefski & Kraaij , 2006 ) : این پرسشنامه ۱۸ گویه دارد و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ها را در پاسخ به حوادث تهدید کننده واسترس زای زندگی دراندازه های پنج درجه ای برحسب ۹ زیرمقیاس می سنجد : خود سرزنشگری<sup>۱</sup> ، دیگر سرزنشگری<sup>۲</sup> ، تمرکز بر فکر / نشخوارگری<sup>۳</sup> ، فاجعه نمایی<sup>۴</sup> ، کم اهمیت شماری<sup>۵</sup> ، تمرکز مجدد مثبت<sup>۶</sup> ، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۷</sup> ، پذیرش<sup>۸</sup> ، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی<sup>۹</sup> . ( Garnefski et al , 2001 ) معتقدند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را می توان هم در امتداد یک بعد ( مقابله شناختی ) در نظر گرفت و هم به دو نوع راهبرد مقابله ای " سازش یافته یا سازگارانه " و " سازش نایافته یا ناسازگارانه " تقسیم کرد . ویژگی های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در پژوهش های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است ( Besharat , Bazzazian , 2015 ). نتایج تحلیل عاملی به

<sup>1</sup>Self-blame

<sup>2</sup>other-blame

<sup>3</sup>Focus on Thought/Rumination

<sup>4</sup>Catastrophizing

<sup>5</sup>Putting into Perspective

<sup>6</sup>Positive Refocusing

<sup>7</sup>Positive Reappraisal

<sup>8</sup>Acceptance

<sup>9</sup>Refocus on Planning

روش مولفه های اصلی ۹ عامل پیش بینی شده را مشخص کرد. پایایی بازآزمایی<sup>۱</sup> نشان داد که راهبردهای مقابله شناختی از ثبات نسبی برخوردارند و همسانی درونی غالب مقیاس ها با ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ تایید شد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد. همچنین در این پژوهش آلفای کرونباخ راهبردهای سازش یافته ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ راهبردهای سازش نیافته ۰/۷۹ محاسبه گردید. جهت بررسی فرضیه ها از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چند گانه استفاده گردید. به منظور تجزیه و تحلیل یافته ها نیز از نرم افزار SPSS 25 استفاده شده است.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین، انحراف معیار و همچنین همبستگی متغیرهای پژوهش با اهمال کاری تحصیلی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار و همبستگی متغیرهای پژوهش با اهمال کاری تحصیلی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	همبستگی با اهمال کاری	سطح معنی داری
خود سرزنشگری	۵/۱۹	۲/۲۳	۰/۱۳	۰/۰۴
پذیرش	۷/۲۶	۲/۱۳	-۰/۲۴	۰/۰۰
نشخوارگری	۷/۶۳	۱/۹۸	۰/۱۰	۰/۱۰
تمرکز مجدد مثبت	۵/۹۰	۲/۲۹	-۰/۹۵	۰/۱۲
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۷/۹۵	۱/۹۶	-۰/۳۴	۰/۰۰
ارزیابی مجدد مثبت	۷/۵۰	۲/۰۹	-۰/۳۳	۰/۰۰
کم اهمیت شماری	۶/۳۹	۲/۱۱	-۰/۱۷	۰/۰۱
فاجعه نمایی	۵/۹۳	۲/۶۵	۰/۳۳	۰/۰۰
دیگر سرزنشگری	۴/۹۵	۲/۲۸	۰/۳۱	۰/۰۰
راهبردهای سازش یافته	۳/۵۰	۰/۷۰	-۰/۳۶	۰/۰۰
راهبردهای سازش نیافته	۲/۹۶	۰/۸۲	۰/۳۲	۰/۰۰
توانایی دریافت و ارسال پیام	۳۰/۳۸	۴/۶۸	-۰/۵۴	۰/۰۰
کنترل عواطف	۲۵/۹۵	۴/۶۰	-۰/۲۸	۰/۰۰
مهارت گوش دادن	۲۴/۸۳	۳/۸۷	-۰/۲۶	۰/۰۰

<sup>1</sup>Test-retest reliability



ارتباطی	ببینش نسبت به فرایند ارتباط	۱۶/۲۶	۳/۰۷	-۰/۲۳	۰/۰۰
ارتباط توأم با قاطعیت		۱۶/۷۴	۲/۸۲	-۰/۲۹	۰/۰۰
مهارت های ارتباطی		۱۱۴/۱۷	۱۱/۸۴	-۰/۵۴	۰/۰۰
اهمال کاری تحصیلی	اهمال کاری تحصیلی	۴۲/۳۶	۹/۷۸		۱/۰۰

**سؤال ۱ :** بین مدیریت هیجان با اهمال کاری تحصیلی رابطه وجود دارد ؟ کدامیک از مؤلفه های مدیریت هیجان پیش بینی کننده بهتر اهمال کاری تحصیلی است ؟ به منظور سنجش مدیریت هیجان از پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان استفاده شده است و جهت بررسی رابطه بین مدیریت هیجان با اهمال کاری تحصیلی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید . نتایج در جدول ( ۱ ) نشان داده شده است .

بر اساس جدول ( ۱ ) بین اهمال کاری تحصیلی با خود سرزنشگری ( $r = ۰/۱۳$ ) ، فاجعه نمایی ( $r = ۰/۳۳$ ) ، دیگر سرزنشگری ( $r = ۰/۳۱$ ) در سطح ۵ درصد ( $P = ۰/۰۵$ ) ، رابطه مثبت و معنادار و با پذیرش ( $r = -۰/۲۴$ ) ، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ( $r = -۰/۳۴$ ) و ارزیابی مجدد مثبت ( $r = -۰/۳۳$ ) ، کم اهمیت شماری ( $r = -۰/۱۷$ ) در سطح ۵ درصد ( $P = ۰/۰۵$ ) ، رابطه منفی و معنادار وجود دارد . همچنین بین اهمال کاری تحصیلی با راهبردهای سازش یافته ( $r = -۰/۳۶$ ) رابطه منفی و معنادار و با راهبردهای سازش نایافته ( $r = ۰/۳۲$ ) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد .

برای پاسخ به این سؤال که " کدامیک از مؤلفه های مدیریت هیجان پیش بینی کننده بهتر اهمال کاری تحصیلی است ؟ " از آزمون رگرسیون چند گانه همزمان استفاده گردید . نتایج نشان داد با توجه به آماره  $F$  ( $P = ۰/۰۰$  ,  $F = ۸/۷۶$  ,  $R = ۰/۵۹$ ) مدل از نظر آماری معنی دار است که در صورت وارد شدن همزمان تمام خرده مقیاس های تنظیم شناختی هیجان ( خود سرزنشگری ، پذیرش ، نشخوارگری ، تمرکز مجدد مثبت ، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ، ارزیابی مجدد مثبت ، کم اهمیت شماری ، فاجعه نمایی ، دیگر سرزنشگری )  $۳۵/۲$  درصد واریانس اهمال کاری تحصیلی را تبیین می کند ( $R^2 = ۰/۳۵۲$ ) . جدول (۲) نتایج تحلیل رگرسیون را نشان می دهد .

#### جدول (۲) ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد متغیرهای وارد شده به مدل

شاخص آماری	ضرایب	ضرایب
	غیر استاندارد	استاندارد

متغیرهای پیش بین		(اهمال کاری تحصیلی)				
سطح معنی داری	t	Beta	خطای استاندارد b			
	۰/۹۵	۰/۰۵	۰/۰۰	۰/۳۳	۰/۰۱	خود سرزنشگری
	۰/۰۴	-۲/۰۳	-۰/۱۵	۰/۳۳	-۰/۶۸	تنظیم پذیرش
	۰/۷۸	-۰/۲۶	-۰/۰۲	۰/۳۹	-۰/۱۰	شناختی نشخوارگری
	۰/۰۶	۱/۸۹	۰/۱۴	۰/۳۲	۰/۶۰	هیجان تمرکز مجدد مثبت
	۰/۰۰	-۳/۴۳	-۰/۲۶	۰/۳۷	-۱/۲۹	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
	۰/۰۰	-۲/۹۳	-۰/۲۳	۰/۳۷	-۱/۰۹	ارزیابی مجدد مثبت
	۰/۸۷	-۰/۱۵	-۰/۰۱	۰/۳۶	-۰/۰۵	کم اهمیت شماری
	۰/۰۰	۳/۰۳	۰/۲۵	۰/۳۱	۰/۹۴	فاجعه نمایی
	۰/۰۰	۳/۰۵	۰/۲۲	۰/۳۱	۰/۹۶	دیگر سرزنشگری

با توجه به جدول ( ۲ ) متغیرهای پذیرش ، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ، ارزیابی مجدد مثبت ، فاجعه نمایی ، دیگر سرزنشگری سهم یگانه معنی داری در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دارد و بزرگترین مقدار بتا مربوط به متغیر تمرکز مجدد بر برنامه ریزی است . به عبارت دیگر متغیر تمرکز مجدد بر برنامه ریزی قوی ترین سهم یگانه را در تبیین اهمال کاری تحصیلی دارد .

**سؤال ۲ :** بین مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی رابطه وجود دارد ؟ کدامیک از مؤلفه های مهارت های ارتباطی پیش بینی کننده بهتر اهمال کاری تحصیلی است ؟ به منظور بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید . نتایج در جدول ( ۱ ) نشان داده شده است . بر اساس جدول ( ۱ ) بین اهمال کاری تحصیلی با مهارت گوش دادن ( $r = -0/26$ ) ، توانایی دریافت و ارسال پیام ( $r = -0/54$ ) ، بینش نسبت به فرایند ارتباط ( $r = -0/23$ ) ، کنترل عواطف ( $r = -0/28$ ) ، ارتباط توأم با قاطعیت ( $r = -0/29$ ) رابطه منفی و معنادار وجود دارد .

برای پاسخ به این سؤال که کدامیک از مؤلفه های مهارت های ارتباطی پیش بینی کننده بهتر اهمال کاری تحصیلی است ، از آزمون رگرسیون چند گانه همزمان استفاده

گردید. نتایج نشان داد با توجه به آماره  $F$  ( $P = ۰/۰۰$  ,  $F = ۱۶/۵۵$  ,  $R = ۰/۵۹$ ) مدل از نظر آماری معنی دار است که در صورت وارد شدن همزمان تمام خرده مقیاس های مهارت های ارتباطی ( توانایی دریافت و ارسال پیام ، کنترل عواطف ، مهارت گوش دادن ، بینش نسبت به فرایند ارتباط ، ارتباط توأم با قاطعیت)،  $۳۵/۷$  درصد واریانس اهمال کاری تحصیلی را تبیین می کند ( $R^2 = ۰/۳۵۷$ ) . جدول (۳) نتایج تحلیل رگرسیون را نشان می دهد .

**جدول (۳) ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد متغیرهای وارد شده به مدل**

شاخص آماری	ضرایب		ضرایب		متغیر (تحصیلی) / متغیرهای پیش بین
	غیر استاندارد	خطای استاندارد	غیر استاندارد	خطای استاندارد	
مهارت گوش دادن	۰/۳۹	۰/۱۸	۰/۱۵	۰/۱۳	مهارت گوش دادن
مهارت های ارتباطی	۰/۹۴	۰/۱۶	۰/۴۵	۵/۸۶	توانایی دریافت و ارسال پیام
بینش نسبت به فرایند ارتباط	۰/۲۰	۰/۲۲	۰/۰۶	۰/۹۱	بینش نسبت به فرایند ارتباط
کنترل عواطف	۰/۰۵	۰/۱۷	۰/۰۲	۰/۳۲	کنترل عواطف
ارتباط توأم با قاطعیت	۰/۵۶	۰/۲۴	۰/۱۶	۲/۳۳	ارتباط توأم با قاطعیت

با توجه به جدول (۳) در صورت وارد شدن همزمان خرده مقیاس های مهارت های ارتباطی ، مهارت گوش دادن ، توانایی دریافت و ارسال پیام ، ارتباط توأم با قاطعیت سهم یگانه معنی داری در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دارد و بزرگترین مقدار بتا مربوط به توانایی دریافت و ارسال پیام است . به عبارت دیگر توانایی دریافت و ارسال پیام قوی ترین سهم یگانه را در تبیین اهمال کاری تحصیلی دارد.

**سؤال ۳ : متغیرهای مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی می توانند اهمال**

**کاری تحصیلی را پیش بینی کنند ؟** برای پاسخ به این سؤال از آزمون رگرسیون چند گانه همزمان استفاده گردید .

نتایج نشان داد با توجه به آماره  $F$  ( $R = ۰/۵۹$ ,  $F = ۲۸/۱۶$ ,  $P = ۰/۰۰$ ) مدل از نظر آماری معنی دار است که در صورت وارد شدن همزمان تمام متغیرها (راهبردهای سازش یافته، راهبردهای سازش نیافته، نمره کلی مهارت های ارتباطی)، درصد واریانس اهمال کاری تحصیلی را تبیین می کند ( $R^2 = ۰/۳۵۹$ ). جدول (۴) نتایج تحلیل رگرسیون را نشان می دهد.

جدول (۴) ضرایب رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد متغیرهای وارد شده به مدل

شاخص آماری	ضرایب		ضرایب		متغیرهای پیش بین
	خطای	خطای	غیر استاندارد	استاندارد	
اهمال کاری تحصیلی	b	Beta	t	سطح معنی داری	
راهبردهای سازش یافته	-۲/۴۱	-۰/۱۷	-۲/۳۳	۰/۰۲	
راهبردهای سازش نیافته	۲/۷۹	۰/۲۳	۳/۴۷	۰/۰۰	
نمره کلی مهارت های ارتباطی	-۰/۳۳	-۰/۴۰	-۵/۲۸	۰/۰۰	

با توجه به جدول (۴) در صورت وارد شدن همزمان تمام متغیرهای مورد نظر، تمام متغیرها سهم یگانه معنی داری در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دارند و بزرگترین مقدار بتا مربوط به نمره کلی مهارت های ارتباطی است. به عبارت دیگر نمره کلی مهارت های ارتباطی قوی ترین سهم یگانه را در تبیین اهمال کاری تحصیلی دارد.

## بحث و نتیجه گیری

متداول ترین شکل اهمال کاری، اهمال کاری تحصیلی است. اهمال کاری تحصیلی به تأخیر انداختن وظایف تحصیلی است که ذاتاً انجام آن بسیار مهم است (Tamannaifar and Ghasemi, 2017). این عمل همیشه با اضطراب و استرس همراه است (Sephehrian, 2011). پیامد اهمال کاری تحصیلی این است که دانش آموزان نمی توانند از عملکرد واقعی آنان در فرایند یادگیری استفاده کنند و بنابراین شکست می خورند. از اینرو پرداختن به این مسأله و بررسی عوامل مؤثر بر آن ضروری می باشد. پژوهش حاضر با هدف

تعیین رابطه مدیریت هیجان و مهارت های ارتباطی با اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان متوسطه اول انجام شد و در این راستا ۳ سؤال مورد بررسی قرار گرفت .

در ارتباط با سوال اول پژوهش ، نتایج نشان داد که بین متغیرهای مدیریت هیجان و اهمال کاری رابطه معنی داری وجود دارد . به عبارت دیگر بین اهمال کاری تحصیلی با خود سرزنشگری ، فاجعه نمایی ، دیگر سرزنشگری رابطه مثبت و معنادار و با پذیرش ، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ، ارزیابی مجدد مثبت ، کم اهمیت شماری رابطه منفی معنادار وجود دارد و متغیرهای پذیرش ، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ، ارزیابی مجدد مثبت ، فاجعه نمایی ، دیگر سرزنشگری سهم یگانه معنی داری در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دارند و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی قوی ترین سهم یگانه را در تبیین اهمال کاری تحصیلی دارد . نتایج همچنین نشان داد بین اهمال کاری تحصیلی با راهبردهای سازش یافته رابطه منفی و معنادار و با راهبردهای سازش نایافته رابطه مثبت و معنادار وجود دارد . نتایج پژوهش با نتایج پژوهش های ( Jafari , Seyyed Khorasani , 2018 ) ، ( Bayat , Hejazi , 2017 ) ، ( Ocak & Boyarz , 2016 ) ، ( Sundaramoorthy , 2018 ) ، ( Zarei , Khoshouei , 2016 ) همخوانی دارد .

در تبیین رابطه این متغیرها به این نکته می توان اشاره کرد که از هوش هیجانی می توان به عنوان ابزاری برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای به پایان رساندن تکالیفی که برعهده دارند استفاده کرد. وقتی انگیزش شخصی دانش آموز بالا باشد می تواند پیوسته افکار و تکالیفش را بازسازماندهی کند . افراد خود انگیزه می توانند یک تکلیف را آغاز کنند ، ادامه دهند و به نتیجه برسانند ؛ و اگر در این راه موانع و مشکلاتی برایشان پیش آید ، می توانند بر آن ها غلبه کنند . افرادی که انگیزش شخصی بالایی دارند ، به خوبی قادر به توجه و تمرکز هستند (Panju, 2008) و می توانند بر انجام تکالیف تمرکز کنند و به عبارت دیگر اهمال کاری کمتری دارند . از سوی دیگر ( Prihadi et al , 2018 ) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که استرس پیش بینی کننده اهمال کاری است و آموزش تنظیم هیجانات (Ashkani, Yousefi & Torkan, 2018) و مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی ( Atapouri , 2015 ) ، برای کاهش و کنترل استرس از اهمیت اساسی برخوردار است و صرفا نوشتن جزئیات و از قبل آماده شدن ، به فرد کمک می کند بر تعویق غلبه کرده و کارها را آغاز نماید (Tracy, 2015).

نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش ( YoussefPour Karbasdehi , Akbari, 2018 ) همخوانی ندارد . در تبیین این ناهماهنگی باید توجه داشت که انتظار می رود ارزیابی مجدد شناختی موجب کاهش اهمال کاری گردد ، نه افزایش اهمال کاری ؛ به عبارت دیگر انتظار

می رود که اهمال کاری تحصیلی با ارزیابی مجدد شناختی رابطه منفی داشته باشد. احتمال دارد دلیل این تفاوت مربوط به استفاده از ابزارهای متفاوت برای سنجش تنظیم شناختی هیجان باشد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش (Mahdion and Kiani, 2017) نیز همخوانی ندارد. این مسأله می تواند به این علت باشد که پژوهش آنان بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی انجام گرفته و از نظر دانشجویان شاید تنها نشخوار فکری موجب اهمال کاری می گردد در حالی که این پژوهش بر روی دانش آموزان متوسطه اول انجام گرفته است.

در ارتباط با سوال دوم پژوهش، نتایج نشان داد که بین اهمال کاری تحصیلی با مهارت گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عواطف، ارتباط توأم با قاطعیت رابطه منفی معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کنند که از اهمال کاری کمتری برخوردار باشند و لذا کمتر به اهمال کاری تحصیلی مبتلا شوند (Mirarab razi, jafari, 2015). نتایج همچنین نشان داد مهارت های گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، ارتباط توأم با قاطعیت، اهمال کاری تحصیلی را پیش بینی می کنند و توانایی دریافت و ارسال پیام قوی ترین اثر را دارد. نتایج پژوهش با نتایج پژوهش های (Mirarab razi, jafari, 2015)، (Monadi and Esmaeili, 2016) همخوانی دارد. مهارت ارتباط مؤثر بدین معنی است که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز، از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. هر کس بتواند با خود و دیگران، اشیاء و حتی لحظه های زندگی خود ارتباط بهتر و مؤثرتری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد کرد (Atapouri, 2015)، در نتیجه انگیزه بیشتری برای انجام کارها داشته و اهمال کاری او کاهش می یابد.

در ارتباط با سوال سوم پژوهش، نتایج نشان داد که در صورت وارد شدن همزمان راهبردهای سازش یافته و راهبردهای سازش نیافته و نمره کلی مهارت های ارتباطی، ۳۵/۹ درصد واریانس اهمال کاری تحصیلی تبیین می گردد و نمره کلی مهارت های ارتباطی قوی ترین سهم یگانه را در تبیین اهمال کاری تحصیلی دارد.

در تبیین این یافته می توان به نظر (Atapouri, 2015) اشاره نمود که عقیده دارد بدون برقراری ارتباط مؤثر به تدریج اعتماد به نفس افراد دچار اختلال می شود و با افزایش احساس درماندگی زمینه برای آسیب های روانی و اجتماعی فراهم می شود و توان افراد برای رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی کاهش می یابد. وی یکی از اثرات برقراری ارتباط مؤثر با دیگران را تقویت اعتماد به نفس می داند و همان گونه که (Wang and Englander, 2010) در پژوهش خود بیان نمودند، یکی از عوامل مهم در نمایش رفتارهای اهمال کاری تحصیلی، کمبود اعتماد به نفس است، بنابراین مهارت های ارتباطی از طریق افزایش

اعتماد به نفس می توانند اهمال کاری تحصیلی را کاهش دهند . ( Rahimi , 2018 ) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که فقدان مهارت های ارتباطی موجب مشکلات آموزشی می شود . در نتیجه می توان از طریق آموزش مهارت های ارتباطی برمسئولیت پذیری ( Bavazin , Sepahvandi , Ghazanfari , 2018 ) و خودپنداره ( Ghorbani , 2015 ) که از عوامل موثر بر اهمال کاری هستند ، اثر گذاشت و از این طریق اهمال کاری را کاهش داد . نتایج پژوهش با نتایج پژوهش های ( Bayat , Hejazi , 2017 ) ، ( Jafari and Seyyed , 2018 ) ، ( Khorasani , 2018 ) ، ( Mirarab razi ) & jafari , 2015 ) ، ( Sundaramoorthy , 2018 ) ، ( Ocak and Boyarz , 2016 ) ، ( Zarei , Khoshouei , 2016 ) همخوانی دارد . اما با نتایج پژوهش ( Mahdion and Kiani , 2017 ) همخوانی ندارد . این مسأله می تواند به این علت باشد که پژوهش حاضر بر روی دانش آموزان متوسطه انجام گرفته ولی پژوهش ( Mahdion and Kiani , 2017 ) بر روی دانشجویان انجام گرفته است .

از آنجا که نتایج پژوهش نشان داد که بین اهمال کاری تحصیلی با خودسرزنشگری ، فاجعه نمایی و دیگر سرزنشگری رابطه مثبت و با مهارت های ارتباطی رابطه منفی وجود دارد ، به مسئولان نظام آموزشی پیشنهاد می گردد برای کاهش اهمال کاری تحصیلی به تفکیک جلسات آموزشی برای دانش آموزان ، اولیاء و دبیران در نظر گرفته شود . برگزاری کارگاه هایی درخصوص تکنیک های ارتباط موثر، روابط بین فردی و مقابله با هیجانات نیز می تواند در بهبود مهارت های ارتباطی و هوش هیجانی و به تبع آن کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان بسیار مفید واقع شود . با توجه به نقش عوامل فرهنگی خاص در ایران ، به محققان پیشنهاد می شود که به هنجاریابی و بومی سازی ابزارهای اندازه گیری مهارت های ارتباطی ، تنظیم شناختی هیجان و اهمال کاری تحصیلی بپردازند تا از این طریق بتوان به انجام تحقیقات اثر بخش تری اقدام نمود .

## References:

- Ahmadi, M.S.; Hatami, H.R.; Ahadi, H.; Asadzadeh, H. (2014). A Study of the Effect of Communication Skills Training on the Female Students' Self-efficacy and Achievement . Quarterly Journal of New Approaches in Educational Administration, 4(4), 105-118. ( in Persian )
- Amirian, Kh; Abdekhodae, M .S; & Kareshki ,H. (2017). The Mediating Role of Academic Procrastination and Test Anxiety in the Relationship between Learned Helplessness with Academic Achievement. Journal of Research clinical psychology and counseling. Faculty of Education and Psychology Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran , 7 (2) , 5-22. ( in Persian )
- Ashkani, Z; Yousefi, Z ;& Torkan, H. (2018). Teaching Communicate With Adolescents to Mothers And Emotion Regulation On Adolescents' Stress And Depression. International Journal of Psychology and Educational Studies, 5 (3), 23-32.
- Atadokht ,A; mohammadi, I; & basharpoor, S. (2015). A study of academic procrastination based on demographic variables and its relationship with achievement motivation and academic performance of high school students. Journal of school psychology, 4(2), 135-142. ( in Persian )
- Atapouri ,R.(2015). Life Skills. Tehran: Gahan.
- Babapour Kheyroddin, J. (2008). Effectiveness of Communication Skills Training on the Students' Problem Solving Styles. Modern psychological research. Tabriz university, 3(10), 8-23. ( in Persian )
- Balkis ,M; & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. Journal of Theory and Practice in Education, 5(1), 18-32.
- Bavazin ,F; Sepahvandi ,MA; Ghazanfari ,F. (2018). The Effectiveness of Communication Skills Training on Social Responsibility of Depressed Adolescent Girls . Journal of Nursing Education. Lorestan University , 7 ( 1 ) , 48-54. ( in Persian )
- Bayat, F ; Hejazi ,M.(2017). Studying the Role of Emotion Control Strategies in Forecasting Student Neglect of Zanjan High School Students. First National Conference on New Researchs in Cognitive Psychology . <https://www.tpbin.com/article/65941>. Last visited 1/20/2019. ( in Persian )
- Besharat, MA; Bazzazian, S. (2015). Psychometri properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population. Advances in Nursing & Midwifery. Tehran university of Medical Sciences . 24(84).61-70. ( in Persian )
- Erdemir, N.(2019). Determining the effect of reducing procrastination tendency on the academic achievement in physics course. International Journal of Educational Administration and Policy Studies . Vol.11(1), pp. 1-11.



- Garnefski ,N et al .(2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 30(8) 1311-1327.
- Garnefski N Kraaij V (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*. 41(6) 1045-1053.
- Gholamzadeh , P. ( 2016 ) . Compare the effectiveness of self-regulation of academic and Ellis's rational emotive reduced Academic selfhandicapping and procrastination. M. A thesis on Psychology .Ferdowsi University of Mashhad. ( in Persian)
- Ghorbani, E . ( 2015 ) . investigate the effectiveness of self-awareness skills, excitement coping skills, grade boys' school th4of concept -and communication skills training on the self in district 2 in Karaj. M. A thesis on Rehabilitation counseling , Allameh Tabataba'i university . ( in Persian)
- Golestani Bakht, T; & Shokri, M. (2013). Relationship between academic procrastination with metacognitive beliefs. *Social Cognition*, 2 (3), 89-100 (in Persian).
- Hadadnia , S;Jokar ,N.( 2016). The Relationship between Spiritual Intelligence and Emotional Intelligence and Organizational Citizenship Behavior of Secondary School Teachers in Shiraz. *Quarterly Journal of New Approaches in Educational Administration*,7(26),158-180. ( in Persian )
- Hosseinchari, M; Fadakar, MM. (2005). Investigation effectiveness of university on communication skills base on comparison of students and pupils. *Scientific and research journal of Shahed university*, new volume, 15, 21-33 . ( in Persian )
- Hosseinchari ,M; Delavarpur ,MA. ( 2007 ) . Do shy people lack communication skills? *Journal of Developmetal Psychology*. 3(10).123-135. ( in Persian )
- Jafari, A; Seyyed Khorasani ,M S.(2018) . The Prediction of Academic Procrastination Based on Emotional Intelligence with Mediating Role of Psychological Capital in Medical Sciences Students. *Educ Strategy Med Sci*, 11 (2) :39-47. ( in Persian )
- Jokar, B; Delavarpour, MA . ( 2007). The Reliationship Between Academic Procrastination with Goals of progress. *Quarterly Journal of New thoughts on Education.Faculty of Education and Psychology*.3(3).61-80. ( in Persian )
- Kagan,M; Cakir, O; Ilhan, T; & Kandemir, M . (2010).The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 2 (2), 2121-2125.
- Lewinson, PM; Rohd ,P; Seeley ,JR. (1994). Psychological risk factor or future adolescent suicide attempts. *J Consult Clin Psychol.*; 62(2):297-305.

- Loon, M., & Bell, R. (2018). The moderating effects of emotions on cognitive skills. *Journal of Further and Higher Education*, 42(5), 694-707.
- Mahdion, H and Kiani, Q. (2017). The Relationship between Cognitive-Emotional Regulation and Study Skills with Academic Procrastination in Students of the faculty of Health and Paramedicine, Zanjan University of Medical Sciences . *Journal of Medical Education Development* , Vol 10, No 26,123-134 ( in Persian ).
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2018). Academic Self-Efficacy and Academic Procrastination: Exploring the Mediating Role of Academic Motivation in Turkish University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087-2093.
- Maleki ,S ; Fallahi Khoshknab, M; Rahgooi ,A ;Rahgozar, M . ( 2011 ). The effect of anger management training in groups on aggression of 12 to 15 years old male students. *Iran Journal of Nursing* , 24(69),26-35. ( in Persian )
- Mirarabrazi ,R; jafari, A.( 2015 ) . Predict of academic Procrastination on Communication Skills and Identity Styles. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 3(4),55-69. ( in Persian )
- Monadi, M ; Esmaili, N . ( 2016 ) . Identifying the causes of academic procrastination from the viewpoint of high school girl students. 2<sup>nd</sup> international conference on Modern Approach in HUMANITIES ,Tehran , Iran ,Tehran ,1-29. ( in Persian )
- Moradi , M. ( 2015 ) . Effectiveness of teaching assertiveness on self efficacy and procrastination of students. M.A thesis on Educational Psychology, Central Tehran Branch , Islamic Azad University (in Persian).
- Ocağ, G; Boyarz, S. (2016). Examination of the Relation between Academic Procrastination and Time Management Skills of Undergraduate Students in Terms of Some Variables. *Journal of Education and Training Studies*, v4 n5 p76-84.
- Özer, Zekiye., & Yetkin, Ramazan. (2018). Walking through different paths: Academic self-efficacy and academic procrastination behaviors of pre-service teachers. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 14(2), 89-99.
- Panju,M. ( 2008 ) . 7 successful strategies to promote emotional intelligence in the classroom. Translated by Nahid Shaeii. (2016).Tehran: Roshd. ( in Persian )
- Park, S.W; & Rayne ,A. (2012). Academic procrastination and their self- regulation. *Psychology*, 3 (1), 12-23.
- Prihadi K,et al . (2018). Mediation Role of Locus of Control on the Relationship of Learned-helplessness and Academic Procrastination. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*. Vol.7, No.2, pp. 87-93.
- Queendom.(2004).Cimunication Skills Test-Revised.Available online by Internet : <http://www.queendom.com/cgi-bin/tests/transfer.cgi>

- Rahimi ,H . ( 2018). The Effect of Communication Skills on Students' Academic Performance. M.A thesis on Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University . ( in Persian )
- Rezaeian ,M; Zare-Bidaki ,M; Bakhtar ,M; Kargar, S. ( 2015) . A Survey on Communication Skills of Rafsanjan University of Medical Sciences Faculty Members in 2013. JRUMS, 14 (5) :417-426 . (in Persian)
- Sepehrian, F . (2011). Academic Procrastination and its predictive factors. Quarterly Journal of Psychological Studies .Faculty of Education and Psychology,7(4),9-26. (in Persian)
- Solomon ,LJ; Rothblum ,ED.(1984). Academic procrastination Frequency and cognitive behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology; 31(4): 290-305.
- Stein, J. (2010). Emotional self-Regulation a critical component of executive function. In L. Meltzer (Ed.), Promoting Executive Function in the Classroom (pp. 175-201). The Guilford Press.
- Sundaramoorthy, J.( 2018 ) . Self-Regulated Learning Strategies of Active Procrastinating Pre-University Students. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, v16 n45 p325-343.
- Tamannaifar, MR ; Ghasemi, E. (2017). Explaining Academic procrastination based on personality traits and time management skill. Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning ,5(8) ,223-244. (in Persian)
- Tracy ,B.(2015). Time Power . Translated by Yalda Blarak . Qom : Ashkzar. (in Persian).
- Umaru, Y., & Umma, A. (2015). Effect of Instruction in Emotional Intelligence Skills on Locus of Control and Academic Self-Efficacy among Junior Secondary School Students in Niger State, Nigeria. Journal of Education and Practice, 6(18), 164-169.
- Vacefian, F; &khosravi,M . (2014). Relationship between Communication Skills and Conflict Resolution Management Strategies among Secondary School Principals. Quarterly Journal of New Approaches in Educational Administration,5(19), 59-74.. ( in Persian)
- Valizade, Z; Ahadi, H; heydari ,M; Mazaheri, MM; Kajbaf ,MB.(2013). Investigating the Effectiveness of Training package of “Reducing the Neglecting” on Increasing the Academic Achievement and Reducing Educational Neglecting of the Female Bachelor Students.A bi-Quarterly Journal of Educational and Scholastic studies , 2(7), 105-129. (in Persian)
- Wang ,Z; Englander, F. (2010). A cross-disciplinary perspective on explaining student performance in introductory statistics. What is the relative impact of procrastination? College Student Journal 44:458471

- Weiner, IB; Reynolds, WM; Miller ,GE.( 2003). Handbook of psychology and educational psychology. 2<sup>th</sup> ed. New Jersey: John Wiley & Sons publisher, 1.
- YoussefPour Karbasdehi ,A; Akbari ,B. (2018). Prediction of academic procrastination based on emotional adjustment components in high school students.11<sup>th</sup> International Conference On Psychology& Sociology. <https://elmnet.ir/article/20860318-34179>. Last visited 20/4/2019.(in Persian)
- Zarei, L; Khoshouei ,MS.(2016). Relationship of academic procrastination with metacognitive beliefs, emotion regulation and tolerance of ambiguity in university students. IRPHE, 22 (3) :113-130. (in Persian)