



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد خمینی شهر

دانشکده علوم انسانی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A

گرایش مشاوره و راهنمایی

بررسی تأثیر مشاوره گروهی مقابله با تنیدگی بر اهمال کاری تحصیلی

دانش آموزان دختر اول دبیرستان های ناحیه ۲ شهر اصفهان در سال

تحصیلی ۹۲-۹۳

استاد راهنما:

دکتر یوسف گرجی

استاد مشاور:

دکتر محمد رضا عابدی

نگارش:

فرشته محلوجی

بهار ۱۳۹۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد خمینی شهر

دانشکده علوم انسانی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A

گرایش مشاوره و راهنمایی

بررسی تأثیر مشاوره گروهی مقابله با تنیدگی بر اهمال کاری تحصیلی  
دانش آموزان دختر اول دبیرستان های ناحیه ۲ شهر اصفهان در سال  
تحصیلی ۹۲-۹۳

نگارش:

فرشته محلوجی

بهار ۱۳۹۳

در تاریخ...../...../..... توسط کمیته تخصصی زیر مورد بررسی و تصویب نهایی قرار گرفت.

- |                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| دکتر یوسف گرگی      | ۱- استاد راهنمای پایان نامه     |
| دکتر محمد رضا عابدی | ۲- استاد مشاور پایان نامه       |
| دکتر فاطمه رضایی    | ۳- استاد داور                   |
| دکتر یوسف گرگی      | مدیر تحصیلات تکمیلی گروه مشاوره |

((تعهد نامه اصالت رساله یا پایان نامه))

اینجانب **فرشته محلوجی** دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته در رشته مشاوره و راهنمایی که در

تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۱ از پایان نامه / رساله خود تحت عنوان

(( بررسی تأثیر مشاوره گروهی مقابله با تنیدگی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دختر اول دبیرستان های

ناحیه ۲ اصفهان در سال تحصیلی ۹۲-۹۳)) باکسب نمره.....

و درجه..... دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه / رساله حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از

دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و

رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوطه ضبط و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه / رساله قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر و بالاتر) در سایر دانشگاه ها

و مؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و...

از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه ی معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و واحد دانشگاهی

مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه

ادعایی نخواهم داشت. /

**نام و نام خانوادگی:**

**تاریخ و امضا:**

کلیه حقوق مادی مرتبط برنتایج  
مطالعات، ابتکارات و نوآوریهای ناشی از  
تحقیق موضوع این پایان نامه متعلقه  
**دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر**  
است.

تقدیم به :

مادرم ، همسرم و دخترم که سنگ صبور من بودند

## تقدیر و شکر

پاس خدایی را که سخوران در ستودن او مانند شمارندگان، شمردن نعمت‌های او ندانند و کوشندگان، حق او را گزارش ندهند و سلام و درود بر محمد و خاندان پاک او، هم آنان که وجودمان و امدار وجودشان است.

از استاد ارجمند و محترم؛ جناب آقای دکتر یوسف کرجی که در کمال سعه صدر، با حسن خلق و فروتنی، از بیج کجی در این عرصه بر من دریغ نمودند و زحمات را بهمانی این پایان نامه را بر عهده گرفتند.

از استاد گرامی و شایسته؛ جناب آقای دکتر محمد رضا جلدی، که مشاوره این پایان نامه را پذیرفتند و با دیدی اشتیاقی و دلسوزانه مراد ارائه بهتر پژوهش یاری نمودند صمیمانه شکر می‌نمایم.

باشد که این خردترین شکر می‌باشد که، بخشی از زحمات آنان را پاس گوید

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر مشاوره گروهی مقابله با تنیدگی براهمال کاری تحصیلی دانش آموزان بود. این پژوهش از جمله پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر اول دبیرستان های ناحیه ۲ شهر اصفهان، در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۳ بوده است. در این پژوهش ۳۰ نفر از دانش آموزان به شکل تصادفی چند مرحله ای، انتخاب شدند که ۱۵ نفر در گروه کنترل وهمین تعداد در گروه آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش در هشت جلسه مشاوره گروهی به مدت ۷۵ دقیقه شرکت کردند و به آنها برای مقابله با تنیدگی، راهبرد مقابله مسئله مدار براساس نظریه فولکمن ولازاروس آموزش داده شد. در این پژوهش از مقیاس اهمال کاری تحصیلی نسخه دانش آموز (APSS) سولومون وراثبلوم (۱۹۸۴) به عنوان ابزار سنجش استفاده شد که در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بر روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. جهت تحلیل داده ها از آزمون آماری کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس حاکی از آن بود که مشاوره گروهی مقابله با تنیدگی موجب کاهش معناداری در میانگین نمرات اهمال کاری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مولفه های آماده کردن تکالیف و آماده شدن برای امتحانات گردید ( $P < 0/01$ ) ولی برآماده کردن فعالیت های فوق برنامه موثر نبوده است. نتایج این پژوهش نشان داد که به طور کلی مشاوره مقابله با تنیدگی بر کاهش اهمال کاری تحصیلی گروه آزمایش موثر بوده است.

**کلید واژه ها:** مشاوره گروهی، اهمال کاری تحصیلی، تنیدگی، مقابله مسئله مدار، هیجان مدار، اجتنابی.



## منابع فارسی

آتش پور، ح؛ امیری، س. (۱۳۷۶). چگونگی می توان در محیط کار از تعلل ورزیدن جلوگیری کرد. *مجله فولاد*، (۴۲)، ۲۷-۳۸.

آقا تهرانی، م. (۱۳۸۵). *اهمال کاری بررسی علل و راهکارهای درمان*. قم: مرکز انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

آقا یوسفی، ع و شریف، ن. (۱۳۹۰). رابطه سبک های حل مسئله و بهزیستی در دانشجویان. *اندیشه و رفتار*، ۷۹، ۶-۸۸.

اژه ای، ج. (۱۳۸۳). *ویژگیهای شخصیتی تیز هوشان در پژوهش های روانشناختی ایران*. تهران: نشر سمپاد.

الیس، آ. و نال، و. (۱۹۷۹). *روانشناسی اهمال کاری، غلبه بر تعلل ورزیدن*. ترجمه محمد علی فرجاد. تهران:

انتشارات رشد.

انصارالحسینی، ه. (۱۳۹۱). مقایسه تاثیر یادگیری خود تنظیمی و انطباق پذیری مسیر شغلی بر کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع دوم دبیرستان شهرستان شهراصفهان. *دانشگاه آزاد خمینی شهر*.

باسکو، ر. (۲۰۱۰). *راهنمای درمان اهمال کاری*. ترجمه مصلح میرزایی، مهدی اکبری. تهران: انتشارات کتاب ارجمند.

بشارت، م؛ نادعلی، ح؛ زبردست، ع و صالحی، م. (۱۳۸۷). کمال گرایی و سبک های مقابله با تنیدگی. *نشریه روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۵ (۱۷)، ۷ تا ۱۸.

تمدنی، م. (۱۳۸۹). *اهمال کاری در دانشجویان، مجله روانشناسی تحول (روانشناسان ایرانی)*، ۲۴ (۶)، ۳۴۳-۳۴۷.

تمدنی، م؛ حاتمی، م و هاشمی زرینی، م. (۱۳۸۹). خود کار آمدی عمومی، اهمال کاری تحصیلی پیشرفت تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۶ (۱۷)، ۶۵-۸۵.

حافظی، ع و فراهانی، م. (۱۳۸۱). رابطه بین انگیزش تحصیلی و شیوه های رویارویی با تنیدگی، با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سمپاد. *مجله استعداد های درخشان*، ۴۷، ۲۸۳-۲۵۹.

جعفرنژاد، پ؛ فرزاد، و؛ مرادی، ع و شکری، ا. (۱۳۸۳). بررسی پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک های مقابله و سلامت روانی در دانشجویان. نشریه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۳۵ (۱)، ۷۴-۵۱.

جوکار، ب و دلاورپور، م. (۱۳۸۶). رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه های نوین تربیتی، ۳ (۴)، ۸۱-۶۱

حسینی، ف؛ خیر، م. (۱۳۸۸). پیش بینی تعلل ورزی رفتاری و تصمیم گیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۵ (۳)، ۲۷۳-۲۶۵.

خدایاری فرد، م. و پرند، ا. (۱۳۸۶). تنیدگی و روشهای مقابله با آن. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

خسروی، ز و آقاجانی، م. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین سلامت روان، منبع کنترل و شیوه مقابله ای دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر تهران. مطالعات اجتماعی - روان شناختی زنان (مطالعات زنان)، ۱ (۱)، ۱۹-۵۴.

خسروی، ع. (۱۳۸۸). بررسی رابطه رضایت شغلی کارکنان و اهمال کاری آنان در بخش آموزش سازمان توسعه تجارت ایران، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، ۳۲، ۲-۴۵.

خیر، م و بهادری، ا. (۱۳۹۱). رابطه سر سختی روانشناختی و انعطاف پذیری خانواده با سبک های مقابله با استرس در دانش آموزان دبیرستانی. مجله روش ها و مدل های روانشناختی، ۲ (۷)، ۱-۱۸.

خیر، م و سیف، د. (۱۳۸۳). بررسی رابطه مهارت های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل جمعیت شناختی. دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، ۱۱ (۴)، ۳۴-۲۵.

دهقانی، ی و چاری، م. (۱۳۸۷). پیش بینی اهمال کاری بر اساس راهبردهای خود تنظیمی در یادگیری در دانشگاه شیراز. پژوهش در نظام های آموزشی، ۲ (۴)، ۶۳-۷۳.

رضایی، ا؛ ملک پور، م و عریضی، ح. (۱۳۸۸). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان استرس و شیوه های مقابله با استرس نوجوانان مراکز شبه خانواده. دانشور رفتار ویژه مقالات روان شناسی، ۱۶ (۱۲)، ۲۸-۲۱.

رئسی، ف؛ هاشمی شیخ شبانی، ا؛ فاتحی زاده، م. (۱۳۸۳). رابطه خود ناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان با اهداف تسلط، عملکرد گرا و عملکرد گریز دانش آموز، والدین، معلم و کلاس. *مجله تازه های علوم شناختی*، ۳ و ۱، ۴-۹۳

سپهریان، ف. و حسین زاده، م. (۱۳۹۰). تحلیل الگوی ساختاری رابطه بین سبک های مقابله و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان مشهد. *فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی*، ۹۰، ۲۸-۴۲.

سلامتی، ع. (۱۳۸۵). بررسی شیوع تعلل و تاثیر روش های درمان شناختی- رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش آن در دانش آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز. پایان نامه دکتری روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.

شکری، ا؛ کدیور، پ و دانشورپور، ز. (۱۳۸۶). نقش سبک های مقابله در تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی. *فصلنامه روانشناسان ایرانی*، ۳ (۱۱)، ۲۴۹-۲۵۷.

شکوهی یکتا، م؛ خدایاری فرد، م؛ غباری بناب، ب. (۱۳۸۷). تنیدگی و سبک های کنار آمدن با آن در دانشجویان. *مجله روانشناسی، پژوهش های روانشناختی*. ۲۷، ۲۲-۴۴.

شهنی بیلاق، م؛ سلامتی، ع؛ مهربانی زاده هنرمند، م؛ حقیقی، ج. (۱۳۸۵). بررسی شیوع تعلل و تاثیر روش های درمان شناختی - رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش آن در دانش آموزان دبیرستانی شهرستان اهواز، *مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱۳ (۳)، ۳-۱.

عابدینی، ی. (۱۳۸۲). رابطه موفقیت تحصیلی، راه های مقابله با تنیدگی و جایگاه اجتماعی - اقتصادی در نوجوانان دختر، *مجله روانشناسی*، ۲۵ (۱)، ۱۶۱-۱۷۹

عسگری، ا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه شخصیت و سبک های مقابله با تنیدگی با بهزیستی ذهنی دانشجویان. دانشگاه آزاد واحد رودهن، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد رودهن.

فراهانی، م؛ شکری، ا؛ گراوند، ف و داشورپور، ز. (۱۳۸۷). تفاوت های فردی در استرس تحصیلی و بهزیستی ذهنی: نقش سبک های مقابله با تنیدگی. *مجله علوم رفتاری*، ۲ (۳)، ۲۹۷-۳۰۴.

کافی، م؛ حمدیه، م؛ آزه ای، ج و کیامنش، ع. (۱۳۷۶). بررسی شیوه های رویارویی با تنیدگی و ارتباط آن با سلامت روانی در نوجوانان مدارس عادی و خاص شهر تهران. *مجله استعداد های درخشان*، ۲۱، ۲۵-۵.

گلستانی بخت، ط و شکری، م. (۱۳۹۲). رابطه اهمال کاری تحصیلی و باورهای فراشناختی. فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی، ۲، ۱۰۲-۱۰۵.

مطیعی، ح؛ حیدری، م و صادقی، م. (۱۳۹۰). پیش بینی اهمال کاری براساس مولفه های خود تنظیمی در دانش آموزان پایه اول دبیرستان های شهر تهران. نشریه روانشناسی تربیتی، ۲۴، ۴۹-۷۰.

معتمدین، م و عبادی، غ. (۱۳۸۶). نقش باورهای غیر منطقی و پرخاشگری بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهر تبریز، مجله دانش و پژوهش و علوم تربیتی، ۲، ۱۴-۱.

مولوی، ح. (۱۳۷۹). راهنمای عملی *SPSS 10* در علوم رفتاری. اصفهان. انتشارات مهرقائم.

مولوی، ز. (۱۳۹۰). رابطه کمال گرایی منفی و مثبت با خود ناتوان سازی، اهمال کاری آموزشی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دوره متوسطه شهر کرمانشاه. پایا نامه کارشناسی ارشد روان شناسی. دانشگاه رازی کرمانشاه.

نشاط دوست، ح؛ نائلی، ح و فیض، ع. (۱۳۸۰). بررسی رابطه سرسختی روان شناختی و روشهای مقابله با تنیدگی. مجله روانشناسی، ۴(۲۰)، ۳۰۳-۳۱۵.

- Akinsola, M. K., Tella, A. D., & Tella, A. Y. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of mathematics, science & technology education ed.*
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers, and its relationship with demographic and individual preferences. *Journal of theory and practice in education, 5*(1), 18-32.
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 2005, 145*(3), 245–264 *and Reviews, 6*(5), 447-55.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning, (30)*, 120–134
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *J Pers Soc Psychol, 58*(5), 844-54.
- Ferrari, J., & Tice, D. M. (2002). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality, 34*, 73-83.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping : pitfalls and promise, *Annual Review of psychology , 55*, 745 - 774.
- Gov. P. B. (Ed). (1976). Webster's third new international dictionary of the English Language, unabridged. Springfield, MA: Merriam.
- Holloway, B. E. (2009). *Does procrastination and stress have an affect on your health?* *Missouri western state university* [Online]. Available from: URL: <http://clearinghouse.missouriwestern.edu/manuscripts/431.php>. Retrieved: number.
- Klassen R M, Krawchuk L L, Rajani S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology. 33*, 915–931
- Lazarus, R. S. (1982). Puzzles in The Study of Daily Hassles. *J. Behavioral Medicine, 7* , 375 - 389.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Berlin: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress Appraisal and Coping* . New York, Springer, Pub. Company.
- Loevinger, J. (1967). *Ego development*. San Francisco: Jossey Bass.

- Milgram N, Mey-Tal G, Levison Y. (1987). *Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents*. *Pers. Individ. Differ.*, 25(2): 297-316.
- Moos, R.H., & Schaefer, J. A. (1993). *Coping Resources and Processes: Current Concept and Measures*. In L. Goldberger & S. Breznitz
- Niemi, P.M. & Vainiomaki, P. T. (1999). Medical students, academic distress, coping, and achievement strategies during the preclinical years. *Teaching and Learning in Medicine*, 11(3), 123-135.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistic Anxiety. *Journal of assessment & evaluation in higher education*, 29(1), 65-74.
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *J Soc Psychol*, 149(2), 241-57.
- Ram, A. (2005). *The relationship of positive and negative perfectionism to academic achievement, achievement motivation, well-being in tertiary students* [MSc Thesis]. Christchurch: The University of Canterbury.
- Rothblum, E. D. Solomon, L. J. & Murkami, J. (1986). Affective, cognitive and behavioral deference between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 10(4), 387-394.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). *A model of behavior self-regulation*. in L. Berkowitz (Ed), *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 303-346.
- Sirin, E. F. (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), 447-55.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-9.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytical and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tamres, L.K., Janicki, D., & Helgeson, V.S. (2002). sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and examination of relative coping, personality and social.
- Uzun Ozer, B. U., & Ferrari, J. R. (2011). Gender Orientation and Academic Procrastination: Exploring Turkish High School Students. *Individual Differences Research*, 9(1), 33-40.
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49, 372-89.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.

- Watts, M., & Cooper, C.L. (1992). Symptoms of Depression Among Female Nursing Students. *Arch. Psychiatry, Nurs;* 9 (5) , 135-148.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.
- Wood, S. E., Lorenzo, K. B., Green Wood, E. R., & Boyd, D. R. (2006). *Mastering the World of Psychology*. Boston: Pearson A and B.
- Zarick, L. M., & Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-5.
- Zea, M.C. & Reisen, C.A. (1997). Predicting intention to remain in college among ethnic minority and non minority students. *Journal of Social Psychology*, 137(2), 149-159.

Evaluating the Impact of Coping with Stress Group Counseling on Academic Procrastination of First Year High School Female Students of all High Schools in Isfahan District 2, in Academic Year of 2013-2014

**Abstract**

The present study aimed at investigating the impact of coping with stress group counseling on the students' academic procrastination. This study is a semi-experimental research with pretest-posttest and control group. The study's population includes all first year high school female students of all Isfahan district 2 high schools in the academic year of 2013-2014. In this study, using multi-stage random sampling, 30 students were selected that 15 students were included in the control group and 15 others in the experimental group. The experimental group members participated in eight counseling sessions that each session took 75 minutes, and for coping with stress, they were taught to use problem-focused coping strategy based on Folkman and Lazarus theories. In this study, Academic Procrastination Scale for Students (APSS) Solomon and Rothblum (1984) was used as the assessment tool that was performed on two groups in two stages of pretest and posttest. For data analysis, analysis of covariance was used. Analysis of covariance results showed that group counseling of coping with stress significantly reduces the mean scores of procrastination in the experimental group compared with the control group in terms of such factors as preparing homework and getting ready for the exams ( $P < 0.01$ ). However, it has had no influence on preparing extracurricular activities. By and large, the study's results indicated that coping with stress counseling has been effective in reducing academic procrastination of the experimental group.

**Keywords:** Group Counseling, Academic procrastination, Stress, Problem-focused coping, Emotion-focused coping, Avoidance-focused coping.





**Islamic Azad University**

**Khomeinishahr Branch**

**Faculty of Humanities, Department of Counseling**

**M.A. Thesis on**

**Counseling and Guidance and Planning**

**Subject:**

**Evaluating the Impact of Coping with Stress Group  
Counseling on Academic Procrastination of First Year  
High School Female Students of all High Schools in  
Isfahan District 2, in Academic Year of 2013-2014**

Supervisor:

Dr. Yusef Gorji

Advisor:

Dr. Mohammad Reza Abedi

by:

Fereshteh Mahlouje

Spring 2014