

## پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس تجربه گسست و احساس تنهایی در دانشجویان

حمیده شیروانی<sup>۱\*</sup>، سهیل معظمی گودرزی<sup>۲</sup>، مینا مجتبابی<sup>۳</sup>

۱) کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۲) کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۳) دانشیار گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

\*نویسنده مسئول: clinicalpsychology121@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۲/۰۱/۱۴

تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۱/۱۲/۰۸

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس تجربه گسست و احساس تنهایی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال ۱۴۰۱ بود. جامعه آماری شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان رشته های روانشناسی، حقوق و زبان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به صورت نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای بود. برای سنجش، از ابزار پرسشنامه احساس تنهایی راسل و پیلوا و کورتنا، پرسشنامه اهمالکاری تحصیلی سولومن و راث بلوم و پرسشنامه تجربه گسست کارلوس و پوتمن استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. سپس از تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون تک متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS-26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد بین اهمالکاری تحصیلی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ )، همچنین بین تجربه گسست و اهمال کاری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). مطابق یافته های پژوهش، مولفه احساس تنهایی با ضریب  $\beta = 2.4$  و تجربه گسست با ضریب  $\beta = 1.43$ ، توانایی پیشبینی متغیر اهمال کاری تحصیلی را دارند. یافته ها نشان داد متغیرهای تردید در کارها و ارزشگذاری بیرونی نسبت به اهداف، پیشبینی کننده های مثبت اهمال-کاری و متغیرهای خودکارآمدی، علاقه به رشته، سازماندهی، پیش بینی کننده های منفی اهمالکاری تحصیلی هستند.

کلید واژگان: اهمال کاری تحصیلی، تجربه گسست، احساس تنهایی.

### مقدمه

محیط های یادگیری آنلاین دارد (بورایماه و اجوداح<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

اهمال کاری تحصیلی نشان دهنده نوع خاصی از رفتار است که به طور بالقوه با فرآیندهای انگیزشی ناسازگار و عملکرد تحصیلی ضعیف افراد مرتبط است (لی و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰).

تغییر الگوهای رفتاری بر اجتناب تجربی افراد مبتلا به اهمال کاری تحصیلی تأثیر می گذارد (اطهیری و همکاران، ۲۰۲۰).

اهمال کاری<sup>۱</sup> به معنای به تعویق انداختن کارها و محول کردن آنها به زمان دیگر تعریف میشود. اهمال کاری مشکل شایعی است که شامل حوزه های زیادی از زندگی مانند مدرسه، کار و خانه میشود و پیامدهای منفی زیادی به همراه دارد (گرن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). اهمال کاری، نوعی به تعویق انداختن کار، است. برخی از مطالعات نشان می دهد که اهمال کاری دانش آموزان تأثیر عمده ای بر عملکرد آنها در

<sup>3</sup>. Buraimoh & Ajoodha

<sup>4</sup>. Li et al

1. Procrastination

2. Grant

اهمال کاری تحصیلی، متداول ترین نوع اهمال کاری در بین دانشجویان است و یکی از بحث های مهمی است که در سالهای اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است و از آن به عنوان یک عادت بد رفتاری یاد شده است که بسیاری از دانشجویان در عملکرد تحصیلی با آن مواجه هستند و در آماده سازی شخص برای امتحان، انجام تکالیف و حضور در جلسات مشخص می شود (شهبازیان، بهادری و خسروشاهی، ۱۳۹۷).

اهمال کاری پدیده تازه ای نیست. ویلیام جیمز ۱۲۰ سال پیش هزینه های روانی اهمال کاری را تشخیص داده است (کلاسن، کراوچوک و راجانی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸؛ صبحی قراملکی، ۱۳۹۳). تحقیقات نشان می دهند که اهمال کاری یک پدیده شایع و جهان شمول است و ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد بزرگسال از اهمال کاری به عنوان یک مشکل دائمی رنج می برند. نتایج برخی از پژوهش ها فراوانی اهمال کاری در دانشجویان را ۸۰ تا ۹۵ درصد تخمین زده اند که از آن میان ۷۵ درصد خود را اهمال کار می دانند (فدایی، نیلفروشان و صادقی، ۱۳۹۳).

نصری و همکاران (۱۳۹۶)، نیز معتقدند که مشکلات زیادی در دانشجویان وجود دارد که مرتبط با اهمال کاری تحصیلی هستند از جمله آنها می توان به پیشرفت تحصیلی ضعیف مشکلات جسمی، اضطراب، بی نظمی، سردرگمی، عدم مسئولیت پذیری و سلامت روانی اشاره کرد.

عبدی و کبودی (۲۰۱۶)، معتقد هستند که، اجتناب تجربی یکی از علل بالینی و واسطه های اهمال کاری است که در صورت درمان می تواند از اهمال کاری دانشجویان در امور تحصیلی بکاهد.

اهمال کاری، یک پدیده رفتاری است که به صورت به تاخیر انداختن تکالیف، توصیف شده و موجب ایجاد استرس، احساس گناه، کاهش شدید بازدهی فردی می شود. همچنین به دلیل عدم تعهد به تکالیف و مسوولیت ها، به عدم تایید اجتماعی منجر می شود. (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۶).

پیش بینی زود هنگام رفتار اهمال کاری در دانش آموزان به معلمان کمک می کند تا دانش آموزان را قبل از تکمیل تکالیف درک کنند و به آنها کمک می کند مسیر یادگیری خود را به مسیرهای سازگارتر تغییر دهند (بورایماه و اجوداح<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

اهمال کاری یا اهمال کاری تحصیلی یکی از مشکلات رایج در مقاطع مختلف تحصیلی است (گانون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹)

حساسیت اضطرابی در افراد مبتلا به اهمال کاری به طور قابل توجهی بیشتر از افراد عادی است. به عبارت دیگر، دانش آموزانی که حساسیت اضطرابی بالایی دارند، به تعویق انداختن کار می پردازند تا درک خود را از تهدید کاهش دهند تا خود را از استرس و اضطراب دور نگه دارند (پور شریفی و جعفری، ۲۰۱۹).

مطالعات انجام شده بر روی گزارش خود اهمال کنندگان نشان می دهد که هشیاری در حال افزایش است. با توجه به این واقعیت که وقتی اکثر افراد با وظایف متعدد و پیچیده ای روبرو هستند که باید در مدت زمان کوتاهی انجام شوند، جای تعجب نیست که به این موضوع پرداخته شود (زاک و هن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸).

اهمال کاری به عنوان فقدان خودتنظیمی و تمایل در به تأخیر انداختن آنچه برای رسیدن به یک هدف ضروری است، توصیف می شود. با افزایش استرس و پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی دانشجویان، اهمال کاری به عنوان مانعی برای موفقیت تحصیلی، کمیت و کیفیت زندگی را کاهش می دهد (مریوا و مرینا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). اهمال کاری صفتی روانشناختی است که در زندگی و در رده های سنی مختلف دیده می شود به خصوص در محیط های آموزشی میان فراگیران، بسیار شایع است و با پیامدهای زیان باری از جمله گرفتن نمره های پایین کلاسی انصراف های دوره ای همراه است (کولینز و آنوگ بوزی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

<sup>1</sup>. Buraimoh & Ajoodha

<sup>2</sup>. Gagnon et al

<sup>3</sup>. Zacks & Hen

<sup>4</sup>. Meirav & Marina

<sup>5</sup>. Colli, Onwuegbuzi

<sup>6</sup>. Klassen - krawchuk- Rajani

رابطه معکوس دارد همچنین چو بیان می کند که میزان تعلل ورزی در افرادی با نورزگرایی بالا، به طور محسوس بالا است. اهمال کاری از نظر روانشناسی یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم (تمنایی فر، ارفعی و مقدسین، ۱۳۹۱).

پژوهشگران بر این باورند که عوامل متعددی می تواند در بروز و تداوم اهمال کاری مؤثر باشد از جمله این عوامل می توان به خود ناتوانسازی (دمیر و فراری، ۳، ۲۰۰۹)، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب (یونگ و هیکسون، ۴، ۲۰۰۳) اشاره نمود. همچنین از نظر واتسون یکی دیگر از متغیرهایی که میتواند به طور بالقوه بر اهمال کاری تأثیرگذار باشد کمال گرایی است.

در پژوهشی استیل<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) نشان می دهد که روان خیلی شبیه به صفات اضطرابی و نگرانی می باشد، کسانی که اضطراب امتحان دارند به دلیل نگرانی زیاد و استرس احتمالا باید نسبت به افراد دیگر اهمال کاری بیشتری را گزارش کنند.

اهمال کاری یا به آینده موکول کردن کارها عادت است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که پژوهشگران بر این باورند که این ویژگی از تمایلات ذاتی انسان است. اهمال کاری عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است ولی در اغلب موارد جز استرس، به هم ریختگی و شکستهای پیاپی پیامد دیگری ندارد و این مطلب هم قابل ذکر است که اهمال کاری همیشه مسأله ساز نیست، اما در اغلب موارد میتواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبرانناپذیری به همراه داشته باشد (گلستانی بخت، شگری؛ ۱۳۹۲).

مطالعات (هاول و واتسون،<sup>۶</sup> ۲۰۰۷) نشان داد که اهمال کاری با سازمان نیافتگی و کاربرد محدود راهبردهای فراشناختی مرتبط بوده و این نتایج نشان می دهند که سازمان نیافتگی و کاربرد راهبردهای فراشناختی مهمترین

سلیمانی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود بیان کردند که وجود اهمال کاری تحصیلی، کیفیت تحصیلی و عملکرد دانش آموزان کاهش پیدا می کند. اهمال کاری را تمایل از اجتناب از فعالیت، محول نمودن کارها به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه در انجام فعالیتها، تعریف نموده اند. در این فرآیند، فرد تصمیم انجام کاری را می گیرد اما در شروع و به پایان رساندن آن در زمان تعیین شده ناتوان است (مرادی، فتحی، غریب زاده، ۱۳۹۵). اهمال کاری نه فقط یک مشکل مدیریت زمان، بلکه فرآیند پیچیده ای است که شامل مؤلفه های هیجانی، شناختی و رفتاری است که پیامدهای درونی آن تشویش، آشفتگی، سرزنش خود، ناامیدی و پشیمانی است و پیامدهای بیرونی آن ممکن است سنگین باشد و به پیشرفت کار و تحصیل فرد آسیب برساند و همچنین باعث از بین رفتن فرصتها می شود؛ و به روابط فرد نیز آسیب می رساند (ولیزاده، احدی، حیدری، مظاهری و کجباف، ۱۳۹۳) و به نظر برخی پژوهشگران، اهمال کاری یک مشکل انگیزشی است و از آن جهت انجام می گیرد که فرد برای فعالیتهای دیگر، انگیزه بیشتری دارد (شگری و گلستانی، ۱۳۹۱).

اهمال کاری یک مشکل رفتاری و به عنوان نوعی نقصان در خود نظم جویی تعریف شده است. به عبارت دیگر اهمال کاری، گرایشی غیرمنطقی در به تأخیر انداختن و اجتناب از انجام وظایفی است که باید تکمیل شوند (نیکوگفتار، ۱۳۹۲). مطالعات فلت<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۵) نشان داده است کم رویی و اعتماد به نفس پایین، با ترس از شکست، خودکم بینی و مورد قضاوت نادرست دیگران قرار گرفتن که از خصوصیات افراد اهمال کار است، رابطه مستقیم دارد. در این زمینه، به رابطه عزت نفس با اهمال کاری اشاره کرده و (چو،<sup>۲</sup> ۲۰۰۵) بیان می دارد افرادی که از خودکم بینی رنج می برند، ممکن است هر شکست در عملکرد را نشان از بی کفایتی دانسته، در نتیجه برای حفاظت از عزت نفس خود، به اهمال کاری روی آورند. همچنین که اهمال کاری با اعتماد به نفس،

<sup>3</sup>. Demir & Ferrari

<sup>4</sup>. Young, Hickson

<sup>5</sup>. Steal

<sup>6</sup>. Howel & Watson

<sup>1</sup>. Flett

<sup>2</sup>. Chu

و مسئولیت پذیری بسیار پایین را شامل است (شونبرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). اهمال کاری دو سطح شناختی و رفتاری است که در سطح رفتاری فرد کاری را که قصد انجام دادن آن را دارد با اختیار و تمایل خود در زمان مدنظر به پایان نمی‌رساند و در سطح شناختی فرد در گرفتن تصمیم به موقع تعلل می‌ورزد. دانشجویان به دو دلیل اساسی اهمال کاری می‌کنند: ترس از شکست و بی‌زاری از تکلیف، اهمال کاری می‌کردند. همچنین معتقدند بین دانشجویانی که به دلیل بی‌زاری از تکلیف اهمال کاری می‌کنند با آنهایی که به دلیل ترس از شکست اهمال کاری می‌کردند تفاوت وجود دارد (سپهریان، ۱۳۹۰).

عوامل زیادی می‌تواند بر اهمال کاری تحصیلی دانشجویان اثرگذار باشد که از آن جمله تجربه گسست<sup>۳</sup> و احساس تنهایی<sup>۴</sup> می‌باشد. تعاریف زیادی از تجزیه مطرح شده است. بیشتر این تعاریف بر این اصل توافق دارند که تجزیه یک نوع پردازش شناختی است که در انسجام موفقیت آمیز مسائلی که به طور معمول در سطح آگاهی کدگذاری می‌شوند، اختلال ایجاد میکند. به‌طور خاص تجزیه با تغییرات اساسی در توجه و حافظه همراه است که این به لحاظ روانشناسی هم می‌تواند مخرب باشد هم سازنده (سجادی و دهفانیزاده، ۱۳۹۴). تجارب تجزیه‌ای معمولاً از بین رفتن طبیعی ارتباط چندگانه فرایندهای ذهنی مثل افکار، احساسات و تجارب در هشیاری و حافظه در نظر گرفته می‌شود. این حالت اغلب صفت روانی است که به فرد برای مقابله با تجارب ضربه‌زننده کمک می‌کند. (گرشانی و تایلر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۱) بیان کردند هنگامی که درد هیجانی شدید و تحمل‌ناپذیر می‌شود، تجزیه به معنای یک گریز رخ می‌دهد. فراموش کردن بخشی از فعالیتها و یا رویدادها، مکانیزیمی برای کاهش تماس با گذشته و تجارب جاری است (امراهی، مرادی و حسنی، ۱۳۹۵). در پژوهش خود نشان داد که بین تجربه گسست و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد.

پیش‌بینی کننده اهمال کاری هستند. در رابطه با جهت گیری اجتناب از تکلیف، پژوهش های کمی انجام گرفته است. با این حال، مطالعات انجام گرفته نشان داده اند که اهداف اجتناب از کار، آسیب‌زاترین پیامدهای یادگیری و پیشرفت هستند. در این زمینه مطالعات نشان می‌دهد که جهت گیری اجتناب از کار، قوی ترین پیش‌بینی کننده اهمال کاری بوده و این نوع جهت گیری همراه با خود کارآمدی پایین، مهم ترین پیش‌بینی کننده اهمال کاری هستند. هرچند که پدیده اهمال کاری کمابیش در امور زندگی عادی افراد نمود عینی دارد، با این حال نمی توان از نقش صفات و ویژگیهای شخصیتی در وقوع این پدیده غافل ماند، چراکه این صفات در بسیاری از موقعیت های زندگی فردی و اجتماعی، تعیین کننده رفتارهای جاری و آتی افراد هستند. صفات یا گرایش های موجود در افراد که به تفاوت های فردی در رفتار، ثبات و تداوم آن در موقعیت های گوناگون می‌انجامد، تحت عنوان شخصیت، نامگذاری می‌شود. از این رو، عامل‌های شخصیتی، پیش‌بینی کننده اهمال کاری بوده که در این زمینه، دو صفت وظیفه شناسی و نورزگرایی، بیشترین همبستگی را با آن نشان می‌دهند. هرچند که پدیده اهمال کاری از عوامل فردی متنوعی تاثیر می‌پذیرد، لیکن حالات انگیزشی افراد در وقوع آن نقش محوری ایفا می‌کند که در این رابطه، فرآیند خودتنظیم گری از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. خودتنظیم گری شیوه ای است که افراد جهت تعیین زمان شروع، ادامه و خاتمه اعمال جهت داده شده در راستای اهدافشان، از طریق نشانه های درونی و بیرونی به کار می‌برند. در این راستا، (الیس و کن اوس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲) اهمال کاری را به عنوان نبود عملکرد خود تنظیم گری و گرایش رفتاری در به تاخیر انداختن آن چه برای رسیدن به هدف ضروری است، می دانند.

اگر چه به طور واضح در طبقه بندی DSM مشخص نشده است، ولی اهمال کاری مزمن را میتوان یک اختلال شخصیتی نامید که سطوح بسیار بالای صفت اهمال کاری

2. Shouwenburg

3. Experience a break

4. Feeling loneliness

5. Gresani & Tyler

1. Ellis & Knaus

شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می باشد. حجم نمونه تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان، رشته حقوق، روانشناسی و زبان که در سال تحصیلی مورد نظر بیشترین افت تحصیلی را داشته و متمرکز در دانشکده علوم انسانی بودند و براساس رضایت فردی و روش نمونه گیری بصورت تصادفی چند مرحله ای بود، استفاده شد. در این پژوهش با توجه به جدول تاباچنیک و فیدل<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) که حداقل حجم نمونه در مطالعات رگرسیونی را می توان براساس فرمول  $N=50+8m$  محاسبه کرد در این فرمول تعداد متغیرهای پیشین است که با توجه به این فرمول تعداد ۶۶ نفر محاسبه شد و با بیش بر آورد به ۲۰۰ نفر ارتقا یافت.

گردآوری اطلاعات در دو سطح صورت گرفت. سطح میدانی و سطح کتابخانه ای. در سطح کتابخانه ای به مطالعه منابع مورد نظر پرداخته شد و سپس در سطح میدانی با استفاده از پرسشنامه احساس تنهایی راسل و پیلوا<sup>۲</sup> (۱۹۸۰)، مقیاس تجربیات تجزیهای برنستاین و پوتنام<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) و پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی سولومن و راث بلوم<sup>۴</sup> (۱۹۸۴) اقدام به جمع آوری کمی متغیرها شد. در انتها بعد از جمع آوری پرسشنامه ها به تجزیه و تحلیل داده ها و بحث و بررسی پرداخته شد.

اهمال کاری تحصیلی سولومن و راث بلوم (۱۹۸۴): این پرسشنامه ۳ مؤلفه را مورد بررسی قرار میدهد: مؤلفه اول، آماده شدن برای امتحانات (تا ۶) شامل ۸ سؤال، دوم آماده شدن برای تکالیف (سوالات ۹ تا ۱۷) که شامل ۱۱ گویه و مؤلفه سوم آماده شدن برای مقاله های پایان ترم (۲۰ تا ۲۵) که شامل ۸ گویه میباشد. همچنین سؤالهای ۲۷، ۲۶، ۱۹، ۱۸، ۷ برای سنجش دو ویژگی احساس ناراحتی نسبت به اهمال کار بودن "و" تمایل به تغییر عادت اهمال کاری در نظر گرفته شده است. لازم به ذکر است که بنا به پیشنهاد سازنده آن، در محاسبه روایی و پایایی، این ۶ سوال منظور

عامل تأثیرگذار دوم، احساس تنهایی می تواند باشد. احساس تنهایی یک تجربه منفی شدید است که فرد از به یادآوری آن فعالانه اجتناب می کند (قابضی، پاکدامن و توکلی، ۱۳۹۴). احساس تنهایی پاسخی به فقدان یک رابطه مثبت رضایت بخش با سایرین است. این حالت را حاصل محروم بودن از نیاز بنیادین بشر به صمیمیت می داند (حاتمی و همکاران، ۱۳۹۴). مرادی و همکاران، (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی با هم رابطه معناداری دارند.

اهمال کاری در پژوهشی در بین حدود ۲۵٪ افراد مصاحبه شده افراد مشکلی در حد متوسط تا شدید بوده و ۳۰ تا ۴۰٪ دانشجویان آمریکایی در نوشتن مقالات، مطالعه برای امتحان و موکول کردن تکالیف به آخر هفته، اهمال کاری از خود نشان می دهند همچنین در بین حدود ۷۰٪ دانشجویان دانشگاه اهمال کاری وجود دارد (عطادخت، محمدی و بشرپور، ۱۳۹۴). گرچه نقش متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش (تجربه گسست و احساس تنهایی) در بروز اهمال کاری در مطالعات کمی بررسی شده است اما ناهمسوایی در نتایج برخی از مطالعات قبلی، عدم مطالعه ای نظام مند در مورد نقش متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش به طور یکپارچه در ایران و نیز نیاز به مداخلات مبتنی بر شناخت علل در رفع اهمال کاری تحصیلی بر ضرورت انجام این مطالعه می-افزاید. عدم اتفاق نظر در مورد عوامل پیش بین اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان ایرانی یک خلأ مهم است و از آنجا که پژوهشهای اندکی در رابطه با تأثیر تجربه گسست و احساس تنهایی در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی انجام گرفته است در این مقاله به بررسی پیش بینی اهمال کاری تحصیلی براساس تجربه گسست و احساس تنهایی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رودهن پرداخته شد.

### روش شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر ماهیت توصیفی و از نظر روش همبستگی است. جامعه آماری

1. Tabachnic & Fidell

2. Russell & Pilova

3. Bernstein & Putnam

4. Solomon & Roth Bloom

مقیاس معمولاً برای اندازه‌گیری تجربیات تجزیه‌ای در نمونه‌های بالینی مورد استفاده قرار می‌گرفت. مقیاس مذکور یک ابزار خودسنجی و غربالگری است که فراوانی تجربیات تجزیه‌ای را می‌سنجد. این مقیاس شامل ۲۸ تجربه تجزیه‌ای است و آزمودنیها باید پاسخ گویند که آیا در زندگی روزانه خود این تجربیات را داشته‌اند یا خیر. از پاسخ‌دهندگان خواسته میشود از هرگز (۰) تا همیشه ۰/۱ میزان تجربه خود را در هر ماده مشخص کنند و نمره میانگین ۲۸ آیتم شامل ۱ نمره کل میشود. مطالعات نشان داده‌اند که نمره بالاتر از ۱۵ نیازمند بررسیهای بیشتر در زمینه تجزیه میباشد. نمره هر یک از ابعاد با تقسیم مواد هر بعد بر نمره کل حاصل میشود و در آخر یک نمره کلی محاسبه خواهد شد. در پژوهش السون و بک (۲۰۱۲). همسانی درونی مقیاس تجربیات تجزیه ای ۰/۷۰ پایایی آزمون باز آزمون ۰/۸۴ و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۴ گزارش شده است. در پژوهش زرگر و همکاران (۱۳۹۴) پایایی این مقیاس برحسب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

#### یافته ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی (فراوانی، میانگین و تنظیم جداول فراوانی و میانگین) و سپس از همبستگی پیرسون و رگرسیون تک متغیره انجام شد.

نشاندن نحوه پاسخدهی به این صورت که پاسخ دهندگان میزان موفقیت را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه های هرگز، ۱، به ندرت ۲، گهگاهی ۳ و اکثر اوقان نمره ۴، همیشه نمره ۵ که در طیف لیکرت ۵ درجهای انجام می‌شود و گویه‌های ۲، ۴، ۶، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۳ و ۲۵ به صورت معکوس نمرهگذاری می‌شوند. نامیان و حسینچاری (۱۳۹۰) در تحقیقی ضریب پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ و دولتی (۱۳۹۱) نیز آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آورد.

پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰): پرسشنامه احساس تنهایی توسط راسل و پیلوا و کورتونا در سال ۱۹۸۰ ساخته شد که شامل ۲۰ سوال و به صورت ۴ گزینه‌ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. نمره گذاری در این پرسشنامه هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی (۳) و همیشه (۴) دارد. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۰/۷۸٪ گزارش شد. پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلوا (۱۹۷۸) ۰/۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردیکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد. در پژوهش بحیرایی و همکاران (۱۳۸۵) که به منظور هنجاریابی این مقیاس بر روی دانشجویان انجام گرفت، آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد (شیشه فر و شفیع آبادی، ۱۳۹۶).

مقیاس تجربیات تجزیه ای (DES II): این مقیاس در سال ۱۹۸۶ توسط برنستاین و پوتنام ساخته شد، این

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی دانشجویان بر حسب جنسیت، مقطع تحصیلی و رشته

آماره توصیفی	فراوانی	درص	میانگین	انحراف
		د	سن	معیار
جنسیت	مرد	۳۳/۵	۲۸/۴۶	۶/۰۴
	زن	۶۵		
تحصیلات	کارشناسی	۴۷/۸		
	کارشناسی ارشد	۹۰		
رشته تحصیلی	دکترای	۱۳	۶/۴	
	روانشناسی	۱۳۴	۶۶	
	حقوق	۴۶	۲۲/۷	
	زیان	۲۰	۹/۹	

در جدول (۱) شاخصه توصیفی دانشجویان، بر اساس جنسیت، مقطع تحصیلی و رشته دانشگاهی نشان داده شده است. مطابق یافته های پژوهش، از مجموع کل ۲۰۰ نفر پاسخگویان تعداد ۶۸ مرد و ۱۳۲ زن بوده است. این آمار برابر است با ۳۳/۵ درصد مرد و ۶۶/۵ درصد زن. همچنین، میانگین سنی پاسخگویان ۲۸/۴۶ سال است و کمترین سن پاسخگویان ۱۸ سال و بیشترین سن پاسخگویان ۵۰ سال است. شاخص های پراکندگی،

انحراف معیار برابر با ۶/۰۴ است. همچنین از مجموع ۲۰۰ نفر پاسخ دهنده تعداد ۹۷ نفر مقطع کارشناسی تعداد ۹۰ نفر مقطع کارشناسی ارشد و تعداد ۱۳ نفر دانشجوی مقطع دکتری بوده است. این ارقام مطابق است با ۹۷٪ مقطع کارشناسی، ۹۰٪ مقطع کارشناسی ارشد و ۶،۶٪ مقطع دکتری است.

جدول ۲. پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس احساس تنهایی و تجربه گسست

مقدار ثابت	R	R <sub>2</sub>	F	B	S <sub>E</sub>	β	T	Si <sub>g</sub>
مقدار ثابت	۶۶/۰	۸/۰	۱۷۴/۸	۷۰۳/۷	۳۴۵/۴	—	۱۵/۸	∴
احساس تنهایی				۵۸۱/۰	۱۲۰/۰	۳۰۸/۰	۴۳۵/۸	۳۰۰/۰
تجربه گسست				۳۰/۰	۳۴/۰	۱۰/۰	۷۸۰/۸	۵۰/۰

نتایج جدول (۲) نشان می دهد مولفه احساس تنهایی با ضریب  $\beta=2.4$  - و تجربه گسست با ضریب  $\beta=1.43$  توانایی پیش بینی متغیر اهمال کاری تحصیلی را دارند.

جدول ۳. بررسی رابطه ی اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی و تجربه گسست

متغیر	ضریب همبستگی	معناداری
اهمال کاری	-۰/۲۲۳	۰/۰۲
احساس تنهایی		
اهمال کاری	۰/۱۷	۰/۱۶
تجربه گسست		

داده های به دست آمده از جدول (۳) با توجه به ضریب همبستگی  $-۰/۲۲۳$  نشان می دهد که بین اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در سطح معناداری ۰/۰۱ همبستگی معنا داری وجود دارد. در نتیجه بین اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی رابطه وجود دارد. همچنین با توجه به داده های به دست آمده ضریب همبستگی  $۰/۱۷$  نشان می دهد که بین اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی همبستگی معنا داری وجود دارد. نتایج آزمون نشان می دهد که بین متغیر پیش بین و کنترل رابطه

معناداری وجود دارد. بین اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی رابطه معنا داری وجود دارد ( $p \leq 0.01$ ). در نتیجه بین تجربه گسست و اهمال کاری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. ( $p \leq 0.05$ ). بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس تجربه گسست و احساس تنهایی مورد تایید قرار می گیرد. در این پژوهش مولفه احساس تنهایی با ضریب  $\beta=2.4$  - و تجربه گسست با ضریب  $\beta=1.43$  توانایی پیش بینی متغیر اهمال کاری تحصیلی را دارند.

## نتیجه گیری

محول کردن کاری که تصمیم به اجرای هستند آن گرفته ایم (الیس و نال<sup>۲</sup>، ۱۳۸۲).

ریشا و رینمول<sup>۳</sup> (۲۰۲۳) معتقدند که رفتارهای اهمال کاری به معلمان در طبقه بندی دانش آموزان قبل از انجام هر تکلیف یا تکلیف کمک می کند که مسیر مفیدی برای توسعه پایداری در فرآیند یادگیری است. فراری، جانسون<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) نیز بر این باورند که تاخیر هدفمندانه و دایمی در آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه احساس ناراحتی، اهمال کاری نامیده می شود. اهمال کاری با توجه به پیچیدگی و مؤلفه های شناختی، عاطفی و رفتاری آن ابعاد و تظاهرات گوناگونی دارد از جمله می توان به اهمال کاری تحصیلی (هیل، چابوت و بارال<sup>۵</sup>، ۱۹۸۷) اهمال کاری در تصمیم گیری (ایفرت و فراری<sup>۶</sup>، ۱۹۸۹) اهمال کاری وسواس گونه (فراری، ۱۹۹۱) و اهمال کاری روان رنجورانه (الیس و ناس<sup>۷</sup>، ۱۹۷۷) اشاره کرد. با توجه به پژوهش در حال حاضر نیز می توان گفت از انواع اهمال کاری پی به عوامل تنهایی نیز می توان اشاره کرد:

از جمله اهمال کاری روان رنجورانه که با توجه به اینکه بعد عاطفی نیز برخوردار است و فرد وقتی دچار اهمال کاری شناختی عاطفی می شود زمینه تنهایی که بعد عاطفه بعد مهمی از تنهایی است را نیز در بر می گیرد. در نتیجه این پژوهش بین اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد که هم سو با پژوهش در دست است.

در مطالعه ای (فرج اله چاپی و همکاران، ۲۰۲۲) از طرحواره درمانی برای کاهش اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی دانش آموزان با اهمال کاری تحصیلی استفاده کردند. در مطالعه (مرادی، ۱۳۹۵) که بر روی دانش آموزانی که در یادگیری ناتوان هستند نشان می دهد و همچنین دانش آموزان عادی اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی به طور معنی داری در دانش آموزان دارای

فرضیه اصلی بررسی پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس تجربه گسست و احساس تنهایی بود و بر اساس تحلیل داده های پژوهش، یافته ها نشان داد که دو متغیر احساس تنهایی و تجربه گسست قابلیت پیش بینی اهمال کاری را دارد. ما می توانیم این یافته را همسو با پژوهش های، (آذربادکان، ۲۰۱۸)، (خونیک، ۱۳۹۷)، (ساروقی، ۱۳۹۶)، (خسروشاهی، ۱۳۹۶)، (شهبازیان، ۱۳۹۵)، (قراملکی، ۱۳۹۳) دانست.

در مطالعه (رضاپوریاقول، ۲۰۲۰) که بر روی دانش آموزان انجام شده است، به این نتیجه رسید که طرحواره های ناسازگار اولیه به طور معناداری می توانند خودناتوانی تحصیلی را پیش بینی کنند.

در مطالعه (خونیک ۱۳۹۷) که بر روی دانش آموزان انجام شده است بین دو مؤلفه اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد ( $p \leq 0/01$ ) که همسو با پژوهش انجام شده است. در مطالعه جلوه های روانی را نیز می توان در حیطه های وسیعی چون پرخاشگری، رفتار تکانشی، بی اشتهایی یا پر اشتهایی افراطی روانی و رفتار تظاهر به خودکشی و هیستریک، ترس مرضی از مردان، انزوا گزینی، افسردگی، اختلالات خواب، کاهش عزت نفس و اقدام به خودکشی تعقیب کرد (رستمی، عبدی و حیدری، ۱۳۹۳). از طرفی مطالعات نشان داده که در شرایط وقوع تجربیات تروماتیک های مقابله و اضطراب شدید یکی از استراتژی ای که افراد ممکن است از آن استفاده کننده پدیده گسست است.

با توجه به موارد ذکر شده در می یابیم که افسردگی، اختلالات خواب، کاهش عزت نفس، گاهی اقدام به خودکشی نشانه هایی از تنهایی است که به دنبال آن افزایش اهمال کاری را به همراه خواهد داشت. در مطالعه (کاگان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳) که بر روی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان انجام شده است اهمال کاری، از نظر روان شناسی یعنی به آینده

<sup>2</sup>. Elice & Nal

<sup>3</sup>. Nisha & Renumol

<sup>4</sup>. Ferrari & Johnson

<sup>5</sup>. Hill, Chabot & Baral

<sup>6</sup>. Ifrat & Ferrari

<sup>7</sup>. Ellis & Nas

<sup>1</sup>. Cogan



بین اهمال کاری تحصیلی و تجربه گسست رابطه وجود دارد.

بین اهمال کاری و احساس تنهایی رابطه وجود دارد. این دو فرضیه نیز تایید شد و داده ها نشان دادند که دو متغیر احساس تنهایی تجربه گسست با اهمال کاری ارتباط دارد.

که این نتایج همسو با پژوهش های (امراهی، ۱۳۹۴ و سلیمانی، ۱۳۹۵) است.

در مطالعه (امراهی ۱۳۹۴) که بر روی افراد مبتلا به تجربه گسست در اثر بیماری اضطراب پس از حادثه بوده است نشان می دهد که شرح حال جنبه ای از حافظه مربوط به یاد آوری تجارب شخصی انسان مثل داشتن ادراک از خود، انسجام هویت، توانایی در حفظ رویکردهای فرد به دنیا و اهداف میان فردی که به طور موثری در حل مساله به کار گرفته می شود، تصمیم گیری و برنامه ریزی برای آینده، و در شخصیت فرد نقش مهمی دارد (رابین<sup>۲</sup>، ۱۹۸۶).

حال با توجه به موارد ذکر شده که نقش موثری در تجربه گسست دارند می توان گفت این موارد همچنین در اهمال کاری تحصیلی موثر است. مواردی مانند تصمیم گیری و برنامه ریزی برای آینده که رابطه مستقیم با اهمال کاری دارد و باعث می شود فرد کار روزانه خود را به تعویق بیندازد. پس میتوان نتیجه گرفت که مواردی مانند توانایی در حفظ رویکردهای فرد به دنیا و اهداف میان فردی، تصمیم گیری و برنامه ریزی برای آینده به طور غیر مستقیم باعث افزایش اهمال کاری می شود که این نشان دهنده همسو بودن پژوهش (امراهی، ۱۳۹۴) با پژوهش در حال حاضر است.

در مطالعه (سلیمانی، ۱۳۹۵) اهمال کاری عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است. ولی، در اغلب اهمال کاری موارد جز استرس، به هم ریختگی و شکستهای پیاپی، پیامد دیگری ندارد. لازم به ذکر است که تعلل ورزی همیشه مسأله ساز نیست. اما، در اغلب موارد

ناتوانی یادگیری بیشتر از دانش آموزان عادی است. دو مولفه احساس تنهایی و اهمال کاری تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. این پژوهش هم سو با اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در پژوهش در حال حاضر است. فرسودگی تحصیلی در موقعیتهای آموزشی با ویژگیهایی مانند خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی و تحصیلی مشخص می شود. تاپینن، تانر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵) از پژوهش انجام شده مشخص می گردد که موردهایی همچون خستگی ناشی از الزامات مربوط به مطالعه، رشد حس و نگرش بدبینانه و بدون حساسیت نسبت به مطالب درسی اهمال کاری تحصیلی را افزایش می دهد.

در مطالعه (قراملکی، ۱۳۹۳) اهمال کاری از عوامل گوناگونی مانند اعتماد به نفس پایین، نداشتن طرح و برنامه کاری، عدم توانایی در مدیریت زمان، ترس از عدم موفقیت، احساس حقارت، مشکل در شروع نمودن کار، اضطراب و افسردگی تأثیر می پذیرد و چون پرخوری، عدم تحرک بدنی و سیگار کشیدن جنبه ای فراگیر دارد و با این که مردم به زبانهای آن آگاهی دارند، بی توجه از کنار آن می گذرند. از طرف دیگر، پایه نظری و تجربی تحقیقات اهمال کاری هم ضعیف تر از دیگر سازه های روانشناسی است و این در حالی است که اهمال کاری پدیده های رایج است و می تواند منجر به استرس و بیماری شود. و حال آنکه با مطالعه عوامل اهمال کاری در میابیم که وجه اشتراکی با عوامل احساس تنهایی دارد که از آن جمله می توان به اعتماد به نفس پایین، احساس حقارت، اضطراب، و عامل شاخص افسردگی اشاره کرد. و نتیجه آنکه این پژوهش هم سو با پژوهش در حال حاضر است و بین اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین این پژوهش ۲ فرضیه اختصاصی داشت:

<sup>2</sup>. Robin

<sup>1</sup>. Topinen, Tanner

### منابع

امراهی، س. مرادی، ع. حسنی، ج. (۱۳۹۵). "اثر بخشی آموزش اختصاصی کردن خاطرات در آسیبهای شناختی و تجارب تجزیه ای بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه"، روانشناسی شناختی، دوره ۴، شماره ۳، ۳۵-۴۴.

تمنائی فر، م؛ قاسمی، ا. (۱۳۹۶). "تبیین اهمال کاری تحصیلی بر اساس صفات شخصیت و مهارت مدیریت زمان"، راهبردهای شناختی در یادگیری، سال ۵، شماره ۶، ۲۲۳-۲۴۴.

حاتمی، م. فرمانی، ف. صفوی، س. نجفی زاده، ع. (۱۳۹۴) "اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد نظریه انتخاب بر کاهش احساس تنهایی بیماران مبتلا به ام.اس"، روانشناختی سلامت، دوره ۴، شماره ۱، ۱۲۰-۱۰۹.

سارقی، م.؛ طاهری، ا. (۱۳۹۶). "مقایسه تجارب گسست در افراد با تجربه ترومای کودکی و بدون تجربه ترومای کودکان دانشجویان دانشگاه زاهدان"، دهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی سپهریان، ف؛ (۱۳۹۰). "اهمال کاری تحصیلی و عوامل پیش بینی کننده آن"، فصلنامه علمی-روانشناختی دانشگاه الزهراء، مقاله ۱، دوره ۷، شماره ۴، ۲۶-۹.

سلیمانی، ا.؛ نارویی، ی؛ فتاحی، س؛ مقدم، ع. (۱۳۹۶). "رابطه اهمال کاری تحصیلی و ابعاد آن با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان با توجه به جنسیت و فرهنگ ایرانی"، کنفرانس فرهنگ آسیب شناسی روانی و تربیت شهبازیان، آ. بهادری خسروشاهی، ج. (۱۳۹۶). "تمایز دانشجویان دارای اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان عادی بر اساس اعتیاد به اینترنت"، دانشور پزشکی، دوره ۲۵، شماره ۱۳۱، ۱۰-۱.

فدائی، م؛ نیلفروشان، پ؛ صادقی، ا. (۱۳۹۴). "مقایسه رشد مقایسه رشد مسیر شغلی و اهمال کاری دانشجویان دارای اختلال بیش فعالی توجهی با دانشجویان نرمال"،

میتواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد (گلستانی، شکر، ۲۰۱۳).

فراری (۲۰۰۴)، نشان می دهد که میزان شیوع اهمال کاری تحصیلی بسیار بالا است. از آنجایی که دانش آموزان اهمال کار، اغلب در کلاس درس و محیط مدرسه مورد استقبال دیگر دانش آموزان و نیروهای آموزشی و پرورشی قرار نمی گیرند، به نظر می رسد در این افراد، حس تنهایی نیز وجود داشته باشد. احساس تنهایی تجربه ای همگانی است و همه انسانها جدایی از سن و جنس و نژاد و مذهب و غیره آن را درزندگی خود احساس می کنند و زمان به اوج رسیدن. این احساس در دوره نوجوانی است برخی از عوامل عاطفی مانند میزان احساس تنهایی می تواند بر روی رفتارها و انتخاب شیوه های ارتباطی افراد تأثیرگذار باشد. (ماسن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). در این پژوهش همسو بودن با پژوهش در حال انجام به وضوح مشخص می باشد. از (مطالعه سلیمانی، ۱۳۹۵) این گونه بیان می شود که بین اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی رابطه معنا داری وجود دارد.

پس به طور کلی می توان گفت که اهمال کاری تحصیلی متغیری است که از عوامل متعددی مانند اعتماد به نفس پایین، نداشتن طرح و برنامه ریزی کاری، عدم توانایی در مدیریت زمان و ..... می تواند متأثر باشد همانند دو مولفه تجربه گسست و احساس تنهایی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند. اما از آنجایی که اهمال کاری تحصیلی مانند سایر مفاهیم در حوزه روانشناسی متغیری چند عاملی است و عوامل متعددی بر روی آن تأثیر می گذارد لذا، به منظور شناخت دقیق این مفهوم پژوهش های دیگری با متغیرهای دیگری به غیر از احساس تنهایی و تجربه گسست بایستی انجام گیرد تا ما را به فهم دقیق این مفهوم و در نتیجه پیدا کردن راه کارهایی برای رفع اهمال کاری تحصیلی برساند.

<sup>1</sup>. Massen

Azarbadkan, F., Ebrahimabad, M. (2018). Predicting academic procrastination based on self-handicapping and stress caused by students' academic. *Journal of New Educational Thoughts*, 14(3), 99-16. [Persian].

Buraimoh, E., Ajoodha, R., and K. Padayachee. (2021). "Prediction of student success using student engagement with learning management system," *Interdisciplinary Research in Technology and Management Press*, pp. 57-33.

Chu, A. Choi, J. (2005). "Rethinking Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance". *The Journal of Social Psychology*, 145, 24-34.

Collins, T., Onwuegbuzie, A., Jiao, Q. (2008). "Reading ability as a predictor of academic procrastination among African American graduate student". *Reading Psychology*, 29, 493-507.

Ellis, A. & Knaus, w. (2002). *Overcoming procrastination* (rev. ed). New American library European Journal of Personality, 16, 469-489.

Farjaleh Chaabi, I., Mehrabizade, M., Honarmand, N. (2022). The Effectiveness of Schema Therapy in Experiential Avoidance and Anxiety Sensitivity of Students with Academic Procrastination, *Psychol Achiev*, 29(Special Issue), 1-14. [Persian].

Flett, L., Blankstein, K., Martin, T. (1995). Procrastination, negative selfevaluation, and stress in depression anxiety, *Procrastination and Task Avoidance* pp 137-167.

Gagnon, J., Dionne, F., Raymond, G. (2019). "Pilot study of a Web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination". *Journal of American College Health*, 67(4), 374-382.

Howell, A, Watson, D. (2007). "Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.

Li, Q, Baker, R, & Warschauer, M. (2020). "Using clickstream data to measure, understand, and support self-regulated learning in online courses". *The Internet and Higher Education*, 45, 100727.

Meirav, H. & Marina G. (2012). "Academic Procrastination, Emotional Intelligence Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison between Students with and

پژوهش در آموزش علوم پزشکی دانشگاه اصفهان، جلد ۷، شماره ۳، ۵۶-۴۹.

قراملکی، ص؛ حاجلو، ب؛ بابائی، ل. (۱۳۹۳). "اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت زمان بر اهمال کاری و دانش آموزان، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت"، *روشها و مدل های روانشناختی*، دوره ۴، شماره ۱۵، ۱۰۱-۹۱.

قباظی، ف؛ پاکدامن، ش؛ فتح آبادی، ج؛ حسن زاده توکلی، م. (۱۳۹۵). "تاثیرات زیارت بر ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی دانشجویان"، *راهبرد فرهنگ*، شماره ۳۳، ۱۵۱-۱۲۰.

عطادخت، ا؛ محمدی، ع؛ بشرپور، س. (۱۳۹۴). بررسی اهمال کاری تحصیلی بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی و رابطه آن با انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی، *روانشناسی مدرسه*، دوره ۴، شماره ۲، ۶۸-۵۵.

گلستانی نوبخت، ط. شکری، م. (۱۳۹۲). "رابطه تعقل ورزی و اهمال کاری تحصیلی با باورهای فرا شناختی"، *شناخت اجتماعی*، سال دوم، شماره ۳، ۱۰۰-۸۸.

مرادی، م. فتحی، د؛ غریب زاده، ر. (۱۳۹۵). "مقایسه فرسودگی تحصیلی، اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در دانش آموزان با و بدون توانایی یادگیری"، *مجله پزشکی ارومیه*، شماره ۲۷، ۲۵۶-۲۴۸.

نصری، ص؛ شاهرخی، م؛ دماوندی، م؛ (۱۳۹۲). "پیش بینی اهمال کاری تحصیلی بر اساس کمال گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه شهید رجایی"، *آموزش و یادگیری*، سال ۱، شماره ۱، ۳۶-۲۴.

Abdi, R., & Kabudi, Z. (2016). "The moderating role of experiential avoidance in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress". *Journal of Thought and Behavior*, 10(40), 57-67.

Athari, Z, Barzgarbefruie, K, & Zare, M. (2020). "Investigating the role of self-compassion in academic procrastination through the mediation of experiential avoidance in Yazd University students". *Research in School and Virtual Learning*, 8(1), 35-44.

Without Learning Disabilities”. *Journal of learning disabilities*, 2(1), 1-9.

Nisha S., Raj, Renumol V. (2023). An Approach for Early Prediction of Academic Procrastination in e-Learning Environment, *international Journal of Information and Education Technology*, Vol. 13, No. 1.

Pour Sharafi, A., & Jafari, A. (2019). “The prediction of anxiety sensitivity based on lifestyle components in Qazvin medical students”. *Scientific Research Journal of Qazvin University of Medical Sciences*, 23(2) 152-162.

Rezapour Yaqoul, F. (2020). The relationship between the initial maladaptive schemas of academic self-handicapping in the daughters of the supervising mothers. 1st Scientific Research Conference on Psychology, Counseling, Educational Sciences and Social Sciences.

Schouwenburg, H. (2005). On counseling the procrastinator in academic setting. Presented at the Fedora psyches conference.

Solomon, L. J. & Rothblum, E.D. (1986). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503- 509.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133 (1), 65.

UzunOzer, B. Demir, A., Ferrari, J.R. (2009). Cognitive Therapy and Research, 25(1), 49.

Zacks, S., & Hen, M. (2018). “Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature”. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117.



## Prediction of academic procrastination based on the experience of separation and loneliness in university students

Hamideh Shirvani<sup>1\*</sup>, Soheil Moazami Goudarzi<sup>2</sup>, Mina Mojtabaei<sup>3</sup>

- 1) M.A. Department of Psychology, Rudehen branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran
  - 2) M.A. Department of Psychology, Rudehen branch, Islamic Azad University, Rudehen, Iran.
  - 3) Associate Prof, Department of Psychology, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran.
- 

### Abstract

The purpose of the present study was to predict academic procrastination based on the experience of separation and feeling of loneliness among the students of Azad University, Roudhen branch in 2022. To achieve this goal, a statistical population consisting of 200 students of Psychology, Law and Language, Azad University, Roudhen Branch, was used as a multi-stage random sampling. To measure, Russell, Pilova and Courtena's loneliness questionnaire, Solomon's and Roth Bloom's academic procrastination questionnaire, and Carlos's and Putman's breakup experience questionnaire were used. Data analysis was done on two descriptive and inferential levels. Then it was analyzed by Pearson correlation analysis and univariate regression using SPSS-26 software. The results showed there is a significant relationship between academic procrastination and loneliness. ( $P < 0.01$ ), there is also a significant relationship between the breakup experience and academic procrastination ( $P < 0.05$ ). According to the findings of the research, the feeling of loneliness component with a coefficient of  $\beta = 2.4$  and the experience of separation with a coefficient of  $\beta = 1.43$  have the ability to predict the variable of academic procrastination. The findings showed that the variables of uncertainty in work and external evaluation of goals are positive predictors of procrastination and variables of self-efficacy, interest in the field, organization are negative predictors of academic procrastination.

**Key words:** academic procrastination, experiencing a breakup, feeling alone.

---