

مقایسه ی تمایز یافتگی ، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی قزوین

ژیلا خلیلی^۱ ، دکتر وحیده باباخانی^۲

چکیده

جمهوری اسلامی ایران طی سه دهه گذشته یکی از موفقترین کشورها در توسعه آموزش عالی بوده است . بدنبال این رشد و توسعه ، مشکلات متعدد ی نیز پیش روی دانشگاه ها بوجود آمد . یکی از این مشکلات مباحث رفتاری و روان شناختی دانشجویان است . در زمینه ی مقایسه ی تمایز یافتگی ، اهمال کاری و بهزیستی ذهنی تحقیقاتی انجام یافته است اما مقایسه ی دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی از نظر تمایز یافتگی ، اهمال کاری و بهزیستی ذهنی انجام پذیرفته است . در این تحقیق با استفاده از پرسشنامه تمایز یافتگی اسکورن و دندی ، پرسشنامه بهزیستی ذهنی کی یز و ماگیارمو و پرسشنامه اهمال کاری سولمون و راثلوم مقایسه بین دانشجویان دانشگاه های شهر قزوین انجام پذیرفت . از جامعه دانشجویان شاغل به تحصیل در نیمسال دوم ۱۳۹۷ ، با استناد به جدول مورگان ۴۰۱ نمونه به روش خوشه ای طبقه بندی شده انتخاب و مقایسه در شش ویژگی سن ، جنسیت ، رشته ، مقطع ، نوع دانشگاه ، تاهل و محل سکونت انجام پذیرفت . برای تجزیه و تحلیل داده ها از مانوآ استفاده شد. آزمون یک فرض اصلی و شش فرض فرعی دلالت بر آن دارد که بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی تمایز یافتگی ، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی با در نظر گرفتن نوع دانشگاه ، سن ، جنسیت و رشته تفاوت معنادار ندارد . اما برای تاهل ، سن و محل سکونت بین آن ها تفاوت در سطح ۹۵٪ دیده می شود .

واژگان کلیدی :

تمایز یافتگی ، بهزیستی ذهنی ، اهمال کاری تحصیلی ، دانشگاه دولتی و غیر دولتی ، قزوین .

مقدمه

گسترش دانشگاه های غیر دولتی در کنار دانشگاه های دولتی در کنار منافع و سودمندی اجتماعی ، چالش هایی را نیز برای دانشگاه ها و محیط پیرامون آن بوجود آورده اند . دانشجویان فراوان با فرهنگ و زیر ساخت

^۱ کارشناس ارشد مشاوره ، گروه مشاوره تحصیلی ، دانشکده علوم انسانی ، دانشگاه آزاد اسلامی ، ابهر ، ایران .

^۲ استادیار گروه مشاوره ، دانشکده علوم انسانی ، دانشگاه آزاد اسلامی ، ابهر ، ایران (نویسنده مسئول و عهده دار مکاتبات)

خانوادگی و اجتماعی مختلف در یک مکان گرد هم آمده و مشغول به تحصیل شدند. در اثر این توسعه و گرد هم آیی دانشجویان، ویژگی های روانی و شخصیتی مختلف در کنار هم قرار گرفتند. این امر منجر به ایجاد فرصت ها و تهدیداتی برای دانشجویان گردید که منافع، سودمندی و چالش ها، همگی بر گرفته از این فرصت ها و تهدیدات می باشند. فرصت ها، تهدیدات، منافع، سودمندی و چالش ها طی تحقیقات و مقالات متعدد مورد بررسی قرار گرفته است (جعفری ۱۳۹۲، کی و پیدجئون^۳). این تحقیقات و مقالات به متغیرهای مختلفی توجه داشته اند که رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی، جنسیت، تاهل، سطح درآمد، سن، مهارت های ارتباطی و ... نمونه ای از این متغیرها بوده اند. علاوه بر متغیرهای اجتماعی، اخلاقی، خانوادگی و ...، متغیرهای مختلف روان شناختی نیز در تحقیقات مد نظر قرار گرفته اند. سطح تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و روانی، اهمال کاری، دلبستگی و ... هم آمیختگی و ... بخشی از این متغیرها هستند. (نمکی ۱۳۹۶، بیانی، ۱۳۸۷، جعفری، ۱۳۹۲، شگری ۱۳۸۹، جعفری ۱۳۹۲، باجاج و پنده^۴، راتاناسیری پونگ^۵ ۲۰۱۱) بررسی این متغیرهای روان شناختی در سطح دانشجویان یک دانشگاه (تقریبی و همکاران، ۱۳۹۱)، دانشگاه های یک شهر یا استان (نمکی ۱۳۹۶)، گروه خاص از دانشگاه ها (کی و پید جئون ۲۰۱۴)، گروه خاص از دانشجویان (شگری، ۱۳۸۹، راتاناسیری پونگ ۲۰۱۱) انجام پذیرفته است. اما بررسی آن بین دو گونه دانشگاه (رایگان - مبتنی بر شهریه) که می تواند متاثر از فرهنگ حاکم بر دانشگاه، ساختار حاکم بر دانشگاه (جعفری ۱۳۹۲ باجاج و پنده ۲۰۱۵) و ... نتایج متفاوتی را در بر داشته باشد، انجام پذیرفته است.

اهمال کاری تحصیلی به معنای به آینده محول کردن امور تحصیلی (آلیس و نال، ۲۰۱۵)، در بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی معنای متفاوت دارد و بصورت متفاوتی نیز بروز می نماید. این اختلاف ناشی از نوع دانشجویان، میانگین سنی آنان، اشتغال آنان، درک از آموزش در بین آنان، ساختار حاکم بر دانشگاه، قوانین موجود در دانشگاه از یکسو و متغیرهای شخصیتی از سوی دیگر است. علل مختلفی را برای بروز اهمال کاری تحصیلی در بین دانشجویان مطرح نموده اند. برخی علل منشاء زیر بنایی دارند و برخی دیگر برگرفته از محیط پیرامون فرد هستند. در هر محیط آموزشی می توان متناسب با آن محیط عللی برای اهمال کاری دانشجویان را شناسایی نمود که این علل بعضاً عام و بعضاً خاص همان محیط می باشند. اهمال کاری برخی موارد ریشه ی فردی دارد و در برخی موارد عوامل محیطی باعث بروز آن می گردد. (جعفری، ۱۳۹۲)

یکی از متغیرهای تاثیر گذار بر اهمال کاری تحصیلی، متغیر تمایز یافتگی دانشجویان است. بوئن (۱۹۸۷) افراد را دارای سطوح تمایز یافتگی از پایین به بالا طبقه بندی می کند. منظور از تمایز یافتگی، موقعیتی است که فرد بتواند بین تفکر و احساسش و نیز بین جدایی و با هم بودن تمایز قایل شوند و در هر زمان تعادل مورد نیاز را برای واکنش مطلوب داشته باشد.

³ Keye, M. & Pidgeon, A.

⁴ Bajaj, B. & Pande, N

⁵ Ratanasiripong

دانشجویی که دارای سطح تمایز یافتگی بالایی است، نیاز به کنترل از سوی دیگران نداشته و دارای زندگی منظمی است لذا اهمال کاری ندارد و یا اینکه میزان اهمال کاری او در سطح پایینی خواهد بود. تمایز یافتگی دارای دو بعد درون فردی و بین فردی است که در سطح درون فردی به معنای توانایی فرد در تمایز بین احساسات هیجانی از تفکر منطقی و در سطح بین فردی عبارت است از توانایی ایجاد تعادل بین داشتن استقلال و خودمختاری و حفظ روابط نزدیک با دیگران.

بهزیستی ذهنی به عنوان متغیر روان شناختی دیگر نیز با اهمال کاری تحصیلی در ارتباط است. هر چه دانشجو دارای وضعیت بهزیستی ذهنی بهتری باشد میزان وقوع اهمال کاری کاهش می یابد. بهزیستی ذهنی واژه روان شناختی معادل شادی است که در ادبیات مربوطه به جای یکدیگر بکار می روند اما به دلیل مفاهیم بسیاری که در آن نهفته است به شادی ارجح است و به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود او اطلاق می گردد. منظور از این تحقیق: تعیین وضعیت متغیرهای اهمال کاری تحصیلی، بهزیستی ذهنی و تمایز یافتگی - مقایسه ی تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی - مقایسه ی تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی با در نظر گرفتن متغیرهای جمعیت شناختی می باشد.

آشنایی با وضعیت شاخص ها و متغیرهای روان شناختی دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه های قزوین برای مدیران ارشد دانشگاه ها، دانشکده ها و گروه های آموزشی دارای اهمیت می باشد. از طریق شناسایی وضعیت این متغیرها در سطح دانشگاه، دانشکده و گروه های آموزشی مدیران ذی ربط قادر به برنامه ریزی های منطقی تر و با پیش بینی بهتر از آنچه که ممکن است رخ دهد خواهند شد. در حالات بحران می توان بر اساس شناخت از وضعیت این متغیرها مداخله ی صحیح تری انجام داد. سیاست گذاری آموزشی دقت بالاتری پیدا می نماید. کمیته های تخصصی مرتبط با دانشجویان در تصمیم گیری متناسب با وضعیت عمومی دانشگاه اقدام می نمایند. با تعیین تفاوت و اختلاف بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی می توان برای بهبود شاخص های روان شناختی متناسب با دانشگاه مربوطه اقدام نمود. هر دانشگاه راهبردهایی را برای مدیریت امور دانشجویان دارد که با این شناخت و تعیین تفاوت در خوشه های مختلف دانشگاه ها، راهبرد مناسب تری به کار گرفته خواهد شد. در معاونت فرهنگی و دانشجویی شناخت این تفاوت ها برای اداره امور خوابگاه ها، غذاخوری ها، برنامه های فرهنگی و هنری، اردوها و رسیدگی به تخلفات دانشجویان مفید فایده خواهد بود.

ارتباط بین عوامل می تواند در شکل گیری نگرش، باور نسبت به خود و دیگران نقش مهمی داشته باشد که این امر در میزان خودکارآمدی فرد و روابط او با دنیای بیرونی و درونی جایگاه مهمی دارد. بررسی این متغیرها با در نظر گرفتن متغیرهای جمعیت شناختی، فضا را برای برنامه ریزی امور دانشجویی در مقاطع مختلف، جنسیت متفاوت، سنین مختلف و ... مهیا می نماید و مدیران را برای تدوین سازکارهای مناسب آماده می سازد.

این تحقیق هدف کلی: مقایسه ی دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری و اهداف فرعی: مقایسه ی دانشجویان دختر و پسر، مقایسه ی دانشجویان رشته های گروه علوم انسانی و گروه فنی و مهندسی، مقایسه ی دانشجویان مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری، مقایسه ی دانشجویان متاهل و مجرد، مقایسه ی دانشجویان گروه های مختلف سنی و مقایسه ی

دانشجویان بومی و غیر بومی دانشگاه های شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری را دنبال نموده است. متناسب با اهداف فوق یک فرضیه اصلی و شش فرضیه فرعی مطرح گردید .

ادبیات و پیشینه تحقیق

از بین تحقیقات انجام یافته در این حوزه می توان به تحقیق **خرمایی و آزادی دهبیدی (۱۳۹۷)** که به نقش مولفه های صبر ، متعالی شدن، شکیبایی، استقامت، رضایت و درنگ به عنوان سازه ای دینی- اخلاقی در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی در میان دانشجویان پرداخته اند اشاره کرد. نتایج تحلیل مسیر و مدل معادلات ساختاری نشان داد که مولفه صبر پیش بینی کننده معنادار و منفی اهمال کاری تحصیلی است. نتایج حاکی از تاثیر سازه دینی- اخلاقی صبر بر اهمال کاری دانشجویان است. با برنامه های آموزش صبر به دانشجویان می توان اهمال کاری آنان را کاهش داد. در تحقیق **اصلانی و همکاران (۱۳۹۶)** رابطه ی علی سبک های دلبستگی با تعهد زناشویی با میانجی گری تمایز یافتگی خود و احساس گناه در دانشجویان زن متأهل پرداخته شده است . بر اساس نتایج بدست آمده سبک دلبستگی ایمن با تمایز یافتگی خود و تمایز یافتگی خود با تعهد ساختاری رابطه معنادار ندارند . در بررسی اهمال کاری تحصیلی بر اساس صفات شخصیت توسط **قاسمی و تمنایی فر (۱۳۹۶)** نتایج نشان داد که بین اهمال کاری تحصیلی و صفات شخصیت رابطه معنادار وجود دارد. همچنین بین مدیریت زمان و اهمال کاری تحصیلی رابطه معنادار مشاهده گردید. **خسروشاهی و شهبازیان (۱۳۹۶)** در تحقیق خود بیان می دارند رایانه و اینترنت ابزار ضروری زندگی مسبب تسهیل زندگی مردم امروز است که خطرات جدیدی را به وجود آورده است که یکی از این خطرات می تواند ایجاد اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان باشد. هدف پژوهش آن ها بررسی تمایز دانشجویان دارای اهمال کاری تحصیلی و دانشجویان عادی بر اساس اعتیاد به اینترنت بود . نتایج نشان داد که ۸۱ نفر (77.9 درصد) دانشجویان دارای اهمال کاری تحصیلی هستند . **عنایتی و رستگار تبار (۱۳۹۶)** در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که بین نگرش دانشجویان به دانشگاه با اهمال کاری تحصیلی و فرسودگی تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد . در این رابطه اهمال کاری تحصیلی بعنوان میانجی در دو بعد اهمال کاری عمدی و ناشی از خستگی جسمی و روانی تاثیر گذار است .

خورشید زاد (۱۳۹۶) رابطه ی خودتنظیمی هیجانی و تمایز یافتگی خود با سازگاری تحصیلی بین دانشجویان را بررسی کرد . یافته ها نشان داد که: الف) بین خودتنظیمی هیجانی و تمایز یافتگی خود با سازگاری تحصیلی رابطه معنا دار و مثبت وجود دارد. ب) بین خودتنظیمی هیجانی و سازگاری تحصیلی رابطه معنا دار و مثبت وجود دارد. ج) بین سطح تمایز یافتگی خود و سازگاری تحصیلی رابطه معنا دار و مثبت وجود دارد. د) بین خودتنظیمی هیجانی و تمایز یافتگی خود رابطه معنا دار و مثبت وجود دارد . در پژوهشی با هدف تعیین نقش میانجی گری خودکارآمدی عمومی در رابطه بین تمایز یافتگی خود و هویت اجتماعی در دانشجویان اسلام

زاده و همکاران (۱۳۹۵) به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی عمومی، هویت اجتماعی و تمایز یافتگی همبستگی دوگانه معنی داری با یکدیگر دارند. تحقیق دیگری توسط فردوسی (۱۳۹۵) به این نتیجه رسیده است که تمایز یافتگی خود، در نوجوانان با ساختار خانوادگی تک والد و هسته ای متفاوت نیست. تقوایی نیا و همکاران (۱۳۹۴) نیز در تحقیق خود نتیجه گرفته اند تنیدگی تحصیلی ادراک شده هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق حمایت اجتماعی ادراک شده و ترکیب باورهای خودکارآمدی تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک شده با بهزیستی ذهنی رابطه دارد. در مقایسه ی وابستگی، تمایز یافتگی و قاطعیت یزدی و خسروی (۱۳۹۴) نتایج آزمون دلالت بر تفاوت معنا دار بین وابستگی، تمایز یافتگی و قاطعیت افراد دارد.

در بررسی رابطه ابعاد شخصیت با انگیزش پیشرفت تحصیلی و بهزیستی ذهنی دانشجویان دختر اسمخانی و اعتمادی (۱۳۹۳) نتیجه گرفتند که بین روان رنجورخویی با انگیزش پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و بین برون گرایی، باز بودن، توافق و وظیفه شناسی با انگیزش پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. ابعاد شخصیت می توانند انگیزش پیشرفت تحصیلی و بهزیستی ذهنی افراد را پیش بینی کنند. طبق تحقیق غفاری و مهینی (۱۳۹۳) رضامندی از روابط و تمایز یافتگی بر عملکرد خانواده تاثیر دارد. لامعی و همکاران (۱۳۹۳) نتیجه گرفتند اهمال کاری تحصیلی از پیشرفت دانشجو جلوگیری می کند و ممکن است پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به دنبال داشته باشد. تحقیقات پیشین نشان دادند که ساختار انگیزشی غیر انطباقی، نقش اساسی در رفتارهای نامناسب مانند به تاخیر انداختن انجام تکالیف، ایفا می کند. تحقیقات گلستانی و شکری (۱۳۹۲) نشان داد که بین افراد در تعلل ورزی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد و تعلل ورزی پسران بیشتر از دختران است. در بررسی ارتباط اضطراب و کمال گرایی با اهمال کاری تحصیلی با توجه به جنسیت سپهریان (۱۳۹۰) نتایج نشان دهنده این واقعیت بود که اضطراب پیش بینی کننده معناداری برای اهمال کاری تحصیلی است اما کمال گرایی نیست.

کوشلف و همکاران^۶ (۲۰۱۸) تحقیق را بر روی ۱۷۰۰۰ فرد در ۱۶۶ کشور جهان انجام دادند. طی ۴ مطالعه متوالی مشخص گردید که نرخ بهزیستی در تمامی جوامع مورد مطالعه در حال کاهش است. این تحقیق به بررسی مطلوبیت نهایی کاهشی بهزیستی ذهنی در کشورها پرداخته و ویژگی های خاص هر جامعه را بررسی نموده است. طی سالهای ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۴ بین درآمد و رضایت از زندگی رابطه افزایشی بوده و در این رابطه با افزایش جمعیت شهری متغیرهای سطح تحصیلات و دارایی همسر تاثیر گذارتر بوده اند. رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی با افزایش درآمد همسر و بیشتر شدن دارایی او، بالاتر می رود. بین دارندگان تحصیلات دانشگاهی شکاف در بهزیستی ذهنی بین مردان و زنان دیده می شود.

ژو و همکاران^۷ (۲۰۱۸) در مورد رابطه ی بین هویت حرفه ای، تعهد شغلی و بهزیستی ذهنی تحقیق کردند. نتایج دلالت بر آن دارد که بین هویت حرفه ای، تعهد شغلی و بهزیستی ذهنی دانشجویان همبستگی و رابطه

⁶ Kushlev K. , Hein S. J. , Oishi Sh.

⁷ Jue J. & Hee Ha J.

ی معنا داری وجود دارد . این همبستگی بین دانشجویان دختر قوی تر از دانشجویان پسر گزارش شده است . بالاتر رفتن سن نیز بر تقویت رابطه تاثیر داشته است . اما در بین سطوح مختلف تحصیلی اختلاف بالایی مشاهده نشده است .

لورنز^۸ (۲۰۱۸) رابطه ی بین تغییر پذیری و بهزیستی ذهنی را بررسی و بر خلاف تصور قبلی که می گوید تغییر برای بهزیستی ذهنی بد است نتیجه می گیرد تغییر در کسب حداقل بهزیستی ذهنی مشارکت می کند .

کاگان^۹ و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیق خود به ارزیابی رفتار اهمال کاری تحصیلی دانشجویان پرداختند .

گوزار^{۱۰} (۲۰۱۰) در کار خود به آزمون شناختی ، تاثیرات متقابل و رفتار مولفه های اهمال کاری توجه نموده است . بین راهبردهای فراشناختی که عبارت است از تمرین بررسی دانش موجود و فرایندهای فکری خود به منظور ارزیابی پیشرفت تحصیلی و شامل مؤلفه های برنامه ریزی، نظارت و ارزشیابی و نظم دهی میباشد با اهمال کاری تحصیلی رابطه ی منفی معناداری وجود دارد و با کاهش استفاده از راهبردهای فراشناختی مثل برنامه ریزی، نظارت و ارزشیابی و نظم دهی، اهمال کاری تحصیلی افزایش می یابد . **دیتز و همکارانش^{۱۱} (۲۰۰۷)** مطرح می کنند که اهمال کاری یکی از اسرار ناشناخته انسان است. اهمال کاری یک پدیده شایع و جهان شمول است و ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد ، بزرگسال از تعلل ورزی به عنوان یک مشکل دائمی رنج می برند. برای انجام بعضی از تکالیف تحصیلی برخی به عناصر شناختی و برخی دیگر به عناصر فراشناختی توجه نموده اند .

مواد و روش ها

این تحقیق از نظر هدف جزو تحقیقات کاربردی ، از نظر محیط و موقعیت انجام تحقیق جزو تحقیقات میدانی ، از نظر ماهیت از نوع تحقیقات توصیفی و از نظر روش جمع آوری داده ها جزو تحقیقات پیمایشی (زمینه یابی) است که بصورت مقطعی انجام پذیرفته است. همچنین این تحقیق از نوع تحقیقات پس رویدادی (علی - مقایسه ای) است .

جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه ی دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه های دولتی و غیر دولتی تابعه ی وزارت علوم ، تحقیقات و فن آوری شهر قزوین در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بوده است . علاوه بر دانشگاه های دولتی بین المللی امام خمینی (ره) ، علوم پزشکی ، فرهنگیان و پیام نور ، ۲۱ موسسه آموزش عالی غیر دولتی فعال در شهر قزوین با حدود ۳۲۰۰۰ دانشجو وجود دارد.

⁸ Lorenz O.

⁹ Kagan M.

¹⁰ Ozar

¹¹ Deitz F. & etal

برای جامعه فوق ۳۷۹ نمونه با بکارگیری فرمول کوکران بدست آمد. فرمول کوکران در سطح خطای نمونه گیری ۵٪ و سطح اطمینان ۹۵٪ عبارت است از (دلاور، ۱۳۹۵):

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1)}$$

از روش نمونه گیری "خوشه ای طبقه بندی شده" نمونه ها انتخاب شدند. پس از تعیین حجم نمونه برابر نسبت از افراد هر خوشه و طبقه، تعداد نمونه انتخاب گردید. برای کنترل داده های گم شده تعداد ۲۰٪ پرسشنامه بیشتر توزیع نمودیم و در نهایت ۴۰۱ پرسشنامه قابل بررسی بدست آمد.

ابزار سنجش

در این تحقیق از سه پرسشنامه ی استاندارد برای گردآوری داده ها استفاده شده است.

اول - پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن و دندی: این پرسشنامه توسط اسکورن و دندی، در سال ۱۹۹۸ تهیه شده است و برآوردی از میزان تمایز یافتگی فرد یا میزان توانایی فرد در تفکیک فرآیندهای عقلانی و احساسی از یکدیگر را به دست می دهد. این پرسشنامه ۴۵ سوال دارد که در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم درجه بندی شده است. در این پژوهش منظور از نمره ی استاندارد تمایز یافتگی خود، نمره ای است که فرد به سوالات ۴۵ ماده ای پرسشنامه اسکورن و دندی می دهد. پرسشنامه دارای ۴ مولفه ی واکنش هیجانی، موقعیت من، بریدگی عاطفی و آمیختگی است. تحلیل پرسشنامه بر اساس میزان نمره ی پرسشنامه هر فرد انجام می پذیرد. نمره های به دست آمده از هر پرسشنامه را جمع کرده و سپس بصورت زیر قضاوت می شود.

نمره بین ۴۵ تا ۹۰ نشاندهنده تمایز یافتگی خود ضعیف، بین ۹۰ تا ۱۵۸ تمایز یافتگی خود متوسط و بالاتر از ۱۵۸ تمایز یافتگی خود قوی است.

دوم - پرسشنامه بهزیستی ذهنی کی یز و ماگیارمو: مقیاس بهزیستی ذهنی توسط کییز و ماگیارمو (۲۰۰۳) برای سنجش بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی بکار می رود و با ۴۵ سوال بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی را می سنجند.

برای سوالات بهزیستی هیجانی از طیف لیکرت ۵ درجه ای ، برای سوالات بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی از طیف لیکرت ۷ درجه ای نمره گذاری انجام می پذیرد. برای تحلیل نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس قضاوت می شود .

نمره بین ۱۲ تا ۲۴ نشاندهنده بهزیستی هیجانی پایین ، نمره بین ۲۴ تا ۳۶ : بهزیستی هیجانی متوسط و نمره بالاتر از ۳۶ : بهزیستی هیجانی بالا است . نمره بین ۱۸ تا ۳۶ نشاندهنده بهزیستی روان شناختی پایین ، نمره بین ۳۶ تا ۷۲ : بهزیستی روان شناختی متوسط و نمره بالاتر از ۷۲ : بهزیستی روان شناختی بالا است . نمره بین ۱۵ تا ۳۰ نشاندهنده بهزیستی اجتماعی پایین و نمره بین ۳۰ تا ۶۰ : بهزیستی اجتماعی متوسط و نمره بالاتر از ۶۰ : بهزیستی اجتماعی بالا است .

سوم - پرسشنامه اهمال کاری سولمون و راث بلوم : پرسشنامه اهمال کاری سولمون و راث بلوم به گونه ای طراحی شده که آزمودنی ها بایستی به یکی از پنج گزینه هرگز(صفر) به ندرت (۱) ، بعضی اوقات(۲) ، بیشتر اوقات (۳) و همیشه(۴) پاسخ بدهند. امیلگرام و همکاران (۱۹۹۸) می گویند : تاخیر در انجام کارهای تحصیلی اهمال کاری تحصیلی است . پرسشنامه دارای ۳ مولفه اهمال کاری عمدی ، ناشی از خستگی جسمی - روانی و ناشی از بی برنامه‌گی است . نمره بین ۰ تا ۲۰ نشاندهنده میزان اهمال کاری تحصیلی پایین ، نمره بین ۲۰ تا ۴۰ نشاندهنده میزان اهمال کاری تحصیلی متوسط و نمره بین ۴۰ تا ۶۰ نشاندهنده میزان اهمال کاری تحصیلی بالا در فرد است .

هر سه پرسشنامه مورد استفاده استاندارد بوده و دارای روایی و پایایی هستند . برای پرسشنامه تمایز یافتگی آلفای کرونباخ کلی ۰/۸۸ و برای مولفه ها ۰/۶۳ ، ۰/۷۵ ، ۰/۶۰ و ۰/۷۰ گزارش شده است . در تحقیق اسکیان(۱۳۸۴) آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد . همچنین روایی محتوای پرسشنامه توسط اساتید مطلوب گزارش شده است.

برای پرسشنامه بهزیستی ذهنی آلفای کرونباخ کل و مولفه های سه گانه به ترتیب ۰/۸۰ ، ۰/۸۶ ، ۰/۸۰ و ۰/۶۴ محاسبه شده که حاکی از همسانی درونی مطلوب است (گلستانی بخت، ۱۳۸۶). در مطالعه کی یز و ماگیارمو (۲۰۰۳) برای بررسی روایی این مقیاس از روایی عاملی استفاده شده است. نتایج تحلیل عامل تاییدی ساختار سه عاملی این مقیاس را تایید کرده است. در مطالعه دوست (۲۰۰۴) ضریب پایایی ۰/۸۶ گزارش شده است. پایایی مقیاس بهزیستی ذهنی و زیر مقیاس های بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۷۵ ، ۰/۷۶ ، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ می باشد (گلستانی بخت، ۱۳۸۶). برای پرسشنامه اهمال کاری آلفای کرونباخ کلی ۰/۸۵ و برای مولفه ها ۰/۷۷ ، ۰/۶۰ و ۰/۷۰ گزارش شده است . به منظور تعیین روایی پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی ، از پرسشنامه اهمال کاری تاکمن (۱۹۹۱) استفاده شد و ضریب

همبستگی ۰/۳۵ به دست آمد که این مقدار در سطح ۰/۰۰۳ معنی دار است . با استناد به این یافته می توان نتیجه گرفت که پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی از روایی نسبتا بالایی برخوردار است .

یافته ها

تجزیه و تحلیل توصیفی شامل میانگین ، انحراف معیار مربوط به نمونه های دانشگاه های دولتی و غیر دولتی در متغیرهای تمایز یافتگی خود ، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تحصیلی در جدول شماره ۱ ارائه شده است .

جدول ۱- توزیع متغیرهای تحقیق برای نمونه ها

متغیر	تعداد نمونه	دامنه	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
تمایز یافتگی	۴۰۱	۷۴	۱۱۹	۱۹۳	۱۷۰/۰۵	۱۹/۳۳۷
بهزیستی هیجانی	۴۰۱	۱۲	۲۹	۴۱	۳۴/۴۲	۳/۰۷۹
بهزیستی روان شناختی	۴۰۱	۳۸	۶۷	۱۰۵	۸۵/۳۹	۱۰/۶۲۵
بهزیستی اجتماعی	۴۰۱	۲۷	۵۰	۷۷	۶۱/۵۷	۶/۷۳۴
اهمال کاری	۴۰۱	۷۱	۲۶	۹۷	۴۹/۷۸	۱۱/۹۸۸

بر اساس تحلیل پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن ، سطح تمایز یافتگی بشرح جدول ۲ است .

جدول ۲- توزیع فراوانی سطوح تمایز یافتگی

سطح تمایز یافتگی	فراوانی	درصد فراوانی
ضعیف	۰	۰
متوسط	۱۰۱	۲۵
قوی	۳۰۰	۷۵
جمع	۴۰۱	۱۰۰

جدول شماره ۳ توزیع سطوح بهزیستی را نمایش می دهد .

جدول ۳- توزیع فراوانی سطوح بهزیستی ذهنی

بهزیستی ذهنی	فراوانی	درصد فراوانی	بهزیستی روان	فراوانی	درصد فراوانی	بهزیستی اجتماعی	فراوانی	درصد فراوانی
ضعیف	۰	۰	ضعیف	۰	۰	ضعیف	۰	۰

متوسط	۲۹۶	۷۴	متوسط	۶۲	۱۵/۵	متوسط	۲۱۱	۵۳
بالا	۱۰۵	۲۶	بالا	۳۳۹	۸۴/۵	بالا	۱۹۰	۴۷

تحلیل پرسشنامه اهمال کاری نیز نتایج مندرج در جدول ۴ را نمایش می دهد .

جدول ۴- توزیع فراوانی سطوح اهمال کاری

سطح تمایز یافتگی	فراوانی	درصد فراوانی
کم	۳۱	۷/۷
متوسط	۲۱۷	۵۴
زیاد	۱۵۳	۳۸/۳
جمع	۴۰۱	۱۰۰

جهت معناداری میانگین ها در دو گروه دانشجویان از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده شد . نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای فرضیه اصلی بشرح زیر است :

H0 : بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تفاوت وجود دارد.

H1 : بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تفاوت وجود ندارد.

جدول ۵- نتیجه آزمون فرضیه اصلی

متغیرها	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مقدار آماره F	Sig.
تمایز یافتگی	۹/۸۶۵	۱	۰/۰۲۶	۰/۸۷۱
بهزیستی هیجانی	۱/۲۴۴	۱	۰/۱۳۱	۰/۷۱۸
بهزیستی روان شناختی	۲۲/۷۵۶	۱	۰/۲۰۱	۰/۶۵۴
بهزیستی اجتماعی	۵/۱۶۸	۱	۰/۱۱۴	۰/۷۳۶
اهمال کاری	۴۰۹/۶۹۰	۱	۲/۸۶۴	۰/۰۹۱

با توجه به مقادیر سطح معناداری Sig می توان ادعا نمود بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تفاوت معنادار در سطح ۹۵٪ اطمینان وجود ندارد.

نتیجه آزمون فرضیه فرعی اول عبارتست از :

فرضیه فرعی اول - نتیجه ی آزمون فرض با MANOVA بشرح مندرج در جدول ۶ می باشد . با توجه به مقادیر سطح معناداری Sig. که تماماً بالاتر از ۰/۰۵ هستند می توان ادعا نمود بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تفاوت معنادار در سطح ۹۵٪ اطمینان وجود ندارد.

جدول ۶- نتیجه آزمون فرضیه فرعی ۱

متغیرها	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مقدار آماره F	Sig.
تمایز یافتگی	۱۵/۱۷۰	۱	۰/۰۴۰	۰/۸۴۱
بهزیستی هیجانی	۰/۳۲۲	۱	۰/۰۳۴	۰/۸۵۴
بهزیستی روان شناختی	۹۵/۰۲۳	۱	۰/۸۴۱	۰/۳۶۰
بهزیستی اجتماعی	۴۱/۱۵۶	۱	۰/۹۰۸	۰/۳۴۱
اهمال کاری	۵/۲۷۰	۱	۰/۰۳۷	۰/۸۴۸

نتیجه نهایی حاصل از آزمون کل فرضیات فرعی بشکل مندرج در جدول ۷ هستند .

جدول ۷- نتایج نهایی آزمون فرضیه های فرعی تحقیق

مقایسه برحسب	فرضیه	تمایز یافتگی	بهزیستی هیجانی	بهزیستی روان شناختی	بهزیستی اجتماعی	اهمال کاری
جنسیت	فرعی ۱	-	-	-	-	-
رشته تحصیلی	فرعی ۲	-	-	-	-	-
مقطع تحصیلی	فرعی ۳	*	*	*	*	*
تا هل	فرعی ۴	-	*	*	*	-
سن	فرعی ۵	-	*	*	-	*
بومی بودن	فرعی ۶	*	*	*	-	*

بحث و نتیجه گیری

از نتایج آزمون فرض برای فرضیه اصلی و فرضیات فرعی و مقایسه ی آن ها با نتایج سایر تحقیقات می توان مطرح نمود : با در نظر گرفتن تعداد نمونه ها و دانشگاه ها ، بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی

شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری تفاوت معنادار وجود ندارد. این نتیجه بر خلاف نتایج بدست آمده در تحقیقات ژو(۲۰۱۸)، لورنز(۲۰۱۸)، خرمايي (۱۳۹۷) و قاسمی (۱۳۹۷) می باشد. اما تحقیق عنایتی (۱۳۹۶) و خورشیدزاد (۱۳۹۶) با نتایج این مطالعه همخوانی دارد و آن را بطور نسبی تایید می نمایند. با توجه به اینکه نمونه گیری در دانشگاه ها بصورت در دسترس بود، نمی توان این نتیجه را قابل تعمیم دانست.

فرضیه فرعی اول به جنسیت دانشجویان توجه داشته و برحسب آزمون بعمل آمده نمی توان ادعای تفاوت بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری را پذیرفت. این ادعا با تحقیق ژو(۲۰۱۸)، اسلام زاده (۱۳۹۵) و عنایتی (۱۳۹۶) مشابه بوده اما تحقیقات اسم خانی (۱۳۹۳) این نتیجه را بطور کامل تایید نمی کنند.

فرضیه فرعی دوم تفاوت در تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری بین دانشجویان رشته های علوم انسانی و رشته های فنی و مهندسی دانشگاه های شهر قزوین را آزمون نموده و وجود تفاوت بین آن ها در رشته های مختلف تایید نمی شود. این نتیجه مطابق با تحقیق خورشید زاده(۱۳۹۶)، خسروشاهی(۱۳۹۶) و کوشلف(۲۰۱۸) می باشد.

در فرضیه فرعی سوم تفاوت بین تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری بین دانشجویان مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه های شهر قزوین مورد آزمون قرار گرفت و وجود تفاوت مورد تایید قرار گرفت. این نتیجه مطابق تحقیقات لورنز (۲۰۱۸)، خورشیدزاد(۱۳۹۶)، خسروشاهی(۱۳۹۶)، اسمخانی(۱۳۹۳) و ژو(۲۰۱۸) می باشد.

تفاوت بین تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری بین دانشجویان برحسب تاهل در بین دانشجویان دانشگاه های شهر قزوین در فرضیه چهارم مورد آزمون قرار گرفت. نتایج حکایت از آن دارد که از نظر بهزیستی ذهنی تفاوت معنادار بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی وجود دارد. اما از نظر تمایز یافتگی و اهمال کاری تفاوت معنا دار مشاهده نشد. این نتیجه را تحقیقات لورنز (۲۰۱۸)، خورشیدزاد(۱۳۹۶)، خسروشاهی(۱۳۹۶)، اسمخانی(۱۳۹۳) و ژو(۲۰۱۸) تایید و تحقیق کوشلف (۲۰۱۸) رد می کنند.

در فرضیه فرعی پنجم سن نمونه ها برای بررسی تفاوت بین دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی مدنظر قرار گرفت. آزمون فرض بر آن دلالت دارد که درگروه های سنی مختلف از نظر تمایز یافتگی و بهزیستی اجتماعی تفاوت معنادار وجود ندارد اما در بهزیستی هیجانی و بهزیستی روان شناختی و اهمال کاری بین آن ها تفاوت معنا دار وجود دارد. نتایج بدست آمده مطابق تحقیق ژو(۲۰۱۸)، خرمايي (۱۳۹۷) و لورنز(۲۰۱۸) می باشد.

فرضیه فرعی ششم به تفاوت بین دانشجویان بومی و غیر بومی دانشگاه های شهر قزوین از نظر تمایز یافتگی، بهزیستی ذهنی و اهمال کاری پرداخته است. دانشجویان بومی و غیر بومی از نظر بهزیستی اجتماعی باهمدیگر تفاوت ندارند. اما در تمایز یافتگی، بهزیستی هیجانی، بهزیستی روان شناختی و اهمال کاری بین آن ها تفاوت

معنادار دیده می شود. نتایج بدست آمده با تحقیق ژو(۲۰۱۸)، کوشلف(۲۰۱۸)، اسلام زاده (۱۳۹۵) و خسروشاهی (۱۳۹۶) مطابقت دارد.

تحقیق حاضر در دانشگاه های مستقر در شهر قزوین صورت پذیرفته و نتایج بدست آمده جهت بکارگیری در سایر شهرها و دانشگاه ها باید با احتیاط انجام پذیرد. ضرورت ملاحظات اخلاقی برای نمونه های شرکت کننده در تحقیق تا از هر گونه آسیب روانی و فیزیولوژیکی یا اجتماعی ناشی از تحقیق مصون باشند. بر اساس ملاحظات اخلاقی، انجام سه آزمون تمایز یافتگی، بهزیستی واهمال کاری بطور همزمان برای نمونه ها مشکلات خستگی به همراه داشت که محقق مجبور به این عمل گردید و ممکن است در نحوه ی پاسخگویی تاثیر گذار باشد.

با توجه به یافته های تحقیق پیشنهاد می گردد:

آزمون های تمایز یافتگی، اهمال کاری تحصیلی و بهزیستی ذهنی با در نظر گرفتن محل سکونت دانشجو (بومی - غیر بومی)، گروه های سنی مختلف و تاهل در تمامی مقاطع تحصیلی انجام و گروه بندی دانشجویان برای برنامه ریزی و هدایت تحصیلی بر اساس تفاوت های مطرح شده در نتایج و همچنین نتایج آزمون افراد باشد.

سطح اهمال کاری در مقطع تحصیلی و سنین مختلف متفاوت می باشد، پیشنهاد می گردد بر اساس یافته های تحقیق خرمایی (۱۳۹۷) با برگزاری برنامه آموزش صبر بر روی اهمال کاری دانشجویان در دانشگاه های دولتی و غیر دولتی تاثیر گذاشت.

قاسمی (۱۳۹۶) بیان می دارد از طریق مداخله آموزشی و مشاوره مناسب و کنترل ویژگی های شخصیتی می توان به کاهش اهمال کاری کمک نمود. پیشنهاد می گردد در دانشگاه های دولتی و غیر دولتی برای تمامی دانشجویان پسر و دختر و در هر رشته ای که تحصیل می کنند، ویژگی های شخصیتی موثر کنترل گردد تا اهمال کاری تحصیلی کاهش یابد. در این مهم برگزاری دوره های آموزشی و مشاوره مفید فایده خواهد بود. بر اساس نتایج تحقیق عنایتی (۱۳۹۶) نگرش دانشجو نسبت به دانشگاه متناسب سن او تغییر یافته و بر سطح اهمال کاری او تاثیر می گذارد. پیشنهاد می گردد بر مبنای نظر عنایتی در تمامی مقاطع، با کلیه ی سنین و بشرط بومی بودن بر روی نگرش دانشجویان کار کرد تا تفاوت بین دانشگاه ها در بین آحاد جامعه و بمنظور رتبه بندی کیفی آن ها مطرح گردد.

پیشنهاد می گردد مدیران برنامه ریزی در دانشگاه ها به مواردی که در آن ها تفاوت وجود دارد توجه ویژه ای مبذول دارند تا متناسب نیازها ی افراد برنامه آموزشی و مشاوره فردی منظور گردد.

منابع و مآخذ

- اسمخانی اکبری نژاد، هادی و اعتمادی، اکبر، بررسی رابطه ابعاد شخصیت با انگیزش پیشرفت تحصیلی و بهزیستی ذهنی

دانشجویان دختر، زن و مطالعات جامعه، شماره ۲۳، دوره ۶، ۱۳۹۳، صص ۴۳-۵۷.

- اسلام زاده بابک و همکاران (۱۳۹۵). تعیین نقش میانجگری خودکارآمدی عمومی در رابطه ی بین تمایز یافتگی و هویت اجتماعی دانشجویان ، پژوهش های مشاوره ، شماره ۵۷ ، صص ۴۱-۵۷ .
- اصلانی خالد، عبدالهی نیره، امان الهی عباس. (۱۳۹۶) . رابطه سبک دلبستگی با تعهد زناشویی با میانجی گری تمایزیافتگی خود و احساس گناه در دانشجویان زن متأهل شهر اهواز. فصلنامه علمی -پژوهشی پژوهش های مشاوره. ۱۵ (۶۱) . صص ۱۹۱-۲۲۰
- تقریبی، زهرا؛ شریفی، خدیجه؛ سوکی، زهرا. (۱۳۹۱). بهزیستی ذهنی در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی کاشان. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان؛ دوره بیستم، شماره یک، صص ۶۲-۵۴.
- تقوایی نیا علی ، شهنی منیجه و نیسی کاظم ، : آزمایش و مقایسه مدل رابطه علی بین تنیدگی تحصیلی ادراک شده و بهزیستی ذهنی با میانجگری حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز ، دست آوردهای روان شناختی ، دوره ۲۲ ، شماره ۲ ، ۱۳۹۴ ، صص ۷۴-۴۳ .
- خسروشاهی جعفر و شهبازیان آرش ، تمایز دانشجویان دارای اهمال کاری تحصیلی و دانشجویان عادی بر اساس اعتیاد به اینترنت ، مجله دانشور پزشکی ، شماره ۲۵ ، ابان ۱۳۹۶ ، صص ۱۰-۱ .
- خورشید زاد کیانا (۱۳۹۶) ، بررسی رابطه ی خودتنظیمی هیجانی و تمایز یافتگی خود با سازگاری تحصیلی دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه علامه طباطبائی ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، راهنما : حسن اسد زاده ، دانشگاه علامه طباطبائی تهران .
- خرمایی فرهاد و آزادی دهبیدی فاطمه ، تبیین اهمال کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس سازه دینی- اخلاقی صبر (ارائه مدل معادلات ساختاری) ، مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی ، شماره ۱ ، دوره ۷ ، ۱۳۹۶ ، صص ۹۲-۷۷ .
- سپهریان فیروزه ، اهمال کاری تحصیلی و عوامل پیش بینی کننده آن ، مجله مطالعات روان شناختی ، دوره ۷ ، شماره ۷ ، ۱۳۹۰ ، صص ۲۶-۹ .
- عنایتی ترانه و رستگار تبار فاطمه ، رابطه نگرش دانشجویان به دانشگاه و فرسودگی تحصیلی با میانجی گری اهمال کاری تحصیلی ، گام های توسعه در آموزش پزشکی ، دوره ۱۴ ، شماره ۱ ، ۱۳۹۶ ، صص ۳۰-۲۰ .
- گلستانی بخت طاهره و شکری مهناز ، رابطه تعلل ورزی (اهمال کاری) تحصیلی با باورهای فراشناختی ، پژوهش شناخت اجتماعی ، دوره ۲ ، شماره ۳ ، ۱۳۹۲ ، صص ۸۹-۱۰۰ .
- فردوسی سیده زهرا ، مقایسه تمایزیافتگی خود در نوجوانان با ساختار خانوادگی تک والد ، پیشرفت های نوین در علوم رفتاری ، جلد ۱ ، شماره ۲ ، آذر ۱۳۹۵ ، صص ۲۵-۱۳ .
- قاسمی المیرا و تمنایی فر محمد رضا ، تبیین اهمالکاری تحصیلی بر اساس صفات شخصیت و مهارت مدیریت زمان ، راهبردهای شناختی در یادگیری ، شماره ۵ ، سال ۱۳۹۶ ، صص ۲۲۳-۲۴۴ .

- لامعی، بی بی عفت؛ زهره سپهری شاملو و حمیدرضا آقامحمدیان شعریاف، بررسی ارتباط ساختار انگیزشی و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان کارشناسی شاهد دانشگاه فردوسی مشهد، دوفصلنامه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره ۴، ۱۳۹۳، صص ۲۱-۳۴.

- یزدی سیده منور و خسروی زهره، مقایسه ی وابستگی تمایز یافتگی و قاطعیت در افراد، مطالعات روان شناختی، دوره ۱۱، شماره ۴، ۱۳۹۴، صص ۲۳-۳۶.

- Alexander, E. S. and Onwuegbuzie, A. J. (2007); Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42 (7), 1301-1310.
- Balkis, M. and 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.
- Hooper, L. M. & DePuy, V. (2010). Community Sample Mediating and Moderating Effects of Differentiation of Self on Depression Symptomatology in a Rural Community Sample. *The Family Journal : Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(4), 358-368.
- Jue J. & Hee Ha J. (2018), The professional identity , career commitment and subjective well-being of ar therapy students , *The Artsin Psychotherapy*, vol .6 , PP 27-33.
- Kagan, M.; Cakir, O.; Ilhan, T. and Kandemir, M. (2010); The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. Ankara University.
- Kushlev K. , Hein S.J. , Oishi Sh. (2018) , The declining marginal utility of social time for subjective Well-Being , *JRIP* , No.4 , 65-79.
- Klever, P. (2009). Goal direction and effectiveness, emotional maturity, and nuclear family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 3, 308-324.
- Lorens O. (2018) , Does computing matter to subjective well-being , *journal of TG* , No.66 , PP 180-199.
- Pedro, R.; Marta, C.; Jose, C.; Nunez, J. G. P.; Paula, S. and Antonia, V. (2009); Academic procrastination: Association with personal school and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 118-127.
- Peleg, O., & Rahal, A. (2012). Physiological symptoms and differentiation of self: A cross-cultural examination. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 719– 727.

- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Journal of Contemporary Family Therapy: An International Journal*. 26 (4): 337-357
- Vanwyk, L. (2004); The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher. A Thesis for Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree of Human Resource Management, The University of Pretoria.
- Walters, C. A. (2003); Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-185.