

تدوین مدل اهمال کاری بر اساس روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی

شهرام منت علی^۱، عبدالله معتمدی^۲، مهدی خانجانی^۳

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. استاد تمام گروه روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران.

۳. استادیار گروه روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان شناسی و علوم تربیتی، دوره پنجم، شماره نوزدهم، پاییز ۱۴۰۲، صفحات ۱۱۴-۱۲۹

چکیده

پدیده اهمال کاری کمابیش در اقشار مختلف جامعه دیده می شود و شناسایی عوامل مرتبط با آن می تواند در ارائه راهکارهایی جهت بهبود کارایی افراد مفید باشد، به همین منظور در پژوهش حاضر به بررسی رابطه روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی با اهمال کاری پرداخته می شود. این پژوهش، آمیخته ای از روش کیفی (مصاحبه و ترسیم گراف زندگی) و کمی (همبستگی؛ مدل یابی ساختاری)، جامعه آماری شامل تمامی ساکنین ۲۰ سال به بالای شهر تهران و با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای، ۶۸۸ نفر شامل ۳۵۴ زن و ۳۳۴ مرد در آن شرکت نمودند. به منظور بررسی روند زندگی از مصاحبه و تکنیک ترسیم گراف زندگی و جهت تحلیل داده های حاصل از این تکنیک از شاخص های خط زندگی (R^2)، گذار (β) و میانگین تعابیر استفاده شد و داده های مربوط به سایر متغیرها از طریق پرسشنامه جمع آوری شد. مدل ساختاری ارائه شده از برازش مطلوب برخوردار بود به طوری که شاخص خط زندگی اثر کل ۰/۳۲-، شاخص گذار ۰/۲۸-، شاخص میانگین تعابیر ۰/۴۳-، متغیر اعتماد به نفس ۰/۴۲- و متغیر انزوای اجتماعی ۰/۳۵ بر متغیر اهمال کاری را نشان دادند. طبق نتایج، رویدادهایی که افراد در طول زندگی تجربه کرده اند، سطح اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی می تواند اهمال کاری را پیش بینی کنند و در صورت تشخیص درست راهکارهای اهمال کارانه افراد، آگاهی دادن به آنها در جهت کسب و به کارگیری راهکارهای مفیدتر، تدوین برنامه هایی جهت افزایش اعتماد به نفس در زمینه های مختلف و افزایش روابط اجتماعی مفید، می توان به کاهش اهمال کاری و پویایی هرچه بیشتر جوامع کمک کرد.

واژه های کلیدی: روند زندگی، رویدادهای زندگی، اعتماد به نفس، انزوای اجتماعی، اهمال کاری.

مقدمه

اهمال کاری به چه معناست؟ اهمال کاری یا تعلل ورزی؛ یعنی تأخیر ارادی در انجام کارهایی که توسط خود شخص یا افرادی دیگر تعیین شده‌اند (می‌یر، ۲۰۲۲) با وجود اینکه انتظار می‌رود این تأخیر نتایج بدی را به دنبال داشته باشد (استیل، ۲۰۰۷) در واقع اهمال کاری عمدتاً در اثر اضطراب به وجود می‌آید، بدین صورت که ترس از شکست، ترس از موفقیت و کمال گرایی همگی به اضطراب و نهایتاً اهمال کاری ختم می‌شوند (ویگارتز و گورکی، ۲۰۱۱) تقریباً ۲۵٪ از جمعیت امروزی اعتراف می‌کنند که معمولاً اهمال کاری می‌کنند (استیل و کلینگسیک، ۲۰۱۵). اهمال کاری انواع مختلفی دارد که بیشترین پژوهش‌ها در زمینه اهمال کاری تحصیلی صورت گرفته و عوامل مختلفی در رابطه با این پدیده بررسی شده‌اند، باین حال، هنوز هم باید به دنبال گسترش دانش در این زمینه بود، چراکه اعضای سازمان‌ها و اقشار مختلف جامعه کمابیش با این مشکل روبرو هستند و شناسایی عوامل مرتبط با این پدیده در ارائه راهکارهایی جهت بهبود کارایی تحصیلی و شغلی در زمینه‌های مختلف می‌تواند مفید باشد. اهمال کاری با کاهش زمان در دسترس برای انجام فعالیت‌ها مشکل ایجاد می‌کند (تایس و بامیستر، ۲۰۱۸)، متخصصان علل مختلفی برای اهمال کاری بر شمرده‌اند که از آن جمله می‌توان به رفتارهای خود شکن (که آگاهانه یا ناآگاهانه‌ای منجر به شکست و ناکامی می‌شوند)، نداشتن انگیزه برای انجام کار، سختی کار، نبود دانش و مهارت مورد نیاز، اشاره کرد (فراری، ۲۰۱۱). تعلل می‌تواند در حوزه‌های مختلف زندگی اتفاق بیفتد، افرادی که در یک حوزه تعلل می‌کنند، ممکن است در حیطه‌های دیگر نیز تعلل داشته باشند (بالیوادا، ۲۰۲۰). اهمال کاری با توجه به پیچیدگی مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، در حوزه‌های تحصیلی، امور روزمره و به شکل مختل یا بدون کنترل و نیز به صورت وسواسی، در تصمیم‌گیری‌ها تظاهرات گوناگونی می‌یابد. سازگاری با موقعیت‌های زندگی و تغییرات آن مستلزم به کارگیری روش‌های خود تنظیم‌گری منحصر به فرد است، اما برخی افراد در تخمین و پیش‌بینی تغییرات زندگی، از به کارگیری راهبردهای خود تنظیم‌گری مناسب حذر نموده و به محض وقوع حوادث به راهبردهای تعلل‌ورزانه روی می‌آورند (کارا اوغلو و یالسن، ۲۰۲۰)، حال سؤالی که پیش می‌آید این است که رویدادهای زندگی چه تأثیری در سطح اهمال کاری افراد می‌تواند داشته باشد و روند زندگی افراد اهمال‌کار با افراد توانا در خود تنظیم‌گری چه تفاوتی دارد؟ در پژوهش حاضر سعی بر این خواهد بود که سؤال‌هایی از این دست بررسی شوند. روند زندگی مفهومی است که منشأ آن به نظریه‌ای با پایه‌های جامعه‌شناختی تحت عنوان نظریه چشم‌انداز جریان زندگی برمی‌گردد که در مطالعه رشد و تحول انسان کاربرد دارد و در هسته‌ی مرکزی آن رویدادهایی قرار دارند که در طول زندگی افراد اتفاق افتاده و بر اعمال زندگی آینده آن‌ها تأثیر می‌گذارند (الدر و گیل، ۲۰۰۹). در بررسی روند زندگی، بر اساس تعبیری که افراد از رویدادهای مختلف زندگی دارند به ترسیم خط زندگی پرداخته می‌شود که این خط؛ تغییرات عاطفی، پیشرفت‌ها و فراز و نشیب‌های انسان را در طول زندگی نشان می‌دهد (بروک و بک، ۱۹۷۷). دیگر متغیری که در پژوهش حاضر، بررسی خواهد شد اعتماد به نفس است، این‌که آیا سطح اعتماد به نفس در افراد ممکن است بر اهمال کاری آن‌ها تأثیر داشته باشد؟ تعاریف مختلفی از اعتماد به نفس وجود دارد؛ توانایی ابراز وجود و مطرح نمودن شخصیت به صورت متعادل (شرفی، ۱۳۹۵)، نگرشی ذهنی با تأکید بر خود بسندگی (گاتلیب و همکاران، ۲۰۲۲)، قضاوتی شخصی در مورد ارزشمند بودن خویش (هرمن و دیویس، ۲۰۰۴)، آنچه بین این تعاریف مشترک است تأکید بر قضاوت و احساسی است

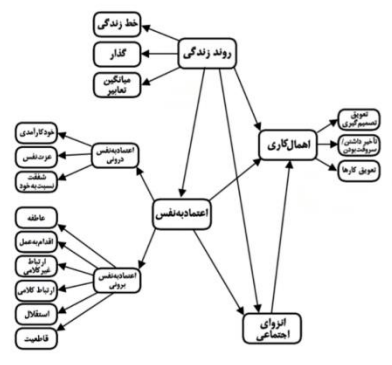
که شخص نسبت به خود دارد؛ درواقع اعتماد به نفس احساسی ظریف و دقیق است که از دوران کودکی آغاز شده، به وسیله تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت شده و به مرور زمان به احساسی قوی تبدیل می شود (هایس و هریس، ۲۰۰۴)، با توجه به این تعبیر می توان انتظار داشت که اطرافیان، محیط پیرامون و فرهنگ بر سطح اعتماد به نفس افراد تأثیر داشته باشند، همچنین مواردی چون تغییر شرایط زندگی (که در نظریه چشم انداز جریان زندگی از آن به عنوان مؤلفه انتقال یا گذار یاد می شود)، تجربه رویدادهای شاد یا غمگین در طول زندگی و... نیز احتمالاً بر سطح اعتماد به نفس افراد اثراتی خواهند داشت، از طرفی با توجه به نتایج برخی پژوهش ها (رن و همکاران، ۲۰۲۱؛ دلا فوئته و همکاران، ۲۰۲۱) که تعلل ورزی با سطوح پایین خود تنظیم گری و اعتماد به نفس ارتباط دارد، بررسی رابطه ای که رویدادهای زندگی احتمالاً بر اعتماد به نفس و اهمال کاری دارند، ضرورت می یابد.

در این پژوهش متغیر دیگری تحت عنوان انزوای اجتماعی نیز مورد مطالعه قرار می گیرد. انزوای اجتماعی به معنی بیگانگی فرهنگی است و نشان دهنده تفاوت عقاید فرد با دیگران در مورد موضوعات مهم است (کوهن و کلاسن، ۱۹۵۵)؛ این تعریف در دسته ی تعاریف ذهنی قرار می گیرد که تفاوت افکار را مدنظر قرار می دهد، در مقابل تعاریف عینی به مواردی چون تماس های فردی اشاره می کنند؛ از این دیدگاه، انزوای اجتماعی به معنی نبود پیوند اجتماعی میان افراد است (یوریک، ۱۹۷۰)؛ وجه اشتراک این تعاریف این است که افراد منزوی را به دور از دیگران می دانند. ویژگی های شخصیتی چون خجالتی بودن، درون گرایی و نبود مهارت های اجتماعی، احتمال انزوای فرد را افزایش می دهد، این امر اغلب منجر به مشکلاتی جدی مانند کاهش روابط پایدار و معنادار با دیگران، افسردگی، مشکلات اجتماعی و ... می شود (پرلمن و پاپلائو، ۱۹۸۲). تجارب اولیه زندگی تعیین کننده سطح اعتماد و گسترش کنش متقابل است که برای برقراری ارتباط با دیگران ضروری است (هورتولانس و همکاران، ۲۰۰۶)، به همین منظور در پژوهش حاضر رابطه بین انزوای اجتماعی با سطح اعتماد به نفس و با رویدادهای زندگی نیز مورد بررسی قرار می گیرد. علاوه بر این، در بسیاری از مطالعات، انزوای اجتماعی با مشارکت پایین اجتماعی در فعالیت های کاری، مذهبی، فرهنگی، سرگرمی و ... همراه بوده است (هورتولانس و همکاران، ۲۰۰۶)؛ این که آیا مشارکت پایین اجتماعی که یکی از مشخصه های افراد منزوی است، می تواند با اهمال کاری مرتبط باشد نیز یکی دیگر از سؤال هایی که در این پژوهش به بررسی آن پرداخته خواهد شد. امیردور و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی بیان داشتند که الگوهای رفتاری ای که می توانند از مشکلات مربوط به سلامت پیشگیری کنند در کنار توانایی خودمهارگری و رفتارهای پیشگیرانه در برابر مشکلات و رویدادهای زندگی، بر اهمال کاری تحصیلی و مؤلفه های آن در دانش آموزان تأثیر دارند. نتایج پژوهش چن و چانگ (۲۰۱۶) نشان دادند که تعلل با استراتژی آهسته دوره تحول زندگی، به طور مستقیم و غیرمستقیم رابطه منفی دارد. یافته های پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) نشان می دهد که دانشجویان تحصیلات تکمیلی می توانند با بهبود ابتکار عمل و ادغام خود در جامعه پژوهشی، اعتماد به نفس خود را بهبود داده و از این طریق اهمال کاری را کاهش دهند. نتایج پژوهش اوما و همکاران (۲۰۲۰)، حاکی از آن است که اهمال کاری با خودکارآمدی، همبستگی منفی معناداری دارد. چراغی و یوسفی (۱۳۹۸) و نیکوگفتار و حاج کاظمی (۱۴۰۱) اعلام کردند که خودکارآمدی با اهمال کاری تحصیلی رابطه منفی معناداری داشته و قادر به پیش بینی آن است.

بهروزی و همکاران (۱۳۹۳) گزارش کردند که مسیرهای غیرمستقیم احساس تنهایی از طریق استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه روی افسردگی، تعلل ورزی و عملکرد تحصیلی معنی‌دار بوده‌اند. بر اساس نتایج پژوهش آندانگساری و همکاران (۲۰۱۸)؛ دانشجویان هر چه تنها تر باشند، استفاده مشکل‌ساز از اینترنت را بیشتر تجربه می‌کنند و این امر بر تعلل تحصیلی تأثیر می‌گذارد.

بررسی اهمال کاری از آن جهت ضروری به نظر می‌رسد که در سطح جوامع، اهمال کاری می‌تواند تأثیر بالقوه‌ای بر بازدهی و عملکرد افراد در سازمان‌های مختلف داشته باشد و شناسایی عوامل مرتبط با آن می‌تواند در ارائه راهکارهایی در جهت افزایش کارایی اقشار و سازمان‌های مختلف مفید باشد. همچنین ضرورت بررسی تأثیر روند زندگی افراد در سنین مختلف و اینکه روند کنونی و گذشته زندگی افراد در سنین پایین‌تر چه تأثیری بر زندگی آینده و مشکلاتی چون اهمال کاری می‌تواند داشته باشد و لزوم بررسی انزوای اجتماعی و اعتماد به نفس و ارتباطی که احتمالاً با روند زندگی و اهمال کاری دارند، نگارندگان را بر آن داشت تا به بررسی ارتباط روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی با اهمال کاری و تدوین مدلی از اهمال کاری بر اساس روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی بپردازند.

در ادامه مدل نظری پژوهش حاضر نشان داده شده است:



شکل ۱. مدل نظری پژوهش

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، پیمایشی و از نظر نوع روش آمیخته (شیوه به هم تنیده) است که طی آن به طور همزمان داده‌های کیفی (برای متغیر روند زندگی؛ از طریق مصاحبه) و داده‌های کمی از طریق پرسش‌نامه جمع‌آوری شده و در مرحله تحلیل، باتکیه بر رویکرد نمایش مشترک داده‌های کیفی و کمی و ارائه مدل ساختاری، از داده‌های حاصل شده تحلیل و تفسیر به عمل می‌آید. جامعه آماری شامل ساکنین ۲۰ سال به بالای استان تهران که طبق اعلام مرکز ملی آمار در سرشماری نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵، که برابر است با: ۵,۹۶۸,۷۹۰ نفر. روش نمونه‌گیری به شکل تصادفی طبقه‌ای بوده و با استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه مناسب برای این پژوهش ۳۸۴ نفر تخمین زده شد که برای اطمینان بیشتر از نتایج حاصل، حجم ۷۰۰ نفر برای این پژوهش مناسب به نظر می‌رسید که پس از تحلیل مصاحبه و پرسشنامه‌ها و حذف ۱۲ مورد به دلیل مخدوش بودن، ۶۸۸ نفر باقی ماندند. همچنین جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های ذیل استفاده شد:

۱. پرسشنامه اهمال کاری محض استیل: بررسی های اسوارتدال و استیل (۲۰۱۷) نشان داد که این پرسشنامه نسبت به سایر مقیاس های اهمال کاری نظیر مقیاس تأخیر غیرمنطقی (IPS) و مقیاس اهمال کاری بزرگسالان (AIP) مک کاوون و جانسون کارایی بیشتری دارد. اسوارتدال و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که این پرسشنامه دارای سه عامل تعویق تصمیم گیری (سؤالات ۱ تا ۳)، تعویق کارها (سؤالات ۴ تا ۸) و تأخیر داشتن/سروقت بودن (سؤالات ۹ تا ۱۲) است. پایایی این پرسشنامه را بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۲ اعلام کرده اند. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه بدین صورت است که؛ پاسخ ها در یک طیف لیکرت ۵ گزینه ای از «به ندرت در مورد من صادق است=۱» تا «اغلب در مورد من صادق است=۵» نمره گذاری می شوند و نمره بالاتر نشان دهنده ی اهمال کاری بیشتر است.

۲. مصاحبه و ترسیم گراف زندگی به منظور بررسی روند زندگی: از شرکت کنندگان خواسته می شود (طی مصاحبه) مهم ترین رویدادهای زندگی خود را از اولین حافظه کودکی تا سن فعلی ارائه نمایند (معمدی، ۱۳۸۴). پس از مصاحبه و ترسیم رویدادهای زندگی آزمودنی ها بر روی گراف، خطی تحت عنوان خط زندگی حاصل می شود که روند زندگی آن ها را در قالب داده های آماری توصیف می کند. در مقابل رویدادهایی که در جریان مصاحبه از آزمودنی پرسیده می شود؛ دو پرسش ارائه شد؛ ۱. سنی که رویداد در آن رخ داده بود؛ ۲. احساسی که آزمودنی در هنگام وقوع رویداد داشته است؟ و پاسخ ها در گزینه های بسیار ناخوشایند (۳۰-) تا بسیار خوشایند (۳۰+) نمره گذاری می شود.

۳. مقیاس های اعتماد به نفس درونی و برونی پرکینز: باتوجه به اینکه در تحقیقات پیرامون مفهوم اعتماد به نفس غالباً از پرسشنامه هایی چون روزنبرگ (۱۹۶۵) استفاده شده است که در واقع عزت نفس را می سنجد و بیشتر پژوهش ها بخصوص در ایران مفهوم عزت نفس را بررسی کرده اند و پژوهش های انگشت شماری هم که به بررسی اعتماد به نفس پرداخته اند در اصل عزت نفس را سنجیده اند و وجود برخی پرسشنامه های دیگر که غالباً اعتماد به نفس را در گروه محدودی چون دانشجویان یا ورزشکاران می سنجند مثل پرسشنامه بررسی کارایی شخصیت (PEI) شراگر و شان (۱۹۹۵) که در بررسی اعتماد به نفس دانشجویان کارایی دارد، در پژوهش حاضر سعی شد که مناسب ترین پرسشنامه انتخاب شود و در همین راستا مقیاس های پرکینز (۲۰۱۸) که با بررسی مقیاس های مختلفی چون مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر (۱۹۸۲) و چند مقیاس دیگر و طی شش مطالعه و تحلیل های عاملی مختلف و در قالب دو بخش مقیاس اعتماد به نفس درونی (ISCS) شامل ۱۲ عبارت و سه عامل (خودکارآمدی، عزت نفس و شفقت نسبت به خود) و مقیاس اعتماد به نفس برونی (ESCS) با ۱۲ عبارت و ۶ عامل (عاطفه، اقدام به عمل، ارتباط غیرکلامی، ارتباط کلامی، استقلال و قاطعیت) تنظیم شده است، استفاده خواهد شد.

پرکینز (۲۰۱۸) پایایی مقیاس اعتماد به نفس درونی را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و ضریب همبستگی درونی بین گویه های آن را ۰/۵۵ و پایایی مقیاس اعتماد به نفس بیرونی را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ضریب همبستگی درونی بین گویه های آن را ۰/۴۶ گزارش کرده است. نمره گذاری این مقیاس ها در یک طیف لیکرتی از «کاملاً مخالفم=۱» تا «کاملاً موافقم=۷» انجام می گیرد و نمرات بالاتر نشان دهنده اعتماد به نفس بالاتر است.

۴. پرسشنامه انزوای اجتماعی و احساس تنهایی راسل (نسخه سوم، ۱۹۹۶): این نسخه شامل ۲۰ سؤال است که در یک طیف پاسخگویی ۴ گزینه‌ای از «هرگز = ۱» تا «در اغلب موارد = ۴» نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) و نمرات بالاتر از ۵۰ بیانگر شدت بیشتر تنهایی و انزوای اجتماعی است. راسل، ضریب پایایی بر اساس آلفای کرونباخ را ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ و ضریب آزمون مجدد برای یک دوره ۱ ساله را ($r = 0.73$) اعلام کرده است.

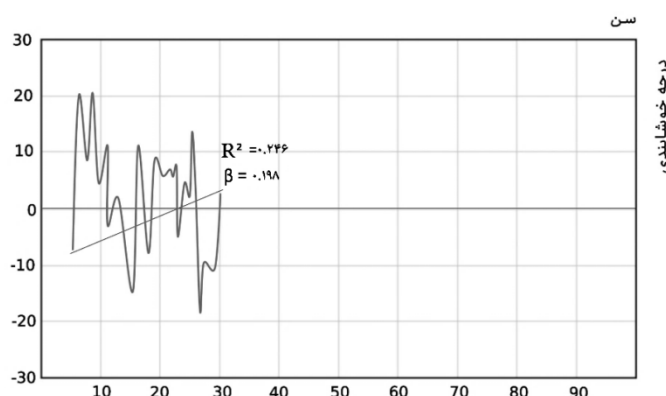
در نهایت تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS_27، Lisrel_12 و شاخص‌های آماری توصیفی و استنباطی صورت گرفت.

یافته‌ها

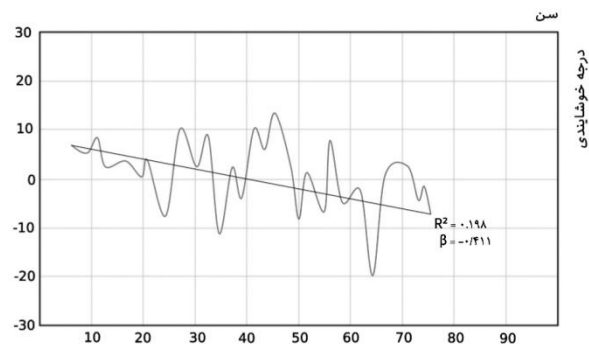
نتایج مصاحبه و ترسیم گراف زندگی آزمودنی‌ها نشان داد رویدادهایی که بیشترین بار منفی را در تمامی سنین و در هر دو جنس داشتند مرگ عزیزان بود و بیشترین بار مثبت در بین زنان در مسائلی چون ازدواج و مسائل عاطفی، و در بین مردان موفقیت تحصیلی و شغلی دیده شد.

همچنین در افراد جوان میزان یادآوری رویدادها بالاتر از افراد مسن بود و بسته به میزان بار عاطفی رویدادهای مختلف، در افراد جوان‌تر توضیحات احساسی و بعضاً تغییر حالت عاطفی به هنگام یادآوری رویدادها بیشتر مشاهده می‌شد در حالی که در افراد مسن این تغییرات عاطفی کمتر دیده می‌شد.

گراف زندگی دو تن از آزمودنی‌ها در نمودارهای ۱ و ۲ نمایش داده شده است:



نمودار ۱. گراف زندگی یکی از آزمودنی‌های زن



نمودار ۲. گراف زندگی یکی از آزمودنی‌های مرد

نمودار ۱ مربوط به یک زن ۳۱ ساله، کارمند بانک، مجرد با تحصیلات کارشناسی ارشد بوده که میانگین تعبیر او ۲/۱۶، بیشینه نمرات: نمره ۲۰ در سن ۶ سالگی و ۹ سالگی و کمینه نمرات: نمره ۱۸- مربوط به ۲۷ سالگی است.

نمودار ۲ مربوط به یک مرد ۷۴ ساله، بازنشسته سازمان میراث فرهنگی، همسر فوت شده و با تحصیلات کارشناسی بوده که میانگین تعبیر او ۰/۷، بیشینه نمرات: نمره ۱۳ در سن ۴۵ سالگی و کمینه نمرات: نمره ۲۰- در سن ۶۴ سالگی (مرگ همسر) است.

در ادامه مشخصه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است:

جدول ۱. مشخصه‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	زیرمقیاس‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	بیشینه	کمینه	کجی	کشیدگی
روند زندگی	خط زندگی	0/21319	0/0791	0/612	0/093	-0/256	-0/312
	مؤلفه گذار	-0/1602	0/1831	0/311	-0/711	-0/318	-0/371
	میانگین تعبیر	8/201	7/441	66	23	-0/406	-0/619
اعتماد به نفس	اعتماد به نفس درونی	17 / 14	3 / 09	30	6	-0/554	-0/476
		15 / 76	3 / 21	27	5	-0/61	-0/736
		12 / 66	2 / 62	23	5	-0/492	-0/802
		45 / 6	7 / 39	71	29	-0/582	-0/63
	اعتماد به نفس برونی	6 / 92	1 / 46	11	5	-0/506	-0/741
		7 / 16	1 / 56	11	3	-0/664	-0/796
		6 / 74	1 / 61	12	4	-0/711	-0/736
		6 / 18	1 / 63	12	3	-0/64	-0/526
		8 / 06	1 / 52	10	3	-0/831	-0/72
		7 / 35	1 / 57	11	3	-0/519	-0/532
		42 / 3	7 / 91	67	31	-0/696	-0/708
		85 / 7	12 / 96	132	54	-0/632	-0/68
		46 / 8	7 / 78	63	25	0/518	0/376
		9 / 45	2 / 19	15	4	-0/219	-0/438
		15 / 02	3 / 91	24	6	-0/318	-0/504
		10 / 75	3 / 21	20	4	-0/446	-0/42
		36 / 2	7 / 96	56	17	-0/392	-0/446
انزوای اجتماعی	اعتماد به نفس (کل)						
	اعتماد به نفس درونی (کل)						
	اعتماد به نفس برونی (کل)						
اهمال کاری	انزوای اجتماعی						
	تعویق تصمیم‌گیری						
	تعویق کارها						
	تأخیر داشتن / سروقت بودن						
اهمال کاری (کل)	اهمال کاری (کل)						
	اهمال کاری (کل)						

مفروضه‌های لازم برای بررسی معادلات ساختاری عبارت‌اند از:

۱. نرمال بودن شاخص‌های کجی و کشیدگی همه متغیرهای آشکار بین ۲- و ۲ قرار داشته باشد (مایلز و شولین، ۲۰۰۱).

۲. نبود داده‌های پرت.

۳. هم خطی چندگانه.

✓ باتوجه به نتایج جدول ۱، مفروضه نرمال بودن برقرار است.

✓ با استفاده از نمودار مستطیلی (Box Plot) مشخص شد که داده پرتی در میان داده‌ها وجود ندارد.

✓ به منظور بررسی هم خطی چندگانه از شاخص‌های تحمل (Tolerance) و عامل تورم واریانس (Variance)

(inflation factor: VIF) استفاده شد و نتایج نشان داد که هیچ کدام از مقادیر شاخص تحمل کوچک‌تر از حد مجاز

(۰/۱) و هیچ کدام از مقادیر شاخص VIF نیز بزرگ‌تر از حد مجاز (۱۰) نیست.

در ادامه به منظور بررسی فرضیه‌ها، ماتریس‌های همبستگی متغیرهای پژوهش در جداول ۲ و ۳ آورده شده است:

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیر اهمال کاری با متغیرهای روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی

متغیرها	تعویق تصمیم‌گیری	تعویق کارها	تأخیر داشتن / سروقت بودن	اهمال کاری (کل)
خط زندگی	-0/296**	-0/315**	-0/22*	-0/28**
مؤلفه گذار	-0/199*	-0/221*	-0/187*	-0/214*
میانگین تعابیر	-0/326**	-0/48**	-0/40**	-0/44**
خودکارآمدی	-0/47**	-0/53**	-0/54**	-0/50**
عزت نفس	-0/37**	-0/47**	-0/41**	-0/46**
شفقت نسبت به خود	-0/38**	-0/51**	-0/38**	-0/44**
اعتماد به نفس درونی (کل)	-0/49**	-0/61**	-0/54**	-0/57**
عاطفه	-0/42**	-0/51**	-0/45**	-0/46**
اقدام به عمل	-0/41**	-0/48**	-0/46**	-0/39**
ارتباط غیرکلامی	-0/41**	-0/43**	-0/45**	-0/45**
ارتباط کلامی	-0/39**	-0/47**	-0/43**	-0/46**
استقلال	-0/38**	-0/39**	-0/36**	-0/32**
قاطعیت	-0/42**	-0/42**	-0/37**	-0/39**
اعتماد به نفس برونی (کل)	-0/49**	-0/54**	-0/49**	-0/49**
اعتماد به نفس (کل)	-0/54**	-0/67**	-0/62**	-0/62**
انزوای اجتماعی	0/39**	0/49**	0/54**	0/51**

** همبستگی در سطح 0/01 (دو دامنه)، معنادار است.

* همبستگی در سطح 0/05 (دو دامنه)، معنادار است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی

متغیرها	روند زندگی			انزوای اجتماعی
	خط زندگی	مؤلفه گذار	میانگین تعابیر	
خودکارآمدی	0/29**	0/19*	0/50**	-0/41**
عزت نفس	0/31**	0/23*	0/47**	-0/34**
شفقت نسبت به خود	0/26**	0/17	0/38**	-0/33**
کل	0/30**	0/21*	0/51**	-0/45**
عاطفه	0/27**	0/20*	0/40**	-0/45**
اقدام به عمل	0/29**	0/22*	0/41**	-0/43**
ارتباط غیرکلامی	0/30**	0/18*	0/45**	-0/44**
ارتباط کلامی	0/31**	0/16	0/44**	-0/49**
استقلال	0/26**	0/21*	0/33**	-0/47**
قاطعیت	0/33**	0/23*	0/34**	-0/42**
کل	0/31**	0/22*	0/49**	-0/55**
اعتماد به نفس (کل)	0/30**	0/21*	0/57**	-0/51**
انزوای اجتماعی	-0/34**	-0/27**	-0/42**	-

** همبستگی در سطح 0/01 (دو دامنه)، معنادار است.

* همبستگی در سطح 0/05 (دو دامنه)، معنادار است.

نتایج جداول ۲ و ۳ نشان می‌دهد که:

✓ شاخص خط زندگی با متغیر اهمال کاری، در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه منفی معناداری دارد، همچنین خط زندگی با

زیرمقیاس تأخیر داشتن / سروقت بودن، در سطح خطای ۰/۰۵ و با سایر زیرمقیاس‌های متغیر اهمال کاری در سطح

خطای ۰/۰۱ رابطه منفی معناداری دارند؛ بدین معنی که با افزایش نمرات خط زندگی، نمرات اهمال کاری و هریک از زیرمقیاس های آن، در افراد کاهش می یابد.

✓ متغیر اعتمادبه نفس با متغیر اهمال کاری، در سطح خطای ۰/۰۰۱ رابطه منفی معناداری دارد، همچنین هر یک از زیرمقیاس های متغیر اعتمادبه نفس نیز در سطح خطای ۰/۰۱ با متغیر اهمال کاری و زیرمقیاس های آن رابطه منفی معناداری دارند؛ بدین معنی که با افزایش نمرات اعتمادبه نفس و هریک از زیرمقیاس های آن، اهمال کاری و زیرمقیاس های آن در افراد کاهش می یابد.

✓ متغیر انزوای اجتماعی با متغیر اهمال کاری و زیرمقیاس های آن، در سطح خطای ۰/۰۰۱ رابطه منفی معناداری دارد.

✓ شاخص های خط زندگی و میانگین تعابیر، با اعتمادبه نفس و هریک از زیرمقیاس های آن، در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ رابطه مثبت معناداری دارند و شاخص گذار تنها با زیرمقیاس های شفقت نسبت به خود و ارتباط کلامی، رابطه معناداری نداشته و با سایر زیرمقیاس های اعتمادبه نفس درونی و برونی در سطح خطای ۰/۰۵ رابطه مثبت معناداری دارد.

✓ شاخص های سه گانه روند زندگی با متغیر انزوای اجتماعی، در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه منفی معناداری دارند.

بنابراین، فرضیه اول مبنی بر وجود رابطه بین روند زندگی، اعتمادبه نفس، انزوای اجتماعی و سن با اهمال کاری تأیید می شود.

به منظور بررسی اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل روند زندگی، اعتمادبه نفس و انزوای اجتماعی بر اهمال کاری از تحلیل مسیر استفاده شد که نتایج در جدول ۴ آورده شده است:

جدول ۴. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل روند زندگی، اعتمادبه نفس و انزوای اجتماعی بر اهمال کاری

مسیرها	متغیرها	اثرات مستقیم		اثرات غیرمستقیم		اثرات کل	
		اثر	معنی داری	اثر	سطح اطمینان ۹۵٪	اثر	معنی داری
به اهمال کاری	خط زندگی	-0/21	0/001	-0/11	0/105	0/491	-0/32
	مؤلفه گذار	-0/18	0/023	-0/10	0/086	0/32	-0/28
	میانگین تعابیر	-0/29	0/001	-0/14	0/128	0/643	-0/43
	اعتمادبه نفس	-0/32	0/001	-0/10	0/116	0/64	-0/42
	انزوای اجتماعی	0/35	0/001	-	-	-	0/35
به انزوای اجتماعی	خط زندگی	-0/17	0/001	-	-	-	-0/17
	مؤلفه گذار	-0/18	0/031	-	-	-	-0/18
	میانگین تعابیر	-0/27	0/001	-	-	-	-0/27
	اعتمادبه نفس	-0/26	0/001	-	-	-	-0/26
به اعتمادبه نفس	خط زندگی	0/25	0/001	-	-	-	0/25
	مؤلفه گذار	0/22	0/018	-	-	-	0/22
	میانگین تعابیر	0/36	0/001	-	-	-	0/36

باتوجه به نتایج جدول ۴:

✓ شاخص های روند زندگی و متغیرهای اعتمادبه نفس و انزوای اجتماعی اثرات مستقیم و معنی داری بر اهمال کاری داشته اند.

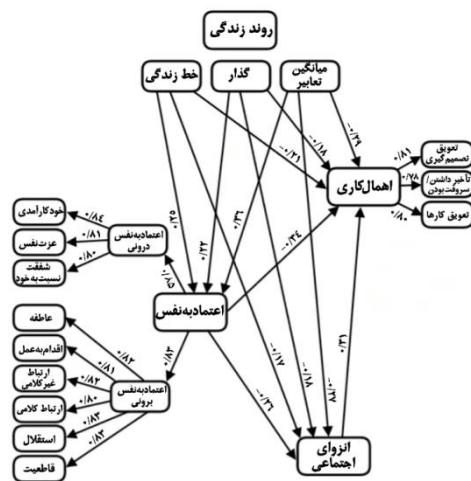
✓ شاخص های روند زندگی و متغیر اعتمادبه نفس، اثرات مستقیم و معنی داری بر انزوای اجتماعی داشته اند.

- ✓ شاخص‌های روند زندگی و متغیر اعتماد به نفس، اثرات غیرمستقیم و معنی‌داری بر اهمال کاری داشته‌اند.
- ✓ شاخص‌های روند زندگی اثرات مستقیم و معنی‌داری بر اعتماد به نفس داشته‌اند.
- در پژوهش حاضر برای برآورد مدل ساختاری از چند شاخص برازش استفاده شده است:
- ✓ شاخص ریشه واریانس خطای تقریب (RMSEA): مقدار قابل قبول آن بین ۰/۰۵ تا ۰/۰۸ است و بهترین برازش را برای مقادیر مساوی و کمتر از ۰/۰۵ به دست می‌دهد.
- ✓ شاخص کای اسکوتر نسبی (CMIN) که از نسبت آماره خي دو به درجه آزادی به دست می‌آید و بهترین برازش را برای مقادیر کمتر از ۴ نشان می‌دهد.
- ✓ شاخص برازندگی فزاینده (SRMSR): با بهترین برازش برای مقادیر مساوی و کمتر از ۰/۰۷.
- ✓ شاخص برازندگی مقایسه‌ای (CFI) و شاخص برازش نرم شده (NFI): بهترین برازش را برای مقادیر مساوی و بالاتر از ۰/۹۶ به دست می‌دهد.
- ✓ شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI) با بهترین برازش برای مقادیر مساوی و بزرگ‌تر از ۰/۹ (جورسکاک و سوربوم، ۲۰۰۳).

مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش مشاهده شده در پژوهش حاضر بدین صورت بودند:

$$RMSEA = 0/074, CMIN = 3/85, SRMSR = 0/061, CFI = 0/97, NFI = 0/96, GFI = 0/9, AGFI = 0/93$$

این نتایج حاکی از برازش قابل قبول مدل است و داده‌های گردآوری شده با مدل مفهومی تطابق دارد، بنابراین می‌توان گفت مدل نهایی اهمال کاری بر اساس روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی از برازش مطلوب داده - مدل برخوردار است و فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید می‌شود. در ادامه، مدل نهایی پژوهش حاضر آورده شده است:



شکل ۲- مدل ساختاری پژوهش

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، تدوین مدل ساختاری اهمال کاری بر اساس روند زندگی، اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی در ساکنین شهر تهران بود، در اکثر پژوهش های پیشین در ایران، پدیده اهمال کاری در نمونه هایی از جوامع محدودی چون دانشجویان و دانش آموزان و غالباً در زمینه تحصیلی بررسی شده است، لذا در این تحقیق سعی شد که بررسی گسترده تری از اهمال کاری در میان اقشار مختلف جامعه ایرانی صورت گیرد. پس از انتخاب و بررسی تعداد ۶۸۸ نفر از گروه های سنی مختلف ساکنین شهر تهران، نتایج نشان داد که روند زندگی با اهمال کاری رابطه منفی و معناداری دارد، این بدان معناست که افرادی که بر اساس نتایج حاصل از مصاحبه روند زندگی، نمرات بالاتری دارند، کمتر اهمال کاری می کنند، به بیان دیگر فرضیه اول پژوهش حاضر مبنی بر وجود ارتباط معنادار بین روند زندگی با اهمال کاری تأیید می شود. این یافته ها همسو با یافته های تحقیقات پیشین از جمله پژوهش لیو و همکاران (۲۰۲۳) که نشان دادند رویدادهای منفی و نشخوار افکار منفی حاصل از آن ها با اهمال کاری رابطه دارد و پژوهش چن و چانگ (۲۰۲۳) است که با استفاده از دیدگاه ترسیم دوره تحولی زندگی، به بررسی رابطه استراتژی های آهسته و سریع دوره های تحول زندگی با اهمال کاری پرداخته و نشان دادند که تعلل با استراتژی آهسته دوره تحول زندگی، به طور مستقیم و غیرمستقیم رابطه منفی دارد، این یافته ها بدان معناست که تعلل، یک استراتژی سریع دوره تحول زندگی است که با اولویت بندی منافع فوری با توجه به عواقب بلندمدت، مشخص می شود، در پژوهش حاضر نیز مؤلفه گذار که بیانگر انتقال بین دوره های مختلف زندگی است با اهمال کاری رابطه منفی و معنی داری داشت و توانست به صورت مستقیم و غیرمستقیم (از طریق اثرگذاری بر اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی) اهمال کاری را پیش بینی کند. همچنین پژوهش های آریاوان و همکاران (۲۰۲۱) و اکبرنژاد و قهاری (۲۰۱۷) نشان داد که سبک زندگی مبتنی بر معنویت که در آن افراد در برابر رویدادهای زندگی، با افزایش معنویت در زندگی خود به مقابله با آن ها می پردازند، با اهمال کاری رابطه منفی معناداری دارد، در تبیین این نتایج می توان گفت که رویدادهای زندگی علاوه بر تأثیر مستقیمی که می توانند بر سطح اهمال کاری افراد بگذارند، از طریق عوامل دیگری و به طور غیرمستقیم بر راهکارهای اتخاذ شده از سوی افراد که تأثیر فزاینده یا کاهنده بر تعلل ورزی دارند نیز تأثیر خود را نشان می دهند، در پژوهش حاضر دو مورد از این عوامل (اعتماد به نفس و انزوای اجتماعی) بررسی شدند، اما اینکه چرا رویدادهای زندگی تا این حد بر اهمال کاری تأثیرگذارند، قابل بحث است، تقریباً با قاطعیت می توان گفت اگر هر متغیر دیگری به جز دو متغیر فوق الذکر با متغیر روند زندگی و طی بررسی تأثیر رویدادهای زندگی بر اهمال کاری، مورد تحقیق قرار می گرفت، باز هم تأثیر غیرمستقیم رویدادهای زندگی از طریق آن عوامل بر اهمال کاری قابل مشاهده بود؛ چراکه رویدادهای زیادی طی مصاحبه روند زندگی مورد پرسش قرار گرفت و با افزایش سن آزمودنی ها نیز مشاهده می شد که تعداد این گزارش ها بالاتر می رفت، اما در میان افراد جوان تر نیز شاخ و برگ دادن بیشتر به رویدادها بیشتر دیده می شد که این تفاوت ها نیز از جمله یافته های جانبی پژوهش حاضر در ارتباط با بررسی روند زندگی بود، بنابراین منصفانه است اگر گفته شود که متغیر روند زندگی از آن جهت که به بررسی تمام عمری وقایع زندگی می پردازد می تواند در رابطه با خصوصیات مختلف افراد، توانایی های آن ها و تأثیری که وقایع مثبت و منفی می توانند بر جریان زندگی آن ها بگذارند، اطلاعات زیادی را فراهم آورد، مشخصاً در پژوهش حاضر می توان گفت رویدادهای مختلف

زندگی، عبور از مراحل مختلف زندگی و تعبیری که افراد از رویدادهای مثبت و منفی دارند می‌تواند با اهمال کاری آن‌ها در امور مختلف رابطه داشته باشد، چراکه افراد اهمال کار غالباً در سازگاری با موقعیت‌ها و رویدادهای گوناگون در طول زندگی با مشکلات بیشتری روبرو می‌شوند و قادر به پیش‌بینی تغییرات زندگی نیستند، چنان‌که به تعبیر هاول و واتسون (۲۰۰۷) و همسو با نتایج پژوهش شیکد و آلتاراک (۲۰۲۲) و پژوهش لیمون و همکاران (۲۰۲۰) این افراد چون نمی‌توانند از راهکارهای مناسب برای حل اتفاقات استفاده کنند به راهکارهای اهمال کارانه متوسل می‌شوند؛ و احتمالاً دلیل استفاده از این راهکارها به روند زندگی گذشته آن‌ها و رویدادهایی که در این مسیر تجربه کرده‌اند مربوط است، اگر ارتباط کنیم که راهکارهای تعلل‌ورزانه از آن جهت که با کاهش برخورد افراد با مسائل حل‌نشده (به تعبیر خود این افراد) باعث کاهش استرس ناشی از برخورد با این مسائل شده است، چندان غیرمنطقی نخواهد بود که نتیجه بگیریم تعدادی راهکار خودشکن تکراری در زندگی این افراد به‌طور مرتب به‌کارگرفته‌شده و به تعبیری نهادینه‌شده است، فلذا می‌توان با تشخیص درست این راهکارها و آگاهی دادن به این افراد که چه رویدادهایی در زندگی‌شان منجر به این سبک از برخوردها شده است به آن‌ها در کسب و به‌کارگیری راهکارهای مفیدتر یاری رساند.

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که متغیر اعتماد به نفس و تمامی زیرمقیاس‌های آن از جمله عزت نفس و خودکارآمدی با اهمال کاری در سطح خطای ۰/۰۱ رابطه منفی و معنادار داشتند و متغیر اعتماد به نفس توانایی پیش‌بینی اهمال کاری به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم (با اثرگذاری بر انزوای اجتماعی) را دارد. پژوهش‌های زرین و همکاران (۲۰۲۰)، چراغی و یوسفی (۱۳۹۸) و نیکوگفتار و حاج کاظمی (۱۴۰۱) نشان دادند که خودکارآمدی با اهمال کاری تحصیلی رابطه منفی معناداری داشته و قادر به پیش‌بینی آن است. یافته‌های پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) نیز نشان داد شخصیت فعال (با اهمال کاری کمتر) با خودکارآمدی پژوهشی بالاتر و سازگاری یادگیری مرتبط است و دانشجویان تحصیلات تکمیلی می‌توانند با بهبود ابتکار عمل و ادغام خود در جامعه پژوهشی، اعتماد به نفس خود را بهبود داده و از این طریق اهمال کاری را کاهش دهند. همچنین نتایج پژوهش بابو و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که دانشجویان با عزت نفس بالا کمتر کارها را به تعویق می‌اندازند. پژوهش ازون و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان داد که اهمال کاری توسط عزت نفس و خودکنترلی پایین، پیش‌بینی می‌شود. در تبیین این یافته‌ها باید گفت؛ چون با افزایش اعتماد به نفس و مؤلفه‌های آن، میزان اهمال کاری در افراد مختلف کاهش می‌یابد می‌توان این‌گونه استنباط کرد که افزایش اعتماد به نفس و خودتنظیم‌گری به افراد این امکان را می‌دهد که کارهای خود را با سطوح کمتری از اهمال کاری به انجام برسانند، به هنگام مرور پیشینه بررسی اهمال کاری، در مواردی مشاهده شد که بعضاً ترس از موفقیت همپای ترس از شکست در تقویت اعمال و راهکارهای تعلل‌ورزانه تأثیرگذار است (ویگارتز و گورکی، ۲۰۱۱)؛ به نظر می‌رسد که اعتماد به نفس با تأثیر بر این دو متغیر رفتاری در مقایسه با موارد دیگر، در کاهش رفتارهای اهمال کارانه بیشتر اثر خود را نشان می‌دهد، این‌گونه که با افزایش سطح اعتماد به نفس، تفکر منطقی بر تفکر غلط مبنی بر ترسناک بودن رویدادهای آتی در صورت مواجه شدن با مسائل از راه‌هایی به‌جز تعلل‌ورزی، برتری می‌یابد و افراد با اتکا به نفس بیشتری در رفع و رجوع مسائل معطل مانده زندگی خود تصمیم‌گیری و اقدام

خواهند کرد؛ لذا می توان با تدوین برنامه هایی جهت افزایش اعتماد به نفس در زمینه های مختلف به کاهش اهمال کاری و پویایی هرچه بیشتر جوامع کمک کرد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که متغیر انزوای اجتماعی با اهمال کاری رابطه مثبت و معناداری دارد و قادر به پیش بینی آن است، در همسویی با این یافته می توان به یافته های پژوهش تاج و شیرکوند (۱۳۹۷) اشاره کرد که اعلام کردند انزوای اجتماعی با اهمال کاری رابطه مثبت و معناداری داشته و توانایی پیش بینی آن را دارد. نتایج پژوهش سیرویس (۲۰۲۳) و پژوهش آنام و هیتپو (۲۰۲۲) نشان دادند که انزوای اجتماعی و تنهایی چالش های اجتماعی هستند که می توانند با تضعیف ظرفیت های تنظیم هیجان و کاهش منابع مقابله اجتماعی درک شده، استرس پس زمینه ای مداوم ایجاد کنند و بدین طریق در افزایش اهمال کاری تأثیر بگذارند. همچنین پیکسوتو و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی اعلام کردند که برگزاری کلاس ها به شکل آنلاین و انزوای اجتماعی ناشی از قرنطینه، در رابطه با اهمال کاری تحصیلی افزایش یافته دانش آموزان در مدت قرنطینه کرونا نقش مهمی ایفا کرده اند. در تبیین این یافته ها می توان استنباط کرد که کاهش روابط و برخوردهای اجتماعی در افراد منزوی از آن جهت که ممکن است در به کارگیری راهکارهای مؤثر در برخورد با مسائل موانعی ایجاد کند، می تواند در افزایش اهمال کاری نقش داشته باشد، همچنین از آنجاکه بسیاری از تحقیقات رابطه بین ارتباطات اجتماعی و سلامت روان در سطح جوامع را قویاً تأیید کرده اند (هالت لانستاد و استپتو، ۲۰۲۲) بنابراین با آموزش هایی در مورد افزایش مهارت های برقراری ارتباطات مفید اجتماعی می توان به کاهش انزوای اجتماعی و کمرنگ کردن اثرات آنچه هاوورن (۲۰۰۶) از آن به گسست و انفصال از اجتماع، روابط و مناسبات اجتماعی تعبیر می کند، و در پی آن کاهش اهمال کاری در افراد و جامعه که چونکا سیلوا و همکاران (۲۰۲۲) از آن با عنوان دزد زمان، شادکامی و بهزیستی روانی یاد می کنند، به ارتقای سطح سلامت روان در جوامع کمک کرد. از آنجاکه متغیرهای اعتماد به نفس و اهمال کاری، هر کدام شامل عوامل زیربنایی مختلفی هستند که نیاز به سنجش با استفاده از شیوه های مختلف دارند؛ لذا پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی، علاوه بر پرسشنامه از روش مشاهده و مصاحبه برای کشف روابط علت و معلولی، استفاده از روش های پژوهش مقطعی و طولی به منظور تبیین عوامل زمینه ساز اهمال کاری و سایر روش های پژوهشی مثل روش های تحقیق آمیخته، مصاحبه و تحقیق کیفی در رابطه با اهمال کاری استفاده شود. همچنین پیشنهاد می شود در مطالعات آتی به سایر متغیرهای زمینه ساز و نقش آن ها در اهمال کاری، توجه شود. پیشنهاد می شود که مؤسسات علمی و دانشگاهی، سازمان های مردمی همچون هلال احمر، بهزیستی و سایر نهادهای ذی ربط برای اعضای خود و عموم مردم، کارگاه های متفاوتی در قالب شیوه های تقویت اعتماد به نفس، آگاهی از انزوای اجتماعی و آموزش هایی در جهت افزایش استفاده از راهکارهای مؤثر در برخورد با مسائل مختلف آموزش دهند.

منابع

- امیرداور، ویدا؛ سپاه منصور، مژگان؛ تقی لو، صادق. (۱۴۰۱). مقایسه ی اثربخشی مداخله ی سبک زندگی سالم و آموزش مهارت های فراشناختی بر اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر منطقه ی یک شهر تهران. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۶ (۱)، ۱۵-۲۵.

- بهروزی، ناصر؛ شهنی ییلاق، منیژه؛ اسکندری، سکینه. (۱۳۹۳). الگوی از رابطه احساس تنهایی با استفاده ی آسیب زا از تلن همراه و پیامدهای آن افسردگی تعلل ورزی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر سال اول دبیرستان شهر اندیمشک. اولین همایش ملی پرستاری، روانشناسی، ارتقای سلامت و محیط زیست سالم.
- تاج، سمیه؛ شیرکوند، میلاد. (۱۳۹۷). پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان پرستاری بر پایه طرحواره های ناسازگار اولیه و خودکارآمدی. راهبردهای نوین مدیریت آموزشی، ۱(۲)، ۲۳-۱۵.
- چراغی، اعظم؛ یوسفی، فریده. (۱۳۹۸). بررسی نقش واسطه گری انگیزش تحصیلی در رابطه بین خودکارآمدی و اهمال کاری تحصیلی. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۲۰(۲)، ۳۴-۴۷.
- شرفی، محمدرضا. (۱۳۹۵). خانواده متعادل: تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- مرکز آمار ایران، (۱۳۹۶). چکیده نتایج سرشماری عمومی نفوس و مسکن ۱۳۹۵. دفتر انتشارات و اطلاع رسانی، مرکز آمار ایران.
- معتمدی، عبدالله. (۱۳۸۴). نقش رویدادهای زندگی در سالمندی موفق. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز؛ سال بیست و دوم (۴)، ۱۸۹-۲۰۳.
- نیکوگفتار، منصوره؛ حاج کاظمی، زینب. (۱۴۰۱). رابطه اضطراب و خودکارآمدی با اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان شهر تهران: نقش واسطه ای کمال گرایی. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۹(۴۵)، ۱۴۱-۲۳.
- ویگارتز، پی. اس؛ گورکی، کی. ال. (۲۰۱۱). کتاب کار راهنمای غلبه بر اهمال کاری، نگرانی و کمال گرایی: (با رویکرد درمان تلفیقی ذهن آگاهی با شناختی - رفتاری MiCBT). ترجمه داوودی، فرزاد؛ فرزین راد، بنفشه. (۱۴۰۱). کتاب ارجمند.
- Akbarnejhad, H., Ghahari, S. (2017). Relationship between spirituality-based lifestyle and procrastination among employed women in iran. *Biology and Medicine*, 9(1), 1.
- Anam, M. K., Hitipeuw, I. (2022). The Correlation Between Loneliness and Academic Procrastination Among Psychology Students at State University of Malang. *KnE Social Sciences*, 323-332.
- Andangsari, E.W., Djunaidi, A., Fitriana, E., Harding, D. (2018). Loneliness and problematic internet use (piu) as causes of academic procrastination. *Int'l J Soc Sci Stud*, 6, 113.
- Ariawan, S., Kristyana, K., Wahyuni, S. (2021). Measuring spirituality above religiosity: efforts to suppress the procrastination of teachers of Christian education through the internalization of love. *Kurios (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)*, 7(1), 195-202.
- Babu, P., Chandra, K.M., Vanishree, M., Amritha, N. (2019). Relationship between academic procrastination and self-esteem among dental students in Bengaluru City. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry*, 17(2), 146-51.
- Balivada, M. (2020). *The Procrastinator's Mind: Why We Procrastinate and How to Overcome It*. NotionPress.
- Bourque, L.B., Back, K.W. (1977). Life graphs and life events. *Journal of Gerontology*, 32(6), 669-74.
- Chen, B.B., Chang, L. (2016). Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology*, 14(1), 147-153.
- De la Fuente, J., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., Vera-Martínez, M.M., Fadda, S., Gaetha, M.L. (2021). Self-regulation and regulatory teaching as determinants of academic behavioral confidence and procrastination in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 12, 602904.

- Elder, G.H., Giele, J.Z. (2009). Life course studies: An evolving field.
- Ferrari, J.R. (2011). AARP still procrastinating? The no-regrets guide to getting it done. John Wiley & Sons.
- Gottlieb, M., Chan, T. M., Zaver, F., Ellaway, R. (2022). Confidence-competence alignment and the role of self-confidence in medical education: A conceptual review. *Medical Education*, 56(1), 37-47.
- Hawthorne, G. (2006). Measuring social isolation in older adults: development and initial validation of the friendship scale. *Social indicators research*, 77, 521-48.
- Hayes, A.M., Harris, M.S., Carver, C.S. (2004). Predictors of self-esteem variability. *Cognitive therapy and research*. 28: 369-385.
- Hermon, D.A., Davis, G.A. (2004). College student wellness: A comparison between traditional- and nontraditional-age students. *Journal of College Counseling*, 7(1), 32-9.
- Holt-Lunstad, J., Steptoe, A. (2022). Social isolation: An underappreciated determinant of physical health. *Current opinion in psychology*, 43, 232-237.
- Hortulanus, R., Machielse, A., Meeuwesen, L. (2006). *Social isolation in modern society*: Routledge.
- Howell, A. J., Watson, D. C. Procrastination. (2007). Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-78.
- Joreskog, K. G., Sorbom, D. (2003). *LISREL 8: User's Reference Guide*. Chicago: Scientific Software Inc.
- Junça Silva, A., Neves, P., Caetano, A. (2022). Procrastination is not only a “thief of time”, but also a thief of happiness: It buffers the beneficial effects of telework on well-being via daily micro-events of IT workers. *International Journal of Manpower*, 1, 15-29.
- Karaoglu, B., Yalçın, I. (2020). Relationship between Learned Resourcefulness and Academic Procrastination in Students Studying in Sports Departments. *International Education Studies*, 13(7), 88-94.
- Kohn, M. L., Clausen, J. A. (1955). Social isolation and schizophrenia. *American Sociological Review*, 20(3), 265-73.
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184.
- Liu, L., Zhang, T., Xie, X. (2023). Negative Life Events and Procrastination among Adolescents: The Roles of Negative Emotions and Rumination, as Well as the Potential Gender Differences. *Behavioral Sciences*, 13(2), 176.
- Meier, A. (2022). Studying problems, not problematic usage: Do mobile checking habits increase procrastination and decrease well-being?. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 272-293.
- Miles, J., Shevlin, M. (2001). *Applying regression and correlation: A guide for students and researchers*. Sage.
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877-893.
- Perkins, K. E. (2018). *The integrated model of self-confidence: defining and operationalizing self-confidence in organizational settings*: Florida Institute of Technology.

- Perlman, D., Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 36, 123-34.
- Ren, K., Liu, X., Feng, Y., Li, C., Sun, D., Qiu, K. (2021). The relationship between physical activity and academic procrastination in Chinese college students: the mediating role of self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11468.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1):20-40.
- Shaked, L., Altarac, H. (2022). Exploring academic procrastination: Perceptions, self-regulation, and consequences. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 19(3), 15.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., Rogers, R. W. (1995). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Shrauger, J. S., Schohn, M. (1995). Self-confidence in college students: Conceptualization, measurement, and behavioral implications. *Assessment*, 2(3), 255-78.
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5031.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., et al. (2016). On the Measurement of Procrastination: Comparing Two Scales in Six European Countries. *Front Psychol*, 7, 1307.
- Svartdal, F., Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: examining five procrastination scales in a global sample. *Frontiers in Psychology*, 8, 1927.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F. (2018). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Self-Regulation and Self-Control: Routledge*, 299-309.
- Uma, E., Lee, C. H., Shapiai, S. N., Nor, A. N., Soe, H. H., Varghese, E. (2020). Academic procrastination and self-efficacy among a group of dental undergraduate students in Malaysia. *Journal of education and health promotion*.
- Urick, R. V. (1970) *Alienation: individual or social problem?*: Prentice Hall.
- Uzun, B., LeBlanc, S., Ferrari, J. R. (2020). Relationship between academic procrastination and self-control: the mediational role of self-esteem. *College Student Journal*, 54(3), 309-316.
- Zarrin, S. A., Gracia, E., Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34-43.
- Zhang, H., Xin, Z., Wang, Q., Li, Q., Du, J., Wang, M. (2023). Proactive personality and academic procrastination in graduate students: Their chain-mediation by research self-efficacy and learning adaptability. *Journal of Psychology in Africa*, 33(1), 63-8.