

Research Paper



**Investigating the Relational Model of Self-Continuity,  
Purposeful life and Social Networks Burnout on  
Students' Academic Procrastination with  
Mediated Role of Delay Discounting**



Amirhossein Hajiazizi <sup>1</sup>, Elahe Hejazi\*<sup>2</sup>, Masoud Gholamali Lavasani <sup>2</sup>, Zahra Naghsh <sup>2</sup>

1. Ph.D. candidate in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.  
2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.15343

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.68.20.4](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.15343)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_15343.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15343.html)



ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**  
**Academic Procrastination; Self-Continuity; Purposeful Life; Social Network Burnout; Delay Discounting**

**Received: 2022/07/03**  
**Accepted: 2022/08/16**  
**Available: 2023/02/09**

Procrastination is a phenomenon that has destructive consequences for most of the people and especially for students. The aim of this study was to investigate the relational model of self-continuity, purposeful life and social networks burnout on students' academic procrastination with mediated role of delay discounting. The present study is a descriptive correlational study. The present study population consists of all students in the University of Tehran in 2021 to 2022. A sample consisting of 1056 university students were surveyed by availability sampling method and answered Solomon and Rathblum (1984) Academic Procrastination Questionnaire, Horton Delay Activity Scale (2014), Sokol and Serper Self-Continuity Questionnaire (2020), the Scholenberg et al.'s Life Purposeful Questionnaire (2011) and the social network burnout scale of Wallen et al. (2020). Data were analyzed by path analysis using Emo's software. Results: The findings showed that the direct effect of sense of self-continuity and purposeful life on academic procrastination is negative and social network burnout effect is positively significant. Finally, the results showed that the delay discounting has a mediating role in the relationship between academic procrastination and sense of continuity, purposeful life and social network burnout. As a general, delay discounting mediates plays a very important role in the components affecting procrastination.



\* Corresponding Author: Elahe Hejazi

E-mail: ehejazi@ut.ac.ir

## مقاله پژوهشی



## ارزیابی مدل ارتباطی حس تداوم خود، زندگی هدفمند و فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی بر اهمال کاری تحصیلی دانشجویان با میانجی‌گری کاهش تاخیری سودمندی



امیرحسین حاجی‌عزیزی<sup>۱</sup>، الهه حجازی<sup>۲\*</sup>، مسعود غلامعلی لواسانی<sup>۲</sup>، زهرا نقش<sup>۲</sup>

۱. کاندیدای دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.  
 ۲. دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.15343

DOR: 20.1001.1.27173852.1401.17.68.20.4

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_15343.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15343.html)



## چکیده

## مشخصات مقاله

اهمال کاری پدیده‌ای است که برای بیشتر اقشار جامعه و به صورت ویژه برای دانشجویان پیامدهای مخرب به همراه دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ارتباطی حس تداوم خود، زندگی هدفمند و فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی دانشجویان با میانجی‌گری کاهش تاخیری سودمندی انجام شده است. این مطالعه پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی و تحلیل مسیر می‌باشد. نمونه‌ای شامل ۱۰۵۶ دانشجوی دانشگاه تهران شاغل به تحصیل در سال‌های ۱۴۰۱-۱۴۰۰ با روش نمونه‌گیری در دسترس به پرسشنامه‌های اهمال کاری تحصیلی سولومون و راتبلوم (۱۹۸۴)، مقیاس فعالیت تاخیری هورتون (۲۰۱۴)، پرسشنامه تداوم خود سوکول و سرپر (۲۰۲۰)، پرسشنامه هدفمندی زندگی شولنبرگ و همکاران (۲۰۱۱) و مقیاس فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی والن و همکاران (۲۰۲۰) به صورت برخط پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار ایموس تحلیل شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که اثر مستقیم حس تداوم خود و زندگی هدفمند بر اهمال کاری تحصیلی به صورت منفی و فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی بر اهمال کاری تحصیلی به صورت مثبت معنادار است. همچنین، نتایج نشان داد که کاهش تاخیری سودمندی در رابطه بین اهمال کاری تحصیلی با حس تداوم خود، زندگی هدفمند و فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی نقش واسطه‌ای دارد. نتیجه‌گیری: به‌طور کلی می‌توان گفت کاهش تاخیری سودمندی نقش بسیار مهمی در مولفه‌های موثر بر اهمال کاری دارد.

## کلیدواژه‌ها:

اهمال کاری تحصیلی، تداوم خود، زندگی هدفمند، فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی، کاهش تاخیری سودمندی

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۵/۲۵

منتشر شده: ۱۴۰۱/۱۱/۲۰

\* نویسنده مسئول: الهه حجازی

رایانامه: ehejazi@ut.ac.ir

## مقدمه

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۸۰ تا ۹۵ درصد از دانشجویان دانشگاه درگیر اهمال کاری هستند (پیرلمن و زایببرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸)، حدود ۵۰ درصد اهمال کاری شدید و مشکل‌زا دارند (سایروس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴) و بیش از ۹۵ درصد از اهمال‌کارها به عنوان یک مشکل جدی به آن نگاه می‌کنند به گونه‌ای که تلاش می‌کنند اهمال‌کاریشان کاهش یابد (کلینگ سیک<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). بر طبق پژوهش رحیمی، هال و پیکل<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) ۱۹ درصد از دانشجویان سال اولی، ۲۲ درصد از دانشجویان سال دوم، ۲۷ درصد از سال سومی‌ها، و ۳۱ درصد از سال آخری‌ها اهمال کاری را به عنوان منبع اصلی استرس‌شان در دوران تحصیلی گزارش می‌کنند. اهمال کاری تحصیلی در بین دانشجویان بسیار رایج است و تاثیرات منفی بر سلامت روانشناختی آنها می‌گذارد (لیو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). این مشکل سبب از دست رفتن فرصت‌ها برای انجام کارهای بزرگ در زمان درست آن می‌شود و ابعاد مخرب شناختی، عاطفی و رفتاری گوناگونی دارد (پاتزک<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). اهمال کاری<sup>۷</sup> پدیده‌ای است که می‌تواند منابع افراد و سازمان‌ها را در زمینه‌های مختلف هدر دهد. اهمال کاری معادل به تعویق انداختن، تعلل و سهل‌انگاری در انجام فعالیت‌ها می‌باشد (ریتز<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این مشکل همچنین به عنوان تمایل به اجتناب از فعالیت، بهانه‌تراشی برای تاخیر در انجام فعالیت‌ها و محول نمودن فعالیت به آینده شناخته می‌شود (گوروشیت<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸). اهمال کاری می‌تواند در زمینه‌های مختلف از جمله شغلی، تحصیلی و تصمیم‌گیری رخ دهد. این ویژگی در رفتار برخی گروه‌ها به خصوص دانشجویان جلوه‌ی همه‌گیرتری دارد (زاکس و هن<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸).

نظریات مختلف دو دسته عوامل را با اهمال کاری مرتبط می‌دانند، دسته اول عوامل فردی و درونی است و دسته دوم عوامل محیطی و بیرونی هستند (ریتز و همکاران، ۲۰۱۵). در بررسی عوامل مرتبط با اهمال کاری مدل‌ها و نظریه‌های مختلفی وجود دارد؛ یکی از جدیدترین مدل‌های تبیین‌کننده اهمال کاری مدل تصمیم‌گیری زمانی<sup>۱۱</sup> می‌باشد. براساس مدل تصمیم‌گیری زمانی، اینکه افراد یک فعالیت را در یک زمان به تاخیر بیندازند یا نیندازند بستگی به میزان خوشایندی و ناخوشایندی آن فعالیت در زمان حال (سودمندی فعالیت<sup>۱۲</sup>) و انتظار از دستاوردهای آن در آینده (سودمندی نتیجه<sup>۱۳</sup>) دارد (زانگ و فگ<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۰)؛ طبق این مدل افراد در صورتی کارها را به تعویق می‌اندازند که ناخوشایندی یک فعالیت در زمان حال بیشتر از سودمندی نتیجه در آینده باشد و زمانی اهمال کاری نمی‌کنند که انزجار از

فعالیت در زمان حال کمتر از سودمندی نتایج در زمان آینده باشد. به علاوه افراد اهمال‌کار انزجار کمتری نسبت به فعالیت‌هایی که قرار است در آینده انجام دهند دارند تا فعالیت‌هایی که قرار است در زمان حال انجام دهند (جاگا، سرینواسون و سریواستا<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۱). بنابراین افراد به انجام فعالیت‌ها در زمان حال بی‌میل هستند و امیدوارند که در زمان آینده تمایل به انجام آن داشته باشند و انتظار دارند تا با نزدیک تر شدن به موعد تحویل دادن یک تکلیف سودمندی نتایج آن افزایش یابد (زانگ و فگ، ۲۰۲۰). سودمندی فعالیت را افراد در زمان حال، زمانی که در حال انجام کار هستند تجربه می‌کنند، بنابراین سودمندی فعالیت یک تکلیف به تاخیر افتاده با تعلل در انجام آن کاهش می‌یابد که این موضوع کاهش تاخیری<sup>۱۶</sup> سودمندی نام دارد. اینکه با چه سرعتی سودمندی فعالیت کاهش یابد بستگی به حساسیت افراد نسبت به زمان دارد و این حساسیت با برخی تفاوت‌های فردی از جمله حس تداوم خود<sup>۱۷</sup> در آینده (بلوین-هودن و پیکل<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۵؛ زانگ و فگ، ۲۰۲۰) و هدفمندی زندگی مرتبط است (هرشفیلد<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۱). همچنین فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر کاهش تاخیری سودمندی فعالیت تاثیر بگذارد (لیان<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

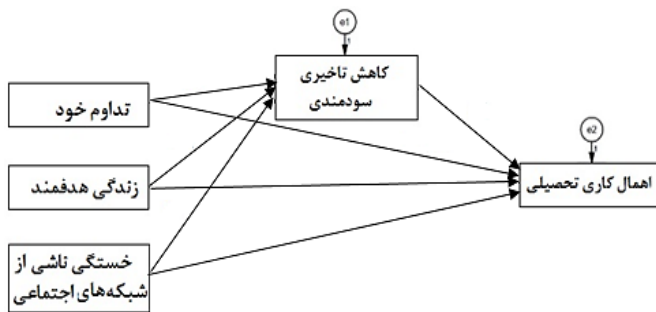
تداوم خود توانایی ذهنی ما برای اتصال مفهومی از خویشتن در گذشته، حال و آینده در بستری از زمان می‌باشد (بلوین-هودن و پیکل، ۲۰۱۷). حس تداوم خود مستلزم متصل کردن زمانی است که فرد از دست داده و زمانی که هنوز در پیش رو دارد. مطالعات نشان می‌دهد که دانشجویان دانشگاه معمولاً با حس زمانی از آینده غریبه هستند و توانایی ضعیفی در تصور آینده دارند (هرشفیلد، کوهن و تامپسون<sup>۲۱</sup>، ۲۰۱۲)؛ اهمال کاری رابطه منفی با خود آینده<sup>۲۲</sup> دارد و به میزانی که فرد دیدگاه زمانیش در مورد آینده ضعیف تر باشد اهمال کاری بیشتر اتفاق می‌افتد (سایروس، ۲۰۱۴؛ فراری و دیاز<sup>۲۳</sup>، ۲۰۰۷).

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد افراد اتفاقات مربوط به زمان‌های نزدیک به خود را از دیدگاه اول شخص و زمان‌های دور از خود را از دیدگاه سوم شخص می‌نگرند (ماکرا<sup>۲۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین افراد آشفستگی هیجانی کمتری نسبت به اتفاقات از دیدگاه سوم شخص نسبت به دیدگاه اول شخص تجربه می‌کنند (ویلبامز، ستین و گالگورا<sup>۲۵</sup>، ۲۰۱۲). بنابراین زمانی که یک فعالیت برای آینده برنامه‌ریزی شود افراد انزجار کمتری نسبت آن تجربه می‌کنند. از سوی دیگر نتایج خوشایند یک فعالیت نیز در زمان آینده قرار دارند و با گذر زمان به آن می‌رسیم اما افراد نتایج خوشایند را

14. Zang & feg
15. Jagga, Srinivasan & Srivastava
16. delay discounting
17. self-continuity
18. Blouin-Hudon & Pychyl
19. Hershfield
20. Lian
2. Cohen & Thompson
22. future self
23. Ferrari & Díaz
5. Macrae
25. Williams, Stein & Galguera

1. Pearlman & Zibenberg
2. Sirois
3. Klingsieck
4. Hall & Pychyl
5. Liu
6. Patrzek
4. Procrastination
5. Rebetz
9. Goroshit
7. Zacks & Hen
11. Temporal Decision Model
12. engagement utility
13. Outcome utility

اهمال کاری در بعد عملکرد تحصیلی یک مشکل رایج در میان دانشجویان است و از مهم‌ترین علل شکست یا فقدان موفقیت آنها در یادگیری و دست‌یابی به برنامه‌های پیشرفت تحصیلی است (گورشیت، ۲۰۱۸). این پدیده به ویژه در بلندمدت سلامت جسمانی و روانی فرد را تهدید و صدمات اقتصادی و اجتماعی زیادی را به همراه دارد (استیل، ۲۰۰۷). اهمال کاری پیامدهای مهم عینی (مانند از دست دادن ضرب‌الاجل‌ها، فرصت‌ها، درآمد، زمان) و عاطفی (مانند تضعیف روحیه، افزایش استرس و اضطراب، ترس و عصبانیت و انگیزه پایین) در دانشجویان به وجود می‌آورد (پیرلمن و زاینبرگ، ۲۰۱۸). با توجه به پیامدهای وسیع و مخرب اهمال کاری بر زندگی افراد و در بر گرفتن ابعاد مختلف تحصیلی، شغلی، اجتماعی، اقتصادی آن به نظر می‌رسد ضرورت دارد پژوهش‌های دقیق و جامعی در مورد اهمال کاری صورت گیرد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف ارزیابی مدل ارتباطی حس تداوم خود، زندگی هدفمند دانشجویان با میانجی‌گری کاهش تأخیری سودمندی انجام می‌شود. این پژوهش به دنبال بررسی تأثیر مسیرهای مستقیم متغیرهای مذکور و تأثیر مسیرهای غیر مستقیم بر اهمال کاری از طریق کاهش تأخیری سودمندی می‌باشد. مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ آورده شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش در پیش‌بینی اهمال کاری تحصیلی

## روش

پژوهش حاضر مطالعه‌ای توصیفی از نوع همبستگی با شیوه تحلیل مسیر می‌باشد. جامعه پژوهش را کلیه دانشجویان در حال تحصیل دانشگاه تهران در نیمسال دوم ۱۳۹۹-۱۴۰۰ و نیمسال اول ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می‌دادند. جهت تعیین حجم نمونه مورد نیاز بر اساس شیوه وستلند<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۰) با در نظر گرفتن تعداد سازه‌های مدل، توان آزمون ۹۹ درصد، احتمال خطای ۰/۰۱ و عدم دسترسی به حجم جامعه آماری حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۴۸۲ نفر بدست آمد. به منظور بهبود اعتبار پژوهش تعداد افراد نمونه همکاری کننده در پژوهش شامل ۱۰۵۶ نفر دانشجوی دانشگاه تهران بودند که به کمک نمونه‌گیری در دسترس از طریق فراخوان اینترنتی (سایت پرسال)

زودتر از رسیدن به آن ارزیابی می‌کنند. بنابراین احساس سودمندی نتایج خوشایند در آینده سریع‌تر می‌رسد (پاتزک و همکاران، ۲۰۱۵). اینکه فعالیتی نتایج انگیزاننده‌ای در آینده داشته باشد نسبت به اینکه همان فعالیت نتایج انگیزاننده‌ای در زمان حال داشته باشد تأثیر بیشتری بر تصمیم‌گیری برای انجام آن دارد (ستل و کونگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). بنابراین داشتن هدف در زندگی و دیدگاهی برای آینده در برنامه ریزی فعالیت‌ها بسیار موثر است. همچنین مجموعه‌ای از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زندگی هدفمند<sup>۲</sup> منجر به بهبود سلامت جسمانی و روانشناختی و همچنین بهبود کیفیت زندگی می‌شود (کوهن، باویکی، روزانکی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). افرادی که زندگی هدفمندی دارند ائتلاف وقت کمتری دارند و سعی می‌کنند از زمان خود به خوبی در جهت رسیدن به اهداف زندگی استفاده کنند. داشتن زندگی هدفمند به افراد انگیزش انجام فعالیت‌ها را می‌دهد بنابراین افرادی که زندگی هدفمندی ندارند انگیزه‌ای برای انجام فعالیت‌های روزمره در جهت اهدافشان نیز ندارند (آلیموجانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ دشت بزرگی و همایی، ۱۳۹۷).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از جمله عوامل مهم مرتبط با اهمال کاری دانشجویان به ویژه در دهه اخیر شبکه‌های اجتماعی می‌باشد (لیان و همکاران، ۲۰۱۸). دانشجویان قشری از جامعه هستند که به میزان زیادی با شبکه‌های اجتماعی کار می‌کنند و گاهی این ارتباط با شبکه‌های اجتماعی برای آنها به صورت وسواس گونه و حتی اعتیاد در می‌آید که در نهایت زمان‌های زیادی برای آن صرف می‌کنند و دچار فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی<sup>۵</sup> می‌شوند (گروس، لونگو و مارتین<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷؛ شهبازیان و بهادری، ۱۳۹۶). لیان و همکاران (۲۰۱۸) بیان می‌کنند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی با کاهش احساس کنترل بر روی خود از یک سو منجر به کمبود وقت دانشجویان برای انجام فعالیت‌های تحصیلی می‌شود و از سوی دیگر فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی منجر به بی‌حوصلگی برای انجام فعالیت‌ها، به تعویق انداختن مداوم آنها و اهمال کاری مداوم می‌شود؛ بنابراین بیشتر وظایف خود را با تأخیر انجام می‌دهند. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اعتیاد و فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی منجر به آشفتگی هیجانی و کاهش توانایی تنظیم هیجانات می‌شود (بونال<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌های مختلفی نیز نقش میانجی کاهش تأخیری سودمندی را با عوامل مرتبط بر اهمال کاری بررسی و تایید کرده‌اند. برای مثال ساتکلیف<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۹) در رابطه با انعطاف‌پذیری روانشناختی؛ نوردبی، لاکن و پفل<sup>۹</sup> (۲۰۱۹) در رابطه با اعتیاد به بازی‌های اینترنتی؛ ویپیچ<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۱۸) در رابطه با تکانشگری؛ همچنین همچنین مونز و هورتادو<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۷) در رابطه با روشن بودن اهداف به نقش میانجی کاهش تأخیری سودمندی پرداخته‌اند.

13. Ünal
8. Sutcliffe
15. Nordby, Løkken & Pfuhl
10. Wypych
11. Muñoz & Hurtado
12. Westland

1. Steel & König
2. Purposeful living
3. Cohen Bavishi & Rozanski
4. Alimujiang
11. online social media fatigue
12. Groth, Longo & Martin

و نمره ۶ به معنی کاملاً مشابه با من می باشد. نمره کلی این پرسشنامه نیز از جمع همه ی نمرات بدست می آید. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس کلی ۰/۸۵ و برای سازه شباهت به خود آینده ۰/۸۲، زنده و روشن بودن خود آینده ۰/۷۲ و تأثیر مثبت بر خود آینده ۰/۹۰ بدست آمد که نشان از پایایی مطلوب این پرسشنامه می باشد (سوکول و سرپر، ۲۰۲۰). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۵۷ بدست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه در نمونه ایرانی می باشد. همچنین روایی سازه پرسشنامه به وسیله روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و تایید شد.

**پرسشنامه هدفمندی زندگی شولنبرگ و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۱):** این پرسشنامه توسط شولنبرگ و همکاران در سال ۲۰۱۱ طراحی و اعتبار یابی شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۴ گویه ای است. نمره گذاری هر سوال در طیف لیکرت ۷ درجه ای از ۱ تا ۷ می باشد. ۱ به معنی نبودن هیچ دیدگاه و هدف در زندگی و ۷ به معنی داشتن اهداف مشخص و کاملاً روشن می باشد. دامنه ی نمرات آن بین ۴ تا ۲۸ می باشد. به میزانی که فرد نمره بالاتری دریافت کند هدفمندی بیشتری در زندگی دارد. پایایی این مقیاس نیز ۰/۸۹ بدست آمده است که نشان از پایایی مطلوب می باشد (شولنبرگ و همکاران، ۲۰۱۶). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۵۸ بدست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه در نمونه ایرانی می باشد. همچنین روایی سازه پرسشنامه به وسیله روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و تایید شد.

**مقیاس فرسودگی ناشی از شبکه های اجتماعی والن و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۲۰):** این پرسشنامه توسط والن و همکاران (۲۰۲۰) طراحی و اعتبار یابی شده است. این پرسشنامه شامل ۱۵ سوال است و پاسخدهی به آن در طیف لیکرت ۷ درجه ای از کاملاً موافقم (۷ نمره) تا کاملاً مخالفم (۱ نمره) قرار دارد. ضریب اعتبار بین ارزیابان توسط سازندگان پرسشنامه ۰/۸۸ بدست آمده که نشان دهنده اعتبار مطلوب این پرسشنامه می باشد. پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ توسط سازنده گان پرسشنامه ۰/۸۷۱ محاسبه شده است (ایسلام<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۴۲ بدست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه در نمونه ایرانی می باشد. همچنین روایی سازه پرسشنامه به وسیله روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و تایید شد. به منظور بررسی پایایی و روایی در پژوهش حاضر علاوه بر محاسبه آلفای کرونباخ و بررسی روایی سازه بر روی نمونه پژوهش (۱۰۵۶ نفر)، روایی همگرایی آن در همبستگی با پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ ۰/۶۱ و درجه معنادرای  $p < 0/05$  بدست آمد.

## نتایج

نمونه ی پژوهش حاضر شامل ۱۰۵۶ نفر بودند که ۸۱۵ نفر از آنها زن (۷۷٪) و ۲۴۱ نفر مرد (۲۳٪) بودند. ۴٪ از افراد گروه نمونه دارای مدرک کاردانی، ۴۲٪ کارشناسی، ۴۱٪ کارشناسی ارشد و ۱۳٪ دارای مدرک دکتری بودند.

اطلاعات آنها جمع آوری شد. روش تحلیل این پژوهش، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر بود که با استفاده از آن روابط علی متغیرهای پژوهش بررسی شد. متغیر برون زاد اهمال کاری تحصیلی، متغیرهای درون زاد تداوم خود، هدفمندی زندگی و فرسودگی ناشی از شبکه های اجتماعی و متغیر میانجی کاهش تاخیری سودمندی می باشد. داده ها نیز با نرم افزارهای SPSS 25 و AMOS 24 تحلیل شدند.

## ابزارهای سنجش

**پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی سولومون و راثبلوم<sup>۱</sup> (۱۹۸۴):** این پرسشنامه توسط سولومون و راثبلوم در سال ۱۹۸۴ طراحی شد. پاسخ دهی به این پرسشنامه در طیفی از کاملاً موافقم (نمره ۴) تا کاملاً مخالفم (نمره صفر) به پاسخ دهنده ارائه می شود. در این مقیاس ۱۸ سوال ابتدایی مربوط به اهمال کاری تحصیلی در زمینه نوشتن مقالات، مطالعه، ملاقات های دانشگاهی، فعالیت های فرهنگی و تفریحی داخل و خارج دانشگاه می باشد. مابقی سوالات مربوط به دلایل اهمال کاری تحصیلی و میزان انگیزه برای تغییر اهمال کاری می باشد. سولومون و راثبلوم (۱۹۸۴)، پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۵ گزارش کرده اند. در پژوهش جوکار و دلاور پور (۱۳۸۶) روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی و تایید قرار گرفت و مقدار آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد که گویای اعتبار بالای پرسشنامه است (جوکار و دلاور پور، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷۲ بدست آمد.

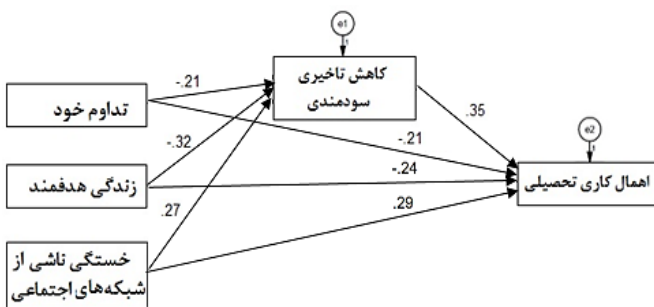
**مقیاس فعالیت تاخیری هورتون<sup>۲</sup> (۲۰۱۴):** این مقیاس توسط هورتون در سال ۲۰۱۴ به منظور سنجش کاهش تاخیری سودمندی فعالیت ها با گذشت زمان طراحی شده است. یک مقیاس ۱۱ آیتمی خود گزارشی است گزینه های انتخابی را در زمینه دریافت پاداش در مورد یک موضوع مشخص با دریافت پاداش سریع، میان مدت و طولانی مدت و با ارزش پاداش متفاوت از پاسخ دهنده می پرسد. پاسخدهی به این پرسشنامه در طیف لیکرت اصلاً درست نیست (صفر نمره) تا کاملاً درست است (۴ نمره) انجام می شود (استوارد<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). هورتون (۲۰۱۴) پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آورده است که نشان دهنده پایایی مطلوبی می باشد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۶ بدست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه است، همچنین روایی سازه پرسشنامه به وسیله روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و تایید شد.

**پرسشنامه تداوم خود سوکول و سرپر<sup>۴</sup> (۲۰۲۰):** پرسشنامه سنجش تداوم خود در آینده توسط سوکول و سرپر در سال ۲۰۲۰ طراحی شد. این پرسشنامه ۱۰ سوال دارد. بر اساس نظر هرشفیلد (۲۰۱۱) تداوم خود در آینده شامل سه سازه شباهت به خود آینده، زنده و روشن بودن خود آینده و تأثیر مثبت بر خود آینده می باشد که این پرسشنامه سوالاتی بر سنجش هر سه مفهوم طراحی کرده است. نمره گذاری همه سوالات در بازه ای از ۱ تا ۶ می باشد به گونه ای که نمره ۱ به سوال به معنای کاملاً متفاوت با من

2. Scholenberg et al.'s Life Purposeful Questionnaire  
6. Social network burnout scale of Wallen et al.  
7. Islam

1. Solomon and Rathblum Academic Procrastination Questionnaire  
3. Horton Delay Activity Scale  
3. Steward  
1. Sokol and Serper Self-Continuity Questionnaire

در بررسی نرمال بودن توزیع چند متغیره پس از محاسبه مقادیر باقیمانده های استاندارد شده توزیع باقیمانده ها با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف یکراهه بررسی شد و سطح معناداری چند متغیره از ۰/۰۱ بزرگتر بود که نشان دهنده توزیع نرمال چند متغیره است. در بررسی عدم هم خطی متغیرهای پیش بین اگر شاخص تحمل کوچکتر از ۱ و بزرگتر از ۰/۴ و شاخص تورم واریانس (VIF) کوچکتر از ۱۰ باشد مفروضه عدم هم خطی چندگانه رعایت شده است. ضرایب تحمل متغیرها از ۰/۴۸ تا ۰/۸۹ و تورم واریانس از ۱/۹۶ تا ۳/۵۴ بودند که نشان دهنده عدم هم خطی متغیرهاست. برای بررسی مفروضه استقلال خطاها از آماره دوربین واتسون استفاده شد. در مدل حاضر ضریب مسیر پژوهش ۱/۹۳ بود. ضرایب نزدیک به ۲ نشان دهنده برآورده شدن این مفروضه است. با توجه به برآورده شدن پیش فرض های مدل می توان از تحلیل مسیر برای بررسی مدل پیشنهادی استفاده کرد.



شکل ۲: ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به منظور بررسی نقش میانجی کاهش تاخیری سودمندی در رابطه بین تداوم خود، زندگی هدفمند و خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با اهمال کاری

شاخص‌های برازش مدل تحلیل مسیر در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل تحلیل مسیر

شاخص برازش	مقدار مشاهده شده	دامنه مورد قبول	ارزیابی شاخص برازش
$\chi^2/df$	۲/۶۳	کمتر از ۱ یا بیشتر از ۵	مناسب
IFI	۰/۹۴۹	> ۰/۹	مناسب
GFI	۰/۹۶۰	> ۰/۹	مناسب
RMSEA	۰/۰۶۴	< ۰/۰۸	مناسب
SRMR	۰/۰۵۱	< ۰/۰۸	مناسب
CFI	۰/۹۴۸	> ۰/۹	مناسب
NFI	۰/۹۴۷	> ۰/۹	مناسب

شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ ) در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار دارد و به معنی برازش مدل با داده‌هاست. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی (RMSEA) برابر ۰/۰۶۴ و ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده (SRMR) برابر با ۰/۰۵۱ است که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچکتر است و در نتیجه برازش مدل را تأیید می‌کند. و در نهایت شاخص‌های CFI، IFI،

دامنه سنی افراد نیز از ۱۸ تا ۴۶ سال بود و ۱۴۳ نفر (۱۴٪) از شرکت کنندگان در پژوهش کمتر از ۲۰ سال، ۴۹۵ نفر (۴۷٪) بین ۲۱ تا ۳۰ سال، ۲۹۰ نفر (۲۷٪) بین ۳۱ تا ۴۰ سال، و ۱۲۸ نفر (۱۲٪) بیش از ۴۰ سال سن داشتند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱: اندازه‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

چولگی	کشدگی	میانگین	انحراف استاندارد
۰/۲۲۴	۰/۲۰۹	۲/۴۹	۰/۳۲۰
۰/۴۳۰	۰/۳۹۳	۵/۴۲	۰/۷۸۲
۰/۰۱۴	۰/۷۷۸	۳/۰۵	۰/۶۲۰
-۰/۵۶۳	۰/۳۷۹	۲/۰۲	۰/۴۱۸
-۰/۵۰۸	۱/۷۷۰	۲/۱۴	۰/۱۳۲

بر اساس اطلاعات بدست آمده میانگین تداوم خود برابر با ۲۴/۸۷، زندگی هدفمند برابر با ۲۱/۶۹، خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی برابر با ۴۵/۷۶، کاهش تاخیری سودمندی برابر با ۲۲/۲۰ و میانگین اهمال کاری تحصیلی برابر با ۳۸/۴۵ است. همچنین با توجه به اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین ۲+ و ۲- می‌باشد داده‌ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند بنابراین مدل پیشنهادی پژوهش قابل اجرا می‌باشد. به منظور بررسی مدل ابتدا همبستگی بین متغیرها در جدول زیر بررسی شده است.

جدول ۲: ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱-تداوم خود	۱			
۲-زندگی هدفمند	۰/۴۸۱**	۱		
۳-خستگی شبکه‌های اجتماعی	-۰/۵۶۹**	-۰/۵۰۱**	۱	
۴-کاهش تاخیری سودمندی	-۰/۵۰۴**	-۰/۵۴۰**	۰/۵۴۰**	۱
۵-اهمال کاری تحصیلی	-۰/۵۰۸**	-۰/۵۰۳**	۰/۵۴۸**	۰/۵۳۱**

\* معنی داری در سطح ۰/۰۵، \*\* معنی داری در سطح ۰/۰۱

در جدول ۲ نتایج همبستگی بین متغیرهای تداوم خود، زندگی هدفمند، خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی، کاهش تاخیری سودمندی با اهمال کاری تحصیلی نشان داده شده است. بر اساس نتایج بدست آمده تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار می‌باشند ( $p < ۰/۰۱$ ). همبستگی بین تداوم خود و زندگی هدفمند با اهمال کاری تحصیلی منفی و همبستگی بین خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی و کاهش تاخیری سودمندی با اهمال کاری تحصیلی مثبت است. تحلیل مسیر نیازمند بررسی برخی مفروضات اساسی است. بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها با در نظر گرفتن کجی  $\pm ۲$  و کشیدگی  $\pm ۷$  نشان داد که کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها نرمال بودن توزیع تک متغیره را نشان می‌دهد.

GFI و NFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگتر هستند. در مجموع و با در نظر گرفتن مجموع شاخص‌های برازش محاسبه شده، برازش مدل نقش میانجی کاهش تاخیری سودمندی در رابطه بین تداوم خود، زندگی هدفمند، خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با اهمال کاری تحصیلی مورد تایید قرار می‌گیرد. ضرایب مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم تحلیل مسیر نیز در جدول زیر بررسی شده است.

جدول ۴: ضریب مسیر اثر مستقیم و غیرمستقیم مدل بر اهمال کاری تحصیلی از طریق متغیر کاهش تاخیری سودمندی

اثر کل	اثر غیر مستقیم		اثر مستقیم	تداوم خود	کاهش تاخیری سودمندی
	اثر غیر مستقیم	اثر غیر مستقیم			
-۰/۲۸۹	-۰/۰۷۹*	-۰/۲۱**	اهمال کاری تحصیلی	تداوم خود	کاهش تاخیری سودمندی
-۰/۳۵۲	-۰/۱۱۲**	-۰/۲۴**	اهمال کاری تحصیلی	زندگی هدفمند	کاهش تاخیری سودمندی
۰/۳۸۵	۰/۰۹۵*	۰/۲۹**	اهمال کاری تحصیلی	خستگی شبکه‌های اجتماعی	کاهش تاخیری سودمندی

\* معنی داری در سطح ۰/۰۵ \*\* معنی داری در سطح ۰/۰۱

بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب مربوط به تاثیر غیرمستقیم تداوم خود و خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی بر اهمال کاری تحصیلی از طریق متغیر میانجی کاهش تاخیری سودمندی، در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است ( $p < 0.05$ ) و ضریب مربوط به تاثیر غیرمستقیم زندگی هدفمند بر اهمال کاری تحصیلی از طریق متغیر میانجی کاهش تاخیری سودمندی، در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است ( $p < 0.01$ ). همچنین ضرایب مسیر مستقیم هر سه متغیر در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی معنادار می باشد ( $p < 0.01$ ). از این رو فرضیه های پژوهش مبنی بر نقش میانجی کاهش تاخیری سودمندی در رابطه تداوم خود، زندگی هدفمند و خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با اهمال کاری تحصیلی مورد تایید قرار می‌گیرد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل تحلیل مسیر رابطه تداوم خود، زندگی هدفمند و خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با اهمال کاری تحصیلی دانشجویان و نقش میانجی گری کاهش تاخیری سودمندی انجام شد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که کاهش تاخیری سودمندی رابطه بین تداوم خود، زندگی هدفمند، خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی و اهمال کاری تحصیلی را میانجی گری می‌کند. بنابراین نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های ساتکلیف و همکاران (۲۰۱۹)؛ نوردبی، لاکن و پفل (۲۰۱۹)؛ و بیچ و همکاران (۲۰۱۸) مونز و هورتادو (۲۰۱۷) در رابطه با نقش میانجی کاهش تاخیری سودمندی در پیش بینی اهمال کاری همسو می باشد. رابطه ی

1. Rutchick
2. Dunkel

تداوم خود و زندگی هدفمند با کاهش تاخیری سودمندی و اهمال کاری تحصیلی غیر هم جهت و می باشد بدین معنی که تقویت حس تداوم خود و هدفمندی زندگی با کاهش اهمال کاری تحصیلی همراه است. رابطه خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با اهمال کاری تحصیلی و کاهش تاخیری سودمندی هم جهت می باشد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های سایروس (۲۰۱۴)؛ فراری و دیاز (۲۰۰۷) که در پژوهش خود نشان دادند احساس تداوم خود رابطه منفی معناداری با اهمال کاری دارد و این رابطه از طریق حس زمان و تصور خود از حال و آینده در طول زمان پیش بینی می شود، همسو می باشد. در زمینه هدفمندی زندگی نتایج پژوهش حاضر با پژوهش کوهن، باویکی و روزانکی (۲۰۱۶) که نقش میانجی کاهش تاخیری سودمندی را در پیش بینی اهمال کاری بر اساس نداشتن اهدافی برای زندگی نشان دادند همسو می باشد. همچنین پژوهش آلیموجانگ و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد هدفمندی در زندگی باعث کاهش اهمال کاری می شود. پژوهش ستل و کونگ (۲۰۰۶) نشان داد متغیرهایی مثل داشتن هدف و انگیزه از طریق افزایش برآورد سودمندی انجام یک فعالیت منجر به کاهش اهمال کاری می شود. همچنین دشت بزرگی و همایی (۱۳۹۷) که نشان دادند هدفمندی در زندگی و امیدواری به آینده با اهمال کاری تحصیلی رابطه منفی معنادار دارد. در زمینه خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های لیان و همکاران (۲۰۱۸) که نشان دادند خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی سبب به تعویق انداختن مداوم فعالیت ها به دلیل کاهش تمایل به فعالیت می شود؛ و پژوهش شهبازیان و بهادری (۱۳۹۶) که نشان دادند فرسودگی ناشی از اعتیاد به فضاهای مجازی می تواند مبنایی برای تفکیک دانشجویان با اهمال کاری تحصیلی بالا و پایین باشد، همسو و هم جهت می باشد.

حس تداوم خود این موضوع را می رساند که فرد می تواند مفهومی از خود را در گذشته، حال و آینده به همدیگر متصل کند و آنها را پیوسته بداند. در حس تداوم خود فرد زندگی خود را همچون پیوستاری از گذشته تا آینده می نگرد و این موضوع را درک می کند که اینکه در آینده نزدیک و دور خود کجای این پیوستار قرار داشته باشد نتیجه ی رفتار فعلی اوست (روتچیک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). تصمیمات و فعالیت های فعلی او در زمان گذشته وضعیت فعلی او را مشخص کرده اند و تصمیمات و فعالیت های فعلی او وضعیت آینده او را مشخص خواهند کرد (دانکل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). تداوم خود باعث دیدن سهم تصمیمات فعلی در خود آینده می شود؛ بنابراین به میزانی که حس تداوم خود قوی تر باشد فرد احساسات خوشایند و ناخوشایند خود در زمان آینده را بیشتر حاصل تصمیمات فعلی خود می داند (سانی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). افراد با حس تداوم خود قوی درک می کنند که انزجار از انجام یک تکلیف را چه در حال و چه در آینده خودشان باید تحمل کنند همانطور که انزجار از فعالیت های به تاخیر افتاده گذشته ی خود را در زمان فعلی تجربه می کنند و گاهی به دلیل روی هم انباشته شدن تکالیف انجام نشده و حس فشار روانی برای اتمام آن در آخرین مهلت ها انزجار از فعالیت به تاخیر افتاده را

اهمیت کاهش تاخیری سودمندی را در واسطه‌گری داشتن هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت برای زندگی و به تعویق انداختن فعالیت‌ها نشان می‌دهد. خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با اختلالات روانشناختی مثل افسردگی، اضطراب، کاهش توجه و تمرکز، همچنین ویژگی‌هایی مثل رفتارهای تکانه‌ای، عدم ثبات در تصمیم‌گیری همبستگی مثبت دارد (خیائو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود فرد به صورت مفرط احساس خستگی ذهنی و روانی و همچنین خستگی جسمانی داشته باشد و این خستگی می‌تواند در بسیاری از فعالیت‌های آنها اختلال ایجاد کند (نوسو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). صفحات اجتماعی با محتوای زیاد و بی‌هوده که فرد ساعت‌های زیادی در آن می‌چرخد سبب می‌شود که فرد مدت کوتاهی یک عکس، فیلم، پیام و ... را تماشا کند و به سرعت به سمت محرک بعدی حرکت کند (کلسون و بوند<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی سبب می‌شود که فرد نتواند روی یک محرک، موضوع یا فعالیت برای مدت طولانی بماند و از هر چیزی زود خسته می‌شود. فعالیت‌ها برای مدت کوتاهی برای او انگیزه ایجاد می‌کنند اما به سرعت انگیزه درگیر بودن با فعالیت یا تکلیف از بین می‌رود (وارتبرگ، توماسیوس و پاچک<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱). افرادی که دچار فرسودگی و خستگی شبکه‌های اجتماعی می‌شوند معمولاً اهمال‌کاری زیادی در تکالیف روزمره خود انجام می‌دهند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که دانشجویان و دانش‌آموزانی که اعتیاد به شبکه‌های مجازی دارند اهمال‌کاری تحصیلی بالاتری تجربه می‌کنند (لیان و همکاران، ۲۰۱۸). خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با به تاخیر انداختن تکالیف همبستگی مثبت دارد، بنابراین فرد احساس می‌کند که در حال حاضر انگیزه انجام تکلیف را ندارد اما در آینده احتمالاً انگیزه انجام آن را خواهد داشت (جاگا، سرینواسون و سربواستا، ۲۰۲۱). فرد گمان می‌کند تاخیر در فعالیت باعث کاهش انرجار از فعالیت می‌شود در حالی که در بسیاری از مواقع انرجار از فعالیت ناشی از عدم تمایل به ماندن در تکلیف و تحمل مشقت انجام تکلیف می‌باشد (سیبولد<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۱). بنابراین خستگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی با تاثیر بر کاهش تاخیری سودمندی بر اهمال‌کاری و تعلل‌ورزی تحصیلی تاثیر می‌گذارد. هنگامی که زمان معین شده برای انجام یک تکلیف می‌گذرد فرد به جای اینکه آن فعالیت را از سر انگیزه و با هدف رسیدن به موضوع خوشایند انجام دهد درگیر احساسات ناخوشایند می‌شود و آن فعالیت را از سر رفع تکلیف و با حس ناخوشایند انجام می‌دهد. برای مثال هنگامی که دانشجویان مطالعه برای امتحان را به شب امتحان موکول می‌کنند این موضوع باعث می‌شود که به جای خواندن کتاب برای کسب نمره‌ی مطلوب از سر اضطراب برای دوری از نمره‌ی نامطلوب با فشار روانی زیاد مطالعه کنند. این موضوع نشان می‌دهد که سودمندی فعالیت در گذر زمان کاهش یافته و انگیزه برای انجام آن نمی‌تواند فرد را به حرکت وادار نماید. فرسودگی ناشی از شبکه‌های اجتماعی همواره سبب

بیش از پیش تجربه می‌کنند (بلوین-هودن و پیکل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). به میزانی که حس تداوم خود قوی تر باشد کاهش تاخیری سودمندی کمتر می‌شود و فرد اهمال‌کاری کمتری انجام می‌دهد (کوملاو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). بنابراین در این رابطه کاهش تاخیری سودمندی نقش میانجی بین رابطه‌ی تداوم خود و اهمال‌کاری ایفا می‌کند. این موضوع همچنین تاییدی بر مدل تصمیم‌گیری زمانی می‌باشد که حس تداوم خود قوی تر موجب برآورد سودمندی فعالیت بالاتر در زمان حال و برآورد سودمندی نتیجه مثبت در آینده خواهد شد. در تبیین رابطه هدفمندی زندگی با اهمال‌کاری تحصیلی از طریق کاهش تاخیری سودمندی باید به تاثیر داشتن هدف در زندگی پرداخت. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داشتن هدف در زندگی موجب ایجاد حس انگیزه برای فعالیت می‌شود. افرادی که زندگی خود را هدفمند درک می‌کنند معمولاً سلامت روانشناختی بالاتری دارند و کمتر دچار اختلالات خلقی مانند افسردگی می‌شوند (آلیموجانگ و همکاران، ۲۰۱۹). داشتن هدف و معنا برای زندگی باعث می‌شود افراد نسبت به از بین رفتن بی‌هوده زمان خود آگاه باشند و زمانشان را آگاهانه مدیریت کنند (اکبرنژاد و قهاری، ۲۰۱۷). بنابراین با انجام فعالیت‌های هدفدار و یا تکالیف اجباری که در نهایت باید انجام شود سعی در پیشگیری از اتلاف وقت و انرژی خود دارند که اینگونه هدفمندی زندگی منجر به کاهش زمان تصمیم‌گیری تا انجام تصمیم می‌شود (هیل و پفوند<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). این موضوع کاهش تاخیری سودمندی فعالیت‌ها را به همراه خواهد داشت. بنابراین زندگی هدفمند و داشتن انگیزه در زندگی با کاهش احساس تاخیری سودمندی فعالیت‌ها بر کاهش اهمال‌کاری تاثیر می‌گذارد (کورستانگ، کراج و دونکان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). از سوی دیگر برخی فعالیت‌ها برای هر فردی ناخوشایند هستند اما برای رسیدن به اهداف باید انجام شوند. برای مثال دانشجویان ممکن است حتی با وجود اینکه درسی را دوست دارند امتحان دادن برای آن درس را به دلیل تحت فشار و اجبار قرار گرفتن ناخوشایند ارزیابی کنند (اوناه<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). اما افرادی که زندگی هدفمندی دارند با پذیرش این موضوع که رسیدن به موفقیت گاهی نیازمند انجام فعالیت‌های انرجاری است با احتمال بیشتری فعالیت‌های ناخوشایند را زودتر انجام می‌دهند بنابراین در این افراد کاهش تاخیری سودمندی کمتر دیده می‌شود و اهمال‌کاری در تکالیف تحصیلی آنها کمتر اتفاق می‌افتد (کانسپسیون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). عقب انداختن فعالیت‌ها و تکالیف به میزان هدفمندی زندگی چه هدفمندی به صورت کلی که به شکل داشتن معنا و مفهوم برای زندگی جلوه می‌کند و چه به صورت هدف‌مندی و برنامه‌ریزی برای کارهای روزانه رابطه نزدیکی دارد. فرد در صورتی که در پی اهدافی خاص در زندگی نباشد گذر زمان سبب نمی‌شود که احساس کند عقب افتاده و اگر زودتر این فعالیت را انجام می‌داد نتیجه‌ی بهتری برای او داشت و یا زمان رسیدن به اهدافش کاهش می‌یافت. این موضوع

1. Blouin-Hudon & Pychyl
2. Komlao
3. Hill & Pfund
4. Korstange, Craig & Duncan
5. Ona
6. Concepcion

7. Xiao
8. Nwosu
9. Closson & Bond
10. Wartberg, Thomasius & Paschke
11. Siebold

- Akbarnejhad, H., & Ghahari, S. (2017). Relationship between spirituality-based lifestyle and procrastination among employed women in Iran. *Biology and Medicine*, 9(1), 1. [doi:10.4172/0974-8369.1000368](https://doi.org/10.4172/0974-8369.1000368)
- Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., ... & Pearce, C. L. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA network open*, 2(5), e194270-e194270. [doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4270)
- Blouin-Hudon, E. M. C., & Pychyl, T. A. (2015). Experiencing the temporally extended self: Initial support for the role of affective states, vivid mental imagery, and future self-continuity in the prediction of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 86, 50-56. [doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.003](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.003)
- Blouin-Hudon, E. M. C., & Pychyl, T. A. (2017). A mental imagery intervention to increase future self-continuity and reduce procrastination. *Applied Psychology*, 66(2), 326-352. <https://doi.org/10.1111/apps.12088>
- Closson, L. M., & Bond, T. A. (2019). Social network site use and university adjustment. *Educational Psychology*, 39(8), 1027-1046. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1618443>
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: a meta-analysis. *Psychosomatic medicine*, 78(2), 122-133. [doi:10.1097/PSY.0000000000000274](https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000274)
- Concepcion, A. (2020). *Temporal Discounting and the Assessment and Treatment of Academic Procrastination* (Doctoral dissertation, University of South Florida).
- Dunkel, C. S. (2005). The relation between self-continuity and measures of identity. *Identity*, 5(1), 21-34. [https://doi.org/10.1207/s1532706xido501\\_2](https://doi.org/10.1207/s1532706xido501_2)
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707-714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Groth, G. G., Longo, L. M., & Martin, J. L. (2017). Social media and college student risk behaviors: A mini-review. *Addictive behaviors*, 65, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.003>
- Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity: How conceptions of the future self transform intertemporal choice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1235, 30. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06201.x>
- Hershfield, H. E., Cohen, T. R., & Thompson, L. (2012). Short horizons and tempting situations: Lack of continuity to our future selves leads to unethical decision making and behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 117(2), 298-310. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.11.002>
- Hill, P. L., & Pfund, G. N. (2021). Purposeful retirement expectations and their associations with retirement planning. *Aging & Mental Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1963948>
- Horton, L.B. (2014). Predicting Self-Monitoring Task Compliance with Delay Discounting, dissertation Doctor of Philosophy (PhD), University of Central Arkansas
- خستگی و عدم تمایل فرد برای مطالعه، از دست دادن زمان، کاهش سودمندی نتیجه و اهمال کاری مداوم می شود.
- از جمله محدودیت های پژوهش حاضر شیوهی نمونه گیری در دسترس است که ممکن است نتایج پژوهش را سودار کرده باشد. پژوهش حاضر بر روی دانشجویان و اهمال کاری تحصیلی انجام شد بنابراین در تعمیم یافته های این پژوهش به سایر جوامع و سایر زمینه های اهمال کاری باید جانب احتیاط رعایت شود و ویژگی های فرهنگی و جمعیت شناختی سایر جوامع مدنظر قرار گیرد. همچنین شیوه ی مشارکت آنلاین به تازه گی در سالهای اخیر در کشور ما رایج شده و هنوز پژوهشی بر روی این شیوه مشارکت انجام نشده تا مزایا و معایب آن نسبت به سایر شیوه های مشارکت سنجیده شود بنابراین ممکن است محدودیت های ناشناخته حاصل از مشارکت اینترنتی بر نتایج پژوهش تاثیر گذاشته باشد. پیشنهاد می شود پژوهش حاضر با استفاده از نمونه گیری تصادفی و خوشه ای اجرا شود تا احتمال سوداری نتایج پژوهش کاهش یابد. پژوهش های آینده می توانند شیوه ی مشارکت آنلاین و مشارکت از طریق فراخوان اینترنتی را به عنوان موضوع تحقیقاتی مورد بررسی قرار دهند و نتایج آن را با سایر شیوه های پژوهش از جمله حضوری مقایسه کنند تا مزایا و معایب این شیوه ی جمع آوری نمونه و مشارکت روشن گردد. همچنین پژوهش های آینده می توانند مدل تصمیم گیری زمانی را به صورت پروتکلی آموزشی برای کاهش اهمال کاری تدوین کنند و اثربخشی آن بر کاهش اهمال کاری را مورد بررسی قرار دهند.

## منابع

جوکار، ب.، و دلاورپور، م. (۱۳۸۶). رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه های نوین تربیتی، ۳(۳)، ۶۱-۸۰. [doi: 10.22051/jontoe.2007.312](https://doi.org/10.22051/jontoe.2007.312)

دشت بزرگی، ز.، و همایی، ر. (۱۳۹۷). رابطه شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، ۱۱(۱)، ۱۲۷-۱۳۲. <http://edcbmi.ir/article-1-1249-fa.html>

شهبازیان، آ.، و بهادری خسروشاهی، ج. (۱۳۹۶). تمایز دانشجویان دارای اهمال کاری تحصیلی و دانشجویان عادی بر اساس اعتیاد به اینترنت. دانشور پزشکی، ۲۵(۱۳۱)، ۱-۱۰. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=309514>

- Islam, A. N., Laato, S., Talukder, S., & Sutinen, E. (2020). Misinformation sharing and social media fatigue during COVID-19: An affordance and cognitive load perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 159, 120201. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120201>
- Jagga, S., Srinivasan, N., & Srivastava, N. (2021). Modeling procrastination as rational metareasoning about task effort. *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, 43 (43), 2004-2009. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xge0000643>
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397-412. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>
- Komlao, P. (2016). *Gap between Intention and Action: The Role of Self-Efficacy, Self-Regulation and Self-Continuity in Predicting Academic Procrastination* (Doctoral dissertation, National College of Ireland).
- Korstange, R., Craig, M., & Duncan, M. D. (2019). Understanding and Addressing Student Procrastination in College. *Learning Assistance Review*, 24(1), 57-70.
- Lian, S. L., Sun, X. J., Zhou, Z. K., Fan, C. Y., Niu, G. F., & Liu, Q. Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PloS one*, 13(12), e0208162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162>
- Liu, Y., Li, W., Peng, L., & Yuan, C. (2020). A study of the influencing factors of mobile social media fatigue behavior based on the grounded theory. *Information Discovery and Delivery*.
- Macrae, C. N., Mitchell, J. P., Tait, K. A., McNamara, D. L., Golubickis, M., Topalidis, P. P., & Christian, B. M. (2015). Turning I into me: Imagining your future self. *Consciousness and Cognition*, 37, 207-213. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.09.009>
- Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 173-181. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.001>
- Nordby, K., Løkken, R.A. & Pfuhl, G. (2019). Playing a video game is more than mere procrastination. *BMC Psychol*, 7 (33). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0309-9>
- Nwosu, K. C., Ikwuka, O. I., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination?. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 1.
- Ona, P. E. Z. (2021). *Acceptance and Commitment Skills for Perfectionism and High-Achieving Behaviors: Do Things Your Way, Be Yourself, and Live a Purposeful Life*. Routledge.
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014-1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Pearlman-Avnion, S., & Zibenberg, A. (2018). Prediction and job-related outcomes of procrastination in the workplace. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(3), 263-278. <https://doi.org/10.1080/10852352.2018.1470418>
- Rahimi, S., Hall, N. C., & Pychyl, T. A. (2016). Attributions of responsibility and blame for procrastination behavior. *Frontiers in psychology*, 1179. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01179>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6. [doi:10.1016/j.paid.2014.11.044](https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044)
- Rutchick, A. M., Slepian, M. L., Reyes, M. O., Pleskus, L. N., & Hershfield, H. E. (2018). Future self-continuity is associated with improved health and increases exercise behavior. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 24(1), 72. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/xap0000153>
- Sani, F. (2010). *Self continuity: Individual and collective perspectives*. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203888513>
- Schulenberg, S. E., Smith, C. V., Drescher, C. F., & Buchanan, E. M. (2016). Assessment of meaning in adolescents receiving clinical services in Mississippi following the deepwater horizon oil spill: An application of the Purpose in Life Test-Short Form (PIL-SF). *Journal of clinical psychology*, 72(12), 1279-1286. <https://doi.org/10.1002/jclp.22240>
- Siebold, A. N. (2021). *Delay Discounting by Social Media Users* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Sirois, F. M. (2014). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*, 28(5), 511-520. <https://doi.org/10.1002%2Fper.1947>
- Sokol, Y., & Serper, M. (2019). Development and Validation of a Future Self-Continuity Questionnaire: A Preliminary Report. *Journal of Personality Assessment*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1611588>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *The Academy of Management Review*, 31, 889-913. <http://dx.doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Steward, T., Mestre-Bach, G., Fernández-Aranda, F., Granero, R., Perales, J. C., Navas, J. F., ... & Menchón, J. M. (2017). Delay discounting and impulsivity traits in young and older gambling disorder patients. *Addictive Behaviors*, 71, 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.001>
- Sutcliffe, K. R., Sedley, B., Hunt, M. J., & Macaskill, A. C. (2019). Relationships among academic procrastination, psychological flexibility, and delay discounting. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 19(4), 315-326. <https://doi.org/10.1037/bar0000145>
- Ünal-Aydın, P., Balıkcı, K., Sönmez, İ., & Aydın, O. (2020). Associations between emotion recognition and social networking site addiction. *Psychiatry research*, 284, 112673. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112673>

- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, *121*, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- Westland, J. C. (2010). Lower bounds on sample size in structural equation modeling. *Electronic commerce research and applications*, *9*(6), 476-487. <https://doi.org/10.1016/j.elerap.2010.07.003>
- Williams, L., Stein, R., & Galguera-Garcia, L. (2012). Beyond construal: Specifying the distinct emotional consequences of psychological distance and abstract construal. Available at SSRN 2120157. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2120157>
- Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. Ł. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion regulation in procrastination—path analysis and comparison between students and non-students. *Frontiers in psychology*, *9*, 891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>
- Xiao, L., Pan, T., Mou, J., & Huang, L. (2020). Understanding determinants of social networking service fatigue: an interpretive structural modeling approach. *Information Technology & People*. <https://doi.org/10.1108/ITP-04-2020-0169>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of prevention & intervention in the community*, *46*(2), 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>