

پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس مولفه‌های احساس تنهایی

معصومه حسن پور^۱

^۱ معاون آموزشی متوسطه اول، ناحیه ۱ آموزش و پرورش شهرستان ساری

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس مولفه‌های احساس تنهایی، انجام شد. روش پژوهش کاربردی، توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان ساری در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ به تعداد ۶۸۶۷ نفر بود. طبق جدول کرجسی و مورگان و روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (بر حسب پایه تحصیلی) تعداد ۳۶۴ نفر انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه‌های احساس تنهایی دهشیری و همکاران (۱۳۸۶) و تعلل‌ورزی تحصیلی سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) بود. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیونی) از طریق نرم‌افزار SPSS ۲۳ بود. یافته‌ها نشان داد که بین احساس تنهایی و مولفه‌های آن (تنهایی خانواده، تنهایی دوستان و تنهایی عاطفی) با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد و ۶۶/۳ درصد از تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب توسط تنهایی دوستان، تنهایی عاطفی و تنهایی خانواده قابل پیش‌بینی است.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، تنهایی خانواده، تنهایی دوستان، تنهایی عاطفی، تعلل‌ورزی تحصیلی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

درک بسیاری از رفتارهای انسان به علت پیچیده بودن آن بسیار مشکل بوده و روان‌شناسان و پژوهشگران درصدد آن هستند علت و منشأ این رفتارها را کشف نمایند. از جهتی، پیشرفت تحصیلی و عوامل موثر بر آن سال‌هاست که مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش قرار گرفته است. یادگیری غیرمؤثر علاوه بر زبان‌های اقتصادی، مشکلاتی نظیر سرخوردگی، کاهش اعتماد به نفس، احساس حقارت، افسردگی و در نتیجه عدم شکوفایی کامل استعدادها و توانایی فرد شکست خورده در تحصیل را در پی خواهد داشت [۱]. لذا، برای رفع این مشکلات در دانش‌آموزان باید عوامل مؤثر در عدم پیشرفت آن‌ها شناسایی و رفع گردد. به نظر می‌رسد یکی از این رفتارهای پیچیده که در نتیجه‌گیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نیز مؤثر است، تعلل-ورزی می‌باشد. به عبارتی دیگر، از عواملی که می‌تواند به طور بالقوه بر عملکرد تحصیلی تأثیرگذار باشد، امروز و فردا کردن در انجام تکالیف درسی یا تعلل‌ورزی در انجام تکالیف تحصیلی است [۲، ۳ و ۴]. بنابراین، تعلل‌ورزی پدیده گسترده و شناخته شده‌ای است که به عنوان تأخیر عمدی در فعالیت‌هایی که فرد قصد انجام آن‌ها را دارد، تعریف شده است، علیرغم این که فرد از نتایج پیامدهای منفی آن‌ها آگاه است [۵]. درحقیقت، تعلل‌ورزی یا به آینده موکول کردن کارها، عادتی است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که از تمایلات ذاتی انسان شمرده می‌شود. تعلل‌ورزی، عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند-کردن زندگی است، ولی در اغلب موارد جز استرس، به‌هم‌ریختگی و شکست‌های پیاپی، پیامد دیگری ندارد. این مطلب هم قابل ذکر است که تعلل‌ورزی همیشه مسأله‌ساز نیست، اما در اغلب موارد می‌تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. باید توجه داشت که تعلل، پدیده جدیدی نیست، پیشینه تعلل را به هشتصد سال قبل از میلاد نسبت داده‌اند. با این حال، تعلل یکی از اسرار ناشناخته انسان باقی مانده است. به‌طوری-که ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد بزرگسال از تعلل به عنوان یک مشکل دائمی رنج می‌برند [۶]. در این میان، تعلل‌ورزی تحصیلی به صورت تأخیر غیرضروری در انجام تکالیفی که باید انجام شوند، تعریف شده است [۷]. این تأخیر اغلب در موضوعاتی مانند نوشتن تکالیف و مطالعه برای امتحان همراه می‌باشد [۸]. با این وصف، تعلل‌ورزی تحصیلی به عنوان نوعی فرآیند ضدانگیزشی عمل می‌کند که در آن اشخاص تصمیم می‌گیرند به سوی انجام کارها حرکت نکنند و تکالیف تحصیلی‌شان را به پایان نرسانند [۹]. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۲۷ درصد از دانش‌آموزان تعلل‌ورزی تحصیلی بالایی دارند [۱۰]، که نه تنها یک مشکل مدیریت زمانی، بلکه فرآیند پیچیده‌ای شامل مولفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌باشد [۶]. به نظر می‌رسد یکی از متغیرهایی که می‌تواند در تقویت و تضعیف تعلل‌ورزی در افراد تأثیرگذار باشد، احساس تنهایی است.

احساس تنهایی را می‌توان نارسایی و ضعف محسوس در روابط بین فردی دانست که به تجربه نارضایتی از روابط اجتماعی منجر می‌شود. در واقع، تنهایی، آگاهی شناختی فرد از ضعف در روابط فردی و اجتماعی خود توصیف شده که به احساس غمگینی، پوچی یا تاسف و حسرت منتهی می‌شوند. بنابراین، احساس تنهایی، عدم توانایی در برقراری و حفظ روابط رضایت-بخش با دیگران می‌باشد که احتمالاً باعث تجربه حس محرومیت می‌گردد [۱۱]. به عبارتی، احساس تنهایی افراد را درگیر با احساس خلأ، غمگینی و بی‌تعلقی مواجه می‌کند و به شیوه‌های مختلف بر تعاملات اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی و سلامت جسمانی و روانی تأثیر می‌گذارد [۱۲]. افراد دارای احساس تنهایی دارای خصوصیتی می‌باشند که از آن جمله می‌توان به رضایت و شادکامی اندک، عزت نفس پایین، از خودبیگانگی، احساس خجالت، دل‌تنگی، احساس خلأ، کمی جاذبه، خودداری از ارتباطات اجتماعی، دوستان اندک، بدبینی، ناتوانی در ابراز خود، دیگرگریزی و درونگرایی اشاره نمود [۱۳].

تردیدی وجود ندارد که تعلل از جمله عواملی است که تقریباً همیشه عوارض منفی بر بهزیستی فردی بر جا می‌گذارد. بسیاری از مطالعات، پیامدهای منفی تعلل بر سلامت روان (مثل استرس، اضطراب و افسردگی) را اثبات کرده‌اند. برخی تعلل را یک مشکل رفتاری دانسته‌اند. برخی دیگر معتقدند تعلل یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه مبنای تعلل، افکار و باورهای غلط و غیرمنطقی در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌ها است. به اعتقاد برخی، تعلل یک مشکل انگیزشی است. در این دیدگاه تعلل به دلیل تنبلی یا بی‌انگیزه بودن نیست، بلکه از آن جهت انجام می‌گیرد که افراد تعللی، علاقه‌مند به انجام فعالیت دیگری هستند. تعلل می‌تواند یک عادت باشد که در نهایت به کاهش انتظار خودکارآمدی فرد منجر می‌شود. از طرفی، به تعلل

به عنوان یک اختلال شخصیتی نیز نگریسته شده است. در این دیدگاه، تعلل به عنوان ضعف وجدان با ویژگی‌هایی چون بی-ارادگی، نداشتن پشتکار، تنبلی، عدم توجه و ضعف قدرت‌طلبی شناخته شده است. از این رو، تعلل‌ورزیدن می‌تواند به عنوان یک راهبرد برای تنظیم شناخت‌ها و عواطف منفی در نظر گرفته شود [۱۴]. با توجه به تأثیرات منفی بسیاری که پدیده تعلل-ورزی بر نحوه تفکر، نگرش، رفتار و عمل افراد دارد، به‌خصوص در دانش‌آموزان که ممکن است بازدارنده آنان از فعالیت‌های تحصیلی و در نتیجه سبب افت تحصیلی شود، شناسایی متغیرهای موثر بر آن، اهمیت دوچندانی می‌یابند. به همین سبب، در این مقاله سهم احساس تنهایی و مولفه‌های آن در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی مورد مطالعه قرار گرفته است. با توجه به جدید بودن موضوع و این که بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه در سطح آموزش عالی بوده و از آن‌جا که عوامل تأثیرگذار بر تعلل‌ورزی تحصیلی موجب افت کیفیت و کمیت عملکرد تحصیلی و درنهایت فرسودگی تحصیلی می‌شوند، لزوم مطالعات تکمیلی بیشتر و دقیق‌تری پیرامون آن نیاز است. لذا، نتایج این پژوهش می‌تواند به‌صورت کاربردی مورد استفاده مسئولان و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش قرار گیرد و زمینه را برای بهبود کارآمدی تحصیلی که یکی از مهم‌ترین اهداف هر نظام آموزشی در جهان است، فراهم آورد. هم‌چنین، یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای مشاورین مدارس و روان‌شناسان تربیتی و معلمان در کاهش مشکلات تحصیلی مرتبط با تعلل‌ورزی و اهمال‌کاری در دانش‌آموزان مفید باشد.

با عنایت به موارد مطرح شده و از آن‌جا که دانش‌آموزان مقطع تحصیلی متوسطه دوم که در آستانه ورود به جامعه (انتخاب رشته تحصیلی، کنکور و دانشگاه، ازدواج، شغل و کسب منبع درآمد و غیره) قرار دارند، روزهای سرنوشت ساز خود را طی می‌کنند و آینده آنان به تصمیم‌هایی که در این دوران می‌گیرند، رقم خواهد خورد، پژوهش حاضر قصد دارد به این سوال پاسخ دهد که آیا تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس مولفه‌های احساس تنهایی پیش‌بینی می‌شود؟

۲. روش‌شناسی پژوهش

با توجه به هدف پژوهش مبنی بر پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی بر اساس مولفه‌های احساس تنهایی، طرح پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ روش، جزء مطالعات همبستگی می‌باشد. جامعه آماری عبارت است از کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان ساری در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ که تعداد کل این جامعه آماری برابر ۶۸۶۷ نفر (دختر: ۳۳۶۳ نفر و پسر: ۳۵۰۴ نفر) است. جهت انتخاب حجم نمونه به جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) مراجعه شد. بر این اساس، تعداد نمونه برابر ۳۶۴ نفر بدست آمد. لازم به ذکر است که این جدول در سطح اطمینان نود و پنج درصد ($\alpha=0.05$) حداکثر حجم نمونه را نشان می‌دهد. در این پژوهش برای انتخاب افراد نمونه، از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای استفاده شد. بر این اساس، بر حسب پایه تحصیلی دانش‌آموزان، جامعه آماری به ۳ طبقه تقسیم و مطابق با حجم جامعه هر طبقه، نمونه‌گیری به عمل آمد (دهم: ۱۱۳ نفر، یازدهم: ۱۲۴ نفر و دوازدهم: ۱۲۷ نفر). جهت گردآوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه بسته پاسخ استفاده شد. مقیاس احساس تنهایی: این مقیاس توسط دهشیری و همکاران [۱۵] ساخته شده است و شامل ۳۸ سؤال با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای خیلی زیاد تا خیلی کم است که سه مولفه تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان و نشانه‌های عاطفی تنهایی را می‌سنجد. سوالات خرده مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده شامل گویه‌های ۲، ۴، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۴، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۳۲، ۳۳، ۳۵ و ۳۷؛ خرده مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان شامل گویه‌های ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۱، ۲۹، ۳۰، ۳۱ و ۳۸ و خرده مقیاس نشانه‌های عاطفی تنهایی شامل سوالات ۶، ۷، ۸، ۱۳، ۱۷، ۲۲، ۲۷، ۲۸، ۳۴ و ۳۶ می‌باشد. ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۸۴ گزارش شده است. هم‌چنین ضریب روایی هم‌گرای این مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس احساس تنهایی (UCLA: University of California at Los Angeles) و پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۶۰ و ۰/۵۶ بود. هم‌چنین، پایایی خرده مقیاس‌های تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان برابر ۰/۸۸، خرده مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده برابر ۰/۸۹ و برای خرده مقیاس نشانه‌های عاطفی تنهایی برابر ۰/۷۹ بوده است. روایی سازه مقیاس از طریق تحلیل عاملی اکتشافی نیز مورد تایید قرار گرفته است [۱۶]. پرسشنامه تعلل‌ورزی تحصیلی: این پرسشنامه را سولومون و راث

بلوم در سال (۱۹۸۴) ساخته و آن را مقیاس اهمال کاری تحصیلی نام نهادند، این مقیاس دارای ۲۷ گویه می باشد که شامل مولفه های آماده شدن برای امتحانات، آماده کردن تکالیف، آماده کردن مقاله، احساس ناراحتی نسبت به اهمال کار بودن و تمایل به تغییر عادت تعلل ورزی در نظر گرفته شده است. نحوه پاسخ دهی به گویه ها به این صورت است که پاسخ دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه های هرگز: نمره ۱، به ندرت: نمره ۲، گهگاهی: نمره ۳، اکثر اوقات: نمره ۴ و همیشه: نمره ۵، نشان می دهند. در این مقیاس گویه های ۲، ۴، ۶، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۲۱، ۲۳ و ۲۵، به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. روایی پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی تایید شد که یافته ها بیانگر روایی مطلوب پرسشنامه بود [۱۷] و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ محاسبه شد [۱۸]. لازم به ذکر است در پژوهش حاضر بخش مربوط به خرده مقیاس آماده کردن مقالات به دلیل عدم ارتباط به کارهای کلاسی دانش آموزان وارد مرحله تحلیل آماری نشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیونی با نرم افزار SPSS23 استفاده شد.

۳. یافته ها

جدول شماره ۱، فراوانی و درصد فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی مربوط به نمونه آماری مورد مطالعه در این پژوهش را نشان می دهد.

جدول ۱: توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی

| متغیر | ابعاد | فراوانی | درصد فراوانی |
|-------------|---------------|---------|--------------|
| جنسیت | پسر | ۱۸۶ | ۵۱ |
| | دختر | ۱۷۸ | ۴۹ |
| سن | ۱۶ | ۱۱۲ | ۳۱ |
| | ۱۷ | ۱۲۳ | ۳۴ |
| | ۱۸ | ۱۲۹ | ۳۵ |
| پایه تحصیلی | دهم | ۱۱۳ | ۳۱ |
| | یازدهم | ۱۲۴ | ۳۴ |
| | دوازدهم | ۱۲۷ | ۳۵ |
| رشته تحصیلی | علوم انسانی | ۱۱۸ | ۳۳ |
| | ریاضی و فیزیک | ۱۱۵ | ۳۱ |
| | علوم تجربی | ۱۳۱ | ۳۶ |

جدول فراوانی شماره ۱، نشان می دهد که ۵۱ درصد پسر و ۴۹ درصد دیگر دختر؛ ۳۱ درصد ۱۶ ساله، ۳۴ درصد ۱۷ ساله و ۳۵ درصد ۱۸ ساله، ۳۱ درصد در پایه دهم، ۳۴ درصد در پایه یازدهم و ۳۵ درصد در پایه دوازدهم، ۳۳ درصد در رشته علوم انسانی، ۳۱ درصد در رشته ریاضی و فیزیک و ۳۶ درصد در رشته تجربی مشغول به تحصیل هستند. بنابراین، اکثریت شرکت کنندگان، پسر (۵۱ درصد)، ۱۸ ساله (۳۵ درصد)، در پایه دوازدهم (۳۵ درصد) و مشغول به تحصیل در رشته علوم تجربی (۳۶ درصد) هستند.

جدول شماره ۲، بررسی همبستگی بین احساس تنهایی و تعلل‌ورزی تحصیلی را نشان می‌دهد.

جدول ۲: بررسی همبستگی بین احساس تنهایی و تعلل‌ورزی تحصیلی

| شاخص های آماری | | | متغیرها | |
|----------------|--------------|-------|---------------------|----------------|
| سطح معنی داری | ضریب همبستگی | تعداد | ملاک | پیش‌بین |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۵ | ۳۶۴ | تعلل‌ورزی تحصیلی | تنهایی خانواده |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۶۸ | ۳۶۴ | | تنهایی دوستان |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۴۱ | ۳۶۴ | | تنهایی عاطفی |
| ۰/۰۰۰۱ | ۰/۵۱ | ۳۶۴ | | احساس تنهایی |

جدول ۲، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، فرضیه صفر (H_0) رد و فرضیه پژوهش (H_1) تایید می‌شود، چرا که سطح معناداری (P) از خطای پیش‌بینی شده ($\alpha=0/05$) کوچکتر است. یعنی: $P=0/0001 < \alpha=0/05$. بنابراین، می‌توان ادعا کرد بین احساس تنهایی و مولفه‌های آن یعنی تنهایی خانواده، تنهایی دوستان و تنهایی عاطفی با تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

اینک که مشخص شد مولفه‌های احساس تنهایی (متغیرهای پیش‌بین) رابطه معناداری با تعلل‌ورزی تحصیلی (متغیر ملاک) دارند، تحلیل رگرسیون خطی اجرا و مشخص شد که به ترتیب تنهایی دوستان، تنهایی عاطفی و تنهایی خانواده در مدل باقی مانده و وارد معادله رگرسیون می‌شوند. در ادامه، نتایج تحلیل رگرسیونی تشریح می‌گردد. جدول شماره ۳، ضرایب همبستگی چندگانه در معادله رگرسیونی را نشان می‌دهد.

جدول ۳: بررسی ضرایب همبستگی چندگانه در معادله رگرسیون

| متغیرهای پیش‌بین | r | r^2 | r^2 تعدیل شده |
|---|-------|-------|-----------------|
| تنهایی دوستان / تنهایی عاطفی / تنهایی خانواده | ۰/۸۱۴ | ۰/۶۶۳ | ۰/۶۶۰ |

جدول ۳، نشان داد ضریب همبستگی چندگانه برابر $R=0/814$ ، ضریب تعیین برابر $R^2=0/663$ و نیز ضریب تعیین تعدیل شده برابر $R^2_{adj}=0/660$ است.

جدول شماره ۴، تحلیل واریانس رگرسیونی را نشان می‌دهد.

جدول ۴: تحلیل واریانس رگرسیونی

| منبع تغییرات | مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | F | سطح معناداری |
|--------------|--------------|------------|----------------|--------|--------------|
| رگرسیون | ۱۶۴/۳۷ | ۳ | ۵۴/۷۹ | ۲۳۵/۷۰ | ۰/۰۰۰۱ |
| باقی مانده | ۸۳/۶۸ | ۳۶۰ | ۰/۲۳ | | |
| مجموع | ۲۴۸/۰۶ | ۳۶۳ | - | | |

جدول شماره ۴، نشان داد مقدار F حاصل از تجزیه واریانس برابر $F=235/70$ است که با احتساب $\text{Sig.} = 0/0001$ در سطح کمتر از یک هزارم معنادار می‌باشد. لذا، می‌توان بر اساس ضریب تعیین بدست آمده (جدول شماره ۳)، اظهار داشت که

۶۶/۳ درصد از تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب توسط تنهایی دوستان، تنهایی عاطفی و تنهایی خانواده قابل پیش‌بینی است.

جدول ۵ نشان می‌دهد که سهم هر متغیر در پیش‌بینی تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان چه میزان است.

جدول ۵: ضرایب متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیونی

| متغیرهای پیش‌بین | B | Beta | t | Sig. |
|------------------|------|------|--------|--------|
| تنهایی دوستان | ۰/۶۰ | ۰/۴۶ | ۸/۷۸۳ | ۰/۰۰۰۱ |
| تنهایی عاطفی | ۰/۴۵ | ۰/۴۲ | ۱۳/۷۳۵ | ۰/۰۰۰۱ |
| تنهایی خانواده | ۰/۳۸ | ۰/۲۸ | ۵/۳۸۷ | ۰/۰۰۰۱ |

جدول شماره ۵، نشان داد تنهایی دوستان با ضریب تاثیر ۰/۴۶، تنهایی عاطفی با ضریب تاثیر ۰/۴۲ و تنهایی خانواده با ضریب تاثیر ۰/۲۸ توان پیش‌بینی تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان را دارند. در این میان، تنهایی دوستان بیشترین سهم را دارد و بعد از آن به ترتیب تنهایی عاطفی و تنهایی خانواده قرار دارند.

۴. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعلق‌ورزی تحصیلی بر اساس مولفه‌های احساس تنهایی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان ساری در استان مازندران، انجام شد. یافته‌ها نشان داد که بین احساس تنهایی و مولفه‌های آن یعنی تنهایی خانواده، تنهایی دوستان و تنهایی عاطفی با تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. به عبارتی، هر چه سطح تنهایی افزایش یابد، تعلق‌ورزی تحصیلی نیز افزایش می‌یابد و برعکس. زیرا، احساس تنهایی به تدریج انزوای اجتماعی و خطر ترک تحصیلی را به خصوص در نوجوانان به همراه خواهد داشت. این دسته از افراد، حرمت خود پایین و تعاملات اجتماعی ضعیف دارند و گاهی نشانه‌های اضطراب و افسردگی نیز در آنان دیده می‌شود. این احساس تنهایی مشغولیت فکری برای این افراد به دنبال خواهد داشت که قادر به تمرکز بر انجام تکالیف حیطة تحصیلی خود نمی‌باشند. همچنین، یافته‌ها نشان داد که در بین مولفه‌های احساس تنهایی، تنهایی دوستان بیشترین سهم را در پیش‌بینی تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دارد و بعد از آن به ترتیب تنهایی عاطفی و تنهایی خانواده قرار دارند. در واقع، ۶۶/۳ درصد از تعلق‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان توسط تنهایی دوستان، تنهایی عاطفی و تنهایی خانواده قابل پیش‌بینی است. نتیجه به دست آمده با نتایج عزیزپور شمعلو و ولیزاده شفق [۱۹] و کارمن و همکاران [۴] همسو است. می‌توان گفت نیاز به تعلق داشتن موجب انگیزش و هدایت افکار و هیجانات و رفتار بین فردی افراد می‌شود. البته در میزان و چگونگی ارضای این نیاز بین افراد تفاوت‌هایی نیز به چشم می‌خورد و ارضای آن نیز مستلزم داشتن تعاملات مثبت و زیاد با دیگران در یک موقعیت بادوام است که موجب خشنودی طرفین می‌شود. در نتیجه افرادی که در ایجاد روابط رضایت‌بخش با دیگران مشکل دارند دچار نوعی احساس کمبود می‌شوند که در آشفتگی‌هایی مانند احساس تنهایی تجلی می‌یابد. در این میان، نوجوانانی که احساس رضایتمندی از روابط با همسالان خود ندارند و از سوی دوستان خود طرد می‌شوند، این احساس تنهایی و نارضایتی اجتماعی آن‌ها ممکن است در ابتدا با پیشرفت تحصیلی تداخل یابد و به تدریج باعث تعلق‌ورزی تحصیلی و در نهایت موجب کناره‌گیری و ترک تحصیل آن‌ها شود [۱۲]. با توجه به نتایج، توصیه می‌گردد در صورت مشاهده هرگونه کم‌کاری در وضعیت اخلاقی و آموزشی دانش‌آموز مانند کسب نمرات ضعیف، حاضر نکردن تکالیف، دعوا و کتک‌کاری، گوشه‌گیری و انزوا، مراتب از سوی معلمان، مدیریت مدرسه و والدین پیگیری و دلایل آن بدون وارد کردن هرگونه فشار و استرس به دانش‌آموز بررسی گردد. انجام تکالیف درسی دانش‌آموز به طور روزانه و هفتگی از سوی والدین کنترل شود و در صورت مشاهده هرگونه تاخیر در انجام تکالیف یا کسب نمره‌های

ضعیف دلایل آن بطور جدی از سوی خانواده، مدرسه و معلم بررسی شود. خانواده‌ها باید در هر دوره از رشد فرزندان خود از نظر ایجاد محیط مناسب با آن دوره برای فرزندان تلاش کنند تا فرزندان‌شان فرصت و زمینه‌های کافی برای رشد روانی و تشخیصی داشته باشد. از سویی، مهم ترین محدودیت این پژوهش مربوط به روایی بیرونی آن است چرا که این پژوهش تنها بر روی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم در شهرستان ساری انجام شده است و لذا تعمیم نتایج آن به جامعه‌های دیگر نیازمند انجام پژوهش در این زمینه است. محدودیت مهم دیگر این پژوهش مربوط به ابزار اندازه‌گیری می باشد. چرا که از پرسشنامه بسته پاسخ استفاده شده که ممکن است برخی افراد تحت تاثیر اثر مطلوبیت اجتماعی از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند، لذا در تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید نهایت احتیاط به عمل آید. از همین رو، توصیه می‌شود که پژوهشگران در پژوهش های آتی ابزارهای اندازه‌گیری دیگر نظیر مصاحبه و یا پرسشنامه‌های دیگر و سایر روش‌های پژوهش مانند روش آمیخته و یا روش های پژوهش کیفی، مدنظر قرار دهند.

۵. قدردانی

از تلاش و زحمات همه همکاران پژوهشی، مسئولان آموزش و پرورش نواحی ۱ و ۲ شهرستان ساری، مدیران مدارس، معلمان صبور و زحمت‌کش و دانش‌آموزان عزیز و بزرگواری که در به سرانجام رسیدن این پژوهش نقشی بی‌بدیل داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزارم.

۶. مراجع

۱. حسینی شهیدی، ل.، عطاردی بیمرغی، ع. ر. و مقیمیان، م. (۱۳۸۴)، "بررسی میزان به کارگیری راهبردهای مطالعه و یادگیری دانشجویان." *افق دانش (مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی گناباد)*، ۱۱ (۱)، ۶۰-۵۳.
2. Akinsola, M.K., Tella, A. and Tella, A.. (2007), "Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students" *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), pp 363-370.
3. Morford, Z.H. (2008), "Procrastination and goal-setting behaviors in the college population: An exploratory study" Unpublished masters thesis, Georgia Institute of Technology. Retrieved April 16, 2009, from [http://smartech.gatech.edu/dspace/bitstream/1853/21829/1/Final Thesis. Pdf](http://smartech.gatech.edu/dspace/bitstream/1853/21829/1/Final%20Thesis.pdf).
4. Kármén, D., Kinga, S., Edit, M., Susana, F., Kinga, K.J. and Réka, J. (2015), "Associations between academic performance, academic attitudes, and procrastination in a sample of undergraduate students attending different educational forms" *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, pp 45-49.
5. Klingsieck, K. B. (2013), "Procrastination. When good things don't come to those who wait," *European Psychologist*, 18, pp 24-34.
۶. جوادی، ف.، هاشمی رزینی، ه. و هاشمی رزینی، س. (۱۳۹۴)، "روابط تعلق ورزی تحصیلی با راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی." *فصلنامه پژوهش های کاربردی روان شناختی*، ۱ (۶)، ۱۹۳-۲۰۷.
7. Yong, F.L. (2010), "A study on the assertiveness and academic procrastination of English and Communication students at a private university" *American Journal of Scientific Research*, 9, pp 62-71.
8. Capan, E. (2010), "Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students" *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, pp 1665-1671.
9. Tan, C.X., Ang, R.P., Klassen, R.M., Wong, I.Y.F., Huan, V.S. and Chong, W.H. (2008), "C. rrl ates of aaadmmic rrrrr attiaation nnd stddttt " greee gaals," *Current Psychology*, 27(2), pp 135 144.
10. Uzun Ozer, B., Demir, A. and Ferrari, J.R. (2009), "Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons" *The Journal of Social Psychology*, 149(2), pp 241-257.

11. Asher, S.R. and Ppayuette, J.A. (2003), "Loneliness and peer relation in childhood," *Current directions in psychological science*, 12 (3), pp 75-78.
12. Heinrich, L.M. and Gullonca. E. (2006), "The effects of maternal depression children," *clinical psychology Review*, 10, pp 329-335.
۱۳. نادری، ح. ا.، فیروززاده پاشا، ن. و کارگر، ف. (۱۳۹۵)، "رابطه بین سبک دلبستگی، خودپنداره و احساس تنهایی در میان دانش آموزان مقطع متوسطه دوم." *مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت*، ۳ (۲)، ۱۰-۱.
۱۴. کاظمی، م.، فیاضی، م. و کاوه، م. (۱۳۸۹)، "بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه." *پژوهشنامه مدیریت تحول*، ۲ (۴)، ۶۳-۴۲.
۱۵. دهشیری، غ. ر.، برجلی، ا.، شیخی، م. و حبیبی عسگرآبادی، م. (۱۳۸۷)، "ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان." *مجله روانشناسی*، ۱۲ (۳)، ۲۹۶-۲۸۲.
۱۶. نجفی، م.، دهشیری، غ. ر.، شیخی، م. و دبیری، س. (۱۳۹۰)، "نقش حرمت خود و مؤلفه های تنهایی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی." *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۲۲ (۷)، ۱۷۱-۱۵۵.
۱۷. جوکار، ب. و دلاورپور، م. ا. (۱۳۸۶)، "رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت." *فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی*، ۳ (۳)، ۸۰-۶۱.
۱۸. ستایشی اظهري؛ م.، میرنساب، م. م. و محبی، م. (۱۳۹۶)، "رابطه امیدواری و پیشرفت تحصیلی با نقش میانجی گری اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان." *نشریه آموزش و ارزشیابی*، ۱۰ (۳۷)، ۱۴۲-۱۲۵.
۱۹. عزیزپور شمعلو، ا. ا. و ولیزاده شفق، ش. (۱۳۹۳)، "بررسی اثربخشی فراشناخت و آموزش حل مسئله در بهبود تعلل ورزی و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.