



بررسی مبانی و نظریات اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان

حسنعلی پورغریب^۱

چکیده

در حال حاضر تأخیر تحصیلی و جلوگیری از اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان یکی از موضوعات مهم مورد توجه آموزش و پرورش هر کشور به شمار می رود زیرا اهمال کاری دانش آموزان یکی از عوامل مهم پیشرفت دانش آموزان در سطوح مختلف جامعه از جمله تحصیلی - اجتماعی - آنان است. اهمال کاری به معنی مسامحه کردن، طفره رفتن و تعامل ورزیدن مشتق شده است که معنی تحت الحفظی آن به تعویق انداختن کارها به روز دیگر است و به عبارت دیگر اهمال کاری یک ویژگی و نقص رفتاری است که به شکل عقب انداختن یک تکلیف یا یک تصمیم گیری نمایان می شود. اهمال کاری فرایندی پیچیده ای است که ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری را در بر میگیرد. در این زمینه دیدگاه های گوناگونی مورد بررسی قرار گرفته است. که هر یک به نوعی تلاش های مختلفی برای درک علل رفتار تعلل افراد انجام داده اند.

واژه های کلیدی: اهمال کاری، ویژگی های اهمال کار، آثار اهمال کاری

۱_مقدمه

اهمال کاری میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و از مشکلات گریبان گیری است که تقریباً همیشه بر بهره وری و بهزیستی افراد اثر سوء دارد اهمال کاری در خصوص تکالیف تحصیلی یک مشکل رایج در میان دانشجویان است و از مهمترین علل شکست یا فقدان موفقیت فراگیران در یادگیری و دست یابی به برنامه های پیشرفت تحصیلی است تقریباً یک چهارم دانشجویان گزارش می دهند که مکرراً تا درجه ای اهمال کاری می کنند که برای آنها ایجاد استرس کند، که این امر عملکرد آموزشی ضعیف آنها را موجب می شود (بالکیس ورو ، ۲۰۰۹).

^۱ لیسانس، رشته آموزش و پرورش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان ایزدپناه یاسوج، hasanali.pourgharib1400@gmail.com

واژه اهمال کاری را عده ای (الیس و نال ۱۳۸۲) معادل، تعلل تنبلی سهل انگاری و به تعویق انداختن دانسته اند و برخی دیگر از پژوهشگران، (وسلر ۴، ۱۹۸۰؛ به نقل از نینان، ۲۰۰۸) بین اهمال کاری و تنبلی تمایز قائل شده و ذکر می کنند که فرد تنبل نسبت به انجام دادن کار بی میل است در حالی که اهمالکار اغلب با مشغول نگه داشتن خود از انجام دادن تکلیفی اجتناب می ورزد که هم اکنون اولویت دارد.

ولی شخص باید به این استانداردها دست یابد تا دیگران او را تأیید کنند و او را بپذیرند. ولوشین (۲۰۰۷) بین اهمال کاری افراد کمال گرا و غیر کمال گرا تفاوت قائل شد و اشاره کرد که کمال گراها به علت غیر ممکن بودن انجام دادن یک تکلیف به صورت عالی و اضطراب همراه آن از انجام دادن کار اجتناب می کنند.

درک بسیاری از رفتارهای انسان به علت پیچیده بودن آن بسیار مشکل بوده و یکی از دغدغه های روان شناسان و پژوهشگران است، که به دلیل حساسیت رشته ای درصدد آنند علت و منشأ رفتار انسانی را کشف نمایند. یکی از این رفتارهای پیچیده، اهمال کاری^۲ است. اهمال کاری یا به آینده موکول کردن کارها عادت است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که پژوهشگران بر این باورند که این ویژگی از تمایلات ذاتی انسان است. اهمال کاری عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است ولی در اغلب موارد جز استرس، به هم ریختگی و شکست های پیاپی، پیامد دیگری ندارد و این نکته هم قابل ذکر است که اهمال کاری همیشه مسأله ساز نیست، اما در اغلب موارد می تواند از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه داشته باشد (استیل^۳، ۲۰۰۷).

در این تحقیق به دنبال بررسی مبانی و نظریات اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان هستیم .

۲- مبانی نظری و ادبیات تحقیق

اهمال کاری تحصیلی شایع ترین نوع اهمال کاری است که عبارت است از به تأخیر انداختن اعمالی که قصد انجام آنها را داریم، علاوه بر این که از نتایج منفی آن آگاه هستیم (استیل، ۲۰۰۷) همچنین دیاز- مورالس و همکاران (۲۰۰۸) عنوان می کنند که اهمال کاری تأخیر در آغاز و انجام کاری است که فرد احساس خوشایندی نسبت به آن ندارد.

۲-۱- مبانی نظری اهمال کاری

منشأ اهمال کاری مربوط به سال ها قبل است. ویلیام جیمز برآورد می کند که نتایج روانشناختی تعلل ورزی، مربوط به ۱۲۰ سال پیش است. و استیل (۲۰۰۷) تأکید می کند که آثار اهمال کاری مربوط به ۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح است (به نقل از سیکر،). با وجود اینکه روانشناسان معاصر سعی در توضیح اهمال کاری می کنند اما وجود تحقیقات زیاد در این زمینه نشان می دهد که هنوز درمورد دلایل اهمال کاری چیزهای جدیدی وجود دارد (کلاسن، کراچوک و راجانی، ۲۰۰۸) بنابراین، دیدگاه های مختلفی در این زمینه مطرح شده است. از نظر تاریخی اهمال کاری بر مبنای دو دیدگاه کلی قابل بررسی است: دیدگاه نخست، آن را یک پدیده نسبتاً جدید می داند، پیروان این دیدگاه معتقدند که از ابتدای تاریخ همه انسان ها به نوعی دچار اهمال کاری بوده اند. و دیدگاه دوم، آن را به عنوان پدیده های در تمام زمان ها در نظر می گیرد که در سال های اخیر افزایش یافته است (استیل، ۲۰۰۷) در غرب نیز این واژه، حدود چهل سال است که مطرح شده است. یکی از روانشناسانی که درباره تاریخچه اهمال کاری به بحث پرداخته است، «پل ت. ریچن باخ» می باشد. وی کتابی به نام بررسی تاریخی اهمال کاری تألیف کرده است (الیس و جیمز نال، ۱۹۹۵؛ ترجمه ی فرجاد، ۱۳۹۲) پس از او نیز، دو نفر از ۱۰ نویسندگان به نام های «آلبرت الیس» و «ویلیام جیمز» به کتاب های روانشناختی اهمال کاری همت گماردند که در نوع خود بدیع و قابل ارائه است. وهل، پیچل و بنت (۲۰۱۰) در تعریف اهمال کاری، دو عنصر اساسی را متمایز ساخته اند: اول اینکه اهمالکاری سندر می است که منجر به آسیب های فراوان جسمی و روحی در افراد می شود؛ و دوم اینکه، فرد به صورت غیرعقلانی از انجام کار یا فعالیتی مشخص، اجتناب می کند. عده ای اهمال کاری را با رفتارها و نتایج منفی مانند، تسلیم شدن در برابر دیرکرد، سطحی خوانی، اضطراب

^۲ procrastination

^۳Steel

اجتماعی، استفاده از استراتژی خودسخت سازی، ترس از شکست، عملکرد پایین، نشان دادن علائمی در سلامت روحی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط می‌دانند (دی وایت، اسکوتینبرگ، ۲۰۰۲؛ فراری، ۲۰۰۰؛ لای و اسکوتینبرگ، ۱۹۹۳؛ لی، ۲۰۰۵؛ میدگلی و آردن، ۲۰۰۱) و کسانی نیز هستند که اهمالکاری را سودمند می‌دانند، مانند، چو و چوئی (۲۰۰۵) که گزارش دادند بعضی از دانش‌آموزان از کارکردن در زیر فشار زمانی بهره می‌برند، بنابراین عمدتاً دست به اهمال کاری می‌زنند. به طور کلی دیدگاه‌های مربوط به اهمال کاری را میتوان در چند دسته طبقه بندی کرد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

۲-۲ دیدگاه‌های مربوط به اهمال کاری

به طور کلی، دیدگاه‌های مرتبط با اهمال کاری در یک طیف خوشبینانه تا بدبینانه قرار دارند. دیدگاه‌های خوشبینانه بر این باورند که خصوصیتی چون رفتار، انگیزش و شناخت عامل اصلی بروز اهمال کاری هستند، درحالی که دیدگاه‌های بدبینانه اهمال کاری را نوعی عادت یا اختلال شخصیتی می‌دانند. در زیر به توضیح مختصر این دیدگاه‌ها می‌پردازیم:

۲-۲-۱ اهمال کاری به عنوان یک مشکل رفتاری:

در این دیدگاه، هدف درمان، کاهش نسبت یا زمان اهمال کاری و افزایش نسبت یا درصد مطالعه یا فعالیت است و برای کاهش اهمال کاری از روش‌هایی همچون الگوسازی، شرطی سازی، مدیریت زمان و فنون برنامه ریزی شده استفاده می‌شود (برایدی، ۱۹۸۰؛ کامرون و پریس ۱۹۹۴).

۲-۲-۲ اهمال کاری به عنوان یک مشکل انگیزشی:

این دیدگاه مطرح می‌کند که اهمالکاری به دلیل تنبلی و یا بیانگیزگی نیست، بلکه علت اصلی آن، این است که افراد اهمال کار به انجام فعالیت‌های دیگری علاقه مند هستند. آنها معتقدند که برای کاهش این نوع اهمال کاری‌ها باید انگیزه افراد برای انجام تکلیف را افزایش داد (اسکوتینبرگ، ۲۰۰۴).

۲-۲-۳ اهمالکاری به عنوان یک مشکل شناختی:

در این دیدگاه مبنای اهمال کاری افکار و باورهای غلط و در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت هاست (بک، ۱۹۷۶) ویژگی رایج چنین باورهایی، غیرمنطقی بودن آنها و درمان متداول در این دیدگاه، رفتار درمانی منطقی-هیجانی است. طبق این دیدگاه علت اصلی اهمال کاری دائمی این است که افراد به طور جدی، به یک رشته باورها و نگرش‌هایی چسبیده اند که آنها را وادار می‌کند کاری را که به نفع آن هاست امروز انجام ندهند، و به فردا موکول کنند. آلبرت ایلس معتقد است که باورهای خشک و سختگیرانه که غالباً شکل (باید، احتمالاً، لازم است، مجبور است و ...) را به خود میگیرند، هسته اصلی اهمال کاری را تشکیل می‌دهند (درایدن، ترجمه ی نورصالحی، ۱۳۸۹).

۲-۳ مفهوم و تعریف اهمال کاری تحصیلی

به طور کلی، دو نوع تأخیر در انجام تکالیف تحصیلی مشاهده می‌شود: یک نوع آن، تأخیر هدفمند، برنامه ریزی شده و متفکرانه است (پیچل، ۲۰۰۹)، و نوع دیگر آن، تأخیر غیرمنطقی، خودشکانه و آسیب‌زا است که این نوع تأخیر به عنوان اهمال کاری تحصیلی شناخته شده است، که شایعترین نوع اهمال کاری است (به نقل از گرانکل، پاترزک و فرای ۲۰۱۳).

در این حوزه، پژوهش‌های مختلفی صورت گرفته است و هر یک از محققان نظریات متفاوتی ارائه داده اند. برخی از آنان، اهمال کاری تحصیلی را به عنوان، تأخیر عمدی در شروع یا انجام به موقع فعالیت‌های علمی معرفی کرده اند (اسکوتینبرگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ زایست، روزنتال و وایت، ۱۹۷۸؛ به نقل از رابین، فوگل، نتر-آفام، ۲۰۱۱) برخی اهمال کاری تحصیلی را به عنوان تأخیر داوطلبانه ی یک وظیفه ی علمی در داخل یک چهارچوب زمانی مشخص شده یا مورد انتظار برای کسب لذت به وسیله ی دیر انجام دادن آن بیان می‌کنند

(استیل، ۲۰۰۷) گرانکل و همکاران (۲۰۱۳) اهمال کاری تحصیلی را به صورت تأخیر عمدی در انجام امور مرتبط با مطالعه نظیر خواندن، نوشتن مقالات و مطالعه برای امتحانات تعریف میکنند (تمنایفر و منصورینیک، ۱۳۹۳) راثیلوم، سلومون و مورا کامی (۱۹۸۶) نیز، اهمال کاری تحصیلی را تمایل در به تعویق انداختن مکرر فعالیت های درسی و تجربه اضطراب مداوم و مشکل ساز ناشی از این به تعویق اندازی تعریف می کنند.

علاوه بر این، اهمال کاری تحصیلی به تأخیر انداختن وظایف تحصیلی است که ذاتاً انجام آن بسیار مهم می باشد. و با رفتارهای مختلف و نامطلوب تحصیلی از قبیل: انجام ندادن و به تأخیر انداختن تکالیف، کاهش در زمان لازم جهت آماده سازی و ترک تحصیل ارتباط دارد. به طور کلی، میتوان گفت که پیامد اهمال کاری تحصیلی این است که دانش آموزان نمی تواند از عملکرد واقعییشان در فرایند یادگیری استفاده کنند و بنابراین شکست می خورند (کاگان و همکاران، ۲۰۱۰).

۲-۴_ الگوهای نظری اهمال کاری تحصیلی

اهمال کاری فرایندی پیچیده ای است که ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری را دربر می گیرد. در این زمینه دیدگاه های گوناگونی مورد بررسی قرار گرفته است. که هر یک به نوعی تلاش های مختلفی برای درک علل رفتار تعلل افراد انجام داده اند. چندین رشته به توضیح اهمال کاری براساس چهارچوب های نظری روانشناختی پرداخته اند. به گفته براون، رویکرد روان کاوی قدیمی ترین نظریه برای توضیح رفتار در این زمینه است، و رویکردهای رفتارگرایی، شناختی و ... (سیاپوترا، ۲۰۱۰) از جمله رویکردهای رایج برای غلبه بر اهمال کاری هستند. هر یک از این رویکردها، چشم انداز و تفاوت منحصر به فردی دارند که در ادامه به توضیح آنها می پردازیم.

۲-۴_۱_ نظریه رفتارگرایی

در دیدگاه رفتارگرایان، انسان یک ارگانیزم تجربه گر است که استعداد بالقوه ای برای هر رفتاری را دارد (سلطان القزایی و بدریگرایی، ۱۳۸۵) نظریه های رفتاری به ترکیب انگیزه، تقویت و پاداش و تنبیه عوامل در رفتار انسان می پردازد، و معتقدند که رفتارها معمولاً به طور خودکار از طریق ارائه تقویت و یا نبود تنبیه رخ می دهند (کامرون و پیرس، ۱۹۹۴) در این راه رفتارگرایی طیف وسیع تری از مفاهیم برای دلایل اهمال کاری افراد را مطرح می کند. نظریه های رفتاری، اهمال کاری را بر اساس اصول پاداش و تنبیه اسکینر تبیین می کنند؛ بنابراین چنانچه فعالیتی برای آنها پیامد فوری نداشته باشد، در انجام آن تعلل میورزند (شوارتز، ۲۰۰۷) علاوه بر نبود پاداش فوری، نامنظم دریافت کردن آن نیز می تواند منجر به اهمال کاری شود؛ طبق نظریه پاداش فریبنده ی اینسلی (۱۹۷۵) هنگامی که افراد پیوسته تقویت های بی ثبات را دریافت می کنند، اجتناب از کار در آنها رخ می دهد. مطالعات دیگر رفتارگرایان نشان داد که تعلل به عنوان نتیجه ای از یک عادت آموخته شده توسط مراقبان اولیه و اولویت دادن به انجام فعالیت های لذت بخش برای به دست آوردن پاداش کوتاه مدت است (مککون، ۱۹۸۶)، رفتارگرایان همانند دیگر دیدگاه ها برای تبیین اهمال کاری تحصیلی، شرطی سازی عاملی و تئوری تقویت را پیشنهاد دادند و بر این باورند که اهمال کاری حاصل ارتباط میان پیامدهای مثبت و رفتار است. بنابراین، طرفداران این دیدگاه اهمال کاری را برحسب، برخورداری یا عدم برخورداری افراد از پاداش و مشوق ها تبیین می کنند (برایدی، ۱۹۸۰) این دیدگاه معتقد است که اهمال کاری افراد به دلیل تنبلی نیست، بلکه افراد اهمال کار علاقه مند به انجام فعالیت دیگری هستند. برای کاهش اهمال کاری باید انگیزه افراد برای انجام تکلیف را افزایش داد

۲-۴_۲_ نظریه روان تحلیل گری

چهارچوب نظریه های روان کاوی و روان تحلیلی که بر روی دیدگاه های ذهنی و تکنیک های آن استوار است، به ما کمک بسیاری در فهم اهمال کاری، دلایل این رفتار و اثرات پنهان آن در زندگی تحصیلی می کند (ایسالک، ۲۰۱۱)، نظریه های روان تحلیل گری کلاسیک، اهمال کاری را نمادی از بازگشت سمبولیک به تعارض های روانی - جنسی دوره کودکی می دانند (شوارتز، ۲۰۰۷) فروید معتقد است، کارهایی که تکمیل نشده می تواند قابل اجتناب باشند، چرا که آنها تهدیدی برای ایگو هستند. وی ادعا می کند، زمانی که ایگو توسط یک کار تهدید می شود، مکانیزم های دفاعی برای اجتناب از کار ظاهر می شوند (فراری، جانسون کون، ۱۹۹۵) براساس نظریه

روان کاوی فروید، اهمال کاری در نتیجه اضطراب به وجود می آید. اضطراب علامتی هشداردهنده برای خواسته های ناهشیار سرکوب شده خود است، به محض اینکه خود، اضطراب را تشخیص دهد، برای دفاع آماده می شود. براساس مکانیزم های دفاعی پویا و اجتناب از تکلیف، تکالیفی که به انجام نمی رسند، در درجه اول به این دلیل کنار گذاشته می شوند که تهدیدی برای «خود» محسوب می شوند (مککون، ۱۹۹۵) علاوه بر این، طرفداران رویکرد روان کاوی بر اهمیت تجارب دوران کودکی و شیوه های فرزندپروری اشتباه و تأثیر این ها بر اهمال کاری تأکید می کنند (بورکا و یون، ۱۹۸۳؛ به نقل از ایس و نایس، ۱۹۹۷) هنگامی که ما متوجه این موضوع باشیم که مفاهیم زمان حال، معرف گذشته مان است، این احتمال وجود دارد که اشتباهات خود را به طور مداوم در طول عمر تکرار کنیم. (ایسالک، ۲۰۱۱) اسپاک (۱۹۷۱) معتقد است که؛ سه عنصر در سبک های مدیریتی والدین، رفتارهای اهمال گرایانه را به وجود می آورند. اولین عنصر، ضربه ناخودآگاه والدین برای دستیابی کودک به تسلط می باشد. عنصر دوم خشم پدر و مادر نسبت به کار ناتمام فرزندشان را شامل می شود و سومین عنصر، طرز برخوردی است که از والدین انتظار نمی رود نسبت به شکست کودکان خود داشته باشند. آسان گیری و یا مقتدرانه بودن والدین نیز میتواند گرایش اهمال کاری در کودکان را افزایش دهد. والدینی که خیلی سهل گیر هستند، ممکن است نسبت به والدینی که بیش از حد کنترل کننده اند، گرایش بیشتری به اهمال کاری را در فرزند خود ایجاد کنند. از این رو، سهل گیری پدر و مادر میتواند منجر به شکل گیری کودکان کم آموزی شود که احساس اضطراب دارند و در انجام تکالیف از قبل تعیین شده دچار مشکل هستند. سبک فرزندپروری مقتدرانه نیز منجر به بارآمدن فرزندان می شود که به راحتی برآشفته می شوند و سعی در مخالفت با قوانین برای دستیابی به رهایی دارند (مک اینتایر، ۱۹۶۴؛ سپاپوترا، ۲۰۱۰؛ ایسالک، ۲۰۱۱) در این روش، برای کاهش اهمال کاری از روش هایی مانند الگوسازی، شرطی سازی، مدیریت زمان و فنون برنامه ریزی استفاده می شود (شمسی و همکاران، ۱۳۹۲)

۲-۴-۴_ نظریه انگیزشی

در این نظریه اهمال کاری به دلیل تبلی و یا بیان گیزی افراد نیست؛ بلکه افراد اهمال کار به فعالیت های دیگری بغیر از تکلیفی که برای آنها در نظر گرفته شده علاقمند می باشند و این فعالیت ها معمولا مواردی مانند: اوقات فراغت، لذت بردن از ارتباطات اجتماعی، تماشاکردن تلویزیون و کار با اینترنت را دربر می گیرد. به عبارت دیگر، طرفداران این نظریه دلایل عمده اهمال کاری را دشواری تکلیف و بیزاری از انجام تکلیف می دانند و برای کاهش آن ترکیبی از خود کنترلی و نظریه انتظار ارزش را مورد توجه قرار می دهند (اسکوئینرگ، ۲۰۰۴) نظریه پردازان در این زمینه اظهار دارند که انسان ها در پی کسب یک سطح بهینه از تنش هستند. به عبارت دیگر افراد درصد هستند که به سطحی از برانگیختگی دست یابند که نه خیلی بالا و نه خیلی پایین است. هر چند کاهش یا افزایش در این سطح بستگی به عوامل مختلفی دارد. با در نظر گرفتن مفروضات نظریه انگیزشی میتوان چنین استنباط کرد که؛ اگر فردی در برابر موقعیت های تنش زای متعددی قرار گیرد، از لحاظ برانگیختگی در حد اشباع واقع می شود و تمایل به کاهش میزان برانگیختگی دارد و این واکنش در برخی افراد با اهمال کاری همراه و نتیجه آن موکول کردن کارها به زمان دیگری است (ریو، ۲۰۰۱؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۳)

۲-۴-۵_ نظریه شناخت گرای

در این دیدگاه مبنای اهمال کاری، افکار و باورهای غلط در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت هاست (بک، ۱۹۷۶) ایس و نایس (۱۹۷۷) اهمال کاری را به عنوان یک اختلال عاطفی که در تفکر غیرمنطقی ریشه دارد، نام گذاری کرده اند. به طور کلی، این دیدگاه سه چیز را به عنوان دلیل اهمال کاری پیشنهاد می کند: باورهای غیرمنطقی، آسیب پذیری عزت نفس، و ناتوانی در تصمیم گیری (به نقل از فراری، جانسون و مککون، ۱۹۹۵) یکی از این باورهای غیرمنطقی؛ مثال «من باید کار را به خوبی انجام دهم» است که شایسته ی قدردانی باشد. این باور به این دلیل غیرمنطقی در نظر گرفته شده است که استانداردهای بالا از قبل در نظر گرفته شده اند و هنگام رویارویی با تکلیف، شکست میخورند. درمان گران و مشاوران تلاش می کنند تا باورهای غیر منطقی فرد را به او بشناسانند و روشن کنند که ریشه ی اهمال کاری، باور داشتن به توانایی های فردی است. آنها بینش فرد به توانایی و استعداد خویشتن را تغییر می دهند و از این طریق باورهای منطقی در فرد ایجاد می کنند. به این ترتیب فردی که توانایی های خود را باور دارد، در انجام مسئولیت هایش تلاش بیشتری می کند، در نتیجه، اهمال کاری در او کمتر می شود (رئوف و همکاران، ۱۳۹۵) دلیل دوم پیشنهاد آسیب پذیری عزت نفس

هست. بورکا و یون (۱۹۸۲) بر اهمیت اهمال کاری به عنوان یک استراتژی برای محافظت از آسیب پذیری عزت نفس تأکید کرده اند. آنها مبانی نظریه خود را در یک شرح کوتاهی که عمل به تأخیر انداختن وظایف به عنوان احساس با ارزشی که همچون سپری در برابر آسیب پذیری است، تکمیل کرده اند (بورکا و یون، ۲۰۰۸) در ارتباط با نقش ناتوانی در تصمیم گیری به عنوان علت اهمال کاری، جنیس و من (۱۹۷۷)؛ به نقل از

فراری، جانسون و مککون، (۱۹۹۵) نظریه ای از تناقض در تصمیم گیری یافته اند. آنها به تعلق به عنوان یک استراتژی مقابله ای برای اختلال در تصمیم گیری های دشوار یاد می کنند. بر مبنای نتایج حاصل از تحقیقات مختلف، طرفداران این نظریه، برای کاهش اهمال کاری از رفتار درمانی منطقی هیجانی و از مداخله هایی همچون مدیریت تکلیف که بر تجدید ساختار محیط، آموزش رفتارهای سازگارانه، افزایش مسئولیت پذیری فردی و استفاده از نفوذ اجتماعی استفاده می کنند (الیس و ناس، ۲۰۰۲)

۲-۴-۶_نظریه خودارزشی

پیروان این دیدگاه معتقدند که فرد به دلیل اثبات توانمندی ها و ارزش ها و همچنین به منظور حمایت از خودانگاره خود، به اهمال کاری متوسط می شود (وگ، ۲۰۰۷) در این زمینه بورکا و یان (۱۹۸۲) عنوان می کنند که عملکرد افراد بیانگر توانایشان و این توانایی ها نیز بیانگر خود ارزشی در آنان است. فراری (۲۰۰۱) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که افراد اهمال کار عزت نفس پایینی دارند و انجام تکلیف را به تأخیر می اندازند، چونکه آنها توانایی انجام تکلیف به طور موفقیت آمیز را باور ندارند. فراری و تاپس (۲۰۰۰) نیز طی مطالعه ای نشان دادند که خودارزشی با اهمال کاری تحصیلی همبستگی دارد

۲-۴-۷_نظریه اسناد

در این نظریه بیشترین تأکید بر ارزیابی قضاوت شخص از موفقیت ها و شکست های خود است. الگوی اسناد انگیزه پیشرفت در نظر واینر، عامل تعیین کننده ای برای تعیین میزان مسئولیت فرد در رابطه با موفقیت و شکست می باشد. بنابراین، فرد با انگیزه پیشرفت بالا، جذب فعالیت های وابسته به پیشرفت شده و موفقیت های خویش را به توانایی ها و تلاش خود نسبت می دهد. در مقابل، افراد با انگیزه پیشرفت پایین، کمتر جذب فعالیت های وابسته به پیشرفت می شوند، بلکه آنها تمایل دارند که موفقیت هایشان را نیز به منابع بیرونی اسناد دهند. در این نظریه، ارزش انگیزشی و یا قدرت جاذبه موفقیت یا شکست، به عامل ذهنی انتظار موفقیت و شکست بستگی دارد. به این معنا که ارزش مشوقی موفقیت و شکست تابعی است خطی از احتمال موفقیت و شکست. با توجه به آنچه گفته شد میتوان چنین عنوان نمود که صفت اهمال کاری به اسنادی که شخص به موفقیت یا شکست نسبت می دهد بستگی دارد. هر قدر اسناد فرد جنبه بیرونی داشته باشد، میزان اهمال کاری وی نیز به همان نسبت افزایش می یابد و بالعکس (واینر، ۱۹۸۹، به نقل از نصیری و همکاران، ۱۳۹۵)

۲-۴-۸_نظریه شناختی رفتاری

آلبرت الیس و ویلیام ناس، اولین بار تبیین شناختی رفتاری اهمال کاری را در سال ۱۹۷۷ با همکاری یکدیگر، تحت عنوان چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم، را مطرح کردند. نظریه شناختی رفتاری اشاره دارد که رفتارها و هیجان ها به میزان زیادی توسط چیزهایی که آدمی در زندگی تجربه می کند، به وجود نمی آیند، بلکه در عوض، آنها از طریق تفسیر شناختی چنین تجربی ایجاد می شوند. بنابراین، شناخت ها و سبک شناختی که افراد به آن اعتقاد دارند، مهمترین، ۲۰۰۴، به نقل از شریعتی نیا و همکاران، ۱۳۹۰) به طور کلی، نظریه شناختی تأثیرها را بر احساس و رفتار دارد (فاران رفتاری بیان می کند که افراد به طریقی احساس و رفتار می کنند که با افکار، نگرش ها و باورهایشان در مورد خود و دنیا هماهنگ است. که برخی از آنها ممکن است منطقی و سازگارانه، و برخی دیگر، ممکن است غیرمنطقی و ناسازگارانه باشد. بنابراین، نقش اولیه فرایندهای شناختی بدکنش (مانند تحریف های شناختی منفی، باورهای نادرست و منفی گرا در مورد خود، سوء ادراکات، طرحواره های مربوط به خود منفی و غیرمنطقی بودن) در پرورش و حفظ هیجان های ناسالم و رفتارهای ناسازگارانه مورد تأیید است. اصلاحات سازگارانه افکار و باورهای منفی یک عامل کلیدی در زمینه تغییر دادن احساسات، مانند اضطراب و افسردگی و همچنین اعمال و رفتار اهمالکاری یا شکست است. بر مبنای تجارب بالینی گسترده ای که الیس و ناس (۱۹۹۷) با افراد اهمال

کار داشته اند، هر دو بر ماهیت غیرمنطقی اهمال کاری تأکید داشته اند. این دو اهمال کاری را ناشی از سه علت بنیادی میدانند: ۱- احساس حقارت (یا خودگویی های منفی و ناتوان دانستن خود) ۲- خصومت (سرکشی و طغیان) ۳- تحمل ناکامی (کم طاقتی) این علل، نشان دهنده سبک شناختی است که دربرگیرنده دیدگاه های غیر واقع بینانه درباره خود و جهان می باشد. پژوهشگران معتقدند برای اینکه بتوان تغییرات هیجانی و رفتاری مطلوب را به وجود آورد، می بایست شناخت های خودشکن و غیرمنطقی افراد اهمال کار را به چالش کشید و یا آنها را سازمان دهی کرد (الیس و ناس، ۱۹۹۷)

۴- علل اهمال کاری تحصیلی

پژوهشگران برای پدیده اهمال کاری علل مختلفی، در قالب علل فردی و اجتماعی ذکر کرده اند. در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود. **باورهای غیرمنطقی:** باور شناخت یا فکر غیرمنطقی، یک اصطلاح کلی است که چندین دیدگاه ناکارآمد یا استرس زا را دربر میگیرد. الیس (۱۹۷۳) ویژگی بارز این باورها را ممانعت از رسیدن به شادی و خواسته ها و نداشتن قابلیت اثبات و ابطال می داند. به دلیل اضطراب آور بودن این باورها، رابطه شان با اهمال کاری مشابه روان رنجورخویی است. چرا که افراد با باورهای غیرمنطقی انجام وظایف خاصی را به طور فزایندهای ناخوشایند درک می کنند (استیل، ۲۰۰۷)

ترس از شکست: یکی دیگر از ویژگی های افراد اهمال کار، ترس از موفقیت یا شکست است که اغلب آنان ترس غیرمنطقی از موفقیت یا شکست را نشان می دهند که ممکن است به اجتناب از تکلیف منجر شود. بعلاوه، سولومون و راثلوم (۱۹۸۴) معتقدند که افراد اهمال کار، مضطرب، غرق در اندیشه ها و افکار هیجانی هستند. نیاز کمی به پیچیدگی شناختی دارند و اغلب موقعیت خود را به عوامل بیرونی و ناپایدار نسبت می دهند. (به نقل از آسیخیا، ۲۰۱۰)

نگرش منفی نسبت به فعالیت: اهمال کاری ممکن است در نتیجه طرز فکر نامناسب در مورد کار و فعالیت مورد نظر شکل گرفته باشد. شخص بدبین و منفی نگر به احتمال بیشتری، انجام فعالیت ها را مشکل و رنج آور می داند. وقتی فرد با نگرش منفی موضوع را بررسی کند، در حقیقت توانایی های خود را از یاد می برد و فراموش می کند که یک نیرو و استعداد ذاتی نیز دارد و قادر است با مشکلات پیش رو، مقابله نماید (آقا تهرانی، ۱۳۹۳)

خود ناتوان سازی: افراد اهمال کار ممکن است احساس کنند که اعمالشان موقعیت آنها را تغییر نمی دهد و بنابراین، به جای مدیریت موقعیت، بر واکنش احساسی خود نسبت به موقعیت متمرکز می شوند. در نتیجه این افراد برای مقابله با مسائل مختلف، مایلند که از یک سبک احساسی بجای یک سبک مسئله مدار استفاده کنند. خودناتوان سازی همچنین با سبک هویتی سردرگم و اجتنابی مرتبط است (برزونسکی، فلت، بالنکستین و مارتین، ۱۹۹۲؛ به نقل از استیل، ۲۰۰۷)

خودکارآمدی و عزت نفس پایین: خودکارآمدی به قضاوت افراد در مورد توانایی هایشان برای سازماندهی و اجرای یکسری کارهای مورد نیاز، برای رسیدن به انواع تعیین شده عملکردها اشاره دارد (بندورا، ۱۹۸۶؛ به نقل از آسیخیا، ۲۰۱۰) به گفته وی، خودکارآمدی به شدت تحت تأثیر انتخاب های فرد، تلاش های او و همچنین مدت زمانی که فرد در مواجهه با چالش ها مقاومت و پایداری می کند، قرار دارد.

بیزاری از تکلیف: یکی از دلایل اصلی اهمال کاری، بیزاری از تکلیف است که از فقدان انرژی و ناخوشایندی تکلیف ناشی می شود (سلومون و راثلوم، ۱۹۸۸) افراد همیشه در پی اجتناب از محرک های آزاردهنده و به ویژه آن موقعیت های بیزاری از تکلیف هستند (برگرفته از استیل، ۲۰۰۷).

روان رنجورخویی: این اصطلاح بسیار مشابه با نگران بودن، اضطراب و عواطف منفی است. به طور کلی، پژوهشگران بیان می کنند که؛ افراد به خاطر اینکه ناراضی و یا مضطرب هستند، در انجام تکلیف تعلل می کنند. پس آن دسته افرادی که بیشتر در معرض استرس قرار دارند، بیشتر از خود رفتار اهمال گرایانه نشان می دهند (استیل، ۲۰۰۷)

برون گرایی: برون گرایی یکی از دلایل جالب اهمال کاری است، در عین حال یکی از پیچیده ترین آنها نیز هست. برون گرایی عمدتاً به عنوان خوش مشربی، خوشبین بودن، پرانرژی بودن، هیجانی بودن، رک بودن و تکانشی عمل کردن تعریف می شود. دقت داشته باشید

که معنای تکانشی بودن و ساختار آن تا حدودی مبهم است، به طور معمول تکانشی بودن، خودانگیختگی آنی و عمل براساس عواطف و امیال را نشان می دهد (براند و گیلفورد، ۱۹۷۷؛ به نقل از استیل، ۲۰۰۷)

انگیزش پیشرفت: یکی از دلایل عمده ای که موجب می شود افراد از انجام وظایف خود طفره روند، این است که افراد فاقد انگیزه لازم برای کنترل اهداف و حتی زندگی روزمره خود هستند. تعیین هدف و کنترل درونی، برای ایجاد انگیزه و غلبه بر اهمال کاری از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آنهایی که انگیزه بالایی دارند، اهداف دشوارتری برای خود انتخاب می کنند و اغلب از انجام اعمالشان لذت می برند. (کوستا و مککرا، ۱۹۹۲؛ به نقل از استیل، ۲۰۰۷)

۵- نتیجه گیری

اهمال کاری تحصیلی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی تعریف کرده اند که تقریباً همیشه با اضطراب همراه است. نمونه بسیار آشنایان، به تعویق انداختن مطالعه دروس تا شب امتحان و اضطراب ناشی از آن است که گریبانگیر دانش آموزان و دانشجویان می شود. این واقعیت که اغلب مطالعه دروس و انجام تکالیف تا لحظات پایانی موعد تحویل به تاخیر انداخته می شود، در قالب اهمال کاری می توان بررسی نمود. به سادگی اهمال کاری تحصیلی را به عنوان به تعویق انداختن تکالیف مهم تحصیلی مثل آماده شدن برای امتحانات، آماده کردن مقالات ترم، امور اداری مربوط به کلاس و دانشگاه و وظیفه حضور در کلاس ها تعریف می کنند. با در نظر گرفتن این توضیحات اهمالکاری تحصیلی به معنای به تاخیر انداختن وظایف تحصیلی و مشکلاتی که به خاطر این تاخیر تجربه می شوند است. اهمال کاری تحصیلی تمایلی غیرمنطقی برای به تعویق انداختن امور در شروع، یا کامل کردن یک تکلیف درسی است که فراگیران با وجود قصد انجام فعالیت تحصیلی در زمان مشخص، انگیزه ی کافی برای انجام آن را ندارند. این مقاله به روش اسنادی در پی تبیین مفهوم اهمال کاری تحصیلی به عنوان یک پدیده با شیوع بسیار بالا در مدارس است. به همین منظور ابتدا به تعریف و تبیین اهمال کاری تحصیلی پرداخته شد.

بررسی اهمال کاری در دانش آموزان رشته های تحصیلی متفاوت در سال های تحصیلی مختلف از نخستین مطالعاتی است که در ایران انجام می شود، بنابراین، فقدان امکان مقایسه یافته حاصل با نتایج مطالعات دیگر از جمله محدودیت های دیگر مطالعه حاضر است. به رغم محدودیت های ذکر شده، با عنایت به نتایج پژوهش، پیشنهاد می شود که در پژوهش های آینده رابطه خصوصیات دیگر فردی از جمله تیپ های شخصیتی با اهمال کاری تحصیلی بررسی شود پیشنهاد می شود پژوهش های آتی رابطه ابعاد کمال گرایی (کمال گرایی الفا شده اجتماعی و اهمال کاری عمومی) با اهمال کاری را بررسی کنند. از آنجایی که اضطراب می تواند در اهمال کاری تحصیلی دخالت داشته باشد، لذا پیشنهاد می شود که کلاس هایی برای آموزش کنترل اضطراب برای دانشجویان برگزار شود.

۶- منابع

- نامیان، سارا؛ حسینچاری، مسعود (۱۳۹۰). تبیین اهمال کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس باورهای مذهبی و هسته کنترل.
- آمدی، ناصح الدین ابوالفتح عبدالواحد بن محمد. غررالحکم و درر الکلم، ترجمه و تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی. قم. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. ۱۳۸۰. ج ۳.
- عمادالدین ابی جعفر محمد ابن ابی القاسم، الطبری، بشاره المصطفی لشیعہ المرتضی، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۲۰، ص ۳۴۲، ح ۳۶.
- آلیس آلبرت و ویلیام جیمز، روان شناسی اهمال کاری، ترجمه محمدعلی فرجاد، تهران، مؤسسه امید، ۱۳۸۵ ص ۱۹.
- نهج البلاغه، کلمات قصار، ترجمه سید جعفر شهیدی، انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، ۱۳۸۰، ج ۱۸، ش ۱۷۵، ص ۳۹۲.
- گنجی، حمزه. روانشناسی عمومی. نشر دانا.
- حسینی، ف. و خیر، م. (۱۳۸۸). پیشبینی تعلل ورزی رفتاری و تصمیمگیری با توجه به باورهای فراشناختی در دانشجویان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران.
- بلس، ادوانس / روش جدید گام به گام در کاهش تاخیرها. روانشناسی تنبلی. ترجمه مهدی قراچه داغی. ۱۳۷۴. انتشارات یاسمن.
- اردبیلی، مرتضی. عوامل موفقیت در تحصیل برای دانش آموزان دوره های راهنمایی و دبیرستانی. نشر مدرسه.
- جعفری، علی. ۱۳۸۱. روشهای موفقیت تحصیلی. نشر اجتماع.
- Steel, P. (۲۰۰۷). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulation failure. Psychological Bulletin, ۱۳۳, ۶۵-۹۴.
- Bembenutty, H. (۲۰۰۹). Academic delay of gratification, self-regulation of learning, gender differences, and expectancy-value. Personality and Individual Differences, ۴۶, ۳۴۷-۳۵۲.
- Bembenutty, H. (۲۰۰۷). Self-regulation of learning and academic delay of gratification: Gender and ethnic differences among college students. Journal of Advanced Academics, ۱۸(۴), ۵۸۶-۶۱۶.
- Bembenutty, H. (۲۰۱۰). Academic delay of gratification, self-efficacy, and time management among academically unprepared college students. Psychological Reports, ۱۰۴, ۶۱۳-۶۲۳.
- Bembenutty, H. (۲۰۰۸). Academic delay of gratification and expectancy value. Personality and Individual Differences, ۴۴(۱), ۱۹۳-۲۰۲.
- Bembenutty, H. (۲۰۱۱). Homework completion: The role of self-efficacy, delay of gratification, and self-Regulatory processes. The International Journal of Educational and Psychological Assessment, ۶(۱), ۱-۲۰.
- Letcher, D. (۲۰۱۰). "Determinants of undergraduate business student satisfaction". Research in Higher Education Journal.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., and Rodriguez, M. (۲۰۰۰). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. J. Pers. Soc. Psychol. ۷۹(۵): ۷۷۶-۷۹۲.

- Ayduk, O., Rodri'guez, M. L., Mischel, W., Shoda, Y., & Wright, J. (۲۰۰۷). Verbal intelligence and self-regulatory competencies: Joint predictors of boys' aggression. *Journal of Research in Personality*, ۱۴(۲), ۳۷۴-۳۸۸.
- Vahedi, S. Canonical correlation analysis of procrastination, learning strategies and statistics anxiety among Iranian female college students. *Social and Behavioral Sciences* ۳۰, ۲۰۱۱, pp.۱۶۲۰ - ۱۶۲۴.
- Yao, M. (۲۰۰۹). An Exploration of Multidimensional Perfectionism, Academic Self-efficacy, Procrastination Frequency, and Asian American Cultural Values. Graduate Program in Psychology. The Ohio State University.
- Duncan, T., &McKeachie, W. (۲۰۰۵). The making of the motivated strategies forlearning questionnaire. *Educational Psychologist*, ۴۰(۲), ۱۱۷-۱۲۸.
- Spada, M.; Hiou, K. & Nikčević, A.V. (۲۰۰۶). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Uarterly*, ۲۰(۳), ۳۱۹-۳۲۳.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (۲۰۰۷). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading , MA: Addison-Wesley.
- Hussain, I. ,Sultan,S. (۲۰۱۰). Analysis of Procrastination among university students.*Procedia Social and Behavioral Sciences*.۵.pp.۱۹۸۷-۱۹۰۴.
- Mischel, W. (۲۰۰۸). From good intentions to willpower. In Gollwitzer, P. M., and Bargh, J. A. (eds.), *The Psychology of Action: Linking Cognitions and Motivation to Behavior*, Guilford,New York, pp. ۱۹۷- ۲۱۸.

Examining the basics and theories of academic procrastination in students

Abstract

Currently, academic delay and prevention of academic procrastination among students is considered one of the important issues of education in every country, because student procrastination is one of the important factors in the progress of students at different levels of society, including academic-social- it is them Procrastination is derived from the meaning of tolerating, dodging, and interacting, which means postponing tasks to another day, and in other words, procrastination is a characteristic and a behavioral defect in the form of postponing a task or a decision. giri appears. Procrastination is a complex process that includes emotional, cognitive and behavioral dimensions. Various views have been examined in this field. Each of them has made different efforts to understand the causes of people's procrastination.

Keywords: procrastination, characteristics of procrastination, effects of procrastination