

حالانه! باشه برای فردا... فردا... فردا

شناخت علل اهمال‌کاری دانش‌آموزان



فامدار اعتمادی، علیرضا کامور، فاطمه شهامتی و فرحناز اعتمادی

مقدمه

اهمال‌کاری فرایندی ضدانگیزشی، ناشی از فقدان میل و رضایت برای انجام کار است. به عبارت دیگر، اهمال‌کاری تأخیر عامدانه یا تأخیر شخص در انجام تکلیفی است که بر عهده گرفته و یا باید انجام شود. هر فردی ممکن است انجام برخی از مسئولیت‌ها و وظایف خود در زندگی‌اش را به تأخیر بیندازد. برای مثال، بعضی پرداخت‌ها یا قرار ملاقات‌های خود را به تأخیر می‌اندازند، در حالی که برخی دیگر کارهای منزل، تکالیف شخصی، تکالیف تحصیلی یا آمادگی برای امتحانات را به تعویق می‌اندازند. این‌گونه رفتارها ممکن است فرد را چنان تحت‌تأثیر قرار دهد که در شکل‌های بی‌قراری در شب، استرس‌های طولانی، پشیمانی و افسوس، وحشت‌زدگی، کنار کشیدن از کار، یا به صورت نارضایتی نمود پیدا می‌کند. این‌گونه رفتار، صرف‌نظر از سبب‌شناسی، به دلیل پیامدهای شناختی و هیجانی منفی که دارد رفتاری ناسازگارانه است. در واقع، اهمال‌کاری یا تعلل‌ورزی، به نوعی فرایند ضد انگیزشی است که در آن شخص تصمیم می‌گیرد به‌سوی انجام کارها حرکت نکند، برای مثال، تکالیف درسی‌اش را به پایان نرساند. (شاهرخی و همکاران، ۱۳۹۲)

بسیاری از افراد به‌خاطر اهمال‌کاری پیامدهای منفی دریافت می‌کنند و چه‌بسا دچار افسردگی و اضطراب هم بشوند. اکثر افراد می‌پذیرند که حداقل گاهی اوقات اهمال‌کاری کرده‌اند در حالی که بخشی از جمعیت جهان می‌پذیرند که اساساً از عادت اهمال‌کاری برخوردارند و هزینه‌های زیادی برای آن پرداخت کرده‌اند. (فراری و جانسون و مک کاون^۱، ۱۹۹۵ به نقل از فاران^۲، ۲۰۰۴)

درد دل خانواده‌ها درباره وضعیت تحصیلی فرزندانشان و شکایت از عدم دستیابی آنان به نمرات بالا و پیشرفت‌های مورد انتظارشان، حضور افراد ناموفق در رسیدن به آرزوها و ناراضی از

شرایط فعلی، افرادی که احساس می‌کنند کارهایی را که به‌تمام رسانیده‌اند به اندازه کافی خوب نیست، افرادی که احساس می‌کنند کارها را باید صد درصد درست انجام دهند، وگرنه فردی متوسط و یا بازنده‌اند؛ همچنین در زمینه خاص تحصیلی، صحنه‌هایی از قبیل دانشجویان سراسیمه‌ونگران که نوشتن مقاله عقب‌افتاده‌شان را درست قبل از نیمه‌شب پایان ترم قبل شروع می‌کنند تا در اوایل ترم جدید آن را تحویل دهند، دانشجویانی که احساس می‌کنند کارهایی که تاکنون انجام داده‌اند به اندازه کافی خوب نبوده و بدتر از این، استادان و دانشجویانی که نوشتن کتاب‌ها، مقالات و طرح‌ها را با هدف انجام دقیق و کامل آن‌ها به تعویق می‌اندازند. این تأخیر در تحویل مقالات، سبب گرفتن نمره‌های پایین در پایان ترم و حتی مشروط شدن و ترک تحصیل می‌گردد. تأخیر در مطالعه برای امتحانات در طول ترم نیز منجر به گرفتن نمره پایین و یا حتی مشروط شدن در آن درس می‌گردد. چون اهداف مربوط به پیشرفت و بارآوری در همه فرهنگ‌ها از جمله ایران فوق‌العاده مهم است لذا باید عامل یا عواملی که مانع از رسیدن به این اهداف می‌گردد مورد بررسی قرار گیرد. یکی

بر طبق پژوهش‌های انجام شده، اهمال کاری با عملکرد تحصیلی ضعیف، ناتوانی در گذراندن واحدهای درسی، افسردگی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس، کاهش انگیزه، تلاش کم برای موفقیت و روان‌رنجوری ارتباط دارد

از مهم‌ترین این عوامل، اهمال کاری است.
ناس^۲، ۱۹۷۳ (به نقل از فاران، ۲۰۰۴)

کلیدواژه‌ها: اهمال کاری، اهمال کاری
دانش‌آموزان، دانش‌آموز

بیان مسئله

اهمال کاری اگرچه بخشی از رفتار همه افراد بشر است، ولی یک صفت نامطلوب و منفی تلقی می‌شود. این رفتار زمانی که شدت یابد و به صورت عادی درآید می‌تواند مسئله‌ساز باشد. به گفته مون^۴ و ایلینگ ورث^۵ (۲۰۰۵) اهمال کاری جلوه‌های گوناگونی دارد. اما متداول‌ترین نوع آن اهمال کاری تحصیلی است. این نوع اهمال کاری نسبت به دیگر انواع آن بیشتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. علت این توجه از یک طرف پیامدهای منفی آن برای میلیون‌ها دانش‌آموز، و از طرف دیگر دسترسی آسان‌تر این گروه‌ها برای پژوهش و درمان بوده است. فراری^۶ (۱۹۹۱) اهمال کاری تحصیلی را این‌گونه تعریف می‌کند: تمایل غیرمنطقی در شروع یا اتمام یک تکلیف تحصیلی. رتبلوم^۷، سولومون^۸، و موراکامی^۹ (۱۹۸۶) در تعریف و تشخیص اهمال کاری تحصیلی دو ملاک را مطرح می‌کنند. الف: تمایل به کنار گذاشتن همیشگی تکالیف تحصیلی، و ب: تجربه همیشگی یا تقریباً همیشگی اضطراب ناشی از چنین رفتاری. آنان

تأکید می‌کنند که اهمال کاری تحصیلی باید شامل تأخیر مکرر و اضطراب قابل ملاحظه باشد.

اهمال کاری تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی و میزان یادگیری و نیز بر موفقیت فعلی و آتی فراگیران تأثیر منفی می‌گذارد. تأخیر در شروع و اتمام تکالیف باعث خواهد شد تا یادگیری در فرصت‌های مناسب از دست برود و مرز مطالعه و انجام تکالیف را به زمان نامناسب و همواره با محدودیت زمانی موکول کند که این مسئله در فرایند یادگیری اختلالاتی به وجود می‌آورد و موجب کاهش دقت، افزایش استرس و ارتکاب اشتباهات فراوان در انجام تکالیف و فرایند یادگیری می‌گردد.

اهمال کاری، به دلیل ایجاد عدم آمادگی برای امتحانات، فرد را با اضطراب و استرس روبه‌رو می‌کند و ممکن است فرد را به شیوه‌های غلط برای رفع فشار ناشی از حجم مطالب در روزهای پایانی سوق دهد.

این مسئله در حالت شدید آن موجب عدم اتمام تحصیلات، ترک تحصیل و یا حتی عدم بهره‌وری مرزی و سازمانی می‌گردد. بر طبق پژوهش‌های انجام شده، اهمال کاری با عملکرد تحصیلی ضعیف، ناتوانی در گذراندن واحدهای درسی، افسردگی، اضطراب، کاهش عزت‌نفس، کاهش انگیزه، تلاش کم برای موفقیت و روان‌رنجوری ارتباط دارد. (سادلره و ساکس، ۱۹۹۳) به گفته میلگرام و همکارانش (۱۹۹۸) اهمال کاری ممکن است موجب شود که فرد در رویارویی با محیط اطراف خود احساس درماندگی و ناتوانی کند.

اهمال کاری به‌ویژه در بلندمدت سلامت جسمانی و روانی فرد را تهدید می‌کند (تایس^{۱۰}، میستر^{۱۱} ۱۹۹۷ و استیل^{۱۲} ۲۰۰۷) و صدمات اقتصادی و اجتماعی را به همراه دارد (استیل ۲۰۰۷). بنابراین با توجه به تأثیر رفتار اهمال کاری بر جنبه‌های تحصیلی و اجتماعی فرد اهمیت و ضرورت بررسی بیشتر این رفتار روشن می‌گردد.

نتایج پژوهش‌های گذشته در زمینه اهمال کاری تحصیلی بیانگر این است که عادت مطالعه دروس در ساعات پایان شب و در آخرین دقایق با اهمال کاری در ارتباط است (سولومون و رتبلوم، ۱۹۸۴، فراری و همکاران، ۱۹۹۵، هس^{۱۳}، شرمن^{۱۴}، ۲۰۰۰).

در مطالعه بالیکس دورو (۲۰۰۹) معلوم شد دانشجویانی که ترجیح می‌دهند در ساعت ۲۴ شب به بعد مطالعه کنند، اهمال کاری تحصیلی بیشتری نسبت به دانشجویانی دارند که شب قبل از امتحان مطالعه می‌کنند. در همین زمینه تحقیق یاکوب (۲۰۰۰) در دانشجویان مالزیایی نیز نشان داد دانشجویانی که نزدیک زمان امتحان مطالعه می‌کنند از اهمال کاری بیشتری برخوردارند.

مرور ادبیات گذشته نشان می‌دهد بین اهمال کاری و پیشرفت تحصیلی رابطه معکوس وجود دارد (فرتیتش^{۱۵}، یونگ^{۱۶}، و هیکسون^{۱۷}، ۲۰۰۳).





اهمال کاری رفتاری فراگیر است که بین افراد جامعه در سطوح مختلف از افراد عامی گرفته تا دانشمند و فرهیخته، مصادیق آن دیده می شود

ناس (۱۹۷۳، به نقل از فاران، ۲۰۰۴) در زمینه اهمال کاری اشاره می کند که همه آدم‌ها حداقل در برخی مواقع اهمال کاری کرده‌اند. لذا اهمال کاری فوق العاده شایع است، به گونه‌ای که همه مردم به گونه‌ای با آن درگیرند (برنز ۱۹۸۰ به نقل از فاران ۲۰۰۴).

یکی از سؤالات حوزه تعلیم و تربیت که متأسفانه پیرامون آن تا به حال کمتر پژوهشی در کشور ما صورت گرفته است این سؤال است که سهم اهمال کاری، و زمان مطالعه در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان چقدر است؟

اهمیت و ضرورت مسئله تحقیق

دانش آموز رکن اصلی آموزش و پرورش است. پیشرفت هر ملت و جامعه در گرو آموزش و پرورش بالنده و دانش آموزان موفق است. در حقیقت این دانش آموزان هستند که نسل آینده کشور را می سازند. اولین قدم در جهت رسیدن به این پیشرفت شناخت عواملی است که بر کیفیت فعالیت دانش آموزان مؤثر است. اکثر افراد می پذیرند که حداقل گاهی اوقات اهمال کاری کرده‌اند و یا اساساً از عادت اهمال کاری برخوردارند (فراری و جانسون و مک کاون، ۱۹۹۵ به نقل از فاران، ۲۰۰۴) و هزینه‌های زیادی برای آن پرداخت کرده‌اند. مثلاً نپرداختن قبوض متفرقه و مالیات باعث جریمه می شود، تأخیر در مطالعه برای امتحانات در طول ترم منجر به گرفتن نمره پایین و یا حتی مشروط شدن و ترک تحصیل می گردد. در موارد فوق افراد اهمال کار به صورت هدفمند انجام یک عمل ضروری را تا آخرین لحظه به تأخیر می اندازند که خود سبب پیامدهای منفی می گردد. چون اهداف مربوط به پیشرفت و بارآوری در همه فرهنگ‌ها فوق العاده مهم است، لذا باید عامل یا عواملی که مانع از رسیدن به این هدف می باشد مورد بررسی قرار گیرد. یکی از مهم‌ترین این عوامل اهمال کاری تحصیلی است (شیرافکن، علی، ۱۳۴۹)

اما انگیزه انتخاب این موضوع، برای تحقیق، حضور ما در آموزش و پرورش و همکاری در مشاغل مختلف این نهاد تربیتی به‌عنوان معلم، مدیر آموزشگاه، معاون آموزشی، مسئول گروه‌های آموزشی، ارزیاب فعالیت‌های آموزشی و مشاور و مدرس آموزش خانواده می باشد. به نظر می رسد با استفاده از نتایج این پژوهش می توانیم راهکارها و پیشنهادهای علمی مناسبی را برای تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی در اختیار مدیران و کارشناسان این نهاد تأثیرگذار قرار دهیم.

واژه اهمال کاری^{۱۸} یا تعلل‌ورزی در زبان لاتین Procrastinus است و همان طور که می بیند از ۲ بخش pro به معنی «جلو»،

«پیش»، و «در حمایت از» و crastinus به معنی فردا و به گونه تحت اللفظی به معنی تا فردا تشکیل شده است. مترادف‌های آن در زبان فارسی شامل مسامحه^{۱۹}، دودلی^{۲۰}، به تأخیراندازی^{۲۱} و به عقب انداختن انجام یک تکلیف خاص است. وجود این صفت در افراد ناشی از تنبلی و به تعویق انداختن غیرضروری است (استیل^{۲۲}، ۲۰۰۷). پوپالا^{۲۳} (۲۰۰۶).

به عبارت دیگر اهمال کاری عبارت است از به تأخیر انداختن اعمالی که قصد انجام آن‌ها را داریم. از نظر روان‌شناسان اهمال کاری عبارت است از به آینده موکول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن داریم. اهمال کاری یا به آینده موکول نمودن کارها آن قدر شایع است که شاید بتوان آن را از تمایلات ذاتی انسان برشمرد. هر چند اهمال کاری همیشه مسئله‌ساز 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.

اهمال کاری رفتاری فراگیر است که بین افراد جامعه در سطوح مختلف از افراد عامی گرفته تا دانشمند و فرهیخته، مصادیق آن دیده می شود. این عمل، با توجه به اهمیتی که در زمینه تحصیل دارد، در آموزش تأثیر منفی به جای می گذارد. چه بسیار افراد تحصیل کرده که به اهمال کاری عادت دارند و کارهای خود را پیوسته به تعویق می اندازند. این عادت در جوامع مختلف شایع است و شیوع آن روندی گسترده دارد. نه تنها دانش پژوهان، بلکه نویسندگان نیز به این عادت دچار هستند. به عنوان مثال، بسیاری از مؤلفان دست‌نوشته‌های خود را به موقع به ویراستاران نمی دهند و در نتیجه کار آن‌ها همیشه با تأخیر زیاد همراه است (الیس و جیمز، ۱۹۸۰).

نتایج مطالعات نشان می دهد که بین ۸۰ تا ۹۵ درصد دانشجویان اهمال کارند. تقریباً ۷۵ درصد آنان خود را اهمال کار می دانند و در حدود نیمی از این ۷۵ درصد همواره به اهمال کاری مشغول اند. علاوه بر این، ظاهراً این درصد‌ها رو به افزایش است. اهمال کاری در جمعیت عمومی نیز شایع است به طوری که ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان مبتلا به اهمال کاری مزمن هستند (استیل، ۲۰۰۳)

اهمال کاری را بیماری دنیای مدرن نامیده‌اند. امروزه افراد زیادی به اهمال کاری خود اعتراف می کنند، برخی مؤلفان میزان اهمال کاری دانشجویان را در حدود ۹۰ درصد تخمین زده و در حدود ۲۵ درصد آن‌ها را اهمال کاری مزمن می دانند که معمولاً از درس‌های دانشگاهی نمره بدی می گیرند (کواد^{۲۴}، ۲۰۰۶).

به اعتقاد شوونبرگ^{۲۵}، لی^{۲۶}، پیچیل^{۲۷} و فراری^{۲۸} (۲۰۰۴) اهمال کاری یک پاسخ موقت یا مزمن در برابر انجام وظیفه و مشکلی اساسی در میان بسیاری از دانشجویان است، برای مثال این پژوهشگران تخمین می زنند ۷۰ درصد دانشجویان دانشگاه‌های





افراد کمال‌گرا
استانداردهای غیر واقعی
سطح بالایی را برای خود
در نظر می‌گیرند و در
نتیجه مرتکب اهمال کاری
می‌شوند، زیرا در عمل متوجه
می‌شوند که نمی‌توانند به این اهداف
سطح بالا دسترسی پیدا کنند

آمریکای شمالی اهمال‌کارند. بسیاری از این افراد به پیامدهای منفی مثل عملکرد ضعیف، کاهش سطح سلامتی و شادمانی، عاطفه منفی و کاهش پیشرفت در زندگی دچار می‌شوند.

تعریف اهمال کاری

اهمال کاری را به معنی تعلل شخص در انجام وظیفه تعریف کرده‌اند. چنین وضعیتی ممکن است به احساس گناه، افسردگی، شک و تردید فرد نسبت به خود منجر شده و در هر صورت پیامدهای نامطلوبی برای فرد به بار آورد. اهمال کاری در موفقیت تحصیلی و شخصی دانشجویان تأثیر زیادی دارد. ویژگی‌های مختلفی در دانشجویان نشان‌دهنده اهمال کاری است. دانشجویان اهمال‌کار در تنظیم وقت ضعیف و ناتوان‌اند، نسبت به اولویت‌ها، هدف‌ها و موضوع‌های زندگی نامطمئن‌اند، با انجام وظیفه به گونه افراطی برخورد کرده و در نتیجه تکالیف درسی و دانشگاهی خود را به زمان دیگری موکول می‌کنند. علاوه بر این، آن‌ها وقت زیادی را به دوستان و به فعالیت‌های اجتماعی اختصاص داده و به جای انجام امتحان‌های کلاسی، پروژه‌ها و مقاله‌های درسی درباره آن فقط ابزار نگرانی می‌کنند. سایر خصوصیات افراد اهمال‌کار عبارت است از: دشواری در تمرکز، خیال‌بافی در کلاس، خیره شدن به فضا، وجود ترس و اضطراب، باورهای منفی، شخصی‌سازی مشکلات، انتظارات‌های خیالی و کمال‌گرایی^{۲۸} و ترس از شکست (کواد، ۲۰۰۶).

انواع اهمال کاری

اهمال کاری، با توجه به پیچیدگی و مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، ابعاد گوناگونی دارد؛ از جمله، اهمال کاری تحصیلی^{۲۹}، اهمال کاری در تصمیم‌گیری^{۳۰}، اهمال کاری روان‌رنجورانه^{۳۱} و اهمال کاری وسواس گونه^{۳۲}. اما متداول‌ترین شکل آن اهمال کاری تحصیلی است (بروتن و وام‌بچ، ۲۰۰۱؛ مون و ایلینگ‌ورث، ۲۰۰۵).



راث بلوم، سولومون و مورا کامی (۱۹۸۶) این نوع اهمال کاری تحصیلی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف نموده‌اند، که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است. نمونه بسیار آشنای آن، به تعویق انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان، شتاب‌زدگی و اضطراب ناشی از آن است که گریبان‌گیر دانش‌آموزان و دانشجویان می‌شود. اهمال کاری تحصیلی شکلی از اهمال کاری کلی است. پژوهشگران نشان داده‌اند که اهمال کاری تحصیلی با درک ارتباط، راهبردهای یادگیری غیر مؤثر، میانگین نمره پایین، وظایف دشوار و خسته‌کننده، عادت‌های مطالعه بدون طرح و برنامه، بهانه‌های فریب‌آمیز، دزدی ادبی، اضطراب، افسردگی، افکار غیر منطقی، خودکارآمدی پایین، خودکنترلی پایین و تأخیر در ارضا پیوند یافته است.

اهمال کاری و کنترل زمان

اهمال کاری علاوه بر اینکه مشکل کنترل زمانی است، فرایند پیچیده‌ای است که شامل مؤلفه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌باشد (فی^{۳۳} و تانگنی، ۲۰۰۰). متخصصانی که اهمال کاری را به عنوان یک مسئله شناختی در نظر می‌گیرند، بر این باورند که افراد به این دلیل اهمال کاری دارند که در مورد چگونگی شرایط و نتایج فعالیت‌های خود باورهای غلطی دارند، به طوری که ویژگی رایج در چنین افرادی باورهای غیر منطقی آنان می‌باشد (الیس و ناوس^{۳۴}، ۲۰۰۲). از طرف دیگر، متخصصانی که اهمال کاری را به عنوان یک مسئله انگیزشی در نظر می‌گیرند معتقدند که اهمال کاری به این دلیل روی می‌دهد که افراد اهمال‌کار به فعالیت‌های دیگری به غیر از تکلیفی که برای آن‌ها در نظر گرفته شده است علاقه‌مندند.

پژوهشگران حوزه اهمال کاری بر این باورند که عوامل متعددی می‌تواند در بروز و تداوم اهمال کاری مؤثر باشد. از جمله این عوامل می‌توان به خودناتوان‌سازی، روان‌نژندی، ترس از شکست، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب، درماندگی آموخته شده، عزت‌نفس پایین، تنفر از کار، فقدان انرژی، ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی اشاره نمود. سولومون و راث بلوم (۱۹۸۶) در خصوص پیش‌آیندهای شناختی و عاطفی اهمال کاری، به عوامل زیر اشاره نموده‌اند:

- دشواری در تصمیم‌گیری، استقلال و جست‌وجوی کمک،
- تنفر از وظیفه و تحمل اندک، حرمت نفس پایین، بی‌جرتی،
- ترس از موفقیت، ضعف در مدیریت زمان، سرکشی در برابر مهار، تنبلی و کاهلی، خطرپذیری و تأثیر همگنان. برای مثال؛
- صفتی مانند کمال‌گرایی باعث می‌شود که افراد کمال‌گرا نتوانند تکالیفشان را انجام دهند، زیرا آن‌ها معیارهای بالایی را برای خود در نظر گرفته‌اند و بیش از حد درباره ارزیابی دیگران در مورد خودشان فکر می‌کنند و در نتیجه مرتکب اهمال کاری می‌شوند چون معتقدند نمی‌توانند به اهداف سطح بالا دسترسی پیدا



کنند (کاپان، ۲۰۱۰).
مهم‌ترین گزاره‌ها و عبارتهایی که افراد در توجیه اهمال‌کاری بیان می‌کنند عبارت است از:
۱. یک روز کمتر و بیشتر

هیچ تفاوتی نمی‌کند. ۲. تا فردا
را به عقب می‌اندازم. ۳. مسئله‌ای نیست که چند دقیقه‌ای دیر کنم. ۴. هیچ‌کس سر وقت کارش را انجام نمی‌دهد. ۵. تا درست نفهمم که چگونه می‌خواهم اولین پاراگراف یک مقاله را بنویسم، نوشتن آن را شروع نمی‌کنم. ۶. وقتی تحت فشارم بهتر کار می‌کنم. ۷. بیشتر از ۱۵ دقیقه تلویزیون نگاه نخواهم کرد. پژوهش‌های دیگر نیز نشان می‌دهد که عواملی مانند تردید نسبت به خود و عدم درک شایستگی بالفعل تأثیر مهمی بر اهمال‌کاری دارد. اهمال‌کاری صفات شخصیتی آشفته‌ای را به‌وجود آورده و موجب می‌شود روابط بین فرد و انگیزه پیشرفت دچار اختلال شود. انجام دیرهنگام وظایف و پروژه‌ها و ناتمام گذاردن برنامه‌ها، عدم دستیابی به هدف‌ها و نهایتاً از دست دادن انگیزه پیشرفت، پیامدهای محتمل اهمال‌کاری است (زمانپور، ۲۰۰۰).

اهمال‌کاری و تمرد^{۳۵}

براساس یافته‌های بالینی تمرد، عصبانیت و موافق نبودن با کار برانگیزاننده‌های مهمی برای اهمال‌کاری شخصی می‌باشند. برای این ویژگی‌های شخصیتی تکالیف در نظر گرفته شده به‌عنوان تکالیف آزارنده تجربه می‌شوند و در نتیجه باعث می‌شود که افراد از آن‌ها اجتناب کنند. همچنین به‌وسیلهٔ به تأخیر انداختن کار و شروع کردن آن در برنامه‌ها، خودکارامدی افراد نیز کاهش می‌یابد. این تئوری نیز همانند تئوری اضطراب فقط این توضیح را بیان می‌کند که چرا ممکن است افراد به‌طور کامل از انجام تکالیف اجتناب کنند، اما توضیح نمی‌دهد که چرا آن تکالیف را به تأخیر می‌اندازند. شواهد تجربی نیز نشان داده است که ارتباطی بسیار ضعیف بین تمرد و اهمال‌کاری وجود دارد.

نظریهٔ کمال‌گرایی

هنگامی که کسی به کمال‌گرایی می‌اندیشد، ناخودآگاه به خود تلقین می‌کند که برای کار مورد نظر به مهلت و زمان بیشتری نیاز دارد. معمولاً کمال‌گرایی با خطا‌کاری همراه است. کسی که همیشه به بی‌نقص بودن کارها فکر می‌کند هیچ چیز او را راضی نمی‌کند و به همین جهت به خطا کشیده می‌شود. انسان کمال‌گرا همیشه خود را در معرض اضطراب می‌بیند و می‌ترسد مبادا کارش مطلوب واقع نشود و به همین جهت در شروع کارها دچار اهمال‌کاری می‌شود. اگر کسی بخواهد کاری را به بهترین نحو انجام دهد ولی توانایی انجام آن را نداشته باشد طبعاً ناراضی می‌شود و ناراضی‌تبی عاملی است که شخص را از

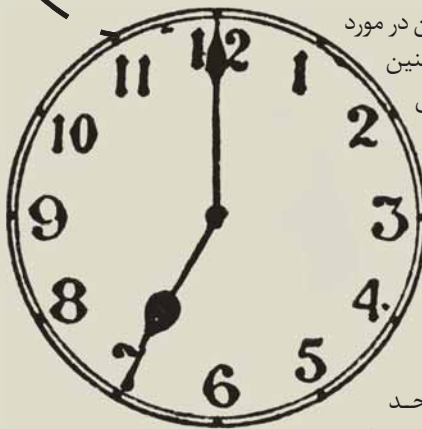
دو عامل اصلی مرتبط با تعلل‌ورزی تحصیلی عبارت‌اند از: الف: روان‌رنجوری (اضطراب)، افسردگی، تکانشگری، خودآگاهی و آسیب‌پذیری) که همبستگی مثبت و معناداری با تعلل‌ورزی تحصیلی دارد.
ب: وظیفه‌شناسی (شایستگی، نظم و وظیفه‌شناسی، دستیابی به اهداف) که همبستگی منفی معناداری با تعلل‌ورزی تحصیلی دارد

فعالیت بعدی باز می‌دارد. این وضع ابتدا به‌صورت بهانه‌جویی و سپس به‌صورت عادت ظاهر خواهد کرد. افراد کمال‌گرا استانداردهای غیرواقعی سطح بالایی را برای خود در نظر می‌گیرند و در نتیجه مرتکب اهمال‌کاری می‌شوند، زیرا در عمل متوجه می‌شوند که نمی‌توانند به این اهداف سطح بالا دسترسی پیدا کنند. افراد کمال‌گرا نمی‌توانند تکالیفشان را انجام دهند زیرا معیارهای بالایی را برای خود در نظر گرفته‌اند و

بیش از حد درباره ارزیابی دیگران در مورد خودشان حساب می‌کنند. همچنین پرتوقعی عامل مهم سرخوردگی است. مثلاً کسی که همیشه در درسی نمرهٔ الف می‌گیرد، اگر یک بار نمره الف نگرفت در نوبت بعد ممکن است کوشش لازم را انجام ندهد زیرا می‌ترسد باز هم موفقیت در آن درس در انتظارش نباشد.

در حقیقت توقع بیش از حد برای کسب موفقیت هر چه بیشتر، فرد را دچار ترس و اضطراب و فرار از کار می‌کند.

از طرف دیگر کمال‌گرایی یک سازهٔ شخصیتی است و با ویژگی‌هایی همچون تلاش برای کامل‌وبی‌نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار افراطی در عملکرد، همراه با گرایش به ارزیابی انتقادی رفتاری مشخص می‌شود (هویت و فلت، ۱۹۹۱؛ استوبر و اتو، ۲۰۰۶).
هویت، فلت، بسر، و شری^{۳۶} (۲۰۰۳) سه بعد را برای کمال‌گرایی از یکدیگر متمایز کرده‌اند: کمال‌گرایی خویشتن مدار^{۳۷} که شامل کوشش فرد برای دستیابی به «خودآرمانی»^{۳۸} و یا معیارهای بالای غیرواقعی است، کمال‌گرایی دیگرمدار^{۳۹} که در آن تمرکز فرد بر رفتار دیگران است و رفتار آنان باید از دید وی کامل و دور از هر اشتباهی باشد و کمال‌گرایی جامعه‌مدار^{۴۰}، که فرد خود را ملزم به رعایت معیارها و برآورده کردن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم می‌داند تا از این طریق بتواند تأیید آن‌ها را





فعالیت‌ها معمولاً مواردی چون اوقات فراغت، لذت از ارتباطات اجتماعی، تماشا کردن تلویزیون و کار با اینترنت را در برمی‌گیرد. روان‌شناسان و مشاورانی که این دیدگاه را پذیرفته‌اند، معمولاً به ادراک زمینه کامل رفتار مورد نظر گرایش دارند (اسچونبرگ، لای، پیچل و فراری، ۲۰۰۴).

اهمال کاری به عنوان یک مشکل شخصیتی

براساس نظر سولومون و راث بلوم (۱۹۸۴) اهمال کاری تحصیلی شامل تجربه اضطراب‌آور ناشی از وجود تأخیرهای پایدار و همیشگی در تکالیف تحصیلی است. براساس نظر جانسون و بلوم (۱۹۹۵) اهمال کاری در دو مسیر مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. دسته‌ای از پژوهشگران به بررسی رابطه اهمال کاری با عملکرد گذشته و رسیدن به اهداف توجه دارند ولی دسته‌ای دیگر از پژوهشگران به بررسی رابطه میان ویژگی‌های شخصیتی و اهمال کاری اقدام نموده‌اند. اهمال کاری با دو مدل عمده شخصیت ارتباط دارد: اهمال کاری با برون‌گرایی رابطه خطی و با روان‌نژندی رابطه غیرخطی دارد. براساس پژوهش واتسون^{۴۳} (۲۰۰۱) افراد با روان‌نژندی بالا و پایین نمره بالایی در اهمال کاری از خود نشان دادند. براساس مدل پنج‌عاملی، اهمال کاری با هوشیاری پایین و روان‌نژندی رابطه دارد. (واتسون، ۲۰۰۱). پژوهش‌های اخیر کاستا و مک کری (۱۹۹۲) حاکی از آن است که میان اهمال کاری و ابعاد مدل پنج‌عاملی شخصیت رابطه وجود دارد. براساس نظر کاستا و مک کری (۱۹۹۲) هوشیاری از ابعاد زیر تشکیل شده است: شایستگی، نظم، وظیفه‌شناسی، تلاش برای پیشرفت، خودنظم‌دهی و تفکر. عامل روان‌نژندی شامل اضطراب، عصبانیت و خصومت، افسردگی، کم‌رویی، تکانشگری و آسیب‌پذیری است. جانسون و بلوم (۱۹۹۵) در یک کار پژوهشی بر روی جوانان نشان دادند که بین روان‌نژندی، هوشیاری و اهمال کاری رابطه وجود دارد. همه ابعاد هوشیاری با اهمال کاری دارای رابطه معکوس و خودنظم‌دهی در بین این عوامل در مقایسه با عوامل دیگر پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری بود و ارتباط میان اهمال کاری و روان‌نژندی ضعیف‌ترین و در بین این ابعاد تکانشگری و آسیب‌پذیری پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای اهمال کاری بودند.

تفاوت‌های جنسیتی در اهمال کاری

اثر پیش بین جنسیت بر تعلل‌ورزی به سختی قابل پیش‌بینی است، اما نتایج فراتحلیل نشان می‌دهد که پسران نسبت به دختران نمره بیشتری در تعلل‌ورزی کسب می‌کنند. (استیل، ۲۰۰۷).

بیشتر پژوهش‌ها (فراری، ولف، ولسلی^{۴۴}، شوف^{۴۵} و یک، ۱۹۹۵؛ نقل از فراری و شر، ۲۰۰۰؛ هیل، و همکاران، ۱۹۸۷) بر رابطه بین

کسب کند. بورکا و یوئن^{۴۱} (۱۹۸۳) معتقدند که افراد کمال‌گرا و اهمال‌کار ویژگی‌های شناختی مشترکی دارند که باعث می‌شود هر دو بر معیارهای مطلق و بی‌عیب و نقص انجام دادن کارها تکیه کنند. همچنین بسویک، راث بلوم و مان^{۴۲} (۱۹۸۸) بر باورهای غیرمنطقی به‌عنوان عوامل مشترک بین افراد اهمال‌کار و کمال‌گرا تأکید می‌کنند.

دیدگاه‌های مختلف در مورد اهمال کاری

دیدگاه‌های مربوط به اهمال کاری در طیفی از دیدگاه‌های خوش‌بینانه تا بدبینانه قرار می‌گیرند. دیدگاه‌های خوش‌بینانه بر این اساس‌اند که خصوصیات چون رفتار، شناخت و انگیزش عواملی مهم در ایجاد اهمال کاری می‌باشند، در حالی که دیدگاه‌های بدبینانه اهمال کاری را به‌عنوان نوعی عادت یا اختلال شخصیتی می‌دانند.

اهمال کاری به عنوان یک مشکل رفتاری

در این دیدگاه فراگیرانی که به مطالعه نمی‌پردازند، مطالعه‌های آنان اثر تقویتی کمی دارد. مشاوران و روان‌شناسان از چند شیوه استاندارد در درمان رفتار، نظیر آموزش الگوسازی و شرطی‌سازی استفاده می‌نمایند. در این رویکرد برخی عناصر مداخله‌ای برای کاهش اهمال کاری عبارت است از: آموزش مدیریت زمان، فنون برنامه‌ریزی و الگوسازی، همچنین استفاده از روش شرطی‌سازی ابزاری به‌صورت دادن جایزه در فاصله‌های مطالعه، و از شرطی‌سازی کلاسیک برای تداعی با ساعت‌های کار یا مطالعه استفاده می‌گردد. با وجود این باید توجه داشت که شرطی‌سازی در این شیوه مستلزم تمرین‌های مکرر است که در درمان‌های کوتاه‌مدت ممکن است شیوه‌ای موفق نباشد (اسچونبرگ، لای و فراری، ۲۰۰۴).

اهمال کاری به عنوان یک مشکل شناختی

روان‌شناسان و مشاورانی که اهمال کاری را به‌عنوان یک مشکل شناختی می‌نگرند، معتقدند که اهمال کاری افراد به‌دلیل انکار و باورهای غلط آن‌ها در مورد چگونگی و شرایط و نتایج فعالیت‌هاست. ویژگی‌های رایج در چنین افرادی باورهای غیرمنطقی آنان است. بنابراین هدف‌های درمان شناختی، تغییر همان باورهاست که موجب اهمال کاری می‌شود. شیوه متداول در درمان با استفاده از رویکرد منطقی-هیجانی است. پیامد کاربرد این رویکرد شناختی کاهش رفتار اهمال کاری در طی جلسه‌های مشخص است. از دیدگاه انگیزش، اهمال کاری به‌دلیل بی‌انگیزه بودن صورت نمی‌پذیرد، بلکه از آن جهت صورت می‌گیرد که فرد اهمال‌کار علاقه‌مند به فعالیت‌های دیگری است غیر از تکلیفی که برای او در نظر گرفته شده است. این



آگاهی دارند و در نتیجه اغلب چنین نتیجه‌گیری می‌کنند که به اندازه کافی خوب نیستند. توجه به موفقیت دیگران همراه با خودکم‌بینی، آن‌ها را دچار یأس و منفی‌گرایی می‌کند. نهایتاً این نوع تفکر منجر به احساس شرم و عدم کفایت و ناتوانی در مدیریت مؤثر زمان می‌گردد.

اهمال کاری و پیشرفت تحصیلی

در چارچوب کسب هدف تأکید بر آن است که دانش‌آموزان در نوع رفتاری که در خصوص کسب موفقیت دارند با یکدیگر متفاوت‌اند و اینکه این تفاوت‌ها با پیامدهای عاطفی، انگیزشی، شناختی و رفتاری مرتبط هستند. اخیراً، الیوت و مک گرگور^{۴۶} (۲۰۰۱) یک چارچوب هدف موفقیت ۲×۲ را مفهوم‌سازی کرده‌اند که در آن چهار نوع هدف‌گرایی به‌وسیله ترکیب یک بعد تبحری در مقابل عملکردی و یک بعد رویکردی در برابر اجتنابی به‌دست آمده است. جهت‌گیری هدف رویکردی-تبحری، آن‌هایی را توصیف می‌کند که می‌خواهند تمام آنچه را که برای یادگیری وجود دارد بیاموزند، اما جهت‌گیری تبحری-اجتنابی آن‌هایی را توصیف می‌کند که برای اجتناب از عدم یادگیری آنچه که برای یادگیری وجود دارد با انگیزه شده‌اند. جهت‌گیری رویکردی-عملکردی آن‌هایی را توصیف می‌کند که برای عملکرد بهتر از هم‌کلاسی‌ها با انگیزه شده‌اند و جهت‌گیری عملکردی-اجتنابی آن‌هایی را توصیف می‌کند که از داشتن عملکردی ضعیف، نسبت به دیگران اجتناب می‌کنند. تعلل‌ورزی باید به‌طور عکس با جهت‌گیری هدف رویکردی مرتبط باشد، به این خاطر که جهت‌گیری رویکردی مخصوصاً رویکردی-تبحری با فرایندهای خودتنظیمی انطباقی و نیاز به موفقیت مرتبط است. این فرایندها ممکن است تمایل به شرکت در تخفیف موقتی^{۴۷} را کاهش دهند (برای مثال، با کاهش نفرت از کار یا به‌وسیله فراهم کردن پاداش‌های کوتاه برای داشتن پشتکار). همچنین تعلل‌ورزی به‌طور منفی با یک جهت‌گیری کلی تبحری مرتبط است (یعنی؛ عدم ایجاد تمایز بین فرم‌های رویکردی و اجتناب). یک جهت‌گیری عملکردی-رویکردی یا با تعلل‌ورزی بی‌ارتباط است یا ارتباط مثبتی دارد. در نهایت، خودناتوان‌سازی که با تعلل‌ورزی همبستگی برجسته و قابل توجهی دارد به‌طور منفی با جهت‌گیری کلی تبحری و یک جهت‌گیری عملکردی رویکردی مرتبط است. تعلل‌ورزی باید به‌طور مثبت با فرم‌های اجتنابی سوگیری اهداف مرتبط باشد؛ به این خاطر که چنین جهت‌گیری‌هایی با فرایندهای خودتنظیمی ناهنجار که ریشه در نگرانی نسبت به شکست و بی‌کفایتی دارند، مرتبط هستند. این فرایندها ممکن است تخفیف موقتی را تسهیل کنند (برای مثال، با افزایش تنفر از کار). به‌طور تجربی، هیچ تحقیقی تعلل‌ورزی را در ارتباط با جهت‌گیری تبحری-اجتنابی مورد بررسی قرار نداده است. هرچند، الیوت و مک گرگور (۲۰۰۱) نشان داده‌اند که یک جهت‌گیری

تعلل‌ورزی با جنسیت تأکید کرده‌اند، اما نتایج متناقضی نیز به دست داده‌اند. در برخی از پژوهش‌ها (از جمله، هیل و همکاران، ۱۹۸۷؛ سولومون و دیگران، ۱۹۸۴؛ راث بلوم و دیگران، ۱۹۸۶؛ میلگرام و اسرولف^{۴۸} و روزنباوم^{۴۹}، ۱۹۸۸؛ افرت^{۴۸} و فراری، ۱۹۸۹؛ سادلر^{۴۹} و ساکس^{۵۰}، ۱۹۹۳؛ نقل از زمانپور، ۲۰۰۰) هیچ‌گونه تفاوتی بین دو جنس گزارش نشده است، در حالی که برخی دیگر سطح تعلل‌ورزی زنان (پالودی^{۵۱}، فرانکل و هاووز^{۵۲}، ۱۹۸۶؛ نقل از زمانپور، ۲۰۰۰) و برخی دیگر سطح تعلل‌ورزی مردان را بالاتر گزارش کرده‌اند (لانت و پیچیل، ۱۹۹۸). بررسی‌های دیگر (بلانت و پیچیل، ۱۹۹۸) تفاوت بین دو جنس را به متغیرهای میانجی مانند خودمهارگری^{۵۳} و استقلال از والدین نسبت داده‌اند. برای مثال در دانشجویان پسر فردیت‌یافتگی روان‌شناختی^{۵۴}، خودمهارگری و تعلل‌ورزی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند، اما در مورد دختران کنار گذاشتن تعارض عاطفی با والدین و نه فردیت‌یافتگی، پیش‌بینی‌کننده خودمهارگری و تعلل‌ورزی تحصیلی بود.

اهمال کاری تنبیه‌گرا^{۵۵}

افراد اهمال‌کار تنبیه‌گرا معتقدند آنچه می‌خواهد بشود، می‌شود. به قدرت شخصی خود اعتماد ندارند و تصور می‌کنند که قدرت کنترل دیگران را ندارند. آن‌ها حتی کنترل کمی بر زندگی خویش احساس می‌کنند. اغلب بدبین، نامطمئن و خود انتقاد می‌باشند و همواره از شکست و عدم کفایت‌های قبلی خویش آگاهی دارند. علی‌رغم احساس ناکارآمدی خویش، همواره از ظرفیت‌ها و توانایی‌های دیگران



به اهداف) که همبستگی منفی معناداری با تعلل ورزشی تحصیلی دارد (واتسون^{۵۸}، ۲۰۰۱).

سن

بین تعلل ورزشی و سن رابطه منفی وجود دارد. تحقیقات نشان داده است که بیشتر افرادی که کمتر اهمال کارند، فقط به خاطر خودکنترلی درونی، چنین نیستند. بلکه به این علت که طرح‌واره‌های رشد یافته‌ای برای غلبه بر تعلل ورزشی دارند چنین‌اند. (بالکیس و دیوریو، ۲۰۰۹).

الگوهای اهمال کاری تحصیلی

لی (۱۹۸۷) با تحلیل مدل نیمرخ انواع سنجش‌های دانشجویی و غیردانشجویی، چهار گروه متفاوت اهمال کارها را شناسایی کرد. هر چهار گروه در برخی خصوصیات (نظیر بهم‌ریختگی و بی‌نظمی) مشترک‌اند، اما هر گروه چند خصوصیت متمایز نسبی نیز دارد. * گروه نخست «درگیر با خود»^{۵۹}، اما مستقل» در خودآگاهی^{۶۰} بالا و در ارتباط با آنچه که دیگران فکر می‌کنند، پایین هستند (شباهت ظاهری با عامل روان‌پریشی‌گرایی مک کاون و جانسون).

* گروه دوم، در «خودآگاهی هدایت شده از سوی دیگران»^{۶۱} بالا و در حساسیت نسبت به طرد شدن پایین هستند (می‌تواند با عامل برون‌گرایی اجتماعی شبیه باشد).

* گروه سوم، در «طغیان‌گری / سرکشی»^{۶۲} بالا هستند.

* گروه چهارم، با سطح انرژی پایین، حرمت خود پایین و شکست‌های شناختی بالا (همه از نشانگان افسردگی، گرچه لی افسردگی را نسنجیده است) هستند.

ملاحظه این پژوهش‌ها با یکدیگر دست‌کم پنج الگوی متفاوت اساسی اهمال کاری را نشان می‌دهد:

ارزیابی اضطراب، افسردگی، سرکشی، تمرکز روان‌شناختی درونی همراه با عدم علاقه به وظیفه، تمرکز اجتماعی همراه با اطمینان تحصیلی. ظاهراً دو مورد اخیر، بر پایه درصد وارپانس محاسبه شده یا درصد افرادی که آن را نشان می‌دهند، نسبتاً زیاد یا شایع هستند. سرکشی، تنها در مطالعه لی آمده است و بنابراین، تنها در مورد افراد کمی وجود دارد و ظاهراً زیاد شایع نیست؛ اگرچه سرکشی الگویی است که تناسب بسیار زیادی با تفسیر روان‌تحلیل‌گری اهمال کاری با اصطلاح منفعل-مهاجم دارد.

با وجود تعیین‌کننده بودن هریک از این الگوها، بهترین راه، مفهوم‌سازی هریک در ارتباط با اهمال کاری است. با وجود این، «ارزیابی اضطراب» ممکن است عنصر کلیدی الگوی پیوند یافته با ترس از شکست، کمال‌گرایی و بی‌نقص بودن و روان‌آزده‌گرایی باشد. اضطراب یا کمال‌گرایی بالا می‌تواند با سطح بالا یا پایین اهمال کاری ارتباط یابد. در حالی که اضطراب، به‌گونه‌ای اختصاصی، کمال‌گرایی با انتظارات اجتماعی (علاقه بسیار شدید همراه با معیارهای بسیار بالا برای دیگران) است و نوع دیگری از کمال‌گرایی نیست که با اهمال کاری مربوط باشد. (الیس و جیمز، ۱۳۸۲)

تبحری-اجتنابی با ترس از شکست و خصیصه‌های همراه با آن مرتبط است و ادعا کرده‌اند که چنین اهدافی ممکن است با تعلل ورزشی بیشتر مرتبط باشند. تعلل ورزشی به‌طور مثبت با یک جهت‌گیری عملکردی-اجتنابی مرتبط است. در نهایت، خود ناتوان‌سازی به‌طور مثبت با یک جهت‌گیری عملکردی-اجتنابی مرتبط است.

اهمال کاری تحصیلی

تعلل ورزشی تحصیلی یعنی تمایلی غیرمنطقی برای به تعویق انداختن آغاز، یا به تعویق انداختن کامل کردن یک تکلیف تحصیلی. فراگیران ممکن است قصد انجام فعالیت تحصیلی را در زمان مشخص شده یا مورد انتظار داشته باشند، ولی نمی‌توانند برای انجام آن در خود انگیزه کافی ایجاد کنند، در نتیجه انجام تکلیف در فاصله زمانی تعیین شده به دلیل انجام کارهای غیرضروری و خوش‌گذرانی‌های زودگذر به شکست می‌انجامد. همچنین تعلل ورزشی تحصیلی شامل تجربه اضطراب‌آور ناشی از وجود تأخیرهای پایدار و همیشگی در تکالیف تحصیلی است (سولومون و راث بلوم، ۱۹۸۴).

عوامل مؤثر بر اهمال کاری تحصیلی

عوامل مختلفی بر تعلل ورزشی تحصیلی مؤثر است که از آن میان سه عامل ویژگی‌های تکلیف، تفاوت‌های فردی و سن را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

ویژگی‌های تکلیف

یکی از ویژگی‌های تکلیف که بر تعلل ورزشی تحصیلی مؤثر است ناخوشایند بودن تکلیف است. ناخوشایندی تکلیف مربوط به فعالیت‌هایی می‌شود که برای فرد ناخوشایند هستند. هر فردی در تلاش است تا از محرک‌های آزارنده اجتناب کند و به دنبال آن، هر چه یک موقعیت آزاردهنده‌تر باشد فرد بیشتر از آن اجتناب خواهد کرد. اگرچه میزانی که افراد نسبت به یک کاری تمایل داشته باشند ممکن است تحت تأثیر تنوعی از ویژگی‌های شخصیتی قرار گیرد، اما تحقیقات نشان داده است که اگر افرادی کاری را ناخوشایند بدانند، تمایل بیشتری در به تعویق انداختن آن نشان خواهند داد (استیل، ۲۰۰۷).

تفاوت‌های فردی

پنج ویژگی شخصیتی عبارتند از:

روان‌رنجوری، گشودگی در تجربه، توافق‌پذیری، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی.

دو عامل اصلی مرتبط با تعلل ورزشی تحصیلی عبارت‌اند از:

الف: روان‌رنجوری (اضطراب، افسردگی، تکانشگری، خودآگاهی و آسیب‌پذیری) که همبستگی مثبت و معناداری با تعلل ورزشی تحصیلی دارد.

ب: وظیفه‌شناسی (شایستگی، نظم و وظیفه‌شناسی، دستیابی

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 32. Compulsive Procrastination | 49. Saddler |
| 33. Fee & Tangney | 50. Sacks |
| 34. Ellis & Knaus | 51. Paludi |
| 35. Reilioussness | 52. Frankell-Hauser |
| 36. Hewitt, Flett, Besser, Sherry | 53. Self control |
| 37. Self-oriented | 54. Psychological individuation |
| 38. Ideal self | 55. Punisher |
| 39. Other-oriented | 56. Elliot & McGregor |
| 40. Socially prescribed | 57. Temporal Discounting |
| 41. Burka & Yuen | 58. Watson |
| 42. Beswick, Rothblum & Mann | 59. Self-engaged |
| 43. Watson2. Johnson & Bloom | 60. Self-consciousness |
| 44. Wesley | 61. Other directed |
| 45. Schof | 62. Rebelliousness |
| 46. Srolff | 63. Discouragement |
| 47. Rosenbaum | 64. Oppositional |
| 48. Effert | 65. Ambivalent |

«دل‌سردی» / «افسردگی» ممکن است راه مناسبی برای مفهوم‌سازی حالت عاطفی باشد. این الگویی می‌تواند دربرگیرنده طیفی از دل‌سردی ساده دربارۀ کارهای تحصیلی تا افسردگی شدید باشد. نمره‌های افسردگی با اهمال‌کاری همبسته است. سولومون و راث بلوم دریافتند که عامل «ترس از شکست» و «افسردگی» همبستگی مثبتی دارند. با وجود این، نگرانی و اضطراب دربارۀ برآوردن انتظارهای بالا ممکن است به اهمال‌کاری، تا حدودی به روش متفاوتی از دل‌سردی و سطح انرژی پایین منتهی شود و هنگامی که راه‌حلی برای اهمال‌کارها ریخته می‌شود، ممکن است برای تمیز میزان پریشانی یا افسردگی دانشجو مفید باشد.

لی الگوی «سرکشی» را مطرح کرد. با وجود این، این اصطلاح معنای برون‌ریزی آشکار دارد و به کار بردن این اصطلاح برای یک الگوی مقاومت غیرمستقیم، به‌وسیله خودداری از انجام آنچه خواسته شده یا انتظار می‌رود بسیار مناسب به نظر می‌رسد. اصطلاح روان‌پویایی در این مورد «منفعل-مهاجم» است، اما اصطلاح بی‌ارزشی که به فرایندهای روان‌پویایی اطلاق شده، تاکنون اثبات نشده است. «مخالفت‌جویی»^{۶۴} ممکن است روش بهتری برای مفهوم‌سازی این الگو و ارتباط آن با اهمال‌کاری باشد، زیرا در مخالفت با دستورهای بیرونی روی می‌دهد. عامل «تنفر از وظیفه» یک مشکل نیست مگر اینکه خود شخص دلایلی برای انجام وظیفه ارائه دهد. در این صورت، اصطلاح «دوسوگرایی»^{۶۵} درست‌تر است. هنگامی که دوسوگرایی به تعلل‌ورزی منتهی می‌شود با خصوصیات متعددی پیوند می‌یابد، فقدان نسبی علاقه به انجام کاری با خواهش دیگران می‌تواند (چنانچه با انگیزش درونی پایینی همراه باشد) خصوصیت ایجادکننده تعلل‌ورزی باشد. بنابراین «دوسوگرایی» با استقلال ذهنی» اصطلاح مناسبی برای این عامل است. (شاه‌رخ و دیگران، ۱۳۹۲)

منابع

۱. آقانهانی، مرتضی (۱۳۸۲). اهمال‌کاری (تعلل‌ورزی)؛ بررسی علل، راه‌کارها و درمان. معرفت، شماره ۶۴، صص ۳۸-۵۳.
۲. ایافت، حمیده (۱۳۸۸). رابطه راهبردهای فراشناختی، خودآزمایی و شیوه‌های فرزندپروری با خود‌نا توان‌سازی تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های اهواز. یافته‌های نو در روان‌شناسی. زمستان (۱۳۸۸). صص ۱۰۸-۱۲۲.
۳. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۷). ارتباط ابعاد کمال‌گرایی و سبک‌های دلبستگی با الگوهای شخصیتی ناکارآمد گروه C در دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله علوم روان‌شناختی، دوره هفتم، شماره ۲۵، ۸۷-۷۲.
۴. الیس، آلبرت و جیمز نال، ویلیام (۱۳۸۷). روان‌شناسی اهمال‌کاری (ترجمه محمدعلی فرجاد) تهران: انتشارات رشد. تاریخ انتشار به زبان اصلی (۱۹۸۲).
۵. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۱). اثربخشی درمان چندوجهی لازاروس، عقلانی-عاطفی الیس و آرام‌سازی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. نشریه اندیشه و رفتار. سال هشتم، شماره ۳.
۶. حسین چاری، مسعود؛ دهقانی، یوسف (۱۳۸۷). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی براساس راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری. فصلنامه پژوهش در نظام‌های آموزشی، سال دوم، شماره چهارم، صص ۷۳-۶۴.
۷. جوکار، بهرام؛ دلارپور، محمداقا (۱۳۸۶). رابطه اهمال‌کاری آموزشی با اهداف پیشرفت. اندیشه‌های نوین تربیتی. پاییز و زمستان، دوره سوم، شماره ۳ و ۴، صص ۶۱-۸۰.
۸. محمدامین، زرار (۱۳۸۷). رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی. اندیشه‌های نوین تربیتی: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء. دوره چهارم، شماره ۴، صص ۱۳۶-۱۲۳.
۹. دادستان، پریخ (۱۳۷۶). روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی. تهران: انتشارات سمت.
۱۰. دهقانی، یوسف (۱۳۸۵). پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی براساس راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
۱۱. سرگزایی، محمدرضا؛ ثمری، علی‌اکبر؛ کیخانی، علی‌اصغر (۱۳۸۲). رویکرد شناختی، رفتاری و برنامه‌ریزی عصبی-کلامی در کنترل اضطراب امتحان، فصلنامه بهداشت روانی، سال پنجم.
۱۲. شاه‌رخ، مسلم (۱۳۹۱). بررسی ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۱۳. شکرکن، حسین؛ هاشمی شیخ‌شهبانی، اسماعیل؛ نجاریان، بهمن (۱۳۸۴). بررسی رابطه برخی پیشایندهای مهم و مربوط به خودنا توان‌سازی تحصیلی و رابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۳، صص ۷۷-۸۸.
۱۴. کرمی، داوود (۱۳۸۸). میزان شیوع اهمال‌کاری در دانشجویان و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی، اندیشه و رفتار (روان‌شناسی کاربردی)، شماره ۴، صص ۳۴-۲۵.
۱۵. کوثری، رجبعلی (۱۳۹۰). بررسی وضعیت اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی و رابطه آن با انگیزه پیشرفت و اضطراب امتحان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.
۱۶. علی‌مدد، زهرا (۱۳۸۸). بررسی نقش واسطه‌ای خودتعیینی در رابطه بین ابعاد فرزندپروری و اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
۱۷. هاشمی زرنی، سعیدالله (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین تعلل‌ورزی تحصیلی، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم ریاضی دوره متوسطه شهرستان شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

نتیجه‌گیری

معلمان با شناخت عواملی که باعث اهمال‌کاری می‌شود می‌توانند به فرایند یاددهی-یادگیری بازخورد مناسبی بدهند و با شناخت صحیح علمی از تصمیمات نامناسب احتمالی خودداری نموده بهترین و اثربخش‌ترین خدمت را به جریان آموزشی انجام دهند.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Ferrari, R. Johnson, J. L&McCown, W. G | 16. Young |
| 2. Farran, B | 17. Hickson |
| 3. Knaus, W. J | 18. Procrastination |
| 4. Moon | 19. C unctation |
| 5. Illing worth | 20. Shilly-shally |
| 6. Ferrari | 21. Dilatoriness |
| 7. Rothblum | 22. Steel |
| 8. Solomon | 23. Popalla |
| 9. Murakami | 24. Quad |
| 10. Tice | 25. Schouwenburg |
| 11. Baumister | 26. Lay |
| 12. Steel | 27. Pychyl |
| 13. Hess | 28. Perfectionism |
| 14. Sherman | 29. Academic Procrastination |
| 15. Fritzsche | 30. Decisional Procrastination |
| | 31. Neurotic Procrastination |