

تلاش مدرسه

برای شناخت و کاهش اهمال کاری

خلاصه و ترجمه از سمیه اسماعیلی
دکترای روان‌شناسی تربیتی



عوامل تبیین‌کننده اهمال کاری در محل

تحصیل

تمرکز دیدگاه انگیزشی‌ارادی بر رابطه بین متغیرهای انگیزشی و ارادی متعددی نظیر انگیزه، خودتنظیمی، مدیریت زمان و راهبردهای یادگیری است که در تحصیل موفق نقشی اساسی دارند. اما دیدگاه موقعیتی بر اهمال کاری ناشی از ویژگی‌های موقعیتی نظیر دشواری درک‌شده و وظیفه متمرکز است. این دیدگاه موقعیتی را می‌توان بیشتر گسترش داد تا شامل واکنش‌های فرد به چالش‌های ناشی از موقعیت نیز بشود.

براساس دیدگاه انگیزشی‌ارادی، اهمال کاری تحصیلی با سطوح پایین‌تر خودتنظیمی و خودکارآمدی تحصیلی و سطوح بالاتر استرس و اضطراب در ارتباط است. از بین همه متغیرهای بررسی شده در رابطه با اهمال کاری تحصیلی، متغیرهای خودتنظیمی، خودکارآمدی و عزت‌نفس بیشترین توجه را به خود جلب کرده‌اند. اهمال کاری از گذشته نوعی شکست در خودتنظیمی، ضعف در اراده و ناتوانی در سازمان‌دهی مطالعه شخصی در نظر گرفته شده است. بنابراین، یک نظریه رایج می‌گوید، اهمال کاری از ناتوانی فرد در مدیریت زمان ناشی می‌شود.

مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش

بررسی پیشرفت تحصیلی همواره نشان داده است، مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش جزو مهم‌ترین عوامل هستند. منظور از مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش در حوزه آموزش، توانمندی فرد در تعیین اهداف و مطالعه بر اساس آن‌ها، مدیریت زمان و اولویت‌بندی وظایفی است که باید انجام دهد. همچنین، مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش، پایه مشارکت شناختی و پیشرفت دانش‌آموز هستند، زیرا تمایل آن‌ها را برای سرمایه‌گذاری در یادگیری‌شان منعکس می‌کنند.

مقدمه

اهمال کاری در تحصیل بین دانش‌آموزان بسیار رایج است. اهمال کاری را می‌توان «تأخیر ارادی فعالیت ضروری موردنظر، یا به لحاظ شخصی مهم، با وجود انتظار چربیدن پیامدهای منفی بالقوه بر پیامدهای مثبت تأخیر» تعریف کرد. اهمال کاری معمولاً غیرمنطقی تلقی می‌شود، ناشی از مسائل بیرونی نیست و غالباً با ناراحتی ذهنی و پیامدهای منفی همراه است.

اهمال کاری غالباً با عوامل منفی متعددی نظیر عملکرد تحصیلی ضعیف‌تر، افزایش استرس و سلامت روان ضعیف‌تر مرتبط است. بنابراین، شناخت علل و عوامل رفع‌نشده اهمال کاری برای کاهش آن ضرورت داد. چالش پژوهش در حوزه اهمال کاری، به‌خاطر نبود توضیح نظری منسجمی درباره رفتار است که شناخت پدیده اهمال کاری و پیگیری تحقیقات انجام‌شده روی آن را دشوار کرده است. ویژگی اصلی اهمال کاری، شکاف بین نیت و عمل است؛ به‌طوری‌که افراد اهمال‌کار غالباً نیت خوبی دارند، اما مشکلشان عملی کردن نیتشان است. به همین دلیل، اهمال کاری از گذشته یک مشکل خودتنظیمی یا مدیریت زمان تلقی می‌شده است. شواهدی قوی مبنی بر ارتباط سطوح پایین‌تر رفتارهای خودتنظیمی با سطوح بالاتر اهمال کاری وجود دارد. به همین دلیل، خودتنظیمی یکی از کلیدهای شناخت اهمال کاری است. اهمال کاری رفتاری پیچیده شامل عناصر شناختی و عاطفی و همچنین ارزیابی شایستگی فرد است. اهمال کاری نه تنها یک مشکل خودتنظیمی یا مدیریت زمان است، بلکه به‌شدت تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی مانند اعتمادبه‌نفس کم فرد نسبت به توانمندی‌های عملکردی‌اش و ناتوانی او در مقابله با احساسات منفی ناشی از قرارگرفتن در موقعیت‌هایی چالش‌برانگیز، با محوریت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در درک اهمال کاری است.

عملی برای دستیابی به اهداف با وجود احساسات و افکار ناخوشایند و همچنین توانایی واکنش به احساسات و افکار منفی از دیدگاهی جدید است. بنابراین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عامل اصلی مؤثر بر نحوه واکنش دانش‌آموز در موقعیتی استرس‌زا و چالش‌برانگیز است. افراد اهمال‌کار غالباً به مدیریت اعمال خود در موقعیت‌های چالش‌برانگیز و با سطح بالایی از استرس و کار و همچنین اجتناب از احساسات ناخوشایند ناشی از موقعیت قادر نیستند. این اجتناب تجربی، یا نبود تمایل برای مواجهه با تجربه‌های ناخوشایندی مثل اضطراب، بخش کلیدی انعطاف‌ناپذیر روان‌شناختی هستند. کارهای سخت و چالش‌برانگیزی که پاداشی فوری به همراه ندارند، معمولاً به تأخیر می‌افتند و انجام نمی‌شوند. دوری از موقعیت‌های استرس‌زا و نامطلوب می‌تواند به رفع استرس کمک کند و در نتیجه مفید باشد. مثلاً دانش‌آموزان می‌توانند برای اجتناب یا فرار از تجربه‌های درونی منفی ناشی از انجام تکالیف چالش‌برانگیز، گزینه‌های لذت‌بخش دیگری را با پاداش فوری و مثبت مثل درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی یا اوقات فراغتی غیرمرتبط با تکالیف درسی انتخاب کنند. در نتیجه، مطالعات اخیر نشان داده‌اند، اهمال‌کاری با تمایلات اجتنابی و تجربه‌های نفرت‌آمیز ارتباطی قوی دارد. بنابراین، علاوه بر مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش، به‌طور عمده با توانایی فرد برای مقابله با احساسات منفی مرتبط است.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی شش فرایند اصلی روان‌شناختی دارد: ناهم‌جوئی شناختی، خویش‌نگری، ارتباط با زمان حال، پذیرش، ارزش‌ها

بسیاری از افراد در زمینه مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش مشکلاتی دارند. این مهارت‌ها در طول تحصیل ثابت‌اند و به‌سختی تغییر می‌کنند. بسیاری از دانش‌آموزان بدون برنامه درس می‌خوانند و نمی‌توانند در درس‌هایشان قبول شوند، زیرا زمان کافی برای آماده‌شدن، مثلاً برای امتحانات، ندارند. بنابراین، بخش زیادی از مداخلات انجام‌شده برای کاهش اهمال‌کاری، بر بهبود مهارت‌های مدیریت زمان متمرکز شده‌اند.

همچنین، انتقادهایی وجود دارد مبنی بر اینکه مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش یا نبود آن، برای توضیح این پدیده‌ها کافی نیست و تحقیقات متمرکز بر نقش مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش در اهمال‌کاری، تجربه‌های درونی افراد را به‌اندازه کافی در نظر نمی‌گیرند. پیشنهاد شده است در بررسی عوامل منجر به ایجاد و حفظ اهمال‌کاری، باید دیدی وسیع‌تر داشته باشیم و از نظریه گسترده‌تری به نام انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای تنظیم تجربه‌های درونی استفاده کنیم. مطالعات اخیر در زمینه اهمال‌کاری، از اهمیت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در کاهش اهمال‌کاری حکایت دارند و همچنین نشان می‌دهند ممکن است اهمال‌کاری از انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی فرد نیز ناشی باشد.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باورهای خودکارآمدی تحصیلی

منظور از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی فرد برای حضور آگاهانه، روپارویی و پذیرش تجربه‌ها، احساسات و افکار منفی احتمالی، انجام



و اقدامات متعهدانه. این فرایندها شامل توانایی رعایت و تشخیص افکار خود و نگاه به آن‌ها به عنوان افکار و نه واقعیت هستند. حفظ نگاه و نگرشی منعطف نسبت به تفکرات و احساسات خود، توانایی حضور در زمان حال و توجه به افکار، احساسات و عواطف بدون قضاوت در مورد آن‌ها، مقابله با افکار و احساسات منفی بدون تلاش برای تغییر آن‌ها، درک روشن امیدها، ارزش‌ها و اهدافشان در زندگی، و در نهایت انجام اقداماتی سازگار با امیدها، ارزش‌ها و اهداف شخص هستند. هر فرایند مهارتی روان‌شناختی و قابل تقویت در حوزه‌های گوناگون زندگی است.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با خودکارآمدی رابطه‌ای قوی دارد. خودکارآمدی در گذشته به‌طور عمده با تمرکز بر اهمال‌کاری مطالعه شده است و نتایج حاصله از رابطه معکوس خودکارآمدی با اهمال‌کاری حکایت دارد. باورهای خودکارآمدی تحصیلی توصیف‌کننده باور دانش‌آموزان درباره توانمندی‌شان در یادگیری چیزهای جدید و انجام موفق تکالیف است. دانش‌آموزانی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری داشتند، نسبت به توانمندی‌شان برای تکمیل مطالعات خود احساس کارآمدی بیشتری داشتند. یافته‌های مشابهی نیز برای مهارت‌های مدیریت زمان و تلاش دانش‌آموزان گزارش شده‌اند. دانش‌آموزانی که خودکارآمدی تحصیلی بیشتری دارند، بر زمان و محیط مطالعه خود مدیریت بهتری دارند. باورهای خودکارآمدی تحصیلی، توضیحی برای اهمال‌کاری در زمینه تحصیل هستند، به‌طوری که ضعف باورهای خودکارآمدی تحصیلی با افزایش تمایل به اهمال‌کاری مرتبط است. اگر باورهای خودکارآمدی تحصیلی فرد پایین باشند، انگیزه‌اش برای شروع کار یا تعهدش به انجام اقدامات مورد نیاز نیز کاهش می‌یابد. در نتیجه، به رفتار اجتنابی و در نتیجه اهمال‌کاری فرد منجر می‌شود. از سوی دیگر، دانش‌آموزانی که باور دارند می‌توانند و می‌خواهند به خوبی کار کنند، برای خودتنظیمی، ممارست و مشارکت در مطالعه انگیزه بیشتری دارند. مشخص شده است، باورهای خودکارآمدی تحصیلی جزو قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده عملکرد در حوزه‌های گوناگون هستند. بنابراین، در بررسی عوامل حفظ‌کننده اهمال‌کاری، توجه به خودکارآمدی تحصیلی مهم است.

راهکارها

ترکیب دوره‌های مهارت‌های مطالعه مانند دوره‌های مداخله مدیریت زمان و تلاش با دوره‌های مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، روشی سودمند برای تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و فرایندهای یادگیری است که در آن دانش‌آموزان می‌توانند به تمرین تحمل استرس و افکار منفی و همچنین بهبود مدیریت زمان و تلاش خود

بپردازند. این نوع مداخلات بر پذیرش و تعهد، شامل بازتاب فرایندهای مطالعه خود فرد و تمرین روش‌های جدید مطالعه مبتنی است. به این ترتیب، می‌توان با تمرین روش‌های جدید مطالعه، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و مدیریت تلاش و زمان دانش‌آموزان را بهبود داد و از این طریق، خوشبختی و مهارت‌های مطالعه را تقویت کرد. مشخص شده است، مداخلات مبتنی بر ACT بر خوشبختی و مطالعه دانش‌آموزان اثرات مثبت متعددی دارند. علاوه بر این، آموزش مبتنی بر ACT می‌تواند به مدیریت انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و تشویق رفتار ممارست کمک کند و به‌نوبه خود احتمالاً بر خودکارآمدی و همچنین عملکرد تحصیلی تأثیر مثبتی داشته باشد. در مطالعه‌ای مشخص شد، فرایندهای اصلی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر اهمال‌کاری تأثیرات متفاوتی دارند. به عبارت دیگر، اگرچه همه مؤلفه‌ها با اهمال‌کاری هم‌بستگی دارند، ولی پیش‌بینی تجربه‌های اهمال‌کاری توسط متغیرهای پذیرش و اقدامات متعهدانه معنادارتر است. بنابراین، به نظر می‌رسد باز بودن و پذیرش تجربه‌ها یا افکار عاطفی و تمایل به انجام فعالیت‌های دشوار به‌منظور تداوم‌بخشیدن به ارزش‌های مهم، برای کاهش اهمال‌کاری مهم هستند.

مطالعات متعددی از سودمندی راهبردهای گوناگون مدیریت زمان برای دانش‌آموزان متفاوت حکایت دارند. برخی از این راهبردها عبارت‌اند از: تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن‌ها، تعیین زمان تحویل تکالیف، و نظارت بر استفاده از زمان. بهتر است این مهارت‌ها در طول تحصیل تقویت شوند، زیرا مهارت‌های مدیریت زمان بدون تلاش آگاهانه برای تقویت آن‌ها، ثابت می‌مانند.

در پایان، مطالعه حاضر بینش‌های جدیدی درباره سازوکارهای اصلی اهمال‌کاری ارائه می‌کند و نشان می‌دهد، هم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و هم مدیریت زمان عوامل مهم و مؤثر بر اهمال‌کاری هستند. همچنین، به نظر می‌رسد این دو عامل، علاوه بر ارتباط قوی با یکدیگر، در کنار هم نیز بر رفتار اهمال‌کاری مؤثرند. بنابراین، برای تمرکز بهتر بر کاهش اهمال‌کاری، باید هر دوی این عوامل را در نظر گرفت. دانش‌آموزان اهمال‌کار می‌توانند از آموزش‌هایی بهره ببرند که بر هر دوی مهارت‌های مدیریت زمان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و نه فقط یکی از آن‌ها متمرکز هستند.

منابع

1. Understanding procrastination: A case of a study skills course T. Hailikari • N. Katajaviuori • H. Asikainen
2. Social Psychology of Education (2021) 24:589–606 <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>