



دور باطلِ امروز- فردا کردن

مروری بر پیشایندها و پیامدهای تعلل‌ورزی تحصیلی



محسن آرزوی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

کلیدواژه‌ها: افت تحصیلی، تعلل‌ورزی تحصیلی، انگیزه درونی، انگیزه بیرونی، عزت‌نفس، اضطراب صفتی، الگوی موفق، مدیریت زمان ضعیف، ترس از شکست، کمال‌گرایی

مقدمه

اگر تکالیف و مطالعاتی که باید انجام شود یا قرار است در یک بازه زمانی مشخص انجام گیرد، به موقع انجام نشود برای محصلان مشکلات جدی به وجود می‌آید. اصطلاح «تعلل‌ورزی تحصیلی» برای توصیف این پدیده استفاده می‌شود. ادبیات پژوهشی مربوط به این زمینه، تعریف‌های متفاوتی از این اصطلاح ارائه می‌دهند. سنسل، جولین و گای^۱ (۲۰۰۳)، در تعریف تعلل‌ورزی تحصیلی، به تمایل برای به تأخیر انداختن انجام تکالیف تحصیلی اشاره کرده‌اند که به دلایل غیرمنطقی صورت می‌گیرد.

بالکیس^۲ (۲۰۰۷) در تعریف تعلل‌ورزی چنین بیان می‌دارد: تعلل‌ورزی عبارت است از فروگذاری از انجام وظایف و مسئولیت‌ها در زمان مورد انتظار و به‌موقع؛ با وجود اینکه فرد توانایی انجام آن وظایف را دارد و از پیامدهای ناخوشایند آن نیز مطلع است. او تعلل‌ورزی را در پنج بعد طبقه‌بندی کرده است: تعلل‌ورزی عمومی؛ تعلل‌ورزی تحصیلی؛ تعلل‌ورزی در تصمیم‌گیری؛ تعلل‌ورزی

از جمله عواملی که سبب افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، پدیده «تعلل‌ورزی تحصیلی» است. تعلل‌ورزی تحصیلی تمایل برای به تعویق انداختن امور و تکالیف تحصیلی است؛ که می‌تواند از پیشایندهای متفاوتی اثر پذیرد و پیامدهای متعددی را سبب شود. لذا شناخت پیشایندها و پیامدهای تعلل‌ورزی تحصیلی می‌تواند به کاهش این مشکل آموزشی کمک شایان توجهی کند.

به‌منظور انجام پژوهش حاضر، کلیدواژه‌های فارسی و انگلیسی تعلل‌ورزی تحصیلی را در پایگاه‌های معتبر جست‌وجو کردیم و بدین ترتیب مقالات مرتبط استخراج و مورد استفاده قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن است که عوامل متفاوتی همچون کمال‌گرایی، ناتوانی در تمرکز روی تکالیف، ترس از شکست، تعیین هدف‌های غیرواقعی، احساس مسئولیت پایین، و مهارت‌های مدیریت زمان ضعیف، می‌توانند سبب بروز تعلل‌ورزی در حیطه تحصیلی شوند. همچنین براساس جست‌وجوهای صورت‌گرفته می‌توان گفت: تعلل‌ورزی تحصیلی سبب پیامدهای شناختی، هیجانی و رفتاری نامطلوبی همچون اضطراب و افسردگی می‌شوند. امید است با استفاده از نتایج مرور صورت‌گرفته بتوان در جهت کاهش تعلل‌ورزی در دانش‌آموزان اقدامات لازم را صورت داد.

تعلل‌ورزی عبارت است از فروگذاری از انجام وظایف و مسئولیت‌ها در زمان مورد انتظار و به‌موقع؛ با وجود اینکه فرد توانایی انجام آن وظایف را دارد و از پیامدهای ناخوشایند آن نیز مطلع است

(بکنلی، ایلهان و ارسلان،^۹ ۲۰۰۹)، داشتن مهارت‌های مدیریت زمان ضعیف (بالکیس، ۲۰۰۷؛ بالکیس، دورا، بولس و دورا^{۱۰}، ۲۰۰۶) ترس از شکست (ازون اُزیر، ۲۰۰۵)، کمال‌گرایی (سارگلو^{۱۱}، ۲۰۱۱)، ناتوانی در تمرکز روی تکالیف (بالکیس، ۲۰۰۷)، تعیین هدف‌های غیرواقعی (بالکیس، ۲۰۰۷)، ارتباط داشتن با هم‌کلاسی‌ها و دوستان بی‌انگیزه و تعلل‌ورزی و نیز نداشتن الگوی موفق (فرید، حبیبی‌کلبر و محمدی، ۱۳۹۷)، امید پایین نسبت به آینده (حسینی، قادرمرزی، الماسی و قادری، ۱۳۹۳)، استفاده نکردن از راهبردهای مدیریت رفتار همچون نداشتن برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی امور (موحدی، عبادی‌راد، کریمی‌نژاد و مروج، ۱۳۹۶) و خودکارآمدی و تاب‌آوری پایین (سلطانی، جمالی، خجسته‌نیام و درگاهی، ۱۳۹۵) را برشمرده‌اند.

ادبیات پژوهشی در رابطه با تعلل‌ورزی تنها به بررسی پیشایندها نپرداخته است. برخی از پژوهشگران نیز درصدد شناخت پیامدهای تعلل‌ورزی برآمده‌اند. از جمله پیامدهای نامطلوب تعلل‌ورزی، کاهش شادی است. نتیجه پژوهشی که توسط یک تیم تحقیقاتی در رابطه با تعلل‌ورزی روی ۷۸۰۰ آزمودنی انجام گرفت، نشان داد که ۹۴ درصد از آزمودنی‌ها بیان کرده و یا پی برده بودند، تعلل‌ورزی اثری منفی روی شاد بودن آن‌ها می‌گذارد. ۱۷ درصد از این آزمودنی‌ها گفته بودند که تعلل‌ورزی به شدت منفی است. فرید و همکارانش (۱۳۹۷) نیز پیامدهای منفی عاطفی و روان‌شناختی همچون کاهش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، ایجاد احساس گناه و خودسرزنی، کاهش معدل درسی، اشتغال ذهنی به کارهای عقب‌افتاده و به واسطه آن حواس‌پرتی را برای تعلل‌ورزی برشمرده‌اند. همچنین تعلل‌ورزی با مشکلات دیگری همچون اضطراب امتحان (فراری، جانسون و مک‌کاون^{۱۲}، ۱۹۹۵)، کسب نمره‌های ضعیف (لای^{۱۳}، ۱۹۸۷)، افسردگی (لای، ۱۹۸۶) و اضطراب اجتماعی (جانسن و کارتون^{۱۴}، ۱۹۹۹) همراه است.

نتیجه‌گیری

تعلل‌ورزی به معنای به تعویق انداختن فعالیت‌ها و امور و پرهیز از انجام دادن به موقع آن‌هاست. این پدیده می‌تواند سبب افت نمره‌ها و پیشرفت تحصیلی فراگیرندگان شود و اثرات زیان‌باری را برای محصلان در پی داشته باشد. شناخت پیشایندهای تعلل‌ورزی می‌تواند در مدیریت این عارضه تحصیلی مؤثر واقع شود. همان‌طور که بحث شد، عواملی همچون کمال‌گرایی، اضطراب، ترس از شکست، استفاده نکردن از راهبردهای شناختی و رفتاری مؤثر، و ... سبب بروز این آفت در زمینه تحصیلی می‌شوند.

با توجه به پیشینه پژوهشی ذکر شده، یکی از عوامل تعلل‌ورزی، کمال‌گرایی دانش‌آموزان است. افراد کمال‌گرا

روان‌رنجورانه؛ تعلل‌ورزی غیرکلامی. ویژگی‌های رفتاری تعلل‌ورزی تحصیلی عبارت‌اند از: طفره رفتن از انجام تکالیف؛ بی‌توجهی نسبت به کسب آمادگی برای امتحان؛ به تأخیر انداختن انجام کارهای عملی تا آخرین روزهای مهلت انجام فعالیت‌ها. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، تعلل‌ورزی که اثرات زیان‌باری در حیطه تحصیلی به دنبال دارد، در تقریباً ۹۵ درصد از محصلان به چشم می‌خورد. براساس بررسی صورت‌گرفته در مورد ادبیات پژوهشی، پدیده تعلل‌ورزی تحصیلی با مفاهیم مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، کاگان^۳ (۲۰۰۹) بیان داشته است: «بین تعلل‌ورزی و اضطراب همبستگی مثبت وجود دارد.» هنگامی که تکلیفی که باعث اضطراب می‌شود به تعویق بیفتد، احساس اضطراب برای مدتی از بین می‌رود. این وضعیت موقتی است و در نتیجه تعلل، اضطراب با سطح بالاتری برمی‌گردد.

همچنین، لکیچ^۴ (۲۰۰۶) رابطه بین انگیزه و تعلل‌ورزی را برجسته می‌کند. به گفته او، بین تعلل‌ورزی و انگیزه درونی رابطه منفی وجود دارد؛ درحالی‌که بین تعلل‌ورزی و انگیزه بیرونی همبستگی مثبت به دست آمده است. بدین معنی که دانش‌آموزان دارای انگیزه درونی بالا که از روی شوق به یادگیری تکالیف تحصیلی می‌پردازند، رفتارهای تعلل‌ورزی کمتری را از خود بروز می‌دهند.

از دیگر رابطه‌سنجی‌ها می‌توان به پژوهش کاکی^۵ (۲۰۰۳) اشاره داشت که به رابطه بین تعلل‌ورزی و عزت‌نفس اشاره می‌کند. مطابق یافته‌های پژوهش وی، عزت‌نفس پایین باعث افزایش میزان تعلل‌ورزی می‌شود. ازون اُزیر^۶ (۲۰۰۵) به همبستگی بین جنسیت و تعلل‌ورزی توجه کرد و نتیجه گرفت: محصلان پسر نسبت به دختران بیشتر تکالیف تحصیلی خود را به تعویق می‌اندازند. همچنین، دیگر مطالعات به نقش هوش هیجانی در پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی اشاره کرده‌اند و ادعا می‌شود که غلبه بر استرس که یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است، با تعلل‌ورزی ارتباط دارد.

اکشی و دیلماچ^۷ (۲۰۱۰) تعلل‌ورزی تحصیلی را از نظر اضطراب صفتی مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که اضطراب صفتی تعلل‌ورزی تحصیلی را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند. سادلر و ساکس^۸ (۱۹۹۳) اظهار داشتند که تعلل‌ورزی به همراه کمال‌گرایی یکی از دلایل افسردگی است. برای تعلل‌ورزی تحصیلی دلایل دیگری، از جمله داشتن سطح احساس مسئولیت پایین

عواملی همچون کمال‌گرایی، اضطراب، ترس از شکست، استفاده نکردن از راهبردهای شناختی و رفتاری مؤثر، و ... سبب بروز این آفت در زمینه تحصیلی می‌شوند

همواره از این در هراس هستند که مبادا عیب و نقصی در کارشان پیدا شود و در نتیجه انجام آن را به تأخیر می‌اندازند. لذا آموزش دانش‌آموزان مبنی بر تعیین معیارهای منعطف و هدف‌های واقع‌بینانه برای عملکرد خود، می‌تواند گامی مؤثر در جهت کاهش تعلل‌ورزی باشد. آموزش امید و مؤلفه‌های مربوط به آن نیز می‌تواند سبب کاهش تعلل‌ورزی شود. طبق «نظریه امید» اسنایدر^{۱۵} (۲۰۰۲)، هدف‌ها، تفکرات گذرگاه^{۱۶}، و تفکرات عامل^{۱۷}، سه مؤلفه امید را تشکیل می‌دهند. طراحی، اجرا و پیگیری هدف‌ها باعث افزایش امید می‌شود. تفکرات گذرگاه به روش‌هایی اشاره دارد که فرد برای رسیدن به هدف خود در نظر دارد. تفکرات عامل نیز باور به توانایی شروع و ادامه تلاش‌ها را شامل می‌شود. لذا واضح است که دانش‌آموزان امیدوار به‌صورت سازگارانه‌تری با تکالیف تحصیلی روبرو می‌شوند و در نتیجه تعلل‌ورزی کمتری نشان می‌دهند.

در صورت عدم مدیریت تعلل‌ورزی، عوارض ناخوشایندی در انتظار محصلان است که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به افزایش اضطراب و مشکلات مربوط به آن اشاره کرد. از آنجا که صرف دانستن پیشایندها و پیامدهای تعلل‌ورزی در کاهش این مشکل تأثیری ندارد، پیشنهاد می‌شود با در نظر گرفتن موارد ذکر شده در این مقاله، به آموزش محصلان، و ارائه تمرین و بازخورد به آن‌ها پرداخت. با توجه به نتایج پژوهش‌ها، راهکارهایی که در جهت کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی می‌توان ارائه کرد عبارت‌اند از:

۱. کمک به دانش‌آموزان برای تعیین هدف‌های واقع‌بینانه و پرهیز از به‌کارگیری معیارهای غیرمنعطف و سختگیرانه برای عملکرد خود؛

۲. آموزش راهبردهای رفتاری برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی امور، نوشتن امور، استقامت و پایداری در انجام تکالیف، خودانگیزه‌دهی، و سریعاً شروع کردن و یا همین الان آغاز کردن؛
۳. آموزش راهبردهای شناختی تصویرسازی برانگیزاننده و سرمشق‌گیری شناختی؛

۴. آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و مدیریت استرس (همچون تن‌آرامی و مدیتیشن)؛

۵. شناسایی عوامل کمک‌کننده به بروز تعلل‌ورزی، همچون استفاده زیاد از وسایل ارتباطی (تلویزیون، تلفن همراه و...) و مدیریت آن‌ها؛

۶. معاشرت نکردن با دانش‌آموزان بی‌انگیزه و بی‌هدف؛

۷. تلاش برای درک و یادگیری عمیق مطالب؛ چرا که یادگیری سبب افزایش انگیزش می‌شود و بدین ترتیب تعلل‌ورزی را کاهش می‌دهد.

منابع در دفتر مجله موجود است.