

# ارتباط اهمال کاری تحصیلی و عزت نفس

سوده نوروزی<sup>۱</sup>

## چکیده

اهمال کاری<sup>۲</sup> به عنوان تمایل به اجتناب از فعالیت، واگذار کردن انجام کار به آینده و استفاده از پوزش خواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت تعریف شده است (الیس و کانوس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). اهمال کاری رفتاری ناپسند و ناراحت کننده است که پیامدهای ناخوشایندی چون اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس را به دنبال دارد. هرگز نمی توان از تأخیر در انجام کارها به تصور بهتر ارائه کردن آنها دفاع کرد. به تعویق انداختن کارها به مرور به صورت عادت رفتاری درمی آید و موجبات سرزنش مداوم خود را برای فرد ایجاد می کند. این مقاله تلاش دارد تا با بررسی این پدیده تقریباً فراگیر علاوه بر ارائه تعریفی مبسوط به بیان عوامل مرتبط و اثرگذار بر آن بپردازد و در عین حال رابطه نزدیک آن را با عزت نفس در مورد بررسی قرار دهد.

**کلیدواژه ها:** اهمال کاری، عزت نفس، اهمال کاری تحصیلی، عزت نفس تحصیلی.

## مقدمه

اهمال کاری پدیده ای بسیار شایع و تقریباً معضلی جهانی است که در همه فرهنگ ها وجود دارد. در حقیقت همه ما کم و بیش وقت تلف می کنیم، اما این کار برای برخی افراد تبدیل به یک شیوه زندگی شده است. اهمال کاری علامتی شایع در اختلال های هیجانی مثل افسردگی، اضطراب و وسواس است و در برخی اختلالات شخصیتی نیز به چشم می خورد. انواع مختلف اهمال کاری در افراد عادی یا دریافت کنندگان خدمات بهداشت روان، عملکرد افراد را تا حد زیادی پایین آورده و بالطبع بر سلامت روان و کیفیت زندگی آنها تأثیر منفی می گذارد. دانش آموزان و دانشجویان بسیاری وجود دارند که به دلیل این مشکل نمی توانند از حداکثر ظرفیت های وجودی خود استفاده کنند.

آنچنانکه الیس و کانوس<sup>۴</sup> (۱۹۷۷) به نقل از استیل (۲۰۰۱) تخمین زده اند که ۸۵-۸۰ درصد دانشجویان دانشگاه ها به اهمال کاری مبتلا هستند. اهمال کاری در یک سوم از فعالیت های روزانه

۱. کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه؛ soude.noroozi@gmail.com

2. Procrastination
3. Ellis & Knaus
4. Ellis & Knaus

دانشجویان به چشم می‌خورد و غالباً خودش را به صورت پرخوابی، بازی با کامپیوتر، تماشای بیش از حد تلویزیون و سایر اشکال اتلاف وقت نمایش می‌دهد. کانوس<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در کتاب خود در تعریف اهمال کاری می‌نویسد: مفهوم اهمال کاری آنچنان که دیگران تصور می‌کنند، مفهوم ساده‌ای نیست و اهمال کاری مشکل عادت‌ی خودکار عقب انداختن کاری مهم و زمان‌مند است تا زمانی دیگر. در واقع اهمال کاری فرایندی است که نتایج احتمالی دارد. روزاریو و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در تعریف اهمال کاری بیان داشته‌اند که اهمال کاری عبارت است از طفره رفتن، تعلل، طول دادن و به عقب انداختن انجام تکالیف. اهمال کاری بر انجام فعالیت در جهتی متفاوت با آنچه انتظار می‌رود، است و به معنای تنبلی نیست.

اکثر مردم بر این باور هستند که اهمال کاری نوعی تنبلی است و به فرد اهمال کار به چشم یک فرد تنبل، بی‌مسئولیت، از زیر کار دررو و راحت طلب می‌نگرند، در حالی که اهمال کاری هم متفاوت از تنبلی است و هم تغییر آن کار ساده‌ای نیست. اهمال کاری چیزی بسیار فراتر از تنبلی است. پشت بیشتر اهمال کاری‌ها تکلیف یا فعالیتی است که فرد دوست دارد تا جایی که می‌تواند از انجام آنها فرار کند اغلب فرد اعتقاد دارد که انجام این کار دشوار، ناخوشایند و یا حتی به نوعی عذاب‌آور است. صرف فکر کردن به این موضوع، احساسات ناخوشایندی همچون اضطراب، ترس و یا خشم را برمی‌انگیزد. اهمال کاری شیوه‌ای برای خاموش کردن این احساسات بد است. از این منظر اهمال‌کاری یک شیوه محافظت از خود و یا یک شیوه مقابله است. در این بین عزت‌نفس کم از جمله مؤلفه‌هایی است که با اهمال کاری در افراد مرتبط است (باسکو، ۲۰۱۰، ترجمه میرزایی و اکبری، ۱۳۹۰).

## عزت نفس و اهمال کاری

از مفهوم عزت نفس<sup>۳</sup> تعاریف مختلفی ارائه شده است. در بعضی از نظریه‌ها عزت نفس مترادف با تصور فرد از خود و در نظریه دیگر به احساسات فرد و به میزان بهایی که فرد برای خودش قائل می‌شود، اطلاق شده است. "عزت نفس" اشاره به برداشت ما از خود دارد. بستگی به این دارد که خودمان را چگونه ارزیابی می‌کنیم و برای خودمان به عنوان یک فرد چه ارزشی قائل هستیم (فیل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹؛ ترجمه چراغی، ۱۳۸۹). در مطالعات عزت‌نفس که غالباً به کوپراسمیت (۱۹۹۰) استناد می‌شود، او عزت‌نفس را نوعی ارزشیابی می‌داند که فرد در خصوص خود انجام می‌دهد و معمولاً آن را حفظ می‌کند که این امر بیانگر نوعی نگرش تأیید یا فقدان تأیید است. پس عزت نفس قضاوت شخصی از ارزشمندی خود است. عزت نفس به چگونگی احساس فرد درباره ارزش خود در حوزه‌های گوناگون زندگی (برای مثال تحصیلی، جسمانی، اجتماعی و عاطفی) اشاره می‌کند. عزت نفس احساس

1. Knaus
2. Rosario & colleagues
3. Self-steam
4. Fennell

تعمیم یافته نیست به این معنی که خود در یک یا دو زمینه احساس ناشایستی کند بدون اینکه ضرورتاً احساس کند که این کلاً شخص بدی است. همچنین عزت نفس علاوه بر اینکه یک صفت است، یک حالت نیز در نظر گرفته می‌شود، زیرا انتظار می‌رود افراد بر اساس شرایط تغییر کنند. بنابراین مفید است که مشخص شود آیا کمبود عزت نفس فرد یک مشکل مزمن یا پاسخ موقتی به شرایط گذراست (علیلو، ۱۳۷۶).

بسیاری از نظریه پردازان (آدلر<sup>۱</sup>، ایس<sup>۲</sup>، راجرز<sup>۳</sup>) در زمینه شخصیت و روش‌های تغییر شخصیت ناسالم به شخصیت سالم و نیل به عزت نفس را از اهداف روان‌درمانی ذکر کرده‌اند و بیشتر درمانگران، عزت نفس مثبت را به عنوان عاملی مرکزی در سازگاری اجتماعی-هیجانی خوب مدنظر قرار داده‌اند، مثلاً از اهداف روان‌درمانی در دیدگاه راجرز می‌توان کاهش شدت تمایل روان‌نژندی، کاهش اضطراب، افزایش پذیرش خود و عواطف شخصی و عزت نفس را نام برد. همچنین هدف از فرایند درمان در دیدگاه گلاسر این است که پس از ارضای نیازهای اساسی، نیاز به عشق و نیاز به احساس ارزشمندی فرد بتواند در سطح وسیع‌تری و در چهارچوب واقعیت‌ها رفتار مسئولانه در پیش بگیرد و هویت موفقی (احساس ارزشمندی) به دست آورد و این خود نشانه سلامت روانی است (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۷۸).

روان‌شناسان مختلف همیشه در این مورد که به عزت نفس نیاز داریم صحبت کرده‌اند، اما اینکه چرا چنین نیازی وجود دارد نادیده گرفته شده است، گرینبرگ در تبیین چرایی مسئله "نظریه مهار وحشت" را ارائه داده است، بر اساس این نظریه چون عزت نفس ما را از اضطراب حفاظت می‌کند به آن نیاز داریم (گرینبرگ، ۱۹۹۲).

## عزت نفس تحصیلی

از ابعاد عزت نفس می‌توان بعد اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی (بدنی) و عزت نفس کلی را نام برد. در این بین عزت نفس تحصیلی با ارزشیابی فرد از خودش به عنوان یک دانشجو ارتباط دارد. از جنبه تحصیلی جوان خود را به عنوان دانشجو ارزیابی می‌کند. البته این امر فقط یک ارزیابی از توانایی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی نیست و به راحتی نمی‌توان جایگاه تحصیلی یک فرد را مشخص کرد، مگر اینکه فاصله او را با دیگران محاسبه کرد. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد (طبیعتاً استانداردها به وسیله خانواده، معلمان و دوستان شکل گرفته است) دارای عزت نفس تحصیلی مثبت خواهد بود. یعنی اگر ملاک و معیار پیشرفت تحصیلی برای او قبول شدن در یک ترم تحصیلی باشد و او بتواند به چنین معیاری دست یابد، دارای عزت نفس تحصیلی مثبت است (پوپ<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹).

1. Adler
2. ELISS
3. Rajers
4. Pope

## اهمال کاری تحصیلی

از بین انواع اهمال کاری، اهمال کاری تحصیلی مورد توجه پژوهش حاضر است، که نوع خاصی از تعلل ورزی است که بسیار شایع است. تعلل ورزی تحصیلی را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف کرده‌اند، که تقریباً همیشه با اضطراب همراه است (راثبلوم، سولومون و موراکامی<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶). بر اساس پژوهش‌های انجام شده در زمینه تعلل ورزی، چنین برآورد شده است که ۲۰ تا ۳۰ درصد دانش‌آموزان و دانشجویان به تعلل ورزی مزمن دچار هستند. این آمار در بین بزرگسالان نیز ۲۰ درصد بوده است (راثبلوم، سولومون و موراکامی، ۱۹۸۶). فراری (۱۹۹۵) به نقل از نورمن میلگرام<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) درباره ماهیت اهمال کاری می‌نویسد: اهمال کاری به عنوان اختلال در توانایی‌های موجود در بشر است، او معتقد است وقتی که ما اهمال کاری می‌کنیم در واقع زمان را از دست می‌دهیم و به طور صحیح زندگی نمی‌کنیم. راثبلوم و سولومون و موراکامی<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) اهمال کاری تحصیلی را به عنوان "تمایل همیشگی یا تقریباً همیشگی" به تعویق انداختن تکالیف و تجربه همیشگی و تقریباً همیشگی اضطرابی تعریف کرده‌اند که با این تأخیر همراه می‌شود.

## پیشایندهای اهمال کاری

در خصوص پیشایندهای تعلل ورزی، پژوهشگران و نظریه پردازان به عوامل مختلفی اشاره کرده‌اند؛ از قبیل: اضطراب و وابستگی، ترس از ارزیابی منفی، عزت نفس پایین (فراری ۱۹۹۲)، ترس از شکست، تنفر از کار، فقدان انرژی (سولومون و راثبلوم، ۱۹۸۴؛ اسکوتنبرگ و لای، ۱۹۹۵)، کمال گرایی (جانسون و سلانی، ۱۹۹۶)، خودکم‌بینی، پایین بودن سطح تحمل و عصبانیت (الیس و جیمز نال<sup>۴</sup>، ترجمه فرجاد، ۱۳۸۷).

سولومون و راثبلوم (۱۹۸۴) دلایل احتمالی زیادی را برای تعلل ورزی در تکالیف ارائه کرده‌اند که عبارتند از: اضطراب ارزشیابی، کمال گرایی، دشواری در تصمیم‌گیری، وابستگی به دیگران، بی‌زاری از تکلیف و سطح تحمل پایین ناکامی‌ها و فقدان اعتماد به نفس، ترس از موفقیت، مدیریت زمان، شورش و طغیان در برابر کنترل مخاطره‌جویی و تأثیر گروه همسالان در عین حال کلاس<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۸) دریافتند که تعلل ورزی بر عملکرد تحصیلی، خودتنظیمی، خودارزشمندی تحصیلی و عزت نفس تأثیر منفی معناداری دارد.

1. Rothblum, Solomon & Murakami
2. Norman Milgram
3. Rothblum & Solomon & Murakami
4. Ellis & Geimssnal
5. Kelassen

## نتیجه گیری

از جمله تحقیقاتی که در زمینه ارتباط اهمال کاری با عزت نفس انجام شده است، تحقیقاتی است که ژوزف فراری (۱۹۹۴) انجام داده است. او در تحقیقی با عنوان فقدان کارکرد اهمال کاری و ارتباط آن با عزت نفس و وابستگی درون فردی و رفتارهای خودناتوان سازی که بر نمونه‌ای از بزرگسالان جوان انجام شد به این نتیجه رسید که اهمال کاری با عزت نفس پایین و وابستگی به دیگران و رفتارهای خودناتوان ساز مرتبط است، همچنین رفتار اهمال کارانه با شکست در انجام تکالیف و رد فکر خوب دیگران و احساس گناه بعد از یک اتفاق خوب و انتخاب شرایط خود ناتوان کننده مرتبط است. از آنجایی که افراد تعلق‌ورز مطالعه دروس را تا شب امتحان به تعویق می‌اندازند، این باعث می‌شود که مطالعه دروس در شب امتحان با اضطراب انجام شود (راثیلوم و همکاران، ۱۹۸۶) و این اضطراب افت تحصیلی را باعث می‌شود و در نتیجه این احساس را به دانش آموز می‌دهد که کفایت و شایستگی لازم را ندارد و بنابراین، اعتماد به نفس تحصیلی دانش آموز صدمه جدی می‌بیند. از طرفی تعلق‌ورزی پیامدهای شناختی و هیجانی منفی دارد (والترز، ۲۰۰۳).

همه عواملی که پیش از این ذکر شد در افراد تعلق‌ورز زمینه را برای شکست تحصیلی فراهم می‌کنند و در نهایت بر اعتماد به نفس تحصیلی دانش‌آموزان تعلق‌ورز تأثیر منفی می‌گذارند. تبیین دیگر این است که افراد تعلق‌ورز، ترس از شکست و چشمداشت‌های غیرواقعی بینانه دارند (بالکیس و دیوریو، ۲۰۰۷). آنها نسبت به آینده بدبین هستند و درباره توانایی‌های خود در به دست آوردن نتایج مطلوب و عملکرد دچار تردید می‌شوند و احتمال ارزیابی منفی توسط دیگران در آنها افزایش می‌یابد. بنابراین تعلق‌ورزی در تکالیف درسی بیشتر و در نتیجه عملکرد تحصیلی ضعیف می‌شود و اعتماد به نفس آنها کاهش می‌یابد. از طرفی این افراد نسبت به خود، باورهای منفی دارند که این موضوع بر انگیزش و عملکرد تحصیلی تأثیر منفی دارد و این باورها به تردید درباره توانمندی‌های خود و در نهایت به افزایش تعلق‌ورزی منجر می‌شود. همچنین از آنجا که احساس بی‌کفایتی و خودتردیدی از ویژگی‌های این افراد است، احتمال شکست را در آنها افزایش داده و اعتماد به نفس پایین آنها را تبیین پذیر می‌کند.

فروید معتقد است انسان با اصل لذت به دنیا می‌آید ولی با راهنمایی‌های اطرافیان و تجارب زندگی معنی واقعیت را درک می‌کند و می‌فهمد که چگونه باید با خویشتن و با محیط کار کند. اگر مراحل رشد با موفقیت انجام شود و در آن تثبیتی صورت نگیرد فرد می‌تواند اعتماد به نفس خود را باز یابد و گر نه احساس ناخوشایندی نسبت به خودش پیدا می‌کند (ساعتچی، ۱۳۷۴). از طرفی بنابر عقیده اریکسون والدینی که به کودکان خود اجازه بروز ابتکار نمی‌دهند باعث می‌شوند که در آنها احساس گناه، کم ارزشی و گوشه‌گیری به وجود بیاید. این کودکان از ابراز وجود می‌ترسند و ضمن اتکاء شدید

1. Wolters
2. Balkis&Dura

به والدین در گروه‌ها به شکل فعالی شرکت نمی‌کنند و بیشتر در حاشیه آنها زندگی می‌کنند، آنها بی‌هدف می‌شوند و یا جرأت اینکه به دنبال هدف بروند را نخواهند داشت (شاملو، ۱۳۸۴). بنابراین برعهده معلمان، آموزگاران و به خصوص والدین است که شرایط لازم را برای کودکان به منظور رشد هرچه بیشتر عزت نفس به منظور جلوگیری از پیامدهای بعدی فراهم کنند.

## منابع

- الیس، نال، ج. (۱۳۸۲). روان‌شناسی تعلل‌ورزی: غلبه بر تعلل‌ورزیدن. ترجمه محمدعلی فرجاد. تهران: انتشارات رشد.
- باسکو، م. ر. (۱۳۹۰). راهنمای درمان اهمالکاری، ترجمه مصلح میرزایی و مهدی اکبری. تهران: انتشارات ارجمند.
- ساعتچی، م. (۱۳۷۴). مشاوره و روان‌درمانی (نظریه‌ها و راهبردها). تهران: نشر ویرایش.
- شاملو، س. (۱۳۸۴). نظریه‌های مربوط به شخصیت، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- شفیع‌آبادی، ع.، ناصری، غ. (۱۳۷۲). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: نشر مرکز دانشگاهی.
- علیلو، ک. (۱۳۷۶). بنیادهای شناختی روان‌شناسی بالینی. تهران: نشر روان پویا.
- فدل، م. (۱۳۸۹). غلبه بر عزت نفس کم با استفاده از روش‌های رفتاردرمانی شناختی، ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: نشر آسیم.

- Balkis, M., Dura, E. (2007). The evaluation of the major characteristic and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7, 376-385.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 14 (2), 97-110.
- Ferrari, J. R., (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self – steam, interpersonal dependency, and self – defeating behaviors. *Person, individ, Diff. vol 17, no, 5*, 673-679.
- Greenberg, G. Y. (1992). The effect of relationship enhancement program on material communication and self- steam. *Journal of Applied social sciences*.5:1378-1394.
- Johnson, D., Saney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale Development and a study of Perfectionistic Clients in Counseling. *Journal of College student Development*, 37, 1, 29-41.
- Knaus, W. (2010), *End Procrastination Now*, New York: McGraw Hill Profes-

sional.

- Klasen R. M., Krawchuk, L. L., Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-esteem to self-regulated predicts higher of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- Milgram, N. A. (1992). EL retraso: una enfermedad de los tiempos modernos] Procrastination: A malady of modern time [Boletín de psicología, 35, 83-102.
- Pope, W., Alise. M. M.S. Edward. W. (1989). Self-esteem enhancement with children and adolescents. New York. MC Grow press.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., Murakami, J. (1986). Affective and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 33, 387-394.
- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. C., Gonzalez, Pienda, J., Solano, D. Valle, A. (2009). Academic Procrastination: Association with personal, school, and family variables. *Span. J. Psychology*, 12 (1), 118-127.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., Murakami, J. (1986). Affective and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. 33, 387-394.
- Steel, P., Brothen, T., Wambach, C. (2001), Procrastination and Personality, Performance and Mood. *Journal of Personality and Individual Differences*. 30, 95-106.
- Schouwenburge, H. C., Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18, 481-490.
- Solomon, L. J. Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive – behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 4, 503-509.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self – regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.