

تأثیر آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری بر سهل‌انگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی

مینا شمس‌الاحراری^۱

دکتر مجید صفاری نیا^۲

دکتر حسین زارع^۳

تاریخ پذیرش: ۹۰/۱/۲۰

تاریخ وصول: ۸۹/۸/۲۵

چکیده

این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری بر کاهش سهل‌انگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی پرداخته است. به این منظور ۴۶ نفر از دانش‌آموزان مقطع ابتدایی منطقه ۱ شهر تهران به صورت تصادفی انتخاب شدند و آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری برای آنان اجرا شد. برای سنجش میزان سهل‌انگاری دانش‌آموزان از پرسشنامه محقق ساخته ۲۵ سؤالی استفاده شد و برای سنجش عملکرد تحصیلی از معدل نمرات دانش‌آموزان استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری باعث

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

۲- عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

۳- عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

کاهش سهل‌انگاری و نیز افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است.

واژگان کلیدی: سهل‌انگاری، عملکرد تحصیلی، غلبه، مهارت.

مقدمه

کلمه سهل‌انگاری^۱ به معنای از سر باز کردن و تعویق عمدی در انجام کار می‌باشد. سهل‌انگاری بر انجام فعالیت‌های جایگزین به جای کار اصلی دلالت دارد که اصلاً با بطالت و تنبلی مترادف نیست زیرا در تنبلی فرد اصلاً میلی به انجام هیچ نوع کاری را ندارد ولی در سهل‌انگاری فرد فقط کار اصلی را انجام نمی‌دهد، اما خود را سرگرم کارهای دیگر می‌کند (اسکونبورگ^۲، ۲۰۰۴). سهل‌انگاری را می‌توان به تأخیر انداختن عمدی در کار یا وظیفه اطلاق کرد.

سهل‌انگاری رفتار رایج عصر معاصر است (فراری^۳ و همکاران، ۱۹۹۵، به نقل از نیوبگین^۴، ۲۰۰۵) برای مثال تقریباً ۲۰٪ از بزرگسالان به تعلل خود معترف هستند و بیشتر در زمان مواجهه با وظائف روزمره این سهل‌انگاری رخ می‌دهد، مانند پرداخت قبوض، معاینه‌های پزشکی دوره‌ای و یا پرداخت مالیات از این موارد هستند (اسکونبورگ، ۲۰۰۴). حدود ۲۵٪ از جمعیت بزرگسال غیر دانش‌آموز نیز دارای سهل‌انگاری هستند که این یک مشکل بزرگ برای آنان قلمداد می‌شود و ۴۰٪ از موارد سهل‌انگاران با مشکلاتی از قبیل مشکلات مالی مواجه می‌شوند. این داده‌ها در تحقیقات اخیر دیگر نیز تکرار و ثابت شده است (دوییت و اسکونبورگ^۵، ۲۰۰۲).

1. procrastination
2. Schouwenburg,H
3. Ferrari,J
4. Newbegin
5. Dewitte,S

در خلال تحصیل، سهل‌انگاری دانش‌آموزان مشکل بسیار شایع و مهمی است که به عنوان مانع در موفقیت‌های علمی و پیشرفت‌های تحصیلی آنان در نظر گرفته می‌شود. بنابراین مطالعه سهل‌انگاری قابل توجه است.

نوجوانان، بسیاری از وقت خود را در مدرسه و یا برای تکالیف مدرسه و یا انجام وظایف شخصی خود صرف می‌نمایند. انجام کارهای تحقیقی یا درس خواندن برای امتحان از این قبیل فعالیت‌ها هستند (رسارنو^۱، ۲۰۰۸).

سهل‌انگاری برای انجام تکالیف تحصیلی که با زندگی علمی آنان مرتبط است حدود ۷۰٪ تخمین زده شده است. این پدیده بسیار معمول در میان آنان است (فراری و همکاران، ۲۰۰۵). در مصاحبه‌ای که با دانش‌آموزان صورت پذیرفته است مشخص شده که حدود ۲۵٪ افراد مورد مصاحبه دارای سهل‌انگاری متوسط یا شدید هستند (آیتکن^۲، ۱۹۸۲). این تمایل برای به تعویق انداختن کارها نه تنها پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی آنان دارد بلکه در کیفیت زندگی آنان نیز مؤثر است (مون^۳، ۲۰۰۵). در نتیجه سهل‌انگاری نوعی فقر در عملکرد فردی است که با عملکرد اجتماعی فرد تداخل می‌کند (دوبیت، اسکونبورگ، ۲۰۰۲).

در مطالعات متعددی علت به تعویق انداختن اخذ مدارج تحصیلی مانند دیپلم را برخی از متغیرهای شخصیتی مانند، اعتماد به نفس پایین، کمال‌گرایی بالا، رقابت‌های ناسالم، اختلالات تکانشگری، افسردگی و اضطراب می‌دانند (فراری، ۲۰۰۷).

به‌طور کلی، سهل‌انگاری به عنوان مشکل تداخل‌کننده در زندگی و اراده و تعهد فرد در انجام وظایف در نظر گرفته می‌شود که باعث افزایش واکنش‌های استرس‌زا و افزایش ویژگی‌ها و احساسات منفی و نیز از دست دادن کنترل شخص بر زندگی خود می‌شوند و نیز عواقب متعدد جسمی و روانی را در بردارد.

تعداد زیادی از پژوهشگران و تحقیقات سهل‌انگاری را نقص در فرآیند خود نظم دهی می‌دانند (بلانت^۱، ۲۰۰۵). بدون شک خانواده‌ها نیز نقش مهم و اساسی در کسب این عادت نامناسب دارند (روساریو و همکاران^۲، ۲۰۰۴). بروکا در سال ۱۹۸۳ پیشنهاد کرد که افرادی که سهل‌انگاری می‌کنند فشار بیش از حد بر خود وارد می‌آورند و این رفتار معمولاً در خانواده‌هایی که به توانایی‌های فرزندشان در مورد موفقیت و پیشرفت شک دارند بیشتر رخ می‌دهد. انتظارات سطح بالای والدین مانند نقد نیز معمولاً با سهل‌انگاری و کمال پرستی اجتماعی همبسته است (فراری، دیاز مورالس، ۲۰۰۷).

مطالعات فراری و اسپر نشان می‌دهد که خانواده‌ها نقش مهم و پویایی به صورت غیر مستقیم در تعلل دارند (انوگیزی^۳، ۲۰۰۰). مطالعاتی نیز پیرامون تأثیر مداخلات بر کاهش سهل‌انگاری انجام شده است. به عنوان مثال در یک مطالعه تأثیر مداخله شناختی-رفتاری کوتاه مدت در کاهش سهل‌انگاری مورد بررسی قرار گرفت و نشان داده شد که مداخله شناختی-رفتاری کوتاه مدت برای کاهش سهل‌انگاری بسیار مؤثر است (کاراس^۴، ۲۰۰۹). در مطالعه‌ای دیگر که بر روی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان انجام گرفت تأثیر مداخله شناختی-رفتاری در کاهش سهل‌انگاری و تعلل آنها در انجام تکالیف درسی مورد بررسی قرار گرفت. این مطالعه نشان داد:

سهل‌انگاری، مجموعه‌ای است از تفکرات و باورهای غیر منطقی، شناخت‌های غلط و رفتارهای نادرست. مداخله شناختی-رفتاری در کاهش سهل‌انگاری بسیار سودمند واقع شد (هوکر^۵، ۲۰۰۸).

در مطالعه‌ای تأثیر آموزش‌ها با رویکرد مدیریت زمان بر روی سازمان دهی اهداف شخصی و انجام تکالیف مورد بررسی قرار گرفت. این بررسی نشان داد که آموزش مهارت‌های

-
1. Blunt,A
 2. Rosario,P
 3. Onwuegbuzi,A
 4. Karas,D
 5. Hoker,A

نتایج و یافته‌ها

برای آزمون فرضیه‌های این تحقیق از آمار پارامتریک با آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جداول عملکرد تحصیلی

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	گروه
۲۳	۰/۸۹۳۹۰	۰۰۰/۱۸	کنترل
۲۳	۰/۸۰۳۵۶	۹۱۰۹/۱۸	آزمایش
۴۶	۰/۹۵۸۳۱	۴۵۵۴/۱۸	مجموع

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس

سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	منبع تغییرات
۰/۰۰۱	۱۹۲/۱۴۰	۳۲۴/۲۴	۱	۳۲۴/۲۴	معدل قبل
۰/۰۰۱	۷۱۸/۴۶	۱۰۶/۸	۱	۱۰۶/۸	گروه
		۰/۱۷۴	۴۳	۴۶۱/۷	خطا
			۴۶	۰۶۸/۱۵۷۰۹	جمع
			۴۵	۳۲۶/۴۱	جمع صحیح

جهت بررسی معنادار بودن اثر متغیر مستقل (دوره‌های آموزشی) نشان می‌دهد که F محاسبه شده از F جدول بزرگتر می‌باشد. لذا با اطمینان ۹۹٪ می‌توان ادعا کرد اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته معنادار است و اجرای متغیر مستقل بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر واقع شده است.

فرد می‌شود. در دانش‌آموزان سهل‌انگاری باعث عقب ماندن از تحصیل است و از عوامل مؤثر در ظهور درگیری‌ها با پدر و مادر و دوستان به حساب می‌آید. دانش‌آموزان سهل‌انگار فشار زیادی را بر خود احساس می‌کنند زیرا از جانب خانواده و دوستان به عنوان افراد متقلب و دروغگو به حساب می‌آیند. با افزایش سن دانش‌آموزان عوارض سهل‌انگاری در آنان بیشتر می‌شود و شکایت خانواده‌ها نیز از وضعیت تحصیلی و بی‌مسئولیتی آنان در انجام وظایف شخصی افزایش می‌یابد. این مطالب لزوم آموزش چنین مهارت‌هایی را در سنین پایین به خوبی توجیه و بیان می‌دارد.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری بر سهل‌انگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است، بنابراین آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری باعث کاهش سهل‌انگاری و افزایش عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری در ۸ جلسه اجرا شد که این جلسات تلفیقی از رویکردهای مختلف در کاهش سهل‌انگاری مانند مداخلات شناختی- رفتاری و مدیریت زمان بود و مطالعه حاضر تأییدی بر مطالعات کارلس، ۲۰۰۹، هوکر، ۲۰۰۸، ونارد، ۲۰۰۳، مککن، ۲۰۰۳ و گالیمبا، ۲۰۰۱ می‌باشد.

در دوران تحصیل سهل‌انگاری دانش‌آموزان، مشکل بسیار شایع و مهمی است که به عنوان یک عامل بازدارنده در موفقیت‌های علمی و پیشرفت‌های تحصیلی آنان در نظر گرفته می‌شود. بنابراین مطالعه سهل‌انگاری قابل توجیه است.

یکی از مهم‌ترین آفات نظام آموزشی «افت تحصیلی» است که همه ساله به صورت‌های گوناگون بخش عمده‌ای از استعدادها بالقوه انسانی و منابع اقتصادی جامعه را به هدر می‌دهد و نابسامانی‌های فردی و اقتصادی زیادی بر جای می‌گذارد. این پدیده به صورت مردودی یا ترک تحصیل و یا کجروی‌های دیگر جلوه می‌نماید.

در بررسی علل و عوامل افت تحصیلی دانش‌آموزان دو دسته عوامل فردی و اجتماعی وجود دارد که توجه به آنها و ریشه‌یابی این عوامل می‌تواند در دست‌یابی به موفقیت دانش‌آموزان مؤثر واقع شود. یکی از عوامل مؤثر در افت تحصیلی در دانش‌آموزان سهل‌انگاری می‌باشد زیرا در بررسی‌ها نشان داده شده است که ۷۰٪ از دانش‌آموزان دارای سهل‌انگاری در انجام تکالیف خود می‌باشند و این مشکل باعث بروز افت تحصیلی و عقب ماندن از دوران تحصیلی می‌شود (اسچر، استرمن، ۲۰۰۲).

فرضیه بعدی که آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری عملکرد تحصیلی را افزایش می‌دهد نیز در این مطالعه مورد تأیید قرار گرفت و با مطالعات قبلی مطرح شده کاملاً همسو است و به عنوان یک راه‌حل مناسب برای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان معرفی می‌گردد. در این مطالعه اثر بخشی آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری بر سهل‌انگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی به خوبی نمایان شد. در این رابطه به نظر می‌آید که اگر این بررسی بر روی دختران و مقاطع تحصیلی دیگر مانند مقطع ابتدایی و یا برای اقشار دیگر جامعه مانند کارمندان و حتی زنان خانه‌دار این آموزش مهارت‌های غلبه بر سهل‌انگاری می‌تواند اثرات مثبتی بر کاهش سهل‌انگاری در افراد مختلف جامعه داشته باشد.

منابع فارسی

الیس، آلبرت، ترجمه، فرجاد، محمدعلی. (۱۳۸۷). روان‌شناسی اهمال‌کاری. تهران: انتشارات رشد.

منابع انگلیسی

- Aitken, M. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Pittsburgh.
- Alexander E. S, & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences, 42*, 1301-1310.
- Blunt, A., & Pylchyl, T. (2005). Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences, 38*, 1771-1780.

- Burka, J., & Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo.
- Delongis, A., Coyne, J. Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts and major life events on health status. *Health Psychology, 1*, 119-136.
- Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Procrastinators lack a broad action perspective. *European Journal of Personality, 14*, 121-140.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptation and incentives: The struggle between the present and the future procrastination and the punctual. *European Journal of Personality, 16*, 469-489.
- Ferrari, J.R., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and practice*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology, 7*, 1-6.
- Galimba, M. (2001) managing time :the effects of personal goal setting on resource allocation strategy and task performance.
- Hoker, A. (2008) evaluation of cognitive-behavioral intervention for procrastination.
- Janssen, T. (1999) the effect of locus of control and task difficulty on procrastination, *the journal of genetic psychology*.
- Klassen, R. (2009) academic procrastination and motivation of adolescents in turkey education psychology.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989, April). *Validation of an adult inventory of procrastination*. Paper presented at the Society for Personality Assessment, New York.
- Milgram, N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination in everyday life. *Journal of Research in Personality, 22*, 197-212.
- Moon, S., & Illingworth, A. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences, 38*, 297-309.
- Onwuegbuzie, A. (2000). Academic procrastination and perfectionist tendencies among graduate students.
- Rosário, P., Soares, S., Núñez, J.C., González-Pienda, J., & Rúbio, M. (2004). Processes de auto-regulação da aprendizagem e realização escolar no ensino básico. *Psicologia, Educação e Cultura, 8*, 141-157.
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioural differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 387-394.
- Scher, S., & Ferrari, J. (2000). The recall of completed and noncompleted tasks through daily logs to measure procrastination. *Journal of Social Behaviour and Personality, 15*, 255-265.

- Scher, S., & Osterman, N. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools, 39*, 385-398.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In H.C. Schouwenburg, C. Lay, T. Pylchyl, & J. Ferrari, (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-18). Washington: American Psychological Association.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401-1418.





پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی