



# روان‌شناسی اهمال کاری

گریستینار. ویلسون

خلاصه و ترجمه از: محمد اسماعیلی

دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، روان‌درمانگر



## مقدمه

ادراک از اهمال کاری در طیفی از موضوع جوک‌ها تا پیوند با بیماری‌های روانی قرار می‌گیرد. اما واقعاً این رفتار فراگیر چیست؟ من به‌عنوان مربی دانشکده، هر نیمسال با اهمال کاری دانشجویان مواجه می‌شوم که غالباً به سختی‌ها و دشواری‌های پایان نیمسال منجر می‌شود.

من خودم در این باره مقصر بوده‌ام. اگرچه نسبت به گذشته خیلی بهتر شده‌ام، اما هنوز کنجکاویم که چگونه اهمال کاری بر سلامت و «کاراندام‌شناسی» (فیزیولوژی) تأثیر می‌گذارد؟ مهم‌تر از آن، چگونه می‌توانیم بر تمایل به اهمال کاری غلبه کنیم؟ آیا نرم‌افزاری برای آن وجود دارد؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها بیایید ابتدا اهمال کاری را با «روان‌شناسی اهمال کاری» بررسی کنیم.

۱۷۵). همچنین، برخی پژوهش‌ها، اهمال کاری را با عواطف منفی و اختلالات خواب مرتبط دانسته‌اند.

سایر اثرات نامطلوب اهمال کاری عبارت‌اند از: «افزایش استرس، وظیفه‌شناسی کمتر، کاهش بهزیستی، پشیمانی و رنج و خطر بیماری روانی و جسمی» (Svartdal et al., 2018: 2).

حال با توجه به شرایط کلی فرهنگی که نشان کمبود وقت است، چرا مردم از انجام وظایف اجتناب می‌کنند و ترجیح می‌دهند وقت خود را با اینترنت بگذرانند یا خود را با بازی مشغول کنند؟

## علل شش‌گانه بر مبنای پژوهش‌ها

هیچ دلیل واحدی را نمی‌توان به اهمال کاری نسبت داد. این موارد فهرست جامعی از علل اهمال کاری نیستند، اما با این حال، در بسیاری موارد مشترک هستند:

### ۱. روان‌رنجوری

روان‌رنجوری به نگرانی، اضطراب یا عاطفه منفی شبیه است (استیل، ۲۰۰۷). زیرمجموعه‌های این تبصره عبارت‌اند از باورها، شناخت‌ها یا افکار غیرمنطقی؛ خودکارآمدی و عزت‌نفس پایین؛ خودناتوان‌سازی؛ تکانشگری، هیجان‌خواهی و افسردگی.

تحقیقات استیل بین اهمال کاری و روان‌رنجوری هم‌بستگی نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد تقریباً به‌طور کامل به‌دلیل تکانشگری باشد (۲۰۰۷: ۸۱).

### ۲. تکانشگری

افراد تکانشگر کارها را به تعویق می‌اندازند و ترجیح می‌دهند

## اهمال کاری از نظر روان‌شناسی چیست؟

اهمال کاری در سراسر تاریخ و در میان همه فرهنگ‌ها وجود داشته است. همان‌گونه که در داستان‌ها و ترانه‌های عامیانه نمایان شده است. در سال ۴۴ پیش از میلاد مسیح، **سیسرو**، سیاستمدار رومی، کندی مزمن و اهمال کاری **آنتونیوس** را نفرت‌انگیز تقبیح کرد (استیل، ۲۰۰۷).

آیا اهمال کاری صرفاً کنديبودن است؟ طبق نظر **کلاسن**، **کراوچوک** و **راجانی** «اهمال کاری عبارت است از به‌تعویق‌انداختن عمدی یک اقدام مشخص، با وجود آگاهی از پیامدهای منفی آن» (۲۰۰۸: ۹۱۶).

استیل با مرور تاریخچه اهمال کاری بیان می‌کند، اگرچه اهمال کاری در طول تاریخ وجود داشته است، اما با شروع انقلاب صنعتی، بیش از پیش دلالت منفی به خود می‌گیرد. ما می‌دانیم، جوامعی که از نظر فناوری پیشرفته محسوب می‌شوند، در انجام امور تعهدات و ضرب‌الاجل‌های متعددی را تعیین می‌کنند، در حالی که جوامع مبتنی بر زراعت و کشاورزی و توسعه‌نیافته، این کار را نمی‌کنند (فولاد، ۲۰۰۷). نظر به دلالت منفی اهمال کاری، می‌توانیم فرض کنیم که پیامدهایی منفی با آن در ارتباط است.

## پیامدهای کاراندام‌شناختی (فیزیولوژیکی) اهمال کاری

اهمال کاری با سطوح بالاتر استرس و بهزیستی پایین‌تر ارتباط دارد (جافه، ۲۰۱۳؛ استید، شاناهان، و نوفلد، ۲۰۱۰؛ هیرستون و شپیتالنی، ۲۰۱۶). به‌طور خاص، اضطراب و افسردگی با نمره بالای اهمال کاری در ابزارهای خودگزارشگر و رفتاری همبستگی مثبت دارند (استد و همکاران، ۲۰۱۰؛

به جای تمرکز بر مشقت بار بودن وظایف، روی خواسته‌های لحظه‌ای متمرکز باشند. این شکل از اهمال کاری از «لذت آنی و فوری، مسامحه کردن یا نادیده گرفتن مسئولیت‌های طولانی مدت» ناشی می‌شود (استیل، ۲۰۰۷: ۷۰).

واقع به احتمال کمتر کمال‌گرا هستند، نه بیشتر» (استیل، ۸۱).

## چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

### ۱. رعایت قانون پنج دقیقه

هنگامی که مغز در تکلیفی غرق می‌شود، می‌تواند به اضطراب و اجتناب منجر شود. **باریسو (۲۰۲۱)** فن ساده‌ای را پیشنهاد می‌کند که آن را قانون پنج دقیقه می‌نامد. او توصیه می‌کند، به مدت پنج دقیقه خود را ملزم به انجام یک تکلیف بدانید، با این شرط که اگر کار طاقت‌فرسا بود، می‌توانید آن را ترک کنید. این روش که قطعه‌بندی (chunking) شناخته می‌شود، تکلیف را به بخش‌هایی عملی تقسیم می‌کند. این روش مشکل «بسته‌شدن راه به‌خاطر دشواری آغاز» را برطرف می‌کند.

### ۲. تجسم (تمرین ذهنی)

تجسم فرایندی مداوم است که می‌تواند به‌طور سازنده هدایت شود (پپر، هاروی، لین و دوووری، ۲۰۱۴). تصور انجام موفقیت‌آمیز یک کار، احتمال تحقق آن را بیشتر می‌کند. این روند برای ورزشکاران و هنرمندان آشناست.

### ۳. ذهن آگاهی

**جادسون بروئر (۲۰۲۱)** در «اضطراب رهاکردن» هم اهمال کاری و هم حلقه نگرانی را که به آن منجر می‌شود، مورد بحث قرار می‌دهد.

بروئر حلقه عادت استاندارد را به‌عنوان «ماشه، رفتار و نتیجه» توصیف می‌کند. او استفاده از ذهن آگاهی را برای ایجاد آگاهی از احساسات مرتبط با اهمال کاری پیشنهاد می‌کند.

اجتناب از پروژه می‌تواند در لحظه احساس بهتری نسبت به شروع آن ایجاد کند. در آینده سعی کنید یک کار را زودتر یا به‌موقع انجام دهید تا متوجه شوید چه حسی دارد. از احساسات مثبت مرتبط با تکمیل به‌موقع کار می‌توان برای ایجاد یک حلقه جدید عادت استفاده کرد.

منبع

Christina R. Wilson, "psychology of procrastination: 10 worksheets and games", <https://positivepsychology.com/psychology-procrastination/>

### ۳. وظیفه‌شناسی

وظیفه‌شناسی شامل متغیرهایی است مانند حواس‌پرتهی (خودکنترلی)، سازمان‌دهی ضعیف (ساختاردهی و برنامه‌ریزی زندگی)، پایین بودن انگیزش پیشرفت (هدف‌گذاری، لذت‌بردن از عملکرد) و شکاف بین قصد و عمل (استیل، ۲۰۰۷).

به نظر می‌رسد اهمال کاری نمایانگر وظیفه‌شناسی کم و شکست در خودنظم‌دهی باشد.

### ۴. نقص در اعتماد به نفس و احساس خودکارآمدی پایین

به‌دلیل ترس از شکست، پایین‌بودن خودکارآمدی و عزت‌نفس با اهمال کاری مرتبط است (استیل، ۲۰۰۷). خودکارآمدی پایین به‌عنوان شک و تردیدهای غیرمنطقی در توانایی ما برای به‌خوبی انجام دادن کارها شناخته می‌شود. عزت‌نفس پایین این باور است که «هرگونه شکست در انجام استانداردها نشان‌دهنده بی‌کفایتی شخصی است» (استیل، ۲۰۰۷: ۶۹).

### ۵. گریز از دشواری (بیزاری از وظیفه)

طفره‌رفتن از ناراحتی یعنی به‌تعویق انداختن یک کار، «زیرا برخی از بخش‌های آن با احساسات ناخوشایند و احتمالاً با اضطراب همراه است» (Knaus, 1979, p. 5). هدف از طفره‌رفتن از ناراحتی، اجتناب از احساسات ناخوشایند است.

### ۶. کمال‌گرایی

**ویلیام جی کناوس** در کتاب خود در سال ۱۹۷۹ «همین الان انجامش بده»، فصلی را در مورد ارتباط بین کمال‌گرایی و اهمال کاری گنجانده است. او بیان می‌کند، کمال‌گرایی غیرواقعی است و با ترس از شکست مرتبط است. برخی از پژوهشگران دیگر، مثل دکستر و فیلیپس نیز کمال‌گرایی را منبع اهمال کاری ذکر می‌کنند.

با این حال، استیل به این اشاره می‌کند که «اهمال‌کاران در

