



اهمال کاری تحصیلی

و راهبردهای حل آن

منیره السادات حسینی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



افکار وسواسی (نشخوار فکری) باشد، به احتمال بیشتری دچار اهمال کاری تحصیلی می‌شود. از طرف دیگر، اهمال کاری تحصیلی با خودسرزنشگری، فاجعه‌سازی و حتی دیگرسرزنشی نیز همراه است؛ بدین معنا که فرد، هنگامی که تکالیفش را انجام نمی‌دهد، به شدت خود را مؤاخذه می‌کند و همین باعث می‌شود بار ذهنی وی افزایش یابد و اتفاق پیش‌آمده را بیش از واقعیت برداشت و تفسیر کند.

همچنین، فرد ممکن است اهمال کاری خود را ناشی از شرایط محیطی و کوتاهی دیگران بداند و برای کاهش فشار ذهنی و سهم تقصیر خود، دیگران را مؤاخذه و از قبول مسئولیت خویش اجتناب کند.

ترس از شکست نیز می‌تواند فاجعه‌ساز شود و به چرخه اهمال کاری کمک کند. بدین ترتیب که دانش‌آموز از ترس اینکه مبدا نمره کمی بگیرد، از مدرسه اخراج شود، در کلاس تمسخر شود، یا نتواند عملکرد خوبی داشته باشد نیز به کلی از انجام وظایفش دور می‌شود. این شرایط اضطراب وی را چند برابر می‌کند و ممکن است همه کارها را به دقیقه ۹۰ موکول کند و در نهایت نتواند آن‌ها را به اتمام برساند.

یکی از جنبه‌های مهم زندگی موفقیت تحصیلی و موفق نشدن در تحصیل است. به همین خاطر، دانش‌آموزان، والدین و محیط‌های آموزشی نیز با صرف هزینه‌های بسیار در جهت کسب این موفقیت، برنامه‌های متنوعی تدوین می‌کنند.

یکی از عوامل مؤثر در موفق نشدن در تحصیل، اهمال کاری تحصیلی خود دانش‌آموز است. همه ما با جست‌وجویی ساده در وبگاه‌ها می‌توانیم با مفهوم کلی اهمال کاری آشنا شویم، اما آنچه ممکن است دسترسی به آن برای ما مهیا نباشد، چگونگی فائق آمدن به این اهمال کاری است.

در ابتدا بهتر است اشاره کنم که منظور از اهمال کاری تحصیلی چیست؟ دانش‌آموز ممکن است در انجام تکالیف، خواندن درس‌ها و هر نوع وظیفه تحصیلی این اهمال کاری را بروز دهد و به معنای بهتر، از انجامشان سر باز زند یا کوتاهی کند. البته لزوماً این اهمال کاری به عمد نیست. عوامل متعددی می‌توانند این اهمال کاری را رقم بزنند.

تحقیقات نشان می‌دهند، بین اهمال کاری تحصیلی و اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی‌روانی با باورهای شناختی منفی رابطه مثبت وجود دارد. برای مثال، اگر فردی از لحاظ جسمی در شرایط مناسبی نباشد یا درگیر



به‌عنوان نیروی کمکی در کنار آموزش مهارت‌های ارتباطی، از اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان می‌کاهد. از دیگر عوامل مؤثر در اهمال‌کاری تحصیلی نیز می‌توان به هویت‌یابی دانش‌آموزان اشاره کرد که البته در سنین نوجوانی بیشتر بروز می‌کند. برای مثال، هویت تحصیلی دیررس و هویت تحصیلی سردرگم نیز موجب اهمال‌کاری می‌شوند.

بنابراین، با مشاوره‌های تحصیلی، رغبت‌سنجی و کمک به هویت‌یابی دانش‌آموزان، می‌توان از اهمال‌کاری آنان کاست. به خاطر داشته باشید، نکات ذکر شده صرفاً مروری اجمالی از مداخلات درمانی اهمال‌کاری هستند. برای درمان زمینه‌ای اهمال‌کاری بهتر است به روان‌شناس مراجعه شود.

منابع

1. The effect of procrastination on academic performance of accounting students
Aliza.Rotenstein

2. I'll go to therapy, eventually": Pro crastination, stress and mental health

Richard W.J.Neufeld

با توجه به نکات ذکر شده و با نگاهی عمیق‌تر به مفهوم اهمال‌کاری، به این نکته می‌رسیم که این افراد اگر برنامه‌ریزی‌های گسترده‌ای هم داشته باشند، باز هم نمی‌توانند آن را به‌درستی پیش ببرند؛ به‌دلیل اینکه توان مدیریت زمان برای انجام همه آن برنامه را نخواهند داشت. از این رو، اصلی‌ترین درمان اهمال‌کاری، بر راهبردهای خودتنظیمی متمرکز است.

یکی از راهکارهای مفید در این زمینه، برنامه‌ریزی‌های جزئی است؛ برنامه‌هایی که مشخص، زمان‌بندی شده و کم‌حجم هستند، می‌توانند ذهن این افراد را نظم دهند و بر عملکرد اجرایی آن‌ها بیفزایند.

همچنین، داشتن حجم زیاد فکری یکی از علت‌هایی است که موجب می‌شود فرد به برنامه‌های پیش‌بینی شده نرسد. در نتیجه نوشتن تمامی افکار و سرکوب نکردن آن‌ها کمک می‌کند فرد اضطراب کمتری را تجربه کند و بتواند با تمرکز بیشتر برنامه‌ریزی خود را مدیریت کند.

افزایش تعهد و وظیفه‌شناسی نیز می‌تواند از اهمال‌کاری بکاهد. به همین دلیل، یادگیری مهارت‌های ارتباطی که بر افزایش این دو مورد متمرکز است نیز مؤثر خواهد بود. همچنین، برنامه‌های مداخله آموزشی مدیریت هیجان نیز