

پیشگیری از اهمال کاری تحصیلی و درمان آن

شقایق ظفری

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران، Psy.zafari@gmail.com

چکیده

اهمال کاری یکی از عوامل تأثیرگذار در عملکرد تحصیلی دانش آموزان است. اهمال کاری تحصیلی بیانگر تأخیر در فعالیت های تحصیلی است که می تواند عمدی، اتفاقی و یا عاداتی بوده و با عوامل متعددی مرتبط باشد. هدف از مطالعه حاضر بررسی اهمال کاری تحصیلی می باشد. روش پژوهش توصیفی-کتابخانه ای می باشد. یافته ها نشان داد که برای کاهش اهمال کاری و پیامدهای منفی آن شناخت عوامل مرتبط با اهمال کاری و عملکرد تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن لازم است.

کلید واژه: اهمال کاری، اهمال کاری تحصیلی، درمان اهمال کاری تحصیلی.

۱- مقدمه

تحصیلی و کیفیت زندگی می گذارد. بررسی ها نشان داده است، متغیرهای شناختی احساسی و شخصیتی متعددی به عنوان پیش بینی کننده های اهمال کاری تحصیلی می باشند (رابین، فوگل و نوتر-اوفام، ۲۰۱۱).

این عادت تا جایی مشکل آفرین است که صاحب نظرانی همچون (الیس و ناوس، ۲۰۰۰) از آن به عنوان نوعی بیماری یاد می کنند. نکته بسیار مهم و جالب توجه این است که اهمال کاری به شدت در میان قشر تحصیل کرده و دانش پژوه، رایج و توأم با پیامدهای آسیب زای فراوانی است. نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که اگرچه اهمال کاری به سادگی، به صورت امروز و فردا کردن در انجام امور و تأخیر دائمی در آغاز و تکمیل تکالیف تعریف می شود، اما همچون سایر پدیده ها و سازه های علوم رفتاری، به عنوان پدیده های طبیعی، پیچیده و در نتیجه دارای جوانب گوناگون و علل متعددی است. به عقیده صاحب نظران، در یک متن پژوهشی تحلیلی، پیچیدگی یک پدیده بدین وضاحت که آن پدیده دارای چندین منبع تغییر است. بررسی اهمال کاری به عنوان یک سازه یا متغیر روان شناختی مستلزم آن است که منابع تغییر آن تشخیص داده شود.

در پژوهش حاضر به معرفی اهمال کاری و بطور اختصاصی تعریف و بررسی اهمال کاری تحصیلی به عنوان یکی از انواع اهمال کاری و به عنوان یک مسأله بسیار قابل توجه در حیطه

اهمال کاری، میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و از مشکلات گریبان گیری است که تقریباً همیشه بر بهره وری و بهزیستی افراد اثر بدی داشته است. اهمال کاری در مورد تکالیف تحصیلی یک مشکل رایج در میان دانش آموزان و دانشجویان است و از مهم ترین علل شکست یا فقدان موفقیت فراگیران در یادگیری و دستیابی به برنامه های پیشرفت تحصیلی است (بالیکس و دورو، ۲۰۰۹)، اهمال کاری را «عمل به تأخیر انداختن بدون دلیل وظایف تا نقطه تجربه ناراحتی ذهنی» توصیف می کنند (سولومون و راشبلوم، ۱۹۸۲).

اهمال کاری با توجه به پیچیدگی و مؤلفه های مختلف، تظاهرات گوناگونی نیز دارد، که یکی از متداول ترین اشکال آن، اهمال کاری تحصیلی می باشد و شیوع آن در میان جمعیت دانش آموختگان، دانشجویان و دانش آموزان رو به افزایش است (استراند، ۲۰۰۹؛ لوی، ۲۰۰۱؛ به نقل از پورکمالی، ۱۳۹۲). اهمال کاری تحصیلی تأخیر عمدی در شروع یا تکمیل فعالیت های درسی مهم و به موقع است (اسچونبرگ، ۲۰۰۴).

به عبارت دیگر اهمال کاری تحصیلی به تمایل به لغو یا تأخیر در انجام وظایف مربوط به فرد اشاره دارد (ارپن، ۱۹۹۸). اهمال کاری تأثیر منفی بر روی یادگیری، پیشرفت، خودکارآمدی