



مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت زغالسنگ کرمان

## اهمال کاری تحصیلی و راههای مقابله با آن

اهمال کاری پاسخی است موقتی یا مزمزم در برابر انجام وظیفه و یکی از مشکلات بسیاری از دانشجویان محسوب می شود بر حسب تعریف، اهمال کاری به معنای تاخیر انداختن عمدی اعمال یا فعالیت هایی است که قصد انجام آنها را داریم، علی رغم این که از نتایج منفی آن آگاه هستیم. فرد اهمال کار شخصی است که می داند باید کاری انجام دهد و توانایی انجام کار را دارد، اما انجام آن را به تاخیر می اندازد. اهمال کاری تحصیلی را شایع ترین انواع اهمال کاری و تمایل غالب و همیشگی یادگیرندگان برای به تعویق انداختن فعالیت های تحصیلی می دانند، که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است نمونه بارز آن به تعویق انداختن مطالعه دروس شب امتحان است. دانشجوی اهمال کار به نامطلوب بودن کارش باور دارد و به واسطه عادات رفتاری نامناسب در رنج و عذاب است. بنابراین، افراد اهمال کار خود به رفتار نامطلوبشان واقف هستند و به خاطر احساس بی ارزشی که از به تعویق انداختن کارها عایدشان می شود، در پی تحلیل عملکرد خود دچار یاس و ناامیدی می شوند. هر چند که تعویق انداختن تکالیف در لحظه اول خوشایند است اما، به مرور احساسات منفی بروز پیدا می کنند و از آن جایی که در بازه زمانی تعیین شده فرد به کارهای غیر ضروری می پردازد که ربطی به تکلیف ندارند، منجر به شکست تحصیلی می شود بنابراین اهمال کاری نوعی تمایل درونی برای به تاخیر انداختن عمدانه انجام تکالیف و وظایف تحصیلی علی رغم آگاهی از نتایج

منفی این نوع رفتار و سپس مدام به دنبال زمان خریدن برای تکالیف است و نوعی سبک رفتاری نامناسب که به صورت درگیر ساختن خود در فعالیت های دیگر (مانند فعالیت های اجتماعی) و گرفتن فرصت ها از خود و از دست دادن زمان کافی برای پرداختن به تکالیف و وظایف نمایان می شود.



کاشو

## انواع اهمال کاری در دانشجویان

**اضطرابی:** افرادی که برای جلوگیری از نازاحتی انجام ندادن تکالیف، آنها را به تعویق می اندازند و فعالیت های تقویت کننده دیگر را جایگزین می کنند.

**خونسرد:** این افراد بسیار آرام هستند و معتقدند که هنوز زمان برای انجام تکالیف هست.

**منفی گر/افسرده:** این افراد بیشتر توجه بر شکست های گذشته دارند و معتقد هستند که دیگران بهتر از آن ها عمل می کنند در نتیجه تکالیف را به تعویق می اندازند.

**کمال گرا:** این افراد انتظارات غیر واقع بینانه دارند و خود را تحت فشار قرار می دهند تا همه چیز به صورت عالی و کامل انجام دهند و این مسئله باعث اهمال کاری می شود.

## اثرات ناتوان کننده اهمال کاری تحصیلی:

### پیامدهای فردی:

عدم تمرکز، کاهش عزت نفس، ترس، کسب نمرات پایین، بی تعهدی در حوزه های عاطفی، شناختی، رفتاری، تحصیلی.

### پیامدهای اجتماعی:

سلب اعتماد دیگران به او، طرد شدن توسط دیگران، حرمت خود پایین، بی جراتی، ترس از موفقیت، حواس پرتی فزاینده، کاهش توانایی در یاد آوری مطالب.

## چند روش موثر جهت کاهش اهمال کاری تحصیلی

### دانشجویان

-از برنامه ریزی و مدیریت زمان جهت رفع مشکلات اهمال کاری تحصیلی استفاده کنید: مانند(تکلیف بر اساس اولویت و اهمیت آن انتخاب شود-تکالیف را در گام های کوچکتر تنظیم کنند، و دانشجو باید جهت نظارت بر فعالیت هایش از تقویم هفتگی استفاده کند).

### از راهبرد رفتارهای خرد جهت کاهش اهمال کاری استفاده

کنید: (تکنیک های تعهد به خود، خود تقویتی، دانشجو یک بازه زمانی خاص برای یک دوره انجام تکلیف در نظر بگیرد، از تکنیک پنج دقیقه ای استفاده کنید اگر با درس خواندنتان مشکل دارید بگویید فقط ۵ دقیقه مطالعه می کنم در نهایت خواهید دید که از

۲۴ ساعت زمانی که در روز به شما داده شده است به نحو احسن استفاده کرده‌اید. قانون موفقیت ۸۰ درصدی یکی از روش‌های موثری است که می‌توان از آن استفاده نمود این قانون حاکی از آن است که ۲۰ درصد از فعالیت‌های شما، ۸۰ درصد نتیجه برای شما در بر خواهد داشت.. دانشجو باید آگاه باشد در حین انجام کار دچار لغزش‌هایی شود و این مسئله نباید مانع انجام کار گردد).

**از فنون آرام سازی برای کاهش تنش‌های ناشی از اهمال کاری تحصیلی استفاده کنید:** مهارت آرام سازی (آرام سازی ماهیچه‌ها و تنفس عمیق) برای کنترل تنش‌ها و استفاده از تکنیک تجسم ذهنی مانند تجسم صحنه‌ی دراز کشیدن زیر نور آفتاب گرم در ساحل، یا تجسم اجرای موفقیت آمیز مهارت‌های خود).

**-باورهای خود ناتوان ساز را که مانع از پیشرفت و انجام تکالیف درسی می‌شوند مشخص و اصلاح کنید:** باورهای خود ناتوان ساز (مانند وقتی می‌دانم امتحان دارم سخت تلاش کنم، شرایط را مسئول شکست‌هایم می‌دانم، فعالیت‌های رقابتی رنجیده خاطر می‌کند).

با چالش کشیدن باورهای خود ناتوان ساز، برای رفع اهمال کاری باورهای منطقی‌تر را (مانند هیچ‌گاه مطالعه خود را برای شب امتحان نگذارم، همیشه از جزوات خلاصه شده برای شب امتحان استفاده‌کنم). این باورها باید جایگزین رفتاری قبلی خود نمایند.

**خود گویی‌های منفی را که مانع انجام تکالیف تحصیلی می‌شود، تشخیص دهد و خود گویی مثبت را جایگزین کند** خودگویی منفی (مانند من از این درس خوشم نمی‌آید و این درس سختی است پس نمی‌توانم در آن موفق باشم) و برای افزایش احساسات مثبت درباره عملکرد تحصیلی‌ها، خودگویی‌های مثبت

و واقع بینانه را به دانشجو بیا موزیید (مانند من شخص هوشمندی هستم که می‌توانم وضعیت تحصیلی‌ام را تغییر دهم).

**محیط مطالعه خود را مدیریت کند و از این طریق تمرکز و توجه خود را افزایش دهد:** دانشجو ابتدا به مدیریت منابع (مانند مکان مناسب، زمان مناسب و ...) بپردازد.

**برای تکالیف تحصیلی‌اش ارزش قائل شود و آنها را در زندگی واقعی به کار گیرد:** دانشجو باید مطالب درسی را در طول ترم به گونه‌ای یاد بگیرد که بتواند در ترم‌های آینده از آن استفاده کند. دانشجو باید مطالب درسی را در طول ترم به گونه‌ای ارزش گذاری کند که گویی در آینده شغلی و تحصیلی‌اش نقش مهمی ایفا می‌کنند. دانشجو باید مطالب درسی را به گونه‌ای برای خود کاربردی کند که در زندگی واقعی به ویژه محیط کاری وی کاربردی و مفید باشد.

دفتر مشاوره مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت  
زغالسنگ شماره تماس جهت مشاوره تلفنی ۳۲۱۳۴۴۸۵  
منبع: راهنمای گام به گام در مشکلات تحصیلی،  
انتشارات: جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی