

اهمال کاری تحصیلی؛ دلایل و راه‌های مقابله با آن

همه ما گاهی کارهایی را که باید انجام دهیم، به تعویق می‌اندازیم. این رفتار که در اصطلاح علمی «اهمال کاری» نام دارد،



همه ما گاهی کارهایی را که باید انجام دهیم، به تعویق می‌اندازیم. این رفتار که در اصطلاح علمی «اهمال کاری» نام دارد، در بین دانشجویان بسیار رایج است و می‌تواند بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد؛ اما چه عواملی باعث این رفتار می‌شود و چه طور می‌توان آن را کاهش داد؟

به گزارش ایسنا، اهمال کاری تحصیلی، به معنای به تعویق انداختن تکالیف و کارهای درسی، مشکلی است که بسیاری از دانشجویان با آن روبه‌رو هستند. این رفتار ممکن است در ابتدا بی‌اهمیت به نظر برسد، اما وقتی تبدیل به یک عادت شود، می‌تواند عواقب جدی برای پیشرفت تحصیلی فرد به همراه داشته باشد. روان‌شناسان معتقدند که این مشکل تنها ناشی از تنبلی نیست، بلکه به دلایل عمیق‌تری مانند ترس از شکست، استرس، یا حتی نبود انگیزه برای انجام تکالیف مربوط می‌شود. برخی از دانشجویان با وجود این که می‌دانند باید مطالعه کنند یا پروژه‌ای را انجام دهند، کارهای دیگر را در اولویت قرار می‌دهند و تا لحظه آخر صبر می‌کنند.

اهمیت بررسی این موضوع در آن است که اهمال کاری تحصیلی نه تنها بر نمرات و موفقیت تحصیلی تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند موجب اضطراب و استرس در دانشجویان شود. وقتی تکالیف عقب می‌افتند و زمان کافی برای انجام آن‌ها باقی نمی‌ماند، کیفیت کار پایین می‌آید و در نهایت باعث احساس نارضایتی و سرزنش خود می‌شود. علاوه بر این، این رفتار ممکن است به دیگر جنبه‌های زندگی افراد نیز سرایت کند و به عادت تبدیل شود که در آینده مشکلات جدی ایجاد کند.

در همین راستا، رقیه علیزاده قیلو، پژوهشگر گروه برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند، به همراه یکی از همکاران خود، تحقیقی انجام داده‌اند. این پژوهش به بررسی عوامل مختلفی پرداخته است که می‌تواند باعث ایجاد یا تشدید اهمال کاری تحصیلی در بین دانشجویان شوند.

روش انجام این تحقیق ترکیبی از دو شیوه کیفی و کمی بوده است. در بخش کیفی، پژوهشگران با ۸ نفر از اساتید دانشگاه و ۶ نفر از دانشجویان دکتری مصاحبه کردند تا دیدگاه‌های آنان را درباره دلایل اهمال کاری تحصیلی جویا شوند. در بخش کمی، داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌ای که در بین ۳۷۰ دانشجو از دانشگاه ارومیه توزیع شد، جمع‌آوری گردید. این پرسش‌نامه شامل سؤالاتی درباره میزان اهمال کاری تحصیلی و عواملی بود که ممکن است بر آن تأثیر بگذارند.

بر اساس نتایج این پژوهش، دلایل اهمال کاری تحصیلی را می‌توان به دو دسته عوامل فردی و عوامل اجتماعی تقسیم کرد. در بخش عوامل فردی، مواردی مانند ترس از شکست، احساس خودکم‌بینی، بی‌علاقگی به رشته تحصیلی، بی‌حالی، فقدان مهارت‌های لازم برای مطالعه، و نداشتن تحمل در برابر مشکلات نقش مهمی داشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از دانشجویان به دلیل عدم اعتمادبه‌نفس یا نگرانی از نتیجه کارهایشان، انجام تکالیف را به تعویق می‌اندازند.

در بخش عوامل اجتماعی، مواردی مانند نارضایتی از شرایط دانشگاه، سختی بیش از حد رشته تحصیلی، نگرش منفی به سیستم آموزشی، سرگرمی‌های بی‌هدف، و اتکا به دیگران برای انجام کارها از مهم‌ترین دلایل اهمال کاری بودند. به بیان ساده‌تر، اگر دانشجویان احساس کنند که سیستم آموزشی یا فضای دانشگاهی از آن‌ها حمایت نمی‌کند، یا تکالیف درسی بیش از حد دشوار است، احتمال دارد که انگیزه خود را برای انجام کارهای تحصیلی از دست بدهند.

این مطالعه که نتایج آن در دوفصلنامه «پژوهش‌های آموزش و یادگیری» وابسته به دانشگاه شاهد منتشر شده‌اند، حاکی از آن است که اهمال کاری تحصیلی یک مشکل ساده نیست که تنها با توصیه‌های کلیشه‌ای مانند «برنامه ریزی کنید» یا «با انگیزه باشید» حل شود.

طبق یافته‌های فوق، برای کاهش اهمال کاری در بین دانشجویان، باید هم به ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها توجه کرد و هم شرایط محیطی و دانشگاهی را بهبود بخشید. برای مثال، ایجاد کارگاه‌های آموزشی درباره مدیریت استرس، افزایش عزت‌نفس، و ارائه مشاوره‌های تحصیلی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا بر ترس‌ها و موانع ذهنی خود غلبه کنند. همچنین، دانشگاه‌ها می‌توانند با اصلاح ساختارهای آموزشی و فراهم کردن محیطی حمایتی، انگیزه دانشجویان را برای درس خواندن افزایش

توجه به نتایج این تحقیق می تواند برای سیاست گذاران آموزشی، اساتید، مشاوران تحصیلی، و حتی خود دانشجویان مفید باشد تا با شناخت بهتر عوامل مؤثر بر اهمال کاری تحصیلی، راهکارهای مؤثرتری برای کاهش آن بیابند.