**اهمال‌کاری (تعلل ورزی)**

اهمال‌کاری به معنای به‌تأخیر انداختن عمدی عملی است که فرد باوجود آگاهی از پیامدهای منفی، قصد انجام آن را دارد و غالباً منجر به ناخشنودی فرد از عملکرد خود می‌شود. در اهمال‌کاری، فرد رفتارهایی را انتخاب می‌کند که پاداش‌های فوری و کوتاه‌مدت دارند و در نتیجه، از پیامدهای بلندمدت و دیرآیندی که پتانسیل پاداش بیش‌تری دارند، اجتناب می‌کند. اهمال‌کاری حداقل دو ویژگی دارد: اول آنکه اهمال‌کاری به معنای به‌تعویق انداختن تکلیفی مهم و دشوار است؛ یعنی انجام دادن کاری ساده‌تر، سریع‌تر و با اضطراب کمتر (مثل تمیز کردن میز قبل از نوشتن مقاله) به جای کاری که ممکن است پاداشی دور و یا قابل تردید داشته باشد (مثل نوشتن یک مقاله‌ی مشکل علمی). دوم آن‌که، در نتیجه‌ی این تأخیر در انجام کار، کیفیت عملکرد و نتایج به‌دست‌آمده کمتر از حدی می‌باشد که در صورت انجام به‌موقع آن کار به‌دست می‌آمد.

اهمال‌کاری ممکن است شکل‌های مختلفی داشته باشد. به عنوان مثال، اهمال‌کاری نوروتیک نوعی اهمال‌کاری مربوط به اکثر تصمیمات زندگی است. اهمال‌کاری تحصیلی به معنای تأخیر عمدی در تکمیل یک تکلیف تحصیلی در چارچوب زمانی مطلوب یا مورد انتظار، علی‌رغم بدتر شدن اوضاع (به دلیل تأخیر) است. اهمال‌کاری تحصیلی بیش‌تر از هرنوع دیگر اهمال‌کاری، توجه نظری و عملی دریافت کرده است. این امر به علت شیوع فراوان آن در دانشجویان و دانش‌آموزان و نقش تعیین‌کننده‌ی آن در موفقیت و پیشرفت تحصیلی می‌باشد. گرچه اهمال‌کاری ممکن است پیامدهای مثبتی از قبیل استرس کمتر در طی سال تحصیلی داشته باشد اما بیشتر با نتایج و رفتارهای منفی مانند تحویل دیرهنگام تکالیف، باشتاب برای امتحان آماده شدن، اضطراب اجتماعی، استفاده از راه‌بردهای خود-ناتوان‌سازی، ترس از شکست و پیشرفت پایین، وابستگی، ترس از ارزیابی منفی، عادات نادرست مطالعه، تنفر از انجام وظایف، اضطراب امتحان، رها کردن مطالعه وقتی که جایگزین‌های جذاب‌تری در دسترس هستند و به طور کلی عملکرد ضعیف در امتحانات، همراه بوده است.

**علل اهمال کاری**

**باورهای غیرمنطقی**. از جمله دلیل تراشی‌ها و افکار غیرمنطقی که فرد را به سوی مسامحه و اهمال‌کاری سوق می‌دهند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

* به تأخیر انداختن کارها باعث عملکرد دقیق شده و اعتمادبه نفس را حفظ می‌کند.
* تأخیر، فشار را از بین می‌برد و شخص می‌تواند آزادانه و آسان کارش را انجام دهد.
* تأخیر و انجام دادن کار در آخرین لحظات موجب صرفه جویی در وقت می‌شود.
* پاداش‌ها و لذت‌های فوری به پاداش‌های تأخیری ارجحیت دارند.

**کمال‌گرایی.** انتخاب استانداردهای خیلی بالا نیز از علل اهمال‌کاری محسوب می‌شود. افرادی که استانداردهای غیرواقع‌بینانه و بالایی برای خودشان انتخاب می‌کنند اما باور ندارند که می‌توانند به آنها دست یابند، اهمال‌کاری می‌کنند.

**ترس از شکست**. تحقیقات زیادی مؤید این نکته‌اند که اهمال‌کاری یک مشکل انگیزشی است. یادگیرندگانی که اهمال‌کاری می‌کنند، در اضطراب امتحان و افسردگی نمرات بالاتر و در اعتماد به نفس، نمرات کمتری به‌دست می‌آورند. اضطراب و افسردگی بالا و اعتماد به نفس پایین، از جمله عوامل شخصیتی هستند که منعکس‌کننده‌ی ترس از شکست می‌باشند.

**خودتنظیمی.** فقدان خودتنظیمی موجب می‌شود که افراد برای انگیزش، به فاکتورهای بیرونی متکی باشند این امر که اهمال‌کاران، بهره‌های کوتاه‌مدت را به جای بهره‌های طولانی‌مدت انتخاب می‌کنند، شاهدی بر فقدان خودتنظیمی در آنها می‌باشد.

**اعتماد به نفس**. اهمال‌کاری، راهبردی برای حمایت از اعتماد‌به نفس ضعیف و شکننده‌ی فرد است. در مورد افرادی که اعتمادبه نفس آنها مبتنی بر عملکرد بالاست، اهمال‌کاری اجازه می‌دهد که از امتحان کردن توانایی خود اجتناب کنند و بنابراین ممکن است برای این افراد، این باور که توانایی‌شان بالاتر از عملکرد واقعی آنهاست، حفظ شود.

**اضطراب.** افراد همراه با تکالیفی که باید تکمیل شوند، اضطراب را تجربه می‌کنند؛ زیرا از شکست و ارزشیابی منفی می‌ترسند. آنها به منظور تقلیل این اضطراب، در کوتاه مدت به اهمال‌کاری روی می‌آورند. به‌این‌ترتیب، کسانی که اضطراب زیادی دارند و تفسیرهای فاجعه‌آمیز از رویدادهای کم‌اهمیت دارند، به شکلی غیرمنطقی، بسیاری از وظایف کوچک و بزرگ زندگی را به تعویق می‌اندازند.

**ویژگی‌های تکلیف**. ویژگی‌های تکلیف، علل احتمالی محیطی اهمال‌کاری را نشان می‌دهند. اهمال‌کاری مستلزم انتخاب عمدی و آگاهانه‌ی یک رفتار یا تکلیف، به جای گزینه‌های دیگر است؛ بنابراین، شخص نمی‌تواند همه‌ی تکالیف خود را به تأخیر بیندازد، بلکه برخی تکالیف را به نفع تکالیف دیگر به تعویق می‌اندازد. اهمال‌کاری بیش‌تر شامل تکالیفی می‌شود که پاداش دیرآیندی دارند و یا ناخوشایند هستند.

**دکتر زهره محمدی**

**دانشگاه فرهنگیان شیراز**

**پردیس شهید باهنر**