

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی اهمال‌کاری

(تعامل‌ورزی)

تألیف:

دکتر علی شیرافکن

دکتر مجید صفاری نیا

سکینه زائریان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه : شیرافکن، علی، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی اهمال‌کاری (تعلم‌ورزی) /تالیف علی شیرافکن،
مجید صفاری‌نیا، سکینه زائرین.
مشخصات نشر : تهران: آوای نور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری : ۲۱۶ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۶۱-۳
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : اهمال‌کاری
شناسه افزوده : صفاری‌نیا، مجید، ۱۳۴۵-
شناسه افزوده : زائرین، سکینه، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ BF۶۳۷/الف۹ش ۹
رده بندی دیویی : ۴۳/۶۴۰
شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۴۸۸۴۸



روان‌شناسی اهمال‌کاری

تألیف: دکتر شیرافکن- دکتر مجید صفاری‌نیا- سکینه زائرین

ناشر: انتشارات آوای نور

ویراستار: فرمهر صدقی

چاپ: سوم ۱۳۹۶

تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۶۱-۳

تهران: خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان وحید نظری- پلاک ۹۹

تلفن: ۶- ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۶۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول: تعاریف لغوی اهمال کاری (تعلل ورزی)	۱۱
تعاریف علمی	۱۱
ریشه‌های تاریخی مفهوم اهمال کاری (تعلل ورزی)	۱۶
شیوع اهمال کاری (تعلل ورزی)	۱۷
آثار سوء اهمال کاری (تعلل ورزی)	۲۳
علائم تعلل ورزی	۲۶
فصل دوم: علل اهمال کاری (تعلل ورزی)	۲۹
۱- تنفر از تکلیف	۲۹
۲- نگرانی درباره شکست	۳۲
ارتباط بین اهمال کاری (تعلل ورزی) و کمال‌گرایی	۳۴
۳- اضطراب	۳۷
افسردگی و مشکلات مربوط به خلق	۳۸
عامل نوروتیزم	۳۸
شاخص با وجدان بودن	۴۰
ارتباط بین اهمال کاری (تعلل ورزی)، عامل نوروتیزم و وظیفه‌شناسی	۴۱
یافته‌های پژوهشی مربوط به ارتباط اهمال کاری (تعلل ورزی) و ۵ عامل بزرگ شخصیت	۴۷
۴- طغیان	۵۱
۵- تکانشگری	۶۲
۶- مدیریت زمان	۶۴
اهمال کاری (تعلل ورزی) و جهت‌گیری زمانی	۶۸
۷- فشار زمان	۷۶
سایر عوامل تولیدکننده اهمال کاری (تعلل ورزی)	۷۸
۸- ترس از شکست	۷۸
۹- ترس از موفقیت	۷۹
۱۰- مکان کنترل	۸۰
فصل سوم: انواع اهمال کاری (تعلل ورزی)	۸۱
۱- تعلل ورزی تصمیمی	۸۱
یافته‌های پژوهشی مربوط به ارتباط اهمال کاری (تعلل ورزی) و راهبردهای تصمیم‌گیری	۸۵

- اهمال کاری (تعلل ورزی) و کمال گرایی (مبنای نظری) ۹۰
- یافته‌های پژوهشی مربوط به رابطه اهمال کاری (تعلل ورزی) و کمال گرایی ۹۴
- ۲- اهمال کاری (تعلل ورزی) صفت ۱۱۵
- ۳- اهمال کاری (تعلل ورزی) مزمن ۱۱۷
- ۴- اهمال کاری (تعلل ورزی) برانگیخته ۱۱۸
- ۵- اهمال کاری (تعلل ورزی) اجتنابی ۱۱۹
- ۶- اهمال کاری (تعلل ورزی) شغلی ۱۲۶
- ۷- اهمال کاری (تعلل ورزی) تحصیلی ۱۳۱

فصل چهارم: اهمال کاری (تعلل ورزی) و باورهای غیرمنطقی ۱۳۹

- نظریه شناختی- رفتاری در مورد اهمال کاری (تعلل ورزی) ۱۳۹
- درمان شناختی- رفتاری اهمال کاری (تعلل ورزی) ۱۴۴

فصل پنجم: تعلل ورزی و تجربه سیال ۱۴۹

- اهمال کاری (تعلل ورزی) و عزت نفس، خودمعلول سازی (ترس از شکست) ۱۵۲
- اهمال کاری (تعلل ورزی) و خود تنظیمی (خودگردانی) ۱۷۱
- اهمال کاری (تعلل ورزی) و انگیزش ۱۷۶
- اهمال کاری (تعلل ورزی) و خودکارآمدی ۱۸۲

پرسشنامه ۱۸۵

منابع ۲۰۹

مقدمه

هنگامی که مشغول فکر کردن به اهمال کاری (تعلل‌ورزی)^۱ بودم صحنه‌های زیادی را به خاطر می‌آوردم: صحنه‌های خیابان‌های مملو از جمعیت و ازدحام برای خرید کردن در روزهای پایانی سال، بانک‌های شلوغ در روزهای قبل از تعطیلات برای انجام کارهای بانکی و پرداخت قبوض متفرقه و مالیات و عوارض، عدم مراجعه به موقع نزد پزشک برای مراقبت‌های بهداشتی، کوتاهی در انجام وظایف شغلی و دریافت توبیخ از سوی مقام بالاتر در محیط‌های شغلی، درد دل خانواده‌ها درباره وضعیت تحصیلی فرزندان و شکایت از عدم دستیابی فرزندان به نمرات بالا و پیشرفت‌های مورد نظر آنها، حضور افراد ناموفق در زمینه رسیدن به آرزوها و ناراضی از شرایط فعلی، افرادی که احساس می‌کنند کارهایی که به اتمام رسانیده‌اند به اندازه کافی خوب نیستند، افرادی که احساس می‌کنند کارها باید صددرصد درست انجام شوند در غیراین صورت فردی متوسط و یا بازنده هستند، در زمینه خاص تحصیلی صحنه‌هایی از قبیل دانشجویان سراسیمه و نگران که نوشتن مقاله عقب افتاده را درست قبل از نیمه شب پایان ترم گذشته شروع می‌کنند تا در اوایل ترم جدید آن‌را تحویل دهند، دانشجویانی که احساس می‌کنند کارهایی که تاکنون انجام داده‌اند به اندازه کافی خوب نبوده و یا حتی بدتر، استادان و دانشجویانی که نوشتن کتاب‌ها، مقالات و طرح‌ها را با هدف انجام دقیق و کامل آنها به تعویق می‌اندازند.

بسیاری از افراد به خاطر اهمال کاری (تعلل‌ورزی) پیامدهای منفی دریافت کرده‌اند و حتی دچار افسردگی و اضطراب شده‌اند. اکثر افراد می‌پذیرند که حداقل گاهی اوقات اهمال کاری (تعلل‌ورزی) کرده‌اند در حالی که بخشی از جمعیت جهان می‌پذیرند که اساساً از عادت اهمال کاری (تعلل‌ورزی) برخوردارند (فراری و جانسون و مک کون^۲، ۱۹۹۵ به نقل از فاران^۳، ۲۰۰۴) و هزینه‌های زیادی برای آن پرداخت کرده‌اند. مثلاً عدم پرداخت قبوض متفرقه و مالیات و عوارض باعث جریمه می‌شود، تأخیر در تحویل مقالات ترم، سبب گرفتن نمره پایین در پایان ترم و حتی مشروطی و ترک تحصیل می‌گردد، تأخیر در مطالعه برای امتحانات در طول ترم منجر به گرفتن نمره پایین و یا حتی مشروطی در آن درس می‌گردد، زنان زیادی انجام آزمایشات خاص (مانند ماموگرافی) مربوط به سلامت بدنی خود را به تأخیر می‌اندازند، مردان زیادی درمان‌های پزشکی خود را به

^۱ - لازم به یادآوری است که واژه‌ی اهمال‌کاری، تعلل‌ورزی معادل واژه‌ی انگلیسی Procrastination هستند. بنابراین هم معنا می‌باشند. لذا در داخل متن چه از واژه‌ی تعلل‌ورزی استفاده شده باشد؛ چه از واژه‌ی اهمال‌کاری، هر دو به یک معنا هستند.

^۲ - Ferrari, J. R. Johnson, J. L & McCown, W. G

^۳ - Farran, B

تأخیر می‌اندازند تا اینکه عدم معالجه به موقع سبب هجوم حمله‌های قلبی آنها می‌گردد و حتی خیلی ساده ترفادی که از محکم کردن پیچ وسیله‌ای (مثل دوچرخه) که استفاده می‌کنند غفلت می‌کنند تا اینکه بالاخره آن خراب می‌شود و به جای اینکه آن را تعمیرکنند راهی انباری می‌کنند تا بلااستفاده بماند و بیوسد. در تمام موارد فوق در حالت اهمال کاری (تعلل‌ورزی) افراد به صورت هدفمند انجام عمل ضروری را تا آخرین لحظه به تأخیر می‌اندازند و این تأخیر سبب پیامدهای منفی و شاید هلاک کننده می‌گردد. چون اهداف مربوط به پیشرفت و بارآوری در همه فرهنگ‌ها از جمله ایران فوق‌العاده مهم هستند لذا عامل یا عواملی که مانع از رسیدن به این اهداف می‌باشد لازم است مورد بررسی قرار گیرد. یکی از مهمترین این عوامل، اهمال کاری (تعلل‌ورزی) است. ناس^۴، ۱۹۷۳ (به نقل از فاران، ۲۰۰۴) در زمینه اهمال کاری (تعلل) اشاره می‌کند که همه آدم‌ها حداقل در برخی مواقع اهمال کاری (تعلل‌ورزی) کرده‌اند لذا اهمال کاری فوق‌العاده شایع است به گونه‌ای که همه آدم‌ها به گونه‌ای با آن درگیر هستند (برنز^۵، ۱۹۸۰ به نقل از فاران، ۲۰۰۴).

از مطالب فوق پیداست که اهمال کاری (تعلل‌ورزی) شیوع فراوانی در بین افراد جامعه دارد و ضرر و زیان‌های زیادی نیز تولید می‌کند. لذا تصمیم گرفته شد کتابی در این زمینه تألیف گردد تا از این طریق افراد با ماهیت واقعی این مشکل یا بیماری آشنا شوند.

کتاب حاضر دارای پنج فصل می‌باشد. فصل اول در مورد تعاریف لغوی و علمی اهمال کاری (تعلل‌ورزی) از دیدگاه‌های مختلف است. همچنین به علائم اهمال کاری (تعلل‌ورزی)، آثار سوء اهمال کاری (تعلل‌ورزی) و همچنین تاریخچه اهمال کاری (تعلل‌ورزی) اشاره شده است.

فصل دوم در مورد علل اهمال کاری (تعلل‌ورزی) است. در این فصل به تمام عواملی که سبب تولید اهمال کاری (تعلل‌ورزی) می‌گردد به گونه مفصل پرداخته شده است. با خواندن این علل خواننده می‌تواند دیدگاه روشنی در مورد اهمال کاری (تعلل‌ورزی) کسب کند.

فصل سوم در مورد انواع اهمال کاری (تعلل‌ورزی) است که به خواننده کمک می‌کند به خوبی با انواع اهمال کاری (تعلل‌ورزی) آشنا شود. مطالب این فصل به خواننده کمک می‌کند انواع اهمال کاری (تعلل‌ورزی) را از همدیگر تمییز یا تشخیص دهد.

فصل چهارم در مورد درمان اهمال کاری (تعلل‌ورزی) است. در این فصل سعی شده است به خوبی به درمان باورها و رفتارهایی که تولید اهمال کاری (تعلل‌ورزی) می‌کنند پرداخته شود.

فصل پنجم نیز در مورد ارتباط اهمال کاری (تعلل‌ورزی) و سایر متغیرها می‌باشد.

^۴ - Knaus, W. J

^۵ - Burns, D

