

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## اهمال کاری تحصیلی

مؤلفین:

دکتر فاطمه رسولی خورشیدی

دکتر غلامرضا صرامی عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

دکتر حبیب الله نادری عضو هیئت علمی دانشگاه مازندران

|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : رسولی خورشیدی، فاطمه، ۱۳۶۴ -                                                   |
| عنوان و نام پدیدآور | : اهمال‌کاری تحصیلی/ مؤلفین فاطمه رسولی خورشیدی، غلامرضا صرامی، حبیب‌الله نادری. |
| مشخصات نشر          | : تهران: نشر علوم رفتاری- شناختی سینا، ۱۳۹۶.                                     |
| مشخصات ظاهری        | : ۶۱ص.                                                                           |
| شابک                | : 978-600-96247-0-6                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                           |
| یادداشت             | : کتابنامه: ص. ۵۴.                                                               |
| موضوع               | : اهمال‌کاری                                                                     |
| موضوع               | : Procrastination                                                                |
| موضوع               | : شاگردان - روان‌شناسی                                                           |
| موضوع               | : Students- Psychology                                                           |
| موضوع               | : اهمال‌کاری - جنبه‌های روان‌شناسی                                               |
| موضوع               | : Procrastination - Psychological aspects                                        |
| شناسه انروده        | : صرامی فروشانی، غلامرضا، ۱۳۴۰                                                   |
| شناسه افزوده        | : نادری حیدری، حبیب‌الله، ۱۳۴۵                                                   |
| رده‌بندی کنگره      | : ۶۳۷BF ۱۳۹۶ ۹۵الف/                                                              |
| رده‌بندی دیوئی      | : ۴۳/۶۴۰                                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۷۳۲۸۰۵                                                                        |



دکتر فاطمه رسولی خورشیدی، دکتر غلامرضا صرامی و دکتر حبیب‌الله نادری

مدیر اجرایی: رسن مافی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: ۱۳۹۶

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۴۷-۰-۶

ISBN: 978-600-96247-0-6

آدرس: تهران- بزرگراه شهید باقری- بین رسالت و فرجام- شماره ۷۸ تلفن: ۰۲۱۷۷۲۹۹۵۹۹ و ۰۲۱۷۷۲۹۷۲۷۳

site: [www.sinapsycho.com](http://www.sinapsycho.com) Email: [nashr@sinapsycho.com](mailto:nashr@sinapsycho.com)

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر به هر صورتی ممنوع است. نقل مطالب با ذکر مأخذ مانعی ندارد.

## فهرست

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۵  | مقدمه                         |
| ۷  | تاریخچه                       |
| ۸  | تعریف اهمال کاری              |
| ۱۲ | شیوع اهمال کاری               |
| ۱۳ | علل اهمال کاری                |
| ۱۶ | انواع اهمال کاری              |
| ۲۳ | ویژگی اهمال کاری              |
| ۲۶ | آثار اهمال کاری               |
| ۲۸ | پیامد اهمال کاری              |
| ۳۲ | غلبه بر اهمال کاری و درمان آن |
| ۳۸ | درمان اهمال کاری              |
| ۴۳ | مقیاس‌های اهمال کاری          |
| ۵۴ | منابع                         |

## مقدمه

در جهان امروز با توجه به پیچیده شدن فرایند توسعه، نیاز به آگاهی و دانش هر لحظه بیشتر شده است. نیروهای پرورش یافته توسط مؤسسات آموزش، باید در زمینه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و علمی ایفای نقش کنند که یکی از تدابیر لازم برای بهینه‌سازی آموزش کشور، توجه به کیفیت یادگیری و ممانعت از کاهش افت تحصیلی است.

یکی از ویژگی‌های مهم انسانی برخورداری از ظرفیت ذهنی شگرف و توانایی عظیم یادگیری است. یادگیری در بطن ارتباط انسان با جهان خارج است. از همین دریچه است که اجازه می‌دهد اطلاعاتی وارد ذهن ما شود و یا از آن خارج گردد. همچنین از طریق یادگیری است که قدم در مسیر تجربه می‌گذاریم. ما بر اساس آنچه یاد می‌گیریم، دیگران را می‌توانیم راهنمایی و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم و بر همین اساس هم تجربه می‌کنیم.

در امر آموزش و یادگیری همواره اموری افراط را به سمت پیشرفت و ترقی حرکت می‌دهند و از دیگر سو عواملی وجود دارند که موجب کاهش تلاش و موفقیت آن‌ها می‌شوند. که در این کتاب سعی بر آن شده است تا به یکی از موانع عملکرد تحصیلی تحت عنوان، اهمال کاری تحصیلی پرداخته شود.

اهمال کاری در انجام تکالیف تحصیلی یکی از مشکلاتی است که فراگیران با آن مواجه می‌شوند. بسیاری از آن‌ها در انجام یک تکلیف تحصیلی تعلل می‌ورزند. آرزو دارند که بتوانند تکالیف خود را به موقع انجام دهند، اما به دلایلی از انجام این کار عاجز و ناتوانند. و در خود احساس بی‌ارزشی و پوچی می‌کنند.

اهمال کاری تحصیلی، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد کاری که باید انجام دهد را به دلیل مشغول بودن به فعالیت‌های غیر مرتبط به تعویق می‌اندازد. فرد اهمال کار دارای علائمی چون رفتار وقت‌کشی و اتلاف وقت، احساس غرق شدن در مسئولیت‌ها، ناتوانی در رسیدن به اهداف مهم زندگی، انجام کارها با سرعت زیاد در آخرین دقایق، خیال‌بافی و آرزو به جای انجام کارها و نداشتن برنامه‌ریزی مداوم برای زندگی است. اهمال کاری با بی‌قراری شبانه و خواب نامناسب، سطوح بالای استرس و هراس، عقب افتادن به دلیل کمبود زمان یا تکمیل نامناسب تکالیف می‌شود (کاگار، کاکر، لیهان و کاندمیر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

تعلل و اهمال کاری، بزرگ‌ترین عامل منفی در رسیدن به اهداف است که با برنامه‌ریزی صحیح و به تأخیر انداختن کارها می‌توان به اهداف نزدیک شد و احساس بالندگی کرد.

عقب انداختن کارها بلایی است که هزینه‌های زیادی هم دارد. موکول کردن کارها به آینده نه تنها موجب از بین رفتن بازدهی می‌شود، بلکه پشیمانی، تأسف و کاهش اعتماد به نفس را نیز به دنبال دارد.

اهمال کاری، عادتی است که شما می‌توانید آن را تغییر دهید. شما می‌توانید زنجیره اجتناب‌های خود را بشکنید و زندگی خود را تغییر دهید. در نهایت احساس آرامش را تجربه کنید و از زندگی لذت ببرید.

<sup>۱</sup>. Kagan, Cakir, Lihan & Kandemir