



تعال و رزی و تعال ورزان

گروه تالیف :

صرفناز باقری، شبنم دانشیار، منیژه خانی

میرشناسه	باقری، صرفناز، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور	تعلل ورزی و تعلل ورزان
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات آلتین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۸۵ص: جدول
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۱۰۱-۷۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	دانشیار، شبنم، ۱۳۴۹-
شناسه افزوده	خانی، منیژه، ۱۳۶۷-
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۴۹۲۴۸



تعلل ورزی و تعلل ورزان

تألیف: صرفناز باقری، شبنم دانشیار، منیژه خانی

• ناشر: انتشارات آلتین

• قطع: وزیری

• تیراژ: اهدایی

• لیتوگرافی: بابک

• صفحه: ۸۵

• چاپ: اول

• صحافی: امین

• بهار: ۱۳۹۴

• قیمت: ۶۰۰۰ تومان

راسولیوسف راسولی: rasoliyosef@gmail.com ایمیل: vosefr40@yahoo.com

آدرس اینترنتی: www.Altin-E.ir ، www.arabice.blogfa.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۰۱-۷۶-۶ isbn: 978-600-7101-76-6

پخش مستقیم: آذربایجان شرقی، تبریز، رسولی: ۰۹۳۸۱۴۳۱۱۸۵ - ۰۹۱۴۴۱۲۷۴۹۹

بر حسب مستقیم: ۱۳۸۱/۱۲/۲۸ دی ۵ بهت از حوالن کیری متن این کتب برای انتشارت آلتین منوط می باشد

فهرست مطالب :

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۲	۱-۱ تعریف تعلل ورزی:
۵	۱-۲ کلمات مترادف با تعلل ورزی
۵	۱-۳ تاریخچه تعلل ورزی:
۶	۱-۴ تعلل ورزی و تفاوت فرهنگ‌ها:
۷	۱-۵ ریشه های تعلل ورزی:
۱۰	۱-۶ چرخه تعلل ورزی:
۱۱	۱-۷ انواع تعلل ورزی:
۱۳	۱-۷-۱ تعلل ورزی تحصیلی:
۱۹	۱-۸ علت تعلل در دانش آموزان
۲۰	۱-۹ مراحل تعلل ورزی:
۲۱	۱-۱۰ دیدگاه‌های تعلل ورزی:
۲۴	۱-۱۱ حوزه های اصلی تعلل ورزی:
۲۵	۱-۱۲ انواع افراد تعلل ورز:
۲۶	۱-۱۳ انواع افراد تعلل ورز از دیدگاه بورکا و یون:
۲۷	۱-۱۴ ویژگی های افراد تعلل ورز:
۳۲	۱-۱۵ تکنولوژی و تعلل ورزی:

۳۳	۱-۱۶ شیوع تعلل ورزی:
۳۴	۱-۱۷ اعلل تعلل ورزی:
۴۰	۱-۱۷-۱ اثرس از شکست:
۴۱	۱-۱۷-۲ افسردگی یا خلق و خوی مرتبط:
۴۲	۱-۱۷-۳ تکانش گری و حواس پرتی:
۴۳	۱-۱۷-۴ لذت بردن از کار تحت فشار:
۴۳	۱-۱۷-۵ عوامل محیطی:
۴۴	۱-۱۷-۶ موضوع مدیریت زمان:
۴۵	۱-۱۷-۷ سرکشی یا طغیان:
۴۵	۱-۱۷-۸ استرس:
۴۶	۱-۱۸ عدم انگیزه و تنبلی:
۴۷	۱-۱۹ عدم انضباط:
۵۰	۱-۲۰ مزیت های تعلل ورزی:
۵۲	۱-۲۱ پیامدهای تعلل ورزی:
۵۵	۱-۲۲ درمان تعلل ورزی:
۶۳	۱-۲۳ تلقین درمانی:
۶۵	۱-۲۴ تغییر محیط:
۷۰	۱-۲۵ درمان:
۷۲	فهرست منابع:

فهرست شکل:

صفحه	عنوان
۱۱	شکل ۱-۱ مدل چرخه تعلل ورزی
۳۸	شکل ۲-۱ فاکتورهای موثر در فرد به تعلل ورزی
۴۰	شکل ۳-۱ تکلیف گریزی به عنوان مدلی از تعلل ورزی تحصیلی (گاستون، ۲۰۱۰)
۴۶	شکل ۴-۱ مدل ارتباط بین تعلل ورزی و بیماری (سیرویس و همکاران، ۲۰۱۳)
۵۳	شکل ۵-۱ مدل چرخه تعلل ورزی با عملکرد

مقدمه

تعلل‌ورزی^۱ یکی از مشکلات رفتاری است که شیوع بسیار زیادی دارد. در تعریف تعلل ورزی، فراری، جانسون و مک کون^۲ (۱۹۹۵) بر این باورند که تأخیر انداختن هدفمندانه و دایمی در آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه احساس ناراحتی، تعلل ورزی نامیده می‌شود. الیس و ناس^۳ (۱۹۷۹) تعلل ورزی را به عنوان نبود عملکرد خود-تنظیمی و گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آنچه برای رسیدن به هدف ضروری است، می‌دانند (نقل از حسینی و خیر، ۱۳۸۸).

یکی از ویژگی‌های شخصیتی منفی، تعلل ورزی یا به تأخیر انداختن کارها از امروز به فردا می‌باشد که می‌تواند آثار غیر قابل جبرانی در زندگی افراد به جای بگذارد. امروزه با توجه به افزایش آگاهی در زمینه تأثیرات مخرب تعلل ورزی و لزوم اتخاذ تصمیمات در کمترین زمان ممکن و ناتوانی برخی افراد در انجام فعالیت‌هایی که نیازمند تصمیم‌گیری هستند، به زمینه‌های ظهور تعلل ورزی و دلایل و درمان آن توجه بیشتری شده است (اسکونبرگ^۴، ۲۰۰۴؛ به نقل از حافظی، ۱۳۸۷). هر چند همه با تعلل ورزی سر و کار

^۱ procrastination
^۲ Ferrari, Jonson & McCown
^۳ Ellis & Knaus
^۴ Schouwenborg

داشته‌اند اما تعدادی آن را به عنوان روش زندگی برگزیده‌اند (استیل^۱، ۲۰۰۷).

تعلل که میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و یکی از مشکلات گریبان‌گیر همه افراد است، تقریباً همیشه بر بهره‌وری و بهزیستی انسان آثار سوئی دارد. از طرف دیگر ارزش زمان و اهمیت آن با توجه به دنیای رقابتی فعلی، روز به روز بیشتر می‌شود. این مشکل یکی از مهم‌ترین علل شکست و یا عدم موفقیت دانش‌آموزان در یادگیری و دستیابی به برنامه‌های پیشرفت تحصیلی است. در عین حال تفاوت‌های فرهنگی مهمی در ارتباط با نگرش افراد نسبت به زمان و برنامه‌ریزی آن وجود دارد. متأسفانه در کشور ما به علت بی‌برنامگی و عدم احساس مسئولیت «زمان» اصلی‌ترین قربانی است و افراد به این مسئله توجه زیادی ندارند (کاو و فیاضی، ۱۳۸۸).

۱-۱ تعریف تعلل ورزی:

کلمه تعلل ورزی از ریشه لاتین "pro" به معنی «به جلو» به علاوه "crastinus" به معنی «متعلق به فردا» گرفته شده است (ناس، ۲۰۱۰). فرهنگ لغت آنلاین آکسفورد^۲ (۲۰۱۲) کلمه تعلل ورزی را به عنوان به تأخیر انداختن کاری تا زمان دیگر و دزد زمان تعریف می‌کند. تعلل ورزی یکی از مشکلات شایع رفتاری است که در فرهنگ لغت به معنای به

^۱. Steel

^۲. oxforddictionaries

تأخیر انداختن، طفره رفتن، عقب انداختن، و لغت دادن ترجمه شده است. تعلل ورزی از زمان های خیلی کهن یک مشکل بوده است. مصریان دو لغت دارند که تعلل ورزی معنی می شود و هر دو مربوط به بقا و ماندگاری است، یکی به معنی عادت مفید خودداری کردن از کار غیر ضروری و عمل تکانشی می باشد، به این معنی است که انرژی حفظ می شود. دیگری دلالت بر عادت مضر تبدلی در به پایان رساندن کاری دارد که لازم است انجام بگیرد (بررکا و یون^۱، ۲۰۰۸).

در تعریف تعلل ورزی، فراری، جانسون و مک کون (۱۹۹۵) بر این باورند که تأخیر انداختن هدفمندانه و دایمی در آغاز و تکمیل تکالیف تا حد تجربه احساس ناراحتی، تعلل ورزی نامیده می شود. وهل، پیکیل و بنت^۲ (۲۰۱۰)، در تعریف تعلل، دو عنصر اساسی را متمایز ساخته اند: اول اینکه، تعلل، سندرمی است که به آسیب های فراوان جسمی و روحی برای فرد می انجامد و دوم آنکه، فرد به صورت غیر عقلایی از انجام کار یا وظیفه ای مشخص، اجتناب می کند. الیس و ناس (۱۹۷۹) تعلل ورزی را به عنوان نبود عملکرد خود-تنظیمی و گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آنچه برای رسیدن به هدف ضروری است، می دانند. تعلل ورزی یک رفتار روان شناختی پیچیده است که همه افراد را در سطوح مختلفی تحت تأثیر قرار می دهد. در تعریف این سازه محققان به کاهلی و

^۱. Burka & Yuen

^۲. Wohl, Pychyl & Bennett

امروز و فردا کردن در انجام کارهای مهم (در زمان مورد انتظار) اشاره دارند.

ناس (۲۰۱۰) معتقد است، تعلل ورزی بسیار بیشتر از به تأخیر انداختن چیزی است و مفهوم ساده ای نیست که اکثر مردم در مورد آن فکر می کنند. تعلل ورزی یک عادت مشکل است که فعالیت های مهم و به موقع را به صورت خودکار تا زمان دیگری به عقب می اندازد. این فرآیندی است که ممکن است عواقبی نیز داشته باشد. این وضعیت مشترک انسان ها شامل ادراک منفی در مورد فعالیت های پیش بینی شده بوده و همیشه مستلزم یک اضطراب برای جایگزین کردن چیزی کم اهمیت تر است. و عملاً همیشه همراه با تفکر تعلل است از جمله؛ «من این کار را وقتی احساس آمادگی کنم، انجام خواهم داد».

تعلل ورزی را می توان به طور موقت یا دائم به عنوان تابعی از پیامدهای رفتاری و شناختی در تصمیم گیری تعریف کرد (روساریو، کاستا، نانز و پیندا؛ ۲۰۰۹). استیل (۲۰۰۷) معتقد است تعلل تأخیر عمدی در انجام وظایف محول شده علیرغم آگاهی از پیامدهای منفی آن است. هر چند همه به نوعی با تعلل ورزی سر و کار داشته اند اما تعدادی آن را به عنوان روش زندگی برگزیده اند. همچنین استیل (۲۰۱۰) بیان می کند تعلل ورزی اساس مشکلات اجتماعی است.

با توجه به تعاریفی که از تعلل ورزی وجود دارد حداقل دو روش برای تفسیر آن وجود دارد: ۱) تعلل به عنوان یک رفتار ۲) تعلل به عنوان یک عادت تعمیم یافته یا