

به نام خداوند جان و خرد

اهمال کاری

(با تأکید بر تعلل ورزی تحصیلی)

مفاهیم، نظریه‌ها، سنجش و راهکارهای مقابله با آن

مولفان

مسلم شاه‌رخ

سعداله هاشمی‌رزینی

زینب احمدی

حبیب‌اله هاشمی

مژگان مرادی دولت‌آبادی

فهرست نویسی فیفا

سرشناسه	:	شاهرخی، مسلم، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآوران	:	اهمال کاری (با تاکید بر تعلل و رزی تحصیلی) مفاهیم، نظریه‌ها، سنجش و راهکارهای مقابله با آن / مؤلفان مسلم شاهرخی... و دیگران
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۹۸-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	مؤلفان مسلم شاهرخی، سعداله هاشمی‌رزینی، زینب احمدی، حبیب‌الله هاشمی‌رزینی، مژگان مرادی دولت‌آبادی.
یادداشت	:	کتابنامه [۱۰۶]-۱۱۵.
موضوع	:	اهمال‌کاری
موضوع	:	برنامه‌ریزی درسی
موضوع	:	موفقیت تحصیلی
شناسه افزوده	:	سلم، شاهرخی، ۱۳۶۰ -
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۲ ش ۲ الف/۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	:	۶۴۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۳۰۵۷

نام کتاب: اهمال کاری (با تاکید بر تعلل و رزی تحصیلی) / هاشمی، نظریه‌ها، سنجش و راهکارهای مقابله با آن
مؤلفان: مسلم شاهرخی، سعداله هاشمی‌رزینی، زینب احمدی، حبیب‌الله هاشمی‌رزینی، مژگان مرادی دولت‌آبادی.

ناشر: رشد فرهنگ

صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ

طراحی جلد: مینا صفری

لیتوگرافی و چاپ: مرتضوی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰



انتشارات رشد فرهنگ

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۹۸-۹

ISBN: 978-600-5591-98-9

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	فصل اول: اهمال کاری و خصوصیات آن
۱۷	فصل دوم: نظریه‌های اهمال کاری
۳۵	فصل سوم: ویژگی‌های افراد اهمال کار
۴۱	فصل چهارم: سبک‌های اهمال کاری
۴۵	فصل پنجم: تعلل‌ورزی تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن
۵۳	فصل ششم: التوهای تعلل‌ورزی تحصیلی
۵۹	فصل هفتم: چرخه اهمال کاری
۶۵	فصل هشتم: سندرم تعلل‌ورزی تحصیلی
۷۱	فصل نهم: راه‌های غلبه بر اهمال کاری
۷۵	فصل دهم: برنامه‌آموزش
۸۵	جمع‌بندی
۸۷	منابع
۹۶	پیوست

اهمال کاری فرآیندی ضدانگیزشی است که ناشی از فقدان میل و رضایت برای انجام کاری می‌باشد، به عبارت دیگر تأخیر عامدانه یا تأخیر در انجام تکلیفی است که باید انجام شود. هر فردی ممکن است انجام برخی از مسؤولیت‌ها و وظایف خود در زندگی‌اش را به تأخیر بیندازد، بعضی پرداخت‌ها یا قرار ملاقات‌ها را به تأخیر می‌اندازند، در حالی که برخی دیگر کارهای منزل، تکالیف شخصی، تکالیف تحصیلی یا آمادگی برای امتحانات را به تعویق می‌اندازند. چنین رفتارهای به تعویق افتاده، اشخاص را چنان تحت تأثیر قرار می‌دهد که در شکل فراوانی در شب، استرس‌های طولانی، پشیمانی و افسوس، وحشت‌زدگی، کنار کشیدن ناشی از کمبود زمان یا به صورت نارضایتی نمود پیدا می‌کند. افراد به خودشان قول می‌دهند که انجام کارها را تا آخرین لحظه به تأخیر نیندازند اما آن اتفاق دوباره می‌افتد.

صرف‌نظر از سبب‌شناسی، تعلل‌ورزی تحصیلی، به دلیل پیامدهای شناختی و هیجانی منفی که دارد، رفتاری ناسازگار است. در واقع تعلل‌ورزی تحصیلی به عنوان نوعی فرایند ضد انگیزشی عمل می‌کند که در این اساس، تصمیم می‌گیرند به سوی انجام کارها حرکت نکنند و تکالیف تحصیلی‌شان را به پایان نرسانند.

نوشته حاضر چکیده‌ای است از یافته‌های علمی و پژوهشی اخیر در قلمرو روانشناسی، امید است مطالعه این اثر بتواند برای همه دانش‌آموزان، دانشجویان، مشاوران مدارس، اولیا و مربیان و همه علاقه‌مندان حوزه روانشناسی تربیتی در کمک به اداره و کنترل کردن تعلل‌ورزی تحصیلی و یا کاهش آن مفید و مؤثر واقع گردد. به شک هر اثری در ابتدای راه خالی از اشکال نیست، پیشاپیش از نظرات ارزشمند و نکته‌های بخش همه خوانندگان نکته‌سنج که ما را در رفع نواقص احتمالی و تکمیل مطالب یاری خواهند داد سپاسگزاری می‌نمائیم. در پایان لازم می‌دانیم از کوشش‌های جناب آقای دکتر علی‌رضا احمدی آریا مدیر انتشارات رشد فرهنگ که در تصحیح، چاپ و انتشار این کتاب زحمتی بلیغ کشیده‌اند تشکر و سپاسگزاری نمائیم.