



اجتماعی
دانشگاه علوم و فنون
سهند

اهمال کاری

ارائه شده توسط :
مریم مرادی
دانشجوی کارشناسی
علوم تربیتی



اهمال کاری چیست ؟

اهمال کاری عبارت است از
یک تمایل روزانه در به
تعویق

انداختن کارها با وجود آگاهی
از نتایج منفی آن .

بهترین تعریف برای

اهمال کاری را Van Eerde
ارائه داده است که

اهمال کاری را اجتناب از
شروع فعالیت و ادامه آن با
توجیه انتظار دریافت نتیجه
نامطلوب از تأخیر می داند .

از تعاریف مختلف اهمال کاری
می توان این گونه برداشت کرد
که دو روش برای تفسیر
اهمال کاری وجود دارد :

الف) اهمال کاری به عنوان یک
رفتار (Behavior)

ب) اهمال کاری به عنوان یک
ویژگی شخصیتی (Trait)

در ابتدا کسانی که در مورد
اهمال کاری به پژوهش

می پرداختند بیشتر بر ویژگی
رفتاری آن تمرکز می کردند و

اهمال کاری را به عنوان رفتار
اجتناب از یک تکلیف خاص در

نظر می گرفتند (شونبرگ).
برخی از پژوهشگران (زاریک و

استون بریکر) اهمال کاری را
به عنوان یک ضعف

شخصیتی در نظر گرفته اند و
بعضی ها به این نتیجه

رسیده اند که افراد اهمال کار
اعتماد به نفس پایینی دارند .



اهمال کاری تحصیلی

از مظاهر اهمال کاری پدیدار شدن ویژگی یا صفت اهمال کاری در موقعیت تحصیلی است که در جهان و بین دانشجویان پدیده‌ای شایع می‌باشد .

فراری و لی اهمال کاری تحصیلی را تمایلی غیر منطقی برای به تعویق انداختن آغاز یا کامل کردن یک تکلیف تحصیلی می‌دانند که فراگیران با وجود قصد انجام فعالیت تحصیلی در زمان مشخص انگیزه کافی برای انجام آن را ندارند.

دانشجویان متوسط از نظر تحصیلی نیز اهمال کاری قابل توجهی از خود نشان می‌دهند به طوری که یک سوم فعالیت های روزانه آنها را در بر می‌گیرد و به نظر می‌رسد که این درصد ها در حال افزایش است (

بحل ، کابلان ، رید و استیل)

بر اساس مدل انتظار-ارزش ، افراد ابتدا تکالیفی را کامل می‌کنند که بیشترین ارزش و بالاترین فایده را به دنبال دارد.

بنابراین می‌توان توضیح داد که چرا دانشجویان ترجیح می‌دهند به جای پرداختن به تکالیف سخت دروس دانشگاه که به زودی موعد تحویل آنها فرا می‌رسد به تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود پردازند .

همچنین این مدل نشان می‌دهد که درجاتی از اهمال کاری در همه افراد جامعه وجود دارد . (استیل)

اوزر ، دمیر و فراری ترس از شکست ، تنبلی ، ریسک کردن و شورش علیه کنترل را علت اهمال کاری می‌دانند.

رام معتقد است اهمال کاری از حالات انگیزشی فرد نشأت می‌گیرد و شامل ترکیبی از فرایندهای شناختی ، عاطفی و رفتاری می‌باشد که با اجتناب از تکلیف مرتبط هستند .

استیل اظهار می‌کند که اهمال کاری به عوامل متعدد از جمله نگرانی از شکست ، افسردگی یا خلق مرتبط با اعتراض ، مدیریت زمان و مشکلات و لذت بردن از کار تحت فشار بستگی دارد .

جادارت بر نقش فرزندپروری مستبدانه در ایجاد اهمال کاری تاکید می‌کند که احساس ناهوشیار عصبانیت والدین زمانی آشکار می‌شود که فرزندان در انجام تکالیفی که از سوی والدین به آنها تحمیل شده شکست می‌خورند . فرزندان به این عصبانیت به طور ناهوشیار با به تأخیر انداختن اعمالی که در جهت رسیدن به هدف‌های آینده باید انجام دهند ، پاسخ می‌دهند .

پیامدهای اهمال کاری:

به گفته ون ویک اهمال کاری پیامدهای مهم عینی (از دست دادن ضرب الاجلها ، از دست دادن فرصت‌ها ، از دست دادن درآمد و تولید پایین و هدر رفتن زمان) و پیامدهای عاطفی (تضعیف روحیه ، افزایش اضطراب ، ترس و عصبانیت و انگیزه پایین) را در پی دارد .

ون ارده به تاثیرات روانی اهمال کاری از جمله پرت شدن حواس و مشغولیت ذهنی با تکلیف‌رها شده اشاره می‌کند که موجب پیامدهای منفی درونی می‌شود و این امر ممکن است به افسوس ، احساس شرم ، ناامیدی از خود و دیگر عواطف مربوط به خویشتن منجر شود .



از شنبه ...



راهکارهای غلبه بر اهمال کاری :

۱. دلایل اهمال کاری خود را مورد بررسی قرار دهید و علل تأخیر در انجام کار خود را مشخص کنید.
۲. خود را توانا بدانید و به ناتوانایی‌هایتان فکر نکنید .
۳. روش معمول خود را تغییر دهید هرچند که این کار دشوار باشد.
۴. در برابر عادت‌های غلط خود مقاومت کنید و آن‌ها را تغییر دهید .

۵. احساس خوبی درباره موضوع مورد بحث داشته باشید

منابع :

حسین زاده مهدی ، سپهریان فیروزه (۱۳۸۹). تحلیل الگوی ساختاری رابطه بین سبک‌های مقابله و اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان. مجله اندیشه‌های نوین تربیتی. دوره ۷ شماره ۴ زمستان ۱۳۹۰.

آلیس ، آ. جیمز نال، و().

روان‌شناسی اهمال کاری.

فرجاد محمد علی (۱۳۹۶). تهران. نشر رشد.

پورکریمی جواد ، موسوی سیده

مهسا ، موسوی سید حسین

(۱۳۹۷). شناسایی عوامل مرتبط

با اهمال کاری کارکنان. مجله

مطالعات روان‌شناسی صنعتی و

سازمانی. پاییز و زمستان ۱۳۹۷.