

عنوان مقاله:

پیامدهای تعلل ورزی در سازمان

محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

جعفر امیری - کارشناس ایمنی مترو

اسماعیل امیری - کارشناس فن آوری اطلاعات استانداری فارس

خلاصه مقاله:

هرچند تعلل ورزی گذرا و موقتی نتایج مثبتی مانند کاهش فشار روانی زمان انجام کار و پیشگیری از بیماریهای جسمانی دارد، اما تعلل ورزی مداوم به نتایج و پیامدهای رفتاری همچون ارائه ی دیر هنگام تکالیف، یادگیری شتابزده، اضطراب، هراس اجتماعی، استفاده از استراتژی خود پیشگویی نتیجه (کنترل توهمی)، ترس از شکست و پیشرفت پایین منجر شده و در بلندمدت به آسیبهای روانی همچون افسردگی و اضطراب منتهی میشود همچنین میتوان به دو نوع پیامد درونی و بیرونی که با تعللورزی مرتبط است اشاره کرد. پیامدهای درونی دامنه‌ای از آزرده‌گی و ندامت تا خودسرزنی و ناامیدی شدید را شامل میشود. تعلل ورزی ممکن است فقط به پیامدهای درونی منجر نشود بلکه میتواند پیامدهای بیرونی را هم به دنبال داشته باشد، برخی از این پیامدها خفیف هستند مثل جریمه های کم برای تاخیر در تکالیف، اما برخی افراد تعلل ورز شکستهای بزرگی را در کار، دانشگاه، خانه یا در روابط اجتماعی تجربه میکنند.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1646716>

