



## دانشگاه پیام نور

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی

موضوع:

تاثیر آموزش مهارت های غلبه بر سهل انگاری به روی سهل انگاری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان

مقطع ابتدایی

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر مجید صفاری نیا

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر حسین زارع

نام محقق:

مینا شمس الاحراری



شماره: .....  
تاریخ: .....  
پیوست: .....



## تصویب نامه

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی تحت عنوان:

"تاثیر آموزش مهارت غلبه بر سهل انگاری و عملکرد  
تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی"

ساعت: ۱۰:۰۰ - ۱۲:۰۰

تاریخ دفاع: ۸۹/۰۵/۰۴

درجه ارزشیابی: *عالی*

نمره: *۱۹٫۷۵*

هیات داوران:

امضاء	مرتبه علمی	نام و نام خانوادگی	داوران
<i>[Signature]</i>		دکتر مجید صفاری نیا	استاد راهنما
<i>[Signature]</i>		دکتر حسین زارع	استاد مشاور
<i>[Signature]</i>		دکتر احمد علی پور	استاد داور
			استاد داور
<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	دکتر تقی زاده	نماینده تحصیلات تکمیلی

تهران، خیابان استاد نجات  
الهی، نرسیده به خیابان  
کریمخان زند، چهارراه  
سپند، پلاک ۲۲۳  
تلفن: ۸۸۸۰۱۰۹۰  
دورنگار: ۸۸۸۹۰۵۳۶  
www.tpnu.ac.ir  
ensani@tpnu.ac.ir

تقدیم به:

پدر و مادر مهربانم:

این نوشته اقراری است بر زحمات بی شمارتان

گرچه معترفم جبران ناپذیرند

تقدیم به شما که محکمترین تکیه گاه زندگی من هستید

و معنای وجودتان گرما بخش زندگی من است

## سپاسگزاری

حمد و سپاس، ذات پاک و بی نیاز معبودی که به لطف و نظر عنایت آن قادر متعال توفیق آن را یافتم تا این مجموعه را به عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد ارائه نمایم بر خود لازم می دانم تا به رسم ادب و حق شناسی تشکر کنم از آنانی که قامت سرو گونه اشان کمان شد تا نهاد دانش ما بار

## بگیرد

با سپاس از پدرم که مقدس ترین موجود برای من در این هستی است

و

مادرم که گل واژه محبت را معنی بخش است

مراتب سپاسگزاری خالصانه ام را از زحمات بی شاعبه استاد بزرگوارم جناب آقای دکتر صفاری نیا

که با رهنمودهای عالمانه و بی دریغشان مرا در انجام رساندن این تحقیق یاری نمودند

همچنین از جناب آقای دکتر زارع که مشاوره پایان نامه مرا به عهده داشتند

سپاسگزارم

صفحه	عنوان	فهرست مطالب
------	-------	-------------

## فصل اول

۲	۱-۱ مقدمه
۵	۱-۲ بیان مسئله
۱۱	۱-۳ اهمیت و ضرورت تحقیق
۱۳	۱-۴ اهداف پژوهش
۱۳	۱-۵ فرضیه‌های پژوهش
۱۳	۱-۶ متغیر پژوهش
۱۴	۱-۷ تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش
۱۴	۱-۷-۱ تعاریف مفهومی
۱۴	۱-۷-۲ تعاریف عملیاتی

## فصل دوم

۱۶	۲-۱ مقدمه
۱۷	۲-۲ تعاریف سهل‌انگاری
۲۱	۲-۳ مبانی نظری و ریشه‌های تاریخی سهل‌انگاری
۲۳	۲-۴ سهل‌انگاری از نظر اسلام

۲۵	۵-۲ آسیب مغزی در سهل انگاری
۲۵	۶-۲ انواع سهل انگاری
۲۵	۱-۶-۲ سهل انگاری تحصیلی
۲۷	۲-۶-۲ سهل انگاری شغلی
۲۷	۳-۶-۲ سهل انگاری عمومی
۲۸	۴-۶-۲ سهل انگاری اجتماعی
۲۸	۷-۲ انواع سهل انگاران
۳۰	۸-۲ وجوه مختلف سهل انگاری
۳۲	۹-۲ ماهیت و شناخت سهل انگاری
۳۳	۱۰-۲ شناخت عوامل سهل انگاری
۳۷	۱۱-۲ علائم و ریشه‌های سهل انگاری
۴۰	۱۲-۲ مطالعات در باره شیوع سهل انگاری
۴۳	۱۳-۲ دیدگاه‌های نظریه پردازان در رابطه با سهل انگاری
۴۳	۱-۱۳-۲ دیدگاه نظریه پردازان شناختی-رفتاری
۴۴	۱-۱-۱۳-۲ انواع درمان شناختی-رفتاری
۴۵	۲-۱-۱۳-۲ مولفه‌های نظریه و درمان شناختی-رفتاری
۴۶	۳-۱-۱۳-۲ کاربردهای نظریه و درمان شناختی-رفتاری

۵۴	۲-۱۳-۲ مدیریت زمان
۵۶	۲-۱۳-۳ نظریه‌های روان‌تحلیلگری
۵۹	۲-۱۳-۳-۱ مراحل تحول شخصیت
۶۲	۲-۱۳-۴ نظریه‌ی انگیزش و سهل‌انگاری
۶۴	۲-۱۳-۴-۱ پایه‌های نظری انگیزه‌های بیرون
۶۴	۲-۱۳-۴-۲ اهمیت و نقش انگیزه‌های بیرونی
۶۴	۲-۱۳-۴-۳ انگیزه‌های درونی و انواع آن
۶۵	۲-۱۳-۴-۴ چگونگی شکل‌گیری انگیزه‌های درونی
۶۵	۲-۱۳-۴-۵ اهمیت و نقش انگیزه‌های درونی
۶۶	۲-۱۳-۴-۶ تفاوت‌های فردی در انگیزه‌های درونی
۶۷	۲-۱۴ پژوهش‌های داخل کشور
۶۸	۲-۱۵ پژوهش‌های خارج از کشور
۸۲	۲-۱۶ جمع‌بندی مطالب پیشنهادی پژوهش

## فصل سوم

۸۵	۳-۱ مقدمه
۸۵	۳-۲ روش پژوهش
۸۵	۳-۳ جامعه آماری



۸۵	۳-۴ نمونه پژوهش
۸۵	۳-۵ خصوصیات نمونه
۸۶	۳-۶ روش نمونه گیری
۸۶	۳-۷ ابزار پژوهش
۸۶	۳-۸ طرح تحقیق
۸۷	۳-۹ ابزار اندازه گیری
۹۰	۳-۱۰ پایایی و روایی پرسشنامه
۹۰	۳-۱۱ روش آماری

## فصل چهارم

۹۲	۴-۱ مقدمه
۹۲	۴-۲ تحلیل مفروضه های کوواریانس جهت اجرای تحلیل کوواریانس
۹۳	۴-۲-۱ جداول اولین مفروضه: همگنی شیب های رگرسیون
۹۵	۴-۲-۲ نمودارهای پراکنش دومین مفروضه
۹۷	۴-۳ تجزیه و تحلیل توصیفی یافته های پژوهشی
۹۸	۴-۴ تجزیه و تحلیل استنباطی یافته های پژوهش

## فصل پنجم

۱۰۱	۱-۵ مقدمه
۱۰۲	۲-۵ نتیجه‌گیری و بحث
۱۰۶	۳-۵ محدودیتها
۱۰۶	۴-۵ پیشنهادها
۱۰۶	۱-۴-۵ پیشنهادهای کاربردی
۱۰۶	۲-۴-۵ پیشنهادهای پژوهشی

منابع

ضمایم

- جدول ۱-۴: تحلیل کوواریانس متغیر وابسته (عملکرد تحصیلی) ۹۳
- جدول ۲-۴: تحلیل کوواریانس متغیر وابسته (سهل انگاری) ۹۴
- جدول ۳-۴: تعداد افراد شرکت کننده در گروه کنترل و آزمایش ۹۷
- جدول ۴-۴: میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل در عملکرد تحصیلی ۹۷
- جدول ۵-۴: میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل در سهل انگاری ۹۷
- جدول ۶-۴: نتایج تحلیل کوواریانس متغیر وابسته (عملکرد تحصیلی) ۹۸
- جدول ۷-۴: نتایج تحلیل کوواریانس متغیر وابسته (سهل انگاری) ۹۹

صفحه	فهرست نمودار	عنوان
------	--------------	-------

۹۵ ۱- نمودار پراکنش پیش‌آزمون و پس‌آزمون سه‌ل‌انگاری

۹۶ ۲- نمودار پراکنش پیش‌آزمون و پس‌آزمون عملکرد تحصیلی

## تأثیر آموزش مهارت های غلبه بر سهل انگاری بر سهل انگاری و عملکرد تحصیلی

### دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی منطقه ۱ شهر تهران

#### چکیده

**هدف:** سهل انگاری به معنای به تعویق انداختن عمدی در انجام مسئولیت‌ها است. این مسئله در تمامی افراد جامعه به خصوص در دانش آموزان وجود دارد، که باعث ایجاد مشکلات زیادی می شود، لذا هدف از این بررسی سنجش تاثیر آموزش مهارت های غلبه بر سهل انگاری بر کاهش سهل انگاری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی است.

**روش:** ۴۶ نفر از دانش آموزان مقطع ابتدایی منطقه ۱ شهر تهران به صورت تصادفی انتخاب شدند و آموزش مهارت های غلبه بر سهل انگاری برای آنان اجرا شد. برای سنجش میزان سهل انگاری دانش آموزان از پرسشنامه محقق ساخته ۲۵ سوالی استفاده شد و برای سنجش عملکرد تحصیلی از معدل نمرات دانش آموزان استفاده شد.

**یافته‌ها:** پس از جمع آوری داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نتایج نشان داد که آموزش مهارت های غلبه بر سهل انگاری باعث کاهش سهل انگاری و نیز افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است.

**نتیجه گیری:** آموزش مهارت های غلبه بر سهل انگاری بر سهل انگاری و عملکرد تحصیلی موثر است.

**واژگان کلیدی:** سهل انگاری، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان، مهارت

# فصل اول

## موضوع پژوهش



## ۱- مقدمه

سهل‌انگاری<sup>۱</sup> برای همه آشنا است. سهل‌انگاری به معنای از سر باز کردن و تعویق عمدی در انجام کار می‌باشد. سهل‌انگاری بر انجام فعالیت‌های جایگزین به جای کار اصلی دلالت دارد که اصلاً با بطالت و تنبلی مترادف نیست (اسکونبورگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴) در بعضی مواقع، همه ما شاید شروع یک کار یا کامل کردن کاری را به تعویق بیندازیم (فرنیه<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). سهل‌انگاری، بخشی جداناپذیر از سرشت آدمی است که هیچ‌کس آن را دوست ندارد؛ اما با پیامدها و عوارض منفی آن در زندگی فردی و اجتماعی دست به گریبان است.

شکایت خانواده‌ها از وضعیت تحصیلی فرزندانشان به خصوص در مقطع ابتدایی و اینکه آنان به هر بهانه‌ای کارهای اصلی و تحصیلی خود را به تعویق می‌اندازند، شکایت والدین به علت نمرات بد و پایین دانش‌آموزان، سهل‌انگاری کردن بابت وظائف شخصی همانند نظافت اتاق خود و ناتمام ماندن کارهای محوله از جانب مدرسه به دانش‌آموزان که گاهی به بی‌انگیزگی تعبیر می‌شود زمینه‌ساز اصلی این پژوهش بوده است. این مسئله نه تنها در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بلکه در بسیاری از افراد بزرگسال نیز وجود دارد اکثر افراد می‌پذیرند که حداقل گاهی سهل‌انگاری می‌کنند این در حالی است که بخشی از جمعیت جهان می‌پذیرند که اساساً از عادت سهل‌انگاری برخوردارند (فاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴)

سهل‌انگاری به هر نحوی که باشد رفتاری نامطلوب و نکوهیده است که به تدریج در وجود انسان به صورت عادت در می‌آید و این عادت از همان زمان کودکی و به خصوص در زمانی که کودک پا به عرصه زندگی اجتماعی خارج از خانه می‌گذارد بروز می‌کند که پیگیری برای جلوگیری از گسترش آموزش غلبه‌براین عادت از همان ابتدا مطلوب‌تر است، زیرا پیامدهای سهل‌انگاری در فعالیت‌ها برای شخص رنج‌آور است و علاوه بر آسیب‌هایی که سهل‌انگاری در پی دارد، تاخیر در کارها باعث شرمساری و بی‌زاری از خود نیز می‌گردد (فراری<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷).

---

<sup>۱</sup> procrastination

<sup>۲</sup> Schouwenburg, H. C

<sup>۳</sup> Fernie, A

<sup>۴</sup> Farran, B

<sup>۵</sup> Ferrari, J. R



معمولاً افراد سهل‌انگار توسط والدینی تربیت شده‌اند که معیار ارزشمندی را معطوف به پیشرفت می‌دانند که این نکته باعث آن می‌شود که چه در زمان کودکی و چه در زمان بزرگسالی فرد میزان ارزشمندی خود را با میزان موفقیت‌هایش محاسبه کند (فراری، ۲۰۰۰). همین عامل سبب بروز ترس می‌شود و ترس از شکست یکی از عوامل اساسی پیش‌آورنده سهل‌انگاری است. چنانچه سهل‌انگاری درمان نشود عوارضی هم‌چون افسردگی، وحشت‌زدگی و احساس بی‌کنترلی در شخص روی می‌دهد. سهل‌انگاری هزینه‌های زیادی از جمله هزینه‌های درمانی، عدم پیشرفت تحصیلی و موفقیت‌های بیشتر را به همراه می‌آورد. دانش‌آموزان گزارش کرده‌اند که سهل‌انگاری در آنان با افزایش سال‌های تحصیلی، افزایش می‌یابد (لی،<sup>۱</sup> ۲۰۰۶). ۲۷٪ دانش‌آموزان در زمینه مطالعه برای امتحان و ۳۱٪ برای انجام تکالیف هفتگی سهل‌انگاری نموده‌اند (روث بلام<sup>۲</sup>، سولومون<sup>۳</sup>، ۱۹۸۶).

۹۵٪ مردم به این عادت مبتلا هستند و شیوع آن روندی گسترده دارد. سهل‌انگاری به تعبیر الیس<sup>۴</sup> که آن را به کار برده نوعی سندرم فردا است. یعنی کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته می‌شود و آن کار حداقل می‌تواند در آینده برای فرد نتایجی دربرداشته باشد، بدون دلیل به آینده محول می‌شود اما در عین حال عدم انجام آن نیز به زیان فرد است و فرد از این بابت خود را سرزنش می‌کند، چنین فرآیندی فرد را وادار می‌کند که برای موجه جلوه‌دادن سهل‌انگاری خود دلایل متعددی بیاورد تا ناهماهنگی‌های شناختی خود را مرتفع سازد. فرد سهل‌انگار مجبور است در قبال تعلل و سرزنش هم‌زمان خود، از خود دفاع نماید بدین ترتیب از یکسو برای عدم انجام کارهایش دلیل تراشی می‌کند و از سوی دیگر انجام کارهایش را به آخرین دقایق موکول می‌کند. در دیدگاه الیس چنین فرایندی نوعی شکست محسوب می‌شود (الیس، ۱۹۷۷). تعلل با افسردگی، احساس گناه، اضطراب، روان‌رنجوری، تفکرات غیر منطقی، فریب‌دادن دیگران و اعتماد به نفس پایین ارتباط دارد. در نتیجه باعث می‌شود فرد به‌توان بالقوه‌اش دست پیدا نکند. گاه این عارضه باعث می‌شود فرد نتواند بین کارهای ضروری و اولویتها از کارهای کم‌اهمیت، تمایز قائل شود.

---

<sup>۱</sup> Lee, E

<sup>۲</sup> Rothblum, E, P

<sup>۳</sup> - Solomon, L

<sup>۴</sup> Ellis, A

سهل‌انگاری هزینه‌های زیادی نیز به دنبال دارد به عنوان مثال عدم پرداخت به‌موقع قبوض، مالیات... باعث جریمه شدن فرد می‌شود، سهل‌انگاری در انجام تکالیف مدرسه یا دانشگاه به‌عنوان مثال در تحویل مقاله یا تحقیق سبب گرفتن نمرات پایین در پایان سال تحصیلی می‌شود و یا عدم انجام آزمایش‌ها دوره‌ای در زنان و مردان باعث بروز سرطان‌ها و یا حملات قلبی می‌شود. در تمامی موارد ذکر شده در فوق در حالت سهل‌انگاری، افراد به‌صورت هدفمند انجام عملی ضروری را تا آخرین لحظه به تاخیر می‌اندازند.

سهل‌انگاری در دانش‌آموزان نیز با عملکرد تحصیلی آنان مرتبط است. در خلال تحصیل، سهل‌انگاری دانش‌آموزان مشکل بسیار شایع و مهمی است که به عنوان مانع در موفقیت‌های علمی و پیشرفت‌های تحصیلی آنان در نظر گرفته می‌شود. بنابراین مطالعه سهل‌انگاری قابل توجیه است.

سهل‌انگاری برای انجام تکالیف تحصیلی و وظائف شخصی که با زندگی دانش‌آموزان مرتبط است حدود ۷۰٪ تخمین زده شده است. این پدیده‌ای بسیار معمول در میان دانش‌آموزان است (فراری و همکاران، ۲۰۰۵).

این تمایل به تعویق انداختن کارها نه تنها پیامدهای منفی در زندگی تحصیلی آنان دارد بلکه در کیفیت زندگی آنان نیز موثر است (مون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). در نتیجه در اغلب موارد سهل‌انگاری به نوعی فقر در عملکرد فردی است که با عملکرد اجتماعی فرد تداخل می‌کند (دویت<sup>۲</sup>، اسکونبورگ، ۲۰۰۲).

در قرن ۲۱ به دلیل تنوع گسترده محیط و تغییرات مداوم، مدیریت موثر فردی و اجتماعی با چالش‌های فراوانی روبه‌رو شده است. در چنین شرایطی سرعت عمل، نقش تعیین‌کننده‌ای در کارایی و اثربخشی فردی و اجتماعی یافته است. لحظه‌ای غفلت و اهمال‌کاری صدمات بسیاری بر آنها وارد می‌سازد. بنابراین به نظر می‌رسد استفاده درست از زمان و انجام کارها در موعد مقرر، یک الزام فردی و اجتماعی است؛ مطلب مهمی که در بسیاری از زمان‌ها فراموش می‌شود و اثرهای نامطلوب بر جای می‌گذارد. تمام جوامع سعی در بهبود وضعیت اجتماعی و اقتصادی

---

<sup>۱</sup> Moon, S

<sup>۲</sup> Dewitte, S

خود دارند و کشور ما هم به دنبال چنین پیشرفتی می‌باشد یکی از عوامل عدم پیشرفت در جامعه سهل‌انگاری است که در میان افراد جامعه شایع است (فاران، ۲۰۰۴).

با توجه به جمعیت جوان کشور و اینکه هرچه زودتر و در سنین پایین‌تر مخصوصاً سال‌های آغازین ورود به جامعه مانند مقطع ابتدایی برای رفع این مسئله کوشش شود از نیروی انسانی سالم‌تری بهره خواهیم برد که باعث پیشرفت هر چه بیشتر کشور و بهره‌مندی بیشتر از زمان و نیز کاهش ضررهای مادی و معنوی ناشی از سهل‌انگاری می‌شود که این مسئله باعث بهره‌وری جامعه و افراد می‌گردد.

## ۲-۱ بیان مسئله

سهل‌انگاری به معنای به تعویق انداختن عمدی کاری است که قصد انجام آن را داشته‌ایم و این تعلل و تاخیر در کار هیچ سودی برای فرد در پی ندارد (استیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). بسیاری از سهل‌انگاری‌ها نتیجه لذت جویی آنی است مانند دانش‌آموزی که حتی شب امتحان دنبال بازی کردن است یعنی خوشی لحظه‌ای را بر موفقیت‌های آینده ترجیح می‌دهد. میزان تحمل افراد نیز متفاوت است برخی در برابر ملایمات از خود مقاومت نشان می‌دهند و بعضی دیگر این چنین نیستند افرادی که سطح تحمل آنها پایین است به زندگی خوش‌بین نیستند. کار برای آنها به جای اینکه عامل خوشحالی باشد موجب ناراحتی و رنج است. بسیاری از سهل‌انگاری‌ها نتیجه خشم و پرتوقعی است مانند دانش‌آموزی که از امتحان می‌ترسد معلم و همکلاسی‌ها و سیستم مدرسه را مقصر می‌داند علت عمده سهل‌انگاری در افراد پرتوقعی و پایین بودن سطح تحمل آنهاست که به خصومت و تنفر آنها از اشخاص می‌انجامد (الیس، ۱۹۷۷).

الیس، ۱۹۷۷ اشاره کرده‌اند در میان دانشجویان کالج غرب ۷۰ الی ۹۰٪ سهل‌انگاری تحصیلی وجود دارد. اما شیوع سهل‌انگاری تحصیلی در میان کشورهای مختلف تفاوت معناداری ندارد و تمامی کشورها با این مسئله در جامعه تحصیلی خود مواجه هستند (فراری، ۱۹۹۵).

فراری، ۱۹۹۵ اشاره می‌کند که سهل‌انگاری تحصیلی در میان حدود ۷۰ درصد از دانشجویان رایج است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد سهل‌انگاری در امور تحصیلی می‌تواند ناشی از

---

<sup>۱</sup> Steel, P

توانایی کم برای انجام تکالیف، اضطراب زیاد و یا خودکارآمدی پایین در فرد می‌باشد (روث‌بلام، سولومون، ۱۹۸۶).

به‌طور کلی سهل‌انگاری به‌عنوان یک مشکل تداخل‌کننده در زندگی و اراده فرد در نظر گرفته می‌شود، که باعث افزایش واکنش‌های استرس‌زا و افزایش ویژگی‌ها و احساسات منفی می‌شود. سهل‌انگاری باعث می‌شود که افراد جامعه در هر قشری احساس ناکارآمدی و از دست دادن کنترل شخصی بر زندگی خود را داشته باشند. به تعویق انداختن عمدی کارها دارای عواقب جسمی و روانی زیادی برای افراد است.

دانش‌آموزان و دانشجویان از جمله آن گروه‌هایی هستند که سهل‌انگاری در آنان بیشتر نمایان است و معمولاً سهل‌انگاری در آنان عامل مهمی برای عقب ماندن از تحصیل و یا کسب نمرات منفی است (اسچر<sup>۱</sup>، استرمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). این مسئله درگیری و چالش‌های زیادی را در محیط خانواده و مدرسه به وجود می‌آورد. سهل‌انگاری از عوامل موثر در ظهور درگیری‌ها با پدر و مادر و دوستان است (فراری، ۲۰۰۷). خانواده‌ها نیز نقش مهم و پویایی به صورت غیرمستقیم در ایجاد و هم در حذف این عادت می‌توانند ایفا کنند (انوگبزی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰).

الیس، سهل‌انگاری را تمایل به اجتناب از فعالیت، واگذار کردن انجام کار به آینده و استفاده از دلیل تراشی برای انجام ندادن فعالیت‌ها تعریف کرده است (الیس، ۱۹۷۷). از نظر فراری نیز سهل‌انگاری مبین تأخیر در آغاز یا ادامه کار است. در مجموع سهل‌انگاری، به آینده محول کردن کاری است که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم که به هر دلیل منطقی یا غیرمنطقی از زیر بار انجام آن شانه خالی می‌کنیم. به همین دلیل اغلب سهل‌انگاری‌ها با رنج و ناراحتی روانشناختی همراه است (فراری، ۲۰۰۲).

سهل‌انگاری دزد زمان توصیف می‌شود. حتی به اعتقاد برخی افراد، سهل‌انگاری سارق زندگی است (چوآ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

---

<sup>۱</sup> Scher,S

<sup>۲</sup> Ossterman,N

<sup>۳</sup> Onwuegbuzie,A

<sup>۴</sup> Chu,A