

روان شناسی تعلل ورزی

عوامل مؤثر در ایجاد تعلل ورزی

www.ketab.ir

مؤلف:

رویا دانائی یگانه

سرشناسه	دانیایی یگانه، رویا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	روان‌شناسی تعلل‌ورزی: عوامل مؤثر در ایجاد تعلل‌ورزی / مولف رویا دانیایی یگانه.
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات پژوهش‌های دانشگاه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۷۵ص.
شابک	۱۷۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۹۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	عوامل مؤثر در ایجاد تعلل‌ورزی.
موضوع	اهمالکاری — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Procrastination -- Psychological aspects
موضوع	اهمالکاری
موضوع	Procrastination
شناسه افزوده	انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
شناسه افزوده	University Press Publications
رده بندی کنگره	BF ۶۳۷ / ۱۳۹۸: ۵۳۲
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۲۵۴۲۷

عنوان کتاب:	روان‌شناسی تعلل‌ورزی (عوامل مؤثر در ایجاد تعلل‌ورزی)
تألیف:	رویا دانیایی یگانه
ناشر:	انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
طراح روی جلد:	نصیحه مناف زاده
صفحه آرای:	نصیحه مناف زاده
چاپ و مصاف:	مدیران
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۸
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۹۳-۲
قیمت:	۷۰۰۰ تومان



مؤسسه پژوهش‌های دانشگاه

انتشارات پژوهش‌های دانشگاه

عضو رسمی انجمن ناشران دانشگاهی



انتشارات پژوهش‌های دانشگاه

آدرس دفتر مرکزی: آذربایجان شرقی، تبریز، آبرسان، مجتمع تجاری بلور، روبروی کلانتری، داخل حیاط (ضلع شرقی)، پلاک ۳۹
 تلفن‌های تماس بخش مدیریت: ۰۹۱۴۶۱۴۳۳۴۶ / ۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶
 دفتر اهر: شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش‌های دانشگاه / دفتر اهر تلفن: ۰۹۳۰۸۱۴۸۴۸۶
 www.Unpb.org / Info@unpb.org www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-daneshgah.ir

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مؤلف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرائم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

فهرست مطالب

مقدمه	۹
-------	---

فصل اول:

تعامل ورزی	۱۱
تعریف تعامل ورزی	۱۲
نظریه‌های تعامل ورزی	۱۳
الف) تعامل به عنوان مسئله رفتاری	۱۴
ب) تعامل به عنوان یک مسأله شناختی	۱۵
ج) تعامل به عنوان یک مسأله انگیزشی	۱۵
د) تعامل به عنوان یک عادت	۱۶
هـ) تعامل به عنوان یک اختلال شخصیتی	۱۶
و) تعامل ورزی به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای نابهنجار	۱۷
همبسته‌های تعامل	۱۸
۱- رابطه اسنادهای بیرونی و درونی با تعامل	۱۸
۲- رابطه روان نژندی و تعامل	۱۸
۳- رابطه علاقه (سطح انگیزشی) با تعامل	۱۹
علل تعامل ورزی	۱۹

فصل دوم:

استرس ادراک شده	۲۵
-----------------	----

۲۶	تعاریف و مفاهیم استرس
۲۸	دیدگاههای نظری درباره استرس
۲۸	۱- استرس به عنوان محرک محیطی
۲۹	۲- استرس به منزله یک پاسخ
۳۱	۳- مدل تعاملی استرس
۳۲	استرس از دیدگاه نظریه‌های مختلف
۳۲	۱- نظریه روان تحلیل گری
۳۳	۲- نظریه پردازش اطلاعات
۳۳	۳- نظریه هدف جسمانی
۳۴	۴- نظریه تکوین و تعادل روانی
۳۴	پاسخهای روان شناختی به استرس
۳۵	استرس ادراک شده و تعلق رزی رفتار

فصل سوم:

۳۷	کمال گرایی
۳۸	تعاریف کمال گرایی
۴۰	مبانی نظری کمال گرایی
۴۰	۱- نظریه زیگموند فروید
۴۱	۲- نظریه آلفرد آدلر
۴۱	۳- نظریه هری سالیوان
۴۲	۴- نظریه آلبرت ایس
۴۲	۵- نظریه کارل راجرز
۴۳	۶- نظریه هورنای
۴۴	ابعاد کمال گرایی
۴۵	ویژگی افراد کمال گرا و عوامل نگهدارنده کمال گرایی
۴۶	کمال گرایی و تعلق ورزی رفتاری

فصل چهارم:

۴۹	شخصیت
----	-------

۵۰	 مفهوم شخصیت
۵۱	 نظریه‌های شخصیت
۵۲	 ۱- نظریه یونگ
۵۲	 ۲- نظریه فریدمن و روزنمن
۵۳	 ۳- نظریه مک کری و پل کوستا
۵۴	 شاخص‌های وظیفه‌شناسی
۵۶	 وظیفه‌شناسی و تعلق‌ورزی رفتاری
	فصل پنجم:
۵۹	 خودتنظیمی
۶۰	 تعاریف خود تنظیمی
۶۱	 دیدگاه‌های موجود در مورد خود تنظیمی
۶۲	 راهبردهای خود تنظیمی
۶۳	 خودتنظیمی و مسائل و آسیب‌های مربوط آن
۶۴	 خودتنظیمی و تعلق‌ورزی رفتاری
۶۷	 منابع

تعلل‌ورزی صفتی روان‌شناختی است که در زندگی و در میان قشرها و رده‌های سنی مختلف دیده می‌شود. این پدیده در محیط‌های آموزشی میان یادگیرندگان بسیار شایع است و با پیامدهای زیان بار از جمله گرفتن نمره پایین کلاسی تا انصراف‌های دوره ای همراه است.

تعلل‌ورزی مفهوم جدیدی نیست و دارای تاریخچه طولانی است. به نظر می‌رسد، تعلل‌ورزی زندگی فرد را لذت بخش‌تر می‌کند، ولی به زودی استرس، بهم ریختگی و شکست را به همراه می‌آورد. تعلل‌ورزی با عوامل روان‌شناختی زیادی ارتباط دارد. تعلل‌ورزی با رفتارهای منفی و پیامدهای منفی رفتار افت عملکرد تحصیلی، شکل‌های مختلف اضطراب و استرس آشفتگی، ناامیدی، باورهای غیرمنطقی، رابطه داشته و می‌تواند منجر به آسیب روانشناختی شود.

هر چند پدیده تعلل‌ورزی در اشکال مختلف خویش با زندگی روزمره آدمیان عجین گشته و آسیب‌ها و پیامدهای ناخوایسته و جبران‌ناپذیری را بر افراد جامعه تحمیل می‌کند. با این حال شیوع و بروز این پدیده در همه اقشار جامع بشری، امری گریزناپذیر می‌نماید به نحوی که سالانه هزینه‌های بی‌شماری را بر افراد تحمیل نمرد و بر حیطه‌های مختلف زندگی آدمیان از جمله عرصه‌های کاری، تحصیلی، خانوادگی و استایل سایه افکنده و موجب بروز آشفتگی‌ها و نابسامانی‌ها و آسیب‌های روان‌شناختی عدیده‌ای می‌گردد به نحوی که هر روزه بر میزان اثرات مخرب آن بر جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی افزوده می‌شود. که در این راستا، مدیران و روان‌شناسان در جهت کاهش و کنترل اثرات منفی آن، هر ساله هزینه‌ای هنگفتی را صرف نموده تا از این طریق بتوانند از بار منفی این پدیده بر افراد جامعه بکاهند. در این روز و امروزه، موضوع تعلل‌ورزی و احساس تنش فزاینده در اثر حس ناراحتی ناشی از تعلل‌ورزی بر تاد و بود زندگی آدمیان سایه افکنده است به نحوی که بخش بزرگی از مشکلات تحصیلی و کاری و خانوادگی و اجتماعی را به خود اختصاص داده از این رو، تلاش‌های فزاینده‌ای در جهت سبب‌شناسی این پدیده در چند دهه اخیر صورت گرفته است تا نقش عوامل روان‌شناختی و جامعه‌شناختی در تعلل‌ورزی شناسایی شود. در این کتاب به توصیف تعلل‌ورزی به عنوان پدیده روانشناختی پرداخته شده و به دنبال آن به علل موثر در ایجاد تعلل‌ورزی از جمله وظیفه‌شناسی، کمال‌گرایی، استرس ادراک شده و خودتنظیمی اختصاص داده شده است.