

فهرست مطالب

۵۶۲۱. شماره: ۱، شماره: ۱، شماره: ۱

۵۶۲۱. شماره: ۱، شماره: ۱، شماره: ۱

۵۶۲۱. شماره: ۱، شماره: ۱، شماره: ۱

تعامل و نظریه های مربوط به آن

۵۶۲۱. شماره: ۱، شماره: ۱، شماره: ۱

۵۶۲۱. شماره: ۱، شماره: ۱، شماره: ۱

۵۶۲۱. شماره: ۱، شماره: ۱، شماره: ۱

۵۶۲۱. شماره: ۱، شماره: ۱، شماره: ۱

نویسندگان: دکتر عباس سلامتی، معصومه موحدی

آشنایی با هدف

۳۹۵

عنوان: تعلل و نظریه های مربوط به آن

مشخصات نشر: تهران: هدف، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۳۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۳۵-۲۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

نویسندگان: دکتر عباس سلامتی، معصومه موحدی

موضوع: اهمالکاری جنبه های روان شناسی

سرشناسه: سلامتی، عباس، ۱۳۳۱

شناسه افزوده: موحدی، معصومه، ۱۳۵۰

تعلل و نظریه های مربوط به آن

نویسندگان: دکتر عباس سلامتی، معصومه موحدی

ناشر: انتشارات هدف

ناظر چاپ: احسان صمدی

طرح روی جلد: عبدالله غلامی

چاپخانه: فرید

صحافی: پیوند

تیراژ: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۳۵-۲۲-۲

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

تمامی حقوق قانونی اثر متعلق به انتشارات هدف است.

تلفن ۰۹۱۲۴۰۱۵۲۳۶

Email: nashrehadaf@gmail.com

Www. Nashrehadaf.ir

Instagram: @entesharatehadaf1341

Telegram: @entesharatehadaf

فصل اول: تعلل

۱.....	مقدمه
۴.....	فصل اول: تعلل
۵.....	مقدمه
۱۳.....	اهمیت تعلل نبوغ
۱۴.....	دیدگاه‌های مختلف در مورد تعلل
۱۵.....	تعلل به عنوان مسأله رفتاری
۱۷.....	تعلل به عنوان مسأله شناختی
۱۸.....	تعلل به عنوان مسأله انگیزشی
۱۸.....	ج- تعلل به عنوان یک مسأله انگیزشی
۱۸.....	د- تعلل به عنوان یک عادت
۲۰.....	ه- تعلل به عنوان یک اختلال شخصیتی
۲۲.....	ویژگی‌های تعلل
۲۲.....	تعلل به عنوان رفتار یا خصیصه
۲۳.....	تعلل تحصیلی و تعلل غیر تحصیلی
۲۴.....	خصوصیات شخصیتی افراد تعللی
۲۷.....	تمایز بین رفتار تأخیری و اجتناب
۲۸.....	تعلل به عنوان تأخیر در شروع مقاله یا تکمیل مقاله

- ۲۹ تمایز بین هدف های رفتاری و انتظارهای رفتاری در افراد تعللی
- ۳۰ تفاوت افراد تعللی و غیر تعللی در ایده آل ها و آرزوها
- ۳۱ تفاوت افراد تعللی و غیر تعللی در هدف ها
- ۳۱ تفاوت تعلل و انجام ندادن کار
- ۳۲ تفاوت بین هدف و رفتار در تعللی ها
- ۳۳ تصور غیر حلقی تعللی ها در مورد توان خویش
- ۳۴ استفاده از فریب در افراد تعللی
- ۳۵ تعلل و کمال گرایی از دیدگاه شناختی
- ۳۷ عوامل مؤثر در تعلل
- ۳۸ اثر عوامل فرهنگی در تعلل
- ۳۸ اثر سطح آموزش در تعلل
- ۳۹ تخمین در افراد تعللی
- ۴۰ مدیریت زمان و تعلل
- ۴۲ نقش زمان در تعلل
- ۴۳ متغیرهای پیش بینی کننده تعلل تحصیلی
- ۴۴ شیوع تعلل
- ۵۰ طبقه بندی تعلل
- ۶۱ فصل دوم رویکردهای تعلل
- ۶۲ شیوه های مقابله با تعلل
- ۶۲ نظریه رفتار منطقی-هیجانی

۶۸	نظریه درمان شناختی
۷۰	راهبردهای درمان در نظریه شناختی
۷۵	نظریه خود ناهمگنی
۷۶	نظریه مدیریت زمان
۸۰	نظریه ارائه اطلاعات
۸۰	نظریه مدیریت رفتار
۸۷	نظریه انگیزشی
۹۲	فصلی بود سمبسته های تعلل
۹۳	رابطه اضطراب و خطر
۹۵	رابطه تعلل و خود کنترل (نظریه لوگی)
۹۷	رابطه تعلل و رفتار تأخیری
۱۰۰	رابطه تعلل و افسردگی
۱۰۱	رابطه اسنادهای بیرونی و درونی با تعلل
۱۰۲	رابطه روان نژندی و تعلل
۱۰۳	رابطه علاقه (سطح انگیزشی) با تعلل
۱۰۵	روابط خوش بینی و بدبینی با تعلل
۱۰۸	رابطه کمال گرایی و تعلل
۱۱۲	رابطه تعلل و خودگردانی
۱۱۴	رابطه تعلل و فعالیت های مغزی
۱۱۴	رابطه تعلل تحصیلی و موقعیت خانوادگی

- ۱۱۶.....رابطه نوع تکلیف و تعلل
- ۱۱۷.....رابطه وجدانی بودن و تعلل
- ۱۱۹.....رابطه انتظار خود کارآمدی و عملکرد تحصیلی با تعلل
- ۱۲۲.....رابطه ترس از شکست و ترس از موفقیت با تعلل
- ۱۲۴.....رابطه درون گرایی و برون گرایی با تعلل
- ۱۲۵.....رابطه بین داده های خودگزارشی و رفتارهای عینی تعلل
- ۱۲۷.....همبسته های مثبت و منفی تعلل
- ۱۳۰.....روشهای مداخله در کاهش تعلل
- ۱۳۱.....پیشینه درمان تعلل
- ۱۳۱.....انواع افراد تعللی طالب درمان
- ۱۳۳.....روش مداخله رویکرد گروهی در کاهش تعلل
- ۱۴۹.....روش مداخله خود-مدیریتی در کاهش تعلل
- ۱۶۶.....روش مداخله الگوی غلبه بر ضعف در کاهش تعلل
- ۱۸۳.....روش مداخله رفتاری در کاهش تعلل
- ۲۰۰.....روش مداخله شناختی-رفتاری درمان گروهی تعلل
- ۲۱۵.....روش مداخله شناختی-رفتاری در کاهش تعلل تحصیلی
- ۲۲۱.....روش مداخله مربی دیجیتالی در کاهش تعلل تحصیلی
- ۲۳۹.....روش مداخله تحلیل برنامه شخصی در کاهش تعلل تحصیلی
- ۲۵۷.....روش مداخله داستانی در کاهش تعلل تحصیلی
- ۲۷۷.....روش مداخله برای کاهش تعلل کمال گرایان

۲۸۷	موضوع های کلی در روش های مداخله
۲۸۹	به طرف دیدگاهی جامع تر در درمان
۲۹۱	برنامه مداخله ایده آل
۲۹۹	منابع

www.ketab.ir

مقدمه مولفین

تعلل در واقع رفتاری است فراگیر که مصادیق مختلف آن بین افراد جامعه در سطوح مختلف از افراد عامی گرفته تا دانشمندان فرهیخته دیده می شود. چه تعداد از تحصیل کرده ها به تعلل عادت دارند و کارهای خود را از امروز به فردا می سپارند؟

آیا شما تنوع به این موضوع اندیشیده اید؟ تاجایی که مامیدانیم و بررسی های مادرباره اشخاص، بویژه مادرباره پژوهشهای بالینی روانشناسی نشان میدهد، این عادت در جوامع مختلف شایع است و انواع آن روند گسترده ای دارد حدس ما آن است که ۹۵٪ مردم به این بیماری مبتلا هستند. در تنهادانش پژوهان، بلکه نویسندگان نیز به این بیماری دچار هستند. به طور مثال، بسیاری از موانع دستنوشته های خود را به موقع به ویراستاران نمیدهند، در نتیجه، کار آنها همیشه با تاخیر زیاد همراه است. تعلل پدیده ای بسیار شایع است و تقریباً یک معضل جهانی است که در همه فرهنگها وجود دارد. در حقیقت همه ما کم و بیش وقت تلف می کنیم اما این کار برای برخی از افراد تبدیل به یک شیوه زندگی شده است.

همچنین تعلل علامتی شایع در اختلالات های هیجانی مثل افسردگی، اضطراب و وسواس است و در برخی اختلالات شخصیتی نیز به چشم می خورد. انواع مختلف تعلل در افراد عادی یا دریافت کنندگان خدمات بهداشت روان، عملکرد افراد را تا حد زیادی پایین آورده و بالطبع بر سلامت روان و کیفیت زندگی آنها تاثیر منفی می گذارد. دانش

آموزان، دانشجويان و حتى افراد شاغل زيادى وجود دارند كه به دليل اين مشكل نمى توانند از حداكثر ظرفيت هاى وجودى خود استفاده كنند. برآورد مى شود كه بيش از ۲۰ درصد افراد بزرگسال در كارهاى روزمره خود، تعلل را تجربه مى كنند. ميزان تعلل در دانشجويان حتى بيشتر از اين است. برآوردها نشان مى دهد كه ۸۰ تا ۹۵ درصد دانشجويان تعلل مى كنند. و تقريباً ۷۵ درصد آنها خودشان را اهمال كار مى دانند، و تقريباً ۵۰ درصد به طور پيوسته و مشكل ساز تعلل را تجربه ميكنند. تعلل در يك سو در فعاليت هاى روزانه دانشجويان به چشم مى خورد و غالباً خودش را به صورت پرخوابى، بازرى با كامپيوتر، تماشاي بيش از حد تلويزيون و ساير اشكال اتلاف وقت نمايش مى دهد. مسئله ديگر آن كنده اين است كه ظاهراً اين اعداد و ارقام در حال افزايش است. از طرفى اين افراد علاوه بر صدمات ناشى از اين مسئله بر زندگيشان، معمولاً بايد فشارهاى زيادى را نيز از جانب نزديكان و دوستان خود تحمل نمايند. در اين كتاب به شيوه علمى درباره تعلل بحث شده. مباحث اين كتاب از علل تعلل، اهميت تعلل، ديدگاههاى مختلف در مورد تعلل، تعلل به عنوان يك اختلال شخصيتى، تعلل تحصيلى و تعلل غير تحصيلى، تعلل به عنوان تأخير در شروع مقاله يا تكميل مقاله، مديریت زمان و تعلل، متغيرهاى پيش بينى كننده تعلل تحصيلى، شيوه هاى مقابله با تعلل، نظريه رفتار منطقي هيچانى، نظريه درمان شناختى، راهبردهاى

درمان در نظریه شناختی، نظریه خودناهمگنی، نظریه مدیریت خصوصیات افراد تعللی، نظریه مدیریت رفتار، نظریه انگیزشی، همبسته های تعلل، رابطه اضطراب و تعلل، رابطه تعلل و خودکنترلی (نظریه لوگی)، رابطه تعلل و رفتار، رابطه روان نژندی تعلل، روش مداخله رویکر، گرمی در کاهش تعلل، روش مداخله خود-مدیریتی در کاهش تعلل، روش مداخله شناختی-رفتاری، درمانگر و تعلل، روش مداخله شناختی-رفتاری و درک کاهش تعلل تحصیلی، یاد دده است. این کتاب در عین استفاده کاربردی برای عموم افراد جامعه، مفید حال دانشجویان رشته روانشناسی عمومی، بالینی، علوم تربیتی و مشاوره و همچنین علوم اجتماعی خواهد بود.