

انجام شخصیت و اهمال کاری تحصیلی

اعظم زود خیزی-مریم صفائی

www.ketab.ir

سرشناسه	زودخیزی، اعظم، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	ابعاد شخصیت و اهمال کاری تحصیلی/اعظم زودخیزی، مریم صفایی؛ ویراستار محمدرضا خاشعی و برنامه‌خواستی
مشخصات نشر	تهران: ویهان، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۰۸ ص؛ جدول
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۱-۵۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
موضوع	اهمال کاری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Procrastination -- Psychological aspects
موضوع	شاگردان -- روان‌شناسی
موضوع	Students -- Psychology
شناسه گروه	صفایی، مریم، ۱۳۵۶-
رده بندی شنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۶۴۰/۴۳
شماره کتابشناسی	۵۷۰۷۷۴۴

عنوان کتاب	ابعاد شخصیت و اهمال کاری تحصیلی
ناشر	انتشارات ویهان
مؤلف	اعظم زودخیزی - مریم صفایی
ویراستار	حمیدرضا خاشعی و برنامه‌خواستی
مدیر تولید	شرکت پیشتازان: آنا، دانش امیرکبیر (شریف یار)
صفحه آرا	الهام کسایی پور
طراح جلد	محدثه حاجی
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۸
چاپ و صحافی	شرکت پیشتازان علم و دانش، امیرکبیر (شریف یار)
ناظر چاپ	حمیدرضا خاشعی و برنامه‌خواستی
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۱-۵۳-۹

ISBN: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۱-۵۳-۹

همه حقوق برای ناشر محفوظ است

دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه انوری، پلاک ۱۴

شماره های تماس: ۰۹۱۲۵۲۷۹۲۴۸-۰۹۱۹۶۸۳۷۱۵۲-۶۶۱۷۵۷۹۱

دفتر موسسه شریف یار: فلکه دوم صادقیه، خ اشرفی اصفهانی، خ سازمان آب غربی، ساختمان نور قائم، پلاک ۱

شماره های تماس: ۰۹۰۲۰۰۸۹۱۲۹-۴۴۰۲۰۲۴۱

مقدمه

روان شناسی جدید سعی دارد توجه خود را صرفاً به مشکلات روانی معطوف نسازد و بیشتر بر جنبه‌های مثبت زندگی تأکید می‌کند. برای سال‌های زیادی موضوع بهزیستی و شادکامی مورد غفلت واقع شده بود و روی جنبه‌های ناشاد انسانی مثل افسردگی، اضطراب و اختلال هیجانی تأکید می‌شد. اما اخیراً این تعادل برقرار شده و مطالعات زیادی تحت عنوان بهزیستی و رضایت از زندگی مورد توجه قرار گرفته است.

احساس نرسندی و رضایت از زندگی، از مؤلفه‌های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کنند. در واقع، تجربه بهزیستی و رضایتمندی هدف برتر زندگی به شمار می‌رود و انسان عمیقاً نارسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف شمرده می‌شود. ویژگی مهم روانی که فرد را حد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس بهزیستی یا رضایتمندی است. احساس بهزیستی اصطلاحاً این گونه تعریف می‌شود: ارزشیابی زندگی بر حسب رضایت و تعامل داشتن بین حالات عاطفی مثبت و منفی.

از مهم‌ترین عوامل سرشتی که مطالعه با بیاری به آن اشاره دارند، ویژگی‌های شخصیتی است. بر پایه‌ی یافته‌های مطالعه‌ی رسیده از زندگی با برخی از ویژگی‌های شخصیتی همبستگی دارند. معمولاً برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند برون‌گرایی با رضایت از زندگی همبستگی مستقیم و ویژگی‌هایی روان‌رنجورخویی، رضایت از زندگی همبستگی منفی دارند. از طرفی یکی از رفتارهای پیچیده انسان که حساسیت روان‌شناختی آن را برای کشف علت و منشأ آن برانگیخته اهمال کاری است. تعلل ورزی یا اهمال کاری به تأخیر موقوف کردن کارها عادت است که در بسیاری از افراد وجود دارد تا جایی که مطالعه‌ی آن بر این باورند که این ویژگی شاید از تمایلات ذاتی انسان است. اهمال کاری عملی است که در نظر اول، هدفش خوشایند کردن زندگی است ولی در اغلب موارد جز استرس، به هم ریختگی و شکست‌های پیاپی پیامد دیگری ندارد. مطالعات بسیاری اهمال کاری را دارای ارتباط با هیجانات منفی گزارش کرده‌اند.

بحث درباره کیفیت زندگی بشر و خوشبختی، سابقه‌ای طولانی دارد. برخی از افراد زندگی آرمانی را بهره‌مندی هرچه بیشتر از ثروت و مواهب مادی می‌دانند، برخی آن را داشتن روابط معنادار و باارزش و برخی دیگر به اهمیت کمک و خدمت به هم‌نوعان به عنوان محور آرمانی

تأکید دارند. همه این افراد علی رغم خواسته ها، شرایط و مقتضیات متفاوت در یک زمینه با هم اشتراک دارند و آن همان احساس ذهنی سلامتی (بهبودی ذهنی) است. واژه بهبودی ذهنی به نحوه ارزیابی های افراد از زندگی خودشان اشاره دارد. این ارزیابی ها هم قضاوت های شناختی (رضایت از زندگی) و هم ارزیابی های عاطفی (احساس ها و هیجانات مثبت و منفی) را در بر می گیرد. از آنجا که بهبودی به عنوان یکی از شاخص های مهم کیفیت زندگی مطرح شده است و متغیرهای زیادی از جمله متغیرهای زیستی، اجتماعی، شخصیتی و شغلی و... در میزان بهبودی افراد نقش دارند، بنابراین لازم است برای تأمین سلامت روانشناختی به متغیرها مؤثر در مفهوم بهبودی توجه شود.

و یکی از حیرت انگیزترین یافته های احتمالی مؤثر بر بهبودی ذهنی، ویژگی های شخصیتی است. در واقع افراد در چگونگی رفتار، تفکر و احساس با هم متفاوت می باشند و میزان سازگاری متفاوتی دارند. در یک محیط مشابه اجتماعی برخی افراد توان مقابله با مشکلات را ندارند و عملکرد نامناسب نشان می دهند. در نتیجه بهبودی آنها به خطر می افتد و در مقابل عده ای با اندیشه و تحلیل موقعیت و با توجه به ویژگی های شخصیتی خاص، رفتار مناسب از خود نشان می دهند و از بهبودی مطلوب برخوردار خواهند شد.

مطالعات انجام شده در خصوص رابطه متغیرها- شخصیتی بر بهبودی ذهنی از وجود ارتباط می گویند، مثلاً عبدالله پور، شکری، تقیلو، طولایی و ولادین در سال (۱۳۹۱) نشان دادند که الگوی روابط بین سازه های چندگانه (روان رنجورخویی، برون گرایی، سبک های مقابله و تنشگرهای تحصیلی) با مقیاس بهبودی ذهنی، را در دو جنس هر دو ارزشمند هستند. همچنین سطوح بالاتر بهبودی ذهنی با نمرات پایین نوروز گرایی پیش بینی می شود. در حالی که برون گرایی و وجدانی بودن پیش بینی کننده ی قوی مثبتی برای بهبودی ذهنی هستند.

و از طرفی پایه های مطالعات آزمایشی بر روی اهمال کاری تحصیلی کمتر از ساختارهای روانشناختی دیگر است در صورتی که اهمال کاری رایج است و می تواند منجر به احساسات منفی، استرس و بیماری شود و بالطبع بر بهبودی ذهنی افراد اثر گذار باشد. به طوری که هیچ چیز به اندازه یک کار به تعویق افتاده و ناکامل فرسوده کننده نیست.

اهمال کاری را، تمایل به اجتناب از فعالیت، محول کردن انجام کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت، تعریف کرده اند. نتایج مطالعات نشان میدهد که دانشجویان اهمال کار، رضایت از زندگی پایین تری دارند. همچنین اهمال کاری به عنوان عدم توانایی در کنترل شدید بر افکار، هیجان ها و عملکرد در راستای استانداردها مطرح شده است.

نکته حائز اهمیت درباره آنچه گفته شد پاسخ به این سؤال که چرا مواجهه با رخدادهای فشارزا بهزیستی افراد را به طور یکسانی به مخاطره نمی اندازد؟ به عبارت دیگر، چرا وقتی که تعدادی از افراد با ریداد یکسانی مواجه می شوند، برخی در مقایسه با دیگران، پاسخ های فشارزای بیشتری نشان می دهند. بنابراین مطالعه حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا صفات شخصیت که تفاوت های فردی را توجیه می کند و اهمال کاری تحصیلی که طبق مطالعات موجب احساسات منفی می گردد با بهزیستی ذهنی دانشجویان رابطه دارد؟