

تنبلی و بهزیستی در آموزش و پرورش

www.ketab.ir

مولفان:

ملیحه یدالهی، حمیدرضا آریافر

سرشناسه	: بدالهی خوبشان، ملیحه ۱۲۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تنبلی و بهزیستی در آموزش و پرورش/مؤلفان ملیحه بدالهی، حمیدرضا آریافر.
مشخصات نشر	: بجنورد: گسترش علوم نوین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ص.
شابک	: 978-622-6911-60-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: تنبلی -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Laziness -- Social aspects
موضوع	: معلمان -- روان‌شناسی
موضوع	: Teachers -- Psychology
موضوع	: اهمالکاری
موضوع	: Procrastination
موضوع	: شاگردان -- روان‌شناسی
موضوع	: Students -- Psychology
موضوع	: روان‌شناسی اجتماعی
موضوع	: Social psychology
شناسه افزوده	: آریافر، حمیدرضا، ۱۲۵۸ -
رده بندی کنگره	: BF۴۸۵
رده بندی دیوبی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۲۵۶۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان کتاب:	تنبلی و بهزیستی در آموزش و پرورش
مؤلفان:	ملیحه بدالهی، حمیدرضا آریافر
ناشر:	گسترش علوم نوین
ویراستار:	علی نجفی
طراح جلد:	سینا حمیدی
نوبت چاپ:	اول، تابستان ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۱-۶۰-۳
تعداد صفحات:	۹۰ صفحه
قیمت:	۴۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	سخن نویسنده.....
۳	مقدمه.....
۵	اهمیت کتاب.....
۹	تنبلی.....
۹	تنبلی در آموزش و پرورش.....
۱۱	دانش‌آموز تنبلی.....
۱۴	دلیل تنبلی.....
۱۴	۱- کمالگرایی.....
۱۴	۲- ترس از شکست.....
۱۵	۳- گنج شدن.....
۱۵	۴- سختی کار.....
۱۵	۵- انگیزه ضعیف.....
۱۵	۶- سختی تمرکز.....
۱۶	۷- فقدان اولویت‌ها.....
۱۶	حل مشکل تنبلی در دانش‌آموزان.....
۱۶	۱- تحصیل اجباری:.....
۱۷	۲- سرزنش و انتقاد:.....
۱۷	۳- محیط نا آرام خانواده:.....
۱۷	۴- تنبیه:.....
۱۸	۵- هدف سوزی!.....
۱۹	تنبلی سازمانی.....
۲۰	انواع تنبلی.....
۲۰	الف) تنبلی فردی.....
۲۱	ب) تنبلی اجتماعی:.....
۲۳	تاریخچه و عوامل مؤثر بر تنبلی.....
۳۳	نحوه توزیع پاداش، تشویق و تنبیه مادی در یک سازمان.....

۳۳.....	بهبودی ذهنی
۳۳.....	عناصر بهبودی ذهنی
۳۴.....	بهبودی ذهنی
۳۸.....	عوامل مؤثر بر بهبودی
۴۱.....	سلامت روان‌شناختی (بهبودی)
۴۲.....	رابطه سلامت روانی با بهبودی روانی
۴۸.....	دیدگاه فضیلت‌گرایانه
۵۳.....	بهبودی اجتماعی (یکی از زیر مؤلفه‌های بهبودی ذهنی)
۵۵.....	مطالعات مشابه
۶۲.....	نقش معلم
۶۴.....	نتیجه‌گیری
۶۶.....	پیشنهادات
۶۸.....	منابع

سخن نویسند

یکی از مهمترین اهداف نظام آموزش و پرورش، تربیت افرادی آگاه و توانمند در حل مسائل زندگی است. در شرایط کنونی، انسان با مسائل پیچیده مواجه است، بیش از پیش نیازمند برخورداری از مهارت‌های گوناگون است. برای ارتقا این مهارت‌ها، باید توانایی فرد مورد توجه قرار گیرد (رهبری و همکاران؛ ۱۳۹۷: ۶۹)؛ از منظر کلی، اینکه امروزه محیط‌های کاری مستلزم به کارگیری کارکنانی توانمند با حس همکاری و عملکرد بالا می‌باشد، مورد پذیرش اکثر اندیشمندان است از طرفی، یکی از چالش‌هایی که اخیراً سازمان‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، تنبلی^۱ می‌باشد که با توجه به تحقیقات انجام یافته، ممکن است رفتار و نگرش کارکنان را تحت تأثیر قرار دهد. تنبلی اجتماعی تمایل افراد به تلاش کمتر در کار گروهی نسبت به کار فردی است (صالحی صدقیانی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۴۳) وجود تنبلی اجتماعی باعث کاهش مشارکت، همکاری و عملکرد شده و در نتیجه، می‌تواند به عنوان یکی از موانع اصلی توسعه و پیشرفت توصیف گردد (تکلو و همکاران، ۱۳۹۳).

تنبلی اجتماعی رفتار افراد را تضعیف کرده و افراد به جای همکاری و تلاش بیشتر سعی در تلاش و تحرک کمتر دارند (ریچ و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به نکات منفی مطرح شده درباره تنبلی اجتماعی، مدیران سازمان‌ها باید شرایطی را در سازمان پدید آورند که از بروز این پدیده تا حد ممکن جلوگیری شود (دامغانیان و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۵۵). در تنبلی اجتماعی با موقعیتی روبه‌رو هستیم که گروه باعث می‌شود رفتار شخص تضعیف شود. به عبارت دیگر، فرد در گروه تلاش کمتری از خود نشان می‌دهد، درحالی که در موقعیت‌های انفرادی این بی‌تحرکی را از خود نشان نمی‌دهد. چنین رفتارهایی می‌تواند آسیب‌های متعدد و پیامدهای منفی را در سطح خرد برای نظام شخصیت فرد، در سطح میانه برای سازمان‌ها و در سطح کلان برای اجتماع در درازمدت به ارمغان آورد (صالحی صدقیانی، ۱۳۹۶: ۱۴۳) در این میان، یکی از عواملی که به نظر می‌رسد می‌تواند بر توانایی کارکنان برای دوری از تنبلی اجتماعی مؤثر باشد ظرفیت

^۱ - laziness

روانشناختی است؛ ظرفیت‌های روانشناختی که به جای تمرکز بر بیماری، بر جنبه‌های سالم زندگی آدمی تمرکز می‌کند، به تازگی توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است (چن^۱، ۲۰۱۲). ظرفیت‌های روانشناختی از قبیل امیدواری، تاب‌آوری، خوشبینی و خودکارآمدی، در کنار هم، عاملی را با عنوان سرمایه روان شناختی تشکیل می‌دهند؛ سرمایه روانشناختی در حفظ سلامت، افزایش عملکرد با وجود وضعیت فشارزا و کیفیت زندگی مؤثر است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرمایه روانشناختی، با طیف متنوعی از متغیرها، نظیر افزایش بهزیستی و توانمندی روانشناختی، بهبود در کارکردهای شغلی و اجتماعی همراه است (مورالز^۲، ۲۰۱۰: ۹).

یکی از این عوامل‌ها، داشتن بهزیستی ذهنی است که فرد را در درک و بازبینی کیفیت زندگی خود کمک می‌کند. از طرفی براساس مدل سلامت ذهنی، بهزیستی به‌عنوان حالتی تعریف می‌شود که الف) فقدان بیماری روانی و درعین حال ب) حضور در سطح بالای بهزیستی است احساس بهزیستی ذهنی بیشتر از هر عامل دیگری بهداشت روانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد با بهزیستی ذهنی بالا، هیجانات مثبت بیشتری را تجربه کرده و از رویدادها و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند (خیری و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۶). بنابراین بهزیستی ذهنی از سه عامل همبسته اما متمایز تشکیل می‌شود: بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی؛ درواقع بهزیستی نشانگر ارزیابی‌های فرد از زندگی خود براساس حالت‌های عاطفی و کنشگری روانشناختی و اجتماعی است. به‌خوبی مشخص است که این تصور با گسترش تعریف بهزیستی، هر سه جنبه بهزیستی را تا حدی در بر گرفته؛ هم جنبه عاطفی (بهزیستی هیجانی) و هم جنبه کارکردی (بهزیستی روانشناختی و اجتماعی) (کیس، ۲۰۰۴: ۳۲)؛ به همین منظور در ادامه این کتاب مواردی در این خصوص بیان خواهد شد.

^۱ - Chen

^۲ - Morales

^۳ - Keyes