

مطالعه پایدار



Sustainable study

علی محمد زاده مقدم

عنوان و نویسنده: مطالعه پایدار

سر شناسه: علی محمدزاده مقدم ۱۳۷۱،

ویراستار: یگانه غلامی

مشخصات نشر: شیروان: آوای شرق، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸۶۲۲۹۵۲۴۴۹۷

۹/ش۳م۳ ۱۳۹۷/BF۶۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵/۳۷۰

کتابشناسی ملی: ۵۵۵۴۸۹۵

طراح جلد: یگانه غلامی

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: آوا

بهاء: ۴۰۰۰ تومان



فهرست

۹.....	مقدمه
۱۱.....	روانشناسی
۱۲.....	تعریف شخصیت
۱۳.....	تقریم بندی شخصیت
۱۴.....	رویکرد ویژگی‌های شخصیتی
۱۶.....	الگوی پنج‌گانه
۲۲.....	دیدگاه شخصیت
۲۵.....	مفهوم سرسختی
۲۸.....	مولفه‌های سرسختی
۲۹.....	ویژگی افراد سرسخت
۳۰.....	پیامدهای سرسختی
۳۳.....	تاب‌آوری
۳۵.....	ویژگی تاب‌آوری
۳۶.....	نقش محیط تاب‌آور

- دستاوردهای عملکرد..... ۳۸
- ترغیب کلامی..... ۳۹
- حالت های فیزیولوژیک..... ۴۰
- موفقیت تحصیلی..... ۴۱
- عوامل ملاک موفقیت..... ۴۲
- سنجش و ارزشیابی..... ۴۳
- هدف ارزشیابی..... ۴۴
- مطالعات تاب آوری..... ۴۶
- مطالعات پیشرفته تحصیلی..... ۵۰
- چاقوب کلی موفقیت..... ۵۲
- منابع..... ۵۹

صاحب نظران حوزه شخصیت و روان شناسی از کلمه شخصیت تعریف‌های گوناگونی ارائه داده‌اند. از نظر ریشه‌ای، گفته شده است که کلمه شخصیت که معادل کلمه Personality انگلیسی است در حقیقت از ریشه لاتین Person گرفته شده که به معنی نقاب یا ماسکی بود که در یونان و روم قدیم بازیگران تئاتر بر چهره می‌گذاشتند. این تعبیر تلویحاً اشاره بر این مطلب دارد که شخصیت هرکس ماسکی است که او بر چهره خود می‌زند تا وجه تمیز او از دیگران باشد. نظریه ویژگی‌های شخصیت یکی از مهم‌ترین محدوده‌های نظری در مطالعه شخصیت است. بر اساس این نظریه، شخصیت افراد از خصوصیات و صفات سیستمی ترکیب یافته است. منظور از «ویژگی» یک خصوصیت نسبتاً پایدار است که باعث می‌شود افراد به شیوه‌های خاصی رفتار کنند. نظریه ویژگی‌های شخصیت برخلاف سایر نظریه‌های شخصیت مانند نظریه‌های روانکاوانه و انسان‌گرایانه، بر تفاوت‌های بین افراد تمرکز دارد. در این میان سرسختی یک ساختار چند مؤلفه‌ای است که همه افراد به درجاتی از آن برخوردارند. افراد سرسخت معنا، ارزش، اهمیت و هدف‌های خودشان، کارشان، خانواده‌شان و به طور کلی زندگی را دریافته‌اند. آن‌ها تلاش و عمل بیش از شانس اهمیت می‌دهند و معتقدند می‌توانند روند رویدادهای زندگی را در دست بگیرند. آن‌ها دارای منبع مهار درونی‌اند و رویدادهای مثبت و منفی را پیامد اعمال شخص می‌دانند. از طرفی این افراد تغییر و تحول را قانون ثابت زندگی می‌دانند و تغییرات را فرصتی برای یادگیری و رشد قلمداد می‌کنند نه

تهدیدی برای امنیت خود. افراد سرسخت برخلاف افراد غیر سخت حوادث را چندان خطرناک ارزیابی نمی کنند. بر عکس آن ها را مثبت و قابل کنترل ارزیابی می کنند (فیض و همکاران، ۱۳۹۰: ۳۰۴).

تاب آوری نیز یکی از اهداف ارتقای سلامت و جزء عوامل محافظ محسوب می شود. افرادی که تاب آور هستند افزون بر زنده ماندن توانایی موفق شدن را نیز دارند. این توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات آن چیزی است که تاب آور می خوانند می شود (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶: ۶۷).

تاب آوری یک فرایند است که در زندگی واقعی تاب آفرینی نامیده می شود. همه انسان ها دارای توانایی ذاتی برای تاب آوری هستند؛ اما رفتار تاب آورانه رفتاری اکتسابی و یادگیرنده است. برخی از ویژگی های تاب آوری درونی است و انسان آن را دارد یا می تواند به دست آورد اما بعضی دیگر فقط با پرورش آنان در محیطی تاب آفرین (مانند خانه و مدرسه) به دست می آید (عزیزی ابرقوئی، ۱۳۸۹). یکی از متغیرهایی که با ویژگی های شخصیتی، سرسختی و تاب آوری رابطه دارد، موفقیت تحصیلی است. در روانشناسی، موفقیت به پاسخ یا عملی گفته می شود که به گونه ای شخص به هدف برسد، یاد موفقیت یک گام قطعی است که به جانب هدف برداشته می شود. ولی در تعلیم و تربیت و در موفقیت های تحصیلی موفقیت به درجه ای از کارایی اطلاق می شود که فرد، به فراخور توانایی هایش در پیشرفت های خود به رضایت شایسته.

(زمانی و امیری اردکانی، ۱۳۸۲: ۱).

روان‌شناسی رشد شخصیت

تاریخچه زندگی یک فرد در واقع مدت‌ها پیش از تولد او آغاز می‌شود، زیرا تأثیر عوامل ژنتیکی و محیطی پیش از تولد آغاز می‌شوند. معمولاً رشد شخصیت را پس از تولد طی چند دوره مورد مطالعه قرار می‌دهند که عبارتند از: دوره شیرخوارگی (از تولد تا ۲ سالگی)، دوره پیش‌دبستانی (۲ تا ۶ سالگی)، دوره کودکی میانه (۶ تا ۱۲ سالگی) و دوران بلوغ. دوران شیرخوارگی از جهات گوناگون بر رشد شخصیت در دوره بزرگسالی تأثیر می‌گذارد. مثلاً وجود واکنش به محرک در بعضی از نوزادان است که در نهایت منجر به اختلال شخصیتی در خردساری می‌شود. وابستگی یکی از واکنش‌هایی است که در دوران نوزادی در نوزاد نسبت به مادر ایجاد می‌شود که حاکی از احساس امنیت خاطر در نوزاد بر اثر وجود و حضور مادر است. این الگوی رفتاری در حیوانات نیز مشاهده شده است. در دوره پیش‌دبستانی بسیاری از الگوهای رفتاری نظیر رفتار اکتشافی، اضطراب، سخنگویی که در دوره شیرخوارگی آغاز شد در این دوره به تکامل خود ادامه داده و شکل‌گیری شخصیت را در مرحله‌ای بالاتر امکان‌پذیر می‌سازند (یاراحمدی خراسانی، ۱۳۸۶).