

بی حوصلگی و نقش آن در کاهش عملکرد تحصیلی

یکی از متغیرهایی که قطعاً بر آفت تحصیلی دانشجویان اثرگذار می باشد، بی حوصلگی و متعاقباً کاهش انگیزه نسبت به انجام فعالیت های درسی و رسیدگی به امور تحصیلی است. حس و حالی ناخوشایند و تداوم کسالتی که گاهی ممکن است تا مدت ها ادامه داشته باشد.

تکرار فعالیت های همیشگی، گذران روزهای بدون تغییر، نبود چشم انداز مناسب برای آینده و ارتباط مداوم با افرادی که به نوعی یکنواختی و دلزدگی را به آدمی تسری می دهند؛ از جمله رخدادهایی هستند که فرد را دچار خستگی و ملال می کنند.

همچنین برخی از پژوهشگران، احساس کسالت و بی حوصلگی را بی توجهی و نداشتن رغبت کافی نسبت به یک موقعیت و یا ارتباط با افراد و یا با محیطی که به طور نامناسبی چالش برانگیز و بی جذبه است؛ می دانند و معتقدند بین بی حوصلگی و «فقدان تچان» ارتباط نزدیکی وجود دارد.

مفهوم تچان در روانشناسی

تچان یعنی شیفتگی، اشتیاق زیاد، غرق شدن در کاری که حتی شاید بارها تکرار شود اما همچنان برای فرد جذابیت دارد. تچان در نقطه مقابل بی حالی و بی حوصلگی قرار دارد.

به بیان دیگر تچان یعنی اشتیاق مضاعف، وضعیتی که کسی با عشق و انگیزه ی کامل به انجام کاری مشغول شود و فقدان تچان یعنی بی علاقه و عدم تمایل نسبت به انجام امور.

این حالت ارتباط نزدیکی با بی حوصلگی و کسالت دارد که نوعی فقدان انرژی جسمی و روانی است که بدون دلیل مشخصی از سوی افراد در طیف های مختلف سنی و از جمله دانشجویان تجربه می شود؛ باعث ضعف در عملکرد تحصیلی آنان شده و عموماً از سرخوردگی و بی میلی نسبت به وضعیت موجود و ناتوانی در انجام مسئولیت های درسی نشأت می گیرد.

از منظر کلی بسیاری از افراد که گاه دچار بی حوصلگی می شوند اما زمانی موضوع نگران کننده می شود که این حالت برای مدتی طولانی ادامه داشته باشد و حتی تبدیل به یک اختلال عصبی و روانی مانند افسردگی شود. مضاف براینکه بی حوصلگی مزمن و طولانی مدت را می توان یک پدیده ی روانی دانست که عوارض متعددی نظیر آفت در عملکرد روزمره، عدم موفقیت در اهداف آموزشی و تحصیلی، فقدان توجه و عدم تمرکز در کلاس، افزایش

مشکلات عاطفی؛ روحی و متعاقباً ابتلاء به بیماری های روان - تنی مانند سردرد، کوفتگی سراسری بدن، ضعف در سیستم ایمنی و یا دردهای گوارشی را در پی دارد.

به هر جهت تداوم این وضعیت نه تنها مشکلات روانشناختی متعددی برای دانشجویان بی انگیزه و کسل به همراه خواهد داشت، بلکه سلامت روانی و جسمی آنان را نیز مختل می کند. همچنین میل به گوشه گیری و انزوا؛ و دلزدگی و گریز از معاشرت با دیگران که یکی دیگر از علائم بی حوصلگی ست، سطح روابط اجتماعی دانشجویان را نیز کاهش می دهد.

بنابراین بررسی اثربخشی مداخلات تغذیه ای و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم برای رهایی از این وضعیت یک ضرورت اجتناب ناپذیر محسوب می شود.

راه های مهار بی حالی و کسالت مزمن

هرچند علت شیوع این مشکل به طور خاص مشخص نیست، اما بدون تردید عوامل محیطی از جمله وجود استرس و تنش در محیط های خوابگاهی و یا در فضای عمومی کلاس، بی علاقگی نسبت به رشته ای که در آن پذیرفته شده اید، عدم تطابق توانایی های فردی با رشته ی تحصیلی، دوری از خانواده و غم غربت همراه با مجموعه ای از رخدادهای تأثیرگذار در زندگی مانند مرگ یکی از عزیزان یا شکست های عاطفی، خستگی ناشی از کار در دوره ی دانشجویی و غیره؛ در بروز و تداوم بی حوصلگی تأثیر بلامنازع دارند.

اما برای شما دانشجویانی که به طور معمول باید مثبت نگر، فعال، با انرژی، پرنشاط و به اصطلاح درس خوان باشید، آنچه بیش از داروها و درمان های شیمیایی توصیه می شود؛ پیروی از سبک زندگی سالم، دوری از اضطراب و فشارهای روانی همراه با در پیش گرفتن یک روش تغذیه ای مناسب است.

تغییر سبک زندگی

سبک زندگی یا "Life Style" در واقع به روشی اطلاق می شود که مردم برای زندگی روزانه برمی گزینند. یعنی مجموعه ای از رفتارها، عادت ها و فعالیت هایی که به طور معمول زندگی روزمره ی افراد را تشکیل می دهد.

سبک زندگی غالباً تحت تأثیر مؤلفه های بسیاری مانند افکار، باورها، قوانین فرهنگی، عادات خانوادگی و به طور کلی آنچه که از بدو تولد در محیط اطرافتان می گذرد، تعیین می شود و می تواند شیوه ای سالم و یا روشی ناسالم برای زیستن باشد. در این میان یکی از دلایل مهم بی حوصلگی و عدم انگیزه نسبت به جدیت در انجام فعالیت های درسی؛ سبک زندگی ناسالم است. البته این بدان معنا نیست که فرد الزاماً به مصرف سیگار می پردازد یا ساعت خواب بیولوژیکش دچار تغییر شده و یا مدام از فست فود استفاده می کند؛ بلکه انجام کارهای تکراری،

ارتباط با افرادی که حس ناخوشایندی را در شما برمی انگیزانند و یا بی هدفی و بی برنامه‌گی نیز بخشی از سبک زندگی ناسالم محسوب می شود.

با این اوصاف برای مقابله با خستگی و کسالت مزمن، نخست باید تغییری در رفتارهای یکنواخت و کلیشه ای خود ایجاد کنید، سپس به ارزیابی و بازنگری در اهداف، انتظارات و ارتباطات با دیگران بپردازید. شاید لازم باشد از بعضی ها کناره بگیرید و یا روابطتان را با برخی دیگر گسترش دهید. چون معاشرین و اطرافیانتان در تقویت و یا تضعیف روحیه ی شما نقش مهمی دارند.

اگر فکر می کنید در چنبره ی یک موقعیت کاری یا یک برنامه ی آموزشی کسالت بار گیر کرده اید، یا موقعیت کاری و آموزشی خود را تغییر دهید که البته ریسک بالایی دارد و یا واقعیت را بپذیرید و با قدرشناسی از فرصت پیش آمده، نگرشی خوشبینانه نسبت به کاری که انجام می دهید، یا رشته ای که در آن مشغول تحصیل هستید؛ داشته باشید. در نظر بگیرید چند درصد از مردم در حسرت موقعیت شما هستند؟ پس قطعاً نقطه قوت های زیادی در زندگی شما وجود دارد.

به هر حال لازم است بر افکار و اندیشه هایتان تسلط داشته باشید. چون افرادی که توانایی کنترل احساسات خود را دارند، به ندرت دچار رخوت، خمودگی و بی حوصلگی می شوند. آنان به خوبی می دانند که چگونه از هر فرصتی برای لذت بردن از لحظه ها استفاده کنند.

به برنامه ی غذایی خود توجه داشته باشید

برای خودتان ارزش قائل شوید. خودتان را دوست بدارید و در قدم اول پیروی از یک رژیم غذایی سالم را در اولویت هایتان قرار دهید.

تغذیه صحیح و اصولی علاوه بر اینکه به سلامت روحی و فیزیکی و افزایش تمرکز هنگام درس خواندن عمر کمک می کند؛ مانع از بروز مشکلاتی همچون خمودگی و خستگی های دائم و طولانی می شود. مضاف بر اینکه امروزه به اثبات رسیده است که بعضی مواد غذایی، نشاط آور و شادی افزا هستند و حال آدمی را خوش می کنند. لذا رژیم غذایی افراد کسل و بی حوصله که با بی حالی روز را شروع می کنند و با کسالت شب را به آخر می رسانند، باید رژیمی به اصطلاح پرجنب و جوش و سرشار از مواد فیبردار، میوه و سبزیجات باشد.

به خواب کافی و انجام فعالیت های ورزشی توجه داشته باشید

یکی از نیازهای اساسی شما در این دوره ی سنی، داشتن خوابی عمیق و آرام است. خوابیدن مانند خوردن و آشامیدن، لازمه ی ادامه ی حیات است و هر قدر که کیفیت خواب بهتر باشد، سلامت ذهنی و شادابی جسمی

شما نیز بیشتر خواهید شد. همچنین با افزایش انگیزه و تقویت مثبت اندیشی، به طور مستقیم در بهبود عملکرد تحصیلی به طور پایدار اثرگذار است. پس اگر به اختلال خواب یعنی کم خوابی، خواب مغشوش و بدون کیفیت و یا پر خوابی دچار هستید؛ هر چه زودتر نسبت به رفع این مشکل اقدام نمایید.

از سوی دیگر، ورزش بهترین راه برای درمان بی حوصلگی و رهایی از بی حالی ست. فعالیت های فیزیکی و انجام تمرینات ورزشی موجب آزاد سازی هورمون های نشاط آور و ضد افسردگی در بدن می شود.

در خاتمه توصیه می کنیم، به نقطه قوت های موقعیتی که در آن هستید، فکر کنید، قدر این فرصت را بدانید و به این باور برسید که حتی در سخت ترین لحظه ها و در نفس گیرترین مراحل عمر؛ باز هم می توان با بی تابی های کمتر و آرامش بیشتری زندگی کرد.

مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی