

## نقش ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان

فاطمه مرادقلی<sup>۱</sup>، مینا روزخوان<sup>۲</sup>، الهام قدیری حکم<sup>۳</sup>، فرناز ابهر زنجانی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشدروانشناسی ارشدروانشناسی عمومی مؤسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مشهد، مشهد، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشدروانشناسی عمومی مؤسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مشهد، مشهد، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی ارشدروانشناسی عمومی مؤسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مشهد، مشهد، ایران

<sup>۴</sup> دکتری تخصصی روانشناسی، عضو هیئت علمی مؤسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مشهد، مشهد(نویسنده مسئول)

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ابعاد شخصیت هگزاکو و اهمال کاری در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان صورت گرفته است. طرح پژوهشی حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری پژوهش متشکل از کلیه دانشجویان مؤسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مشهد بود که ۱۱۳ نفر از آنها با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از مقیاس های اشتون لی مقیاس اهمال کاری تاکمن و مقیاس رضایت از زندگی داینر استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها، استفاده از شاخص های آماری همبستگی و رگرسیون گام به گام نشان داد که گشودگی به تجربیات جدید و توافق جویی به ترتیب ۹۸ و ۹۹ درصد از واریانس رضایت از زندگی در دانشجویان را تعیین نمودند، با توجه به یافته های پژوهشی به نظر می رسد که مؤلفه های گشودگی به تجربیات جدید و توافق جویی ابعاد شخصی هگزاکو نقش تعیین کننده ای در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان دارند در حالی که اهمال کاری نتوانست رضایت از زندگی را پیش بینی کند. در این راستا یکی از متغیرهایی که می تواند در رضایت از زندگی افراد نقش تعیین کننده داشته باشد، ابعاد شخصیتی هگزاکو است.

**واژه های کلیدی:** ابعاد شخصیتی، اهمال کاری، رضایت زندگی، دانشجویان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## ۱. مقدمه

دانشجویان به عنوان یکی از اقشار مهم اجتماعی، سرمایه ملی و الگویی برای سایرین به شمار می آیند، بنابراین عواطف و احساسات این قشر از اهمیت بسزایی برخوردار است (طهماسب و ملتفت، ۱۳۹۸). از سال ۲۰۰۰ به بعد در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه یافتگی کشورها، متغیرهای شاد زیستی اجتماعی، امید به آینده و خشنودی و رضایت از زندگی به عنوان یک شاخص کلیدی وارد محاسبات شده است. راهبرد جدید سازمان بهداشت جهانی بیان میکند که کانون تمرکز و مطالعات، باید چشمانداز سلامتی را مدنظر قرار دهد. طبقه بندی بین المللی عملکرد، از طبقه بندی بیماری ها فاصله گرفته و به سمت مؤلفه های سلامتی حرکت کرده است (سلیگمن، ۲۰۱۹ به نقل از طهماسب و ملتفت، ۱۳۹۸). بدین معنی که اگر مردم یک جامعه احساس شاد زیستی، خشنودی و رضایتمندی نکنند، نمیتوان آن جامعه را توسعه یافته قلمداد نمود (دینر، ۲۰۰۰ به نقل از طهماسب و ملتفت، ۱۳۹۸). رضایت از زندگی پیامدهای مثبت زیادی در زمینه های مختلف آموزش، تحصیل، شغل، سلامتی و روابط بین فردی دارد. از آنجا که رضایت از زندگی دانشجویان می تواند راه را برای رضایت آن ها در زمینه های فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی هموار سازد، نارضایتی آنان در زندگی ممکن است به پیامدهای منفی افزایش تنیدگی و مشکلات رفتاری بینجامد و به کاهش مشارکت و اعتماد اجتماعی آنان منجر شود (گیلمان، اشی، ورکو، فلورل و وارجاس، ۲۰۰۵ به نقل از دهقانی و آزادی، ۱۳۹۷). رضایت از زندگی اشاره به روش ارزیابی فرد از زندگی شخصی اش و احساس او در رابطه با آینده دارد (راتور، کومار و گاتوم، ۲۰۱۵ به نقل از هاتف نیا، درتاج، علی پور و فرخی، ۱۳۹۷). این ارزیابی شناختی بر پایه این است که فرد چطور زندگی اش را در نظر می گیرد. در حالت کلی می توان گفت که رضایت از زندگی در واقع پذیرش موقعیت های زندگی یا تکمیل نیازهای زندگی شخصی می باشد (گیلمان و همکاران، ۲۰۰۵ به نقل از هاتف نیا و همکاران، ۱۳۹۷). عوامل متعددی در افزایش رضایت افراد از زندگی مطرح شده است. این عوامل را میتوان در دو دسته عوامل زیستی (نظیر آمادگی ژنتیکی و سلامت جسمانی) و عوامل اجتماعی روانی (نظیر روابط اجتماعی مطلوب و نیازهای روانی) طبقه بندی نمود (ورقائی، بزازیان و جعفری، ۱۳۹۱ به نقل از طهماسب و ملتفت، ۱۳۹۸).

از طرف دیگر هر فرد شخصیتی دارد و شخصیت به تفاوت های موجود در بین افراد مانند شناسایی و اندازه گیری ویژگیهای فردی اشاره میکند (میشل، شدا و اسمیت، ۲۰۰۳ به نقل از متولیان، دو کوشکانی و یحیی زاده جاوه دار، ۱۳۹۸). شخصیت به تعیین حدود موفقیت و خوشنودی فرد در زندگی کمک میکند و فرد را یاری میکند تا تجربیات خود را شکل دهد و مسیر زندگی را مشخص کند. همه موفقیت های فرد، حتی سلامتی فرد نیز تحت تأثیر شخصیت او است. اندیشمندی مانند شولتز و شولتز توضیح می دهند که شخصیت به عنوان یکی از فاکتورهای مهم بر نوع رفتار و کنش و واکنش افراد تأثیر دارد. این میتواند به این معنی باشد که فرد با توجه به نوع شخصیت خود از شرایط موجود احساس رضایت یا نارضایتی نماید. لذا شخصیت میتواند بر میزان رضایت از زندگی افراد تأثیرگذار باشد (شولتز و شولتز، ۲۰۱۵ به نقل از متولیان و همکاران، ۱۳۹۸). در اواخر دهه ۱۹۸۰، مطالعات واژگانی ساختار شخصیت با استفاده از همان اصول به کار رفته در زبان انگلیسی، بر روی

<sup>۱</sup>Seligman<sup>۲</sup> geliman<sup>۳</sup>-Mischel, Shoda, Smith<sup>۴</sup>-Schultz & Schultz

زبان های مختلف دنیا انجام گرفت. نتایج این مطالعات به طور شگفت آوری، مشابهت های قابل توجهی در زبان های مختلف آشکار کرد، اما نتایج این مطالعات، تفاوت های قابل تأملی نیز با مطالعات اولیه بر روی زبان انگلیسی داشت (اشتون و همکاران، ۲۰۰۴) مهم ترین یافته این مطالعات واژگانی، مجموعه یکسانی از شش عامل شخصیت که در مطالعات مربوط به اکثر زبان ها ظاهر شد، ساختار هگزاکو نامیده شده است. این برجسب، هم تعداد عامل ها (پیشوند یونانی هگزا به معنای شش است) و هم سرواژه های هر یک از ابعاد شش گانه این مدل را نشان می دهد. H برای صداقت- تواضع<sup>۵</sup>، E برای تهیج پذیر<sup>۶</sup>، X برای برون گرایی<sup>۷</sup>، A برای خوشایندی<sup>۸</sup>، C برای وظیفه شناسی<sup>۹</sup> و O برای گشودگی به تجربه<sup>۱۰</sup> برای اندازه گیری این شش عامل، پرسشنامه ای ساخته شده است که پرسش نامه شخصیتی هگزاکو نامیده می شود. این مدل از نظر با مدل پنج عاملی تفاوت دارد. نخستین تفاوت آن بین این دو، افزایش عامل ها به ۶ عامل بود (لی و اشتون، ۲۰۰۸، لی و دی وریز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۴). تفاوت دیگر مربوط به محتوای عامل های خوشایندی و ثبات هیجانی (حالت مقابل روان رنجور خویی) است. با وجود نام و محتوای مشترک هگزاکو با مدل پنج عاملی، عامل های هگزاکو با پنج عامل سنتی تفاوت هایی دارند. محتوای خوشایندی و ثبات هیجانی در پنج عامل، چرخش مجدد کرده است و در عامل های صداقت، تواضع، خوشایندی و تهیج پذیری توزیع شده است. همچنین عامل خوشایندی هگزاکو تا حدودی با محتوای تحریک پذیری و تدمزاجی مشخص می شود که معمولاً در عامل ثبات هیجانی پنج عاملی جای دارد. (اشتون و لی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۷؛ اشتون و همکاران، ۲۰۱۴).

نحوه عمل هرکسی در یک موقعیت خاص به تقابل شرایط رفتاری، محیطی و شناختی، بویژه به عامل شناختی بستگی دارد؛ این عامل با باور هایی مرتبط است که به افراد نشان می دهد آیا می توانند رفتار هایی را انجام دهند که در موقعیت های ویژه به پیامد های مطلوب بیانجامد یا نه (مجتبی تمدنی، دکتر محمد حاتمی، هادب هاشمی زرینی، ۱۳۹۰). اهمال کاری یگی از مشکلات گریبان گیری است که به طور کلی، عملکرد افراد را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد. واژه اهمال کاری، معادل تغلل، تنبلی و سهل انگاری دانسته شده است (الیس و نال<sup>۱۳</sup>؛ ۱۳۸۲؛ نوری امام زاده ئی و نیلفروشان، ۱۳۹۵). با وجود این، بین اهمال کاری و تنبلی تفاوت هایی قائل شده اند؛ از جمله اینکه فرد تنبل نسبت به انجام کاری بی میل و بی انگیزه است؛ ولی فرد اهمال کار، خود را مشغول فعالیت های غیر ضروری دیگر می کند تا از انجام فعالیتی که اکنون اولویت دارد اجتناب کند.

<sup>۲</sup>-Honestly-Humility

<sup>۶</sup>- Emotionality

<sup>۷</sup>- Extraversion

<sup>۸</sup>- Agreeableness

<sup>۹</sup>- Conscientiousness

<sup>۱۰</sup>- Openness to experience

<sup>۱۱</sup>-HEXACO-PI

<sup>۱۲</sup>-Lee & De Vries

<sup>۱۳</sup>-Ashton & Lee

<sup>۱۴</sup>-Procrastination

<sup>۱۵</sup>-Eliss & Knall

(نوری امام زاده ئی و نیلفروشان، ۱۳۹۵). اهمال کاری اگر چه به روشنی در ادبیات روانشناسی به عنوان یک اختلال تعریف نشده، اما نوع مزمن را می توان یک اختلال شخصیتی نامید (حسین زاده، جهانبخشی، کشاورز افشار، افطاری، گودرزی، ۱۳۹۴). اهمال کاری در سطح شناختی و رفتاری است که در سطح رفتاری فرد کاری را که قصد انجام دادن آن را دارد با اختیار و تمایل خود در زمان مدنظر به پایان نمی رساند و در سطح شناختی فرد در گرفتن تصمیم به موقع تعلل می ورزد (سپهریان ۱۳۹۰؛ حسن زاده و همکاران، ۱۳۹۴). اهمال کاری به همان اندازه که نامطلوب است، جزء لاینفک و بخش طبیعی از رفتار اکثریت افراد جامعه است و وقتی به صورت عادی و مستمر تکرار شده و شدت آن افزایش یابد، حتی با وجود شدت یادگیری و هوش بالا در افراد، می تواند مانع جدی در دستیابی دانشجویان پیشرفت و موفقیت و به دنبال آن کسب احساس رضایت از زندگی آنها باشد. همچنین ابعاد شخصیتی هگزاکو با توجه به اشاره به اینکه پژوهش ها در این زمینه از اهمیت آن در پیش بینی رضایت زندگی سخن گفته اند سبب شد تا ما به بررسی این مورد در پیش بینی رضایت از زندگی بپردازیم. لذا همین واقعیت باعث جلب توجه بسیاری از روانشناسان به اهمال کاری و ابعاد شخصیتی هگزاکو شده است و از آنجایی که دانشجویان قشر آینده ساز کشور هستند بسیار حائز اهمیت می باشد. در این پژوهش هدف این است که بدانیم آیا ابعاد شخصیتی هگزاکو اهمال کاری می توانند رضایت از زندگی را در دانشجویان پیش بینی کنند یا خیر؟

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که در مقوله روش های توصیفی قرار دارد نهایتا داده ها با استفاده از روش رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شدند. کلیه ی دانشجویان مؤسسه آموزش عالی اقبال لاهوری ورودی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ به تعداد ۱۸۰ نفر جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل می دهند. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند در دسترس و به حجم ۱۱۳ نفر شامل دانشجویان دختر و پسر که بر حسب جدول تعیین حجم نمونه کجرسی- مورگان انتخاب شده اند. ۵ پرسشنامه بدلیل نقص در پاسخگویی از بررسی کنار گذاشته شد و در نتیجه ۱۱۳ پرسشنامه (۶۱ دختر، ۵۱ پسر) تحلیل شد.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایت از زندگی داینر<sup>۱۸</sup> این مقیاس، جنبه مثبت تجارب افراد را به جای تمرکز بر هیجان های منفی اندازه گیری می کند و توسط داینر، ایمونز، لارسن و گرین<sup>۱۷</sup> در سال ۱۹۸۵ ساخته شده. نسخه ی نهایی SWLS، ۵ سؤال می باشد که براساس طیف لیکرت از (کاملا مخالفم تا کاملا موافقم) نمره گذاری می شود (شیخی، هومن، ۱۳۹۰) ضرایب همبستگی درونی مقیاس رضایت از زندگی به طور هماهنگی بین ۷۹/۰ تا ۸۹/۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسشنامه رضایت از زندگی ۹۷/۰ بدست آمد.

پرسشنامه ابعاد شخصیتی هگزاکو<sup>۱۸</sup> پرسش نامه شخصیت هگزاکو مدلی از ابعاد عاملی شخصیت است که توسط اشتون و لی در سال ۲۰۰۴ ساخته شد که دارای ۶۰ سوال است و شش بعد وسیع: صداقت- تواضع، تهییج پذیری، برون گرایی، دلپذیر

<sup>۱۸</sup>Diener Life Satisfaction Questionnaire

<sup>۱۷</sup>Diener, Emmons, Larsen & Griffin

<sup>۱۸</sup>HEXACO Personality Dimensions Questionnaire

بودن، با وجدان بودن و گشودگی به تجربه را شامل می شود. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت لیکرت یا دامنه نمرات بین ۱ الی ۵ است. نمره ۱ به «کاملاً مخالفم»، نمره ۲ به «مخالفم»، نمره ۳ به «نه مخالفم و نه موافقم»، نمره ۴ به «موافقم» و نمره ۵ به «کاملاً موافقم» اختصاص می یابد. در مطالعه اشتون و لی در سال ۲۰۰۴، آلفای کرونباخ برای تواضع- فروتنی ۰/۹۲، تهییج پذیری ۰/۹۰، برون گرایی ۰/۹۲، دلپذیری ۰/۸۹، با وجدان بودن ۰/۸۹ و گشودگی به تجربه ۰/۹۰ به دست آمد. آلفای بدست آمده در جامعه ایرانی، در مورد زیر مقیاس تواضع- فروتنی ۰/۸۰، تهییج پذیری ۰/۷۴، برون گرایی ۰/۸۱، دلپذیری ۰/۷۳، با وجدان بودن ۰/۷۱ می باشد (بشیری و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مقیاس های برون گرایی، هیجانی بودن، توافق جویی، صداقت و تواضع، گشودگی به تجربه و وجدانی بودن ۰/۹۹ محاسبه شد.

پرسشنامه اهمال تاکنم<sup>۱۳</sup> این مقیاس را تاکنم در سال ۱۹۹۱ ساخته و آن را مقیاس اهمال کاری نام نهاد. مقیاس ارزیابی اهمال کاری تحصیلی دارای ۱۶ گویه می باشد که دو مؤلفه را مورد بررسی قرار می دهد: مؤلفه اول، اهمال کاری فردی، شامل ۸ سؤال اول می باشد. مؤلفه دوم، اهمال کاری محیطی یا سازمانی می باشد و شامل گویه های ۸ تا ۱۶ می باشد. این مقیاس بر مبنای طیف لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم ۱ تا ۴ نمره می گیرد و نمره بالا در این مقیاس نشانه تعلل بالا در آن است. روایی پرسشنامه با نظر خواهی از اساتید و خبرگان مورد تایید قرار گرفت و جهت پایایی آن نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. مقدار آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد که نشان دهنده پایایی بالا و مطلوب پرسشنامه است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در این پژوهش برای مولفه های فردی و سازمانی ۰/۹۸ به دست آمد.

#### یافته ها

به منظور تعیین میزان نقش ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان، از ضریب همبستگی پیرسون و همچنین در جهت تعیین همبستگی متغیر پیش بین ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری با متغیر ملاک رضایت از زندگی از روش رگرسیون گام به گام استفاده شده است.

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ذیل ارائه شده است.

جدول ۱- ماتریس همبستگی پیرسون ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری با رضایت از زندگی

مؤلفه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
صداقت جویی	۱								
هیجانی بودن	۹۹٪	۱							
برون گرایی	۹۹٪	۹۹٪	۱						
توافق جویی	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۱					
وجدانی بودن	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۱				
گشودگی به تجربیات جدید	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۱			
فردی	۹۸٪	۹۸٪	۹۸٪	۹۸٪	۹۸٪	۹۸٪	۱		
سازمانی	۹۹٪	۹۸٪	۹۸٪	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۹۹٪	۱	
رضایت از زندگی	۹۹٪	۹۸٪	۹۸٪	۹۸٪	۹۹٪	۹۸٪	۹۷٪	۹۸٪	۱

<sup>۱۳</sup>Tuckman Procrastination Questionnaire

برای بررسی نقش ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام استفاده شده. تنها مؤلفه های گشودگی به تجربیات جدید و توافق جویی در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان توانستند وارد معادله شوند. مؤلفه های دیگر شرط ورود به معادله را برآورد نکردند و از معادله خارج شدند. به بیان دیگر تنها مؤلفه های گشودگی به تجربیات جدید و توافق جویی توانستند به ترتیب ۹۸ و ۹۹ درصد از واریانس رضایت از زندگی دانشجویان را تبیین کنند.

جدول ۲- ضرایب رگرسیون رضایت از زندگی بر اساس مؤلفه های گشودگی به تجربیات جدید و توافق جویی به روش گام به گام

مؤلفه ها	گام ها	B	انحراف استاندارد	$\beta$	t آماره	F معناداری
مقدار ثابت	۱	۱/۵۲	۰/۲۰۱	-	۷/۶۲	۰/۰۰۰
		۰/۴۲	۰/۰۰۹	۰/۹۸	۶۶/۱۰	۰/۰۰۰
مقدار ثابت	۲	۱/۲۶	۰/۲۲۳	-	۵/۴۹	۰/۰۰۰
		۰/۳۱	۰/۰۵	۰/۷۱	۵/۹۰	۰/۰۰۰
		۰/۱۲	۰/۰۵	۰/۲۷	۲/۲۳	۰/۰۲۷
گشودگی						
توافق جویی						

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که ابعاد شخصیتی هگزاکو نقش موثری در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان دارد. اگرچه اهمال کاری در پژوهش حاضر نتوانست شرط لازم برای پیش بینی رضایت از زندگی را تامین کند اما نباید آنرا بی اهمیت دانست. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های نوری امام زاده ئی و نیلفروشان (۱۳۹۵)، محسن زاده و همکاران (۱۳۹۴)، متولیان و همکاران (۱۳۹۸)، همسو می باشد به گفته ی آنان ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری نقش موثری در پیش بینی رضایت از زندگی دانشجویان دارد. همچنین یافته های پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های هاتف نیا و همکاران (۱۳۹۷)، طهماسب و همکاران (۱۳۹۸)، دهقانی و همکاران (۱۳۹۷)، بشر پور و همکاران (۱۳۹۸) نیز در یک راستا می باشد و تاکید می کنند رضایت از زندگی عاملی مهم در سلامت و بهداشت روانی فرد می باشد که با عوامل و متغیرهای متعددی در ارتباط است که برخی از آن ها شامل ابعاد شخصیتی هگزاکو و اهمال کاری می باشد. لذا پژوهش حاضر با هدف دستیابی به تعیین نقش این عوامل صورت گرفت. به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ابعاد شخصیتی هگزاکو در جامعه دانشجویان، در پیش بینی رضایت از زندگی نقش موثری دارند و می توان در تبیین میزان رضایت از زندگی آن ها را مورد بررسی بیشتر قرار داد. باید در نظر داشت که این پژوهش مانند هر پژوهش علمی دیگر با محدودیت هایی مواجه بود. از جمله این که یافته های این پژوهش حاصل اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسشنامه های خود گزارش دهی در جامعه محدود به دانشجویان موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری مشهد بود. لذا توجه به این نکته در تعمیم دهی نتایج به گروه های دیگر نیز حائز اهمیت است. از این رو انجام دادن پژوهش های مشابه در میان جامعه متفاوت و مقاطع مختلف تحصیلی ضرورت می یابد. همچنین استفاده از ابزارهای مختلفی مانند: مشاهده، مصاحبه و درجه بندی رفتار دانشجویان بر قابلیت اعتماد نتایج پژوهش خواهد افزود. از آن جاکه رضایت از زندگی مقوله ای مهم در بحث سلامت روحی و روانی دانشجویان می باشد، لذا پیشنهاد می شود که مشاوره گروهی و فردی با دانشجویانی که از نظر رضایت از زندگی در سطح پایینی هستند، با هدف مداخله برای کاهش آسیب ها و آموزش دادن به آن ها برای تغییر شرایط می تواند بر بهبود سطح سلامت روان و رضایت از زندگی آن ها موثر باشد.

## منابع:

- \_بشرپور، سجاد؛ ظاهری فرد، مینا؛ محمدی، گلاویز. (۱۳۹۸). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی هگزاکو- ۲۴ سؤالی در دانشجویان. *فصلنامه اندازه گیری اثر منفی* ۹ (۳۶): ۸۹- ۶۵
- \_تمدنی، مجتبی؛ حاتمی، محمد؛ هاشمی رزینی، محسن. (۱۳۹۰). خودکارآمدی عمومی، اهمال کاری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی* ۱۸ (۶): ۸۵- ۶۵
- \_دهقانی، ماندانا؛ آزادی، مهران. (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بین شوخ طبعی، حمایت اجتماعی ادراک شده و رضایت از زندگی در میان دانشجویان. *بررسی مسائل اجتماعی ایران* ۹ (۲): ۱۵- ۱
- \_طهماسب، سهیلا؛ ملتفت، قوام . (۱۳۹۸). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس دل بستگی به خدا با واسطه تنظیم شناختی هیجان. *مجله علوم روانشناختی* ۱۸ (۷۹): ۸۱۸- ۸۰۷
- \_محسن زاده، فرشاد؛ جهان بخشی، زهرا؛ کشاورز افشار، حسین؛ افطاری، شکوه؛ گودرزی، رضا. (۱۳۹۴). نقش ترس از شکست و ویژگی های شخصیتی در پیش بینی اهمال کاری تحصیلی دانشجویان. *مجله روانشناسی مدرسه* ۵ (۲): ۱۰۸- ۹۲
- \_متولیان، سیدمهدی؛ دو کوشکانی، فریمه؛ یحیی زاده جلوه دار، سلیمان. (۱۳۹۸). بررسی میزان رضایت از زندگی در میان دانشجویان دانشگاه مازندران و رابطه آن با ابعاد شخصیتی. *مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت* ۶ (۱): ۳۴- ۲۳
- \_نوری امام زاده ئی، طاهره؛ نیلفروشان، پریسا. (۱۳۹۵). اهمال کاری تحصیلی دانشجویان: نقش سبک های مقابله با تنیدگی و ابعاد دوگانه کمال گرایی. *مجله دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان* ۱۱ (۱): ۲۱- ۴۰
- \_هاتف نیا، فاطمه؛ درتاج، فریبرز؛ علی پور، احمد؛ فرخی، نورعلی. (۱۳۹۷). تاثیر اهمال کاری تحصیلی بر بهزیستی روانشناختی: نقش واسطه ای شناور بودن، عواطف مثبت - منفی و رضایت از زندگی. *پژوهش ها روانشناسی اجتماعی* (۳۳)
- \_De Vries, R.E., Ashton, M. C., & Lee, K. (2009). De zes belangrijkste persoonlijkheidsdimensies en de HEXACO Persoonlijkheidsvragenlijst [The six most important personality dimensions and the HEXACO Personality Inventory]. *Gedrag and Organisatie*, 22(3), 232-274.
- \_Diener, E. (2000). Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1) : 34-40
- \_Ellis, A., & Knaus, W. J. (2002). *Overcoming procrastination*. New York: New American Library.
- \_Gilman, Rich., Ashby, Jeffrey .S ., Sverko, Dina., Florell, Don & Varjas, Kristen. (2005) . The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian American youth. *Personality & Individual Difference*, 39(1):155-166
- \_Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329- 358.

\_Schultz, D ., schultz, C ., L (2015). Personality Theories (translation by SeyedYahyaMohammadi),Tehran,Virayesh Publishing

\_ Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual review of clinical psychology*,(15): 1-23

\_Milgram, N. A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality & Individual Differences*, 13, 1307-1313  
Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.

