

به نام خدا

رابطه سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه

مؤلف :

خورشید نادری نژاد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: نادری نژاد، خورشید، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: رابطه سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر
مقطع متوسطه/مؤلف خورشید نادری نژاد.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۷۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۴۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

Students -- Mental health

موضوع: شاگردان -- بهداشت روانی

بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Mental health -- Religious aspects -- Islam

Promotion (School)

پیشرفت تحصیلی

رده بندی کنگره: LB۳۴۳۰

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۷۵۲۰۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: رابطه سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه

مؤلف: خورشید نادری نژاد

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۵۴۴-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۵	فصل اول
۵	کلیات
۵	مقدمه
۱۱	اهمیت و ضرورت سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی
۱۳	فصل دوم
۱۳	مبانی نظری
۱۳	مقدمه
۱۵	چهارچوب نظری موضوع
۱۷	تعریف سلامت روانی
۱۹	سلامت روانی دانش آموزان
۲۰	اهمیت و ضرورت سلامت روانی
۲۴	اهداف سلامت روانی
۲۶	پیشرفت تحصیلی
۲۷	علل و عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی
۳۰	آزمونهای پیشرفت تحصیلی
۳۱	انگیزش پیشرفت تحصیلی
۳۱	انگیزش و نقش آن در پیشرفت تحصیلی
۳۶	سلامت روانی و بهنجاری
۳۸	بهنجاری به عنوان کمال مطلوب
۳۹	بهنجاری به عنوان حد متوسط

۳۹	بهنجاری به عنوان فرایند
۴۰	شواهد علمی در مورد تاثیر برخی آموزشهای بهداشتی در زمینه سلامتی روانی
۴۱	علل افزایش و شیوع بیماری های روانی
۴۵	ملاک های سلامت روانی
۴۷	مکتب بوم شناسی در سلامت روانی
۴۷	اصول تکاملی سلامت روانی در مکتب اسلام
۴۹	ارتباط و تعامل با دیگران
۵۱	حمایت اجتماعی
۵۲	کار و تلاش
۵۴	تفریحات سالم
۵۸	توکل
۶۰	امیدواری
۶۲	دعا و نیایش
۶۵	نقش دین اسلام در سلامت جسمی و روحی فرد و جامعه
۶۶	تاثیر دین و دعا بر سلامت روانی
۶۸	چگونه به سلامت روانی خود کمک کنیم؟
۷۲	منابع

فصل اول

کلیات

مقدمه

مفهوم ارتقای سلامت روان^۱ یک رویکرد پارادایم مفهومی برای تحلیل و فهم دیدگاه های مختلف نسبت به سلامت روان و ارتقای آن ارائه می کند که یک اندازه برای دانشجویان کارکنان و سیاست گذاران مفید خواهد بود. برای بسیاری از متخصصان سلامتی ارتقای سلامت روان، از حوزه های بسیار مورد توجه است اما امروزه شرایط دیگری پیش روی ما است و جوامع چه توسعه یافته یا در حال توسعه هر روز با مسایل نوینی مواجه می شوند که دیگر رویکردهای سنتی به سلامت روان، توانایی لازم برای پاسخگویی به آن را ندارد و بیماری روانی تنها بخش کوچکی از گسترده سلامتی روان را تشکیل می دهد. (ارتقای سلامت روان - کیت توڈر)^۲ بهداشت روانی نه تنها علاقمند است که چگونه رفتار بشر

^۱ -Mental Health Promtion

^۲ - Keith tador

بوجود می آید. بلکه مایل است بفهمد که دلایل این رفتار ما چیست؟ به عبارت دیگر بهداشت روانی، دانش درباره انگیزه های انسانی را، یکی از اصول شناسایی بشر می دارند. این علاقه روز افزون روان شناسان به مسائل روزمره و عملی بشر؛ موجب شده است که دانش ما در افراد، بخصوص کسانی که دچار مشکلات روانی هستند به طور قابل ملاحظه ای افزایش یابد. عدم سازش و وجود اختلافات رفتار در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی؛ اشخاص نامتعادلی زندگی می کنند.

بنابراین در مورد همه اعم از کارگر، محصل، پزشک و مهندس، زارع، استاد دانشگاه و غیره خط ابتلا به اختلالات روانی وجود دارد. به عبارت دیگر هیچ فرد انسانی در برابر امراض روانی مصونیت ندارد. البته دانستن اینکه هر شخص ممکن گرفتار ناخشنودی روانی شود خود به خود کافی نیست زیرا که بهداشت روانی فقط منحصر به تشریح علل اختلالات رفتار نبوده بلکه هدف اصلی آن پیش گیری از وقوع ناراحتیهای می باشد پیش گیری^۳ به معنای وسیع آن عبارت می باشد از بوجود آوردن عواملی که مکمل زندگی سلام و نرمال است. به علاوه درمان اختلالات جزئی رفتار^۴، به منظور جلوگیری از وقوع بیماریهای شدید روانی در سالهای اخیر، در کشور ایران مانند سایر کشورهای جهان علاقه مخصوصی هم از طرف مقامات دولتی و هم از جانب مردم به امر بهداشت روانی نشان داده شده است. اگرچه

^۳ -Prevention

^۴ -behaviour portion disorder

هنوز مدت زمانی از این توجه و علاقه نگذشته ولی اثرات آن در بهبود اوضاع بیمارستانهای روانی به کار بردن روش های صحیح در پیش گیری مشاهده می گردد با وجود این پیشرفت های محسوس، می توان گفت که مردم ما هنوز از فهم و درک صحیح ماهیت و علل اختلالات روانی بدرستی آگاهی ندارند و متاسفانه آمارهای دقیق و منظمی مربوط به این موضوع نیز در دسترس نیست (میلانی فر ، ۱۳۷۳)

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۸ ، ابعاد سه گانه سلامتی ، یعنی رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی را مطرح کرده است که هر سه بعد لازم و ملزوم و مکمل یکدیگرند . به خاطر اهمیت مسأله بهداشت جهانی ^۵ سال ۲۰۰۱ را به عنوان سال بهداشت روانی اختصاص داده است و در این سال تمام ملل جهان این وظیفه را به عهده داشتند که سطح بهداشت روان خود ، خانواده و جامعه شان را ارتقا دهند . (شاه محمدی ، ۱۳۷۹) از سوی دیگر تلویحاً چنین معلوم است که سلامت روانی را می توان عکس بیماری روانی تعریف نمود . با چنین فرضی فقدان پسیکوپاتولوژی^۶ معادل رفتار بهنجار شمرده می شد . اخیراً تردیدهایی در مورد مفید بودن این فرض ابراز شده و ارائه مفاهیم و تعاریف دقیق تری برای سلامت روانی و بهنجاری اهمیت فزاینده ای یافته است . روان پزشکان با بیرون آمدن

^۵ -world health

^۶ -psychopathy

از مطب ها و ورود به اجتماع با گروه هایی از جمعیت مواجه شده اند که قبلاً آن را ندیده بودند (سادوک، ۱۹۸۸) ^۷ در این رابطه بررسی بهداشت روانی دانش آموزان به عنوان آینده سازان این مملکت از جایگاه والایی برخوردار است چرا که با ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان می توان انتظار داشت که در عرصه های علم و ادب گام های موثری بردارند .

سازمان بهداشت جهانی معتقد است که حجم مسایل رفتاری و روانی در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است و این افزایش تا حد زیادی وابسته به رشد جمعیت و تغییرات اجتماعی مانند شهرنشینی ، فروپاشی خانواده ها ، تغییر در شیوه زندگی مردم و مشکلات احساسی و بیماری های خفیف روانی را شامل می شود . (مک میچل و هتزل ، ۱۹۷۵) ^۸

در تعریف اول ، سلامت روانی به معنای سلامتی فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راههای دست یابی به آن است که در تعامل فرد و اجتماع نقش موثری را می تواند به عهده بگیرد . لازم است معیارهای سلامت روانی مشخص گردد ، تا بتوان با توجه به آنها بیماری روانی را شناخت و از بیماری های روانی دور ماند.

در تعریفی دیگر منظور از سلامت روانی عبارت از رشته ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه کاستن بیماریهای روانی و پیشگیری از این بیماری ها فعالیت می نماید.

^۷ - Sadvk

^۸ - MC Michel & Hetzel

پس منظور از سلامت روانی بررسی روشهای پیشگیری است در این مورد باید توجه داشت

که اصول سلامت روانی به سادگی بهداشت عمومی نیست (حسینی ۱۳۸۱)

سلامت روانی نه تنها نبود بیماری روانی را در نظر دارد بلکه به سطحی از عملکرد معتقد

است که فرد با خود و سبک زندگی اش آسوده و بدون مشکل باشد در واقع تصور بر این

است که ما باید بر زندگیمان مسلط باشیم و فقط در چنین حالتی است که میتوانیم آن

قسمت هایی را که درباره خودمان یا زندگی مان مسئله ساز است تغییر دهیم.

مشکلات سلامت روانی که نشانگر فرد در کنار آمدن با آنهاست ممکن است ناشی از بروز

و واکنش های ناسازگارانه در هر یک از چهار حوزه گسترده عملکرد بشر باشد این چهار

حوزه عبارتند از:

۱- رفتار اجتماعی: مانند مهارتها یا روابط اجتماعی نادرست، مشکلات مربوط به

پرخاشگری یا خشونت

۲- رفتار هیجانی: این رفتار عبارتند از افسردگی، اضطراب، هراس و اختلالات جنسی

ناشی از هیجان

۳- موضوعات: مرتبط به سلامت: بی خوابی، کنترل وزن و رفتارهای آسیب رساننده به

خود مانند مصرف سیگار

۴- موضوعات مرتبط با شغل: اضطراب شغلی، کار کسالت آور، غیبت از محل کار، بیکاری، تحرک شغلی کم و مسائلی از این قبیل، درمان چنین مشکلاتی در واقع پاسخی است به ادراک در حال تغییر اجتماع از علل و ماهیت آن ها.

مسأله سلامت روانی از مهمترین مسایل دانش آموزان است و در حقیقت موفقیت در تحصیل آن چنان مربوط به استعدادهای فوق العاده دانش آموز نیست بلکه موفقیت وی منوط بر این است که چگونه مراحل پیچیده و بحرانی نوجوانی را از نظر عاطفی و روانی به طور طبیعی بگذراند. موفقیت در تحصیل وابسته به عوامل بسیاری می باشد که ممکن است فعالیت در باهوش ترین دانش آموزان را نحت تأثیر قرار دهد. اغلب مشاهده شده دانش آموزانی که سطوح بالایی از آسیب شناسی روانی را تجربه می کنند توانایی کم تری برای انجام تکالیف خود دارند. (جدیدی و همکاران، ۱۳۸۹)

از همین منظر مدارس نیز به عنوان منابع اصلی تغذیه کننده و حمایت کننده دانش آموزان نقش عمده ای در شناسایی و ارتقاء توانمندی ها و پیشگیری از آسیب ها و ناکارآمدی تهدیدکننده آن ها دارند.

بررسی رابطه سلامت روانی و وضعیت تحصیلی نتایج متفاوتی داشته است برخی محققین به این نتیجه رسیده اند که سلامت روانی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ارتباط دارد و با افزایش سلامت روانی، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان افزایش می یابد (ابوالقاسمی