

بِحَدِيثِ الْأَخِي عَمْرِو بْنِ أَبِي رَيْثَمَةَ



به نام خدا

# عوامل عاطفی و سلامت روان در دانش آموزان

مؤلف :

ذوالفقار غیبی پور

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](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: غیبی پور، ذوالفقار، ۱۳۶۴  
عنوان و نام پدیدآور: عوامل عاطفی و سلامت روان در دانش آموزان/ مولف  
ذوالفقار غیبی پور.  
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۸۶-۱  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۲۰۶ - ۱۸۵.  
موضوع: دانش آموزان - عوامل عاطفی - سلامت روان  
رده بندی کنگره: TK۵۱۰۵/۸۷۹  
رده بندی دیویی: ۰۰۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۸۷۹۵  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: عوامل عاطفی و سلامت روان در دانش آموزان

مولف: ذوالفقار غیبی پور

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۲۶۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۸۶-۱

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۸	مقدمه.....
۱۴	مدرسه.....
۲۰	شخصیت فردی و اجتماعی.....
۲۲	تعریف عواطف.....
۲۴	ویژگی های رشد عاطفی نوجوان.....
۲۵	انواع عواطف در دوره نوجوانی.....
۲۷	مقدمه ای بر کنترل عواطف.....
۳۰	عوامل عاطفی و همبستگی اجتماعی.....
۳۴	پرورش عواطف.....
۳۵	احساسات.....
۳۸	راهبردهای کنترل احساسات ناخوشایند.....
۴۰	کنترل براساس یادگیری عاطفی.....
۴۱	عوامل تعیین کننده جو عاطفی خانواده.....
۴۳	بررسی مفاهیم مربوط به مؤلفه های کنترل عواطف.....
۴۵	ویژگی افراد ماهر در تخلیه خشم:.....
۵۰	دیدگاه های نظری خشم.....
۵۳	افسردگی.....

۵۷	.....انواع اختلال افسردگی
۶۲	.....دیدگاه‌های افسردگی
۷۶	.....اضطراب
۸۰	.....نشانه‌های اضطراب کدامند؟
۸۱	.....انواع اضطراب
۸۱	.....عاطفه مثبت
۸۴	.....اهمیت مطالعه عواطف مثبت
۸۵	.....نقش عاطفه در تفکر و شناخت
۸۷	.....تعاریف سلامت روان
۹۰	.....تاریخچه بهداشت روانی
۹۱	.....تعاریفی چند از بهداشت روانی
۹۳	.....اصول سلامت روان
۹۶	.....انجمن ملی بهداشت روانی
۹۸	.....تاریخچه بهداشت روانی در ایران
۱۰۱	.....دستاوردها
۱۰۴	.....ضرورت سلامت روانی
۱۰۸	.....مشخصه‌های سلامت روانی و شخصیت سالم
۱۱۲	.....مفهوم سلامت روان شناختی یا سلامت روان

- ۱۱۴.....مفهوم سلامت روان در نظریه های روانکاوی
- ۱۲۵.....افراد سالم از نظر روانی
- ۱۲۷.....مفهوم سلامت روان در نظریه های شناختی
- ۱۳۱.....تعریف پیشرفت تحصیلی
- ۱۳۲.....عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی
- ۱۳۶.....نظریه های عملکرد تحصیلی
- ۱۳۹.....عوامل افت تحصیلی
- ۱۴۰.....انواع شکست های تحصیلی
- ۱۵۰.....مفاهیم مربوط به تکرار پایه
- ۱۶۱.....تحقیقات انجام شده
- ۱۸۵.....منابع و مآخذ

نظام آموزش و پرورش از بزرگترین و گسترده ترین سیستم های درون هر جامعه ای است که سرنوشت آن جامعه را در بلند مدت تعیین می کند. در حقیقت خوشبختی یا بدبختی هر جامعه به آموزش و پرورش آن بستگی دارد. چنانچه آموزش و پرورش از نظر اهداف و ساختار و منابع درست طراحی شود در دراز مدت توسعه جامعه را تضمین خواهد کرد و به اثر بخشی نزدیک می شود (ایمانی و مهترپور، ۱۳۹۰). آموزش و پرورش هر کشوری مهم ترین و مؤثرترین نظام پرورش و رشد شخصیت نوجوانان و جوانان است. ضرورت توجه به رشد شخصیت آدمی و اهمیت پرورش تن و روان دانش آموزان موجب شده است که این مسأله مهم به عنوان یکی از کارکردهای اساسی نظام آموزش و پرورش به حساب آید، و در صورتی اهداف عالی آموزش و پرورش تحقق می یابد که به جنبه های گوناگون دانش آموزان توجه خاص و ویژه شود (اسماعیل زاده آهندانی، ۱۳۸۷).

هر جامعه ای برای پیشرفت و رشد در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و ... نیاز به افرادی دارد که از نظر روانی و جسمانی سالم باشند. با توجه به اینکه کودکان امروز، صاحبان بلافصل آینده جامعه هستند، سلامتی و بیماری آنان در سلامتی و بیماری جامعه فردا و نسل های آینده اثراتی قابل توجه خواهد داشت. بنابراین، لازم است به سلامت روانی - جسمانی این قشر عظیم بیشتر توجه شود و گام هایی اساسی در جهت پیشگیری و درمان بیماری ها و



اختلالات روانی و رفتاری آنان برداشته شود. در مجموع، تحقیقات معتبر انجام شده در جهان نشان داده اند که میزان اختلالات رفتاری در کودکان سنین دبستانی در مناطق مختلف متغیر بوده و معمولاً بین ۲ تا ۱۲ درصد است که در غالب موارد بررسی شده، میزان شیوع این اختلالات در پسران بیشتر از دختران بوده است. علاوه بر آن نتایج بررسی های انجام شده نشان می دهد که میزان شیوع این اختلالات در دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم دبستان بیش از سایر پایه هاست (باقری یزدی و همکاران، ۱۳۷۳).

امروزه دیدگاه مردم در مورد آموزش و پرورش به گونه ای است که استفاده از امکانات تربیتی جامعه را حق طبیعی و مسلم خود می دانند. دلیل عمده این امر آن است که تعلیم و تربیت با سرنوشت انسان در زندگی آینده پیوند خورده است. در عصر حاضر بسیاری از امکانات مادی و نیروهای انسانی در خدمت تعلیم و تربیت قرار گرفته است. همچنین تعلیم و تربیت در بسیاری از جوامع یک سرمایه گذاری بلند مدت محسوب می شود. که به بهای چشم پوشیدن و صرف نظر کردن از رشد کوتاه مدت دیگر امکانات جامعه حاصل می شود. بنابراین اگر تعلیم و تربیت نتواند نیروهای انسانی تحت آموزش خود را در قالب انواع تخصص ها و مهارت های مکمل و مورد لزوم جامعه درآورد و بدین ترتیب نتواند به ایفای نقش خود در زمینه شکوفایی جامعه پردازد، در واقع باید گفت که این امکانات و نیروها به هدر رفته است. لذا تفکر عاقلانه حکم می کند که سرمایه ها و نیروهای به کار گرفته شده در تعلیم و

تربیت به گونه ای برنامه ریزی و سازماندهی شود تا بتواند به اهداف مورد نظر خویش دست پیدا کند (جاودان، ۱۳۹۰).

عملکرد تحصیلی (افت یا پیشرفت تحصیلی) تحت تأثیر ابعاد متعدد زیستی، روانی و اجتماعی قرار دارد. این عوامل در چهار گروه، شامل: عوامل مربوط به دانش آموز، خانواده، مدرسه و عوامل مربوط به اجتماع و محیط خارج از مدرسه دسته بندی می شوند. لذا در مجموع عملکرد تحصیلی دانش آموزان متأثر از شرایط دانش آموز و محیط بیرونی او می باشد. در پی فزونی یافتن مطالعات در مورد ویژگی های یادگیرندگان خود تنظیم تعداد قابل ملاحظه ای از این مطالعات بر این نکته تأکید دارند که یادگیری خود تنظیم با کیفیت یادگیری، عملکرد و نتایج تحصیلی مثبت ارتباط زیادی دارد (بوکارتس، ۱۹۹۶).

بسیاری از مریبان تعلیم و تربیت، روان شناسان، جامعه شناسان و ... منشاء بسیاری از مشکلات رفتاری و اجتماعی دانش آموزان را ناشی از مسائل موجود در خانه می دانند. روابط نادرست عاطفی پدر و مادر، ناسازگاری میان اعضای خانواده، افراط و تفریط در حمایت و مراقبت، عدم توجه و نظارت بر دوستان و معاشران فرزندان و... از مسایل مهمی هستند که نقش اساسی در شکست تحصیلی آنان دارد (امیریان، ۱۳۸۰).

از نظر کاپلان و بارون سلامت روانی حالت خاصی از روان است که سبب بهبود، رشد و کمال شخصیت انسان می شود و به فرد کمک می کند که با خود و دیگران سازگاری داشته باشد. مازلو بهداشت روانی را حاصل تأمین نیازها و شکوفا شدن استعداد ذاتی انسان ها می داند (میرکمالی، ۱۳۷۳).

رفتار انسان تابع تمامیت وجود او است. یعنی هم جسم و هم روان در رفتار انسان تأثیر می گذارند. بنابراین رفتار انسان تحت تأثیر سلامت جسم و روان اوست. سلامتی روانی صرفاً به معنای نداشتن علامت‌های بیماری نیست بلکه فرد سالم علاوه بر نداشتن نشان‌های بیماری روانی بتواند از ارتباطات سالمی را با دیگران برقرار نماید؛ واقعیت‌ها را بپذیرد؛ خود را با محیط سازگار کند و در جهت شکوفا ساختن استعدادهای فطری خود بکوشد و اهداف خود را به‌طور منطقی تحقق بخشد. سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را چنین تعریف کرده است: سلامتی عبارت است از تأمین رفاه (منظور از رفاه کامل وضعیت مطلوب جسمانی - روانی و اجتماعی است) کامل جسمی - روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو. از سوی دیگر بین بهداشت و سلامت روانی فرد و شخصیت او رابطه بسیار محکمی وجود دارد و اگر فردی از رشد تکامل طبیعی شخصیت برخوردار نباشد، می توان گفت از سلامت روانی محروم است (رستمی، ۱۳۹۰).

نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان شناختی اشاره دارد، تأکید می کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می گذارند. باندورا<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد که یکی از فرضیه های مهم روان شناسان رفتار گرا بوده است، را رد کرد. انسان ها دارای نوعی نظام خود کنترلی و نیروی خود تنظیمی هستند و توسط آن نظام برافکار، احساسات و رفتار های خود کنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین کننده ای ایفا می کنند.

بدین ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست بلکه فرایندهای شناختی نقش مهمی در رفتار آدمی دارند. عملکرد و یادگیری انسان متأثر از گرایش های شناختی، عاطفی و احساسات، انتظارات، باورها و ارزش هاست. انسان موجودی فعال است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می گذارد. انسان تحت تأثیر عوامل روان شناختی است و به طور فعال در انگیزه ها و رفتار خود اثر دارد. بر اساس نظر باندورا، افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می شوند، نه محرک های محیطی آنها را به عمل سوق می دهند، بلکه کارکردهای روان شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می کند.

---

<sup>1</sup> Bandura

باندورا (۱۹۹۷) مطرح می کند که خود کارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش ساماندهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان درباره توانائی های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت های مختلف با توان ترکیب آنها به روش های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. افراد کاملاً می دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارت های لازم برای انجام وظایف دارند، اما اغلب در اجرای مناسب مهارت ها موفق نیستند (باندورا، ۱۹۹۷).

---

<sup>1</sup> Self-efficacy

مدرسه محیطی اجتماعی است که برای اجرای امور آموزشی و پرورشی جامعه به وجود آمده است. برای ادامه حیات اجتماعی، انتقال میراث فرهنگی یک جامعه و گسترش و پیشرفت آن تا حدود زیادی از طریق مدرسه صورت می گیرد. به تعبیر جان دیوئی محیط مدرسه نه برای آمادگی زندگی اجتماعی، بلکه خود یک زندگی اجتماعی است و آنچنان باید با واقعیات جامعه نیازها و نقش های اجتماعی در هم آیند که مرز بین مدرسه و جامعه فرو ریزد (زارع شاه آبادی، ۱۳۸۹).

یکی از مشغله های اصلی بشریت در تمام دوران، توانا ساختن نسل آینده در اداره امور خویش و سپردن میراث فرهنگی بوده است. قسمت اعظم این وظیفه، در ابتدا توسط خانواده انجام می شد. همزمان با گسترش جوامع و تقسیم کار اجتماعی و اقتصادی وظیفه تعلیم و تربیت به نهاد آموزش و پرورش محول گردید. این نهاد به طور رسمی عهده دار این امر گشت تا بر اساس اصول و اهداف مورد قبول جامعه، توانایی ها و استعداد های کودکان و نوجوانان را شناسایی نماید و به منظور اجتماعی شدن و به عهده گرفتن مسئولیت های آتی تعالیم لازم را به آنان بیاموزد. کودکان و نوجوانان در دوران تحصیل، نگرش مثبت یا منفی نسبت به خود و محیط پیرامون بدست می آورند این مسأله به مقدار زیاد به تجارب موفق یا ناموفق دانش آموزان در دوران تحصیل بستگی دارد. آنها در مدرسه در مسیر رشد و بالندگی قرار می