

سخت = پیروزی

علی محمد زاده مقدم

عنوان و نویسنده: شکست = پیروزی

سر شناسه: علی محمدزاده مقدم ۱۳۷۱۰

ویراستار: یگانه غلامی

مشخصات نشر: شیروان: آوای شرق، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸۶۲۲۹۵۲۴۴۸۰

رده بندی کنگره:

RA۷۹۰/م۳۴۸ش۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۱/۳۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۵۰۵۹۸

طراح جلد: یگانه غلامی

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

بهاء: ۱۲۰۰۰ تومان



فهرست

۱۱.....	مقدمه
۱۷.....	تعریف عواطف
۱۹.....	ویژگی
۲۰.....	انواع عواطف
۲۲.....	کنترل عواطف
۲۵.....	عوامل عاطفی
۲۸.....	پرورش عواطف
۳۰.....	احساسات
۳۲.....	راهبرد کنترل احساسات
۳۴.....	کنترل یادگیری عاطفی
۳۵.....	عوامل تعیین کننده جو عاطفی
۳۷.....	مفاهیم مربوط عواطف
۳۸.....	ویژگی افراد ماهر
۴۴.....	دیدگاه نظری خشم
۴۷.....	افسردگی
۴۷.....	تعریف افسردگی
۴۹.....	علائم افسردگی
۵۰.....	انواع اختلال افسردگی
۵۴.....	دیدگاه افسردگی

۶۵.....	درمان افسردگی.....
۶۶.....	نظریه اصالت وجودی.....
۶۷.....	اضطراب.....
۷۰.....	نشانه اضطراب.....
۷۱.....	انواع اضطراب.....
۷۱.....	عافیه مثبت.....
۷۴.....	اهمیت مطالعه عواطف.....
۷۵.....	نقش عافیه.....
۷۶.....	سلامت روانی.....
۷۹.....	تاریخچه بهداشت روانی.....
۸۰.....	تعریف بهداشت روانی.....
۸۲.....	اصول سلامت روان.....
۸۵.....	انجمن ملی بهداشت روانی.....
۸۷.....	تاریخچه در ایران.....
۸۹.....	دستاوردها.....
۹۵.....	مشخصه های سلامت روانی.....
۹۹.....	مفهوم سلامت روان شناختی.....
۱۰۰.....	مفهوم سلامت روان روانکاوی.....
۱۱۲.....	مفهوم سلامت روان شناختی.....
۱۱۶.....	تعریف پیشرفت تحصیلی.....

۱۱۶	عوامل موثر در پیشرفت تحصیلی
۱۲۱	نظریه عملکرد تحصیلی
۱۲۴	عوامل افت تحصیلی
۱۲۵	انواع شکست های تحصیلی
۱۳۴	مفاهیم به تکرار پایه
۱۴۲	عوامل تحت تحصیل
۱۴۴	راه های افزایش عملکرد تحصیلی
۱۴۷	منابع

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 تدریس جان دیوئی محیط مدرسه نه برای آمادگی زندگی اجتماعی، بلکه خود یک زندگی اجتماعی است و آنچه‌نان باید با واقعیات جامعه نیازها و نقش های اجتماعی را 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. همان 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 تعلیم 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 مساله 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 گیرند. در حقیقت در طول بهترین سال های عمر خود با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی،

عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می پردازند. آنها با پیشرفت در تحصیلات و افزایش میزان یادگیری علاوه بر رشد علمی به سلامت روانی نیز دست پیدا می کنند. بر عکس در صورت عدم موفقیت تحصیلی و فشارهای روانی ناشی از آن، بهداشت روانی شان برهم خورده و بدین گونه خسارت هایی متوجه آنها و جامعه می شود (ابراهیم پور، ۱۳۹۰).

یکی از بخش های مهمی که دانش آموزان با آن درگیرند، کنترل عواطف است. عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می دهند به گونه ای که تصور زندگی بدون آن پنداری دشوار است. ویژگی ها و تغییرات عواطف، چگونگی تابا نگی، عواطف و درک و تفسیر عواطف دیگران نقشی مهم در رشد و سازمان بخشیدن، تحول اخلاقی و روابط اجتماعی، شکل گیری هویت و مفهوم خود دارد (لطف آبادی، ۱۳۷۵). همه انسان ها هیجان ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت گوناگون هیجان ها و عواطف متفاوت از خود نشان دهند؛ اما هیجان ها و عواطف منفی شدید غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست، بلکه آثار مخرب و زیان باری نیز دارد (قدیری، ۱۳۸۴). افراد با اضطراب و هیجان ها افراد را منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می کند که به صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و عاطفی افراد را به گونه ای تهدید می کند (لین لی و جوزف، ۲۰۰۹). بهتر است به جای آن که از بروز هیجان ها، جلوگیری کنیم، آثار واکنشی آن ها را کاهش داده تا فرصت کافی برای تصمیم های بهتر، آینده نگری و خلاقیت داشته باشیم (شریفی درآمدی و آقاپار،

^۱Effective Control

^۲Linley & Joseph

۱۳۸۶). منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت های گوناگون تشخیص دهد، و آن را ابراز و کنترل نمایند (گروس، ۱۹۹۸). مهارت کنترل عواطف بر جنبه های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی، و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارد (دان هام، ۲۰۰۸). در واقع مدیریت و کنترل عواطف موجب می شود افراد، واقع بین نیک اندیش و درست کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند (شعاری نژاد، ۱۳۸۶).

مفهوم سلامتی روانی در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است. سازمان بهداشت جهانی سلامتی روانی را چنین تعریف می کند: «حالت سلامتی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی» (نجات، ۱۳۷۸: ۱۶۰). رفتار هر فرد تابع رغبت جسمانی و روانی او است. مسائل جسمی بر روان انسان و مسائل روانی بر جسم او تأثیر می گذارد. مثلاً زمانی که انسان از درد جسمانی رنج می برد نمی تواند بشاش و با نشاط باشد و همچنین زمانی که دچار خستگی روانی است نمی تواند به کار جسمانی را به خوبی انجام دهد. امروزه ثابت شده است که بسیاری از بیماری های جسمانی ماهیت روانی دارند، از این دسته اند بیماری های مثل زخم معده، زخم روانی، آسم، میگرن و... متخصصان و مربیان نباید تنها یک بعد وجودی دانش آموزان را به ترحم قرار دهند بلکه توجه به جنبه های جسمانی، عاطفی، عقلانی و روانی توأماً ضروری است (کشاورز، ۱۳۸۹). الگوی راجرز از شخصیت سالم و سلامت روان، انسانی

^۱Gross

^۲Dunham

^۳WHO

است بسیار کارآمد و با کنش و کارکرد کامل که از تمام توانایی ها و استعدادهایش بهره می گیرد و دارای ویژگی هایی همچون آمادگی برای کسب تجربه، احساس آزادی و خلاقیت و آفرینندگی است.

به عقیده آدلر (۱۹۷۳) سلامت روان یعنی داشتن اهداف مشخص، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب، کمک به هموعان و کنترل عواطف و احساسات خود. (وردی، ۱۳۸۰). هدف اصلی سلامت روانی کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل تر، شادتر، هماهنگ تر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات ذهنی عاداتی و رفتاری است. مقابله با بیماری های روانی برای ایجاد جامعه سالم از وظایف اصلی دولت ها و افراد جامعه است و هر اجتماع که خواستار بهزیستی و آبادکاری افراد خود است، باید مردم سازگار و هماهنگ پرورش دهد (امینی، ۱۳۸۶).

بنابراین بهداشت روانی بر این اصول استوار است که نیازهای هر فرد در هر مقطع سنی باید شناخته شده، به مود ارضاء گردد. احتیاجات افراد بشر به دو دسته تقسیم می شوند: احتیاجات جسمانی و احتیاجات روانی. احتیاجات جسمانی شامل احتیاج به غذا، آب و استراحت است. احتیاجات روانی مانند نیاز به امنیت روانی، نیاز به پیشرفت، نیاز به محبت، نیاز به خودتأیید قرار گرفتن و غیره. انسان دائماً تحت تأثیر این نیازها است و رفتار او براساس ارضاء و یا محرومیت از نیازهای او تبیین می گردد. انسان به طور دائم در حال مبارزه و تلاش است تا به نیازهای خود دست یابد. انسان سالم این اصول را می فهمد و می پذیرد و به طور واقع بینانه با مشکلات زندگی مقابله می کند و با وجود موانع دلسرد نمی شود. زیرا می داند که زندگی یعنی مبارزه با عوامل مختلف. او

می داند که همیشه تقاضاهای انسان با مقتضیات اجتماعی مطابقت نمی کند، بنابراین سعی می کند در این راستا واقعیات را در نظر گرفته و بیشتر از اندازه توقع نداشته باشد (کشاوری، ۱۳۸۹). ماو (۱۹۹۷) در تعریف عملکرد تحصیلی می گوید: مجموعه رفتارهای تحصیلی است که در دو بعد پیشرفت تحصیلی و یا پسرفت تحصیلی در زمینه کسب معلومات نشان داده می شود. البته این عملکرد می تواند در ارتباط با عوامل دیگر تحصیلی از قبیل فعالیت های کلاس و دانشگاهی و ارتباط با همکلاسی ها و اساتید نیز، نشان داده شود (ماو، ۱۹۹۷: ۳۷۵).

زندگی تحصیلی، یکی از مهم ترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. در این بین یکی از مسایل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مساله ی افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانش ریان آن کشور است. این پدیده، علاوه بر زیان های هنگفت اقتصادی، در رمت روانی فراگیرندگان را مخدوش می نماید. منظور از افت تحصیلی، کاهش عملکرد تحصیلی درسی فراگیرنده از سطح رضایت بخش به سطح نامطلوب است. عوامل مختلفی بر عملکرد تحصیلی افراد تأثیر می گذارند که متخصصان تعلیم و تربیت آنها را به چهار دسته شامل عوامل فردی، عوامل آموزشی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی تقسیم کرده اند (زهراکار، ۱۳۸۴).

برای دستیابی به اهداف توسعه باید تأمین بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودکان به عنوان ضرورت و اولویت برنامه های

توسعه ای مورد توجه قرار گیرد. بعد از خانواده، مدرسه مهمترین نقش را در سلامت کودک دارد. دانش آموز در مدرسه علاوه بر یادگیری مهارت خواندن و نوشتن دانش ها، نگرش ها و رفتارهای جدید را می آموزد این رفتارها علاوه بر تأثیر بر سلامت فردی، نقش تعیین کننده در سلامت خانواده و جامعه دارد. برای توسعه سلامت دانش آموزان و کارکنان مدرسه، خانواده ها و افراد جامعه مدرسه جایگاه ویژه ای است. کودک ساعات زیادی را در مدرسه بسر می برد، در آنجا رشد می یابد و تکامل پیدا می کند. بنابراین آشنا ساختن کارکنان رده های مختلف بهداشت مدرسه با بهداشت مدارس امری ضروری است. تا ضمن کسب توانایی لازم برای اجداد مطالب برنامه های بهداشت مدارس، قادر باشند با انجام وظایف خود در جنب آموزش معلمان و خانواده ها در باره موضوعات بهداشتی مدارس و دانش آموزان رسالت خویش را در تحقق اهداف بهداشتی محقق سازند. این بخش به گونه ای تدوین شده است که فراگیر پس از مطالعه با برخی مفاهیم و اصول کلی بهداشت مدارس آشنا شده و قادر به ارائه آن ها به گروه هدف باشد (امیریان، ۱۳۸۰).

جامعه برای پیشرفت و رشد در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و ... نیاز به افرادی دارد که از نظر روانی و جسمانی سالم باشند. و از آنجایی که همه ساله نیروهای گوناگون زیادی در کشور صرف آموزش افراد می گردد و هدف از صرف هزینه های سنگین در نظام آموزشی رساندن دانش آموزان به اهداف آموزشی و پرورشی است. رسیدن به این اهداف، عامل مهم و زمینه سازی است که فرد با تکیه بر آن زندگی تحصیلی و شغلی موفق را برای خود انتخاب می نماید و براساس احساس وضعیت که به واسطه این انتخاب اصولی بدست

می‌آورد سلامت روانی خود را حفظ و از حداکثر نیروهای ذاتی و درونی و امکانات موجود در جامعه در جهت رفع نیازهای خود و جامعه استفاده می‌نماید. اما در بسیاری از موارد با وجود عوامل مستعد که در فرایند آموزش وی دخالت دارد مسأله انتقال آموخته‌ها خوب صورت نمی‌گیرد.

لذا هر روز شاهد کاهش انگیزه به تحصیل در بین دانش‌آموزان می‌باشیم. با عنایت به آنکه دانش‌آموزان امروز، صاحبان و آینده‌سازان جامعه هستند، لزوم توجه به وضعیت، عاطفی و درسی آنها در جامعه فردا و نسل‌های آینده اثراتی قابل توجه خواهد داشت. بنابراین، لازم است به سلامت روانی، جسمانی و عاطفی این قشر عزیز بیشتر توجه شود و گام‌هایی اساسی در جهت پیشگیری و بروز اختلالات روانی و رفتاری آنان برداشته شود.

تعریف عواطف

معمولاً پاسخ مردم به این که عواطف چیست، این است که عواطف یعنی احساس محبت و علاقه و بروز آن احساس نسبت به شخص دیگر. گاهی هم می‌شنویم که می‌گویند: فلانی آدم عاطفی است. و منظورشان این است که فلانی آدم لطیف و حساس و پرمحبتی است. در مجموع وقتی صحبت از عواطف می‌شود بلافاصله حالت احساسی خوشایندی از جنس عشق و محبت به ذهن متبادر می‌شود (احمدی، ۱۳۸۵).