

سلامت روان و پیشرفت تحصیلی

تألیف:

خیرالنسا رشنو



انتشارات راز نهان

۱۳۹۳

سرشناسه	رشنو، خیرالنسا
عنوان و نام پدیدآور	سلامت روان و پیشرفت تحصیلی / خیرالنسا رشنو
مشخصات نشر	تهران: انتشارات راز نهان، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۳۶ص
شابک	۹۷۸ ۶۰۰ ۲۵۸-۵۱۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	موفقیت تحصیلی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	شخصیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	پیشرفت تحصیلی
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ پ ۹ / ۵ / ۱۰۶۰ LB
رده بندی دیویی	۳۷۰ / ۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۳۹۷۸۲

Email: raznahanbook@gmail.com

Raznahanbook.com

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱

که عنوان کتاب.....	سلامت روان و پیشرفت تحصیلی
که مؤلف.....	خیرالنسا رشنو
که صفحه آرا.....	حکیمه ضیایی
که ناشر.....	راز نهان
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول، ۱۳۹۳
که قیمت.....	۲۰۰۰ تومان
ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۱۶-۵	

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
۱۷	فصل اول: کلیات
۱۸	مقدمه
۲۵	درآمدی بر مطالعات انجام شده در این زمینه
۲۳	چند اصطلاح مهم برای مطالعه این کتاب
۳۳	الف) ویژگی های شخصیت
۳۳	ب) سلامت روان
۳۳	ج) سبک های مقابله
۳۴	د) پیشرفت تحصیلی
۳۵	فصل دوم: سلامت روان
۳۶	تعاریف
۳۶	شخصیت
۳۹	سلامت روان
۴۰	مفهوم کلی سلامت/ بیماری
۴۱	دیدگاههای موجود در زمینه سلامت/ بیماری روانی
۴۴	سبک های مقابله
۵۱	فصل سوم: پیشرفت تحصیلی
۵۲	افت تحصیلی
۵۳	عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی

۵۵	الف) عوامل فردی
۵۵	هدف
۵۵	عزت نفس
۵۷	انگیزش
۵۷	دانش آموزان دارای انگیزش
۵۸	اضطراب
۵۸	روش مطالعه
۵۸	هوش
۵۹	توجه
۶۰	برنامه ریزی
۶۰	عوامل جسمانی
۶۰	شرایط عاطفی و روانی
۶۱	ب) عوامل آموزشی که در میزان موفقیت پیشرفت تحصیلی تأثیر دارند.
۶۱	روابط معلم و دانش آموز
۶۱	مهارت معلمان
۶۲	شرایط آموزشی و امکانات مطلوب تحصیلی
۶۲	ارزشیابی
۶۲	کتاب درسی و مواد آموزشی
۶۳	فضای کلاس و تسهیلات مدرسه
۶۳	انتظارات مدرسه از دانش آموزان
۶۳	تفاوت‌های فردی
۶۴	ج) عوامل خانوادگی و اجتماعی

۶۴	شرایط عاطفی و امنیت محیط خانواده
۶۶	سطح تحصیلات و سطح فرهنگ خانواده
۶۶	تعداد اعضای خانواده
۶۶	شرایط اجتماعی و اقتصادی
۶۷	حاکمیت ارزش های مادی
۶۹	فصل چهارم: نظریات شخصیت و سلامت روان
۷۰	الف) رویکرد روان تحلیل گری
۷۰	ب) رویکرد نو روان تحلیل گری
۷۱	ج) رویکرد شناختی
۷۲	د) رویکرد رفتارگرایی
۷۳	و) رویکرد انسان گرایی
۷۴	ه) رویکرد تحلیل عوامل
۷۵	سلامت روان
۷۵	الف) رویکرد روان تحلیل گری
۷۸	ب) رویکرد زیست شناسی
۷۹	ج) رویکرد رفتارگرایی
۸۰	د) رویکرد انسان گرایی
۸۲	و) رویکرد شناختی
۸۳	ه) رویکرد هستی گرایی
۸۵	فصل پنجم: سبک های مقابله
۹۱	شیوه های سه گانه ی مقابله
۹۱	الف) مقابله متمرکز بر مسأله

۹۳		ب) مقابله متمرکز بر هیجان
۹۴		ج) مقابله متمرکز بر اجتناب
۹۵		نقاط مثبت و منفی اجتناب
۹۶		فرآیند مقابله از دیدگاه ایس
۹۶		ارزیابی اولیه
۹۷		ارزیابی ثانویه
۹۹		فرآیند مقابله با بحران
۱۰۰		راهبردهای نا کارآمد
۱۰۰		راهبردهای کارآمد
۱۰۱		طبقه بندی فرایندهای مقابله
۱۰۱		✓مقابله روی آوردی-شناختی
۱۰۱		✓مقابله روی آوردی- رفتاری
۱۰۱		✓مقابله اجتنابی-شناختی
۱۰۱		✓مقابله اجتنابی- رفتاری
۱۰۲		نکاتی درباره راهبردهای مقابله ای
۱۰۳		کارکردهای مقابله
۱۰۳		منابع سازگاری یا مقابله موثر
۱۰۳		تندرستی و انرژی
۱۰۳		عقاید مثبت
۱۰۴		منبع کنترل درونی
۱۰۴		مهارت های اجتماعی
۱۰۵		حمایت اجتماعی

۱۰۵ منابع مالی

۱۰۹ فصل ششم: سخن پایانی

۱۱۹ منابع فارسی

۱۳۴ منابع لاتین

www.ketab.ir

پیشگفتار

یکی از مهمترین زمینه های پژوهشی که تحقیقات متعددی را به خود اختصاص داده است عملکرد تحصیلی (پیشرفت تحصیلی) است.

امروزه صاحب نظران بر این باورند که یکی از دلایل مهم توسعه کشورهای پیشرفته توجه و اهتمام آن کشورها به تربیت نیروهای خلاق و موثر است. دانشجویان نیروی انسانی برگزیده و سازندگان فردای کشور هستند و موفقیت تحصیلی آنها از جمله اهداف اساسی برنامه های آموزشی است. دانشجویان به واسطه ی موفقیت در تحصیل می توانند به موقعیتی دست یابند که از حداکثر نیروی درونی و بیرونی خود برای دست یابی به اهداف آموزش عالی استفاده نموده و شرایط لازم برای زندگی اجتماعی موفق را کسب کنند، برعکس عدم موفقیت در تحصیل زمینه ساز مشکلات فردی و اجتماعی زیاد و انحراف از دستیابی به اهداف سیستم آموزشی است. افت تحصیلی به عنوان یکی از مهمترین آسیب های نظام آموزشی باعث هدر رفتن بسیاری از منابع می شود. این مسئله در مقطع دانشگاهی نیز به طور محسوس مشاهده می شود. در مورد افت تحصیلی تعابیر متفاوتی ارائه شده وجه مشترک آن کاهش تمایل دانشجو در انجام و اتمام در موفقیت آمیز تحصیلات رسمی است. هر نظام تربیتی به جهت حصول بهترین شرایط و نتایج در رفع کمبودها و موانع در سراسر فرآیندهای آموزشی و پرورشی و استفاده ی بهینه از درون دادها، همواره مورد ارزیابی متخصصان قرار می گیرد. پیشرفت تحصیلی می تواند یکی از مهمترین و عینی ترین معیارها برای بررسی و ارزیابی کارایی نظام های تربیتی باشد (شعاری نژاد، ۱۳۷۶). با توجه به موارد فوق، محققان در حیطه های مختلف روانشناسی تربیتی، از دیرباز سعی در فهم مجموعه عوامل تعیین کننده و موثر در پیشرفت تحصیلی داشته اند (حداد کوهسار، ۱۳۸۶). از میان این عوامل می توان به متغیرهای ویژگی های شخصیت، سلامت روان و سبک های مقابله اشاره کرد. پژوهشگران دریافته اند که پیشرفت تحصیلی تنها پیامد هوش فردی یا امکانات سخت افزاری موجود در محیط نیست بلکه جنبه های روان شناختی افراد مانند رگه های شخصیت نیز

نقش مهمی دارند (بوساتو، پرینس، الشات و هامکر ۲۰۰۱). افزون بر این، نظام آموزش و پرورش بسیاری از کشورها سنجش روانی و بخصوص ارزیابی شخصیت افراد را در مقاطع مختلف مد نظر قرار داده است تا بتواند آنان را در موقعیت های مختلف تحصیلی به خوبی هدایت کند. دانشجویانی که محصول نظام آموزشی اند، زمانی می توانند در پیشرفت تحصیلی موفق باشند که از سلامت روانی لازم برخوردار باشند. از آنجایی که سبک های مقابله ای تاثیر عمیقی بر پیشرفت تحصیلی دارد نمی توان آن را نادیده گرفت و بر این اساس می توان گفت استفاده از سبک های مقابله ای موثر، تعیین کننده ی عملکرد تحصیلی موفق افراد است. پیشرفت تحصیلی در محیط آموزشی بخصوص در دانشگاه از بیشترین اهمیت برخوردار است (ذوقی پایدار و همکاران، ۱۳۸۴).

بر اساس تئوری های روانشناختی سبک های مقابله ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت عمومی افراد دارند. به طور کلی سبک های مقابله ای به تلاش های شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی اطلاق می شود. آنچه واضح است این است که عدم استفاده موفقیت آمیز از سبک های مقابله با استرس منجر به خستگی و فرسودگی عاطفی و عدم سلامت می گردد که یکی از پیامدهای آن افت تحصیلی خواهد بود. هر چه وضعیت سلامت عمومی دانشجویان بهتر باشد، پیشرفت تحصیلی آنها بیشتر است. سلامت به عبارت دیگر سلامت عمومی یکی از مولفه هایی است که می تواند پیشرفت تحصیلی دانشجویان را پیش بینی کند. استفاده از سبک مقابله ای موثر تر مانند سبک مساله مدار با نشانه های روانشناختی کمتر و سلامت عمومی بالاتر همراه است و برعکس استفاده از سبک هیجان مدار که نسبت به سبک مقابله ای مساله مدار ناکارآمد تر است سبب می شود فرد نشانه های جسمی و روانی بیشتری داشته باشد.

به نظر می‌رسد با تقویت عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان امکان دستیابی هر چه بیشتر به موفقیت تحصیلی برای ایشان ممکن گردد.

در پایان از استاد فاضل و اندیشمند جناب آقای دکتر فریبرز صدیقی ارفعی که در کمال سعه صدر، با حسن خلق و فروتنی، از هیچ کمکی در این عرصه بر من دریغ ننمودند و زحمت راهنمایی این کتاب را بر عهده گرفتند و همواره بنده را مورد لطف و محبت خود قرار داده اند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

خیرالنسا رشنو

زمستان ۱۳۹۳