

کتاب عواطف و سلامت روانی

سعیده آل علی

بهار ۹۶

سرشناسه	آل علی، سعیده، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	کنترل عواطف و سلامت روانی / سعیده آل علی؛ ویراستار محبوبه رضاعلی.
مشخصات نشر	تهران: ویهان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۱۶ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۲۴-۱-۴ :
قیمت	۱۵۰,۰۰۰ ریال :
وضعیت فهرست نویسی	فیبا :
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۰۵] - ۱۱۶.
موضوع	نوجوانان و جوانان -- بهداشت روانی
موضوع	Youth - Mental health :
موضوع	پیشرفت تحصیلی -- ایران -- ارزشیابی
موضوع	Promotion (School) -- Iran -- Evaluation:
رده بندی کنگره	RJ ۵۰۳/آ۷ک۹ ۱۳۹۶ :
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۰۷۱۶۶ :

عنوان کتاب	کنترل عواطف و سلامت روانی
ناشر	انتشارات ویهان
دفتر انتشارات	تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان کارگر شمالی - کوچه رستم - پلاک ۱ - واحد ۱ - ۶۶۱۷۵۷۰
مؤلف	سعیده آل علی
ویراستار	محبوبه رضاعلی
مدیر تولید	موسسه آموزشی و پژوهشی
صفحه آرا	الهام کسایی پور
طراح جلد	محمد حدادزاده
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۶
چاپ و صحافی	موسسه آموزشی خوارزمی
ناظر چاپ	مهندس پیمان عباد
قیمت	۱۵۰,۰۰۰ ریال :

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۲۴-۱-۴

ISBN:978-600-97724-1-4

مقدمه

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 به تبع درست طراحی شود در دراز مدت توسعه جامعه را تضمین خواهد کرد و به اثر بخشی نزدیک می شود. 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 روانی 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.

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 بلافاصل آینده جامعه هستند، سلامتی و بهاری 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 بر 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.

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 بپردازد، 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.

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 زمینه عوامل مرتبط با یادگیری 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.

بسیاری از مربیان تعلیم و تربیت، روانشناسان، 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.

از نظر کاپلان و بارون سلامت روانی حالت خاصی از روان است که بجا می آید، رشد و کمال شخصیت انسان می شود و به فرد کمک می کند که با خود و دیگران سازگار باشد. مازلو بهداشت روانی را حاصل تأمین نیازها و شکوفایی استعداد ذاتی انسان ها می داند.

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 علامت های بیماری نیست بلکه فرد سالم علاوه بر نداشتن نشان های بیماری روانی بتواند از ارتباطات سالمی را با دیگران برقرار نماید؛ واقعیت ها را بپذیرد؛ خود را با محیط سازگار کند و در جهت شکوفایی استعداد های فطری خود بکوشد و اهداف خود را به طور 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.

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.

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، بهای و ارزش هاست. انسان موجودی فعال است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می گذارد. شناخت تأثیر عوامل روان شناختی است و به طور فعال در انگیزه ها و رفتار خود اثر دارد. بر اساس نظریه افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می شوند، نه محرک های محیطی آنها را به عمل متوجه می دهند، بلکه کارکردهای روان شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می کنند.

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 همین حان 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.

یکی از مشغله های اصلی بشریت در تمام دوران، توانایی ساختن سال آینده در اداره امور خویش و سپردن میراث فرهنگی بوده است. قسمت اعظم این وصیفه، ارتباطات توسط خانواده انجام می شد. همزمان با گسترش جوامع و تقسیم کار اجتماعی و اقتصادی وظایف 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 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 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.

یکی از متغیرهایی که دانش آموزان با آن درگیرند، کنترل عواطف است. عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می دهند به گونه ای که تصویر زندگی بدون آن پنداری دشوار است. ویژگی ها و تغییرات عواطف، چگونگی ارتباط گیری عاطفی و درک و تفسیر عواطف بحران بخشی مهم در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی و روابط اجتماعی، شکل گیری هویت و مفهوم خود دارد.

همه انسان ها با عواطف و عواطف را در زندگی خود تجربه می کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت گوناگون هیجان ها و عواطفی متفاوت از خود نشان دهند؛ اما هیجان ها و عواطف منتهی به غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست، بلکه آثار مخرب و زیان باری نیز دارد. افراد مرتبط با 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 جدی تهدید می کند. بهتر است به نحوی 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. منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت های گوناگون تشخیص دهد، و آن را بروز و کنترل نمایند. مهارت کنترل عواطف بر جنبه های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی، و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارد. 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.

مفهوم سلامتی روانی در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است. سازش با بهداشت جهانی سلامتی را چنین تعریف می کند: «حالت سلامتی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی». رفتار هر فرد تابع وضعیت 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 اعمال جسمانی را به خوبی انجام دهد. امروزه ثابت شده است که بسیاری از بیماری های جسمانی ماهیت روانی دارند، از این دسته اند بیماری هایی مثل زخم معده، زخم روده، آسم، میگرن و... متخصصان و مربیان نباید تنها یک بعد وجودی دانش آموزان را مورد

توجه قرار دهند بلکه توجه به جنبه‌های جسمانی، عاطفی، عقلانی و روانی توأم ضروری است. الگوی راجرز از شخصیت سالم و سلامت روان، انسانی است بسیار کارآمد و با کنش و کارکرد کامل که از تمام توانایی‌ها و استعدادهایش بهره‌می‌گیرد و دارای ویژگی‌هایی همچون آمادگی برای کسب تجربه، احساس آزادی و خلاقیت و آفرینندگی است.

هدف اصلی سلامت روانی کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل‌تر، شادتر، هماهنگ‌تر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری است. مقابله با بیماری‌های روانی برای ایجاد جامعه سالم از وظایف اصلی دولت‌ها و افراد جامعه است و هر اجتماع به خواستار بهزیستی و شادکامی افراد خود است، باید مردم سازگار و هماهنگ پرورش دهد. بنابراین بهداشت روانی بر این اصول استوار است که نیازهای هر فرد در هر مقطع، می‌باید شناخته شده، به موقع ارضاء گردد. احتیاجات افراد بشر به دو دسته تقسیم می‌شوند: 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 مورد تأیید قرار گرفتن و غیره. انسان دائماً تحت تأثیر این نیازها است و رفتار او براساس ارضاء و یا محرومیت از نیازهای او تبیین می‌گردد. انسان به‌طور دائم در حال مبارزه و تلاش است تا به نیازهای خود دست یابد. انسان سالم این اصول را می‌فهمد و می‌پذیرد و به‌طور واقع بینانه با مشکلات زندگی تقابل می‌کند و با وجود موانع دل‌سرد نمی‌شود. زیرا می‌داند که زندگی یعنی مبارزه با عوامل مختلف. او می‌داند که همیشه تقاضاهای انسان با مقتضیات اجتماعی مطابقت نمی‌کند، بنابراین سعی می‌کند در این راستا واقعیات را در نظر گرفته و بیشتر از اندازه توقع نداشته باشد.

زندگی تحصیلی، یکی از مهمترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. در این بین یکی از مسایل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی برای بزرگسالان و نظام آموزشی هر کشور، مساله افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان آن کشور است. این پدیده، علاوه بر زیان‌های اقتصادی، سلامت روانی فراگیرندگان را مخدوش می‌نماید. منظور از افت تحصیلی، کاهش عملکرد تحصیلی درسی فراگیرنده از سطح رضایت بخش به سطح نامطلوب است. عوامل مختلفی بر عملکرد تحصیلی افراد تأثیر می‌گذارند که متخصصان تعلیم و تربیت آنها را به چهار دسته شامل عوامل فردی، عوامل آموزشی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی تقسیم کرده‌اند. برای دستیابی به اهداف توسعه باید تأمین بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودکان به عنوان ضرورت و اولویت برنامه‌های توسعه‌ای 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 بهداشتی با بهداشت مدارس امری ضروری است. تا ضمن کسب توانایی لازم برای اجرای مطلوب برنامه های بهداشت مدارس، قادر باشند با انجام وظایف خود در جنبه آموزش معلمان و خانواده ها در باره موضوعات بهداشتی مدارس و دانش آموزان، رسالت خویش را در تحقق اهداف بهداشتی محقق دارند. 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.

www.ketabonline.ir

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
فصل اول.....	۱۳
کنترل عواطف.....	۱۳
ویژگی های رشد عاطفی نوجوان.....	۱۴
انواع عواطف در دوره نوجوانی.....	۱۵
مقدمه بر کنترل عواطف.....	۱۶
عوامل عاطفی و بستگی اجتماعی.....	۱۷
پرورش عواطف.....	۱۹
احساسات.....	۲۰
راهبردهای کنترل احساسات ناخوشایند.....	۲۲
کنترل براساس یادگیری عاطفی.....	۲۳
عوامل تعیین کننده جو عاطفی خراب.....	۲۴
فصل دوم.....	۲۷
مفاهیم مربوط به مؤلفه های کنترل عواطف.....	۲۷
ویژگی افراد ماهر در تخلیه خشم.....	۲۸
دیدگاه های نظری خشم.....	۳۱
افسردگی.....	۳۳
علائم افسردگی.....	۳۴
انواع اختلال افسردگی.....	۳۵
دیدگاه های افسردگی.....	۳۷
اضطراب.....	۴۵
نشانه های اضطراب کدامند؟.....	۴۸
انواع اضطراب.....	۴۸
عاطفه مثبت.....	۴۸
اهمیت مطالعه عواطف مثبت.....	۵۰
نقش عاطفه در تفکر و شناخت.....	۵۰

۵۳	فصل سوم
۵۳	سلامت روان
۵۴	تاریخچه بهداشت روانی
۵۵	تعاریفی چند از بهداشت روانی
۵۶	اصول سلامت روان
۵۸	انجمن ملی بهداشت روانی
۵۹	تاریخچه بهداشت روانی در ایران
۶۱	دستاوردها
۶۳	فصل چهارم
۶۳	ضرورت سلامت روانی
۶۵	مشخصه‌های سلامت روانی و شخصیت سالم
۶۷	مفهوم سلامت روان شناسی با سلامت روان
۶۸	مفهوم سلامت روان در نظریه‌های روانکاوی
۷۴	افراد سالم از نظر روانی
۷۵	مفهوم سلامت روان در نظریه‌های شناختی
۷۹	فصل پنجم
۷۹	پیشرفت تحصیلی
۷۹	عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی
۸۲	نظریه‌های عملکرد تحصیلی
۸۴	عوامل افت تحصیلی
۸۴	انواع شکست‌های تحصیلی
۹۱	فصل ششم
۹۱	پیشینه داخلی
۱۰۰	پیشینه خارجی
۱۰۵	منابع و مآخذ
۱۰۵	منابع
۱۰۵	منابع فارسی
۱۱۴	منابع غیر فارسی