

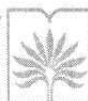
غلبه بر افسردگی و خشم در دانش آموزان
(اختلالات شایع در مدارس)

محمد فرزاد نیا

حسن غلامی حاجی آبادی

علیرضا رنجبر

حسین رحیمی ابدال آبادی



عنوان و نام پدیدآور	غلبه بر افسردگی و خشم در دانش آموزان (اختلالات شایع در مدارس) / محمد فرزادینیا ... { و دیگران }
مشخصات نشر	فیض آباد مه ولات: انتشارات جالیز، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۳۱ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۱-۶۸-۴: ریال ۲۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	محمد فرزادینیا، حسین غلامی حاجی آبادی، علیرضا رنجبر، حسین رحیمی ابدال آبادی.
یادداشت	کتابنامه .
موضوع	افسردگی در کودکان
موضوع	Depression in children
موضوع	خشم در کودکان
موضوع	Anger in children
موضوع	افسردگی در نوجوانان
موضوع	Depression in adolescence
موضوع	خشم در نوجوانان
موضوع	Anger in adolescence
موضوع	شاگردان - بهداشت روانی
موضوع	Students -- Mental health
شناسه افزوده	فرزادینیا، محمد، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	RJ۵۰
رده بندی دیویی	۸۷۹.۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۹.۵۲۷



افسردگی و خشم در دانش آموزان (اختلالات شایع در مدارس)

محمد فرزادینیا

حسین غلامی حاجی آبادی

علیرضا رنجبر

حسین رحیمی ابدال آبادی

ناشر: نشر جالیز

چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۸ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۳۱

قیمت: ۲۴۰.۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۱-۶۸-۴

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرایی: محمد ناصر مرادپور

حقوق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۱	مقدمه
	فصل اول: افسردگی در دانش آموزان
۶	تعریف افسردگی و علل آن
۹	انواع افسردگی
۱۰	پیامدهای افسردگی بر دانش آموزان
۱۴	محیط آموزشی و کودکان دارای اختلالات عاطفی- رفتاری
۱۶	دستم افسردگی در دانش آموزان
۲۱	راهنمای بروز افسردگی کودکان و نوجوانان
۲۲	عوامل زمینه ساز افسردگی
۲۳	عوامل آشکار ساز برای زنانه
۲۴	تأثیر افسردگی بر یادگیری دانش آموزان
۲۷	راهکارها
۲۷	۱. توجه به فضای آموزشی مدارس
۲۷	شاداب سازی مدارس از طریق رنگ آمیزی
۲۸	استاندارد بودن کوله پشتی دانش آموزان
۲۹	توجه خانواده ها به نوع کفش دانش آموزان
۳۱	۲. بهبود رفتار والدین با دانش آموزان
۳۳	۳. خوراکی هایی جهت بهبود افسردگی
۳۴	۴. قصه گویی به عنوان روشی غیرمستقیم
۳۴	۵. اقدامات پیشگیرانه در مدرسه و خانه
۳۷	روش های درمان افسردگی در کودکان
۴۱	وظایف والدین در درمان
۴۶	نتیجه

فصل دوم: خشم در دانش آموزان

۵۱	پرخاشگری
۶۱	قلدری در مدرسه
۶۵	ضرورت برنامه‌های پیشگیرانه
۶۶	برنامه‌های مداخله‌ای موجود
۶۸	رابطه میان نگرش همدلانه و کاهش قلدری
۷۲	«فلسفه برای کودکان» و بهبود همدلی
۷۷	خشم از نظر روان‌شناسی
۷۸	تغییرات بدن، توأم با خشم
۷۹	مطالعه خشم کودکان
۸۱	نتایج خشم
۸۲	تذکرات تربیتی
۸۴	دیدگاه‌های مختلف درباره پرخاشگری
۸۴	دیدگاه روان‌تحلیلی
۸۵	دیدگاه یادگیری اجتماعی
۸۶	نظریه جامعه‌شناسی
۸۷	رویکرد عقلانی-رفتاری-عاطفی
۸۹	رویکرد رفتاری-شناختی
۸۹	رویکرد درمانی نواکو
۹۲	روش‌های بالینی
۹۶	پیامدهای مورد انتظار در روش‌های بالینی
۹۷	موارد عدم تجویز
۹۸	مبحث نخست: طرفداران ذاتی بودن پرخاشگری
۹۹	مبحث دوم: طرفداران منشأ اجتماعی پرخاشگری

- مبحث سوم: تفاوت میان پرخاشگری و افسردگی ۱۰۰
- علل و عوامل پرخاشگری ۱۰۱
- ۱) عوامل خانوادگی پرخاشگری ۱۰۲
- ۲) عوامل محیطی (اجتماعی - فرهنگی) پرخاشگری ۱۰۴
- ۳) عوامل شخصیتی پرخاشگری ۱۰۵
- ۴) ژنتیک و عملکرد سیستم عصبی و هورمونی ۱۰۶
- علل پرخاشگری کودکان ۱۰۶
- تأثیر بازی های رایانه ای بر خشم ۱۱۲
- تأییدات انجام شده در این زمینه ۱۱۸
- پیامدهای پرخاشگری و راه های مقابله با آن ۱۲۱
- درمان پرخاشگری ۱۲۱
- پرخاشگری و هیپنوتیزم درمانی ۱۲۲
- درمان پرخاشگری در کودکان ۱۲۳
- منابع و مآخذ ۱۲۷



مقدمه

درس دادن در مدارس امروزی کاری بس دشوار است. دانش آموزان کلاس ها را اشخاص بسیار متنوعی تشکیل می دهند. با این حال همه دانش آموزان لازم است احساس ایمنی و امنیت کنند تا بتوانند مطالب درسی را به راحتی فراگیرند. برخی از دانش آموزان از خود رفتارهایی بروز می دهند که به توجه آموزگار نیاز دارد و ممکن است به راحتی زمان و انرژی آموزگار را به خود اختصاص دهد. این دسته از دانش آموزان، افرادی هستند که با اختلالات رفتاری- عاطفی روبه رو هستند و می توانند کاسه صبر و شکیبایی حتی بهترین آموزگاران را نیز لبریز کنند. طبیعتاً آموزگاران در برخورد با این دانش آموزان ممکن است دچار استرس شوند و ناخودآگاه نتوانند همه صلاحیت های خود را در کلاس نشان دهند.

مفهوم اختلال رفتاری- عاطفی به این معناست که دانش آموز نتواند در مدرسه با توجه به هنجارهای قوی یا فرهنگی رفتاری را به نمایش بگذارد و در نتیجه بر عملکرد آموزشی او تأثیر نامطلوب می گذارد. دانش آموزانی که اختلال رفتاری- عاطفی روبه رو هستند مشکلاتی را برای دوستان، والدین و آموزگاران ایجاد می کنند.

اختلالات شدید رفتاری- عاطفی این دانش آموزان شامل موارد ذیل است

- ناتوانی در یادگیری که توان آن را با عوامل عقلی، احساسی یا سلامت مرتبط دانست.

- رفتارهای نامناسب در شرایط عادی

- روحیه ادامه دار افسردگی

- ابراز نشانه های ترس در ارتباط با مسائل شخصی با مدرسه .

اختلالات عاطفی- رفتاری ممکن است با سایر ناتوانی ها همراه باشد. این اختلالات ممکن است با اختلالات اسکیزوفرنی، اختلالات عاطفی و اختلال اضطراب نیز همراه باشند. معمولاً دانش آموزانی که با اختلالات عاطفی- رفتاری روبه رو هستند از ویژگی های مشترکی برخوردارند. از جمله اینها می توان به کمبود توجه، عدم موفقیت در مدرسه، چهارت های اجتماعی ضعیف، پرخاشگری، اضطراب، گوشه گیری و افسردگی اشاره کرد.

مشکلات رفتاری دانش آموزان یکی از عوامل اصلی در مسدود ساختن و منحرف نمودن فرآیند یادگیری و مزمن بر سر راه جریان آموزش در کلاس درس می باشد. یکی از بارزترین مشکلات رفتاری که سیستم مدرسه و تدریس را به چالش کشیده «افسردگی» است.

افسردگی یکی از شایع ترین و مهمترین مسائل و معضلات است که مدارس کشورمان در مقطع متوسطه بدان گرفتار است این رفتارها از عوامل گوناگونی ناشی می شود که باید مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد. نوجوان و جوان مدام به دنبال محرک های منفی می گردد تا با آن تشویش های درونی خود را تخفیف دهد اغلب از خستگی زیاد شکایت و شکایت دارد با وجود این به طور خستگی ناپذیری به جنب و جوش و فعالیت می پردازد.

نوجوان در حالتی از «خود بیمار انگاری» یعنی نظارت حریصانه به فعالیت جسمی خود به سر می برد و از درد های متناوب عضوی که اکثراً خیالی هستند می نالد. این حالت

گرچه در نزد کودکان و افراد مسن نیز فراوان دیده می شود لکن در دوران نوجوانی بیشتر از هر موقع دیگر بر سلامت روانی فرد (به لحاظ شکل گیری شخصیت) تاثیر می گذارد.

امروزه افسردگی مسئله شماره یک در سلامتی دنیاست به قدری توسعه پیدا کرده است که آن را «سرمایه خوردگی اختلالات دماغی» نامیدند.

در یک نگرش کلی مؤلفه افسردگی در بین دانش آموزان، احساس غمگینی، ناامیدی و احساس شکست است که شیوع نسبتاً فراوانی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه در کشورمان دارد. بر اساس یافته های یک پژوهش میدانی در میان دانش آموزان رشته علوم انسانی شایع تر است. توجه به تحقیقات صورت گرفته از آنجا که عوامل روانی - اجتماعی در افسردگی بیش از دیگر عوامل مؤثر هستند بنابراین باید برای کنترل و رفع این عوامل تلاش کرد.

این آسیب منشأ گوناگونی دارد اما در مجال این کلام، خاستگاه های آن در حوزه آموزش و پرورش به اجمال اشاره می کنیم:

الف: عللی که منشأ آن معلم است: اگر روش تدریس بر اساس نیازها، پیش آمادگی ها و تجربیات دانش آموزان نباشد، اگر در روش تدریس به اصل آمادگی، درک و فهم و آموخته های قبلی دانش آموزان توجه نشود و یا اصول تربیتی رعایت نگردد دانش آموز حق دارد در فکر فرار از کلاس و یا بی توجه به کلاس باشد.



ب: عللی که منشأ آن خود دانش‌آموز است: در این زمینه تاثیر گروه همسالان، عقب‌ماندگی‌های خفیف ذهنی، ضعف بینایی و یا شنوایی، سن بیشتر یا کمتر نسبت به همکلاسی‌ها، قد و اندازه نامتناسب ممکن است عامل افسردگی باشد. ج: عللی که منشأ آن مدرسه یا آموزش و پرورش است: عدم تناسب برنامه‌های درسی با نیازهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان، قوانین و مقررات آموزشی که ممکن است بدون توجه به نیازها، خاص سنی و بدون توجه به استقلال دانش‌آموزان تدوین شده باشند، نامناسب بودن جو مدرسه، شلوغ بودن کلاس‌ها، شرایط فیزیکی مثل مناسب نبودن نور، سروصدا و زحمت‌های روزنی و...

از آنجا که مدرسه یک سیستم اجتماعی باز است و همه عوامل فوق و بسیاری از عوامل دیگر به عنوان درون‌داد وارد سیستم آموزش می‌شوند با توجه به نقش و جایگاه ویژه آموزش و پرورش در امر پیشگیری و رسالت آن در ارتقاء و تأمین بهداشت روانی ضرورت دارد تا با شناسایی دقیق و علمی مشکلات رفتاری، اختلالات روانی و بدست آوردن آماری قابل استناد و با توجه به شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... ضمن راهنمایی و هدایت الگوهای ناسازگار رشد به مسیری صحیح به هنجار با برنامه ریزی مناسب به امر پیشگیری به عنوان یکی از اهداف مهم مشاوره و بهداشت روانی توجه نماید. به معلم نیز کمک کند تا بتواند تجزیه تحلیلی مناسبی از نگرش‌ها، به محیط کلاس، شیوه تدریس، میزان تناسب برنامه‌های درسی با نیازهای جوانان و... داشته باشد.