

رابطه ی انگیزه ی تحصیلی و سلامت روان در دانش آموزان پایه ی ششم شهرستان سقز سال تحصیلی 98-99

پرستومرادی<sup>1</sup>

مقدمه :

سلامت روان یکی از بنیادی ترین مفاهیم اجتماعی است و عبارت است از سازگاری فرد با خود و جامعه و محیط اطراف و استفاده ی صحیح از توانایی ها و قابلیت های خود در زندگی (مهری و صدقی کوهساره، 1390). هدف از سلامت روان پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی و کنترل عوامل موثر در بروز بیماری های روانی و ایجاد محیطی سالم به منظور برقراری ارتباط صحیح انسانی است. (اکبری و مرتضوی، 1394) در اساس نامه سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامت «نه تنها نبود بیماری یا معلولیت»، بلکه حالت بهینه خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی» تعریف شده است (گزارش سازمان جهانی بهداشت، 2005). مفهوم سلامت روانی نیز از نظر WHO چیزی فراتر از نبود اختلال های روانی است و شامل خوب بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و شایستگی، وابستگی میان نسلی و خودشکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی است. (نور بالا، 1390). میزان سلامت روان در میان دانش آموزان پایه ی ششم به دلایلی اعم از ارتقا به دوره ی تحصیلی بالاتر، ورود به دوره ی بلوغ و نوجوانی، احساس فشار از سوی خانواده و اجتماع و آشفتگی های ذهنی خاص این دوره در سال های اخیر رو به کاهش گذاشته است.

انگیزه در واقع همان نیروی محرک انسان برای انجام رفتارها و اعمال او می باشد (ترکاشوند، 1390) و پدیده ای است درونی که فرد را از درون به فعالیت واداشته است و منبعث از نیازهای فرد است. انگیزه نقش بسیار مهمی را در جهت توضیح علت رفتار، پیش بینی اثرات کارها و هدایت رفتار در جهت دستیابی به هدف ایفاء می کند و به یادگیرنده انرژی داده و فعالیت های او را هدایت می کند و سبب پرورش رفتار می شود. بررسی ها

<sup>1</sup> دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان کردستان

نشان می‌دهند که اغلب نوآوری‌ها، تولیدات، اکتشافات و خلاقیت‌ها ناشی از همت و انگیزه بالا می‌باشد (پارساد و حکیم، 1394). یکی از راه‌های موثر بر یادگیری دانش آموزان انگیزه‌ی تحصیلی است. انگیزه یکی از ملزومات یادگیری است و به رفتار شدت و جهت می‌دهد و در حفظ و تداوم یادگیری به فرد کمک می‌کند انگیزه تحصیلی به عوامل گوناگونی بستگی دارد. از جمله؛ روابط کودک و نوجوان با والدین، همسالان، معلمان تاثیر عمیقی بر میزان سلامت روان آنان دارد. دانش‌آموزانی که انگیزه‌ی تحصیلی بیشتری دارند مسئولیت انجام تکالیف و کارهای خود را برعهده می‌گیرند روحیه بالاتری نسبت به همسالان خود دارند و از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند.

### بیان مسئله:

سلامت روان به عنوان یکی از مهم‌ترین مولفه‌های زندگی سالم در پی آن است که احساسات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و ناامیدی کمرنگ گشته و از بروز نشانه‌های مرضی در افراد پیشگیری به عمل آید (زنگلانی و شوطی، 1395). برخورداری از سلامت روان علیرغم اینکه یک نیاز همگانی محسوب می‌شود با این حال توجه به آن در دوره نوجوانی که مصادف با دوران تحصیلات اواخر ابتدایی و اوایل متوسطه‌ی اول است. برخوردار است؛ چرا که دوره نوجوانی دوره ایست که در آن نیاز به تعادل هیجانی عاطفی به بسزایی اهمیت از ویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن (خودآگاهی) شامل شناخت استعدادها، تواناییها و رغبتها، انتخاب هدفهای واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیط از مهمترین نیازهای نوجوان به شمار می‌روند که کمک به نوجوان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب ضروری به نظر می‌رسد. اسلاوین به نقل از سیف انگیزه‌ی پیشرفت را میل یا اشتیاق برای کسب موفقیت و شرکت در فعالیت‌هایی می‌داند که موفقیت در آنها به کوشش و توانایی شخصی وابسته است (سیف، 1390). پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه انگیزه تحصیلی حکایت

از آن دارند که افراد دارای انگیزه پیشرفت زیاد در انجام بسیاری از کارها از جمله یادگیری بر افرادی که از این انگیزه بی بهره اند، پیشی می گیرند. همچنین بر اساس نتایج برخی تحقیقات انگیزه نقش اساسی در بهبود سلامت روانی نیز دارد که در این کار پژوهشی مورد توجه واقع شد. نتایج پژوهش میرکمالی و همکاران در مورد رابطه ی انگیزه ی تحصیلی بر سلامت روان نشان داد که سلامت روان با انگیزه ی پیشرفت و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی و همچنین افسردگی با عملکرد تحصیلی رابطه ی معناداری دارد (میرکمالی، 1394) به منظور مقابله با مشکلات پیرامون سلامت روان و عوامل شکل دهنده ی آن می توان به مواردی مانند شیوه های فرزند پروری، باور های خود کار امدی، ویژگی های شخصیتی، جهت گیری های مذهبی، سبک های زندگی و انگیزه ی پیشرفت در این زمینه نقش دارد (کاتنین، 2007) انگیزه ی تحصیلی می تواند با بالا بردن توانایی شخص در انجام تکالیف و ایجاد روحیه ی خودکامگی بر سلامت روان آن ها تاثیر مثبت بگذارد. (یونگ و اسکالینگ، 2005)<sup>۲</sup>

کورمن و بیکر<sup>۴</sup> به این نتیجه رسیده اند که بالا بردن عزت نفس موجب بالا رفتن انگیزه ی تحصیلی و پایین آمدن آن باعث کاهش انگیزه ی تحصیلی می شود و تاثیر مستقیمی بر سلامت روان خواهد گذاشت.

---

<sup>2</sup> ) Katanin S..

<sup>3</sup> Yung vaskaling

<sup>4</sup> Korman AK. *Brcher WGE.*

## اهمیت و ضرورت پژوهش

دانش آموزان هر جامعه نیروی انسانی و آینده سازان آن جامعه خواهند بود لذا تامین و حفظ سلامت روان آنها از اهمیت والایی برخوردار خواهد بود. پژوهش حاضر با بررسی انگیزه تحصیلی و سلامت روان و تاثیر آنها بر دانش آموزان پایه ی ششم گرد آوری شده است. این پژوهش نقش کلیدی سلامت روان در دانش آموزان این دوره ی تحصیلی را آشکار می کند و با توجه به ارتقا به دوره ی تحصیلی بالاتر، ورود به دوره ی بلوغ و نوجوانی، احساس فشار از سوی خانواده و اجتماع و آشفتگی های ذهنی خاص این دوره، انتظار تصمیمات درست و منطقی، تغییرات بدنی و هورمونی این پژوهش از اهمیت برخوردار است. این پژوهش برای مطالعه ی افرادی مانند معلمان، اولیا، دانش آموزان پایه ی ششم و معاونین و سایر کادر اداری مدرسه کاربرد دارد.

## اهداف

این پژوهش اهداف ذیل را در نظر دارد.

- پیشگیری از بروز بیماری های ذهنی و روانی مربوط به دوره ی نوجوانی
- کنترل عوامل مؤثر در بروز بیماری ها
- آگاه شدن از میزان اهمیت و تاثیر سلامت روان بر انگیزه ی تحصیلی افراد
- شناخت عوامل افزایش سلامت روان در دانش آموزان پایه ی ششم جهت افزایش انگیزه ی تحصیلی
- شناخت عوامل کاهش واز بین برنده ی سلامت روان ارائه ی راهکار هایی برای بازگشت سلامت روان

## فرضیات

در این پژوهش سلامت روان و عوامل تقویتی و عوامل تضعیفی بیان می شود. سلامت روان یکی از بنیادی ترین مفاهیم اجتماعی است و عبارت است از سازگاری فرد با خود و جامعه و محیط اطراف و استفاده ی صحیح از توانایی ها و قابلیت های خود در زندگی (مهری و صدقی کوهساره، 1390) در دانش آموزان پایه ی ششم به دلایلی که ذکر شد سلامت روان در معرض خطر قرار می گیرد و به تبع از آن انگیزه ی تحصیلی در این دانش آموزان کاهش می یابد. دلایل که باعث کاهش سلامت روان در دانش آموزان می شود.

- ورود به دوره ی بلوغ و تغییرات بدنی و هورمونی
- قرار گرفتن در برابر مسئولیت های جدید
- ایفاگری نقش هایی متمایز از کودکی و تغییر دید اولیا نسبت به قبل
- قرار گرفتن در گروه همسالان و استرس پذیرش از سوی آنها
- تغییر ایده آل ها نسبت به گذشته و ایجاد غرور کاذب
- ورود به پایه ی تحصیلی بالاتر
- عوامل بیولوژیک نظیر ژن ها یا فعل و انفعالات شیمیایی در مغز
- تجربیات نظیر تروما یا سوءاستفاده
- ارثی بودن مشکلات و بیماری های روانی

با نگاهی اجمالی به موارد بالا مشخص می شود که هر کدام از این موارد تاثیر بسزایی در رفتار های پر خطر و بیماری های سلامت روان دارد که انگیزه ی تحصیلی را هم در این گروه از دانش آموزان پایین می آورد اما مهم ترین عامل نامناسب بودن محیط خانواده، ایجاد درگیری و تنش بین اعضای خانواده مخصوصا والدین، الگوگیری از رفتار های پرخطر و خشن در اولیا، طلاق عاطفی والدین و یا نبود یکی از دو والد تاثیر بسزایی در کاهش سلامت روان و زمینه کاهش انگیزه ی تحصیلی خواهد بود. (میراحمدی 1396).

مواردی که نشان دهنده ی کاهش سلامت روان هستند عبارت اند از:

- خوردن یا خوابیدن بیش از حد یا خیلی کم
- دوری از مردم و فعالیت های معمول
- داشتن انرژی کم و یا نداشتن انرژی
- احساس پوچی یا بی حسی
- داشتن درد غیر قابل توضیح
- احساس درماندگی و یأس
- سیگار کشیدن، مصرف الکل یا استفاده از مواد مخدر بیشتر از حد معمول
- احساس گناه، فراموشکاری، شک، عصبانیت، ناراحتی، نگرانی و یا اضطراب
- فریاد یا پرخاشگری با خانواده و دوستان
- تجربه نوسانات خلقی شدید که باعث مشکلات در روابط می شود
- داشتن افکار و خاطرات مداوم که نمی توان از سر خود بیرون کرد

- شنیدن صدا و یا باور چیزهایی که درست نیست
- فکر کردن به آسیب به خود و یا به دیگران و خودکشی
- ناتوانی در انجام کارهای روزانه مانند انجام تکالیف و رفتن به مدرسه
- ناراحتی و ناامیدی
- گریه های بدون دلیل و عصبی شدن های مکرر
- اختلال در خواب شبانه
- عدم تمرکز

برای افزایش سلامت روان و غلبه بر عوامل کاهشی موارد ذیل ذکر می گردد

- در صورت نیاز مراجعه به متخصص و مشاور
- ارتباط و معاشرت با دیگران
- مثبت اندیشی
- انجام ورزش و فعالیت های بدنی
- کمک به دیگران
- داشتن خواب کافی
- آموختن مهارت های کنترل و غلبه بر استرس
- شرکت در کار های گروهی
- بهبود برنامه ی غذایی و تامین مواد ضروری بدن
- نظارت و کنترل اولیا بر فرزندان خود در انتخاب دوستان

- نظارت و کنترل اولیا در زمینه ی مواد مخدر (با تاکید بیشتر بر فرزندان پسر)
- حذف متغیر های آزاردهنده در محیط خانوادگی
- بیان مشکلات وعضلات ذهنی خود با افراد آگاه
- مشاوره با افراد قابل اعتماد در زمینه ی مقتضیات جنسی

داشتن سبک زندگی متعادل می تواند تا حدود زیادی در مدیریت استرس و اضطراب به افراد کمک کند همچنین ورزش، پیاده روی و فعالیت منظم فیزیکی تاثیر مهمی در سلامت روان دارد . برای حفظ آرامش، با شناسایی عوامل ایجاد استرس از موقعیت های استرس زا اجتناب کنید .

بسیاری از ما زمان زیادی از اوقات خود را در نگرانی آینده به سر می بریم به جای نگرانی از آینده و حسرت خوردن از زندگی گذشته، تلاش کنید در زمان حال زندگی کنید .واقع بین بوده و زندگی خود را به شکلی که هست بپذیرید، در زندگی بین تمام ابعاد زندگی تعادل داشته باشید و با دیگران ارتباط سالم برقرار کنید، به نظرات دیگران احترام بگذارید همچنین توانایی مدارا با استرس را داشته باشید استرس را در زندگی بپذیرید و با آنها مقابله کنید.زمانی که بتوان موانع سلامت روان را از بین ببریم درگیری ذهنی به سمت وسوی تحصیل گرایش پیدا می کند وانگیزه ی تحصیلی افزایش پیدا می کند.

نشانه های افت تحصیلی و کاهش انگیزه ی تحصیلی:

- مقایسه نمرات نسبت به ماه های قبل
- ناقص انجام دادن تکالیف درسی
- انباشتگی وظایف و تکالیف تحصیلی،
- مشکل شدن درس ها



- حضور نامنظم دانش‌آموز در مدرسه،
- کسل بودن و احساس خواب‌آلودگی،
- فاصله گرفتن با عوامل آموزش،
- مورد بازخواست قرار گرفتن از جانب والدین و معلم‌ها،
- دست کشیدن ناگهانی از تلاش و سعی برای رسیدن به موفقیت درسی،
- عدم تمایل به تحصیلات

دلایل افت تحصیلی در گروهی از دانش‌آموزان پایه ی ششم

- مهارت های مدیریت زمان ضعیف و به تعویق اندازی کارها
- ناتوانی در انجام وظایف از دلایل موفق نشدن دانش آموز
- ترس از شکست و عدم اعتماد به نفس
- اتکا به دیگران از دلایل موفق نشدن دانش آموز در مدرسه:
- غرق شدن در تکنولوژی و زندگی ماشینی دلیل موفق نبودن دانش آموز
- /افسردگی دانش آموز و افسردگی والدینش
- عوامل فیزیولوژیکی و جسمی مانند ضعف بینایی و شنوایی و غیره
- عوامل ذهنی و روانی مانند میزان هوش و قدرت حافظه و سلامت روانی
- نداشتن هدف واقعی و عینی و روشن از تحصیل
- عدم انگیزش درونی برای تحصیل و مطالعه
- نداشتن اعتماد به نفس کافی
- ضعف اراده در تصمیم گیری های تحصیلی و مطالعه و اجرای تصمیمات

- عدم برنامه ریزی دقیق از لحاظ زمان و میزان مطالعه روزانه
- نداشتن روش مطالعه مناسب برای دروس مختلف
- مهارت های مطالعه نادرست
- اختلاف خانوادگی و خانواده آشفته ، طلاق فیزیکی یا روانی والدین ، وجود نا مادری یا نا پدری و غیره

- اختلاف فرزندان با خانواده مانند لجبازی با والدین و اعتراض به جو خانواده
- وابسته و متکی نمودن فرزندان به والدین در امور درسی و تکالیف منزل از دوران ابتدایی
- تحقیر ، سرزنش و مقایسه نادرست فرزندان با همسالان موفق و در نتیجه پایین آوردن اعتماد به نفس و خود پنداری آنان

- تغییرات منفی در خانواده مانند ورشکستگی سیاسی و اقتصادی و اعتیاد و غیره
- تغییر در جهت ارتقای سریع و غیر مترقبه سطح اقتصادی یا اجتماعی خانواده و از خود باختگی و غافلگیر شدن فرزندان و انواع انحرافات

- گروه همسالان مانند مزاحمت و شوخی های نابجا در کلاس درس
- رفتارهای نا مناسب عوامل اجرایی مدرسه مانند مدیر ، معاونین ، دبیران و مشاوران
- جو عمومی حاکم بر مدرسه از لحاظ درسی مانند سخت گیری بیش از حد دبیران در دادن نمره به خاطر بالا فرض کردن سطح علمی مدرسه یا هم رنگ شدن دانش آموز با سایر دانش آموزان ضعیف با فرض اینکه همه دانش آموزان مدرسه ضعیف هستند.

- دوستان نا باب
- استفاده نادرست از کلوپ های ورزشی ، بدن سازی ، بیلارد و غیره
- استفاده نادرست از کافی نت ها و گیم نت ها گذراندن وقت زیاد در خیابان ها و خارج از منزل

راهکارهایی برای بهبود انگیزه ی تحصیلی:

- با احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، هرگز آنها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.
- برای اینکه دانش‌آموز بداند، در طول تدریس به دنبال آموختن به چیزی باشد، بیان اهداف آموزشی مورد انتظار از او را در ابتدای درس فراموش نکنیم.
- در مورد مشکلات درسی دانش‌آموز و ریشه‌یابی آن، با او تبادل نظر و گفت‌وگو کنیم.
- تشویق کلامی در کلاس، به صورت انفرادی بسیار حائز اهمیت است.
- از بروز رقابت ناسالم در بین دانش‌آموزان پیشگیری شود.
- با محول کردن مسئولیت به دانش‌آموزان کم توجه، آنان را به رفتارهای مثبت هدایت و علل کم‌توجهی در آنها را بررسی کنید.
- شیوه‌های تدریس را از سنتی به شیوه‌های روز تغییر داده و با استفاده از تکنولوژی آموزشی، حواس پنجگانه دانش‌آموزان را به کار گیریم.
- میان درس کلاس و مسائل زندگی که به وسیله همان درس قابل حل است، ارتباط برقرار کنیم.
- تدریس را با طرح مطالب و پرسش‌های جالب توجه آغاز کرده و با تحریک حس کنجکاوی، دانش‌آموزان را برانگیخته‌تر سازیم.

انگیزه به دو نوع درونی و بیرونی قابل تقسیم است. از انگیزه بیرونی می‌توان به تقویت‌کننده‌هایی چون پول، تائید، محبت، احترام، نمره و از تقویت‌کننده‌های درونی می‌توان به رضایت خاطر و احساس خوب از یادگیری اشاره کرد.

### تعریف مفهومی و عملیاتی

تعریف مفهومی: تعریف مفهومی به تعریف یک واژه توسط واژه‌های دیگر اشاره دارد و به عبارت دیگر، در این تعریف، از واژه‌های انتزاعی و ملاک‌های فرضی استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر دو متغیر سلامت روان و انگیزه‌ی تحصیلی مورد بحث قرار گرفت که سلامت روان یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم اجتماعی است و عبارت است از سازگاری فرد با خود و جامعه و محیط اطراف و استفاده‌ی صحیح از توانایی‌ها و قابلیت‌های خود در زندگی (مهری و صدقی کوهساره، 1390). هدف از سلامت روان پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی و کنترل عوامل موثر در بروز بیماری‌های روانی و ایجاد محیطی سالم به منظور برقراری ارتباط صحیح انسانی است. انگیزه‌ی تحصیلی هم عبارت است از انگیزه در واقع همان نیروی محرک انسان برای انجام رفتارها و اعمال او می‌باشد (ترکاشوند، 1390) پدیده‌ای است درونی که فرد را از درون به فعالیت واداشته است و منبعث از نیازهای فرد است. انگیزه نقش بسیار مهمی را در جهت توضیح علت رفتار، پیش‌بینی اثرات کارها و هدایت رفتار در جهت دستیابی به هدف ایفاء می‌کند و به یادگیرنده انرژی داده و فعالیت‌های او را هدایت می‌کند و سبب پرورش رفتار می‌شود.

تعرف عملیاتی: تعریفی است که بر ویژگی‌های قابل مشاهده استوار است. سلامت روان دانش آموزان پایه‌ی ششم را می‌توان با مشاهده، مصاحبه و استفاده از پرسشنامه برای دانش آموزان یا والدین سنجید. مشاهده‌ی رفتارهای پر خطر در کلاس، مشاجره با همکلاسی‌ها، افت تحصیلی، احساس پوچی، نداشتن هدف، گوشه

گیری، مشاجره والدین، نشان دهنده ی نبود سلامت روان کافی است که در بیشتر موارد انگیزه ی تحصیلی را پایین می آورد و باعث افت تحصیلی می شود. کاهش انگیزه ی تحصیلی را هم می توان به واسطه ی مشاهده مقایسه نمرات نسبت به ماه های قبل، ناقص انجام دادن تکالیف درسی، انباشتگی وظایف و تکالیف تحصیلی، مشکل شدن درس ها، حضور نامنظم دانش آموز در مدرسه، کسل بودن و احساس خواب آلودگی، فاصله گرفتن با عوامل آموزش، مورد بازخواست قرار گرفتن از جانب والدین و معلم ها، دست کشیدن ناگهانی از تلاش و سعی برای رسیدن به موفقیت درسی، عدم تمایل به تحصیلات تشخیص داد

## منابع

نوربالا، احمد، 1390،، ویژه نامه ی بهداشت روان، دوره 17، شماره 2

اکبری، ذاکر، مرتضوی، محمد رضا، 1394 مقایسه ی سلامت روان زنان شرکت کننده در ورزش همگانی و زنان

## غیر فعال

صدقی، احمد، کوهساری، صادق، 1390، بررسی رابطه ی سلامت روان و هوش هیجانی در دانشجویان

بخشنده، مریم، حکیم، سارا، 1394، بررسی انگیزه ی تحصیلی و عوامل مربوط به ان

ترکاشوند، جواد، 1390، مجله تحصیلی پرسمان، شماره 2، دوره 2

زنگالی، باقر، شوطی، سعید 1395، بررسی رابطه ی سلامت روان با انگیزه ی پیشرفت در دانشجویان علوم پزشکی

تبریز

میر احمدی، علی، 1396، بررسی عوامل موثر بر سلامت روان در دانش آموزان ابتدایی

میرکمالی، محمد، خبازه، کبری، 1394، بررسی سلامت روان بر عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی تهران

*Korman AK. Organizational behavior. 1st ed. New Jersey: Englewood cliffs*

..

*Brcher WGE. A course in applied psychology. Chicago: Ann Science Research Associates*