

بررسی رابطه سلامت روانی موجود در مدارس با افت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی ارومیه

حکیمه سیمائی^۱

۱. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد خوی، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط افت تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان می باشد. تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی است و نمونه آن شامل ۲۶۵ نفر از دانش آموزان مدارس ابتدایی ارومیه می باشد که به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. در این پژوهش مولفه ی سلامت روانی بعنوان متغیر پیش بین (مستقل) و افت تحصیلی بعنوان متغیر ملاک (وابسته) در نظر گرفته شده اند. کلیه آزمودنی های پژوهش از پرسشنامه افت تحصیلی بک و پرسشنامه سلامت عمومی مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفتند. این ابزارها از لحاظ روان سنجی دارای اعتبار پایایی مطلوبی هستند. اطلاعات از طریق نرم افزار SPSS و با استفاده از آزمونهای ضریب همبستگی پیرسون تجزیه تحلیل و محاسبه شده اند. نتایج نشان می دهد بین افت تحصیلی با سلامت روانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد.

واژه های کلیدی: سلامت روانی، افت تحصیلی، آموزش ابتدایی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱. مقدمه

مدارس سازمان هایی هستند که هر ساله تعداد قابل توجهی از جمعیت را جذب می کند و طی زمان معینی توانمندی های علمی این اشخاص را پرورش می دهند و در نهایت نیروهای آموزش دیده و متخصص را در اختیار جامعه وسیع تر می گذارند. دوره تحصیلات ابتدایی به واسطه حضور عوامل متعدد دوره ی فشار را است. مدل رایجی که برای توضیح شروع بیماری روانی معرفی شده است مدل آسیب پذیری - استرس می باشد.

در نتیجه باتوجه تشدید سطوح استرس در دوره تحصیلات ابتدایی می توان انتظار داشت درصدی از دانش آموزان که سطح بالاتر آسیب پذیری را دارا می باشند، در معرض خطر ابتلا به بیماری های روانی خاص قرار گیرند. آسیب پذیری را می توان به طرق مختلف دسته بندی کرد. شیوع خانوادگی اختلالات روانی که از طریق معیار میزان انطباق قابل برآورد است، یکی از شاخص های وجود زیرساخت های زیست شناختی برای اختلال و عارضه روانی خاص است.

۲. ادبیات نظری:

یکی از محورهای ارزیابی سلامت جوامع مختلف، بهداشت روانی آن جامعه است. سلامت روانی، نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می کند و از آنجایی که دانش آموزان از اقشار برگزیده جامعه و از سازندگان فردای هر کشور می باشند بنابراین سلامت روانی آنان از اهمیت ویژه ای در یادگیری و افزایش آگاهی علمی برخوردار است (دادخواه، ۱۳۸۵). سازمان بهداشت جهانی معتقد است که حجم مسایل رفتاری و روانی در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است و این افزایش تا حد زیادی وابسته به رشد جمعیت و تغییرات اجتماعی مانند شهرنشینی، تغییر در شیوه ی زندگی مردم و مشکلات اساسی و بیماریهای خفیف روانی را شامل می شود. بعضی از این مشکلات مستقیماً به عوامل محیطی مدرسه و بخش زیادی نیز به مراحل تکامل اواخر نوجوانی مربوط می شود (میچل و هتزل، ۱۹۷۵).

هر انسانی برای رسیدن به هدف و مقصد خود تلاش می کند در ضمن این کوششها و تلاشها با موفقیت و شکست نیز مواجه می شود. عده ای پس از یک بار چشیدن طعم شکست، ناامید و مظطرب می شود و دست از تلاش برمی دارند و از ادامه ی فعالیت باز می مانند و در مقابل دسته ای هستند که شکست را پلی برای رسیدن به پیروزی تلقی می کنند و هیچگاه واژه منفی به کار نمی برند. افرادی که برای انگیزه پیشرفت، اضطراب در سطح بالا قرار دارند. به خود تفوق و اعتلاء علاقمندند به مزایای وابسته ی آنها. به اعتقاد روان شناسان انگیزه پیشرفت میل اشتیاق یا تلاش و کوششی است که فرد برای دستیابی به یک هدف و یا تسلط بر روی اشیاء و امور و یا افراد و اندیشه ها و رسیدن به یک معیار متعالی از خود ابراز می دارد. انگیزه پیشرفت لزوماً برای پیشرفت های مشهود مانند کسب نمرات بالا در آزمونها، مقامهای مورد قبول اجتماعی یا حقوق و دستمزد بالا نیز با وجود آنکه انگیزه پیشرفت دارای برنامه ریزی و کوشش در راه تعالی و کمال است نگرش به سوی موفقیت است اهمیت دارد نه خود موفقیت. انگیزه پیشرفت ممکن است گستره وسیعی از فعالیتها را در برگیرد و خود را در مشاغل و محلهای مختلفی مطرح سازد. (پارسا، ۱۳۷۵).

بهداشت روانی و استرس:

آدمیان برای اینکه به طرز بهنجاری به کار و کوشش بپردازند، باید کمی فشار روانی احساس کنند، زیرا برانگیختگی های هیجانی ملایم، انسان را در جریان کاری که بر عهده دارد، هوشیار نگه می دارد (واتکینسون، ۱۳۸۰). هانس سلیه (۱۹۷۴) استرس را مجموعه واکنش های غیر اختصاصی ارگانسیم در برابر هر گونه تقاضای سازگاری از آن می داند (گنجی، ۱۳۸۲).

استرس همیشه جنبه منفی ندارد و در موارد زیادی استرس خوشایند و مفید خواهد بود. مثلاً ورزش عامل استرس زای خوشایند و مفیدی است. زیرا اثر بخشی دستگاه قلبی و عروقی را افزایش می دهد. سلیه (۱۹۷۴) بین استرس خوشایند و مثبت و استرس ناخوشایند و منفی تفاوت قائل شده است. شایان ذکر است که ارگانسیم همیشه در حال استرس است و فقدان کامل استرس هرگز امکان پذیر نخواهد بود مگر اینکه تحریکات بیرونی وجود نداشته باشد. وجود استرس برای بقای فرد ضرورت دارد (گنجی، ۱۳۸۲). اما با این وجود، فشار روانی در دراز مدت ممکن است به ایجاد اختلالاتی از قبیل زخم های

گوارشی، بیماری فشار خون و بیماری قلبی کمک کند. شدت فشار روانی، به پیش بینی موقعیت فشار زا و توان کنترل آن، ارزیابی شناختی خود فرد، احساس کارایی فرد و میزان دسترسی او به حمایت های اجتماعی بستگی دارد.

افت تحصیلی:

افت تحصیلی کاهش نسبی فعالیت درسی و مطالعه یک دانش آموز در یک دوره نسبی در مقایسه با دوره نسبی قبل از آن می باشد. مثلاً کسی که طی سه ماه نمرات در حد ۱۵ داشته اما در دو هفته اخیر در تمامی یا تعدادی از دروس نمرات حدود ۱۲ کسب کرده، می گوئیم در حال حاضر نسبت به سه ماه پیش افت تحصیلی دارد. منظور از آوردن کلمه نسبی این است که افت تحصیلی تنها شامل دانش آموزان ضعیف نبوده حتی کسی که چند ماه پیش نمرات حدود ۱۸ داشته اگر در حال حاضر نمرات حدود ۱۶ کسب می کند، دو نمره نسبت به دوره قبل افت دارد.

عوامل موثر بر افت تحصیلی:

۱. عوامل مربوط به خود دانش آموز

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 (مهارت های درست مطالعه در آخر این بحث ذکر می گردد)

۲. عوامل مربوط به خانواده

- 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
- 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

۳. عوامل مربوط به مدرسه

- گروه همسالان مانند مزاحمت و شوخی های نابجا در کلاس درس
- رفتارهای نامناسب 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.

۴. عوامل مربوط به اجتماع

دوستان ناباب

استفاده نادرست از کلوپ های ورزشی، بدن سازی، بیلپار و غیره
استفاده نادرست از کافی نت ها و گیم نت ها گذراندن وقت زیاد در خیابان ها و خارج از منزل

انگیزه:

اغلب انگیزه را عاملی دانسته اند که رفتاری مبتنی بر هدف پدید می آورد و آن را استمرار می بخشد. در روانشناسی تربیتی و یادگیری اصلاح انگیزش در مورد عاملی به کار می رود که دانش آموز یا به طور کلی یاد گیرند. برای آموختن درس به تلاش و کوشش وامی دارد و به فعالیت او شکل و جهت می دهد. انگیزه، حالات و شرایط درونی است که رفتار ششخص را تحریک می کند و در جهت معینی سوق می دهد و همچنین عبارت از حالات و شرایط درونی فیزیولوژیک و روانی فرد است که او را به هدف های خاص وادار می کنند که ممکن است شکل های گوناگونی پیدا کرده و نام های مختلفی بر آن اطلاق شود؛ از قبیل احتیاجات، رغبت ها، امیال، گرایش ها، توجه، فشار و به هم خوردن تعادل. انگیزه از لحاظ تأثیرش در رفتار همیشه متوجه هدفی است (فشلاقی، ۱۳۷۱).

انگیزه پیشرفت چیست؟

انگیزه پیشرفت عبارتند از: نیروی انجام دادن خوب کارها نسبت به استانداردهای عالی.
دیوید مک کله لند و جان اتکینسون که ماهیت انگیزش پیشرفت را در ۴۰ سال اخیر مطالعه کرده اند نیاز به پیشرفت را اینگونه تعریف می کنند. جستجو کردن موفقیت در رقابت با استانداردهای عالی (۱۹۵۳). شخص با انگیزش پیشرفت نیرومندی می خواهد که در برخی از تکالیف چالش انگیزش موفق می شود. موفقیت در رقابت با استانداردهای عالی تعریفی گسترده است به طوری که استانداردهای عالی ممکن است مربوط به تکلیف باشد. به عنوان مثال انجام دادن خوب یک تکلف، یا هنگام حل معمائی پیچیده، ممکن است مربوط به خود باشد. «مثل انجام دادن کاری بهتر از دفعه قبل، نظریه دویدن در یک مسابقه در بهترین موقعیت شخصی» یا امکان دارد مربوط به دیگران باشد (فشلاقی، ۱۳۷۱).

آموزش انگیزه پیشرفت:

تا مدتی پیش، بیشتر به انگیزه ی پیشرفت، به عنوان صفتی شخصیتی نگریسته می شود ولی امروزه آن را آموختنی و اکتسابی تلقی می کنند که به وسیله آموزش قابل انتقال است و از طریق برنامه های آموزشی می توان خصوصیات و تمایلات موفقیت طلبی را در افراد به وجود آورد. برنامه های آموزشی انگیزه پیشرفت، به عنوان صفتی شخصیتی نگریسته می شد ولی امروزه آن را آموختنی و اکتسابی تلقی می کنند که به وسیله ی آموزش قابل انتقال است و از طریق برنامه های آموزشی می توان خصوصیات و تمایلات موفقیت طلبی را در افراد به وجود آورد. برنامه های آموزشی انگیزه ی پیشرفت تعهد به ارزشهای اجتماعی عمده مانند استقلال، مسؤلیت پذیری مشخص برای نتاج کارکرد خود و کوشش فعال برای غلبه بر محیط را ترغیب می کند (بال، ۱۳۷۳).

اضطراب:

حالت عاطفی ناخوشایند و مبهمی است که ویژگی آن درجات مختلف ترس و نگرانی است. به عبارت دیگر اضطراب عبارت است از یک ناراحتی دردناک ذهنی درباره ی پیش بینی یک تهدید و یا ناخوشی در آینده است. کارل هورتای روانکار و مشهور

آمریکایی به تعبیری بنیانگذار تئوری اضطراب در تغییر رشد شخصیت انسان شناخته می شود، می نویسد که : عالم اضطراب اساتی عبارت است از هر وضع اجتماعی که فرد را دچار بیم و هراس می نماید. در تحقیقات نشان داده شده است که دانش آموزان دارای اضطراب می خواهند تکالیفشان را زودتر انجام دهند و برای همین در امتحان و انجام تکالیفشان اشتباهاتی را مرتکب می شوند. چنین فردی دائماً این افکار را با خود زمزمه می کند آدم کم هوشی هستم من می توانم این درس را قبول شوم و یا نمره خوب بگیرم همه اینها موجب اختلال توجه فرد می شود (گنجی، ۱۳۸۲).

«وین» در مطالعات خود در زمینه نقش عوامل شناختی در ایجاد اضطراب به این نتیجه رسید که بچه های پر اضطراب نسبت به بچه های کم اضطراب بیشتر به تکالیف بی ربط و حرف زدن با خود می پردازند. تحقیقاتی را که روی بزرگسالان در زمینه اضطراب در زمان امتحان بیشتر دارای افکار تضعیف کننده تکلیف هستند.

ویژگی های فرد مضطرب:

رفتار فرد مضطرب شبیه رفتار یک فرد نگران است. فرد مضطرب یا نگران ممکن است ناراحتی خود را در درون بریزد و با این کار آن را تشدید کند و یا بیرون بریزد یا به زبان آورد و با این کار توجه و دلسوزی در اشکال معتدل تر ممکن است به صورت رفتاری چون افسردگی، حساسیت شدید و عصبیت ناآرامی و بی قراری زود عصبانی شدن، بی خوابی و خوب ناراحت بیان می شود. یکی از علائم مشخصه فرد مضطرب پرکاری یا کم کاری است اضطراب بی شک نشانه مقدمات عدم سازگاری در فرد است (دادستان، ۱۳۸۲؛ به نقل از حقیقت پناه، ۱۳۸۳).

پیشینه تحقیق:

الف- داخل ایران:

پلاهنگ و همکاران (۱۳۷۶) طی پژوهشی با عنوان «بررسی همه گیرشناسی اختلالات روانی در بین افراد بالای ۱۵ سال در شهر کاشان» که با تعدا آزمونهای ۶۱۹ نفر (۳۲۳ زن و ۲۹۶ مرد) انجام گرفت به این نتیجه رسید که میزان شیوع اختلالات روانی بدون در نظر گرفتن یک تشخیص روانپزشکی معین ۲۳/۷۵ درصد بوده است. میزان شیوع اختلالات خلقی ۱۱/۷۵ درصد، اختلال اضطراب منشر ۸/۰۸ درصد بوده است (پلاهنگ و همکاران، ۱۳۷۴).

تحقیق ارجمندی در سال ۱۳۷۳ که تحقیقی تحت عنوان مقایسه انگیزش پیشرفت در بین دانشجویان موفق و دانشجویان ناموفق دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان که نتایج به دست آمده حاکی از آن است که بین دانشجویان موفق و دانشجویان ناموفق از لحاظ انگیزش پیشرفت تفاوت معنی داری وجود دارد.

در تحقیق رسول زاده که در سال ۱۳۸۰ انجام شده تحت عنوان بررسی رابطه بین اضطراب و سلامت روانی در بن دختران ۲۰ ساله شهرستان مرند که نتایج به دست آمده حاکی از آن است که بین اضطراب و سلامت روانی رابطه معنی داری وجود دارد. ب-خارج از کشور:

راسیا و همکاران (۱۹۹۸) در مطالعات خویش به این نتیجه رسیده اند که اختلالات روانی یا عدم سلامت روانی در بن افرادی که تحصیلات پایین تری دارند، برونگرا نیستند، و سابقه بیماری روانی در خانواده دارند، بیشتر است بین جنسیت و سلامت روانی رابطه معنی داری وجود داشته است.

براساس نتایج پژوهش انگلین و همکاران (۱۹۹۶) شیوع عدم سلامت روانی در بین دانش آموزان دبیرستانی ۵/۸ درصد بوده است.

فرانک و همکاران (۱۹۸۹) در مطالعه ای دریافتند که اضطراب امتحان بین دانش آموزانی که در موقعیت های اقتصادی اجتماعی پایین بوده اند نسبت به دانش آموزانی که در موقعیت های اقتصادی، اجتماعی بالایی قرار داشتند بیشتر بوده است. جاکوبن (۱۹۸۴) طی پژوهشی به این نتیجه رسید که علت افت تحصیلی دانشجویان کمبود انگیزه، ناتوانی و عدم قابلیت آنها در دروس دانشگاهی است. و یکی از عوامل ترک تحصیل دانشجویان کمبود تجربه و آگاهی آنها می باشد.

تحقیق ساندرسون در سال ۱۹۱۹ که تحت عنوان بررسی مقایسه اضطراب در بین گروههای مختلف سنی که عبارتند از سن ۱۶ تا ۲۱ در شهر نیویورک آمریکا انجام داده است به این نتیجه رسیده اند که هر قدر که سن افراد پایین تر باشد اضطراب در آنها بالا رفته و با بالا رفتن اضطراب رویارویی با مشکلات آسانتر می گردد.

هدف کلی: تبیین رابطه ی بین مولفه های سلامت روان و افت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی ارومیه

روش تحقیق

هدف اصلی مدنظر در این تحقیق، بررسی رابطه افت تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان مدارس ابتدایی ارومیه می باشد. لذا برای نیل به این مقصود، با تهیه ی پرسشنامه و پخش آن در بین جامعه ی هدف (دانش آموزان مدارس ابتدایی ارومیه) بر اساس نمونه های تصادفی، داده های مدنظر را جمع آوری کرده و سپس با استفاده از نرم افزار Spss و با بهره گیری از آمار استنباطی کالموگروف - اسپیرنوف و از روش همبستگی پیرسون و آزمون t تک نمونه ای، داده های در دسترس را تجزیه و تحلیل نمودیم که نتایج فرضیات در جدول شماره ۱ آورده شده است.

در این تحقیق از دو پرسشنامه استاندارد استفاده شده است که برای پرسشنامه سلامت عمومی از پرسشنامه گلدبرگ، ۱۹۷۲ و برای پرسشنامه افت تحصیلی از پرسشنامه افت تحصیلی بک BAI استفاده نموده ایم.

«متغیرها»

۱. آرامش

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه های متعدد و گاه فلج کننده است.

البته در دنیای امروز، هیچ کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به گونه ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری ها، عملکرد و زندگی او را تحت تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

۲. مدیریت هیجان

از دیگر ویژگی های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان ها است. بروز احساسات باید به گونه ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارگسیخته آنها را بروز ندهد.

همچنین انتظار می رود ذهن سالم بتواند محیط پیرامون خود را به درستی ادراک کند. انسان به کمک حواس پنجگانه، جهان را درک می کند، درکی که با واقعیت بیرونی هماهنگ است؛ چیزی نه بیشتر و نه کمتر از آن.

۳. شناخت

یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه ای از توانایی های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره مند است. سالم بودن این توانایی ها تامین کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند.

شاید در این نوشته همه خصوصیات یک روان سالم بیان نشده باشد، اما به بخشی از مهم ترین خصوصیات آن اشاره شده است. همه توانایی ها و خصوصیات گفته شده خود را به صورت یک نماد بیرونی و عینی بروز می دهند که آن «رفتار» است.

فرضیه های پژوهش :

بین سلامت روانی و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

فرضیه های فرعی:

بین آرامش و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.
 بین مدیریت هیجان و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.
 بین شناخت و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

نتایج و پیشنهادات:

در ادبیات تحقیق سعی بر آن داشتیم تا با ارائه ی کلیاتی از مباحث افت تحصیلی و سلامت روانی ذهن خواننده را وارد موضوع تحقیق کرده و سپس در این راستا تمامیت مسئله انگیزش نیز مورد بررسی قرار گرفت که در خلال تعریف متغیرهای مورد نظر، نحوه ی اثر گذاری هر کدام از شاخص های افت تحصیلی و پیشرفت و سلامت روانی نیز مورد بحث قرار گرفته و نظریه های نظریه پردازان این عرصه نیز در این بین گنجانده شده است. همچنین در ادامه به صورت مبسوط در مورد مسئله انگیزش و شاخص های آن و موانع موجود در سر راه مدارس برای بهبود فضای پیشرفت صحبت شده و نظریه های موجود در این مورد نیز ارائه گشته است.

بررسی نتایج از آزمون فرضیه ها نشان می دهد که فرضیه ی تحقیق مورد تأیید می باشد.

جدول شماره ۱: نتایج آزمون فرضیه ها

جدول شماره ۱: نتایج آزمون فرضیه ها

نوع فرضیه	فرضیه ها	نتایج آزمون
فرضیه اصلی	بین سلامت روانی و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.	تایید فرضیه
فرضیه فرعی	بین آرامش و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.	تایید فرضیه
فرضیه فرعی	بین مدیریت هیجان و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.	تایید فرضیه
فرضیه فرعی	بین شناخت و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.	تایید فرضیه

پیشنهادات

در تحقیق حاضر پیشنهادها به دو منظور ارائه می گردد:

- پیشنهادات در راستای نتایج تحقیق**فرضیه افرعی اول: بین آرامش و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.**

بررسی ها نشان داد که بین آرامش و سلامت روانی در دانش آموزان رابطه معنی دار و منفی وجود دارد. لذا در راستای ارتقاء سطح سلامت روانی و ایجاد آرامش روانی در دانش آموزان در مدارس در ارتباط با کاهش افت تحصیلی، پیشنهاد می گردد: به معلمین و مسئولین امر تاکید شود با ایجاد محیطی با رنگ بندی های متناسب و رنگ هایی که باعث ایجاد آرامش می شوند و استفاده از نور پردازی مربوط به این امر آرامشی را که سلامت روانی بر آن تاکید دارد را در دانش آموزان ایجاد کنند و باعث جلوگیری از افت تحصیلی دانش آموزان شوند.

فرضیه فرعی دوم: بین مدیریت هیجان و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

بررسی ها نشان داد که بین آرامش و سلامت روانی در دانش آموزان رابطه معنی دار و منفی وجود دارد. لذا در راستای ارتقاء سطح سلامت روانی از مدیران مدارس درخواست شود با برگزاری کلاس های مشاوره ی روانشناختی در مورد مدیریت هیجان در هر هفته، مدیریت هیجان را در دانش آموزان تبذیرا به یک فرهنگ و توانایی کرده و این امر را در کلیه دانش آموزان نهادینه کنند تا دانش آموزان با کنترل احساسات و عکس العمل های ناخودآگاهانه باعث جلوگیری از افت تحصیلی شوند.

فرضیه فرعی سوم: بین شناخت و افت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

بررسی ها نشان داد که بین آرامش و سلامت روانی در دانش آموزان رابطه معنی دار و منفی وجود دارد. لذا در راستای ارتقاء سطح سلامت روانی از دبیران مدارس خواسته شود که با انجام تست های متفاوت در میان دانش آموزان خود توانایی های مغزی شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... که هر فردی با توجه به شرایط خود دارای سطوح متفاوتی هست را سنجش کرده و با ایجاد فایل مخصوص هر کدام از دانش آموزان مواردی را که دارای نقص می باشند را در طی سال تحصیلی با دانش آموز مورد نظر تمرین کرده و آنرا پرورش دهد لذا می توان با این عمل از افت تحصیلی دانش آموزان که مرتبط با این مولفه ی سلامت روان می باشد جلوگیری کرد.

فرضیه ی اصلی: بین افت تحصیلی و سلامت روانی در دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

بررسی ها نشان داد که بین افت تحصیلی و سلامت روانی در دانش آموزان رابطه معنی دار و منفی وجود دارد. لذا در راستای ارتقاء سطح سلامت روانی دانش آموزان در مدارس در ارتباط با کاهش افت تحصیلی، پیشنهاد می گردد: به معلمین و مسئولین امر تاکید شود در برخورد با دانش آموز ملازمات کاهش تنش که رابطه ی مستقیمی با سلامت روانی دانش آموزان دارد، رعایت نموده و حداقل امکان معلمان با استفاده از روش های رفتاری باعث کاهش فضای هیجانی کلاس ها شده و دانش آموز را در راستای پیشرفت و آرامش روانی سوق دهند.

پیشنهادات کاربردی

در نهایت برای استفاده از یافته های این پژوهش در پی شناسایی راهکارهای کاهش افت تحصیلی و ارتقاء سطح سلامت روانی دانش آموزان برای انگیزاندن آنها در راه پیشرفتشان پیشنهادات کاربردی زیر ارائه می گردد؛ ایجاد معاونت یا بخشی برای ارائه ی مشاوره های تخصصی در زمینی کاهش استرس و اضطراب و ارائه ی راهکارها و برنامه ریزی در جهت از ایجاد آرامش ذهنی و روانی در راستای پیشرفت دانش آموزان طراحی فضاهای سبز و آب نماها در حیاط مدرسه با استفاده از الگوهای روانشناختی که این طراحی ها در جهت مناسب سازی فضای روانی مدرسه باشد. استفاده از رنگ هایی در فضای ساختمانی مدرسه که از لحاظ اصول روانشناسی به دانش آموزان القای آرامش و شادی روان می کنند. طراحی و ایجاد نمادهای و تندیس های افراد مشهور و موفق همراه با زندگینامه ی آنها در محیط مدرسه برای ایجاد انگیزه ی پیشرفت در بین دانش آموزان.

- منابع

- باقری، مسعود (۱۳۷۱)، تأثیر انگیزش در پیشرفت تحصیلی، ماهنامه ی پژوهشی وزارت آموزش و پرورش، شماره ی چهارم، سال هشتم.
- پارسا، محمد (۱۳۷۹)، انگیزش و هیجان، انتشارات دانشگاه فرهنگیان، چاپ اول.
- جیمز، جودی (۱۳۷۷)، کلام جسم، ترجمه آرین ابوک، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.
- خدانپاهی، کریم (۱۳۸۱)، انگیزش و هیجان، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها است، چاپ سوم.
- پلاچیک، ردبرت (۱۳۶۵)، عوامل اضطراب زا و هیجانها، ترجمه محمود رمضان زاده، انتشارات آستان قدس رضوی.
- باقری یزد، عباس و همکاران (۱۳۷۳)، بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان ورودی سال تحصیلی ۷۴-۷۳ دانشگاه تهران، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ۴.
- پلاهنک، حسن و همکاران (۱۳۷۴)، شیوع اختلالات روانی در افراد ۱۵ سال و بالاتر در شهر کاشان، (پایان نامه منتشر شده).

بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸). روشهای کاهش افت تحصیلی. انتشارات کانون انجمن اولیا و مربیان.
حقیقت پناه، آزاده (۱۳۸۳). بررسی رابطه عزت نفس، بهداشت روانی و دینداری دانشجویان دانشگاه آزاد، پایان نامه کارشناسی
در رشته روان شناسی گرایش کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی.
کاپلان، سادوک (۱۹۹۸). خلاصه روانپزشکی. (ترجمه حضرت الله پورافکاری)، جلد اول، موسسه تحقیقاتی انتشارات
ذوقی، ۱۳۶۹.
خیرآبادی، غلامرضا و یوسفی، فایق (۱۳۷۹). بررسی سلامت روانی افراد بالای ۱۵ سال شهر استان کردستان و عوامل مرتبط با
آن در سال ۱۳۷۸. طرح و پژوهش، چاپ نشده.

