

عنوان مقاله:

چگونه دانش آموزم را که افسرده و گوشه گیر بود به ورزش و بازیهای گروهی علاقمند کردم؟

محل انتشار:

همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

پروانه سادات نوربخش سامانی - آموزگار مدرسه شهید فاطمه نیک (دخترانه شاهد ناحیه ۲)

خلاصه مقاله:

افسردگی، نوع اختلال روانی است که با احساس یاس و ناامیدی، ناراحتی، غمناک بودن، فقدان هرگونه انگیزه و امید و کاهش سطح اعتماد به نفس و بدبینی همراه است. در حال حاضر، افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی در تمام جوامع است که بر زندگی میلیونها نفر از مردم جهان تاثیر میگذارد. (۱) اگر چه افسردگی از دیرباز به عنوان یکی از نابسامانیهای روانی عمده شناخته شده، اما در دو دهه اخیر اهمیت این بیماری هم از حیث رنج و آزاری که مبتلایان به آن تحمل میکنند و هم از لحاظ بار سنگینی که این ناراحتی بر منابع درمانی ملتها تحمیل میکند، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. (۲) دانش آموزان افسرده، بیشتر در انتظار شکست اند تا موفقیت، و در ارزیابی کارهای خود معمولا شکستهای بزرگتر و موفقیت های خود را ناچیز می دانند. این گونه افراد خود را عامل شکست میدانند و کمتر به تاثیر شرایط و موقعیتهای توجه دارند. (۳) این نوع خطاهای فکری انگیزه پیشرفت، انتظارات کارایی و پیامد را کاهش میدهد و این امر موجب کاهش عزت نفس میشود. با کاهش عزت نفس، ظرفیتهای و کنشوری های فرد تنزل یافته و فرد نسبت به توانایی های خود دچار تردید میشود و در به کارگیری و استفاده از آن احساس ناتوانی یا بی رغبتی میکند. این احساس میتواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهد و موجب افت تحصیل شود. (۴)

کلمات کلیدی:

افسرده، گوشه گیر، بازی گروهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1244057>

