

## عنوان مقاله:

بهداشت روان و سبک زندگی سالم با رویکرد دینی و اسلامی

## محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

مرجان مخدوم - کارشناسی آموزش ابتدایی اداره آموزش و پرورش بندرتزکمن ، آموزگار پایه ششم

ساحله دهقان - کارشناس آموزش ابتدایی ، آموزش و پرورش گرگان ، آموزگار پایه ششم ابتدایی

طاهره باغر گله بچه - کارشناس آموزش ابتدایی ، آموزش و پرورش گرگان ، آموزگار پایه سوم ابتدایی

گلچهره ملکی - کارشناس آموزش ابتدایی ، آموزش و پرورش گرگان ، آموزگار پایه پنجم ابتدایی

## خلاصه مقاله:

موضوع بهداشت روان موضوعی است که در رابطه با آن پژوهش های زیادی نگارش می شود. همچنین در رابطه با موضوع سبک زندگی سالم و بررسی روابط و تاثیرات آنها بر روی هم نیز جای بسی تامل است. پژوهش گران در رشته روانشناسی همواره بررسی های علمی و پژوهشی خود را در این رابطه در معرض مخاطبین این رشته قرار داده اند. امروزه مشکلات بهداشت روان در دنیا، سهم عظیمی از بار کلی بیماری را به خود اختصاص میدهند و به شکلی مخرب موجب افت سلامت، کارکرد و بهره وری انسانها می شوند. ارزیابی های انجام شده در ارتباط با بار و هزینه های مالی و انسانی مرتبط با اختلالات روانی نشان داده اند که هر ساله میلیاردها دلار ضرر مالی به علت از دست رفتن کارایی کوتاه مدت و بلند مدت این بیماران و مراقبین آنها به وجود می آید. این هزینه شامل هزینه های درمان و از دست رفتن ساعات کار و کاهش نیروی انسانی می شود. در مقاله حاضر نیز تلاش شده است که این موضوع بیشتر و دقیق تر بسط داده شود. روش پژوهش به صورت کتابخانه ای و فیش برداری و استفاده از منابع نظری و تئوری درباره بهداشت روان و سبک زندگی سالم بوده است. یافته های تحقیق نشان می دهد که فاکتور های مورد بحث ارتباط عمیق و غیر قابل اجتنابی با هم دارند و رابطه معنا داری بین داده های پژوهش وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت نظرات پژوهشگران رشته روانشناسی پیرامون مقوله های ارائه شده در این رابطه کاملاً صحیح و مبتنی بر واقعیت است. از این رو پیشنهاد می شود مباحث بهداشت روان و سبک زندگی سالم در مراکز آموزش عالی و تحصیلات تکمیلی مطرح گردد. و نتایج تحقیقات به صورت پروپوزال های نظری ارائه گردد.

## کلمات کلیدی:

بهداشت روان ، روانشناسی ، سلامت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1844532>

