|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مترجم: \_\_\_\_\_ | نویسنده: رضا رضایی اسما خدادادی نرگس صفا منش فاطمه شریفی  | نام کتاب یا مقاله: استرس و تاثیر آن بر بهداشت و سلامت روانی |
| ناشر: \_\_\_\_\_ | محل انتشار: اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی،علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه | سال چاپ: 1394 |
| فصلنامه: \_\_\_\_\_ | صفحه: \_\_\_\_\_ | موضوع اصلی: استرس و تاثیر آن بر بهداشت و سلامت روانی |
| شماره فیش: \_\_\_\_\_ | جلد: \_\_\_\_\_ | موضوع فرعی: \_\_\_\_\_ |
|  |  |   هر انسانی در طول زندگی خود، استرس را تجربه میکند و چنین بهنظر میرسد که این مقوله، جزو لاینفک و اساس زندگی امروزی شده و به ندرت میتوان از آن دوری کرد.استرس شاید عمومی ترین مسئله زندگی انسان باشد که همه انسان ها درزندگی روزمره خود با آن دست و پنجه نرم می کنند. بسیاری از صاحب نظران از استرس به عنوان بیماری شایع قرن یاد می کنند.استرس در زندگی افراد تاثیر مثبت و منفی دارد، به عبارت دیگر وجود استرس برای انسان لازم ومفید است ولی میزان آن از اهمیت بالایی برخوردار است بطوریکه استرس شدید یا طولانی می تواند بار سنگینی بر منابع ذهنی و بهداشت روانی ماوارد کند و ما را در برابر اختلال های مرتبط با استرس که از اختلال های گوارشی گرفته تا بیماری های آلرژی ،بیماری های قلبی و افسردگی آسیب پذیر کند.اما مسئله مهم در بحث استرس ،مدیریت استرس می باشد که با بکارگیری فنون و روشهای مربوطه می توان در جلوگیری و کاهش آن اقدام نمود. در این مقاله برآنیم که با بیان و تعریف علمی استرس،انواع استرس ،نشانه های استرس،ویژگی رویدادهای استرس زا،عوامل بوجود آورنده استرس،ویژگی های شخصیتی مقاوم در برابر استرس،تاثیر استرس بر روان و جسم انسان،بیمای های مرتبط با استرس ،شیوه ها و راه های مقابله و پیشگیری از استرس ، تاثیر این معضل روانی را بر بهداشت روانی انسان ها بسنجیم.           |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مترجم: \_\_\_\_\_ | نویسنده: قلندری، حسن  | نام کتاب یا مقاله: تاثیر اجرای طرح ارزشیابی توصیفی بر بهداشت روانی دانش آموزان پسر دورهی ابتدایی |
| ناشر: \_\_\_\_\_ | محل انتشار: \_\_\_\_\_ | سال چاپ: تابستان 1397 |
| فصلنامه: \_\_\_\_\_ | صفحه: 5 صفحه - از 10 تا 14 | موضوع اصلی: \_\_\_\_\_ |
| شماره فیش: \_\_\_\_\_\_ | جلد: \_\_\_\_\_ | موضوع فرعی: \_\_\_\_\_ |
|  |  | هدف از انجام تحقیق بررسی تاثیر اجرای طرح ارزشیابی توصیفی بر بهداشت روانی دانش آموزان پسر دوره ی ابتدایی بود. روش تحقیق توصیفی از نوع علی مقایسه ای بود. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان پسر دوره ی ابتدایی چهار ناحیه ی شیراز (ناحیه ای،4،3،2،1 ) در سال تحصیلی 88-98 تشکیل می دادند که با توجه به جدول مورگان و به صورت تصادفی 400 نفر به تفکیک 200 نفر پسر، در طرح ارزشیابی توصیفی (از مقطع اول ابتدایی تا پنجم ابتدایی) و 200 نفر پسر در طرح ارزشیابی سنتی(از مقطع اول ابتدایی تا پنجم ابتدایی) به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده ها از آزمون بهداشت روانی PSD استفاده شد. بین ارزشیابی توصیفی و سنتی از نظر ابعاد بهداشت روان فقط بعد توجه و تمرکز تفاوت معنی داری وجود دارد و از نظر مشکلات درونی سازی و مشکلات برونی سازی تفاوت معنی داری وجود ندارد             |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مترجم: \_\_\_\_\_\_\_ | نویسنده: سایت دیجیاتو  | نام کتاب یا مقاله: استرس یا افسردگی؛ کار کردن چه تاثیری روی سلامت روان شما دارد؟ |
| ناشر: سایت دیجیاتو | محل انتشار: \_\_\_\_\_ | سال چاپ: \_\_\_\_\_ |
| فصلنامه: \_\_\_\_\_\_\_ | صفحه: \_\_\_\_\_ | موضوع اصلی: \_\_\_\_\_\_ |
| شماره فیش: \_\_\_\_\_ | جلد: \_\_\_\_\_\_ | موضوع فرعی: \_\_\_\_\_\_ |
|  |  |   کارآفرینی فشارهای منحصر به فردی دارد و با قطعا با مشاغل اداری فرق می کند. این نوع فعالیت، ریسک پذیر است و ساعت های کاری زیادی را می طلبد، در نتیجه استرس بیش تری نسبت به دیگر کارکنان بر فرد وارد می شود.در مطالعات جدید، حقایق جدیدی راجع به عوارض روانی کارآفرینی بدست آمده است؛ برای نمونه مشخص شده که سه چهارم کارآفرینان با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می کنند و تقریبا نیمی از آن ها سابقه ی افسردگی یا اضطراب داشته اند.از آن جایی که جامعه همیشه موفقیت و دستاوردها را تکریم و تحسین می کند؛ انسان ها ترجیح می دهند راجع به مشکلات روانی شان صحبت نکنند.           |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مترجم: \_\_\_\_\_ | نویسنده: سید محمد شبیری، فاطره عرب نوذری، الهام کوهی، حسین میبودی ، نرگس لیلاپور، سحر رشیدی  | نام کتاب یا مقاله: بازی‌های رایانه‌ای و اثرات آن بر سلامت روانی دانش آموزان |
| ناشر: \_\_\_\_\_  | محل انتشار: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران | سال چاپ: مهر و آبان ۱۳۹۵ |
| فصلنامه: \_\_\_\_\_\_ | صفحه: صفحات ۱-۷ | موضوع اصلی: \_\_\_\_\_ |
| شماره فیش: \_\_\_\_\_\_ | جلد: جلد ۴ | موضوع فرعی:  |
|  |  |    مروزه بازی‌های کامپیوتری جزء جدایی‌ناپذیری زندگی کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان تبدیل‌شده است. پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت روان دانش‌آموزان دوره دبستان تحصیلی (پایه سوم) مدارس نوزده‌گانه شهر تهران انجام شد. نتایج پژوهش نشان‌داد دانش‌آموزانی که به بازی‌های رایانه‌ای نمی‌پرداختند از نظر سطح سلامت روانی در همه ابعاد (پرخاشگری، افسردگی، اضطراب، حساسیت بین فردی، علائم جسمانی) در شرایط بسیار بهتری نسبت به دانش‌آموزانی که کم یا زیاد به بازی می‌پردازند قرار داشتند. با توجه به گسترش و محبوبیت این بازی‌ها در میان دانش‌آموزان باید نظارت بیشتری بر محتوای بازی‌هایی که در اختیار آنان قرار می‌گیرد انجام شود که در این زمینه نیاز به بهره‌گیری از تجارب کارشناسان علوم تربیتی و روانشناسی است. همچنین برنامه‌ریزی به جهت استفاده بهینه از اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌تواند از گسترش بی‌رویه این بازی‌ها جلوگیری نماید.         |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مترجم: \_\_\_\_ | نویسنده: دانشگاه تهران  | نام کتاب یا مقاله: مؤلفه‌های سلامت روانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی |
| ناشر: \_\_\_\_\_\_ | محل انتشار: \_\_\_\_\_ | سال چاپ: پاییز 1393 |
| فصلنامه: \_\_\_\_ | صفحه: صفحه 1-17 | موضوع اصلی: \_\_\_\_ |
| شماره فیش: \_\_\_\_\_\_ | جلد: \_\_\_\_ | موضوع فرعی: \_\_\_\_\_ |
|  |  |    هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین سلامت روانی و حرمت ­خود آشکار و پنهان با اضطراب امتحان، و همچنین بررسی وضعیت سلامت روانی، حرمت خود و اضطراب امتحان میان دانش ­آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی بود. تعداد 112 دانش­ آموز پسر مدرسه استعدادهای درخشان و 96 دانش­ آموز پسر مدرسه عادی در خراسان رضوی به روش نمونه­ گیری در دسترس انتخاب شدند. ابتدا جهت سنجش اضطراب امتحان، سلامت روانی و حرمت ­خود آشکار، شرکت­ کنندگان به سه مقیاسِ اضطراب امتحان (TAS)، سلامت عمومی-12 (GHQ-12) و حرمت ­خود پپ (PSES) پاسخ دادند. در مرحله بعد نیز برای بررسی حرمت ­خود پنهان، از آن‌ ها با استفاده از یک نرم­ افزار رایانه­ ای، آزمون تداعی پنهان (IAT) به عمل آمد. نتایج نشان داد که بین اضطراب امتحان با حرمت­ خود آشکار و سلامت روانی دانش­ آموزان همبستگی منفی وجود داشت. بین اضطراب امتحان و حرمت­ خود پنهان دانش­ آموزان رابطه معناداری دیده نشد. علاوه بر این، بین اضطراب امتحان دانش ­آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی نیز تفاوت معناداری مشاهده نشد. مشکلات روانشناختی (شامل اضطراب و افسردگی و فقدان اطمینان) دانش آموزان مدرسه استعدادهای درخشان از دانش ­آموزان مدرسه عادی کم تر بود و حرمت خود بالاتری را نیز گزارش دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که محیط تحصیلی و اجتماعی دانش ‌آموزان در تعیین میزان سلامت روانی و ابعاد مختلف حرمت خود آن‌ ها و غلبه بر چالش­ های تحصیلی و از این­ رو، کاهش اضطراب امتحان آن‌ ها با اهمیت است.          |