

## بررسی تاثیر اختلال خواب بر سرزندگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی

مهدی جهانبخش<sup>۱</sup>، حیدر رئیسی سرشنیزی<sup>۲</sup>، اعظم پوراعما<sup>۳</sup>، سحرالسادات صنیعی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی روستایی، دبیر آموزش و پرورش

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد پرستاری

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد حسابداری، آموزگار

### چکیده

سرزندگی تحصیلی، یکی از سازه های مثبت روانشناسی است که پژوهشگران در حوزه تحصیلی همواره به آن توجه داشته اند. سرزندگی تحصیلی توانایی یادگیرندگان، برای موفقیت در برخورد با موانع و چالش ها در مسیر زندگی تحصیلی معمول تعریف شده است. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر اختلال خواب بر سرزندگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی و به روش توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است. یافته های پژوهش حاکی از آن است از آنجا که خواب فاکتور مهمی برای حفظ سلامت و تعادل روانی است، لذا خواب ناکافی، کیفیت بد خواب و خواب آلودگی از مشکلات شایع مرتبط با یادگیری، حافظه و عملکرد تحصیلی در کودکان و نوجوانان است و می تواند به پیامدهای نامطلوب تحصیلی و صدمه به سلامت جسمی و روانی دانش آموزان منجر گردد.

**واژه های کلیدی:** اختلال خواب، سرزندگی تحصیلی، درگیری تحصیلی، دانش آموزان

## مقدمه

دانش آموزان هر جامعه به عنوان قشر آینده ساز هر کشور، گروهی هستند که بخش عمده برنامه ریزی و بودجه هر کشور را به خود اختصاص می دهند. آنان از هوشمندترین و مستعدترین اقشار جامعه می باشند. بررسی عوامل روانشناختی روی جنبه های مختلف رشد دانش آموزان یکی از زمینه های تحقیقی فعال در سالهای اخیر بوده است. چنین به نظر می رسد که جنبه های شناختی و غیرشناختی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان تحت تاثیر عوامل روانشناختی، اجتماعی و فرهنگی - اخلاقی خانواده باشد. [۱]

موفقیت و پیشرفت در یادگیری هدف همه نظامهای آموزشی و میزان بهره مندی از محیطهای آموزشی مستلزم احساس انرژی و سرزندگی دانش آموزان است. از مهمترین متغیرها در سلامت بافت تحصیلی سیستم آموزشی هر کشوری، سرزندگی تحصیلی است که حسی درونی برای تضمین سلامت ذهنی است و درواقع پژوهشگران آن را راهی مفید و ساده برای درک مفهوم بهزیستی دانش آموزان عنوان کرده اند. [۱] دانش آموزان در دوران تحصیل، با موقعیت های چالش برانگیز تحصیلی رو به رو می شوند و اگر به درستی عمل ننمایند، سلامت روانی خود را به خطر می اندازند و این مسئله منجر به افت تحصیلی، ترک تحصیل و یا حتی اخراج از مدرسه می شود. عده ای از دانش آموزان در مقابله با آنها موفق عمل میکنند و دیگران در این زمینه موفقیت قابل قبولی ندارند. از این رو پژوهشگران تعلیم و تربیت باید به درک و چگونگی سازگاری با چالش های تحصیلی توجه جدی نشان دهند.

از توانمندیهایی که در سازگاری تحصیلی دانش آموزان به آن توجه شده است، سرزندگی تحصیلی است. در واقع این متغیر تأثیر شگرفی بر افزایش توان مقابله ای دانش آموزان در مقابل مشکلات تحصیلی آنها خواهد داشت. سرزندگی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی را در چارچوب روانشناسی مثبت بازتاب میدهد [۲]

از دیگر توانمندی ها، درگیری تحصیلی است که مساوی با درگیرشدن دانش آموزان در تکالیفی مانند حل مسئله و فعالیت هایی است که منجر به توسعه ی مهارت های سطوح بالای شناختی مانند ارزشیابی، ترکیب و تجزیه و تحلیل در طبقه بندی بلوم می شود. مرتبط کردن درگیری با هر سطح خاصی از یادگیری، متأسفانه توجه را از این واقعیت که یادگیری و درگیری تحصیلی دو مفهوم متفاوت اند و هر کدام علل، ویژگی ها، قوت ها و محدودیت های خاصی دارند، منحرف می سازد. مهم تر اینکه توجه را از این واقعیت منحرف می کند که نه تنها یادگیری حاصل درگیری تحصیلی است، بلکه ممکن است منجر به درگیرشدن در تکالیف و فعالیت های تحصیلی شود. با این حال باید توجه داشت که دانش آموزان در یادگیری درگیر نمی شوند، بلکه در تکالیف، فعالیت ها و تجارب درگیر می شوند و این مسئله منجر به یادگیری می شود. [۲]

از آنجا که یکی از اصلی ترین اهداف نظام های آموزشی، بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان است، لذا لازمه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان، داشتن توجه خاص به عوامل مؤثر بر آن است. از عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی و یادگیری دانش آموزان، کیفیت خواب آنها است.

خواب برای یادگیری، فرایندهای مربوط به حافظه و عملکرد تحصیلی در کودکان و نوجوانان از ضروریات است. تحقیقات نشان داده است که کیفیت بد خواب، دیر خوابیدن، زود بیدار شدن و خواب منقطع شبانه به شدت بر ظرفیت یادگیری، عملکرد تحصیلی و اعمال رفتاری - عصبی تأثیرگذار می باشند. [۳] اختلالات خواب در کودکان و نوجوانان از شایع ترین مشکلات پیش روی خانواده ها است که می تواند روی عملکرد اجتماعی، عاطفی و تحصیلی این کودکان و نوجوانان تأثیرگذار باشد. [۳] با این وجود، با مداخلات دارویی و رفتاری این اختلالات قابل درمان می باشند و منجر به بهبود رفتار، خلق، توجه و عملکرد

تحصیلی می گردد. اختلالات خواب دامنه ی وسیعی از به سختی به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در طول شب تا اختلالات اولیه جدی خواب همچون سندرم آپنه ی انسدادی خواب را شامل می شود.

مطالعات نشان داده است که فرایندهای مغزی شبانه مرتبط با خواب بر عملکرد فیزیکی، عاطفی و شناختی در طول روز تأثیر می گذارند. برخی فرایندهای پیچیده ی مغزی همچون تفکر انتزاعی، تفسیر، خلاقیت، برنامه ریزی و عملکرد تحصیلی از جمله عملکردهای عصبی-شناختی هستند که در انجام آنها کورتکس پره فرونتال نقش دارد. این فرایندهای پیچیده ی مغزی به خواب حساس می باشند. کم خوابی، کیفیت بد خواب و خواب منقطع منجر به کاهش این فرایندهای مغزی شبانه در کورتکس پره فرونتال می شوند.

### پیشینه تحقیق

با توجه به اهمیت کیفیت خواب و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان در این گفتار به اختصار به بیان مطالعات و تحقیق هایی که در این زمینه انجام گرفته است، می پردازیم:

نتایج پژوهش مدرسی و همکاران (۱۳۹۱) پیرامون بررسی ارتباط اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر اصفهان نشان داد اختلالات خواب بر عملکرد تحصیلی نوجوانان به صورت منفی تأثیر می گذارد. با توجه به این یافته ها انجام اصلاحات و اتخاذ تدابیر مناسب در راستای کاهش پیامدهای سوء ناشی از اختلالات خواب ضروری به نظر می رسد.

رضایی و رضایی (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی تأثیر اختلال خواب بر درگیری تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه پرداخته اند و نشان دادند اختلالات خواب بر عملکرد تحصیلی نوجوانان به صورت منفی تأثیر می گذارد. با توجه به این یافته ها انجام اصلاحات و اتخاذ تدابیر مناسب در راستای کاهش پیامدهای سوء ناشی از اختلالات خواب ضروری به نظر می رسد.

محمودی و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیق خود به بررسی رابطه کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک پرداخته و به این نتیجه دست یافتند: « ۱ / ۵۹ درصد دانشجویان مورد مطالعه از کیفیت خواب نامطلوب برخوردار بودند. همچنین بین میانگین نمره کیفیت خواب با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری وجود داشت؛ بین میانگین نمره اشتیاق تحصیلی با سرزندگی تحصیلی نیز یک رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد. همچنین فقط بین میانگین نمره سرزندگی تحصیلی دانشجویان دختر با دانشجویان پسر تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به درصد بالای کیفیت نامطلوب خواب و ارتباط معنادار آن با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی، اجرای مداخلات روانشناختی برای بهبود کیفیت خواب دانشجویان و اقدامات پیشگیرانه و برگزاری جلسات آموزشی به منظور آموزش در خصوص اهمیت خواب در دانشجویان ضروری به نظر میرسد. »

## روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر اختلال خواب بر سرزندگی تحصیلی و درگیری تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

## یافته های تحقیق

در قرن بیست و یکم روانشناسی متوجه این امر شده است که انسان باید انرژی عقلانی خود را صرف جنبه های مثبت تجربه اش نماید. در آغاز، روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی تمرکز داشت تا بر هیجانات مثبت مانند رضایت و سرزندگی و سرزندگی. متون علمی نیز بیشتر در مورد رنج بود تا لذت. ولی امروزه پژوهش درباره بهزیستی ذهنی، توانمندی های انسانی و روانشناسی مثبت به طور روزافزون در حال رشد است. بهزیستی ذهنی یک ساختار مهم در پژوهش های مربوط به تفسیر شخصیت است و به عنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و منفی تعریف شده است. [۱]

عاطفه مثبت حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت بخش می باشد. عاطفه مثبت دربرگیرنده طیف گسترده ای از حالت های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است. عاطفه منفی یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت بخش است که به دنبال آن حالت های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می آید. [۴]

اگر شخص رضایت از زندگی و بیشتر خوشی را تجربه کند و فقط گاه گاه هیجاناتی مثل غمگینی و خشم را تجربه نماید، از بهزیستی ذهنی بالایی برخوردار است و برعکس، اگر از زندگی خود ناراضی باشد، خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و پیوسته هیجانات منفی مثل خشم و اضطراب را احساس کند، دارای بهزیستی ذهنی پایینی است. [۴] در بسیاری از نظام های پژوهشی، سرزندگی به عنوان یکی از مولفه های بهزیستی ذهنی مطرح می شود.

## سرزندگی

سرزندگی به عنوان حسی آشنا معرفی شده است که تاریخچه آن مربوط به مکاتب سلامت روانی است. ریشه و منشأ اصطلاح سرزندگی به خود مفهوم زندگی بر می گردد و بر همین اساس، تحت عنوان یک نیروی حیات بخش با پایه و اساس حیات، یک نیروی محرک و یا اصل زندگی تعریف می شود. احساس سرزندگی، نوعی تجربه خاص روان شناختی است و طی آن افراد در خود احساس روحیه و شور زندگی می کنند. افراد از نظر تجربه سرزندگی با هم متفاوت هستند این تفاوت ها تابع تأثیرات جسمی مانند: بیماری یا خستگی و عوامل روان شناختی مانند: عاشق شدن، حس موثر بودن است. در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روان شناختی و جسمانی فرد است.

پدیده سرزندگی به معنی تجربه هشیارانه فرد از داشتن انرژی و حس زندگی است. [۵] سرزندگی برای اولین بار در متن نظریه خودتعیین گری دسی و رایان مطرح گردید. یکی از رویکردهای انگیزشی که در سال های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده، نظریه ی خود تعینی است که توسط دسی و رایان (۲۰۰۰) مطرح شد. در نظریه خودتعیین گری چنین فرض شده

است که انسان ها یک تمایل ذاتی از هنگام تولد برای تحریک و یادگیری دارند که این تمایل ذاتی برای یادگیری به وسیله ی محیط حمایت می شود. تمرکز عمده ی این نظریه بر انگیزه درونی، بیرونی، و پرداختن به سه نیاز بنیادین که شامل نیاز به خودمختاری، احساس شایستگی و ارتباط در انسان است.

محور اساسی نظریه خود تعیین گری، تفاوت بین انگیزش خود گردان و انگیزش کنترل شده است، رفتار زمانی خودمختار است که با احساس اراده و داشتن فرصت انتخاب در تصمیم گیری برای شروع کردن و تنظیم یک رفتار همراه باشد. خود مختاری اشاره به تمایل فرد برای پیگیری آزادانه فعالیت های خود و نقش خواست و اراده فرد در انجام کار است. ادراک شایستگی را شبیه به خودکارآمدی می دانند که به معنای قضاوت فرد در مورد توانایی انجام یک عمل مشخص است. ادراک ارتباط به عنوان شکلی از تأثیرات اجتماعی است و به معنای ارتباط با کسانی است که برای فرد اهمیت دارند و یا از او حمایت می کنند.

دسی و رایان بر این باورند که ارضاء این سه نیاز برای ایجاد تعامل گرم و دوستانه با محیط خود و داشتن بهزیستی روانی لازم است. چنانچه افراد بتوانند این سه نیاز اساسی را ارضاء کنند، احساس اعتماد به نفس و خود ارزشمندی در آن ها شکل می گیرد و سعی می کنند در جهت بهزیستی روانی بهتری تلاش کنند، و اما برعکس در صورت ممانعت و عدم ارضاء این سه نیاز حیاتی، فرد ادراکی شکننده، منفی، بیگانه و انتقادآمیز از خود پرورش خواهد است.

## منابع سرزندگی

### ۱. منبع اول: خود(سرزندگی درونی)

سرزندگی مستمر از خود فرد شروع می شود. نگرش ها و ظرفیت های افراد و نیز به تبع آن مهارت ها و عادت هایی که افراد برای توسعه انتخاب می کنند تفاوت می آفرینند

### ۲. منبع دوم: سرزندگی جمعی

سرزندگی مقوله ای نیست که به عنوان یک فرد مجزا از دیگران تنها به خود فرد مربوط باشد. سرزندگی به روابط فرد با دیگران برمیگردد و در نهایت به تیم و جامعه ای که فرد در آن ها کار و فعالیت می کند نیز مرتبط می شود.

### ۳. منبع سوم: کسب و کار فرد(سرزندگی اجتماعی-سازمانی)

سومین منبع در دسترس فرد برای تضمین سرزندگی، کسب و کار یا اجتماعی است که فرد را در بر گرفته است. حتی اگر مستقل کار کند، گروه ها و شبکه های گسترده افراد می توانند منبع مهم و موثری محسوب شوند.

این سه منبع در پشتیبانی، تشویق و توسعه مهارت ها بسیار موثر است. گاه افراد در تیم ها یا گروه هایی هستند که فرصتها و انتخاب ها را کاملاً محدود می کنند. این منابع گرچه می تواند پشتیبان فوق العاده ای برای سرزندگی باشد، اما می تواند به

عنوان یک مانع جدی نیز عمل کند؛ بنابراین انسان باید کاملاً درک کند که نسبت به هر یک از این سه منبع در چه موقعیتی قرار گرفته است.

## انواع سرزندگی

چالز لاندی (۲۰۰۴) انواع سرزندگی را این گونه تقسیم بندی کرده است:

### ۱. سرزندگی اقتصادی :

توسط سطوح اشتغال، درآمدی خالص و استانداردهای زندگی مردم در یک منطقه تحت بررسی، شمار سالیانه گردشگران، عملکرد خرده فروشی ها، ارزش زمین و دارائی مورد ارزیابی قرار می گیرد.

### ۲. سرزندگی اجتماعی :

به وسیله سطوح فعالیت ها و تعاملات اجتماعی به علاوه ماهیت ارتباطات اجتماعی سنجیده می شود. یک جامعه سرزنده و زیست پذیر به لحاظ اجتماعی می تواند به واسطه سطوح پایین محرومیت، پیوستگی اجتماعی قوی، ارتباطات خوب و پویایی میان لایه های اجتماعی، روحیه ی جمعی و دامنه وسیعی از شیوه های زندگی روابط موزون یک جامعه با طراوت توصیف می گردد.

### ۳. سرزندگی و زیست پذیری فرهنگی :

در برگیرنده بقا، احترام و تجلیل از شهر و مردمانش، هویت، خاطرات، سنت، جشن های اجتماعی، تولید، توزیع و مصرف محصولات دست بشر و نشانه هایی که بیانگر ماهیت متمایز شهر و افراد می باشد است.

علاوه بر این موارد ، می توان از سرزندگی تحصیلی و سرزندگی ذهنی نیز نام برد.

**سرزندگی ذهنی :** به احساس پرانرژی بودن یا داشتن انرژی ذهنی اشاره دارد.

**سرزندگی تحصیلی** که در ادامه به آن می پردازیم :

## سرزندگی تحصیلی

سرزندگی تحصیلی یک ساختار نسبتاً جدید روانی که ریشه در ادبیات مقاومت و منشأ در کار مارتین و مارش (۲۰۰۶) دارد. مارتین و مارش استدلال می کنند که سرزندگی تحصیلی به طور معمول به ظرفیت فرد برای پاسخ سازنده و منطقی به چالش های عمده و موانع اشاره دارد. این موضع مربوط به اکثریت دانش آموزان است و در مورد تمامی دانش آموزان صدق می کند. در

نتیجه مفهوم سرزندگی تحصیلی به عنوان واکنش دانش آموز به شکست تحصیلی، چالش ها و فشارهایی که متمایز از انعطاف پذیری و سازگاری است اشاره دارد

سرزندگی تحصیلی را در واقع نبود خستگی و افسردگی در دانش آموزان نیز بیان نموده اند. سرزندگی تحصیلی به نوعی به نشاط و اشتیاق برای یادگرفتن اشاره دارد. [۶]

### عوامل موثر بر سرزندگی تحصیلی دانش آموزان

مدرسه در میان نهادهای تعلیم و تربیت جامعه جایگاه ویژه ای دارد. در واقع مدرسه بعد از خانواده مهمترین عامل در پرورش افراد است. در حدود سن هفت سالگی تربیت افراد در مدرسه آغاز می شود و تا دوران جوانی ادامه دارد. در این مدت دانش آموزان در جنبه های مختلف جسمانی، عقلانی، اخلاقی، هنریو غیره پرورش پیدا می کنند. مدرسه کانونی است که در آن دانش آموز در معرض تجربیات جدید قرار می گیرد و وجود همکلاسی ها، شرایط و روابط تازه، عرصه ای را برای کسب مهارت های اجتماعی فراهم می کند. با توجه به این که دانش آموزان اکثر وقت خود را در محیط تحصیلی هستند، لازم است که ناملایمات تحصیلی و راه هایی را که با این مشکلات برخورد می کنند دانسته شود: [۱]

#### ۱. عوامل روانی:

عبارت اند از اعتماد به نفس، کنترل، احساس داشتن هدف، انگیزه و خودکارآمدی، دانش آموزانی که با باورهای خودکارآمدی و خودتنظیمی، تحصیلی قوی را رشد می دهند، بهتر می توانند یادگیری شان را اداره کنند و موانع و فشارهای اجتماعی را تحمل کنند و در رفتارهایی مثل بزهکاری که می تواند پیشرفت تحصیلی شان را تحلیل ببرد، درگیر شوند.

#### ۲. مدرسه و عوامل تعامل

عبارت اند از مشارکت در کلاس، آرمان های آموزشی، لذت بردن از مدرسه، ارتباط با معلمان، پاسخ معلم، بازخورد موثر معلم، حضور و غیاب، ارزش های قرار داده شده در کلاس و مدرسه، فعالیت های فوق برنامه و چالش های برنامه درسی.

#### ۳. عوامل خانواده و گروه همسالان

شامل پیوند مثبت با بزرگسالان، حمایت خانواده، طرفدارهای اجتماعی، شبکه های غیر رسمی از دوستان، تعهد همسالان به آموزش و پرورش، فرزند پروری مقتدرانه و مراقبت و ارتباطات با سازمان های طرفدار اجتماعی می شود.

#### ۴. عوامل جسمانی

رایان و فریدریک (۱۹۹۷) معتقدند میزان سرزندگی در بیماران سرطانی به دنبال شیمی درمانی کاهش می یابد. همچنین آنان تاثیر عوامل جسمانی بر سرزندگی را به این صورت بیان می دارند: عوامل فشارزای مربوط به سلامت، به خصوص آن هایی

به طور به طور با لقوه تهدید کننده اثربخشی و استقلال فرد هستند با سرزندگی رابطه معکوس دارند. از این دیدگاه هرچند چالش های فیزیکی، صدمات و بیماری ها بر سرزندگی تاثیر می گذارند و از آنجا که ممکن است این مشکلات بر عملکرد موثر با استقلال فرد تاثیر گذاشته یا تاثیر نگذارند اثر آن ها را باید با توجه به خود در نظر گرفت

## ۵. عوامل روان شناختی

سرزندگی از عواملی است که می تواند بر کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد تاثیر گذار باشد. سرزندگی به عنوان نوعی تجربه خاص روان شناختی است که در این تجربه افراد در خود حس شور زندگی و روحیه می کنند. ریشه و منشا اصطلاح سرزندگی به خود مفهوم زندگی برمی گردد و بر همین اساس تحت عنوان یک نیروی حیات بخش با پایه و اساس حیات تعریف می شود.

## درگیری تحصیلی

اگرچه تعاریف مختلفی از درگیری تحصیلی شده است، اما متخصصان تعلیم و تربیت درگیری تحصیلی را این گونه تعریف کرده اند که دانش آموز طوری به تکلیف یا فعالیت متعهد می شود که تمام انرژی و منابع درونی خود را برای انجام آن بسیج می کند و بر انجام تکلیف پافشاری کند و حتی اگر با مشکلی مواجه شود و هیچ پاداش بیرونی برای انجام آن تکلیف وجود نداشته باشد.

درگیری تحصیلی را می توان به صورت تعامل بین توجه و تعهد بهتر درک و تعریف کرد. دانش آموزانی که درگیر می شوند، توجه و تعهد زیادی دارند، زیرا برای انجام تکالیف و فعالیت های مربوط به درس ارزش قائل هستند. به بیان دیگر، ممکن است دانش آموزان درگیر مسائلی را یاد بگیرند که هیچ ارزش شخصی برای آنها ندارد، چراکه آنها به انجام تکالیف یا فعالیت هایی ارزش می دهند که منجر به یادگیری بیشتر آنان می شود. دانش آموزان در هنگام درگیر شدن در تکالیف یا فعالیت ها، حتی در غیاب پاداش های درونی، پایداری و تلاش از خود نشان می دهند، در حالی که دانش آموزان مطیع و فرمانبردار فقط به تکلیف توجه می کنند و سطح این توجه در آنان در نوسان است و ممکن است کم شود.

درگیری تحصیلی فقط زمانی که دانش آموزان در تکالیفی درگیر می شوند که منجر به شکل گیری مهارت ها و یادگیری های سطوح بالای شناختی مانند حل مسئله، ترکیب و ارزشیابی می شود، ایجاد نمی شود، بلکه حتی تکالیفی که موجب ایجاد مهارت ها و یادگیری های سطوح پایین شناختی مانند دانش و درک و فهم می شوند، دانش آموزان را درگیر می کنند. البته به چند دلیل این یادگیری های سطوح پایین با یادگیری های ناشی از تسلیم و اطاعت تفاوت کیفی دارند؛ اولاً در حالت تسلیم یا عدم درگیری، میزان پایداری و تنظیم تلاش بسیار کم است؛ ثانیاً یادگیری ناشی از تسلیم قابل انتقال به سایر بافت ها و موقعیت ها نیست و پایداری و دوام کمی دارد؛ ثالثاً یادگیری گاهی لازمی یادگیری های جدید و پیچیده، یادسپاری، حفظ و کسب دانش است. به عبارت دیگر، گاه انجام تکالیف ارزشمند که منجر به یادگیری های پیچیده و سطح بالا می شوند، مستلزم حفظ طوطی وار مطالب و یادگیری های سطح پایین از نوع دانش اند. در واقع تفاوت در اینجاست که یادگیری طوطی وار ایجاد شده از طریق تسلیم هیچ معنا و ارزشی برای دانش آموز ندارد. وقتی چنین باشد، مطالب آموخته شده، به سرعت فراموش می شوند و قابلیت انتقال به سایر موقعیت ها را ندارند. [۲]



مفهوم درگیری تحصیلی با مفهوم انگیزش ارتباط تنگاتنگی دارد. در مبحث انگیزش، بین انگیزش درونی و بیرونی تفاوت وجود دارد. به طور معمول اعتقاد بر این است که انگیزش بیرونی وابسته به وجود پاداش ها و مشوق های بیرونی است، در حالی که انگیزش درونی مستلزم هیچ پاداشی نیست. دانش آموزان دارای انگیزش بیرونی فقط برای به دست آوردن پاداش یا اجتناب از تنبیه تکالیف خود را انجام می دهند. دانش آموزان دارای انگیزش درونی فعالانه در یادگیری درگیر می شوند و به دلیل کنجکاوی، علاقه، لذت یا دستیابی به اهداف بالارزش درونی و شخصی خود تکالیف را انجام می دهند، برای شروع یا اتمام تکالیف هیچ نیازی به پاداش و تشویق ندارند و ماهیت چالش انگیز تکالیف آنها را برای انجام آن برمی انگیزاند. با این حال در هر دو نوع انگیزش دانش آموز پاداش می یابد. در مورد انگیزش بیرونی، پاداش خارج از تکالیف (برای مثال تأیید معلم)، در انگیزش درونی پاداش درونی تکالیف است (دستیابی و ارزش های شخصی).

به طور کلی پاداش ها و تشویق ها ممکن است درونی یا بیرونی باشند، اما انگیزه ها همیشه درونی اند. انگیزه ها ممکن است یا ناشی از ارزش هایی باشند که اکتساب و درونی شده اند یا ناشی از نیازهای اساسی و فطری نوع انسان باشند. با این حال در هر دو صورت درونی اند و اگر با نگرش ها، گرایش ها و ارزش هایی که دانش آموز به تکالیف دارد همسو باشند، منجر به درگیری تحصیلی می شوند. تکالیفی که به شیوه ای طراحی می شوند که در دانش آموز توجه و تعهد ایجاد می کنند، نیازی به پاداش های بیرونی ندارند، در نتیجه منجر به تسلیم یا اطاعت نمی شوند. اطاعت یا تسلیم در شرایطی شکل می گیرد که شرکت در فعالیت ها یا انجام تکالیف تحصیلی هیچ ارزش و معنای شخصی برای دانش آموز ندارد.

عوامل دیگری نیز وجود دارند که در درگیری تحصیلی دانش آموزان نقش دارند. بی گمان دانش آموزانی که در موقعیت های غیرتحصیلی از تبادلات کلامی و نمادهای انتزاعی بیشتر بهره می برند، احتمال بیشتری وجود دارد که در تکالیف و فعالیت های تحصیلی درگیر شوند تا دانش آموزانی که به فرهنگ ها و محیط هایی تعلق دارند که برای رشد و تحول کلامی و به کارگیری نمادهای انتزاعی ارزش کمتری قائل اند. یکی از دلایل عدم پیشرفت کودکان خانواده های کم درآمد و طبقات پایین اجتماعی، مربوط به همین موضوع است. از طرفی، وقتی تکالیف و فعالیت های تحصیلی برای دانش آموزان ارزش کمی دارد نیز روش هایی برای درگیر کردن آنان در مسائل و موضوعات تحصیلی وجود دارد. برای مثال در مدرسه ای که مشارکت و همکاری کامل در میان گروه همسالان موجب می شود تبادلات کلامی و ذهنی دانش آموزان افزایش یابد، احتمال درگیری تحصیلی بیشتر است تا در کلاس ها یا در محیط های آموزشی که بر رقابت و اهداف فردی تأکید دارند و بر تکالیف مشارکتی تأکید نمی شود. متأسفانه نظام های آموزشی کنونی طوری طراحی شده اند که بیشتر اطاعت و تسلیم را ایجاد می کنند تا درگیری در تکالیف تحصیلی، از این رو نیازمند اصلاحات عمیق و گسترده ای در برنامه ها و تکالیف درسی اند.

### اختلال خواب دانش آموزان و نقش آن در سرزندگی و درگیری تحصیلی

اختلالات خواب گروهی از بیماری ها هستند که توانایی فرد برای خوابیدن به طور منظم را تحت تاثیر قرار می دهند. شیوع این اختلالات، چه به سبب بیماری زمینه ای و چه به سبب اضطراب بیش از حد، در دنیا در حال افزایش است. بیشتر افراد، گهگاه مشکلات خواب را به سبب اضطراب، برنامه های سخت روزانه و دیگر تاثیرات بیرونی تجربه می کنند. با این وجود، زمانی که این مشکلات شروع به رخ دادن به طور منظم کنند و با زندگی روزمره تداخل کنند، ممکن است وجود یک اختلال

خواب را نشان دهند. بسته به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته و در طول روز احساس خستگی شدید کنند. کمبود خواب می تواند اثر منفی بر انرژی، خلق، تمرکز و سلامت عمومی داشته باشد.

در برخی موارد، اختلالات خواب می تواند علامت یک مشکل پزشکی یا بیماری روانی دیگر باشد. این مشکلات خواب ممکن است در نهایت با درمان علت زمینه ای از بین بروند. زمانی که اختلالات خواب توسط بیماری دیگری ایجاد نشده باشند، از نظر روانشناسان و روانپزشکان درمان به طور معمول شامل ترکیبی از درمان های دارویی و تغییرات سبک زندگی است. دریافت تشخیص و درمان به محض مشکوک شدن به وجود اختلال خواب، حائز اهمیت است. اثرات منفی اختلالات خواب در صورت درمان نشدن، می تواند منجر به عواقب بیشتری برای سلامت فرد شود. این اختلالات همچنین می توانند عملکرد افراد را در تحصیل و کار تحت تاثیر قرار داده، باعث ایجاد تنش در روابط شخصی شده و توانایی آنها را برای انجام کار های روزمره مختل کند. [۷]

اختلالات خواب در سالهای اخیر بعنوان یک شاخه از پزشکی در نظر گرفته شده و نقش آنها در تعدادی از مشکلات بالینی بظاهر غیر مرتبط آشکار شده است. در واقع خواب نقش مهمی در بازتوانی و تمرکز حواس فرد دارد و توجه به کیفیت و کمیت آن بسیار مهم است. خواب یک رفتار اختصاصی میباشد که به صورت چرخشی با بیداری تعویض می شود. هر فرد از اهمیت خواب و زمان مناسب آن آگاه می باشد. کیفیت خواب یکی از مهمترین پارامترهای بررسی کیفیت زندگی و وضعیت سلامت فرد می باشد.

### فیزیولوژی خواب

خواب رفتن بصورت کاهش پیشرونده آگاهی از خود و محیط میباشد و از این رو در گذشته خواب به عنوان یک پروسه منفعل که در آن فعالیت مغز کاهش یافته یا کاملاً از بین میرود در نظر گرفته میشد با این حال این نظریه که خواب یک حالت فعال میباشد که توسط مغز تحریک می شود در سال ۱۹۵۳ کشف گردید و با استفاده از الکتروانسفالوگرام حرکات چشم در خواب ثبت گردید. بنابراین خواب کاهش موقت سطح هشیاری است ولی با این وجود بدن از نظر فیزیولوژیک فعال بوده و انواع نوسانات دینامیک در سیستم عصبی مرکزی و تغییرات همودینامیک در سیستمهای تنفسی - تهویه ای و متابولیک اتفاق می افتد. در نتیجه خواب یک فعالیت فیزیولوژیک و دینامیک تکرار شونده کننده کل بدن بوده و کیفیت آن زندگی روزمره افراد را از راههای مختلف تحت تاثیر قرار می دهد. [۸]

حالت خواب توسط شبکه های سیستم اعصاب مرکزی با استفاده از انتقال دهنده های عصبی محلهای خاص مغز ایجاد و نگهداری می شود. دو فرایند داخلی در تنظیم زمان بندی خواب و بیداری دخالت دارند:

۱. هموستاز خواب که وابسته به چرخه خواب و بیداری میباشد
۲. توالی شبانه روزی که مستقل از چرخه خواب و بیداری میباشد این دو، فرایند زمان به خواب رفتن مدت خواب و کیفیت آن را تحت تاثیر قرار می دهند.

نقش اصلی توالی شبانه روزی القای بیداری در طول روز میباشد. از طرف دیگر زمانبندی خواب تحت تاثیر رفتار فرد میباشد. در مقایسه با زمان، بیداری کاهش فعالیت سمپاتیک و افزایش فعالیت پاراسمپاتیک در طول خواب وجود دارد. در جامعه پرتنش و رقابتی، امروز کمبود خواب با اختلالات خواب بتدریج تبدیل به یک مشکل اجتماعی شایع میشود. براساس مطالعات انجام گرفته بیماریهایی همچون اضطراب و بی خوابی میتواند در صورت عدم درمان مناسب موجب آسیب شدید شود. موضوع طب اختلالات خواب با وجود بیشتر از ۹۰ نوع اختلال خواب که هر کدام معیار تشخیصی واضح دارند، پیچیده تر میشود.

اختلالات خواب میتواند به به گروه بزرگ تقسیم شوند:

- آنهایی که بی خوابی ایجاد می نمایند ( اشکال در بخواب رفتن خواب، ادامه خواب یا خواب بدون ایجاد استراحت )
- آنهایی که از خواب آلودگی روزانه شکایت می نمایند.
- آنهایی که با رفتارهای به هم خوردن خواب همراه هستند.

### علائم اختلالات خواب

علائم می توانند بسته به شدت و نوع اختلال خواب، تفاوت داشته باشند. همچنین، ممکن است در صورت ناشی شدن اختلال خواب از یک بیماری دیگر، علائم متفاوتی بروز کند. با این وجود، علائم عمومی اختلالات خواب شامل موارد زیر است:

- مشکل در به خواب رفتن یا در خواب ماندن
- خستگی در طول روز
- اشتیاق زیاد به چرت زدن در طول روز
- تحریک پذیری یا اضطراب
- فقدان تمرکز
- افسردگی

یکی از مهم ترین دلایل اختلال در خواب، افسردگی و استرس است که اگر این افسردگی و استرس کنترل و درمان نشود، می تواند عامل مهمی برای کابوس های شبانه، حرف زدن و راه رفتن در خواب، شب ادراری کودکان ناشی از ترس و ... باشد. این مشکل ممکن است هم در بزرگسالان اتفاق بیفتد و هم در کودکان و علائم و عوارض آن گروه های سنی مختلف را درگیر می کند. در ادامه دلایل مهم و اصلی اختلال در خواب را اشاره می کنیم: [۹]

## ۱. آلرژی و مشکلات تنفسی

یکی از دلایل اختلال خواب، آلرژی و مشکلات تنفسی می باشد. انواع مختلف از آلرژی ها، سرماخوردگی و عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی می توانند نفس کشیدن را در هنگام شب دشوار کنند. بنابراین، ناتوانی در تنفس به هر شکلی که باشد ( از طریق بینی ) هم می تواند باعث مشکلات خواب و از دست رفتن کیفیت آن شود.

## ۲. تکرر ادرار شبانه

یکی دیگر از دلایل اختلال خواب به خصوص در کودکان، تکرر ادرار می باشد. این مشکل می تواند به دلایل مختلفی مثل مصرف بیش از حد مایعات، عدم تعادل هورمونی، ترس و استرس و حتی فوبیا از تاریکی و ... اتفاق بیفتد.

## ۳. درد مزمن و التهاب مفاصل

اگر فرد در نقطه ای از بدنش درد و التهاب داشته باشد، مثلا دندان درد ویا آرتروز داشته باشید همین درد باعث می شود که نتواند راحت بخوابد. این یک نشانه جدی است؛ از شایع ترین درد های مزمن شبانه، آرتروز، سندروم خستگی مزمن، فیبرومیالژیا (سندروم درد اسکلتی – عضلانی مزمن)، التهاب روده، سر درد و کمر درد است که می تواند باعث اختلال و بی نظمی در خواب شبانه شود.

## ۴. استرس و اضطراب

یکی دیگر از دلایل و علتهای اختلال در خواب استرس و اضطراب می باشد. معمولا استرس و اضطراب تاثیر منفی و بدی روی روند خواب می گذارند و خوابیدن را با مشکل مواجه می کنند. کابوس دیدن، حرف زدن و یا راه رفتن در خواب از جمله تاثیرات منفی استرس بر پروسه خواب هستند.

## انواع اختلالات خواب

انواع مختلفی از اختلالات خواب وجود دارد. برخی ممکن است به سبب یک بیماری زمینه ای ایجاد شده باشند : [۷]

### ۱. بی خوابی

بی خوابی، به ناتوانی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن اشاره می کند. این اختلال می تواند به سبب پرواز زدگی، اضطراب و تشویش، هورمون ها یا مشکلات گوارشی ایجاد شود. همچنین، بی خوابی ممکن است علامت بیماری دیگری باشد. بی خوابی می تواند برای سلامت عمومی فرد و کیفیت زندگی وی به سبب ایجاد موارد زیر، مشکل آفرین باشد:

افسردگی

مشکل در تمرکز

تحریک پذیری

افزایش وزن

مختل شدن عملکرد در محیط کار یا مدرسه

بی خوابی معمولاً در یکی از انواع زیر طبقه بندی می شود:

– مزمن، که در آن بی خوابی به طور مزمن برای حداقل یک ماه رخ دهد

– متناوب، که در آن بی خوابی به طور دوره ای رخ می دهد

– گذرا، که در آن بی خوابی هر بار برای تنها چند شب رخ می دهد

## ۲. آپنه یا وقفه ی تنفسی در هنگام خواب

آپنه ی خواب به صورت وقفه در تنفس در طول خواب تعریف می شود. این اختلال یک بیماری جدی است که باعث ورود مقادیر کم تر اکسیژن به بدن می شود. هم چنین، آپنه می تواند شما را در طول شب از خواب بیدار کند.

## ۳. خواب پریشی

خواب پریشی دسته ای از اختلالات خواب است که باعث حرکات و رفتار های غیر عادی در طول خواب می شود. این رفتار ها، شامل موارد زیر است:

خواب گردی یا راه رفتن در هنگام خواب

حرف زدن در هنگام خواب

نالهِ کردن

کابوس دیدن

شب ادراری

دندان قروچه یا فشردن فک ها روی هم

## ۴. سندروم پای بی قرار

سندروم پای بی قرار یک نیاز مقاومت ناپذیر به تکان دادن پا هاست. این اشتیاق گاهی همراه با یک احساس مور مور شدن در پا هاست. با این که این علائم ممکن است در طول روز نیز اتفاق بیافتند، شیوع آن ها در شب بیشتر است. این سندرم اغلب وابسته به بیماری های خاص، مانند ADHD یا پارکینسون است ولی علت دقیق آن همواره مشخص نیست.

## ۵. نارکولپسی یا حمله ی خواب

نارکولپسی به صورت حمله های خواب که در طول روز اتفاق می افتند، تعریف می شود. این به این معناست که شما به طور ناگهانی و بدون هیچ هشدار قبلی، احساس خستگی شدید کرده و به خواب می روید. این اختلال می تواند باعث فلج خواب نیز شود که در آن شما بلافاصله بعد از بیدار شدن، از نظر فیزیکی قادر به حرکت نخواهید بود. گرچه، نارکولپسی ممکن است به تنهایی رخ دهد، وابسته به اختلالات نورولوژیک به خصوص مانند مولتیپل اسکلروزیس نیز می تواند باشد.

## درمان اختلال خواب

با توجه به نوع اختلال خواب، روش های درمانی متفاوتی وجود دارد که هر یک بسته به نوع و شدت بی خوابی فرد می تواند مفید و تاثیرگذار باشد

## ۱. تغییر سبک زندگی

تغییر سبک زندگی از جمله روش هایی است که در درمان اختلال خواب بسیار موثر واقع می شود. به همراه مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، تغییر سبک زندگی در افزایش کیفیت خواب فرد تا حد زیادی موثر است. برخی از این تغییرات مفید در دسته زیر قرار دارند:

کاهش مصرف قند و شکر و افزایش مصرف سبزیجات و ماهی در رژیم غذایی

داشتن برنامه خواب منظم و پایبندی به آن

کاهش اضطراب و استرس به وسیله ورزش

مصرف کمتر مایعات پیش از خواب؛ که باعث کاهش دفعات مراجعه به سرویس بهداشتی در خواب می شود

کاهش مصرف کافئین به خصوص در آخرای بعدازظهر یا شب

کاهش مصرف الکل و تنباکو

کاهش وعده های کربوهیدرات قبل از خواب

## ۲. درمان پزشکی

از دیگر راه های درمان این مشکل ، درمان پزشکی می باشد . در این روش پزشک می تواند با تجویز قرص های خواب آور؛ مکمل های ملاتونین؛ داروی آلرژی یا سرماخوردگی؛ داروهای مربوط به مشکلات سلامتی زمینه ای این اختلال را درمان کند . گاهی هم برای آپنه ی خواب، از دستگاه تنفس یا جراحی استفاده می کند، او همچنین برای دندان قروچه، محافظ دندانی را مورد استفاده قرار می دهد.

## نتیجه گیری

دانش آموزان به عنوان قشری از جامعه که مدیریت آینده کشور و همچنین بانی اصلی تولید علم در آینده ای نزدیک به شمار می آیند که به واسطه ی درگیر بودن با وقایع متعدد تحصیلی، هویتی، اجتماعی و ... در معرض مواجهه با استرس های متعدد روانی، زیستی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارند. لذا لازم است تا عوامل موثر بر کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنان مورد بررسی قرار گرفته و در اولویت پژوهشی قرار گیرند؛ در همین راستا سرزندگی تحصیلی به عنوان تعیین کننده ی مهم مولفه های سلامت روانشناختی و عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان و به طور دقیق، سازگاری اجتماعی دانش آموزان شناخته شده اند. عدم سرزندگی تحصیلی به تجربه ی فردی ناخوشایندی مانند عملکرد ضعیف در دروس، فرسودگی تحصیلی و ... منجر می شود که با مشکلات رفتاری قابل مشاهده ای مانند غمگینی، عصبانیت و افسردگی همراه است و نوعی عدم تقارن میان انتظارات و آرزوها در تحصیل می باشد. از علائم بارز وجود عدم سرزندگی تحصیلی، انجام رفتارهایی نظیر اجتناب از تماس با معلمان، دوستان، انجام ندادن تکالیف درسی، نمرات ضعیف را می توان نام برد. عدم سرزندگی یکی از جدیترین و شایعترین مشکلات تحصیلی دانش آموزان است.

خواب مناسب از نظر کمی و کیفی نقش مهمی در بازتوانی و تمرکز حواس یک فرد دارد. عملکرد خواب و بیداری تنها به بخش و ناحیه خاصی از مغز مربوط نیست و به فعالیت کل مغز بستگی دارد در جامعه پرتنش و رقابتی امروز، کمبود خواب و یا اختلالات خواب بتدریج تبدیل به یک مشکل اجتماعی شده و باعث کاهش سلامت فیزیکی و فکری و بروز مشکلاتی در کار و تحصیل افراد گشته است. بنابراین درمان مناسب آنها از اهمیت زیادی برخوردار می باشد.

## منابع

۱. عابدی، زهرا؛ تاثیر سرزندگی تحصیلی در تحصیل دانش آموزان، اولین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت، میناب، ۱۳۹۹
۲. خدایاری فرد، محمد، عابدینی، یاسمین؛ (۱۳۹۱)، مشکلات سلامتی نوجوانان و جوانان، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم
۳. مدرسی، محمدرضا؛ فقیهی نیا، جمال؛ اکبری، مجتبی؛ رشتی، افسانه؛ بررسی ارتباط اختلالات خواب و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر اصفهان، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، ۳۰ (۲۰۶)، ۱۳۹۱
۴. مظفری، شهباز، هادین فرد، حبیب؛ روانشناسی مثبت-احساس شادمانی، فصلنامه تازه های روان درمانی، شماره ۹، ۱۳۸۳، ۸۷-۱۰۰
۵. -گروسی فرشی، میرتقی، مانی، آرش، بخشی پور، عباس؛ بررسی ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی، دانشگاه تبریز، شماره ۱، دوره ۱، ۱۳۸۵

۶. هاشمیان، کیانوش، پورشهریاری، مه سیماء، بنی جمالی، شکوه السادات، گلستانی بخت، طاهره، بررسی رابطه ی بین ویژگی های جمعیت شناختی با میزان بهزیستی و شادمانی در جمعیت شهر تهران، فصلنامه مطالعات روان شناختی،

شماره ۳، دوره ۳، ۱۳۸۶

۷. اختلال خواب چیست و چگونه درمان می شود؟ ؛ ۱۳۹۹، <https://www.darmankade.com/blog/sleep-disorders/>

۸. اشرفی، حمیده؛ انصارین، خلیل؛ حسن زاده، محمد؛ جویبان، ابوالقاسم؛ مروری بر اختلالات خواب و درمان آنها،

مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز، دوره ۴۰، شماره ۲، ۱۳۹۷

۹. اختلالات خواب چیست و چگونه درمان می شود؟ ؛ ۱۳۹۹، <https://araku.ac.ir/vcfd/fa/news/9508>

۱. Sarah, M., Paul, C., Lisa, K. (2013). Well-being, Academic buoyancy and educational achievement in primary school student. *International Journal of Educational Research*, (62): 239-248.
۲. Martin, A. J., Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *JSP*, 46(1): 53-83.
۳. Owens JA, Dalzell V. Use of the 'BEARS' sleep screening tool in a pediatric residents' continuity clinic: a pilot study. *Sleep Med* 2005; 6(1): 63-9.
۴. Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *psychological Bulletin*, 98 (2) , 219 – 235 .
۵. Roca, J.C. & Gagne, M. (۲۰۰۸). Understanding e-learning continuanc intention in the workplace: A self-determination theory perspective. *Computers in Human Behavior*, ۲۴