

بررسی شاخصه های سلامت روانی و اهمیت آن در

پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

فرشید خلیلی دهدزی

فوق لیسانس روانشناسی عمومی

چکیده

اهمیت سلامت روان در دانش آموزان باید به جد دنبال شود؛ زیرا شخصیت سازی این کودکان همگی تحت تأثیر شرایط دوران کودکی تا نوجوانی شکل می گیرد و برای ورود به جامعه بسیار حیاتی است. برای بهبود و ارتقا سلامت روان باید کودکان را به مطالعه و تحصیل تشویق کرد و همچنین از به کمک مشاوران راهنمایی شوند. اهمیت سلامت روان در دانش آموزان هم برای خانواده ها دارای اهمیت بسیاری است و هم برای مدرسه، در آخر برای جامعه فعلی. برای افزایش سطح سلامت ابتدا باید باشخصیت آنها آشنا شد و مشکلات و سد های فکری او مورد بررسی قرار گیرد. امروزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظامهای آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان یکی از مهمترین ملاکهای ارزیابی عملکرد معلمان محسوب میشود. برای دانش آموزان نیز معدل تحصیلی معرف تواناییهای علمی آنها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است.

کلمات کلیدی: سلامت روانی، روان، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان، شخصیت، خانواده

مقدمه

بهداشت روانی، یعنی سازش با فشارهای مکرر زندگی روزانه و سازگاری عبارتست از، ایجاد تعادل و هماهنگی رفتار فرد با محیط به گونه‌ای که در ارتباط با تغییرات و دگرگونی‌های محیط خویش به تطابقی موثر و سازنده دست یابد. لذا هر فرد به طور موفقیت‌آمیز باید خود را با محیط سازگار نماید و عموماً ناگزیر است که با زندگی، نسبتاً سازش موثر داشته باشد. باید توجه داشت که هر کس دارای ظرفیت مشخصی جهت تحمل فشارهای زندگی روزانه خود است و وجود فشارهای عاطفی گوناگون، خطر از هم‌پاشیدگی روان را افزایش داده و به سلامت روان لطمه وارد خواهد کرد و فرد، دیگر قادر نخواهد بود رفتاری موزون و هماهنگ با جامعه داشته باشد و سلامت روان خود را حفظ نماید. سلامت روان به معنی، رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و قدرت سازگاری با آن‌ها، ارضاء نیازهای خویشتن به طور متعادل و شکوفایی استعدادهای فطری خویش می‌باشد. سلامت روان به معنای بهزیستی شناختی، رفتاری و عاطفی می‌باشد. بهزیستی به معنای زیستن در شرایط مطلوب می‌باشد یعنی فرد با شناسایی توانایی‌های خویش بتواند با مشکلات به نحوه موثری کنار آید، با خانواده و دوستان خویش ارتباط مفید و تاثیر گذار بر قرار کند و نقش اجتماعی اش را به خوبی ایفا کند. به طور کلی سلامت روان یعنی فرد توانایی لذت بردن از زندگی را داشته باشد و تعادل بین فعالیت‌های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب آوری روانشناختی ایجاد کند. (قائمی ۱۳۷۶)

افراد گاهی اوقات از اصطلاح "سلامت روان" به معنای عدم وجود اختلال روانی استفاده می‌کنند. نداشتن سلامت روان مناسب به معنای داشتن اختلال روانی نیست، اگرچه این اصطلاحات اغلب به جای هم استفاده می‌شوند اما سلامت روان ضعیف و بیماری روانی یکسان نمی‌باشند. یک فرد می‌تواند سلامت روانی ضعیفی داشته باشد و اختلال روانی برای او تشخیص داده نشود و بالعکس فردی که به اختلال روانی مبتلا می‌باشد، می‌تواند دوره‌هایی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی را تجربه کند.

تعریف سلامت روانی بر اساس سازمان بهداشت جهانی WHO

از دیدگاه سازمان بهداشت روانی WHO: "سلامتی حالتی کامل از نظر جسمی، روحی و اجتماعی است و صرفاً عدم وجود بیماری یا ناتوانی است." مفهوم مهم این تعریف این است که سلامت روان

بیش از نبود اختلالات روانی یا ناتوانی است در نتیجه سلامت روان جز اساسی سلامتی انسان می باشد.

عوامل تاثیر گذار بر سلامت روانی

در طی زندگی عواملی وجود دارند که تاثیر بسزایی بر سلامت روان افراد می گذارند برخی از این عوامل عبارتند از:

عوامل محیطی: عدم داشتن خواب کافی، تغذیه نامناسب، فرایند های عاطفی آسیب زا
عوامل اجتماعی-فرهنگی: تبعیض نژادی، جنگ و جنایت، پیش داوری، مشکلات اقتصادی
عوامل فیزیولوژیک: فعل و انفعالات شیمیایی در مغز، آسیب های مغزی
ساختار خانوادگی ناسازگار: خانواده های بی کفایت، خانواده های از هم پاشیده، خانواده های ضد اجتماعی، آسیب های روانی اولیه
الگوی بد خانوادگی: فقدان رابطه والد-کودک، طرد کردن فرزندان، فزون حمایت گری و محرومیت های عاطفی، خود مختاری بیش از حد کودکان، خواسته های غیر واقعی والدین، فقدان انضباط، کمبود ارتباط. (غلامعلی ۱۳۷۶)

علائم مختل کننده سلامت روانی

هیچ آزمایش فیزیکی یا اسکنی وجود ندارد که به طور قابل اعتماد نشان دهد فرد به بیماری روانی مبتلا شده است یا خیر. با این حال، افراد باید به دنبال علائم زیر به عنوان علائم احتمالی اختلال سلامت روان باشند: کناره گیری از دوستان، خانواده و همکاران، اجتناب از فعالیت هایی که معمولاً از آن ها لذت می برند، خواب به مدت خیلی زیاد یا کم خوردن زیاد یا خیلی کم، احساس ناامیدی، داشتن انرژی کم به طور مداوم، استفاده از مواد تغییر دهنده خلق و خو از جمله: الکل و نیکوتین به طور مکرر نمایش احساسات منفی گنج بودن، عدم توانایی در انجام کارهای روزمره مانند: رفتن به محل کار یا پختن یک وعده غذایی. داشتن افکار یا خاطرات مداوم که مرتباً ظاهر می شوند. داشتن افکاری برای آسیب رساندن به خود یا دیگران، شنیدن صدا، تجربه توهم. افرادی که با مشکلات روحی مواجهه اند معمولاً برای دستیابی به تندرستی و سلامتی باید تغییراتی در سبک زندگی خویش ایجاد کنند. این تغییرات در مواقعی شامل: کاهش مصرف الکل، خواب مناسب، ورزش مداوم و رژیم غذایی سالم

و دارای تمام مواد مغذی می باشد. ممکن است نیاز باشد افراد کمی کار خود را سبک کنند و همین طور مشکلاتی که در روابط شخصی به سلامت روانشان آسیب می رساند را حل کنند. افراد مبتلا به اختلال‌هایی مانند اضطراب یا افسردگی می توانند از تکنیک‌های آرام سازی که شامل تنفس عمیق، مراقبه و ذهن آگاهی می باشد، بهره مند شوند. (پارسا ۱۳۵۸)

پیشرفت تحصیلی و مسایل مربوط به آن یکی از دغدغه‌های اصلی نظام آموزش و پرورش کشورهاست چرا که مسئولین و تصمیم‌گیرندگان سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در سراسر دنیا توسعه و پیشرفت جامعه شناسان را در توسعه و پیشرفت نظام آموزشی می دانند و این توسعه و پیشرفت از طریق پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مدرسه و کلاس درس عملیاتی می گردد. منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی و ناخوشایند و مهم است که با پریشانی، هراس، تپش قلب، تعریق و سردرد بی قراری و تکرار ادرار همراه است. هنگامی که فرد نسبت به کار آمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط انسان دچار نگرانی و تردید می شود می توان از اضطراب شب امتحان سخن گفت. در انسان طبیعی و مطلوب است و موجب افزایش تلاش و تکاپو می شود، اما اگر از حد اعتدال تجاوز کند موجب کاهش پیشرفت تحصیلی خواهد شد. سارامون و دیوید من اضطراب امتحان را اینگونه تعریف می کنند: نوعی خود اشتغالی ذهنی است که با تخود کم انگاری و تردید درباره توانایی‌های خود بروز پیدا کرده و اکثرا به ارزیابی شناختی منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جهانی نامطلوب و افت تحصیلی منجر می گردد. یکی از عوامل موثر بر کیفیت روانی انسان و خصوصیات عاطفی وی چگونگی قضاوت او در مورد خودش می باشد. رفتار جدید، شخصی، محیط و رفتار فرد به طور تعاملی عمل می نمایند تا رفتارهای بعدی را تعیین نمایند بنا بر نظریه بندورا ۱۹۹۱ به نقل از امرابیان ۱۳۸۳ خودکارآمدی تحت تأثیر عوامل زیر قرار می گیرد.

مطالعه در زمینه‌ی نگرش به رشته تحصیلی و نقش آن در پیشرفت تحصیلی با تحقیقات ایکن آغاز شد. (ایکن و درگر ۱۹۶۱) یافته‌های این پژوهش نشان داد که نگرش به رشته تحصیلی سازهای مشتمل بر چند بعد شامل لذت بردن از درگیر شدن در تکالیف - چه در تجارب تحصیلی و چه در زندگی روزمره - باورهای فرد در مورد ارزش و اهمیت درس و میزان ترس از رویارویی با موقعیتهایی است که مستلزم به آمارگیری آن درس اند (ایکن و درگر، ۱۹۶۱)

پژوهش‌های زیادی، نشان می‌دهد که عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و فعالیت‌های مرتبط با آن در دوره‌ی آموزش‌مدرسه‌ای از پیشرفت‌چندانی برخوردار نیست. دانش‌آموزان مستعد از توانایی‌های خود به خوبی استفاده نمی‌کنند، دانش‌آموزان اکثراً روحیه‌ی علمی و انگیزه‌ی کافی ندارند و از امکانات آموزشی، استفاده مطلوب و مناسب صورت نمی‌گیرد و معمولاً به جای توجه به ارتقای سطح علمی خود به ارتقای سطح تحصیلات مدارج بالاتر می‌اندیشند. (نظری کتولی، ۱۳۸۴) با توجه به نقش تعیین‌کننده نگرش تحصیلی دانش‌آموزان در عملکرد و موفقیت تحصیلی آنان، ضرورت دارد مسئله نگرش به عنوان عاملی موثر بر موفقیت تحصیلی مد نظر قرار گیرد. همچنین این امر سبب می‌شود که مشاوران در امر مشاوره تحصیلی و شغلی دانش‌آموزان بهتر و آگاهانه‌تر عمل کنند. به علاوه دانش‌آموزان برای انتخاب رشته تحصیلی در اواخر دوره راهنمایی و اوایل دوره دبیرستان آگاهانه‌تر و با توجه به تواناییها و علایق خود رشته‌ای را برگزینند. و با این اقدام از شکل‌گیری نگرش منفی در موقعیت‌های تحصیلی جلوگیری به عمل می‌آید و نگرش مثبت به یک پدیده می‌تواند نسبت میزان فعالیت و تلاش دانش‌آموز را در آن امر تحت تأثیر قرار دهد و او را به انجام وظایف و مسئولیت‌های خود در قبال آن وادار نماید، در صورتی که نگرش منفی عکس این امر را بوجود می‌آورد. یعنی فرد به دلیل عدم رضایت از کار و فعالیت مورد نظر از زیر بار مسئولیت‌شانه خالی می‌کند. بنابراین دانش‌آموز وقتی فعال است که نسبت به رشته تحصیلی خود نگرشی مثبت داشته باشد. (گلدارد، ترجمه حسینیان، ۱۳۷۴)

بیان مسئله

سلامتی، مهمترین عامل پیشرفت و ضامن بقای جامعه است. طراحی، تدبیر و اجرای برنامه‌های توسعه در بعد بهداشتی، اعم از بهداشت جسمی و روان، پس از خانواده باید در مدارس پایه‌ریزی گردد. چرا که در ایران کودکان از شش سالگی وارد مدرسه می‌شوند و اکثر آن‌ها وقتی از مدرسه بیرون می‌آیند که به بزرگسالی رسیده‌اند. بنابراین طبیعی است که انتظار داشته باشیم، این مدت طولانی بر تک‌تک آن‌ها اثر عمیق گذاشته باشد. بنابراین با توجه به طولانی بودن دوران تحصیل و باتوجه به حساس بودن کودکی و نوجوانی باید انتظار داشت که مدرسه بتواند در تضمین بهداشت روانی دانش‌آموزان یا ایجاد دشواری‌های رفتاری برای آنان نقش مهمی داشته باشد. بهداشت روانی همان

سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می‌کنیم روح خود را نیز باید مقاومت تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» خیلی مهم تر از «بودن یا نبودن» است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. جوامع مختلف سعی می‌کنند تا سیاست‌های مربوط به بهداشت روانی و سازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می‌گیرد. این نگرش حکم می‌کند که خانواده‌ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی آشنا شوند. چون در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روزمره، ما بر اساس ویژگی‌های روانی خود با آنها برخورد می‌کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب‌پذیری ما کمتر خواهد بود. (حجتی ۱۳۵۹)

اخیراً تحقیقات زیادی صورت گرفته تا تأثیر سلامت روانی و اهمیت آن را بر میزان یادگیری دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرند. باتوجه به تحقیقات انجمن دانشگاه سلامت آمریکا دانش‌آموزانی که به بیماری یا پریشانی روانی مبتلا هستند، برای کسب نمرات در امتحانات با مشکلات و سر‌های بزرگی مواجه شده‌اند. همچنین در دانشجویان با همین مشکلات روانی هم باعث اختلال در عملکرد و نوشتن پایان‌نامه شده است. سازمان سلامت جهانی (WHO) اخیراً نظریه‌ای بیان کرده که مطابق با آن، اگر در رابطه با اختلالات روانی مداخله‌های سریع‌تر یا زودهنگام باعث افزایش شانس بیشتر برای درمان چنین مشکلاتی فراهم می‌کند. بنابراین کلیدی اهمیت سلامت روان در دانش‌آموزان یا سنین پایین بسیار بالا و مهم است. همچنین آموزش‌ها و اعمالی که به ارتقای سلامت روانی کمک می‌کند باید در سنین پایین‌تر انجام شود. دانش‌آموزانی که با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می‌کنند، هنگام آموختن با مشکلاتی نظیر نداشتن تمرکز روبرو خواهند شد. مشکلات روانی دارای علائمی هستند که حتماً نیاز به آزمایش برای تشخیص ندارند و ظاهر هر فرد تا حدودی می‌تواند بیانگر باشد. بی‌قراری، کم‌توجهی، حواس‌پرتی و دشواری در به حافظه سپردن مطالب مثالی از این مشکلات هستند. تقسیم وظایف و کوچک کردن ابعاد یک پروژه، استراحت میان درس‌ها برای چنین مشکلاتی در دانش‌آموزان می‌تواند یک راه حل به حساب آید؛ در نتیجه این کار دانش‌آموزان می‌توانند دوباره تمرکز خود را جمع‌کنند و وظایف خود را به خوبی انجام دهند. (غلامعلی ۱۳۸۴)

به طور کلی عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارند را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

الف. عوامل فیزیولوژیکی: این عوامل شامل متغیرهای بدنی و فیزیکی یادگیرنده از جمله سوء تغذیه و سلامت جسمانی می‌شود.

ب. عوامل روانشناختی: این عوامل شامل متغیرهای روانشناختی از جمله هوش، استعداد، خلاقیت خودپنداره، عزت نفس، نگرش نسبت به مسایل آموزشی، انگیزه پیشرفت، مکان کنترل و ویژگی‌های شخصی دیگر می‌شود.

پ. عوامل محیطی: این عوامل در برگیرنده متغیرهای بیرونی شامل پایگاه اقتصادی و اجتماعی درآمد، تحصیلات، محل زندگی متغیرهای مربوط به خانواده تعداد افراد خانوار، سبک فرزند پروری والدین، ارزشهای فرهنگی خانواده و متغیرهای مربوط به محیط مدرسه شرایط مدرسه، مدیریت مدرسه، نگرش ویژگی‌های معلمان، فرهنگ و جو سازمانی مدرسه می‌شود (راجرز، ۱۹۸۲)

تأثیرات مشکلاتی روانی بر مهارت‌های فردی

برای رسیدن به موفقیت یا رشد فردی باید مهارت خلاقیت و تفکر افراد بالا باشد. افرادی که دارای پریشانی ذهنی هستند نمی‌توانند به طور کامل تمرکز داشته باشند و تمامی فکر خود را معطوف موضوعی کنند. پریشانی تأثیر بسیار زیادی بر مهارت‌های ذاتی انسان‌ها می‌گذارد.

تأثیرات مشکلات روانی بر مهارت‌های دانش آموزان در رابطه با دانش آموزان این موضوع را بدین گونه تشریح می‌کنیم؛ دانش آموزانی که از پریشانی ذهنی در رنج هستند، با مشکلات برقراری ارتباط بین دیگران، دشواری در شروع گفتگو یا دشواری سؤال پرسیدن از معلم مواجه هستند.

راه حل این مشکلات چیست؟

برای نزدیک شدن به چنین مشکلی، روش باید یک فرد به عنوان مربی برای این دانش آموزان انتخاب شود. این شخص با برقراری ارتباطی بسیار دوستانه تحت عنوان "رفیق درمانگر" وارد عمل شود و دانش آموز موردنظر را در مسیری درست هدایت کند. با کمک این روش دانش آموزانی که احساس خجالت دارند یا درون‌گرا هستند، شروع به معاشرت کرده و در جمع‌ها برای انجام فعالیت

حضور پیدا می‌کنند و به نوعی به انجام چنین کاری تشویق می‌شوند. (رشید پور ۱۳۸۴)

استفاده از سلامت روان به عنوان ابزاری برای پذیرفتن

در نهایت در حیطه کلیدی اهمیت سلامت روان در دانش آموزان، آموزش‌ها و روش‌ها این کودکان را برای انتقادپذیری آماده‌سازی می‌کند. به این صورت که دانش آموزان قادر خواهند بود بازخورد‌های منفی را بپذیرند و برای بهبود ذهنیت مثبت از آن استفاده کنند.

مدرسه و محیط‌های آموزشی کانون توجه صاحب‌نظران سلامت روان هستند. از این رو که این محیط با گروه‌های سنی که به عنوان گروه‌های حساس شناخته می‌شوند سروکار دارند. علاوه بر اینکه سنین دبستان و راهنمایی و دبیرستان به عنوان سنینی شناخته می‌شوند که پایه‌ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می‌دهد. مساله قابل توجه این است که این دسته از گروه‌های سنی بیشتر اوقات خود را در این مدارس و محیط‌ها می‌گذرانند و روشن است که فضای این موقعیت‌ها تأثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد. بر این اساس صاحب‌نظران مسائل روانی در کنار توصیه به خانواده‌ها در جهت شناخت عوامل موثر در بهداشت روانی و تامین آن، مراکز آموزشی و مدارس توجه خود قرار می‌دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس اکیدا توصیه می‌کنند. (صافی ۱۳۸۱)

ضرورت بهداشت روانی در مدارس

رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان اهداف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تامین بهداشت روانی دانش آموزان است. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها رابطه دارد. و دانش آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از فقدان بهداشت روانی مناسب رنج می‌برند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنین مختلف اعمال شیوه‌های مناسب جهت تامین بهداشت روانی در مدارس مدنظر قرار گیرد. (غلامعلی ۱۳۷۹)

محیط فیزیکی مدرسه و بهداشت روانی

محیطی که در آن دانش آموزان به کسب علم و آموزش مشغولند همچون تمام محیط‌های دیگر که بر رفتار فرد موثر است رفتار و سلامت روان آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. روشن است محیط فیزیکی مدرسه از جمله شرایط ساختمانی، نور، رنگ، بهداشت محیط در سلامت روان دانش آموزان تاثیر گذار است. از اینرو ضروریست که در جهت ارتقاء بهداشت روانی دانش آموزان تامین شرایط فیزیکی مناسب مورد توجه قرار گیرد و از آنجایی که قسمت عمده ساعات روزانه دانش آموزان در محیط مدرسه می‌گذرد شرایط نامناسب فیزیکی مثل ناکافی بودن نور، سیستم گرمایش و سرمایش نامناسب، امنیت ساختمان و... بسیار حائز اهمیت است.

بهداشت روانی مسئولین مدرسه

در تامین بهداشت روانی دانش آموزان، توجه به بهداشت روانی مسئولین و کارکنان مدارس نیز حائز اهمیت است. علاوه بر تاثیر الگویی مسئولین مدرسه بر رفتار دانش آموزان نوع ارتباطی که با دانش آموزان برقرار می‌کنند می‌توانند سودمند یا بر عکس مخل بهداشت روانی دانش آموزان باشد. از اینرو لازم به نظر می‌رسد تامین بهداشت روانی مسئولین مدرسه و گزینش افراد سالم مورد توجه قرار گیرد.

نقش مشاور در تامین بهداشت روانی در مدرسه

مشاور نقطه مرکزی در تامین بهداشت روانی مدرسه به شمار می‌رود. مشاور با شناسایی عوامل مخل بهداشت روانی و عوامل ارتقا دهنده بهداشت روانی سعی در ایجاد فضایی سالم در مدرسه می‌نماید. علاوه بر نقش الگودهی، مشاوره می‌تواند الگویی برای معلمان دیگر باشد با شناسایی دانش آموزان مشکل‌دار و کمک به رفع مشکل آنها و شناخت سایر عوامل و با استفاده از امکانات موجود به ارتقای سطح بهداشت روانی مدرسه می‌پردازد. مشاور معمولاً مورد توجه معلمان و دانش آموزان بوده و اغلب به عنوان ارائه دهنده راه‌حلهای مفید برای اهداف آموزشی و تربیتی از او یاری جسته می‌شود. بکارگیری مشاورین فعال گامهای اساسی در بهبود شرایط و فضای روانی مدارس هستند. (غلامعلی ۱۳۷۷)

توصیه‌های برای ارتقا بهداشت روانی مدارس
آگاه‌سازی مسئولین مدرسه و معلمان در اتخاذ شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب
رفع عوامل مخد بهداشت روانی معلمان
ارتباط مستمر با خانواده دانش‌آموزان
به‌روز رسانی اطلاعات و آگاهی‌های مشاوران و ارتقای توانمندیها و مهارتهای آنها
بهبود شرایط فیزیکی مدارس
برگزاری جلسات آگاه‌سازی برای دانش‌آموزان و در جهت آموزش مهارتهای زندگی، کنترل
استرس و تامین بهداشت روانی.

در تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان، توجه به بهداشت روانی مسئولین و کارکنان مدارس نیز حائز اهمیت است. علاوه بر تأثیر الگویی مسئولین مدرسه بر رفتار دانش‌آموزان نوع ارتباطی که با دانش‌آموزان برقرار می‌کنند می‌توانند سودمند یا برعکس مخد بهداشت روانی دانش‌آموزان باشد. از این رو لازم به نظر می‌رسد تأمین بهداشت روانی مسئولین مدرسه و گزینش افراد سالم مورد توجه قرار گیرد. افرادی که نسبت به حل مشکلات نگرش مثبتی دارند، می‌توانند در رویارویی با درگیری‌ها، به روشی مؤثر و مفید کنار بیایند. چنین افرادی در زندگی خود شاد و توام با امنیت خاطر دارند و احتمالاً از مشکلات محل کار، کمتر آزار می‌بینند. بنابراین، داشتن علایقی خارج از مدرسه و داشتن کارهایی در زندگی شخصی که به انجام دادن و لذت بردن از آن‌ها علاقه مند باشید، مهم است. تعادل سالم در مدرسه و زندگی خارج از مدرسه، حالتی از بهداشت ذهنی را ایجاد می‌کند که آسیب‌پذیری ما را در قبال استرس، به‌هنگام بروز مشکلات در کار، بسیار کاهش می‌دهد. همچنین مشکلات مدرسه را کمتر به عنوان مدرکی دال بر ضعف خودمان تفسیر خواهیم کرد. حالت روانی معلم بر چگونگی برداشت آن‌ها از موقعیتشان و اینکه آیا استرس به وجود خواهد آمد، تأثیر مهمی دارد. مثبت بودن و احساس بهداشت روان می‌تواند در جلوگیری از بروز استرس بسیار مؤثر باشد. مسؤلیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش‌آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود. مدرسه مسؤول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و بهداشت روانی دانش‌آموزان نیز می‌باشد. در مدرسه فرزندان دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه می‌کنند،

معلم با تکریم شخصیت، محبت و توجه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می‌کند، دانش آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسئولیت پذیری را می‌آموزد و راههای مبارزه با کینه توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می‌گیرد. (غلامعلی ۱۳۷۹)

بهداشت روانی صرفاً در محیط سالم فیزیکی به دست نمی‌آید، بلکه محیط سالم روانی نیز یک اصل مهم است. چه بسا که محیط فیزیکی کودکان سالم و آرام باشد، اما محیط روانی آن‌ها از درون ناامن و مضطرب باشد. کلاس درس دانش آموزان در مدرسه همان محیطی است که سلامت و امنیت آن تأثیر بسزایی در سلامت و بهداشت روانی دانش آموزان دارد. تحقیقات نشان می‌دهد رفتار اطفال دبستانی بسیار به رفتار معلمان آن‌ها بستگی دارد. چنانچه معلمی روش محبت آمیز همراه با انضباط منطقی در کلاس خود به کار گیرد، از همکاری، علاقه مندی و قدرت ابتکار شاگردانش بهره مند خواهد شد. برعکس، معلمی که از روش پرخاشگرانه و زور و تهدید استفاده می‌کند، شاگردانش نیز با بی‌انضباطی در کلاس، بی‌توجهی به درس و پرخاشگری صریح ظاهر می‌شوند. تلاش معلم نباید تنها به این منجر شود که دانش آموزان بهترین نمره را کسب کنند؛ بلکه باید بکوشد به هر فرد به اندازه توانایی او مسئولیت دهد و تا حد امکان به پرورش فکری، روانی و جسمی کودک بپردازد. معلمان در محیط آموزشی می‌توانند با ارائه ارزش‌های صحیح و منطقی بزرگسالان، به دانش آموزان به نحو احسن کمک کنند. دادن پاداش مناسب، شناساندن و تدارک مدل‌های درست اخلاقی و تربیتی جهت همانند سازی و یاری کردن آن‌ها جهت رضایت داشتن از محیط مدرسه، از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا کودکان اغلب با کنترل درونی نامناسب و اجتماعی شدن نامطلوب به مدرسه می‌آیند. اگر کمک معلمان نباشد، چنین کودکانی در مدرسه نیز شکست می‌خورند و انگیزه بسیار کمی برای پذیرش ارزش‌های صحیح مدرسه خواهند داشت؛ کودکی که رضایت کافی از مدرسه به دست نیاورد، اغلب در همانند سازی با اولیای مدرسه شکست می‌خورد و با مشکلات انضباطی و تحصیلی مواجه می‌شود و در نهایت، عده زیادی از آنها ترک تحصیل می‌کنند. (پارسا ۱۳۵۸)

نتیجه گیری

به کرات دیده شده است که دانش آموزانی وجود داشته اند که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری بسیار شبیه هم بوده اما در پیشرفت تحصیلی تفاوت های زیادی با هم داشته اند این جنبه از رفتار آمی به حوزه انگیزش مربوط می شود. انگیزش به حالت های درونی ارگانیک که موجب هدایت رفتار او به سوی نوعی هدف می شود، اشاره می کند. بنابراین، انگیزش، عامل فعال ساز رفتار انسان است و از جمله عواملی است که می تواند در میزان پیشرفت تحصیلی تاثیر به سزایی داشته باشد. انگیزه پیشرفت باعث می گردد که کار دشوار با موفقیت به انجام برسد و همچنین باعث تسلط یافتن، دستکاری کردن و انتظام بخشیدن اشیا، آدم ها و افکار می گردد. « پژوهش های انجام گرفته حاکی از آنند که افراد دارای انگیزش پیشرفت زیاد در انجام کارها از جمله یادگیری بر افرادی که از این انگیزه بی بهره اند، پیشی می گیرند ». روانشناسان و محققان تربیتی، تحقیقات زیادی در رابطه با انگیزش و پیشرفت تحصیلی انجام داده اند که در اینجا به تعداد معدودی از آنان اشاره ای خواهد شد. برخی والدین با مقایسه تحصیلی کودک خود با دیگران، درصدد ایجاد حس رقابت در فرزندان خود هستند. آیا این رقابت مورد نظر، بر اساس این مقایسه ایجاد می شود؟ یکی از مشکلاتی که در این زمینه وجود دارد، توقع و انتظاراتی است که والدین به ویژه مادران از کودکان خود دارند و همیشه درصددند تا فرزندانشان بهترین باشند. این موضوع می تواند جنبه مقایسه ای داشته باشد و به تبع آن فشارهای زیادی را به کودکان وارد سازد و آنان همواره این احساس را داشته باشند که همیشه باید توقع والدین خود را برآورده کنند. از یک طرف، مساله مقایسه با دیگران برای کودکان سخت تمام می شود و از طرف دیگر، وقتی فشار روی آنهاست و باید خودشان را برای امتحانات یا حضور در کلاس های تابستانی آماده کنند، این موضوع سبب می شود تا تمام دوران تابستان خود را صرف تحصیل کنند. آیا واقعا لزومی دارد که کودکان تا این حد در زمینه آموزشی تحت فشار باشند؟ که این مساله هم به نوبه خود جای بحث دارد. بسیاری از این کودکان حتی اگر این امکانات آموزشی را هم نداشته باشند، می توانند رشد کنند. حتی مواردی بوده است که کودکان در کلاس های متعددی حاضر بوده اند و با وجود آنکه ناتوان هم نیستند، اما به دلیل استرس و فشار زیاد همیشه شکایت دارند که باید والدین خود را راضی نگه دارند. همچنین بررسی ها نشان می دهد وقتی که کودکان مورد مقایسه قرار می گیرند، تلاش می کنند تا خود را نسبت به فرد مورد مقایسه برجسته تر نشان دهند، اما باید دید این موضوع به چه قیمتی تمام می شود و ممکن است کودکان به دلیل مقایسه و رقابت نتوانند رابطه سالم، صمیمانه و دوستانه با فردی که با او مقایسه

می شوند، ایجاد کنند و آن فرد را به عنوان یک دوست نبینند و چه بسا به چشم یک رقیب به او بنگرند. این موضوع از جهت روابط بین فردی احساس خوبی ایجاد نمی‌کند. همچنین سطح توقع کودکان را بالا می‌برد و باعث می‌شود که کمال طلبی در آنها شکل بگیرد و در بزرگسالی از جهت مسائل شخصیتی دچار مشکلاتی شوند، چرا که آنان همواره در روابط بین فردی همه چیز را به چشم یک رقابت نگاه می‌کنند و علت آن هم احساسی است که والدین در آنها ایجاد کرده اند. این کودکان همیشه موفقیت تحصیلی یا کسب مقام را از دید والدین دیده و احساس می‌کنند که خانواده آنها را تشویق می‌کنند و در واقع دچار غرور می‌شوند. اما بیشترشان معمولاً مهارت های اجتماعی را کسب نکرده و در روابط بین فردی مشکل دارند چون تمام وقتشان را صرف موفقیت های تحصیلی کرده و در رقابت بوده اند و معمولاً با افرادی مانند خودشان دوست می‌شوند و جمعشان کوچکتر است. بسیاری از این کودکان که با این شیوه تربیتی به دانشگاه راه یافته‌اند، با وجود توانمندی موفق نبوده و یک مرتبه مسائل درسی را رها کرده اند حتی پیش آمده مشروط هم شده اند. ز آنجا که یکی از ارکان اساسی هر جامعه آموزش و پرورش آن است و آموزش و پرورش همان نهادی است که نیروی انسانی و زیر بنایی هر کشور در این نهاد مهم آموزش دیده و پرورش می‌یابد، بنابراین سلامت و امنیت روانی تمامی افرادی که در این ارگان فعالیت دارند، اعم از؛ مسئولان و دانش آموزان از اهمیت شایانی برخوردار است. این اهمیت تا بدانجا هست که در صورت عدم توجه مسئولین به این امر، تأثیرات فاحشی بر افت کیفیت آموزش و تربیت آینده سازان این مرزوبوم خواهد داشت. سلامت روانی مسئولان و معلمان و مربیان آموزش و پرورش همچنین آگاهی آنان از دشواری ها و اختلالات رفتاری دانش آموزان و در نتیجه برخورد صحیح در موقعیت های گوناگون با رفتار ها و عکس العمل های متفاوت دانش آموزان و مشکلات و اختلالات رفتاری آنان از يك سو و تجلی توان کار مشاوران در نهاد آموزش و پرورش میهن در تمامی مقاطع و پایه های تحصیلی از سوي دیگر از جمله مواردی است که محتاج برنامه ریزی صحیح و سرمایه گذاری و اجرا در آموزش و پرورش ایران اسلامی است. این پژوهش تلاشی است؛ هر چند کوچک که از سوي زوجی که خود را عضوی کوچک از این خانواده بزرگ می‌داند، در جهت یاری رساندن به تحقق این امر مهم امید است که توانسته باشیم گامی مؤثر در این راه برداشته باشیم. (قائمی ۱۳۷۹)

منابع

۱. قائمی، علی: عوارض نابسامانی خانواده بر رشد و تربیت کودکان تهران: امیری. 1376،
۲. افروز غلامعلی، آقای، سهیلا، 1376، خانه، مدرسه و مشارکت اجتماعی دانش آموزان، پیوند، مهر 216ص 50.
۳. کاربرد روانشناسی در تدریس، دکتر محمد پارسا، انتشارات آگاه 1358
۴. شهید ثانی، آداب تعلیم و تعلم در اسلام؛ نگارش دکتر سید محمد باقر حجتی، نشر فرهنگ اسلامی خرداد 1359
۵. دکتر افروز، غلامعلی، روانشناسی تربیتی کاربردی انتشارات انجمن اولیا و مربیان، بهار 1384
۶. رشید پور، مجید، آشنایی با تعلیم و تربیت اسلامی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، پاییز 1384
۷. صافی احمد: 1381مقدمات برنامه ریزی آموزشی، تهران انتشارات عابد
۸. افروز غلامعلی، آقای، سهیلا، 1379، در آموزش و پرورش کودکان آهسته گام، پیوند، فروردین 246ص 62،
۹. افروز غلامعلی، آقای، سهیلا. 1377، خانه، مدرسه و مشارکت اجتماعی دانش آموزان، پیوند، مهر 216ص 50.
۱۰. قائمی، علی: عوارض نابسامانی خانواده بر رشد و تربیت کودکان تهران: امیری. 1379،