



عوامل موثر بر سلامت روان دانش آموزان

نرجس توفیقی تفتی^۱، فاطمه نادری دهکردی^۲

۱- کارشناسی راهنمایی و مشاوره

۲- کارشناسی زیست شناسی عمومی

چکیده:

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم 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، توانایی ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است دانش آموزان در رده های مختلف از لحاظ مسایل روانی گروه حساسی محسوب می شوند و هر آنچه در این دوره تجربه می کنند در شخصیت بزرگسالی و آینده آنان تاثیرگذار خواهد بود لذا سلامت و بهداشت روان دانش آموزان موضوعی مهم و قابل توجه است. کودکان و نوجوانان زمان بسیاری را به عنوان دانش آموز در مدارس می گذرانند و بسیاری از عوامل موثر بر بهداشت روانی آنان به مدرسه و شرایط آن باز می گردد. در عین حال مسایل مربوط به خانواده نیز قطعاً در زمینه بهداشت روانی دانش آموزان موثر خواهد بود.

کلمات کلیدی: بهداشت روانی، مسایل روانی، مدارس، خانواده، دانش آموزان، استعداد، محیط



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه:

جوامع مختلف سعی می کنند تا سیاست های 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 می گیرد. این نگرش حکم می کند که خانواده ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری های روحی آشنا شوند.

چون در مواجهه با چالش ها و مشکلات روزمره، ما براساس ویژگی های روانی خود با آنها برخورد می کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از سلامت فکر و روان به موفقیت های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

تعریف بهداشت روانی:

سازمان جهانی بهداشت می گوید بهداشت روانی عبارتست از «توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی». این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط عدم وجود بیماری و یا عقب ماندگی نیست، بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می شود.

عملکرد موفقیت آمیز کارکردهای ذهن باعث می شود فرد فعالیت های مثبتی در جهت اهداف خود انجام دهد، بتواند از پس مشکلات معمول خود برآید، توانایی انطباق با تغییرات را داشته باشد و درنهایت از اتفاقات خوب زندگی لذت ببرد. همه اینها تعریف ساده ای از سلامت روان است که درباره ی تمام سنین صدق می کند، اما سلامت روانی دانش آموزان یکی از مهم ترین نکاتی است که در مدرسه و خانواده باید مورد توجه بزرگسالان قرار بگیرد.

در مقابل بهداشت روانی یا همان سلامت روان، مشکلات بهداشت روانی قرار دارد. بیماری های روانی مختلف می توانند در اثر استرس، تنهایی، افسردگی، اضطراب، مشکلات ارتباطی، مرگ یک فرد عزیز، افکار خودکشی، اندوه، اعتیاد، بیش فعالی، خودآزاری، اختلالات خلقی مختلف و معلولیت ایجاد شوند.

بهترین راه برای بهبود بهداشت روانی دانش آموزان، انجام اقداماتی است که از بروز اختلالات روانی در آنها جلوگیری می کند. ایجاد محیط فیزیکی، اجتماعی یا فردی نشاط آور و آرام، بهترین روش برای ارتقاء سلامت روانی دانش آموزان است.

عوامل موثر بر بهداشت روانی

بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است؛ مانند: عدم برآورده شدن نیازهای اولیه (تغذیه و...)، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی- مذهبی، رسانه های جمعی و... همه از عمده ترین تأثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند. اما درباره دانش آموزان نقش اولیای مدرسه بسیار موثر است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نقش معلمان در بهداشت روانی دانش آموزان

نقش الگویی معلم و نفوذی که او در انضباط دادن به رفتارهای دانش‌آموزان دارد، بر همگان روشن است. اگر آموزگار از ویژگی الگو دهی خوبی برخوردار باشد می‌تواند تأثیرات عمیقی در رشد شخصیت و بهداشت روانی دانش‌آموزان باقی بگذارد. معلم نباید تمام تلاش خود را صرف این نماید که بچه‌ها بهترین نمره را کسب کنند، بلکه باید بکوشد به هر فرد اندازه توانایی او مسئولیت دهد و حتی‌الامکان در پرورش فکر و روان دانش‌آموز بکوشد.

معلمی که در ارتباط به شخصیت و نیازهای کودکان توجه کافی داشته باشد و کارها را بر اساس استعداد و تمایلات میان شاگردان تقسیم کند، نقش بهتری را در بهداشت روانی آنان ایفا خواهد کرد. روان‌شناسی (کارل راجرز) نگرش آزادمنشانه در کلاس را پیشنهاد می‌کند. به بیان دیگر معلم باید کودک را بپذیرد، هرچند نمی‌تواند رفتار او را بپذیرد؛ به کودک باید احترام بگذارد و با توجه به توانایی‌هایش به او ارجحیت دهد. آموزگار نباید کوشش خویش را صرف حکمرانی بر کودک کند، بلکه باید سعی در جهت دادن اعمال کودک به سوی پیشرفت موفقیت‌آمیز و سازگاری هر چه بیشتر وی نماید. معلم باید قادر به بیان و ابراز احساسات خویش باشد تا دانش‌آموز بتواند او را به عنوان فردی قابل اعتماد ببیند.

چنین معلمی همچنان که درصدد ایجاد تغییر مطلوب در رفتار کودک است، هرگز برای وی تهدیدآمیز نیست. اگر مربی بتواند به شاگرد تفهیم کند که سعی دارد به او کمک کند به نتایج مطلوبی دست می‌یابد. مهم‌ترین شرط معلم خوب از لحاظ بهداشت روانی این است که با کمال صمیمیت و خلوص نیت، کودکان را دوست بدارد و از رفتار آنان آزرده نشود؛ بلکه با صبر، حوصله و خوش‌رویی به عمق مشکلات دانش‌آموزان پی ببرد و در حل این مسائل تا حد ممکن بکوشد. بنابراین کودکان در مدرسه می‌آموزند با زندگی آن چنان که هست مواجه شوند، می‌آموزند خود را با آداب، رسوم و ارزش‌های موجود جامعه منطبق سازند و به نیازهای دیگران توجه داشته باشند.

نهایتاً، یک معلم باید از نظر تأثیرگذاری در بهداشت روانی کودک، ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

۱. باید از لحاظ روانی سالم باشد.
۲. باید کودکان را دوست بدارد و به آنان احترام بگذارد.
۳. باید رابطه میان تعلیم، تربیت و بهداشت روانی را بداند.
۴. باید سعی کند تا کودک را در بحران‌ها و مسائل عاطفی، خانوادگی و اجتماعی کمک نماید.
۵. باید در مورد رشد جسمی و روانی کودک اطلاعات لازم داشته باشد.
۶. باید علائم و نشانه‌های اختلالات رفتاری و روانی شاگردان را بداند.
۷. برنامه‌های تعلیماتی _ آموزشی معلم باید طوری باشد که رنجش خاطر، ناراحتی روحی و عصبی برای کودک ایجاد نکند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در چنین شرایطی، مدرسه قادر است با فراهم نمودن محیطی سالم و بهداشتی به جسم و روان کودکان امکان شکوفایی دهد و آنان را نسبت به یکدیگر، خانواده و اجتماع مسئول نماید. در چنین شرایطی، مدرسه قادر است از دانش آموزان افرادی مفید، سالم و کارآمد آمد؛ پدران و مادرانی لایق و شایسته برای نسل آینده بار بیاورد.

بررسی دوران ماقبل تاریخ توجه بشر را در خصوصیات غیرعادی و کوشش برای پیش گیری و برطرف کردن ناهنجاری ها نشان می دهد از این رو بهداشت روانی شاخه ای از بهداشت عمومی است. لذا هدف بهداشت روانی از طریق به کارگیری نیروهای متخصص در زمینه ی پژوهش و تحقیق، چه در زمینه ی علت یابی مشکلات روانی و رفتاری و چه در زمینه تشخیص اختلالات و همچنین درمان آن ها می باشد. بنابراین به کارگیری بهداشت برای مقاوم سازی افراد از جمله دانش آموزان بسیار مفید می باشد. چرا که تشخیص هر فرد و الگوهای رفتاری و درمانی او مورد توجه قرار می گیرد، بدین ترتیب بهداشت روانی از طریق آموزش های رسمی و غیر رسمی به طور عمومی و گروهی دانش آموزان را هدایت تا از این طریق راه های پیش گیری از اختلالات را به آن ها بیاموزد. از این رو این امر سبب شده تا دانش آموزان با آموزش انفرادی از طریق کتاب های درسی رهنمودهای مهمی را در جهت پیش گیری به دست آورند. از طرفی رفتار دانش آموزان به طور مطلق عادی و غیر عادی نیست بلکه این رفتار بر اساس معیارهای فرهنگ اجتماعی و محیطی ای که در آن زندگی می کند مورد ارزشیابی قرار می گیرد. با توجه به این که ارزش های اجتماعی در جوامع مختلف ممکن است متفاوت باشد یک رفتار ممکن است در یک جامعه و فرهنگ طبیعی و در جامعه و فرهنگ دیگر غیر طبیعی تلقی شود (فردوسی، ۱۳۹۲) به عبارت دیگر تأثیر فرهنگ بر رفتار

انسان با اهمیت است. مقدار وسعت ناهنجاری روانی در هر جامعه نه تنها تابع مقدار وسعت و تنش هایی است که بر فرد وارد می شود، بلکه تابع امکانات و روش هایی است که فرهنگ و جامعه برای او فراهم می کند (حیدری و محمودی، ۱۳۸۷) افزون بر فرهنگ و اقتصاد روان شناسان اعتقاد دارند که انجام رفتار مناسب با دوره ی رشدی فرزندانشان نه تنها به رفتار آموزی مناسب و ایجاد فرهنگ مطلوب و مؤثر تعامل رفتاری با فرزندان تبدیل خواهد شد، بلکه بهداشت روانی آرامش درونی و سرانجام رضایت و ایجاد عادات رفتاری مطلوب را در آن ها فراهم خواهد آورد (عصاره، ۱۳۹۳) به نظر می رسد در طول چند دهه ی اخیر، مسئله بهداشت روان به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت مورد توجه قرار گرفته است (شکوهی مقدم و همکاران، ۱۳۹۰) شواهد تجربی نشان می دهد که عوامل اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و اقتصادی از جمله عوامل مؤثری است در بهداشت روانی دانش آموزان که باید به طور هم زمان مورد توجه والدین و مربیان قرار بگیرد. نکته حائز اهمیت این است که باید به نقش شاخص ها و عوامل مؤثر و تعیین کننده ی اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کنار عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده در بهداشت روان، توجه خاص شود. گفتنی است تأمین بهداشت روانی به سادگی فقط فقدان بیماری یا ناتوانی بهداشت جسمانی نیست. بر این اساس صاحب نظران مسائل روانی، در کنار توصیه به خانواده ها در جهت شناخت عوامل

مؤثر در بهداشت روانی و تأمین آن، مراکز آموزشی و مدارس را نیز مورد توجه خود قرار می دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل رادر مدارس اکیداً توصیه می کنند (رحمانی کمرودی، ۱۳۹۴) به طوری که مرکینز در سال (۲۰۰۹) هم در این زمینه معتقد بود که اختلالات روانی نوجوانان می تواند با گستره وسیعی از ویژگی های آموزشی و غیر آموزشی از جمله جنس، سن، سلامت جسمی و شناختی، عملکرد روانی، محیط اجتماعی و حوادث استرس زا در زندگی در ارتباط باشد. ویژگی های خانواده از جمله سطح تحصیلات پدر و مادر، طبقه اجتماعی، اشتغال و عملکرد خانواده، تعداد فرزندان در خانه، سطح پایین بهداشت روان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مادران و امکانات رفاهی نیز با لذا بحث بهداشت روان مدارس به دلیل سهم عمده ای که در سلامت روان (Merikangas). سلامت روان در ارتباط می باشد (۲۰۰۹) .

از (Miranda and Guter). دانش آموزان دارد، از جایگاه ویژه ای برخوردار است که پرداختن به آن ضروری به نظر می رسد (۲۰۰۲ طرفی بهداشت روانی به معنای سلامت فکر و روان است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه های دست یابی به آن بنابراین بسیاری از روانشناسان و جامعه شناسان بر Dale). است که در تکامل فرد و اجتماع نقش مؤثری می تواند به عهده گیرد (۲۰۱۴)

تغییرات ناگهانی و سریع اجتماعی و اثرات منفی آن بر بهداشت روانی افراد تأکید کرده اند. بدین ترتیب هنگامی که سازمان ها و نهادهای اجتماعی و قوانین و ضوابط حاکم بر آن ها دستخوش تحولات سریع می شوند امکان پیدایش افکار و اعتقادات متناقض و ناهمگون در میان مردم افزایش می یابد. این در حالی است که عوامل اجتماعی شدن انسان خارج از محیط خانواده دارای اهمیت به سزایی می باشد (حمدیه و شهیدی، ۱۳۹۴) پژوهش ها نشان داده است که عدم کنترل فرد بر محیط بر اثر عدم امکانات تفریحی و وجود اشکالاتی در سیستم طراحی مهندسی ساختمان ها باعث احساس ازدحام و انزوای اجتماعی است که منجر به بروز زمینه های بزهکاری می شود. در نتیجه وجود این عوامل، بهداشت (سلامت) روانی دانش آموزان را به خطر می اندازد (Gilfford) ۲۰۰۷.

لذا با توجه به ضرورت تدوین دانش بومی در این زمینه، این پژوهش بر آن است به بررسی عوامل مؤثر بر بهداشت روانی دانش آموزان مدارس متوسطه (دخترانه) بپردازد تا بستری را جهت تدوین ادبیات پژوهشی بومی و مورد نیاز در ارتباط با بهداشت روانی در مدارس فراهم آورد. پژوهش های صورت گرفته در این حوزه، با بررسی عوامل مؤثر بر بهداشت روانی دانش آموزان به شکل گسترده ای انجام پذیرفته است. اسکندرپور (۱۳۹۵) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه هوش هیجانی، بهداشت روان و انگیزش پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان تیزهوش و عادی) مقطع دوم متوسطه شهرستان ایلام به این نتیجه رسید که که نمره بهداشت روان (سلامت) در مدارس تیزهوش و عادی تفاوت معنی داری وجود ندارد. در حمایت از نتایج فوق توکلی و مطهری نژاد (۱۳۹۴) هم در پژوهش خود تحت عنوان رابطه خودکارآمدی تحصیلی و انگیزه پیشرفت تحصیلی با بهداشت روان (سلامت) دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر بافت نتیجه گرفتند که بین خودکارآمدی تحصیلی و بهداشت روان (سلامت) دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر بافت رابطه مثبت و معنی داری در سطح وجود دارد. در مطالعه رضا دوست و همکاران (۱۳۹۳) عوامل اجتماعی - اقتصادی مؤثر بر خشونت علیه زنان مورد بررسی قرار گرفت نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که بین عوامل اجتماعی و خشونت علیه زنان رابطه معنی داری وجود دارد. اگر چه ریاحی و همکاران (۱۳۹۳) هم در پژوهش خود تحت عنوان بین اثرات پایگاه اجتماعی - اقتصادی بر سبک زندگی بهداشتی اشاره می کنند، که بین سبک زندگی بهداشتی و عوامل اجتماعی - عوامل اقتصادی رابطه ای معنی داری وجود داشت. نتایج پژوهش شکیب و نوروزی (۱۳۹۳) تحت عنوان بررسی نقش برخی عوامل آموزشی و غیرآموزشی در سلامت روان دانش آموزان بیانگر این بود که سلامت بهداشت با عوامل آموزشی و غیر آموزشی (غیر درسی) دانش آموزان ارتباط داشت. منتظری و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن نشان دادند که علاوه بر عوامل اقتصادی - اجتماعی، درک افراد از سلامت خود تاثیر بسزایی بر سطح شادکامی افراد دارد. همچنین در پژوهشی تحت عنوان بررسی ۶۴۱۴ کودک و نوجوان ۴ تا ۱۵ ساله اسپانیایی نشان دادند، افرادی که از (Barriuso et al, ۲۰۱۲)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

طبقه فقیر جامعه و مادرانی با تحصیلات ابتدایی و یا راهنمایی دارند نسبت به افراد با سایر طبقات و مادرانی با تحصیلات دانشگاهی در پژوهشی تحت عنوان بررسی کودکان و (Dey et al) کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (بهداشت روانی) پایینتری دارند).
۲۰۱۲ نوجوانان دارای اختلال های روانی به این نتایج دست یافتند که شدت نشانه عامل مهمی در کاهش کیفیت زندگی (عوامل اقتصادی- تحت عنوان ارتباط بین محیط بهداشت و (Okada et al) اجتماعی) مرتبط با بهداشت روانی است. همچنین نتایج پژوهش (۲۰۱۰)

بهداشت (سلامت) روان دانش آموزان دبیرستانی نشان داد که مشکلات عوامل آموزشی با شیوع بالای افسردگی رابطه معنی داری دارد. مطالعات و شواهد تجربی نشان می دهد برای داشتن دانش آموزان موفق نیاز به مدارس عملکردی با رضایت بخشی بالا داریم تا از این طریق به بهداشت و سلامت جسم و روان دانش آموزان به طور همزمان توجه نماییم نظر به این که هر کدام از عوامل چهارگانه فوق نقش مؤثری در ارتقاء بهداشت روان دانش آموزان ایفا می کنند هدف این مقاله بررسی عوامل مؤثر بر بهداشت روان دانش آموزان مدارس و ارائه پیشنهادهایی به مسئولان نظام آموزشی و مدیران ارشد که با اتخاذ تصمیمات زمینه را برای افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و قدرت تصمیم گیری دانش آموزان فراهم نمایند، بر این اساس فرضیه های زیر پیشنهاد می گردد: بین عوامل اقتصادی و بهداشت روان دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. بین عوامل آموزشی و بهداشت روان دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. بین عوامل فرهنگی و بهداشت روان دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

اهداف بهداشت روانی در خانواده:

- تامین سلامت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی اعضای خانواده
- تلاش برای شناخت رفتار خود و افراد خانواده.
- برقراری روابط حسنه بین اعضای خانواده.
- ایجاد ارتباط صمیمانه و حفظ اسرار خانواده، به طوری که اعضای خانواده در داخل خانه به یکدیگر تذکر بدهند ولی در بیرون مدافع هم باشند.
- تقویت اعتماد و عزت نفس اعضای خانواده و احترام به شخصیت دیگران
- به وجود آوردن احساس رضایت از زندگی
- آموزش خانواده ها برای کمک به پیشبرد اهداف صحیح اجتماعی
- ویژگی های فردی که بهداشت روانی دارد:
 - نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست.
 - با دیگران سازگاری دارد .
 - شاد و مثبت اندیش است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- به خود و دیگران احترام می گذارد.
- بد بین نیست.
- به نقاط ضعف و قدرت خود آگاهی دارد.
- انعطاف پذیر است.
- شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدفهای خود براساس عقل و احساس عمل می کند.
- نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را تحمل می کند.
- توانایی حل مشکلات خود را دارد.
- از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کند.
- در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعادل خود را از دست نمی دهد.
- استعدادهایش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کند.
- نه بنده کسی است، نه کسی را بنده خود می کند، می داند که خدا او را آفریده و برای خود ارزش قائل است.
- دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می داند.
- رابطه اش با دیگران سازنده و مثبت است.
- نیازهایش را از طریق برآورده می کند که با ارزش های اجتماعی منافات نداشته باشد.
- صابر، صادق، درستکار بخشنده، استغفار کننده و فرزند خویشتن خویش است.
- در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می شود، زیرا در همه کارها متعادل است.

عوامل موثر در بهداشت روانی:

«تغذیه»

حالات روحی ما در انتخاب نوع غذایی که می خوریم موثرند. ما در حالات مختلف غذاهای متفاوتی را طلب می کنیم، هنگام احساس قدرت و پیروزی به غذاهای گوشتی، هنگام احساس تنوع و تحول به غذاهایی با انواع سس و هنگام اضطراب یا پرخاشگری به خوراکی های گاز زدن تمایل داریم در حالی که وقتی خسته هستیم چای و قهوه را ترجیح می دهیم. بنابراین با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می توانیم با انتخاب مواد خوراکی مناسب به آرامش بیشتری دست یافته و از خوردن لذت ببریم:

«ایمان»



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت های زندگی، از فرد افسرده و مایوس، انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنانکه هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در رویارویی با سختی های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد. این باور موجب می شود که فرد علیه انزوا طلبی و گوشه گیری که بسیاری از مبتلایان به امراض خطرناک را از پای در می آورد، ایمن شود.

«مدرسه»

مسئولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود. مدرسه مسوول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تامین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش آموزان نیز می باشد.

در مدرسه فرزندان دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه می کنند، معلم با تکریم شخصیت، محبت و توجه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می کند، دانش آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسئولیت پذیری را می آموزد و راههای مبارزه با کینه توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می گیرد.

«ورزش»

ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی است. افراد دارای آمادگی جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف، شخصیت اجتماعی و نودوستی کاملتر و در فعالیتهای شغلی و حرفه ای موفق ترند. ورزش موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می کند. با ورزش، شخص کمتر دچار حسادت، حقارت و ستیزه جویی می شود و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد بود.

راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان:

-اگر با ناراحتی های روانی کودکان، نوجوانان و جوانان روبرو شدیم با حوصله و متانت آن ها را رفع کنیم و از تصمیم های عجولانه بپرهیزیم.

-در ناراحتی های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می شود، در این شرایط از یک دوست صمیمی می توانیم کمک بگیریم.

-مشارکت جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.

-از مشاهده فعالیت های جدید فرزندانمان لذت ببریم.

-با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و فرزندانمان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.

-با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.

-زمینه های اعتماد را فراهم کنیم.

-به احساسات فرزندانمان توجه کنیم و ویژگی های آنها را بشناسیم.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

-محیط زندگی را در حد توان جذاب و پرنشاط کنیم .

-فرصت های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان ایجاد کنیم.

-به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام فائل شدن به دیگران و ... است، بکوشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.

-رفتار والدین در خانواده بگونه ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری های احساس کنند

عوامل فرهنگی بر میزان سلامت و بهداشت روانی دانش آموزان از نظر دانش آموزان تاثیر دارد. نظر به این که بهداشت روانی نقش عمده ای در مسائلی مانند استقلال و حل مشکلات در امور، داشتن قدرت رقابت و سازش، توانایی برقراری روابط صمیمانه با افراد و اجتماع، قدرت تصمیم گیری، نشان دادن کنترل عواطف، حس کنجکاوی، داشتن نظم و ترتیب و فقدان پریشانی دارد نداشتن بهداشت روانی در ابعاد اقتصادی، فرهنگی، آموزشی، اجتماعی معضلاتی را ایجاد می کند، لذا ضروری است شناخت جامعی از وضعیت بهداشت روانی دانش آموزان به دست آید. در پژوهش حاضر به علت نگرش منفی دانش آموزان در تکمیل پرسشنامه و عدم تمرکز آزمودنی ها تا حدودی بر نتایج به دست آمده تأثیر گذاشته است. به همین دلیل به مسئولان نظام آموزشی پیشنهاد می گردد - ۱- وضعیت بهداشت روانی و عوامل مؤثر در این قشر از دانش آموزان را موردتوجه قرار دهند تا با توجه به شناخت علل و عوامل، ضمن تدوین راه کارهای مناسب و ایجاد برنامه های جامع بهداشت روانی از حداکثر ظرفیت و توان دانش آموزان به عنوان کارگزاران فردای جامعه بتوان استفاده کرد - ۲. برای این که ناهنجاری های دانش آموزان کاهش یابد با استفاده از فیلم های ویدئویی دانش آموزان را با بهداشت روانی و اهمیت آن آگاه سازند.

منابع

اسکندرپور، هدی (۱۳۹۵) مقایسه هوش هیجانی، سلامت روان و انگیزش پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان تیزهوش و عادی مقطع دوم متوسطه شهرستان ایلام. پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایشگران مهر اشراق.

حمديه، مصطفی. شهیدی، شهریار (۱۳۹۴) اصول و مبانی بهداشت روانی. چاپ هفتم، تهران: انتشارات (سمت).

حیدری فرد، جبار. محمودی، قهرمان (۱۳۸۷) بهداشت روانی. تهران: انتشارات (سالمی و جامع نگر).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- رحمانی کمرودی، فاطمه (۱۳۹۴). بهداشت روان در خانه و مدرسه اولین همایش استانی بهداشت روان کودک و نوجوان، رضادوست، کریم. شهریاری، مرضیه. عجم دشتی نژاد، فریال (۱۳۹۳) بررسی عوامل اجتماعی-اقتصادی مؤثر بر خشونت علیه زنان، دومین کنفرانس ملی جامعه‌شناسی و علوم اجتماعی.
- ریاحی، محمد اسماعیل. رضی، داود. نجارفیروزجایی، مرتضی (۱۳۹۳). اثرات پایگاه اجتماعی-اقتصادی بر سبک زندگی بهداشتی ساکنان بخش بندپی شرقی بابل (پایان نامه کارشناسی ارشد)، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی. دانشگاه مازندران.
- شکیب، زهره. نوروزی، آریتا (۱۳۹۳). بررسی نقش برخی عوامل آموزشی و غیرآموزشی در سلامت روان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بوشهر. دوماهنامه طب جنوب.
- شکوهی مقدم، سولماز. زیوری رحمانی، محمود. لسانی، مهدی (۱۳۹۰) بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان. فصلنامه سلامت و روان
- عصاره، علیرضا (۱۳۹۳). خانواده، فرهنگ و اقتصاد، ماهنامه ی آموزشی تربیتی پیوند، شماره ۴۱۶.
- فردوسی، سیما. قاسم زاده، فاطمه (۱۳۹۲) بهداشت روانی. چاپ چهاردهم، تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی.
- توکلی، فاطمه. مطهری نژاد، حسین (۱۳۹۴) رابطه خودکارآمدی تحصیلی و انگیزه پیشرفت تحصیلی با سلامت روان دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر بافت، اولین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی ایران.