



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بررسی اهمیت توجه به بهداشت روان دانش آموزان مقطع ابتدایی

سید مهدی میرزایی، ابوالفضل وزیری دوزین، ابوالفضل اولادنبی دوزین، سیده پریسا میرزایی، زکیه اولادنبی دوزین  
آموزش و پرورش مینودشت

### چکیده

مدارس همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، افسردگی و گوشه گیری آنها نیز دخیل اند. معلمان باید مانند والدین کودک یا حتی مهربان تر از آنان باشند. دانش آموزی که متعلق به خانواده ای از هم گسیخته است، به یک تکیه گاه و پشتوانه مطمئن نیاز دارد. این چنین کودکی ممکن است به علت احساس فقدان امنیت به آسانی به کسی اطمینان نکند و ناراحتی خود را بروز ندهد. به این ترتیب یا به کودکی افسرده و منزوی تبدیل می شود یا با پرخاشگری و آزار و اذیت اطرافیان بر احساس درونی خویش غلبه می کند. در چنین مواردی فقط یک مربی مهربان، دلسوز و فداکار می تواند با جلب اطمینان کودک به خود، مشکل او را جویا شده و این موجود بی پناه را از سرگردانی، دلهره و اضطراب نجات دهد.

کلید واژه: آموزش، بهداشت جسم و روان، معلمان و دانش آموزان



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## ۱ مقدمه

در اواخر قرن بیستم موضوع شادمانی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مورد مهم مورد بررسی قرار گرفت یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط، در نتیجه افزایش بیماری های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط زندگی معنی پیدا می کند و در پرتو آن دانش آموزان خصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می توانند خود را ساخته و قله های سلوک و پله های ترقی را بیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد (حوری زاد، ۱۳۸۵). نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و شکوفایی در همه ی ابعاد وجودی یک دانش آموز می شود. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می گردد.

در قرن جدید سرلوحه ی تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است. «شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم» پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است و این شادی باید در مدارس ایجاد و مدیریت شود. بیان مسئله نظام آموزش و پرورش یکی از نهادهای مهم اجتماعی است، آموزش و پرورش به شکوفایی استعدادها و افزایش توانایی ها و قابلیت های فرد کمک می کند و از طرف دیگر در خدمت نظام اجتماعی درمی آید و از طریق انتقال بهسازی و گاه تغییر ارزش ها و هنجارهای اجتماعی، جامعه پذیری نسل آینده را ممکن می سازد. در حقیقت آموزش و پرورش به مثابه درختی تنومند است که برای تغذیه و باروری میوه هایش نیازمند استفاده از منابعی است که با هماهنگی و مساعدت، موجبات رشد آن را فراهم می آورند. از سوی دیگر عناوینی چون خلاقیت نقادی و نقدپذیری، بارش فکری، مهارت های زندگی، تغذیه و بهداشت فردی و جمعی، مدرسه ی شاد زمانی در مدارس عملیاتی خواهد شد که تمامی عناصر این مجموعه به باور لازم برسند و تحول و تغییر را به عنوان یک اصل در نظر بگیرند.

شادمانی احساسی است که زندگی را چیزی خوب می داند. شادمانی به مفهوم دوام لحظات شاد دیروز، روحیه ی سرخوش امروز و زمان دشوار فرد است. آنچه اشخاص آن را شادی تجربه می کنند نه یک شادی زودگذر بلکه یک احساس عمیق و این باور است که به رغم مشکلات امروز همه چیز خوب است، با به خوبی برگزار خواهد شد. انسانی شاد است که از زنده بودن خود احساس رضایت و خوشبختی کند، دیگران از او سود ببرند، آرزوها و نیازهای فردش نیز تا حد نسبتاً زیادی تحقق یافته باشد و خوشبختی و شادمانی اش مستدام باشد نه مقطعی و زودگذر. پژوهش های انجام شده در مورد شادی دال بر نتایج گسترده و مثبت بین حالت هیجانی در افراد است. تحقیقات نشان داده است که رفتار و افکار افراد شاد، سازگارانه و کمک کننده می باشد، آن ها در حل مسائل خویش مستقیماً تلاش می کنند و از دیگران نیز کمک می طلبند و آرامش بیشتر دارند (بریس، مارچی وزان، ۲۰۰۲) همچنین شادی باعث می شود سطوح هورمون استرس بطور قابل توجهی در بدن پایین بیاید و عملکرد سیستم ایمنی بهبود پیدا کند. با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه لزوم و اهمیت شادی این نیاز احساس می شود که برنامه ریزی و سازماندهی مؤثری در جامعه صورت گیرد، با توجه به این که یکی از نهادهای اساسی و زیربنای جامعه آموزش و پرورش می باشد، بنابراین فراهم آوردن شرایط شادی در مدارس باید مورد توجه بیش از پیش مسئولین آموزش و پرورش قرار گیرد.

مدرسه و محیط های آموزشی کانون توجه صاحب نظران سلامت روان هستند. از این رو که این محیط با گروههای سنی که به عنوان گروههای حساس شناخته می شوند سروکار دارند. علاوه بر اینکه سنین دبستان و راهنمایی و دبیرستان به عنوان سنینی شناخته می شوند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می دهد. مساله قابل توجه این است که این دسته از گروههای سنی بیشتر اوقات خود را در این مدارس و محیطها می گذرانند و روشن است که فضای این موقعیتهای تاثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد. بر این اساس صاحب نظران 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 می دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس اکیدا توصیه می کنند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## بیان مسئله

بهداشت روانی عبارتست از «توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، و روانی 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.

بهداشت روانی همان بهداشت 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. جوامع مختلف سعی می کنند تا سیاست های مربوط به بهداشت روانی راسازماندهی 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 بهداشت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از بهداشت فکر و روان به موفقیت های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم. مسؤولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود. مدرسه مسؤول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و بهداشت 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 مسؤولیت پذیری را می آموزد و راههای مبارزه با کینه توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می گیرد.

از دیدگاه مجریان بهداشتی ارتقاء بهداشت روانی به کوشش هائی اطلاق می گردد که جمعیت های سالم رانیز شامل می شود وهدف از آن بالا بردن سطح بهداشت و بهداشتی است. ارتقاء بهداشت روانی با مفاهیم دیگری چون آموزش بهداشت پیشگیری اولیه و تأمین بهداشت ارتباط دارد. بحث های زیادی در مورد ارتباط این مفاهیم مطرح شده است. مفهوم پیشگیری عموماً به معنی کاهش خطر ابتلاء به بیماری است (پیشگیری از رویدادها، پیامدها و عوارض یک بیماری و پیشگیری از رخداد دوباره بیماری).

## پیشینه تحقیق

شادی از دیدگاه قرآن و معصومان (ع) قرآن اسلام را دین شادی می شمارد و نیز با شادی های دنیا مخالف نیست، بلکه آن شادی هایی را خوب می داند که موجب لطمه به دیگران و همچنین دارای قبح اخلاقی و مذهبی نباشد و تزییع حقوق خداوند را در بر نداشته باشد. گشت و گذار در طبیعت، مشاهده نعمت های زیبای خداوند موجب شادی و آرامش درونی می شود. پیامبر و ائمه معصومین شادمان بودند و بر این امر تأکید می ورزیدند و اجازه می دادند که یاران با آن ها مزاح کنند و همیشه تبسم داشتند و شادی یاران را بر هم نمی زدند مگر وقتی که سخن یا عملی خارج از محدوده ی شرع از آن ها مشاهده می کردند. از نگاه دین مهمترین عوامل شادی زا در زندگی انسان ها عبارتند از: محبوبیت، مقبولیت، موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت، تجربه های عارفانه، حل مسئله، پرهیز از گناه، رضایت و تحمل، تبسم و خنده، تنوع ظاهری، بوی خوش، کار و تلاش،



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

تفریح و تفرج، سیر و سفر، تفکر در آفرینش و کشف حقیقت، رسیدگی به دیگران، با بچه بودن، استفاده از روش های استعاره ای و شعری در بیان نظرات، داشتن دوستان ساده و خوش مشرب، تقویت عزت نفس، هدیه دادن و مهربانی کردن و گره گشایی از کار دیگران می باشد. شادی از دیدگاه روانشناسی ریچارد کارسون معتقد است که شادمانی حالتی از ذهن است نه رشته ای از حوادث، احساس آرامش بخش که می توانید همیشه تجربه اش کنید و با آن زندگی کنید و نه چیزی که برای یافتنش نیاز به جستجو داشته باشید، شادمانی در خارج از وجود شما نیست شادمانی یک احساس است. مایکل ارگایل معتقد است که شادی عبارت است از بودن در حال خوش حالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود. شادمانی عبارت است از قضاوت و داوری انسان درباره ی چگونگی گذراندن زندگی خویش، این نوع واحدی از بیرون به فرد تحمیل نمی شود بلکه حالتی است درونی که از هیجانات مثبت تأثیر می پذیرد. خصوصیات آدم های شاد آبراهام لینکلن می گوید: اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد. لازمه ی شاد بودن جستجوی زیبایی ها و خوبی هاست.

## 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 می دهد 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 می برند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنین مختلف اعمال شیوه های مناسب جهت تامین بهداشت روانی در مدارس مدنظر قرار گیرد.

## محیط فیزیکی مدرسه و بهداشت روانی

محیطی که در آن دانش آموزان به کسب علم و آموزش مشغولند همچون تمام محیط های دیگر که بر رفتار فرد موثر است رفتار و سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. روشن است محیط فیزیکی مدرسه از جمله شرایط ساختمانی، نور، رنگ، بهداشت محیط در سلامت روان دانش آموزان تأثیر 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 می گذرد 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 تأثیر الگویی مسئولین مدرسه بر رفتار دانش آموزان نوع ارتباطی که با دانش آموزان برقرار می کنند می توانند سودمند یا بر عکس محل بهداشت روانی دانش آموزان باشد. از اینرو لازم به نظر می رسد 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 می رود. مشاور با شناسایی عوامل محل بهداشت روانی و عوامل ارتقا دهنده بهداشت روانی سعی در ایجاد فضایی سالم در مدرسه می نماید. علاوه بر نقش الگودهی، مشاوره می تواند الگویی برای معلمان دیگر باشد با شناسایی دانش آموزان مشکل دار و کمک به رفع مشکل آنها و شناخت سایر عوامل و با استفاده از امکانات موجود به ارتقای سطح بهداشت روانی مدرسه می پردازد. مشاور معمولاً مورد توجه معلمان و دانش آموزان بوده و اغلب به عنوان



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

ارائه دهنده راه حل‌های مفید برای اهداف آموزشی و تربیتی از او یاری جسته می‌شود. بکارگیری مشاورین فعال گام‌های اساسی در بهبود شرایط و فضای روانی مدارس هستند.

## توصیه‌های برای ارتقا بهداشت روانی مدارس

آگاه سازی مسئولین مدرسه و معلمان در اتخاذ شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب

رفع عوامل مخل بهداشت روانی معلمان

ارتباط مستمر با خانواده دانش آموزان

به روز رسانی اطلاعات و آگاهی‌های مشاوران و ارتقای توانمندیها و مهارت‌های آنها

بهبود شرایط فیزیکی مدارس

برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانش آموزان و در جهت آموزش مهارت‌های زندگی ، کنترل استرس و تامین بهداشت روانی

## 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.

## 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 مشکل دار 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 راه حل‌های مفید برای اهداف آموزشی و تربیتی از او یاری جسته می‌شود. بکارگیری مشاورین فعال گام‌های اساسی در بهبود شرایط و فضای روانی مدارس هستند.

## توصیه‌های برای ارتقا بهداشت روانی مدارس



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

آگاه سازی مسئولین مدرسه و معلمان در اتخاذ شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب  
رفع عوامل مخل بهداشت روانی معلمان  
ارتباط مستمر با خانواده دانش آموزان  
به روز رسانی اطلاعات و آگاهیهای مشاوران و ارتقای توانمندیها و مهارتهای آنها  
بهبود شرایط فیزیکی مدارس  
برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانش آموزان و در جهت آموزش مهارتهای زندگی ، کنترل استرس و تامین بهداشت روانی

## سلامت روان در مدرسه

اگر یک کودک صرف نظر از آنچه در زندگی برایش رخ داده است، بتواند در مدرسه موفق عمل کند، برای موفقیت در زندگی شانس زیادی خواهد داشت. مسوولیت معلمان و دست اندرکاران مدرسه آن است که برای کودکان شرایط روانی را فراهم آورند تا آنها بتوانند با استفاده منطقی و عقلانی از توانایی های خدادادی شان به موفقیت دست یابند. کودکان در مدرسه نیازمندی های روانی بی شماری دارند. نیاز به مبادله عشق و محبت و نیاز به احساس ارزشمندی، از جمله این نیازها هستند. باید به کودکان کمک کرد تا بتوانند کسی را در دنیا بیابند که دوستش داشته باشند و در مقابل نیز شخصی یا اشخاصی را نیز دوست بدارند. محیط مدرسه باید به گونه ای ترتیب داده شود تا کودکان بتوانند و فرصت آن را بیابند تا به عاطفه و محبت دست پیدا کنند. برای احساس ارزشمندی، معلومات و قدرت تفکر لازم است.

اگر کودکی که به مدرسه رفته، در تحصیل معلومات، فراگیری شیوه تفکر و حل مشکلات شکست بخورد، بعید است که خانواده و اطرافیان او بتوانند شکست وی را جبران کنند. محیط مدرسه باید به گونه ای ترتیب داده شود که کودکان در خلال آموزش، مهارت های علمی اهدا و دریافت محبت و اعتماد به نفس کافی برای نشان دادن این احساسات به دیگران را بیاموزند. کودکان باید بیاموزند که چگونه در کوران مشکلات اجتماعی و آموزشی در مدرسه، حساسیت و دلسوزی داشته باشند و بتوانند به همسالان شان کمک کنند. اختصاص دادن برخی برنامه های مدارس به آموزش مهارت های اجتماعی و ارتباطی گامی موثر در راه رسیدن به این هدف است. جلسه های بحث و گفتگو میان دانش آموزان و معلم کلاس، فرصتی برای آموزش این مهارت ها در اختیار دانش آموزان قرار می دهد. معلمان طی این جلسات می توانند بلوغ و احساس ارزشمندی را در میان کودکان بارور سازند. آموزش تعهد داشتن به کودکان می تواند به آنها کمک کند که به هموعان شان بی تفاوت نباشند و در قبال رفتارهای خود نسبت به دیگران دقت عمل بیشتری به خرج دهند. کودکان در این شرایط هیچ گاه احساس تنهایی نخواهند کرد و در ابراز محبت و کسب هویت موفق خواهند بود.

شاید برگزاری چنین کلاس هایی در مدارس غیرانتفاعی که تعداد کودکان کمتر است آسان تر باشد ولی می توان با اندکی ظرافت و دیدن نیمه پر لیوان، به فکر کودکان مدارس نیز بود که هر کلاسی ۳۰ تا ۴۰ دانش آموز دارد. در این مدارس می توان کلاس را به چند گروه تقسیم کرد و برای هر گروه جداگانه این کارگاه های آموزشی را برگزار کرد. می توان حتی برای برگزاری این کلاس ها از کارشناسان بهداشت روان، مربیان پرورشی و حتی روان شناسان استفاده کرد و این کلاس ها را هرچه پربارتر برای کودکان فراهم نمود. در میان والدین کودکان یک کلاس و یا یک مدرسه افرادی پیدا می شوند که بتوان گاهی مسوولیت این کلاس ها را به آنها سپرد؛ افرادی که در این رشته ها تخصص و مهارت کافی را دارند

## نقش مدرسه در سلامت روان دانش آموزان

مدارس همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، افسردگی و گوشه گیری آنها نیز دخیل اند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

مدارس همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، افسردگی و گوشه گیری آنها نیز دخیل اند. معلمان باید مانند والدین کودک یا حتی مهربان تر از آنان باشند. دانش آموزی که متعلق به خانواده ای از هم گسیخته است، به یک تکیه گاه و پشتوانه مطمئن نیاز دارد. این چنین کودکی ممکن است به علت احساس فقدان امنیت به آسانی به کسی اطمینان نکند و ناراحتی خود را بروز ندهد. به این ترتیب یا به کودکی افسرده و منزوی تبدیل می شود یا با پرخاشگری و آزار و اذیت اطرافیان بر احساس درونی خویش غلبه می کند. در چنین مواردی فقط یک مربی مهربان، دلسوز و فداکار می تواند با جلب اطمینان کودک به خود، مشکل او را جویا شده و این موجود بی پناه را از سرگردانی، دلهره و اضطراب نجات دهد. محیط مدرسه باید به گونه ای باشد که کودک در آن احساس امنیت کند و با میل و رغبت به آنجا قدم گذارد. باید توجه داشت در نظر گرفتن مدرسه تنها به عنوان یک محیط آموزشی با مجموعه ای از قوانین خشک انضباطی و تربیتی نمی تواند در برانگیختن انگیزه کودکان به سوی علم و دانش موثر واقع شود.

## مدرسه و دانش آموز

دانش آموزان پایه های متعدد تحصیلی از طبقات گوناگون اجتماع با فرهنگ ها، اعتقادات و آداب و رسوم خاص خانواده های خود به این مکان آموزشی قدم می گذارند. بالطبع شیوه برخورد و رفتار آموزگار و مربی با توجه به روحیات و خلق و خوی آنان، باید متفاوت باشد.

برای تشویق کودکان به فراگیری علم لازم است اخلاق نیکو و پسندیده نیز در کنار قوانین انضباطی مدرسه گنجانده شود. مهم ترین عاملی که سبب فساد اخلاقی کودک و انحطاط وی می شود، بی توجهی و طرد او از کانون خانواده و محیط مدرسه است. او هنگامی که خود را در میان انبوهی از انسان ها، تنها و بی کس احساس می کند ناگزیر می شود به افرادی روی آورد که برای او ارزش و اهمیتی قابل می شوند. در بیشتر موارد متوسل شدن به گروه های منحط جامعه و باندهای متعدد نتیجه همین سردرگمی و طردشدگی کودک است. وضع روانی کودک که حاصل تعامل و ارتباط متقابل او با محیط خانواده است، یکی از عوامل تعیین کننده وضع تحصیلی اوست. محیط خانواده چه از نظر اقتصادی و چه از نظر شیوه های تربیتی پدر و مادر، تاثیری انکارناپذیر در چگونگی حالت روانی و درنهایت وضع تحصیلی او خواهد داشت.

همه دانش آموزان از وضعیت اقتصادی مشابهی برخوردار نیستند. کودکی که به علت فقر مالی از حداقل امکانات رفاهی برخوردار است، احتمالاً از لحاظ روحی و روانی نیز با مشکل مواجه می شود. بدون شک این امر از جمله مسایلی است که می تواند در افت تحصیلی وی تاثیر داشته باشد (به خصوص کودکانی که برای برطرف کردن احتیاجات خانواده ناگزیرند پس از مدرسه کار هم بکنند).

## رشد کودک، موفقیت تحصیلی

یک جنبه از تفاوت های فردی میان کودکان از حیث عملکرد تحصیلی، تفاوت آنها در رشد طبیعی و متعادل جسمی است. برای مثال چنان چه کودک از لحاظ بعضی جنبه های رشد جسمی عقب افتادگی داشته و یا دارای مشکلاتی باشد، طبیعی است که نمی توان انتظار داشت جریان تحصیلی خود را به طور عادی و طبیعی طی کند.

کودکی که چشم ضعیف یا شنوایی ناقص دارد یا از لحاظ بدنی دچار خستگی زودرس می شود و یا به علت کمبود غذایی از جسم سالمی برخوردار نیست، چگونه می تواند در امر تحصیل فرد موفق باشد؟ در اینجاست که آموزگاران باید متوجه تفاوت های فردی میان دانش آموزان باشند. پس همان گونه که والدین نباید فرزند خود را با فرزندان دیگرشان یا با سایر کودکان مقایسه کنند، در مدرسه نیز مربیان نباید استعدادهای و قابلیت های دانش آموزی را به دانش آموز دیگر متذکر شوند یا او را ملامت کنند.





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

بعضی از آموزگاران درباره دانش آموزان خود به طور ناصحیح و اشتباه قضاوت می کنند. همان طور که پیش از این نیز یادآوری شد کودکان از خانواده های متعدد با روحیات متفاوت به مدرسه قدم می گذارند. اگر کودکی در درسی ضعیف است یا هنگام بیان مطالب با لکنت زبان مواجه می شود، این امر همیشه دلیل بر عقب ماندگی او نیست.

این دسته از کودکان به محبت و رسیدگی بیشتر نیازمندند. به وجود آوردن پیوند دوستی میان آموزگار و دانش آموز موجب می شود که کودک به راحتی مشکل خود را با مربی مطرح کرده و از او راهنمایی بخواهد. در این صورت معلم نیز به علت واقف بودن به ناراحتی کودک می تواند در صدد کمک به او برآمده و با تشویق او به درس خواندن و شرکت در فعالیت های درسی او را در زمره شاگردان زرنگ کلاس قرار دهد.

## مشق شب

در محیط کلاس بار درسی شاگردان باید براساس توان و کشش کودکان تنظیم شود. دادن تکالیف سنگین و پر حجم به همه دانش آموزان کلاس به طور مساوی، نتیجه توجه نکردن به تفاوت های فردی کودکان است.

بعضی از معلمان معتقدند که دادن تکالیف سنگین درسی به دانش آموزان موجب می شود که آنان بیشتر دقت خود را صرف نوشتن کرده، در نتیجه فرصت کمتری برای بازیگوشی و شیطنت به دست آورند! باید دانست دانش آموزی که بیشتر وقت خود را به نوشتن تکلیف اختصاص می دهد نه تنها از نظر جسمی دچار خستگی می شود بلکه از لحاظ زمانی نیز با کمبود وقت مواجه شده و نمی تواند درس های خود را فرا گیرد.

تکالیف درس و مشق شب باید به اندازه ای باشد که کودک ضمن پرداختن به آنها هم مطالب را بیاموزد و هم بتواند به سایر درس هایش رسیدگی کند و فقط برای انجام وظیفه و سلب مسوولیت تن به انجام آن ندهد. از طرفی، بازی و تفریح از جمله نیازهای ضروری کودک است که لازم است اولیا و مربیان گرمی به آن توجه داشته باشند. بعضی از معلمان دوره راهنمایی، علاوه بر درس های کلاسی، تکالیف فوق برنامه نیز به دانش آموزان می دهند. البته این کار برای ارتقا و بالا بردن دانش و فرهنگ شاگردان بسیار موثر است ولی باید در نظر داشت که به سایر درس های آنان لطمه ای وارد نشود. به طور کلی وظیفه یک مربی فقط تدریس و رسیدگی به تکلیف درسی کودکان نیست. زیرا او باید نیمی از شخصیت کودک را نیز شکل دهد.

## بهداشت روان نوجوانان و جوانان

بهداشت و سلامت روان نوجوانان و جوانان موضوعی است که به توجه جدی نیاز دارد. امروزه با استفاده از برنامه های مختلف مانند آموزش مهارت های زندگی، آموزش بهداشت روان، مداخلات بهداشتی مبتنی بر مدرسه و نیز درمان های تخصصی، می توان به کودکان کمک کرد تا زندگی مفیدتر و رضایتمندانه تری داشته باشند. همه کودکان در زندگی خود با استرس های شدیدی روبه رو می شوند که بخشی از آنها ناشی از تغییرات رشد بهنجار کودکان است، مانند رشد و تغییرات هورمونی و همچنین تغییراتی که در ارتباط با والدین و اجتماع رخ می دهد. استرس های دیگر از عمومیت کمتری برخوردار است و شامل فشار برای پیشرفت در مدرسه، نقل و انتقال خانواده، نزاع والدین، طلاق، تغییر مدرسه یا فشار دوستان برای سوء استفاده از مواد می شود.

بسیاری از نوجوانان و جوانان بدون این که دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی شوند این دوره را پشت سر می گذارند و این امر به عواملی چون مهارت های مقابله ای موفقیت آمیز، میزان حمایت های قابل دسترس و میزان استرس های محیطی وابسته است. متأسفانه تشخیص کودکانی که مشکلات سلامت روان دارند تا پیش از بروز مشکل، امر دشواری است، بنابراین در برنامه ریزی های بهداشتی همه کودکان و نوجوانان باید مدنظر قرار گیرند و دامنه گسترده ای از مداخلات، از آموزش مهارت هایی برای سلامت روان گرفته تا مداخلات اختصاصی بهداشت روان به کار گرفته شود.

تقریباً یک پنجم کودکان بدون در نظر گرفتن این که کجا و چگونه زندگی می کنند در دوران کودکی دچار اختلالات رفتاری، هیجانی می شوند. حتی با محافظه کارانه ترین برآورد هم می توان ادعا کرد که ۱۰ درصد کل کودکان، در طول این دوره دچار





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

آشفته‌گی‌های روانی می‌شوند که با آسیب‌های جدی همراه است. برای تأمین نیازهای کودکان و نوجوانان باید بین نهادهای جامعه نگر، نهادهای مربوط به جوانان و سازمان‌های ورزشی، نهادهای مذهبی، موزه‌ها، پارک‌ها و کتابخانه‌ها و... از یک سو و از سوی دیگر خانواده، مدرسه، سازمان‌های بهداشتی، رسانه‌های گروهی و دولت، همکاری و فعالیت مشترک ایجاد شود.

## نقش معلم در بهداشت روان کودکان

تحقیقات گوناگون در این زمینه نشان می‌دهد رفتار دانش‌آموزان دبستانی بسیار به رفتار معلمان آنها بستگی دارد، چنانچه معلمی روش محبت‌آمیز همراه با انضباط منطقی در کلاس خود به کار گیرد از همکاری علاقه‌مندی و قدرت ابتکار شاگردانش بهره‌مند 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. چنین معلمی نمی‌تواند منبع دانش برای اطفال باشد و اگر از طریق تنبیه و پرخاشگری هم بتواند انضباط را در کلاس حاکم سازد چنین حالتی پایدار نخواهد بود و نمی‌تواند احساس همکاری و علاقه‌مندی در شاگردان به وجود آورد. میل به پیشرفت درسی در اغلب کودکان وجود دارد و این تمایل تنها هنگامی ارضا می‌شود که هدف‌های مورد نظر کودک خارج از دسترس او نباشد. تلاش معلم نباید تنها به این منجر شود که دانش‌آموزان 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 جسمانی کودک بپردازد. معلمان در محیط آموزشی می‌توانند با ارائه ارزش‌های صحیح و منطقی بزرگسالان به دانش‌آموزان به نحو احسن کمک کنند. می‌گنات آی آر. دادن پاداش مناسب، جهت‌هماندسازی و یاری‌کردن آنها و رضایت‌داشتن از محیط مدرسه از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا کودکان بعضاً 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 نیابد اغلب در همانندسازی با اولیای مدرسه شکست می‌خورد و با مشکلات انضباطی و تحصیلی مواجه می‌شود و در نهایت عده زیادی از آنها ترک تحصیل می‌کنند.

امروزه بیشتر روان‌شناسان تربیتی معتقدند کارکنان مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان دارای نقش‌های حرفه‌ای هستند. مسئولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش‌آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود. مدرسه مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش‌آموزان است. در مدرسه فرزندان عاطفه و محبت را تجربه می‌کنند، معلم با محبت و توجه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می‌کند. دانش‌آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی و سازگاری با دیگران و مسوولیت‌پذیری را می‌آموزد و راه‌های مبارزه با کینه‌توزی، دیگرآزاری و حسادت را یاد می‌گیرد.

تحقیقات متفاوتی که در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد رفتار کودکان دبستانی بستگی زیادی به رفتار معلمان آنها دارد و چنانچه معلمی روش محبت‌آمیز همراه با انضباط منطقی را در کلاس خود به کار ببرد از همکاری، علاقه‌مندی و قدرت ابتکار شاگردانش بهره‌مند می‌شود. نقش‌الگویی معلم و نفوذی که او در انضباط دادن به رفتارهای دانش‌آموزان دارد بر همگان روشن است. از آنجا که دانش‌آموزان یکی از الگوهای مهم رفتاری خود را معلمان قرار می‌دهند، اگر معلم از ویژگی‌الگودهی خوبی برخوردار باشد می‌تواند تأثیرات عمیقی در رشد شخصیت و بهداشت روان دانش‌آموزان باقی بگذارد. معلمی که الگوی تعاملی و متعادلی میان خود و دانش‌آموز برقرار می‌کند و در این ارتباط به شخصیت و نیازهای دانش‌آموزان توجه کافی دارد و کارها را بر اساس استعدادها و تمایلات، میان شاگردان تقسیم می‌کند، نقش بهتری را در بهداشت روان دانش‌آموزان ایفا خواهد کرد. به بیان دیگر معلم باید کودک را بپذیرد هرچند نمی‌تواند همه رفتارهای او را بپذیرد. به کودک باید احترام گذاشت و به عنوان انسانی با توانایی‌های بالقوه به او ارج نهاد. هرچند او کوچک‌تر و ناپخته‌تر، کم‌دانش‌تر و کم‌تجربه‌تر از معلم است. معلم نباید کوشش خویش را صرف حکمرانی بر کودک کند، بلکه باید سعی در جهت‌دادن اعمال کودک به سوی پیشرفت موفقیت‌آمیز و سازگاری هر چه بیشتر کند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

ماهیت این رابطه ی کمکی ، بستگی به احساسات واقعی معلم دارد. معلم باید قادر به بیان و ابراز احساسات واقعی خویش باشد تا آن که کودک بتواند او را به عنوان یک انسان شریف و قابل اعتماد ببیند و نه فردی که پیوسته چیزی را از او پنهان می دارد.

چنین معلمی در عین حال که درصدد ایجاد تغییر مطلوب در رفتار کودک است هرگز برای او تهدیدآمیز نیست. او نسبت به زندگی گذشته و حال کودک تعصبی ندارد بلکه آینده کودک را بر حسب توانایی هایش در نظر دارد. اگر معلم بتواند به کودک تفهیم کند که سعی دارد به او کمک کند و اگر بتواند به کودک نشان دهد که صفات و عادات خوب کودک را می شناسد بیشتر قادر خواهد بود به نتایج مطلوب دست یابد. مهم ترین شرط معلم خوب از لحاظ بهداشت روان این است که او با کمال صمیمیت و خلوص نیت کودکان را دوست بدارد و از رفتار آنان آزرده نشود ، بلکه با صبر و حوصله و خوشرویی، سعی کند به عمق مشکلات کودکان پی ببرد و در حل این مسائل تا حد ممکن بکوشد.

معلم نباید تمام تلاش خود را صرف این کند که دانش آموزان بهترین نمره را کسب کنند بلکه باید بکوشد به هر فرد به اندازه توانایی او مسئولیت دهد و حتی الامکان در پرورش فکری و روانی و جسمانی کودک بکوشد. روشی که اکنون در ارزشیابی تحصیلی به کار می رود روش نامطلوبی است زیرا نمرات آنقدر دقیق نیستند که معلم بتواند میان ۱۵ و ۱۶ یا ۹ و ۱۰ را بخوبی تشخیص دهد و فرق بگذارد. بعلاوه همیشه برای شاگرد هدف مطلق کاملی وجود دارد که او باید با تمام قوا برای به دست آوردن آن بکوشد. حتی در صورتی که دانش آموز نمره کامل هم بگیرد، ممکن است تمام مطالب را نداند. در ضمن از نظر بهداشت روان نامطلوب است که برتری جویی را ملاک نظر کودکان قرار دهیم. هدف کودک نباید رسیدن به بهترین شرایط و برتری جویی باشد بلکه مقصود باید صرفاً کسب دانش باشد تا به وسیله آن شخص برای خود و دیگران سودمند واقع شود. نمره و بویژه نمره ی عددی ، کودکان را به رقابت شدید تحریک می کند در حالی که از نظر تربیتی و روانی صحیح نیست که هدف عمده ی تحصیل فقط آرزوی غلبه بر دیگران باشد.

نتایج مضر این روش (نمره دادن) بیش از همه متوجه افراد کم هوش می شود، زیرا آنها قادر به رقابت با دیگران نیستند و از این بابت احساس حقارت ، حماقت و شکست شدید خواهند کرد. شکست همیشه نامطلوب است و شکست هایی در پی معمولاً منجر به رفتار غیرعادی خواهد شد. موفقیت تجربه مثبت و مفیدی است که باعث ایجاد تعادل شخصیت و احساس اعتماد به نفس می شود.

یکی از عوامل مؤثر بر سلامت روان دانش آموز، درک شدن او توسط معلمش است. معلم باید در ارتباط با شاگردان آنچنان رفتاری داشته باشد که شاگرد تنبل و قوی و فقیر و غنی همه خیال کنند که معلم به خاطر هر یک از آنان به کلاس درس آمده است. اگر دانش آموز درک شود به آن معلم علاقه مند شده، به سوی او کشیده خواهد شد ، در دیدارش آثار شادمانی و نشاط و خرمی موج خواهد زد و اگر به او بگویند که این معلم دیگر به این مدرسه نخواهد آمد اشک چهره او را در بر خواهد گرفت. امروزه ناله بسیاری از دانش آموزان دبیرستانی از این منظر بلند شده است و همه فریاد می زنند که معلم ما را درک نمی کنند، ما می خواهیم آنان ما را درک کنند، همان طور که هستیم ما را شناسایی کنند. با همه دشواری ها شخصیت هایمان را بشناسند ، با همه عیوب و نارسایی هایمان، با همه آرمان ها و اندیشه هایمان ما را دریابند. به عبارت دیگر آنها می گویند ما می خواهیم معلمان همه وجود روحی ما را لمس کنند نه این که تنها به درس دادن قناعت کنند.

نظام تعلیم و تربیت مدرسه باید چنان باشد که در آن هر دانش آموزی بتواند دوست داشتن و دوست داشته شدن و احساس ارزش را تجربه کند. معلمی که به مقام انسانی کودکان و نوجوانان ارج می نهد و خالصانه سعی دارد آنچه را که می داند به دانش آموزان بیاموزد ، نه تنها نیازهای روانی آنان را ارضا می کند بلکه برقراری روابط صحیح عاطفی ، سازگاری با دیگران و مسئولیت پذیری را نیز به ایشان می آموزد. در چنین فضای تربیتی افراد به بلوغ عاطفی می رسند و از لحاظ روانی سالم بار می آیند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## پیشرفت تحصیلی

در مورد پیشرفت تحصیلی تعاریف گوناگونی وجود دارد که به شرح آن می پردازیم: پیشرفت تحصیلی عبارت است از موفقیت دانش آموزان در یک یا چند موضوع درسی (مثل: درک، فهم خواندن یا محاسبه عددی)، چنین پیشرفتهایی توسط آزمودنهای میزان شده تحصیلی اندازه گیری می شود. همچنین این اصطلاح بر پیشرفت فرد در کلاس، آنطور که در کار مدرسه ارزیابی می شود دلالت دارد.

پیشرفت تحصیلی به جلوه ای (نمایی) از جایگاه تحصیلی دانش آموزان اشاره دارد که این جلوه ممکن است بیانگر نمره ای برای یک دوره، میانگین نمرات در دوره ای مربوط به یک موضوع یا میانگین نمرات دوره های مختلف باشد. برای پیشرفت تحصیلی می توان ملاک های گوناگون را در نظر گرفت که مشهورترین آنها میانگین نمرات کلای می باشد.

از پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از شاخص های پیشرفت در نظام آموزش و پرورش مفهوم «انجام تکالیف و موفقیت دانش آموزان در گذراندن دروس یک پایه تحصیلی مشخص» یا «موفقیت دانش آموزان در امر یادگیری مطالب درسی» استفاده می شود. وجه مخاف ان آفت تحصیلی است که یکی از معضلات نظام آموزشی می باشد که بهشویه های گوناگون همچون عدم موفقیت دانش آموزان در دست یابی به هدف های مقاطع تحصیلی مربوطه، مردودی و تکرار پایه های تحصیلی، ترک تحصیل زودرس، بیکاری و بلا تکلیفی خود را نشان می دهد باقری (۱۳۷۶) نیل به اهداف آموزشی را با اصطلاح پیشرفت تحصیلی بیان می کند.

## معیارهای پیشرفت تحصیلی

در مورد معیارهای پیشرفت تحصیلی باید گفت که پیشرفت تحصیلی از راههای مختلف و با معیارهای متفاوت مشخص می شود، یکی از این معیارها معدل دانش آموزان در یک نیم سال تحصیلی و محاسبه معدل یک سال وی است. معیار دیگر مشخص کردن پیشرفت تحصیلی، محاسبه نمرات دانش آموزان در یک درس است. شیوه دیگر استفاده از مجموعه نمرات دروس یک سال می باشد و معیار آخر تعیین پیشرفت تحصیلی در طی چند سال و یا یک دوره تحصیلی است.

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

**الف. عوامل فیزیولوژیکی:** این عوامل شامل متغیرهای بدنی و فیزیکی یاد گیرنده از جمله سوء تغذیه و سلامت جسمانی می شود.

**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 ویژگی های شخصی دیگر می شود.

**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 ویژگی های معلمان، فرهنگ و جو سازمانی مدرسه) می شود.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## سلامت روان و پیشرفت تحصیلی

مشکلات سلامت روان بسیاری از حوزه های زندگی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهد، مانند: سلامت جسمی آنها، و روابط اجتماعی آنها با خانواده ها، یا با دوستان و معلمان و رشد تحصیلی یا پیشرفت تحصیلی یکی از مهم ترین جنبه هایی است که تحت تأثیر مشکلات روانی قرار می گیرد که دانش آموزان از آن رنج می برند، معلوم است که اضطراب، افسردگی و دیگر مشکلات روانی بر توانایی دانش آموز در درگیر شدن در تحصیل، دوستان جدید تأثیر منفی می گذارد و از تجربه تحصیلی او نهایت استفاده را می برد.

### تمرکز ضعیف

دانش آموزانی که اختلالات روانی دارند ممکن است در تمرکز در نتیجه حواس پرت شدن از دیگر مسائل زندگی مشکل داشته باشند و فشارهای روانی که باعث این اختلالات می شود، از جمله چیزهایی است که معلم می تواند هنگام تغییر عملکرد دانش آموز، یا ناتوانی او در انجام وظایف مورد نیاز او مشاهده کند.

### عدم مشارکت

گروهی از مطالعات انجام شده بر روی دانش آموزان دانشگاه و مدرسه نتایج مربوط به مشارکت ضعیف دانش آموزان با اختلالات روانی در فعالیت های مختلف آموزشی را زیر نظر داشته اند، چرا که این دانش آموزان کمتر به سمینارها و دوره های آموزشی علاقه مند هستند و حتی نمی خواهند به هیچ بحثی مشغول شوند و نظر خود را در مقابل دیگران بیان کنند.

### عدم یک دوره روشن از مطالعه

اختلالات سلامت روان بر علاقه درازمدت یک دانش آموز به پیشرفت تحصیلی خود تأثیر می گذارد، چرا که این دانش آموزان از کمبود اهداف و یک مسیر دانشگاهی روشن رنج می برند تا منتظر دستیابی به طول زمان باشند که قطعاً در مورد اهداف شغلی و مشاغل آینده آنها تأمل می کند.

### کناره گیری اجتماعی

دانش آموزانی که اختلالات روانی دارند کمتر علاقه مند به ایجاد دوستان جدید یا ایجاد روابط اجتماعی با دیگران هستند، تا حدی که گاهی به دلیل ترس یا عدم تمایل به آمیخته شدن با دیگران قادر به رفتن به مدرسه یا دانشگاه نیستند که در طول زمان بر پیشرفت تحصیلی منعکس می شود.

### آیا تاخیر تحصیلی فقط بردانش آموز تأثیر می گذارد؟

تأثیر تاخیر تحصیلی به دلیل اختلالات روانی که برخی از دانش آموزان از آن رنج می برند به تنهایی بر روی آنها متوقف نمی شود، به عنوان گسترش بیشتر، به عنوان پیشرفت تحصیلی ضعیف از این دانش آموزان بار بر اعضای تدریس است، به عنوان یک نتیجه از ناتوانی این دانش آموزان برای رسیدن به اهداف مورد نیاز از آنها، و یا حتی ترک تحصیل خود را با توجه به فشارهای روانی آنها در زندگی خود مواجه است، و ادامه این دانش آموزان در سیستم آموزشی ممکن است منجر به زیان مالی برای مدارس و

علاوه بر این، جامعه زمانی تحت تأثیر منفی قرار می گیرد که دانشجویان به دلیل اختلالات روانی که در معرض آن قرار می گیرند، قادر به تکمیل مطالعات دانشگاهی خود نیستند و مهارت های ارزشمندی را به بازار کار رقابتی کمک می کنند، با یک



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

مطالعه نشان می دهد که حدود ۵٪ دانشجویان به دلیل اختلالات روانی که در معرض آن قرار می گیرند، قادر به تکمیل مطالعات دانشگاهی خود نیستند.

## بهبود سلامت روان دانش آموزان

توجه به سلامت روان دانش آموزان یکی از مسائل اساسی است که هرگز نباید از کیفیت آموزش و یا استفاده از بهترین برنامه های درسی جدا شود، به دلیل پیامدهای انکار ناپذیر اختلالات روانی بر روند آموزشی، به همین دلیل است که ما در این بخش از مقاله مجموعه ای از دستورات عملی را توضیح می دهیم که به بهبود سلامت روانی دانش آموزان کمک می کند. چیزهای جدید را امتحان کنید؛ نیست که یادگیری چیزهای جدید و تلاش کردن چیزهایی که دانش آموز قبلاً به آن عادت ندارد، عواملی هستند که به بهبود خلق و خوی، سلامت روانی او کمک می کنند و بر اعتماد به نفس او می افزونند، با در نظر گرفتن اینکه تجربه هدفش این نیست که دانش آموز در این زمینه متخصص باشد، یا آن را کاملاً انجام دهد، اما تنها کاری که باید انجام دهد این است که استعداد جدیدی یاد بگیرد، و خود را در چالشی قرار دهد که به او ثابت می کند که قادر است چیزهایی را اجرا کند که ممکن است برخی آن ها را دشوار بدانند.

## محدود کردن استفاده از تلفن

شکی نیست که استفاده بیش از حد از تلفن همراه و اعتیاد به صفحه نمایش که امروزه بسیاری از نوجوانان از آن رنج می برند از مهم ترین عواملی هستند که بر سلامت روانی آنها تأثیر می گذارد، زیرا توانایی آرامش خود را کاهش می دهند، و بر ارتباط واقعی آنها با اعضای خانواده شان تأثیر می گذارد، بنابراین دانش آموز باید هر روز یک دوره استراحت به تلفن خود بدهد تا دوباره بین او و دیگران ارتباط برقرار کند.

## تمرینات سلامت روان

استفاده از برخی فعالیت ها یا تمرینات سلامت روانی به بهبود قابل توجهی خلق و خوی دانش آموزان کمک می کند، زیرا به تحریک جریان مثبت انرژی درون این دانش آموزان کمک می کند، این فعالیت ها شامل: خنده با صدای بلند، نقاشی، گوش دادن به موسیقی، و مراقبه است.

## خواب خوب

اختلالات خواب با اثرات زیادی بر سلامت روانی و جسمی همراه است و به همین دلیل است که دانش آموزان باید به اندازه کافی بخوابند، با خوابیدن حداقل ۸ تا ۹ ساعت در روز، چرا که این یکی از مهم ترین وسایلی است که به رسیدن به یک زندگی سالم و پایدار کمک می کند.

## ارتباط با دوستان

ارتباطات اجتماعی یکی از مهم ترین عواملی است که به ثبات روانی برای دانش آموزان دست می یابد، چرا که تنهایی به بسیاری از اختلالات روانی کمک می کند، و توانایی هر کسی را در غلبه بر فشارهای زندگی به طور طبیعی کاهش می دهد، بنابراین دانش آموز باید خود را با دایره ای از دوستان نزدیک احاطه کند، و زمان را برای انجام برخی از بازی ها و فعالیت های مورد علاقه خود اختصاص دهد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## رژیم غذایی سالم

ما نمی توانیم بدون پرداختن به نقش رژیم غذایی در مورد سلامت روان صحبت کنیم، چرا که غذاهای ناسالم با بسیاری از مشکلات جسمی همراه هستند که در نهایت در سلامت روان منعکس می شوند که اهمیت گنجاندن یک رژیم غذایی متعادل را که حاوی گروهی از غذاهای سالم است، تحمیل می کند.

## ورزش

ورزش نقش بسیار مهمی در حفاظت از دانش آموزان در برابر استرس و اضطراب دارد و همچنین به حفظ تناسب اندام، سلامت جسمی آنها کمک می کند که در نهایت در خلق و خوی آن ها منعکس می شود و سلامت روانی، دانش آموزانی که قادر به پیوستن به یک فعالیت ورزشی نبودند می توانند پیاده روی، یوگا را تمرین کنند یا برای انجام برخی ورزش های ساده به ورزشگاه بروند.

شکی نیست که سلامت روان و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی یکی از مسائل اساسی است که باید توجه زیادی را از سوی کسانی که مسئول آموزش و پرورش هستند اشغال کند، زیرا مسیر آموزشی و شغلی دانش آموزان را تا حد زیادی تحت تأثیر قرار می دهد و همچنین باعث می شود جامعه افرادی را از دست بدهد که اگر از فشارها و مشکلات روانی که آنها را به سمت خفه شدن دانشگاهی سوق می داد، به احتمال زیاد مولد خواهند بود.

## نتیجه گیری

از 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 می یابد، 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 رفتارها و عکس العمل های متفاوت دانش آموزان و مشکلات و اختلالات رفتاری آنان از یک سو و تجلی توان کار مشاوران در نهاد آموزش و پرورش میهن در تمامی مقاطع و پایه های تحصیلی از سوی 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 سوی زوجی که خود را عضوی کوچک از این خانواده بزرگ می داند، در جهت یاری رساندن به تحقق این امر مهم.



## منابع

- بیانگرد ، اسماعیل (۱۳۷۱) رابطه بین عزت نفس، کنترل و پیشرفت تحصیلی. فصلنامه تعلیم و تربیت . ۳۰. حسنی ، سید ابولقاسم (۱۳۷۴) اصول بهداشت روانی مشهد: آستان قدس رضوی.
- دلاور ، علی . (۱۳۸۰). احتمالات و امار کاربرد در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران : نورتکس رفیع پور ، فرامرز (۱۳۷۲) کندو کاوها و پنداشتها . تهران : شرکت سهامی انتشارات .
- سرمد، زهره ، و بازارگان ، عباس ، و حجازی ، الهه (۱۳۷۸) روشهای تحقیق در علوم رفتاری. تهران: نیل .
- طهماسبی پور، نجف ، و کمانگری ، مرتضی (۱۳۷۵) بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان افسردگی و سلامت روان . فصلنامه تعلیم و تربیت ، ۶۶.
- غباری بناب ، باقر (۱۳۷۴). باورهای مذهبی و اثرات آن در بهداشت روانی. تهران : نشریه اندیشه و رفتار.
- کریمی، یوسف (۱۳۷۹) روان شناسی اجتماعی . تهران : ارسباران .
- لطف آبادی ، حسین (۱۳۶۶) بهداشت روانی کودکان و مدرسه . فصلنامه تعلیم و تربیت ، ۱۱.۱۲، ص ۲۹.
- نجاریان ، بهمن (۱۳۷۰) رابطه بین عزت نفس و افسردگی دانش آموزان شاهد فصلنامه تعلیم و تربیت ، ۲۵.
- نصری ، عبدا لله (۱۳۶۸) مبانی انسان شناسی در قران تهران : واحد انتشارات بخش فرهنگی دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی.
- نویدی ، احد ، و عبدالهی ، حسین (۱۳۸۰) بررسی رابطه افسردگی و التزام عملی به اعتقادات اسلامی فصلنامه تعلیم و تربیت ، ۶۶، صص ۱۱ و ۲۹.
- هومن ، حیدر علی (۱۳۷۱) پایه های پژوهش در علوم رفتاری. تهران : دیبا