

بررسی عوامل موثر بر ارتقا سلامت روان دانش آموزان مقطع ابتدایی

سید احمد رضوی نوا^۱

^۱ دانشجوی ترم آخر کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت محیط، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

چکیده

یکی از مقوله های مهم در مباحث روانشناسی و روانپزشکی سلامت روان است که عوامل متعددی بر آن تأثیرگذار است. سلامت روان به معنای بهزیستی شناختی، رفتاری و عاطفی می باشد. بهزیستی به معنای زیستن در شرایط مطلوب است، یعنی فرد با شناسایی توانایی های خویش بتواند با مشکلات به نحوه موثری کنار آید، با خانواده و دوستان خویش ارتباط مفید و تأثیر گذار بر قرار کند و نقش اجتماعی اش را به خوبی ایفا کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل موثر بر ارتقا سلامت روان دانش آموزان مقطع ابتدایی و به روش توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شده است. نتایج پژوهش حاکی از آن است که دانش آموزان به دلیل شرایط خاص سنی، مستعد از دست دادن سلامت روانی بوده و با توجه به مشکلات خاص خود دچار فشارهای روانی هستند، از این رو توجه هر چه بیشتر به آموزش و ارتقاء سطح سلامت روان آنها منجر به تکامل و موفقیت فردی و اجتماعی آنها در زندگی می شود.

واژه های کلیدی: سلامت روان، دانش آموزان، ارتقا، عوامل موثر

مقدمه

سلامت فرد، پایه و بنیان سلامت جامعه است. سلامت موضوعی مطرح در همه فرهنگهاست و تعریف آن در هر جامعه ای تا اندازه ای به حس مشترک مردمان از سلامت و فرهنگ آنها باز می گردد. [۱] ولی متأسفانه بیشتر بر جنبه جسمانی سلامت تأکید می شود، در صورتی که رشد و تعالی جامعه در گرو سلامتی افراد جامعه در تمامی ابعاد جسمی، روانی، معنوی، اجتماعی و... می باشد. مفهوم سلامت روانی، در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است و به کلیه روش ها و تدابیری اطلاق می شود که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های روانی، درمان و توان بخشی آنها به کار می رود. [۱]

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۱)، سلامتی، رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری است. بنا بر این تعریف، مفهوم سلامت روانی از نظر سازمان بهداشت جهانی چیزی فراتر از نبود اختلال های روانی است که شامل خوب بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و خودشکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی است. طبق این تعریف، چگونگی سازگاری فرد با محیط از عوامل مهم سلامت روان افراد است. به عبارت دیگر، فرد باید بتواند بین آن چه که انجام می دهد یا مایل است انجام دهد از یک سو و آن چه محیط از وی انتظار انجام آن را دارد، از سوی دیگر تعادل ایجاد کند. به عبارت دیگر، سازگاری فرد مستلزم برآوردن نیازهای شخصی خویش مطابق با واقعیت های محیطی است. [۲]

اصولاً دانش آموزان به دلیل شرایط خاص سنی، مستعد از دست دادن سلامت روانی بوده و با توجه به مشکلات خاص خود دچار فشارهای روانی هستند. بعد از خانواده، مدرسه جایی است که در سلامت روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان تأثیر عمیقی می گذارد. در دوره دبستان، کودک خود را بهتر می شناسد و از طریق مشاهده و به کار بستن فرایندهای فکری، شناخت او از دنیای حقیقی گسترش می یابد. مدرسه محلی است که در آن، هر کودک و نوجوان به منظور ارضای نیازهای اساسی خویش بر اساس تجربه های قبلی، رفتارهای متفاوتی از خود نشان میدهد و در سلامت روان دانش آموزان نقش اساسی دارد.

شواهد تجربی نشان می دهد که عوامل اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و اقتصادی از جمله عوامل مؤثر در سلامت روانی دانش آموزان است که باید به طور همزمان مورد توجه والدین و مربیان قرار بگیرد. نکته حائز اهمیت این است که باید به نقش شاخص ها و عوامل مؤثر و تعیین کننده اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کنار عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده در سلامت روان، توجه خاص شود. گفتنی است تأمین سلامت 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 سلامت روانی و تأمین آن، مراکز آموزشی و مدارس را نیز مورد توجه خود قرار می دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس اکیداً توصیه می کنند. [۳]

برای داشتن دانش آموزان موفق نیاز به مدارس با عملکردی با رضایت بخشی بالا داریم تا از این طریق به بهداشت و سلامت جسم و روان دانش آموزان به طور همزمان توجه نماییم. پژوهش های بیشماری نشان می دهد که از هر ۵ دانش آموز، یک نفر دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که متأسفانه به به دلیل عدم پیگیری و رسیدگی، اینگونه اختلالات رفتاری تا اخذ مدارک تحصیلی بالاتر و حتی ورود به اجتماع در آنها پایدار و ماندگار می ماند. اختلالاتی مثل، پرخاشگری، کمبود توجه، کاهش قدرت تمرکز، عدم رعایت نظم و مقررات، کمرویی، شکست های تحصیلی، عدم پذیرش مسئولیت، از جمله مشکلاتی است که بچه ها در طول دوران مدرسه با آن مواجه می شوند. [۴]

دانش آموزان هر جامعه، قشر کارآمد و آینده سازان هر کشور هستند. گروهی که بخش عمده برنامه ریزی و بودجه هر کشور را به خود اختصاص می دهند و سلامت روان آنها در کسب موفقیت های آتی شان از اهمیت بسزایی برخوردار است. بنابراین شناسایی عوامل مؤثر بر افزایش سلامت روان دانش آموزان و توجه به آنها گامی به سوی توسعه پایدار است. [۵]

پیشینه تحقیق

باقریپورکماچالی و همکاران (۱۳۸۶) رابطه الگوهای فرزند پروری با میزان سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان را در تحقیق خود بررسی و به این نتیجه دست یافته اند که رفتار اقتدار طلبانه والدین به طور معنی داری با پیشرفت تحصیلی فرزندان رابطه دارد و سلامت روانی و موفقیت تحصیلی فرزندان که با الگوی فرزندپروری مقتدرانه تربیت شده اند بیش از سلامت روانی و موفقیت تحصیلی فرزندان است که با الگوی فرزندپروری مستبدانه یا سهل گیر تربیت شده اند. 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. نتایج پژوهش اوکادا (۲۰۱۰) تحت عنوان ارتباط بین محیط بهداشت و بهداشت (سلامت) روان دانش آموزان دبیرستانی نشان داد که مشکلات عوامل آموزشی با شیوع بالای افسردگی رابطه معنی داری دارد. دی و همکاران (۲۰۱۲) نیز در پژوهشی تحت عنوان بررسی کودکان و نوجوانان دارای اختلال های روانی به این نتایج دست یافتند که شدت نشانه عامل مهمی در کاهش کیفیت زندگی (عوامل اقتصادی- اجتماعی) مرتبط با بهداشت روانی است. غلامعلی لواسانی و افروز (۱۳۹۷) در پژوهشی به بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی مادران با سلامت روان و میزان خلاقیت فرزندان دختر پرداختند. نتایج نشان داد که بین ویژگی های شخصیتی مادران با سلامت روان و میزان خلاقیت فرزندان دختر رابطه وجود دارد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل موثر بر ارتقا سلامت روان دانش آموزان مقطع ابتدایی ، به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل اسناد 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. در این پژوهش ابتدا به بیان عوامل موثر بر سلامت روان افراد پرداخته و پس از بیان ویژگی های افراد سالم و ضعیف از نظر روانی، عوامل موثر بر ایجاد و ارتقا سلامت روان دانش آموزان را مورد بررسی قرار داده ایم .

یافته های تحقیق

یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف، بهداشت و سلامت روانی آن جامعه است. سلامت روانی، نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می کند . [۶] افراد گاهی اوقات از اصطلاح “سلامت روان” به معنای عدم وجود اختلال روانی استفاده می کنند. نداشتن سلامت روان مناسب به معنای داشتن اختلال روانی نیست، اگرچه این اصطلاحات اغلب به جای هم استفاده می شوند اما سلامت روان ضعیف و بیماری روانی یکسان نمی باشند. یک فرد می تواند سلامت روانی ضعیفی داشته باشد و اختلال روانی برای او تشخیص داده نشود و بالعکس فردی که به اختلال روانی مبتلا می باشد، می تواند دوره هایی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی را تجربه کند.

در طی زندگی عواملی وجود دارند که تاثیر بسزایی بر سلامت روان افراد می گذارند برخی از این عوامل عبارتند از: [۷]

- 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

۱. ویژگی های افرادی که از نظر روانی سالم هستند

روانشناسان کسانی را که از نظر روانی در سلامت کامل هستند را با مشخصاتی که در ذیل آمده، می شناسند. [۴]

- این افراد نسبت به خود آرامش دارند یعنی به طور نسبتاً معقولی احساس امنیت و کفایت دارند.
- توانایی های خود را در حد واقعی، ارزیابی میکنند، نه بیشتر و نه کمتر.
- به خود احترام می گذارند و کمبود های خود را می پذیرند.
- به حقوق دیگران احترام می گذارند.
- می توانند به دیگران علاقمند شوند و آن ها را دوست بدارند.
- می توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند.
- می توانند نیاز های زندگی خود را برآورده سازند و برای دشواری هایی که در زندگی آن ها پیش می آید راه حلی پیدا کنند. آن ها قادرند خود بیاندیشند و تصمیم بگیرند.
- قادرند مسئولیت های روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند.
- تحت تأثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود به طوری قرار نمی گیرند که زندگی شان پریشان شود.

۲. نشانه های هشدار دهنده برای ضعف روانی

- احساس نگرانی دائمی
- ناشادی دائمی به علل ناموجه
- از دست دادن آسان تعادل روانی در بیشتر اوقات
- بی خوابی مکرر
- افسردگی و سرخوشی متناوب به صورت ناتوان کننده.
- احساس بی علاقه و تنفر دائمی نسبت به مردم.
- آشفتگی زندگی.
- عدم تحمل دائمی فرزندان.
- همواره خشمگین و بعد دچار پشیمانی شدن.
- ترس بی جهت دائمی.
- دائماً حق را به جانب خود دادن و دیگران را ناحق شمردن.
- احساس درد و شکایت های بیشمار بدنی که علتی برای آن پیدا نمی شود.
- به عقیده دکتر منیگر اگر شخصی وجود یکی از علائم فوق را در خود قطعی بداند باید به او کمک شود. [۸]

از آن جا که دانش آموزان سازندگان فردای هر کشور می باشند، بنا بر این سلامت روانی آنان از اهمیت ویژه ای در یادگیری و افزایش آگاهی علمی برخوردار است. مدرسه و محیط های آموزشی کانون توجه صاحب نظران سلامت روان هستند. از این رو که این محیط با گروه های سنی که به عنوان گروه های حساس شنخته می شوند سروکار دارند. علاوه بر این

که سنین دبستان و دبیرستان به عنوان سنینی شناخته می شوند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می دهد. این دسته از گروه های سنی بیشتر اوقات خود را در مدارس و محیط ها می گذرانند و روشن است که فضای این موقعیت ها تأثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد. 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 مورد توجه خود قرار می دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس توصیه می کنند.

۲. عوامل مؤثر بر ایجاد و ارتقا سلامت روان دانش آموزان

۲-۱. مدارس

مدرسه برای بهبود زندگی بسیاری از کودکان و نوجوانان فرصت بسیار مناسبی فراهم می کند. به موازات حرکت ملت ها در جهت آموزش همگانی، نقش مدارس در ارائه خدماتی مانند خدمات بهداشت روانی در امور تحصیل، اهمیت روزافزون یافته است. در حال حاضر، مدارس با حمایت کامل خانواده و اجتماع، بهترین محل برای برنامه های جامع بهداشت روانی به شمار می رود، زیرا: [۸]

- تقریباً تمام کودکان در دوره ای از زندگی خود به مدرسه می روند.
- مدارس، قوی ترین سازمان اجتماعی و آموزشی قابل دسترسی برای مداخله هستند.
- مدارس اثر عمیقی بر کودکان، خانواده ها و اجتماع می گذارند.
- مدارس مانند شبکه ای امن، از کودکان در برابر خطراتی که بر یادگیری، رشد و سلامت روانی، اجتماعی تأثیر می گذارد، محافظت می کنند.
- مدرسه همگام با خانواده نقش تعیین کننده ای در ایجاد یا تخریب عزت نفس کودک و احساس شایستگی آنان دارد.
- توانائی و انگیزه کودکان برای ماندن در مدرسه، یادگیری و استفاده از آموزش هایشان، متأثر از سلامت روان آنان است.

۲-۱-۱. محیط فیزیکی مدرسه

محیطی که در آن دانش آموزان به کسب علم و دانش مشغولند همچون تمام محیط های دیگر که بر رفتار فرد مؤثر است رفتار و سلامت روان آن ها 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 این رو ضروری است که در جهت ارتقاء بهداشت روانی دانش آموزان تأمین 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. [۹]

۲-۱-۲. معلم

سلامت روانی صرفاً در محیط سالم فیزیکی به دست نمی آید، بلکه محیط سالم روانی نیز یک اصل مهم است. چه بسا که محیط فیزیکی کودکان سالم و آرام باشد، اما محیط روانی آن ها 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 می دهد رفتار اطفال دبستانی بسیار به رفتار معلمان آن ها 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 می کند، شاگردانش نیز با بی انضباطی در کلاس، بی توجهی به درس و پرخاشگری صریح ظاهر می شوند. تلاش معلم نباید تنها به این منجر شود که دانش آموزان بهترین نمره را کسب کنند؛ بلکه باید بکوشد به هر فرد به اندازه توانائی او مسؤولیت دهد و تا حد امکان به پرورش فکری، روانی و جسمی کودک بپردازد. معلمان در محیط آموزشی می توانند با ارائه ارزش های صحیح و منطقی بزرگسالان، به دانش آموزان به نحو احسن کمک کنند. دادن پاداش مناسب، شناساندن و تدارک مدل های درست اخلاقی و تربیتی جهت همانند سازی و یاری کردن آن ها جهت رضایت داشتن از محیط مدرسه، از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا کودکان اغلب با کنترل درونی نا مناسب و اجتماعی شدن نامطلوب به مدرسه می آیند. اگر کمک معلمان نباشد، چنین کودکانی در مدرسه نیز شکست می خورند و انگیزه بسیار کمی برای پذیرش ارزش های صحیح مدرسه خواهند داشت؛ کودکی که رضایت کافی از مدرسه به دست نیابد، اغلب در همانند سازی با اولیای مدرسه شکست می خورد و با مشکلات انضباطی و تحصیلی مواجه می شود و درنهایت، عده زیادی از آنها ترک تحصیل می کنند [۴].

۲-۱-۳. سلامت روانی مسئولین مدرسه

در تأمین سلامت روانی دانش آموزان، توجه به سلامت روانی مسئولین و کارکنان مدارس نیز حائز اهمیت است. علاوه بر تأثیر الگوی مسئولین مدرسه بر رفتار دانش آموزان نوع ارتباطی که با دانش آموزان برقرار می کنند می توانند سودمند یا برعکس محل سلامت روانی دانش آموزان باشد. از این رو لازم به نظر می رسد تأمین سلامت روانی مسئولین مدرسه و گزینش افراد سالم مورد توجه قرار گیرد. نقش مشاور در تأمین سلامت روانی در مدرسه مانند نقطه مرکزی به شمار می رود. مشاور با شناسائی عوامل محل بهداشت روانی و عوامل ارتقاء دهنده بهداشت روانی می تواند به رفع مشکلات روانی دانش آموزان کمک نماید [۱۰].

رفتار معلم هر کلاس از جمله عوامل تعیین کننده رفتار دانش آموزان آن کلاس می باشد. بر اساس یکی از تحقیقاتی که به وسیله راینز (۱۹۶۱) انجام گرفته است، معلمی که رفتار دوستانه ای دارد، دانش آموزان را می فهمد، رفتار و هیجان هایش سازمان یافته و سالم است، دانش آموزان را برای یادگیری بیشتر برمی انگیزد و ضمناً خلایق و نوآوری او باعث می شود دانش آموزان کلاس بیشتر فعال و مسئول باشند و در عین حال میزان عزت نفس و کنترل رفتار های نامطلوب نزد آنان، بالاتر از دانش آموزان دیگر باشد. یکی از یافته های جالب این تحقیق آن بوده است که متغیر های فرهنگی ناشی از جامعه ای که دانش آموزان در آن زندگی می کنند، همراه با نگرش ها و باورداشت های معلمان، جملگی می توانند بر رفتار دانش آموزان در موقعیت های مختلف، اثر بگذارد. برای مثال، گاه اثر بخشی سبک رهبری و مدیریت یک معلم خاص در کلاس بستگی به آن دارد که مدرسه محل تدریس او در یک شهر کوچک، متوسط یا در یک شهر بزرگ واقع شده باشد. در رابطه با همین مثال، محقق به نام ماتسون (۱۹۷۴) به این نتیجه رسیده است که معلمان درون گرا و باملاحظه در شهرهای کوچک موفق می باشند و معلمان برون گرا و مردم آمیز بیشتر در شهر های بزرگ موفق هستند [۱۱].

۲-۲. خانواده

کیفیت روابط والدین و فرزندان از عوامل تعیین کننده سازگاری است. نحوه تعامل والدین با کودک و جو روانی عاطفی حاکم بر خانواده، خصوصیات شخصیتی و رفتاری کودک را شکل می دهند. بسته به این که خانواده از چه ساختاری برخوردار باشد، نحوه شکل گرفتن رفتار کودک متفاوت خواهد بود. گرمی، تعلق، وابستگی شدید، آزادی سخت گیری، مداخله، پذیرش و انتظارات والدین از کودکان کیفیت این ساختار را بیان می کند.

تحقیقات و مطالعات متعددی که در باره بررسی چگونگی فضای حاکم بر خانواده و روابط والدین با فرزندان و رابطه آن ها با اختلالات رفتاری انجام شده است نشان می دهد که افراط و تفریط در زمینه هایی چون پذیرش، توجه، مراقبت، آزادی، توقع و انتظارات و تشویق به انجام کار های نادرست و خلاف، نقش مهمی را در ایجاد مشکلات رفتاری کودکان ایفاء می کند.

روابط نادر ست کودک با والدین و خواهران و برادران به صورت ترد از طرف والدین ، عدم نوازش بدنی ، انکار محبت ، فقدان توجه به فعالیت و پیشرفت ها و تنبیه سخت برای خطای کوچک ، قصور در گذراندن وقت با کودک و فقدان توجه به حقوق و احساسات کودک به عنوان یک شخص ، منابع مؤثری در رشد ناسازگاری فرد می باشد و موجب آسیب به فرد می گردد. خانواده هایی که در آن اصل همکاری و دموکراسی میان والدین و فرزندان حکمفرماست و همواره نیاز های کودکان را از راه مطلوب تعیین می کند تأثیر بسیار خوبی در شخصیت کودکان خواهد داشت و برعکس خانه ای که در آن استبداد ، اختلاف میان والدین ، بی اطلاعی از تربیت درست کودک و جلوگیری از اظهار نظرها حکمفرمایی می کند ، کودک هرگز شخصیت سالم نخواهد داشت.[۴]

به نظر هورنای رفتار نابهنجار یا ناسازگار ریشه در مناسبات و روابط والدین و فرزند دارد. اگر طفلی گرمی و عشق را تجربه کند احساس امنیت می کند و به شیوه هنجار رشد می نماید. به نظر او اگر طفلی واقعا "مورد عشق واقع شود او می تواند مشکلات متنوعی را در آینده تحمل نماید. احساس ناامنی بعنوان ریشه اصلی ناهنجاریهای رفتاری باعث می شود تاخود متوسل به شیوه هایی بشود تا ناآرامی درونی خود را تضعیف و به حداقل کاهش دهد.[۱۲]

۳. کمک مشاوران و معلمان در بالا بردن سطح سلامت روانی دانش آموزان

اقدامات و کمک های مؤثری که مشاوران و یا روانشناسان مدرسه می توانند با کمک معلمان و کادر آموزشی مدرسه در جهت بالا بردن سطح سلامت روانی دانش آموزان ارائه دهند، عبارتند از:

- دادن اطلاعات و آگاهی لازم برای شناسایی و تشخیص بیماری های روانی مرسوم بین کودکان و نوجوانان.
- آموزش مهارت های زندگی و اجتماعی
- آموزش شیوه های کنترل رفتارهای هیجانی مخرب و منفی (پرخاشگری ، عصبانیت ، قدرت ، قلدری و ...)
- شیوه های رویارویی با ترس ها و اضطراب های گوناگون.
- ایجاد حس همدلی و نوع دوستی.
- آموزش مهارت حل و تعارضات شخصی.
- شیوه های کنترل استرس و فشارهای روزمره.
- افزایش توان تحمل و بردباری.
- شیوه تصمیم گیری مناسب در شرایط دشوار زندگی.
- آموزش ارزش های اجتماعی و اخلاقی.
- احترام به حقوق دیگران.
- پذیرش کاستی ها و توانایی روبه رو شدن با آن ها.

نتیجه گیری

موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی، مهم و همواره مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده، عموماً به بعد جسمانی آن توجه شده است. بدون شک تأمین سلامتی اقشار جامعه یکی از مسائل اساسی هر کشوری است که باید آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مد نظر قرار داد. سلامت عمومی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی فرد، که بین این سه جنبه تأثیر متقابل و پویا وجود دارد. بنابراین، سلامت روان به عنوان یکی از

ملاکهای تعیین کننده سلامت عمومی افراد در نظر گرفته میشود؛ که مفهوم آن عبارت است از احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکاء به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی های بالقوه فکری، هیجانی و با توجه به اینکه دانش آموزان هر جامعه، قشر کارآمد و آینده سازان هر کشور هستند، لذا سلامت روان آنها در کسب موفقیت های آتی شان از اهمیت بسزایی برخوردار است. دلایل بسیاری وجود دارد که سازماندهی خدمات بهداشت روانی در مدارس، راهبرد اساسی برای ارتقای سلامت دانش آموزان و در نهایت کل جامعه است. در واقع، مدرسه فرصتی بی همتا و جایگاهی اساسی برای بهبود زندگی و ارتقای سلامت روانی کودکان و نوجوانان میباشد. دانش آموزان در سنین کودکی و نوجوانی به طور متوسط ۱۲۰۰۰ ساعت را در مدرسه می گذرانند. از این رو پس از خانواده، مدارس، کانون اصلی زندگی به شمار می رود و فعالیت های مدرسه ای در زندگی این گروه سنی به صورت فعالیت اصلی در می آید. مدرسه شکل دهنده ساختارهای شخصیتی و روانی دانش آموزان است.

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 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 در جهت ارتقا سلامت روان دانش آموزان این مرز و بوم می باشد.

منابع

۱. سجادی، حمیرا؛ صدرالسادات، سیدجمال؛ شاخصهای سلامت اجتماعی، مجله سیاسی - اقتصادی، دوره ۱۹، شماره ۳، ۱۳۸۳
۲. فرّخ نیا، الناز؛ سلیمانی، مهران؛ نقش ویژگی های شخصیتی و طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی سلامت روان دانش آموزان (دختر و پسر). مجله مطالعات ناتوانی، ۴ (۴)، ۱۳۹۳
۳. رحمانی کمرودی، فاطمه. بهداشت روان در خانه و مدرسه، اولین همایش استانی بهداشت روان کودک و نوجوان، ۱۳۹۴
۴. رازقی، محمدرضا؛ چالش های بهداشت روانی در مدرسه، ۱۳۸۸، <http://mrr6250.blogfa.com/post/2>
۵. قنبری، سیروس؛ سلطانزاده، وحید؛ نقش واسطه ای هوش هیجانی در ارتباط بین خودکارآمدی پژوهشی و انگیزه پیشرفت (مورد مطالعه: دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه بوعلی سینا همدان)، فصلنامه مطالعات اندازه گیری و ارزشیابی آموزشی، ۶ (۱۴)، ۱۳۹۵، ۶۷ - ۴۱
۶. شهبازی راد، افسانه؛ میردریگوند، فضل الله؛ رابطه اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سلامت روان و ویژگی های جمعیت شناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره ۲۲، ۱۳۹۳
۷. باقری، ملیکا؛ سلامت روان چیست؟ معرفی، تاریخچه، علائم و ارتقا بهداشت روانی، ۱۳۹۹، <https://moshavet.com/mag/what-is-mental-health>
۸. سایت پزشکان بدون مرز www.pezeshk.us
۹. سایت رسمی آفتاب، <http://aftab.ir>
۱۰. شاهسون، اسماعیل، (۱۳۸۳)، بهداشت روان، انتشارات سالمی، چاپ اول
۱۱. دکتر مرادی. علیرضا، (۱۳۷۳)، روانشناسی تربیتی، چاپ افست
۱۲. شعاری نژاد. علی اکبر، (۱۳۶۸)، روانشناسی رشد، انتشارات اطلاعات