

به نام خدا

بهداشت روان در مدرسه: نقش کلیدی معلمان در تربیت رفتاری دانش آموزان

مؤلفان:

محبوبه کریمی
لعیا خیک سازی
امین فخار محی الدینی
مریم علی زاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: کریمی، محبوبه، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت روان در مدرسه: نقش کلیدی معلمان در تربیت رفتاری
دانش آموزان/ مولفان محبوبه کریمی، لعلیا خیک سازی، امین فخار محی الدینی، مریم علی زاده.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۳۱۸-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: بهداشت روان - مدرسه - معلمان - دانش آموزان - تربیت رفتاری
شناسه افزوده: خیک سازی، لعلیا، ۱۳۶۳
شناسه افزوده: فخار محی الدینی، امین، ۱۳۶۵
شناسه افزوده: علی زاده، مریم، ۱۳۴۹
رده بندی کنگره: TP۸۴۶
رده بندی دیویی: ۵۵/۳۵۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۳۱۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: بهداشت روان در مدرسه: نقش کلیدی معلمان در تربیت رفتاری دانش آموزان
مولفان: محبوبه کریمی - لعلیا خیک سازی - امین فخار محی الدینی - مریم علی زاده
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۰۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۳۱۸-۱
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۹	بهداشت روانی چیست؟
۱۰	دیگر عوامل مؤثر در بهداشت روانی دانش آموزان
۱۰	خانواده‌ی دانش آموزان
۱۰	معلمان و مربیان
۱۱	محیط آموزشی
۱۱	محیط فیزیکی مدرسه
۱۲	مسئولین مدرسه
۱۲	ورزش
۱۴	مقدمه
۲۲	سلامت روانشناختی
۲۳	شیوه‌های حل تعارض بین فردی
۲۳	مهارت جرأت‌ورزی
۲۴	مفهوم سلامت
۲۴	ابعاد سلامت
۲۷	مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی
۳۰	مؤلفه‌های حل مسأله
۳۳	راهبردهای مقابله‌ای
۳۴	سبک‌های حل مسأله
۳۴	نقص در حل مسأله و بروز مشکلات روانشناختی در افراد
۳۷	حل تعارض بین فردی
۳۷	تعریف و ماهیت تعارض
۳۹	انواع تعارض
۴۲	سبک‌های حل تعارض
۴۴	روش‌های پیشگیری و مهار تعارض‌ها
۴۶	تعریف جرأت‌ورزی

۴۷	اثر بخشی جرات آموزی در کنترل مشکلات روانشناختی.....
۴۷	کارکردهای جرات ورزی.....
۴۸	سبک های پاسخدهی افراد.....
۴۹	انواع جرات ورزی.....
۵۲	متغیرهای مستقل و وابسته.....
۵۵	مقیاس شیوه حل مسأله.....
۵۷	مقیاس نسخه دوم شیوه مقابله با تعارض رحیم (راسی - II).....
۵۸	مقیاس جراتمندی جرابک.....
۵۹	روش جمع آموری اطلاعات:.....
۵۹	فراوانی گروه ها.....
۷۸	ابعاد سلامت.....
۸۲	مهارت های زندگی و مهارت های ارتباطی.....
۸۶	مؤلفه های حل مسأله.....
۸۹	راهبردهای مقابله ای.....
۹۰	سبک های حل مسأله.....
۹۱	نقص در حل مسأله و بروز مشکلات روانشناختی در افراد.....
۹۵	حل تعارض بین فردی.....
۹۵	تعریف و ماهیت تعارض.....
۹۸	انواع تعارض.....
۹۹	منابع تعارض.....
۱۰۱	سبک های حل تعارض.....
۱۰۳	روشهای پیشگیری و مهار تعارض ها.....
۱۰۵	منابع.....

پیشگفتار

مدرسه، فراتر از مکانی برای آموزش علوم و مهارت‌های تحصیلی، محیطی است که شخصیت، رفتار و سلامت روان دانش‌آموزان در آن شکل می‌گیرد. تجربه‌های آموزشی، تعاملات هم‌سالان و رابطه با معلم در سال‌های ابتدایی و نوجوانی، تأثیر عمیقی بر رشد اجتماعی، هیجانی و اخلاقی دانش‌آموزان دارند. در چنین بستری، معلم نه تنها آموزش‌دهنده دانش، بلکه نقش هدایتگر و مراقب سلامت روانی دانش‌آموزان را نیز بر عهده دارد.

کتاب «بهداشت روان در مدرسه: نقش کلیدی معلمان در تربیت رفتاری دانش‌آموزان» با هدف بررسی اهمیت سلامت روانی در محیط مدرسه و شناسایی نقش حیاتی معلم در این حوزه تدوین شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که کیفیت رابطه معلم با دانش‌آموز، نحوه مدیریت کلاس، روش‌های بازخورد و توانایی معلم در ایجاد فضای امن و حمایت‌گر، می‌تواند تفاوت چشمگیری در رفتار، انگیزه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایجاد کند.

امروزه با پیچیده‌تر شدن جامعه و افزایش فشارهای تحصیلی، اجتماعی و حتی خانوادگی بر کودکان و نوجوانان، توجه به سلامت روان آنان بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و سایر مشکلات رفتاری می‌توانند روند یادگیری را مختل کنند و در صورت عدم رسیدگی، اثرات بلندمدتی بر رشد شخصیتی و اجتماعی دانش‌آموزان برجای بگذارند. معلمان که با اصول بهداشت روان آشنا هستند و می‌توانند علائم اولیه مشکلات روانی و رفتاری را تشخیص دهند، نقش مهمی در پیشگیری و هدایت دانش‌آموزان به مسیر رشد سالم ایفا می‌کنند.

این کتاب تلاش دارد تا ضمن ارائه مبانی نظری بهداشت روان، روش‌های عملی و راهکارهای آموزشی و تربیتی برای معلمان را نیز ارائه کند. محوریت کتاب بر این باور است که تربیت رفتاری دانش‌آموزان، تنها با تأکید بر یادگیری علمی حاصل نمی‌شود؛ بلکه نیازمند محیطی امن، حمایت‌گر و آگاه به ابعاد روانی و هیجانی دانش‌آموزان است. معلم به عنوان الگویی که رفتار و گفتار او بر دانش‌آموز تأثیر مستقیم دارد، می‌تواند با رفتار حرفه‌ای، همدلی و مهارت‌های مدیریت هیجانی، نقش خود را در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان ایفا کند.

علاوه بر این، کتاب به بررسی چالش‌هایی که معلمان در مسیر حمایت روانی دانش‌آموزان با آن مواجه‌اند، می‌پردازد. فشارهای کاری، حجم بالای محتوا، نابرابری‌های اجتماعی و فرهنگی، و محدودیت‌های منابع آموزشی، همگی از عواملی هستند که می‌توانند اثربخشی اقدامات معلم در حوزه سلامت روان را کاهش دهند. شناخت این چالش‌ها و ارائه راهکارهای عملی، از اهداف کلیدی این اثر است.

کتاب حاضر همچنین با بهره‌گیری از پژوهش‌های نوین روان‌شناسی تربیتی و تجربه‌های عملی مدارس مختلف، راهنمایی جامع برای معلمان فراهم می‌کند تا بتوانند در محیط کلاس، به بهبود رفتار، افزایش انگیزه و کاهش مشکلات روانی دانش‌آموزان کمک کنند. استفاده از روش‌های فعال، بازخورد سازنده، تقویت مهارت‌های اجتماعی و همدلی، بخشی از رویکردهای ارائه‌شده در این اثر هستند.

در نهایت، هدف اصلی این کتاب آن است که معلمان را قادر سازد تا نه تنها به عنوان آموزش‌دهنده دانش، بلکه به عنوان حامی و راهنمای روانی دانش‌آموزان عمل کنند. معلمانی که با آگاهی، مهارت و حساسیت نسبت به سلامت روان، محیطی امن و رشد‌دهنده فراهم می‌آورند، می‌توانند پایه‌های تربیت رفتاری سالم و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را به‌طور همزمان تقویت کنند. این اثر به همه معلمانی تقدیم می‌شود که در کنار تدریس علمی، دغدغه سلامت روان و رفتار سالم دانش‌آموزان را دارند و می‌خواهند نقش کلیدی خود را در پرورش نسل‌های آینده به بهترین نحو ایفا کنند.

مقدمه

مدرسه به عنوان نخستین بستر اجتماعی رسمی کودکان و نوجوانان، نقشی فراتر از آموزش محتوای درسی بر عهده دارد. این محیط، مکانی است که در آن شخصیت، رفتار و سلامت روان دانش‌آموزان شکل می‌گیرد و تجربه‌های آنان می‌تواند اثرات بلندمدتی بر رشد اجتماعی، هیجانی و اخلاقی آنان داشته باشد. در چنین بستر حیاتی، معلم نه تنها به عنوان انتقال‌دهنده دانش، بلکه به عنوان راهنما، تسهیل‌گر و مراقب سلامت روانی دانش‌آموزان ایفای نقش می‌کند. نقش معلم در این حوزه، اهمیت خاصی دارد، زیرا کیفیت تعاملات معلم-دانش‌آموز، سبک مدیریت کلاس و توانایی ایجاد فضای امن و حمایت‌گرانه، تاثیر مستقیمی بر رفتار و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد.

تحقیقات روان‌شناسی تربیتی نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که در محیط‌های حمایتی و دارای تعامل مثبت با معلمان خود قرار دارند، کمتر در معرض اضطراب، افسردگی و رفتارهای پرخاشگرانه قرار می‌گیرند و انگیزه بیشتری برای یادگیری و مشارکت در فعالیت‌های گروهی دارند. بنابراین، توجه به سلامت روان و تربیت رفتاری دانش‌آموزان نه تنها یک ضرورت اخلاقی، بلکه یک عامل کلیدی در بهبود کیفیت یادگیری و موفقیت تحصیلی آنان است.

در عصر حاضر، فشارهای اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی بر کودکان و نوجوانان به شدت افزایش یافته است. افزایش حجم محتوا، انتظارات بالای والدین و مدرسه، چالش‌های همسالان و حضور گسترده شبکه‌های اجتماعی، همگی می‌توانند موجب اضطراب، استرس و کاهش انگیزه یادگیری شوند. معلمانی که با اصول بهداشت روان آشنا هستند و می‌توانند علائم اولیه مشکلات روانی و رفتاری را شناسایی کنند، نقش مهمی در پیشگیری از بروز مشکلات روانی و هدایت دانش‌آموزان به مسیر رشد سالم ایفا می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های معلم در این زمینه، توانایی مدیریت رفتار دانش‌آموزان است. این مهارت مستلزم شناخت رفتارهای طبیعی کودکان، درک تفاوت‌های فردی و فرهنگی، و آشنایی با تکنیک‌های روان‌شناختی برای تقویت رفتارهای مثبت و کاهش رفتارهای نامطلوب است. معلمانی که قادرند با استفاده از روش‌های رفتاردرمانی، تقویت مثبت و بازخورد سازنده، محیطی امن و انگیزشی ایجاد کنند، نه تنها پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشند، بلکه سلامت روانی آنان را نیز تضمین می‌کنند.

علاوه بر مهارت‌های رفتاری، نقش معلم در پرورش هوش هیجانی دانش‌آموزان نیز بسیار حیاتی است. هوش هیجانی شامل توانایی شناسایی، مدیریت و بیان هیجانات به شیوه‌ای مناسب، ایجاد

همدلی، و مدیریت روابط بین فردی است. دانش‌آموزانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای روانی بهتر عمل می‌کنند، انگیزه بیشتری برای یادگیری دارند و رفتارهای اجتماعی مثبت از خود نشان می‌دهند. معلم با ایجاد فعالیت‌های گروهی، بازی‌های نقش‌آفرینی و تمرین‌های همدلی می‌تواند هوش هیجانی دانش‌آموزان را تقویت کرده و رفتارهای اجتماعی سالم را پرورش دهد.

یکی دیگر از جنبه‌های کلیدی سلامت روان در مدرسه، مدیریت استرس و اضطراب دانش‌آموزان است. استرس‌های تحصیلی، فشار همسالان و توقعات والدین می‌توانند منجر به کاهش انگیزه، افت تحصیلی و مشکلات رفتاری شوند. معلمانی که با روش‌های کاهش استرس آشنا هستند، می‌توانند با ایجاد برنامه‌های آرام‌سازی، تمرین‌های تنفس، جلسات مشاوره گروهی و فردی، و استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، سطح اضطراب دانش‌آموزان را کاهش دهند و زمینه یادگیری مثبت را فراهم کنند.

چالش دیگر، تنوع فردی و فرهنگی دانش‌آموزان است. هر دانش‌آموز ویژگی‌ها، توانایی‌ها و نیازهای متفاوتی دارد و معلم باید بتواند با شناخت دقیق این تفاوت‌ها، روش‌های آموزشی و تربیتی مناسب را به کار گیرد. تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی می‌تواند بر رفتار و سلامت روان دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد و بدون توجه به این تفاوت‌ها، سیاست‌ها و شیوه‌های مدیریت کلاس ناکارآمد خواهند بود.

امروزه، بهره‌گیری از فناوری‌های آموزشی و ابزارهای دیجیتال در مدرسه فرصت‌های فراوانی برای ارتقای سلامت روان و تربیت رفتاری فراهم می‌آورد. برنامه‌های آموزشی دیجیتال، بازی‌های تعاملی، سامانه‌های ارزیابی روانی و ابزارهای پیش‌رفتار، می‌توانند معلم را در شناسایی نیازهای روانی دانش‌آموزان و طراحی فعالیت‌های هدفمند یاری دهند. اما در این مسیر، معلم باید مرزهای استفاده از فناوری را رعایت کند تا تمرکز بر ارتباط انسانی و تعامل واقعی دانش‌آموزان حفظ شود.

از منظر اخلاقی و حرفه‌ای نیز، معلم نقش مهمی در حفظ کرامت و احترام به دانش‌آموزان دارد. رفتارهای احترام‌آمیز، شنیدن فعال، ایجاد اعتماد و تقویت عزت نفس، از جمله مؤلفه‌هایی هستند که سلامت روانی دانش‌آموزان را تضمین می‌کنند. معلم به عنوان الگوی رفتاری، می‌تواند با نمونه‌سازی مثبت، فرهنگ مدرسه‌ای حمایت‌گر و اخلاق‌مدار ایجاد کند که در آن دانش‌آموزان مهارت‌های اجتماعی، هیجانی و اخلاقی را فرا می‌گیرند.

کتاب حاضر، بر پایه تحقیقات روان‌شناسی تربیتی، علوم رفتاری و تجربه‌های عملی مدارس مختلف، به بررسی جامع نقش معلم در بهداشت روان و تربیت رفتاری دانش‌آموزان می‌پردازد. در فصل‌های مختلف، ضمن ارائه مبانی نظری، روش‌های عملی، تکنیک‌های مدیریت رفتار،

تقویت هوش هیجانی و پیشگیری از مشکلات روانی، به چالش‌ها و موانع پیش روی معلمان نیز پرداخته شده است. همچنین مثال‌ها و سناریوهای واقعی کلاس درس ارائه شده تا معلمان بتوانند دانش نظری را به شیوه‌ای کاربردی در محیط آموزشی خود پیاده‌سازی کنند.

هدف نهایی این کتاب، توانمندسازی معلمان در جهت ایجاد محیطی امن، حمایت‌گر و انگیزشی برای دانش‌آموزان است. معلمانی که با آگاهی، مهارت و حساسیت نسبت به سلامت روان، نقش کلیدی خود را در تربیت رفتاری و رشد شخصیتی دانش‌آموزان ایفا کنند، می‌توانند پایه‌های موفقیت تحصیلی، اجتماعی و روانی آنان را مستحکم سازند. این کتاب با تأکید بر ارتباط میان یادگیری علمی و بهداشت روان، راهنمایی کاربردی برای معلمان، مدیران مدارس و پژوهشگران آموزشی ارائه می‌کند تا در مسیر تربیت نسل‌های آینده، اثربخشی اقدامات خود را به حداکثر برسانند.

معلمانی که با فهم عمیق از روانشناسی تربیتی، مهارت‌های مدیریت رفتار و شناخت دقیق نیازهای هیجانی دانش‌آموزان، اقدام به هدایت محیط آموزشی می‌کنند، نه تنها یادگیری علمی را ارتقا می‌بخشند، بلکه سلامت روانی، اعتماد به نفس و توانمندی‌های اجتماعی دانش‌آموزان را نیز تضمین می‌کنند. در نهایت، این کتاب تأکید دارد که تربیت رفتاری سالم و پرورش ذهن‌های توانمند، همواره نیازمند حضور آگاهانه، مسئولانه و مهارت‌محور معلم است، حتی در دنیای پیچیده و پرتلاطم امروز.

دانش‌آموزان در رده‌های مختلف از لحاظ مسائل روانی گروه حساسی محسوب می‌شوند و هر آنچه در این دوره تجربه می‌کنند در شخصیت بزرگسالی و آینده آنان تأثیرگذار خواهد بود؛ لذا سلامت و بهداشت روان دانش‌آموزان موضوعی مهم و قابل توجه است. کودکان و نوجوانان زمان بسیاری را به عنوان دانش‌آموز در مدارس می‌گذرانند و بسیاری از عوامل مؤثر بر بهداشت روانی آنان به مدرسه و شرایط آن باز می‌گردد. در عین حال مسائل مربوط به خانواده نیز قطعاً در زمینه بهداشت روانی دانش‌آموزان مؤثر خواهد بود.

بهداشت روانی چیست؟

بهداشت روانی با نبود بیماری روانی متفاوت و از آن فراتر است. آنچه که سازمان بهداشت جهانی بر آن تأکید دارد تعریف سلامتی به عنوان حالتی از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و یا ناتوانی است. بنابراین، بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های عادی و معمول زندگی، سازگاری داشته و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد. از منظری دیگر بهداشت روانی را می‌توان توانایی سازگاری با دیدگاه‌های خود، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی، تعریف کرد.

بنابراین انجام کلیه اقداماتی که از شیوع و بروز بیماری‌های روانی جلوگیری نماید و سلامت کلی افراد را تأمین کند مانند ایجاد فضای نشاط انگیز و محیط فیزیکی، فردی و اجتماعی آرام و مناسب می‌تواند به ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان و دیگر افراد کمک کند.

دیگر عوامل مؤثر در بهداشت روانی دانش‌آموزان

خانواده‌ی دانش‌آموزان

اولین محیط پرورش دهنده کودک کانون خانواده است و مسلمان رشد سالم و بهداشت روانی دانش‌آموزان به مقدار زیادی به سلامت خانواده و شرایط تربیتی بستگی دارد. والدینی که کودک خود را دوست داشته و به او احترام بگذارند فرزندی با اعتماد به نفس خواهند داشت. خانه باید مکانی باشد که کودک در آن احساس امنیت کرده و بتواند علائق، استعداد و عواطف خود را بدون واهمه و ترس ابراز نموده و از افراد دیگر خانواده در حل مشکلات خود کمک بگیرد. والدین بی‌ثبات و بی‌تفاوت و غیرمسئول بیش از هرکس دیگری بهداشت روانی کودک خود را به خطر می‌اندازند و الگوی رفتاری نامناسبی برای فرزندان خود هستند. شیوه تربیتی والدین، انتظارات والدین از دانش‌آموزان، نوع شخصیت و سلامت روان والدین، توجه مناسب به نیازهای کودک و شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده از عواملی است که در سلامت روان دانش‌آموزان تأثیرگذار است.

معلمان و مربیان

معلم به عنوان یک الگو تأثیر زیادی بر رفتار دانش‌آموزان دارد. در واقع مسئولیت معلمان فقط در پرورش ذهن و آشنا ساختن شاگردان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود، بلکه آنان مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگار، تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش‌آموزان هستند. تلاش معلم نباید تنها در جهت کسب بهترین نتیجه آموزشی و نمرات عالی باشد بلکه معلم باید بکوشد به هر فرد به اندازه توانایی او مسئولیت دهد و تا حد امکان به پرورش فکری، روانی و جسمانی کودک بپردازد. دانش‌آموزان در مدرسه فرصت تجربه کردن دوست داشتن و دوست داشته شدن را پیدا می‌کنند و مربیان با محبت و توجه می‌توانند آنان را در مسیری قرار دهند که چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران، مسئولیت‌پذیری و... را یاد بگیرند. به بیان دیگر معلم با پذیرش کودک و احترام به او و ارج نهادن به توانایی‌هایش می‌تواند به سلامت روان او کمک کند و به عنوان فردی قابل اعتماد از طرف دانش‌آموزان مورد پذیرش قرار بگیرد.

برخی از ویژگی‌های معلمانی که می‌توانند بهداشت روانی دانش‌آموزان را ارتقا دهند عبارت است از:

سالم بودن از لحاظ روانی

پذیرش، دوست داشتن و احترام به دانش‌آموزان

آگاهی از مسائل مرتبط با رشد جسمی و روانی کودکان و و علائم اختلالات روانی

آگاهی از رابطه بهداشت روانی و برنامه‌های آموزشی و تربیتی

توانایی در حمایت دانش‌آموزان در مشکلات و مسائل عاطفی و خانوادگی

محیط آموزشی

محیط آموزشی، در سطوح مختلف (کودکستان، دبستان، دبیرستان و دانشگاه) از عواملی است که تأثیر اساسی در بهداشت روانی افراد دارد. سلامت روانی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی آنان در ارتباط است و ایجاد شرایطی در محیط آموزشی که بهداشت روانی دانش‌آموزان را مد نظر قرار دهد برای رسیدن به اهداف آموزشی، تربیتی و داشتن جامعه‌ای سالم باید مورد توجه قرار بگیرد. نیاز به موفقیت و احساس ارزشمند بودن نیاز مهمی است که برخی کودکان از طریق پیشرفت تحصیلی، ورزشی و اجتماعی و برخی با پرخاشگری این نیاز خود آن را ارضا می‌کنند. اگر وظایف او خارج از حدود استعداد و علاقه‌اش باشد، دچار احساس ناکامی خواهد شد و این ناکامی می‌تواند با پرخاشگری یا افسردگی خود را نشان دهد. کودکان در محیط آموزشگاهها یاد می‌گیرند که چگونه رفتار اجتماعی داشته باشند و نقش خود را در اجتماع ایفا کنند. مدرسه یا محیط آموزشی می‌تواند به فرد در پذیرش مسئولیت، تصمیم‌گیری و حل مسائل زندگی بسیار کمک کند.

محیط فیزیکی مدرسه

شاید اثر شرایط محیط فیزیکی بر سلامت روان در ابتدای امر چندان مهم به نظر نرسد اما محیط فیزیکی تأثیر زیادی بر ارتقای بهداشت روانی افراد دارد. از آنجا که قسمت عمده ساعات روزانه دانش‌آموزان در محیط مدرسه می‌گذرد، فضای ساختمان مدرسه، رنگ‌ها، میزان نور، دمای محیط، بهداشت محیط و ایمنی آن بر رفتار و سلامت جسم و روان دانش‌آموزان مؤثر

است. همچنین وجود امکانات مناسب مانند فضاهای ورزشی و آموزشی قابل قبول باید در جهت ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان مورد توجه قرار بگیرد.

مسئولین مدرسه

برای تأمین بهداشت روانی دانش آموزان، لازم است به بهداشت روانی مسئولین و کارکنان مدارس نیز اهمیت داده شود. آنان نه تنها بر روی دانش آموزان از لحاظ الگویی تأثیرگذارند همچنین نوع ارتباطی که با دانش آموزان برقرار می کنند می تواند برای بهداشت روانی دانش آموزان مفید یا مضر باشد. هر یک از دانش آموزان در محیط خانوادگی خاص خود تربیت شده اند و در محیط آموزشی مربیان با درک این مسئله باید به افراد کمک کنند تا با محیط جدید خود سازگار شوند. کودکی که به مدرسه می رود به دنبال احساس تعلق، مشابه آنچه در خانه تجربه کرده است، می گردد و در صورتی که در آن خانواده به این احساس دست نیافته باشد، در پی جبران آن در مدرسه است.

در این میان نقش مشاوران مدرسه نیز بسیار با اهمیت است. مشاور فعال و با دانش کافی مهمترین شخص در تأمین بهداشت روانی مدرسه به شمار می رود. مشاور می تواند با شناسایی دانش آموزان مشکل دار و کمک به آنان، کمک به معلمان در استفاده از رفتارهای ارتباطی بهینه، و به طور کلی شناسایی عوامل مخل بهداشت روانی در مدارس به ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان کمک کند.

ورزش

امروزه نقش ورزش در سلامت روانی بر کسی پوشیده نیست و این در مورد سلامت روان دانش آموزان نیز صدق می کند. عدم تحرک باعث ناهنجاری های متعدد جسمی و روانی در سنین مختلف می شود. ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتماد به نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تأمین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تأثیر فراوانی دارد.

همچنین اضطراب افراد با ورزش به میزان زیادی کاهش می یابد. ورزش همچنین موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می کند. بنابراین فعالیت های ورزشی دانش آموزان نه تنها به سلامت جسمانی آنان کمک کرده بلکه با ارضای بسیاری از نیازهای روانی دانش آموزان مانند نیاز به موفقیت و اجتماعی بودن به ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان کمک کند.

توصیه‌هایی در جهت ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان

والدین عزیز:

باید به مشکلات روانی و رفتاری کودکان توجه کنید و به روش صحیح و با حوصله به رفع آن کمک کنید.

از فعالیت‌ها و آموزه‌های جدید فرزندانان استقبال کرده و لذت ببرید.

به ارتقای سلامت روان خود توجه کنید و جنبه‌های روحی و معنوی شخصیت خود را تقویت کنید.

برای فرزندان خود و دیگر افراد احترام قایل شوید.

صادق باشید و اعتماد فرزندان کودک و نوجوان خود را جلب کنید.

احساسات فرزندان خود را شناخته و به آن اهمیت دهید.

محیط خانه را پر نشاط و سالم نگه دارید.

در خانه فرصت بروز و کنترل احساسات فرزندان را ایجاد نمایید.

به تغذیه سالم فرزندان خود توجه کنید.

مدیران و معلمان عزیز مدارس:

معلمان و مسئولان مدرسه یا محیط آموزشی باید در مورد شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب آگاهی کافی داشته باشند.

عوامل مخل بهداشت روانی معلمان را رفع کنید.

تعامل مناسب و متعادل با خانواده دانش‌آموزان داشته باشید.

مشاوران مدارس را توانمند و دارای اطلاعات و دانش به روز سازید.

به دانش‌آموزان روش‌های تأمین بهداشت روانی مانند مهارت‌های زندگی را آموزش دهید.

فضاهای آموزشی و محیط فیزیکی مدارس را در جهت ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان بهبود بخشید.

به تقویت ایمان و باورهای مذهبی در دانش آموزان بطور واقعی کمک کنید.

مقدمه

امروزه در سراسر جهان بر اهمیت بهداشت روانی تأکید می شود و روز به روز با انجام تحقیقات وسیع و گوناگون اهمیت و نقش آن در زندگی فردی اجتماعی آشکارتر می گردد به طوری که سال ۲۰۰۱ میلادی از طرف سازمان بهداشت جهانی، تحت عنوان سال جهانی «بهداشت روانی» اعلام گردید. سازمان مذکور در این سال شعار «غفلت بس است، مراقبت کنیم» را جهت آشکارتر ساختن موضوع مطرح نمود. (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱) اگر بهترین دفاع، تهاجم خوب است، بنابراین ارتقای سلامت نیز بهترین شکل بهداشت روانی به شمار می آید. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می کند «فرایند تواناسازی مردم برای بهبود افزایش تسلط بر سلامتشان» (حسین زاده، ۱۳۸۸، ص ۳۰). نوجوانی مرحله ای از رشد و بلوغ است که با تحولاتی در جسم و روان همراه است در این مرحله غرایز و احساسات در بالاترین حد خود قرار دارد، قوا و استعدادها به جنب و جوش در می آیند و عقل در آستانه ی رشد نسبی است در این مرحله نوجوان می خواهد روی پای خودش بایستد و از حالت کودکانه و دنباله روی به در آید. چیزی که بر مشکل تربیتی نوجوان می افزاید آسیب های اخلاقی است که امروزه به دلیل شرایط و فضای خاص فرهنگی و اجتماعی دامنگیر نسل نو شده است و جوامع انسانی به ویژه کشورهای صنعتی را با دشواری ها و مشکلات جدی روبه رو ساخته است (محمدی، ۹۶، ۱۳۸۵)

آموزش مهارت های ارتباطی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین [۱] آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت های ارتباطی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه ی آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت های رفتار جرات مندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه ی واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داده آموزش مهارت های ارتباطی در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می شود که همه ی مهارت ها به فرد آموخته شود. (شولمن، ۱۴۶، ۱۳۸۶)

کودکان و نوجوانان به سبب بی تجربگی و نا آگاهی از مهارت های بازدارنده، تسهیل کننده و اصلاحی، بیشتر در معرض آسیب های جدی درونی و اجتماعی هستند. دانش آموزانی که مهارت

های مقابله با موقعیت های تنش زا را ندارند، به نوعی مقهور آن ها خواهند شد و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی، افسردگی، اضطراب و احتمالاً مصرف مواد مخدر و رفتارهای ضد اجتماعی خواهند شد این دانش آموزان در فرایند تصمیم گیری نیز دچار مشکل می شوند (Ginter, 2008, 61).

آموزش مهارت های ارتباطی، نوعی کوشش است که در سایه ی آن نوجوانان ترغیب می شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و به طور خودجوش راههای موثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود یابند (Klingman, 2009, 107).

به نظر می رسد آموزش مهارت های زندگی گام موثری در این جهت باشد که استعدادها و توانمندی های دانش آموزان بکار گرفته شود تا خود فعالانه سر نوشت خویش را بدست گیرند و انتخاب گر باشند. ضمناً فرایند خود باوری در نوجوانان مسیر درست خود را طی کرده و نوجوان ضمن استفاده ی درست از مهارت ها، مسئولیت اعمال و احساسات خود را می پذیرد و مهارت های لازم را برای اتخاذ تصمیم های مهم زندگی کسب می کند (شعاری نژاد، ۱۳۸۱، ۷۹).

دوره نوجوانی دوره ای است که در مصادف با تغییر و انتقال در (برگ^۱، ۱۹۹۰). استقلال نسبی از والدین و وابستگی به گروه همسالان و دوستان، رشد و تحول مفهوم خود و هویت یابی اجتماعی و جنسی، انتخاب رشته تحصیلی، برنامه ریزی برای دانشگاه و انتخاب شغل از جمله عواملی هستند که برای نوجوانان تنیدگی هایی را ایجاد می کنند (فورنت^۲ و همکاران، ۱۹۹۸). این عوامل تنیدگی زا توأم با خواست ها و تقاضا های آموزشی در محیط مدرسه و انتظارات والدین از نوجوانان، سلامت و بهداشت روانی آنها را به مخاطره می اندازد و بر عملکرد کلی و تحصیلی آنها تأثیر منفی می گذارد (نایمی^۳ و واینیوماکی^۴، ۱۹۹۹). کتاب ها حاکی است افرادی که در رویارویی با چنین مسائلی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند، آسب پذیر بوده و مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، تنهایی و احساس طرد شدگی، کمرویی، خشم، تعارض بین فردی و... را تجربه می کنند. در عین حال کتاب های بيشماري حاکی است که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه های روانی - اجتماعی دارند و ارتقای مهارت های مقابله ای و توانایی های روانی - اجتماعی در بهبود و سلامت روانشناختی افراد بسیار مؤثر است. این توانایی ها فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت های تعارض زا یاری می کند و شخص را قادر می سازد تا در رابطه با سایر افراد جامعه، فرهنگ و محیط خود به گونه ای مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت به ویژه سلامت روانی خود را تامین کند. به همین دلیل در

^۱-Steinberg, I..

^۲-Fournet, D.N.

^۳-Niemi, P.M.

^۴-Vainiomaki, P.T.