

# عوامل موثر در بهداشت روانی دانش آموزان

حمید صادقی خطیبیایی

بهداشت روانی دانش آموزان به عوامل مختلفی از جمله شرایط خانواده، محیط آموزشی، شرایط فیزیکی مدرسه، ویژگی معلمان و کارکنان مدرسه و... بستگی دارد.

دانش آموزان در رده‌های مختلف از لحاظ مسایل روانی گروه حساسی محسوب می‌شوند و هر آنچه در این دوره تجربه می‌کنند 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 می‌گذرانند و بسیاری از عوامل موثر بر بهداشت روانی آنان به مدرسه و شرایط آن باز می‌گردد. در عین حال مسایل مربوط به خانواده نیز قطعا در زمینه بهداشت روانی دانش آموزان موثر خواهد بود.

## بهداشت روانی چیست؟

بهداشت روانی با نبود بیماری روانی متفاوت و از آن فراتر است. آنچه که سازمان بهداشت جهانی بر آن تاکید 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 نشاط‌انگیز و محیط فیزیکی، فردی و اجتماعی آرام و مناسب می‌تواند به ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان و دیگر افراد کمک کند.

## عوامل موثر در بهداشت روانی دانش آموزان

### ۱- خانواده‌ی دانش آموزان

اولین محیط پرورش دهنده کودک کانون خانواده است و مسلماً رشد سالم و بهداشت روانی دانش آموزان 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 علایق، استعداد و عواطف خود را بدون واگم و ترس ابراز نموده و از افراد دیگر خانواده در حل مشکلات خود کمک بگیرد. والدین بی‌ثبات و بی‌تفاوت و غیرمسئول بیش از هر کس دیگری بهداشت روانی کودک خود را به خطر می‌اندازند و الگوی رفتاری نامناسبی برای فرزندان خود هستند. شیوه تربیتی والدین، انتظارات والدین از دانش آموزان، نوع شخصیت و سلامت روان والدین، توجه مناسب به نیازهای کودک و شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده از عواملی است که در سلامت روان دانش آموزان تاثیرگذار است.

## ۲- معلمان و مربیان

معلم به عنوان یک الگو تأثیر زیادی بر رفتار دانش آموزان 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 دانش آموزان 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. دانش آموزان 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، مسئولیت پذیری 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 دانش آموزان مورد پذیرش قرار بگیرد. برخی از ویژگی‌های معلمان که می‌توانند بهداشت روانی دانش آموزان را ارتقا دهند عبارت است از:

- سالم بودن از لحاظ روانی
- پذیرش، دوست داشتن و احترام به دانش آموزان
- آگاهی از مسایل مرتبط با رشد جسمی و روانی کودکان و و علایم اختلالات روانی
- آگاهی از رابطه بهداشت روانی و برنامه‌های آموزشی و تربیتی
- توانایی در حمایت دانش آموزان در مشکلات و مسایل عاطفی و خانوادگی

## ۳- 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 دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنان در ارتباط است و ایجاد شرایطی در محیط آموزشی که بهداشت روانی دانش آموزان را مدنظر 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، تصمیم گیری و حل مسائل زندگی بسیار کمک کند.

## ۴- 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 دانش آموزان در محیط مدرسه می‌گذرد، فضای ساختمان مدرسه، رنگ‌ها، میزان نور،

دمای محیط، بهداشت محیط و ایمنی آن بر رفتار و سلامت جسم و روان دانش آموزان موثر است. همچنین وجود امکانات مناسب مانند فضاهای ورزشی و آموزشی قابل قبول باید در جهت ارتقاء بهداشت روانی دانش آموزان مورد توجه قرار بگیرد.

## ۵- مسئولین مدرسه

برای تامین 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 می‌کنند می‌تواند برای بهداشت روانی دانش آموزان مفید یا مضر باشد. هر یک از دانش آموزان در محیط خانوادگی خاص خود تربیت شده‌اند و در محیط آموزشی مریبان با درک این مسئله باید به افراد کمک کنند تا با محیط جدید خود سازگار شوند. کودکی که به مدرسه می‌رود به دنبال احساس تعلق، مشابه آنچه در خانه تجربه کرده است، می‌گردد 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 تامین بهداشت روانی مدرسه به شمار می‌رود. مشاور می‌تواند 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.

## ۶- ورزش

امروزه نقش ورزش در سلامت روانی بر کسی پوشیده نیست و این در مورد سلامت روان دانش آموزان نیز صدق می‌کند. عدم تحرک باعث ناهنجاری‌های متعدد جسمی و روانی در سنین مختلف می‌شود. ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتماد به نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تامین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تأثیر فراوانی دارد. همچنین اضطراب افراد با ورزش به میزان زیادی کاهش می‌یابد. ورزش همچنین موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می‌کند. بنابراین فعالیت‌های 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 دانش آموزان

### والدین باید:

- به مشکلات روانی و رفتاری کودکان توجه کرده و به روش صحیح و با حوصله به رفع آن کمک کنند.
- از فعالیت‌ها و آموزه‌های جدید فرزندان‌شان استقبال کرده و لذت ببرند.
- به ارتقای سلامت روان خود توجه کنند و جنبه‌های روحی و معنوی شخصیت خود را تقویت کنند.

- برای فرزندان خود و دیگر افراد قابل شوند.
- صادق بوده و اعتماد فرزندان کودک و نوجوان خود را جلب کنند.
- احساسات فرزندان خود را شناخته و به آن اهمیت دهند.
- محیط خانه را پر نشاط و سالم نگه دارند.
- در خانه فرصت بروز و کنترل احساسات فرزندان را ایجاد نمایند.
- به تغذیه سالم فرزندان خود توجه کنند.