

چو شادی بگاهد روان

به زیستی روان شناختی در شرایط همه گیری کرونا

حکیمه سادات حسینی مهرآبادی، کارشناس آموزش، ناحیه ۳ قم

در دو دهه گذشته تحقیقات روان شناسی و روان پزشکی شروع کرده اند به بررسی اینکه افراد چگونه می توانند به خوبی عمل کنند، و نه صرفاً چگونه می توانند درمان شوند. جنبش روان شناسی مثبت بر سلامت روانی بیش از نبود آسیب های روانی تأکید می کند (Huppert, 2009; Seymour, 2015). بهزیستی روان شناختی در واقع درک افراد از زندگی خودشان در حیطه رفتارهای هیجانی و عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است (کاوسی کوشا، قادری و معینی زاده، ۱۳۹۳) و شامل احساس خودکفایی مثبت، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط زیست، خودمختاری، هدف زندگی و رشد فردی است (Saricaoglu & Arslan, 2013).

در حال حاضر مشکلات مرتبط با بهزیستی روان شناختی بین دانش آموزان به طور فزاینده ای در حال افزایش است؛ دانش آموزانی که در شرایط کرونا و پساکرونا مستعد مشکلات روان شناختی هستند. در حالی که در شرایط عادی هم طیفی از اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، بیش فعالی و نقص توجه، مشکلات رفتاری و عاطفی مانند خشونت و پرخاشگری و دیگر مشکلات روان شناختی را تجربه می کنند، توقف آموزش های حضوری در مدرسه و برقراری برنامه های یادگیری از راه دور، برنامه روزانه دانش آموزان و همین طور تعاملات آنها با هم سالان را سخت دگرگون کرده است. بازگشت به مدرسه با وجودی که برای بسیاری از دانش آموزان نه تنها خوشایند بلکه سرشار از هیجان است، برای برخی دیگر احساس اضطراب یا ترس ایجاد می کند. مطالعات نشان می دهند، اگر دانش آموز مشکلات و تضادهای روحی داشته باشد، قدرت سازگاری با محیط مدرسه، معلمان، دوستان و خانواده را نخواهد داشت (صادقیان، مقدری کوشا و گرجی، ۱۳۸۹). بنابراین، اگر توجه به این قشر و بررسی مشکلات آنها به خصوص در زمینه بهداشت روانی به درستی صورت گیرد و سلامت روانی این قشر تأمین شود، می توانیم انتظار فردایی بهتر و جامعه ای سالم تر در زمینه های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی داشته باشیم.



اقدامات لازم برای ارتقای بهزیستی دانش آموزان

● آموزش خانواده توسط متخصصان مجرب و متعهد

با آموزش والدین می‌توان جو تربیتی مناسبی در خانواده‌ها ایجاد و به بهبود روند شکل‌گیری وضعیت بهزیستی روان‌شناختی فرزندان کمک کرد.

رسانه‌ها و سایر مؤسسات آموزشی و فرهنگی می‌توانند اطلاع‌رسانی لازم را انجام دهند و با تبلیغات، آگهی‌ها و برگزاری کلاس‌های آموزشی، موضوع را برای خانواده‌ها شفاف‌سازی کنند و در این باره یاریگر آن‌ها باشند. بنابراین، گذر از بحران پسا کرونا به سیاست‌گذاری و اولویت‌بندی از نظر انجام مداخلات در نظام سلامت و در سطح ملی، به کمک روان‌پزشکان و روان‌شناسان و دیگر متخصصان و صاحب‌نظران این حوزه نیاز دارد. مراکز مشاوره، برنامه‌های آموزشی مناسبی برای توانمندسازی، افزایش مهارت‌های زندگی و قدرت تطابق جمعیت دانش‌آموزی تدارک بینند تا ضمن افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی، قدرت مقابله مؤثر آنان در برابر تنش‌ها و فشارهای روانی بهبود یابد.

● شناسایی دانش آموزان پرچالش و حمایت و پشتیبانی از آن‌ها

- کاربرد رنگ‌ها و انواع تشویق‌ها، تقویت حافظه‌های دیداری و شنیداری، پرورش دقت و توجه فراگیرندگان در قالب ایده‌های هدف‌دار، در جهت افزایش میزان علاقه‌مندی به یادگیری درس‌ها و انجام فعالیت‌های عملکردی؛

- جدی گرفتن فعالیت‌های جسمی و ترغیب دانش‌آموزان به تحرک فیزیکی و فعالیت‌بدنی؛

- توسعه فعالیت‌های فوق برنامه و تفریحی، فراهم آوردن امکانات رفاهی مناسب‌تر؛

- تشویق و ترغیب به مطالعه، یادگیری و کارگروهی؛

- استفاده از برنامه‌های القای شناختی و برنامه‌های تقویت رفتاری برای ارتقای علاقه‌مندی به یادگیری و از بین بردن باورهای غلط دانش‌آموزان؛

- درگیر کردن دانش‌آموزان با کاربرد مفاهیم ریاضی در زندگی روزمره و نزدیک کردن آموخته‌ها به زندگی دانش‌آموزان؛

- استفاده از خود دانش‌آموزان در تدریس و پرسش در کلاس؛

● تأکید ارزشیابی‌های کلاسی بر فهم مطالب، نه حفظ طوطی‌وار؛

● استفاده از مسابقه گروهی و بازی در پرسش‌های شفاهی؛

● مهارت فشرده‌سازی و خلاصه‌کردن مطالب کتاب‌های درسی و غیردرسی توسط خود دانش‌آموز.



انتشار کووید ۱۹ نه تنها نگرانی‌هایی را در ارتباط با سلامت جسمی همگانی سبب شده، بلکه بیماری‌هایی روان‌شناختی را نیز پدیدار کرده است. در این شرایط، حفظ وضعیت سلامت روان و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد ضروری است. در صورت پیش‌بینی مقدمات لازم، آموزش و پرورش به‌عنوان پناهگاه اصلی دانش‌آموزان پس از خانواده، نقشی اساسی در ایجاد و گسترش مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناسی خواهد داشت. ■

منابع

۱. صادقیان، عفت؛ مقدری کوشا، مهناز و گرجی، سمیرا (۱۳۸۹). بررسی وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر همدان در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۷. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان.

2. Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137-164.

3. Saricaoglu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13 (4), 2097-2104.

5. Seymour, N. (2015). Psychological Well-being in Adolescents: Planning towards and Thinking about the Future