



## واکسن سلامت روان

به کوشش: کارگروه بررسی‌های فوری پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

نبود یا کاستی اقدامات پیشگیرانه و درمانی استاندارد و از پیش موجود برای اختلالات روانی و رفتاری ممکن است مشکل و معضل مهمی در مدرسه و نظام‌های آموزشی در شرایط بحرانی کنونی باشد. دانش‌آموزان در شرایط عادی طیفی از اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، بیش‌فعالی و نقص توجه، اختلال رفتار ایذایی، اختلال سلوک، مشکلات رفتاری و عاطفی مانند خشونت و پرخاشگری، مشکلات سازگاری، خودکشی، مصرف مواد و مشکلات روان‌شناختی دیگر را تجربه می‌کنند. بر اساس مطالعات علمی، شیوع اختلالات و مشکلات وابسته به سلامت روان در میان کودکان بالاست.

از طرف دیگر، توقف آموزش‌های حضوری در مدرسه و برقراری برنامه‌های یادگیری از راه دور در شرایط اضطراری، برنامه روزمره دانش‌آموزان و همین‌طور تعاملات آن‌ها با هم‌سالان را سخت دگرگون کرده است. در عین حال، به سبب همه‌گیری بیماری کرونا، بسیاری از خانواده‌ها با شرایط بد اقتصادی، از دست‌دادن شغل و اضطراب فراگیر ناشی از این همه‌گیری، مواجه شده‌اند. با توجه به بحران‌های اقتصادی و اجتماعی، می‌توان انتظار داشت اختلالات و مشکلات وابسته به سلامت روان در بین دانش‌آموزان تشدید شوند و مشکلات روان‌شناختی جدیدی مانند واکنش به استرس، سوگ و روان-آسیب (تروما) و همین‌طور افزایش وابستگی به اینترنت و فضای دیجیتال نیز به مسائل پیشین افزوده شوند. در کنار این موارد، افزایش استرس‌های اقتصادی در خانواده‌ها، انتظار سوءرفتار و اهمال در رابطه با کودکان را افزایش داده است.

یکی از پیامدهای مهم و مثبت بحران موجود این است که دیگر نمی‌توان به‌سادگی از موضوع سلامت روان دانش‌آموزان در نظام آموزشی چشم‌پوشید. زیرا اگر در سنین پایین به مسائل سلامت روان کودکان توجه کافی نشود، این مسائل به سایر دوره‌های زندگی آن‌ها تسری و تعمیم پیدا می‌کنند و سرمایه انسانی جامعه را در آینده با چالشی بزرگ مواجه خواهند کرد. درک این خطر و پیشگیری از آن از طریق طراحی و اجرای مداخلات ناظر بر سلامت روان همه گروه‌های هدف، در وهله نخست بر عهده مسئولان نظام رسمی آموزش و پرورش است. سلامت روان و در رأس آن یادگیری اجتماعی و هیجانی (عاطفی) عبارت است از تزریق اصول این دسته از مداخلات در سیستم ایمنی مدرسه که برنامه درسی، دانش‌آموزان، کارکنان، معلمان و خانواده‌ها را هدف قرار می‌دهد. به اختصار می‌توان گفت، بحران همه‌گیری بیماری کرونا، بازاندیشی و بازآرایی خدمات سلامت روان در وزارت آموزش و پرورش را بیش از پیش به اولوی اساسی و ضرورتی ملی تبدیل کرده است. برای انجام این مأموریت مهم، کارگروه مطالعات فوری پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، توصیه‌هایی را ارائه کرده است.



برای دسترسی  
به بخش اول این مطلب  
اسکن کنید.

## توصیه‌های عملی برای ارتقای سلامت روان در محیط‌های آموزشی

### ارتباط دوجانبه و ایجاد احساس تعلق عاطفی و جمعی

ایجاد تماس و رابطه صمیمی در فضای مجازی بین معلمان، مدیران و کارکنان مدرسه، دانش‌آموزان و خانواده‌ها، به منظور به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات و رفع نگرانی‌ها و دریافت پیوسته اطلاعات و ارائه بازخورد، پیوستگی و تعلق جمعی و عاطفی را در پی دارد. اختصاص بستر و زمان لازم برای ارتباط معلمان، مدیران، مشاوران و کارکنان آموزشی با یکدیگر، توجه و بازاندیشی آن‌ها در عواطف، تجربه‌ها و درس‌آموخته‌های خود و همین‌طور به‌اشتراک‌گذاری و استفاده از این تجربه‌ها در چگونگی حمایت عاطفی و روانی از دانش‌آموزان، می‌تواند بسیار مفید باشد. متخصصان بر این باورند که ایجاد پیوند و تعلق جمعی و عاطفی در شرایط بحران، از اصول بنیادین ارتقای سلامت روان افراد و جامعه است. تدارک هدفمند سازوکارهایی به

منظور ارتقای روابط حمایتی بین دانش‌آموز و معلم یا یک پشتیبان در مدرسه باید مورد تأکید قرار گیرد. باید شرایطی فراهم شود که هر دانش‌آموز به‌منظور بررسی منظم وضعیت خود، دست‌کم به یک بزرگسال مراقب (مانند مشاور، معلم پرورشی، معلم اصلی یا افراد پشتیبان آموزشی و روان‌شناختی) دسترسی داشته باشد. برنامه‌های روزانه یا تکالیف کلاسی باید به‌منظور ایجاد فرصت‌هایی مطلوب برای ارتباط ثمربخش معلم یا پشتیبان و دانش‌آموز مدنظر قرار گیرند. بدین منظور، وجود برنامه روزانه منظم بر احساس امنیت و اطمینان خاطر در دانش‌آموزان و به‌ویژه افراد در معرض خطر می‌افزاید. ایجاد ارتباط و پیوند اجتماعی بین هم‌سالان از طریق کار گروهی و فعالیت‌های مشترک و حفظ این پیوند و ارتباط بین دانش‌آموزان در طول سال، برای ایجاد تعلق عاطفی، جمعی و گروهی و حفظ سلامت روان آنان اهمیت حیاتی دارد.

### ارتقای شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی (عاطفی) دانش‌آموزان

شناسایی شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی متناسب با رشد، مانند مدیریت استرس، مهارت‌های ارتباطی و گوش‌دادن، همکاری، رفتارهای کمک‌رسانی و کمک‌گیری، مهارت‌های خودمراقبتی و دیگر مراقبتی و مهارت‌های بسیار گسترده، زیربنای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان است. استفاده از شیوه‌هایی به‌منظور افزایش و تمرین شایستگی‌ها و مهارت‌هایی که امکان بازاندیشی، بحث، گفت‌وگو و همکاری را فراهم می‌کنند، موجب تقویت این مهارت‌ها می‌شود. دانش‌آموزان می‌توانند در گفت‌وگوها و درس‌های متناسب با رشد شرکت داده شوند تا در مورد آثار این همه‌گیری بر وضعیت گذشته، حال و آینده خانواده‌ها،

جامعه و کل جهان بحث و گفت‌وگو کنند. حمایت و پشتیبانی از معلمان در تمهید گفت‌وگو و درس‌هایی برای بحث در مورد تأثیر، سوابق و شیوه‌های پاسخ‌دهی به نظرها و رفتارهای سوگیرانه یا انواع برچسب‌زدن‌های مرتبط با بیماری می‌تواند از دیگر اقدامات مفید باشد. ایجاد فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان به‌منظور تمرین و بازاندیشی مهارت‌های اجتماعی و هیجانی در طول روز، در تحکیم و تعمیم این مهارت‌ها و شایستگی‌ها تأثیری چشمگیر دارد. همکاری و هم‌اندیشی با خانواده‌ها و دیگر ارکان جامعه در زمینه تمهید راهکارهایی به‌منظور پشتیبانی از ارتقای سلامت روان و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان در خانه و از جمله به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات مربوط به انواع حمایت‌های موردنیاز دانش‌آموزان، از اقدامات بسیار سودمند هستند.

### شناسایی دانش‌آموزان پرچالش و حمایت و پشتیبانی از آن‌ها

استفاده از برنامه‌ها و اقداماتی به‌منظور شناسایی، ارائه خدمات و پایش دانش‌آموزانی که از نظر مسائل سلامت روانی، رفتاری و تحصیلی با مشکل مواجهند، بسیار حائز اهمیت است. آماده‌سازی و اجرای برنامه‌ها و مداخلات مبتنی بر شواهد (علمی و شناخته‌شده) لایه‌های دوم و سوم و آموزش مشاوران برای ارائه چنین مداخلاتی

در زمره اقدامات پشتیبانی از این دسته از دانش‌آموزان هستند. همه دانش‌آموزان تجربه‌های یکسانی ندارند. برخی از آن‌ها ممکن است تجربه سوگ، اضطراب شدید، یا روان‌آسیب (تروما) داشته باشند که همین امر نحوه تعاملات تحصیلی، اجتماعی، عاطفی یا رفتاری آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی دیگر، بنا به شرایط بحرانی موجه، برای استفاده از فضای مجازی و دیجیتال، به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای وابستگی پیدا می‌کنند.



## ● پشتیبانی از معلمان و کارکنان مدرسه و مناطق آموزش و پرورش

به شیوه‌های پیش‌اندیشانه برای شناسایی و رفع نیازهای دانش‌آموزان پرچالش از اهمیتی ویژه برخوردار است. همکاری با خانواده‌ها، نهادها و سازمان‌های اجتماعی دولتی و غیردولتی برای تدوین برنامه‌ای جامع به منظور ارائه خدمات مضاعف سلامت روان و حمایت از موارد دچار روان‌آسیب (تروما) یا دسترسی به غذا، سرپناه، فناوری و سایر منابع، از دیگر اولویت‌های مهم است.

## ● مداخلات لایه‌های دوم و سوم برای خانواده‌های دانش‌آموزان در معرض خطر و دارای مشکلات وابسته به سلامت روان

گرچه به‌طور عام حمایت از سلامت روانی خانواده‌ها مهم است، اما حمایت و پشتیبانی از خانواده‌های دانش‌آموزان در معرض خطر و مشکل‌دار از نظر روان‌شناختی بسیار حائز اهمیت است. مداخلات جامع روان‌شناختی برای گروه‌های در معرض خطر باید والدین این دسته از دانش‌آموزان را نیز هدف قرار دهند. این مداخلات باید مبتنی بر شواهد اثربخش انتخاب شوند. اقدامات کوشش و خطایی و یا محتوای ساخته و پرداخته فردی یا گروهی، که بسیار هم در نظام آموزشی شایع هستند، پاسخ‌گوی الزامات این نوع مداخلات نیستند. از طرف دیگر، گرچه اغلب خانواده‌ها در مواجهه با استرس ناشی از شرایط دشوار کنونی مشکلی جدی پیدا نمی‌کنند و با آن به‌خوبی کنار می‌آیند، اما در این میان، خانواده‌هایی وجود دارند که گرچه پیش از این بحران مشکلی نداشته‌اند، اما در شرایط فعلی، به سبب استرس زیاد و تاب‌آوری کم، قادر به انجام وظایف طبیعی والدینی خود نیستند و به‌ناگزیر فرزندان آن‌ها نیز تحت تأثیر شرایط روان‌شناختی والدین قرار می‌گیرند. بنابراین، لازم است مداخلات روان‌شناختی متناسب با این گروه از والدین تدوین و به‌اجرا گذاشته شوند و از تأثیر زیان‌بار مشکلات روان‌شناختی والدین بر دانش‌آموزان پیشگیری شود. آموزش‌های مجازی والدگری مثبت می‌تواند به والدین دارای استرس و اضطراب بالا کمک چشمگیری کند. ضرورت مداخلات مبتنی بر شواهد در این حوزه به وضوح عیان و نیازمند توجه و اقدام‌های علمی و تخصصی جدی است.

## ● سلامت روان و مهارت‌های اجتماعی و هیجانی معلمان

هیجان‌ها و عواطف نیروی محرک تدریس و یادگیری اثربخش، تصمیم‌های معلمان، جو کلاس و مدرسه، و سلامت و بهزیستی معلم هستند. هیجان‌ها و عواطف معلمان بنا به پنج دلیل مهم اهمیت دارند:

۱. هیجان‌ها برای توجه، حافظه و یادگیری مهم هستند. هیجان‌های مثبت به افزایش و بهبود توجه و مشارکت بیشتر می‌انجامند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و ترس، بر کارکردهای اجرایی شناختی تأثیری مغایر و منفی دارند؛

۲. هیجان‌ها و عواطف برای تصمیم‌گیری مهم هستند. فروماندگی و احساس ترس و استرس مانع از تصمیم‌گیری مسئولانه و خردمندانه است و هیجان‌ها و عواطف مثبت انعطاف‌پذیری ذهنی و خلاقیت را در همه‌گیری جهانی افزایش می‌دهند؛

۳. هیجان‌ها برای روابط افراد با یکدیگر از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. احساسات ما و چگونگی تفسیر آن‌ها به وسیله ما، به دیگران این پیام را می‌فرستد که به ما نزدیک شوند یا از ما فاصله بگیرند. معلمانی که اضطراب و ناکامی خود را نشان می‌دهند، بر دانش‌آموزان و یادگیری آن‌ها تأثیر منفی دارند؛

۴. هیجان‌ها و عواطف برای سلامتی و بهزیستی از اهمیت بسزایی برخوردارند. احساسات ما بر سلامت جسمی و روانی ما تأثیر چشمگیر دارند. استرس مزمن و درازمدت، سلامت جسمی و روانی معلمان را به خطر می‌اندازد؛

۵. هیجان‌ها و عواطف در عملکرد مناسب و مطلوب اهمیت اساسی دارند. استرس مزمن در معلمان موجب کاهش انگیزش و مشارکت آن‌ها در کار و در نتیجه فرسودگی شغلی می‌شود. معلمان دچار فرسودگی شغلی با دانش‌آموزان روابط مناسبی نخواهند داشت. بنابراین الگوی مثبت مناسبی برای دانش‌آموزان نخواهند بود. استرس حضور در فضای مجازی از چالش‌های اساسی فعلی معلمان است و کوشش به‌منظور حفظ شأن آنان و مقابله با محتوای مخرب، کمک به سلامت روانی آنان محسوب می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهند، دو عامل محافظ، به سلامت هیجانی و عاطفی معلمان کمک می‌کنند. نخست آنکه معلمان دارای مهارت‌های هیجانی رشدیافته و پخته، فرسودگی شغلی کمتر و رضایت شغلی بیشتری دارند. شرح مهارت‌های هیجانی و عاطفی رشدیافته در این مختصر نمی‌گنجد، اما آنچه مهم است، ضرورت آموزش معلمان در حوزه مهارت‌های اجتماعی-هیجانی و عاطفی پخته و رشدیافته است که از دید نظام آموزشی مغفول مانده و نیازمند توجه جدی است. دوم، معلمانی که با مدیرانی دارای مهارت‌های هیجانی و عاطفی رشدیافته و پخته کار می‌کنند، هیجان‌های منفی کمتر و عواطف و هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. این دسته از معلمان با دانش‌آموزان روابط بهتری دارند و دانش‌آموزان آن‌ها با پیوندی قوی با معلمان، مشارکت و تعهد بیشتری به یادگیری دارند و پشتکار بیشتری نشان می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند، مهارت‌های اجتماعی و هیجانی، بیش از آنکه وراثتی باشند، اکتسابی هستند و آموزش‌ها می‌توانند به شکلی جدی موجب ارتقای آن‌ها شوند. بنابراین، ارتقای این مهارت‌ها در معلمان و کارکنان مدرسه باید در آموزش‌های ضمن خدمت در دوران همه‌گیری بیماری کرونا و پس از آن در اولویت قرار گیرد.