آموزشی: سلامت روانی در مدرسه

واعظ موسوی، سید محمد کاظم

اگر به تعریف‏های متفاوتی که از سلامت‏ روانی می‏شود توجه کنیم،می‏بینیم که‏ سلامت روانی به‏طور کلی با ضد خودش تعریف شده است. مثل این‏که کسی بگوید: «تاریکی یعنی حالتی که‏ در آن روشنی‏ نباشد»؛یا خوبی‏ یعنی نبودن بدی.به همین صورت،سلامت روانی عمدتا با فقدان اضطراب،ترس،افسردگی و...تعریف شده است. منظور از این‏گونه تعریف از سلامت روانی آن است که اگر فردی صفت اضطرابی نداشته باشد،حداقل یکی از مؤلفه‏های سلامت روانی را دارد.صفت اضطرابی پدیده‏ای‏ است که در کودکان و نوجوانان،خصوصا دختران به فراوانی‏ مشاهده می‏شود.شما به عنوان معلم حتما با شاگردانی‏ برخورد کرده‏اید که صبح‏ها از اضطراب دیر رسیدن به‏ مدرسه،ممکن است صبحانه نخورند،یا در برخی از شرایط ممکن است شب قبل را به خوبی نخوابند.اگر خودتان‏ فرزندی این چنین داشته‏اید،به خوبی درک کرده‏اید که منظور از صفت اضطرابی یا به قول معروف،«اضطراب صفتی» چیست.

تعریف را می‏توان به صورت دیگری هم‏ ادامه داد.اگر فردی افسردگی‏ نداشته باشد،یک گام دیگر به‏ سلامت روانی نزدیک‏تر است. منظور از افسردگی حالتی‏ نیست که پس از یک‏ اتفاق اندوهبار برای هر انسانی رخ می‏دهد،بلکه یک عارضهء روانی است که امکان‏ دارد به طرزی پایدار،آسیب‏زننده،و تغییردهنده،بر زندگی‏ فرد اثر بگذارد.من در طول زندگی حرفه‏ای خود با دانش‏آموزان افسردهء متعددی برخورد کرده‏ام.اگر شما هم با این دانش‏آموزان روبه‏رو شده‏اید،احتمالا متوجه‏ ضعف اعتماد به نفس،بی‏رمقی و ناامیدی آن‏ها شده‏اید.

متأسفانه در تعریف‏هایی که از سلامت روانی می‏شود، کم‏تر به حالت یا صفت‏هایی اشاره می‏شود که فرد باید داشته باشد تا بتوان به او سالم گفت.ما در این مقاله برخی از این صفت‏ها را نام می‏بریم و ارتباط آن‏ها را با ورزش در مدرسه ذکر می‏کنیم.

یکی از صفت‏هایی که فرد سالم در حد معقولی واجد آن‏ است،«اعتماد به نفس»است.صفت دیگر«خوشبینی»است‏ و«شادی»از همه مهم‏تر است که متأسفانه،کم‏تر از همه به‏ آن پرداخته شده است.لطفا در ذهنتان شاگردان«شاد»را با شاگردان«ناشاد»مقایسه کنید.چهرهء آن‏ها را به خاطر بیاورید و در ذهنتان مرور کنید که شاگردان شاد چگونه می‏خندند، چگونه جنبه‏های لطیف و خنده‏آور رخدادها را می‏بینند و برای‏ دوستانشان تعریف می‏کنند.چه‏قدر پرانرژی هستند و چگونه‏ فضای اطراف خود را به نحو مطلوبی تغییر می‏دهند.آن‏ها را مقایسه کنید با شاگردان غمگین و مأیوس که دائما از اوضاع‏ شکایت می‏کنند.

شادی از زاویه دید روان‏شناسی یک هیجان ساده است‏ که می‏تواند با هیجانات سادهء دیگر ترکیب شود و حالت‏های‏ مفیدی را در شخص ایجاد کند.من حتی نمی‏توانم تصور کنم که یک انسان غمگین بتواند والیبال بازی کند.اصولا بازی و فعالیت،توام با حرکت و شادی است.آیا شما می‏توانید تصور کنید که فردی به سرعت و شدت و به‏طور موزون حرکت کند و در عین‏حال غمگین هم باشد؟امکان‏ ندارد.چرا؟چون اصولا شادی توام با حرکت است. با این مقدمه شاید اکنون بتوانید چهرهء عمومی‏ شاگردان ورزشکار(منظورم از ورزشکار اعضای تیم نیست، بلکه به‏طور کلی بچه‏هایی‏ است که حرکت و بازی‏ و فعالیت را دوست‏ دارندو بخش‏ زیادی از وقت خود را صرف آن می‏کنند)را با چهرهء عمومی‏ شاگردان گوشه‏نشین خود مقایسه کنید.

در این‏جا قصد ندارم مانند مقالات پیچیدهء علمی،دربارهء زیربنای نظری که عمدتا به فرایندهای عصبی این دو گروه‏ اشاره می‏کند،صحبت کنم.بلکه قصدم فقط اشاره به‏ سلامت روانی است.سلامت روانی باید از چهرهء شاگردان‏ هویدا باشد.سلامت روانی تعریف‏های زیادی دارد که‏ پیچیدگی آن‏ها درخور این مقاله نیست.آنچه که در همهء این‏ تعریف‏ها وجود دارد و در این مقاله می‏توان به آن اشاره کرد، این است که انسان سالم شخصیت یکپارچه و هماهنگ دارد. شخصیتش منسجم است و احساسات اصلی وی یکدیگر را در جهت هدف‏های متحد و هماهنگ تقویت می‏کنند. می‏توان گفت که تمام انرژی روانی‏اش در خدمت پیش بردن‏ وی در زندگی است.در چنین وضعیتی که کشمکش و تعارض درونی وجود ندارد،آرامش و شادی تولید می‏شود و این آرامش و شادی از چهرهء فرد هویداست.در این‏جاست‏ که اگر به اندازهء کافی مجرب باشید،تفاوت بین دانش‏آموزانی‏ را که از نظر روانی سالمند با دانش‏آموزانی که با مشکلات‏ روانی مواجهند،تشخیص می‏دهید.

تأکید اصلی مقالهء حاضر بر این نکته است که فعالیت‏های‏ مدرسه،خصوصا فعالیت‏هایی که به درس تربیت‏بدنی مربوط

یکی از صفت‏هایی که فرد سالم در حد معقولی واجد آن است،«اعتماد به‏ نفس»است.صفت دیگر «خوشبینی»است و «شادی»از همه مهم‏تر است هستند،می‏توانند در سلامت روانی دانش‏آموزان مؤثر باشند.

فراموش نکنیم که مسؤولیت اصلی سلامت روانی متوجه‏ خانوادهء فرد است.هرچند سلامت روانی شاگردان ممکن‏ است در مدرسه دستخوش تغییر شود،اما شالودهء اصلی آن‏ در خانواده شکل می‏گیرد.بنابراین،کمکی که مدرسه به‏ سلامت روانی دانش‏آموزان می‏کند،فقط در حد کمک‏ محسوب می‏شود؛با این حال وقتی بحث مقولات کیفی به‏ میان می‏آید،«اندک»ممکن است خیلی زیاد باشد.

شیوهء تفکر شاگرد نسبت به رویدادهای زندگی ممکن‏ است تحت‏تأثیر شیوهء مربیگری معلم تربیت‏بدنی قرار گیرد.

این امر در مقالهء دیگری تحت عنوان«فلسفهء مربیگری» مورد بحث قرار گرفت(مجله شماره 14 رشد آموزش تربیت‏ بدنی).به‏طور خلاصه می‏توان گفت،مربیان«برد-مدار» که رسیدن به‏نتیجه را مهم‏ترین هدف خود در مسابقات‏ می‏دانند،ممکن است به تدریج این رویکرد خود به زندگی را به دانش‏آموزان تلقین کنند.هرچند ممکن است که برد- مداری در برخی از شرایط زندگی به سود فرد تمام شود،اما نباید فراموش کرد که اساس زندگی روی زمین برکمک، همکاری،وظیفه‏شناسی،فداکاری،محبت و...استوار است.بنابراین،مربیان«تکلیف-مدار»ممکن است شاگردان‏ بهتری تربیت کنند.

پدیده‏هایی مانند عزت نفس،اعتماد به نفس،تعلق به‏ گروه،همکاری،هدف‏مداری،و...که همگی در سلامت‏ روانی فرد مؤثرند،نیز در محیط مدرسه تحت‏تأثیر قرار می‏گیرند.در شماره‏های پیشین،مقاله‏ای را تحت عنوان‏ «زنگ اعتماد به‏نفس»خواندید که نشان می‏داد،فعالیت‏های‏ تربیت‏بدنی در مدرسه چگونه می‏تواند اعتماد به نفس شاگردان را افزایش دهد. اصولا یکی از سریع‏ترین و مطمئن‏ترین‏ راه‏ها برای افزودن اعتماد به نفس شاگردان‏ این است که آنان را در فعالیت‏های‏ تربیت‏بدنی کنترل‏شده،شرکت دهیم.

عزت نفس نیز که اصلی‏ترین جنبهء شخصیت فرد است،در مدرسه تقویت‏ خواهد شد.وقتی که فرد به خاطر تشخیص‏ مناسب،پیش‏بینی مناسب،و اجرای‏ مناسب مهارت تشویق می‏شود،ارزشی را در خود مشاهده خواهد کرد که دیگران در وی تشخیص داده و حتی آن را ستوده‏اند. عزت نفس مستقیما به همین ارزش مربوط است.بارها گفته شده است که اساسی‏ترین‏ عامل سلامت روانی عزت نفس است.در دههء گذشته تعداد زیادی از دانشجویان دوره‏های تحصیلات‏ تکمیلی رشته تربیت‏بدنی که پایان‏نامهء خود را به بررسی‏ عزت نفس دانش‏آموزان ورزشکار اختصاص داده بودند،به‏ این نتیجه رسیدند که آنان عزت نفس بیش‏ترین از دانش‏آموزان‏ غیر ورزشکار دارند.در این زمینه آن‏قدر شواهد و مدارک‏ زیاد است که نیازی به تحقیق بیش‏تر نیست.

تعلق به گروه و فعالیت مؤثر در گروه نیز برای اغلب‏ دانش‏آموزان از نظر سلامت روانی مؤثر است.حساسیت‏ فعالیت مؤثر در گروه از این نظر زیاد است که اگر در مدرسه‏ و زیر نظر معلم انجام شود،تحت‏تأثیر عوامل خطرزایی که‏ ممکن است در محیطهای غیرآموزشی مانند کوچه و خیابان‏ وجود داشته باشند،نخواهد بود.گروه یا تیم،تحت‏نظر معلم هدایت خواهد شد،نقش هر فرد در گروه به وسیلهء وی‏ تشریح خواهد شد و افراد موظف خواهند بود که با تمام قوا تلاش کنند که نقش خود را در گروه به بهترین صورت به‏ انجام برسانند.به این ترتیب،«نقش‏آموزی»پیش از آن‏که‏ شاگرد عملا وارد اجتماع شود،در مدرسه تمرین‏ خواهد شد.این امر نهایتا به سلامت روانی شاگرد در آینده‏ کمک شایانی خواهد کرد.

مطالعات نشان داده‏اند،کسانی که ورزش می‏کنند،رشد شخصیت بهتری دارند،روابط اجتماعی معقول‏تر و گسترده‏تری دارند،رفتار نوعدوستانهء آن‏ها بهتر است،رفتار خلاق و زیبایی شناسانهء بهتری دارند،رضایتشان از شغلشان‏ بیش‏تر است،و از تعطیلاتشان به نحو معقول‏تر و مطلوب‏تری استفاده می‏کنند.آیا این تفاوت‏ها نشانگر سلامت روانی بهتر نیست؟