

تامین بهداشت روانی کودک امروز برای ایفای نقش اجتماعی فردا

بهداشت روانی و یادگیری^۱

الف- بهداشت روانی و خانواده

رفتارهای انسان به مقدار زیادی با یادگیریهای او بخصوص فراگیری‌های دوران کودکی ارتباط دارد. فرد در محیط خانواده و یا در فضای مدرسه و محیط تحصیلی و نیز در زندگی اجتماعی یاد می‌گیرد که چگونه رفتار کند، در مقابل رفتارهای متنوع و مختلف دیگران چگونه واکنش نشان دهد و بالاخره در صحنه اجتماع چگونه نقش اجتماعی خود را بازی کند. در اینجا باید به این نکته توجه کرد که هر فرد گنجایش و یا پتانسیل یادگیری و از والدین به ارث می‌برد ولی تمامی رفتارهای او به غیر از رفتارهای انعکاسی ساده، بر اساس یادگیری است. به عبارت دیگر نوزاد انسان در بدو تولد دارای قوه و استعدادهایی است که در طول زندگی بر حسب نحوه یادگیری و الگوبرگیری^۲ از محیط به فعلیت می‌رسد.

بنابراین انسان اسپر جبر بیولوژیک^۳ و وراثت نیست تا همانند موجودات تک سلولی و با حیوانات که بر اساس رفتارهای انعکاسی و یا غریزی زندگی می‌کنند و در مسیر از پیش تعیین شده‌ای بر مبنای ساختار بیولوژیک خود حرکت می‌کنند، رفتار نماید بلکه رفتارهای او مجموعه پهنجیده‌ای از تعامل بین استعدادهای بیولوژیک و ژنتیک^۴ و آموخته‌های او در خانواده و مدرسه و اجتماع است. البته این نکته را باید گوشزد نمود که یادگیری خود اصولی دارد که تحت عنوان قوانین یادگیری^۵ در روانشناسی بدان اشارت رفته است. یادگیری از طریق شرطی شدن^۶، یادگیری از طریق آزمون و خطا^۷، یادگیری از طریق مشاهده^۸ و یادگیری از طریق تقویت رفتار (تشریح و تشبیه)^۹ راههای مختلف یادگیری هستند.

یادگیری مشاهده‌ای و یادگیری از طریق پاداش و تشبیه طرفی از یادگیری هستند که در بچه‌ها بیشتر مطرح

میشود آنها بسیاری از رفتارها را از طریق مشاهده رفتار بزرگترها یاد می‌گیرند، برای مثال وقتی مشاهده می‌کنند که پدر و مادر از برخورد با مشکلات پشیمان عصبی شده و با برخوردهای همراه با عصبانیت و حالات اضطرابی می‌خواهند مشکلات را حل کنند، طرح یا مدل رفتاری برخورد‌های عصبی در ذهن کودک شکل می‌گیرد و او هم در برخورد با مسائل مختلف زندگی که از نظر روانی فشار آورنده است مطابق الگوی یاد گرفته شده یعنی عصبی عمل خواهد کرد.

نوراندیک (روانشناس) می‌گوید «آن مقدار که پاداش در استحکام بخشیدن به رفتار نقش دارد به هبجوجه تنبیه در ضعف کردن آن موثر نیست» این اظهارنظر می‌رساند که تشویق‌های بجا و بمورد چقدر در استحکام رفتارهای انطباقی و سازنده موثر است و برعکس، تنبیه آنچنان در خاموش کردن رفتارهای غیرانطباقی و نامناسب موثر نمی‌باشد.

روانشناس دیگر می‌گوید: «اثر تنبیه اغلب خیلی بیشتر از پاداشی است که به تاخیر بیفتد و تاثیر پاداش فوری بیشتر از تنبیه فوری و به مراتب زیادتر از تنبیهی است که به تاخیر افتاده است.»

نظیر روانشناس دیگر این است که: «تنبیه بدون مقدمه و پیش‌بینی نشده در یادگیری تاثیر سوء دارد و تنبیه مکرر بیشترین ضربه را به یادگیری وارد می‌سازد.» از طرفی طرد کردن‌های زیاد کودک ممکن است تعمیم پیدا کرده و بصورت طرد کردن اجتماع درآید و فرد به همه کس و همه چیز بدبین شود.

بنابراین هر چه رابطه پاداش و تنبیه از لحاظ زمانی نزدیکتر به رفتار باشد تاثیر آن در رفتار مذکور بیشتر خواهد بود و طبعاً شدت پاداش و تنبیه نیز در ادامه رفتار تاثیر خواهد داشت.

روانشناس دیگری می‌گوید: «ابهام و نامنتظمی در تنبیه یا تشویق اثرات روانی بر روی کودک خواهد داشت، بدین معنا که وقتی کودک نداند که برای چه تنبیه و یا تشویق میشود در یادگیریهای او اثر سوء داشته و

او دچار سردرگمی در یادگیری الگوهای رفتاری خواهد شد.»

رابطه‌ای که در درجه اول آمیخته با محبت و در درجه دوم خشم بجا و بسوق باشد بهترین نوع رابطه است. زیادی مقدار محبت سبب احساس ایمنی و اعتماد به نفس لازم در کودک میشود در ضمن کسی مقدار خشم و تنبیه باعث ایجاد حس تشخیص و مسئولیت در او خواهد شد.

حالت‌های نگرانی و ناایمنی و عبارتی اضطراب^۱ در بچه‌ها، سبب عدم یادگیری مطالب جدید شده و بامال باعث میشود که کودک باندازه کافی یاد نگیرد و کاهش میزان آموخته‌های بجا را بدنیال خواهد داشت.

مورد (روانشناس) معتقد است که حالت‌های عصبی و اضطرابی تنها نتیجه یادگیری الگوهای عصبی در خانواده نیست بلکه در اثر یاد نگرفتن کافی رفتارهای مناسب است.

از یک طرف رفتارهای عصبی کودک باعث کاسته شدن تشویق در او شده (دیگران او را چون فردی عصبی و کج خلق است مورد محبت و تشویق قرار نمی‌دهند) و از طرف دیگر اضطراب دائمی از یادگیری راه‌های جدید سازگاری جلوگیری می‌کند (بعلت کاهش یادگیری).

فرد عصبی عادت کرده است مطالب جدید را یاد نگیرد، بنابراین قادر به تطبیق رفتارهای خود با شرایط نوین نخواهد بود.

رفتارهای مشخص عصبی، علت یادگیری ناکامل و ناکافی است و آموختن ناکامل که توام با تغییرناپذیری و رشد ناکافی عاطفی است از اضطراب سرچشمه می‌گیرد و اضطراب نیز خود به خود به نحوی به صورت الگوی رفتاری به کودک آموخته شده است.

با توجه به مراتب فوق یادگیری ما در دوران کودکی که در واقع گنجینه رفتاری ما را شکل می‌دهد نقش بسزایی در رفتارهای پخته و بجا و متناسب ما در صحنه‌های زندگی در بزرگسالی خواهد داشت و تأمین بهداشت روانی ما در گرو غنای مجموعه رفتاری یاد

گرفته شده ما در دوران یادگیری می باشد.

ب- بهداشت روانی و مدرسه (محیط آموزش)

بی تردید نحوه سلوک و رفتار معلمین و مربیان در محیط آموزش با فرزندان ما، در شکل گیری شخصیت آنان و در سلامت روانی نونهالان تاثیر بسزائی خواهد داشت.

مشولین مدرسه باید به نحوی با شاگرد رفتار کنند که نه تنها باعث تشدید رفتارهای غیرمعمول او نشده بلکه تا اندازه زیادی فرصت یادگیری رفتارهای سالم و مطلوب را به او بدهند، میل به پیشرفت درس در اغلب کودکان وجود دارد و این میل تنها هنگامی برآورده میشود که هدفهایی که کودک باید بآنها برسد خارج از توانائی و دسترس او نباشد. باید مدرسه سعی کند به هر فرد به اندازه توانائی او مسئولیت داده و حتی الامکان در پرورش جسمی و فکری و روانی او بکوشد، بنابراین شناخت دقیق توانایی های هر دانش آموز امری ضروری است، کودکانی که از میل به پیشرفت درس آنها به نوعی در محیط تحصیلی جلوگیری میشود دست به رفتارهای متعدد و گاهی غیرعادی می زنند که به نوعی جهت جبران احساس حقارت حاصل از عدم پیشرفت تحصیلی است.

ضروریست که در محیط های آموزشی، مربیان بدانند که میزان استعداد هر دانش آموز چقدر است و تعلیمات آموزشهای خود را براساس آن استوار سازند.

نکاتی که آموزگاران باید توجه کنند بدین قرار است:

- ۱- تاکید بر جنبه های مثبتی که در هر فرد وجود دارد و تقویت این زمینه ها.
- ۲- به تاخیر انداختن و یا جلوگیری از بروز حالت های عصبی که احتمالا استعداد وجود آن را در فرد حدس می زنند، بوسیله برخورد های همراه با متانت و آرامش با آن فرد و توجه کردن به مشکلات وی.
- ۳- کمک به افرادی که بنحوی تحت تاثیر ضربه های روانی قرار گرفته اند (کسانی که مشکلاتی

* انسان اسیر جبر بیولوژیک و وراثت نیست، بلکه رفتارهای او مجموعه پیچیده ای از تعامل بین استعداد های بیولوژیک و ژنتیک با آموخته های او در خانواده، مدرسه و اجتماع است.



در زندگی خانوادگی آنها وجود دارد) از طریق مشاوره با خانواده و کمک در رفع مشکلات.

توجه آموزگاران به نکات زیر هم چنین از نظر بهداشت روانی اهمیت دارد.

۱- احترام گذاشتن به شخصیت خود و دیگران و توجه به مسئله عزت نفس^{۱۱}.

۲- شناخت محدودیت‌های استعدادی و رفتاری در خود و دیگران.

۳- دانستن و توجه به این واقعیت که رفتار انسان معلول عواملی است که باید آنها را شناخت و در رفع رفتارهای غیر تطابقی از این آگاهی کمک و مدد گرفت.

۴- توجه به این مسئله که رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست (جنبه‌های جسمی و روانی).

۵- شناسایی احتیاجات و محرک‌هایی که سبب ایجاد اعمال و رفتار خاصی در انسان می‌گردد.

مسئله امتحان و نمره در مدارس

آموزگاران باید توجه داشته باشند که گرفتن یک نمره در یک موضوع درس از طرف دانش‌آموز به هیچوجه نمی‌تواند ارزیابی دقیق، صحیح و کاملی از کار دانش‌آموز تلقی شده و میزان دانش و آموخته‌های او را نشان دهد تا چه رسد به اینکه با یک نمره شخصیت و اعتبار او مورد سؤال و خدشه قرار گیرد؟!۱۲

هیچگاه نباید دانش‌آموز را با نمره ارزیابی کرد بخصوص که اشکالات زیادی در سیستم ارزیابی و آزمون‌ها و امتحانات در مدارس وجود دارد که در جای خود باید به تفصیل روی آنها بحث شود.

از نظر بهداشت روانی نامطلوب است که برتری‌جویی نمره‌ای را ملاک نظر و وجهه همت دانش‌آموزان قرار داد بگونه‌ای که دنبال این باشد که در هر درس لزوماً بالاترین نمره را بدست آورده و بیشترین امتیاز را کسب نماید که اگر به این هدف نرسید دچار اضطراب و نگرانی و افسردگی شده و احساس عقب ماندگی و ضعف نماید. عبارت دیگر هدف دانش‌آموز



نباید رسیدن به خواسته‌های برتری‌جویی و غلبه بر دیگران در مسابقه نمره‌ای باشد بلکه مقصود وی باید ازدیاد دانش بوده که به وسیله آن برای خود و دیگران مفید و خدمتگزار باشد.

متأسفانه گاهی در مدارس دیده میشود که محرک نمره و کسب امتیاز عندی آنقدر ترغیب و تشویق میشود که همه شخصیت یک دانش‌آموز را با نمره معادل می‌کند و با بالا و پائین رفتن کیفیت نمرات، شخصیت و آبروی وی نیز نوسان، سقوط و صعود پیدا می‌کند؟!۱۳

اولیای مدارس باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که هر دانش‌آموز بتواند متناسب با توانایی‌ها و استعداد خود مقداری موفقیت کسب نماید تا احساس ارزش وجودی و عزت نفس در وی تقویت گردد. شکست همیشه نامطلوب است و عدم موفقیت بی‌در پی، معمولاً منجر به

*** هر چه پاداش و تنبیه از نظر زمانی به رفتار نزدیکتر باشد، تأثیر آن در رفتار بیشتر خواهد بود و شدت پاداش و تنبیه در ادامه رفتار نیز موثر خواهد بود.**

*** عدم موفقیت‌ها بخودی خود برای رشد شخصیت فرد مضر است، چه رسد به اینکه توأم با تحقیر و تنبیه از جانب اولیا باشد.**

مورد توجه و علاقه مربیان نیز باشد، ولی اختلالات شخصیت و حالت‌های عصبی در او بیشتر از کودکی است که اعتراض خود را آشکار کرده و به ظاهر پرسروصدا و با شروشر ارزیابی میشود، مهمترین علائم رفتارهای غیرعادی معمولاً آنهایی نیست که آموزگار به وضوح می‌بیند (از قبیل پرسروصدا و بی‌انضباط و شلوغ بودن بچه) بلکه آنهاست که از نظر معلم مخفی می‌ماند و معمولاً سبب ایجاد تصادم میان شاگرد و معلم نمیشود تا به چشم آید.

آموزگار باید مراقب حساسیت‌ها و رفتارهای انزو و اطلبانه و گوش‌گیری دانش‌آموز باشد زیرا اینگونه رفتارها بیشتر از ناراحتی عصبی خبر می‌دهد.

بنابراین در ناسازگاریهای بچه‌ها در مدارس باید با کمال حوصله و دقت و متانت علت را دنبال کرد و به محرومیت‌های عاطفی توجه خاصی مبذول داشت. در این موارد از طریق مشاوره با خانواده دانش‌آموز و در صورت لزوم مشاوره با متخصصین مربوطه، می‌توان کمک‌های زیادی در رفع این ناسازگاریها ارائه نمود. ویژگیها و مختصات یک آموزگار مناسب به قرار زیر است: (صلاحیت علمی و شخصیتی)

احساس ناامیدی و افسردگی و رفتارهای تلافی‌جویانه و پرخاشگرانه در دانش‌آموز خواهد شد. این عدم موفقیت‌ها بخودی خود برای رشد شخصیت فرد مضر است تا چه رسد به اینکه توأم با تحقیر و تنبیه از جانب اولیا باشد. کسب موفقیت، تجربه مثبت و مفیدی است و موفقیت مداوم باعث ایجاد حس اعتماد به نفس و احساس توانایی در فرد و بالعکس تعادل شخصیت و پختگی و تناسب رفتاری او خواهد شد. گاهی ملاک موفق بودن دانش‌آموز سادگی و آرام بودن و درخود فرورفتگی (به ظاهر فرد با انضباط) گرفته میشود در حالی که معمولاً پرجنب و جوش بودن و داشتن روابط اجتماعی، بیشتر از سلامت روانی حکایت می‌کند. کودکی که خشم خود را متوجه خود می‌کند (درون‌ریزی) و بندرت شلوغ و بی‌انضباط است شاید

- ۱- کدوکان و نوجوانان را دوست بدارد (عشق و علاقه جدی به کار تعلیم و تربیت و پرورش انسانها).
- ۲- از سلامت روانی برخوردار باشد (فردی عصبی و بی‌حوصله نباشد و باید متانت و آرامش او برای بچه‌ها الگو باشد).
- ۳- داشتن دانش تعلیم و تربیت و آگاهی از مسائل پرورشی و رشدی (صلاحیت علمی).
- ۴- آگاهی از ویژگیهای خاص رشد مقطع سنی دانش‌آموزانی که با آنها کار می‌کند (توجه به مقتضیات خاص روانی و جسمی هر سن).
- ۵- کمک به دانش‌آموز در گذراندن بحرانهای عاطفی، خانوادگی و اجتماعی (نزدیک بودن با بچه‌ها).
- ۶- صمیمیت با دانش‌آموز بگونه‌ای باشد که ضمن ارائه رهنمودها و راهنمایی‌های لازم، استقلال و خود

بهدرد هیچ کاری نخورده‌اند به این شغل رو آورده و با اسلوب‌های نامعجار «سن درآوردی» با نوباوگان و نوبالان این جامعه که سرمایه‌های اساسی این کشور هستند برخورد می‌کنند!؟ در این باره درد دل زیاد است که شرح این واقعه این زمان بگذار تا وقت دیگر...

بهداشت روانی و مسئله بلوغ

مربیان و پدر و مادرها باید بدرستی از مختصات دویزگیهای سن بلوغ دختران و پسران آگاهی داشته و به آنها کمک کنند تا این دوره را که یک بحران اساسی در زندگی روانی هر فرد است به سلامت بگذرانند، در این مورد بحث جدا و مستوفی لازمست که از گنجایش این مطلب بیرون است و طالبین می‌توانند به کتب روانشناسی بلوغ مراجعه نمایند.

بهداشت روانی جامعه

«آلبرت بندورا» روانشناس کانادایی تئوریهای جدیدی را در مورد یادگیری اجتماعی مطرح کرده است. وی معتقد است که مقداری از یادگیریها از طریق مشاهدات ما در زندگی اجتماعی است. جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم بسیاری از الگوهای رفتاری را به ما یاد می‌دهد و ما مطابق آنچه جامعه می‌پذیرد و عرف اجتماعی می‌باشد عمل می‌کنیم ولی او برای رسانه‌های ارتباط جمعی از قبیل رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات و سینماها که مورد استفاده عموم مردم قرار می‌گیرند اهمیت خاصی از جهت یادگیری اجتماعی قائل است.

در این زمینه دو بحث را می‌توان مطرح نمود.

- ۱- نظام حکومتی یک جامعه: انسانها در جامعه و نظامی که زندگی می‌کنند به مقدار زیادی سلامتی روانی آنها در رابطه با وضعیت آن جامعه است. وقتی حرکت کلی نظام در جهت رشد و فهم و بالندگی و باروری افراد آن جامعه بوده و به انسانها در آن جامعه ارزش لازم داده شده و به آنها شخصیت داده میشود و نظرات آنان مورد توجه قرار می‌گیرد سلامت روانی افراد بیشتر تامین خواهد شد.



شکوفایی بچه نیز حفظ شود (معلم قیّم و صاحب اختیار بچه نشود).

۷- شناسایی درست و دقیق کودکان ناراحت (غیرعادی) و ارجاع آنها به مراکز تخصصی مربوطه.

با توجه به مسائل فوق لازمست که آموزگاران در دوره‌های خاصی با مسائل تعلیم و تربیت و بهداشت روانی آشنا شوند.

در این زمینه مطلب زیاد است که در جای خود بدرستی باید بدان پرداخته شود علی‌القاعده باید معلمین آگاه‌ترین افراد به ریزه کاریهای مسائل انسانی و مباحث تعلیم و تربیت باشند و برگزیدگان افراد جامعه از هر جهت باید به کار شریف تعلیم و تربیت بپردازند و از جهت رفاهی باید از هر جهت تامین باشند و جای تأسف است که در جامعه ما گاهی دیده میشود، افرادی که

مراکز بوده و آشنا به مسائل تعلیم و تربیت و روانشناسی باشند تا بتوانند هنر سالم و سازنده و ارزشمند را در معرض دید عمومی قرار دهند. بسیاری از آموزشهای منحرف کننده و مخرب را می توان با ظرافت های هنری در فیلم ها گنجانید و به خورد افراد جامعه داد و برعکس این قضیه نیز صادق است. این مراکز باید مورد توجه دقیق مسئولین بوده تا با آهنگ رشد و سازندگی، سلامت فکری جامعه را تامین نمایند.

زیر نویس ها:

- 1- learnings
- 2- modeling
- 3- biologic — زبانی
- 4- Genetic — وراثتی
- 5- Learning theories
- 6- Conditioning
- 7- Trial and error
- 8- Observational Learning
- 9- Positive and negative reinforcement
- 10- Anxiety
- 11- self- esteem

توجه به ارزشهای انسانی، حساب جدی یاز کردن برای مردم، ساکن بودن واقعی توانین، فرهنگ سالم، روابط اجتماعی سالم و اقتصاد سالم مواردی هستند که سلامت یک نظام را تضمین می کنند. الگو بودن مسئولین جامعه از جهات مختلف، برخورداری آنها از شخصیتی سالم و سلامت روانی و حرکت کلی آنها در جهت ایجاد عدالت اجتماعی و اقتصادی از مسائل مهم تامین کننده سلامت روانی افراد است. عدم قیمتت از طرف مسئولین نسبت به مردم (حاکم نبودن آنان)، توجه به استقلال و رشد افراد، و دادن آزادی های لازم و شباهت به آنان، رعایت قوانین از طرف مسئولین نظام، عدم وجود تبعیض و توجه به مصلحت های اجتماعی و جمعی از مسائلی هستند که در ایجاد یک جامعه سالم و تثبیت سلامت روانی افراد تاثیر اساسی دارند.

در این زمینه نیز بحث های زیادی را می توان طرح نمود که مقاله ای جداگانه را طلب می کند.

۲- مسئله رسانه های جمعی: برنامه هایی که در قالب فیلم های سینمایی و تلویزیونی و نمایشنامه های رادیویی و یا بصورت مقاله در روزنامه ها و مجلات در یک اجتماع مطرح میشود باید با توجه به اصول بهداشت روانی بوده و در جهت رشد و بالندگی افراد آن جامعه باشد.

«بندورا» نشان داده است که بسیاری از فیلم های جنگی و خشن که در آنها پرخاشگری و درگیری زیادی بین افراد وجود دارد نه تنها سبب تخلیه خشم بینندگان نخواهد شد بلکه حالات پرخاشگری و خشونت را در آنها تقویت کرده و افزایش رفتارهای خشن را در آنها سبب خواهد شد.

بویره نونها لان جامعه به مقدار زیادی از فیلم ها و برنامه های تلویزیونی، نقش و الگوی مخرب و یا سازنده نخواهند گرفت. بنابراین تدوین برنامه های تلویزیونی و رادیو که بمنزله یک دانشگاه عمومی در یک جامعه است از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشند افراد سالم از نظر شخصیتی و روانی و فکری باید کارگزاران این