

راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه

دکتر مجید یوسفی لویه، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

سلامت مشاور



روانشناسان و مطالعات فرهنگی
مجمع علوم انسانی

خوانندگان گرامی
به منظور بهبود و
افزایش تندرستی و
سلامتی روان‌شناختی
روانشناسان و مشاوران
مدرسه، از این شماره
بخشی از نشریه به آرایه
راهبردها و راهکارهای
عملیاتی مربوط اختصاص
یافته است. امید است با
آرایه نظرات و تجربه‌های
ارزشمندتان ما را یاری
فرمائید.



۴۹

دوره ۴
شماره ۱
پاییز ۱۳۸۷

پیش درآمد

مشاور مدرسه فردی است که با درجه‌ای از تخصص (کارشناسی، کارشناسی ارشد یا دکتری) در حیطه‌های روان‌شناسی و مشاوره یا به‌طور خاص در رشته مشاوره‌ی مدرسه، تلاش می‌کند در یک رابطه حرفه‌ای به دانش‌آموزان، والدین آن‌ها و حتی گاه سایر کارکنان مدرسه کمک کند تا در مورد مشکلات‌شان و مسایلی که آن‌ها را رنج می‌دهد، صحبت کنند و برای رویارویی با آن‌ها شیوه‌های مؤثری پیدا کنند. دانش‌آموزان، والدین و حتی کارکنان مدرسه ممکن است به دلایل مختلفی به مشاور مدرسه مراجعه نمایند. برای مثال مشکلات عاطفی ناشی از مسایل خانواده، احساس تنهایی، اضطراب، مشکلات در روابط با اطرافیان، ناتوانی در کنترل هیجان‌های ناراحت‌کننده، مشکلات تحصیلی و یادگیری، افکار آزردهنده، بیزاری از برخی عملکردهای خود یا دیگران، دشواری در تصمیم‌گیری یا مشکلات ناشی از حوادث، رویدادها و تجربه‌های گذشته می‌تواند دلایل مراجعه به مشاور مدرسه باشد.

بدین ترتیب نکته مهم این است که چه زمانی مشاور مدرسه می‌تواند در یاری دیگران به‌ویژه دانش‌آموزان و والدین آن‌ها اثربخش باشد. مشاور مدرسه نیز انسانی است که از توانایی‌ها و محدودیت‌های خاصی برخوردار است، او نیز مشکلاتی دارد که حتی برخی این مشکلات ممکن است زندگی او را متأثر کرده باشد. افزون بر این تلاش مشاور مدرسه در یاری دیگران و گوش دادن به مشکلات آن‌ها به خودی خود موجب تجربه هیجان‌ها و احساسات دردناک آن‌ها در وی می‌شود. بدین‌ترتیب مشاوران مدرسه، همانند سایر مشاوران متخصص در سایر حوزه‌ها، با وجود فواید و امتیازاتی که از این کار حرفه‌ای برخوردار خواهد شد و از یاری دیگران به احساس رضایت ارزشمندی بالایی دست می‌یابد. هم‌چنین با سطوح متفاوتی از فشار روانی مواجه می‌شوند که این مسئله می‌تواند سلامت آن‌ها را به مخاطره بیندازد.

شرایط ویژه کار حرفه‌ای مشاوران از جمله مشاوران مدرسه ایجاب می‌کند که آن‌ها بیش از دیگران مراقب سلامتی و بهزیستی خودشان باشند. اگر مشاوران در کار یاری‌رسانی به دیگران احساس خستگی و پریشانی کنند، نسبت به گذشته‌ی خودشان کم‌انرژی باشند، مشکلات دیگران آن‌ها را به شدت متأثر کند، نتوانند به گونه‌ای مؤثر از مهارت‌های گوش دادن استفاده کنند. صبوری و تحمل خود را در یاری کردن به دیگران از دست بدهند، سطح تحریک‌پذیری هیجانی‌شان بالا برود، بیش از حد احساساتشان یا افکارشان درگیر مشکلات دیگران شود، برخلاف گذشته مشکلات خودشان را وارد روابط خود و مراجع کنند و نتوانند از آموخته‌ها و تجربه‌های‌شان همانند گذشته استفاده نمایند. در این صورت شواهد فوق نشان می‌دهد که خستگی و فرسودگی به سراغ مشاوران آمده است. چنین شرایطی ایجاب می‌کند که مشاوران مراقب بهزیستی و سلامت روان خود باشند.

راهبردهای ارتقای سلامت روان به مشاوران کمک می‌کند تا در ضمن پرداختن به امر خطیر مشاوره و یاری‌رسانی، بر میزان سلامتی و بهزیستی خودشان بیفزایند و تعادل پویایی خویش را حفظ نمایند. به‌کارگیری راهبردهای ارتقای سلامت روان مستلزم بازبینی نظام روانی است. نظام روانی ما از نظام‌های شناختی، هیجانی، انگیزشی، رفتاری و سرانجام نظام ایمنی روانی تشکیل شده است. نظام‌های شناختی، هیجانی و انگیزشی، کارکردهای درونی نمود نظام روانی تلقی می‌شوند و نظام رفتاری کارکرد برون‌نمود و نظام ایمنی روانی دارای هر دو کارکرد درون‌نمود و برون‌نمود می‌باشد. نظام شناختی شامل خرده‌نظام‌های متعددی است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از جهان‌بینی، فرایند پردازش اطلاعات، نظام باورها، دانش و شناخت‌ها و سبک‌های تفکر.

نظام هیجانی نیز شامل خرده‌نظام‌های متعددی است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

خودآگاهی هیجانی، دگرآگاهی هیجانی، خودپذیری هیجانی، خودارزیابی هیجانی، خودبسطدهی هیجانی و خودابرازی هیجانی. خرده‌نظام‌های نظام انگیزش شامل خرده‌نظام‌های انتظاری، هدف‌ها، اساندها، نیازها و ارزش‌ها می‌شود و خرده‌نظام‌ها، نظام رفتاری شامل سبک زندگی، شیوه‌های عملکرد و مهارت‌های عملی زندگی روزمره است.

نظام ایمنی روانی شامل مجموعه‌ای از خرده‌نظام‌های چهارگانه مذکور است که هدف آن حفظ و ارتقای سلامت روانی و تسهیل فرایند تحول روانی است.

ارتقای سلامت روان فرایندی است که به موجب آن فرد قادر می‌شود یکپارچگی درون و بین نظام‌های شناختی، هیجانی، انگیزشی و رفتاری را افزایش داده و با به حداکثر رساندن یکپارچگی کارکردهای نظام‌های چهارگانه فوق می‌تواند مدیریت مؤثری را بر سلامت روانی خویش اعمال کند و واقعیت درون و برون (محیط) را در یک هماهنگی و توازن قرار دهد.

راهبردهای ارتقای سلامت روان، راهبردهای پیشبرنده‌ی فرد در این فرایند هستند که فرد با به‌کارگیری آن‌ها می‌تواند به شیوه‌ای منحصر به فرد و متناسب با ارگانسیم خویش و محیط پیرامونی، فرایند ارتقای سلامت روان را فعال سازد. با وجود این‌که این راهبردها مرکب از نظام‌های چهارگانه فوق می‌باشند ولی به منظور بررسی دقیق‌تر و عملیاتی کردن آن‌ها به‌صورت تفکیک شده در این‌جا آرایه خواهند شد. شایان ذکر است که راهبردهای موردنظر برای افزایش توانمندی‌های مشاوران به‌ویژه مشاوران مدرسه در انطباق‌های اختیاری کارکردی و عملکردی است که به بهتر زیستن آن‌ها منجر شود. در نوشتار بعدی به امید پروردگار عزیز به بحث پیرامون راهبردهای شناختی ارتقای سلامت روان می‌پردازیم.