

نقش تحصیلات در سلامت روان

افزایش کیفیت زندگی، رضایتمندی از زندگی و احساس ارزشمندی از مقوله های بسیار مهم در حفظ سلامت روان افراد هر جامعه است، که بی شک پس از خانواده یکی از مهمترین محیط های تامین کننده و موثر در این خصوص محیط های آموزشی از قبیل مدرسه و دانشگاه است، به دلیل حضور گروه های سنی خاصی در محیط های آموزشی فوق (کودکان، نوجوانان و جوانان) این محیط ها در تامین و حفظ سلامت روان این گروه ها از اهمیت و حساسیت خاصی برخوردار است، که همواره مورد توجه متخصصین سلامت روان بوده و هست. از این رو عواملی مانند محیط فیزیکی، وسایل و امکانات آموزشی و ورزشی، ساعات درسی، نحوه تعامل و ارتباط بین مدرسین و فراگیران، آشنائی دانش آموزان و دانشجویان با روشها و تکنیک های مهارتهای زندگی، احساس مفید بودن و خلاقیت در حین تحصیل و آموزش و... در ارتقاء سطح سلامت روان این گروه ها و جامعه موثر است. با توجه به اینکه سنین دبستان، راهنمایی و دبیرستان از مهمترین دوره های سنی در شکل گیری و پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی است. توجه جدی به برنامه ریزی جهت تغییر رویکرد صرف آموزشی، به رویکرد رشد شناختی، اجتماعی و پرورشی از ضرورتها و اولویت های مهم است که در این راستا تلاش و توجه متخصصین سلامت روان با همکاری مدیران، معلمان و اساتید را در حوزه آموزش می طلبد.



• نقش مهارتهای زندگی در تامین سلامت روان دانش آموزان و دانشجویان

محیط فیزیکی، وسایل و امکانات آموزشی و ورزشی، ساعات درسی، نحوه تعامل و ارتباط بین مدرسین و فراگیران، آشنائی دانش آموزان و دانشجویان با روشها و تکنیک های مهارتهای زندگی، احساس مفید بودن و خلاقیت جهت تامین سلامت روان از اولویتهای یک برنامه آموزشی است. مساله قابل توجه این است که

این دسته از گروه‌های سنی بیشتر اوقات خود را در این محیط‌ها می‌گذرانند و روشن است که فضای فیزیکی و قوانین و مقررات این موقعیت‌ها تأثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد.

بر این اساس صاحب نظران مسائل روانی در کنار توصیه به خانواده‌ها در جهت شناخت عوامل موثر در بهداشت روانی و تامین آن، مراکز آموزشی و مدارس را موردتوجه قرار می‌دهند و رعایت این عوامل را در مدارس توصیه میکنند. رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان اهداف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تامین بهداشت روانی دانش آموزان است.

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها رابطه دارد و دانش آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از فقدان بهداشت روانی مناسب رنج می‌برند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنین مختلف اعمال شیوه‌های مناسب جهت تامین بهداشت روانی در مدارس مدنظر قرار گیرد.



در کشور ما با توجه به خیل عظیم دانش آموزان و دانشجویان همچنین نقش سلامت روان در رشد و پرورش کودکان، نوجوانان و جوانان، توجه بیشتر به نقش پرورشی محیط‌های آموزشی ضرورت دارد و می‌بایست که با ایجاد زمینه‌های مناسب به ارتقای بهداشت روان و سطح سلامت در این محیط‌ها پرداخته و شرایطی فراهم شود تا مسئولان مدارس و دانشگاه‌ها، برنامه ریزان، مشاوران، روان‌شناسان و دیگر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش از طریق آشنایی با موضوعات بهداشت روان، کودکان و نوجوانان این آب و خاک را برای دست‌یابی به روان سالم یاری دهند. بهداشت روان صرفاً در محیط سالم فیزیکی به دست نمی‌آید اما محیط سالم روانی نیز یک اصل مهم است. شاید محیط فیزیکی کودکان، سالم و آرام باشد اما محیط روانی آنها از درون ناامن و اضطراب‌انگیز باشد.

هر عاملی که باعث ایجاد ناتوانی و اختلال در عملکرد زندگی در انسان شود، از مصادیق بیماری‌ها محسوب می‌شود. یادگرفتن بخصوص در دوران تحصیل یک توانایی است و مشکلات سلامت روان که