



# Identifying the Factors Influencing the Improvement of Mental Health in Elementary School

Masouma Mazloum<sup>1\*</sup>

1 Bachelor of Elementary Education, Islamic Azad University, Dehgh Branch, Isfahan, Iran

\* Corresponding author: Mazloum

Received: 2024-04-14

Accepted: 2024-05-15

## Abstract

The mental health of students in elementary school is affected by several factors that can be classified into several main categories. These factors include the educational environment, family support, social and personal relationships, and students' physical health

**Learning environment:** A supportive learning environment where students feel safe and accepted is vital to their mental health. Teachers who respect students and pay attention to their individual needs can help create such an environment.

**Family support:** Families play an important role in the development of students' mental health. Emotional support, encouragement and attention to children's mental and physical health can have a positive effect on their growth.

**Social and personal relationships:** Positive friendships and social relationships at school can help students develop social skills and experience a sense of belonging to a larger community.

**Physical health:** healthy nutrition, adequate sleep and regular physical activity also affect the mental health of students. These factors help students to have the necessary energy to learn and participate in school activities.

In order to improve the mental health of students in elementary school, schools should design educational programs according to these factors, and families should actively participate in the educational process of their children. Creating an educational environment that promotes collaboration and supportive interpersonal relationships is critical to enhancing student performance.

**Keywords:** Mental health, Elementary school, Student

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

**How to Cite This Article:** Mazloum, M. (2024). Identifying the Factors Influencing the Improvement of Mental Health in Elementary School. *JMHS*, 2(2): 84-89





## شناسایی عوامل تاثیر گذار بر بهبود سلامت روان در دبستان

معصومه مظلوم<sup>\*۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهق، اصفهان، ایران

\* نویسنده مسئول: مظلوم

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۲۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۱/۲۶

### چکیده

سلامت روان دانش‌آموزان در دبستان تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد که می‌توان آن‌ها را در چند دسته اصلی طبقه‌بندی کرد. این عوامل شامل محیط آموزشی، حمایت خانوادگی، روابط اجتماعی و فردی، و سلامت جسمانی دانش‌آموزان است. محیط آموزشی: یک محیط آموزشی حمایتی که در آن دانش‌آموزان احساس امنیت و پذیرش می‌کنند، برای سلامت روان آن‌ها حیاتی است. معلمانی که به دانش‌آموزان احترام می‌گذارند و به نیازهای فردی آن‌ها توجه دارند، می‌توانند به ایجاد چنین محیطی کمک کنند. حمایت خانوادگی: خانواده‌ها نقش مهمی در توسعه سلامت روان دانش‌آموزان دارند. حمایت عاطفی، تشویق و توجه به سلامت روانی و جسمانی فرزندان، می‌تواند تاثیر مثبتی بر رشد آن‌ها داشته باشد. روابط اجتماعی و فردی: دوستی‌ها و روابط اجتماعی مثبت در مدرسه می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند و احساس تعلق داشتن به جامعه‌ای بزرگ‌تر را تجربه کنند. سلامت جسمانی: تغذیه سالم، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم نیز بر سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد. این عوامل به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا انرژی لازم برای یادگیری و مشارکت در فعالیت‌های مدرسه را داشته باشند. برای بهبود سلامت روان دانش‌آموزان در دبستان، مدارس باید برنامه‌های آموزشی و تربیتی را با توجه به این عوامل طراحی کنند و خانواده‌ها نیز باید در فرآیند آموزشی فرزندان خود مشارکت فعال داشته باشند. ایجاد یک محیط آموزشی که مشارکت و روابط بین فردی و حمایتی را ترویج می‌کند، برای تقویت عملکرد دانش‌آموزان بسیار مهم است.

**واژگان کلیدی:** سلامت روان، دبستان، دانش آموز

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

**شیوه استناد به این مقاله:** مظلوم، معصومه. (۱۴۰۳) شناسایی عوامل تاثیر گذار بر بهبود سلامت روان در دبستان. فصلنامه سلامت روان

در مدرسه، ۲(۲): ۸۹-۸۴

### مقدمه

ممکن و مطلوب رساند و کودکان استثنایی به ویژه کودکان آهسته گام را تحت آموزش و مراقبت های ویژه قرار دهد و این طریق مسیر رشد آنان را نیز هموار سازد افراد آهسته گام به علت نقایص شناختی و نگرشی نادرست در حرمت خود سلامت و روان با چالش هایی مواجه هستند و آنها باعث تعاملات

هدف اصلی هر نظام آموزشی این است که مهارت های لازم را به افراد ارائه کند تا بتواند به عنوان عضوی مفید، نقش موثری در جامعه ایفا کند(عاشوری جلیل آبکنار و افروز ۱۳۹۲) اصلی ترین کنش تعلیم و تربیت این است که کودکان عادی را به رشد

دین اسلام، ایمان به خدا را عامل سلامت روانی، نشاط معنوی معرفی می کند در دوران مدرسه دانش آموزان را به خداشناسی تشویق کنیم در دل پروراندن خداوند بر ایشان سلامتی به ارمغان بیاورد در فهم صحیح از معنویت دینی تصویر مثبت از خدا و دلبستگی ایمن به خدا می تواند سبب ارتقای سلامت روان افراد از طریق تقویت توکل و تفویض امور به خدا شود ولی قرائت و فهم غلط از دین می تواند سلامت روانی افراد آسیب وارد کند.

یکی از مسائل مهم در زندگی بشر سلامت روان و شناخت شیوه دست یابی به آن است جوامع بشری پس از پیشرفت در تکنولوژی مادی و جدا شدن از اندیشه های عمیق دینی در زمینه مسائل روانی مشکلات فراوانی را تجربه می کنند. در قرآن اساس سلامت روان بر مبنای خدا محوری است و زندگی دنیا و آخرت انسان را پوشش می دهد و انسان های سالم را در درجاتی متفاوت با تعبیری چون صالحان، صریقان و انبیاء مطرح شده اند (پرچم و قوه عود، ۱۳۸۹).

موضوع سلامت از بدو پیدایش بشر در قرون و اعصار متماری همواره مورد توجه انسان بوده عموماً بعد جسمانی آن مورد نظر قرار گرفته و به بعد روانی آن دکتراً توجه شده است. رشد، قلب سلیم و نفس مطمئه در مفهوم سلامت روان به کار رفته است.

### از نظر دیدگاه زیست شناسی

سلامت روان را در عدم وجود و حضور علایم بیماری های روانی مانند استرس، اضطراب، وسواس، افسردگی، پرخاشگری و... می دانند. دانش آموزان دارای این علامت ها دارای سلامت روان نیستند.

### از نظر دیدگاه تحلیل روانی

معتقد است شخصیت انسان دارای سه ساختار به نام های (بُن) (من) و (مَن برتر) می باشد. بُن: عنصر ذاتی شخصیت است که هنگام تولد در وجود هر انسانی وجود دارد. مَن: از توجه به بعد همرا با رشد کودک ساخته میشود و تابع واقعیت است. تحلیل می کند و می فهمد (من برتر) در اوایل کودکی ایجاد میشود و برای فرد، وجدان اخلاقی فراهم می آورد و او را از الزام های اجتماعی آگاه می سازد (شهیدی و همکاران، ۱۳۹۱).

### دیدگاه رفتار گرایی

طبق این الگو سلامت روان به معنای وجود رفتاری سازگارانه و عدم سازگارانه است و رفتار سازگارانه رفتاری است که فرد را به اهدافش برساند و رفتار ناسازگارانه رفتاری است که فرد از

اجتماعی می شوند که سلامت روان این افراد را به خطر می اندازد سلامت روان در دانش آموزان امر مهمی است که باعث آرامش بیشتر، یادگیری بهتر می شود و سلامت روان یک ساختار مهم در روانشناسی است. سلامت روان به حالتی از آسایش اطلاق می شود که مرد توانایی های خود را می شناسد و می تواند با فشار های معمولی زندگی مقابله نماید به گونه ای که ثمر بخش و با بهره وری کار کند و در محیط زندگی خود به ایفای نقش بپردازد برای سلامت روان ۷ ملاک در نظر گرفته است:

۱- رفتار اجتماعی مناسب

۲- رهایی از نگرانی و گناه

۳- فقدان بیماری روانی

۴- کفایت فردی و مهار خویشتن

۵- خویشتن پذیری و خود شکوفایی

۶- توحید یافتگی و سازمان دهی شخصیت

۷- گشاده رویی و اعطاف پذیری

با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی آماده سازی افراد به خصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت های دشوار امری ضروری به نظر می رسد در همین راستا روان شناسان با حمایت سازمان های ملی و بین المللی، جهت پیشگیری از بیماری های روانی و نا هنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان و حتی در برخی کشور ها در سطح مدارس آغاز نموده اند.

مهارت های زندگی در بر گیرنده مهارت های شناختی، هیجانی، بین فردی و اجتماعی است. مهارت های زندگی افراد را قادر می سازد تا به طور موثر با مشکلات روزانه زندگی برخورد نماید با آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان، به این نتیجه رسیدند که رفتار اجتماعی مثبت، حرمت خود، سازگاری و مقابله مناسب با آنان مخصوصاً با معلمان و در مدرسه بهبود یافته است.

گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) حاکی از آن است که حدود ۶۷۶ میلیون نفر مردم دنیا از اختلالات روانی رنج می برند. شیوع ان بیماری اختلالات در تمام عمر بیش از ۲۵ درصد در هر مقطع زمانی حدود ۱۰ درصد در جمعیت بالغین می باشند.

این سازمان (WHO) سلامت روان را فراتر از نبود اختلالات روانی، شناخت توانایی های فردی، توان مقابله با فشار های زندگی، داشتن قدرت تصمیم گیری، مشارکت جمعی، خوب بودن ذهنی، ادراک خود کارآمدی، استقلال خود مختاری خود شکوفایی معرفی می کند.

توانایی کودک در به کارگیری تفکر برای حل مسأله کلید موفقیت در زندگی خواهد بود. در ایران با توجه به خیل عظیم دانش آموزان و نیز اهمیت سلامت روان و پرورش کودکان و نوجوانان که دوران پیش دبستانی و دبستانی قرار دارند زمان آن است که با ایجاد زمینه های مناسب به ارتقای سلامت روان و سطح سلامت اجتماعی دانش آموزان پرداخته شود و شرایطی فراهم شود تا مسولان مدارس، برنامه ریزان درسی و مشاوران، روانشناسان و دیگر دست اندر کاران آموزش و پرورش از طریق آشنایی با موضوع های سلامت روان نونهالان این آب و خاک را برای دستیابی به روان سالم یاری دهند (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸).

لذا با توجه به آنکه در پی تغییر های تطری یاددهی-یادگیری از دوره پیش مدرن تا به امروز، آموزش مهارت حل مسله به کودکان و نوجوانان به عنوان یک ضرورت مطرح شده است به گونه ای که آنها را برای زیستن و بالیدن در فضایی آماده کند که با فضای زندگی نسل پیش از آنها تفاوت های بسیاری دارد.

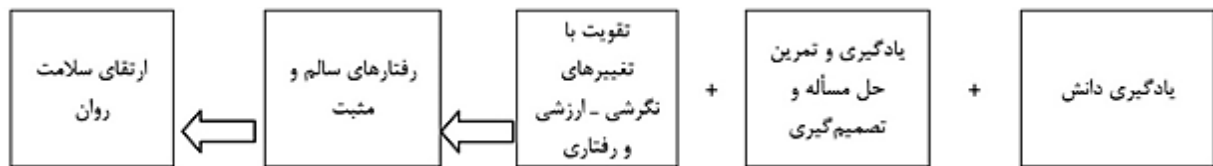
رسیدن به اهدافش باز دارد. بر اساس این دیدگاه فرد سالم کسی است که در جامعه طوری رفتار کند که به اهدافش برسد. در مدرسه و دوران ابتدایی دانش آموزان را باید با اهداف و رسیدن هدف مشخص آشنا کنیم تا زندگی خود را با برنامه ریزی پیش ببرند (طارمیان و همکاران، ۱۳۷۸).

### سلامت روان در روانشناسی

سلامت روان در زبان انگلیسی معادل MENTAL HEALTH است که HEALTH به معنای سلامت و شادابی و تندرستی و MENTAL به معنای ذهنی، روانی و ... به کار رفته است.

و تعاریف زیادی در روانشناسی مطرح شده است:

- ۱- سلامت روان حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی و توان استعداد های شخصی است.
- ۲- سلامت روان تعادل بین اعضاء و محیط در رسیدن به خود شکوفایی است در دوران دبستان دانش آموزان باید استعداد های خود را پیدا کنند در این دوره دستیابی به استعداد ها و توانایی های خاص خود آنها را در خود شکوفایی در مراحل و مراتب خوبی از زندگی قرار می دهند.



شکل ۱: نقش یادگیری مهارت های حل مساله در ارتقای سلامت روان

ملاک عاطفی سلامت خانواده که نتیجه این ملاک عاطفی سلامت روان هر فرد از اعضای خانواده می شود

- ۱- محبت
- ۲- نشاط و شادابی در خانواده
- ۳- توجه به تفاوت های فردی و جنسی

### خانواده

خانواده نهادی آسمانی است که در فرهنگ های ملی و باور های مذهبی ما ریشه ای عمیق و جایگاهی رفیع دارد سلامت نیز مفهومی گسترده است. خانواده و سلامت با ابعاد متنوع جسمی، روحی، روانی و اجتماعی تعاملی گسترده دارند میزان تاثیر سلامت و خانواده بر یکدیگر در دوره های مختلف زندگی، شرایط متفاوت جسمی و روحی تحت تاثیر عوامل مختلف اجتماعی و فرهنگی متفاوت است.

خانواده مملو از محبت و آرامش برای تحول در رشد استعداد هاست. خانواده کانونی است که بذر هوش، فرهنگ و شخصیت

### نتیجه گیری

سلامت روان، مساله مهمی تلقی میشود که آن ر در دوران کودکی و دبستان و نوجوانی و جوانی عوامل تاثیرگذاری دارد که هم با آن مواجه میشوند و مثبت و منفی در سلامت روان تاثیر گذر است.

یکی از مهم ترین جایی که هرکسی میتواند در آن به سلامت روان برسد و میتواند به سلامت روان مطلوبی نرسد، خانواده یی از مهم ترین مسایل است. کودکان و دانش آموزانی که در خانواده های طلاق بی محبت و با بی توجهی از سمت پدر و مادر خود بزرگ می شوند در سلامت روان آنها اختلال ایجاد میشود و آنها وقتی در جامعه قرار می گیرند همچنان از سلامت روان در ذات هر فرد وجود دارد و بستی به آن دارد که آن فرد چگونه آن را به کار گیرد یا نگیرد و همچنان در دوران مدرسه این دانش آموزان از آرامش و تمرکز بالاتر برخوردارند و در یادگیری دروس خود موفق ترند.

**کارل مینیجر:** سلامت روان را سازش فرد با جهان اطرافش با حداکثر امکان به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و موثر گردد. (میلانی فر، ۱۳۷۰)

**انجمن کانادایی بهداشت روانی سلامت** را در سه قسمت تعریف کرده است:

۱- نگرش های مربوط به خود: مواردی همچون تسلط بر هیجان های خود آگاهی از ضعف های خود و رضایت از خوشی ها را شامل میشود.

۲- نگرش های مربوط به دیگران: علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی احساس تعلق به یک گروه احساس مسؤلیت در مقابل محیط انسانی و مادی جزئی از آن نام دارد.

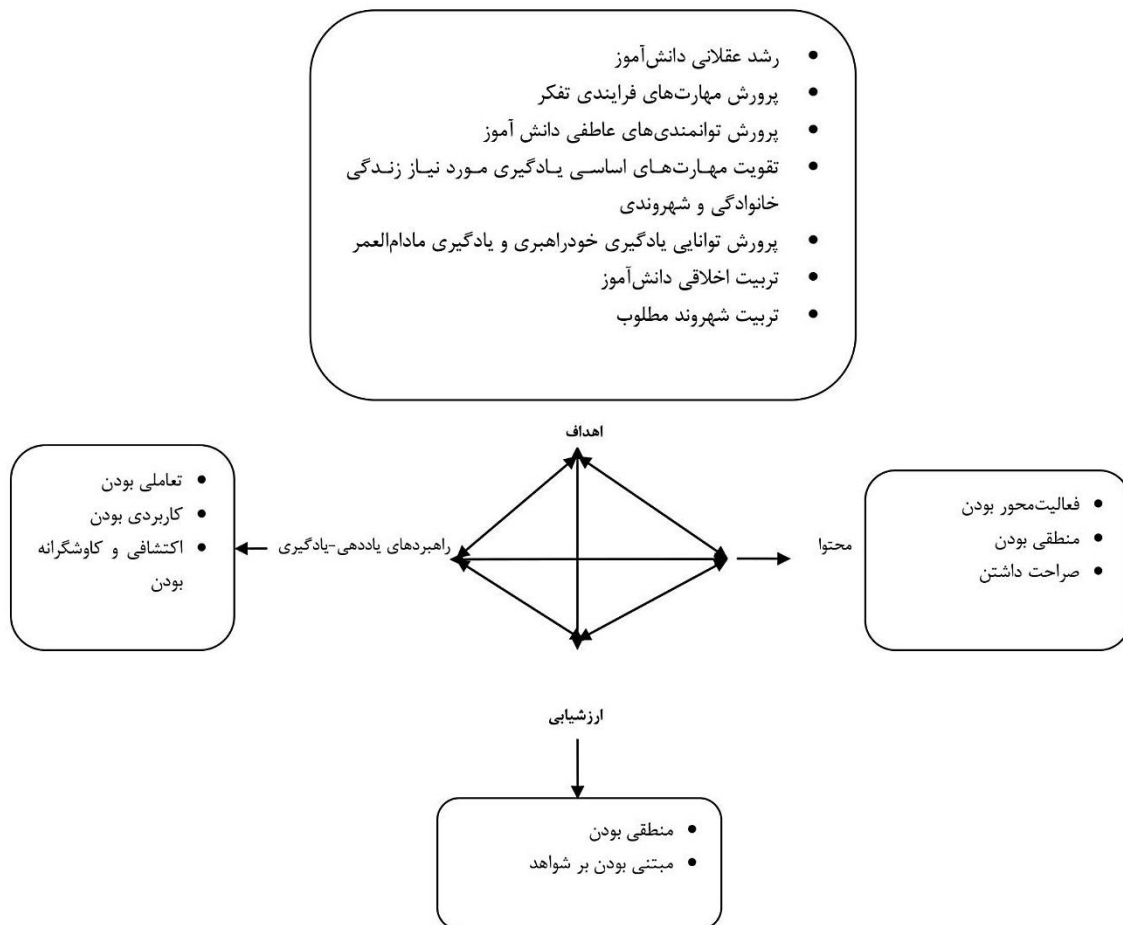
۳- نگرش های مربوط به زندگی: پذیرش مسؤلیت ها، ذوق توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم و ذوق خوب کار کردن را شامل می شود و به نظر می رسد تعریف گوشه هایی از یک واقعیت را به همراه دارد و تعریف های سازمان جهانی بهداشت و انجمن بهداشت روانی کانادا جامعتر باشد (احمدوند، ۱۳۸۲).

هر فرد در آن پایه ریزی میشود و هرگونه آسیبی به آن، نسل آینده را از آثار سوء خود مصون نخواهد گذاشت و سازمان های اجتماعی زیادی را درگیر خود خواهد ساخت (آرامسترانگ، ۱۳۸۷)

دانش آموزانی که در دوران ابتدایی در خانواده های با محبت و دور از تنش بزرگ شده اند مصفور دارند دارای سلامت روان نسبت به دانش آموزی که در خانواده های ناسازگار و حتی خانواده های طلاق قرار دارند، که با بررسی های زیادی تفاوت این این دانش آموزان در سلامت روان و در دوران دبستان تاثیر بیشتری برای آنها داشته است.

برای این اصطلاح، از سوی صاحب نظران تعاریف متفاوتی ارائه شده است. به طور مثال:

**کنیز برگ:** سلامت روان را تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط به ویژه در سه فضای عشق، کار و تفریح میداند. به نظر وی استعداد یافتن در ادامه کار، داشتن محیط خانوادگی فرسند، فرار از مسائلی که با قانون درگیری دارد، لذت بردن از زندگی و استفاده درست از فرصت ها ملاک تعادل و سلامت روان است (میلانی فر، ۱۳۷۰).



شکل ۲: تاگوی پیشنهادی برنامه درسی مطالعات اجتماعی دبستان با تاکید بر پرورش مهارت های حل مساله

- Ashuri, M, Jalil Abkanar SS, Afrooz Gh. Effectiveness of social behavior training on improving social skills of mentally retarded teenagers. *Rehabilitation Quarterly*, 2013; 4(3): 31-40
- Ahmadvand MA. *Mental Health (Psychology)*. to print Publisher: Payam Noor University. 2013
- Parcham A, Quwa Oud M. Mental health from the perspective of the school of Islam and psychology. Publisher: Minhaj, 2010. 6(11), 49-77. SID. <https://sid.ir/paper/171057/fa>
- Melanie Far B. (*Mental health*, Tehran, Qoms publishing house: 1991
- Who. *The World Health Report: Mental Helath*, Geneva, World Health Organization. 2001.
- Who. *Promoting Mental Health: A Report of The World Health Organiztion*. Department of Mental Helath, University of Melbourne. 2004.

. [Persian]

### موازن اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### فهرست منابع

- Shahidi Sh, Ahmadiyah M. *Basics of mental health*. Tehran, Samt Publications. 2002.
- Tarmian F, Majoui F. *Life Skills - Second Edition - Tarbiat Publications*. 1999.
- Armstrong T. *Multiple intelligences in the classroom - Translated by M. Safari* Tehran: Modares Publishing House (date of publication in the original language. 2004