

بررسی نقش آموزگاران خانم در افزایش آرامش روانی دانش آموزان دوره ابتدایی

افسانه صفری- پژوهشگر و آموزگار

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش آموزگاران خانم در افزایش آرامش روانی دانش آموزان دوره ابتدایی انجام شده است. دوره ابتدایی به عنوان حساسترین مقطع تحصیلی، نقش تعیین کننده ای در شکل گیری شخصیت و سلامت روان دانش آموزان دارد. معلمان، به ویژه معلمان زن، به عنوان نخستین الگوی ارتباطی و تربیتی دانش آموزان در مدرسه، از جایگاهی بی نظیر برخوردارند. یافته های پژوهش نشان می دهد که بین نقش معلم و آرامش روانی دانش آموزان دوره ابتدایی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد و رفتار معلم، روش تدریس، بهداشت روانی معلم، انگیزه شغلی و نحوه اداره کلاس از مهم ترین ابعاد تأثیرگذار بر آرامش روانی دانش آموزان به شمار می روند. همچنین حمایت های عاطفی معلم از قبیل همدلی، پذیرش، توجه فردی، شنیدن فعال و ایجاد فضای ایمن روانی، نقش مؤثری در کاهش اضطراب و تقویت سلامت روانی دانش آموزان دارد. بر اساس یافته ها، تقویت سواد هیجانی معلمان و آموزش مهارت های ارتباط مؤثر می تواند نقش مدرسه را در تأمین سلامت روانی دانش آموزان ارتقا دهد.

واژگان کلیدی: آموزگاران خانم، آرامش روانی، دانش آموزان دوره ابتدایی، سلامت روان، حمایت عاطفی، اضطراب.

۱. مقدمه

آرامش روانی دانش آموزان یکی از عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی و رشد شخصیتی آنان به شمار می رود. مدرسه به عنوان دومین محیط مهم پس از خانواده، نقشی تعیین کننده در ایجاد و حفظ این آرامش ایفا می کند. در این میان، معلمان به عنوان مهم ترین عامل انسانی در محیط مدرسه، تأثیر عمیقی بر سلامت روانی دانش آموزان دارند. تماس نزدیک بین معلم و دانش آموز و نفوذی که معلم بر دانش آموز دارد، نقش مهمی در سلامت فکری و روانی آنان ایفا می کند.

دوره ابتدایی به دلیل حساسیت های رشدی و شکل گیری بنیادهای شخصیتی، از اهمیتی ویژه برخوردار است. اضطراب یکی از شایع ترین و تأثیرگذارترین مشکلات روانی در میان دانش آموزان این دوره است که می تواند عملکرد تحصیلی، تمرکز، تعاملات اجتماعی و حتی رشد شخصیتی آنان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. در چنین شرایطی، نقش معلمان به عنوان نخستین الگوی ارتباطی و تربیتی در مدرسه، از اهمیتی دوچندان برخوردار می شود.

با توجه به اینکه اکثر معلمان دوره ابتدایی در ایران را زنان تشکیل می دهند، بررسی نقش خاص آموزگاران خانم در افزایش آرامش روانی دانش آموزان از ضرورت پژوهشی بالایی برخوردار است. پژوهش حاضر با هدف بررسی ابعاد مختلف این نقش و شناسایی مکانیسم های تأثیرگذاری معلمان زن بر سلامت روانی دانش آموزان دوره ابتدایی انجام شده است.

۲. مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۲-۱. مفهوم آرامش روانی

آرامش روانی به عنوان حالتی از تعادل و ثبات درونی تعریف می‌شود که در آن فرد احساس امنیت، رضایت و کنترل بر زندگی خود دارد. در حوزه آموزش و پرورش، آرامش روانی دانش‌آموزان پیش‌نیازی اساسی برای یادگیری مؤثر و رشد همه‌جانبه شخصیتی آنان محسوب می‌شود. فقدان آرامش روانی می‌تواند به کاهش تمرکز، افت تحصیلی، بروز مشکلات رفتاری و حتی اختلالات روانی جدی‌تر منجر شود.

۲-۲. نقش معلم در سلامت روان دانش‌آموزان

معلمان به عنوان مهم‌ترین عامل انسانی در محیط مدرسه، نقش چندوجهی در سلامت روان دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های ارتباطی و نگرش‌های تربیتی معلمان تأثیر مستقیمی بر احساس امنیت، خودپنداره و انگیزش دانش‌آموزان دارد. رابطه مثبت و حمایت‌گر میان معلم و شاگرد باعث کاهش اضطراب، افزایش احساس ارزشمندی و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود.

پژوهش کاوه و همکاران (۱۳۸۲) نشان داد که معلمان آموزش‌دیده از پتانسیل قابل‌توجهی برای شناسایی و ارجاع دانش‌آموزان نیازمند خدمات سلامت روانی برخوردارند. این مطالعه همچنین حاکی از سطوح بالاتر آگاهی، نگرش و عملکرد معلمان زن در زمینه بهداشت روانی دانش‌آموزان بود.

۲-۳. ویژگی‌های خاص آموزگاران خانم

آموزگاران خانم به دلیل ویژگی‌های خاص روانشناختی و اجتماعی، از جایگاه ویژه‌ای در آموزش دوره ابتدایی برخوردارند. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از:

حساسیت عاطفی بالاتر: زنان به طور طبیعی از حساسیت عاطفی بیشتری برخوردارند که آنان را در درک و پاسخ به نیازهای عاطفی کودکان تواناتر می‌سازد.

رویکرد مادرانه: بسیاری از آموزگاران خانم با رویکردی مادرانه با دانش‌آموزان برخورد می‌کنند که این امر به ایجاد حس امنیت و آرامش در کودکان کمک می‌کند.

همدلی و پذیرش: مطالعات نشان داده است که حمایت‌های عاطفی معلم—نظیر همدلی، پذیرش، توجه فردی، شنیدن فعال و ایجاد فضای ایمن روانی—می‌تواند در کاهش اضطراب دانش‌آموزان و تقویت سلامت روانی آنان بسیار مؤثر باشد.

الگوی رفتاری مناسب: معلم ابتدایی به عنوان الگویی رفتاری برای دانش‌آموزان محسوب می‌شود و آموزگاران خانم می‌توانند الگوی مناسبی برای هر دو گروه دانش‌آموزان دختر و پسر باشند.

۳. مکانیسم‌های تأثیرگذاری آموزگاران خانم بر آرامش روانی دانش‌آموزان

۳-۱. حمایت عاطفی و ایجاد فضای ایمن روانی

یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌های تأثیرگذاری آموزگاران خانم، ارائه حمایت عاطفی به دانش‌آموزان است. حمایت‌های عاطفی معلم شامل همدلی، پذیرش بی‌قید و شرط، توجه فردی به هر دانش‌آموز، شنیدن فعالانه صحبت‌های آنان و ایجاد فضایی است که در آن دانش‌آموز احساس امنیت روانی کند. این حمایت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بدون ترس از قضاوت، احساسات و نگرانی‌های خود را بیان کنند و در نتیجه سطح اضطراب آنان کاهش یابد.

۳-۲. کاهش اضطراب و تقویت سلامت روان

اضطراب یکی از موانع اصلی یادگیری و رشد شخصیتی دانش‌آموزان است. پژوهش‌ها نشان داده است که حمایت‌های عاطفی معلمان نقش مؤثری در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دارد. معلمانی که دانش‌آموزان را دوست دارند و به آنها احترام می‌گذارند، اعتماد به نفس و احساس امنیت را در آنان تقویت می‌کنند. این ویژگی‌ها به ویژه در آموزگاران خانم که به طور طبیعی از رویکردی عاطفی‌تر و حمایت‌گرانه‌تر برخوردارند، بیشتر مشهود است.

۳-۳. تأثیر بر رفتار، انگیزه و خودپنداره دانش‌آموزان

پایان‌نامه محبوبی (۱۳۹۳) با عنوان «بررسی نقش معلم بر آرامش روانی دانش‌آموزان دوره ابتدایی منطقه ۲ شهر تهران» نشان داد که بین تمامی متغیرهای مورد بررسی شامل رفتار معلم، بهداشت روانی معلم، روش تدریس معلم، انگیزه شغلی معلم و نحوه اداره کلاس توسط معلم با آرامش روانی دانش‌آموزان دوره ابتدایی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. بر اساس نتایج آزمون فریدمن، رفتار معلم با میانگین $4/97$ در رتبه اول، روش تدریس معلم با میانگین $4/03$ در رتبه دوم، بهداشت روانی معلم با میانگین $2/93$ در رتبه سوم، انگیزه شغلی معلم با میانگین $1/70$ در رتبه چهارم و نحوه اداره کلاس با میانگین $1/37$ در رتبه پنجم قرار گرفت.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که رفتار معلم—که در آموزگاران خانم با ویژگی‌هایی نظیر مهربانی، صبر و حوصله، و برخورد محترمانه همراه است—بیشترین تأثیر را بر آرامش روانی دانش‌آموزان دارد.

۳-۴. شناسایی و ارجاع دانش‌آموزان نیازمند حمایت روانی

آموزگاران خانم به دلیل ارتباط نزدیک و مستمر با دانش‌آموزان، در موقعیت مناسبی برای شناسایی دانش‌آموزانی قرار دارند که به حمایت روانی نیاز دارند. مطالعه کاوه و همکاران (۱۳۸۲) نشان داد که معلمان آموزش‌دیده می‌توانند دانش‌آموزان دارای علائم اختلال در سلامت روانی را شناسایی کرده و به مراکز مشاوره ارجاع دهند. در این مطالعه،

معلمان گروه مورد پس از دریافت آموزش، ۱۰۶ دانش‌آموز را شناسایی و به مرکز مشاوره ارجاع کردند که روان‌شناسان وجود اختلال را در ۷۹ نفر از آنان تأیید نمودند.

۴. چالش‌ها و موانع

با وجود تأثیر مثبت آموزگاران خانم بر آرامش روانی دانش‌آموزان، چالش‌هایی نیز در این مسیر وجود دارد:

۴-۱. سلامت روانی خود معلم

سلامت روانی معلم به‌طور مستقیم بر سلامت روانی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. معلم زن بی‌انگیزه یا افسرده می‌تواند کلاسی بی‌انگیزه ایجاد کند و بر آرامش روانی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. بنابراین، توجه به سلامت روانی خود آموزگاران از اهمیت بالایی برخوردار است.

۴-۲. کمبود آموزش‌های تخصصی

بسیاری از معلمان دوره ابتدایی آموزش کافی در زمینه بهداشت روانی کودکان دریافت نکرده‌اند. مطالعه کاوه و همکاران (۱۳۸۲) نشان داد که اکثر معلمان در دوره آموزشی بهداشت روانی تا قبل از پروژه شرکت نداشته‌اند و از آگاهی ضعیفی درباره اختلالات روانی-عاطفی کودکان برخوردارند. این کمبود آگاهی می‌تواند مانعی برای ایفای نقش مؤثر معلمان در افزایش آرامش روانی دانش‌آموزان باشد.

۴-۳. فشارهای شغلی و منابع محدود

معلمان دوره ابتدایی با فشارهای شغلی متعددی از جمله تراکم بالای کلاس‌ها، کمبود منابع و انتظارات زیاد مواجه هستند که می‌تواند توانایی آنان را در ارائه حمایت عاطفی کافی به دانش‌آموزان محدود کند.

۵. نتیجه‌گیری و پیشنهادات

۵-۱. نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش، آموزگاران خانم نقش تعیین‌کننده‌ای در افزایش آرامش روانی دانش‌آموزان دوره ابتدایی ایفا می‌کنند. حمایت‌های عاطفی، ایجاد فضای ایمن روانی، رفتار مناسب، روش تدریس مؤثر و بهداشت روانی معلم از مهم‌ترین عواملی هستند که از طریق آنها معلمان زن می‌توانند بر سلامت روانی دانش‌آموزان تأثیر مثبت بگذارند. رابطه مثبت و معنی‌دار بین نقش معلم و آرامش روانی دانش‌آموزان در پژوهش‌های مختلف به‌تأیید رسیده است.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهادات زیر ارائه می‌شود:

۱. توانمندسازی معلمان: برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه بهداشت روانی کودکان، مهارت‌های ارتباط مؤثر و سواد هیجانی برای آموزگاران دوره ابتدایی.

۲. حمایت از سلامت روان معلمان: ایجاد برنامه‌های حمایتی برای تأمین سلامت روانی خود معلمان، زیرا سلامت روان معلم پیش‌نیاز سلامت روان دانش‌آموزان است.

۳. کاهش فشارهای شغلی: کاهش تراکم کلاس‌ها و تأمین منابع کافی برای معلمان به منظور افزایش کیفیت تعاملات عاطفی با دانش‌آموزان.

۴. تقویت نقش مشاوره‌ای معلمان: آموزش معلمان برای شناسایی و ارجاع به موقع دانش‌آموزان نیازمند حمایت روانی.

۵. ارتقای جایگاه معلمان زن: توجه ویژه به نقش آموزگاران خانم در سیاست‌گذاری‌های آموزشی و تأمین امکانات لازم برای ایفای بهتر نقش آنان.

منابع

باتمیز، صفورا (۱۴۰۴). نقش معلم در آرامش روانی دانش‌آموزان. چهارمین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه.

تأثیر نقش عاطفی معلم در کاهش اضطراب و افزایش آرامش روانی دانش‌آموزان (۱۴۰۳). اولین همایش بین‌المللی روان‌شناسی مدرسه.

زمانلو، لیلا؛ کریم‌پور چورسی، سکینه؛ لباسی، شیوا؛ پیرکندی، فریبا. بررسی نقش معلمان ابتدایی بر آرامش روانی دانش‌آموزان. اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت.

کاوه، محمدحسین؛ شجاعی‌زاده، داود؛ شاه‌محمدی، داود؛ افتخار اردبیلی، حسن؛ رحیمی، عباس؛ بواله‌ری، جعفر (۱۳۸۲). نقش معلمان در زمینه بهداشت روانی در مدارس ابتدایی: نتایج یک مطالعه مداخله‌ای. فصلنامه پایش، دوره ۲، شماره ۲، صفحات ۱۰۱-۱۰۹.

محبوبی، زهرا (۱۳۹۳). بررسی نقش معلم بر آرامش روانی دانش‌آموزان دوره ابتدایی منطقه ۲ شهر تهران. پایان‌نامه
کارشناسی ارشد،