

تاملی بر آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر در دانش‌آموزان

دکتر حمید پورشریفی
دانشیار روانشناسی سلامت
www.poursharifi.ir

مدیران مدارس متوسطه آموزش و پرورش شهر تهران
تهران، تالار فرهنگ
۵ و ۶ بهمن‌ماه ۱۳۹۸



وضعیت موجود

- وضعیت بهداشت روانی کشور

- شیوع اختلالات روان پزشکی

- بار بیماری های روان پزشکی

- نقش بیماری های روان پزشکی در آسیب های روانی - اجتماعی

- وضعیت آسیب های اجتماعی در کشور

- مصرف مواد / خشونت / خودکشی / روابط جنسی پرخطر / ...

- وضعیت آسیب های اجتماعی در مدارس

- آمار؟

انواع آسیب‌های روانی- اجتماعی و رفتارهای پرخطر در مدارس

- مصرف

- سیگار و قلیان

- الکل

- مواد

- روابط پرخطر

- بزهکاری

- خشونت

- خودزنی

- خودکشی

- ...

آثار آسیب‌های روانی – اجتماعی دانش‌آموزان

• آثار کوتاه مدت

– فردی

– مدرسه‌ای

– اجتماعی

• آثار بلند مدت

– فردی

– اجتماعی

**عوامل خطر و محافظت کننده
برخی از آسیب‌های روانی- اجتماعی**

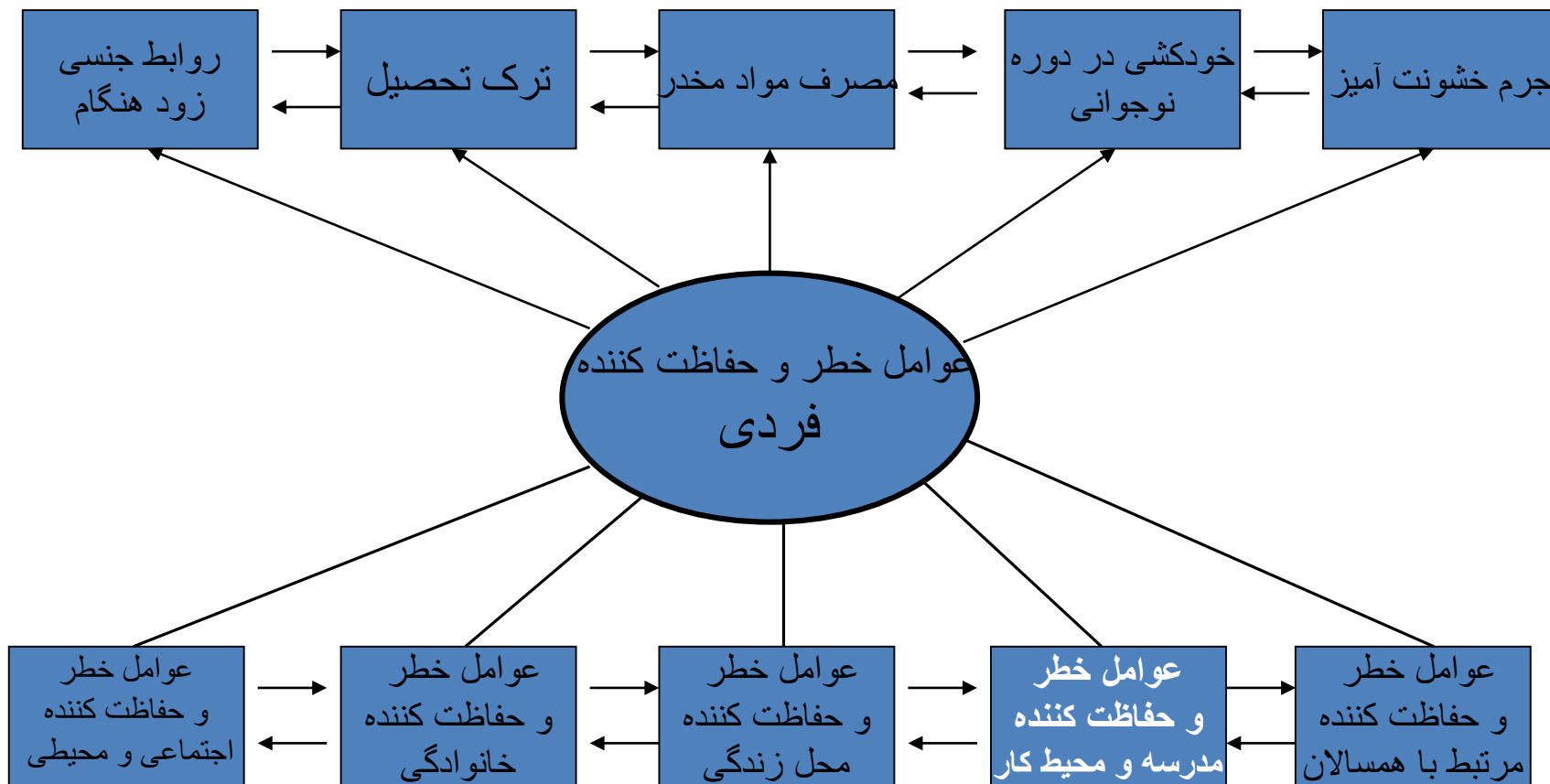
رویکرد عوامل خطر و عوامل حفاظت کننده

- **عامل خطر**، عاملی است که در صورت وجود آن احتمال بروز يك بیماری، آسیب یا اختلال در فرد افزایش می یابد.
- **عامل حفاظت کننده**، عاملی است که در صورت وجود، احتمال بروز يك بیماری، آسیب یا اختلال کاهش می یابد.

علم پیشگیری به تعبیر امروزی آن و مطابق با
این رویکرد عبارت است از:

**تضعیف عوامل خطر و تقویت عوامل
حفاظت کننده**

شبکه عوامل مؤثر در آسیبهای اجتماعی



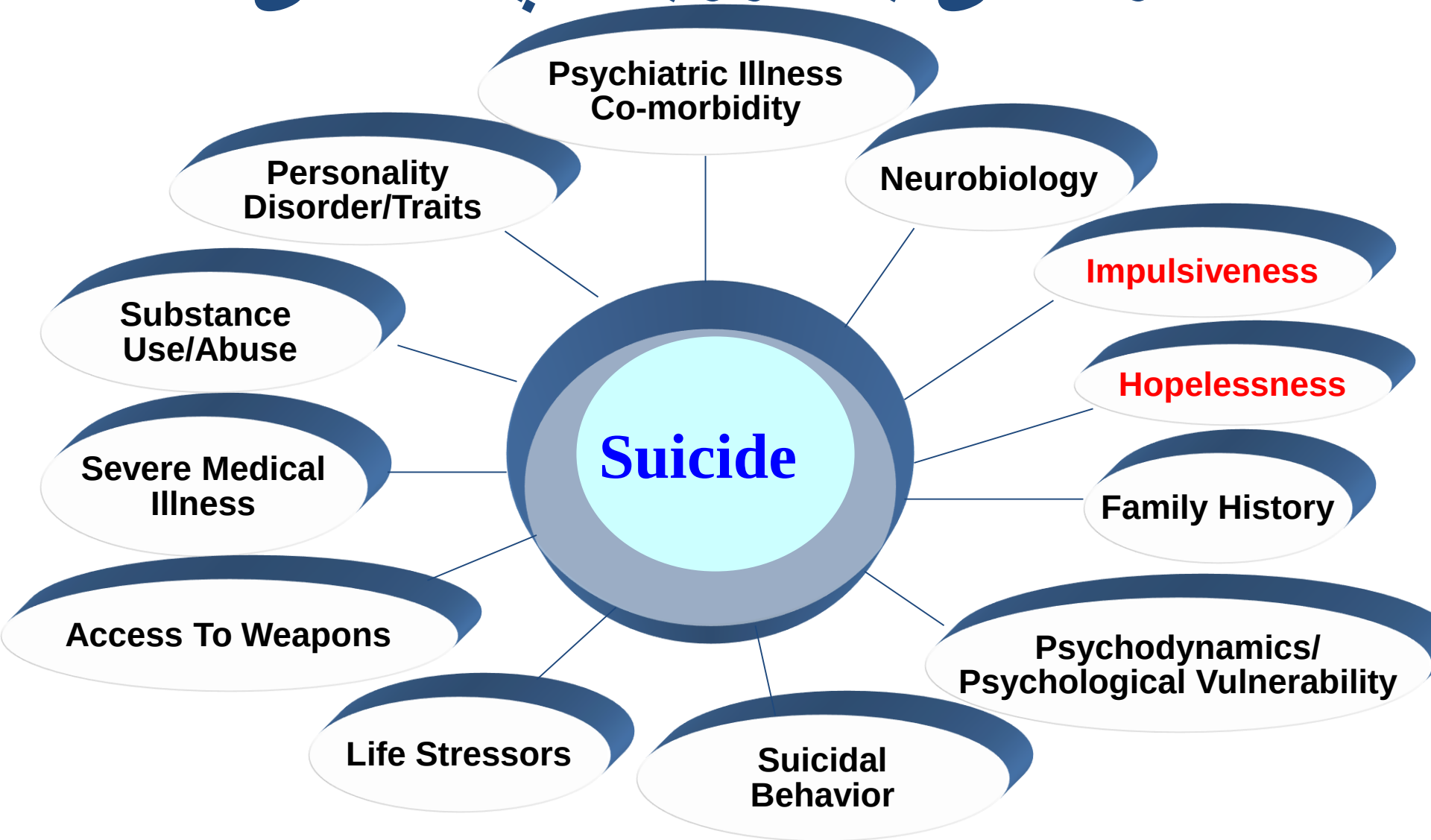
سطوح عوامل خطر / محافظت‌کننده

- فردی
- خانوادگی
- بین فردی و همسالان
- محل زندگی
- محل تحصیل یا کار (مدرسه)

برخی از عوامل خطر مصرف مواد

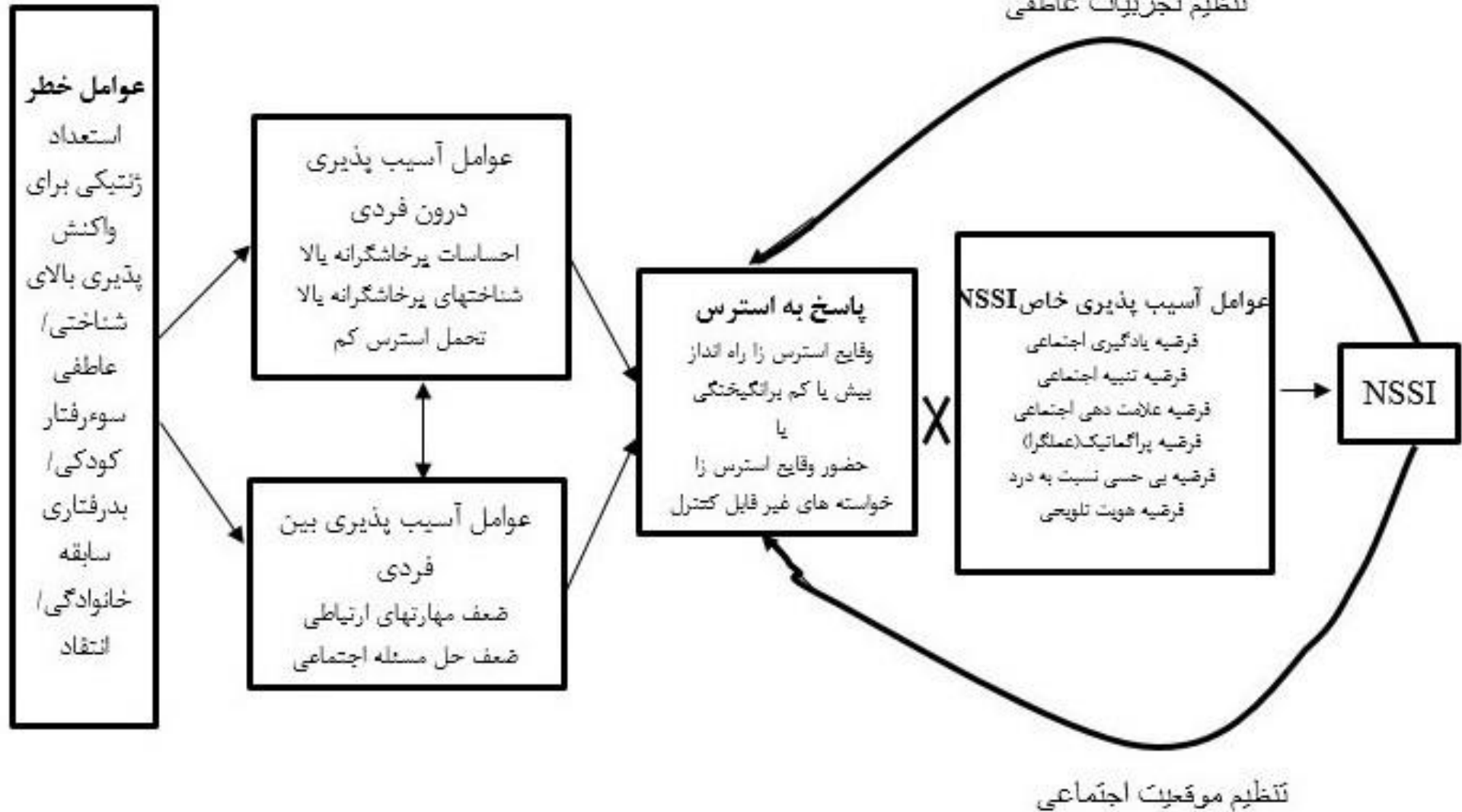


خودکشی یک رویداد چند عاملی



برخی از عوامل خطر خودزنی

تنظیم تجربیات عاطفی

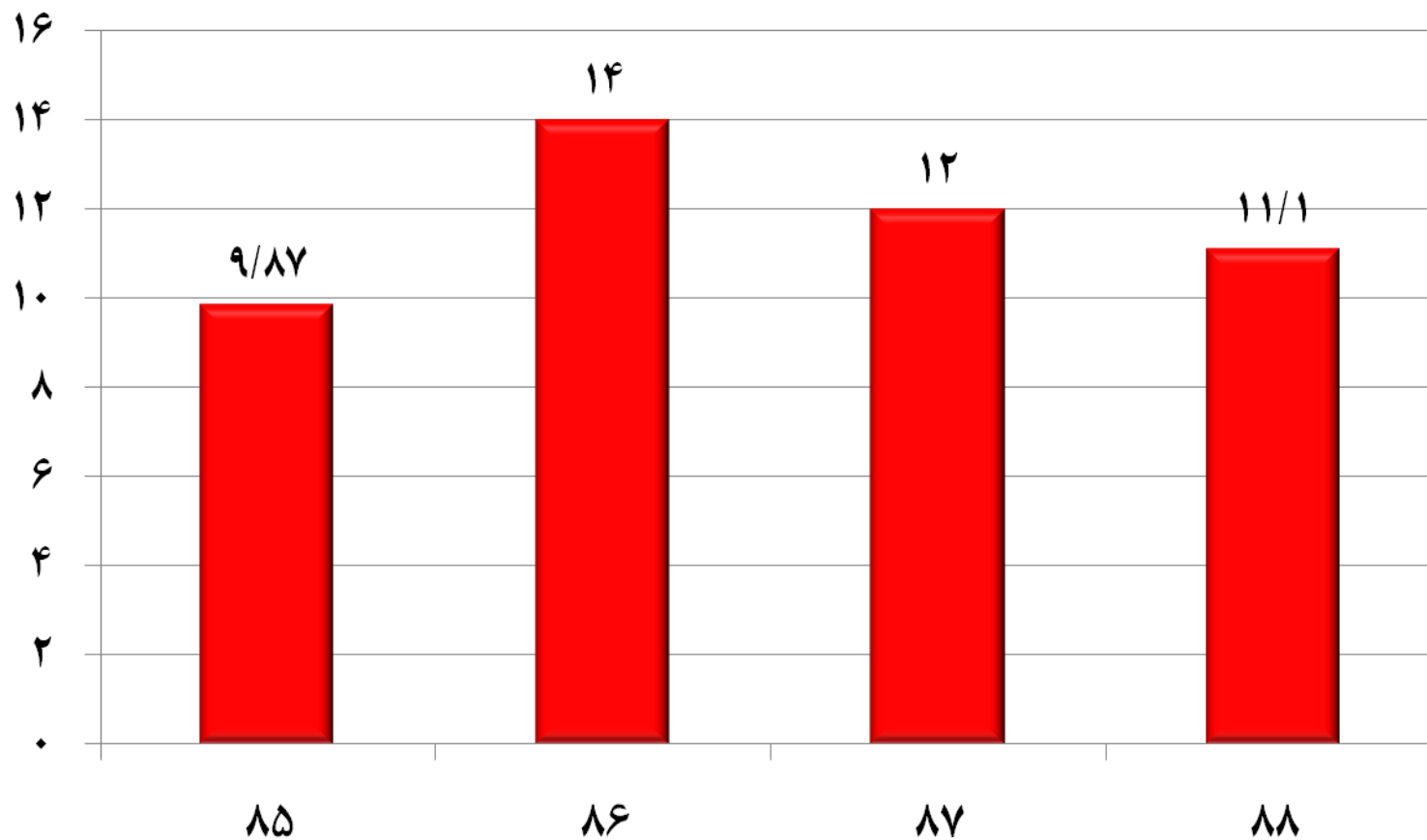


شکل: مدل نظری یکپارچه شده از رشد و تداوم خودزنی (ناک، ۲۰۰۹)

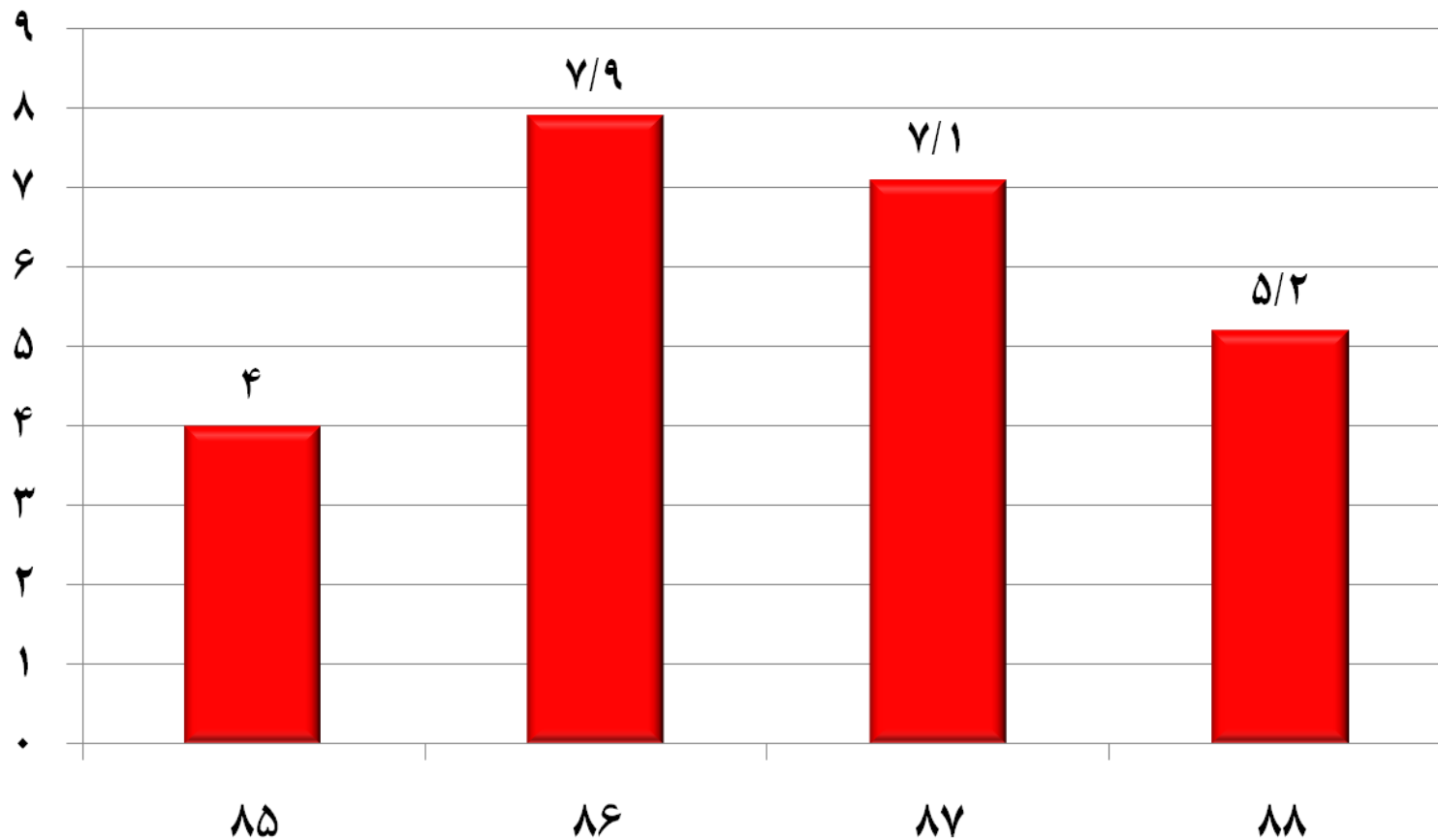
برخي از عوامل موثر بر

آسيب پذيري خروجی های مدارس
(دانشجویان ورودی جدید)

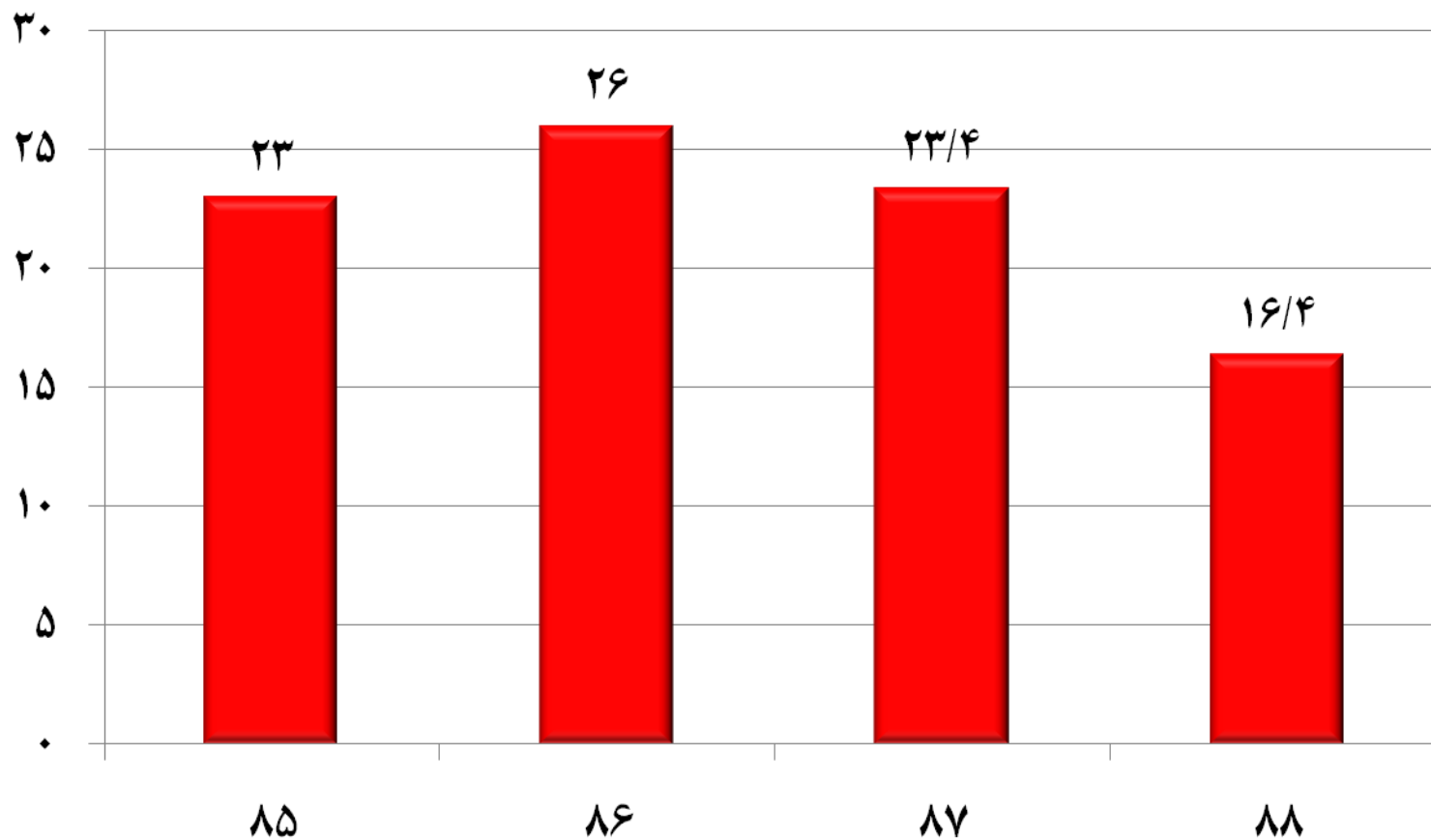
آیا تا کنون به فکر صدمه زدن به خود افتاده اید؟ (بلي)



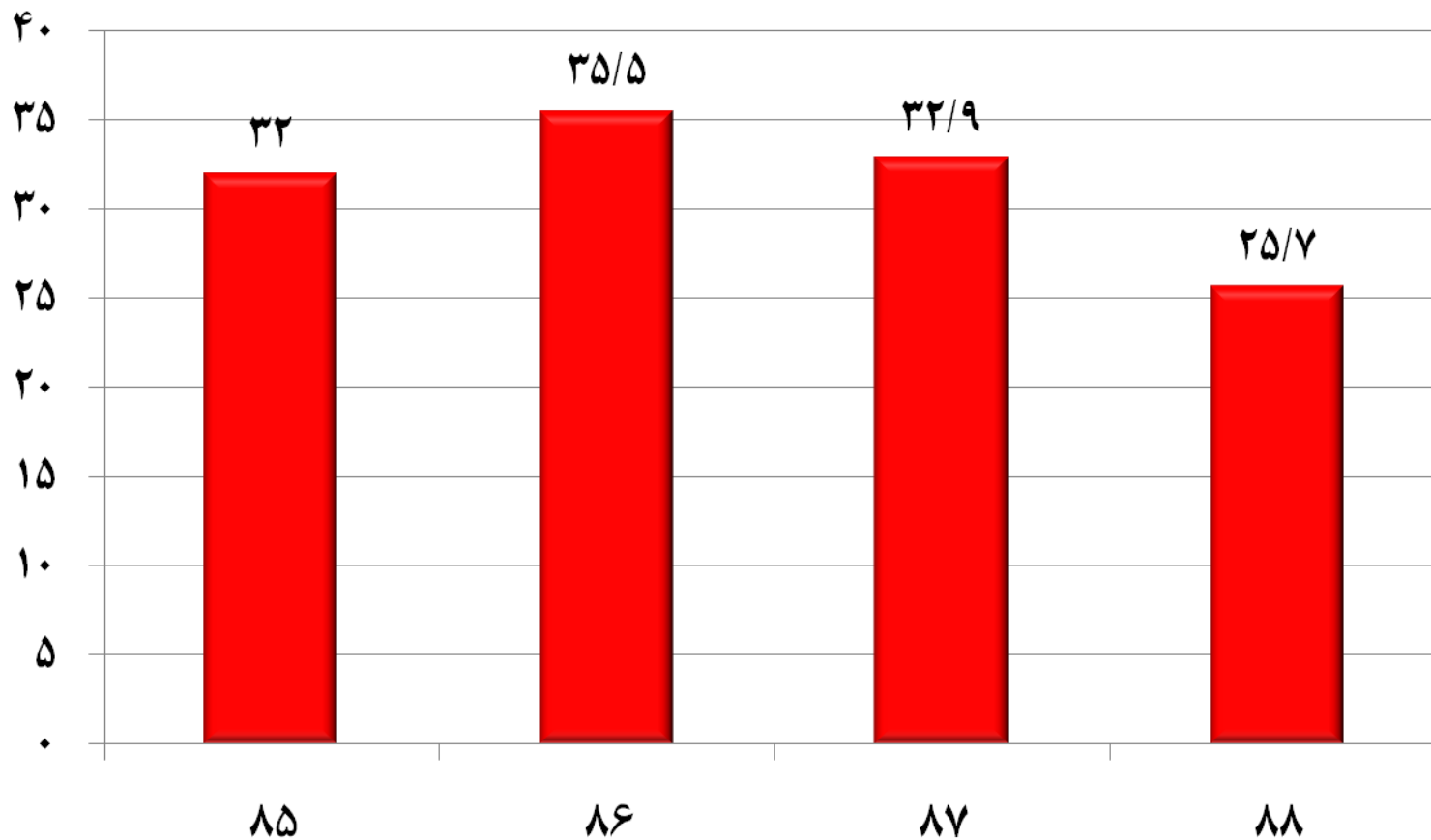
آیا تاکنون آگاهانه به خود آسیب رسانده اید؟ (بلي)



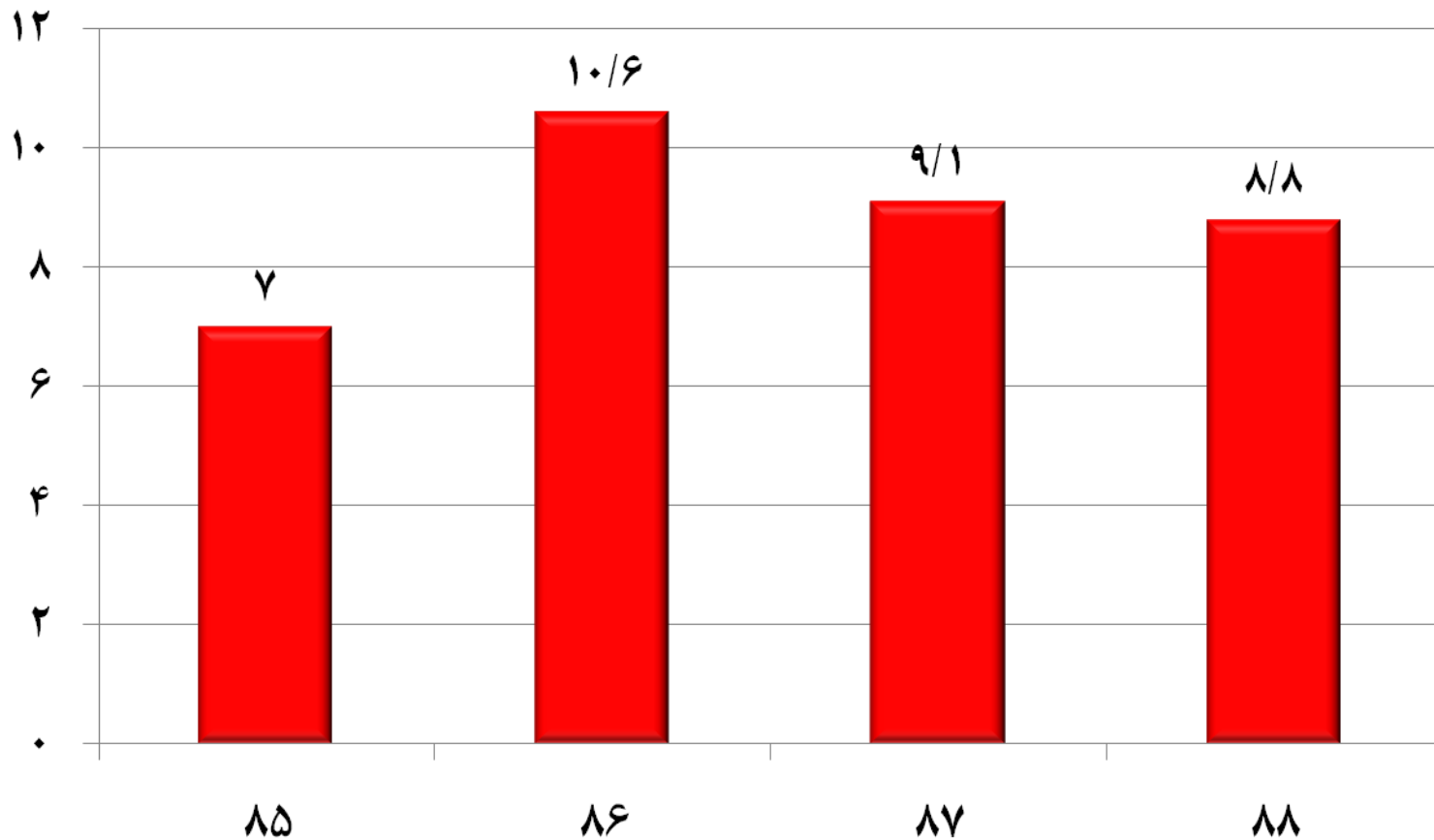
آیا اخیراً در روابط عاطفی خود با شکست مواجه شده اید؟ (بلي)



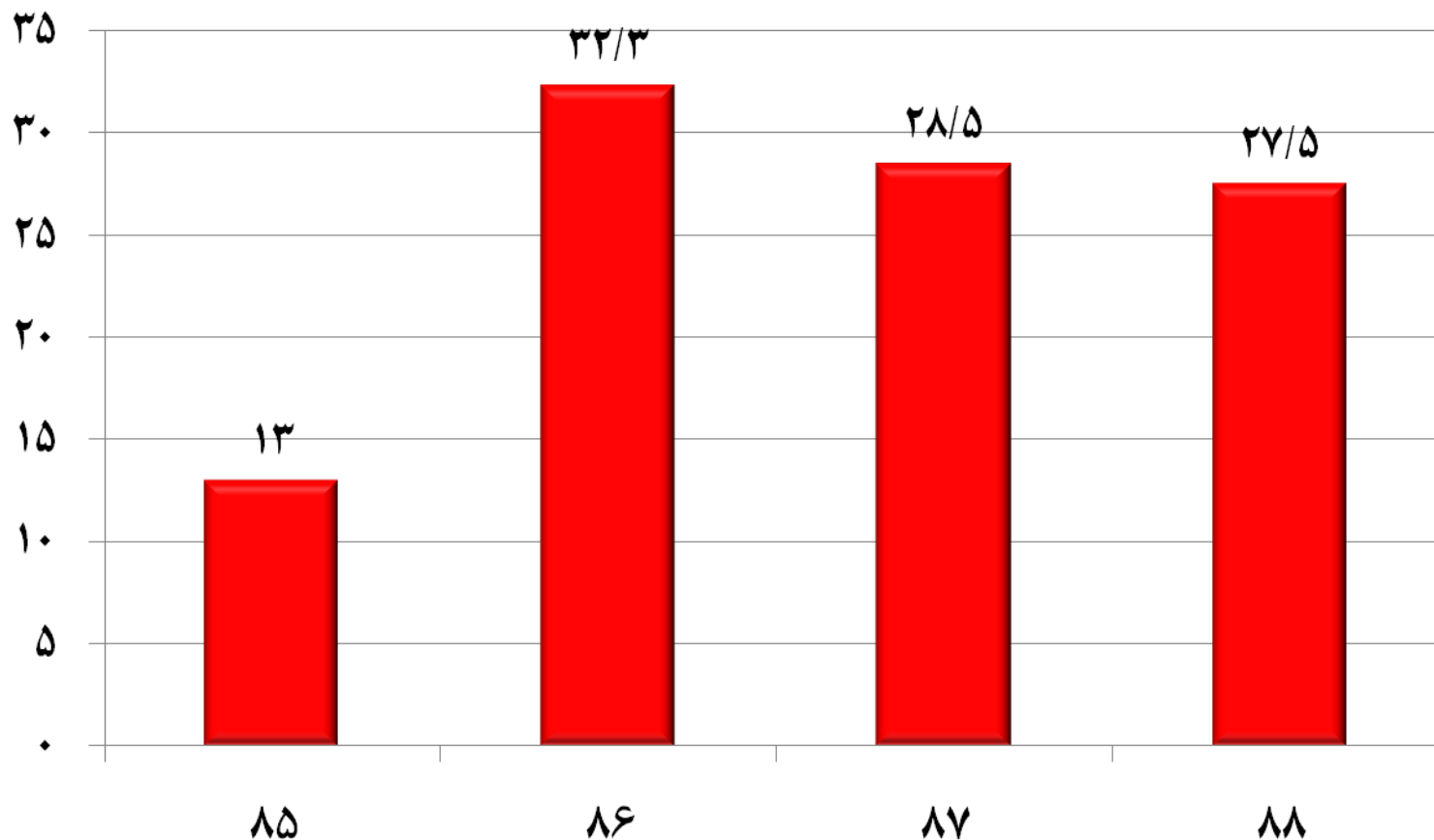
آيا اخيرا با مشكلي مواجه شده ايد كه احساس كنيد
به بن بست رسيده ايد؟ (بلي)



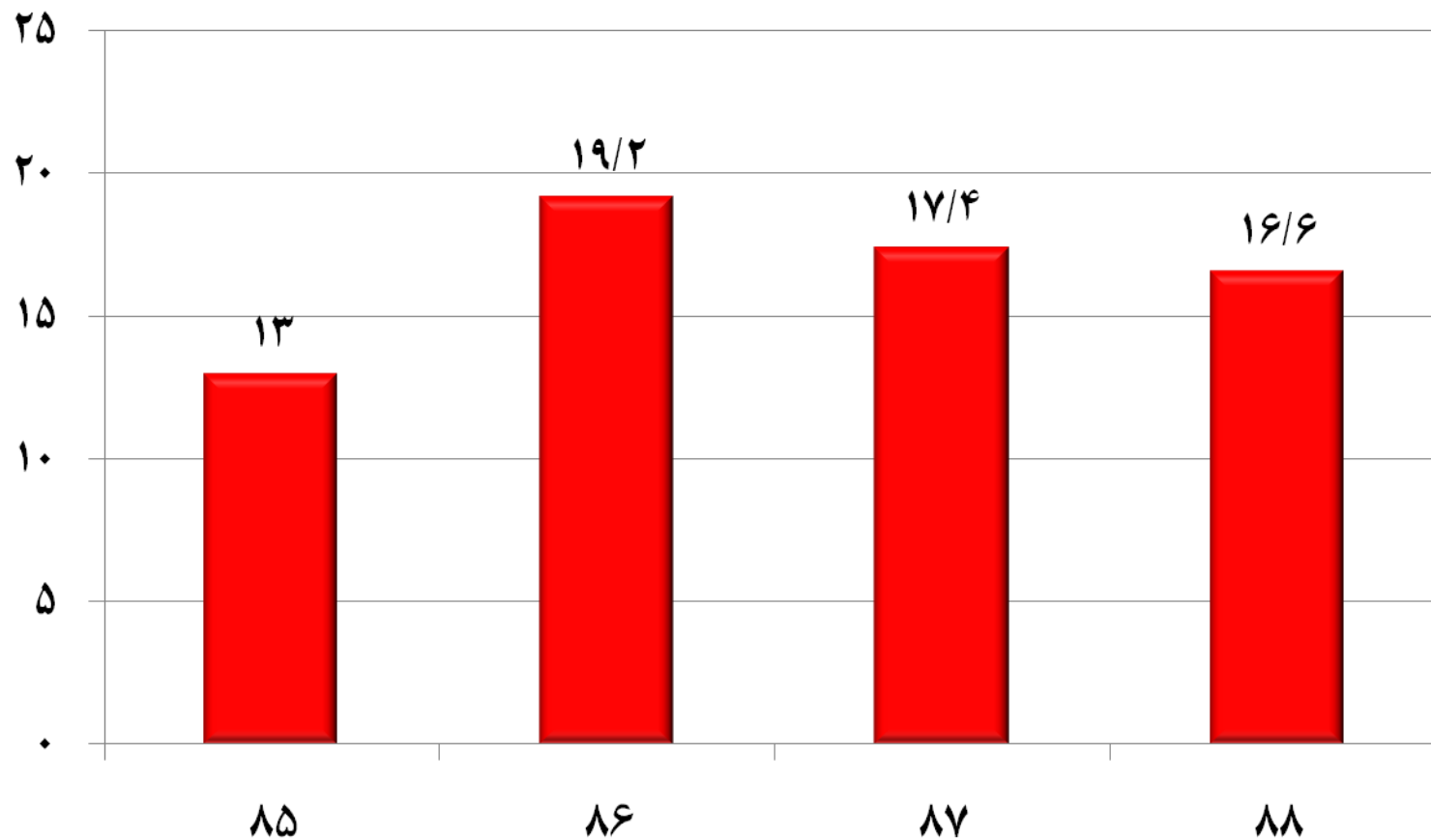
آيا تاکنون از دوستان و بستگان شما کسي
اقدام به خودکشي کرده است؟ (بلي)



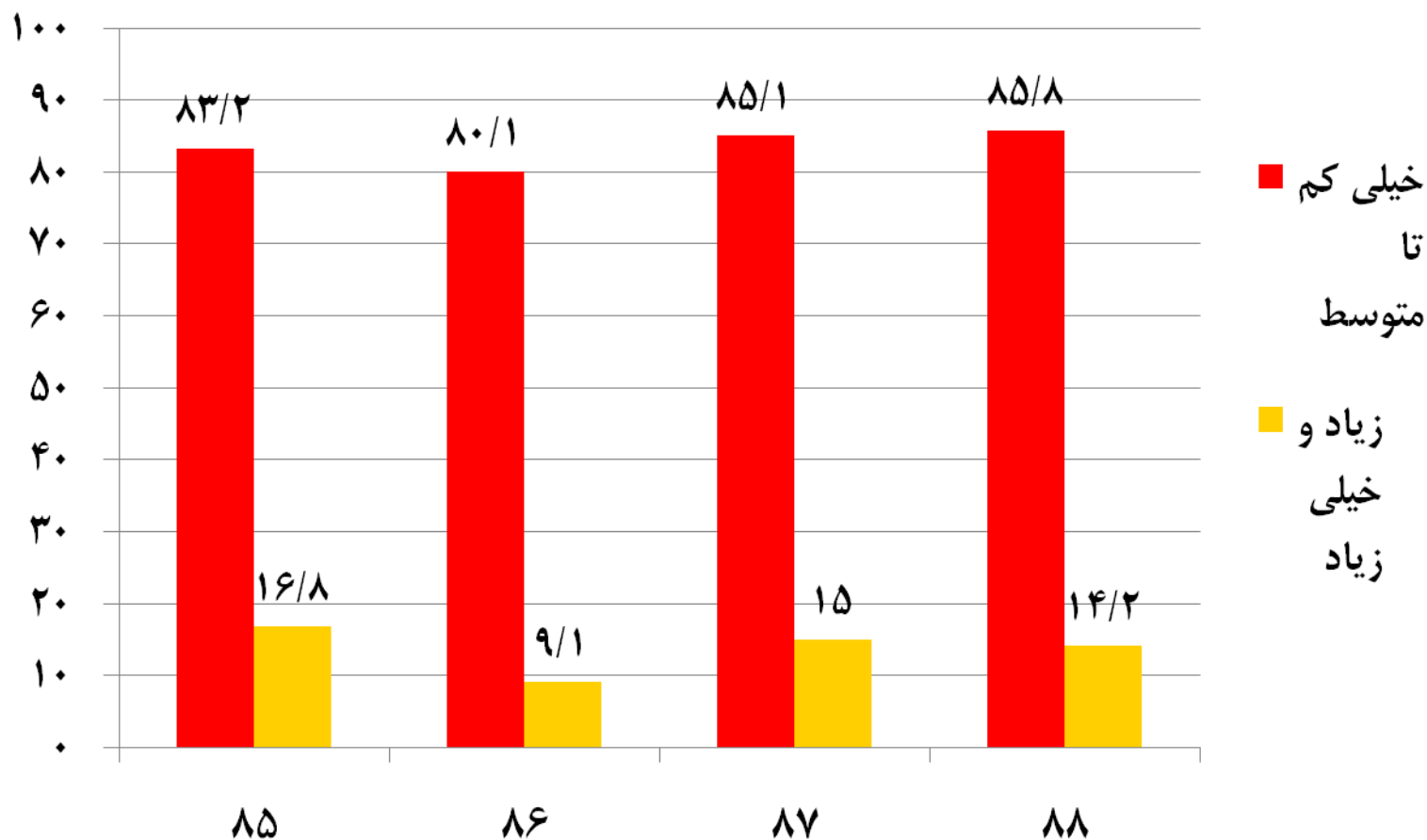
آیا معمولاً سازگاري با محیط های جدید برای شما دشوار است؟ (بلي)



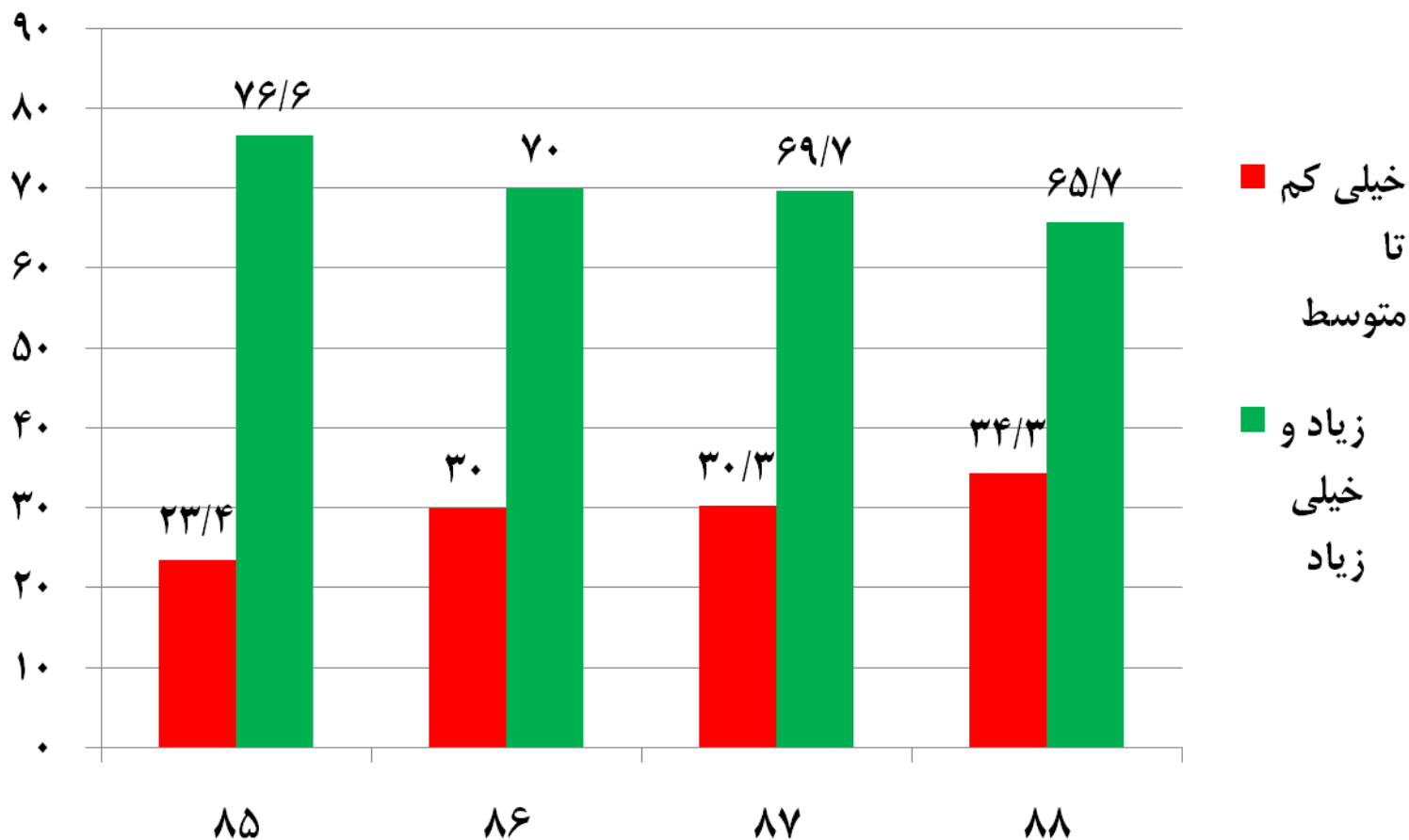
آیا تاکنون آنقدر عصبانی شده اید که به خود یا دیگران آسیب برسانید؟ (بلی)



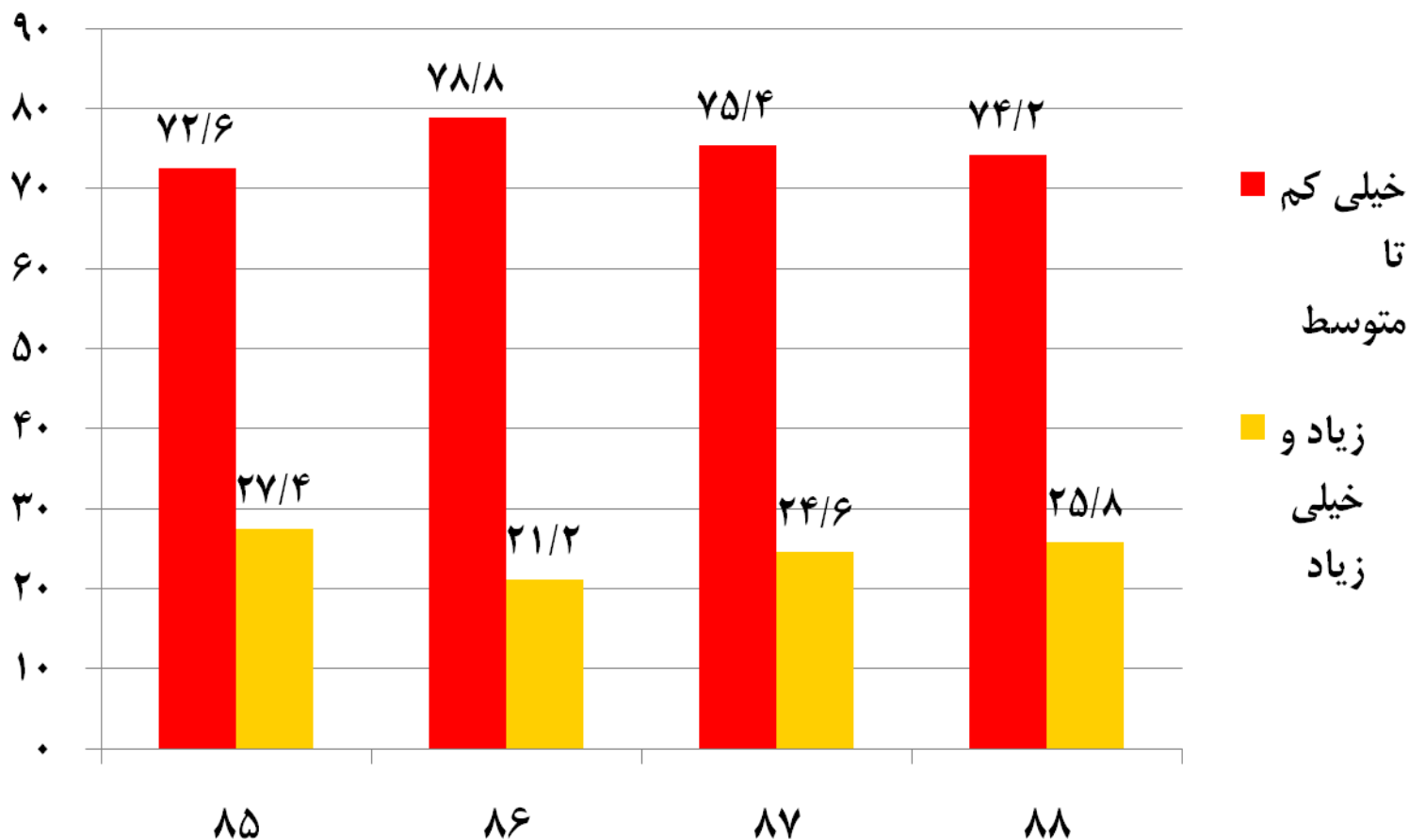
آیا اخیرا احساس ناامیدی داشته اید؟



تا چه حد در امور زندگی خود از اعتقادات مذهبی کمک می گیرید؟



تا چه حد مشکلات مالی یکی از نگرانی های فعلی شماست؟

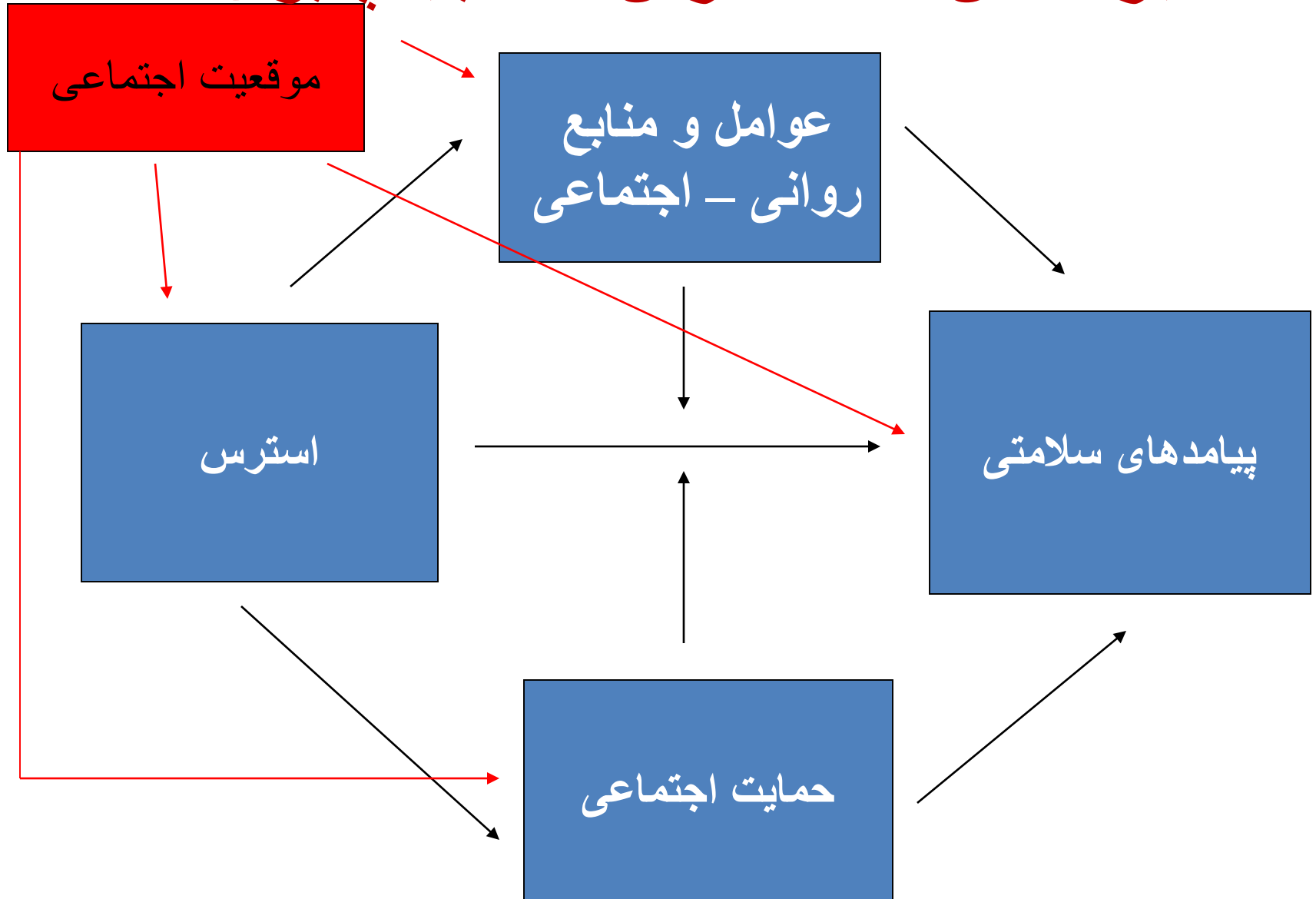


فصل مشترک عوامل خطر آسیب‌های روانی- اجتماعی

برخی از عوامل خطر مشترک آسیب‌های روانی- اجتماعی

- آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی
- هیجان‌های منفی و مشکل در تنظیم هیجان‌های منفی
- عزت نفس پایین
- تاثیر همسالان و مشکل در مهارت‌های ارتباطی
- استرس‌های شدید و مشکل در مقابله با استرس‌ها

عوامل خطر و محافظت کننده بر اساس مدل استرس - آسیب پذیری



اعتماد به نفس

- اعتماد به نفس پایین،

—مخرج مشترک همه تیپ های شخصیتی مستعد به استرس است.

- اعتماد به نفس بالا

—یک شرط لازم برای تکوین شخصیت های مقاوم به استرس است.

- بین احساس خود کارآمدی شخصی و موفقیت تحصیلی همبستگی معنا داری یافت شده است .

- مطالعات زیادی دلالت بر آن دارند که بین عزت نفس ضعیف و موارد زیر رابطه وجود دارد:

- سوء مصرف الكل و دارو،

- بزهکاری،

- بی بندوباری جنسی و

- افکار خود کشی.

انسان‌ها زندگی را در درون کافه‌ها یاد
می‌گیرند نه در میان کتاب‌های درسی

ساراماگو

آموزش مهارت‌های زندگی

- آموزش مهارت‌های زندگی سعی دارد از طریق افزایش منابع مقابله‌ای اشخاص موجب پدیدآیی احساس خودکارآمدی شده و عزت نفس پایین را از بین‌برد که در بسیاری از اختلالها از جمله سوء مصرف مواد دارای نقش محوری است
- آموزش مهارت‌های زندگی، در برنامه‌های گوناگونی موثر و مفید بوده است مثل:
- برنامه‌پیشگیری از رفتارهای جنسی پرخطر در میان نوجوانان؛
- پیشگیری از مشکلات اجتماعی و سلامت؛
- پیشگیری از خودکشی؛
- پیشگیری از مصرف الکل و
- کاهش مصرف الکل.

انواع مهارت‌های زندگی

1. خودآگاهی
2. همدلی
3. روابط بین فردی
4. ارتباط
5. تفکر نقادانه
6. تفکر خلاق
7. تصمیم‌گیری
8. حل مسئله
9. مقابله با استرس
- ۱۰ - مقابله با هیجان‌های ناخوشایند

علاوه بر مهارت‌های ده‌گانه زندگی، چه
مهارت‌ها و آموزش‌های دیگری در مقابله با
آسیب‌های روانی- اجتماعی موثر هست؟

موانع پیش روی مدیران در مقابله با
آسیب‌های روانی- اجتماعی

دلیل سرباز نادرشاه

• مشکلات

– مالی

– ناکافی بودن نیروی انسانی

- پوشش ۱۴ میلیون دانش‌آموز با ۱۲ هزار مشاور (برای هر ۱۲۰۰ دانش‌آموز یک مشاور)

• آیا بر این مشکلات می‌توان فائق آمد؟

– جواب: بله مشروط

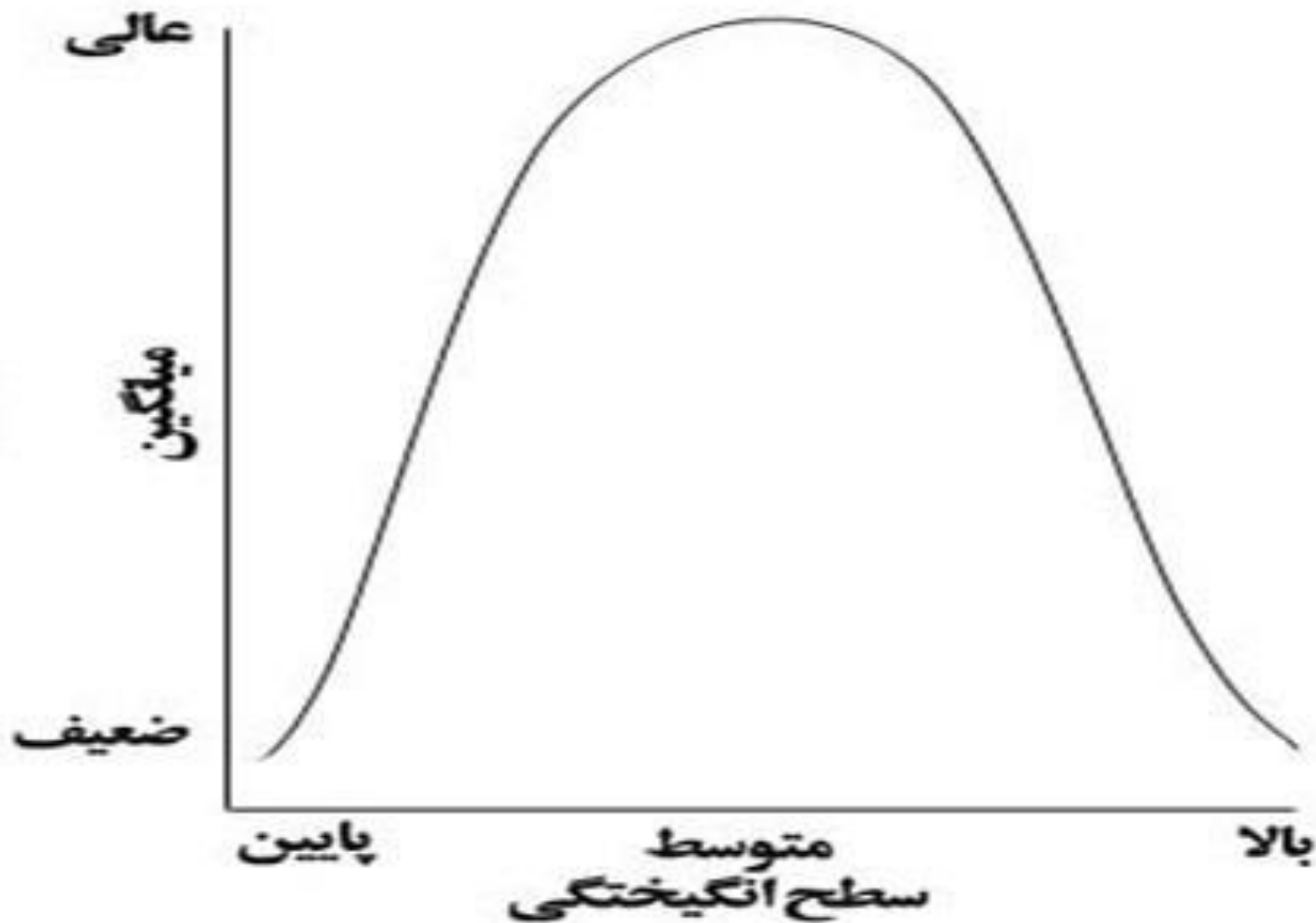
تله ۱

«مسئولیت آسیب‌های اجتماعی با متخصصان هست»

- پیشگیری از آسیب‌های روانی – اجتماعی نظیر خودکشی، وظیفه همگانی است و همه ما، به میزان دانش و اطلاعاتی که داریم در مدیریت بر آسیب‌ها مسئولیم.
– هرچند داشتن تخصص بر توانمندی ما در مقابله با آسیب‌ها می‌افزاید.

تله ۲

«مسئولیت همه چیز با من هست»



تمایز بین نگرانی کارساز و دردسرساز

نگرانی کارساز	نگرانی دردسرساز
مواجه شدن با سوال دارای پاسخ	مواجه شدن با سوالهای بی پاسخ
تمرکز نگرانی بر یک مورد خاص	نگرانی در مورد زنجیره ای از اتفاقات
آمادگی پذیرش راه حل های معمولی	رد راه حل به دلیل عالی نبودن
تمایز موارد قابل کنترل و غیر قابل کنترل	باور به اینکه باید نگران باشید تا همه چیز را کنترل کنید.

تله ۳

«همه چیز را در مدیریت آسیب‌های اجتماعی می‌دانم»

- در برنامه‌ریزی و مدیریت بر آسیب‌های روانی-اجتماعی نیازمند مشورت گرفتن از روان‌شناسان و دیگر متخصصان سلامت روان هستیم.
- همه چیز را همگان دانند ...

حتی اگه گوگلم باشی

Google

بازم خیلی چیزا هست

که تو نمی دونی

تله ۴

«امنیتی- پلیسی»

- سال‌هاست که در سیاست‌های کشوری در مقابله با مواد مخدر، سیاست کاهش عرضه شکست خورده و بر اهمیت سیاست کاهش تقاضا تاکید می‌شود.
- البته سیاست‌گذاری‌های مرتبط با مواد، متفاوت از تله امنیتی و پلیسی هست.

«والدگری و نصیحت کردن»

- می‌گویند از ارسطو پرسیدند که دشوارترین کار در زندگی انسان چیست؟ گفت این که «خود» را بشناسید. پرسیدند آسان‌ترین کار کدام است؟ گفت اینکه دیگری را نصیحت کنید.
- نصیحت کردن، راهی راحت ولی غیر موثر است.

اما دو نفر چگونه با هم ارتباط برقرار می کنند؟

شخص ۲

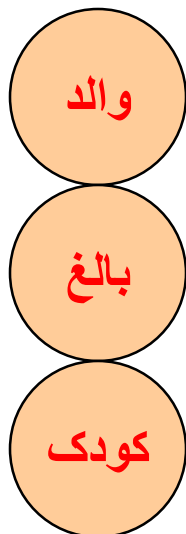


شخص ۱

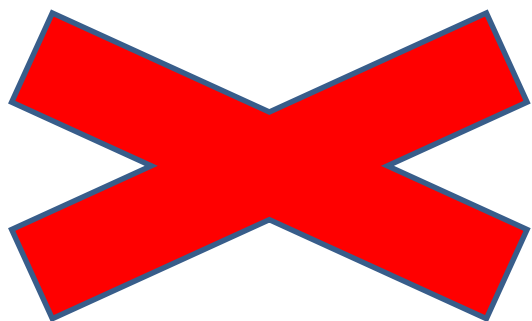
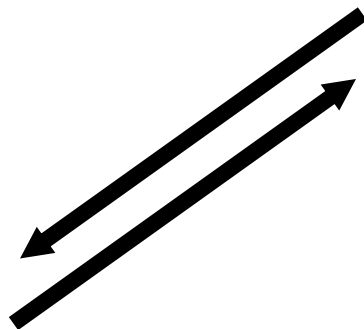
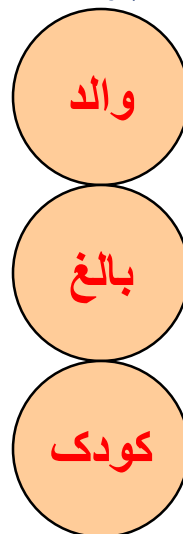


ماهیت تعاملی آیا چنین؟

دانش آموزان



مدیر



ماهیت تعاملی

آیا چنین؟

دانش آموزان



مدیر



تله ٦

«باورهای نادرست»

- در خصوص آسیب‌های روانی اجتماعی مختلف، باورهای نادرستی وجود دارد که مبنای اقدام نادرست می‌شود.
- شواهد گسترده‌ای نشان می‌دهد که یکی از علل عدم توجه به نشانه‌های خطر خودکشی، وجود باورهای نادرست می‌باشد.

«برخی از باورهای نادرست در مورد خودکشی»

- افرادی که در مورد خودکشی صحبت می‌کنند صرفاً به دنبال جلب توجه هستند.
- افرادی که در باره مرگ با خودکشی صحبت می‌کنند سعی در کشتن خود ندارند.
- وقتی فردی تصمیم می‌گیرد با خودکشی بمیرد، شما برای توقف او نمی‌توانید کاری انجام دهید.
- افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند **دیوانه** هستند.
- افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند **ضعیف** هستند.
- افرادی که تمایل به خودکشی دارند به دنبال کسب حمایت نیستند.

ابزارهای مورد نیاز مدیران در مقابله با
آسیب‌های روانی- اجتماعی

«دانش لازم»

- دانش علمی مرتبط با پیشگیری و مقابله با آسیب‌های روانی- اجتماعی
- آگاهی از طرح‌های کشوری نظیر **نماد** برای اجرای صحیح،

نگرش‌های مثبت

- نگرش مثبت به اجرای طرح های پیشگیرانه
- نگرش مثبت به بهره گیری از متخصصان
- نگرش مثبت به ارتباط بالغ – بالغ با دانش آموزان
- ...

«سرمایه روان‌شناختی»

- برای مقابله با آسیب‌های روانی- اجتماعی لازم است از ویژگی‌هایی برخوردار باشیم که سرمایه روان‌شناختی از آن جمله هست.
- مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی عبارتند از:
 - خودکارآمدی
 - تاب‌آوری
 - امید
 - خوشبینی

خودارزیابی ۱۰ سئوالی

به عنوان یک مدیر، در مدیریت بهینه آسیب های روانی- اجتماعی،
چگونه عمل می کنم؟

نمره هر سوال از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

نمره کلی از صفر تا ۱۰۰

سؤال ۱

- به چه میزان در جلب منابع مالی و حمایتی اجرای برنامه‌های پیشگیرانه موفق بوده‌ام؟
– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۲

- به چه میزان سعی در تدوین برنامه پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی داشته‌ام؟
– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۳

• به چه میزان جو کلی حاکم بر مدرسه مثبت و رشدی است؟

– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۴

- به چه میزان از ظرفیتهای دانشآموزی در مدیریت مدرسه استفاده کرده‌ام؟
– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۵

• به چه میزان شادابی و رضایت در مدرسه وجود دارد؟

– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۶

- به چه میزان بر آموزش و تعامل دوسویه با والدین دانش آموزان تمرکز شده است؟
– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۷

• به چه میزان بر شناسایی و مدیریت عوامل
درون‌مدرسه‌ای ایجاد کننده هیجان‌های منفی
تمرکز شده است؟

– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۸

- به چه میزان بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان تمرکز شده است؟
– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۹

- به چه میزان به آموزش و همفکری معلمان در خصوص عوامل موثر بر آسیب‌های روانی-اجتماعی دانش‌آموزان پرداخته شده است؟
– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

سؤال ۱۰

• به چه میزان نسبت به پایش برنامه‌های پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی اقدام شده است؟

– نمره از صفر (خیلی کم) تا ۱۰ (خیلی زیاد)

نمرات خود را جمع بزنید و بعد از اتمام
سخنرانی در خصوص نمره خود با همکاران
خود صحبت کرده و تبادل نظر نمایید.

در مسیر دشوار مقابله با آسیب‌های روانی-
اجتماعی برایتان بهترین‌ها را آرزو می‌کنم.

سیاس از توجه‌تان

نحوه دسترسی به این پاورپوینت

- مدیران ارجمندی روزهای آینده می‌توانند از طریق رسانه‌های زیر به این پاورپوینت دسترسی داشته باشند.
- کانال تلگرامی و
- اینستاگرام

@DrPoursharifi

- سایت شخصی

www.poursharifi.ir