

بررسی تاثیر رویکردهای روان‌درمانی و مشاوره بر سلامت روان و بهبود عملکرد دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات روانی

منصوره فضیلتی^۱، معصومه فارسی نژاد^۲، مریم سادات دژکام^۳، مریم خاوری^۴، محمد عطشان^۵، منا بیاتی^۶

چکیده

زمینه و هدف: اختلال‌های روانی در دانش‌آموزان، اختلال‌های شایع و ناتوان‌کننده‌ای هستند که برای معلمان، خانواده و خود کودکان مشکلات بسیاری را ایجاد می‌کنند و با بسیاری از معضلات اجتماعی، همراه‌اند. بنابراین هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تاثیر رویکردهای روان‌درمانی و مشاوره بر سلامت روان و بهبود عملکرد دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات روانی بود.

روش بررسی: روش تحقیق در این پژوهش از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی و از لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها تحقیق توصیفی (غیرآزمایشی) از نوع کتابخانه‌ای بود. پژوهش مروری نظام‌مند حاضر با جست‌وجوی مقالات انگلیسی از پایگاه‌های داده شامل Science Direct، Google Scholar، PubMed و Scopus و با استفاده از کلمات کلیدی «mental disorders»، «Psychotherapy approaches»، «students» و عنوان کلی «Investigating the impact of psychotherapy and counseling approaches on mental health and improving the performance of students with mental disorders» به دست آمد. همچنین مقالات فارسی در پایگاه‌های داده نورمگز، سیویلیکا، مگیران، علم نت و جهاد دانشگاهی با همان کلمات کلیدی به زبان فارسی مورد جست و جو قرار گرفت. همچنین مقالات منتشر شده از سال ۲۰۱۵ تا سال ۲۰۲۳ مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته‌ها: تحلیل پژوهش جاری نشانگر کارآمدی فوق‌العاده رویکردهای درمانی است. مداخلات درمانی توصیف‌شده در رویکردهای درمانی جاری و پژوهش پیرامون کارآیی آن‌ها به پژوهشگر اجازه می‌دهند تا بپذیرد که مداخلات درمانی با استفاده از راهبردها و فنون ویژه، در درمان اختلالات روانی دانش‌آموزان بازدهی فوق‌العاده‌ای دارد.

نتیجه‌گیری: پژوهش‌های آینده در حیطه درمان دانش‌آموزان دارای اختلالات روانی باید بر حیطه‌های مهم مانند مداخلات چند جنبه‌ای، روش‌های کارآمد فردی سازی، تشخیص و مدیریت فرآیندهای گروهی تمرکز نماید.

واژگان کلیدی: رویکردهای روان‌درمانی، سلامت روان، دانش‌آموزان، اختلالات روانی

۱. مقدمه

کودکان و نوجوانان در دوره‌ای از تحول به سر می‌برند که تغییرات سریع در قلمرو زیستی، رفتاری، شناختی و عاطفی از ویژگی‌های بارز آن به شمار می‌رود. این تغییرات رشدی، ناخواسته استرس‌هایی را بر کودکان و نوجوانان تحمیل می‌کند. بخشی از این استرس‌ها از تغییرات طبیعی رشد مانند بلوغ و تغییرات هورمونی و نیز تغییراتی که در ارتباط با والدین و اجتماع رخ می‌دهند، ناشی می‌شوند. علاوه بر این تغییرات فیزیولوژیکی و اجتماعی عوامل دیگری نیز وجود دارند که بر کودکان و نوجوان استرس وارد می‌کنند که از جمله آن‌ها می‌توان به فشار دوستان و رسانه‌های گروهی برای درگیر شدن در سایر رفتارهای پرخطر، تغییر مدرسه، اختلاف و کشمکش بین والدین و یا فشار خانواده برای پیشرفت تحصیلی در مدرسه اشاره کرد.

بسیاری از کودکان و نوجوانان بدون اینکه دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی شوند، این دوره را پشت سر می‌گذارند. مجموعه‌ای از عوامل مانند داشتن مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر، برخورداری از سیستم‌های حمایتی در خانواده و جامعه و میزان استرسی که کودکان و نوجوانان تجربه می‌نمایند، در طی موفقیت‌آمیز این دوره رشدی حساس نقش دارند. با وجود این، طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت تقریباً یک‌پنجم کودکان و نوجوانان، بدون توجه به اینکه کجا و چگونه زندگی می‌کنند، در دوران رشد خود دچار مشکلات روانی و هیجانی می‌شوند. برخی از کودکان دچار افت تحصیلی می‌شوند، از نظر اجتماعی منزوی و گوشه‌گیر می‌شوند، اعتماد به نفس ضعیفی دارند، در برقراری ارتباط با همسالان و بزرگسالان مشکل دارند و به قوانین و مقررات جامعه پایبند نیستند و بخش عمده این کودکان و نوجوانان، مشکل‌دار محسوب می‌شوند. مشکلات اضطرابی متداول‌ترین و شایع‌ترین مشکلات روانی هستند که از اوایل دوران کودکی و نوجوانی یعنی در همان دوران مدرسه ممکن است به شکل‌های مختلف خودش را نشان دهد و تا دوران بزرگسالی هم به صورت مزمن ادامه پیدا کند. اضطراب تأثیرات بسیار منفی هم بر عملکرد تحصیلی و کارکرد اجتماعی دانش‌آموزان دارد و افت تحصیلی، امتناع از رفتن به مدرسه و ترک تحصیل از بارزترین پیامدهای آن است. مشکل دیگری که بچه‌ها ممکن است دچار آن شوند افسردگی است. البته خیلی‌ها فکر می‌کنند افسردگی گریبان بچه‌ها را نمی‌گیرد، اما این تصور درست نیست. مشکلات عاطفی به خصوص در خانواده مانند اختلاف پدر و مادر یا تنبیه بدنی و بدرفتاری والدین با دانش‌آموز یکی از مهمترین عوامل افسردگی دانش‌آموزان است.

شایع‌ترین اختلالات روانی در دانش‌آموزان عبارت است از اختلالات اضطرابی، اختلال افسردگی، اختلال یادگیری، اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه، اختلال سلوک. باتوجه‌به گسترده بودن مشکلات روانی و رفتاری در بین کودکان و نوجوانان از یک‌سو و پیامدهای تحصیلی، اجتماعی، روانی و بهداشتی این اختلالات اگر مداخله مناسبی صورت نگیرد، کودک و نوجوان با ضربات جبران‌ناپذیری مواجه خواهد شد؛ بنابراین ضروری است نسبت به شناسایی و پیشگیری از مشکلات رفتاری و روانی اقدام جدی انجام شود. معلمان و مربیان مدارس نقش مهمی در فرایند شناسایی، تشخیص و ارجاع دانش‌آموزان دچار مشکلات روانی رفتاری دارند. با این حال شناسایی و ارجاع مناسب این نوع دانش‌آموزان نیازمند آشنایی مشاوران با علائم و نشانه‌های مشکلات و اختلالات

روانی - اجتماعی است و آشنایی معلمان و مربیان مدارس با نشانه‌ها و ملاک‌های تشخیصی مشکلات روانی و رفتاری و راه‌های مداخله هست.

۲. روش بررسی

روش تحقیق در این پژوهش از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی و از لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها تحقیق توصیفی (غیرآزمایشی) از نوع کتابخانه‌ای بود. پژوهش مروری نظام‌مند حاضر با جست‌وجوی مقالات انگلیسی از پایگاه‌های داده شامل Science Direct, PubMed, Google Scholar و Scopus و با استفاده از کلمات کلیدی «mental disorders»، «Psychotherapy approaches»، «students» و عنوان کلی «Investigating the impact of psychotherapy and counseling approaches on mental health and improving the performance of students with mental disorders» به دست آمد. همچنین مقالات فارسی در پایگاه‌های داده نورمگز، سیویلیکا، مگیران، علم نت و جهاد دانشگاهی با همان کلمات کلیدی به زبان فارسی مورد جست و جو قرار گرفت. همچنین مقالات منتشر شده از سال ۲۰۱۵ تا سال ۲۰۲۳ مورد ارزیابی قرار گرفتند. در این بازه زمانی بیش از ۲۳ مستند بررسی و طبق معیارهای زیر موارد مربوط استخراج شدند. برای انتخاب مستندات مورد استفاده ابتدا عناوین یافت شده توسط موتور جستجو از نظر ارتباط موضوعی بررسی شدند. مطالب یافت شده در سه گروه درگاه اینترنتی، کتاب و مقاله تقسیم شدند. معیار انتخاب درگاه‌های اینترنتی بعد از ارتباط موضوعی، داشتن پسوند دانشگاهی (ac) یا آموزشی (edu) بود. پس از بررسی این درگاه‌ها، مواردی که کامل‌تر از بقیه بودند به عنوان مرجع مورد استفاده، انتخاب شدند. در خصوص کتاب‌ها، معیار انتخاب، ارتباط موضوعی و در دسترس بودن بود. مقالات نیز پس از بررسی عنوان، در مرحله بعد از نظر ارتباط چکیده با هدف مورد نظر ارزیابی شدند. موارد منتخب به طور کامل مطالعه و نهایی شدند. از مستندات منتخب فیش‌برداری شد. مطالب جمع‌آوری در دو حیطه «مقالات مروری» و «مقالات پژوهشی اوجینال» تقسیم‌بندی و خلاصه‌سازی شدند. در صورت نیاز به نقد مطالب، توسط نگارنده صورت پذیرفت.

۳. یافته‌ها

زینالی و رضازاده (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی اثر بخشی شن بازی درمانی بر علائم نقص توجه و بیش‌فعالی کودکان پرداختند. نتایج نشان داد که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش اختلاف معنادار وجود دارد و کمبود توجه و پرتحرکی آزمودنی‌های گروه آزمایش پس از انجام مداخله شن بازی کاهش یافته است. شن بازی درمانی برای کاهش علائم رفتاری و شناختی اختلال نقص توجه-بیش‌فعالی پیشنهاد می‌گردد.

امیری مورچگانی و لهرابی (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی تأثیر بازی درمانی کوتاه مدت ساختاری بر کاهش علائم اختلال (ADHD) و اختلالات رفتاری در دانش‌آموزان با اختلال کاستی توجه-بیش‌فعالی در شهرستان لاران پرداختند. نتایج نشان دادند که آموزش بازی درمانی کوتاه مدت ساختاری در کاهش علائم اختلال دانش‌آموزان مؤثر بوده است و تکانشگری و بیش‌فعالی، اضطراب و افسردگی، ناسازگاری اجتماعی، رفتارهای ضد اجتماعی کودکان بیش‌فعال را کاهش داده و توجه و تمرکز را بهبود بخشیده است.

با توجه به داده‌های به دست آمده، استفاده از بازی‌های ساختاریافته به عنوان درمان انتخابی در کاهش علائم اختلال در کودکان با نقص توجه-بیش‌فعالی پیشنهاد می‌شود.

شهرکی پور، فرنام و شهرکی پور (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی اثربخشی بازی درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر اختلالات رفتاری دانش‌آموزان دختر پایه اول ابتدایی پرداختند. نتایج نشان داد که بازی درمانی بر کاهش اضطراب جدایی، نارسایی توجه/بیش‌فعالی و لجبازی-نافرمانی مؤثر بوده است. در نتیجه می‌توان از مداخله بازی درمانی بر کاهش اختلالات رفتاری کودکان استفاده کرد.

کاشفی ممقانی، ارشد و بدری گرگری (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی تاثیر برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی بر بهبود پیشرفت تحصیلی و کاهش اختلالات رفتاری در افراد مبتلا به اختلال سلوک پرداختند. تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود داشت، به نحوی که آموزش برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی باعث بهبود پیشرفت تحصیلی و کاهش اختلالات رفتاری در افراد گروه آزمایش شده است، اما نمرات گروه کنترل در پس‌آزمون تغییری نسبت به پیش‌آزمون نداشتند.

حکمت و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش تکانشگری نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک در کانون اصلاح و تربیت اهواز پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان یک مداخله مؤثر در کاهش تکانشگری نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک است، بنابراین پیشنهاد می‌شود که در سایر مراکز اصلاح و تربیت سراسر کشور و سایر نهاد های تربیتی و درمانی از این مداخله استفاده شود.

ابوالقاسمی، دادفر و نبی دوست (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله اجتماعی بر خودکنترلی، خودکارآمدی و تکانشوری در دانش‌آموزان دارای استعداد اعتیاد پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش حل مسئله اجتماعی موجب افزایش خودکنترلی، و خودکارآمدی؛ و کاهش تکانشوری در دانش‌آموزان دارای استعداد اعتیاد شد. این نتایج حاکی از اثربخشی آموزش حل مسئله اجتماعی بر متغیرهای روان‌شناختی در افراد مستعد اعتیاد می‌باشد. لذا پیشنهاد می‌شود از این آموزش به منظور پیشگیری از اعتیاد در مدارس استفاده شود.

عبدالقادری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر دارای والدین مطلقه پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می‌توان از تکنیک‌های ذهن آگاهی برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای والدین مطلقه استفاده نمود.

رهبر کرباسدهی، ابوالقاسمی و رهبر کرباسدهی (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب‌آوری روان‌شناختی و توانمندی اجتماعی دانش‌آموزان با نشانه‌های افسردگی پرداختند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که

اثربخشی طرحواره درمانی بر بهبود تاب آوری روان شناختی و توانمندی اجتماعی دانش آموزان با نشانه های افسردگی تاثیر دارد. لذا، طرحواره درمانی به عنوان یک تکنیک می تواند در بهبود تاب آوری و تعاملات اجتماعی این دانش آموزان موثر باشد.

شیخ الاسلامی، در تاج و اسکندر (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان پرداختند. نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس نشان داد که دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به دانش آموزان گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری، اضطراب اجتماعی کمتری داشتند. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن در کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

۴. بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تاثیر رویکردهای روان درمانی و مشاوره بر سلامت روان و بهبود عملکرد دانش آموزان مبتلا به اختلالات روانی بود. تحلیل پژوهش جاری نشانگر کارآمدی فوق العاده رویکردهای درمانی است. مداخلات درمانی توصیف شده در رویکردهای درمانی جاری و پژوهش پیرامون کارایی آنها به پژوهشگر اجازه می دهند تا بپذیرد که مداخلات درمانی با استفاده از راهبردها و فنون ویژه، در درمان اختلالات روانی دانش آموزان بازدهی فوق العاده ای دارد. پژوهش های آینده در حیطه درمان دانش آموزان دارای اختلالات روانی باید بر حیطه های مهم مانند مداخلات چند جنبه ای، روش های کارآمد فردی سازی، تشخیص و مدیریت فرآیندهای گروهی تمرکز نماید.

وقتی که رفتارهای اختلالی اتفاق می افتند، باید تا جائیکه ممکن است به آن توجه نشود و شاید بتوان گفت که کاملاً آن را نادیده بگیرد. البته اگر رفتار مورد نظر باعث آسیب رساندن به خود کودک و یا دیگران می شود باید به آن توجه کرده و مقابله نمود. در صورت توجه بی جهت به رفتار اختلالی به طور ناخود آگاه مشوقی را برای ادامه آن برای کودک فراهم کرده ایم. توجه داشته باشید در صورت کم شدن رفتارهای اختلالی و یا حذف آنها توسط برنامه درمانی، ممکن است کودک به عوامل بیرونی جهت اجتناب از رفتار اختلالی وابسته شود. با کم توجهی نسبت به این رفتارها می توانید از این مشکل جلوگیری کنید. البته کم توجهی که کودک دریابد نتیجه رفتار نادرست او بوده است و الا این رفتارها همیشه باید مورد توجه شما و برنامه درمانی قرار بگیرند. برنامه های رفتار درمانی اصولاً بر پایه اینکه رفتارها در نتیجه پیامد آنها آموخته می شوند، بنیان گذاشته شده اند. اگر یک رفتار پیامد مثبت داشته باشد به احتمال زیاد در آینده اتفاق خواهد افتاد و اگر پیامد یک رفتار منفی باشد احتمال وقوع آن بسیار کمتر خواهد بود. برای مثال اگر خشونت و عصبانیت کودک برای او نتیجه ای مثبت به همراه داشته باشد (مانند توجه، فرار از کار محول شده، ...) به احتمال زیاد کودک در آینده، همان رفتار را در جهت به دست آوردن همان نتیجه از خود بروز خواهد داد. نکته مهم این است که اگر کودک بفهمد که در اثر رفتار خود از چیز دلخواه و مطلوبی محروم شده است احتمال زیادی دارد که در آینده آن رفتار را تکرار نکند.

از آنجائی که رفتارهای اختلالی می توانند راهی برای رفع احتیاجات باشند، برنامه درمانی مؤثر باید به کودک رفتارهای دیگری بیاموزد که به صورت موفقیه همان احتیاجات کودک را برآورده کند. در صورتی که کودک رفتار مناسب جایگزین را نیاموزد ممکن است رفتارهای نامناسب دیگری را نیز کسب کرده و یا اینکه در آینده دوباره رفتارهای اختلالی را از خود بروز دهد. کودک باید به دقت آموزش داده شود تا به وسیله راه مناسبتری احتیاجات خود را به طور مطلوب به دست آورد. پیدا کردن یک جایگزین رفتاری

اغلب از مشکلات این نوع برنامه‌ها می‌باشد. خیلی آسان است که شما بفهمید کودک چه چیزی را نباید انجام دهد ولی بسیار مشکل است که بفهمید چه چیزی را باید به جای آن انجام بدهد. جایگزینی رفتاری نه تنها احتیاج به بررسی، تحلیل عملکرد و چگونگی رفتار نامناسب دارد بلکه باید مشخص شود که چه رفتار جایگزینی می‌تواند همان اهداف را برای کودک داشته باشد و چه رفتاری را کودک قادر به یادگیری آن است. علاوه بر آن باید همان رفتار جایگزین به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم شود. کمبود صبر و تحمل از عوامل دیگری است که بر مشکلات برنامه می‌افزاید.

منابع

- زهرا شهرکی پور، علی فرمان، اسماء شهرکی پور، (۱۴۰۰). اثربخشی بازی درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر اختلالات رفتاری دانش‌آموزان دختر پایه اول ابتدایی، مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۶ (۵۴)، ۱۳-۲۸.
- عباس ابوالقاسمی، صدیقه دادفر، علیرضا نبی دوست، (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش حل مسئله اجتماعی بر خود کنترلی، خودکارآمدی و تکانشوری در دانش‌آموزان دارای استعداد اعتیاد، فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۱۰ (۳۹)، ۳۱-۴۴.
- علی شیخ الاسلامی فریبرز درتاج، زهیر اسکندر، (۱۳۹۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان، فصلنامه روان شناسی مدرسه، ۴ (۴)، ۹۴-۱۱۰.
- فاطمه رهبر کرباسدهی، عباس ابوالقاسمی، ابراهیم رهبر کرباسدهی، (۱۳۹۸). اثربخشی طرحواره درمانی بر تاب آوری روان شناختی و توانمندی اجتماعی دانش‌آموزان با نشانه‌های افسردگی، فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۱۵ (۴)، ۷۳-۹۰.
- Fateme Amiri Murchegani, Bahare Lohrabi, (2020). The study of the effect of play, short term, structural therapy on the reduction of ADHD symptoms and behavioral disorders in students with attention deficit hyperactivity disorder in Laran, *Journal of New Approaches in Educational Sciences*, 2(1), 95-108.
- Marieh Abdolghaderi, Seyyed Mousa Kafi Masouleh, Parisa Moradikelardeh, (2021). Effectiveness of mindfulness on the psychological well-being and life satisfaction of girl students of divorced parents, *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 9(12), 65-74.
- Marjan Alikhani, Mehrangiz Shoa Kazemi, Javad Khalatbari, (2022). Predicting the Effect of Family Assessment on Behavioral Disorders with Mediated by Self-concept in Adolescents, *Razi Journal of Medical Sciences*, 28(11), 24-34.
- MohammadReza Hekmat, Reza Pasha, MohammadReza Borna, Marzieh Talebzadeh Shoshtari, (2022). The Effectiveness of Emotion Regulation Training (ERT) on reducing the Impulsivity of Adolescents with Conduct Disorder in Ahvaz Correction and Rehabilitation Center, *Iranian Journal of Pediatric Nursing*, 9(1), 47-55.
- Shahram Kashefi Mamaghani, Mohammad Arshad, Rahim Badri Gargari, (2020). The effect of emotional social learning program on improving academic achievement and reducing behavioral disorders in people with Conduct disorder, *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1), 10-18.
- Shirin Zeinali, Roya Rezazadeh, (2020). The efficacy of sand therapy on hyperactivity and attention deficit in children. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*. 9(5), 127-134.

