

نقش اهمیت ضرورت ارتباط خانه و مدرسه

The role of the importance of the necessity of home-school communication

Ziba Hayatkhah Jahromi

Master's degree in Psychology, Islamic Azad University, Fasa Branch.

Email: Hemayatkhah.jah.1403@gmail.com

زیبا حمایت خواه جهرمی*

کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا.

Abstract

The purpose of this article is to study the necessity of home-school communication with the strategies of a capable and skilled consultant, along with experiences that yield desirable and satisfactory results, and cooperation, companionship, and empathy between the consultant and the client. The conflict of values and the lack of harmony between the student and the home or school do not benefit the other, but rather cause students to turn away from both home and school. Sociologists and psychologists also recognize the conflict and behavioral inconsistency between parents or parents and educators as important factors in the emergence of problems in children's behavior. They believe that if the behaviors of parents with the child in the family environment or the behavior of parents and educators in the home and school environments are in conflict and contradiction, this conflict will lead to behavioral disorders, which are caused by the individual's uncertainty about role models, and will lead to adverse psychological and behavioral complications. On the contrary, if behavioral coordination between parents and teachers occurs, in addition to creating adaptation in the child, it also strengthens desirable behaviors. The results showed that the role of school counselors is of great importance in schools and all educational institutions. The results showed that the presence of counselors in schools will be able to play a significant role in reducing many school-age disorders such as depression, anxiety, etc. The results of this study showed that the counselor has a direct and significant effect on improving mental health

چکیده

هدف از انجام این مقاله مطالعه ضرورت ارتباط خانه و مدرسه با راهکارهای مشاور توانمند و کاردان همراه با تجربیات نتیجه بخش مطلوب و رضایت بخش و همکاری و همراهی و همیاری و همدلی طرفین مشاور و مراجع می باشد. تضاد ارزشی و عدم هم نواپی دانش آموز با خانه یا مدرسه به نفع دیگری تمام نمی شود، بلکه موجب روی گردانی دانش آموزان، هم از خانه و هم از مدرسه می گردد. هم چنین جامعه شناسان و روان شناسان از جمله عوامل مهم بروز مشکل در رفتار فرزندان را تعارض و ناهماهنگی رفتاری بین پدر و مادر یا والدین و مربیان می شناسند. آنان معتقدند چنان چه رفتارهای پدر و مادر با فرزند در محیط خانواده یا رفتار والدین و مربیان در محیط های خانه و مدرسه در تعارض و تضاد باشند، این تعارض به اختلال رفتاری، که ناشی از بلاتکلیفی فرد در امر الگوپذیری است، منجر خواهد شد و عوارض سوء روانی و رفتاری را به دنبال دارد. بر عکس اگر هماهنگی رفتاری والدین با مربیان به وجود آید، علاوه بر ایجاد سازگاری در فرزند، تقویت رفتارهای مطلوب را نیز موجب می گردد. نتایج نشان داد در مدارس و تمام آموزشگاه ها نقش مشاورین مدرسه از اهمیت بالایی برخوردار است. نتایج نشان داد وجود مشاوران در مدارس خواهند توانست نقش بسزایی در کاهش بسیاری از اختلالات دوران مدرسه مانند افسردگی، اضطراب و... داشته باشند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که مشاور تاثیر مستقیم و معنادار را بر ارتقای شاخص های سلامت روانی دارد که در این میان تاثیر آن بر متغیرهای سلامت روان، شادکامی و میل به انجام فعالیت ای گروهی بیش از سایر متغیرها بوده است.

واژه های کلیدی: ارتباط خانه و مدرسه، نشاط مشاورین مدرسه، موفقیت تحصیلی.

indicators, and its effect on the variables of mental health, happiness, and the desire to do group activities was greater than other variables.

Keywords: Home-school communication, school counselors' enthusiasm, academic success.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: شهریور ۱۴۰۳	پذیرش: آبان ۱۴۰۳
-------------------	---------------------	------------------

مقدمه

دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی، نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ سلامت جسمانی روانی موجب شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی جامعه می‌شود. از سوی دیگر مطالعات نشان داده است که وجود مشاوران و راهنمایان در مدارس بخشی سازنده در برنامه های آموزش مدارس و روشی جهت تامین سلامتی، افزایش نشاط و شادابی و تعادل هیجانی و تربیت اجتماعی است (ابراهیمی و الفتی، ۱۴۰۰). تحقیقات نشان داده اند، وجود مشاوران توانا و کاربرد در مدارس نقش بسزایی در حفظ سلامت روانی و ایجاد نشاط و پویایی در مدارس و در میان دانش‌آموزان خواهد داشت و این مساله امری ضروری است (لیانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). مطالعات نشان داده است که نقش مشاوران مدارس در سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مشاوران و مسولین مدرسه با ارائه خدمات متنوع، به بهبود شرایط روانی و تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کنند. مشاوران مدارس در سلامت روان دانش‌آموزان نقشی حیاتی دارند. آنها با ارائه مشاوره های تخصصی به افراد کمک می‌کنند تا با چالش های روانی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات رفتاری مقابله کنند. خانواده اولین نهاد اجتماعی است که کودک در آن عضو می‌شود و مادرو پدر نقش مریبان او را بر عهده دارند. همان‌طور که می‌دانید وظیفه والدین تنها به نگهداری از کودک محدود نمی‌شود و باید او را برای ورود به یک جامعه بزرگ‌تر نیز آماده کنند. در میانه این راه با ورود کودک به مدرسه، مریبان جدیدی در مسیر تعلیم و تربیت کودک با آنها همراه می‌گردند. اهمیت مربی و معلمان جدید تا جایی است که نهاد اصلی تعلیم و تربیت هر فرد در جامعه ابتدا خانواده و سپس مدرسه او تلقی می‌شود. در واقع خانواده اولین مدرسه کودک و مدرسه دومین خانه اوست. به همین دلیل از تاثیر مدرسه بر روی تربیت کودکان و آینده آنها نمی‌توان چشم‌پوشی کرد. نشاط و پویایی از مهمترین و موثرترین نیازهای روانی است که آثار مثبت و مهمی در زندگی انسان دارد، ولی متأسفانه اغلب، مورد غفلت واقع شده است. با استفاده از روش‌های شادی‌بخش و ایجاد شادکامی در جریان آموزش و برنامه‌ریزی آموزشی فراگیران، می‌توان علاوه بر ایجاد محیط رضایت‌بخش برای آنها، با بسیاری از دیگر مشکلات از جمله میزان غیبت، دیرآمدن، بی‌حوصلگی و کسالت در کلاس درس، امراض جسمی و روحی و در نهایت مساله افت تحصیلی مقابله شود (صالحی عمران و عابدینی بلترک، ۱۳۹۷). دانش‌آموزانی که نشاط و رضایت‌مندی بالایی از زندگی دارند، بهتر با تکلیف درگیر می‌شوند و بیشتر تکالیف درسی را انجام می‌دهند. در انجام تکالیف، بیشتر به توانایی‌های شخصی خود می‌اندیشند تا به شانس و عوامل بیرونی. آنها می‌توانند با فشارهای روانی بهتر و سازنده‌تر مقابله کنند. دانش‌آموزانی که شادکامی بالایی دارند به راحتی می‌توانند از اساتید خود درخواست کنند و در برخورد با مشکلات در دروس از آنها کمک بخواهند (کافی، ۱۴۰۱). به طور کلی، افراد دارای روحیه شاد، هنگام انجام فعالیت‌های روزمره، مثبت اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهند و دارای قدرت چاره اندیشی بیشتر هنگام رویارویی با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی هستند. به عبارت دیگر شادکامی هنگامی پدیدار می‌شود که انسان دارای احساس رضایت بیشتر از خود و محیط اطراف خود است. در این مقاله به مطالعه ضرورت ارتباط خانه و

¹ Liang

مدرسه با راهکارهای مشاور توانمند و کاردان همراه با تجربیات نتیجه بخش مطلوب و رضایت بخش و همکاری و همراهی و همیاری و همدلی طرفین مشاور و مراجع پرداختیم.

اهمیت تعامل مدرسه و خانواده با یکدیگر

فردای هر جامعه بر اساس روش‌های تربیتی مناسب برای کودکان توسط والدین، مدرسه، مربیان و... قابل پیش‌بینی است. به همین دلیل داشتن تعامل به اندازه و مناسب از هر دو کانون خانه و مدرسه به شدت احساس می‌شود. چرا که فعالیت هماهنگ آنها فواید مثبتی برای هر دو طرف خواهد داشت. این فواید عبارتند از:

- شناخت استعدادهای نهفته کودک و کمک به شکوفایی آن
- رشد و تربیت بهتر و سریع‌تر کودک از نظر شخصیتی
- جلوگیری از افت تحصیلی
- افزایش علاقه کودکان به درس و پیشرفت تحصیلی آنها
- آشنایی با فرهنگ و ارزش‌های خانوادگی کودک
- آگاهی از ویژگی‌های اخلاقی و روانی هر کودک
- پیدا کردن دیدی تازه به مشکلات تربیتی و شخصیتی کودکان
- پیدا کردن راه‌حل‌های جدید تربیتی بر اثر مشورت و تبادل تجربه
- بر طرف کردن مشکلات اخلاقی منفی در کودک
- آشنایی با روش‌ها و ابزارهای جدید آموزشی

اهمیت مشاوران مدارس

مدرسه فضای اجتماعی خاصی است که آموزش، پرورش و رشد شخصیت دانش‌آموزان که جامعه ساز فردا هستند. یکی از عوامل مهم و مؤثر در حفظ و ارتقای سطح سلامتی و شکوفایی استعداد دانش‌آموزان، مشاوره و کلیه برخورد‌های عاطفی و روانی است که با دانش یک مشاور در یک محیط شاد صورت می‌گیرد. از طرفی ایجاد نشاط و شادابی یکی از مؤثرترین راه‌ها برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است و مدرسه به عنوان یک نهاد می‌تواند با بوجود آوردن زمینه‌ها و برنامه‌هایی باعث هر چه شاداب کردن جامعه شود. اگر در مدرسه شوق زندگی کردن بوجود آید خود به خود اثرگذار بر جامعه خواهد بود. مهمترین عواملی که در ضرورت راهنمایی و مشاوره و توسعه آن در نظام‌های آموزش و پرورش مؤثر بوده اند عبارتند از:

- ۱- توجه به اصالت کودک و آموزش و پرورش وی
- ۲- وجود تفاوت‌های فردی در دانش‌آموزان و ضرورت شناخت و توجه به این تفاوت‌ها در امر آموزش و پرورش
- ۳- وجود استعدادهای عمومی و اختصاصی در دانش‌آموزان و ضرورت شناخت و پرورش تدریجی و سنجش آنها
- ۴- رشد جمعیت و افزایش گرایشها و علاقه مندی به تحصیل در سطوح مختلف و گسترش علوم و تکنولوژی
- ۵- تراکم و تنوع واحدهای درسی در رشته‌های تحصیلی و ضرورت انتخاب مناسب
- ۶- توسعه مشاغل و حرفه و ضرورت انتخاب شغل مناسب
- ۷- تغییر نگرشها و ارزشها نسبت به انتخاب رشته‌های تحصیلی و انتخاب شغل
- ۸- گسترش نیازهای جامعه به نیروی انسانی در سطوح مختلف مهارت
- ۹- وجود مسائل و مشکلات جسمانی، عاطفی، اجتماعی، رفتاری، تحصیلی و خانوادگی در دانش‌آموزان (بیگز، ۲۰۱۴)

عوامل موثر بر ایجاد نشاط و پویایی در مدارس

مدرسه با پیشرفت علوم انسانی و تاثیر آن در موازین تعلیم و تربیت امروز، علمای آموزش و پرورش معتقدند که تربیت کودک اگر مهم تر از تعلیم دادن به او نباشد، اهمیت کمتری ندارد. فلسفه تعلیم و تربیت دنیای امروز بر اساس پرورش تمامی شخصیت فرد استوار است، بدین معنی که به منظور تحول انسانی سالم و خالق و مفید به جامعه، الزم است تا همراه با توسعه قوای فکری، قوای جسمانی و عاطفی او نیز پرورش یابد. بر اساس فلسفه آموزش و پرورش، قسمتی از وظایف مشاور در مدرسه باید منحصر به تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان شود. او باید از احتیاجات شخصی و اجتماعی کودکان در مدرسه اطلاع داشته باشد. شاید بهترین راهی که بوسیله آن میتوان اصول بهداشت روانی را شایع و اجرا کرد، انجمن‌های خانه و مدرسه باشد، این انجمن‌ها به منظور بر طرف کردن اشکالات دانش‌آموزان تشکیل شده است، برای ایجاد محیطی شاد در خانه و مدرسه تشکیل شده است؛ ولی اغلب از هدف اصلی خود دور می‌شوند یا به تدریج علاقه و فعالیت خود را از دست میدهند، ولی چنانچه این انجمن‌ها با به کارگیری روش‌های صحیح، در امور بهداشت روانی کودک و بوجود آوردن شرایط مناسب در مدارس بکوشند، خواهند توانست عامل بسیار موثری در این راه باشند. (حجازی، ۱۴۰۰) بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، نشاط و شادکامی عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب (سازمان بهداشت جهانی^۲، ۲۰۰۵).

مشاوران مدارس می‌توانند با برقرار کردن رابطه محکمی میان خانه و مدرسه اطاعتی از وضع خانه و مدارس بدست آورند و از نقیصی از لحاظ مادی و معنوی و به ویژه مسائل روانی فردی و گروهی دوران دانش‌آموزی آگاهی پیدا کنند و در رفع آن تلاش کنند. فلسفه تعلیم و تربیت عصر ما با سال‌های گذشته متفاوت است، بدین معنی هدف آموزش و پرورش تنها تعلیم دروس و سایر مطالب فکری نیست، بلکه پرورش جسم و روان بطور کلی سلامت روان دانش‌آموزان، منظور نظر است. بر آوردن احتیاجات جسمانی و اجتماعی و روانی دانش‌آموزان که قسمت عمده‌ای از تربیت او را شامل می‌شود، از عوامل بسیار مهم پرورش کودک است، اگرچه تربیت جسمانی کودک در مدارس از سال‌ها پیش مقرر شده، و وسایل مختلف از قبیل زمین‌های بازی و استادیوم‌های ورزشی و امثال آن به این منظور ایجاد گردیده‌اند. ولی موضوع سلامت فکر دانش‌آموزان هنوز به نحو صحیح مورد توجه و قبول مدرسه قرار نگرفته و بر اساس این غفلت درباره‌ی بهداشت روانی کودک، مدرسه به طور غیر مستقیم در پیشرفت و ازدیاد اختلالات روانی دانش‌آموزان موثر واقع شده است. اساس رفتار افراد بشر در دوران مدرسه ایجاد می‌شود. دانش‌آموزان در آن هنگام یاد می‌گیرند که چگونه شاد و آرام زندگی کنند. آنان می‌آموزند که چگونه باید با افراد دیگر به رفتار کنند و یا به چه طریقی با آنها سازش کنند. (خدیو، ۱۳۹۷) مشاور مدرسه در تأمین سلامت روان دانش‌آموزان نقش مهمی دارد و در ازای حداکثر هزار تا هزار و پانصد دانش‌آموز حضور یک مشاور ضروری است. مشاوران مدارس با دانش‌آموزان باید در تماس مستقیم باشند و دانش‌آموزان دچار افسردگی و کسالت روح و روان را نزد روانشناس ارجاع دهد و در انجام معاینات روانی و نیز آموزش شاد زندگی کردن به دانش‌آموزان و والدین و کارکنان مدرسه در امر پیشگیری از شیوع افسردگی با خانواده‌ها همکاری کند. مشاور مدرسه نسبت به تهیه شرح حال روحیه دانش‌آموزان، مشاهده دقیق و مداوم حالات و رفتار آنان، آزمایش بینائی و شنوائی دانش‌آموزان، تشکیل جلسات بحث و گفتگو برای آشنا سازی دانش‌آموزان، والدین و کارکنان مدرسه، با علائم بیماری‌های رایج بین دانش‌آموزان، و نظارت بر رفتار و حرکات دانش‌آموزان اقدام می‌کند. (راجرز، ۲۰۲۳) رشد شخصیتی و تحصیلی دانش‌آموزان پیش از هرچیز مستلزم برخورداری آنان از فضایی

² WHO

متعادل و هماهنگ در خانه و مدرسه است. امروزه انجمن های اولیاء و مربیان بهترین و مؤثرترین وسیله ارتباط میان خانه و مدرسه شمرده می شود. از آنجا که کودک بخش زیادی از زندگی خود را در خانه گذرانده، معلم و مسئولان مدرسه باید از محیط زندگی و فرهنگ و ارزش های حاکم بر آن محیط آگاهی یابند تا بتوانند آموزش و پرورش مدرسه را با استفاده از جنبه های زندگی دانش آموز و با همکاری اولیای وی بارور سازند.

رهبر معظم انقلاب نیز در بیان اهمیت همکاری اولیا و مربیان می فرماید: «اگر ما بتوانیم خانه و مدرسه را از نظر تعلیم و تربیت به یکدیگر متصل کنیم، پیوندی مبارک انجام داده ایم.»

دیروز روز پیوند اولیاء و مربیان نامگذاری شده بود و باتوجه به اینکه انجمن اولیاء و مربیان مظهر همکاری خانه و مدرسه در امر تعلیم و تربیت دانش آموزان است، نهادینه ساختن فرهنگ رابطه متقابل بین خانه و مدرسه، جایگاه این انجمن در نظام تعلیم و تربیت و نقش والدین در ایجاد هماهنگی بین این دو نهاد از ضروریاتی است که باید مورد دقت نظر مسئولان و والدین قرار گیرد.

هماهنگی تربیتی مدرسه و خانواده

عوامل مدرسه ای همچون کارکنان آن که شامل معلم، مدیر، ناظم، مربی پرورشی، متصدی امور دفتری و حتی خدمتگزار و ... در مدرسه می شود، می توانند بر کودک و نوجوان تاثیراتی بر جای بگذارند. نحوه ی ارتباطات و اخلاق، رفتار و سایر شیوه های تربیتی کارکنان مدرسه، همه و همه در دانش آموزان مؤثر است. به همین علت یکی از وظایف خانواده ها، آشنایی با مدرسه ی فرزندان و رفتارهای کارکنان مدرسه و نقش های تربیتی و آموزشی ایشان است. از طرف دیگر اولیای مدرسه نیز باید نسبت به خصوصیات و نگرش های اولیا و فرزندان آن ها و نیز چگونگی تعلیم و تربیت فرزندان در خانواده آگاهی بیشتری کسب کنند.

اهمیت سلامت روان در دانش آموزان

اگر بخواهیم عملکرد مدرسه ی ما رضایت بخش باشد و دانش آموزانی موفق داشته باشیم، باید به سلامت جسم و روان آنها به طور هم زمان توجه کنیم. سلامت روان نقش برجسته ای در رشد و تکامل اجتماعی-روانی دوره های مختلف زندگی به ویژه دوره کودکی ایفا می کند چرا که مشکلات سلامت روان در این دوران می تواند سر منشاء یک بیماری جدید باشد. بر خلاف تصور عمومی، ناخوشی های روانی-عاطفی مشکل شایع تر با محدود به جمعیت بالغ و بزرگسال کشورها نیست کودکان و نوجوانان بیش از سایر جمعیت آسیب پذیر، اما بسیار کمتر از بزرگسالان از حمایت و مراقبت های الزم برخوردارند. تقریباً ۲۱ درصد از کودکان و نوجوانان در طی یک سال، عالیم و نشانه های اختلال روانشناختی را بر طبق معیارهای DSM IV - تجربه می کنند، اما کمتر از ۲۰ درصد آنان از خدمات سلامت روانی بهره مند می شوند (شاملو، ۱۹۱: ۵) وضعیت در کشورهای در حال توسعه نیز نگران کننده و احتمالاً در برخی مناطق وخیم تر است، علاوه بر کودکانی که طبق معیارهای DSM - IV اختلال روان شناختی قابل تشخیص دارند، تعداد زیادی کودک در معرض خطر آسیب های آینده یا به خاطر مشکل رفتاری، فشار عاطفی یا روانی نیازمند یاری وجود دارند اما هنوز به مرحله ای نرسیده اند که معیارهای مذکور در مورد آنها صدق کند، این در حالی است که در جمعیت های کم در آمد درصد کودکانی که در خطر مشکلات روانی قرار دارند بیش از ۵۰ درصد است.

اهمیت نشاط و پویایی در دانش آموزان

شادکامی در دانش‌آموزان موجب افزایش هیجانات مثبت عاطفی در آنها می‌شود که با خشنودی، لذت و خرسندی نسبت به دوستان مدرسه، معلمان و تکالیف درسی می‌شود و با خود صفات و علائمی از جمله داشتن باورهای مثبت در مورد وضعیت تحصیلی و دروس، هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی مانند استرس در جهت وضعیت تحصیلی به همراه دارد (ولی‌زاده و کرامت، ۱۳۹۸).

بررسی عوامل موثر بر سلامت روان دانش‌آموزان

سلامت روان در تمام مراحل زندگی دانش‌آموزان بخشی مهم محسوب می‌شود. عوامل زیادی در به وجود آوردن مشکلات روحی روانی دانش‌آموزان دخیل هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به مواردی مانند ضربه‌های روانی، سابقه خانوادگی، عدم یادگیری دروس و مسخره شدن توسط همکلاسی‌ها، نمرات کم در امتحانات و... اشاره کرد. دانش‌آموزی که از سلامت روان بهره‌مند است با دوستان، همسالان، مدرسه و اهداف تحصیلی خود، سازگاری دارد؛ به نقاط ضعف و قدرت خود در یادگیری دروس آگاهی دارد؛ نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی‌های تحصیلی از جمله عدم موفقیت در امتحانات، عدم موفقیت در انجام تکالیف سخت و... را تحمل کرده به دنبال راهکارهای رفع مشکلات درسی خود بوده، توانایی حل مشکلات تحصیلی خود را دارد. شاد است و در مورد مسائل درسی، مثبت‌اندیش است (لیز و همکاران، ۲۰۱۹).

حالات روحی افراد در انتخاب نوع غذایی که می‌خورند مؤثرند. افراد در حالات مختلف غذاهای متفاوتی را طلب می‌کنند، هنگام احساس قدرت و پیروزی به غذاهای گوشتی، هنگام احساس تنوع و تحول به غذاهایی با انواع سس و هنگام اضطراب یا پرخاشگری به خوراکی‌های گاز زدن‌ی تمایل دارند در حالی که وقتی خسته هستند چای و قهوه را ترجیح می‌دهند؛ بنابراین با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می‌توان با انتخاب مواد خوراکی مناسب به آرامش بیشتری دست یافته و از خوردن لذت ببرد: (ایران نژاد، ۱۴۰۰)

«ایمان»

اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت‌های زندگی از فرد افسرده و مأیوس، انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنانکه هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در روبرویی با سختی‌های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد. این باور موجب می‌شود که فرد علیه انزواطلبی و گوشه‌گیری که بسیاری از مبتلایان به امراض خطرناک را از پای در می‌آورد، ایمن شود (ایسنک، ۲۰۰۹).

«مدرسه»

مسئولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش‌آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود. مدرسه مسؤول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روان دانش‌آموزان نیز می‌باشد. در مدرسه فرزندان دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه می‌کنند، معلم با تکریم شخصیت، محبت و توجه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می‌کند، دانش‌آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد و راه‌های مبارزه با کینه‌توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می‌گیرد. (حیاتی، ۱۴۰۰)

«ورزش»

ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی است. افراد دارای آمادگی جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف، شخصیت اجتماعی و نوع دوستی کامل‌تر و در فعالیت‌های شغلی و حرفه‌ای موفق‌ترند. ورزش موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده،

او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می‌کند. با ورزش، شخص کمتر دچار حسادت، حقارت و ستیزه‌جویی می‌شود و در نتیجه از سلامت روان بهتری برخوردار خواهد بود (سعیدی فر، ۱۴۰۱).

اهمیت و ضرورت توجه به راهنمایی و مشاوره در مدارس

یکی از نهادهای اجتماعی نهاد آموزش و پرورش است که مسئولیت مهمی در تربیت کودکان و نوجوانان بر عهده دارد از همین جا به خوبی معلوم می‌شود امروزه آموزش و پرورش بیشتر به شکل رسمی و شهری و سازمان یافته در سطحی گسترده جریان دارد ارتباطی تنگاتنگ با رشد اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی و توسعه علمی، صنعتی و اقتصادی دارد. نگاه گسترده به نقش آموزش و پرورش به عنوان عاملی مؤثر در فعلیت بخشیدن به امکانات بالقوه و ذاتی افراد، انتقال اندوخته تجارب گذشتگان، آرایه ارزش های مطلوب، افزایش معلومات و ایجاد مهارت های لازم در افراد برای زندگی و بالاخره تسهیل سیر حرکت وجودی آدمی به سوی کمال و قرب الی الله، اهمیت امروزه ی این نهاد اجتماعی را بیش از پیش نشان می‌دهد. گسترش کمی آموزش و پرورش نشانگر گرایش و استقبال همگان به اثر بخشی این نهاد و گسترش کیفی آن ناشی از توسعه معارف، علوم و رشد بی وقفه ی تکنولوژی است که این دو بر پیچیدگی و ظرافت جریان آموزش و پرورش افزوده است. بنابراین برای تحقق اهداف تعلیم و تربیت و رشد شخصیت کودکان، نوجوانان باید از خدمات راهنمایی به خوبی استفاده کرد. نقش راهنمایی در آموزش و پرورش افراد به حدی است که عده ای از دانشمندان آن را مترادف تعلیم و تربیت گفته اند و بعضی راهنمایی را تسهیل کننده ی جریان تعلیم و تربیت می‌دانند. اگر تربیت را به معنی نشو و نما دادن، زیاد کردن، برکشیدن و مرغوب یا قیمتی ساختن و به حد اعتدال سوق دادن آدمی بدانیم، و اگر تعلیم را رشد دادن آدمی در بعد شناختی و عقلانی، تزکیه را پاکسازی نفس آدمی برای رشد یافتن، و غرض از هر سه راه را (رشد دادن آدمی) و تحقق گوهر آدمی بدانیم، راهنمایی را امری بسیار مؤثر و تسهیل کننده ی جریان رشد و کمال آدمی خواهیم یافت. مشاوران به آموزش مهارت های زندگی نظیر مدیریت استرس، حل مسئله و مهارت های اجتماعی می‌پردازند. این مهارت ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با چالش های روزمره بهتر کنار بیایند و روابط مثبت تری با دیگران برقرار کنند.

مشاوران مدارس همچنین به آموزش مهارت های زندگی اهمیت زیادی می‌دهند و در این راستا به مدیریت استرس، حل مسئله و مهارت های اجتماعی تمرکز می‌کنند. مدیریت استرس به افراد کمک می‌کند تا با چالش های روزمره بهتر کنار بیایند و آرامش خود را حفظ کنند. مهارت های حل مسئله نیز به آن ها امکان می‌دهد تا به طور موثرتر با مشکلات روبه رو شوند. همچنین، تقویت مهارت های اجتماعی باعث بهبود ارتباطات فردی و گروهی می‌شود و روابط سالم تری را ایجاد می‌کند. مشاوران با شناسایی اختلالات یادگیری و رفتاری، به دانش‌آموزانی که نیاز به حمایت بیشتری دارند، کمک می‌کنند. این اقدامات باعث افزایش اعتماد به نفس و توانایی های اجتماعی آن ها می‌شود مشاوران با شناسایی اختلالات یادگیری و رفتاری، نقش مهمی در حمایت از دانش‌آموزانی که به کمک بیشتری نیاز دارند، ایفا می‌کنند. این مشاوران با استفاده از ارزیابی های دقیق و آزمون های استاندارد، مشکلات یادگیری مانند اختلال در خواندن، نوشتن و ریاضی را شناسایی می‌کنند. (جمالی، ۱۴۰۰)

همکاری نزدیک با معلمان و والدین برای توسعه برنامه های آموزشی ویژه و مداخلات مناسب ضروری است تشخیص به موقع این اختلالات می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کند. مشاوران با ارائه راهکارهای مناسب برای مدیریت زمان و تمرکز، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا در کلاس های درسی بهتر عمل کنند. این اقدامات منجر به افزایش توجه و کاهش حواس پرتی در محیط کلاسی می‌شود که در نهایت بر عملکرد تحصیلی تاثیر مثبت دارد. مشاوران مدارس با ارائه راهنمایی های تحصیلی و عاطفی به دانش‌آموزان، نقش مهمی در موفقیت تحصیلی آن ها ایفا می‌کنند. آن ها با شناسایی نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان، برنامه های آموزشی متناسب با نیازهای فردی را طراحی

می‌کنند. همچنین، برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی و مشاوره در زمینه انتخاب رشته، به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه دانش‌آموزان کمک می‌کند. ارتباط مستمر با والدین و معلمان نیز از دیگر وظایف آن هاست که به ایجاد یک محیط حمایتی و مثبت برای یادگیری کمک می‌کند.

مشاوران همچنین با خانواده‌ها همکاری کرده و آن‌ها را در مورد رفتار فرزندانشان راهنمایی می‌کنند. این ارتباط موثر بین مدرسه و خانواده به ایجاد یک محیط حمایتی برای دانش‌آموزان کمک می‌کند. حضور مشاوران در مدارس نه تنها به سلامت روان دانش‌آموزان کمک می‌کند بلکه بر تاب‌آوری و موفقیت تحصیلی آن‌ها نیز تاثیر مستقیم دارد. از طریق شناسایی مشکلات، آموزش مهارت‌های حیاتی و ایجاد ارتباط موثر با خانواده‌ها، مشاوران نقش کلیدی در ارتقاء کیفیت زندگی آموزشی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. (سبحانی نیا، ۱۴۰۰)

مشاوران مدارس باید توانایی‌های متنوعی داشته باشند تا بتوانند به بهترین شکل ممکن از دانش‌آموزان حمایت کنند و نیازهای آن‌ها را شناسایی نمایند. مشاوران مدارس نقش حیاتی در سیستم آموزشی دارند و وظایف آن‌ها به طور کلی شامل حمایت از دانش‌آموزان در زمینه‌های تحصیلی، اجتماعی و عاطفی است. این وظایف می‌توانند به دسته‌های مختلفی تقسیم شوند که در ادامه به تشریح آن‌ها می‌پردازیم.

الف (وظایف مربوط به دانش‌آموزان)

مشاوره فردی و گروهی: مشاوران به دانش‌آموزان در حل مشکلات تحصیلی، تربیتی و خانوادگی کمک می‌کنند و راهنمایی‌هایی برای انتخاب رشته تحصیلی و شغل مناسب ارائه می‌دهند. آموزش مهارت‌های زندگی: این شامل آموزش مهارت‌های اجتماعی و مقابله با استرس و اضطراب می‌شود. شناسایی مشکلات: شناسایی دانش‌آموزانی که با مشکلات رفتاری، تحصیلی یا عاطفی مواجه هستند و ارائه خدمات مشاوره‌ای به آن‌ها.

ب) وظایف مربوط به والدین مشاوره به والدین

مشاوران به والدین در مسائل تربیتی فرزندان کمک کرده و مهارت‌های فرزندپروری را آموزش می‌دهند. برگزاری جلسات توجیهی: برگزاری جلسات مشترک با والدین و دانش‌آموزان برای حل مشکلات

ج) وظایف مربوط به همکاران

همکاری با معلمان: مشاوران با معلمان در مورد مسائل مربوط به دانش‌آموزان همکاری کرده و راهکارهایی برای حل مشکلات آموزشی ارائه می‌دهند. مشارکت در برنامه‌های آموزشی: همکاری با سایر کارکنان مدرسه برای ارتقای کیفیت آموزشی

د) وظایف پژوهشی

تحقیقات مرتبط با مسائل دانش‌آموزان: شناسایی نیازهای دانش‌آموزان و بررسی عوامل موثر بر مشکلات آن‌ها

ه) وظایف اداری

نگهداری پرونده‌های دانش‌آموزان: ثبت اطلاعات مربوط به جلسات مشاوره و مداخلات انجام شده، همچنین حفظ محرمانگی اطلاعات

نتایج

مدرسه فضای اجتماعی خاصی است که آموزش، پرورش و رشد شخصیت کودکان که جامعه ساز فردا هستند، در پناه روشهای صحیح و مناسب آموزش، محیط فیزیکی مطلوب و محیط روانی مساعد آن پایه گذاری و اداره می‌شود. یکی از عوامل مهم مؤثر در حفظ و ارتقای سطح سلامتی و شکوفایی استعداد دانش‌آموزان، مشاوره و کلیه برخوردهای عاطفی و روانی است که با دانش آموز صورت می‌گیرد. نتایج نشان داد نقش رابطین و مشاورین مدرسه علاوه بر بهبود و مشاوره تحصیلی دانش‌آموزان در سایر حوزه های تربیتی و روان شناسی نیز ثابت شده است. که مهمترین آنها تاثیر بر بهبود سلامت روان، کاهش آسیب های اجتماعی و ایجاد محیطی شاد در مدرسه و پر نشاط می‌باشد. یکی از عوامل مؤثر بر نشاط در مدارس و در میان دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی وجود مشاوران و رابطین مدرسه می‌باشد که قادر خواهند بود محیطی شاد و پر نشاط را فراهم آورند. فرد با بیرون رفتن از حیطه ی کنترل خانوادگی وارد میدان بزرگی از امور اجتماعی و گروه های متعدد می‌شود که به طور کلی می‌توان آنها را به دو دسته ی گروه های هماهنگ و متضاد تقسیم کرد. گروه های هماهنگ به گروه هایی گفته می‌شود که هنجارها و ارزش های آنها با قواعد پذیرفته شده ی جامعه هماهنگ و همسوست. گروه های متضاد بر خلاف آنچه جامعه و عرف عمومی از فرد انتظار دارد، عمل می‌کنند و ممکن است آسیب های عمیقی از جهات روانی و عاطفی، اخلاقی و اجتماعی بر افراد عضو وارد آورند. ساده ترین نوع آسیب گروهی، ایجاد دوگانگی ارزشی برای فرد است که اگر این دوگانگی با عضویت در گروه های متضاد و متعارض با جامعه تداوم یابد به آسیب های دیگر و خطرناک تری منجر خواهد شد. افت تحصیلی، کاهش عملکرد تحصیلی دانش آموز از سطحی رضایت بخش به سطحی نامطلوب است. افت تحصیلی یکی از بارزترین زیان ها و نارسایی های مراکز آموزشی و تربیتی است. به طور تقریبی همه ی علمای تربیت معتقدند که از کارآمدترین مکانیزم های مقابله با این معضل بزرگ، وجود رابطه ی نزدیک میان اولیای مدرسه و خانواده ی دانش‌آموزان است. تبادل اطلاعات اولیای خانه و مدرسه می‌تواند موجب شناخت و آگاهی آن ها نسبت به مشکلات موجود در راه تحصیل متربیان و موانعی باشد که افت تحصیلی را فراهم می‌کنند. والدین باید توجه داشته باشند که درصد بالایی از موانع پیشرفت تحصیلی فرزندان را با تعامل گرم و روابط مستمر با مدرسه می‌توان برطرف کرد و از این رو تعامل خانه و مدرسه همیشه باعث تقویت، رشد و پرورش بیش تر استعدادهای فرزندان می‌شود.

عدم درک متقابل والدین و فرزندان یکی از مهمترین عواملی است که زمینه ی جذب فرزندان را به گروه های برون خانواده ای فراهم می‌آورد. امروزه به علت گسترش وسایل ارتباطات جمعی، تغییر مناسبات و روابط اجتماعی و صنعتی شدن، همه ی نوجوانان و جوانان به آسانی از والدین خود پیروی نمی‌کنند؛ زیرا برخی نیازهای خود را از طریق گروه های اجتماعی همسالان و دوستان برآورده می‌کنند و از سوی دیگر تمایلاتی متفاوت از آنچه والدین از آن ها می‌خواهند، نشان می‌دهند و به اصطلاح شکاف بین نسلی روی می‌دهد. نوجوانانی که حس می‌کنند انتظارات آنها مورد درک و فهم والدین قرار نمی‌گیرد، در جاهایی خارج از محدوده ی خانواده به جست و جوی خواست ها و آرزوهای خود می‌پردازند و بدین ترتیب راه ورود آنها به درون گروه های متنوع و فراوان افزایش می‌یابد. ارتباط متقابل خانه و مدرسه می‌تواند گام مؤثری در شناخت انتظارات و ارزش های حاکم بر فرزندان باشد و تلاش موفق در جهت پرکردن شکاف بین نسلی محسوب گردد. از طرف دیگر اولیای خانه از گرایش های گروهی فرزندان خود و نوع گروه های مرجع یا گروه هایی که ایشان به عضویت آن ها در آمده اند، شناخت کافی به دست می‌آورند و زمینه ی بروز آسیب های گروهی را به حداقل می‌رسانند. تغییر در مناسبات و دوستی های متعارف در بین نوجوانان و جوانان، به دلیل کاهش نقش های نظارتی خانواده در جامعه ی امروز، به یک معضل بزرگ تبدیل شده است. پدیده ی فرار فرزندان یکی از علائم بدخیم این تغییر و تفاوت در نگرش های والدین و فرزندان است. برای مثال فرار دختران از خانواده ها که یکی از بزرگ ترین آسیب ها و شاید مادر آسیب سایر آسیب ها از جمله خود فروشی، فساد و فحشا، قتل، ضرب و جرح، عضویت در باند های فاسد و فاسق، قاچاق مواد مخدر و... باشد - نتیجه ی بی توجهی، عضویت های ناسالم در برخی گروه های به اصطلاح دوستان! و نیز عدم تعامل متناسب والدین با فرزندان است.

عدم شناخت روحیات فرزندان توسط والدین، عدم نظارت کامل خانواده بر روابط اجتماعی دختران خود، عدم دقت و مراقبت در مورد دوستان و اطرافیان دختران و چگونگی ارتباط آن ها با دختران دیگر، مسائل اقتصادی خانواده ها و وجود فقر فرهنگی - که مانع شناخت رفتارهای فرزندان می شود - از بین رفتن حرمت و قبح بسیاری از مسائل در برخی از خانواده ها، ضعف فرهنگی و انحطاط بنیان های خانوادگی و اجتماعی از مهمترین عوامل فرار دختران از خانواده ها ذکر گردیده است. سلامت روان یکی از متغیرهای مهم در حوزه علوم تربیتی و در میان دانش آموزان می باشد. سلامت روان را حالت ذهنی، همراه با سلامت هیجانی نسبتا رها شده از نشانه های اضطراب و ناتوانی در برقراری روابط سازنده، مقابله با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی می داند. یکی از عواملی که می تواند بر سلامت روان فرزندان تأثیر بگذارد، سلامت روان والدین می باشد. خانواده واحدی است که سلامت روان افراد در آن شکل می گیرد و همچنین در تامین سلامت روان، مراقب و حمایت از سلامت افراد خود نقشی بسیار تعیین کننده دارد. خانواده با فراهم نمودن روابط نزدیک و مثبت می تواند نقشی مؤثر بر ارتقای سلامت روان فرزندان داشته باشد. روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مناسب تر باشد، خانواده و در پی آن جامعه از ثبات و استحکامی بیشتر برخوردار است. این واحد اجتماعی مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه ترین روابط و تعاملات بین فردی است.

منابع

- [۱] اسحاقی، حکیم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سلامت روان و شادکامی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان جندی شاپور اهواز. مقاله پژوهشی، دوره پنجم، شماره ۱.
- [۲] ایران نژاد، الهام و معصومی، علی و بهرامی پور، منصوره. (۱۴۰۰). اثر سلامت روان بر انتخاب سبک های مقابله ای در والدین دانش‌آموزان متوسطه دختر در دوران کرونا، نهمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
- [۳] بیگلری، نسرين؛ حسینی نیا، رضا و بیگلری، فاطمه. (۱۳۹۸). تأثیر سرسختی ذهنی بر شادکامی و عملکرد ورزشی دانشجویان دختر فوتسالیست در مسابقات قهرمانی دانشگاه های ایران. مطالعات روانشناسی ورزشی، ۲۸، ۲۲۱-۲۲۸.
- [۴] جمالی، ام البنین (۱۴۰۰) بررسی نقش مدارس و مشاوره در بهداشت و سلامت روان دانش‌آموزان مورد مطالعه شهر خانی‌میرزا فصلنامه پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش سال چهارم اردیبهشت ۱۴۰۰ شماره ۳۵
- [۵] حجازی، حسن؛ حمزه لو، زهره؛ خسروی، نیوشا؛ صالحی، بفرین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان، جرأت‌ورزی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی. مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، دوره چهارم، شماره ۵.
- [۶] حیاتی، فرخنده؛ حیاتی، فرزانه و نمدمالیانی‌زاده، زینب. (۱۴۰۰). تأثیر باور خودکارآمدی و شادکامی بر ابعاد سلامت جسمانی و روانی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی شهرستان آبادان. پژوهش در دین و سلامت. دوره هفتم، شماره ۱، ۳۶-۵۱.
- [۷] خدیو، امیر، (۱۳۹۷)، بررسی رابطه مدیریت استرس و سلامت روان با بهبود عملکرد کارکنان آموزش و پرورش منطقه شیبکوه، کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا.
- [۸] خسروی، صدراله؛ قمرانی، امید؛ بریده، محمدرضا. (۱۳۸۹). بررسی عوامل موثر بر شادکامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزآباد. فصلنامه مشاور مدرسه، دوره ششم، شماره ۱، صص ۱۴-۸.
- [۹] خیراندیش چلارسی، فاطمه و اخوی ثمرین، زهرا، ۱۴۰۰، مروری بر نقش مشاوران مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان، اولین همایش ملی دانشگاه آرمانی در گام دوم انقلاب، اردبیل
- [۱۰] صیدی، زهرا و مرتضوی، خدیجه. (۱۳۹۶). رابطه بین جهت گیری مذهبی با شادکامی و سلامت روان. فصلنامه نسیم تندرستی.
- [۱۱] مرادی، ماریه و محمدی، رزگار. (۱۴۰۰). تأثیر شادکامی بر خوش بینی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهر سقز. رویکردی نو در علوم تربیتی، سال سوم، شماره ۴.
- [۱۲] میرلوک بزرگی، عباس؛ اسدی مجره، سامره؛ عابدینی، مریم و آوریده، سولماز. (۱۳۹۸). ارزیابی مدل ارتباطی ذهن آگاهی با شادکامی به واسطه نقش خوددلسوزی، عزت و تنظیم هیجان در دانشجویان. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی. سال چهارم، شماره ۵۶، ۲۷۲-۲۹۱.
- [13] Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Muyana, S. (2019). Self-Regulation of Emotion Module to Reduce Aggressive Behavior. In 3rd International Conference on Education Innovation (ICEI 2019). Atlantis Press.
- [14] Amstarong, Thomas, Zald, H. David, Olatunji, O. Binmi. (2011). Attentional control in OCD and GAD: Specificity and associations with corecognitive symptoms. Behavior Research and Therapy. 1-7.
- [15] Andreas Maercker, Myriam V. Thoma, Florence Bernays, Carla M. Eising, Shauna L. Rohner (2021). Child maltreatment, lifetime trauma, and mental health in Swiss older survivors of enforced child welfare practices: Investigating the mediating role of self-esteem and self-compassion. Journal Child Abuse & Neglect. 113 (2021) 104925.

- [16] Asher, S.R., & Paquette, J.A. (2003). Loneliness and peer relation in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12 (3), 75-78.
- [17] Ashori M, Jalil-Abkenar SS. *Danesh Amoozan ba Niazhaye Vije va Amoozesh Faragir* [Students with special needs and inclusive education]. 2nd edition. Tehran: Roshd-e Farhang Publication; 2019, pp: 283–4.[Persian]
- [18] Bellino, S., Izza, M., Paradiso, E., Rivarossa, A., Fulcheri, M., & Bogetto, F..(2006). Dysmorphic concern symptoms and personality disorders: A clinical investigation in patients seeking cosmetic surgery. *Psychiatry Research*, 144(1), 73 -78.
- [19] Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 1(2), 52-66.
- [20] Borchard,T. (2015). Some Ideas to help stop obsessing. *Psych central*. Retrieved on December 17, 2016, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2012/11/11/some-ideas-to-help-stop-obsessing/> Last reviewed: By John M.Grohol, Psy. D. on 6 Feb 2015 Originally published on Psychcentral.com on 11 Nov 2012. All rights reserved.
- [21] Brandberg, Y., Sandelin, K., & Erikson, S..(2008). Psychological relations, quality of life, and body image after bilateral prophylactic mastectomy in women at high risk for breast cancer: A prospective 1-year follow-up study. *Journal of Clinical Oncology*, 26(24), 3943-3949.
- [22] Brustein, M. (2013). *Perfectionism: A guide for mental health professionals*. Springer Publishing Company.
- [23] Campbell, W. K., & Foster, J. D..(2006). Self-esteem: Evolutionary roots and the historical cultivation. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*, 340–346. New York: Psychology Press
- [24] Chen, W., Zhang, Z., Giordani, B., & Larson, J. (2022). Technology-Enhanced 4Active Intervention Impacting Psychological Well-Being and Physical Activity among Older Adults: A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 556.