

نقش آموزش مهارت‌های زندگی در بهداشت روانی

مؤلفین:

دکتر سید ابراهیم ساداتی

مدرس دانشگاه و معلم نمونه کشوری

غلامحسین علی گل افشانی جویباری

کارشناس ارشد بهداشت آموزش، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

مدرس دانشگاه



۱۳۹۳

شناسنامه کتاب

- کلیه ی حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای ناشر محفوظ است. (نقل مطالب بلا مانع است)

مركز پخش: مازندران - ساری خیابان حزب الله - نش کوچه شهرداری - انتشارات علیم نور.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹.....	پیش‌گفتار مولفین.....
۱۲.....	پیش‌گفتار ناشر.....
فصل اول: مهارت‌های زندگی	
(تعاریف؛ دیدگاه‌ها؛ نقش‌ها و رهنمودها و ..)	
۱۷.....	مقدمه.....
۲۵.....	تعریف مهارت.....
۲۷.....	مهارت‌های کلان‌هنگام زندگی.....
۲۸.....	تعریف مهارت‌های زندگی.....
۳۴.....	اجزاء مهارت‌های زندگی.....
۳۶.....	انواع مهارت‌های زندگی.....
۳۸.....	توانایی تصمیم‌گیری.....
۳۸.....	توانایی حل مسأله.....
۳۹.....	قابلیت تفکر خلاق.....
۳۹.....	قابلیت تفکر انتقادی.....
۴۲.....	برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی.....
۴۲.....	زیر ساخت نظری برنامه آموزش مهارت‌های زندگی.....
۴۶.....	نظریه‌های حل مسأله.....
۵۱.....	مهارت‌های اجتماعی.....
۵۲.....	برنامه پرورش مهارت‌های اجتماعی.....
۵۳.....	اضطراب.....
۵۷.....	استفاده از قدرت مغز.....
۵۹.....	خشم و راه‌های مقابله با آن.....
۶۶.....	درک درست مفهوم جرات ورزی.....
۷۰.....	مسئولیت‌پذیری متناسب.....
۷۱.....	مدل اخلاقی.....

۷۱	مدل‌روشنگری
۷۲	مدل‌جبرانی
۷۲	مدل‌پزشکی
۷۳	داشتن هویت چند بعدی
۷۴	انعطاف‌پذیری
۷۶	خودآگاهی
۷۷	اجزای روانی انسان
۸۳	بچه‌ها را مقابله‌کننده بارآوریم
۸۴	ایجاد آموزش مهارت‌های زندگی
۸۵	ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش و پرورش
۸۹	ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش عالی
۹۲	مهارت‌های زندگی دانشجویی
۹۵	نتیجه‌گیری
۹۶	سطوح آموزش مهارت‌های زندگی
۹۷	منابع آموزش مهارت‌های زندگی
۹۷	پیامدهای نیاموختن مهارت‌های زندگی

بخش دوم

بهداشت روانی

۱۰۱	مقدمه
۱۰۲	مفهوم سلامت روان
۱۰۴	سلامت روانی چیست؟ فرد سالم چه مشخصه‌ای دارد؟
۱۰۷	خصوصیات کلی یک فرد سالم (دارای سلامت روانی)
۱۰۹	ملاک‌های سلامت روان
۱۱۰	عوامل مؤثر بر سلامت روان
۱۱۲	سلامت روان از دیدگاه‌های مختلف
۱۱۲	مکتب روان‌کاوی
۱۱۲	الف) سلامت روان از نظر کارل.گ. یونگ
۱۱۳	ب) سلامت روان از نظر آلفرد آدلر
۱۱۳	ج) سلامت روان از نظر اریک اریکسون

۱۱۴.....	۵) سلامت روان از نظر اریک فرام
۱۱۴.....	۲- مکتب انسان‌گرایی
۱۱۴.....	الف) سلامت روان از نظر کارل راجرز
۱۱۴.....	ب) سلامت روان از نظر آبراهام مزلو
۱۱۵.....	۳- مکتب رفتارگرایی
۱۱۵.....	الف) سلامت روان از نظر بی.اف. اسکینر
۱۱۵.....	۴- مکتب شناختی
۱۱۵.....	الف) سلامت روان از نظر ویلیام گلاسر
۱۱۶.....	۵- مکتب هستی‌گرایی
۱۱۶.....	الف) سلامت روان از نظر ویکتور فرانکل
۱۱۶.....	۶- مکتب فسی‌نگری
۱۱۶.....	رویکردهای روان در سلامت روان
۱۱۷.....	رویکرد اکولوژیک
۱۱۸.....	رویکرد تعادل حیثی
۱۱۹.....	معیارهای سلامت و بیماری روانی از دیدگاه اسلام
۱۲۰.....	ویژگی‌های شخصیت پهنجار منته‌الشر از نظر اسلام
۱۲۶.....	رابطه احتیاجات جسمانی با سلامت روانی
۱۲۷.....	رابطه احتیاجات روانی با سلامت روانی
۱۲۷.....	رابطه استرس با سلامت روانی
۱۲۸.....	رابطه نیاز به ارزشمندی و امنیت با سلامت روانی
۱۲۹.....	رابطه نیاز به پیشرفت و سلامت روانی
۱۲۹.....	رابطه اضطراب با سلامت روانی
۱۳۰.....	خدمات بهداشت روان در ایران
۱۳۲.....	نقش مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان
۱۳۵.....	۲۰ توصیه بهداشتی برای سلامت دانش‌آموزان
۱۳۷.....	اهمیت بهداشت روان دانشجویان
۱۴۱.....	نتیجه‌گیری بخش‌ها
۱۵۱.....	منابع و مآخذ

پیشگفتار مولفین:

آماده‌سازی افراد برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد، به همین دلیل روان‌شناسان آموزش مهارت‌های زندگی را آغاز کرده‌اند. این آموزش‌ها به تواناهایی گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و منفی را فراهم می‌کند و لذا فرد قادر می‌شود ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی و بدون لطمه به خود و دیگران بتواند مشکلات را به شکل موثری حل نماید. اهمیت و ضرورت این آموزش‌ها زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌شود و به فرد در مواجهه با کشمکش‌ها، موقعیت‌های زندگی یاری بخشد و با فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگار باشد و سلامت روان خود را حفظ کند. رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس تعامل اجتماعی بین افراد، افزایش توانایی حل مسئله، خودآگاهی، کاهش خشم و اضطراب و افسردگی، ایجاد پایگاه مهارت درونی، مقبولیت اجتماعی، خود پنداره مثبت، همگی در جهت تقویت مهارت‌های زندگی کلامی و غیر کلامی موثر هستند. سلاحتی بخش اصلی یک زندگی باطرب است و مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن کودکان و نوجوانان پیرامون مهارت‌های زندگی دارند. یافته‌های پژوهشگران حاکی از این است که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر گذاشته است و مدارس در پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان دانش‌آموزان نقش مهمی دارند، به این دلیل راهبردهای اخیر برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته است. شواهد نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و بی‌خوابی دانش‌آموزان، بر کاهش کثرت کاری‌های اجتماعی و بر کاهش افسردگی آن‌ها بسیار موثر بوده است.

بدین ترتیب نقش و اهمیت برنامه مهارت‌های زندگی با توجه به اهداف سازنده آن‌ها در ابعاد گوناگون زندگی نسل جوان و نوجوان انکارناپذیر است. لذا ضروری است با ایجاد زمینه‌های مناسب به امر ارتقای بهداشت روانی و سطح سلامت در مدارس پرداخته شود و شرایطی فراهم آید تا کودکان و نوجوانان با موضوعات بهداشت روانی برای دستیابی به روان سالم یاری شوند.

یافته‌های علمی گواه آن است که بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد، بتواند دیگران را درک کند، روابط موثری با آنها برقرار نماید و هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل درآورد. همچنین به شیوه‌های مناسب مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ کند، کلیشه‌ای فکری نداشته و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد. لازمه‌ای برآورده شدن نیازهای اساسی فرد، تسلط یافتن بر مهارت‌هایی است که بتواند فرد را در رسیدن به یک زندگی سالم و مفید یاری دهد. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی ارتقاء سازگاری فرد ابتدا با خودش، سپس با دیگران و محیطی است که در آن زندگی می‌کند. دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته تحصیلی و عدم کفایت امکانات رفاهی دانشگاه‌ها نیز اغلب باعث افت دانش و ریاضت‌ها و چه از لحاظ تحصیلی و چه از لحاظ روانی می‌شود. پذیرفته شدن از طرف دیگران، دانشجویان در خوابگاه نیز استرس‌های زیادی را برای فرد به همراه دارد، چون بار فشار پذیرفته شدن از سوی دیگران در زندگی جمعی زیاد است. اضطراب امتحانات نیز علاوه بر خوابگاهی بودن، مشکل عمده‌ای است؛ چرا که دانشجو می‌اندیشد باید در مقابل دیگران ابراز وجود کند و این، خود باعث مبتلا شدن به انواع ترس‌های مرضی، اضطراب‌ها، اختلالات روان تنی و ناراحتی‌های گوارشی یا حتی وسواس می‌شود.

هدف اصلی این کتاب، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان می‌باشد. این کتاب قابل استفاده اساتید، معلمان، مشاوران، روان‌شناسان، دانشجویان و دانش پژوهان و همه کسانی که با رویکرد یاددهی و یادگیری سر و کار دارند مفید می‌باشد و از این روش به عنوان یک روش مطلوب آموزش در آموزش و یادگیری بهره گیرند. در پایان از همه خوانندگان محترم تقاضا می‌نمایم نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیک ارسال نموده و مولفان را از نظرات ارزشمند خود بهره‌مند سازند.

همانا تو هستی سمیع و علیم

که فرمای مرا فیض ای حکیم

با تقدیم احترام

«مولفین»

به ۳۹۳

در جهان امروز پژوهش و تحقیق، اساس و بنیاد همه پیشرفت‌ها و توسعه امور محسوب می‌شود. به طوری که «توانایی» در گرو «دانایی» است و می‌توان گفت بدون دانایی، توانایی جایگاهی ندارد. همان‌طوری که حضرت علامه ابوالفضائل حسن زاده آملی حفظه الله فرموده است :

منم آن نشنه دانش که گر دانش بود آتش

مرا اندر دل آتش همی باشد نشیمنها

انتشارات «علیم نور» از زمان تاسیس و شروع فعالیت خود، همواره تلاش وافری در جهت بسط و توسعه علوم و امور فرهنگی داشته است. به طوری که دستاوردهای متعددی در زمینه نشر امور علمی از خود به جای گذاشت. کتاب حاضر منبع مناسب، مفید و ارزشمندی برای سطح رشد و توسعه در مراکز آموزشی بویژه برای دانش‌آموزان و دانشجویان خواهد بود. مولفین که دغدغه‌ای سابقه تدریس طولانی در مراکز تعلیم و تربیت، می‌باشند. هدف اصلی این کتاب، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود وضعیت سواد و روانی دانش‌آموزان و دانشجویان می‌دانند. انتشارات «علیم نور» این افتخار دارد که در زمینه نشر و توسعه علمی از نظرات ارزشمند مولفین محترم بهره‌مند گردد و این افتخار را دارد که کتاب‌های بعدی این مولفین را به چاپ برساند. امید است این دانش پژوهان و صاحب نظران با ارائه پیشنهادات و نظرات خود این مرکز را، در جهت تدوین آثار گرانقدر یاری نمایند».



این اثر تقدیم می‌شود به:

مدیران، محاسبات، دانش آموزان و دانشجویان گرامی.

-فدایا توفیق خدمتی به کشور و نشاط و همراه و همسو با
علم و دانش جهت رشد و شکوفایی ایران اسلامی عنایت بفرما.

..... هـ ل ف

حضرت محمد(ص): «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُعَلِّمِينَ وَ أَطْلُ أَعْمَارَهُمْ وَ بَارِكْ لَهُمْ
فِي كَسْبِهِمْ؛

خدا! آموزگاران را بیامرز، عمرشان را دراز و کسبشان را با برکت

کن» (ریح بغداد، ج ۳، ص ۶۴).

www.ketab.ir