

آموزش مهارت‌های زندگی

با رویکرد بهداشت روانی

مؤلفین:

معصومه صمدی

دانشیار، مرکز دکتولوژی آموزشی، آموزش و پرورش استان مازندران

زهرا رستم نژاد لنگان

کارشناس روانشناسی عمومی



سرشناسه: صمدی، معصومه، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد بهداشت روانی / مولفین معصومه صمدی و زهرا رستم‌نژاد لنگان؛ تدوین و ویراستار علی گل افشانی.

مشخصات نشر: ساری: علیم نور، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص.

شابک: 978-600-8400-38-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

موضوع: مهارت‌های اجتماعی

موضوع: Social skills

موضوع: بهداشت روانی

موضوع: Mental health

شناسه افزوده: رستم‌نژاد لنگان، زهرا، ۱۳۶۸؛

شناسه افزوده: گل افشانی، علی، ۱۳۵۰؛ ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸۲۸ ص ۳۷ / H۲۲

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۹۴۰۶

شناسنامه کتاب

◀ نام کتاب: آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد بهداشت روانی

◀ مؤلفین: معصومه صمدی و زهرا رستم‌نژاد لنگان

◀ تایپ، امور رایانه و صفحه بندی: سید حسین تقیان

◀ طرح روی جلد: شهربانو فرخی

◀ ویراستار و تدوین: علی گل افشانی

◀ تیراژ: ۵۰۰ نسخه.

◀ ناشر: انتشارات علیم نور.

◀ نوبت چاپ اول: ۱۳۹۶.

◀ چاپ و صحافی: پیشگام.

◀ قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال.



کلیه ی حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای ناشر محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار مولفین ۹

پیش‌گفتار ناشر ۱۲

فصل اول: مهارت‌های زندگی

(تعاریف؛ دیدگاه‌ها؛ نقش‌ها و رهنمودها و ..)

مقدمه ۱۷

تعریف مهارت ۲۵

مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی ۲۷

تعریف مهارت‌های زندگی ۲۸

اجزاء مهارت‌های زندگی ۳۴

انواع مهارت‌های زندگی ۳۶

توانایی تصمیم‌گیری ۳۸

توانایی حل مسئله ۳۸

قابلیت تفکر خلاق ۳۹

قابلیت تفکر انتقادی ۳۹

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی ۴۲

زیر ساخت نظری برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ۴۲

نظریه‌های حل مسئله ۴۶

مهارت‌های اجتماعی ۵۱

برنامه پرورش مهارت‌های اجتماعی ۵۲

اضطراب ۵۳

استفاده از قدرت مغز ۵۷

خشم و راه‌های مقابله با آن ۵۹

درک درست مفهوم جرات ورزی ۶۶

مسئولیت‌پذیری متناسب ۷۰

۷۱	 مدل اخلاقی
۷۱	 مدل روشنگری
۷۲	 مدل جبرانی
۷۲	 مدل پزشکی
۷۳	 داشتن هویت چند بعدی
۷۴	 انعطاف پذیری
۷۶	 خود آگاهی
۷۷	 اجزاء روانی انسان
۸۳	 بهارها، مقابله کننده بار آوریم
۸۴	 جایگاه آموزش مهارت های زندگی
۸۵	 ضرورت آموزش مهارت های زندگی در آموزش و پرورش
۸۹	 ضرورت آموزش مهارت های زندگی در آموزش عالی
۹۲	 مهارت های زندگی دانش آموز
۹۵	 نتیجه گیری
۹۶	 سطوح آموزش مهارت های زندگی
۹۷	 منابع آموزش مهارت زندگی
۹۷	 پیامدهای نیاموختن مهارت زندگی

بخش دوم

بهداشت روانی

۱۰۱	 مقدمه
۱۰۲	 مفهوم سلامت روان
۱۰۴	 سلامت روانی چیست؟ فرد سالم چه مشخصه ای دارد؟
۱۰۷	 خصوصیات کلی یک فرد سالم (دارای سلامت روانی)
۱۰۹	 ملاک های سلامت روان
۱۱۰	 عوامل مؤثر بر سلامت روان
۱۱۲	 سلامت روان از دیدگاه های مختلف
۱۱۲	 مکتب روان کاوی
۱۱۲	 (الف) سلامت روان از نظر کارل گ. یونگ
۱۱۳	 (ب) سلامت روان از نظر آلفرد آدلر

ج) سلامت روان از نظر اریکسون	۱۱۳
د) سلامت روان از نظر اریک فرام	۱۱۴
۲- مکتب انسان گرایی	۱۱۴
الف) سلامت روان از نظر کارل راجرز	۱۱۴
ب) سلامت روان از نظر آبراهام مزلو	۱۱۴
۳- مکتب رفتارگرایی	۱۱۵
الف) سلامت روان از نظر بی.اف. اسکینر	۱۱۵
۴- مکتب شناختی	۱۱۵
الف) سلامت روان از نظر ویلیام گلاسر	۱۱۵
۵- مکتب هستی گرایی	۱۱۶
الف) سلامت روان از نظر ویکتور فرانکل	۱۱۶
۶- مکتب رویکردی	۱۱۶
رویکردهای مثبت در سلامت روان	۱۱۶
رویکرد اکولوژیکی	۱۱۷
رویکرد تعادل حیاتی	۱۱۸
معیارهای سلامت و بیماری روانی از دیدگاه اسلام	۱۱۹
ویژگی های شخصیت بهنجار و نابهنجار از نظر اسلام	۱۲۰
رابطه احتیاجات جسمانی با سلامت روان	۱۲۶
رابطه احتیاجات روانی با سلامت روانی	۱۲۷
رابطه استرس با سلامت روانی	۱۲۷
رابطه نیاز به ارزشمندی و امنیت با سلامت روانی	۱۲۸
رابطه نیاز به پیشرفت و سلامت روانی	۱۲۹
رابطه اضطراب با سلامت روانی	۱۲۹
خدمات بهداشت روان در ایران	۱۳۰
نقش مدرسه در سلامت روان دانش آموزان	۱۳۲
۲۰ توصیه بهداشتی برای سلامت دانش آموزان	۱۳۵
اهمیت بهداشت روان دانشجویان	۱۳۷
نتیجه گیری بخش ها	۱۴۱
منابع و مأخذ	۱۵۱

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 آردهای تنبایی‌های روانی-اجتماعی می‌شود و به فرد در مواجهه با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی، باری 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 جایگاه مهارت درونی، مقبولیت اجتماعی، خودپنداره مثبت، همگی در جهت تقویت مهارت‌های زندگی که می‌تواند به عنوان یک مؤثر هستند. سلامتی بخش اصلی یک زندگی باطراوت است و مدارس نقش مهمی در آگاه ساختن کودکان و نوجوانان پیرامون مهارت‌های زندگی دارند. این آگاهی 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 در سال‌های اخیر برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه گسترش یافته است. شواهد نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و بی‌خوابی دانش‌آموزان، بر کاهش کژکاری‌های اجتماعی و بر کاهش افسردگی آن‌ها بسیار مؤثر 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 شیوه‌ای موثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ کند، کلیشه‌ای فکر نکرد و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد. لازمه‌ای برآورده شدن نیازهای اساسی فرد، تسلط بر مهارت‌هایی است که بتواند فرد را در رسیدن به یک زندگی سالم و پدید یاری دهد. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی ارتقاء سازگاری فرد ابتدا با خویش، 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 دانشجویان - به از لحاظ تحصیلی و چه از لحاظ روانی می‌شود. پذیرفته شدن از طرف دیگر 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 دانشجویان 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 تقاضامندیم نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیکی ارسال نموده و مولفان را از نظرات ارزشمند خود بهره‌مند سازند.

همانا تو هستی سمیع و علیم

که فرمای از ما بول ای حکیم

با تقدیم احترام

مولفان

۳۱/۱۰/۱۳۹۴