



تائیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل دانش آموزان

نویسندگان

نجمه کشوری صدیقه پور سلیمان

آفتاب گیتی

موسسه انتشارات آفتاب گیتی



سرشناسه	کتابخانه، نسخه، ۱۳۸۶-
عنوان و نام پندآور	تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل دانش آموزان تیرسندگان نهمه کشوری، صمدیه پور سلیمان، ویراستار مهرداد آسایش.
مشخصات نشر	تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۱۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۵۴۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	نیا
یادداشت	کتابخانه.
موضوع	شاگردان - رواندانی مهارت‌های زندگی Students - Life skills guides شاگردان - بهداشت روان Students - Mental health بهداشت روان Mental health شاگردان - روانشناسی Students - Psychology روشناسی، صمدیه، ۱۳۸۰- HQP.۳۷ ۷۰-۱۴۸/۳۳۶ ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۵۴۸-۳ نیا
فصلنامه افزوده	
رده بندی کنگره	HQP.۳۷
رده بندی دبی	۷۰-۱۴۸/۳۳۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۵۴۸-۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	نیا

آفتاب گیتی

عنوان: تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل دانش آموزان

نویسندگان: نجمه کشوری، صمدیه پور سلیمان

صفحه آرای و تنظیم: مریم طباطبائی

ویراستار: مهرداد آسایش

نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ: پاسارگاد

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۵۴۸-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی - نبش خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ولیعصر - پلاک ۱۳۱۴

حلقه سوم واحد ۹

نشر و پخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲-۰۲۱۶۶۹۶۹۸۳۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	چکیده
۷	مقدمه
۱۱	تأثیر تغییرات دوره نوجوانی بر دانش آموزان
۱۵	تأکید بر توجه به بهداشت روانی دانش آموزان
۱۷	تعریف علمی و عملیاتی «مهارت‌های زندگی»
۱۸	تعریف علمی و عملیاتی «سلامت روان»
۱۹	تعریف علمی و عملیاتی «منبع کنترل»
۲۰	مبنای تئوریکی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۲۴	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی
۲۶	اهمیت مهارت‌های زندگی در سلامت روانی
۲۸	ابعاد مهارت‌های زندگی
۳۰	ارتباط سلامت روان و منبع کنترل
۴۱	آموزش مهارت زندگی و سلامت روان به دانش آموزان
۵۵	یافته‌های میدانی:
۵۷	عوامل مؤثر در تئوری ذهن دانش آموزان
۵۷	بافت اجتماعی:
۵۸	ارتباط تئوری ذهن با سایر تواناییها
۵۸	نقش ورزش در بهداشت روان
۶۱	نگرش دین اسلام به بهداشت روانی
۷۴	تأثیرات سلامت روان بر افراد
۷۴	علائم نشان دهنده

- ۷۵..... راه حل چیست؟
- ۷۵..... تأثیرات مشکلاتی روانی بر مهارت های فردی
- ۷۵..... تأثیرات مشکلات روانی بر مهارت های دانش آموزان
- ۷۵..... راه حل این مشکلات چیست؟
- ۷۶..... استفاده از سلامت روان به عنوان ابزاری برای پذیرفتن
- ۷۷..... تأثیرات روانی اجتماعی حین تحصیل
- ۷۷..... پیشرفت با کمک مشاوره و راهنمایی
- ۷۸..... روش های ارتقای سلامت روان
- ۷۸..... شناخت و تحلیل روان دانش آموزان
- ۷۸..... افزایش سطح هوشیاری
- ۷۸..... برقراری عدالت میان نوجوانان
- ۷۸..... دوری از استرس و اضطراب
- ۷۹..... باید از کجا طلب راهنمایی کرد؟
- ۷۹..... مقابله با افسردگی
- ۸۰..... مبارزه با اختلال کمبود توجه بیش فعالی
- ۸۰..... زمان و کیفیت خواب و خوراک
- ۸۱..... مدیریت استرس در کلاس درس
- ۸۲..... عوامل ایجاد کننده استرس در کلاس درس
- ۸۳..... تعریف اخلاق از بعد سلامت روانی
- ۸۳..... رشد اخلاق در کودک
- ۸۴..... روش آموزش اخلاقی
- ۸۴..... رویکردهای به آموزش اخلاق از نظر روانشناسی
- ۸۴..... رویکرد قدیمی تر
- ۸۶..... رویکردهای جدید به آموزش اخلاقی

۸۷.....	پر خاشگیری
۸۷.....	ارتباط بین نیازها و روابط آدمی
۸۸.....	عوامل موثر در بهداشت روانی دانش آموزان
۹۵.....	نگذراندن زمان کافی در کنار خانواده
۹۵.....	پرتوقعی والدین
۹۶.....	کم توقعی والدین
۹۶.....	شیوه‌های آموزشی نادرست
۹۷.....	مشکلات وابسته به انجام تکالیف
۹۸.....	رژیم غذایی نامناسب
۹۹.....	آلودگی صوتی
۹۹.....	عدم آمادگی در شرایط مختلف
۱۰۱.....	منابع

چکیده

انسان با توجه به پیچیدگی ها و دشواری های زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه های گوناگون می بایست از توانایی لازم و کافی جهت مقابله با موقعیت های دشوار زندگی و همچنین فراهم نمودن شرایط مناسب به منظور پیشرفت همه جانبه برخوردار باشد. بنابراین افراد موفق، تکامل یافته و دارای سلامت روانی کسانی هستند که توانایی و مهارت کافی را در برخورد با شرایط گوناگون زندگی دارند و همواره در صدد تغییر موقعیت خویش در جهت رشد و تکمیل هستند. این ویژگی ها نشانگر برخورداری اینگونه افراد از مهارت های زندگی می باشد.

در حال که افراد ناموفق و کسانی که به رشد و پیشرفت متعادل در جنبه های گوناگون زندگی دست نیافته اند از سلامت روانی کمتری برخوردارند و همچنین توانایی حل مؤثر مشکلات و مسائل زندگی را ندارند می توان گفت که فاقد مهارت های زندگی کافی هستند. بدین ترتیب برخورداری از مهارت های زندگی و به کارگیری آن جهت دستیابی به رشد و کمال می تواند بسیاری از مشکلات، ناکامی ها و ناهنجاری ها را رفع نماید و در عوض یک زندگی با نشاط، پرتلاش، روبه پیشرفت و کمال، مفید و سازنده را به ارمغان آورد و چه بهتر است که کسب این مهارت ها از دوران نوجوانی آغاز گردد. با توجه به اینکه تحقیقات بسیاری موضوع فوق را مورد تأیید قرار داده اند و همچنین باور و اعتقاد پژوهشگر به اینکه لازمه موفقیت و تکامل همه جانبه در زندگی، برخورداری از سلامت روانی و آگاهی از شیوه صحیح و مناسب زندگی و در نتیجه سبک زندگی سالم می باشد، به همین جهت، کتاب حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل دانش آموزان پرداخته است.

مقدمه

پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی در سال‌های اخیر، انسان‌ها را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجه ساخته است. کار، تحصیل و فشارهای روانی-اجتماعی از جمله مسائلی هستند که اغلب نوجوانان و جوانان با آنها روبرو هستند. توانایی حل مؤثر مسائل مذکور و مشکلات مشابه از جمله مهارت‌های مهم و مفیدی هستند که نقش تعیین کننده‌ای در تأمین سلامت روانی و موفقیت فرد و در نتیجه زندگی سالم و اثر بخش دارند.

همه انسان‌ها به طور فطری توانایی حل مشکلات زندگی را دارند، ولیکن این توانایی باید مطابق با شرایط و موقعیت فرد پرورش یابد بطوریکه به عنوان مهارت‌های کارآمد در آنان درونی شود.

متأسفانه طبق بررسی‌های انجام شده توانایی‌ها و مهارت‌های عملی و سازشی بسیاری از نوجوانان و جوانان کشور ما برای حل مؤثر مسائل زندگی فردی و اجتماعی آنان کفایت نمی‌کند. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر مهمترین مسائل فردی و اجتماعی نوجوانان به عنوان اصلی مهم و انکار ناپذیر است که تاکنون علیرغم توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و تأکید خاص «سازمان بهداشت جهانی»، جای آن در برنامه‌های تحصیلی مدارس کشورمان خالی مانده است. البته اخیراً گام‌هایی برداشته شده است که نیازمند توجه علمی و تخصصی بیشتری می‌باشد.

آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری مشارکتی و عملی می‌باشد. این گونه فعالیت‌ها در افزایش سلامتی و پیشگیری اولیه از بروز مشکلات و همچنین کمک به نوجوان جهت یادگیری رفتارهای مثبت و حفظ سلامت روانی خویش بسیار اثر بخش است.

بنابراین برنامه های بهداشت مدارس و مداخلات پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه می توانند در جهت ایجاد رفتارهای سالم و افزایش آگاهی دانش آموزان در جهت تمرینات حمایت کننده از سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی و به طور کلی مهارت های زندگی به کار گرفته شوند. بنابراین از طریق اینگونه برنامه ها، نوجوانان نسبت به سلامتی شان مسؤولیت پذیر می شوند، تصمیمات بهداشتی مناسبی را اتخاذ می نمایند و به طور کلی سبک زندگی سالمی در طول نوجوانی آغاز می کنند و در طول زندگی تداوم می بخشند. این امر نوجوانان را قادر می سازد که طبق استعدادهای بالقوه خویش عمل نمایند و آماده رویارویی با تغییرات و نیازهای زندگی آینده شوند.

روان شناسان در دهه های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها و ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد.

بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد بخصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد، در همین راستا، روان شناسان با حمایت سازمان های ملی و بین المللی، جهت پیشگیری از بیماری های روانی و ناهنجاری اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند.

پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی در سال‌های اخیر، انسان‌ها را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجه ساخته است. کار، تحصیل و فشارهای روانی- اجتماعی از جمله مسائلی هستند که اغلب نوجوانان و جوانان با آنها روبرو هستند. توانایی حل مؤثر مسائل مذکور و مشکلات مشابه از جمله مهارت‌های مهم و مفیدی هستند که نقش تعیین کننده‌ای در تأمین سلامت روانی و موفقیت فرد و در نتیجه زندگی سالم و اثر بخش دارند.

همه انسان‌ها به طور فطری توانایی حل مشکلات زندگی را دارند، ولیکن این توانایی باید مطابق با شرایط و موقعیت فرد پرورش یابد بطوریکه به عنوان مهارت‌های کارآمد در آنان درونی شود. متأسفانه طبق بررسی‌های انجام شده توانایی‌ها و مهارت‌های عملی و سازشی بسیاری از نوجوانان و جوانان کشور ما برای حل مؤثر مسائل زندگی فردی و اجتماعی آنان کفایت نمی‌کند. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر مهمترین مسائل فردی و اجتماعی نوجوانان به عنوان اصلی مهم و انکارناپذیر است که تاکنون علیرغم توجه خاص بسیاری از کشورهای جهان و تأکید خاص «سازمان بهداشت جهانی». جای آن در برنامه‌های تحصیلی مدارس کشورمان خالی مانده است. البته اخیراً گامهایی برداشته شده است که نیازمند توجه علمی و تخصصی بیشتری می‌باشد.

آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری مشارکتی و عملی می‌باشد. این گونه فعالیت‌ها در افزایش سلامتی و پیشگیری اولیه از بروز مشکلات و همچنین کمک به نوجوان جهت یادگیری رفتارهای مثبت و حفظ سلامت روانی خویش بسیار اثر بخش است. بنابراین برنامه‌های بهداشت مدارس و مداخلات پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه می‌توانند در جهت ایجاد رفتارهای سالم و افزایش آگاهی دانش آموزان در جهت تمرینات حمایت کننده از سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی و به طور کلی مهارت‌های زندگی به

کار گرفته شوند. بنابراین از طریق این گونه برنامه‌ها، نوجوانان نسبت به سلامتی‌شان مسئولیت پذیر می‌شوند، تصمیمات بهداشتی مناسبی را اتخاذ می‌نمایند و به طور کلی سبک زندگی سالمی در طول نوجوانی آغاز می‌کنند و در طول زندگی تداوم می‌بخشند. این امر نوجوانان را قادر می‌سازد که طبق استعدادهای بالقوه خویش عمل نمایند و آماده رویارویی با تغییرات و نیازهای زندگی آینده شوند.

روان‌شناسان در دهه‌های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها و ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد.

بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد بخصوص دانش آموزان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد، در همین راستا، روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی، جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و نابهنجاری اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده‌اند.

دوره نوجوانی برای دانش آموزان، دوره‌ای بحرانی است که تغییرات عمده‌ای در فرد (از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و روانی) و محیط بیرونی فرد (فشار همسالان، انتقال از محیط کوچک درس به محیطی بزرگتر در جامعه و مواجه شدن با هنجارها) به وجود می‌آید.

چنین تغییراتی اغلب با مشکلاتی همراه است که بسیار استرس‌زا می‌باشد. به همین دلیل اکثر نوجوانان در یک دوره بحرانی به سر می‌برند. با توجه به این مسائل، جهت پیشگیری از اختلالات روانی و یا تداوم سلامت روانی، نوجوانان باید راهبردهای مقابله‌ای مؤثر را یاد بگیرند با توجه به گسترش خدمات بهداشت

روانی مبتنی بر مدرسه در کشورهای مختلف، «سازمان بهداشت جهانی» طرح تحقیقی مهارت های زندگی را به عنوان بخشی از برنامه بهداشت روانی این سازمان بنا نهاد. هدف اصلی سازمان بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش، به کارگیری و ارزیابی برنامه آموزش مهارت های زندگی که متمرکز بر رشد تواناییهای روانی اساسی (مانند حل مسأله، مقابله با هیجانات، خود آگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس) بین کودکان و نوجوانان است، اقدام نمایند.

بنابراین با توجه به نقش مهم مدارس در تأمین بهداشت روانی دانش آموزان، برنامه آموزش مهارت های زندگی، روش مؤثری در جهت رشد شخصیت سالم دانش آموزان و تأمین و حفظ بهداشت روانی دانش آموزان تلقی می ود.

به این ترتیب مدارس به جای اینکه تنها بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان تمرکز نمایند، باید بر تأمین و حفظ سلامت روان آنان نیز تأکید نمایند و اقدامات لازم را به منظور تحقق هدف مذکور انجام دهند، چرا که، اگر هدف فوق تحقق یابد، بسیاری از مشکلات تحصیلی و آموزشی نیز خود به خود کاهش می یابند.

تاثیر تغییرات دوره نوجوانی بر دانش آموزان

تغییرات ناگهانی و گسترده ای که در جنبه های جسمانی، روانی و اجتماعی زندگی نوجوان ایجاد می شود، مرحله ای بحرانی را ایجاد می کند که طبعاً مشکلات و ناسازگاری هایی را به همراه خواهد داشت.

بنابراین با توجه به اهمیت دوران نوجوانی، شناخت اصولی و علمی این مرحله، جهت پیشگیری از نابهنجاری ها و مشکلات ناشی از این بحران از طریق ارائه اطلاعات و آگاهی لازم به نوجوانان و کسب