

به نام خدا

مهارت های زندگی و تأثیرات آموزش بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر در مقطع ابتدایی

مؤلفان :

اردوان رجائی اصل

راضیه موسوی مطهر

عذرا یزدان پناه

اشرف ملاحی

راضیه آذری دولت آباد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی و تاثیرات آموزش بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر در مقطع ابتدایی / مولفان اردوان رجائی اصل... [و دیگران]. مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۸۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۶۰-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: مولفان اردوان رجائی اصل، راضیه موسوی مطهر، عذرا یزدان پناه، اشرف ملاحی، راضیه آذری دولت آباد.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۷-۸۶

موضوع: شاگردان -- راهنمای مهارت‌های زندگی Students -- Life skills guides

دختران -- آموزش و پرورش (ابتدایی) Girls-- Education (Elementary)

عزت نفس کودکان Self-esteem in children

دختران -- ایران -- بهداشت روانی Girls -- Mental health -- Iran

شناسه افزوده: رجایی اصل، اردوان، ۱۳۶۱-

رده بندی کنگره: LB۳۶۰۷

رده بندی دیویی: ۳۷۸/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۳۰۸۸۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: مهارت‌های زندگی و تاثیرات آموزش بر سلامت روانی و عزت نفس

دانش‌آموزان دختر در مقطع ابتدایی

مولفان: اردوان رجائی اصل - راضیه موسوی مطهر - عذرا یزدان پناه

اشرف ملاحی - راضیه آذری دولت آباد

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۶۰-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

۵.....	فصل اول کلیات.....
۱۷.....	فصل دوم.....
۱۷.....	مبانی نظری.....
۱۸.....	مقدمه.....
۱۹.....	تعریف و اهمیت مهارت های زندگی.....
۲۰.....	اهمیت مهارت های زندگی از لحاظ سلامت روانی.....
۲۵.....	انواع مهارت های زندگی.....
۲۸.....	ابعاد مهارت های زندگی.....
۲۸.....	مهارت های ارتباط بین فردی / روابط انسانی.....
۲۹.....	مهارت های حل مساله / تصمیم گیری.....
۳۰.....	مهارت های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی.....
۳۱.....	مهارت های رشد هویت / هدف در زندگی.....
۳۸.....	مبانی نظری برنامه آموزش مهارت های زندگی.....
۴۵.....	اهداف آموزش مهارت های زندگی.....
۴۹.....	جایگاه مهارت های زندگی در اسلام.....
۵۰.....	تعریف و اهمیت سلامت روان.....
۵۲.....	بهداشت روانی و اهمیت پیشگیری اولیه.....
۵۶.....	ویژگی های افراد سالم (برخوردار از سلامت روان) از دیدگاه های مختلف.....
۵۷.....	دیدگاه های مختلف در مورد سلامت روانی.....
۵۷.....	دیدگاه روان پزشکی.....
۶۳.....	دیدگاه رفتار گرایی.....
۶۳.....	دیدگاه انسان گرایی.....
۶۵.....	دیدگاه هستی گرایی.....
۶۶.....	دیدگاه شناختی.....
۶۷.....	دیدگاه بوم شناسی.....
۶۸.....	مبانی نظری عزت نفس.....
۷۱.....	توجه به عزت نفس در کودکان.....
۷۴.....	اهمیت عزت نفس.....
۷۵.....	علائم عزت نفس سالم و ناسالم.....

فصل اول

کلیات

مقدمه

با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد، جهت رویارویی با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد به همین دلیل روان شناسان جهت پیشگیری از بیماری های روانی و نابهنجاری های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند.

آموزش مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی هایی گفته می شود که زمینه سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و این توانایی، فرد را قادر می سازد که ضمن پذیرش مسئولیت های اجتماعی خود، بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل موثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد (کریم زاده، ۱۳۸۸).

آنچه که امروز تحت عنوان مهارت زندگی مشهور است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت ها در لابه لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است.

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای تواناییهای روانی - اجتماعی می گردد این تواناییها فرد را برای برخورد موثر با کشمکشها و موقعیت های زندگی یاری می بخشند و به او کمک می کنند تا با سایر انسانهای جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید بدین ترتیب، تمرین مهارت های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتار انسان می گردد (ناصری، ۱۳۸۴).

در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین کمک به کودکان در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مطلوب ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی موثر و سازنده ضروری به نظر می رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۷).

بر اساس پژوهشهای انجام شده عواملی نظیر عزت نفس، مهارت های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم گیری، حل مساله و تعیین و شناسایی ارزشهای فردی و پیشگیری در کاهش انواع ناهنجاری های رفتاری و اختلالات روانی کودکان نقش موثری دارند (علیمردانی، ۱۳۸۴).

آموزش پیش نیاز لازم برای سلامت است و سلامت توسط مردم و در جایی که زندگی، تحصیل، کار و تفریح می کنند و یا عشق می ورزند بوجود می آید و توسط آنها تداوم می یابد.

سلامت، دست یابی به رفاه تمام اعضای خانواده را از طریق مراقبت از خود و دیگران و با قادر ساختن مردم برای تصمیم گیری و داشتن تسلط به شرایط محیط زندگی خود و تامین لازمه های زندگی اجتماعی، تضمین می نماید (خالصی و عالیخانی، ۱۳۸۲). بنابراین با توجه به اهمیت مهارتهای زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت روانی ضرورت آموزش اینگونه مهارت ها به کودکان برای ما آشکار می شود.

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 در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت های خویش ، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی 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 روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی ، آماده سازی افراد به ویژه کودکان جهت رویارویی با موقعیت های دشوار امری ضروری به نظر می رسد .

در همین راستا روان شناسان با حمایت سازمانهای ملی و بین المللی ، جهت پیشگیری از بیماریهای روانی و نابهنجاری های اجتماعی آموزش مهارت های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند .

با توجه به گسترش خدمات بهداشت روانی مبتنی بر مدرسه در کشورهای مختلف ، سازمان بهداشت جهانی طرح تحقیق مهارت زندگی را به عنوان بخشی از برنامه بهداشت روانی این سازمان بنا نهاده است. 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 توانایی های روانی اساسی مانند حل مسئله ، مقابله با هیجانات ، خود آگاهی ، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان هست اقدام نمایند.

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

یکی از برنامه های پیشگیرانه ای که در سطح جهانی مورد توجه قرار گرفته ، آموزش مهارت های زندگی به کودکان هست. سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی برنامه ای تحت عنوان آموزش مهارت های زندگی تدارک دیده و در سال ۱۹۹۳ در « یونیسف^۲» (صندوق کودکان سازمان ملل متحد) مطرح نموده است، از آن سال به بعد این برنامه در بسیاری از کشورها مورد مطالعه قرار گرفته است (سازمان بهداشت جهانی ، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی ، ۱۳۷۷) .

پژوهش های مختلفی که پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفته ، تاثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روانی نشان می دهد که به طور کلی آموزش مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی در موارد زیر تاثیر مثبت دارد :

- ۱- رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همکاران)
- ۲- افزایش توانایی حل مساله - خودآگاهی
- ۳- کاهش خشم ، اضطراب ، افسردگی ، کمرویی در رفتارهای بزهکارانه
- ۴- ایجاد جایگاه مهار درونی
- ۵- مقبولیت اجتماعی
- ۶- مقابله با بحران
- ۷- رویارویی اجتماعی
- ۸- افزایش جرات ورزی
- ۹- خود پنداره مثبت

1-Word Health Organization

2-Unicef

۱۰- مهارت های کلامی و غیر کلامی اجتماعی مناسب (موت ؛ اسمیت و ورداسکی^۱، به نقل از ناصری ، ۱۳۸۴).

پژوهش نشان می دهد که افراد دارای جراتمندی و اعتماد به نفس بالا مهارت های حل مساله بالاتری دارند به طوری که بهتر از افراد دارای جراتمندی پایین قادر به شناسایی راه حل های موثر هستند و انتظار اثر بخشی بیشتری در مورد پاسخ های موثر و راه حل های مناسب دارند همچنین آنان توانایی انتقاد کردن بالاتری دارند و اطمینان بیشتری به اثر بخشی انتقاد نشان دادند . بنابراین آنان از مهارت انتقاد کردن که یک مهارت بین فردی بسیار پیچیده است به خوبی استفاده می کنند (پیسینی و مک کاری^۲، ۱۹۹۸ ؛ به نقل از سرخوش ، ۱۳۸۴).

یکی از ویژگیهای شخصیت بهنجار ، برخورداری از عزت نفس است ، عزت نفس عبارت است از درجه تصویب و تایید و ارزش که شخص نسبت به خود احساس می کند و یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد . عزت نفس از جمله مفاهیمی است که مورد پژوهش بسیاری از روان شناسان قرار گرفته است . عزت نفس با برخی پدیده های روانی در ارتباط است ، عزت نفس بالا با راهبردهای مقابله ای مثبت و سازنده ، انگیزش بالا و حالت عاطفی مثبت رابطه دارد(بیابانگرد،۱۳۷۲).

تحقیقات نشان می دهند که برنامه های آموزش مهارت رد کردن و مقاومت در برابر نفوذ و فشار همسالان در دانش آموزان موجب کاهش آسیب پذیری نسبت به فشار همسالان ، افزایش و حفظ جایگاه مهار درونی و عزت نفس آنان می شود(شاپ و کوپلنگ^۳، ۱۹۹۳).

1-Moot.Smith &Wordski

2-piccini &Mc carry

1-Shope & Coplang