



آموزش مهارت‌های زندگی

کیفیت زندگی و سلامت روان

رقیه اسدی

سرشناسه	: اسدی گندمانی، رقیه، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های زندگی، کیفیت زندگی و سلامت روان / رقیه اسدی.
مشخصات نشر	: تبریز: گنج حضور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۱ ص.
شابک	: 978-622-685619-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۹-۱۱۱.
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	: Life skills -- Study and teaching
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life skills -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: HQ۱۳۳
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۲۲۱۰

آموزش مهارت‌ها: زندگی، کیفیت زندگی و سلامت روان: عنوان

رقیه اسدی: نویسنده

گنج حضور: ناشر

سعود حقّی: صفحه آرایی

مسلم زارع: طرح روی جلد

تبریز: اول، ۱۳۹۰: نوبت چاپ

گنج حضور: چاپ - صحافی

۱۰۰۰ جلد: تیراژ

۳۰۰۰۰ تومان: قیمت

۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۸۵۶ - ۱۹ - ۵ شابک

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرایم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

مرکز فروش: تبریز، انتشارات گنج حضور

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۶۰۳۶۱

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۷	تعاریف متغیرها
۹	کیفیت زندگی
۱۷	تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت
۱۸	ابعاد سلامت
۱۸	بعد روانی
۱۸	بعد اجتماعی
۱۹	بعد شغلی
۱۹	ابعاد دیگر
۱۹	الگوهای سلامت
۲۰	تعریف سلامت روانی
۲۰	حفاظت از سلامت
۲۱	ارتقاء سلامت
۲۱	آموزش بهداشت
۲۲	ایجاد تغییر در محیط زیست
۲۲	مداخلات تغذیه‌ای
۲۲	تغییر در شیوه زندگی و رفتار
۲۳	راهکارهای ارتقاء سلامت
۲۳	تعیین کننده‌های سلامتی

۲۵	ابعاد کیفیت زندگی
۲۶	مفهوم سلامتی
۲۷	سلامت روان
۳۳	ملاک‌های سلامت روان
۳۳	دیدگاه‌های مختلف در مورد سلامت روانی
۳۵	عوامل موثر بر رفتار روانی
۳۶	خصوصیات و صفات افراد دارای سلامت روان
۳۷	مهارت‌های زندگی
۳۸	تاریخچه تدوین مهارت‌های زندگی
۳۹	مدلهای آموزش مهارت‌های زندگی
۴۱	مهارت خودآگاهی
۴۲	مهارت‌های زندگی
۴۲	همدلی
۴۲	تحمل افراد مختلف
۴۲	مهارت‌های ارتباطی
۴۳	ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر
۴۳	مهارت‌های بین فردی
۴۴	مهارت حل مسئله
۴۴	مهارت تصمیم‌گیری
۴۵	مهارت مقابله با هیجانات منفی

۴۵	تکنیک‌های کنترل استرس
۴۵	مهارت تفکر نقادانه
۴۶	مهارت تفکر خلاق
۴۶	ارتقا بهداشت روان و پیشگیری اولیه
۴۶	توانمند کردن افراد
۴۷	تحقق توانایی بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی
۴۷	آموزش مهارت‌های زندگی مخصوص چه سنی است؟
۴۷	تاریخچه استفاده از مفهوم کیفیت زندگی
۴۹	ویژگی‌های کیفیت زندگی
۵۱	ابعاد کیفیت زندگی
۵۳	عوامل موثر بر کیفیت زندگی
۵۴	مهارت‌های ذهن آگاهی
۵۶	ریشه‌های تاریخی ذهن آگاهی
۵۷	انتقال ذهن آگاهی به روان‌شناسی
۶۰	سازه‌های مرتبط با ذهن آگاهی
۶۱	شیوه‌های پردازش‌گری ذهنی
۶۳	مهارت‌های زندگی
۶۸	مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی
۷۰	پیشینه
۷۴	اجزای مهارت‌های ده گانه زندگی

۷۵	مهارت‌های ارتباطی
۷۵	همدلی
۷۶	مهارت‌های بین فردی
۷۶	مهارت‌های حل مسأله
۷۶	مهارت‌های تفکر خلاق
۷۷	مهارت‌های مقابله با هیجانات
۷۷	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۷۷	مهارت‌های تفکر انتقادی
۷۸	مهارت‌های مقابله با استرس
۷۸	مفهوم بهداشت روانی
۸۰	ضرورت بهداشت روانی
۸۳	مشخصه‌های بهداشت روانی و شخصیت سالم
۸۵	اصول کلی برای بالا بردن اعتماد به نفس
۸۶	چگونه به بهداشت روانی خود کمک کنیم؟
۸۸	سلامت روانی از نظر مکاتب مختلف
۹۰	اصول سلامت روانی
۹۳	هدف ایجاد سلامت روان
۹۴	پیشگیری اولیه
۹۴	پیشگیری ثانوی (درمان)
۹۵	پیشگیری ثالث

- ۹۵..... مکانیز روانی و نقش آن در سلامت روان
- ۹۶..... مکانیسم سرکوبی
- ۹۶..... مکانیسم برون فکنی
- ۹۶..... مکانیسم جایه جایی
- ۹۶..... مکانیسم بازگشت
- ۹۷..... مکانیسم واکنش سازی
- ۹۷..... مکانیسم بصر
- ۹۷..... مکانیسم عذر تراشی (دلیل تراشی)
- ۹۸..... مکانیسم همانند سازی
- ۹۸..... مکانیسم جبران
- ۹۸..... مکانیسم انکار

مقدمه

تغییرات سریع اجتماعی- فرهنگی، تغییر ساختار خانواده و تغییر سبک زندگی، انسان‌ها را با مسائل گوناگون روبه‌رو می‌کند. مقابله با این تغییرات نیازمند توانمندی‌های روانی- اجتماعی است و نیازهای زندگی امروزه، نقش تعیین‌کننده تأمین سلامت روان افراد برای همگام شدن با این تغییرات را بیش از پیش مشخص می‌نماید. تغییرات اساسی در شیوه زندگی انسان‌ها که به واسطه پیشرفت‌های سریع تکنولوژی و تغییرات ابعاد اقتصادی- اجتماعی جوامع صورت گرفته، موجب تغییرات وسیعی در شرایط محیطی، ارتباطات بی‌فردی و نگرش به مبانی تفکر شده است؛ به گونه‌ای که انسان‌ها ناگزیرند برای داشتن زندگی مطلوب برمجموعه‌ای از مهارت‌ها تسلط یابند تا توانایی انطباق و حل مسائل و مشکلات اجتماعی- پیوسته‌ی خود را داشته باشند. مهارت‌های زندگی توانایی‌های لازم را برای رفتار مثبت و سازگارانه در فرد ایجاد و برقرار می‌کند، سلامت روانی خود را تأمین نماید. تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان میشود براساس پژوهش‌های صورت گرفته، عواملی مانند مهارت‌های بین‌فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم‌گیری، حل مسئله و شناسایی ارزش‌های فردی، در برقراری با کاهش ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی افراد نقش بسزایی داشته باشد. معلمان از جمله کسانی هستند که تحت تأثیر شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه قرار دارند؛ از اینرو، نداشتن مهارت‌های لازم در برخورد با مشکلات، آنها را با بسیاری از آسیب‌های اخلاقی و رفتاری مواجه می‌سازد. کسب مهارت‌های زندگی در کنار کسب دانش، تغییر متناسب نگرش‌ها، ارزش‌ها و تقویت رفتارهای مناسب، مشکلات و موانع سلامتی را کاهش داده، سلامت روان و کیفیت زندگی را ارتقا می‌بخشد، از اینرو پژوهش حاضر به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی و سلامت روان مربیان زن پیش دبستانی شهرستان اهر پرداخته است.