

تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و زندگی
به مشکلات رفتاری دانش‌آموزان

مؤلفان:

اقدس مختارخان و اعظم مختارخان

سرشناسه	: مختار خان، اقدس، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و زندگی بر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان / مولفان اقدس مختار خان و اعظم مختار خان.
مشخصات نشر	: بجنورد: گسترش علوم نوین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص.
شابک	: 978-600-95864-6-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: شاگردان — راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: نوجوانان — راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: راه و رسم زندگی — جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	: شاگردان — راه و رسم زندگی
موضوع	: شاگردان — بهداشت روانی
شماره افزوده	: مختار خان، اعظم، ۱۳۴۰ -
ردیف سند بکریه	: ۱۳۹۴ م ۲/۳۳/۲۷/۲۰۳۷ HQ۲۰۳۷
رده بندی دی‌سی	: ۶۴۶/۷۰۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۲۸۰۰۳

- انتشارات: گسترش علوم نوین
- عنوان کتاب: **تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و زندگی بر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان**
- مؤلفان: اقدس مختار خان، اعظم مختار خان
- ویراستار: سیمه رضایی
- طراح جلد: هادی ساهلی
- چاپ و صحافی: زمستان ۱۳۹۴
- نوبت چاپ: ۱۰۰۰
- شمارگان: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۵۸۶۴ - ۶ - ۲
- شابک: ۱۱۰ صفحه
- تعداد صفحات: ۱۳۰۰۰۰ ریال
- قیمت:

نشانی: بجنورد، نشر گسترش علوم نوین

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه کتاب	۱
ضرورت و اهمیت کتاب	۲
ارتباط و روابط بین فردی	۴
انواع روابط بین فردی	۵
روابط خانوادگی	۶
روابط همسالان	۷
روابط عشقی	۷
مهارت‌های اساسی در روابط بین فردی	۸
مهارت‌های کلامی	۹
مهارت‌های غیر کلامی	۹
عوامل تاثیر گذار در روابط بین فردی	۱۲
کارکردهای روابط بین فردی	۱۳
مشکلات بین شخصی	۱۳
علت‌ها و تفسیرهای مشکلات بین فردی	۱۵
تاثیر مهارت‌های زندگی بر مشکلات	۱۷
تعریف مهارت‌های زندگی	۱۸
انواع مهارت‌های زندگی از نظر سازمان جهانی بهداشت	۲۱
اهداف آموزش مهارت‌های زندگی	۲۳

۲۴	شیوه های آموزش مهارت های زندگی
۲۶	آموزش مهارت های اجتماعی
۲۸	مفهوم مهارت های اجتماعی
۲۹	هدف از آموزش مهارت های اجتماعی
۳۴	نقش معلم در عملکرد تحصیلی دانش آموزان
۳۶	مهارت خودآگاهی
۳۷	معانی خودآگاهی در قرآن کریم
۳۸	خودآگاهی نطفی
۳۸	خودآگاهی جهانی
۳۸	خودآگاهی عرفانی
۳۹	خود تصویری - واقعی - آرمانی
۳۹	ارتباط از دیدگاه اسلام
۴۰	مهارت ارتباط موثر از نگاه قرآن
۴۰	تعریف مهارت های ارتباطی
۴۱	اجزای تشکیل دهنده یک ارتباط
۴۲	الگوهای ارتباطی در انسان ها
۴۴	دیدگاه اسلام در مورد خشم
۴۹	روش های کاهش یا درمان پرخاشگری
۵۰	استرس چیست
۵۱	مدیریت استرس از منظر اسلام

۵۲	 راه های مقابله با استرس در تعالیم اسلام
۵۴	 علایم استرس
۵۵	 اقدامات پیش گیرانه از استرس
۵۷	 روش های مقابله با استرس
۵۷	 اخلاقیات چیست
۵۸	 اخلاقیات در قرآن
۶۰	 اخلاقیات در منابع اسلام
۶۳	 فواید تفکر خلاق
۶۴	 ورزش و بازی برای همه دانش آموزان
۶۷	 استفاده های ابزاری تربیت بدنی
۶۹	 مهارت حل مساله
۷۱	 مهارت حل مساله و تصمیم گیری از منظر قرآن
۷۳	 ارتباط خود آگاهی با حل مساله
۷۴	 پنج گام فرآیند حل مسئله
۷۶	 سبک های ارتباطی
۷۸	 رفتار جرأت مندانه
۸۰	 مهارت نه گفتن
۸۱	 روش های نه گفتن به شکل منطقی
۸۲	 همدلی چیست
۸۴	 راههای رسیدن به همدلی

۸۷	عوامل موثر در همدلی
۸۸	شیوع مشکلات اضطرابی دانش آموزان
۸۸	کنترل اختلالات رفتاری دانش آموزان
۹۰	توضیح پایانی
۹۳	منابع فارسی
۹۷	منابع انگلیسی

www.ketab.ir

مقدمه کتاب

انسان به مهارت‌های حرفه‌ای برای زندگی اجتماعی نیاز دارد و آموزش مهارت‌های زندگی یعنی نحوه‌ی درست زیستن و گام برداشتن در زندگی. هدف اصلی این برنامه، ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مختلف بی‌بندوباری است. آموزش مهارت زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته و همین توان و ویژگی آنهاست که فضای آموزشی آن، اوسع ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه‌ی وسیعی از مهارت‌ها، شماری واجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی دارد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، در وهله اول بر عوامل عمده اجتماعی و روانی متمرکز است. تاکید عمده برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد مهارت‌های مهم شخصی و اجتماعی است (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰).

انسان به مهارت‌های حرفه‌ای برای زندگی نیاز دارد و آموزش مهارت‌های زندگی یعنی نحوه‌ی درست زیستن و گام برداشتن در زندگی. بدیهی است که هر چه این آموزش از سنین پایین‌تر آغاز شود، متناسب با سطح چنین مهارت، بی‌درکردگان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی، مؤثر بودن، غلبه کردن و توانایی برنامه ریزی به وجود می‌آورد. هدف اصلی این برنامه، ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مختلف بی‌بندوباری است. آموزش مهارت زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته و همین توان و

ویژگی آن‌ها است که فضای آموزشی آن را وسیع ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است (عصمت پناه، خاکشور ۱۳۸۸).

ضرورت و اهمیت کتاب

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی هستند که زمینه سازگاری مثبت را فراهم می‌آورند و فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون صدمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روبرو شود. شکل مؤثری برخورد نماید مهارت‌های زندگی شامل گروهی از مهارت‌های ارتباطی، شناختی اجتماعی است که توانایی کمک به افراد در تصمیم‌گیری فردی، ارتباط کلامی مؤثر، الگوبرداری، خودمدیریتی است که آن‌ها را در رسیدن به زندگی سالم کمک در واقع مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که افراد یاد می‌گیرند، آن‌ها را برای یک زندگی موفق، مفید و رضایت بخش به کار ببرند مهارت‌های زندگی، توانایی‌های اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازد تا به طرز مؤثری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. آموزش این مهارت موجب ارتقاء اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از مشکلات اجتماعی می‌شود (جعفری شیرازی، ۱۳۹۱). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم به نسل بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی دارد. تأکید عمده برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد مهارت‌های مهم شخصی و اجتماعی است. برخی از مطالب این برنامه مربوط به آموختن مهارت‌های عمومی زندگی و برخی دیگر مستقیماً مربوط به مسأله مصرف مواد می‌باشد. برای نمونه، علاوه بر آموزش مهارت‌های عمومی نظیر ابراز وجود، مانند نه گفتن، درخواست کردن و بیان قاطع حقوق اجتماعی خویش، به افراد یاد داده می‌شود که برای مقاومت در برابر فشار

مستقیم گروه همسالانی که به مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا مخدرهایی از این دست می‌پردازند، این مهارت‌ها را به کار برند. بنابراین نه تنها به دانش‌آموزان دامنه وسیعی از مهارت‌ها آموزش داده می‌شود تا کفایت و قابلیت‌های عمومی خود را بهبود بخشند و از این رو انگیزه بالقوه خود را به مصرف مواد کاهش دهند، بلکه کاربرد این مهارت‌ها برای موقعیت‌هایی که آنان ممکن است به مصرف مراد نیز ترغیب شوند، می‌باشد.

آموزش مهارت‌های زندگی اصطلاحی است که برای مداخله‌های متعدد مانند ابراز وجود، مدیریت استرس، مدیریت هیجان‌ها، مهارت حل مسئله، خودآگاهی، خودمراقبتی، مدیریت زمان، مدیریت رفتاری، مهارت انتقادی و... اطلاق می‌شود. انتخاب مداخله‌ها توجه به مهارت‌هایی دارد که فقدان آن در خلال مرحله ارزیابی درمان در مراجع شناسایی شده است. فرض براین است که مهارت‌های پایین زندگی منجر به آسیب‌های سلامت روان رسد. مصرف مواد شده‌اند و در تداوم سوء مصرف مواد نقش دارند.

همچنین به نظر می‌رسد که مهارت‌های پایین زندگی، فرد را در معرض خطر بازگشت قرار می‌دهند. آموزش مهارت‌های زندگی به صورت وسیعی در برنامه‌های پیشگیری و درمان اعتیاد به کاربرده می‌شوند. چنین برنامه‌هایی را پیشگیری از اعتیاد و پیشگیری از عود بسیار مؤثر است (بیگی و همکاران، ۱۳۸۲). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توسط گیلبرت، ج. ی. بوتوین (۱۹۹۷) گسترش یافته است. این برنامه شامل ۳ بخش است:

- ۱- آموزش مهارت‌های مدیریت خود شامل توانایی تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، مقاومت در برابر تبلیغات، مقابله با اضطراب، خشم و ناکامی، حل مسئله، تعیین هدف، خود رهبری و خود تقویتی می‌باشد.

۲- آموزش مهارت‌های اجتماعی شامل برقراری ارتباط اجتماعی کلامی و غیر کلامی، ارتقاء شایستگی، احترام به دیگران و مهارت ابراز وجود است.

۳- آموزش مهارت‌های مربوط به مشکل، این بخش شامل ارائه اطلاعاتی درباره میزان شیوع مصرف مواد، نتایج کوتاه مدت و بلند مدت سوء مصرف، مهارت‌های مقاومت در برابر فشار دیگران می‌باشد.

نهایتاً آموزش مهارت‌های زندگی پاسخی است به نیازهای افراد جامعه در فرآیند یادگیری و تکالیف اساسی زندگی را یاد بگیرند. این حرکت بر رشد روانی- اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، اخلاقی و هیجانی متمرکز است همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی برای اهداف افراد در زندگی توجه می‌کند و آن افکار و رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد (یار محمدی و همکاران، ۱۳۸۹).

مهارت‌های زندگی در زمینه‌های افزایش سلامت روانی و جسمانی، تقویت اعتماد به نفس، تقویت روابط بین فردی، پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی، پیشگیری و توان بخشی از سوء مصرف مواد، کاهش اضطراب و افسردگی موثر بوده است. این مهارت‌ها شامل چندین مهارت پایه و اساسی هستند که عبارتند از: توانایی تصمیم‌گیری صحیح و حل مساله، توانایی تفکر انتقادی، توانایی برقراری روابط بین فردی موثر، توانایی خودآگاهی، توانایی همدلی، توانایی و توانایی مقابله موثر با هیجان‌ها و استرس‌ها.

ارتباط و روابط بین فردی

برای تعریف روابط بین فردی، ابتدا لازم است ارتباط را به صورت مختصر تعریف کنیم. ارتباط عبارتست از انتقال مفاهیم یا معانی یا پیام از شخصی به شخص دیگر و هر قدر میزان انتقال پیام دقیق‌تر و روشن‌تر باشد ارتباط موثرتر است.

۲ نوع ارتباط داریم که عبارتند از: ارتباط کلامی و ارتباط غیر کلامی (شعبانی، ۱۳۸۶).