

به نام خدا

# آموزش مهارت های ارتباطی بر سلامت روان دانش آموزان

مؤلف :

فاطمه عادل زاده

انتشارات شرفی

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

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

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه : عادل زاده، فاطمه، ۱۳۴۹  
عنوان و نام پدیدآور : آموزش مهارت های ارتباطی بر سلامت روان دانش آموزان/مؤلف فاطمه عادل زاده.  
مشخصات نشر : انتشارات شرفی (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری : ۱۳۵ ص.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۹-۲  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
موضوع : دانش آموزان - مهارت های ارتباطی - سلامت روان  
رده بندی کنگره : PN۲۱۸۵  
رده بندی دیویی : ۸۰۹/۲۴۰  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۹۳۸۵۳  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : آموزش مهارت های ارتباطی بر سلامت روان دانش آموزان

مؤلف : فاطمه عادل زاده

ناشر : انتشارات شرفی (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳

چاپ : زبرجد

قیمت : ۱۳۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۹-۲

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار.....
۹	فصل اول: سلامت روان.....
۹	مفهوم سلامت.....
۱۰	ابعاد سلامت.....
۱۴	اهمیت و ضرورت سلامت روانی.....
۱۷	اهداف سلامت روانی.....
۱۸	عوامل مؤثر در بهداشت روانی.....
۱۹	راه‌های تقویت بهداشت روانی.....
۲۰	فرزند پروری.....
۲۱	سلامت روان، نوجوانان و جوانان.....
۲۳	عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی.....
۲۵	توصیه‌هایی به والدین و بزرگسالان.....
۲۹	تأثیر سلامت والدین بر اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان.....
۳۰	نقش تربیت صحیح در بهداشت روان.....
۳۱	نقش ورزش در بهداشت روان.....
۳۲	ویژگی‌های فردی بهداشت روانی.....
۳۳	نگرش دین اسلام به بهداشت روانی.....
۳۷	فصل دوم: آموزش مهارت‌های زندگی.....
۳۷	تاریخچه ی آموزش مهارت های زندگی در جهان.....
۳۷	تاریخچه ی آموزش مهارت های زندگی در ایران.....
۳۹	تعریف سازمان بهداشت جهانی از مهارت های زندگی.....
۴۰	کاربرد مهارت های زندگی (ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی).....

۴۰	اهداف آموزش مهارت های زندگی
۴۲	انواع مهارت های زندگی
۴۴	نقش مهارت های زندگی در ارتقای بهداشت روان
۴۷	<b>فصل سوم: مهارت اجتماعی</b>
۴۷	مهارت های اجتماعی
۵۱	عوامل تعیین کننده مهارت های اجتماعی
۵۳	ویژگی های رفتار اجتماعی
۵۴	عوامل مؤثر در اجتماعی شدن
۵۹	مهارت های اجتماعی پایه
۶۰	مراحل آماده سازی مهارت های اجتماعی
۶۱	روش های آموزش مهارت های اجتماعی
۶۳	<b>فصل چهارم: مهارت های ارتباطی</b>
۶۳	ارتباط
۷۱	انگیزش جهت برقراری ارتباط
۷۲	تاریخچه مطالعات ارتباطات انسانی
۷۳	انواع ارتباطات
۸۵	<b>فصل پنجم: مهارت حل مسئله</b>
۸۵	حل مساله
۸۷	مؤلفه های حل مساله
۹۱	راهبردهای مقابله ای
۹۲	سبکهای حل مساله
۹۳	نقص در حل مساله و بروز مشکلات روانشناختی در افراد
۹۹	<b>فصل ششم: مهارت حل تعارض</b>
۹۹	حل تعارض بین فردی
۹۹	تعریف و ماهیت تعارض
۱۰۳	انواع تعارض

۱۰۵.....	منابع تعارض
۱۰۸.....	سبک های حل تعارض
۱۱۰.....	روشهای پیشگیری و مهار تعارض ها
<b>۱۱۵.....</b>	<b>فصل هفتم: مهارت جرات ورزی</b>
۱۱۵.....	جرأت ورزی یا ابزار وجود
۱۱۶.....	تعریف جرات ورزی
۱۱۷.....	اثر بخشی جرات آموزی در کنترل مشکلات روانشناختی
۱۱۸.....	کارکردهای جرات ورزی
۱۱۹.....	سبک های پاسخدهی افراد
۱۲۰.....	انواع جرات ورزی
۱۲۲.....	مؤ لفه های جرات ورزی
<b>۱۲۵.....</b>	<b>منابع و مآخذ</b>
۱۲۵.....	منابع فارسی
۱۳۳.....	منابع لاتین



## پیشگفتار

دوره نوجوانی دوره ای است که در مصادف با تغییر و انتقال در استقلال نسبی از والدین و وابستگی به گروه همسالان و دوستان ، رشد و تحول مفهوم خود و هویت یابی اجتماعی و جنسی ، انتخاب رشته تحصیلی ، برنامه ریزی برای دانشگاه و انتخاب شغل از جمله عواملی هستند که برای نوجوانان تنیدگی هایی را ایجاد می کنند. این عوامل تنیدگی را توأم با خواست ها و تقاضا های آموزشی در محیط مدرسه و انتظارات والدین از نوجوانان ، سلامت و بهداشت روانی آنها را به مخاطره می اندازد و بر عملکرد کلی و تحصیلی آنها تأثیر منفی می گذارد. پژوهش ها حاکی است افرادی که در رویارویی با چنین مسائلی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند ، آسب پذیر بوده و مشکلاتی نظیر افسردگی ، اضطراب ، تنهایی و احساس طرد شدگی ، کمرویی ، خشم ، تعارض بین فردی و... را تجربه می کنند. در عین حال پژوهش های بیشماری حاکی است که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه های روانی - اجتماعی دارند و ارتقای مهارت های مقابله ای و توانایی های روانی - اجتماعی در بهبود و سلامت روانشناختی افراد بسیار مؤثر است. این توانایی ها فرد را برای مقابله مؤثر باموقعیت های تعارض زا یاری می کند و شخص را قادر می سازد تا در رابطه با سایر افراد جامعه ، فرهنگ و محیط خود به گونه ای مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت به ویژه سلامت روانی خود را تامین کند. به همین دلیل در سالهای اخیر آموزش مهارت های زندگی برای آماده نمودن افراد هنگام مقابله با مشکلات و فشارهای زندگی و ایجاد

رفتارهای مثبت و کاهش رفتارهای منفی و در نتیجه دستیابی به زندگی موفقیت آمیز مورد توجه روانشنا سان و دست اندر کاران نظام های آموزشی قرار گرفته است.

برنامه های آموزشی مهارت های زندگی به دامنه وسیعی از مهارت‌های زندگی به دامنه وسیعی از مهارت‌ها برمی گردد، اما مهارت‌های اجتماعی<sup>۱</sup> و ارتباطی از جمله مهارت هایی می باشد که آموزش این مهارت ها تأثیر قابل توجهی بر کاهش رفتارهای منفی و افزایش رفتارهای مثبت و سازگارانه داشته است. در حقیقت، ارتباط بین فردی یکی از مهمترین توانایی های بشر است اما برخی افراد در برقراری ارتباط، مهارت لازم را نداشته و یا پاسخ های آنها اغلب اثری منفی بر ارتباط دارند و همین سدهای ارتباطی ممکن است به تنهایی و کناره گیری اجتماعی و نیز عدم کارایی تحصیلی و شغلی فرد منجر شود. حتی برخی از صاحب نظران معتقدند که اختلالات روانی در اصل ناشی از مشکلات مربوط به ارتباط نامناسب است و بیمار روانی از روابط انسانی محروم مانده است.



# فصل اول

## سلامت روان

### مفهوم سلامت

سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (۱۹۴۷) سلامت را چنین تعریف می کند :

« سلامت عبارت است از حالت بهزیستی کامل جسمانی ، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی ». دان (۱۹۶۷، نقل از ادلین<sup>۲</sup> و همکاران ، ۱۹۹۹ ) سلامت را یک روش کنش وری وحدت یافته‌ای می داند که هدفش به حداکثر رساندن توان فرد است . به نظر وی سلامت مستلزم این است که فرد طیف تعادل و جهت یا مسیر هدفمند را با محیط ، یعنی جایی که در آن کنش وری خود را آشکار می سازد ، نگه دارد (بزنز، اشتاین هاردت، ۱۹۹۷). همچنین لارسون ( ۱۹۹۶ ، نقل از کی یس ، ۱۹۹۸، ) عقیده دارد ، سلامت عبارت است از فقدان وضعیت و احساسات منفی که نتیجه آن سازگاری و تطابق با دنیای خطرناک است (بابا پور خیر الدین ، ۱۳۸۱).

---

1 -World Health Organization

2 -Edlin , G.