

به نام خدا

# آموزش مهارت های ارتباطی بر سلامت روان دانش آموزان

مؤلف :

فاطمه عادل زاده

انتشارات شرفی

۱۴۰۳

سرشناسه : عادلزاده، فاطمه، ۱۳۴۹-  
عنوان و نام پدیدآور : آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش‌آموزان/ فاطمه عادلزاده.  
مشخصات نشر : انتشارات شرفی، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری : ۱۳۵ص.  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۹-۲-۲  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه:ص.۱۲۵-۱۳۵.  
موضوع : شاگردان -- بهداشت روانی  
مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان  
شاگردان -- راهنمای مهارت‌های زندگی  
رده بندی کنگره : LB۳۴۳۰  
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۷۱۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۷۲۳۸۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

Students -- Mental health  
Social skills in adolescence  
Students -- Life skills guides

نام کتاب : آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش‌آموزان

مؤلف : فاطمه عادلزاده

ناشر : انتشارات شرفی

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳

چاپ : زیرجد

قیمت : ۱۳۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۹-۲-۲

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

## 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.....	جرات 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.

## ابعاد سلامت

دانشمندان معتقدند که سلامت دارای ابعادی به شرح زیر می باشد:

### سلامت جسمانی

عبارت است از سلامت بدن ، که این سلامت از طریق تغذیه صحیح ، ورزش منظم، اجتناب از عادات مضر ، آگاهی یافتن و احساس مسئولیت در قبال سلامت و تندرستی ، بدنبال مراقبت های پزشکی بودن در صورت نیاز و شرکت کردن در فعالیت هایی که به پیشگیری از بیماری کمک می کند ، محقق می شود.

### سلامت اجتماعی

یعنی توانایی انجام مؤثر و کارآمد نقشهای اجتماعی بدون آسیب رساندن به دیگران . سلامت اجتماعی در واقع همان ارزیابی شرایط و کارکرد در جامعه است ( ادلین و همکاران ، ۱۹۹۹)

### سلامت هیجانی

این بعد از سلامت به فهم هیجان ها و شیوه صحیح مقابله با مشکلات روزمره زندگی و چگونگی تحمل کردن تنیدگی ، اشاره می کند (همان منبع ). سلامت هیجانی به صورت دارا بودن « هویت از خود ایمن » و حس «توجه به خود مثبت » تعریف شده است .این دو خصیصه ، جنبه هایی از « حرمت خود » می باشند . حرمت خود مؤلفه اصلی سلامت هیجانی است ( دیه نر ۱۹۸۴ ، نقل از بزرنو و اشتاین هاردت ، ۱۹۹۷).

### سلامت عقلانی

سلامت عقلانی یعنی داشتن ذهن باز به عقاید و مفاهیم جدید. به عبارتی ، سلامت عقلانی عبارت است از فهم این نکته که شخص بطور باطنی دارای انرژی لازم و مناسب برای انجام فعالیت های عقلانی می باشد . محققان معتقدند

که فعالیت های عقلانی بسیار زیاد یا بسیار کم تأثیر منفی بر سلامت می گذارند) سوئد فند، ۱۹۷۹؛ آرونسون، ۱۹۸۹، غ آنتونوفسکی، ۱۹۸۸؛ نقل از بززر، اشتاین هاردت، (۱۹۹۷).

### سلامت معنوی

به نظر ادلین و همکاران (۱۹۹۹) سلامت معنوی یعنی «حالت تعادل و نظم فرد با خود و دیگران و توانایی موازنه ساختن بین نیاز های درونی با خواسته ها و تقاضای بیرونی» . الیسون (۱۹۸۳) سلامت معنوی را «نیروی یکپارچه بین ذهن و بدن»

و گرین برگ (۱۹۸۶) آنرا «عقیده به یک نیروی وحدت بخش» می دانند. برخی از مؤلفان دیگر سلامت معنوی را «ادراک مثبت از معنی و هدف زندگی» می دانند (آردل، ۱۹۸۶؛ کراس و همکاران، ۱۹۹۲، چپمن، ۱۹۸۶؛ نقل از بززر، اشتاین هارت، ۱۹۹۷).

### سلامت روان شناختی

مفهوم سلامت روان به شکلی مداوم در حال تغییر است (ربر، ۱۹۹۵؛ نقل از ناصری و نیک پور، ۱۳۸۳) و مؤلفان مختلف تعاریف متفاوتی از سلامت روان شناختی ارائه کرده اند. این تنوع در تعاریف می تواند ناشی از تفاوت رویکردهای مختلف در روانشناسی و اعتقاد متفاوت مؤلفان نسبت به مؤلفه های مختلفی که در ارتباط با سلامت روان شناختی وجود دارد و در برخی مواقع بواسطه نتایجی که از پاره ای بررسی ها به دست آید، باشد.

برخی از مؤلفان معتقدند که سلامت روان شناختی یعنی «ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط زندگی». این تعریف به یک منبع روانی با نام خوش بینی ارثی اشاره می کند) شی یر، کارور، ۱۹۸۵؛ نقل از بززر، اشتاین هاردت (۱۹۹۷). فردی که به طور ارثی خوش بین است عقیده دارد که هر موقعیت و وضعیتی سر انجام نتیجه مثبتی خواهد داشت. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که خوش بینی با سخت سری، سلامت

عمومی (سویتمن و همکاران، ۱۹۹۳، نقل از همان منبع )، شادی، کیفیت ارزیابی زندگی رابطه مثبت داشته و با اضطراب، شیوه مقابله ای اجتنابی و ابعاد پریشانی رابطه منفی دارد (کارور، ۱۹۹۳، نقل از همان منبع).

برخی از مؤلفان هم سلامت روانشناختی را مترادف با شادی و خشنودی از زندگی در نظر گرفته اند. به نظر این افراد، سلامت روانشناختی یعنی تعادل بین هیجان مثبت و منفی (دیه نو، لارسن، ۱۹۹۳، نقل از رایف و کی یس ۱۹۹۵).

کرسینی (۱۹۹۹) سلامت روانشناختی را حالت ذهنی می داند که احساس رضایت هیجانی، رهایی نسبی از اضطراب و دیگر علائم ناتوان کننده، توانایی ایجاد ارتباطات سازنده از ویژگی های عمده آن است (کرسینی، ۱۹۹۹، نقل از ناصری و نیک پور ۱۳۸۳). به طور کلی مؤلفان و نظریه پردازان مختلف هر کدام براساس مفاهیم نظری خود مطالبی را در مورد سلامت روانشناختی مطرح کرده اند. برای مثال تمایلات اولیه زندگی در نظریه بوهلر (۱۹۳۵)، مراحل روانی - اجتماعی در نظریه اریکسون (۱۹۵۹)

تغییرات شخصیت در نظریه نیوگارتن (۱۹۷۳)، همگی سلامت روان شناختی را به منزله گذرگاه تحول در چرخه زندگی متصور شده اند. به علاوه، مفهوم خود شکوفایی در نظریه مازلو (۱۹۶۸)، صورت بندی بالیدگی در نظر آلپورت (۱۹۶۱)، تصویر شخصی کاملاً کار آمد در نظریه راجرز (۱۹۶۱) و تبیین فردیت گرایی در نظریه یونگ (۱۹۳۳)، سلامت روانشناختی را از دید بالینی نگریسته اند (رایف، کی یس، ۱۹۹۵). ویسینگ و همکاران (۱۹۹۴) در تعریف و تبیین سلامت روان شناختی، یک عامل کلی را معین کرده اند که طریق حس تعلیق به زندگی، تعادل عاطفی و رضایت خاطر کلی از زندگی به صورت خود سنجی مشخص و اندازه گیری می شود. آنها عنوان نمودند که سلامت روان شناختی یک سازه و پدیده چند بعدی است که دارای خصیصه هایی می باشد که این خصیصه ها در حالت سلامت روان شناختی واجد حالات خاصی به شرح زیر می باشند:

- عاطفه : احساسات مثبت بر احساسات منفی غلبه می کند .
- شناخت : زندگی قابل درک و قابل کنترل شده و رضایت کلی از زندگی تجربه می شود .
- رفتار: وجود تجربه عمل ، علاقه به کار و فعالیت و مبارزه طلبی بدون اجتناب از مشکلات محرز است .
- خود پنداشت : احساس خود ارزشمندی و توانایی اثبات وجود خود به منصفه ظهور می رسد .
- روابط بین شخصی : افراد از دیگران حمایت دریافت می کنند ، به دیگران اعتماد دارند و از مصاحبت ها و احساساتشان لذت می برند (ویسینگ و همکاران ، ۱۹۹۴ ؛ نقل از نقل از بابا پور خیر الدین ، ۱۳۸۱).
- همچنین رایف و همکاران (۱۹۹۷ ، به نقل از ویسینگ ، فوری، ۲۰۰۰) ، یک الگوی چند بعدی از سلامت روان شناختی را مفهوم سازی و عملیاتی کرده اند . در این الگو سلامت روانشناختی دارای ماهیت مثبت در عملکرد می باشد که متشکل از عناصر مختلفی است،
- این عناصر عبارتند از :
- پذیرش خود : نگرش مثبت به خود ، شناخت جنبه های مختلف خود که می تواند مثبت یا منفی باشد ، احساس مثبت درباره گذشته خود .
- رابطه مثبت با دیگران : داشتن رابطه گرم ، رضایت بخش و توأم با اعتماد با دیگران، توجه به سلامت و خشنودی دیگران ، احساس همدردی قوی با سایر افراد .
- خود پیروی : مستقل و خود مختار بودن . توانایی مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی ، توانایی تنظیم رفتار از درون و ارزیابی خود بوسیله معیارهای شخصی .

- غلبه بر محیط : داشتن حس غلبه و برتری بر محیط ، مهار کردن آرایهٔ پیچیده ای از فعالیت های بیرونی ، استفاده مؤثر بردن از فرصت های به عمل آمده ، توانایی انتخاب یا ایجاد زمینه های مناسب برای نبالها و ارزشهای شخصی .

- هدفمندی در زندگی : داشتن هدف و جهت در زندگی ، معنی دادن به زندگی در حال و گذشته ، داشتن عقیده و باروری که به زندگی هدف می دهد .

- رشد شخصی : احساس رشد ممتد داشتن ، خود را در حال رشد و تحول دیدن ، گشاده رو بودن برای تجارب جدید ، داشتن حس تشخیص توان بالقوه خود (باباپور خیر الدین و همکاران ، ۱۳۸۲ )

صرف نظر از دیدگاه ها و تعاریف مختلف دربارهٔ سلامت روان ، عوامل متعددی می توانند تأثیر مثبت یا منفی بر آن داشته باشند ، از بین این عوامل می توان به تأثیر آموزش مهارت های زندگی در سلامت روانشناختی افراد اشاره کرد ، که نقش مهارت های ارتباطی به عنوان یکی از زیر مجموعه های این مهارتها در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است . بی شک یکی از نشانه های سلامت روانی ، و جود روابط بین فردی مثبت و مؤثر است . روابط گرم و صمیمی با انسان های دیگر منبع ایمنی ، اعتماد ، راحتی و آسایش افراد است و به هنگام رویارویی با مشکلات و در مواقع سخت زندگی ، عانلی که بیشترین کمک را به فرد خواهد کرد ، توانایی ها و مهارت های او خواهد بود .

### اهمیت و ضرورت سلامت روانی

سلامتی یک امر اساسی و مهم در زندگی انسان است.براساس آمارهای موجود نیمی از مرگ و میرها در نتیجه رفتارها و روش های غلط زندگی است.در قرون گذشته انسان ها بیش تر به خاطر بیماری های میکروبی و عدم بهد اشت جسمانی و یا حوادث طبیعی می میرند ولی امروزه مرگ ها اغلب در نتیجه روش های غلط زندگی است. مثال های آشنا در این مورد شامل بیماری سرطان ریه به خاطر استفاده از سیگارها،مرگ های ناشی از استفاده از غذاهای نامناسب و عدم و یا عدم فعالیت‌های جسمانی،بیماری های

ناشی از تماس با مواد سمی و شیمیایی، هم چنین آتش سوزی، تصادفات رانندگی و ... می باشند. بررسی و مطالعه انجام یافته در شهر تهران در سال ۱۳۷۸ نشان میدهد که بیماریهای دستگاه گردش خون، سرطان و سایر تومورها، سوانح، مسمومیت ها و خودکشی ها، عوارض حاملگی، زایمان، حالات به تعریف شده، بیماریهای عفونی و انگلی، بیماری های دستگاه گوارشی به ترتیب بیشترین علت مرگ و میر بوده است. (پور مقدس، علی، ۱۳۶۷)

خانواده نقش مهمی در تامین سلامت روانی افراد دارد. در ذیل نقش خانواده از دو جنبه بررسی می شود:

الف) نقش خانواده در سلامت روانی: پایه های رشد روانی اجتماعی کودکان، احساس ایمنی و ارضای عاطفی آنان در سالها اولیه کودکی پی ریزی می گردد، زیرا تفاهم، سازگار و محبت موجود در محیط خانواده، در تقویت حس اعتماد به نفس و پرورش نیروی سازنده کودکان و نوجوان بسیار حائز اهمیت است.

در یک خانواده عادی، والدین ضمن همبستگی و احترام متقابل نسبت به یکدیگر برخورد با فرزندان روش هماهنگ و یکسان را در پیش می گیرند و در نتیجه، فرزندان احساس می کنند که رابطه والدین، صمیمی است، زیرا کودک و نوجوان باید والدین خود را منبع شادی، امنیت عاطفی، ارضای خاطر جسمی و روانی دانسته و آنان او پناهگاه خویش بدانند.

بی توجهی والدین به سالم سازی محیط روانی- اجتماعی و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد، کودکان و نوجوانان را با کمبودهای عاطفی مواجه می سازد. لذا ریشه رفتارهای نابهنجار کودکان و نوجوانان، انحرافات و بزهکاریها و باید در سنین اولیه کودکی و در میتن خانواده جستجو کرد، به همین دلیل برای شناخت علت ناسازگاریهای کودکان و نوجوانان و پیدایش اختلالهای رفتاری، بیش از هر چیز دلیل آگاهی از وضعیت خانواده آن ضرورت دارد.