

به نام خدا

عزت نفس دانش آموزان ابتدایی با یادگیری مهارت های زندگی

مؤلف :

مهري احمدی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: احمدی، مهري، ۱۳۷۵
عنوان و نام پديدآور: عزت نفس دانش آموزان ابتدایی با يادگيري مهارت های زندگي / مولف مهري احمدی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهري: ۱۰۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۱۳۳-۷-۷
وضعيت فهرست نویسی: فيبا
موضوع: دانش آموزان ابتدایی - عزت نفس - يادگيري مهارت های زندگي
رده بندي کنگره: Q۳۴۵
رده بندي ديویی: ۰۱۲/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۸۲۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فيبا

نام کتاب: عزت نفس دانش آموزان ابتدایی با يادگيري مهارت های زندگي

مولف: مهري احمدی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)

صفحه آرايي، تنظيم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قيمت: ۱۰۱۰۰۰ تومان

فروش نسخه الكترونيكي - كتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۱۳۳-۷-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست

فصل اول : کلیات.....	۵
مقدمه.....	۵
فصل دوم : ادبیات نظری.....	۹
مقدمه.....	۹
تعریف و اهمیت مهارت های زندگی.....	۱۱
اهمیت مهارت های زندگی از لحاظ سلامت روانی.....	۱۲
انواع مهارت های زندگی.....	۱۸
ابعاد مهارتهای زندگی.....	۲۲
مهارت های ارتباط بین فردی / روابط انسانی.....	۲۲
مهارت های حل مساله / تصمیم گیری.....	۲۴
مهارت های مربوط به سلامت جسمانی / حفظ سلامتی.....	۲۵
مهارت های رشد هویت / هدف در زندگی.....	۲۷
مبانی نظری برنامه آموزش مهارت های زندگی.....	۳۵
اهداف آموزش مهارت های زندگی :.....	۴۵
جایگاه مهارت های زندگی در اسلام.....	۴۹
تعریف و اهمیت سلامت روان.....	۵۱
بهداشت روانی و اهمیت پیشگیری اولیه.....	۵۴
ویژگی های افراد سالم (برخوردار از سلامت روان) از دیدگاه های مختلف :.....	۵۹
بنا بر تحقیقات « انجمن ملی بهداشت روانی ».....	۵۹
دیدگاه های مختلف در مورد سلامت روانی.....	۶۱
دیدگاه روان پزشکی.....	۶۱
دیدگاه رفتار گرایی.....	۶۸
دیدگاه انسان گرایی.....	۶۹
دیدگاه هستی گرایی.....	۷۱

۷۲	دیدگاه شناختی
۷۴	دیدگاه بوم شناسی
۷۵	مبانی نظری عزت نفس
۷۹	توجه به عزت نفس در کودکان
۸۳	اهمیت عزت نفس
۸۴	علائم عزت نفس سالم و ناسالم
۸۶	منابع
۸۷	فهرست منابع فارسی
۹۶	فهرست منابع انگلیسی

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 .

فصل دوم :

ادبیات نظری

مقدمه

مساله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است . برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی ، قدرت تصمیم گیری و ابتکار ، خلاقیت و نوآوری ، سلامت فکر و بهداشت روانی ، رابطه مستقیمی با عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد . برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی های بالقوه خود بهره مند شوند ، باید از نگرش مثبت نسبت به خود و محیط اطراف برخوردار شوند . از طرفی دیگر سلامت روانی یکی از بخش های کلیدی و مهم سلامت عمومی می باشد . چنانچه این جنبه مهم ، نیرومند و توانمند باشد ، دیگر جنبه های جسمانی و اجتماعی را نیز تحت حمایت قرار خواهد داد . اما اگر سلامت روانی در معرض خطر قرار گیرد ، دیگر جنبه های سلامت عمومی نیز دچار ضعف خواهد شد . از این رو سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر اهمیت برنامه های پیشگیرانه تاکید

می ورزد. یکی از برنامه های طراحی شده توسط سازمان مذکور، برنامه آموزش مهارت های زندگی است این سازمان نقطه شروع آموزش پیشگیرانه را دوره کودکی و نوجوانی و نقش غیر قابل انکار مدارس می داند.

موسسه ی بریتانیایی تاکد^۱ و مولف کتاب «مهارت های لازم برای کودکان مدارس ابتدایی» تعریف دیگری دارد: «مهارت های شخصی و اجتماعی که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان های دیگر و کل اجتماع به طور موثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند.» (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۹).

در امر آموزش بهداشت مثل آموزش مهارت های زندگی، ضروری است تا عوامل روانی - اجتماعی مانند عزت نفس، خود پنداره، شبکه های حمایت اجتماعی و استرس موثر بر رفتار کودکان و نوجوانان، مورد توجه قرار بگیرند. برنامه های آموزش مهارت های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علائقشان در برابر موقعیت های سخت زندگی دفاع کنند. مهارت های زندگی متعدد و متنوع هستند، و برنامه ی آموزش مهارت های زندگی نیز نسبت به پیشگیری، نگرش کل گرایانه دارد و تنها یک مهارت مثل «نه گفتن» مورد توجه قرار نمی گیرد. از طرف دیگر، تجارب کشورهای مختلف نیز نشان می دهد که ماهیت و تعریف مهارت های زندگی در کشورها و

فرهنگ های مختلف متفاوت بوده است با این حال ، تحلیل های بیشتر در زمینه ی مهارت های زندگی نشان می دهد که برنامه های مختلفی که بر اساس آموزش مهارت ها در زمینه ی ارتقای سلامت کودکان و نوجوانان اجرا شده است ، مشتمل بر چندین مهارت اصلی و اساسی هستند (طارمیان و همکاران ، ۱۳۷۸) .

تعریف و اهمیت مهارت های زندگی

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۴ مهارت زندگی را این گونه تعریف می کند : مهارت های زندگی یعنی توانایی لازم برای رفتار مثبت و سازگارانه که به فرد توان رویارویی موثر با چالش های زندگی روزانه را می دهد (طارمیان ، ۱۳۷۸) .

طبق نظر بروکز^۱ (۱۹۸۴) ، مهارت های زندگی رفتارهای آموخته شده و اکتسابی هستند که برای زندگی اثر بخش که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی می باشد ، ضروری اند (گینتر ، ۱۹۹۹) .

اگر چه دو اصطلاح مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی هر دو بر اهمیت مهارت های رشدی اساسی زندگی تاکید دارند . اما بین آنها تمایز عمده وجود دارد . مهارت های اجتماعی زیر مجموعه مهارت های زندگی

^۱ - Brooks

است و شامل عملکرد بین فردی می باشد که از دو بخش درون فردی و بین فردی تشکیل شده است. از جمله این مهارت های اجتماعی، مهارت جرات ورزی و حل مساله می باشند. عده ای دیگر مهارت های اجتماعی را بر حسب اصلاحات رفتاری قابل مشاهده مانند تماس چشمی و ارتباطات کلامی و غیر کلامی مطرح می کنند (داردن و گازدا، ۱۹۹۶).

اهمیت مهارت های زندگی از لحاظ سلامت روانی

رشد انسان در زمینه های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، اخلاقی و عاطفی صورت می گیرد. هر یک از این زمینه ها نیازمند مهارت و توانایی می باشد. در واقع می توان گفت که تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت و برتری در مهارت زندگی است زمانی که افراد مهارت های زندگی اساسی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود پیشرفت کنند آموزش مهارت ها نقش اساسی را در بهداشت روانی ایفا می کند و زمانی که در یک مقطع رشدی مناسب ارائه شود نقش برجسته ای خواهد داشت. به طور یقین می توان گفت که بسیاری از نوروژها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت های اساسی زندگی است. در واقع آموزش مهارت زندگی نقش درمانی دارد (گینتر، ۱۹۹۹).

آموزش مهارت های زندگی، در برنامه های گوناگونی موثر و مفید بوده است، از جمله : برنامه های پیشگیری از سوء مصرف مواد (بوتوین، ۱۹۸۴؛ پنتز، ۱۹۸۳) بارداری نوجوانان (زابین^۲ ۱۹۸۶؛ شینکه، ۱۹۸۶)، ارتقای هوش (گونزالس^۳ ۱۹۹۰)، پیشگیری از بی بند و باری جنسی (الویس^۴؛ ۱۹۹۰)، پیشگیری از ایدز(سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۴، انجمن کتاب مقدس) آموزش صلح (پراتزمن^۵ ۱۹۹۸) و ارتقای اعتمادبه نفس و عزت نفس (تاكد، ۱۹۹۰). بنابر این اهمیت و ارزش آموزش مهارت های زندگی با اهداف گوناگون پیشگراانه و افزایش سطح سلامت، نمایان می گردد. در تحقیقی از (ترززا^۶ ۱۹۹۵)، افزایش مهارتهای زندگی در پیشگیری از خودکشی موثر نشان داده شد. همچنین (کیم^۷ ۱۹۹۴)، دریافت که آموزش مهارت های زندگی بر کودکان دارای ناتوانی های یادگیری موثر است (به نقل از سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۷).

برخی مطالعات نشان می دهد که نوجوانان بزهکار در مقایسه با جوانان غیر بزهکار، نقص های مهارتی بیشتری را نشان می دهند. از دیر باز این موضوع روشن شده است که بزهکاری ناشی از نقص در رشد مهارتهای زندگی است.

1-Pentz

2-Zubin

3-Gonzalez

4-Olweus

5-Prutzman

6-Thereza

7-Kim

بدین معنی که مهارت های لازم جهت زندگی موثر هنوز رشد نیافته است. نقص در رشد کامل مهارت های زندگی در یک یا بیش از یک جنبه رشد انسان می تواند در نتیجه عوامل مختلفی اتفاق افتد از جمله ناشی از مشکلات یادگیری (مانند ناتوانی های یادگیری، اختلال کمبود توجه) و یا محیط های یادگیری مشکل زا (مانند فقدان الگوهای مناسب) بر اساس این تبیین مداخلاتی جهت قوت بخشیدن به مهارت های موجود که موجب پیشگیری از بزهکاری های آینده می شوند، تعیین می گردند. مراحل مداخله از طریق آموزش، تمرین مهارت ها، پسخوراند مربوط به انجام مهارت و اجرای طرح مداخله ای می باشد (داردن و گازدا، ۱۹۹۶).

پژوهش های متعدد نشان داده است که مهارت های زندگی در زمینه های زیر اثر گذاشته است :

الف- افزایش سلامت روانی و جسمانی :

۱- تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود (خود ارزشمندی)

۲-مقابله با فشارهای اجتماعی و روانی

۳-کمک به تقویت و ارتباطات بین فردی دوستانه

۴-افزایش سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

ب- پیشگیری از مشکلات روانی ، رفتاری و اجتماعی :

۱- کاهش مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر

۲- کاهش اضطراب و افسردگی

۳- کاهش آزار جسمانی دانش آموزان در محیط مدرسه و خانه

۴- کاهش تمایلات و افکار خودکشی

۵- کاهش افت تحصیلی (طارمیان، ۱۳۷۸).

یکی از مولفه های اساسی آموزش مهارت های زندگی، بحث های گروهی است. بحث های گروهی موجب می شود که دانش آموزان استعدادها و توانایی های فردی خود را کشف کنند در ضمن از طریق مشکل گشایی گروهی راه حل هایی را برای مشکلات زندگی روزمره تجربه می کنند. حتی در این روش دانش آموزان احساس می کنند که مورد پذیرش همسالانشان هستند. از جمله تاثیرات مثبت دیگر گروهی افزایش توانایی خود رهبری، خود کنترلی، توانایی تصمیم گیری، خوداثر بخشی، منبع کنترل درونی و شایستگی های رفتاری اجتماعی دانش آموزان می باشد (میلرو نان^۱، ۲۰۰۱). در مطالعه ای نیز که توسط کلینگمن (۱۹۹۸) انجام گرفت اهمیت مهارت های زندگی در زمینه هایی مانند برقراری ارتباط صمیمانه، مسائل تحصیلی و شغلی، رفتارهای خود تخریبی، چاقی، زندگی اجتماعی و بهداشت، توسط نوجوانان دانش آموز، اثر بخش تلقی گردید. در واقع این موارد، نگرانی های آنان بود که امید داشتند از طریق آموزش مهارت های زندگی کمبودها و نقص ها جبران شوند و به پیشرفت نائل شوند.

^۱ - Miller & Nunn