



سبک زندگی و سلامت روان

بهداشت روانی مهارت محور و ارتقای آن

بر اساس سبک زندگی ایرانی اسلامی

دکتر شیوا معصوم پرست، دکترای تخصصی روان‌شناسی، استان تهران

تجربه‌های برتر مشاوره

۱. ارتقای بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت‌محور در شبکه‌شاد؛
۲. اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر علائم افسردگی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دبیرستان کلهر؛
۳. کمک به جبران افت تحصیلی و عقب‌افتادگی درسی دانش‌آموزان در تدریس مجازی دوران کرونا (با اصلاح شیوه مطالعه، بازی و سرگرمی)؛
۴. تقویت روحیه خودباوری، سخن‌وری و رفع مشکل کم‌رویی دانش‌آموزان به کمک رسانه ملی صدا و سیما؛
۵. تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرئت‌ورزی دانش‌آموزان؛
۶. انجام تحقیق چگونه توانستم با رویکرد امیددرمانی میزان اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان را کاهش و انگیزه پیشرفت را در آن‌ها افزایش دهم.
۷. مشاوره گروهی مبتنی بر رویکردهای تخصصی؛ تلاشی در جهت بهره‌مندی تمام دانش‌آموزان از خدمات مشاوره مدرسه؛
۸. آموزش مهارت خودشفقت‌ورزی در تغییر سبک‌های ابراز هیجان دانش‌آموزان؛
۹. انجام تحقیق چگونه توانستم به پیشرفت تحصیلی یکی از دانش‌آموزان دیرآموز کمک کنم.

مقدمه

در عصر حاضر با توجه به پیشرفت‌های فناورانه و حمله‌های شدید فرهنگی برای تغییر سبک زندگی ایرانی اسلامی و تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی، تبیین سبک زندگی سالم به یک ضرورت تبدیل شده است که نقش مهمی در تضمین سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه ایفا می‌کند. توجه به سبک زندگی و عوامل تأثیرگذار آن در همه دوره‌های زندگی، به‌خصوص نوجوانی، حائز اهمیت است تا از آسیب‌های اجتماعی پیشگیری شود. چرا که نبود علائم بیماری به معنی سلامت روانی کامل نیست و سلامت روانی مبتنی بر ابعاد روانی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی است.

در راستای ارتقای سلامت روان سرمایه‌های حیاتی جامعه، باید به دوره نوجوانی توجه ویژه داشت. نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. مشاوران مدرسه‌ها می‌توانند نقش مهم و تأثیرگذاری در شکوفایی و قابلیت‌های وجودی نوجوانان داشته باشند تا آن‌ها، با بهره‌گیری از مهارت‌های کاربردی بتوانند در بدترین شرایط

چکیده

سبک زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده ارتقای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی و گامی مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در دوره نوجوانی است. پژوهش حاضر با هدف ارتقای بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت‌محور در شبکه‌شاد انجام شد. جامعه آماری دانش‌آموزان «دبیرستان مطهره شاهد» با نمونه ۸۵ نفره بود. ابزار گردآوری اطلاعات عبارت بودند از مصاحبه و پرسش‌نامه (سبک زندگی اسلامی کویانی و بهزیستی روان‌شناختی ریف). مداخلات آموزشی به عملکرد بهتری منجر شدند. لذا پیشنهاد می‌شود به عنوان راهبردی مؤثر در همه مراکز آموزشی کشور از آن استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، سلامت روان، مهارت‌های زندگی، بهزیستی روان‌شناختی



بهترین تصمیم را بگیرند و در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای حاصل از آن، توانایی‌های لازم را کسب کنند. بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به نظر می‌رسد.

تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری و کاهش انواع ناهنجاری رفتاری و اختلالات روانی نوجوانان نقش مؤثری دارد. لذا یادگیری، به‌کارگیری و مدیریت انواع مهارت‌ها در زندگی، به عنوان یکی از روش‌های بهبود و ارتقای سلامت فردی و بهزیستی مطرح می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه یا در کارگاه آموزشی نقشی اساسی را در بهزیستی روان‌شناختی و ابراز وجود دانش‌آموزان ایفا می‌کند. البته اگر در دوره و مقطع رشدی مناسبی ارائه شود، نقش برجسته‌تری خواهد داشت.

تبیین مسئله

لزوم تعلیم و تربیت صحیح نسل آتی، با توجه به تأکیدات حکیمانه مقام معظم رهبری، مبنی بر تکیه بر فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی ایرانی، به‌کارگیری الگوی اسلامی ایرانی و پرهیز از الگوهای وارداتی، چراغ راه برون‌رفت از چالش‌های نظام آموزشی کشور و راهی برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است تا با تمهیدات لازم و مفید بتوانیم سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آینده‌سازان این مرز و بوم را ارتقا دهیم. به‌کارگیری مهارت‌های زندگی در هر دوره زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین بهزیستی روان‌شناختی و داشتن زندگی سالم و اثربخش دارد و به ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی و تأمین سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی منجر می‌شود (عامری، دهدار و امیریان، ۱۳۹۹).

به‌خصوص در دوره حساس نوجوانی که افراد نیازمند کسب مهارت‌های لازم هستند، در صورت نداشتن برخی مهارت‌های زندگی و نسناختن سبک زندگی سالم ممکن است نتوانند با چالش‌های روزمره زندگی برخورد سازنده داشته باشند. این امر می‌تواند به ناسازگاری فردی بینجامد و مشکلات جسمی و هیجانی را در پی داشته باشد (زنگنه مطلق، عباسی و ابراهیمی، ۱۳۹۶). به‌علاوه، ممکن است فرد نتواند در برابر عوامل و فشارهای محیطی پاسخ مناسب ارائه دهد (عبدی، ابوالقاسمی و طاهری فرد پیلهرود، ۱۳۹۷). چرا که تعدادی از دانش‌آموزان، به علت نداشتن مدیریت هیجان و ارتباط صحیح اجتماعی با هم‌سالان خود، بخش قابل توجهی از استعدادهایشان شکل نمی‌گیرد. لذا ضرورت دارد، از طریق آموزش سبک زندگی و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی و مدیریت هیجان‌ها به دانش‌آموزان، آنان را در برقراری ارتباطی سالم یاری کرد (سلیمی‌نژاد، یوسف‌پور و مقدم‌نژاد، ۲۰۱۵).

در اوایل سال تحصیلی ۱۴۰۰ در دبیرستان مطهره شاهد، بیماری همه‌گیر «کرونا» و تعطیلی مدرسه‌ها، بر سلامت جسمی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان، به دلیل دوربودن از فضای مدرسه و کاهش نشاط و سرزندگی، تأثیر شدید منفی داشت؛ به‌خصوص برای دانش‌آموزان پایه دهم که اولین سال ورودشان به دوره دوم متوسطه بود. خانواده‌ها نیز به دلیل وضعیت موجود و مشکلات پیش‌آمده بسیار نگران بودند. در چنین شرایطی، به منظور آسیب‌شناسی و

یافتن راه حلی کاربردی برای برطرف کردن این مشکل، به تحقیق متوسل شدیم.

اهمیت و ضرورت تحقیق

دانش‌آموزان با ارزش‌ترین سرمایه‌های ملی هستند و تمام پیشرفت‌های کشور و هر توفیقی در هر عرصه مرهون توجه ویژه و استفاده شایسته از این سرمایه‌های بزرگ است. لذا توجه به سلامت روان آنان، تأمین بهزیستی روان‌شناختی آنان، و عواملی که بر عملکردشان تأثیر می‌گذارد از ضروریات است. امروزه برای فراهم کردن امنیت فردی و اجتماعی نوجوانان در حوزه‌های جسمی و روحی، لازم است سبک زندگی ایرانی-اسلامی به آنان آموزش داده شود؛ چرا که مهارت‌های زندگی اکتسابی و آموختنی هستند و می‌توان آن‌ها را یاد گرفت و به‌کار برد.

عامل مهم دیگری که در تعیین موفقیت‌های

زندگی و سلامت روانی نقش دارد (نول و پنسیسی، ۲۰۱۷)، موجب عملکرد بهتر افراد در حیطه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و خودمدیریتی می‌شود (سالاری پور، مکتبی و عالی‌پور بیرگانی، ۱۳۹۷) و در زندگی فردی و اجتماعی به بهبود عملکرد می‌انجامد، ایجاد و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در آنان است تا به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، ارتباط اجتماعی حمایت‌گرا، سالم‌تر و سلامت جسمی و روانی بالاتر هدایت شوند (کروز، ۲۰۱۷).

با توجه به آنچه بیان کردیم، این سؤال ایجاد شد که: «آیا آموزش مهارت‌های زندگی به سبک اسلامی ایرانی در بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر گذار است یا خیر؟»



ابزار گردآوری داده‌ها

به‌منظور دستیابی به اطلاعات لازم از ابزاری به این شرح استفاده کردم: مشاهده و مصاحبه به صورت تلفنی و نظرسنجی در سامانه «شاد» (مدیریت، معاونان، دبیران، دانش‌آموزان و والدین)، پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی **کایانی** (۷۵ سؤال)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی **ریف** (۱۸ سؤال) که شش عامل: خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد، سیاهه رفتار، منابع و کتاب‌های معتبر، و پیشینه تحقیق سایر محققان. نتایج حاصل از تمامی موارد فوق، پایین‌بودن بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را نشان می‌داد.

تجزیه و تحلیل یافته‌ها

صاحب‌نظران و خود دانش‌آموزان دلایل مشکلات رفتاری را به این شرح برشمردند:

از دیدگاه صاحب‌نظران:

۱. کوتاهی والدین در آموزش مهارت‌های زندگی به صورت کاربردی به فرزندان و آشنانکردن فرزندان با حقوق دیگران (قائمی، ۱۳۸۴؛ محمدخانی، موسوی چلک، نوری و موتابی، ۱۳۹۶).
۲. الگوپذیری ناصحیح (بهشتی، ۱۳۷۰)؛
۳. رسیدن نوجوانان به خواسته‌های خود با بداخلاقی و پرخاشگری

که در واقع نوعی تقویت رفتار محسوب می‌شود (اسماعیلی، ۱۳۸۹).

از طریق نظرسنجی از دانش‌آموزان:

۱. پایین بودن بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان؛
۲. آموزش ندیدن دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های گروهی دارای هدف‌های واحد؛
۳. ناآگاهی والدین در مورد نحوه برخورد با دانش‌آموزان و کمبود محبت در دانش‌آموزان؛
۴. تخلیه‌نشدن هیجان‌ها به‌درستی و بروز آن‌ها به صورت آسیب‌های رفتاری؛
۵. کاهش ارتباطات کلامی بین والدین و دانش‌آموزان؛
۶. مقایسه‌شدن نوجوانان با یکدیگر توسط والدین.

ارائه راه‌حل‌ها و اجرای آن‌ها

راه‌حل تقویت بهزیستی روان‌شناختی

۱. آموزش مهارت‌های زندگی هفته‌ای یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای.
- ۱-۱. آموزش مهارت خودآگاهی.
- ۱-۱. محور تدریس آگاهی نسبت به توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها و احساسات خود، مدیریت و کنترل احساسات، و افزایش تعامل بین‌فردی در نظر گرفته شد.

در مرحله اول فقط از دانش‌آموزان خواستیم تعریف خودشان را از غم، شادی، ترس و ... بیان کنند، در مورد احساساتشان نظر بدهند و در کلاس تعامل داشته باشند. این کار در یک جلسه صورت گرفت. در مرحله بعدی تکلیف‌هایی در نظر گرفتیم تا هیجان‌های خود را به صورت عملی ابراز کنند. برای مثال، از دانش‌آموزان خواستیم در دفترچه‌ای احساس‌های هر روز خود را بنویسند و ببینند در طول هفته چقدر غمگین، خوش‌حال و یا عصبانی بوده‌اند.

راه‌حل ۱-۲: آموزش مهارت خودکنترلی

فرایند اجرای ۱-۲:

گام اول: توجه‌کردن: زمانی که دانش‌آموزان رفتار صحیحی را انجام می‌دادند، طبق عملکردشان در سامانه شاد به آنان توجه نشان می‌دادم و بازخورد آن در گروه نشان داده می‌شد. ولی اگر روش اشتباهی را به کار می‌گرفتند، در گروه نسبت به آن رفتار با بی‌توجهی عبور می‌کردم و در صفحه شخصی علت را جویا می‌شدم که به مرور باعث حذف رفتار اشتباه و تثبیت رفتار صحیح می‌شد. گام دوم: پاداش‌دادن و تحسین‌کردن: در سامانه شاد، دانش‌آموزان دارای رفتاری صحیح را به صورت کلامی تشویق و تحسین می‌کردم.

راه‌حل ۱-۳: آموزش مهارت همدلی با استفاده از فنون «چالش مهربانی» و ایفای نقش.

فرایند اجرای ۱-۳: دانش‌آموزان را گروه‌بندی کردم. بعد از توضیح رفتارهای همدلانه و غیرهمدلانه، از آن‌ها خواستیم به کمک یکدیگر نمایشی (سناریویی) پنج دقیقه‌ای طراحی کنند و از طریق سرگروه‌بفرستند.

راه‌حل ۱-۴: آموزش مهارت حل مسئله با به‌کارگیری مهارت تفکر خلاق.

فرایند اجرای ۱-۴: برای اجرایی‌شدن «فرایند کنترل و مدیریت

هیجان در زندگی» به آموزش مهارت‌هایی مثل روش‌های برقراری ارتباط، اهمیت‌دادن به نظر دیگران حتی اگر خلاف نظر ما باشد، صبرکردن در شنیدن و بیان نظرات، قضاوت‌نکردن درباره دیگران، حسادت‌نکردن، عذرخواهی‌کردن، حل مسئله و ... نیاز بود (روش علمی حل مسئله جان دیویی).

در مرحله اول از آن‌ها خواستیم که مسئله‌یابی کنند. آن‌ها می‌باید در خصوص نمایشی که مطرح می‌شد، با توجه به شرایط، به‌دنبال علت به‌وجودآمدن مشکل می‌گشتند. در مرحله دوم از آن‌ها خواستیم که اطلاعات لازم را با استفاده از ابزار مصاحبه درباره مشکل مطرح‌شده جمع‌آوری کنند. در مرحله بعد به کمک تفکر خلاق، باید به فرضیه‌سازی برای یافتن راه حل مشکل می‌پرداختند که به صورت گروهی انجام می‌شد. در مرحله پایانی، با مشاهده فرضیات و راهکارهای احتمالی، به نتیجه‌گیری می‌پرداختند و این‌گونه روش صحیح حل مسئله را آموزش دیدند.

راه‌حل ۱-۵: آموزش مهارت ارتباط مؤثر.

فرایند اجرای ۱-۵: در انجام فعالیت‌های پژوهشی، ابتدا با هم‌گروهی‌های خود تعاون و همکاری نداشتند. برای برطرف‌شدن این مشکل از آن‌ها خواستیم دوبه‌دو به تمرین بپردازند و پس از مدت کوتاهی تمرین‌ها را با تمام اعضای گروه انجام دادیم. راه‌حل ۱-۶: آموزش مهارت روابط بین

برای اجرایی‌شدن «فرایند کنترل و مدیریت هیجان در زندگی» به آموزش مهارت‌هایی مثل روش‌های برقراری ارتباط، اهمیت‌دادن به نظر دیگران (حتی اگر خلاف نظر ما باشد)، صبرکردن در شنیدن و بیان نظرات، قضاوت‌نکردن درباره دیگران، حسادت‌نکردن، عذرخواهی‌کردن و حل مسئله نیاز بود (روش علمی حل مسئله جان دیویی)



فردی.

فرایند اجرای ۱-۶: آموزش رعایت احترام و ادب در برخورد با افراد، شناسایی تفاوت‌ها و تشابه‌ها، در نظر گرفتن عقاید دیگران و ...

راه‌حل ۱-۷: تقویت مهارت تصمیم‌گیری با اتخاذ موارد کاربردی، و ارزیابی موارد تصمیم‌گیری با به‌کارگیری مسئولیت‌پذیری از طریق انتخاب همیار مشاور، به عنوان نماینده و سرگروه اصلی در هر کلاس.

فرایند اجرای ۱-۷: از دانش‌آموزان نظرسنجی شد و آن‌ها نتیجه گرفتند، افرادی که بتوانند ویژگی اخلاقی صبر، احترام متقابل، رازداری، قابلیت حل مشکلات خود و پیشرفت تحصیلی را کسب کنند، می‌توانند انتخاب شوند و برای هر کلاس یک نفر طبق نظرسنجی انتخاب شد.

راه‌حل ۱-۸: تقویت مهارت تفکر انتقادی.

فرایند اجرای ۱-۸: از طریق اجرای تکنیک جمع‌آوری اطلاعات و به‌کارگیری روش پرسش و پاسخ مهارت تفکر انتقادی تقویت شد.

راه‌حل ۱-۹: تقویت مهارت مدیریت «فشار عصبی» (استرس).

فرایند اجرای ۱-۹: با شناخت احساسات و به‌کارگیری «فن دم و بازدم عمیق شکمی»، مهارت مدیریت فشار عصبی تقویت شد. راه‌حل ۱-۱۰: تقویت مدیریت هیجانی، خودکنترلی و کنترل تکانه از طریق اجرای «فن آرام‌سازی عضلانی» برای کنترل خشم، پرخاشگری و ...

فرایند اجرای ۱-۱۰: از آن‌ها خواستیم طبق فن آرام‌سازی عضلانی عمل کنند و به هیچ چیزی به جز خودشان فکر نکنند و بدن خود را در شرایط آرام و راحتی قرار بدهند. هدف از این کار، تجسم فضایی آرام و دوست‌داشتنی بود که همه افراد با هم در

شرایط یکسان، بدون هیچ اضطراب و نگرانی، به رؤیاهایشان فکر کنند. این امر کمک زیادی به تخلیه هیجانی کرد.

۲. آموزش به اولیا و دانش آموزان با ارائه «تکه فیلم» (کلیپ) در فضای مجازی، با عنوان «خلق لحظه‌های شاد در روزهای کرونایی»، آگاه‌سازی خانواده‌ها و دانش آموزان و ارائه راهکارهای آموزشی.

۳. آموزش به اولیا و دانش آموزان با ارائه تکه فیلم در فضای آموزشی شاد، با عنوان راهکارهای ساده برای بهبود بخشیدن به سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آنان.

۴. آموزش به دانش آموزان در فضای آموزشی شاد با عنوان «انواع سبک‌های زندگی و فایده‌های به‌کارگیری سبک زندگی اسلامی ایرانی».

۵. برگزاری جلسه‌های مشاوره تلفنی فردی ویژه اولیا در زمینه عملکرد فرزندانشان.

۶. برگزاری جلسه‌های مشاوره تلفنی فردی با دانش آموزان برای بررسی مسائل و بهبود وضعیت و نشست‌های حضوری فردی با حفظ دستورالعمل‌های (پروتکل‌های) بهداشتی.

ارزیابی اقدامات

بررسی روش‌های آموزشی نشان داد که هر فردی به دنبال بهتر زیستن، داشتن زندگی توأم با رفاه، آرامش و امنیت، و دستیابی به سبک زندگی مناسب با فرهنگ اسلامی است. در این حیطه، نقش فرهنگیان بسیار تأثیرگذار است. هر ملتی به دنبال پیشرفت، ترقی، توسعه و سربلندی کشورش است. امروز جهانیان برای رسیدن به برتری در تمامی سطوح با هم رقابت می‌کنند و آن کشورهای موفق ترند که سبک زندگی صحیح و ایده‌آل را سرمنشأ و سرلوحه ملت خود قرار داده‌اند.

نتیجه‌گیری

نتایج نظرسنجی حاکی از اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی - ایرانی با رویکرد مهارت‌محور و کسب مهارت‌های زندگی در جهت افزایش معنادر بهزیستی روان‌شناختی، با به‌کارگیری مهارت‌های کاربردی در تعاملات با هم‌سالان و اعضای خانواده بودند. همچنین نتایج نشان دادند، با ایجاد انگیزه و تقویت توانمندی‌ها و به‌کارگیری مهارت‌ها می‌توانیم رفتارهای ارتقادهنده بهزیستی روان‌شناختی را در دانش آموزان ایجاد کنیم؛ تا

گامی مؤثر در جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی برداشته شود. چرا که از الگوبرداری از سبک‌های زندگی غربی، احساس ناتوانی، ناکامی، تحت کنترل بودن، زیان کاری و... به وجود می‌آید.

دانش آموزان در طول آموزش سبک زندگی اسلامی ایرانی، از تأثیر مثبت رفتارهای سالم آگاهی می‌یابند و با تمرین عملی به نقش آن‌ها در ایجاد طراوت و شادابی در زندگی پی می‌برند. این موضوع می‌تواند زمینه‌های انجام رفتارهای سالم را در آن‌ها به وجود آورد. به‌کارگیری مهارت‌ها در زندگی نه تنها می‌تواند موجب ارتقای سازگاری، کیفیت زندگی بهتر و رضایت از زندگی شود، بلکه می‌تواند نقش مؤثر و برجسته‌ای در افزایش بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد. در واقع نتایج این تجربه نشان دادند، به‌کارگیری مهارت‌های کسب‌شده و کسب قابلیت‌ها و توانمندی‌ها مانع از آن می‌شود که اشخاص در سیطره هیجان‌ها قرار گیرند و در فراز و نشیب زندگی دچار مشکل شوند.

محدودیت‌ها

از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به اجرای پژوهش در نمونه‌ای متشکل از دانش آموزان پایه دهم دبیرستان مطهره شاهد در تهران اشاره کرد. این موضوع ممکن است سبب کاهش حوزه تعمیم‌دهی نتایج شده باشد.

پیشنهادها

● کارشناسان و متخصصان حوزه سلامت روان، در طول سال تحصیلی (به‌طور متوسط هر دو ماه یک‌بار) در قالب فعالیت‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، به مدرسه‌ها بروند و از نزدیک به بررسی مشکلات دانش آموزان بپردازند.

● این تجربه در دوره‌های تحصیلی و مدرسه‌های دیگر و حتی با جامعه آماری بیشتر توسط دیگر همکاران یا مشاوران انجام شود. برای دستیابی به هدف و تجربه لذت‌بخش مشارکت، همکاری تمامی اعضا ثمربخش است. لذا از همکاری همه دانش آموزان عزیز، اولیای بزرگوار، مدیر محترم دبیرستان و کارشناس محترم مشاوره سپاسگزارم. خداوند منان را شاکرم و امیدوارم نتایج این تجربه بتواند در جهت کاهش مشکلات و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان این مرز و بوم مورد استفاده قرار بگیرد.



۸. محمدخانی، شهرام؛ موسوی چلک، حسن؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). «مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های رفتاری ویژه والدین)». انتشارات طلوع دانش. تهران.

۹. محمدخانی، شهرام؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). «مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های رفتاری ویژه دانشجویان)». انتشارات طلوع دانش. تهران.

۱۰. معصوم‌پرست، شیوا (۱۴۰۰). مهارت‌های اثربخش در جهت بهتر زیستن. انتشارات ملت. تهران.

11. Crous, G. (2017). Child psychological well-being and its associations with material deprivation and type of home. Children and Youth Services Review, 80, 88-95.

12. Null, G., & Pennesi, L. (2017). Diet and lifestyle intervention on chronic moderate to severe depression and anxiety and other chronic conditions. Complementary Therapies in Clinical Practice, 29, 189-193.

13. Salimynezhada, Samira; Yusef Poor, Nahid & Moghadam Nasiri, Zahra. (2015). The relationships between general health and emotional intelligence with defence mechanisms on university students of Payame Noor University. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 205. 681-687.

منابع

۱. اسماعیلی، عبدالرضا (۱۳۹۸). اصول و روشهای تربیت در اسلام. دفتر نشر فرهنگ. تهران.

۲. بهشتی، احمد (۱۳۷۰). اسلام و تربیت کودکان (ج ۱). مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی. تهران.

۳. زنگنه مطلق، فیروزه؛ عباسی، فاطمه؛ ابراهیمی، سارا (۱۳۹۶). «اثربخشی دوره آموزشی - روان‌شناختی سبک زندگی سالم بر کیفیت زندگی (جسمانی و روان‌شناختی) و سلامت اجتماعی دانشجویان». فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. شماره ۲.

۴. سالاری پور، مولود؛ مکتبی، غلامحسین؛ عالی پور بیرگانی، سیروس (۱۳۹۷). «ابطه هوش هیجانی و جهت‌گیری مذهبی با اضطراب...» نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. شماره ۹.

۵. عامری، مهدی؛ دهدار، مجتبی؛ امیریان، محمد (۱۳۹۹). «آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی». نشریه مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی. شماره ۳.

۶. عبدی سادات، سیدحسن؛ ابوالقاسمی، عباس؛ طاهری فرد پیله‌رود، مینا (۱۳۹۷). «ابطه سبک زندگی اسلامی، معنای زندگی و هوش هیجانی با سلامت روان دانشجویان». نشریه روان‌شناسی و دین. شماره ۳.

۷. قائمی، علی (۱۳۸۴). «خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان تهران». انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران.