



# اثر بخشی مهارت‌ها بر زندگی زنان

نویسنده:

مژده دامچیان

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

تابستان ۱۳۹۹

سرشناسه	دامچه، مژده، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	اثربخشی مهارت‌ها بر زندگی زنان / نویسنده مژده دامچه.
مشخصات نشر	اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	ر، ۱۳۸ ص: جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۴۹-۰۵-۸-
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	زنان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- نمونه پژوهی
موضوع	Women -- Iran -- Life skills guides -- Case studies :
موضوع	عزت نفس زنان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	Self-esteem in women -- Iran -- Case studies :
موضوع	عطراب در زنان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	Anxiety in women -- Iran -- Case studies :
موضوع	زنان مطلقه -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	Divorced women -- Iran -- Case studies :
رده بندی کنگره	۱۲۱ - IQ :
رده بندی دیویی	۴/۳۰۵ :
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۷۴۴۰۷ :

## اثربخشی مهارت‌ها بر زندگی زنان

نویسنده: مژده دامچه

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۵۵۳-۲-

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه- خیابان سقراط غربی- کوچه خاکسار- پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱۳۳۳۴۴۵۶۸-۰۶۱۳۳۳۳۳۸۶۵

نشانی اینترنتی: [www.olfo.ir](http://www.olfo.ir) پست الکترونیکی: [olomofonon.pezeshki@gmail.com](mailto:olomofonon.pezeshki@gmail.com)

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست مطالب

فصل اول	۹
کلیات	۹
مقدمه	۱۰
تأثیر مهارت‌های زندگی در ازدواج	۱۰
تصمیم‌گیری مؤثر در انتخاب همسر	۱۰
ازدواج و تشکیل خانواده	۱۱
انتخاب احسن چگونه انجام می‌گیرد؟	۱۲
مهارت‌های دهگانه مؤثر در ازدواج	۱۲
تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش افسردگی زنی	۱۳
۱_ برنامه‌ی زندگی!	۱۵
۲_ آموزش ببینید	۱۵
۳_ رو خودت سرمایه‌گذاری کن!	۱۶
۴_ ارتباطات تجاری خودتون رو تقویت کنین	۱۷
۵_ رها کردن شغل	۱۷
۶_ از گناه خداحافظی کنین	۱۸
۷_ مثل زنان موفق ریسک کنین	۱۹
۸_ یک مربی داشته باشین	۲۰
۹_ چی می‌خواین در این جهان باقی بذارین؟	۲۰
۵_ ویژگی زنان موفق در رابطه عاطفی چیست؟	۲۱
یک زن موفق شاغل این خصوصیات را دارد	۲۶
چگونه زنان شاغل، کدبانوهای موفق شونند؟	۳۱
نکاتی طلایی برای موفقیت زنان شاغل در امور خانه و فرزند پروری	۳۱
چگونه می‌توانیم یک زن خوب باشیم	۳۷

- ۳۷..... چگونه می‌توانیم یک زن خوب باشیم.....
- ۳۷..... قسمت اول: پیدا کردن یک شریک برای زن خوب.....
- ۳۷..... ۱. از دوستانتان بخواهید تا شما را تنظیم کنند.....
- ۳۸..... ۲. سرگرمی و فعالیت‌های خود را پیدا کنید.....
- ۳۹..... قسمت دوم: گرفتن یک شریک احتمالی زن خوب.....
- ۴۲..... قسمت سوم: نگه داشتن ظاهر زن خوب.....
- ۴۴..... قسمت چهارم: کار سخت در رابطه زن خوب.....
- ۴۶..... استقلال مالی چیست؟.....
- ۴۶..... چرا مفهوم استقلال مالی اهمیت بالایی برای زنان دارد؟.....
- ۴۷..... چگونه می‌توان به استقلال مالی دست یافت؟.....
- ۴۸..... استقلال مالی زن چه معایب و مزایایی دارد؟.....
- ۴۸..... کار کردن خانم در بیرون از منزل برخی از مشکلات را به همراه دارد.....
- ۴۹..... معایب اشتغال زن در بیرون از خانه.....
- ۵۱..... معایب و مزایای کار کردن زن در بیرون از خانه.....
- ۵۱..... مزایای اشتغال زن در بیرون از خانه.....
- ۵۳..... طلاق.....
- ۵۷..... مسئله‌ی طلاق چیست؟.....
- ۵۹..... سؤال.....
- ۵۹..... اهمیت موضوع طلاق.....
- ۶۰..... تعاریف اصطلاحات و متغیرها.....
- ۶۱..... تعریف نظری استرس.....
- ۶۱..... تعریف نظری استرس ادراک شده.....
- ۶۱..... تعریف عملیاتی استرس ادراک شده.....
- ۶۲..... تعریف مفهومی عزت نفس.....
- ۶۲..... تعریف عملیاتی عزت نفس.....
- ۶۲..... تعریف مفهومی مهارت‌های زندگی.....
- ۶۲..... تعریف عملیاتی مهارت‌های زندگی.....
- ۶۳..... فصل دوم.....
- ۶۳..... مبانی مهارت‌های زندگی.....

۶۴	مبانی مهارت‌های زندگی
۶۶	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی
۶۸	برنامه آموزش مهارت‌های زندگی
۶۹	رویکرد شناختی - رفتاری در آموزش مهارت‌های زندگی
۷۲	ابعاد مهارت‌های زندگی
۷۳	مهارت‌های مربوط به ارتباط بین فردی - روابط انسانی
۷۳	مهارت‌های مربوط به حل مسئله - تصمیم‌گیری
۷۴	مهارت‌های مربوط به سلامت جسمانی - حفظ سلامتی
۷۴	مهارت‌های مربوط به رشد هویت - هدف در زندگی
۷۵	انواع مهارت‌های زندگی
۷۹	نقش آموزش مهارت‌های زندگی در سلامت روان
۸۰	مفهوم طلاق
۸۱	اثرات و عوارض طلاق
۸۱	بررسی علل و عوامل طلاق
۸۲	علل و عوامل
۸۲	چندگانگی عوامل
۸۳	عوامل روانی و اخلاقی مؤثر در طلاق
۸۴	عدم توافق اخلاقی
۸۴	فقدان محبت بین زوجین
۸۴	تحقیر یکدیگر
۸۵	حسادت فوق‌العاده و بیجا
۸۵	بدبینی و بیماری سوءظن
۸۵	لجاجت و سختگیری‌های بیجا
۸۵	خست بیش از اندازه مرد
۸۶	تجمل‌پرستی زن
۸۶	فقدان کف نفس
۸۶	ناپایداری
۸۷	ناپختگی
۸۷	زودباوری
۸۷	تئوری امیل دورکیم

۸۸.....	عمده‌ترین متغیرها.....
۸۸.....	تئوری کال.....
۸۸.....	تئوری ناسام.....
۸۹.....	طلاق و افسردگی.....
۹۰.....	طلاق و استرس.....
۹۰.....	طلاق و معنویت.....
۹۰.....	گرایش طلاق و قشرهای پایین.....
۹۱.....	عواقب و پیامدهای طلاق.....
۹۲.....	تأثیر طلاق روی بچه‌ها.....
۹۲.....	تأثیر طلاق در سال‌های پیش از دبستان.....
۹۳.....	تأثیر طلاق در سال‌های دبستان.....
۹۳.....	تأثیر طلاق در بال‌های جوانی.....
۹۳.....	استرس.....
۹۴.....	ادراک استرس یا استرس درک شده.....
۹۶.....	تاریخچه استرس یا فشار و رول.....
۹۹.....	اثرات استرس بر سلامت روان.....
۱۰۰.....	تأثیر استرس بر عواطف.....
۱۰۰.....	تأثیر استرس بر روی تصمیمات افراد.....
۱۰۰.....	تأثیرات استرس بر روی خانواده.....
۱۰۱.....	انواع استرس.....
۱۰۱.....	استرس به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می‌شود.....
۱۰۱.....	استرس مثبت.....
۱۰۱.....	استرس منفی.....
۱۰۱.....	تشخیص علائم استرس.....
۱۰۲.....	علائم جسمی.....
۱۰۲.....	نظریات موجود در رابطه با استرس.....
۱۰۲.....	نظریه تناسب شخصی و محیط.....
۱۰۳.....	الگوی تعاملی مکانیکی - لوی.....
۱۰۴.....	الگوی تقابلی کیرباکو و ساچلیف.....

۱۰۴	الگوی لازاروس
۱۰۵	عزت نفس
۱۱۲	تعریف عزت نفس
۱۱۳	نیاز به احساس ارزش و عزت نفس
۱۱۴	اهمیت عزت نفس
۱۱۶	تفاوت عزت نفس با مفهوم خود
۱۱۷	ابعاد عزت نفس
۱۱۷	بعد اجتماعی
۱۱۷	زمینه تحصیلی
۱۱۷	زمینه خانوادگی
۱۱۸	زمینه جسمانی
۱۱۸	عزت نفس کلی
۱۱۸	نظریات عزت نفس
۱۱۸	نظریه مازلو
۱۲۰	نظریه راجرز
۱۲۰	نظریه سالیوان
۱۲۰	نظریه فرانکن
۱۲۱	نظریه ویلیام جیمز
۱۲۱	نظریه کوپر اسمیت
۱۲۲	نظریه پپ و همکاران
۱۲۲	نظریه آلپورت
۱۲۲	پیشینه‌ی تاریخی
۱۲۲	تحقیقات انجام شده داخل کشور
۱۲۴	تحقیقات انجام شده در خارج کشور
۱۲۹	منابع
۱۳۴	منابع انگلیسی