

گذری بر مهارت‌های زندگی و سبک زندگی

تالیف:

نرگس کاتوزیان

کارشناسی ارشد روانشناسی و علوم تربیتی / خانواده



انتشارات موجک



موجک انتشارات

سرشناسه : کاتوزیان، نرگس، ۱۳۴۲-

عنوان و نام پدیدآور : گذری بر مهارت‌های زندگی و سبک زندگی / تالیف نرگس کاتوزیان.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.: جدول (بخشی رنگی).

شابک : ۷-۳۷۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۵۱۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۹۵ - ۱۱۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع : دانشجویان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- نمونه پژوهی

موضوع : College students -- Iran -- Life skills guides -- Case studies

موضوع : دانشجویان -- ایران -- راه و رسم زندگی -- نمونه پژوهی

موضوع : College students -- Iran -- Conduct of life -- Case studies

رده بندی کنگره : LB۳۶۰۹

رده بندی دیویی : ۳۷۱/۸

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۹۵۶۲۳

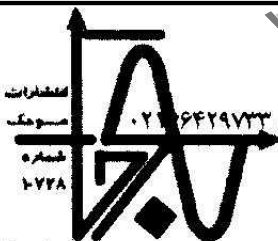
انتشارات موجک

واتساپ : ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir



عنوان : گذری بر مهارت‌های زندگی و سبک زندگی

تالیف : نرگس کاتوزیان

مشخصات ظاهری : ۱۱۰ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : پاییز ۱۴۰۰، تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۵۱۰۰۰ ریال، شابک : ۷-۳۷۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش گفتار..... ۱

فصل اول: کلیات ۵

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ۵

۱-۲ اهمیت موضوع ۹

۱-۳ اهداف ۱۱

۱-۴ تعریف مهارت های زندگی ۱۲

۱-۵ تعریف سبک زندگی ۱۲

فصل دوم: مهارت های زندگی ۱۳

۲-۱ تعاریف مهارت های زندگی ۱۳

۲-۲ پیشینه اجرای برنامه های مهارت های زندگی ۱۵

۲-۳ اهداف آموزش مهارت های زندگی ۱۵

۲-۴ اهمیت مهارت های زندگی ۱۶

۲-۴-۱ افزایش سلامت روانی و جسمانی ۱۶

۲-۴-۲ پیشگیری از مشکلات روانی- رفتاری و اجتماعی ۱۶

۲-۵ انواع مهارت های زندگی ۱۷

فصل سوم: نظریه های مهارت های زندگی ۱۹

۳۲.....	۲-۶-۴ تئوری محرک و پاسخ
۳۲.....	۳-۶-۴ مدل‌های خبرپردازی
۳۳.....	۷-۴ مهارت تفکر انتقادی
۳۳.....	۸-۴ مهارت تفکر خلاق
۳۴.....	۹-۴ مهارت مقابله با هیجان

فصل پنجم: سبک زندگی ۳۵

۳۵.....	۱-۵ تعاریف سبک زندگی
۳۷.....	۲-۵ سبک زندگی در جامعه شناسی
۳۷.....	۳-۵ عناصر کلی سبک زندگی
۳۸.....	۴-۵ عوامل موثر بر سبک زندگی
۳۸.....	۵-۵ مؤلفه‌های سبک زندگی
۳۹.....	۶-۵ شاخص‌های کیفیت زندگی از دیدگاه مجله اطلاعات اقتصادی بین‌الملل
۴۰.....	۷-۵ شاخص سبک زندگی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

فصل ششم: نظریه‌های سبک زندگی ۴۱

۴۱.....	۱-۶ نظریه سبک زندگی آدلر
۴۲.....	۲-۶ انواع سبک زندگی از دیدگاه آدلر
۴۳.....	۳-۶ نظریه سبک زندگی زیمل
۴۴.....	۴-۶ نظریه سبک زندگی گیدنز
۴۵.....	۵-۶ نظریه سبک زندگی وبر
۴۶.....	۶-۶ نظریه سبک زندگی ویلکن

فصل هفتم: تحقیقات مربوط به مهارت‌های زندگی ۴۹

۴۹.....	۱-۷ پیشینه داخلی
---------	------------------

۲-۷ پیشینه خارجی ۵۲

فصل هشتم: مطالعه موردی ۵۵

۱-۸ جامعه آماری و نمونه ۵۵

۲-۸ ملاک‌های ورود و خروج ۵۵

۳-۸ روش‌های گردآوری اطلاعات ۵۶

۴-۸ ابزار گردآوری اطلاعات ۵۶

۱-۴-۸ پرسشنامه مهارت‌های زندگی ۵۶

۲-۴-۸ پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) ۵۷

فصل نهم: یافته‌ها ۵۹

۱-۹ یافته‌های توصیفی ۵۹

۲-۹ مهارت‌های زندگی و ابعاد آن ۶۱

۳-۹ سبک زندگی و ابعاد آن ۷۰

۴-۹ آزمون نرمال بودن داده‌ها ۷۸

۵-۹ آزمون فرضیه‌ها ۸۰

فصل دهم: جمع‌بندی ۸۹

۱-۱۰ نتیجه‌گیری ۸۹

۲-۱۰ پیشنهادها ۹۳

منابع ۹۵

منابع فارسی ۹۵

منابع انگلیسی ۱۰۴