

آموزش مهارت های زندگی

(نظریه ها و روش ها)

مؤلف:

ابوالفضل احسانی

مدرس دانشگاه

سرشناسه	: احسانی، ابوالفضل، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت های زندگی (نظریه ها و روش ها) / مولف ابوالفضل احسانی.
مشخصات نشر	: لاهیجان: کتاب های سبز شمال، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.: مصور، جنول، نمودار.
شابک	: ۲۰۰۰۰ ریال: 978-600-95913-9-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: شاگردان دبیرستان -- ایران -- راهنمای مهارت های زندگی -- نمونه پژوهی
موضوع	: شاگردان دبیرستان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی
رده بندی کنگره	: الف/۳۷۱۸۳۶۰۷: ۲ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۸۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ما	: ۴۲۰۲۴۸۷

انتشارات کتاب های سبز شمال
استان گیلان-لاهیجان-خیابان کشاورزی-خیابان شهید هاشمی نژاد بعد از
منه کاشف السلطنه-جنب مجتمع تجاری شریعتی
تلفن: ۰۱۳۴۲۲۱۱۵۷۰
وب سایت: greenbook.ir



ناشر:

- نام کتاب: آموزش مهارت های زندگی (نظریه ها و روش ها)
- مولف: ابوالفضل احسانی
- مرکز پخش: انتشارات کتاب های سبز شمال
- استان گیلان-لاهیجان-خیابان کشاورزی-خیابان شهید هاشمی نژاد بعد از منه کاشف السلطنه-جنب مجتمع تجاری شریعتی
- تلفن: ۰۱۳۴۲۲۱۱۵۷۰
- حروفچینی: گروه گرافیک سبزاندیشان شمال
- طرح جلد: گروه گرافیک سبزاندیشان شمال
- صفحه آرای: مهرانه اسمعیل پور (انتشارات کتاب های سبز شمال)
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۹۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- تعداد صفحات: ۱۴۴ صفحه
- قطع: وزیری
- ناظر چاپ: انتشارات کتاب های سبز شمال
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ نگارش
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۱۳-۹-۸
- 978-600-95913-9-8
- کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مولفین محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات تحقیق

۱۵	مقدمه
۱۶	بیان مسئله
۱۹	اهمیت و ضرورت
۲۱	اهداف
۲۱	هدف کلی
۲۱	اهداف جزئی
۲۱	فرضیه اصلی
۲۱	فرضیه های فرعی
۲۱	متغیر های پژوهش
۲۲	۱- متغیر مستقل
۲۲	۲- متغیر های وابسته
۲۲	تعریف مفاهیم تحقیق

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه

۲۷	مقدمه
۲۷	تاریخچه مهارت های زندگی
۲۹	مفهوم و تعریف مهارت های زندگی
۲۹	اهداف آموزش مهارت های زندگی
۳۱	زیر ساخت نظری آموزش مهارت های زندگی
۳۲	روش های آموزش مهارت های زندگی
۳۳	دسته بندی مهارت های زندگی
۳۵	مهارت خودآگاهی
۳۵	تعریف خودآگاهی
۳۵	مفهوم خود یا خودپنداره
۳۶	اجزاء خودآگاهی

۳۶	۱) شناخت ویژگیهای جسمانی و بدنی
۳۶	۲) شناخت توانایی ها و مهارت های خود
۳۷	۳- شناخت افکار و گفتگوهای درونی خود
۳۷	۵- شناخت اهداف خود
۳۸	اهداف آموزش مهارت خودآگاهی
۳۸	عوامل مؤثر در رشد خود آگاهی
۳۹	مهارت همدلی
۳۹	تعریف همدلی
۳۹	اجزاء همدلی
۴۰	راههای رسیدن به همدلی
۴۰	۱- درک چارچوب ذهن دیگران
۴۰	۲- کنترل احساسات و هیجانات
۴۱	۳- هماهنگی
۴۱	۴- گوش کردن فعال
۴۲	مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۴۲	تعریف ارتباط
۴۲	عناصر اصلی ارتباط
۴۴	مبانی ارتباط اثر بخش
۴۴	گوش دادن فعال
۴۵	روش های مؤثر برای گوش دادن فعال
۴۶	موانع ارتباط مؤثر
۴۶	مهارت مدیریت خشم
۴۷	تعریف خشم
۴۸	شیوه های ابراز خشم
۴۸	شیوه های مدیریت خشم
۵۰	مهارت برقراری روابط بین فردی مؤثر
۵۱	تعریف روابط بین فردی

۵۱	چهار حوزه مهارتی برقراری روابط بین فردی مؤثر
۵۶	مهارت رفتار جرات مندانه
۵۷	تعریف جرات مندی
۵۷	اهمیت رفتار جرات مندانه
۵۸	عوامل مؤثر بر جرات مندی
۵۸	جنسیت
۵۸	موقعیت
۵۹	فرهنگ
۵۹	محیط خانوادگی و تربیتی
۵۹	علل ناتوانی در جرات ورزی
۶۰	مؤلفه های رفتار جرات مندانه
۶۲	مهارت حل مسئله
۶۲	تعریف حل مسئله
۶۳	نظریه های حل مسئله
۶۴	مقابله و انواع آن
۶۴	مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار
۶۵	حل مسئله به عنوان مقابله ای مسئله مدار
۶۶	مراحل حل مسئله
۶۶	عوامل بازدارنده حل مسئله
۶۷	مهارت مدیریت استرس
۶۷	تعریف استرس
۶۸	منابع استرس
۶۸	مقابله با استرس
۶۸	انواع مقابله
۶۹	راهبردهای مقابله با استرس
۷۱	مهارت تصمیم گیری
۷۱	تعریف تصمیم گیری

۷۱	 مؤلفه های تصمیم گیری
۷۲	 شیوه های مختلف تصمیم گیری
۷۳	 مراحل تصمیم گیری
۷۳	 مراحل تصمیم گیری منطقی :
۷۴	 مهارت تفکر خلاق
۷۴	 تعریف تفکر خلاق
۷۵	 مراحل تفکر خلاق
۷۶	 تعاریف عزت نفس
۷۷	 نظریه های عزت نفس
۷۸	 سطوح عزت نفس
۷۹	 ابعاد و زمینه های عزت نفس
۸۰	 علل و عوامل کاهش عزت نفس
۸۲	 عزت نفس و معنای زندگی
۸۳	 معنای زندگی
۸۳	 سلامت روان
۸۳	 تعریف سلامت روان
۸۴	 نظریه های سلامت روان
۸۴	 - نظریه زیگموند فروید
۸۵	 - نظریه کارل یونگ
۸۶	 - نظریه آلفرد آدلر
۸۶	 - نظریه اریک اریکسون
۸۶	 - نظریه آلبرت الیس
۸۶	 - نظریه پرلز
۸۶	 - نظریه گوردن آلپورت
۸۷	 سلامت روان به عنوان بخشی از سلامت کلی
۸۷	 تعیین کننده های سلامتی
۸۸	 رابطه بین سلامت جسمی و سلامت روان

۸۸	افسردگی
۸۹	ماهیت اختلالات اضطرابی
۹۰	پیشینه ی تحقیق:

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۹۰	مقدمه
۹۰	پیشینه ی تحقیق داخلی
۹۳	پیشینه ی تحقیق خارجی:
۹۷	طرح پژوهش
۹۸	جامعه آماری:
۹۸	گروه نمونه و شیوه گزینش آن:
۹۸	ابزارهای تحقیق:
۹۸	پرسشنامه عزت نفس کودکان است
۹۹	اعتبار و روایی
۱۰۰	روش اجرا و نمره گذاری
۱۰۰	پرسشنامه سلامت روان (یا سلامت عمومی GHQ)
۱۰۵	شیوه اجرا و نحوه نمره گذاری پرسشنامه GHQ
۱۰۵	روش اجرای تحقیق:
۱۰۶	موضوع مهارت؛ ارتباط موثر
۱۰۶	موضوع مهارت؛ استرس
۱۰۷	موضوع مهارت؛ جرات ورزی
۱۰۸	موضوع مهارت؛ خود آگاهی
۱۰۹	موضوع مهارت؛ تصمیم گیری
۱۰۹	روش تجزیه و تحلیل داده ها:

فصل چهارم: یافته های تحقیق

۱۱۳	۴-۱ بخش توصیفی
۱۱۷	۴-۲ بخش استنباطی

۱۱۷	۴-۲-۱ فرضیه های تحقیق
۱۱۹	۴-۲-۲ فرضیه های اصلی
۱۲۰	فرضیه های فرعی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۲۷	مقدمه
۱۲۸	بحث و نتیجه گیری بر اساس فرضیات تحقیق :
۱۲۸	فرضیه های اصلی:
۱۲۹	فرضیه اصلی ب
۱۳۰	فرضیه های فرعی
۱۳۰	فرضیه ی فرعی ا
۱۳۱	فرضیه فرعی دوم
۱۳۲	فرضیه فرعی سوم
۱۳۳	فرضیه فرعی چهارم
۱۳۴	محدودیت های پژوهش:
۱۳۴	پیشنهادهای پژوهش:
۱۳۵	پیشنهادهای کاربردی:
۱۳۷	منابع فارسی:
۱۴۳	منابع انگلیسی:

پیشگفتار

سپاس و ستایش خداوند بلند مرتبه را که به لطف و عنایت بی‌کران او توفیق تالیف و تدوین کتاب حاصل آمد. هدف از تالیف این کتاب شناخت عوامل موثر در افزایش بازدهی دوره‌های آموزش ضمن خدمت معلمان و تعیین اولویت این عوامل از نظر تأثیری که در بهبود دوره‌های آموزش ضمن خدمت معلمان داشته‌اند، همچنین دستیابی به میزان تأثیر آموزشهای ضمن خدمت در افزایش کارایی معلمان است. کتابی که پیش رو دارید حاصل تلاشی مجدانه به منظور تدوین و تالیف دانسته‌ها و مطابق با آخرین یافته‌ها و همگام با مراجع معتبر علمی تالیف شده و مهم‌ترین هدف آن ارائه اطلاعات جدید و به روز به علاقمندان است.

این اثر مجموعه‌ای غنی چند بعدی و مطابق با دانسته‌های روز، همواره از خواسته‌های بجا و بی‌پاسخ معلمان شریف این مرز و بوم بوده است. لذا این کتاب کوشیده است تا با رفع خلاء موجود، مجموعه‌ای کامل از اطلاعات مرتبط را در اختیار معلمان و دیگر درسان علاقمندان قرار دهد.

در پایان امیدوارم انتشار این اثر با ارزش خدمتی به جامعه علمی ایران باشد.

ایوالفضل احسانی

مدرس دانشگاه

بهار ۱۳۹۵