

آموزش مهارت‌های زندگی گامی به سوی کسب تاب آوری

و

حمایت اجتماعی ادارک شده

نگار زائری
www.ketab.ir

سرشناسه	: زائری، نگار، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های زندگی گامی به‌سوی کسب تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده / تألیف نگار زائری.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲۱۷-۲۸-۲
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیفا
موضوع	: والدین - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی - نمونه پژوهی Parents -- Life skills guides -- Iran -- Case studies
موضوع	: نوجوانان - ایران - روابط خانوادگی - نمونه پژوهی Teenagers -- Iran -- Family relationship -- Case studies
موضوع	: والدین - ایران - تأثیر بر فرزندان - جنبه‌های روان‌شناسی - نمونه پژوهی Parental influences -- Psychological aspects -- Iran -- Case studies
موضوع	: نوجوانان - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی - راهنمای آموزشی (متوسطه) Teenagers -- Life skills guides -- Iran -- Study and teaching (Secondary)
موضوع	: تاب‌آوری (درمان) - ایران - نمونه پژوهی Resilient therapy -- Iran -- Case studies
موضوع	: حمایت اجتماعی - ایران - نمونه پژوهی Social advocacy -- Iran -- Case studies
رده‌بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۷۲۹۲۳
رده‌بندی دیویی	: ۱/۶۴۹

آموزش مهارت‌های زندگی گامی به‌سوی کسب تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده

تألیف: نگار زائری

ویراستار: علیرضا نورایی‌پور

طراح جلد: اصغر گرگین

صفحه‌آرا: قمر تکاوران

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

ویژگی‌های ظاهری: ۱۱۲ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۷۲۸-۲

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می‌باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی: ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnорouzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-norouzi.com

entesharate.norouzi@gmail.com

فهرست

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
مهارت‌های زندگی.....	۲۱
اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به والدین.....	۲۱
مهارت‌های زندگی.....	۲۲
حمایت اجتماعی ادراک‌شده.....	۲۲
مقاومت روان‌شناختی.....	۲۳
تحقیقات انجام‌شده داخلی در ارتباط با آموزش مهارت‌های زندگی به والدین.....	۲۳
تحقیقات انجام‌شده خارجی در ارتباط با آموزش مهارت‌های زندگی به والدین.....	۲۹
ماهیت مهارت‌های زندگی.....	۳۵
حدود مهارت‌های زندگی.....	۳۷
اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی.....	۳۷
انواع مهارت‌های زندگی.....	۳۹
مهارت خودآگاهی.....	۳۹
ویژگی‌های افراد خودآگاه.....	۴۱
مؤلفه‌های مرتبط با خودآگاهی.....	۴۲
عوامل درونی مؤثر بر خودآگاهی فرد.....	۴۲

۴۴	موانع رشد خودآگاهی
۴۵	شناخت احساسات خود و دیگران
۴۹	مهارت ارتباط مؤثر
۵۰	تنظیم ارتباط
۵۰	دلایل نیاز به ایجاد ارتباط مؤثر
۵۱	سبک‌ها یا الگوی های ارتباطی
۵۱	اثرات برقراری ارتباط مؤثر با دیگران
۵۴	پیامدهای ناتوانی در ارتباط مؤثر
۵۴	راهکارهای ایجاد ارتباط مؤثر
۵۵	ده فن برای تقویت مهارت‌های ارتباطی
۵۷	مهارت تصمیم‌گیری
۵۸	نقش و اهمیت تصمیم‌گیری
۵۸	مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری مناسب
۵۸	عوامل اساسی در تصمیم‌گیری
۵۹	انواع تصمیم‌گیری
۶۰	انواع سبک‌های تصمیم‌گیری
۶۱	عوامل تأثیرگذار در تصمیم‌گیری
۶۲	عوامل شخصی مؤثر در تصمیم‌گیری
۶۲	فرآیند تصمیم‌گیری
۶۳	راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی
۶۵	مهارت حل مسئله
۶۶	مراحل حل مسئله
۶۷	انواع پاسخ مقابله‌ای
۶۸	حمایت اجتماعی ادراک شده
۷۳	انواع الگوهای حمایتی
۷۴	مدل‌های نظری چگونگی تأثیر حمایت اجتماعی بر سلامت روانی
۷۷	مقاومت روان‌شناختی

۷۸.....	سرسختی روان‌شناختی
۷۸.....	ویژگی‌های شخصیتی تشکیل‌دهنده سرسختی
۷۹.....	ویژگی‌های افراد دارای سرسختی روان‌شناختی
۸۰.....	ساختار شخصیتی سرسختی روان‌شناختی
۸۰.....	پیشایندها و پیامدهای خصوصیات شخصیتی سرسختی روان‌شناختی
۸۰.....	عوامل مؤثر بر سرسختی روان‌شناختی
۸۱.....	همبسته‌های سرسختی روان‌شناختی
۸۴.....	ارتباط سرسختی روان‌شناختی با استرس و بیماری
۸۵.....	تاب‌آوری
۹۰.....	مهم‌ترین خصوصیات افراد دارای تاب‌آوری بالا
۹۱.....	ساختار خانواده افراد تاب‌آور
۹۲.....	مدل‌های مفهومی تاب‌آوری
۹۳.....	کارکردهای مقاومت در زندگی
۹۴.....	عوامل تأثیرگذار بر میزان مقاومت افراد
۹۶.....	نفوذ اجتماعی
۹۹.....	منابع و مآخذ

بیشگفتار

با یاد و نام خداوند مهربان

وقتی کودک و شش ساله بودم خواهرم را که سه ساله بود جلوی چشمانم از دست دادم، در نوجوانی برادرم را ترس و اضطراب چیزهایی بود که در درونم رشد می کرد اما وقت هایی بود که به راحتی بر آن ها چیره می شدم. گاهی به این فکر می کردم تحمل و استانه صبر من، فائق آمدن بر این ترس و اضطراب ها در زندگی به چه چیزی بستگی دارد. بزرگ تر که شدم متوجه شدم خیلی از این تاب آوردن ها و تحمل مشکلات را از درون خانه و نزد پدر و مادرم یاد گرفته ام. یاد گرفتن بعضی مهارت ها مرا به گونه ای رشد داده بود که بتوانم در راه پر پیچ و خم زندگی به راحتی گام بردارم و به جلو حرکت کنم. در کودکی و نوجوانی نمی دانستم پدران و مادران چه نقش بزرگی در کسب حمایت اجتماعی و تاب آوری فرزندان شان دارند اما حالا می بینم اگر آن یاد دادن ها و یاد گرفتن ها نبود هیچ گاه نمی توانستم تجربه های زیبایی از زندگی داشته باشم. کسب مهارت های زندگی راهی برای موفقیت فرزندان مان است تا آن گونه که شایسته آن ها است طعم خوش زندگی را بچشند. در این کتاب سعی شده است مهارت های زندگی و نقش آن ها در تاب آوری و کسب حمایت اجتماعی ادارک شده نوجوانان نشان داده شود. امید است نقش کوچکی در رشد و پرورش فرزندان این مرز و بوم داشته باشم.