

مهارت‌های زندگی و توانمندسازی زنان

سیده مریم حسینی
دکتر مهراناز آزاد یکتا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهارت‌های زندگی و توانمندسازی زنان

تالیف:

سیده مریم حسینی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دکتر مهرناز آزاد یکتا

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام شهر



انتشارات موجک



سرشناسه: حسینی، سیده مریم، ۱۳۵۵-

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی و توانمندسازی زنان / تالیف سیده مریم حسینی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۷۴ ص.

شابک: ۲-۲۳۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۶۹] - ۷۴.

موضوع: زنان خانه‌دار -- ایران -- مهارت‌های زندگی -- نمونه پژوهی

موضوع: Housewives -- Iran -- Life skills guides -- Case studies

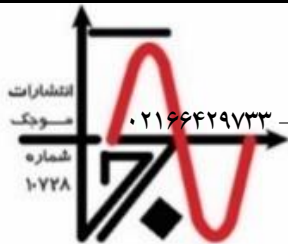
موضوع: مهارت‌های زندگی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Life skills-- Iran-- Case studies

رده بندی کنگره: HQ۷۵۹

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴۳۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۹۴۴۴



انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: مهارت‌های زندگی و توانمندسازی زنان

تالیف: سیده مریم حسینی، دکتر مهرناز آزاد یکتا

مشخصات ظاهری: ۷۴ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۳۰۰۰۰ ریال، شابک: ۲-۲۳۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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 می‌گیرند.

فهرست مطالب

| عنوان | صفحه |
|--|------|
| پیش‌گفتار..... | ۱ |
| فصل اول: کلیات | ۵ |
| ۱-۱ معرفی موضوع | ۵ |
| ۲-۱ اهمیت موضوع | ۸ |
| ۳-۱ تعاریف مفهومی | ۱۰ |
| فصل دوم: توانمندسازی زنان | ۱۳ |
| ۱-۲ تعریف توانمندسازی | ۱۳ |
| ۲-۲ اهمیت توانمندسازی زنان | ۱۳ |
| ۳-۲ شیوه نامه برنامه توانمندسازی | ۱۴ |
| ۴-۲ توانمندسازی در گذشته | ۱۶ |
| ۵-۲ فرایند توانمندسازی | ۱۷ |
| فصل سوم: مهارت‌های زندگی | ۱۹ |
| ۱-۳ تاریخچه مهارت‌های زندگی | ۱۹ |
| ۲-۳ ده مهارت اصلی زندگی | ۲۰ |

- ۳-۳ پیامدهای برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی ۲۱
- ۴-۳ مهارت همدلی و خودآگاهی ۲۲
- ۱-۴-۳ همدلی ۲۲
- ۲-۴-۳ خودآگاهی ۲۲
- ۳-۴-۳ موانع خودآگاهی ۲۴
- ۴-۴-۳ راه‌های رسیدن به همدلی ۲۴
- ۵-۳ مهارت ارتباط موثر و روابط بین فردی ۲۵
- ۱-۵-۳ مهارت‌های کلامی ۲۵
- ۲-۵-۳ مهارت‌های غیر کلامی ۲۸

فصل چهارم: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری ۳۱

- ۱-۴ فرآیند حل مسئله ۳۱
- ۲-۴ مراحل فرآیند حل مسئله ۳۲
- ۳-۴ تعریف مشکل ۳۲
- ۴-۴ اولویت بندی کردن مسائل و تأثیر آن در چگونگی حل مسائل ۳۲
- ۵-۴ پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف ۳۴
- ۶-۴ تصمیم‌گیری ۳۵
- ۷-۴ مراحل تصمیم‌گیری منطقی ۳۶
- ۸-۴ بازنگری ۳۸

فصل پنجم: مهارت تفکر خلاق و تفکر انتقادی ۳۹

- ۱-۵ تفکر خلاق ۳۹
- ۲-۵ تفکر نقادانه یا انتقادی ۴۳
- ۳-۵ راهکارهای تقویت تفکر انتقادی ۴۴
- ۴-۵ نکات اصلی مهارت تفکر انتقادی ۴۵

فصل ششم: مهارت مقابله با هیجان و استرس ۴۷

۱-۶ مهارت مقابله با هیجان ۴۷

۲-۶ خشم ۴۸

۳-۶ راهکارهای مقابله با خشم ۴۹

۴-۶ فقدان عزیزان (سوگ) ۵۰

۵-۶ راهکارهای مقابله با فقدان ۵۱

فصل هفتم: تحقیقات مهارت‌های زندگی و توانمندسازی زنان ۵۳

فصل هشتم: جمع‌بندی ۶۱

۱-۸ نتیجه‌گیری ۶۱

۲-۸ پیشنهادها ۶۷

منابع ۶۹

منابع فارسی ۶۹

منابع انگلیسی ۷۳

پیش‌گفتار

خانواده، کوچکترین واحد اجتماعی است. با وجود این بزرگ‌ترین و تأثیرگذارترین، واحد تربیتی در جوامع به شمار می‌رود (استرادا^۱، ۲۰۰۹؛ به نقل از سجادی و همکاران، ۱۳۹۲). خانواده، نهادی است که از یک سو با جامعه بزرگ‌تر در تعامل است و از سوی دیگر مستقیماً با فرد در ارتباط است. اهمیت این نهاد به حدی است که برخی صاحب‌نظران آن را از ارکان اساسی جامعه به حساب می‌آورند و تحقق جامعه سالم را در گرو دستیابی به خانواده سالم می‌پندارند (برنشتاین^۲ و برنشتاین، به نقل از مهرابی زاده هنرمند، حسین پور و مهدی زاده، ۱۳۸۹). با توجه به تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی^۳ برای آماده سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. بدون شک اگر زوجین در روش‌های ارتباطی مهارت داشته باشند، می‌توانند بسیاری از مسائل زندگی را حل کرده و از زندگی لذت ببرند (آوات کریم، ربیعی، دنیوی و نیک فرجام، ۱۳۹۳). آموزش مهارت‌های زندگی^۴ که آموزشی بین‌المللی و فرامرزی است، با تدارک دیدن آموزش افراد در مهارت‌های مختلف در این زمینه مطلوب به نظر می‌رسد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۳ توسط سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه تدوین گردید که این سازمان ۱۰ مهارت اصلی را به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده و آنها را در پنج گروه قرار داده است: ۱. خودآگاهی و همدلی^۵ (با تأکید بر مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس) ۲. ارتباط-روابط بین فردی^۶ (با تأکید بر مهارت‌های بین فردی

¹ Stradia

² Bernstein

³ life Skills

⁴ life skills

⁵ self-awareness and empathy

⁶ communication-Interpersonal Relationships

و ابراز وجود) ۳. تصمیم‌گیری و حل مساله^۱ ۴. تفکر خلاق-تفکر انتقادی^۲ ۵. مهار کردن هیجانات-مقابله با استرس^۳ (عطائیان و محمودی، ۱۳۹۵). یکی از مسائل عمده در برنامه‌های توانمندسازی^۴ زندگی زنانشویی آموزش مهارت‌های زندگی است (کاپنتر^۵، ۱۹۸۹؛ به نقل از نعیم و رضایی شریف، ۱۳۹۵). هدف نهایی آموزش این مهارت‌ها این است که به همسران کمک شود تا به شکلی غیر تهاجمی و مثبت با یکدیگر رفتار کرده و به جای رانده شدن از هم، به عنوان واحدهای پیوسته به یکدیگر نزدیک شوند (بارون و همکاران^۶، ۲۰۱۶). در ادامه این فصل در همین راستا به طرح مسئله و اهمیت و ضرورت آن در خصوص تاثیر مهارت‌های زندگی بر چگونگی توانمند شدن زنان خواهیم پرداخت.

هدف از تالیف کتاب حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر توانمندسازی زنان خانه‌دار بود که با روش نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این کتاب را زنان خانه‌دار مراجعه‌کننده به سرای محله منطقه ۵ تهران که تعداد آن‌ها برابر با ۱۵۵ نفر بود تشکیل دادند. ۳۰ نفر از زنان خانه‌دار مراجعه‌کننده به سرای محله منطقه ۵ تهران به روش هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه استاندارد توانمندسازی روانشناختی اسپریتزر (۱۹۹۵) بود. گروه آزمایش در جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی شرکت کرده و گروه گواه در انتظار بودند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا برای فرضیه‌های فرعی) استفاده نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر توانمندسازی زنان خانه‌دار اثربخش است. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود توانمندسازی زنان خانه‌دار می‌گردد. با توجه به مقدار شدت اثر (۰/۸۵۴)، آموزش مهارت‌های زندگی بر احساس داشتن حق انتخاب تاثیر بیشتری نسبت به مولفه‌های دیگر توانمندسازی زنان خانه‌دار داشته است.

1. decision making and problem solving

2. creative Thinking - Critical Thinking

3. controlling emotions - coping with stress

4. Empowerment

5. Capenter

6. Baron, KG & et al.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: توانمندسازی زنان

فصل سوم: مهارت‌های زندگی

فصل چهارم: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

فصل پنجم: مهارت تفکر خلاق و تفکر انتقادی

فصل ششم: مهارت مقابله با هیجان و استرس

فصل هفتم: تحقیقات مهارت‌های زندگی و توانمندسازی زنان

فصل هشتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمائیم.

سیده مریم حسینی، دکتر مهرناز آزاد یکتا

زمستان ۱۳۹۹

Life Skills and Women's Empowerment

Seyedeh Maryam Hosseini

Dr. Mehrnaz Azad Yekta

خانواده، نهادی است که از یک سو با جامعه بزرگ‌تر در تعامل است و از سوی دیگر مستقیماً با فرد در ارتباط است. اهمیت این نهاد به حدی است که برخی صاحب‌نظران آن را از ارکان اساسی جامعه به حساب می‌آورند و تحقق جامعه سالم را در گرو دستیابی به خانواده سالم می‌پندارند. با توجه به تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی برای آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. بدون شک اگر زوجین در روش‌های ارتباطی مهارت داشته باشند، می‌توانند بسیاری از مسائل زندگی را حل کرده و از زندگی لذت ببرند. آموزش مهارت‌های زندگی که آموزشی بین‌المللی و فرا مرزی است، با تدارک دیدن آموزش افراد در مهارت‌های مختلف در این زمینه مطلوب به نظر می‌رسد. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۳ توسط سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه تدوین گردید که این سازمان ۱۰ مهارت اصلی را به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده و آنها را در پنج گروه قرار داده است: ۱. خودآگاهی و همدلی، ۲. ارتباط-روابط بین فردی، ۳. تصمیم‌گیری و حل مساله، ۴. تفکر خلاق-تفکر انتقادی، ۵. مهار کردن هیجانات-مقابله با استرس.

یکی از مسائل عمده در برنامه‌های توانمندسازی زندگی زناشویی آموزش مهارت‌های زندگی است. هدف نهایی آموزش این مهارت‌ها این است که به همسران کمک شود تا به شکلی غیر تهاجمی و مثبت با یکدیگر رفتار کرده و به جای رانده شدن از هم، به عنوان واحدهای پیوسته به یکدیگر نزدیک شوند.

