

گذری بر مهارت‌های زندگی و سبک زندگی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گذری بر مهارت‌های زندگی

و سبک زندگی

تالیف:

نرگس کاتوزیان

کارشناسی ارشد روانشناسی و علوم تربیتی / خانواده



انتشارات موجک



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، ۵۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

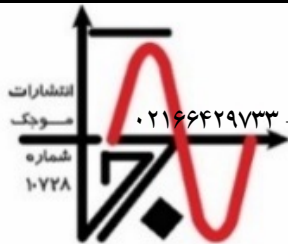
انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - 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: ۵۱۰۰۰۰ 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 می‌گیرند.

تقدیم به

روح مقدس تمامی شهیدان، کسانی که با گذشت از جان خود، آزادی و امنیت را به کشور و مردم ایران هدیه کردند.

و پدر و مادر و همسر و فرزندان عزیزتر از جانم که آیینه روح پر عظمت الهی هستند و با مهر، محبت، عشق و ایثاری که گرمابخش خانواده است، بستر پیشرفت و ادامه تحصیل را برای بنده فراهم آوردند.

و دوستان مهربانم که با پشتیبانی و حمایت‌های بی‌پایان خود همیشه یار و همراه بنده در تمامی مسیرهای زندگی بوده است.

و تمامی کسانی که دوستشان می‌دارم و در قلبم جای دارند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

| | |
|----|--|
| ۱ | پیش‌گفتار..... |
| ۵ | فصل اول: کلیات |
| ۵ | ۱-۱ تشریح موضوع کتاب..... |
| ۹ | ۲-۱ اهمیت موضوع..... |
| ۱۱ | ۳-۱ اهداف..... |
| ۱۲ | ۴-۱ تعریف مهارت‌های زندگی..... |
| ۱۲ | ۵-۱ تعریف سبک زندگی..... |
| ۱۳ | فصل دوم: مهارت‌های زندگی |
| ۱۳ | ۱-۲ تعاریف مهارت‌های زندگی..... |
| ۱۵ | ۲-۲ پیشنهاد اجرای برنامه‌های مهارت‌های زندگی..... |
| ۱۵ | ۳-۲ اهداف آموزش مهارت‌های زندگی..... |
| ۱۶ | ۴-۲ اهمیت مهارت‌های زندگی..... |
| ۱۶ | ۱-۴-۲ افزایش سلامت روانی و جسمانی..... |
| ۱۶ | ۲-۴-۲ پیشگیری از مشکلات روانی- رفتاری و اجتماعی..... |
| ۱۷ | ۵-۲ انواع مهارت‌های زندگی..... |
| ۱۹ | فصل سوم: نظریه‌های مهارت‌های زندگی |

- ۱-۳ نظریه یادگیری اجتماعی بندورا..... ۱۹
- ۲-۳ نظریه‌های شناختی عاطفی..... ۲۰
- ۱-۲-۳ نظریه عملی متکی بر استدلال..... ۲۰
- ۲-۲-۳ نظریه رفتار طرح ریزی شده..... ۲۰
- ۳-۳ نظریه یادگیری شناختی نوین..... ۲۱
- ۴-۳ نظریه تحقیر خود..... ۲۲
- ۵-۳ رویکرد گشتالت..... ۲۲
- ۶-۳ تئوری محرک و پاسخ..... ۲۲
- ۷-۳ مدل‌های خبرپردازی..... ۲۳
- ۸-۳ رویکرد شناختی..... ۲۳
- ۹-۳ نظریه یادگیری اجتماعی بندورا..... ۲۳
- ۱۰-۳ نظریه هیجان جیمز-لانگه..... ۲۴
- ۱۱-۳ نظریه هیجان شاختر سینگر..... ۲۵
- ۱۲-۳ نظریه هیجان ارزیابی شناختی..... ۲۵
- ۱۳-۳ نظریه هیجان بازخوراند چهره..... ۲۶

۲۷ فصل چهارم: ابعاد مهارت‌های زندگی.....

- ۱-۴ مهارت خودآگاهی..... ۲۷
- ۲-۴ مهارت همدلی..... ۲۸
- ۳-۴ مهارت رابطه موثر (ارتباطات اجتماعی)..... ۲۹
- ۴-۴ مهارت روابط بین فردی (ارتباطات بین فردی)..... ۳۰
- ۵-۴ مهارت تصمیم‌گیری..... ۳۱
- ۶-۴ مهارت حل مسئله..... ۳۱
- ۱-۶-۴ رویکرد گشتالت..... ۳۲

- 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

پیش‌گفتار

زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است لذا ضروری است که دانشجویان توانایی مقابله با مشکلات را داشته باشند و از بهداشت جسمی و روانی خود محافظت کنند تا بتوانند در مسیری گام بردارند که اعتلای شخصیت آن‌ها تداوم یابد (بن^۱، ۲۰۱۷). هر چند که برای شناسایی عوامل مرتبط با رشد اجتماعی تلاش‌های نظری و تجربی زیادی صورت گرفته است، اما این تلاش‌ها کمتر متوجه شناسایی نقش‌های مهارت‌های زندگی افراد در رشد شخصی و اجتماعی آنان بوده است به طور کلی مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی هستند که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌گردند (سپهریان، ۱۳۹۰). سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید (سازمان جهانی بهداشت^۲، ۲۰۱۵). به طور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند (جیانبو^۳، ۲۰۲۰). مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی- اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی- اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند (شربتیان، ۱۳۹۸).

¹ Benn

² World Health Organization

³ Jianbo

به عقیده دانشمندان علوم اجتماعی در یک قرن گذشته، شرایط جدید کار، تولید، انباشتگی کالاها، مصرفی و همچنین فراهم آمدن زمان فراغت بیشتر برای بخش زیادی از اقشار جامعه، نشانه‌ای از تحول عمیق اجتماعی و فرهنگی بوده و این شرایط نوین، الگوهای رفتاری تازه‌ای را می‌طلبد که می‌توان آن‌ها را در قالب سبک زندگی مورد بررسی قرار داد (سانتوس^۱، ۲۰۱۸).

سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که هر فردی برای رسیدن به اهداف خود در زندگی به کار می‌برد و اغلب متأثر از وقایع و رویدادهای دوران کودکی است که تاثیر دیرپایی بر سبک زندگی فرد بر جای می‌گذارد. از این رو سبک زندگی مجموعه عقاید، رفتارها عادت، نگرش‌ها و شیوه تعامل فرد با دیگران و محیط بیرونی است و بر نوع روابط او از جمله با نزدیکان تاثیر فراوانی دارد (کلی^۲، ۲۰۱۶). در ارتباط با سبک زندگی تعاریف بسیاری وجود دارد. سازمان جهانی بهداشت سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اجتماعی-اقتصادی حاصل می‌شود (کاویانی و دیگران، ۱۳۹۰). هرمان^۳ (۲۰۱۳) در تعریف سبک زندگی سالم از ترکیب دو مفهوم انتخاب و موقعیت یاد می‌کند. زیرا به عقیده وی سبک‌های زندگی سالم، الگویی جمعی از رفتارهای مرتبط با سلامتی است که مبتنی بر انتخاب‌هایی است که افراد بر حسب شرایط و زیست‌شان در دسترس دارند لذا به عقیده وی انتخاب سبک و شیوه صحیح زندگی به ما امکان کنترل داده و هر قدر سبک زندگی خود را بشناسیم و بر آن مسلط باشیم، بهتر می‌توانیم زندگی خود را مدیریت کنیم. تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران نشان می‌دهد که سبک زندگی روی بسیاری از امور زندگی از جمله روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، معنویت و تغذیه تاثیر بالایی دارد (هوروویتز^۴، ۲۰۱۴). در جامعه امروزی از یک طرف انسان شهرنشین همگام با توسعه زندگی شهری، تلاش می‌کند با به کارگیری سبک زندگی، منزلت اجتماعی خود را به دیگران نشان دهد و از طرفی خود را در برابر آنچه می‌خواهد با زندگیش انجام دهد مسئول و پاسخگو می‌داند. بر همین مبنا، با کنار گذاشتن قید و بندها و محدودیت‌های سنتی برای شیوه‌های زندگی

¹ Santos

² Kelly

³ Herrman

⁴ Horowitz

قدیمی جایگزین‌هایی را انتخاب می‌کند. لذا سبک زندگی افراد تغییر یافته و این تغییر سبک بر تمام جوانب زندگی شخص تأثیر خواهد گذاشت (سولان^۱، ۲۰۱۰).

این کتاب با هدف مقایسه مهارت‌های زندگی و سبک زندگی دانشجویان مشاوره و روانشناسی با سایر دانشجویان در دوره دکتری تخصصی تالیف شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دوره دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال به تعداد ۵۴ نفر در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ است. حجم نمونه در کتاب حاضر بصورت هدفمند به تعداد ۵۴ نفر تعیین گردید. ابزار گردآوری اطلاعات در این کتاب پرسشنامه سبک زندگی LSQ و پرسشنامه مهارت‌های زندگی گلزاری (۱۳۸۶) بود. نتایج حاصل از این کتاب نشان داد که مهارت‌های زندگی دو گروه رشته‌های روانشناسی و مشاوره و نیز گروه سایر رشته‌ها یکسان است و از نظر آماری تفاوتی با هم ندارند. همچنین نتایج نشان داد که سبک زندگی دانشجویان در هر دو گروه تقریباً به یک اندازه و همسان می‌باشد. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: مهارت‌های زندگی

فصل سوم: نظریه‌های مهارت‌های زندگی

فصل چهارم: ابعاد مهارت‌های زندگی

فصل پنجم: سبک زندگی

فصل ششم: نظریه‌های سبک زندگی

فصل هفتم: تحقیقات مربوط به مهارت‌های زندگی

فصل هشتم: مطالعه موردی

فصل نهم: یافته‌ها

فصل دهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب بنده را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

نرگس کاتوزیان، پاییز ۱۴۰۰

A look at Life Skills and Lifestyle

Narges Katozian

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. به طور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند.

مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی- اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی- اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی- اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند.

سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که هر فردی برای رسیدن به اهداف خود در زندگی به کار می‌برد و اغلب متأثر از وقایع و رویدادهای دوران کودکی است که تأثیر دیرپایی بر سبک زندگی فرد بر جای می‌گذارد. از این رو سبک زندگی مجموعه عقاید، رفتارها عادت، نگرش‌ها و شیوه تعامل فرد با دیگران و محیط بیرونی است و بر نوع روابط او از جمله با نزدیکان تأثیر فراوانی دارد. در ارتباط با سبک زندگی تعاریف بسیاری وجود دارد. سازمان جهانی بهداشت سبک زندگی را الگوهای مشخص و قابل تعریف رفتار می‌داند که از تعامل بین ویژگی‌های شخصی، روابط اجتماعی، شرایط محیطی و موقعیت‌های اجتماعی- اقتصادی حاصل می‌شود.

