

مهارت زندگی و سازگاری اجتماعی

تالیف:

فهیمة فرزانه

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

چاپ اول



انتشارات موجک



سرشناسه : فرزانه دهنه، فهیمه، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور : مهارت زندگی و سازگاری اجتماعی / تالیف فهیمه فرزانه دهنه.

مشخصات نشر : تهران: موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۳۱ ص.: جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۳۷۳-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : شیوه زندگی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Lifestyles -- Iran -- Case studies

موضوع : سازگاری اجتماعی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Social adjustment -- Iran -- Case studies

رده بندی کنگره : HQ۲۰۴۴

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۹۵۶۶۲

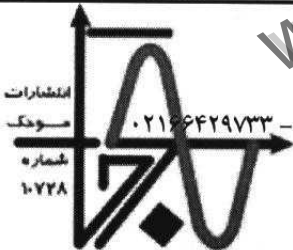
انتشارات موجک

واتساپ : ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir



عنوان : مهارت زندگی و سازگاری اجتماعی

تالیف : فهیمه فرزانه دهنه

مشخصات ظاهری : ۲۳۱ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : پاییز ۱۴۰۰، تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۸۳۰۰۰ ریال، شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۳۷۳-۹

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

۲-۱ اهمیت موضوع ۷

۳-۱ تعاریف عملیاتی ۸

۴-۱ تعاریف نظری ۸

فصل دوم: مهارت‌های زندگی ۱۱

۱-۲ مفهوم مهارت‌های زندگی ۱۱

۲-۲ تعاریف مهارت‌های زندگی ۱۲

۳-۲ اجزاء مهارت‌های زندگی ۱۶

۴-۲ انواع مهارت‌های زندگی ۱۷

۱-۴-۲ مهارت‌های تفکر ۱۷

۲-۴-۲ مهارت‌های عملی ۱۸

۳-۴-۲ مهارت‌های مربوط به احساسات ۱۹

فصل سوم: آموزش مهارت‌های زندگی ۲۱

۱-۳ آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی ۲۱

۸-۸-۶ عوامل ارثی	۸۵
۸-۸-۷ عوامل شخصیتی	۸۵
۸-۹-۱ طبقه بندی افسردگی	۸۶
۸-۹-۱-۱ طبقه بندی بر اساس علت شناسی	۸۶
۸-۹-۲ طبقه بندی بر اساس سیر بیماری	۸۷
۸-۹-۳ طبقه بندی بر اساس نشانه ها	۸۷
۸-۱۰ ملاک های تشخیص DSM-IV-TR برای دوره افسردگی اساسی	۸۷
۸-۱۱ پیشینه خارجی در مورد افسردگی	۸۹
۸-۱۲ پیشینه داخلی در مورد افسردگی	۹۰

فصل نهم: امید به زندگی ۹۳

۹-۱ مقدمه	۹۳
۹-۲ مفهوم امید	۹۳
۹-۳ تعاریف امید به زندگی	۹۴
۹-۴ نظریات در رابطه با امید	۹۴
۹-۵ احساس امنیت اقتصادی	۹۷
۹-۶ اهمیت و ارزش امید زندگی	۹۹
۹-۷ اهمیت امید به زندگی	۱۰۱
۹-۸ اهمیت امید و موفقیت در خانواده	۱۰۲
۹-۹ ارزش امید به زندگی	۱۰۳
۹-۱۰ تفاوت های جنسی در امید زندگی	۱۰۴
۹-۱۱ تفاوت های نتیجه شهری- روستایی در امید به زندگی	۱۰۵
۹-۱۲ تفاوت امید به زندگی در کشورهای توسعه یافته - توسعه نیافته	۱۰۶
۹-۱۳ چگونه در خود امید ایجاد کنیم؟	۱۰۹
۹-۱۴ امید تا چه حد و اندازه؟	۱۱۲

- ۱۵-۹ پیشینه خارجی در مورد امید به زندگی ۱۱۲
- ۱۶-۹ پیشینه داخلی در مورد امید به زندگی ۱۱۷

فصل دهم: سازگاری اجتماعی ۱۲۱

- ۱-۱۰ مقدمه ۱۲۱
- ۲-۱۰ مفهوم سازگاری اجتماعی ۱۲۱
- ۳-۱۰ تعاریف سازگاری ۱۲۲
- ۴-۱۰ تعاریف سازگاری اجتماعی ۱۲۳
- ۵-۱۰ ویژگی‌های یک شخص سازگار ۱۲۸
- ۶-۱۰ عوامل مؤثر در بروز ناسازگاری ۱۳۰
- ۷-۱۰ عوامل مؤثر بر سازگاری ۱۳۰
- ۸-۱۰ عوامل مؤثر بر اجتماعی شدن ۱۳۱
- ۹-۱۰ دیدگاه‌های مختلف درباره سازگاری ۱۳۲
- ۱-۹-۱۰ دیدگاه روانکاوی ۱۳۲
- ۲-۹-۱۰ دیدگاه رفتارگرایی ۱۳۴
- ۳-۹-۱۰ دیدگاه انسان‌گرایی ۱۳۵
- ۴-۹-۱۰ دیدگاه شناختی اجتماعی ۱۳۷
- ۵-۹-۱۰ دیدگاه تحلیل ارتباط محاوره ای ۱۳۸
- ۱۰-۱۰ نظریه‌های سازگاری اجتماعی ۱۳۸
- ۱-۱۰-۱۰ چارلز هورتون کولی ۱۳۸
- ۲-۱۰-۱۰ نظریه جرج هربرت مید ۱۳۹
- ۳-۱۰-۱۰ نظریه دیوید رابینز ۱۳۹
- ۱۱-۱۰ پیشینه خارجی در مورد سازگاری اجتماعی ۱۴۰
- ۱۲-۱۰ پیشینه داخلی در مورد سازگاری اجتماعی ۱۴۲

فصل یازدهم: بیماری پارکینسون ۱۴۷

۱-۱۱ معرفی بیماری پارکینسون ۱۴۷

۲-۱۱ نشانه‌ها ۱۴۸

۳-۱۱ چه افرادی به بیماری پارکینسون دچار می‌شوند؟ ۱۴۹

۴-۱۱ بیمارهای مشابه پارکینسون ۱۴۹

۵-۱۱ درمان‌های دارویی ۱۴۹

۶-۱۱ تبیین علمی ۱۵۲

فصل دوازدهم: مطالعه موردی ۱۵۵

۱-۱۲ طرح پژوهش ۱۵۵

۲-۱۲ روش جمع‌آوری اطلاعات ۱۵۶

۳-۱۲ خلاصه پکیج درمانی (مقایله با خشم، مقابله با افسردگی) ۱۵۶

۴-۱۲ جامعه آماری و نمونه ۱۵۹

۵-۱۲ ابزار پژوهش ۱۵۹

فصل سیزدهم: یافته‌ها ۱۶۵

فصل چهاردهم: جمع‌بندی ۱۷۷

۱-۱۴ نتیجه‌گیری ۱۷۷

۲-۱۴ نتیجه‌گیری کلی ۱۸۳

۳-۱۴ پیشنهادها ۱۸۴

فصل پانزدهم: جلسات خشم و افسردگی ۱۸۵

۱-۱۵ جلسات مقابله با خشم ۱۸۵

۱-۱-۱۵ جلسه اول خشم: سلام و خوش آمد گویی و معرفی بیماران به یکدیگر ۱۸۵

۱۸۸	جلسه دوم خشم: ارتباط برقرار کردن
۱۹۱	جلسه سوم خشم: آموزش ارتباط مناسب
۱۹۵	جلسه چهارم خشم: کنترل خشم
۱۹۸	جلسه پنجم خشم: از ابراز خشم منفعلانه استفاده نکنیم
۱۹۹	جلسه ششم خشم: تمرین مدیریت خشم
۲۰۰	جلسه هفتم خشم: علائم هشدار دهنده خشم
۲۰۲	جلسه هشتم خشم: آموزش شیوه‌های ابراز خشم
۲۰۴	جلسه نهم خشم: مروری بر جلسات قبل و تمرین عملی جلسات گذشته
۲۰۴	جلسات مقابله با افسردگی
۲۰۴	جلسه اول افسردگی: سلام و خوشامدگویی
۲۰۶	جلسه دوم افسردگی: کم تحرکی
۲۰۷	جلسه سوم افسردگی: عزت نفس
۲۰۹	جلسه چهارم افسردگی: شیوه تفکر
۲۱۳	جلسه پنجم افسردگی
۲۱۴	جلسه ششم افسردگی: چگونه خشم خود را به آتش تبدیل کنیم
۲۱۷	جلسه هفتم افسردگی: حل مساله
۲۱۹	جلسه هشتم افسردگی: راه حل مقابله با افسردگی

۲۲۳	منابع
۲۲۳	منابع فارسی
۲۳۰	منابع انگلیسی
۲۳۱	سایت‌ها