

دو عامل زمینه ساز در کیفیت روابط بین فردی

مینا تاجیک

دکتر محمدمهدی بدیعی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دو عامل زمینه ساز در کیفیت روابط بین فردی

تالیف:

مینا تاجیک

دکتر محمدمهدی بدیعی



انتشارات موجک



سرشناسه: تاجیک، مینا، ۱۳۶۴-

عنوان و نام پدیدآور: دو عامل زمینه ساز در کیفیت روابط بین فردی / تالیف مینا تاجیک، محمد مهدی بدیعی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص.: جدول.

شابک: ۳-۳۹۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: دل‌بستگی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Attachment behavior-- Iran-- Case studies

موضوع: مهارت‌های زندگی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Life skills-- Iran-- Case studies

موضوع: شیوه زندگی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Lifestyles -- Iran -- Case studies

شناسه افزوده: بدیعی، محمد مهدی، ۱۳۴۹ -

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۷۰۰۵

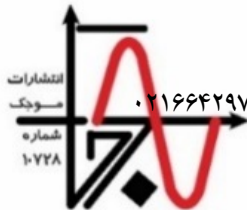
انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: دو عامل زمینه ساز در کیفیت روابط بین فردی

تالیف: مینا تاجیک، دکتر محمد مهدی بدیعی

مشخصات ظاهری: ۱۰۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۳-۳۹۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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 می گیرند.

اگر می‌خواهید شاد زندگی کنید،

زندگی را به یک هدف گره بزنید، نه به آدم‌ها و اشیا.

تقدیم و تشکر به همسر و دختر عزیزم که تکیه گاه امن و آسایش و برترین

آموزگار خوش بینی و امید من در دوران تحصیل بودند و قدردانی می‌نمایم از

دکتر محمد مهدی بدیعی به پاس محبت و زحمات بی‌دریغشان.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیش‌گفتار.....
۵	فصل اول: کلیات.....
۵	۱-۱ تشریح موضوع کتاب.....
۹	۲-۱ اهمیت موضوع.....
۱۰	۳-۱ اهداف.....
۱۰	۴-۱ تعریف سبک دلبستگی.....
۱۱	۵-۱ تعریف سبک زندگی.....
۱۲	۶-۱ تعریف کیفیت روابط بین فردی.....
۱۳	فصل دوم: سبک دلبستگی.....
۱۳	۱-۲ مقدمه.....
۱۴	۲-۲ تعریف سبک دلبستگی.....
۱۵	۳-۲ انواع سبک‌های دلبستگی.....
۱۶	۱-۳-۲ اضطراب دلبستگی.....
۱۶	۲-۳-۲ اجتناب دلبستگی.....
۱۶	۳-۳-۲ امنیت دلبستگی.....
۱۷	فصل سوم: سبک زندگی.....

- ۱-۳ تعریف سبک زندگی ۱۷
- ۲-۳ تعاریف جامعه شناسی سبک زندگی ۱۷
- ۳-۳ تعاریف روانشناختی سبک زندگی ۱۸
- ۴-۳ ارتقاء سلامت و اهمیت آن ۱۹
- ۵-۳ شیوه زندگی ۲۰
- ۶-۳ مفهوم شیوه زندگی ۲۱
- ۷-۳ عناصر تشکیل دهنده شیوه زندگی سالم ۲۲
- ۸-۳ راهبردهای موثر در توسعه شیوه زندگی سالم ۲۲

فصل چهارم: نظریات سبک زندگی ۲۵

- ۱-۴ سبک زندگی از نظر ماکس وبر ۲۵
- ۲-۴ مدل نظری سبک زندگی سلامت از کاکراهام ۲۵
- ۳-۴ مدل نظری سبک زندگی سلامت از فولکریت ویلکن ۲۶
- ۴-۴ مدل نظری سبک زندگی سلامت از سوبل ۲۶
- ۵-۴ نظریه آدلر ۲۷
- ۶-۴ انواع سبک زندگی در نظریه آدلر ۳۰
- ۷-۴ انواع سبک زندگی در نظریه موساک ۳۱

فصل پنجم: عوامل موثر بر سبک زندگی ۳۵

- ۱-۵ ویژگی‌های سبک زندگی ۳۵
- ۱-۱-۵ جمعی یا فردی بودن ۳۵
- ۲-۱-۵ وحدت یا کثرت ۳۵
- ۳-۱-۵ انتخاب ۳۶
- ۴-۱-۵ پایداری ۳۶
- ۲-۵ نظریه پردازی سبک زندگی ۳۷

- ۳۸..... ۱-۲-۵ تورشتاین و بلن
- ۳۹..... ۲-۲-۵ جرج زیمل
- ۳۹..... ۳-۲-۵ ماکس وبر
- ۴۰..... ۳-۵ عوامل موثر بر سبک زندگی
- ۴۰..... ۱-۳-۵ محیط خانواده
- ۴۰..... ۲-۳-۵ محیط آموزشی
- ۴۱..... ۳-۳-۵ نظام اقتصادی
- ۴۱..... ۴-۳-۵ نظام ارزشی
- ۴۲..... ۵-۳-۵ جنسیت
- ۴۲..... ۶-۳-۵ مذهب
- ۴۳..... ۷-۳-۵ ساختار اجتماعی

فصل ششم: کیفیت روابط بین فردی..... ۴۵

- ۴۵..... ۱-۶ مهارت‌های کلامی
- ۴۵..... ۱-۱-۶ مهارت گوش دادن
- ۴۷..... ۲-۱-۶ مهارت صحبت کردن
- ۴۸..... ۲-۶ مهارت‌های غیر کلامی
- ۴۸..... ۱-۲-۶ مهارت‌های صوتی
- ۴۹..... ۲-۲-۶ مهارت‌های غیر صوتی
- ۴۹..... ۳-۶ تعریف مهارت‌های ارتباطی
- ۵۱..... ۴-۶ اهمیت مهارت‌های ارتباطی
- ۵۲..... ۵-۶ اجزاء ضروری ارتباط

فصل هفتم: مهارت‌های ارتباطی..... ۵۳

- ۵۳..... ۱-۷ انواع مهارت‌های ارتباطی

- ۵۳..... ۱-۱-۷ گوش دادن.....
- ۵۴..... ۲-۱-۷ پرسیدن.....
- ۵۴..... ۳-۱-۷ ایده‌پردازی از ایده‌های دیگران.....
- ۵۴..... ۴-۱-۷ بحث سازنده.....
- ۵۵..... ۵-۱-۷ توضیح دادن (شفاف‌سازی).....
- ۵۵..... ۶-۱-۷ خلاصه کردن و جمع‌بندی.....
- ۵۵..... ۷-۱-۷ درگیر نمودن افراد.....
- ۵۵..... ۸-۱-۷ نشان دادن مرتب قدردانی و تقدیر.....
- ۵۶..... ۲-۷ انواع ارتباطات انسانی.....
- ۵۷..... ۱-۲-۷ بحث شفاهی.....
- ۵۷..... ۲-۲-۷ جالب نبودن پیام.....
- ۵۷..... ۳-۲-۷ انتقال منفی.....
- ۵۸..... ۴-۲-۷ رؤیایی شدن یا در خود فرو رفتن.....
- ۵۸..... ۵-۲-۷ عوامل فیزیکی نامناسب.....
- ۵۹..... ۳-۷ نظریه‌های ارتباط.....
- ۵۹..... ۱-۳-۷ نظریه ساختارگرایی از جسی دلیا.....
- ۵۹..... ۲-۳-۷ نظریه نفوذ اجتماعی از آلتمن و تایلر.....
- ۵۹..... ۳-۳-۷ نظریه تقلیل یا کاهش بی‌ثباتی.....
- ۶۰..... ۴-۳-۷ نظریه دیدگاه تعاملی.....
- ۶۰..... ۵-۳-۷ نظریه جدل رابطه‌ای.....
- ۶۰..... ۶-۳-۷ نظریه احتمال شرح و بسط.....
- ۶۱..... ۷-۳-۷ نظریه قضاوت اجتماعی.....

۶۳..... فصل هشتم: تحقیقات مربوط به کیفیت روابط بین فردی.....

- ۶۳..... ۱-۸ پیشینه داخلی.....

۲-۸ پیشنهاد خارجی ۶۷

فصل نهم: مطالعه موردی ۶۹

۱-۹ روش تحقیق ۶۹

۲-۹ مدل مفهومی ۷۰

۳-۹ فرضیه‌ها ۷۰

۴-۹ جامعه آماری و نمونه ۷۰

۵-۹ ابزار گردآوری داده‌ها ۷۲

۶-۹ تعیین روایی پرسشنامه ۷۶

۷-۹ تعیین پایایی پرسشنامه ۷۶

فصل دهم: یافته‌ها ۷۹

۱-۱۰ بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی ۷۹

۲-۱۰ بررسی وضعیت متغیرها ۸۱

۳-۱۰ آزمون فرض نرمال بودن متغیرها ۸۳

۴-۱۰ آزمون فرضیه‌ها ۸۴

فصل یازدهم: جمع‌بندی ۹۱

۱-۱۱ نتیجه‌گیری ۹۱

۲-۱۱ پیشنهادها ۹۶

منابع ۹۹

منابع فارسی ۹۹

منابع انگلیسی ۱۰۳

پیش‌گفتار

انتخاب سبک زندگی امری است فردی و اجتماعی و به بیان دیگر، سبک زندگی آمیخته‌ای از ویژگی‌های فردی و جمعی است. یعنی اگرچه این فرد است که تناسب موقعیت‌ها و نیازها و تشخیص خود در چارچوب ساختار محیطی دست به انتخاب مجموعه‌ای از عناصر می‌زند که در سطح فردی غالباً از نیازها، ذوق و سلیقه به عنوان مبنای معیاری برای سبک زندگی فردی استفاده می‌شود. اما باید توجه کرد این انتخاب نباید متضاد با جامعه باشد زیرا در این صورت باعث ورود آسیب به جامعه می‌شود. بنابراین این افراد هستند که جامعه را تشکیل می‌دهند زیرا جامعه چیزی جز بهم پیوستن افراد نیست پس سبک‌ها در زندگی اجتماعی تابعی از ظرفیت‌ها و محدودیت‌های محیطی خواهد باشد (آریان پور کاشانی، ۱۳۹۵: ۱۲).

سبک زندگی دو قسمت دارد، فردی و اجتماعی. در سطح فردی فرد بر اساس علایق و سلیقه‌ها سبک خود را انتخاب می‌کند. در واقع در سبک شناختی سبک زندگی فردی، ترجیحات شخص و رجحان‌های افراد در انتخاب شیوه‌ی زندگی موثر است. اما درست است که افراد خودشان سبک زندگی را انتخاب می‌کنند، اما گاهی عوامل دیگر در شکل‌گیری سبک زندگی آنان موثر است. کودکان و نوجوانان که زندگی آنان تحت دو عامل مهم یعنی خانواده و جامعه است، پس یک کودک یا نوجوان علاوه بر علایقی که دارد خانواده و اجتماع در بروز برخی رفتاری آنها اثر می‌گذارد که باعث شکل‌گیری سبک‌های متفاوت (گاه سبک‌های زندگی مناسب و گاه سبک زندگی نامناسب) می‌شوند (همان).

سبک دلبستگی یکی از عوامل شخصی است که بر همسازی و ناهمسازی زناشویی تأثیر می‌گذارد و تحقیقات بسیاری درباره‌ی آن انجام شده است. همچنین شواهد فراوانی گویای آن است که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری حفظ و ارتباط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرانشان با مشکلات فراوانی درگیرند. در حقیقت این معضل سبب پریشانی در روابط زناشویی شده است.

رضایت از زندگی زناشویی به احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و یا مرد است وقتی که همه جنبه‌های مشترک زندگی‌شان را در نظر بگیرند (الیس، ۱۹۸۶).

ارتباط مهارتی است که مانند سایر مهارت‌ها نیازمند تمرین مداوم است. همه افراد صرف نظر از زمینه تربیتی یا شخصیتی‌شان می‌توانند این توانایی را کسب کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشکلات ارتباطی ریشه اصلی مسائل بین فردی است. ویلبر شرام^۱ درباره‌ی ارتباط می‌گوید: اگر تاریخ طولانی زندگی بشر در روی زمین را یک روز فرض کنیم باید گفت ارتباط جمعی فقط در آخرین ثانیه قبل از نیمه شب پا به عرصه وجود گذاشته است. هرگاه پیامی کلامی و یا غیر کلامی که نشان دهنده افکار، احساسات و نیت فردی است به درستی دریافت شده و پاسخ متقابل به آن داده شود می‌توان آن را ارتباط نامید. به عبارت دیگر ارتباط هنگامی رخ می‌دهد که دو نفر طوری متوجه همدیگر شده که وادار شوند از خود واکنشی خاص نشان دهند (موتابی، ۱۳۹۰).

در واقع یکی از مهارت‌های اساسی که انسان باید آن را بیاموزد، توانایی برقراری ارتباط صحیح با دیگران است. به دلایل متعددی عده‌ای از توانایی برقراری ارتباط صحیح با دیگران برخوردار نیستند. بسیاری از افراد مسائل و مشکلات خود را می‌شناسند ولی در بیان کلامی نگرانی‌های خود مشکل دارند. مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌هایی هستند که افراد را به شنیدن پیام‌های کلامی و پیام‌های غیر کلامی و پاسخ‌دهی کلامی و غیر کلامی قادر می‌سازند. روابط انسانی برای ارضای نیازهای ما ضروری اند. داشتن روابط مثبت و سالم کلید رشد و کمال آدمی است. آنچه امروز هستیم و آنچه در آینده خواهیم بود، هر دو معلول رابطه ما با دیگران است و روابط ما رفتار ما را به صورت یک انسان اجتماعی شکل می‌دهد (اورکی، ۱۳۹۳). فلیپس^۲ (۱۹۷۸) پس از بررسی تعدادی از رویکردهای مربوط به تحلیل مهارت‌های اجتماعی نتیجه می‌گیرد، کسی دارای مهارت اجتماعی است که با دیگران به گونه‌ای ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق، خواسته‌ها، رضایت خاطر و انجام وظایف خود در حد معمولی دست یابد بی آنکه حقوق، خواسته ما، رضایت خاطر، وظایف دیگران را نادیده بگیرد. و با امیدواری بتواند در این موارد مبادله‌ی باز و آزاد با دیگران داشته باشد (موتابی، ۱۳۹۰).

^۱ Shrum, W.

^۲ Philips, S.

هدف از تالیف کتاب حاضر بررسی رابطه سبک دلبستگی و سبک زندگی با کیفیت روابط بین فردی در بزرگسالان زن و مرد می‌باشد. جامعه آماری کتاب حاضر شامل کلیه بزرگسالان زن و مرد ۲۰ تا ۴۰ ساله در شهر تهران می‌باشد. در این کتاب برای گردآوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه استفاده شد که روایی آن به صورت روایی صوری محتوایی توسط خبرگان مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵۵ تأیید گردید. نتایج کتاب حاضر نشان داد که با اطمینان ۹۵ درصد بین سبک دلبستگی و کیفیت روابط بین فردی در بزرگسالان زن و مرد ۲۰ تا ۴۰ ساله رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین با اطمینان ۹۵ درصد بین سبک زندگی با کیفیت روابط بین فردی در بزرگسالان زن و مرد ۲۰ تا ۴۰ ساله رابطه معنی‌داری وجود دارد. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: سبک دلبستگی

فصل سوم: سبک زندگی

فصل چهارم: نظریات سبک زندگی

فصل پنجم: عوامل موثر بر سبک زندگی

فصل ششم: کیفیت روابط بین فردی

فصل هفتم: مهارت‌های ارتباطی

فصل هشتم: تحقیقات مربوط به کیفیت روابط بین فردی

فصل نهم: مطالعه موردی

فصل دهم: یافته‌ها

فصل یازدهم: جمع‌بندی

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

مینا تاجیک، دکتر محمدمهدی بدیعی

پاییز ۱۴۰۰

Two Underlying Factors in the Quality of Interpersonal Relationships

Mina Tajik

Dr. Mohammad Mehdi Badiee

انتخاب سبک زندگی امری است فردی و اجتماعی و به بیان دیگر، سبک زندگی آمیخته ای از ویژگی‌های فردی و جمعی است. یعنی اگرچه این فرد است که تناسب موقعیت‌ها و نیازها و تشخیص خود در چارچوب ساختار محیطی دست به انتخاب مجموعه‌ای از عناصر می‌زند که در سطح فردی غالباً از نیازها، ذوق و سلیقه به عنوان مبنا و معیاری برای سبک زندگی فردی استفاده می‌شود. اما باید توجه کرد این انتخاب نباید متضاد با جامعه باشد زیرا در این صورت باعث ورود آسیب به جامعه می‌شود. بنابراین این افراد هستند که جامعه را تشکیل می‌دهند زیرا جامعه چیزی جز بهم پیوستن افراد نیست پس سبک‌ها در زندگی اجتماعی تابعی از ظرفیت‌ها و محدودیت‌های محیطی خواهد باشد.

سبک زندگی دو قسمت دارد، فردی و اجتماعی. در سطح فردی فرد بر اساس علایق و سلیقه‌ها سبک خود را انتخاب می‌کند. در واقع در سبک شناختی سبک زندگی فردی، ترجیحات شخص و رجحان‌های افراد در انتخاب شیوهی زندگی موثر است. اما درست است که افراد خودشان سبک زندگی را انتخاب می‌کنند، اما گاهی عوامل دیگر در شکل‌گیری سبک زندگی آنان موثر است. کودکان و نوجوانان که زندگی آنان تحت دو عامل مهم یعنی خانواده و جامعه است، پس یک کودک یا نوجوان علاوه بر علایقی که دارد خانواده و اجتماع در بروز برخی رفتاری آنها اثر می‌گذارد که باعث شکل‌گیری سبک‌های متفاوت (گاه سبک‌های زندگی مناسب و گاه سبک زندگی نامناسب) می‌شوند.

