

مهارت‌های ارتباط بین فردی و سبک زندگی زوجین

تالیف: نرجس بلشلی



به نام خداوند مهربانی‌ها

مهارت‌های ارتباط بین فردی و سبک زندگی زوجین

تالیف:

نرجس بلشلی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: بلشلی، نرجس، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های ارتباط بین فردی و سبک زندگی زوجین / تألیف نرجس بلشلی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۸۱ ص.: جدول.

شابک: ۱-۵۶۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۱۲۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects -- Case studies

موضوع: روابط زن و مرد -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Man-woman relationships -- Psychological aspects -- Iran -- Case studies

موضوع: شیوه زندگی -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Lifestyles -- Iran -- Psychological aspects -- Case studies

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۱۸۲۲۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

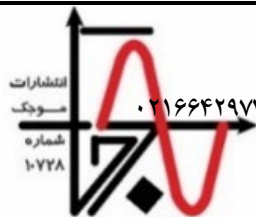
انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: مهارت‌های ارتباط بین فردی و سبک زندگی زوجین

تألیف: نرجس بلشلی

مشخصات ظاهری: ۸۱ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۱-۵۶۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۹

فصل اول: کلیات ۱۳

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ۱۳

۲-۱ اهمیت موضوع ۱۶

۳-۱ تعاریف مفهومی ۱۷

فصل دوم: مهارت‌های ارتباط بین فردی ۱۹

۱-۲ مفهوم ارتباط ۱۹

۲-۲ ارتباط کلامی و غیر کلامی ۱۹

۳-۲ همدلی ۲۰

۴-۲ روابط بین فردی ۲۱

۵-۲ عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی ۲۱

۶-۲ مهارت ارتباط مؤثر ۲۲

۷-۲ عوامل برقراری ارتباط مؤثر با دیگران ۲۳

۸-۲ ارتباط درون فردی ۲۶

۹-۲ ویژگی‌های ارتباط درون فردی ۲۶

فصل سوم: سبک زندگی ۲۹

۱-۳ تعاریف سبک زندگی ۲۹

- ۳-۲ مصرف کالاهاى فرهنگى ۳۱
- ۳-۳ اوقات فراغت ۳۲
- ۳-۴ مدیریت بدن ۳۲
- ۳-۵ مصرف گرایی ۳۳
- ۳-۶ انواع سبک‌هاى زندگى (ستى، مدرن و ترکیبى) ۳۴
- ۳-۷ پیدایش سبک زندگى ۳۶
- ۳-۸ خانواده ۳۶
- ۳-۹ روابط زوجین ۳۸

فصل چهارم: رضایت از زندگى ۳۹

- ۴-۱ مفهوم رضایت از زندگى ۳۹
- ۴-۲ تعريف رضایت از زندگى ۴۱
- ۴-۳ ابعاد رضایت از زندگى ۴۳
- ۴-۴ نظریات مرتبط با رضایت از زندگى ۴۵
- ۴-۴-۱ نظریه اینگلهارت ۴۵
- ۴-۴-۲ رضایت از زندگى در نظریه برابرى ۴۷
- ۴-۴-۳ رضایت از زندگى در نظریه ارزش منزلت ۴۷
- ۴-۴-۴ نظریه ناهمسازى چندگانه نظریه ۴۸
- ۴-۴-۵ دیدگاه رضایت از زندگى وینهون ۴۹
- ۴-۴-۶ نظریه ادراکى فرانس ۴۹

فصل پنجم: مرورى بر تحقیقات مشابه ۵۱

- ۵-۱ تحقیقات داخلى ۵۱
- ۵-۲ تحقیقات خارجى ۵۵

فصل ششم: مطالعه موردی..... ۵۷

۱-۶ جامعه آماری ۵۷

۲-۶ معیارهای ورود و خروج ۵۷

۳-۶ ابزار جمع آوری داده‌ها ۵۸

فصل هفتم: یافته‌ها..... ۶۳

۱-۷ توصیف متغیرها ۶۳

۲-۷ آزمون نرمال بودن ۶۳

۳-۷ آزمون فرضیه‌ها ۶۴

فصل هشتم: جمع‌بندی ۷۳

۱-۸ نتیجه‌گیری ۷۳

۲-۸ پیشنهادها ۷۴

منابع ۷۵

منابع فارسی ۷۵

منابع انگلیسی ۸۰

پیش‌گفتار

خانواده در زمره مهم‌ترین سیستم‌های اجتماعی است که براساس ازدواج بین دو جنس مخالف شکل می‌گیرد و حفظ و تداوم آن از اهمیت زیادی برخوردار است. خانواده به عنوان واحدی اجتماعی، کانون تحول و تکامل، التیام و شفادهندگی و تغییر و تحول آسیب‌ها و عوارض است که هم بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط میان اعضایش می‌باشد.

بنابراین لازمه یک جامعه سالم، زن و شوهر سالم است. وقتی زن و شوهری رابطه سالم و سازگارانه‌ای داشته باشند می‌توانند کانون گرم و سالمی را برای فرزندان و کل خانواده فراهم نمایند. در غیر این صورت نه تنها خودشان قربانی نایمنی خودساخته می‌شوند، بلکه فرزندان و حتی خانواده‌های نزدیک و در نهایت کل جامعه را درگیر این نایمنی خواهند کرد (حسین خانزاده، نیازی، طاهر، مقتدایی، مهری و محمدی، ۱۳۹۴).

از سوی دیگر سبک زندگی از مفاهیم جدیدی است که در دنیای امروز معنا پیدا کرده است. سبک زندگی از نگاه جامعه‌شناسی پلی است میان انتخاب‌های فرد و عوامل ساختاری محدود کننده و همچنین تجربه‌های افراد در میدان‌های اجتماعی مختلف و مفاهیمی همچون هویت، فرهنگی، سلیقه، مصرف سنت و نوگرایی، فردیت و عمومیت تولید و مصرف، طبقه و قشر، عاملیت و ساختارها و ... را شامل می‌شود. به نظر می‌رسد که سبک زندگی نقش تعیین کننده‌ای در رضایت زناشویی داشته باشد. "السا اظهار داشته که یکی از بهترین تعاریف در خصوص رضایت عبارت از احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده در زن با شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند" (رسولی و سلطانی گرد، ۱۳۹۱).

رضایت‌مندی، میزان علاقه‌مندی زوجین به یکدیگر و نگرش مثبت به متأهل بودن است که به عواملی از جمله تحریف آرمانی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های

اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی و جهت‌گیری مذهبی وابسته است (بهارى، ۱۳۹۴).

رضایت‌مندی از ازدواج یکی از اصلی‌ترین عوامل تعیین‌کننده کیفیت زندگی و سلامت روانی هر فرد می‌باشد و بر میزان درآمد، موفقیت تحصیلی و رضایت از شغل تأثیر می‌گذارد. از سویی دیگر ناسازگاری در روابط زوجین موجب اختلال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوجین می‌شود. بعضی از مطالعات نشان می‌دهند که عملکرد زناشویی در وضعیت سلامت تأثیرگذار است، ابعاد منفی آن به طور غیر مستقیم روی دستگاه قلب و عروق، سیستم ایمنی، غدد مترشحه داخلی، سیستم عصبی و دیگر مکانیسم‌های روان شناختی تأثیر دارد (خواجه‌الدین، ریاحی و ایزدی مزیدی، ۱۳۹۰).

کاهش رضایت‌مندی خطر جدی جدایی را به دنبال دارد. به ویژه اگر خطر پرخاشگری فیزیکی (تنبيه بدنی) بین زوجین وجود داشته باشد. میزان ناسازگاری زناشویی و میزان طلاق در بسیاری جوامع و همچنین جامعه ما با رعایت همه‌ی احتیاط‌های لازم در مرحله‌ی انتخاب زوج، رو به فزونی است.

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقا و رشد و خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضا به خصوص زن و شوهر است. با توجه به تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آموزش مهارت‌ها برای آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد.

بر این اساس هدف از تالیف کتاب حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر رضایت‌مندی و سبک زندگی زوجین (۱۰ تا ۳۰ سال زندگی مشترک) می‌باشد. کتاب حاضر آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش می‌باشد. ابزار مورد استفاده در کتاب حاضر پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) و مقیاس سبک زندگی (LSQ) می‌باشد.

جامعه آماری این کتاب شامل تمام زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و درمان در شهر قم در سال ۱۴۰۰ می‌باشد که دارای سابقه ۱۰ تا ۳۰ سال زندگی مشترک می‌باشند. پس از مصاحبه اولیه ۳۰ زوج به عنوان گروه نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) قرار گرفت.

یافته‌ها بیانگر این است که اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر رضایت‌مندی زوجین و سبک زندگی زوجین معنی‌دار می‌باشد.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: مهارت‌های ارتباط بین فردی

فصل سوم: سبک زندگی

فصل چهارم: رضایت از زندگی

فصل پنجم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل ششم: مطالعه موردی

فصل هفتم: یافته‌ها

فصل هشتم: جمع‌بندی

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

نرجس بلشلی

زمستان ۱۴۰۱

Interpersonal Communication Skills and Lifestyle of Couples

Narges Belashli

خانواده در زمره مهم‌ترین سیستم‌های اجتماعی است که براساس ازدواج بین دو جنس مخالف شکل می‌گیرد و حفظ و تداوم آن از اهمیت زیادی برخوردار است. خانواده به عنوان واحدی اجتماعی، کانون تحول و تکامل، التیام و شفا دهندگی و تغییر و تحول آسیب‌ها و عوارض است که هم بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط میان اعضایش می‌باشد. بنابراین لازمه یک جامعه سالم، زن و شوهر سالم است. وقتی زن و شوهری رابطه سالم و سازگارانه‌ای داشته باشند می‌توانند کانون گرم و سالمی را برای فرزندان و کل خانواده فراهم نمایند. در غیر این صورت نه تنها خودشان قربانی نایمنی خودساخته می‌شوند، بلکه فرزندان و حتی خانواده‌های نزدیک و در نهایت کل جامعه را درگیر این نایمنی خواهند کرد.

از سوی دیگر سبک زندگی از مفاهیم جدیدی است که در دنیای امروز معنا پیدا کرده است. سبک زندگی از نگاه جامعه‌شناسی پلی است میان انتخاب‌های فرد و عوامل ساختاری محدود کننده و همچنین تجربه‌های افراد در میدان‌های اجتماعی مختلف و مفاهیمی همچون هویت، فرهنگی، سلیقه، مصرف سنت و نوگرایی، فردیت و عمومیت تولید و مصرف، طبقه و قشر، عاملیت و ساختارها و ... را شامل می‌شود. به نظر می‌رسد که سبک زندگی نقش تعیین کننده‌ای در رضایت زناشویی داشته باشد. "الیسا اظهار داشته که یکی از بهترین تعاریف در خصوص رضایت عبارت از احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده در زن با شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند".