

معجزه مهارت‌های ارتباطی در بهبود زندگی بانوان

نویسنده:

شهرزاد رحیمی صالح



انتشارات بویا

رحیمی صالح، شهرزاد، ۱۳۷۰-

معجزه مهارت‌های ارتباطی در بهبود زندگی بانوان

موضوع : روان‌شناسی، کیفیت زندگی، نمونه‌پژوهی

Psychology - Quality of life - Case studies

مشخصات نشر: کرمان ؛ بوتیا ۱۴۰۰،

فهرست نویسی : فیپای مختصر

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص.

شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۹۲۳۴۳

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۲-۴۰-۶

رده بندی کنگره : ۶۳۷ BF

رده بندی دیویی : ۱۵۸ / ۲

بوتیا
انتشارات بوتیا

۰۹۳۶۱۱۲۱۹۴۰

تلفن : ۰۹۱۳۳۱۷۲۰۹۲

کرمان: خیابان شهیدرجایی کوچه ۶۷

معجزه مهارت‌های ارتباطی در بهبود زندگی بانوان

نویسنده : شهرزاد رحیمی صالح

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: بوتیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۲-۴۰-۶

حق چاپ برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

درآمد

۱۱

فصل اول : تعاریف و مبانی نظری

۲۲

مبحث اول : تعاریف

۲۳

گفتار اول : سازگاری اجتماعی

۲۳

گفتار دوم : مهارت‌های ارتباطی

۲۳

گفتار سوم : کیفیت زندگی

۲۴

مدل مفهومی

۲۵

مبانی نظری

۲۶

مبحث اول : کیفیت زندگی

۲۸

گفتار اول : تاریخچه کیفیت زندگی

۲۹

گفتار دوم : رویکردهای نظری راجع به کیفیت زندگی

۳۲

بند اول : رویکردهای جامعه شناختی

۳۳

بند دوم : رویکردهای روانشناسانه

۳۴

بند سوم : رویکرد اقتصادی

۳۵

بند چهارم : رویکردهای اکولوژیکی

۳۶

- ۳۷ گفتار سوم : ابعاد کیفیت زندگی
- ۳۷ بند اول : بعد روانی کیفیت زندگی
- ۴۰ بند دوم : بعد اجتماعی کیفیت زندگی
- ۴۱ بند سوم : بعد محیطی کیفیت زندگی
- ۴۳ مبحث دوم : سازگاری اجتماعی
- ۴۴ گفتار اول : تعریف سازگاری اجتماعی
- ۴۷ گفتار دوم : انواع سازگاری
- ۴۸ بند اول ؛ سازگاری عاطفی
- ۴۹ بند دوم ؛ سازگاری اجتماعی
- ۵۰ بند سوم ؛ سازگاری آموزشی
- ۵۱ گفتار سوم : دیدگاه نظری درباره سازگاری و ناسازگاری
- ۵۱ بند اول : نظریه زیستی - اجتماعی سازگاری
- ۵۲ بند دوم : نظریه های روانی - اجتماعی سازگاری
- ۵۴ بند سوم : نظریه انسان گرایی و اصالت وجودی
- ۵۵ بند چهارم : نظریه روان شناسی فردی آلفرد آدلر
- ۵۷ بند پنجم : نظریه روان تحلیلی
- ۵۸ بند ششم : نظریه انطباق فرد و محیط
- ۵۹ بند هفتم : نظریه شناختی - اجتماعی
- ۶۰ گفتار چهارم : ویژگی های اشخاص سازگار

۶۰	بند اول : دیدگاه راجرز و مازلو
۶۱	بند دوم : دیدگاه مک دونالد
۶۳	مبحث سوم : مهارت های ارتباطی
۶۴	گفتار اول : تعریف مهارت های ارتباطی
۶۵	گفتار دوم : انواع ارتباط
۶۶	گفتار سوم : ابعاد مهارت-های ارتباطی
۶۶	گفتار چهارم : اجزای مهارت های ارتباطی بین فردی
۶۷	گفتار پنجم : نظریه های مربوط به مهارت های ارتباطی
۶۸	بند اول : نظریه یادگیری
۶۸	بند دوم : نظریه مبادله اجتماعی
۶۹	بند سوم : نظریه برابری
۷۰	بند چهارم : نظریه جامعه شناسی زیستی
۷۰	بند پنجم : نظریه نیاز
۷۱	گفتار ششم : عوامل مؤثر در برقراری مهارت ارتباط
۷۲	بند اول : شناخت فرد از خود
۷۲	بند دوم : ارتباط فرد با فرد
۷۲	بند سوم : ارتباط فرد با گروه
۷۴	تاریخچه پژوهش
۸۱	فصل دوم روش تحقیق و تحلیل داده ها

۸۲	مقدمه
۸۲	مبحث اول ؛ روش تحقیق
۸۲	جامعه آماری
۸۲	نمونه و روش نمونه گیری
۸۲	ابزار اندازه گیری
۸۸	نحوه اجرا
۸۹	مبحث دوم ؛ تجزیه و تحلیل داده ها
۸۹	توصیف کمی متغیرهای پژوهش
۹۱	روابط بین متغیرها و نتایج تحلیل استنباطی چند متغیره
۹۱	بررسی نرمال بودن داده ها
۹۳	بررسی فرضیه های تحقیق
۱۰۳	نتایج آزمون
۱۰۹	منابع و مآخذ
۱۲۳	پیوست ها

درآمد

سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را درک افراد موقعیت شان در زندگی در زمینه فرهنگی و سیستم‌های ارزشی متناسب با اهداف و آرزوها و استانداردهای آنان تعریف نموده است.^۱ برخی صاحب نظران کیفیت زندگی را ارزیابی مثبت یا منفی فرد از خصوصیات زندگی و نیز میزان رضایت کلی وی از زندگی خود تعریف کرده‌اند. این مفهوم دیدگاه فرد را درباره تفاوت درک شده بین آنچه باید باشد و آنچه هست نشان می‌دهد.^۲ برخی دیگر کیفیت زندگی را برداشت هر شخص از وضعیت سلامت خود و میزان رضایت از این وضع می‌دانند شخص از وضعیت سلامت خود و میزان رضایت از این وضع می‌دانند.^۳ در حالت کلی می‌توان مجموعه‌ای از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی که به وسیله شخص یا گروهی از افراد درک می‌شود (مانند

^۱ بساک نژاد، سودابه آقاجانی افجندی، اعظم زرگر، بداله. ۱۳۹۲. بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان دختر. دست آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان شناسی). پاییز و زمستان. دوره ۱۸. شماره ۲: ۱۸۱ - ۱۹۸.

^۲ نصرافهانی، ترگس. اعتمادی، احمد. ۱۳۹۱. رابطه ویژگی‌های شخصیتی با هوش معنوی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی. پژوهش و سلامت. دوره ۲. شماره ۲: ۲۲۶-۲۳۵.

^۳ ییجنوند، فرامرز، سبحانی نژاد، مهدی. نیک آذین، امیر، محمدی پویا، سهراب. ۱۳۹۳. بررسی رابطه مهارت تفکر انتقادی با کیفیت زندگی، سلامت روان، مقبولیت اجتماعی و قدردانی دانشجویان پزشکی. روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار). پاییز و زمستان. دوره ۲۱، شماره ۱۱: ۴۹ - ۶۰.

شادی، رضایت، افتخار، سلامتی، موقعیت اقتصادی، فرصت‌های آموزشی و غیره) را تعریف مناسبی از کیفیت زندگی دانست.^۱

مهارت‌های ارتباطی از عوامل موثر بر کیفیت زندگی می‌تواند باشد. مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی گفته می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا عواطف و نیازهای خود را به درستی بیان نموده به اهداف بین فردی دست یابد.^۲ ارتباط بین افراد دو نوع است، ارتباط کلامی و غیر کلامی. ارتباط کلامی از طریق ادای کلمات از طریق زبان و کلان است اما ارتباط غیر کلامی شامل ظاهر شخصی، وضعیت بدن، حرکات، اشارات می‌باشد. فرد توانمند کسی است که توانایی برقراری ارتباط در هر دو حیطه را داشته باشد.^۳ سازگاری اجتماعی نیز می‌تواند در کیفیت زندگی موثر می‌باشد. سازگاری اجتماعی به مثابه مهم‌ترین نشانه کیفیت زندگی از مباحثی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری را جلب کرده است. شاید بتوان گفت رشد اجتماعی، مهم‌ترین نشانه سلامت روان و کیفیت زندگی است.^۴

^۱ مکوندی، سعبه. زمانی، مریم. ۱۳۹۰. بررسی کیفیت زندگی و ابعاد مختلف آن در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. جنتاشاپیر. زمستان. دوره ۲، شماره ۴ (پیاپی ۵)؛ ۱۹۱ - ۲۰۰.

^۲ سبزی، ندا. یوسفی، فریده. ۱۳۹۱. نقش ابعاد شخصیت در مهارت‌های ارتباطی دانشجویان. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی. زمستان. دوره ۲، شماره ۸، ۲۳-۳۵.

^۳ شاهجویی، سمیرا. جلال منش، شمس الملوک، ابراهیمی، ابراهیم. ۱۳۹۳. ارتباط گرایش به تفکر انتقادی و مهارت‌های ارتباطی میان فردی در دانشجویان پرستاری دانشگاه آزاد تهران پزشکی. آموزش پرستاری. پاییز. دوره ۳، شماره ۳ (پیاپی ۹)؛ ۱-۱۳.

^۴ میکائیلی، نیلوفر. قلی‌زاد، معصومه. قاسمی‌نژاد، محمدعلی. ۱۳۹۴. ارتباط تفاوت‌های فردی در سبک‌های تصمیم‌گیری با سازگاری اجتماعی دانشجویان. شخصیت و تفاوت‌های فردی. تابستان. دوره ۴، شماره ۸؛ ۱۲۵ - ۱۳۸.