



روان شناسی قاطعیت

تألف

دکتر مسعود شهبازی

استادیار گروه روان شناسی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مسجدسلیمان

الهام عمیدنیا

کارشناس ارشد مشاوره

مشاور مدارس آموزش و پرورش شهرستان مسجدسلیمان

سرشناسه	:	شهبازی، مسعود، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روان شناسی قاطعیت/تالیف مسعود شهبازی، الهام عمیدنیا.
مشخصات نشر	:	اصفهان: علم گستران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۵ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۷۷-۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	قاطعیت (روان شناسی)
موضوع	:	(Assertiveness) (Psychology)
موضوع	:	روابط بین اشخاص
موضوع	:	Interpersonal relations
موضوع	:	ارتباط بین اشخاص
موضوع	:	Interpersonal communication
شناسه افزود	:	عمیدنیا، الهام، ۱۳۵۳ -
رده بندی کنگ	:	۵۷۵BF / ق ۲ ش ۹ ۱۳۹۷
رده بندی ریویی	:	۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۳۸۲۳۱



روان شناسی قاطعیت

تألیف	-----	دکتر مسعود شهبازی-الهام عمیدنیا
ناشر	-----	علم گستران
مدیر تولید	-----	محمد جواد رستگاری
نوبت چاپ	-----	اول-۱۳۹۷
تیراژ	-----	۱۰۰۰ نسخه
صفحه آرای	-----	فرزانه جزینی
قیمت	-----	۲۰۰۰۰ تومان
چاپ	-----	دانا
صحافی	-----	اسپادانا
شابک	-----	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۷۷-۱-۱

مراکز پخش: کتابیران - تهران: ۶۶۴۱۱۷۳ - ۶۶۴۸۴۷۱۵ و ۰۲۱

پیشگفتار

در مورد اهمیت ابراز وجود می توان گفت که انسان موجودی اجتماعی است و در اجتماع به دنیا می آید، در آن زندگی می کند و در نهایت در آن می میرد. بنابراین روابط اجتماعی یکی از جنبه های مهم زندگی هر شخصی است. روابط اجتماعی از دو نظر مهم است: ۱- بخش اعظم موفقیت و احساس رضایت فرد به روابط او با سایرین بستگی دارد و نیز بهداشت روان فرد تا حدود زیادی به آن وابسته است. و ۲- نحوه ارتباط شخص با دیگران بر نوع احساس و رفتار طرف مقابل اثر می گذارد و لذا بهداشت روان سایرین نیز از روابط اجتماعی متأثر می گردد. در حقیقت، رابطه ای سالم است که مبتنی بر صداقت، احترام متقابل و شفاف بودن باشد و فرد توانایی این را داشته باشد که احساسات، افکار و خواست های خود را به حریفی که از نظر اجتماعی مناسب باشد، بیان و ابراز کند. این امر مستلزم خودباوری، احترام به دیگران، احساس آرامش در روابط اجتماعی، برخورداری از مهارت های اجتماعی و آگاهی از حقوق خود و دیگران در موقعیت های معین است. اشکال در هر یک از این موارد می تواند این پیامد را داشته باشد که فرد در روابط اجتماعی اش دیگران را نادیده بگیرد و با سبکی خودم و روانه و متجاوزانه درصدد دستیابی به خواست ها و حقوق خود برآید و در دیگران احساس رنجش، خشم، ناکامی و اضطراب کند و یا اینکه خودش را نادیده گرفته و با سبکی منفعلانه از بیارامی از خواست ها و حقوق و احساسات خود چشم پوشیده و آنها را نادیده بگیرد و سپس با ناکامی، اضطراب و خشم را تجربه نماید. بنابراین، روابط فرد می تواند یکی از منابع عمده ایجاد کننده فشار روانی برای فرد باشد. وقتی افراد نیازهایشان را نادیده می گیرند، احساس اضطراب، درماندگی و ناکامی بر آنها غالب می شود. با ابراز جرأت مندانه احساسات مثبت و منفی می توان اضطراب را کاهش دهد و عزت نفس را افزایش داد. نقص در مهارت های اجتماعی و فقدان جرأت ورزی بهداشت روان افراد را دچار آسیب می سازد. علاوه بر احساس اضطراب، درماندگی و کاهش عزت نفس، افسردگی و بیماری های روان تنی و عدم رضایت از زندگی نیز می توانند از پیامدهای رفتارهای منفعلانه باشند. در حالی که رفتار جرأت مندانه می تواند رضایت از زندگی و پیشرفت شغلی را افزایش دهد.

با توجه به تعداد کم منابع فارسی در زمینه ابراز وجود و روان شناسی قاطعیت مؤلفان با توجه به نیاز دانشجویان رشته های مشاوره، روان شناسی و علوم تربیتی در زمینه مفاهیم بنیادی قاطعیت ، ابراز وجود و مؤلفه های آن اقدام به نگارش این کتاب نموده است. لازم می دانیم از همه کسانی که به نوعی در شکل گیری و تکمیل محتوای این کتاب نقش داشته اند تشکر کنیم، از نویسندگان مختلف به دلیل بهره گیری از نوشته هایشان، از انتشارات علم گستران به دلیل فراهم آوردن مقدمات کار برای آغاز تألیف و سپس انتشار کتاب صمیمانه تشکر می کنیم.

دکتر مسعود شهبازی

استادیار گروه مشاوره روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مسجدسلیمان

Masoudshahbazi66@yahoo.com

الهام عمادیا

کارشناس ارشد مشاوره، مشاور آموزش و پرورش شهرستان مسجدسلیمان

Anidna.el@gmail.com

شهریور ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۱		ابراز وجود
۲		قدرت ابراز وجود
۵		تاریخچه تحول ابراز وجود
۷		اهمیت و تعریف ابراز وجود
۸		ابراز وجود و توانمندی شخصی
۱۰		اجتماع و ابراز وجود
۱۰		موانع ابراز وجود
۱۲		حقوق اولیه یکسان برای همه
۱۴		حقوق و مسئولیت های ابراز وجود
۱۴		حقوق بشر برای ابراز وجود
۱۹		انواع سبک های پاسخ دهی
۲۵		ویژگی های شخصیتی جرأت رزانه
۲۶		کارکردهای ابراز وجود
۲۷		ضررهای عدم جرأت ورزی
۲۷		عدم ابراز وجود
۲۸		انواع ابراز وجود
۲۹		مؤلفه های ابراز وجود
۳۱		عوامل مؤثر بر ماهیت مقدار و اثربخشی ابراز وجود
۳۴		نسبی بودن ابراز وجود
۳۵		اعتماد و مهارت های ابراز وجود
۳۵		چگونه با مشکلات و مسائل خود برخورد کنیم؟
۳۸		چگونه بگوییم «نه»؟
۴۰		نظریه ها و روش های مربوط به ابراز وجود
۴۰		نظریه و روش سالتز
۴۰		نظریه و روش ولپی
۴۱		جسارت آموزی
۴۶		دیدگاه و روش بندورا
۴۹		دیدگاه و روش عقلانی- عاطفی- رفتاری الیس
۵۲		دیدگاه و روش مایکن بام (آموزش خودآموزی و گفتگوی درونی)
۵۴		آموزش ابراز وجود
۵۶		کاربرد بالینی ابراز وجود
۵۹		پیامدهای مورد انتظار ابراز وجود

۵۹	چارچوب زمانی آموزش ابراز وجود
۶۰	آثار جانبی و عوارض احتمالی ابراز وجود
۶۰	راه های دستیابی به رفتار جرأت مندانه (رفتار قاطعانه)
۶۰	۱- شناخت خود
۶۱	باور منفی درباره خود
۶۲	باورهای مثبت درباره خود
۶۳	۲- دست یابی به جرأت ورزی از طریق قضاوت و باور مثبت متقابل
۶۵	ارزیابی های کلامی مثبت
۶۶	۳- دستیابی به جرأت ورزی از طریق آرام سازی
۶۷	آرامش تنفسی
۶۷	تمرین آرام سازی تنفسی
۶۸	آرامش بدنی
۶۸	تمرین آرام سازی بدن
۶۹	۴- دستیابی به جرأت ورزی از طریق به کار بردن مهارت های ارتباطی مناسب
۷۰	گوش دادن
۷۱	ضرورت کسب مهارت گوش دادن
۷۳	تصریح (شفاف سازی)
۷۳	وارسی فرض ها و گمان ها
۷۴	پرسش های باز و بسته
۷۵	عبارات «من»
۷۵	تمایز گذاری بین فکر و احساس، دانسته ها و گمان ها
۷۶	محاوره سازنده
۷۷	همزبانی
۷۷	انعکاس رفتار غیر کلامی
۷۸	سخن آخر (نتیجه گیری)
۷۸	در نهایت جسارت داشتن یعنی ابراز وجود
۷۸	جسارت داشتن یعنی تمرکز بر اهداف
۷۹	جسارت داشتن یعنی خود- آگاهی
۷۹	جسارت داشتن یعنی رو راست بودن با خود
۷۹	جسارت داشتن یعنی ساختن عزت نفس
۸۰	مقیاس های اندازه گیری و سنجش ابراز وجود و رفتار قاطعانه
۸۰	ویژگی های روان سنجی
۸۳	پرسش نامه ابراز وجود (گمبریل و ریچی)

۸۳	نمره گذاری پرسش نامه
۸۴	روایی و پایایی پرسش نامه
۸۶	پرسشنامه ابراز وجود شرینگ
۹۰	پرسش نامه خودابرازی (ASA)
۱۰۱	منابع
۱۰۳	منابع انگلیسی

www.ketab.ir