

درآمدی بر ارتباط‌گزینی

دلایل و راهکارها

ویرجانی ریچموند

جیمز مک‌کریسکی

مترجم:

مرجان اردشیرزاد



سرشناسه : ریچموند، ویرجینیا، ۱۹۴۹ - م

Richmond, Virginia

عنوان و نام پدیدآور : درآمدی بر ارتباط‌گزینی : دلایل و راهکارها/ویرجینیا ریچموند، جیمز مک‌کراسکی : مترجم مرجان اردشیرزاده.

مشخصات نشر : تهران: نشر عصیان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۲۳۲ص.

شابک : 978-600-97278-3-4

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

داشت: عنوان اصلی: Communication : apprehension, avoidance, and effectiveness.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: روابط بین اشخاص

Interpersonal relations : موضوع

موضوع: روابط بین اشخاص

Interpersonal communication : موضوع

شناسه افزودن مکراسکی، جیمز، ۱۹۳۶ - م

شناسه افزوده: McCroskey, James H.

شناسه افزوده: اردشیرزاده، مرجان: مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ / ۳۲ / ۴۸۸

رده بندی دیویی: ۳۰۲/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۸۵۰۱۰



درآمدی بر ارتباط‌گزینی

ویرجینیا ریچموند - جیمز مک‌کراسکی

مترجم: مرجان اردشیرزاده

طراح جلد: ماندانا امیری قرقانی

چاپ اول: انتشارات عصیان ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

مرکز فروش: خیابان آزادی، روبروی دانشکده دامپزشکی، خیابان شهید زارع، پلاک ۱۶۳.

۶۶۵۸۱۷۲۲

Osyana.pub@gmail.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
۱۳	فصل اول - درآمدی بر ارتباطات انسانی
۱۹	مقدمه
۱۹	تعریف ارتباطات انسانی
۲۰	ارتباطات تصادفی (اتفاقی)
۲۰	ارتباطات القایی (بیانی)
۲۲	ارتباطات بلاغی (معنایی)
۲۲	مفاهیم و فرایندهای ارتباطات انسانی
۲۳	ارتباطات تصادفی، القایی و بلاغی
۲۷	منبع
۲۸	پیام
۲۸	کانال
۲۹	گیرنده
۳۰	رمزگذاری
۳۰	رمزخوانی
۳۰	بازخورد
۳۱	اختلال
۳۱	عملکردهای فرآیند ارتباطات
۳۴	پرسش‌ها
۳۵	تمرین
۳۳	فصل دوم - برداشت‌های اشتباه در ارتباطات
۳۹	مقدمه
۳۹	برداشت نادرست اول
۴۰	برداشت نادرست دوم
۴۳	برداشت نادرست سوم

۶۹	واگرایی فرهنگی / قومی
۶۹	ارتباط‌گریزی
۷۱	تمایل به ارتباطات
۷۲	سنجش کم‌رویی
۷۴	پرسش‌ها
۷۵	تمرین
۷۳	فصل چهارم - ترس زبان‌بندآور: ترس از ارتباطات
۷۹	مقدمه
۷۹	ماهیت ارتباط‌گریزی
۸۰	ارتباط‌گریزی زیستاری
۸۱	هراس و گریز از ترس خاندن
۸۱	انواع ارتباط‌گریزی
۸۲	ارتباط‌گریزی شخصی
۸۵	ارتباط‌گریزی موقعیتی
۸۷	ارتباط‌گریزی وابسته به مخاطب
۸۹	ارتباط‌گریزی وضعیتی
۹۱	آسیب‌شناسی رفتاری
۹۲	دلایل ارتباط‌گریزی
۹۲	دلایل ارتباط‌گریزی شخصیتی
۹۳	علل ارتباط‌گریزی وضعیتی
۹۶	تأثیرات ارتباط‌گریزی
۹۶	تأثیرات درونی
۹۶	تأثیرات بیرونی
۹۷	پرهیز
۹۷	کناره‌گیری
۹۸	اختلال
۹۸	ارتباطات بیش از حد

۹۸		شخصیت فردی در ارتباط‌گزینی
۹۹		اضطراب عمومی
۱۰۰		تحمل ابهام
۱۰۰		خودکنترلی
۱۰۱		بی‌پروایی
۱۰۱		بلوغ عاطفی
۱۰۲		دین‌گرایی
۱۰۳		عزت نفس
۱۰۳		خلاقیت
۱۰۴		تحمل روضه
۱۰۴		جرات‌ورزی
۱۰۵		نتیجه‌گیری
۱۰۶		پرسش‌ها
۱۰۷		تمرین
۱۰۵		فصل پنجم - افراد کم‌گو در مقایسه با افراد پرگو
۱۱۱		مقدمه
۱۱۱		محیط کلاس
۱۱۴		موقعیت ارتباطی در گروه کوچک
۱۱۵		موقعیت ارتباطی دونفره (موقعیت گفتگوهای دونفره)
۱۱۶		موقعیت‌های اجتماعی
۱۱۷		انتخاب شغل
۱۱۸		انتخاب محل سکونت
۱۱۹		افراد پرگو و کم‌گو: ویژگی‌های کلی
۱۲۰		ادراک بین فردی
۱۲۲		قابلیت
۱۲۳		اضطراب
۱۲۳		سبک اجتماعی

۱۲۴	رهبری
۱۲۵	جذابیت
۱۲۶	زندگی روزمره
۱۲۶	محیط مدرسه
۱۲۸	محیط اجتماعی
۱۲۹	محیط کار
۱۳۱	ارتباط‌گران افراطی (وراج‌ها)
۱۳۴	پرسش‌ها
۱۳۵	تمرین
۱۳۳	فصل ششم - تمیز از ارتباطات و اثربخشی ارتباطات
۱۳۹	مقدمه
۱۴۰	عوامل اثربخشی ارتباطی
۱۴۰	مهارت‌های رفتاری
۱۴۱	مهارت‌های شناختی
۱۴۲	گرایش عاطفی
۱۴۳	ادراک خویشتن از قابلیت ارتباطی
۱۴۴	سبک اجتماعی
۱۴۵	جرات‌ورزی
۱۴۶	پاسخ‌دهی (حساسیت متقابل)
۱۴۸	قابلیت تغییر (تغییرپذیری)
۱۵۰	بی‌واسطگی
۱۵۱	بی‌واسطگی کلامی
۱۵۲	بی‌واسطگی غیر کلامی
۱۵۳	حالت یا حرکات بدن
۱۵۴	نتیجه‌گیری
۱۵۶	پرسش‌ها
۱۵۷	تمرین

فصل هفتم - کاهش اضطراب و گریز از ارتباطات.....	۱۵۳
مقدمه.....	۱۶۱
دلایل تئوریک.....	۱۶۱
فعال سازی مفرط.....	۱۶۲
بازسازی شناختی نامتقارن.....	۱۶۳
مهارت های ارتباطی ناپسند.....	۱۶۵
یکردهای آموزشی.....	۱۶۶
حساسیت دایی نظاممند.....	۱۶۷
جلسات آتی.....	۱۷۰
مثال هایی از حس سازی عضلات.....	۱۷۲
نمونه هایی از سوخت های ارتباطی درمانی و غیردرمانی.....	۱۷۴
بازسازی شناختی.....	۱۷۵
آموزش مهارت.....	۱۷۸
تصور کردن.....	۱۸۲
نتیجه تصور کردن.....	۱۸۳
خلاصه.....	۱۸۳
پرسش ها.....	۱۸۳
تمرین.....	۱۸۴
پیوست ها.....	۱۸۱
پیوست الف: پرسشنامه ی سنجش درونگرایی.....	۱۸۹
پیوست ب: پرسشنامه ی سنجش کمروبی.....	۱۹۱
پیوست پ: پرسشنامه ی میل به ارتباطات (WTC).....	۱۹۳
پیوست ج: پرسشنامه ی گریز از نوشتن (نوشتن گریزی) WAT.....	۱۹۶
پیوست چ: پرسشنامه ی هراس از آوازخوانی (آوازخوانی گریزی) (TOSA).....	۱۹۸
پیوست د: پرسشنامه ۲۴گویه ای خودسنجی ارتباط گریزی.....	۲۰۰
پیوست ر: پرسشنامه ی خودسنجی ترس از سخنرانی (PRPSA).....	۲۰۳

فهرست مطالب

پیوست س:	پرسشنامه‌ی ارتباط‌گزیزی براساس موقعیت	۲۰۶
پیوست ف:	پرسشنامه‌ی ارتباط‌گزیزی وضعیتی	۲۰۹
پیوست ل:	پرسشنامه‌ی پنداشت خود از قابلیت ارتباطاتی (SPCC)	۲۱۱
پیوست م:	پرسشنامه‌ی سبک ارتباطات اجتماعی	۲۱۴
پیوست و:	پرسشنامه‌ی سنجش پر حرفی (وراجی) (TAS)	۲۱۶
منابع		۲۱۹

www.ketab.ir

پیش گفتار

کتاب حاضر مقدمه‌ای درباره‌ی ارتباطات انسانی است؛ و نیز به علل ترس افراد از وضعیت‌های ارتباطی می‌پردازد. اگر کسی را می‌شناسید که دچار ترس زبان‌بندآور در بیشتر موقعیت‌ها و وضعیت‌های ارتباطی اطرافش می‌شود و یا خود شما به چنین ترسی دچار هستید، مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند مفید باشد. این متن چاپ پنجم این کتاب است که در بخش اول، مدل ارتباطات میان‌بردی بطور مشخص و متمایز از سایر مدل‌های ارتباطی، بویژه با توجه به ماهیت تعالی ارتباطی ارتباطات، بدان افزوده شده است. در این ویراست همچنین، مطالبی از فصل ارتباطات ناگزیر (افراطی) بدان اضافه گشته است.

فصل اول کتاب ساختار کلی برای درک ارتباطات و عناصر اصلی‌ای که باعث ایجاد فرایند ارتباطات می‌شوند را ارائه می‌دهد. فصل دوم کتاب با توجه به ماهیت ارتباطات، به مسائلی مانند سوء تفاهم‌ها و برداشت‌های نادرست اختصاص داده شده است. فصل سوم نیز بر یکی از گسترده‌ترین مشکلات ارتباطی در جامعه یعنی کم‌رویی و توصیف این مشکل و دلایل بوجود آمدنش می‌پردازد. فصل چهارم بر انواع ارتباط‌گزینی، دلایل و تأثیرات آن تمرکز دارد؛ در این فصل همچنین به نوع شخصیت و رابطه‌ی آن با ارتباط‌گزینی پرداخته می‌شود. در فصل پنجم، افراد کم‌گو و پرگو از نظر رفتاری و با توجه به نوعی ادراک دیگران از آنها، با هم مقایسه می‌شوند؛ همچنین در این فصل به معنی ارتباطات ناگزیر پرداخته می‌شود. در فصل ششم ارتباط‌گزینی و هراس از ارتباطات رابطه‌ی آن با ارتباطات اثربخش مورد بررسی قرار می‌گیرد. در فصل نهم یا دهم هفتم، انواع روش‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا بر ترس و اضطراب‌شان از ارتباطات غلبه کنند، توضیح داده می‌شود. این فصل راهنمایی است برای افرادی که از ارتباط برقرار کردن با دیگران واهمه و هراس دارند.

برای مطالعه‌ی بیشتر و ایجاد دانش عمیق‌تر درباره‌ی موضوعات مطرح شده، منابع ارزنده‌ای در سراسر این کتاب معرفی شده است. اگر به موضوعاتی مانند

ارتباط‌گزیزی، ترس از ارتباط و میل به ارتباطات علاقه دارید، کتاب پرهیز از ارتباط: کم‌رویی، کم‌گویی و ارتباط‌گزیزی^۱ (۱۹۸۴) را مطالعه کنید که توسط دیلی و مک‌کراسکی به رشته‌ی تحریر درآمده است. این کتاب با ارائه‌ی فصل‌هایی که تحقیقات زیادی را در زمینه‌های ذکر شده دربرمی‌گیرد، مجموعه‌ی کاملی از اطلاعات مربوط به این حوزه را برای شما فراهم می‌کند. همچنین می‌توانید کتاب میل به ارتباطات در خصوصیات فردی و روابط بین‌فردی،^۲ فصلی که توسط مک‌کراسکی و ریچموند نوشته شده را مطالعه نمایید. این کتاب نیز توسط مک‌کراسکی و دیلی (۱۹۸۷) گردآوری شده است.

تقدیم‌نامه

از خانم آن بین، به‌فرمایم که از دانشگاه میامی به دلیل حمایت بی‌شائبه‌اش در مطالعه و ویرایش این ترس‌ناک فراوان داریم. این کتاب را به تمام کسانی که از ارتباط‌گزیزی و یا تمایل کم به ارتباطات رنج می‌برند، تقدیم می‌کنیم. با مطالعاتی که در طول ۲۵ سال گذشته داشته‌ایم، سعی کرده‌ایم دریابیم، چه چیزی باعث از پا درآوردن و زمین‌گیر کردن افراد کم‌گو در جامعه‌ای می‌شود که حرف‌زدن را ارج می‌نهد و سکوت را نهی می‌کند.

در پایان، این کتاب را به خانم جوانی تقدیم می‌کنیم که اعلام کرد اگر به سخنرانی در کلاس مجبور شود خودکشی می‌کند و به مرد جوانی تقدیم می‌کنیم که وقتی فهمید مجبور است سخنرانی کند، اسفراغ کرد (ناهار را که خورده بود بالا آورد). احتمالاً شما با چنین مواردی بیشتر از ما روبه‌رو شده‌اید. برخی از افراد واقعاً از موقعیت‌های متفاوت ارتباطاتی ترسی مرتب‌بار دارند، این افراد عمیقاً نیاز به کمک و یاری دارند. ما امیدواریم که با ارائه‌ی این کتاب بتوانیم بینشی در حوزه‌ی ارتباط‌گزیزی و کم‌رویی فراهم سازیم و نیز این کتاب

1. Avoiding Communication: Shyness, Reticent and Communication Apprehension

2. Willingness to Communication in Personality and Interpersonal Communication

3. Ann Bainbridge Frymeir

پیش گفتار ۱۵

بتوانند راهنمایی باشد هم برای دانش‌آموزان و دانشجویان، و هم معلمانی که
سروکارشان با افراد کم‌گویی است که از حرف‌زدن واهمه دارند.
مک‌کراسکی و ریچموند

www.ketab.ir