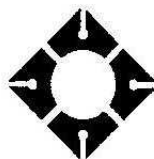


روان شناسی ارتباط موثر

(مطالعه‌ی روابط، روش‌ها، دیدگاه‌ها)

دکتر پروین میرزائی

www.ketab.ir



انتشارات روشنگران

۱۳۹۲

سرشناسه:	میرزائی، پروین، ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور:	روان‌شناسی ارتباط موثر (مطالعه روابط، روشها، دیدگاهها)/ پروین میرزائی. تهران: روشنگران، ۱۳۹۲. ۱۸۰ ص.
مشخصات نشر:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۳۶۱-۱-۸
مشخصات ظاهری:	فیا
شابک:	ارتباط بین اشخاص
وضعیت فهرست نویسی:	روابط بین اشخاص
موضوع:	ارتباط
موضوع:	ارتباط -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع:	الف ۱۳۹۲۴ م/ BF۶۳۷
موضوع:	۱۵۸/۲
رده بندی کنگره:	۳۴۱۴۴۹۰
رده بندی دیویی:	
شماره کتابشناسی ملی:	



انتشارات روشنگران شماره تماس: ۶۶۹۵۳۹۱۲ فکس: ۶۶۹۵۳۹۱۱

نام کتاب: روان‌شناسی ارتباط موثر
نویسنده: دکتر پروین میرزائی
ناشر: روشنگران
نوبت چاپ: اول اسفند ۱۳۹۲
ویراستار علمی و ادبی: رضا یادگاری
طرح جلد: سمانه محققی
صفحه آراء: مهدی میرزا محمد خوشنویس
تیراژ: ۱۰۰۰
چاپ و صحافی: قشقایی
قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۳۶۱-۱-۸ ISBN: 978-600-94361-1-8

فهرست

۹	پیشگفتار.....
۱۱	فصل ۱: مطالعه روابط و روش ها.....
۱۶	روانشناسی اجتماعی تحولی.....
۱۹	روش ها.....
۲۰	روانشناسی سلامت.....
۲۲	بحران در روانشناسی اجتماعی.....
۲۴	رویکرد کیفی برای مطالعه روابط.....
۲۵	ضرورت روانشناسی اجتماعی و تداخل فرهنگی.....
۲۶	ضرورت روانشناسی روابط.....
۲۷	فقدان اختلافات جنسی.....
۲۸	نتیجه گیری مطالعه روابط.....
۲۸	خلاصه.....
۲۹	فصل ۲ نگرشی تکاملی بر روابط بشری.....
۳۰	تأثیرات انزوای اجتماعی.....
۳۲	انتخاب طبیعی و انتخاب جنسی.....
۳۴	تفاوت های اصلی در ظاهر مردان و زنان.....
۳۵	انتخاب جنسی و جاذبه ی جنسی.....
۳۹	تفکر علمی بررسی محتوای آگهی های شخصی.....
۴۰	روانشناسی رابطه ها.....

۴۰	 شرح این تفاوت ها
۴۱	 نظریه سرمایه گذاری انسانی
۴۳	 تکامل نظریه سرمایه گذاری والدین
۴۴	 نظریه استراتژی های جنسی
۴۵	 نظریه رابطه ی موقت یا ازدواج موقت
۴۶	 روابط بلند مدت
۴۶	 تکامل نظریه استراتژی های جنسی
۴۸	 تفکر علمی استفاده از نظرسنجی در روانشناسی تکاملی
۴۹	 تفسیر دیدگاه تکاملی
۵۱	فصل ۳ تأثیر تجربیات اولیه بر روابط
۵۲	 تئوری دلبستگی بولبی
۵۳	 پایه های تکامل دلبستگی ها
۵۴	 روان پوشی پایه ای تئوری بولبی
۵۵	 مدل های کاری میان فردی
۵۶	 تفاوت اقسام دلبستگی
۵۹	 دلبستگی ها در روابط بزرگسالی: تحقیق آزمون عشق
۶۲	 بررسی انواع وابستگی بزرگسالان: تفکر علمی
۶۴	 خلاصه
۶۵	 تأثیر وابستگی ها بر روابط بعدی
۶۵	 سبک های اصرار
۶۷	 سبک های وابستگی و روابط کودکان
۶۸	 خلاصه
۶۸	 فرضیه تداوم
۶۹	فصل ۴ آغاز شکل گیری رابطه
۷۰	 جاذبه
۷۰	 تماس
۷۱	 ظاهر فیزیکی و دلربایی
۷۲	 شباهت در رفتار و شخصیت
۷۹	 فرضیه ی یکی شدن
۸۱	 خلاصه
۸۳	فصل ۵ آیین نامه روابط

۸۵		تئوری تغییر اجتماعی (هومانس ۱۹۶۱)
۸۷		تفاسیر و شواهد
۹۱		تئوری وابستگی
۹۲		شواهد و مدارک
۹۳		روانشناسی روابط
۹۴		ارتباط نزاع یا درگیری
۹۵		تفاوت جنسی در برخورد با تعارض
۹۷		تفکر علمی و مطالعات تحقیقاتی
۹۹		روانشناسی روابط
۹۹		سطح روابط اجتماعی
۱۰۰		تنظیم روابط جنسی
۱۰۳		چارچوب اجتماعی
۱۰۴		عوامل فردی در فروپاشی رابطه
۱۰۶		پیوست ها و تأثیر طلاق والدین
۱۰۶		طلاق والدین چه تأثیری بر روابط بعدی دارد
۱۰۷		تفکر علمی تبدیل قالب داده های کیفر به کیفر
۱۰۸		تفکیک نقش ها : خیانت در زناشویی و جدایی در ارتباطات
۱۱۰		سطح دوگانه‌ی - ارتباط و دشمنی
۱۱۲		چگونه ارتباطات پایان می یابد
۱۱۲		مرحله الگوی تفکیک ارتباطات
۱۱۳		مرحله دوتایی
۱۱۴		مرحله اجتماعی
۱۱۴		مرحله سخت مرحل گذاری
۱۱۵		تفسیر
۱۱۵		خلاصه
۱۱۷		فصل ۶ تنوعات فرهنگی در روابط
۱۱۸		هدف ما از فرهنگ چیست
۱۱۹		چگونه فرهنگ ها متفاوت است
۱۲۱		چالش های روانشناسی بین فرهنگی اجتماعی
۱۲۶		هاتفیلد و اسپریچر (۱۹۹۵)
۱۲۷		روابط سازنده در فرهنگ جمعی
۱۲۸		ازدواج های نظام یافته سنتی

۱۲۹	ازدواج‌های ترتیب یافته در فرهنگ‌های پیشرفته.....
۱۳۰	ازدواج‌های نظام یافته در فرهنگ‌های غربی.....
۱۳۲	ترتیب ازدواج از طریق سایت‌ها.....
۱۳۳	تفسیر.....
۱۳۵	منظم نمودن ازدواج‌های ترتیب یافته.....
۱۳۵	خوشبختی و رضایت.....
۱۳۷	تبادل با برخوردها.....
۱۳۸	علل طلاق.....
۱۴۰	تغییرات اجتماعی : غربی سازی و افزایش نرخ طلاق.....
۱۴۰	خلاصه.....
۱۴۳	فصل ۷ اثر روابط.....
۱۴۵	تفکر علمی انواع مختلف داده ها.....
۱۴۷	مطالعات اپیدمیولوژیک سلامت جسمی.....
۱۴۸	مطالعات اپیدمیولوژیک سلامت روان.....
۱۴۸	نقش جنسی در بازگویی بیماری.....
۱۵۰	اثرات تعارض در عملکردهای فیزیولوژی.....
۱۵۱	دستگاه قلبی عروقی.....
۱۵۲	هورمون‌های استرس.....
۱۵۲	تنش‌های ارتباطی و سیستم ایمنی.....
۱۵۴	اثرات مثبت خوشحالی بر سلامت.....
۱۵۶	کاربرد تحقیقات نیمه تجربی.....
۱۵۷	نقش حمایت‌های اجتماعی.....
۱۵۹	اثرات شبکه حمایتی.....
۱۵۹	شاخص حمایت‌های اجتماعی و میزان مرگ و میر.....
۱۶۱	خلاصه.....
۱۶۳	منابع.....

پیشگفتار

در طول تاریخ فقط بشر نبوده است که زندگی اجتماعی را پیشه کرده است بلکه موجودات دیگری نیز مثل انسان به این شیوه زندگی کرده و می کنند. یکی از شباهت های زندگی اجتماعی انسان ها و دیگر موجودات ارتباطات آنها است. ولی واقعیت این است که ارتباط های بین فردی ما انسان ها بحدی اهمیت دارد که وجه عمده ای تمایز زندگی جمعی انسان نسبت به دیگر موجودات را رقم می زند. شاید بتوان گفت که ارتباط یکی از قدیمی ترین و در عین حال عالی ترین دستاوردهای بشر بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته زمینه ساز فعالیت های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است. ارتباط اساساً "میان دو یا چند نفر اتفاق می افتد که بواسطه آن دانش عقاید یا تجارب خود را در زمینه اتفاقات گذشته ، احتمالات آینده ، موضوعات خاص و ... به یکدیگر منتقل می کنند. برقراری ارتباط به دلایل مختلفی مانند وقت گذرانی، بررسی مسائل فردی، بیان انتظارات زناشویی و یا توقعات والدین از فرزندان،

طرح اختلاف عقیده و موارد مشابه صورت می گیرد اما در هر حال هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل احساس نیاز شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی بوقوع نمی پیوندد چرا که برقرار کردن ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای او را برطرف می کند. در این کتاب سعی شده تا به جنبه های مختلف ارتباط ، معرفی دیدگاه های اصلی روابط شخصی و روش های مرتبط با هر یک از این دیدگاه ها، تاثیر فرهنگ و سایر عوامل بر کیفیت ارتباط و دلایل بروز طلاق و... پرداخته شود. امید می رود که این کتاب علاقه تمام همسران، والدین ، مربیان آموزشی و دانشجویان رشته های روان شناسی را برانگیزد و مباحث این کتاب برای جامعه علمی کشورمان سودمند باشد و زمینه را برای تحقیقات بیشتر در حوزه جدید علمی فراهم آورد.

دکتر پروین میرزائی

زمستان ۱۳۹۲