فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۷، شماره ۱۱، پاییز سال ۹۹

رابطه ویژگی‌های شخصیتی با روابط اجتماعی

ملیکا صالحی افشار [۱]، دکتر علیرضا پیرخایفی [۲*]

چکیده

روابطی که دارید تعیین می‌کند شما چه کسی هستید، چگونه فکر می‌کنید، چه چیزهایی را به دست خواهید آورد و دیگران در مورد شما چگونه قضاوت می‌کنند. کیفیت روابط اجتماعی شماست که تعیین می‌کند چه جایگاهی در خانواده، بین دوستان و همکاران و جامعه دارید؛ چگونه و با چه سرعتی کارهایتان پیش می‌رود و در چه زمانی به اهداف خود خواهید رسید. بنابراین، با بکارگیری اصول برقراری روابط اجتماعی موثر به دیگران می‌فهمانید که آن‌ها برایتان مهم هستند و دوستشان دارید، به آن‌ها شخصیت می‌دهید و از طرفی برای موفقیت‌های‌شان در کنارشان می‌مانید. با مطالعه این مقاله با مفهوم ویژگی‌های شخصیتی، انواع آن و ارتباطی که با روابط اجتماعی دارد آشنا خواهید شد.

کلیدواژه‌ها: ویژگی‌های شخصیتی، درونگرا، روابط اجتماعی، ارتباط

[۱] دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، **دانشگاه آزاد اسلامی**، گرمسار، ایران (salehiafsharmelika66@gmail.com)

[۲*] دانشیار روانشناسی، گروه روانشناسی بالینی، واحد گرمسار، **دانشگاه آزاد اسلامی**، گرمسار، ایران (apirkhaefi@gmail.com) (نویسنده مسئول)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

۱. مقدمه

امروزه سازمان بهداشت جهانی روابط اجتماعی را به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده مهم برای سلامت در زندگی افراد می‌داند. با این‌حال همچنان تردیدهایی در مورد صحت این ادعا وجود دارد؛ زیرا تحلیل اثرات روابط انسانی بر سلامت ما نیازمند مجموعه بزرگ و کاملی از داده‌ها است و اغلب اوقات تکنیک‌های محاسباتی نتیجه‌گیری را برای ما دشوار می‌کنند. هم‌چنین، این یک تعامل برد برد است و فرقی نمی‌کند که با عزیزان خود صحبت کنید یا به حرف آن‌ها گوش بسپارید؛ بودن در کنار فردی بسیار عالی است. پس به دوستان و اعضای خانواده نزدیک شده و از حداکثر مزایای روابط اجتماعی بهره‌مند شوید. در این میان، خصوصیات شخصیتی در حقیقت، محرکه‌های خلق و خو، برای دستیابی به هدف تلقی می‌شوند؛ به این معنا که این خصوصیات انسان را مستعد انجام رفتارهای مختلف، در موقعیت‌های خاص می‌نماید (پروین و جان، ۱۹۹۹؛ ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۹۵). طبق تعریف آلپورت «شخصیت[1] عبارت است از سازمان پویای دستگاه بدنی و روانی فرد که چگونگی سازگاری خاص آن فرد را با محیط تعیین می کند» (آلپورت[2]، ۱۹۳۷). شلدن[3] و همکاران (۲۰۱۵) معتقدند: شخصیت، سازمان پویای (زنده) جنبه‌های ادراکی و انفعالی و ارادی و بدنی (شکلی و اعمال حیاتی بدن) آدمی است.

۲. مفهوم روابط اجتماعی

این ارتباط، فراگرد تفهیم و تسهیم معنی بین یک شخص و انسان‌های دیگر (حداقل یک نفر دیگر) است. روابط اجتماعی حاصل‌شده از عوامل فردی، اساس ساختار اجتماعی را تشکیل داده و یک موضوع مهم برای تحلیل توسط دانشمندان علوم اجتماعی هستند. بررسی‌های بنیادی در مورد ماهیت روابط اجتماعی را می‌توان در آثار جامعه‌شناسانی چون ماکس وبر در نظریه او در مورد رفتار اجتماعی مشاهده کرد. روابط اجتماعی نیز مانند ارتباط با خود، به دلایل گوناگون انجام می‌شود. مثلا برای حل مشکلات خود با دیگران، برای رفع تضادها و تعارضات، برای رفع نیاز اجتماعی تعلق به گروه و دوست داشته شدن، برای رد و بدل کردن اطلاعات و بسیاری از موارد دیگر. روابط اجتماعی ممکن است از طریق کلامی یا غیرکلامی صورت گیرد.

هر انسانی در شرایط متفاوت، درک متفاوتی نسبت به پدیده‌ها و وقایع دارد. بنابراین آمدن فرد دیگری به محدوده ارتباطی انسان، فراگرد ارتباطی را پیچیده‌تر و حتی مسئله‌ساز می‌کند. علاوه بر این، هر انسانی راهی خاص برای بیان احساسات و عواطف خود دارد و این راه در بیشتر موارد نه تنها با راه دیگران نزدیکی ندارد بلکه با آن مغایر است. بنابراین احتمال وقوع ارتباط موثر و موفق در بین مردم در حالت عادی چندان زیاد نیست و برای برقراری ارتباط موثر لازم است طبقات مختلف جامعه، در حد نیاز، مهارت‌های ارتباطی را فراگیرند (کونکه[4]، ۲۰۰۶؛ ترجمه سلیمانی، ۱۳۹۶).

۳. اهمیت روابط اجتماعی

کیفیت روابط به‌طور تنگاتنگی با حس سلامت در ارتباط است. مطالعات متعددی نشان داده است که به هنگام داشتن روابط اجتماعی قوی‌تر، شادتر خواهید بود. هرچه بیشتر در روابط خود دچار مشکل شوید، بیشتر دچار حس ناراحتی شده و بیشتر با خطر انفصال روابط روبرو خواهید شد. بر اساس یک تحقیق، ۷۰ درصد از شادی‌های ما از کیفیت روابط اجتماعی ما حاصل می‌شوند.

وقتی‌که به این موضوع فکر می‌کنیم، آن را عاقلانه می‌یابیم. ما ذاتا موجوداتی اجتماعی هستیم. در طول میلیون‌ها سال تکامل، انسان‌ها به موجوداتی وابسته به گروه‌های مشارکتی تبدیل شده‌اند. ما برای زنده بودن به دیگران نیاز داریم. به این موضوع از

[1] Personality
[2] Alport
[3] Sheldon
[4] Kunke

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۷، شماره ۱۱، پاییز سال ۹۹

منظری دیگر نگاه کنیم؛ ما در زندگی چه زمانی خیلی خوشحال هستیم؟ احتمالا بیشترین خوشحالی ما زمانی است که با دوستان نزدیک یا خانواده هستیم. شما به‌ندرت می‌توانید فردی را بیابید که از داشتن روابط نزدیک ناراحت باشد. از طرفی دیگر، شما نمی‌توانید فردی را بیابید که به خاطر نداشتن روابط اجتماعی با دوستان و خانواده خوشحال باشد.

روابط اجتماعی به معنی «رابطه‌ای میان موجودات زنده» است. نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که سطح رضایت بالاتری از زندگی خود دارند، سطح قوی‌تری نیز در روابط فردی دارند. بزرگسالانی که اجتماعی‌تر هستند، سالم‌تر بوده و بهتر با فشارهای زندگی کنار می‌آیند. آن‌ها در مقایسه با افراد تنهاتر، عمر بیشتری می‌کنند (خاک‌پور، ۱۳۹۹).

۴. تاریخچه شخصیت

انسان از دوران یونان باستان و شاید هم هزاران سال قبل از آن به مطالعه و پژوهش در مورد ماهیت شخصیت[1] علاقه‌مند بوده است. پیچیدگی شخصیت انسان مشکلات خاصی را که برای آن دسته که یک تعریف جامع برای واژه داشته‌اند ایجاد کرده است. بعضی از این تلاش‌ها که بصورت گسترده‌ای هم ادامه یافته است، به قول آلپورت (۱۹۹۸)، به نظر می‌رسد که همه جوانب در نظر گرفته و ما را به ادامه این مسیر هم ترغیب می‌کند بسیار مشکل است که بتوانیم مسئله را بسیار موشکافانه مورد بررسی قرار دهیم، زیرا در زندگی روزمره تقریبا غیرممکن است شخصیت کسی را تصور کرد بدون آن که توانایی‌های ذهنی، جسمی، خلاقیت و نظایر آن، او را در نظر گرفت (به نقل از جوادی و کدیور، ۱۳۹۵).

روانشناسان در مورد تعریف شخصیت اتفاق نظر دارند با این حال در بحث حاضر مراد از شخصیت الگوهای معینی از رفتار و شیوه-های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کنند در این تعریف اصطلاح معین به همسانی رفتار اشاره دارد. بدین معنی که مردم در شرایط گوناگون به این گرایش دارند که به طرز نسبتا معین تفکر کنند یا دست به عمل بزنند. رفتار نتیجه تعامل ویژگی‌های شخصیت با شرایط عادی و اجتماعی محیط است. شخصیت اجتماعی هر فرد شامل (حرکات و اطوار ظاهری) مانند سخن گفتن و نحوه راه رفتن، خلق و خوی کلی (یعنی روی هم رفته خوش خلق یا بدخلق بودن) و نحوه واکنش در برابر شرایط تهدید کننده و همچنین نگرش‌های مشاهده شده و بسیاری از واکنش‌های دیگر وی است. از نظر هیلگارد نیز شخصیت از ویژگی‌هایی است که فرد را قادر به ایجاد ارتباط با دیگران ساخته و تحقق احترام به خود را تسهیل می‌کند (اتکینسون[2] و همکاران، ۲۰۰۴؛ ترجمه زمانی و همکاران، ۱۳۹۶).

۵. تعریف شخصیت

تعریف کردن مفهوم شخصیت، مانند اکثر مفاهیمی که به ویژگی‌های انسان مربوط می شود کار آسانی نیست زیرا مفهومی که این کلمه در زبان عامیانه پیدا کرده است با مفهومی که در روان شناسی برای آن قائل شده اند تفاوت زیادی دارد. مثلاً در لغت نامه دهخدا معانی زیر برای آن آمده است:

شرافت، نجابت، بزرگواری و درجه و نظایر آن، یا در صحبت های روزمره وقتی می‌گوییم فلانی آدم با شخصیتی است منظورمان این است که مقام منزلتی دارد. مورد احترام دیگران است، کارهای ناشایست انجام نمی‌دهد و نظایر آن (گنجی و صفری شیرزی، ۱۳۹۲).

در روان‌شناسی اصطلاح شخصیت هیچ یک از معانی فوق را ندارد بلکه معنای آن عبارتست از سبک یک فرد. البته بدون آنکه درباره آن کوچک‌ترین قضاوت ارزشی داشته باشیم. بنابراین باید بگوئیم که هر فرد سبک خود یعنی شخصیت خاص خود را دارد که از او انسانی واحد و منحصر به فرد می‌سازد برای روشن‌تر شدن مفهوم شخصیت، بهتر است ریشه این کلمه در نظر گرفته شود.

[1] Personality
[2] Atkinson

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

کلمه شخصیت ترجمه کلمه «پرسونالیتی» انگلیسی یا «پرسونالیته[1]» فرانسوی است که هر دو از کلمه «پرسونالاتین[2]» مشتق شده‌اند. پرسونا، ماسکی بود که زمان قدیم بازیگر تئاتر بر چهره خود می‌زد و آن را تا آخر نمایش نگاه می‌داشتند (شولتز و ولتز[3]، ۲۰۱۶). بنابراین یکی از ویژگی‌های این ماسک، دائمی بودن آن در طول نمایش بود به این ترتیب می‌توان گفت که شخصیت یعنی عنصر ثابت رفتار فرد، شیوه بودن او، و به‌طور کلی آنچه که همواره با اوست و موجب تمایز او از دیگران می‌شود و یا به عبارت دیگر می‌توان آن را الگوهای اختصاصی و متمایز تفکر، هیجان و رفتار دانست که اسلوب شخصی تعامل با محیط فیزیکی و اجتماعی هر شخص را رقم می‌زند (زمانی و همکاران، ۱۳۹۶). یکی دیگر از تعاریف شخصیت، تعریف پورافکاری (۱۳۸۷)، در کتاب فرهنگ جامع روانشناسی روانپزشکی و زمینه‌های وابسته می‌باشد. وی شخصیت (پرسونالیتی) را چنین تعریف کرد:

این اصطلاح را می‌توان به عنوان تمامی سیستم تمایلات نسبتا پایدار روانی و جسمی هر فرد تعریف نمود. تمایلاتی که نحوه تطابق وی را نسبت به محیط روانی، اجتماعی و مادی معین سازد. هم‌چنین وی در ادامه می‌افزاید: مطالعه علمی شخصیت از دو طریق صورت می گیرد؛ یا از راه مطالعه خصوصیات ظاهری، یعنی صفات؛ یا با تمایلات پنهانی که می‌توان آنها را برحسب غرایز، نیازها، ساختمان بدنی، مکانیزم ناخودآگاه و نظایر بر آن‌ها توصیف نمود (پورافکاری، ۱۳۸۷). برخی دیگر از تعاریف شخصیت که در روانشناسی عنوان شده است شامل موارد زیرند:

شخصیت مجموعه تفکیک ناپذیر آن خصایص بدنی و نفسانی است که به شناخت دوستان نزدیک شخص کمک می‌کند یا به عبارت دیگر آن نقاب یا ماسکی است که فرد برای سازش با محیطی که در حقیقت نوعی بازیگری در صحنه زندگی است، به چهره خود نهاده است. شخصیت، سازمان پویای جنبه‌های اداراکی و انفعالی و ارادی و بدنی است (شکل بدنی و اعمال جسمانی بدن) (شولتز و شولتز[4]، ۲۰۱۳؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۶).

و در نهایت شخصیت الگویی از رفتار اجتماعی و روابط اجتماعی متقابل است. بنابراین شخصیت یک فرد مجموعه راه‌هایی است که او نوعاً نسبت به دیگران واکنش یا با آن‌ها تعامل می‌کند (شولتز، ۲۰۰۹؛ ترجمه کریمی و همکاران، ۱۳۹۲).

۶. ویژگی‌های شخصیتی

نظریه ویژگی‌های شخصیت یکی از مهم‌ترین محدوده های نظری در مطالعه شخصیت است. براساس این نظریه، شخصیت افراد از خصوصیات و صفات گسترده‌ای ترکیب یافته است. برای مثال، در نظر بگیرید که خودتان چگونه شخصیت یک دوست نزدیکتان را توصیف می کنید. به احتمال زیاد، از تعدادی از ویژگی‌های او مانند اجتماعی بودن، مهربانی و خونسردی نام می برید. منظور از «ویژگی» یک خصوصیت نسبتاً پایدار است که باعث می شود افراد به شیوه‌های خاصی رفتار کنند. نظریه ویژگی‌های شخصیت بر خلاف سایر نظریه های شخصیت مانند نظریه‌های روانکاوانه و انسان‌گرایانه، بر تفاوت های بین افراد تمرکز دارد. ترکیب و تعامل ویژگی‌های مختلف است که شخصیت یک فرد را تشکیل می‌دهد و این برای هر شخص، یگانه و منحصر به فرد است. نظریه ویژگی‌های شخصیت بر تعیین و اندازه‌گیری این خصوصیات فردی شخصیت تمرکز دارد (مرادی، کریمی، مرادی و کرم‌زاده، ۱۳۹۴).

۷. تیپ‌های شخصیت

به اعتقاد آیزنک، شخصیت در سطح تیپ‌ها دارای سه بعد کلی است. این ابعاد عبارتند از:

۱- برون‌گرایی[5] در برابر درون‌گرایی[1]

[1]- Personnalité
[2]- Personalatine
[3]- Schultz, D. P., & Schultz, S. E
[4] Schulze & Schulze
[5] Extraversion

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

۲- روان‌نژندی[۲] یا نااستواری هیجانی در برابر استواری هیجانی
۳- روان‌پریشی[۳] در برابر کنترل تکانه یا کارکرد فراخود.

آیزنک در نخستین پژوهش‌های خود به دو بعد اولی دست یافت و بیشتر تاکید وی بر روی این دو بعد بود. آیزنک معتقد بود که به وسیله ترکیب این دو بعد، افراد به چهار نوع شخصیتی اصلی تقسیم می‌شوند: درون‌گرای باثبات، درون‌گرای بی‌ثبات، برون‌گرای باثبات، برون‌گرای بی‌ثبات. هر کدام از این انواع شخصیت، دارای ویژگی‌های بخصوصی است. در پژوهش‌های بعدی، آیزنک بعد سوم را به آن دو بعد افزود، اما به خوبی آن‌ها تایید یا پژوهش نشد. به اعتقاد آیزنک هر یک از تیپ‌های شخصیتی دارای ویژگی‌هایی هستند (شولتز و شولتز، ۲۰۱۳؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۶).

۷-۱. درون‌گرایان

تحت تاثیر سیستم عصبی مرکزی هستند. استعداد سرشتی آن‌ها برای تحریک‌پذیری زیاد است. احساسات خود را به خوبی مهار می‌کنند و معمولا کوشش می‌کنند تا از تحریکات، تغییرات و بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی اجتناب کنند. خوددار، آرام و محتاط هستند. قابل اعتماد و غیر پرخاشگرند و برای هنجارهای اخلاقی ارزش زیادی قایلند. کمتر معتاد به دود هستند. میزان هوششان بالاست. قدرت بیانشان عالی است. معمولا در کارها دقیق هستند. ولی برای کارهایی که انجام می‌دهند به قدر کافی ارزش قایل نیستند. گرایش به احساس حقارت در آن‌ها زیاد است و برای ابتلا به دلواپسی، افسردگی و وسواس آمادگی بیشتری دارند.

۷-۲. برون‌گرایان

تحت تاثیر سیستم عصبی مرکزی هستند. استعداد آن‌ها برای تحریک‌پذیری کم است. آیزنک این افراد را با مشخصه‌های جامعه‌طلبی، برانگیختگی، خوش‌بینی و نیاز به محرک و تغییر محیط تعریف می‌کند. برون‌گراها بسیار دچار تغییرات خلقی و پرخاشگری می‌شوند و معمولا قابل اعتماد نیستند. به بودن در جمع علاقه‌مندند، از میهمانی‌ها لذت می‌برند و زیاد حرف می‌زنند. به کار و کوشش علاقه چندانی ندارند. در کارهایشان شتاب‌زدگی وجود دارد. بادقت نیستند. گرایش بیشتری برای تظاهرات ناشی از هیستری دارند (منصور و دادستان، ۱۳۹۶).

۷-۳. روان‌نژندی

آیزنک برای اندازه‌گیری این متغیرهای شخصیت، دو پرسش‌نامه به نام‌های پرسش‌نامه شخصیت مادسلی و پرسش‌نامه شخصیت آیزنک را تهیه کرد. به نظر وی عوامل زیستی و ارثی سهمی حدود دو سوم را در تعیین شخصیت یک فرد بر عهده دارد. در نظر آیزنک، صفت‌ها و سنخ‌ها عمدتا به وسیله وراثت تعیین می‌شود. او منکر تاثیر عوامل موثر اجتماعی، محیطی یا موقعیتی بر شخصیت نیست، اما معتقد است که چنین اثرهایی محدود هستند و نباید بی‌جهت مورد تاکید قرار گیرند. آیزنک شواهد تجربی زیادی را عرضه کرده است تا اعتقاد خود را در این زمینه که صفت‌ها و سنخ‌ها اساسا ارثی هستند، به اثبات برساند. به ویژه او به پژوهش‌هایی در مورد دوقلوها و فرزندخوانده‌ها اشاره می‌کند (آیود پلیاز[۴]، ۲۰۲۰).

۷-۴. روان‌پریشی

سخت و دشوار هستند. از عهده‌ی نقاشی به واسطه‌ی آینه خوب بر نمی‌آیند. در جمع زدن پی در پی ضعیف هستند. تمرکز حواسشان کم است؛ حافظه‌شان ضعیف است. به کندی چیز می خوانند، و به‌طور کلی از نظر فهم و ادراک و اعمالی که تحرک لازم دارد بسیار کند هستند. بیشتر ساکن و بی‌حرکت می‌مانند. سطح آرزو و توقعشان کمتر با واقعیت تطبیق می‌کند. آمادگی ندارند به

---

[1] Introversion
[2] Neuroticism
[3] Psychotisism
[4] Apud Pelaez

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

این که خود را با تغییراتی که در محیط زندگی روی می‌دهد سازش دهند (سیاسی، ۱۳۹۵). در اینجا، تعدادی از پژوهش‌های توصیفی و تبیینی که در زمینه ویژگی‌های شخصیتی و روابط اجتماعی در خارج از کشور و داخل کشور انجام شده است به طور مختصر به برخی از آنان اشاره می‌گردد:

هریس و اورث[1] (۲۰۲۰)، در مطالعه خود دریافتند که ارتباط بین روابط اجتماعی افراد و سطح عزت نفس آنها در تمام مراحل رشد در طول زندگی متقابل است و نشان دهنده یک بازخورد مثبت بین ساختارها است. اسکواتی[2] و همکاران (۲۰۲۰)، در پژوهشی که به مطالعه‌ی شخصیت معلم، روابط بین‌فردی و عملکرد و حرفه‌ای بودن آنان در فرایند یادگیری پرداخته بودند؛ چنین یافتند که معلم مربی است که لازم است بتواند اخلاق و رفتار دانش آموزان را تغییر دهد، زیرا از موقعیت معلم به عنوان یک شخصیت عمومی برای دانش‌آموزان استفاده می شود. معلمان حرفه ای باید شخصیت خوبی داشته باشند ، زیرا در اصل معلم حرفه‌ای نجیب و ستودنی است، شخصیت خوب باید همیشه در شخص معلم شکل گیرد. معلمانی که دارای شخصیت خوبی هستند نیز روابط خوب و هماهنگی بین معلمان و سایر انسان‌ها خواهند داشت. صلیبی و دری (۱۳۹۷)، طی مطالعه‌ای در حوزه ویژگی‌های شخصیتی، دریافتند که میان ویژگی‌های شخصیتی با شادکامی دانشجویان زن، ارتباط معناداری وجود ندارد. همچنین میان حمایت بین فردی با شادکامی دانشجویان زن ارتباط معناداری مشاهده نمی‌شود. هم‌چنین، مصباح و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهش خود که در راستای بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و جمعیت‌شناختی با رضایت شغلی کارکنان بود نشان دادند که بین با وجدان بودن، برون گرایی، دلپذیر بودن با رضایت شغلی رابطه مثبت و معنی‌داری دیده شد و بین نوروتیسم با رضایت شغلی رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شد. اما رضایت شغلی کارکنان بر اساس انعطاف‌پذیری، جنسیت، میزان تحصیلات و سابقه خدمت رابطه معنی داری ندارد.

۸. بحث و نتیجه‌گیری

در رابطه با مبحث ویژگی‌های شخصیتی با روابط اجتماعی می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که پنج ویژگی عمده، زمینه را برای برقراری روابط اجتماعی و ارتباط موثر فراهم کرده و به طور معنی‌داری بر اثربخشی ارتباطات تاثیر می‌گذارند. این پنج ویژگی عبارتند از: گشودگی، همدلی، حمایتگری، مثبت‌گرایی و تساوی.

گشودگی: گشودگی در روابط اجتماعی در سه جنبه اساسی مطرح است. اولین جنبه این است که فرستنده پیام، شایق باشد که خود را در مقابل طرفهای ارتباطی خود بکشاند (خودگشودگی) و در حد لزوم از مخفی نگهداشتن وضعیت کار و زندگی خود پرهیز کند. گشودگی نسبی است و گشودگی بیش از حد، نه تنها موثر نیست بلکه موجب دلزدگی طرف مقابل نیز می‌گردد. مانند کسی که در اولین برخورد، تمام نکات ریز و درشت و ناگفتنی زندگی خود را برای دیگری بازگو می‌کند. دومین جنبه از گشودگی این است که فرستنده پیام، صادقانه نشان دهد که چه محرکاتی بر او وارد شده و چه تاثیری بر او گذاشته‌اند. مثلاً بگوید که از چه صحبت یا حرکتی و تا چه حد ناراحت و دلگیر و یا خوشحال شده است. سومین جنبه گشودگی مربوط به افکار و احساسات فرستنده است. منظور این است که فرستنده پیام، افکار و احساسات خود را که به آنها آگاهی کامل دارد و مسئولیت آنها را به عهده دارد به اطلاع گیرنده پیام برساند (استماتی[3] و همکاران، ۲۰۱۵).

همدلی: همدلی یعنی اینکه فرستنده پیام، خود را به جای طرف مقابل قرار داده و افکار و احساسات او را در موقعیت موردنظر درک کند. به عبارت دیگر، همدلی یعنی ایجاد احساس مشترک با یکدیگر. درک توأم با همدلی انسان را قادر می‌سازد که خود را با

[1] Harris, M. A., & Orth, U
[2] Sukawati
[3] Stamati

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

شرایط ارتباطی، کاملاً وفق دهد و بداند که چه باید بگوید، چگونه و چه زمانی بگوید و چه زمانی ساکت باشد و چه وقت به خودگشودگی دست بزند.

حمایتگری: یک رابطه اجتماعی موثر و قابل اتکاء رابطه‌ای است که در یک فضای حمایتگرانه شکل گرفته باشد. فضای حمایتگرانه فضایی است خالی از انتقاد، هراس، تهدید و تهاجم. فضای حمایتگرانه فضایی است که در آن فرستنده پیام با برتری تهدیدآمیز و از بالا به پایین به مخاطب خود نگاه نکند. فضای حمایتگرانه فضایی است که فرستنده پیام با اطمینانی غیرقابل تردید به طرف مقابل سخن نگوید. همیشه میزانی از تردید و عدم یقین زمینه را برای ارتباطات حمایتگرانه مساعدتر می‌کند (هولت-لونستاد[1]، ۲۰۱۸).

مثبت‌گرایی: مثبت‌گرایی در روابط اجتماعی به سه جنبه مختلف تکیه دارد. نظر مثبت نسبت به خود، نظر مثبت نسبت به طرف مقابل، نظر مثبت نسبت به وضعیت عمومی حاکم بر روابط.

تساوی: منظور از تساوی این است که فرستنده پیام خود را از لحاظ پایگاه اجتماعی در تراز مخاطب یا مخاطبان خود قرار داده و بجای نشان دادن برتری‌های خود به نقاط مشترک که نوعی تساوی است تاکید داشته باشد. به این معنی که در روابط اجتماعی باید سیاست یا خط‌مشی خاصی وجود داشته باشد که از طریق آن به شناسایی ویژگی‌های شخصیتی طرفین ارتباط دست یافت. نکته‌ای که حائز اهمیت است این است که طرفین ارتباط در نظر داشته باشند که هر دو انسان هستند و موجوداتی گرانقدر و هر یک دارای ویژگی‌های شخصیتی هستند که به نوبه خود می‌تواند برای دیگران بسیار ارزشمند باشد.

[1] Holt-Lunstad

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

منابع

اتکینسون، ریتا؛ هوکسما، سوزان نولن؛ بم، داریل؛ اسمیت، ادوارد و اتکینسون، ریچارد. (۲۰۰۴). *زمینه روانشناسی هیلگارد*. ترجمه رضا زمانی؛ مهرداد بیک؛ بهروز بیرشک؛ محمد نقی براهنی و مهرناز شهرآرای. (۱۳۹۶). تهران: رشد.

پروین، لارنس و جان، الیور. (۱۹۹۹). *شخصیت: نظریه و پژوهش*. ترجمه محمدجعفر جوادی و پروین کدیور. (۱۳۹۵). تهران، ناشر: آییژ.

پورافکاری، نصرت الله. (۱۳۸۷). *فرهنگ جامع روانشناسی- روانپزشکی انگلیسی- فارسی*. تهران: انتشارات فرهنگ معاصر.

خاک‌پور، رضا. (۱۳۹۹). اثرات منفی و مثبت حرفه رواندرمانگری بر زندگی و روابط خانوادگی و اجتماعی روان شناسان بالینی، مشاوران و روانپزشکان. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*. دوره ۱۴، شماره ۵۵، صص: ۷۷-۸۶.

سیاسی، علی‌اکبر. (۱۳۹۵). *نظریه‌های شخصیت*. تهران: دانشگاه تهران.

شولتز، دوان. (۲۰۰۹). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه یوسف کریمی و همکاران. (۱۳۹۲). تهران: ارسباران.

شولتز، دوآن و شولتز، سیدنی‌آلن. (۲۰۱۳). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. (۱۳۹۶). تهران: مؤسسه نشر ویرایش.

صلیبی، ژاسنت و دُری، فاطمه. (۱۳۹۷). رابطه بین ویژگی های شخصیتی و حمایت بین فردی با شادکامی در میان دانشجویان زن مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات ساوه. *پژوهشنامه زنان*، دوره ۹، شماره ۲۳، پیاپی ۲۳، صص: ۱۸۱-۱۹۸.

کونکه، الیزابت. (۲۰۰۶). *مهارتهای ارتباطی دامیز*. ترجمه سلیمانی، حسین. (۱۳۹۶). تهران: آوند دانش.

گنجی، حمزه و صفری شیرزی، بتول. (۱۳۹۲). *روانشناسی تفاوت‌های فردی*. تهران: انتشارات بعثت.

مرادی، احمد؛ کریمی، محمدرضا؛ مرادی، رضا و کرم‌زاده، محمد امین. (۱۳۹۴). روانشناسی شخصیت. *دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم تربیتی*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شادگان – اسفند ۱۳۹۴.

مصباح، نسرین؛ اکبرزاده عبدالجبار، حسن و حسین پورلنگرودی، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ویژگیهای شخصیتی و جمعیت شناختی با رضایت شغلی کارکنان شرکت پتروشیمی تبریز (زن و مرد). *زن و مطالعات خانواده*. دوره ۴، شماره ۱۳، صص: ۹۹-۱۲۴.

منصور، محمود و دادستان، پریرخ. (۱۳۹۶). *روانشناسی ژنتیک۲ (از روان تحلیل گری تا رفتارشناسی)*. تهران: رشد.

Allport, G. W. (1937). Personality: A psychological interpretation.

Apud Pelaez, I. E. (2020). Personality traits in former spanish substance users recovered with ayahuasca. *Journal of psychoactive drugs*, *52*(3), 264-272.

Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, *119*(6), 1459.

Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual review of psychology*, *69*, 437-458.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.

Sheldon, K. M., Jose, P. E., Kashdan, T. B., & Jarden, A. (2015). Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: Comparing 10 candidate personality strengths. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *41*(4), 575-585.

Stamati, T., Papadopoulos, T., & Anagnostopoulos, D. (2015). Social media for openness and accountability in the public sector: Cases in the Greek context. *Government Information Quarterly*, *32*(1), 12-29.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]

Sukawati, N. N., Gunawan, I., Prayoga, A. G., & Wardani, A. D. (2020, December). Teacher Personality, Interpersonal Relationships, Performance, and Professionalism in the Learning Process: A Qualitative Study. In *6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)* (pp. 250-254). Atlantis Press.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-07]