

مهارت اجتماعی به روش سایکودراما
راهنمای عملی برای والدین و مشاوران

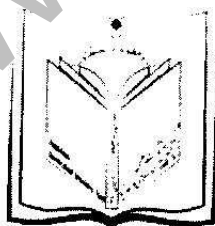
مؤلفین:

مهناز مرتضوی

مرتضی امیدیان

ناهید متعبد

ا. بام شریفی



عنوان و نام پدیدآور	مهارت اجتماعی به روش سایکودراما: راهنمای عملی برای والدین و مشاوران/ مولفین مهناز مرتضوی...[و دیگران]
مشخصات نشر	یزد: دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۲۲ص
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۷۴۲-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	قیفا
یادداشت	مولفین مهناز مرتضوی، مرتضی امیدیان، ناهید متعبد، الهام شریفی
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۱۵-۱۲۲
موضوع	مهارت های اجتماعی
موضوع	Social skills
موضوع	سازش پذیری
موضوع	Conformity
موضوع	مهارت های اجتماعی در نوجوانان
موضوع	Social Skills in adolescence
موضوع	نمایش درمانی
موضوع	Drama—Therapeutic use
شناسه افزوده	مرتضی، مهناز، ۱۳۶۸-
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد
رده‌بندی کنگره	HQ ۳۷۱۱۰۱۳۹۸
رده‌بندی دیویی	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۵۴۶۴۷
شماره ثبت کتاب	۱۶۱-۹۸



مهارت اجتماعی به روش سایکودراما

■ تألیف و گردآوری: مهناز مرتضوی، مرتضی امیدیان، ناهید متعبد، الهام شریفی.

■ ناشر: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

■ ناظر چاپ: حمید صادقی

■ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

■ نوبت چاپ: اول

■ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

■ قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۷۴۲-۰

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

E-Mail: entesharat_elmi@iauyazd.ac.ir

نشانی: یزد- صفائیه- دانشگاه آزاد اسلامی - انتشارات- ۳۱۸۷۲۳۳۲-۳۸۲۱۴۸۱۳-۰۳۵

حق چاپ برای انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد محفوظ است

تلفن مرکز پخش: ۳۱۸۷۲۳۳۲-۳۸۲۱۴۸۱۳-۰۳۵

پیشگفتار

اجتماعی شدن فرایندی است که در آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی یا آتی او در جامعه مناسب و مطلوب شناخته شود. در این فرایند، اکتساب و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مؤلفه‌های اصلی رشد اجتماعی به خصوص در بین کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. بنا به تعریف، مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود؛ رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و برهیز از پاسخ‌های منفی بیانجامد.

توانایی دیدن نظر کنار آمدن و سازگاری با دیگران و انجام رفتارهای اجتماعی مطلوب، میزان تاب‌آوری او را میان همسالان و نزد معلمان، والدین و دیگر بزرگسالان مشخص می‌کند. میزان توانایی فرد در مهارت‌های اجتماعی به طور مستقیم به رشد اجتماعی فرد و کیفیت رفتارهای اجتماعی مطلوبی که از خود نشان می‌دهد، مربوط می‌شود. مهارت‌های اجتماعی به عنوان مهم‌ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچ‌گاه نمی‌توان از نظر دور داشت و بی‌شک توجه به هوش اجتماعی، رشد اجتماعی، تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه‌های تعلیم و تربیت، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در این راستا، رفتار اجتماعی بر تمامی جنبه‌های زندگی کودکان و نوجوانان سایه می‌افکند و بر سلامت روانی، سازگاری و شادکامی بعدی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (متسون و اولندیک، ۱۹۸۸، ترجمه به پژوه، ۱۳۸۴).

دانش‌آموزی که مهارت‌های اجتماعی لازم را کسب کرده است، دانش‌آموزی است که می‌تواند به خوبی با محیطش سازش کند و یا این که می‌تواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران از موقعیت‌های تعارض‌آمیز کلامی و فیزیکی اجتناب کند. این‌گونه دانش‌آموزان، رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که منجر به پیامدهای مثبت روانی - اجتماعی، نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه مؤثر با دیگران می‌شود. از سوی دیگر کسانی که مهارت و سازگاری اجتماعی لازم را کسب

نکرده‌اند، اغلب به اختلالات رفتاری مبتلا می‌شوند، از طرف همسالان پذیرفته نمی‌شوند، در میان همسالان و بزرگسالان محبوب نیستند و با معلم و یا سایر افراد حرفه‌ای به خوبی کنار نمی‌آیند (گرشام، سوگای و هورنر، ۲۰۱۱).

تبعات و پیامدهای برخورداری از سطوح نامناسب مهارت‌های اجتماعی منجر به فقدان سلامت رفتاری و اجتماعی مناسب در دوران بزرگسالی خواهد بود. نتایج مطالعات در این زمینه بیانگر آن است که گروه‌هایی نظیر مبتلایان به سوءمصرف مواد و زناشویی خشونت‌خانی از مهارت‌های اجتماعی کافی در حوزه‌هایی نظیر سرپرستی نئش و رفتارهای عصبی، انجام فعالیت‌های معمول، شغلیابی و مدیریت مسائل مالی برخوردار نکرده‌اند.

با توجه به ضرورت مطرح شده، کتاب حاضر با هدف آشنایی و آموزش مهارت‌های اجتماعی با روش یکپارچه و جهت استفاده والدین، مربیان و همه متخصصین حوزه سلامت روان در پی تصحیح و تدوین شد.

فصل اول به معرفی مهارت‌های اجتماعی پرداخته، فصل دوم و سوم نیز به دو مفهوم همبسته با مهارت‌های اجتماعی، شامل سازگاری اجتماعی و هویت در نوجوانان پرداخته است، در فصل چهارم خوانندگان با روش سایکودراما آشنا می‌شود و در نهایت در فصل پنجم راهنمای آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش سایکودراما ارائه شده است. امید است خوانندگان از مطالب ارائه شده در این کتاب استفاده لازم را ببرند.

با تشکر: مهناز مرتضوی

دکتری مشاوره دانشگاه الزهرا

Mahnaza.mortazavi@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول: مهارت‌های اجتماعی	۱۱
مقدمه	۱۳
تاریخچه و تعریف مهارت‌های اجتماعی	۱۴
ام‌بیت مهارت‌های اجتماعی	۱۵
علاضعف در مهارت‌های اجتماعی	۱۶
ابعاد مهارت‌های اجتماعی	۱۷
انواع مهارت‌های اجتماعی	۱۹
سنجش مهارت‌های اجتماعی	۲۴
فصل دوم: سازگاری اجتماعی	۲۷
مقدمه	۲۹
تاریخچه و تعریف سازگاری اجتماعی	۲۹
ضرورت طرح موضوع سازگاری اجتماعی	۳۲
نظریه‌های سازگاری اجتماعی	۳۲
۱- نظریه‌ی روانپویشی	۳۲
۲- نظریه‌ی اریکسون	۳۵
۳- نظریه‌ی یادگیری	۳۷
۴- نظریه‌ی یادگیری شناختی اجتماعی	۳۸
۵- نظریه‌ی اجتماعی شناختی	۳۸
۶- نظریه‌ی پدیدارشناختی	۴۰
۷- نظریه‌ی تحولی	۴۳

سنجش سازگاری اجتماعی ۴۴

فصل سوم: هویت ۴۷

مقدمه ۴۹

تاریخچه و تعریف هویت ۴۹

ضرورت طرح موضوع هویت ۵۱

ریت منفی ۵۴

مکانیسم‌های تغییر هویت ۵۴

انواع هویت ۵۵

هویت نقش جنسی ۵۶

هویت مذهبی ۵۶

هویت شغلی و حرفه‌ای ۵۶

هویت اجتماعی ۵۷

هویت سیاسی ۵۷

سنجش هویت ۵۷

فصل چهارم: سایکو دراما ۵۹

مقدمه ۶۱

تعریف و توصیف سایکودرام ۶۱

تاریخچه سایکودرام ۶۳

ارکان سایکودرام ۶۵

۱- پروتاگونیست یا شخص اول ۶۵

۲- دایرکتور یا کارگردان ۶۶

۳- یاور	۶۶
۴- حضار	۶۷
۵- ابزار سایکودرام: صحنه	۶۷
فنون سایکودرام	۶۸
مراحل سایکودرام	۷۰
کاربرد سایکودرام	۷۴
فصل پنجم: کاربرد آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه سایکودرام ۷۷	
آموزش مهارت "نه گفتن" به شیوه سایکودرام	۷۹
آموزش مهارت شروع مکالمه	۸۱
آموزش مهارت گذر از ترس	۸۳
آموزش مهارت گوش دادن باز	۸۵
آموزش مهارت درخواست کمک از دیگران در صورت نیاز	۸۷
آموزش مهارت بیان احساسات (آگاهی از احساسات خود و دیگران)	۸۹
آموزش مهارت عذرخواهی کردن	۹۱
آموزش مهارت پرسیدن و سوال کردن به هنگام نیاز	۹۳
آموزش مهارت تشکر و قدردانی کردن	۹۵
پیوست‌ها	۹۷
پیوست ۱. پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی یزدخواستی و کورکی	۹۹
پیوست ۲. پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا	۱۰۲
پیوست ۳. پرسشنامه جنبه‌هایی از هویت (AIQ-IV)	۱۰۸
منابع	۱۱۳