

آموزش مهارت خودافشایی

(مهارتی در راستای کاهش استرس، اضطراب و افسردگی)

ویژه کودک و نوجوان

نویسندگان:

هانی کوتی

دکتر جهانبخت اورک

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه



۱۳۹۸

سرشناسه کوتی، هدی، ۱۳۶۴-

شناسه افزوده اورک، جهانبخش، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور آموزش مهارت خودآشنایی: (مهارتی در راستای کاهش استرس، اضطراب و افسردگی)

ویژه کودک و نوجوان/ هدی کوتی، جهانبخش اورک.

مشخصات نشر اصفهان: کاشف علم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری ۱۰۲ ص

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۱۱-۲

وضعیت فهرست نویسی فیا

عنوان دیگر (مهارتی در راستای کاهش استرس، اضطراب و افسردگی) ویژه کودک و نوجوان.

موضوع خودآشنایی

موضوع Self-disclosure

موضوع نوجوانان -- ارتباط با دیگران

موضوع Interpersonal communication in adolescence

موضوع کودکان -- ارتباط با دیگران

موضوع Interpersonal communication in children

موضوع ارتباط بین اشخاص

موضوع Interpersonal communication

رده بندی کنگره ۴۶۹

رده بندی دیویی ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی ۵۸۵۹۷۹۳

آموزش مهارت خودآشنایی

نشر کاشف علم



ویراستار: فاطمه ذوالفقاری کره

گرافیک: مریم علی پور دهقانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۱۱-۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۶۵۶۲۸۸

www.KashefElm.ir

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	بخش اول: تعاریف، اصول و ویژگی‌های افشاگری
۱۶	خودافشایی
۱۶	تعریف خودافشایی
۱۷	اهمیت افشاگری
۱۸	اصول افشاگری
۱۸	ویژگی‌های افشاگری
۱۹	انواع افشاگری
۲۰	ابعاد افشاگری
۲۳	بخش دوم: روش‌ها و شاخص‌های افشاگری
۲۵	روش‌های افشاگری
۲۶	شاخص‌های کلی افشاگری
۲۶	مزایای افشاگری
۲۸	عوامل مؤثر بر افشاگری
۲۸	عوامل شخصیتی
۲۸	عوامل موقعیتی
۳۰	موانع افشاگری

بخش سوم: دیدگاه‌ها و نظریه‌های افشاگری

- ۳۳ دیدگاه‌ها و نظریه‌های افشاگری
- ۳۵ نظریه‌های افشاگری
- ۳۶ نظریه مدیریت حریم ارتباطات (۱۹۹۱)
- ۳۷ نظریه دیالکتیک ارتباطی (۱۹۸۸)
- ۳۹ نظریه کاستن عدم اطمینان (۱۹۷۵)
- ۴۰ نظریه نفوذ اجتماعی (۱۹۷۳)
- ۴۲ نظریه مبادله (۱۹۶۱)
- ۴۳ الگوی پنجره حوسری (۱۹۵۵)
- ۴۵ دیدگاه نوبل‌دگان قرن اخیر پیرامون افشاگری

بخش چهارم: راه‌اندازی در آموزه‌های دینی

- ۴۹ انواع خودافشایی در قرآن و روایت
- ۵۳ خود افشایی ممدوح و مطوب در قرآن کریم
- ۵۴ خود افشایی خداوند متعال نسبت به بندگ
- ۶۰ خود افشایی بندگان نسبت به پروردگار
- ۶۰ افشای شهادت به بندگی
- ۶۴ خود افشایی پیامبران الهی در برابر مردم
- ۶۷ افشای دیدگاه و عقاید به صورت قاطعانه در برابر کفران و مشرکان
- ۶۸ خود افشایی مردم در برابر پیامبران الهی
- ۷۱ خود افشایی مردم در برابر مردم
- ۷۴ خود افشایی ممنوع و منفی در قرآن
- ۸۰ جنبه‌های خودافشایی در قرآن کریم

بخش پنجم: طرح آموزشی ۱۰ جلسه‌ای خودافشایی

- ۸۳ جلسه اول: آشنایی با گروه
- ۸۵ جلسه دوم: آموزش انواع هیجانات
- ۸۷ جلسه سوم: بحث در مورد فواید خودافشایی
- ۸۸ جلسه چهارم: آموزش اجزای خودافشایی

- ۸۹ جلسه پنجم: ادامه آموزش محتوای خودافشایی (مورد ۳ و ۴: کار و پول)
- ۹۰ جلسه ششم: ادامه آموزش محتوای خودافشایی (مورد ۵ و ۶: شخصیت و بدن)
- ۹۱ جلسه هفتم: آموزش مراحل خودافشایی
- ۹۲ جلسه هشتم: آموزش مراحل خودافشایی
- ۹۳ جلسه نهم: آموزش مراحل خودافشایی
- ۹۴ جلسه دهم: آموزش مهارت خودافشایی

۹۷

منابع و مأخذ

www.ketab.ir

مقدمه

دوره نوجوانی با تحولات بسیار عمیقی از نظر زیستی - روانی و اجتماعی همراه است که موجب بهم خوردن تعادلات روانی جسمانی و روانی آنان شده به عنوان دوران بحران، طوفان، استرس، دوره زایش دوباره، هویت طلبی یادکده اند. تعادلات و بی ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی های دوره نوجوانی می باشد و این در حالیتی که بسیاری از آسیب ها، روانی در دوران بزرگسالی ادامه مشکلات دوران کودکی و نوجوانی است. استرس، افسردگی و اضطراب از شایع ترین اختلالات در این دوران بوده که این سه اختلال بایکدیگر مرتبط می باشند. وجود اختلالات روانی در این دوره علاوه بر مشکلاتی در زمینه بهداشت و سلامت جامعه با پیامدهای جدی دیگری از جمله اختلال در روابط اجتماعی، ضعف در عملکرد مدرسه، نارضایتی از تصویر ذهنی، نارضایتی از خود و بیماریهای جسمی مانند سندرم متابولیک، درد مزمن همراه است.^۱

از دیدگاه نظریه پردازان روانشناسی هر چند اضطراب ترس، شامل نشانه های بالینی شاهد هستند ولی بر خلاف ترس، اضطراب پاسخی در مقابل خطر ناآشکار و مبهم است. عبارت دیگر اضطراب احساس ناخوشایند بیمناکی و ترس ناراحت کننده ای از پیش بینی خطری است که نسبتاً از شخص نیست.^۲ اضطراب عبارت است از پاسخ عاطفی و فیزیولوژیکی به احساس خطر همه جانبه ی درونی که به ادگی کنار می رود. اضطراب عمدتاً اختلال افراد جوان است که شروع آن معمولاً در اواسط دهه سوم است اضطراب با علائم بدنی خاصی همراه است.^۳

1- Bayram N, Bilgel N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*; 43(8): 667-72.

۲- آتش پور، حمید و شفتی، سیدعباس (۱۳۷۷). اثر بخشی آموزش گروهی انسانگرایی بر باورهای ارتباطی مردان. مجله تربیت (سال چهارم و شماره چهارم) دی ۱۳۷۷.

۳- سلطانی، سوسن (۱۳۸۷). مدیریت خانواده (ج ۴). اصفهان: بهار علم.

شیوع اختلالات روانی امروزه به طور فزاینده‌ای در جوامع مختلف افزایش داشته است. در این بین، افسردگی به عنوان یک پدیده جهانی و فراگیر، درصد قابل توجهی از جامعه را تحت تأثیر قرار داده است و طبق آمار سازمان جهانی بهداشت یکی از منابع عمده معلولیت‌ها است. افسردگی اختلال ناتوان کننده‌ای است که عملکرد شغلی، اجتماعی و فیزیولوژیکی افراد را مختل می‌کند.

چرا مردم در سراسر دنیا و تمامی فرهنگها دوست دارند داستان خود را بازگو کنند؟ آیا نیاز خاصی برای درد دل و یا حتی به عبارتی دقیقتر اعتراف و افشاء مسائل خود وجود دارد؟ آیا بیان افکار و احساسات عمیق برای سلامتی انسان مفید است یا مضر؟ تلاش برای پاسخ به چنین سؤالاتی پژوهش‌های متعددی را درگستره‌های روانشناسی و مردم‌شناسی دامن زده است.^۱

انسانها همگی رابطه‌ی زندگی در معرض رویدادهای گوناگونی قرار دارند که تعادل آنها را برهم می‌زند و برخی از این رویدادها ممکن است آسیب‌زا هم باشند، چنین رویدادهایی تو ضعیف متفاوت در سراسر زندگی ما را تهدید می‌کند و هر شخصی نیز بر اساس جازب، تواناییها و منابع در دسترس خود با این رویدادها به مقابله برمی‌خیزد. هنگام تجربه رویدادهای نامتعارف، فردی تمایل فزاینده‌ای برای بازگویی تجربه خویش و یا در میان گذاشتن آن با فردی دیگر پیدا می‌کند. وقتی ما چیزی داریم گرایش به پیدا کردن یک فرد مطمئن برای درد دل کردن داریم. در واقع یکی از روش‌هایی که همه انسانها در هنگام رویارویی با تجارب ناراحت کننده به آن گرایش پیدا می‌کنند، سفره دل گشودن (خودافشایی)^۲ است و این تمایل به افشاء در بعضی اشخاص که در معرض رویدادهای پراسترس قرار دارند بیشتر نمود پیدا می‌کند.^۳

کوزبی^۴ (۱۹۷۳) معتقد است افرادی که سطوح افشاگری خیلی کم یا خیلی زیاد در محیط‌های اجتماعی دارند معمولاً سازگاری ضعیفی دارند. افراد سالم معمولاً سطوح متوسطی از خود افشایی را دارند. رفتار ما در محیط‌های خاص اغلب بوسیله‌ی هنجارهای موجود در محیط تعیین می‌شود. در نظر گرفتن این هنجارها

1- Pennebaker, J.W., Beall, S.K. (2002). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.

2- Self Disclosure

۳- علیمرادیان، عباس (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش خرده مهارت خودافشایی بر پرخاشگری نوجوانان در بند زندان مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشگاه طباطبائی.

4- Kozbi

بوسیله ی افراد افشاگر بسیار مهم است. خودافشایی نشان دادن صریح و محترمانه این موضوع که من که هستم؟ در چه موقعیتی قرار دارم؟ و دوست دارم چطور با من رفتار شود، می باشد. همچنین نشان دهنده قاطعیت در روابط است و محور آن توانایی افشای افکار، احساسات، علائق و تجارب و دیدگاههای خود نسبت به دیگران است. هر چه دو طرف یک رابطه بیشتر خود را برای دیگری به شکل مناسبی افشا کنند هم کدورت ها در رابطه زودتر از بین می رود و همسوء تفاهم ها مرتفع می گردد. در مقابل، عدم افشاء خود ممکن است علاقه نداشتن به ارتباط و یا ناراحتی از آن تلقی می شود^۱.

کاتلر و بران^۲ (۱۹۸۶) خودافشایی را به اشتراک گذاشتن جنبه هایی از خود به منظور عمق بخشیدن به رابطه و تسهیل حرکت تعریف کرده اند. خودافشایی به معنای گفتن چیزی درباره خود در رابطه است. خودافشایی احساسات و نگرانی های ما را به سطح رابطه می آورد زیرا تنها در این حالت است که حل کردن آنها امکان پذیر می شود. افشا، بران، خودافشایی یکی از فنون مؤثر در برابر افراد سلطه گراست. زیرا سلطه گران نمی دانند چگونه باید با آن برخورد کنند. خودافشایی، برخلاف تصور عموم احساس ارزشش ما را بالا می برد زیرا شما بجای بهانه آوردن، شجاعت داشته است خود را افشا می کنید، و این امر بتدریج که با پیامدهای مثبت آن در عمل روبرو شدید احساس ارزشش ما نسبت به خود را بالا می برد^۳. خودافشایی یکی از عناصر بسیار ضروری در روان درمانی محسوب می شود. هیچ بیماری بدون افشاگری از درمان سود نخواهد برد. این یکی از آن رخدادهای خودکار درمان است که تنها در فقدان نشان به آنها توجه می کنیم. بیشتر آنچه ما در درمان انجام می دهیم، یعنی فراهم آوردن محیط امن، برقراری اعتماد و کاهش ترس و خیالات، با هدف تشویق به خودافشاگری انجام می شود^۴. خودافشایی می تواند خودآگاهی را افزایش دهد، افرادی که فرد را به سمت و سوی رفتارهای غیرمنطقی و هیجان مدار مثل افسردگی، پرخاشگری و غیره می نشاند به فرد شناسانده و خودآگاهی می تواند به صورت مثبت و به صورت منفی باشد. مثلاً احساسات منفی درباره خود را فرا بخواند،

۱- قربانی، نیما (۱۳۸۴). سبکها و مهارت های ارتباطی. تهران: تبلور.

2- Kottler, J.A., & Brown, R.W. (1996). Introduction & therapeutic counseling. (3rd ed). Pacific Grove, CA: Brook/Cole.

۳- علیمیرادیان، عباس (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش خرده مهارت خودافشایی بر پرخاشگری نوجوانان در بند زندان مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشگاه علامه طباطبائی.

۴- یالوم، اروین (۱۳۹۱)، خیره به خورشید نگرستن: غلبه بر وحشت از مرگ، انتشارات ایران بان، تهران.

مخصوصاً زمانی که فرد ضعف‌ها یا شکست‌ها را افشا کند. نگارش این کتاب از این جهت دارای اهمیت و ضرورت است که پژوهش‌های اندکی به بررسی تأثیر خودافشایی بر استرس، اضطراب و افسردگی نوجوانان پرداخته، ثانیاً اینکه آموزش این خرده مهارت در دانش‌آموزان نوجوان می‌تواند با ایجاد تغییر در سیستم شناختی و رفتاری و هیجانی، تحمل شرایط سخت برای آنها تسهیل کند و ثالثاً این آموزش می‌تواند در موارد بالینی و کلینیکی کاربرد داشته و در امور روزمره با کاهش استرس، اضطراب و افسردگی بهبود روابط بین فردی را به ارمغان آورد. با توجه به این که دانش‌آموزان قشر نخبه جامعه هستند و سرمایه‌های علمی آینده این نشانگان می‌تواند اثرات زیان‌باری بر عملکرد تحصیلی آن‌ها داشته و پیشرفت‌های تحصیلیشان را محدود سازد. بنابراین ضرورت ایجاد مداخله با استفاده از شیوه‌های درمانی مداخله‌ای نسبت به رفع این مشکلات اقداماتی صورت گیرد.

لذا در این کتاب به آموزش مهارت خودافشایی پرداخته شده است تا خواننده با بهره‌گیری از آن بتواند به کاهش استرس و اضطراب و افسردگی مبتلایان بپردازد.