

۱۵۹۱۸۳۱



مهارت های مدیریت خود در اجتماع

مؤلف:

ناهید رهنما

سرشناسه	:	رهنما، ناهید، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های مدیریت خود در اجتماع/ مولف ناهید رهنما .
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ ص.
شابک	:	978-600-8517-77-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	مهارت‌های اجتماعی
موضوع	:	Social skills
موضوع	:	یادگیری اجتماعی
موضوع	:	Social learning
موضوع	:	سازش‌پذیری
موضوع	:	Conformity
موضوع	:	مهارت‌های اجتماعی در کودکان
موضوع	:	Social skills in children
موضوع	:	صمیمیت
موضوع	:	Intimacy (Psychology)
رده بندی کنگره	:	HQ ۷/۹م ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	:	۷۱۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۳۹۰۸۹

نام کتاب	:	مهارت‌های مدیریت خود در اجتماع
نویسنده	:	ناهید رهنما
طراح جلد	:	رضا کاوه
صفحه آرا	:	اکرم ملک نژاد
تیراژ	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۶
قیمت	:	۱۶۵۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۵۱۷ - ۷۷ - ۱

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir



فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: مهارت‌های اجتماعی
۱۳	تعریف مهارت‌های اجتماعی
۱۸	مفهوم اجتماعی شدن یا جامعه پذیری
۱۸	تعریف اجتماعی شدن
۱۹	فرآیند یک تعامل اجتماعی
۲۰	دوره‌های بررسی اجتماعی شدن
۲۱	نظریه‌های فرآیند اجتماعی شدن
۲۱	نظریه تعارضی اجتماعی
۲۱	نظریه کنترل اجتماعی
۲۲	ابعاد مهارت‌های اجتماعی
۲۴	عوامل انتخاب مهارت‌های اجتماعی
۲۵	آموزش مهارت‌های اجتماعی
۲۵	تئوری‌های رشد
۲۷	معیارهای اجتماعی در انتخاب مهارت
۲۸	تربیت مهارت‌های اجتماعی
۲۹	فهرست‌هایی از مهارت‌های اجتماعی
۳۰	نقش والدین، جامعه و خانواده در آموزش مهارت‌های اجتماعی
۳۱	اجتماعی شدن از طریق فعالیت‌های آموزشی
۳۲	انواع مهارت‌های اجتماعی
۳۳	مهارت‌های اجتماعی پایه
۳۴	علل ضعف در مهارت‌های اجتماعی
۳۵	کمبود مهارت‌های اجتماعی در افراد و تشخیص آن
۳۷	روش‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی
۳۸	مراحل آماده سازی مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان
۳۸	روش‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی
۳۹	مجموعه مهارت‌های اجتماعی از دیدگاه رابرت بولتون
۴۰	مجموعه‌ای از مهارت‌های اجتماعی از دیدگاه کارتلج برای نوجوانان
۴۰	مهارت‌های ارتباطی از نظر آلیس پوپ و سوزان مک هال (۱۹۸۸)

۴۱	مهارت‌های اجتماعی از دیدگاه ویلیامز و آشر
۴۱	مهارت‌های میان فردی از دیدگاه هارجی، ساندرز و دیکسون
۴۴	دیدگاه‌های مربوط به رشد اجتماعی
۴۴	دیدگاه روان کاوی فروید
۴۵	دیدگاه اریکسون
۴۷	دیدگاه پیازه
۴۷	نظریه رفتار درمانی
۴۸	نظریه یادگیری اجتماعی
۴۸	نظریه آموزش اجتماعی
۴۹	یادگیری رفتارهای اجتماعی مطلوب
۵۱	نظریه رشد سانتی - اجتماعی ویگوتسکی
۵۲	نظریه پر ازشر اطلاعات اجتماعی
۵۳	مراحل مدل پردازش اطلاعات
۵۵	فصل دوم: سازگاری اجتماعی
۵۵	تعریف سازگاری
۵۷	خصوصیات سازگاری
۵۷	ویژگی‌های اساسی افراد سازگار
۵۷	ویژگی‌های شخصی افراد سازگار
۵۸	مراحل سازگاری
۵۹	جنبه‌های سازگاری
۶۰	طرق سازگاری و مکانیزم‌های دفاعی
۶۰	ارتباط با دوستان و همسالان و تأثیرات آن در سازگاری
۶۰	کمک انگیزش به سازگاری
۶۱	متغیرهای مؤثر بر فرآیند سازگاری
۶۲	تحلیل فرآیند سازگاری
۶۲	سازگاری اجتماعی دانش آموزان در مدرسه
۶۳	دیدگاه‌های رایج در مورد سازگاری
۶۳	دیدگاه رفتارگرایی
۶۳	دیدگاه علوم رفتاری
۶۳	دیدگاه انسان گرایی

۶۳	دیدگاه‌هایی درباره سازگاری اجتماعی
۶۴	دیدگاه روان پوشی
۶۴	دیدگاه نوفروید گرایان
۶۴	دیدگاه رفتاری
۶۵	دیدگاه پدیدار شناختی
۶۵	دیدگاه تحولی
۶۶	دیدگاه گشتالت گرایان
۶۶	دیدگاه تحلیل ارتباط محاوره‌ای
۶۷	روکرد پزشکی
۶۷	رویکرد یادگیری
۶۸	رویکرد جامعه‌شناختی
۶۸	دیدگاه اسلامی در زمینه انسان سازگار و ارضاء نیازها
۶۹	نظریه زیستی - اجتماعی سازگاری
۷۰	نظریه روانی - اجتماعی سازگاری
۷۱	ناسازگاری
۷۲	مشخصه‌های افراد ناسازگار
۷۲	عوامل مؤثر بر ناسازگاری اجتماعی
۷۳	دیدگاه‌های مختلف در مورد ناسازگاری
۷۳	جان بالبی
۷۴	نظریه یادگیری
۷۴	نظریه بین فردی سالیوان
۷۴	نظریه اریکسون
۷۵	ملانی کلاین
۷۵	وینیکات
۷۶	بندورا و والترز
۷۷	فصل سوم: صمیمیت اجتماعی
۷۷	تعریف صمیمیت
۷۹	نیاز به پیوندجویی
۸۰	نیاز به صمیمیت
۸۲	نیاز به تعلق

- ۸۴..... جذابیت فیزیکی
- ۸۸..... ملاقات
- ۸۹..... جذابیت روانشناختی
- ۸۹..... خود محوری تلویحی
- ۹۰..... شرطی سازی کلاسیک و عامل در دوست داشتن
- ۹۱..... جذابیت به عنوان اسناد نادرست برانگیختگی
- ۹۲..... مشابهت
- ۹۳..... مکمل بودن
- ۹۴..... مورت
- ۹۵..... آرنه، خود و خود افشایی
- ۹۶..... الگوهای خود دشایی
- ۹۷..... نظریه رخنه اجتماعی
- ۹۷..... دوسویه بودن خود دشایی، روابط صمیمانه
- ۹۸..... انصاف و عدالت
- ۱۰۰..... الگوی تابیات و کلی
- ۱۰۳..... الگوی سرمایه گذاری
- ۱۰۴..... عشق و هیجان
- ۱۰۵..... دوست داشتن و عشق ورزیدن
- ۱۰۶..... نظریه‌های علیتی عشق
- ۱۰۷..... عشق به عنوان اسناد نادرست برانگیختگی
- ۱۰۸..... عشق به عنوان اشتغال ذهنی با شخص دیگر
- ۱۰۹..... نظریه‌ای سه گانه درباره عشق
- ۱۱۱..... عشق پرشور و عشق مشفقانه
- ۱۱۲..... تفاوت‌های وابسته به سن و تداوم رابطه صمیمانه
- ۱۱۵..... دل‌بستگی
- ۱۱۵..... الگوهای دل‌بستگی در شیرخوارگی
- ۱۱۶..... دل‌بستگی در بزرگسالی
- ۱۱۶..... سبک دل‌بستگی و کنترل هیجانی
- ۱۱۷..... گذرگاه‌های جنسی
- ۱۱۸..... تعامل و مدیریت رابطه

۱۱۸	تفاوت‌های جنسیتی در رابطه
۱۲۰	مدیریت روابط
۱۲۱	برقراری و حفظ روابط رضایت بخش
۱۲۳	روابط از راه دور
۱۲۴	وفاداری
۱۲۵	واکنش‌های جنسیتی به بی وفایی
۱۲۶	خشونت در رابطه
۱۲۶	بازنده‌های خشونت
۱۲۷	آزار جنسی
۱۲۸	رابطه جنسی اجباری
۱۲۹	تعارض
۱۳۱	فروپاشی رابطه صمیمی
۱۳۱	دلایل فروپاشی روابط صمیمی
۱۳۲	الگوهای فروپاشی دوک (۱۹۸۳)
۱۳۴	پیامدهای فروپاشی رابطه
۱۳۴	تنهایی
۱۳۵	نظریه‌های صمیمیت
۱۳۵	نظریه تقویت
۱۳۵	نظریه‌های ترکیب وارنیگ (۱۹۸۰ و ۱۹۸۳)
۱۳۶	نظریه رشدی فارمن
۱۳۷	نظریه سه وجهی عشق استرنبرگ
۱۳۷	نظریه دلبستگی جانسون و ویفن
۱۳۸	نظریه عشق به مثابه قصه
۱۳۹	نظریه هماهنگی شناختی یا تعادل شناختی
۱۳۹	نظریه تعاملی باگاروزی
۱۴۰	نظریه ترکیبی جکوبسون
۱۴۲	نظریه صمیمیت رایس و شیور
۱۴۲	نظریه اریکسون
۱۴۳	نظریه تعاملی شارپ
۱۴۵	نظریه ترکیبی یانگ و لانگ

- ۱۴۵.....نظریه فرآیند صمیمیت
- ۱۴۶.....نظریه ادراک برابری والتز
- ۱۴۷.....منابع

مقدمه

زندگی در یک جامعه انسانی، که براساس مجموعه‌ای از چارچوب‌های ارزشی مشخص و انتظارات و توقعات خاص شکل گرفته است، مستلزم رسیدن به درجه‌ای از سازگاری است. در این صورت به خاطر عدم انطباق با شرایط و موقعیت‌های مختلف، فرد از سبب جامعه به شدت طرد می‌شود و تعاملات اجتماعی وی به پایین‌ترین سطح ممکن می‌رسد (کاظمی، ۱۳۸۴). مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که روابط اجتماعی مثبت و مفید را آغاز و حفظ نمایند، دوستی و صمیمیت با همسالان را گسترش دهد، سازگاری رضایت بخشی را در مدرسه ایجاد کند، به فرد اجازه دهد که خود را با افراد دیگر وفق دهند و تقاضاهای محیط اجتماعی را بپذیرند (گرشام^۱، ۲۰۰۱).

رفتارهای اجتماعی با توجه به اهداف اجتماعی و طبیعی به دست نمی‌آید و کودک برای اجتماعی شدن به آموزش نیاز دارد. فراگیری مهارت‌های اجتماعی در این روند اهمیت و نقش اساسی دارد. بدون کسب مهارت‌های اجتماعی امکان ارتباط سالم میسر نیست و سلامت زندگی فردی و اجتماعی تهدید می‌گردد. کسب مهارت‌های اجتماعی، اساس اجتماعی شدن آدمی در تمامی فرهنگ‌ها بوده که در دو یا سه قرن اخیر مورد توجه قرار گرفته است (سلیمانی، زاهدبابلان، فرزانه و ستوده، ۱۳۹۰). مشارکت و ایجاد بسترهای لازم به خصوص در جامعه دانش آموزی با رویکردی رشدی، بسیار حائز اهمیت است. استفاده از توانمندی دانش آموزان در فعالیت‌های مربوط به خود، موجب رشد خود و همسالان و در نتیجه آمادگی بیشتر آن‌ها در ورود به اجتماعی بزرگ‌تر می‌شود (فولادی، ۱۳۸۱).

کودکان و نوجوانانی که مهارت‌های اجتماعی مناسبی ندارند، دچار مشکلات

کوتاه مدت و دراز مدتی می‌شوند که حتی ممکن است زندگی بزرگسالی آن‌ها را نیز تباه سازد. دانش آموزانی که مهارت‌های اجتماعی ضعیفی دارند، معمولاً مورد توجه همسالان خود نیستند و همسالان آن‌ها را طرد می‌کنند، این افراد معمولاً مورد توجه معلمان و مسئولان مدرسه قرار نمی‌گیرند، آنان قادر نیستند دوستی‌های سالمی داشته باشند و معمولاً یا پرخاشگر و تعهد ناپذیر و نافرمانند و یا گوشه گیر و منزوی هستند؛ در هر دو حالت قادر به برقراری رابطه‌ی سالم و صحیح اجتماعی نیستند. از آنجایی که این کودکان و نوجوانان به جز رفتارهای ناسازگارانه‌ی خود (انزوا و گوشه گیری یا پرخاشگری) رفتارهای اجتماعی دیگری را نیاموخته‌اند، مرتباً به همان رفتارهای قلی دست می‌زنند که جز نتیجه‌ی منفی حاصلی به بار نمی‌آورد و به همین علت زوار یا پرخاشگری آن‌ها تشدید می‌یابد. چنین رفتارهایی منجر به مشکلات جدی‌تری از جایابی علاقه‌ی نسبت به تحصیل و مدرسه، افت تحصیلی بیشتر، ترک تحصیل، در افتادن به مسئولان مدرسه، معلمان، خانواده و... می‌گردد. به همین دلیل، آموزش مهارت‌های اجتماعی و گام به گام به منظور حل مشکل این افراد کمک می‌کند که بتوانند به درست‌ترین شکل خود بپردازند و راه حل‌های خود را ارزیابی کنند و پیامدهای کار خود را به رستی بسنجند. در نتیجه کمتر امکان خواهد داشت که در حل مشکل خود درمانند یا از راه حل‌های نامناسب و ناپخته‌ای استفاده کنند که مشکلات دیگری برای آنان ایجاد کند (نوری، ۱۳۸۵).

منظور از سازگاری رابطه‌ای است که میان فرد و محیط او به ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می‌دهد تا انگیزه‌های کمربند فرا روی خود را ارضاء کند. اقدامی که یادگیری رفتار سازگار را ممکن می‌سازد این است که دانش آموز یاد بگیرد که به صورت گروهی کار کند. برای این کار باید به کمک معلم، مهارت‌های اجتماعی خود را رشد دهد. بنابراین، هر اقدامی که در جهت تغییر دادن رفتار دانش آموز به عمل می‌آید، باید جنبه‌ی تربیتی داشته باشد. به این معنا که رفتار سازگار با اجتماع را به دانش آموز یاد بدهد (گنجی، ۱۳۷۶).

صمیمیت به عنوان یک فرآیند پویا توصیف می‌شود، که در آن افراد تلاش می‌کنند به یکدیگر نزدیک شوند و شباهت‌ها و تفاوت‌هایشان در احساسات، افکار و رفتارها را کشف کنند. صمیمیت عبارت از یک نزدیکی، شباهت و روابط شخصی

عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد مقابل و همین طور بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه با یکدیگر است. صمیمیت یک فرآیند تعاملی است. محور این فرآیند شناخت، درک، پذیرش، همدلی با احساسات فرد دیگر، قدردانی یا پذیرش دیدگاه منحصر به فرد، فرد مقابل از دنیاست (میلر و روس^۱، ۱۹۷۵). صمیمیت یکی از ویژگی‌های مهم روابط بین فردی در اوایل بزرگسالی است. اریکسون تکالیف صمیمیت را در گذر از مرحله نوجوانی به بزرگسالی به عنوان عامل کلیدی می‌داند. از نشانه‌های داشتن توانایی صمیمیت، تمایل برای شرکت در تعامل‌های نزدیک، گرم، ارتباطی و متعهد است که نقش اساسی در زندگی و پربار فرد بزرگسال دارد (دانشورپور، ۱۳۸۵).

دنیای امروزی با پیچیدگی‌های خاص خود انسان را با مشکلات فروانی رو به رو کرده است. انسان‌ها، امروزی روز به روز بیشتر درگیر تغییر و تحولات اجتماعی می‌شوند. مهارت‌های اجتماعی زیر مجموعه مهارت‌های زندگی است و شامل عملکرد بین فردی می‌باشد که از بخش دین فردی و بین فردی از ماهیت انسان تشکیل شده است. کسی دارای مهارت اجتماعی است که با دیگران طوری رفتار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر و انجام وظایف خود در حد معقولی نائل آید، بی آنکه حقوق، الزامات، رضایت خاطر یا نفع دیگران را نادیده بگیرد و در عین حال مبادله‌ای آزاد با دیگران داشته باشد. مهارت‌های اجتماعی عمدتاً از طریق یادگیری به دست می‌آیند و شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی ویژه می‌باشند. در جریان دشواری‌هایی که دانش آموزان در محیط اجتماعی با آن‌ها مواجه‌اند، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به افراد کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده‌ی حل مشکلات خود برآیند، مفید و ضروری است (کلینکه^۲، ۱۹۹۸، ترجمه‌ی محمدخانی، ۱۳۸۴).

1. Miller & Ross

2. Kelnke