

سایکودراما و ابعاد روانشناختی

مؤلفان:

ایلا توگنر

ناهید منتعبد

دکتر فریبا یزدخواستی

(استادیار گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان)

سرشناسه	:	توانگر، لیلا، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	سایکودراما و ابعاد روانشناختی / لیلا توانگر، ناهید متعبد، فریبا یزدخواستی
مشخصات نشر	:	تهران: سخنوران، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۴ ص
شابک	:	۷۵۰۰۰ ریال ۲-۲۵-۶۹۷۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	نمایش درمانی
شناسه افزوده	:	متعبد، ناهید، ۱۳۶۶ - یزدخواستی، فریبا، ۱۳۴۷
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ ن ۹۸۷۴ / ۴۸۹RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۵۲۳
شماره کتابخانه ملی	:	۳۱۳۶۶۸۸



کلرگر شمالی، بعد از اولاد برون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۰۶ - ۰۹۱۳۳۶۱۶۶۱۳

Sokhanvaran_pub@yahoo. Com



سایکودراما و ابعاد روانشناختی

نویسنده: لیلا توانگر - ناهید متعبد - فریبا یزدخواستی	✱	ناشر: سخنوران
چاپ اول: ۱۳۹۲	✱	حروفچینی و صفحه آرایی: سخنوران
طراح جلد: مهدی محمودی	✱	لیتوگرافی، چاپ، صحافی: فریما
قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال	✱	تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
	✱	۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۵-۲۵-۲

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار
۲	مقدمه
۵	فصل اول
۵	سایکودراما
۶	تعریف سایکودراما
۱۱	تاریخچه سایکودراما
۱۴	ارکان سایکودراما
۱۴	پروتاگونیست یا شخص اول
۱۴	دایرکتور یا کارگردان
۱۵	یاور
۱۶	حضار
۱۶	صحنه
۱۶	فنون سایکودراما
۱۶	فن مضاعف
۱۷	فن وارونگی نقش یا نقش معکوس
۱۷	فن آینه
۱۸	فن تک گویی
۱۸	فن فراقکتی در آینده
۱۹	فن خود بازنمایی
۱۹	فن خودمحقق سازی
۱۹	فن رویای روان نمایشگری

۲۰.....	فن صندلی خالی.....
۲۰.....	مراحل سایکودراما.....
۲۰.....	گرم کردن (آماده سازی).....
۲۲.....	اجرا.....
۲۳.....	مشارکت (خاتمه).....
۲۵.....	کاربرد سایکودراما.....
۲۶.....	آموزش حرفه ای.....
۲۹.....	فصل دوم.....
۲۹.....	هویت.....
۳۰.....	تعریف هویت.....
۳۲.....	شکل گیری هویت.....
۳۴.....	هویت سر در گم.....
۳۵.....	هویت زود هنگام.....
۳۵.....	... هویت مهلت خواه.....
۳۵.....	هویت کسب شده.....
۳۶.....	هویت منفی.....
۳۶.....	مکانیسم های تغییر هویت.....
۳۸.....	انواع هویت.....
۳۸.....	هویت نقش جنسی.....
۳۸.....	هویت مذهبی.....
۳۹.....	هویت شغلی و حرفه ای.....
۳۹.....	هویت اجتماعی.....
۴۰.....	هویت سیاسی.....
۴۰.....	اندازه گیری هویت.....
۴۱.....	تأثیر سایکودراما بر هویت.....

فصل سوم.....	۴۳
اضطراب اجتماعی.....	۴۳
اضطراب اجتماعی و حیطه‌های تحت تأثیر.....	۴۴
تاریخچه اضطراب اجتماعی.....	۴۸
ملاکهای تشخیصی اضطراب اجتماعی.....	۵۰
تشخیص.....	۵۱
خصایص بالینی.....	۵۲
جنبه‌های شناختی.....	۵۳
جنبه‌های رفتاری.....	۵۴
جنبه‌های فیزیولوژیکی.....	۵۵
سیر و پیش‌آگهی اضطراب اجتماعی.....	۵۶
سبب‌شناسی اضطراب اجتماعی.....	۵۷
رویکردهای زیستی- دارویی.....	۵۷
دیدگاه شناختی.....	۵۸
تبیین‌های رفتاری.....	۶۲
عوامل عصب‌شناختی.....	۶۳
مطالعات پرتونگاری.....	۶۴
دیدگاه چند عاملی.....	۶۵
راه‌حلهای درمانی اضطراب اجتماعی.....	۶۶
آموزش مهارت‌های اجتماعی.....	۶۶
درمانهای دارویی.....	۶۷
درمان شناختی- رفتاری.....	۶۸
تأثیر سایکودراما بر اضطراب اجتماعی.....	۷۰
فصل چهارم.....	۷۳

۷۳	مهارت‌های اجتماعی
۷۴	مهارت‌های اجتماعی
۷۵	تاریخچه مهارت‌های اجتماعی
۷۵	تعریف مهارت‌های اجتماعی
۷۸	اهمیت مهارت‌های اجتماعی
۸۰	علل ضعف در مهارت‌های اجتماعی
۸۱	ابعاد مهارت‌های اجتماعی
۸۳	انواع مهارت‌های اجتماعی
۸۴	تماس جسمی و لمس
۸۴	حرکات
۸۵	حالات چهره
۸۶	خصوصیات فیزیکی
۸۶	گوش دادن
۸۷	ابراز وجود
۸۸	مهارت‌های مکالمه
۸۸	بیان افکار و احساسات
۸۸	گشودن تعارضات
۸۹	درخواست کمک
۸۹	توانایی نه گفتن
۸۹	مهارت کنترل خشم
۹۰	مهارت عذرخواهی کردن
۹۰	مسئولیت پذیری
۹۱	همدلی
۹۱	کارکردهای مهارت‌های اجتماعی
۹۲	سنجش مهارت‌های اجتماعی
۹۲	روش‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی
۹۲	تقویت

۹۳	مدل سازی.....
۹۳	ایفای نقش.....
۹۵	پسخوراند.....
۹۵	تأثیر سایکودرام بر مهارت‌های اجتماعی.....
۹۷	فصل پنجم.....
۹۷	خودکارآمدی.....
۹۸	مقدمه.....
۹۸	اهمیت خودکارآمدی.....
۱۰۰	چشم‌انداز نظری.....
۱۰۲	ماهیت و ساختار خودکارآمدی.....
۱۰۲	سطح.....
۱۰۳	تعمیم پذیری.....
۱۰۳	شدت و قوت.....
۱۰۳	رابطه بین قضاوت در مورد خودکارآمدی و عملکرد.....
۱۰۴	عوامل مؤثر در ناهماهنگی قضاوت در مورد خودکارآمدی و عملکرد.....
۱۰۴	جنبه‌های مختلف تأثیر باورهای خودکارآمدی بر عملکرد انسان.....
۱۰۴	رفتار انتخابی.....
۱۰۵	مقدار تلاش و پشتکار.....
۱۰۵	الگوهای فکری و واکنشهای هیجانی.....
۱۰۵	منابع اطلاعات خودکارآمدی.....
۱۰۶	تجربیات مهارت.....
۱۰۶	سرمشق‌گیری اجتماعی.....
۱۰۷	قانع‌سازی اجتماعی.....
۱۰۷	حالت‌های جسمانی و هیجانی.....
۱۰۸	کاربرد منابع اطلاعات خودکارآمدی در بهبود عملکرد.....

- ۱۰۸..... خود کارآمدی اجتماعی یا خودکارآمدی بین فردی
- ۱۰۹..... ارتباط خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی
- ۱۱۱..... کاربرد نظریه خودکارآمدی در درمان اضطراب اجتماعی
- ۱۱۲..... تأثیر سایکودراما بر خودکارآمدی بین فردی
- ۱۱۵..... منابع
- ۱۱۹..... منابع لاتین

www.ketab.ir

پیشگفتار



سایکودراما یا بازی نقش روشی درمانی است که هم برای افزایش مهارت‌های زندگی و هم برای درمان اختلالات به کار می‌رود. این شیوه برای حل مسأله فقط از گفت‌وگو با مراجع استفاده نمی‌کند بلکه با قرار دادن فرد در موقعیت مشکل زا و بازی آن موقعیت به کمک سایر افراد گروه به شبیه‌سازی موقعیت می‌پردازد به طوری که گویا فرد زمان گذشته را در حال تجربه می‌کند و افکار و احساسات وی در موقعیت‌های پیشین زنده می‌شود. با توجه به این مزایا و مزیای ویژه‌ای که برای سایکودرام وجود دارد، به بررسی این شیوه پرداخته شد. علاوه بر این سایکودرام یک درمان گروهی است و بنابراین تأثیر آن بر متغیرهایی که به نوعی به فعالیت گروهی و اجتماعی بستگی دارد می‌تواند مؤثر باشد، لذا چهار مؤلفه هویت، اضطراب اجتماعی، مهارت اجتماعی و خودکارآمدی بین فردی که شکل‌گیری آن به فعالیت اجتماعی وابسته است را مورد بررسی قرار دادیم. امید است که این مطالب برای مطالعه‌کنندگان مفید واقع شود و رهنمون پژوهش و بررسی بیشتر در این زمینه باشد.

مقدمه



سایکودراما یا نمایش درمانی شاخه‌ای از هنر درمانی است. در واقع این شیوه بهره‌گیری از جنبه‌های دراماتیک و زیبایی شناسانه هنر نمایش، جهت تأثیر گذاری بر شخصیت افراد است که بیش از آنکه یک فعالیت فردی باشد بنا به ذات وجودی نمایش، یک فعالیت گروهی است شاید بتوان نخستین نشانه‌های نمایش درمانی را در رفتارهای رازآمیز جادوگران و شفا دهندگان بدوی قبایل جستجو کرد که به شکلی بیانگر تأثیر فعالیتهای نمایشی بر روان و حتی جسم آدمی بودند. این شیوه درمانی بطور مشخص نخستین بار توسط روانپزشک و نظریه پرداز رومانیایی اصل ژاکوب لویی مورو ۱۸۹۲ و از مشاهده، مطالعه و تحلیل بازیهای کودکان شکل گرفت. او به همراه تعدادی از پزشکان یک گروه درمانی کوچک به نام «یاری به خود» را تأسیس کرد که بعدها به «اولین مرکز رسمی تئاتر درمانی» در حومه نیویورک تبدیل شد. مورو، نقش مهمی در انسجام اصول نمایش درمانی داشت و در کتابی که به سال ۱۹۴۷ با عنوان "تئاتر خودجوش" نوشت، اساس و شیوه سایکودراما را تعریف و تبیین کرد. سایکودراما به افراد اجازه می‌دهد تا از قوه تخیل و توان انگاره‌زایی خود به عنوان پایه و اساس اجرای نمایش بهره ببرند. استفاده از این قوه و توانایی به‌بهترین شکل، ظرفیت فرد را برای حضور در دنیایی که بزرگتر از

زندگی است اثبات می‌کند. به قول دکتر مورنو خیال‌زایی یک عنصر اساسی در هنر به طور عام و در اجراهای نمایشی به طور خاص است. فردی که در جلسات روان نمایشگری حاضر می‌شود نه تنها می‌تواند صحنه‌های واقعی زندگی‌اش را بازنمایی و بازی کند بلکه تشویق می‌شود تا صحنه‌هایی را که هرگز اتفاق نیفتاده‌اند، هرگز اتفاق نخواهند افتاد یا اصلاً نمی‌توانند اتفاق بیفتد نیز بازی کند و به تصویر بکشد. این صحنه‌ها غالباً عرضه‌کننده امیدها، ترس‌ها و کارها و تحولات ناتمام مانده روان ما هستند که از برخی جهات واقعی‌تر از وقایع زندگی روزمره جلوه می‌کنند. نمایش درفرآیند درمان هنگامی چند محوری می‌یابد که هدف از پروسه درمان کاهش و یا رفع کامل اختلالات روانی و رفتاری باشد. این تصور که صرفاً افراد عادی می‌توانند در چهارچوب فعالیتهای نمایشی تحت درمان قرار گیرند کاملاً مردود است. هرگاه الف نقش ب را برای ج بازی کند ساده‌ترین تعریف نمایش حاصل می‌شود. بر پایه این تعریف، الف و ب در سایکودراما معمولاً یک نفر است، یعنی الف غالباً نقش خود را بازی می‌کند ج تماشاگر یا درمانگر است که به شکلی مداخله‌گرانه بر فرایند نمایش به عنوان کارگردان و مشاور نظارت کامل دارد. تکنیک‌های فراوانی از جمله «فن خودگویی» و «ارونگی نقش»، فن آئینه، فن صندلی خالی و... در سایکودراما مطرح است. اما در همه آنها نقش درمانی نمایش بصورت گروهی نتایج قابل توجه و حائز اهمیت تری نسبت به فعالیت‌های فردی دارد، زیرا امکان مداخله سایر اعضای گروه و بیان دیدگاههای دیگری در یک مقوله خاص وجود دارد. پس سایکودراما عبارت است

از روشی که در جریان آن افراد مشکلات شخصی خود را در یک گروه به نمایش درمی آورند. درواقع این شیوه، خاصیت شفابخشی حاصل از ادغام بازی و عمل بداهه است.

مهمترین ارزش سایکودراما این است که می تواند مهارت هایی را که فراتر از حل مسأله است آموزش دهد. به کمک این روش بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی که در نتیجه نداشتن مهارت هایی مانند مهارت های گفتگو، حل مسأله، بیان شخصی و آگاهی از خود پدید می آیند حل شود (فوگلر و لبلانک^۱، ۱۹۹۵). پس این شیوه می تواند مهارت های اجتماعی، خودکارآمدی میان فردی، هویت بویژه هویت اجتماعی که در نتیجه تعاملات و روابط میان فردی شکل می گیرد را بهبود بخشد؛ علاوه بر این برای کاستن از اضطراب اجتماعی که در واقع نوعی کمرویی عمیق است می تواند مؤثر باشد. در این کتاب در فصل اول به توضیح سایکودراما، در فصل دوم هویت، در فصل سوم اضطراب اجتماعی، در فصل چهارم مهارت اجتماعی و در فصل پنجم به خودکارآمدی میان فردی پرداخته می شود. در انتهای هر فصل نیز تأثیر سایکودراما بر هر مؤلفه مورد بررسی قرار می گیرد.