

## فصل مقدماتی

### مقدمه

با دیدن کتاب راهنمای معلم روان‌شناسی سلامت، اولین سؤالاتی که در ذهن‌خطور می‌کند، این است که موضوع کتاب حاضر درباره‌ی چیست و ضرورت، اهمیت و جایگاه آن در برنامه‌ی درسی دانش‌آموزان کجاست. برای پاسخ دادن به این سؤالات، لازم است ابتدا به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- ما چه شناختی از خود داریم؟
- چه شناختی از دیگران داریم؟
- تفاوت‌ها و شباهت‌های ما با دیگران کدام‌اند؟
- آیا برای خود ارزش و احترام قائلیم؟ برای دیگران چه‌طور؟
- چه قدر به احساسات، افکار و ارزش‌های دیگران اهمیت می‌دهیم؟
- چگونه می‌توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم؟
- ارتباط با دیگران چه قدر برای ما اهمیت دارد؟
- تا چه اندازه سلامت روان تحت تأثیر شناخت، افکار و ارزش‌های ماست؟
- چرا در زندگی دچار فشار روانی، اضطراب و افسردگی می‌شویم؟
- راه‌های مقابله سازگاری با فشار روانی کدام‌اند؟

اگر بخواهیم به این‌گونه سؤالات ادامه دهیم، فهرست آن طولانی خواهد شد. پاسخ این سؤالات و بسیاری از سؤالات دیگر درباره‌ی بدن، تفکر، احساسات و رفتار و زندگی انسان را می‌توان در علمی تحت عنوان روان‌شناسی سلامت<sup>۱</sup> جست‌وجو کرد. سلامت به معنای ساده یعنی سالم بودن بدن، اندیشه، احساسات، افکار و رفتار. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت صرفاً بیمار یا معلول نبودن نیست؛ بلکه «حالت صحت کامل جسمی، روانی و اجتماعی» نیز می‌باشد. سلامت فرایند کشف، کاربرد و حفظ همه‌ی منابع درون جسم، فکر، روان، خانواده، اجتماع و محیط ماست؛ بنابراین سلامت، مجموعه‌ای از عناصر جسمی، روانی، معنوی، اجتماعی، فرهنگی و محیطی است. این‌گونه نگاه به سلامت، رویکردی کل‌نگرانه<sup>۲</sup> است. با این دیدگاه، سلامت افراد به هم پیوسته یا مرتبط و تفکیک‌ناپذیر از یکدیگر است. در دیدگاه دانشمندان معاصر، تعامل عوامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی سلامت و بیماری اهمیت زیادی پیدا کرده است. هم‌چنین، روان‌شناسی

۱ – health psychology

۲ – holistic approach

سلامت که حفظ و افزایش سلامتی، پیش‌گیری از بیماری و درمان نقش داشته و به روش‌هایی که بر حفظ سلامت و ارتقای آن کمک می‌کند، نیز تأکید دارد. البته دامنه‌ی روان‌شناسی سلامت، گسترده‌تر از این است. در واقع روان‌شناسان سلامت، علاوه بر این که تأثیرات فشار روانی بر کار دستگاه ایمنی بدن، میزان تأثیر تبلیغات رسانه‌ها در کاهش سیگار کشیدن، نقش عوامل روان‌شناختی در کم کردن وزن و نقش ورزش در کم کردن فشار روانی را بررسی می‌کنند. علاوه بر این، روان‌شناسی سلامت درباره‌ی دوره‌های رشد که شامل کودکی، نوجوانی، بزرگسالی، میان‌سالی و کهن‌سالی و موضوعات مرتبط با آن از قبیل بازی، مدرسه، کار، جنسیت، ازدواج، باروری و ناباروری، فرزندپروری، طلاق و مرگ و میر تحقیق و بررسی می‌کنند.

## ضرورت و اهمیت

تغییر الگوها و سبک‌های مختلف زندگی در چند دهه‌ی اخیر و گستردگی و دامنه‌ی ارتباطات و تغییر نیازهای روانی - اجتماعی امری اجتناب‌ناپذیر شده است. متناسب با این تغییرات، نیازهای آموزشی یادگیرندگان نیز تغییر کرده است. مطالعات نشان داده است که تحصیلات در مقایسه با درآمد یا موقعیت شغلی، راه بهتری برای دستیابی به سلامت است. یعنی با کسب آگاهی و از طریق آموزش می‌توان کیفیت زندگی کنونی و آینده را بهبود بخشید. پژوهشگران اظهار داشته‌اند آثار تحصیلات بر رفتارهای زندگی و توانایی حل مشکلات و ایجاد و حفظ ارزش‌ها، همان‌طور که برای ذهن مفید است، برای جسم نیز مفید خواهد بود. در واقع، افراد با تحصیل کردن، نگرش مثبتی نسبت به زندگی سالم پیدا می‌کنند و چگونگی دستیابی به خدمات بهداشتی و مهارت پیش‌گیری از بیماری‌ها را می‌آموزند و با پیوستن به گروه‌هایی که موجب ارتقای بهداشت روانی و جسمانی او هستند، اعتماد به نفس و تسلط بیشتری بر زندگی‌شان پیدا می‌کنند. از طرف دیگر، ما شاهدیم که مخارج سالیانه میلیاردها ریال صرف هزینه مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در کشور می‌شود که لازم است با تشویق مردم به زندگی سالم‌تر، این رقم کاهش یابد. بدیهی است که مفیدترین و مؤثرترین راه برای این کار، آموزش است.

نتایج مطالعه‌ی مربوط به برنامه‌ی درسی جامع دوره‌ی متوسطه<sup>۱</sup> در زمینه‌ی نیازهای دانش‌آموزان نشان می‌دهد که در میان مهارت‌های زندگی، مسائل بهداشت روانی و روان‌شناسی در اولویت قرار دارد. این موضوع مؤید این نکته است که دانش‌آموز امروز در جست‌وجوی یک آرامش روانی

است که از نظر روان‌شناسی این آرامش از طریق یافتن پاسخ‌هایی در خصوص هویت خود به‌عنوان یک فرد و جایگاهش در اجتماع، تفاوت‌ها و تشابهات او با دیگران دست‌یافتنی است. یکی از راه‌کارهای مفید برای تحقق این خواسته‌ی انسانی که اکنون در برنامه‌های سازمان بهداشت جهانی به آن تأکید شده است، حق دسترسی به آموزش و اطلاعات مربوط به سلامت است.

## ساختار

با نگاهی به پیشینه این بحث، برای تبیین ضرورت و اهمیت درس روان‌شناسی سلامت، به ساختاری متفاوت از آنچه تاکنون در تدوین محتوا و ارزش‌یابی در کتاب‌های درسی رواج داشته است، نیازمندیم. در بخش پیشین تأکید کردیم که آموزش نقش مهمی در ارتقای بهداشت روانی و سلامت روان‌شناختی دارد ولی این بدان معنا نیست که آموزش در هر شکل آن می‌تواند ما را در رسیدن به هدف موردنظر که همانا ارتقای بهداشت روانی است، کمک کند. امروزه متخصصان برنامه‌ریزی درسی بر این نکته هم‌عقیده‌اند که نمی‌توان با آموزش سنتی؛ یعنی در قالب کتاب درسی و ارائه‌ی آن از طریق معلم، آنچه را که می‌خواهیم، در نظام ارزشی و فکری دانش‌آموز و در نهایت در نظام رفتاری او ایجاد کنیم. حتی با کمک گرفتن از فناوری آموزشی که راه رسیدن به هدف، یعنی مرور ذهنی را تسهیل کرده، نمی‌توان هدف غایی یعنی پذیرش ذهنی و نزدیک شدن با موضوع در رفتار را نشان داد. در این برنامه درسی برای رسیدن به هدف نهایی که همانا ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان در نظر و عمل است، تغییراتی در ساختار درس روان‌شناسی سلامت ایجاد شده است؛ این تغییرات به شرح ذیل است:

– برخلاف آنچه تاکنون رواج داشته اجباری بودن یک درس نشان‌دهنده‌ی اهمیت آن نیست؛ بلکه مهم تأثیرگذاری آن است. مطالعات متعددی نشان داده که در زندگی عادی ممکن است از روی اجبار بسیاری از رفتارها را انجام بدهیم ولی تنها مواردی را دوست داریم انجام دهیم که به اندازه‌ی کافی در یادگیری آن‌ها اختیار داشته باشیم. ما در ارائه‌ی درس روان‌شناسی سلامت، از گزینه‌ی اختیاری بودن استفاده کرده‌ایم تا اگر این درس برای دانش‌آموزان مفید نبود، حداقل، اضطرابی به اضطراب‌های آن‌ها اضافه نکرده باشیم.

– اگرچه ارائه‌ی یک کتاب درسی برای دانش‌آموزان می‌تواند کمکی در فرایند یاددهی – یادگیری باشد ولی وابسته کردن آن‌ها به کتاب درسی واحد، این تصور غلط را رواج می‌دهد که آنچه در کتاب آمده است، صحیح است و هم‌چنین، ممکن است تصور شود تمام آنچه را که باید بیاموزند، در کتاب درسی آن‌ها آمده است و وظیفه‌ی خود را حتی در بهترین حالت آن – که همانا کسب نمره‌ی

قابل قبولی در درس مورد نظر است - به سرانجام رسانده اند؛ از این رو، ما در صدد ارائه‌ی یک کتاب درسی برای دانش‌آموزان نبوده‌ایم ولی تمام کوشش خود را به خرج دادیم تا جای خالی یک کتاب درسی را در قالب یک کتاب راهنمای معلم و کتاب کار دانش‌آموز پر کنیم. علاوه بر این، ما نقش دانش‌آموز را در کتاب راهنمای معلم در نقطه‌ی ثقل و مرکزی کتاب قرار داده‌ایم؛ به گونه‌ای که بین مؤلف، معلم و دانش‌آموز تعامل کاملی برقرار شود؛ ولی محور همانا فرد یادگیرنده است.

این کتاب در چهار فصل براساس راهنمای برنامه‌ی درسی روان‌شناسی سلامت طراحی شده است. هر فصل با کلمات قصار مناسبی شروع می‌شود. هدف از ارائه‌ی این کلمات، واداشتن دانش‌آموزان به تعمق درباره‌ی موضوع هر فصل است. سپس اهداف فصل در سه حیطه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی ارائه شده است.

موضوعات هر فصل با توجه به این اهداف، مشخص شده است تا همکاران محترم بتوانند با توجه به آن‌ها برنامه‌ی تدریس خود را طراحی کنند.

هر فصل به چند درس تقسیم شده است. هر درس می‌تواند در یک یا دو جلسه با توجه به توانایی دانش‌آموزان، شرایط یادگیری و... ارائه شود. در هر درس چند مفهوم موردنظر بوده است که برای ارائه‌ی هر کدام ابتدا یک نمونه کاربردی ارائه شده و سپس به طرح سؤال یا سؤالاتی از نمونه مبادرت شده است. دبیران محترم نیز پس از ارائه‌ی نمونه به طرح سؤال یا سؤالات دیگر می‌پردازند و تلاش می‌کنند تا مفهوم مورد نظر را با مشارکت دانش‌آموزان معرفی کنند. سپس با طراحی فعالیتی متناسب با آن مفهوم نقش فعال دانش‌آموز را وارد فرایند یادگیری کنند. دانش‌آموزان در این مرحله با انجام فعالیت به صورت فردی یا گروهی به طور نظری و عملی با مفهوم موردنظر آشنا می‌شوند و به فهم درستی از آن دست می‌یابند. در ادامه‌ی بحث تلاش شده است آنچه دانش‌آموزان در فرایند یاددهی-یادگیری کسب می‌کنند، با «آنچه فرا گرفتیم»، پی‌گیری شود.

در این جاست که دانش‌آموز از طریق فرایند اکتشافی به درک مفهوم موردنظر نائل می‌آید. البته باید در این فرایند به دانش‌آموز کمک کرد. هدف این نیست که دانش‌آموز به کلمات یا جملاتی مانند کتاب راهنمای معلم دست یابد، بلکه هدف رسیدن به مفهوم موردنظر است؛ هر چند با کلمات و جملاتی متفاوت باشد.

البته تا این مرحله جواب‌های مورد نظر و احتمالی در کتاب راهنمای معلم آمده است ولی با توجه به این که هر دانش‌آموز یا هر کلاسی به شیوه‌ی خاص خودش ممکن است جمع‌بندی کند، در قسمت انتهایی جواب‌های احتمالی داده نشده است.

## رویکرد برنامه‌ی درسی روان‌شناسی سلامت

تألیف کتاب‌های درسی تاکنون از یک سنت رفتاری<sup>۱</sup> تبعیت کرده است و کتاب روان‌شناسی نیز در این زمینه مستثنی نبوده است. همان‌طور که می‌دانیم، سنت رفتاری، روح غالب کتاب‌های روان‌شناسی در سال‌های ۷۰-۱۹۶۰ بوده است ولی سنت یا رویکرد شناختی<sup>۲</sup> به‌عنوان یک رویکرد جدید، غالب تحقیقات سال‌های ۸۰-۱۹۷۰ و پس از آن را در حوزه‌ی روان‌شناسی و تعلیم و تربیت از جمله یادگیری، رشد، شخصیت و آسیب‌شناسی روانی فرا گرفته است.

رویکرد رفتاری در آموزش به نقش مداخله‌های آموزشی که کاملاً عوامل بیرون از فرد یادگیرنده را دربر می‌گیرد، از جمله نقش معلم، فناوری آموزشی، برنامه‌ی آموزشی، کتاب درسی و... می‌پردازد و درنهایت به عملکرد و بازده یادگیری در فرد یادگیرنده می‌پردازد. این، یک رویکرد سنتی در تعلیم و تربیت است که دیوئی آن را روش برنامه‌مدار<sup>۳</sup> نامیده است؛ یعنی تقسیم کردن هر عنوان درسی به چند جزء مطالعه و هر جزء مطالعه به چند درس و هر درس به چند مفهوم و فرمول. موضوع اصلی در این رویکرد، کسب اطلاعات است؛ یعنی مواد و لوازمی که به دانش‌آموزان ارائه می‌شود تا آن را کسب کنند. نتیجه‌ی چنین تربیتی، یک فراگیر منفعل<sup>۴</sup> است. چنین دیدگاهی با روان‌شناسی رفتارگرا، تا سال ۱۹۵۰ بر روان‌شناسی حاکم شده و پایه و اساس بسیاری از امور تعلیم و تربیت و نیز برنامه‌ریزی آموزشی و درسی و تألیف کتب درسی قرار گرفته بود.

درحالی‌که رویکرد رفتاری در صدد تعیین این امر است که چه‌طور تغییر در مداخله‌های آموزشی باعث تغییر در عملکرد فرد یادگیرنده می‌شوند ولی رویکرد شناختی در صدد پیدا کردن نحوه‌ی ارتباط بین مداخله‌های آموزشی و عملکرد یادگیری است. رویکرد شناختی کوشش می‌کند تا به این فهم نایل آید که چه‌طور مداخله‌های آموزشی بر فرایندهای شناختی هم‌چون توجه، کدگذاری و یادآوری اثر می‌گذارند و چه‌طور این فرایندها در اکتساب دانش جدید، تأثیرگذار است و چگونه دانش جدید بر عملکرد فرد یادگیرنده اثر می‌گذارد.

رویکرد شناختی، به تأثیر متقابل مداخله‌های آموزشی و خصوصیات فرد یادگیرنده که شامل کلیه‌ی دانسته‌های فرد در موقعیت یادگیری است، توجه می‌کند و در عین حال به فرایند یادگیری و برون‌دهی یادگیری و عملکرد یادگیری می‌پردازد. این، یک رویکرد دانش‌آموزمدار است؛ زیرا در تعلیم و

۱- Behavioral Approach

۲- Cognitive Approach

۳- Curriculum centered

۴- Passive learner

تربیت امروز، دانش آموز نقطه‌ی آغاز، مرکز و پایان است و رشد و تحول او اساسی‌تر از هر موضوع دیگری است.

موضوع اصلی در این رویکرد، دانش است و این که چه تغییراتی در ذهن فراگیرنده اتفاق می‌افتد. این دیدگاه با دیدگاه فراگیرنده‌ی فعال<sup>۱</sup> هم‌خوانی دارد؛ زیرا یادگیری یک امر فعال است. رویکرد شناختی که براساس روان‌شناسی شناختی است، دیدگاهی نظری است که بر ادراک، تفکر و حافظه‌ی انسان تمرکز دارد. این نظریه، یادگیرندگان را هم‌چون پردازش‌کنندگان اطلاعات ترسیم می‌کند و برای دانش و دیدگاهی که دانش‌آموزان به‌هنگام یادگیری دارند، سهم اساسی قائل است. از نظر روان‌شناسی شناختی، آن‌چه یادگیرندگان انجام می‌دهند، سطح درک نهایی آن‌ها را مشخص می‌سازد. موضوع اصلی در رویکرد شناختی در امر آموزش، کسب اطلاعات نیست؛ بلکه چگونگی به‌دست آوردن اطلاعات است. نتیجه‌ی چنین تربیتی، یک فراگیرنده‌ی فعال است. چنین دیدگاهی در روان‌شناسی امروز پذیرفته شده و پایه و اساس بسیاری از امور تعلیم و تربیت، از جمله برنامه‌ریزی درسی و تألیف کتاب‌های درسی قرار گرفته است ولی هنوز آثار خود را آن‌چنان که باید در تعلیم و تربیت ما نشان نداده است.

همان‌طور که روان‌شناسی شناختی گسترش می‌یابد، کاستی‌های آن نیز هر روز مشخص‌تر می‌شود. از نظر روان‌شناسی شناختی، نحوه‌ی به‌دست آوردن اطلاعات از خود اطلاعات به‌دست آمده مهم‌تر است ولی باید اذعان کرد که رفتار اکتسابی به‌عنوان یک امر قابل مشاهده، تعیین‌کننده‌ی نهایی در بررسی فرایندهای شناختی در جریان یادگیری است؛ از این‌رو، ضروری است در یک دیدگاه کل‌نگر<sup>۲</sup>، ضمن توجه به فرایندهای شناختی دخیل در امر آموزش به رفتار اکتسابی نیز توجه کرد. بنابراین، در تألیف کتاب روان‌شناسی سلامت با یک دیدگاه کل‌نگر، هر جا که لازم بوده است، از مزایای دو دیدگاه شناختی و رفتاری سود جستیم تا بتوان هرچه بهتر آموزش را تسهیل کرد.<sup>۳</sup>

## فرایند آموزشی / یادگیری براساس رویکرد رفتاری — شناختی

در رویکرد رفتاری، به دو عامل در امر یادگیری توجه می‌شود: مداخله‌های آموزشی، عملکرد و بازده یادگیری.

۱- Active Learner

۲- Hollistic Perspective

۳- برای آگاهی از تفاوت روش رفتاری و شناختی در روان‌شناسی تربیتی به کتاب «روان‌شناسی تربیتی براساس رویکرد شناختی»،

تألیف ریچارد ای- مایر، ترجمه‌ی محمدنقی فراهانی، انتشارات جهاد دانشگاهی دانشگاه تربیت معلم مراجعه کنید.

**مداخله‌های آموزشی<sup>۱</sup>:** شامل کلیه عواملی است که از طرف محیط بر یادگیرنده اعمال می‌شود تا جریان یادگیری را به وجود آورد یا آن را تسهیل کند. این موارد شامل سازماندهی و محتوای مواد آموزشی و کلیه عوامل سخت‌افزاری و نرم‌افزاری در امر آموزش و همچنین رفتارهای معلم است؛ برای مثال، کلیه کتاب‌های درسی، مواد آموزشی، وسایل آموزشی و کمک آموزشی از قبیل مداد، کاغذ، گچ، تخته، تلویزیون، اورهد، رایانه و وسایل چندرسانه‌ای و نیز شیوه‌های آموزشی، هم‌چنین کلیه رفتارهای معلم می‌تواند به عنوان **مداخله‌های آموزشی** تلقی شود. همان‌طور که می‌بینید نقش دانش‌آموز یا یادگیرنده در این رویکرد یا مطرح نشده است یا به میزان حداقل در نظر گرفته شده است. در این رویکرد آموزشی، وظیفه‌ی دانش‌آموز نشستن، دیدن، گوش کردن، تکرار کردن، تمرین کردن و انتقال دادن مواد آموزشی از یک موقعیت یادگیری به موقعیت دیگر یادگیری است. وظیفه‌ی معلم، متقابلاً گفتن، صحبت کردن، بیان کردن (به شیوه‌های مختلف)، تکرار کردن، انتقال دادن مواد آموزشی به دانش‌آموز و دوباره پرسیدن برای اطمینان یافتن از درک مطالب موردنظر است.

**عملکرد یا بازده یادگیری:** پس از اعمال مداخله‌های آموزشی، معلم برای این که اطمینان یابد یادگیری انجام شده است، از دانش‌آموزان درباره‌ی مطالب آموزش داده شده، سؤال می‌کند و امتحان می‌گیرد.

کلیه‌ی مطالب کتاب پیش روی یا هر کتاب دیگری را می‌توان از طریق رویکرد رفتاری – همان‌گونه که معمول است – به دانش‌آموزان آموزش داد اما پیامد چنین یادگیری‌ای، همان‌طور که دیوئی آن را روش «برنامه‌مدار» نامیده است؛ یعنی، تقسیم کردن هر عنوان به چند جزء مطالعه و هر جزء مطالعه به چند درس و هر درس به چند مفهوم و فرمول. مسئله‌ی اصلی در این رویکرد، اطلاعات است؛ یعنی، مواد و لوازمی که به دانش‌آموز ارائه می‌شود تا آن را کسب کند.

رویکرد شناختی، در نقطه‌ی مقابل، به دانش‌کنونی فراگیرنده توجه دارد؛ یعنی، توجه به کلیه‌ی اطلاعاتی که فرد یادگیرنده به همراه خود به محیط یادگیری می‌آورد. هم‌چنین، به کلیه‌ی روش‌ها و راهبردهایی که ممکن است در موقعیت یادگیری تأثیرگذار باشند، عنایت دارد که شامل کلیه‌ی راهبردهایی است که دانش‌آموز قبلاً آموخته است. هم‌چنین به فرایند یادگیری و یادسپاری کل مسئله در موقعیت‌های گذشته و توانایی بازنمایی آن‌ها در موقعیت جدید توجه می‌کند که این ویژگی‌ها در افراد مختلف فرق می‌کند. دانش‌آموزان دارای توانایی‌های هوشی و استعدادی متفاوتی‌اند؛ این ظرفیت‌ها در موقعیت‌های گذشته به‌طور مختلف بازنمایی شده‌اند؛ بنابراین ارائه‌ی مطالب یکسان می‌تواند برای

یک دانش آموز، متفاوت از آنچه دانش آموز دیگر استنباط می کند، باشد.

هم چنین، در رویکرد شناختی به فرایند یادگیری توجه می شود که عبارت است از چگونگی انتخاب و سازماندهی کردن مطالب و چگونگی جمع کردن دانش جدید با دانش کنونی خود. نظر به این که دانش آموزان در یادگیری درس روان شناسی سلامت، دارای آشنایی های متفاوتی با اصطلاحات و مفاهیم روان شناسی سلامت، آن هم از نوع غیر علمی آن اند، این موضوع امر یادگیری دانش روان شناسی سلامت را بیش از پیش دشوار می سازد. با توجه به اطلاعات گسترده و عامیانه ی قبلی هر دانش آموز نسبت به این مفاهیم، توانایی های هوشی و استعدادی متفاوت دانش آموزان و ارائه ی متفاوت درس توسط معلمان، امر یادگیری بیش از آنچه هست، پیچیده می شود؛ بنابراین، نباید انتظار داشت که دانش آموزان به صورت یکسان مفاهیم روان شناسی سلامت را به راحتی درک و جذب کنند.

## محتوای برنامه

روان شناسی سلامت دارای موضوع ها و عناوین گسترده ای است که انتخاب تعدادی از آن ها را برای یک برنامه ی آموزشی در سطح دوره ی متوسطه دشوار می سازد. لذا در راهنمای برنامه ی درسی روان شناسی سلامت با توجه به شاخص هایی هم چون سطح دانش قبلی یادگیرندگان، نیازهای روان شناختی دانش آموزان در دوره ی نوجوانی و مطالب جالب تر و برانگیزاننده، مطالب و موضوعات زیر در نظر گرفته شده است:

### در بحث مربوط به خود

مباحث خود، جنبه های خود، خودپنداره، عزت نفس، عزت نفس مشروط، خود واقعی و خود ایدئال در نظر گرفته شد.

### در بحث ارتباط با دیگری

مباحث ارتباط، اجزای ارتباط، انواع ارتباط، مهارت های ارتباط مؤثر، عوامل ایجاد کننده ی ارتباط مؤثر، روش برقراری ارتباط مؤثر مورد نظر قرار گرفت.

### در بحث مربوط به سبک اسناد

مباحث مفهوم سبک اسناد، سبک های اسنادی، تأثیر سبک های اسنادی بر سلامت ما، مفهوم درماندگی، مفهوم درماندگی آموخته شده، مقابله با درماندگی در نظر گرفته شد.

### در بحث فشار روانی

مباحث مفهوم فشار روانی، انواع فشارهای روانی، منابع ایجاد کننده ی فشار روانی، نقش



ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی، شیوه‌های مقابله با فشار روانی مورد توجه قرار گرفت.

## ارزش‌یابی

ما پیش از این که عملکرد دانش‌آموز را اندازه‌گیری کنیم، باید متوجه باشیم که امر یادگیری یک فرایند در حال انجام شدن است؛ یعنی، زمانی که ما مطلبی را آموزش می‌دهیم، امر یادگیری در حال انجام شدن است. باید دانست که یادگیری در حین آموزش انجام می‌گیرد نه پس از پایان مرحله‌ی آموزش، رویکرد شناختی، قبل از بررسی عملکرد بازده، به بازده یادگیری که در حین آموزش اتفاق می‌افتد، توجه دارد. آخرین مرحله در این رویکرد، همان عملکرد بازده است که در رویکرد رفتاری به آن بیش از حد توجه می‌شود. عملکرد بازده، نحوه‌ی نگهداری و انتقال مطالب از یک موقعیت به موقعیت دیگر است. امتحانات همیشه پس از آموزش و یادگیری انجام می‌گیرند و در این فاصله ممکن است خیلی از مطالب به دلایل مختلف فراموش شوند؛ بنابراین، سیستم ارزش‌یابی براساس یک سیستم ارزش‌یابی فرایندمدار است. در این سیستم، ارزش‌یابی یک فرایند مستمر بین آموزش و ارزش‌یابی است و امکان جدا کردن بین آن‌ها وجود ندارد. این ارزش‌یابی به چندین صورت امکان‌پذیر است:

۱- ارزش‌یابی تشخیصی: این ارزش‌یابی برای آشنایی با دانسته‌های قبلی دانش‌آموزان نسبت به موضوع درسی انجام می‌شود و روال آن به این شکل است که در ابتدای هر درس از طریق سؤال یا سؤالاتی از دانش‌آموز این ارزش‌یابی صورت می‌گیرد.

۲- ارزش‌یابی تکوینی (مستمر): این نوع ارزش‌یابی به سه صورت انجام می‌گیرد:  
الف) ارزش‌یابی از آموخته‌های دانش‌آموزان با طرح سؤالاتی از طرف معلم. این بخش از ارزش‌یابی ۱۰٪ نمره را دربر می‌گیرد.

ب) ارزش‌یابی بر مبنای میزان مشارکت دانش‌آموزان در بحث‌های کلاسی و هم‌چنین شرکت فعال در فعالیت‌های پیش‌بینی شده در کتاب و فعالیت‌های خارج از کلاس. به این بخش از ارزش‌یابی ۸۰٪ نمره تعلق می‌گیرد.

ج) ارزش‌یابی به صورت کتبی در بعضی از مباحث مطرح شده به تشخیص معلم. به این بخش از ارزش‌یابی ۱۰٪ نمره تعلق می‌گیرد.

### ابزارهای ارزش‌یابی

— کتاب کار دانش‌آموزان که شامل کلیه‌ی مطالب ارائه شده در کلاس، فعالیت‌های کلاسی، فعالیت‌های خارج از کلاس و ارزیابی نهایی هر جلسه است.

– فعالیت‌های کلاسی شامل ارائه گزارش‌های شفاهی – کتبی از سوی دانش‌آموزان به صورت فردی یا گروهی است.

جدول شیوه‌ی ارزش‌یابی و ابزار مورد نیاز

ردیف	نوع فعالیت	ابزار مورد نیاز	نمره
۱	بحث گروهی	مشاهده‌ی مستقیم بحث گروه‌ها و تک‌تک دانش‌آموزان	۷
۲	تهیه‌ی گزارش – انجام فعالیت‌های کلاسی	ارائه‌ی گزارش – انجام فعالیت‌ها در کلاس	۷
۳	تهیه‌ی گزارش از بازدید علمی	مطالعه‌ی گزارش علمی	۱
۴	ارزش‌یابی از آموخته‌های قبلی دانش‌آموزان	آزمون‌های کوتاه و مختصر	۲
۵	توجه به فیلم‌های پخش شده و سؤالاتی در مورد آن	مشاهده‌ی معلم	۱
۶	ارزش‌یابی به صورت کتبی	آزمون کتبی	۲
جمع			۲۰

تذکر: در صورت نداشتن بازدید علمی یا پخش فیلم، نمره‌ی آن به فعالیت دیگر بخش ۱ و ۳ اختصاص داده شود.

جدول شیوه‌های ارزش‌یابی و ابزار مورد نیاز برای ارزش‌یابی از فعالیت‌ها نشان‌دهنده‌ی توجه به یادگیری مستمر دانش‌آموزان در این درس است.

## اجرا

اجرای برنامه‌ی آموزشی روان‌شناسی سلامت، مستلزم فراهم کردن ملزومات ذیل است:

– لازمه‌ی موفقیت‌آمیز بودن هر برنامه‌ی آموزشی تا اندازه‌ی زیادی به نیروی انسانی آموزش‌دیده‌ی متبحر و علاقه‌مند بستگی دارد. با توجه به ماهیت برنامه‌ی آموزشی روان‌شناسی سلامت که یک برنامه‌ی آموزشی کاربردی است، لازم است در وهله‌ی اول مدرسان این نوع آموزش، با مبانی نظری روان‌شناسی سلامت، حداقل در دوره‌های کارشناسی روان‌شناسی آشنایی پیدا کنند. هم‌چنین، آمادگی خود را برای شرکت در برنامه‌ی آموزشی دوره‌ی روان‌شناسی سلامت اعلام و در پایان دوره، تأییدیه‌ی

لازم را برای آموزش دوره کسب کنند.

– اجرای برنامه‌ی روان‌شناسی سلامت یک برنامه‌ی درسی انتخابی – پرورشی است و مدارسی که امکان اجرای آن را ندارند، مجبور به برگزاری این درس نیستند. اولین شرط ثبت نام، تعداد کافی دانش‌آموزان برای یادگیری روان‌شناسی سلامت است. به دلیل کاربردی بودن این درس و ارائه‌ی آن به صورت کارگاهی، تعداد دانش‌آموزان در یک کلاس نباید بیش‌تر از ۲۴ نفر باشد. تعداد مطلوب دانش‌آموزان در یک کلاس ۱۶ نفر خواهد بود.

– با توجه به استفاده از فناوری آموزشی، باید تمهیدات لازم در این خصوص فراهم شده باشد. این تجهیزات می‌تواند استفاده از تلویزیون، اورهد، ویدئو، رایانه، چندرسانه‌ای و... باشد.

## فصل اول

### خود

#### اهداف جزئی

الف) حیطة‌ی شناختی :

- ۱-۱- آشنایی با مفهوم خود
- ۱-۲- آشنایی با جنبه‌های خود
- ۱-۳- آشنایی با مفهوم خودپنداره
- ۱-۴- آشنایی با مفهوم عزت نفس
- ۱-۵- آشنایی با مفهوم عزت نفس غیرمشروط
- ۱-۶- آشنایی با مفهوم خود واقعی و خود ایدئال

ب) حیطة‌ی مهارتی :

- ۱-۱- توانایی شناخت خود
- ۱-۲- توانایی شناخت انواع خود
- ۱-۳- توانایی درک خودپنداره و عزت نفس
- ۱-۴- توانایی درک عزت نفس غیرمشروط
- ۱-۵- توانایی شناخت خود واقعی و خود ایدئال

ج) حیطة‌ی نگرشی :

- ۱-۱- ایجاد علاقه نسبت به شناخت خود
- ۱-۲- ایجاد علاقه نسبت به توانمندی‌های خود

## سرفصل و عناوین فصل اول

### فصل اول : خود

- ۱-۱- مفهوم خود
- ۱-۲- جنبه‌های مختلف خود
- ۱-۳- مفهوم خودپنداره
- ۱-۴- مفهوم عزت نفس
- ۱-۵- عزت نفس غیر مشروط
- ۱-۶- خود واقعی - خود ایدئال

### «شناخت خود، سودمندترین شناخت‌هاست»<sup>۱</sup>

امام علی (ع)

#### مقدمه

چرا «خود» و مطالعه و اندیشه درباره‌ی آن اهمیت دارد؟ نخست، باید گفت «مفهوم خود» از مفاهیمی است که همه‌ی ما از دوران کودکی تا بزرگسالی با آن مواجه هستیم و در زندگی روزمره آن را تجربه می‌کنیم. دیگر این که از دیدگاه روان‌شناسی سلامت، پیش‌گیری و آسیب‌شناسی، نقش شناخت و پرورش «خود»، محوری و اساسی است. از سوی دیگر نقش پراهمیت شناخت خود در ادیان الهی و هم‌چنین، دیدگاه فلاسفه و روان‌شناسان مورد تأکید جدی واقع شده است.

بنابراین، خود و شناخت آن با توجه به نقش با اهمیتی که در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد، نیازمند توجه جدی است. در این کتاب، فصل «خود» پیش‌بینی شده است تا دانش‌آموزان عزیز برای اندیشیدن در خصوص آن به شیوه‌ای فعال، فرصت و مجال پیدا کنند تا زمینه‌ی پرورش خویش را با راهنمایی شما معلمان، بیش از پیش فراهم نمایند. فصل اول شامل سه درس «مفهوم خود»، «خودپنداره» و «خود واقعی - خود ایدئال» است.

---

۱- میزان‌الحکمه، ج ۳، ص ۱۸۷۶

## درس اول

### مفهوم خود

هر روز جلوی آینه می‌ایستیم و خود را در آن می‌بینیم؛ رنگ چشم‌ها، موها و شکل بینی خود و... را برانداز می‌کنیم. نام و نام خانوادگی، نام پدر، محل تولد، شماره‌ی شناسنامه، آدرس خانه، مدرسه و نام کشور خود را می‌دانیم. آیا با همه‌ی این‌ها، می‌توان گفت، کسی که این ویژگی‌ها را می‌داند، خود را می‌شناسد؟ آیا این خصوصیات برای خودشناسی کافی است؟ چه قدر خود را می‌شناسیم؟ حدس‌هایی که درباره‌ی خود می‌زنیم، تا چه اندازه درست از آب درمی‌آید؟ راستی کمی از پوستتان را کنار بزنید؛ به درونتان راه پیدا کنید و کمی عمیق شوید. در درونتان چه می‌گذرد؟ احساسات، عواطف، آرزوها و افکارتان را چه قدر می‌شناسید؟

همه‌ی این‌ها جزئی از وجود ما هستند و در شکل‌گیری «خود» نقش دارند.

ما در کنار دیگران زندگی می‌کنیم و بعضی از آنان در احساسات و شناخت از جهان با ما سهیم و شریک‌اند. پس، برای اداره‌ی زندگی به دیگران نیاز داریم و جای تعجب نیست اگر به دیگران توجه کنیم، در خصوص «خود»، بیش‌تر خواهیم دانست.

بنابراین، مفهوم «خود» به جنبه‌هایی از یک فرد اشاره دارد که به‌صورت «من» مشخص می‌شود و شامل احساسات و شناخت در مورد بدن خویش، توانایی‌های شخصی، ارزش‌ها و علائق است. به عبارتی، مفهوم «خود» یک شکل سازمان‌یافته از شناخت‌های مربوط به خود است که در سطح آگاهی قرار دارد. پس می‌توان «خود» را این چنین تعریف کرد: «خود» آن بخش از شخصیت فرد است که وی نسبت به آن آگاهی دارد؛ به عبارتی، خود مجموعه‌ای از افکار و عواطف است که سبب آگاهی فرد از موجودیت خود می‌شود؛ بدین معنا که می‌فهمد کیست و چیست. «خود» دنیای درون شخص است و شامل تمام ادراکات، عواطف، ارزش‌ها و طرز فکر اوست.



نمونه‌ی ۱-۱، با هدف ایجاد فرصت و امکان اندیشیدن برای دانش‌آموزان طراحی شده است تا «مفهوم خود» را به درستی درک کنند. در نمونه‌ی زیر «حسن» به‌طور فرضی برخی از ویژگی‌هایی را که معرف اوست، توصیف کرده است. از دانش‌آموزان بخواهید آن را بخوانند و در خصوص سایر ویژگی‌ها فکر کنند. توجه شود فراگیران با اندیشیدن در خصوص سؤال مطرح شده، تجارب و احساسات و به‌طور کلی، با دنیایی که «من» را «غیرمن» می‌کند، بیش‌تر آشنا می‌شوند و «مفهوم خود» را درک خواهند کرد.

در فعالیت ۱-۱ نیز، دانش‌آموز برای یک دوست که او را ندیده و طبیعتاً نمی‌شناسد، نامه‌ای می‌نویسد؛ به همین دلیل، احتمالاً استنباطی از خود را خواهد نوشت. پس از نوشتن نامه توسط هر دانش‌آموز، برخی از نامه‌ها را به کمک دانش‌آموزان، مورد بحث و بررسی قرار دهید. به یاد داشته باشید که هدف از این تمرین، کمک به شناخت خویش است. بنابراین، پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد و یا نوع نگارش و بیان فرد مورد نظر و ارزیابی نیست. ممکن است دانش‌آموز این‌گونه نامه را شروع کند: «دوست عزیز سلام؛ من رضا فلاحی هستم که در کلاس دوم دبیرستان رشته‌ی ادبیات و علوم انسانی درس می‌خوانم. قد من ۱۶۸ سانت و پوستم سفید است. در تیم بسکتبال مدرسه نیز عضویم. خانواده‌ام چهار نفره و شغل والدینم...»

## نمونه‌ی ۱-۱

حسن در معرفی و توصیف خود می‌گوید: «من ۱۶ سال دارم و دبیرستانی‌ام؛ قد من نسبت به هم‌سالانم کمی بلندتر است. به درس علاقه‌مندم. مطالعه‌ی غیردرسی (آزاد) هم دارم و چند دوست صمیمی دارم. در کل، روابط اجتماعی و خانوادگی خوبی دارم؛ البته گاهی ممکن است با برخی از دوستانم بگو و مگوی کن ولی خیلی دامنه‌دار نیست و گاهی هم غمگین می‌شوم.»

سؤال: آیا حسن توانسته است تصویری از خود را ارائه دهد که برای ما قابل شناسایی باشد؟ اگر شما جای او بودید، به چه موارد دیگری اشاره می‌کردید؟

.....

## فعالیت ۱-۱

نامه‌ای برای دوستی که هرگز او را ندیده‌ای، بنویس و خودت را برای او توصیف کن.

.....

در این نامه، شما به چه مواردی برای معرفی خود توجه کرده‌اید؟ کدام یک از این موارد بیش‌تر معرف شماست؟

.....

جمع‌بندی:

.....

## جنبه‌های مختلف خود

خود بدنی؛ هویت خود؛ عزت نفس؛ گسترش خود

محتوای «خود» با افزایش سن تغییر می‌کند؛ مثلاً، کودکان ابتدا خود را با ویژگی‌های بدنی و مادی توصیف می‌کنند و سپس با افزایش سن به مهارت‌ها، اعمال و فعالیت‌های خویش اشاره می‌کنند. در سنین نوجوانی، بر ابعاد روان‌شناختی و هیجانی توجه می‌شود؛ به مثال‌های زیر توجه کنید:

مثال (۱): «من چشمان قهوه‌ای دارم» یا «می‌توانم از منزل تا مدرسه را پیاده‌روی کنم» (توجه به ویژگی بدنی و مادی).

مثال (۲): «من در درس ریاضی خوب عمل می‌کنم» یا «شطرنج (یا فوتبال) من از دوستانم بهتر است» (توجه به مهارت و توان).

مثال (۳): «من خوشحالم» یا «من گاهی غمگین می‌شوم» (توجه به ویژگی عاطفی).

«خویشتن»<sup>۱</sup> را می‌توان به‌عنوان «خود» آن‌طور که ما آن را می‌شناسیم – آن چیزی که در مرکز تجربه قرار دارد و به‌عنوان چیزی مهم و با اهمیت است – تصور کرد. به عبارتی، آن خود، همان چیزی است که «من» گفته می‌شود و قسمتی از تجربه‌ی ذهنی است و در واقع، خود فرد است. «خویشتن» دارای کیفیتی مثبت، خلاق و در صدد رشد و شدن است که ماهیت انسانی را می‌سازد.

ماهیت و رشد خویشتن حداقل هفت جنبه یا کارکرد متفاوت دارد که «فردیت یا خودیت» را مشخص و طیّ مراحل به‌تدریج رشد می‌کنند تا به حد کمال برسند.<sup>۲</sup> هفت مرحله‌ی رشد خویشتن (خود) به شرح زیر است:

۱- خود بدنی<sup>۳</sup>: مراحل ۱ تا ۳ در سه سال اول زندگی ظاهر می‌شوند. در این مرحله، اطفال از وجود خود، آگاه می‌شوند و بدن‌های خود را از سایر اشیای محیطی تمیز می‌دهند؛ مثل، تمیز دادن بین انگشت و شیبی که در دست کودک قرار دارد.

۲- هویت خود: کودکان درمی‌یابند که هویت آن‌ها با این که دچار تغییرات بسیاری می‌شود ولی کلیت آن و یک پارچگی فرد (شخص خاص باقی ماندن) حفظ می‌شود. آموختن نام خویش و تشخیص خود به‌عنوان یک خود متمایز و مداوم، از عواملی است که به احساس هویت کمک می‌کند؛

۱- proprium

۲- همکار گرامی، در این‌جا چهار جنبه از هفت مورد برای دانش‌آموزان توضیح داده شده است و سه جنبه دیگر برای اطلاع شما و پاسخ به سؤالات احتمالی مطرح شده است.

۳- bodily self



برای مثال، او که در آینده است، منم.

۳- عزت نفس<sup>۱</sup>: کودکان می‌آموزند که نسبت به موفقیت‌های خود احساس غرور کنند. در این مرحله، کودک می‌خواهد چیزهایی را بسازد و محیط خود را کشف یا دست‌کاری کند.

۴- گسترش خود<sup>۲</sup>: در این مرحله، کودکان به تشخیص اشیاء و مردمانی که بخشی از دنیای اویند یا به او تعلق دارند، ناآشنا می‌شوند. برای مثال، کودک از ماما، بابای من، عروسک من، مدرسه‌ی من و... در گفت‌وگوهایش استفاده می‌کند. مراحل ۴ و ۵ در طول چهار تا شش سالگی ظاهر می‌شوند.

۵- خود انگاره<sup>۳</sup>: این که «دیگران چه طور من را می‌بینند»، جنبه‌ی دیگری از خویشتن است که در خلال کودکی ظاهر می‌شود. هم‌چنین، از برآورده ساختن یا برآورده نساختن انتظارهای والدین خود آگاه می‌شوند.

۶- خود منطقی<sup>۴</sup>: بین ۶ تا ۱۲ سالگی، کودک به این نتیجه می‌رسد که او دارای توانایی منطقی برای حل مشکلات زندگی است و بدین وسیله، به‌طور مؤثر با شرایط محیطی سازگار می‌شود.

۷- کوشش خویشتن<sup>۵</sup>: این مرحله در طول دوره‌ی بلوغ شکل می‌گیرد و نوجوانان به فرمول‌بندی هدف‌ها، نقشه‌های درازمدت و طرح‌ریزی برای آینده اقدام می‌کنند؛ مثل نویسنده شدن، معلم شدن، دانشمند شدن، یا پدر یا مادر شدن.

اکنون تجسم کنیم که ما برای حضور و شرکت در امتحانی با مشکل مواجه شده‌ایم. تردیدی نیست که از دل‌شوره‌ی خود، آگاهی داریم (خود بدنی). نتیجه‌ی این امتحان، هم برگزیده و هم در آینده‌ی ما، تأثیر خواهد داشت (هویت خود). این آزمون برای ما غرور و احساس ارزش می‌آورد (عزت نفس). شکست یا موفقیت در آزمون می‌تواند برای خانواده‌ی ما مهم باشد (گسترش خود). آرزوها و خواسته‌های ما (خودانگاره)، نقشی که ما در حل مسائل امتحان و عملکرد در آن داریم (خود منطقی) و تناسب کل موقعیت با اهداف بلند مدت ما (کوشش خویشتن) در این آزمون قابل توجه و بررسی است.



نمونه‌ی ۱-۲، با هدف درک و تمیز میان جنبه‌های خود برای دانش‌آموزان طراحی شده

۱- self esteem

۲- self - Extension

۳- self - Image

۴- rational self

۵- propriate striving

است تا با «رشد خود» و مراحل آن آشنا شوند. پاسخ‌ها به ترتیب خود بدنی، گسترش خود، عزت نفس، هویت خود است. در توضیح نمونه توجه شود وقتی در خصوص ویژگی بدنی (مثل دلشوره، بی‌قراری، این پا و آن پا کردن و حتی عرق کردن و...) صحبت می‌شود، توجه روی خود بدنی است و وقتی از خانواده، دوست و به‌طور کلی از «مال من» بحث می‌شود، گسترش خود و زمانی که ارزشمندی و قدر و منزلت فرد محور است، از عزت نفس و هنگامی که از چیزی که سرنوشت گذشته، حال، آینده و چستی و کیستی فرد را محور قرار می‌دهد، از هویت خود گفت‌وگو می‌شود. با طرح سؤال اجازه دهید دانش‌آموزان در خصوص جنبه‌های خود و دلایل اهمیت هر کدام از دیدگاه آنان، گفت‌وگو کنند.

**در فعالیت ۱-۲**، دانش‌آموز از طریق تصاویر زیر، جنبه‌های خود را تشخیص و نام‌گذاری می‌کند. با کمک شما، دانش‌آموز میان ابعاد خود و ویژگی‌های خویش ارتباط برقرار می‌کند. شما در نهایت با این نتیجه‌گیری که هر کدام از این جنبه‌ها، بخشی از خود را به‌ویژه در برهه‌ای از زمان مطرح می‌کنند، وارد فعالیت شوید.

## نمونه‌ی ۱-۲

فرض کنید برای حضور و شرکت در امتحانی با مشکل مواجه شده‌اید. تردیدی نیست که در این شرایط شما از دل‌شوره‌ی خود، آگاهی دارید ( )؛ شکست یا موفقیت در آزمون می‌تواند برای خانواده‌ی شما مهم باشد ( ). این آزمون برای شما غرور و احساس ارزش می‌آورد ( ). نتیجه‌ی این امتحان، هم بر گذشته و هم در آینده‌ی شما، تأثیر خواهد داشت ( ).

**سؤال:** این نمونه چهار جنبه یا کارکرد خود را برای شما معرفی می‌کند. با کمک دبیر، نوع جنبه را مشخص کنید. کدام یک از این ابعاد برای شما مهم است؟ چرا؟  
.....  
.....

## فعالیت ۱-۲

با توجه به نمونه‌های ذکر شده، برای هر یک از تصاویر صفحه بعد، نام مناسبی انتخاب کنید.



## جمع بندی :

.....



## درس دوم

### خود – پنداره

«خود – پنداره»<sup>۱</sup> مجموعه‌ای منظم از ویژگی‌هایی است که فرد آن را جزئی از خودش تلقی می‌کند. خود – پنداره فرایندی اجتماعی است که از طریق تماس اجتماعی به دست می‌آید. این که، ما خودمان را چگونه می‌بینیم؛ یعنی، تصویر و برداشتی که هر کس از خودش دارد؛ مثلاً، وقتی شخصی می‌گوید «من دانش‌آموز دوم انسانی ام، دوست حسینم؛ ۶۵ کیلو وزن دارم و یا یک فوتبالیستم»، همگی بیانگر خود – پنداره است. بنابراین، خود – پنداره مجموعه‌ای است از عقاید فرد درباره‌ی خود که بیش تر بر مبنای توصیف است تا قضاوت. ممکن است بعضی از بخش‌های خود – پنداره خوب یا بد تلقی شود و برخی دیگر، نه خوب و نه بد، نگریسته شود.

این که کسی موی قهوه‌ای و قد بلند یا صدای نرمی دارد، بخشی از خود – پنداره است ولی این خصوصیات نه بد و نه خوب‌اند؛ برای مثال، اگر فرد از این تصور و ویژگی‌های مورد نظر (موی قهوه‌ای و قد بلند)، احساس خوبی داشته باشد و برای آن ارزش قائل شود، این خصوصیت به عزت نفس او برمی‌گردد.

خود – پنداره آموختنی است و هرچه را که فرد در خصوص خود می‌داند، از تجارب گذشته‌ی او سرچشمه می‌گیرد. از این رو، تجارب اجتماعی در درجه‌ی اول اهمیت‌اند. زمانی که با افراد

پیرامونی خود، از جمله والدین، برادر، خواهر، دوستان و معلمان، در تعاملیم در این تعامل، فرآیند رشد خود - پنداره شروع می شود که عمدتاً بر پایه‌ی ارزش‌یابی‌های دیگران است نه براساس آن‌چه خود احساس می‌کنیم.



در نمونه‌ی ۱-۳، به توصیف ویژگی‌های یک فرد پرداخته شده است. از دانش‌آموزی بخواهید نقش این فرد را بازی کند و سایر هم‌کلاسی‌های وی در خصوص شباهت‌ها و تفاوت‌های این نقش فرضی گفت‌وگو کنند و در نهایت شما بحث را به گونه‌ای هدایت کنید که دانش‌آموزان مفهوم خود-پنداره را درک کنند.

برخی عبارات از قبیل: پسرها هیچ‌وقت گریه نمی‌کنند!؛ خانم کوچولوها هیچ‌وقت شلوغ نمی‌کنن!؛ مرد که گریه نمی‌کنه! و پدر فکر می‌کنه تو بهترین و عاقل‌ترین پسر روی زمین هستی!، در ایجاد خود-پنداره نقش به‌سزایی دارند؛ به‌ویژه اگر از طرف افراد مهم زندگی کودک (مثل پدر و مادر) بیان شوند، تأثیر زیادی بر خود-پنداره‌ی فرزند خواهند گذاشت. از این قالب‌های فکری برای بحث بیش‌تر می‌توانید استفاده کنید.

در فعالیت ۱-۳، دانش‌آموزان با اندیشیدن درباره‌ی جملات کامل‌کردنی، بیش‌تر با خود-پنداره و خود آشنا می‌شوند. فراموش نکنیم که ما فعلاً درباره‌ی توصیف ویژگی‌های خود گفت‌وگو می‌کنیم بدون داور و قضاوت کردن در خصوص آن‌ها.

### نمونه‌ی ۱-۳

نام من پرستو است؛ ۱۵ ساله‌ام و کلاس اول دبیرستانم. وزنم ۵۰ کیلوگرم و قدم ۱۶۷ سانتی‌متر است. پوست من روشن و رنگ موهایم مشکی است؛ فرزند دوم خانواده‌ام و ملیتم ایرانی است.

سؤال: در این نمونه، تصویری که فرد از خود ارائه می‌دهد، آیا با تصویری که دیگران از او می‌دهند، یکی است؟ اگر نه، چرا؟

.....  
.....

### فعالیت ۱-۳

با توجه به نمونه‌ی زیر جملات بعدی را تکمیل کنید.

– قد من ۱۷۰ سانتی متر است.

– پوست من .....

– درس من .....

– خط من .....

– کشور من ..... است.

– من در شهر ..... متولد شدم.

– دوستان من .....

جمع بندی :

.....

### عزت نفس

عزت نفس یا خودارزشمندی<sup>۱</sup>، کلیتی روان‌شناختی است که یکتایی و فردیت شخص را توضیح

می‌دهد.

با توجه به آنچه تاکنون بحث کردیم، می‌توان گفت که خود، آن بخش از وجود و شخصیت فرد است که وی نسبت به آن آگاهی دارد و بیش‌تر جنبه‌ی کلی و بیرونی دارد. چون این مفهوم بیانگر تصویر و توصیف فرد از خویش است، با مفهوم خود – پنداره مشابه است اما عزت نفس، همان «خود – پنداره» نیست؛ زیرا عزت نفس به ارزیابی‌های شخص از خصوصیاتش گفته می‌شود؛ برای مثال، اگر فرد از این تصور و ویژگی‌های مورد نظر (مثلاً موی قهوه‌ای و قد بلند)، احساس خوبی داشته باشد و برای آن ارزش قائل شود، این خصوصیت به عزت نفس او می‌افزاید و اگر فرد از این ویژگی‌ها ناخشنود باشد، این خصوصیت احتمالاً عزت نفس او را کاهش می‌دهد.

بنابراین، عزت نفس ارزشی است که اطلاعات درون خود – پنداره، برای فرد دارد و از اعتقاد او نسبت به تمام صفات و ویژگی‌های سرچشمه می‌گیرد؛ به بیانی دیگر، عزت نفس به تصورات، نگرش‌ها و ارزیابی‌هایی که شخص به‌طور مداوم درباره‌ی خود انجام می‌دهد، اطلاق می‌شود.

نظام خویشتن از مجموعه‌ای از باورهای مربوط به هم تشکیل می‌شود و رفتارهای انسان

<sup>۱</sup> self – worth

نتیجه‌ی تعامل بین این نظام و عوامل تأثیرگذار بیرونی است؛ پس برای فرد، هیچ حکم ارزشی‌ای مهم‌تر از قضاوت او در خصوص خودش وجود ندارد و ارزیابی شخص از خویش، قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی اوست که به صورت احساس است؛ در نتیجه، عزت‌نفس از دو عنصر اساسی تشکیل شده است: (۱) کارایی خود؛ یعنی، اعتماد به توانایی خود در فکر کردن، یادگیری، انتخاب و تصمیم‌گیری درست و به شکل وسیع‌تر، توانایی خود در کنترل چالش‌ها و تغییرات. (۲) احترام به خود؛ یعنی اعتماد به حق خود برای شاد بودن و به شکل وسیع‌تر، اعتماد به این که پیشرفت، موفقیت، دوستی، احترام، عشق و رضایتمندی برآورنده‌ی اوست.

برخی از متخصصان از عزت‌نفس به عنوان سپری فرهنگی در برابر اضطراب نام می‌برند. هم‌چنین تحقیقات نشان می‌دهد، دانش‌آموزانی که نمونه‌ی عزت‌نفسشان پایین است، عزت‌نفس پایینی دارند.

اساس شکل‌گیری شخصیت و رفتار در انسان، عزت‌نفس (خودارزشمندی) اوست. به نظر می‌رسد که تجربه‌های افراد در زندگی، بر تقویت عزت‌نفس تأثیر می‌گذارند. افزون بر این، عزت‌نفس قابل تغییر است و هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید برای این تغییر، جوان یا پیر است اما با این حال، نباید فراموش کرد که «بخش مهمی از عزت‌نفس در دوران کودکی شکل می‌گیرد».

با توجه به اهمیت موضوع، ویژگی افرادی که دارای عزت‌نفس و فاقد آن هستند،<sup>۱</sup> در زیر ذکر می‌شود:

#### الف) افرادی که عزت‌نفس بالا دارند:

- ۱- به خودشان احترام می‌گذارند.
- ۲- برای خود ارزش قائل می‌شوند.
- ۳- خود را بهتر از دیگران نمی‌دانند البته خود را هم دست کم نمی‌گیرند.
- ۴- با واقع‌بینی محدودیت‌های فردی خود را می‌شناسند.
- ۵- در عین رضایت و قناعت، امکان رشد و پیشرفت را دارند.

#### ب) افرادی که عزت‌نفس پایین دارند:

- ۱- به‌طور عملی یا کلامی، خود را منکر می‌شوند.
- ۲- از خود احساس خشنودی و رضایت نمی‌کنند.
- ۳- خود را تحقیر و سرزنش می‌کنند.

---

۱- همکار گرامی؛ این ویژگی‌ها برای اطلاع شما و پاسخ به سؤالات احتمالی مطرح شده است.

۴- خودشان را دوست ندارند.

۵- با تصویری که از خود دارند، موافق نیستند، می‌خواهند شخص دیگری باشند ولی مطمئن نیستند بتوانند در خود تغییر ایجاد کنند و آن دیگری شوند.

\*\*\*

در نمونه‌ی ۴-۱، برخی ویژگی‌های علیرضا از طریق شرکت در یک مصاحبه‌ی علمی بیان شده است. از دانش‌آموزان بخواهید به گفته‌های فرد فرضی توجه شود. در این گفت‌وگو اولاً بر توانایی‌های علمی و ثانیاً جهت‌گیری ارزیابانه و عملکرد مثبت تأکید شده است. از طریق سؤال مطرح شده، تلاش شود این حکم ارزشی که نقش مهمی در رشد روانی فرد دارد، واقع‌بینانه باشد و چون مصاحبه علمی است، کم‌تر از احساسات و موضوعات عاطفی گفت‌وگو می‌شود.

در فعالیت ۴-۱ و ۵-۱، دانش‌آموزان به ترتیب دو فعالیت را انجام می‌دهند. در فعالیت اول دو دسته تصاویر را باهم مقایسه می‌کنند و در پاسخ به آزمون یک، ویژگی‌های منفی و در آزمون شماره‌ی دو، خصوصیات مثبت مورد سؤال واقع شده است که افراد نظر و احساس خود را بیان می‌کنند. پیام تصویر و آزمون اول می‌تواند ویژگی‌های یک فرد یا عزت‌نفس پایین که شخص خود را قبول ندارد، باشد. پیام تصویر و آزمون دوم می‌تواند ویژگی‌های یک فرد را با عزت‌نفس بالا که فرد از توانمندی‌های خویش ارزیابی مثبتی دارد تجسم کند. توجه داشته باشید که در این دو فعالیت علاوه بر توصیف ویژگی‌ها و هیجانانگ، فرد در خصوص ویژگی‌های خویش به قضاوت و داوری می‌پردازد. نمرات متوسط به بالا (جمع بلی) در آزمون اول بیانگر خودارزشمندی پایین و در آزمون دوم بیانگر خودارزشمندی بالاست.

در پایان، بر این نتایج تأکید کنید: ۱- وقتی به توصیف خود (توانایی‌ها و تجارب) پرداخته می‌شود، از خود یا خود - پنداره صحبت می‌شود.

۲- احساس (از این که در این تمرین و کار عملی فعال بودم، خوشحالم؛ یعنی احساس غرور و شادی) بیانگر عزت‌نفس (خودارزشمندی) است.

نمونه‌ی ۴-۱



علیرضا در یک مصاحبه‌ی علمی شرکت کرده و گفته است که او در مدرسه،

نفر برتر کلاس از لحاظ مهارت‌های علمی بوده و در مسابقات علمی بهتر از دیگران عمل کرده است. هم‌چنین، در فعالیت‌های خارج از کلاس همیشه بهتر از دیگران بوده است.

سؤال: علیرضا در این مصاحبه به کدام ویژگی‌های خود اهمیت داده است؟ آیا او با این ویژگی‌ها، فردی ارزشمند خواهد بود؟ چرا؟ .....

### فعالیت ۴-۱

پیام تصاویر زیر را بنویسید.



تصویر ۲ (فردی غمگین)



تصویر ۱ (فردی شاد)

پیام تصویر ۱: با این صفات احساس می‌کنم .....  
 پیام تصویر ۲: با این صفات احساس می‌کنم .....

### فعالیت ۵-۱

به سؤالات زیر با دقت پاسخ دهید:

آزمون (۱)

سؤال	بلی	خیر
۱- آیا با کوچک‌ترین انتقادی ناراحت می‌شوی؟		
۲- آیا پرخاشگری؟		
۳- آیا احساسات را از دیگران مخفی می‌کنی؟		
۴- آیا از تماس‌های نزدیک و صمیمی گریزانی؟		



		۵- آیا دیگران را به دلیل اشتباهاتشان سرزنش می‌کنی؟
		۶- آیا برای هرگونه اشتباه خود، عذر یا بهانه می‌آوری؟
		۷- آیا از تجربه‌های جدید دوری می‌کنی؟
		۸- آیا همیشه آرزو می‌کنی که کاش قیافه‌ی بهتری داشتی؟
		۹- آیا موفقیت‌های خود را دست کم می‌گیری؟
		۱۰- آیا از شکست دیگران شاد می‌شوی؟

تعداد پاسخ‌های مثبت در آزمون (۱) : ..... با کمک دبیر خود به تحلیل نتیجه‌ی به‌دست آمده بپردازید.

### آزمون (۲)

خبر	بلی	سؤال
		۱- آیا انتقادات سازنده را می‌پذیری؟
		۲- آیا در ملاقات با افراد جدید احساس راحتی می‌کنی؟
		۳- آیا احساساتت را به راحتی بیان می‌کنی؟
		۴- آیا به روابط صمیمی و نزدیک اهمیت می‌دهی؟
		۵- آیا خودت را به خاطر اشتباه کوچک می‌بخشی؟
		۶- آیا تغییرات بدنی خود را که ناشی از سن بلوغ است، به راحتی می‌پذیری؟
		۷- آیا به دنبال یادگیری مهارت‌های جدید هستی؟
		۸- آیا از قیافه‌ات راضی هستی؟
		۹- آیا به کارهای قابل ارزشت اهمیت می‌دهی؟
		۱۰- آیا از موفقیت دیگران خوش حال می‌شوی؟

تعداد پاسخ‌های مثبت در آزمون (۲) : ..... با کمک دبیر خود به تحلیل نتیجه‌ی به‌دست آمده بپردازید.

جمع بندی :

.....

## عزت نفس غیرمشروط

با توجه به آن چه در مبحث قبل گفتیم، می توان نتیجه گرفت که عزت نفس یعنی دیدن خود به عنوان یک فرد توانا (یعنی من می دانم کارهایی را می توانم انجام دهم)، با کفایت (یعنی من کارهایم را به اندازه ی کافی انجام می دهم)، دوست داشتنی (یعنی هر فردی با توجه به انسانیت، جذابیت و کلیت خاصی که دارم، دارای نقش خاص و مرکزیت هستم)، منحصر به فرد (یعنی من فردی هستم با توانایی ها و خصوصیات خودم، به گونه ای که هیچ کس دیگر در این دنیا مانند من نیست) و با ارزش (ارزشمند بودن یعنی این که من مفیدم و ارزش دارم).

اما گاهی شرایط فردی و اجتماعی به گونه ای است که عزت نفس که احساس ارزشمندی درونی است، به شکل بیرونی تقویت می شود. به عبارتی، فرد به دلیل موفقیت ها و داشته های بیرونی مورد احترام و ارزش است، نه به دلیل ارزش خویشتن خویش. این در حالی است که خداوند در قرآن شریف (سوره ی المنافقون، آیه ی ۸) عزت مؤمنان را در ردیف عزت خود و پیامبر اعظم<sup>۱</sup> قرار داده است. بنابراین، از آن جا که ترویج عزت نفس مشروط، همانند عزت نفس پایین، سلامت روانی - اجتماعی را به خطر می اندازد، نیازمند توجه و پیش گیری است. در زیر، راه هایی که ممکن است عزت نفس مشروط (بیرونی) را ایجاد و تقویت کند، مطرح می شود تا با هدف پیش گیری، به آن ها توجه شود :

- ۱- عزت نفس از طریق کارکردن؛ یعنی آن چه فرد انجام می دهد، ارزشمند است. او این طور فکر می کند که به جای خویش، کارش ارزش دارد.
- ۲- عزت نفس به دلیل آن چه دارند؛ یعنی برخی افراد به متعلقات خود و آن چه دارند، وابسته اند و از طریق داشته ها و دارایی های خویش احساس ارزش می کنند.
- ۳- عزت نفس ناشی از این که چگونه به نظر می آیند : بسیاری از افراد وقت، پول و کوشش های زیادی را صرف ظاهر خود می کنند تا کسب ارزش کنند. به عبارتی، ظاهر زیبا و این که چه می پوشند، برای آنان ایجاد ارزش می کند.
- ۴- عزت نفس از طریق دانستن : افراد زیادی می خواهند با اطلاعات و دانسته های خود یا کتاب هایی که خوانده اند، روی دیگران تأثیر بگذارند و به وسیله ی دانسته های خویش احساس کنند که فرد باارزشی اند.
- ۵- عزت نفس از طریق با دیگری بودن : برخی افراد به جای این که خودشان احساس ارزش

۱- وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ.

کنند، از بودن با دیگری احساس ارزش می‌کنند؛ این که با چه کسی دوست یا آشنایند، برای آن‌ها می‌تواند ایجاد ارزش کند.

پس، از موارد بالا می‌توان نتیجه گرفت که عزت نفس افراد مورد اشاره (موارد ۱ تا ۵)، منشأ بیرونی دارد. لذا این خود ارزشمندی، مشروط به داشتن این شرایط است.

برای نمونه، خود ارزشمندی مشروط است به این که اگر من ..... نباشم، آن وقت من خوب یا ارزشمندم و اگر من ..... نباشم، پس خوب نیستم.

(مثلاً اگر فردی به جای نقطه‌چین‌ها، کلمه‌ی «فلانی» را قرار دهد، در قسمت اول، احساس ارزش و در قسمت دوم، احساس بی‌ارزشی می‌کند).

بنابراین، در این حالت فرد احتیاج دارد که دائماً دیگران را راضی و خوشحال نگه‌دارد. به بیان دیگر، وقتی عزت نفس فرد بر پایه‌ی زیبایی و شاگرد اولی باشد (احتمال دارد در نیم‌سال دوم، دیگری شاگرد اول شود یا در مورد زیبایی، لباس امروز مریم زیباتر باشد)، چون این حالت بر پایه‌ی آن چه فرد حقیقتاً هست، بنا نشده است، ارزشمندی او ثبات ندارد و مرتب با تغییر شرایط بیرونی، وی نیز دچار نوسان می‌شود و شخص را در حالت بی‌ثباتی و ناستواری قرار می‌دهد.

با این توصیف، پذیرش و احترام به خویش و با خود مهربان بودن زمینه‌ای فراهم می‌سازد تا فرد به ارزش‌های خویشتن خویش واقف شود و از تلاش سخت برای راضی کردن دیگران دست بردارد. وقتی شخص خود را دوست داشته باشد و عزت و ارزش بیشتری به خود دهد، می‌تواند دیگران را نیز دوست داشته باشد و برای آن‌ها ارزش قائل شود. بالعکس، تا فرد نسبت به خود احساس خوبی نداشته باشد، نمی‌تواند به واقع دیگران را دوست داشته باشد.



در نمونه‌ی ۵-۱، دو موقعیت طراحی شده است. با توجه به مشارکت و استفاده از فعالیت گروهی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های دوتایی یک نفر نقش فردی در موقعیت «الف» و دیگری نقش فردی در موقعیت «ب» جهت‌گیری و دلایل دو خانواده فرضی را بررسی و تحلیل کنند. هدف از این نمونه شناخت چگونگی شکل‌گیری عزت‌نفس حقیقی و غیرمشروط و دلایل آن است.

در فعالیت ۶-۱، دانش‌آموزان با تکمیل جدول ۱-۱ و اندیشیدن در خصوص توصیف‌های فرضی و چرایی‌ها به نقش فرد و دیگران در نوع و کیفیت ارزیابی‌ها بی‌برند. مثلاً شخص «الف» موفقیت را از منظر دیگران می‌بیند و طبیعتاً این مفهوم به ذهن می‌رسد که «من ارزشمندم چون دیگری می‌گوید» و حال اگر در روزی دیگر به دلیل وضعیت خلقی دیگری (مثلاً وقوع حادثه‌ای، پاسخ منفی

به درخواستی غیر معقول یا مشاجره و ...» به نظر آن‌ها من موفق نباشم، «پس من ارزشمندم نیستم». زمینه‌ی ایجاد عزت نفس مشروط را فراهم می‌سازد. به پاسخ‌های احتمالی در جدول توجه کنید.

## نمونه‌ی ۱-۵



نمونه‌ی زیر دو موقعیت را نشان می‌دهد:

**موقعیت الف)** اگر موفقیت کمی در تحصیل به دست بیاورم، از میزان علاقه‌مندی

والدین به من کم نخواهد شد.

**موقعیت ب)** اگر شاگرد اول نباشم، در خانه فردی ارزشمند نیستم.

در کدام موقعیت شما بیش‌تر احساس ارزشمندی می‌کنید؟

## فعالیت ۱-۶

به جدول ۱-۱، توجه کنید و با توجه به موقعیت‌های در نظر گرفته شده، جاهای

خالی را پر کنید.

شخص	توصیف	نوع عزت نفس	چرایی
«الف»	من موفقم، چون دیگران می‌گویند.	عزت نفس مشروط	چون نیازمند تأیید دیگران است، چون جایگاه و نقش خود کم‌رنگ و ...
«ب»	من به اندازه‌ی کافی موفقم؛ چرا که موفقیت‌های کوچک خود را باور دارم.	عزت نفس غیر مشروط	تأکید بر باورهای واقعی خود، ریشه موفقیت بیش‌تر درونی است تا بیرونی ...
«ج»	من در کلبه‌ی کارهایم موفقم اما احساس می‌کنم خیلی بیش‌تر از این باید تلاش کنم تا احساس موفقیت کنم.	عزت نفس مشروط	چون چگونه به نظر آیند برای آن‌ها مهم است، افزایش داشته‌ها مثل موفقیت، مورد احترام بودن و ..... (تأکید بر عوامل بیرونی و نه حقیقت وجود ...)

جمع‌بندی:

.....

## خود واقعی — خود ایدئال

**خود واقعی:** خود واقعی درونی‌ترین بخش وجود فرد است. خود شخص، این بخش از شخصیتشان را خوب می‌شناسد ولی افراد معدودی به آن دست پیدا می‌کنند؛ زیرا افراد معمولاً انرژی زیادی صرف پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خویش می‌کنند. به عبارتی، گاهی ما تلاش می‌کنیم خود واقعی را پشت نقابی پنهان کنیم تا آن چه نیستیم، به نظر آییم.

اما اکثر افراد بازیگران خوبی نیستند و در درازمدت نمی‌توانند درباره‌ی خود به دیگران اطلاعات غیرواقعی ارائه دهند. انسان‌ها هر قدر بیش‌تر به آن چه نیستند، تظاهر کنند، به دنیای خیالی و ساختگی خود بیش‌تر دل می‌بندند و از جهان واقعی و خود واقعی خویش دور می‌شوند.

اما برای این که زندگی ما آرام باشد و دیگران بتوانند با ما ارتباط صادقانه و مناسب‌تری برقرار کنند، بهتر است به آنان اجازه دهیم که ما را بهتر بشناسند. اگر شخصی آمادگی گفت‌وگو درباره‌ی خودش را نداشته باشد، نمی‌توان او را شناخت. پس گفت‌وگو درباره‌ی خویش نیازمند شناخت از خود و احساس ایمنی است.

**خود ایدئال:** به مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌هایی گفته می‌شود که فرد می‌خواهد آن‌ها را به دست آورد. به بیانی دیگر، خود ایدئال آن چیزی است که هدف مطلوب فرد است. این هدف می‌تواند واقعی یا غیرواقعی باشد؛ مثلاً برخورداری از سلامت جسمی — روانی، داشتن زندگی سالم و شخصی مفید برای خود و جامعه بودن، یک ایدئال واقعی است که هرکسی می‌تواند خواستار آن باشد و برای دستیابی به آن تلاش کند.

وقتی میان خود واقعی (که خود ادراک شده هم گفته می‌شود) و خود ایدئال انطباق و نزدیکی باشد، فرد از یک پارچگی و سلامت بیش‌تری برخوردار است ولی اگر میان این دو نوع خود، شکاف و فاصله‌ای زیاد باشد، این فاصله باعث بروز برخی مشکلات اجتماعی — روانی و عدم سازگاری درون و برون، برای شخص می‌شود.

از این رو، وقتی افراد به خود — کاوی و خودشناسی بیش‌تری پرداخته باشند و بر خویشتن وقوف و آگاهی یابند، عامل کنترل، عاملی درونی می‌شود و دیگر به راحتی تحت کنترل عوامل بیرونی نخواهند بود و تسلط بیش‌تری بر خویش خواهند داشت.



نمونه‌ی ۶-۱، دو موقعیت فرضی ارائه شده است. با توجه به مشارکت و استفاده از فعالیت

گروهی، از دانش‌آموزان بخواهید درخصوص نقش‌های آرش و سارا ببیندیشند و سپس از یکی دانش‌آموزان کلاس بخواهید دو دسته ویژگی‌های این دو نقش را روی تخته‌ی کلاس بنویسد. البته سایر همکلاسی‌ها به آن‌ها کمک خواهند کرد. هدف از این نمونه و انجام فعالیت ۱-۸، شناخت بهتر ویژگی‌ها و توانمندی‌ها (آن‌چه هست) و ارتباط آن‌ها با خواسته‌ها و انتظارات (آن‌چه می‌خواهد) می‌باشد.

در فعالیت ۱-۷، دو نوع خصوصیت (مثبت و منفی) که جنبه‌ی خودسنجی دارد. در دو جدول پیش‌بینی شده است. پس از تکمیل دو جدول، از دانش‌آموزان بخواهید درخصوص نتایج آن‌ها ببیندیشند و درباره‌ی تفاوت‌ها و فاصله‌های بین آن‌چه هستند و می‌خواهند باشند، آثار مثبت و منفی آن بحث و گفت‌وگو کنند. همکار محترم به آنان کمک کنید که این فاصله از حد معمول بیش‌تر نباشد.

## نمونه‌ی ۱-۶

به دو نمونه‌ی زیر توجه کنید :

۱- آرش نشان داده که به درس فیزیک علاقه‌مند است و در این درس نمرات خوبی گرفته است و در آینده نیز می‌خواهد در این رشته ادامه تحصیل بدهد. در اوقات فراغت نیز فوتبال بازی می‌کند و گاهی با دوستانش به بوستان می‌رود. در خانه نیز به برادر کوچک‌تر خود در انجام تکالیفش کمک می‌کند.....

۲- سارا در مدرسه چهره‌ی شناخته شده و اجتماعی نیست اما می‌خواهد عضو مجلس دانش‌آموزی شود و در آینده سیاستمداری موفق و برجسته شود. او عقیده دارد در زندگی نباید از هیچ چیز بترسد و همواره باید با پیروزی کارهایش را پیش ببرد.

سؤال : ویژگی‌ها و خواسته‌های آرش و سارا را باهم مقایسه و تفاوت‌های آن دو را بیان کنید.

.....

## فعالیت ۱-۷

این فعالیت از دو بخش تشکیل شده است :

الف : من چگونه فردی هستم؟، ب : چگونه فردی می‌خواهم باشم؟

در این فعالیت با توجه به صفات نشان داده شده در جدول ۱-۲، بگویید چگونه اید.

توجه کنید اعدادی که در بالای جدول نوشته شده است، هرچه به سوی راست یا چپ

تزدیک‌تر باشد، ویژگی شما را در آن صفت، بیش‌تر یا کم‌تر نشان می‌دهد.  
 با توجه به صفات زیر، یکی از نمره‌های ۱ تا ۷ را برای خود در نظر بگیرید و در  
 جای مناسب علامت ضربدر بگذارید.

جدول ۱-۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
نامهربان								مهربان
غیرعصبی								عصبی
غیرفعال								فعال
غمگین								خوش‌حال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی‌ارزش								باارزش
کنیف								تمیز
کند								تند و تیز
آرام								پرشان
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
بااستعداد								بی‌استعداد
خون‌گرم								خون‌سرد
خودخواه								منواضع

ب: اکنون می‌خواهید چگونه شخصیتی باشید؟ شخص ایدئال شما چه  
 خصایصی دارد؟

در این فعالیت با توجه به صفات نشان داده شده در جدول ۱-۳، بگویید چگونه  
 فردی می‌خواهید باشید. توجه کنید اعدادی که در بالای جدول نوشته شده، هرچه به  
 سوی راست یا چپ تزدیک‌تر باشد، برجستگی شما را در آن صفت بیش‌تر و کم‌تر نشان  
 می‌دهد. با توجه به صفات زیر یکی از نمره‌های ۱ تا ۷ را برای خود در نظر بگیرید و در

جای مناسب علامت ضربدر بگذارید.

جدول ۱-۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
نامهربان								مهربان
غیرعصبی								عصبی
غیرفعال								فعال
غمگین								خوش حال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی ارزش								با ارزش
کنیف								تمیز
کند								تند و تیز
آرام								پرشان
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
با استعداد								بی استعداد
خون گرم								خون سرد
خودخواه								متواضع

پاسخ‌های خود را در هر جدول مقایسه کنید. ممکن است بین آن چه هستیم و آن چه می‌خواهیم باشیم، تا حدودی تفاوت وجود داشته باشد. پاسخ‌های خود را در کلاس درس مقایسه و نتیجه‌گیری کنید و بگویید چرا این گونه است.

جمع‌بندی:

.....



## منابع فصل اول (خود)

- قرآن کریم.
- غررالحکم و دررالکلم.
- برنارد، فیلیپ (۱۳۸۴): من کیستم؟ ترجمه‌ی منصوره وحدتی احمدزاده و اسماعیل ابراهیمی، تهران: انتشارات رشد، چاپ دوم.
- براندن، ناتانیل (۱۳۸۰): روان‌شناسی عزت‌نفس، ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر نخستین. چاپ اول.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۲): روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان. چاپ اول.
- شولتز، دوان (۱۳۸۴): نظریه‌های شخصیت، ترجمه‌ی یوسف کریمی و همکاران، تهران: نشر ارسباران، چاپ پنجم.
- فراهانی، محمدنقی (۱۳۷۸): روان‌شناسی شخصیت، تهران: نشر دانشگاه تربیت معلم، چاپ اول.
- فولادی، عزت‌اله (۱۳۸۳): مشاوره‌ی هم‌تایان، تهران: ناشر طلوع دانش، چاپ سوم.
- کانفیلد، جک و ولز، هارولد کلیو (۱۳۷۹): افزایش خود – پنداره‌ی دانش‌آموزان در مدارس، ترجمه‌ی سوسن سیف، تهران: نشر دانشگاه الزهراء (س)، چاپ اول.
- لطف‌آبادی، حسین (۱۳۷۹): روان‌شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، سازمان ملی جوانان، تهران: نشر اسپید، جلد اول.
- مایرز، گیل‌ای و مایرز، میشله تی (۱۳۸۳): پویایی ارتباطات انسانی، ترجمه‌ی حوا صابر آملی، انتشارات دانشکده‌ی صدا و سیما، چاپ پنجم.
- محسنی، نیک‌چهره (۱۳۷۵): ادراک خود «از کودکی تا بزرگسالی»، تهران: مؤسسه‌ی انتشارات بعثت، چاپ اول.

- Bellhouse, Bob & et al (2005). **Managing the Difficult Emotions.**