

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب کار روان شناسی سلامت

سال اوّل دبیرستان

درس انتخابی — پرورشی

محتوای این کتاب تا پایان سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۱ تغییر نخواهد کرد.

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی

نام کتاب : کتاب کار روان‌شناسی سلامت سال اول دبیرستان - ۲۱۴

اعضای شورای برنامه‌ریزی : محمود اوحدی، محمد نقی فراهانی، عزت‌الله فولادی، سوسن نیکو، علیرضا غلامی،

یحیی فرادی و عهده‌امیدی

مؤلفان : محمد نقی فراهانی، عزت‌الله فولادی، علیرضا غلامی، سوسن نیکو و عهده‌امیدی با همکاری

محمود اوحدی

ویراستار : سید اکبر میرجعفری

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶۰۸۸۳، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت : www.chap.sch.ir

تصویرگر : امیر نساجی

صفحه‌آرا : صغری عابدی

طراح جلد : مریم کیوان

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

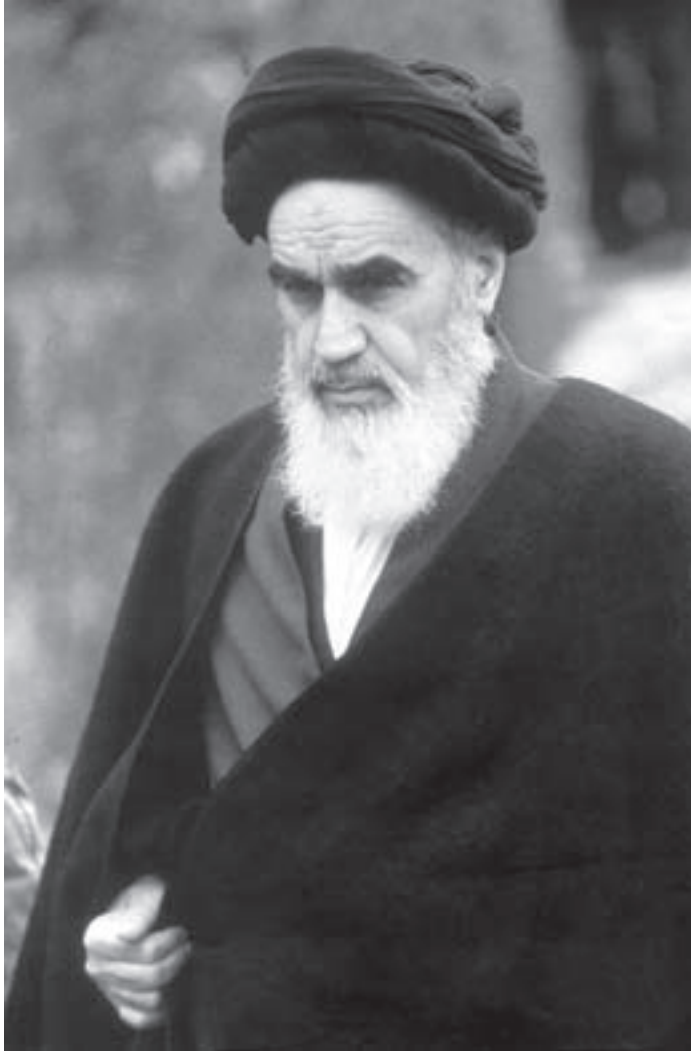
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ چهارم ۱۳۹۰

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۵-۱۷۵۸-۰۵-۹۶۴ - 5-1758-05-964 ISBN 964



اساس عالم بر تربيت انسان است. انسان عصاره‌ی همه‌ی موجودات است و فشرده‌ی تمام عالم است و انبيا آمده‌اند برای این که عصاره‌ی بالقوه را بالفعل کنند و انسان یک موجودی الهی بشود که این موجود الهی تمام صفات حق تعالی در اوست و جلوه‌گاه نور مقدس حق تعالی است.

امام خمینی (ره)

فهرست مطالب

دانش آموزان عزیز

۱	فصل اوّل : خود
۱۵	فصل دوم : ارتباط با دیگران
۳۵	فصل سوم : سبک اسناد
۵۳	فصل چهارم : فشار روانی

معلمان محترم، صاحب نظران، دانش آموزان عزیز و اولیای آمان می توانم نظر اصلاحی خود را در باره روی مطالب

این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۱۵۸۵۵ - گروه دسی مربوطه یا پیام نگار (Email)

talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دختر نامه ریزی و چاپ کتاب با این سی

دانش آموزان عزیز

درس روان‌شناسی سلامت به‌عنوان درس انتخابی - پرورشی در برنامه‌ی درسی شما پیش‌بینی شده است تا به‌خواسته و نیاز شما در حیطه‌ی روان‌شناسی سلامت پاسخ دهد. براساس مطالعه‌ای که در مورد نیازهای درسی دانش‌آموزان از دیدگاه خودشان، دبیران و متخصصان، مسائل بهداشت روانی و روان‌شناسی، در اولویت اول قرار گرفته‌اند و این مؤید آن است که دانش‌آموزان در جست‌وجوی شناخت و فهم بیشتر در مورد خودشان می‌باشند.

روان‌شناسی سلامت در مورد چه مسائلی صحبت می‌کند؟ روان‌شناسی سلامت درباره‌ی ما و آنچه ما را با یک زندگی سالم مرتبط می‌سازد، صحبت می‌کند و موضوعاتی از قبیل شناخت خود، ارتباط با دیگران، دلایل رفتارهای انسان، عوامل تسهیل‌کننده و ارتقاء سلامت روانی و ... مورد بحث قرار می‌گیرد.

کتابی که هم‌اکنون در اختیار دارید «کتاب کار روان‌شناسی سلامت» براساس برنامه‌ی مصوب درس روان‌شناسی سلامت تهیه گردیده و هدف آن این است که شما با انجام نمونه و فعالیت‌های مطرح‌شده در کتاب‌چه به‌صورت فردی یا گروهی با برخی از مفاهیم روان‌شناسی سلامت آشنا شده و توانایی خود را در مواجهه با زندگی روزمره توسعه دهید. بدیهی است دبیران محترم روان‌شناسی با آگاهی از برنامه‌ی درس روان‌شناسی سلامت و نیز کتاب راهنمای معلم که در اختیار دارند، روند فراگیری شما را تسهیل می‌نمایند. امید است این درس بتواند زمینه‌ی شناخت شما را از خود در حد برنامه‌ی درس روان‌شناسی سلامت فراهم کند.

گروه روان‌شناسی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی

فصل اوّل

خود

درس اوّل

مفهوم خود

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 غیر درسی (آزاد) هم دارم و چند دوست صمیمی دارم. درکل، روابط اجتماعی و خانوادگی خوبی دارم، البته گاهی ممکن است با برخی از دوستانم بگو و مگوی کنم 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؟

.....

.....

.....

.....

فَعَالِيَت 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؟

.....
.....
.....
.....

آنچه فرا گرفتیم : با توجه به نمونه و فعالیت انجام گرفته، آموختید که «خود» عبارت از مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی، روانی، افکار و عواطف است که موجب آگاهی فرد از موجودیت خود و تمایزش از دیگری می‌شود.

جمع بندی : من می‌توانم خود را به این صورت معرفی کنم :

.....
.....
.....

انواع خود

خود بدنی - هویت خود - عزت نفس - گسترش خود

نمونه‌ی ۱-۲

فرض کنید شما برای حضور و شرکت در امتحانی با مشکل مواجه شده‌اید. تردیدی نیست که در این شرایط از دل شوره‌ی 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 بر آینده‌ی شما، تأثیر خواهد داشت.

سؤال : این نمونه، چهار جنبه از «خود» را برای شما معرفی می‌کند. با کمک دبیر، زیر مواردی

که «خود» را توصیف می‌کند، خط بکشید. کدام یک از این موارد شما را بهتر توصیف می‌کند؟
چرا؟

.....

.....

.....

فعالیت ۱-۲

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



آن چه فرا گرفتیم : «خود» انواعی دارد؛ مانند :

خود بدنی : کلیه‌ی ویژگی‌های جسمانی است که شامل اسکلت بدن، اندام، اندازه‌ی بدن، خود بدنی می‌شود (توجه کنید که تأکید بر هر کدام از این جنبه‌ها، می‌تواند در ارتباط با انواع دیگر خود باشد).

هویت خود : کلیت و یک پارچگی فرد که او را به صورت خاص، از دیگران متمایز می‌کند. به عبارت دیگر، با این که فرد در حال تغییر مداوم و مستمر است اما یک پارچگی و کلیت او به عنوان فرد متمایز برای او قابل درک و تشخیص است.

عزت نفس : یا خود ارزشمندی واژه‌ای است که به یکتایی و فردیت شخص اشاره دارد. از سوی دیگر در این جا فرد با مسئله‌ی قضاوت درگیر می‌شود.

گسترش خود : وقتی کودک به تشخیص اشیا و افرادی که بخشی از دنیای او هستند و یا به وی تعلق دارند ناآشنا می‌شود مثلاً می‌گوید عروسک من، ماشین من، مامان من و ... این ویژگی در حدود ۴ سالگی در کودک ظاهر می‌شود.

جمع بندی : با توجه به نمونه‌ها و فعالیت‌های انجام گرفته، به این نتیجه رسیدید که من می‌توانم خود را به صورت‌های مختلف معرفی کنم. این موارد عبارت‌اند از :

.....

.....

.....

.....

خود پنداره

نمونه‌ی ۱-۳ 

نام من پرستو است؛ ۱۵ سال دارم و کلاس اول دبیرستانم. وزنم ۵۰ کیلو گرم و قدم ۱۶۷ سانتی متر 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 ارائه 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

— من در شهر متولد شدم.

— دوستان من

آنچه فرا گرفتیم: با توجه به نمونه و فعالیت انجام گرفته، شما آموختید که «خود پنداره» مجموعه‌ای منظم از ویژگی‌هایی است که فرد آن را جزئی از خودش تلقی می‌کند؛ به عبارت دیگر، تصویر و برداشتی که هر کس از خودش دارد.

جمع بندی : حال با توجه به آنچه گفته شد، مفهوم خودپنداره را به زبان خودتان شرح دهید.

.....

.....

عزت نفس

نمونه ی ۱-۴

علیرضا در یک مصاحبه ی علمی شرکت کرده و گفته است که او در مدرسه، نفر برتر کلاس از لحاظ مهارت های علمی بوده و در مسابقات علمی بهتر از دیگران عمل کرده است. هم چنین در فعالیت های خارج از کلاس همیشه بهتر از دیگران بوده است.

سؤال : علیرضا در این مصاحبه به کدام ویژگی های خود اهمیت داده است؟ آیا او با این ویژگی ها، فردی ارزشمند خواهد بود؟ چرا؟

.....

.....

.....

فعالیت ۱-۴

پیام تصاویر زیر را بنویسید.

زرنگم

قوی ام

سخاوتمندم

شجاعم



پیام تصویر ۱ : با این صفات احساس می کنم.....

کم هوشم

ضعیفم

خسیسم

ترسوام



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

فعالیت ۱-۵

به سؤالات زیر با دقت پاسخ دهید.

آزمون ۱

خیر	بلی	
		۱- آیا با کوچک ترین 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 هر گونه اشتباه خود، عذر یا بهانه می‌آوری؟
		۷- آیا از تجربه‌های جدید دوری می‌کنی؟
		۸- آیا همیشه آرزو می‌کنی که کاش قیافه 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	
		۱- آیا انتقادات سازنده را می‌پذیری؟
		۲- آیا در ملاقات با افراد جدید احساس راحتی می‌کنی؟
		۳- آیا احساسات 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.

آنچه فرا گرفتیم : با توجه به آن‌چه تاکنون بیان کردیم، به ارزیابی‌هایی که شخص از احساسات و توانایی‌های خود دارد، عزت نفس گفته می‌شود. برای مثال، اگر فرد از این تصوّر 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.

عزت نفس غیر مشروط

نمونه ی ۱-۵

نمونه ی زیر دو موقعیت را نشان می دهد :

موقعیت الف - اگر موفقیت کمی در تحصیل به دست بیاورم، از میزان علاقه مندی والدین به

من کم نخواهد شد.

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

در کدام موقعیت شما بیش تر احساس ارزشمندی می کنید؟

فعالیت ۱-۶

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

خالی را پر کنید.

جدول ۱-۱

چرایی	نوع عزت نفس	توصیف	
		من موقفم چون دیگران می گویند.	شخص الف
		من به اندازه ی کافی موقفم چرا که موفقیت های کوچک خود را باور دارم.	شخص ب
		من در کلیه ی کارهایم موقفم اما احساس می کنم خیلی بیش تر از این باید تلاش کنم تا احساس موفقیت کنم.	شخص ج

آنچه فرا گرفتیم : عزت نفس می تواند مشروط و غیر مشروط باشد. مشروط هنگامی است که فرد موفقیت خود را وابسته به تأیید دیگران می داند، ولی در عزت نفس غیر مشروط، موفقیت او به قضاوت دیگران بستگی ندارد؛ بلکه او خود درباره ی موفقیت هایش داوری می کند. اگر کسی عزت نفس غیر مشروط داشت، خود را فردی توانا (یعنی من می دانم کارهایی را می توانم انجام دهم)، با کفایت (یعنی من کارهایم را به اندازه ی کافی انجام می دهم)، منحصر به فرد (یعنی من فردی هستم با توانایی های ویژه ی خودم و براساس آن ها فعالیت می کنم) می داند.

جمع بندی : حال با توجه به نمونه فعالیت های انجام شده، مفهوم عزت نفس غیرمشروط را به زبان خودتان شرح دهید.

.....

.....

.....

خود واقعی — خود ایدئال

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. در آینده نیز می‌خواهد در این رشته ادامه تحصیل بدهد. در ساعت‌های اضافی 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 چهره‌ای 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 با هم مقایسه و تفاوت‌های آن دو را بیان

کنید؟

.....

.....

.....

فَعَالِيَّت ۱-۷

این فَعَالِيَّت از دو بخش تشکیل شده است :

الف) من چگونه‌ام؛ ب) چگونه فردی می‌خواهم باشم.

الف- در این فَعَالِيَّت با توجه به صفات نشان داده شده در جدول ۱-۲، بگوئید

چگونه‌اید. توجه کنید، اعدادی که در بالای جدول نوشته شده است، هرچه به سوی

راست یا چپ نزدیک‌تر باشد، ویژگی شما را در آن صفت، بیش‌تر نشان می‌دهد.

با توجه به صفات زیر، یکی از نمونه‌های 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
با استعداد								بی‌استعداد
خون‌گرم								خون‌سرد
خودخواه								متواضع

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، هر چه به سوی راست یا چپ نزدیک‌تر باشد، برجستگی شما را در آن صفت بیش‌تر 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								خوشحال
بد								خوب
زشت								زیبا
بی‌ارزش								باارزش
کنیف								تمیز
کند								تند و تیز
آرام								پرشان
ملایم								خشن
ترسو								شجاع
بااستعداد								بی‌استعداد
خون‌گرم								خون‌سرد
خودخواه								متواضع

پاسخ‌های خود را در هر دو جدول مقایسه کنید. ممکن است بین آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم، تا حدودی تفاوت وجود داشته باشد. پاسخ‌های خود را در کلاس درس مقایسه و نتیجه‌گیری کنید و بگویید چرا این‌گونه است؟

آنچه فراگرفتیم: خود واقعی درونی‌ترین بخش وجود فرد است که ما خود را با آن توصیف می‌کنیم. خود شخص، این بخش را می‌شناسد ولی افراد معدودی به این بخش وجودی وی، دست پیدا می‌کنند؛ زیرا افراد معمولاً انرژی زیادی صرف پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خویش می‌کنند.

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

جمع‌بندی: حال، با توجه به آنچه گفته شد، مفهوم خود واقعی و ایدئال را به زبان خودتان شرح دهید.

.....

.....

.....

.....

ارتباط با دیگران

درس اول

مفهوم ارتباط

نمونه ۱-۲

بهنام و دوستانشان تصمیم می‌گیرند که اشخاص زیادی را برای تشکیل یک جلسه علمی دعوت کنند. به همین دلیل آن‌ها پس از مشخص کردن موضوع جلسه و فراهم آوردن مکان مناسب، افراد را با ارسال نامه‌ی کتبی، نامه‌ی الکترونیکی، تماس تلفنی یا به صورت حضوری به جلسه دعوت کردند

سؤال : بهنام و دوستانش قصد و خواسته‌ی خود را چگونه عملی کردند؟ آن‌ها چگونه خواسته‌ی خود را به دیگران انتقال دادند؟ اگر شما جای آن‌ها بودید، از چه روش‌های دیگری برای ارتباط با دوستان خود استفاده می‌کردید؟

.....

.....

.....

فعالیت ۱-۲

الف- وقتی واژه‌ی «ارتباط» را می‌شنوید، چه مفهومی به ذهن شما خطور می‌کند؟

.....

.....

ب- به لحاظ کمیّت و پیچیدگی ارتباط، چه تفاوت‌هایی میان ارتباطات در عصر انسان‌های اولیه و انسان‌های عصر کنونی وجود دارد؟

انسان امروزی	عصر انسان‌های اولیه	نحوه‌ی ارتباط

آن چه فرا گرفتیم : ارتباط، فرایند مبادله‌ی اطلاعات (پیام) است. اگر این اطلاعات به نحوی انتقال یابد که فرستنده و گیرنده، هر دو معنای واحدی از آن برداشت کنند، می‌توان گفت ارتباط به هدف خود رسیده است. ارتباط فرایندی پویاست؛ یعنی، جریان و پدیده‌ای است که کمیّت و کیفیت آن در حالت تغییر می‌باشد.

جمع‌بندی : من آموختم که ارتباط می‌تواند به شکل‌های مختلف برقرار شود. برخی از آن‌ها عبارت‌اند از :

 و ارتباط فرآیندی است که

اجزای ارتباط

گیرنده، فرستنده، پیام

نمونه‌ی ۲-۲

رادیو را که روشن کردم، گوینده داشت می‌گفت : «تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که ورزش

صبح گاهی بر سلامت روانی و جسمانی تأثیر زیادی دارد. ورزش روحیه‌ی نشاط و سرزندگی را در افراد بالا می‌برد و کارکرد ارگان‌های بدن را بهبود می‌بخشد. من امیدوارم شما شنونده‌ی گرمی نیز هر روز حداقل نیم‌ساعت ورزش کنید ...»

سؤال : با توجه به این پیام رادیویی به سؤالات زیر پاسخ دهید.

پیام‌دهنده کیست؟

پیام‌گیرنده کیست؟

محتوای پیام چیست؟

ابزار پیام چیست؟

به نمونه‌ی دوم توجه کنید.

...

مادر : چرا دیر اومدی؟

پسر : کار داشتم.

مادر : چه کاری داشتی؟

پسر : گفتم، کار داشتم!

مادر : نگفتی چه کار داشتی؟!

پسر : دنبال کتابی می‌گشتم.

مادر : باید اطلاع می‌دادی.

پسر : خوب، حالا مگه چی شده؟

مادر : نگران شدم؛ می‌شد یک زنگ بزنی.

پسر : زنگ زدم؛ اشغال بود.

مادر : می‌تونستی پیامک بزنی.

...

سؤال : فرستندگان و گیرندگان در این دو نمونه چه کسانی‌اند و ابزار ارتباط و محتوای پیام

چیست؟

فعالیت ۲-۲

چه تفاوت‌هایی از لحاظ پیام در نمونه‌های آورده شده وجود دارد؟

محتوا (شامل چه پیامی بود؟)	ابزار	گیرنده	فرستنده	
				نمونه ۱
				نمونه ۲

آن چه فرا گرفتیم : اجزای چهارگانه در یک ارتباط دو سویه عبارت اند از :

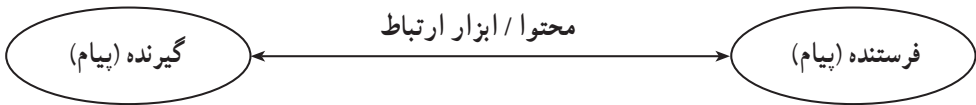
۱- فرستنده (منبع) : کسی که ارسال کننده ی اطلاعات است.

۲- گیرنده (مقصد) : کسی که دریافت کننده ی اطلاعات است.

۳- محتوا : علائم و اطلاعاتی که انتقال می یابد.

۴- ابزار ارتباط : ابزاری که اطلاعات از طریق آن منتقل و ارسال می شود (کلامی : رو در رو، و

تلفنی؛ غیر کلامی : زبان تن، ایما و اشاره، یا به طور مختلط و نوشتاری : کتبی، الکترونیکی و ...).



جمع بندی : من آموختم که ارتباط دارای قسمت های مختلف، شامل

.....

ارتباط کلامی و غیر کلامی

نمونه‌ی ۲-۳

مثل همیشه زنگ که خورد، پروین و دوستش به طرف خانه‌شان رفتند. توی راه، دوست پروین رو به او کرد و گفت :

– امروز از صبح، خیلی سرحال بودی! اتفاقی افتاده؟

– بله، آخه من امروز می‌خوام برم تئاتر.

– راستی؟

– بله، پدرم قول داده که امروز، ما را ببرد تئاتر

– خوش به حالت! من تا حالا تئاتر ندیدم.

– کاش می‌شد تو هم بیایی.

– آره، خیلی دلم می‌خواد پیام.

– ...

در که باز شد، پروین بدو بدو از حیاط گذشت و با صدای بلند گفت : «آخ جون، امروز می‌ریم تئاتر». وارد ساختمان که شد، برادرش را دید و قبل از این که حرکتی بکند، متوجه شد که برادرش انگشتش را روی لبانش گذاشته و با سر به طرف اتاق اشاره می‌کند. با صدای آهسته از او پرسید : «چیزی شده؟» او سرش را تکان داد و رفت به اتاق خودشان. پروین فهمید که اتفاقی افتاده، اتفاقی که نمی‌توانست چندان خوب باشد، سرش را پایین انداخت و به دنبال بردارش به اتاق رفت. . . .

سؤال ۱ : مشخص کنید در دو صحنه‌ی بالا چه مواردی از ارتباط، تنها جنبه‌ی کلامی دارد

(زیر آن خط بکشید) و بگویید چرا؟

.....
.....
.....

سؤال ۲ : آیا تنها با موارد کلامی که در متن آمده است، پیام از طرف پیام‌دهنده به پیام‌گیرنده

منتقل شده است؟ اگر پاسخ منفی است، چرا؟ نام این نوع انتقال پیام چیست؟

.....

.....

سؤال ۳: به نظر شما اهمیت کاربرد این نوع انتقال پیام در زندگی شما چیست؟

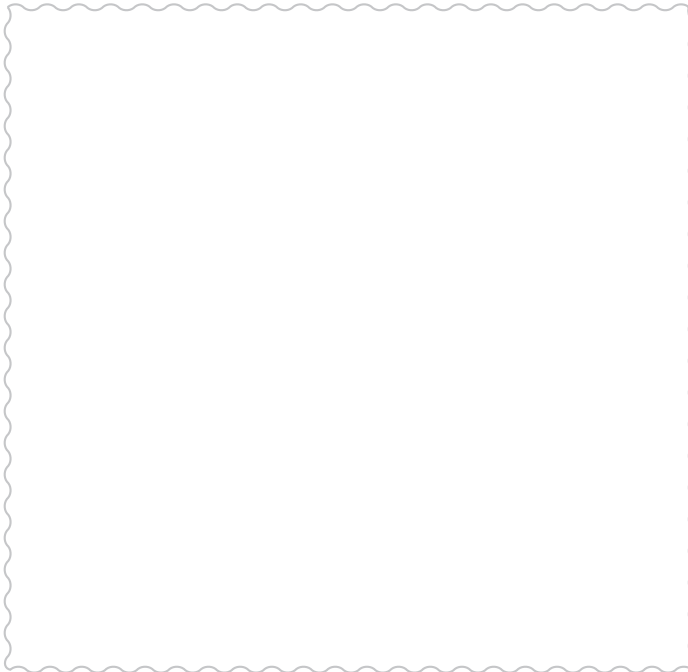
.....

.....

فعالیت ۲-۳

در این فعالیت شما باید به توضیحات یکی از دوستان خود در زمینه‌ی کشیدن یک طرح توجه کنید و براساس راهنمایی او طرح زیر را رسم نمایید.

طرح



حالا طرح‌های خود را با هم مقایسه کنید.
با کمک دبیر خود، درباره‌ی علت تفاوت طرح‌های کشیده شده، بحث کنید.
از انجام این فعالیت آموزشی که
.....
.....
.....

فعالیت ۲-۴

یکی از هم‌کلاسی‌های شما چهار نمایش بی‌کلام کوتاه بازی کند و شما پس از اجرای نمایش، پیام آن را یادداشت کنید. پاسخ‌های خود را در کلاس با یکدیگر مقایسه و مشخص کنید که کدام یک از پیام‌ها به کلاس منتقل نشده است.
.....
.....
.....
.....

آنچه فرا گرفتیم: ارتباط به دو صورت انجام می‌گیرد:
ارتباط کلامی: که از طریق زبان انجام می‌شود و شامل کلمات، واژه‌ها و جملاتی است که فرد با استفاده از دستور زبان بیان می‌کند. چیش واژه‌ها و نوع کلمات با توجه به زمان و مکان خاص، ارتباط را معنادار می‌کند.

ارتباط غیرکلامی: به تماس چشمی، حالات بدنی و زبان تن، حرکات چهره و به‌طور کلی، هر پیام و معنایی گفته می‌شود که فرد از طریق بدن یا آهنگ صدا ابراز می‌کند و ممکن است با کلام همراه باشد و یا نباشد. هم‌چنین باید توجه داشت حالت کلام نیز می‌تواند با خود پیامی را منتقل سازد.

جمع‌بندی: از انجام این فعالیت آموزشی که
.....
.....
.....

مهارت‌های ارتباطی مؤثر

مهارت گوش دادن

نمونه‌ی ۲-۴

در یک آزمایش از دو نفر خواسته شد تا یک برنامه‌ی علمی را از تلویزیون ببینند. سپس از آن‌ها خواسته شد تا تمام پیام فیلم را یادداشت کنند. نوشته‌های این دو نشان داد که نفر الف این کار را به خوبی انجام داده اما نفر ب نتوانسته پیام خود را به خوبی دریافت کند.

سؤال: تفاوت این دو فرد در انتقال پیام چیست؟

.....

.....

.....

فعالیت ۲-۵

ابتدا به متنی که معلم برای شما می‌خواند، توجه کنید سپس سعی کنید متن خوانده شده را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

متن خود را با دیگران مقایسه کنید. آیا نوشته‌ی شما با نوشته‌ی دیگران متفاوت

است یا خیر؟ به نظر شما این تفاوت از کجا ناشی شده است؟

.....

.....

.....

.....

۱- توجه کردن

نمونه‌ی ۲-۵

موقعیت اول

کار خیلی بدی کرده بود و در مقابل پدر نمی دانست چه توضیحی بدهد.
پدر: چرا؟ مگه نگفته بودم که باید مراقب باشی؟
پسر در حالی که از پنجره به بیرون نگاه می کرد، زیر لب گفت: من مراقب بودم.
پدر: نه نبود.

پسر: هم چنان به بیرون خیره شده بود و زیر لب چیزی گفت.
پدر: وقتی با تو صحبت می کنم، به من نگاه کن. من که توی حیاط نیستم.
— پسر رو به پدر کرد و گفت: بله!

— پدر: ...

موقعیت دوم

...

نشسته بود و حرفی نمی زد. به او گفتم:

— نمی خواهی چیزی بگی؟

به من نگاه کرد. چشماش برقی زد و زیر لب زمزمه ای کرد.

می دانستم باید بیش تر صبر کنم. نگاهش معنادار بود.

سری تکان داد و آهی کشید.

— هر چه شده، به من بگو؛ شاید بتونم کمکی بکنم.

لبانش باز شد؛ چند بار تکان خورد؛ بی آن که کلامی به گوش برسد.

— خوبه، بگو، بلندتر، می خواهم صداتو بشنوم.

جواب داد که :

مشکل بزرگی پیش آمده ...

سؤال : به نظر شما در کدام موقعیت پیام گیرنده و پیام دهنده، ارتباط مؤثرتری با یکدیگر دارند؟

چرا؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت ۲-۶

در گروه‌های دو نفری فعالیت‌های زیر را انجام دهید.

الف - در حالی که با هم گروهی خود، ارتباط چشمی برقرار می‌کنید، با یکدیگر با صدای آرام صحبت کنید (سه دقیقه).

ب - در این مرحله، بدون تماس چشمی به صحبت ادامه دهید (سه دقیقه).
هر کدام احساس خود را درباره‌ی اثر تماس چشمی با مخاطب را یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

۲- همراهی کردن

۳- سؤال کردن

نمونه‌ی ۲-۶

... «رفته بودم پیش مشاور، کلی از ناراحتی هامو براش گفتم اما او خیلی کم حرف می‌زد؛ فقط

گاهی سری تکون می‌داد و گاهی هم می‌گفت : «بله» یا می‌گفت : «هوم».

- از او ناراحت شدی؟

- حالا که فکر می‌کنم، با او راحت‌تر بودم و بیش‌تر از مشکلاتم صحبت کردم. شاید رفتار او باعث شد که با خیال راحت هر چی دلم می‌خواست، گفتم.
- مگه بقیه خوب گوش نمی‌کنن؟
- بقیه بیش‌تر می‌پرن تو حرفام و هی ازم سؤال می‌کنن، یا بعضی‌ها هم اصلاً حرف نمی‌زنن و مثل یه مجسمه به آدم نگاه می‌کنن، دیگه نمی‌شه حرف زد ...
- مشاور تو اصلاً سؤال نمی‌کرد؟
- سؤال می‌کرد اما نه زیاد. تازه سؤالاش هم فرق می‌کرد. احساس بدی نسبت به سؤالاش نداشتم».

...

سؤال : به نظر شما رفتار مشاور چه تأثیری در روند ارتباط او با مخاطبش داشته است؟ چه عامل‌هایی باعث شده تا مراجع به صحبت‌های خود ادامه دهد؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت ۷-۲

الف- از هم کلاسی خود بخواهید درباره‌ی مطلبی با شما صحبت کند (سه دقیقه) هنگام صحبت کردن دوست خود او را در موقعیت مناسب با واژه‌هایی بسیار کوتاه تشویق کنید. این تشویق می‌تواند حتی از یک یا دو کلمه‌ی آخر جمله‌ی گوینده نیز انتخاب شود و یا شامل اشارات سر و گفتن صداهایی مثل هوم، آه و ... شود.

به نظر شما این عمل چه تأثیری بر ادامه‌ی گفت‌وگوی دو نفر دارد؟

.....

.....

.....

.....

ب- مانند دفعات قبل، یک نفر در نقش گوینده و نفر دیگر در نقش شنونده

قرار بگیرد. در این فعالیت شنونده باید با طرح سؤال‌هایی که نیاز به پاسخ کوتاه دارد، گفت‌وگو را ادامه دهد (سه دقیقه).

به نظر شما سؤال‌های مناسب و کوتاه، چه تأثیری بر روند مکالمه می‌گذارد؟

.....

.....

.....

.....

آنچه فراگرفتیم :

الف – تماس چشمی اثربخش، بیانگر میل و علاقه به گوش کردن است. این کار شامل تمرکز آرام چشم شنونده بر گوینده و تغییرگاه به گاه مسیر چشم از صورت او به بخش‌های دیگر بدن می‌شود. تماس چشمی، گوینده را قادر می‌سازد که میزان پذیرش خود و پیامش را از جانب شما ارزیابی کند. این کار کمک می‌کند که او مشخص سازد وقتی در کنار شما قرار می‌گیرد، تا چه حد امنیت دارد. هم‌چنین شما می‌توانید معنای عمیق‌تر کلام گوینده را بشنوید.

ب – پاسخ‌های ساده‌ای که گوینده را تشویق می‌کنند هر طور مایل است داستان خود را بیان کند و در عین حال شنونده را نیز فعال نگه می‌دارند، «تشویق کوتاه» نامیده می‌شوند. تشویق‌های کوتاه به فرد نشان می‌دهند که شما با او همراهی می‌کنید. بیان کلمات محدود به طرف مقابل کمک می‌کند که بداند شما، بدون قطع جریان صحبت یا اختلال در وضعیت خلقی‌اش، به او گوش می‌دهید.

ج – سؤال کردن بخش جدایی‌ناپذیر از تعامل کلامی است. ما اغلب بر سؤال‌ها تکیه می‌کنیم و آن‌ها را به نحوی نامناسب به کار می‌بریم. در بیش‌تر مواقع سؤال‌ها براساس نیازهای شنونده مطرح می‌شوند تا گوینده. از بین سؤالات باز (سؤالاتی که جواب آن بلند است) و بسته (سؤالاتی که جواب آن کوتاه است)، نوع دوم مناسب‌تر است؛ چرا که به مخاطب فرصت می‌دهد تا افکار خود را بررسی کند و آزادانه‌تر پاسخ گوید.

از انجام این فعالیت آموختیم که مهارت‌های گوش دادن عبارت است از :

.....

.....

.....

عوامل ایجادکننده‌ی ارتباط کار آمد

صداقت

نمونه‌ی ۲-۷

سه آینه در اختیار شما قرار داده شده: یکی آینه‌ی مقعر (اجسام را بزرگ تر نشان می‌دهد) دومی آینه‌ی محدب (اجسام را کوچک تر نشان می‌دهد) و سومی آینه‌ی تخت (اجسام را به همان حالتی که هستند، نشان می‌دهد).

سؤال: کدام یک از آینه‌ها شما را آن‌چنان که هستید، نشان می‌دهد؟ دوست دارید تصویر شما در کدام آینه نشان داده شود؟ چرا؟

.....

.....

.....

فعالیت ۲-۸

با توجه به مثال آینه، برای ایجاد یک رابطه‌ی مؤثر و کارآمد، چه خصوصیتی در افراد باید ایجاد و تقویت شود؟

.....

.....

.....

.....

پذیرش غیر مشروط

نمونه ۸-۲

رضا دانش آموزی است که از لحاظ درسی در وضعیت متوسطی قرار دارد. دوست او بابک، نیز شاگرد اول کلاس است اما تعدادی از دانش آموزان کلاس نمرات بسیار ضعیفی در امتحانات گذشته گرفته اند. یکی از این دانش آموزان مرتضی است که نمره اش به حد قبولی نرسیده است. یک روز ناظم مدرسه به کلاس آن ها آمد و از معلم خواست تا تعدادی از دانش آموزان را برای شرکت در چند مراسم و برنامه ی بازدید در گروه های مختلف معرفی کند. معلم بعد از نظرخواهی از دانش آموزان کلاس، اسم رضا، بابک، مرتضی و تعداد دیگری از دانش آموزان را به ناظم داد

سؤال : به نظر شما رفتار معلم با این سه دانش آموز (متوسط، زرتنگ و ضعیف) درست بوده

است؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت ۹-۲

در زندگی فردی و خانوادگی خود مهم ترین نمونه های پذیرش بدون شرط و پذیرش مشروط را که تجربه کرده اید یا شاهد آن بوده اید، بنویسید.

نوع تجربه ی مشروط	نوع تجربه ی غیر مشروط	پیامدهای آن چه بوده است؟

نمونه‌ی ۹-۲

پدر مهناز به تازگی در گذشته است و همین امر موجب شده گاهی اوقات کارهایی که از او خواسته می‌شود، از یاد ببرد و یا در انجام کارهایش دقت کافی نداشته باشد. مهشید همکار او، در این روزها، سعی می‌کند به مهناز در انجام کارهایش کمک کند. با وجود این که کار خودش سخت است اما به مهناز روحیه می‌دهد. از طرف دیگر، محبوبه همکار دیگر آنها، فردی سخت‌گیر است که پیوسته به مهناز ایراد می‌گیرد. او در مقابل اعتراض دیگران می‌گوید که این مسائل عادی است و به او ربطی ندارد که برای مهناز چه اتفاقی روی داده است.

سؤال: چه تفاوتی بین رفتار مهشید و محبوبه وجود دارد؟ توضیح دهید.

.....

.....

.....

فعالیت ۱۰-۲

سه نوع رفتار همدلانه را که شما در خانواده به کار برده‌اید، نام ببرید.

- ۱-
- ۲-
- ۳-

عمل شما چه احساسی را در خانواده ایجاد کرده است؟ توضیح دهید.

.....

.....

.....

آنچه فراگرفتیم: برخی از عوامل ایجاد کننده‌ی ارتباط مؤثر و کارآمد عبارت‌اند از: صداقت به معنای روراست و صریح بودن در ابراز احساسات، نیازها و عقاید خویش است. صداقت داشتن، یعنی این که فرد بدون هیچ کم و کاستی، همان‌گونه که هست، باشد. چنین فردی، ظاهر و باطن او یکی است. فرد صادق در ارتباط با دیگران می‌تواند به طور طبیعی، خودش باشد.

پذیرش غیرمشروط شامل پذیرش، احترام، حمایت و توجه مثبت به دیگری، است؛ به گونه‌ای که فرد از طرف مقابل هیچ‌گونه انتظار و خواسته‌ای نداشته باشد و تنها او را به دلیل این که یک انسان است، بپذیرد.

عامل دیگری که می‌تواند ارتباط‌های میان فردی را مؤثرتر سازد، همدلی است و منظور از آن، توانایی قراردادن خود به جای دیگری و نگاه کردن به موضوع از منظر اوست؛ به گونه‌ای که او به راحتی بتواند احساسات خود را همان‌گونه که هست، بیان کند.

جمع‌بندی: در یک ارتباط مؤثر فرد باید صداقت داشته باشد؛ یعنی این که

.....

در همین حال باید فرد مقابل را بدون شرط بپذیرد؛ یعنی:

.....

و در نهایت باید با او همدلی کند؛ یعنی این که،

.....

.....

روش‌های برقراری ارتباط مؤثر ۱- روش خلع سلاح

نمونه‌ی ۱۰-۲

نفر اول: من فقط غذای خانگی مصرف می‌کنم.

نفر دوم: اما من علاقه‌ای به آن ندارم. غذای رستوران خیلی بهتر است.

نفر اول: من به غذای بیرون اطمینانی ندارم.

نفر دوم: غذای بیرون هیچ اشکالی ندارد.

نفر سوم: با این که بعضی از غذاهای رستوران‌ها لذیذند و در رستوران‌های معتبر بهداشت هم

رعایت می‌شود اما تجربه نشان داده است که به غذای خانگی بیش‌تر می‌توان اعتماد داشت.

سؤال: به نظر شما کدام یک از این افراد می‌تواند بحث را به پیش برد؟ چرا؟

.....

.....

فعالیت ۱۱-۲

کدام یک از گزینه‌ها به ارتباط مؤثر می‌انجامد و کدام نمی‌انجامد؟ چرا؟ توضیح

دهید.

شخص	نوع عبارت	قطع ارتباط	ادامه ارتباط
الف	از این گونه سؤال کردن تو خسته شده‌ام.		
ب	می‌پذیرم که گاهی دیر می‌آیم.		
پ	نظرات تو همیشه غلط از آب در می‌آید.		
ت	همیشه این کار را نمی‌کنم ...		
ج	چرا به داداشم کاری نداری؟		
چ	همیشه دروغ می‌گی؟		

۲- برخورد همدلانه

نمونه‌ی ۱۱-۲

شخص الف : حس می‌کنم دوستی ما دوامی نداشته باشد اختلاف سلیقه‌ی ما زیاد است.

شخص ب : می‌فهمم اختلاف‌های ما زیاده ولی می‌خواهی با هم صحبت کنیم.

شخص الف : من از برخورد تو عصبانی‌ام.

شخص ب : مگه من چه کار کردم که تو عصبانی‌ای؟

شخص الف : یادته من رو جلوی بچه‌ها مسخره کردی.

شخص ب : آهان آن روز رو می‌گی که بچه‌ها خندیدند ولی واقعاً نمی‌خواستم تو رو ناراحت

کنم.

شخص الف : اما من ناراحت شدم.

شخص ب : می‌خواهی جلوی بچه‌ها ازت معذرت بخوام.

شخص الف : نه نمی خوام .

...

سؤال : به نظر شما رفتار شخص ب چه تأثیری بر روابط بین او و دوستش خواهد گذاشت؟ او از چه روشی برای حفظ و تداوم ارتباطش استفاده کرده است؟

.....

.....

.....

فعالیت ۱۲-۲

با توجه به موارد مطرح شده، مکالمه‌ی زیر را به نحوی تکمیل کنید که ارتباط مؤثر در آن دیده شود.

شخص الف	جمله‌ی شما
در حالی که صدایش از ناراحتی به لرزه درآمده : زردیک امتحان است و من جزوهم را گم کرده‌ام؛ همه جا را گشته‌ام . دیگر نمی دانم چه کنم؟	
احساس می‌کنم کسی در خانواده مرادک نمی‌کند؟ همه از من ایراد می‌گیرند.....	

۳- بررسی کردن

نمونه‌ی ۱۲-۲

- ژاله با برادر خود پیمان، در حال گفت‌وگویی به این شرح اند :
- پیمان با حالتی برافروخته جزوه‌ی ژاله را به روی میز می‌اندازد .
- ژاله : به نظر عصبی می‌رسی؟ می‌خوای برام توضیح بدی چی شده؟
- پیمان : هیچی نشده .
- ژاله : چیزی شده که تو این طوری جزوه رو پرت کردی؟

– پیمان : ناراحتتم.

– ژاله : از شخص خاصی ناراحتی؟

– پیمان : هم اتاقی ام منو کلافه کرده؛ همیشه اتا قرو کثیف می کنه.

– ژاله : می تونی اصل قضیه را بگی؟ دیگه چکار کرده که تو رو این قدر ناراحت کرده؟

– پیمان : هم اتاقی ام چند هفته است که قرض خودش رو به من بر نمی گردونه؛ من هم خودم

کلی بدهی دارم.

... –

سؤال : ژاله چگونه به تداوم مکالمه کمک کرده است؟ توضیح دهید.

.....

.....

.....

فعالیت ۱۳-۲

متن زیر را با همکاری دوست خود، در قالب دو نفر که با هم گفت و گو می کنند،

کامل کنید.

الف : امروز حالم خوب نیست، کمی دلشوره دارم.

ب :

الف :

ب :

الف :

ب :

الف :

ب :

الف :

ب :

آن چه فرا گرفتیم : در این درس آموختیم که روش های برقراری ارتباط مؤثر عبارت اند از :

۱- روش خلع سلاح : در این روش با وجود تضادهای فکری با مخاطب، برای حفظ و تداوم ارتباط، فرد می کوشد علاوه بر احترامی که به مخاطبش می گذارد، به نکات مشترک در مکالمه ی خودشان نیز اشاره کند و گفت و گو را با تأکید بر نکات مثبت و مشترک شروع کند یا به پیش برد.

۲- برخورد همدلانه : در این روش، فرد سعی می کند خود را به جای دیگران بگذارد و موضوع یا مسئله را از دیدگاه آن ها نگاه کند تا آن را بهتر درک کند.

۳- بررسی کردن : با توجه به نکات مطرح شده در طول مکالمه، باید بتوانیم با سؤالات مناسب و به موقع با انجام یک گفت و گوی ساده به عمیق تر شدن ارتباطمان با مخاطب و به دلایل اصلی رفتار وی پی ببریم.

جمع بندی : یکی از روش های برقراری ارتباط مؤثر این است که در مقابل فردی که کاملاً مخالف ماست، از روش خلع سلاح استفاده کنیم؛ بدین معنی که

دومین روشی که معرفی شد، روش همدلانه است. در این روش.....

سومین روش، بررسی کردن نام دارد در این روش فرد با ...

.....

.....

سبک اسناد

درس اوّل

مفهوم سبک اسناد

نمونه‌ی ۱-۳

به گفت و گوی این دو نفر دقت کنید :

– خوش به حالت خوب
درس خوندی
– اما من بدشانسی آوردم و
مريض شدم

– ببین ریاضی رو چه کردم؟!
– آره خیلی تمرین کردم.

– من تو عربی نمرم عالیه.
خودمونیم سؤال آسون بود.

– آخ! عوضش عربی را نگاه کن ،
من نمی دونم با این عربی چه کار کنم.
– هر چقدر هم که آسون باشه تو ...

– ولی من توی اکثر
درس ها استعداد ندارم.

– من همیشه در ادبیات
نمره‌ی خوب می گیرم و
خیالم از ...



سؤال : این دو دانش‌آموز علّت نمرات خوب و بد خود را چگونه بیان می‌کنند؟ آیا با چنین موقعیتی مواجه شده‌اید؟ شما برای نمرات خوب و بد خود چه علّت‌هایی را بیان می‌کنید؟

.....

.....

.....

فعالیت ۱-۳

سه اتفاق مهمی (موفقیت یا عدم موفقیت) که برای شما رخ داده است و دلایل به وجود آمدن آن را در جدول زیر وارد کنید.

موفقیت یا عدم موفقیت	دلیل (دلایل) آن

آن چه فراگرفتیم : انسان موجودی است که فعالانه به بررسی اتفاقات زندگی خود می‌پردازد و دائم از خود می‌پرسد : «چرا چنین و چنان شد». در پاسخ به این سؤال، هر فرد سعی می‌کند دلیلی بیاورد و موفقیت یا عدم موفقیت خود را به عامل یا عواملی نسبت دهد. این گونه قضاوت و تبیین موفقیت یا عدم موفقیت را سبک اسناد فرد می‌گویند.

جمع‌بندی : از مباحث مطرح شده می‌توان نتیجه گرفت که

.....

.....

.....

سبک اسناد درونی – بیرونی

نمونه‌ی ۲-۳

بابک نتوانست در مسابقات تنیس روی میز برنده شود و از این بابت بسیار ناراحت است. او می‌گوید: «بدبختی آوردم. این دفعه شرایط خوبی برای مسابقه نداشتم ولی سعی می‌کنم دفعه‌ی بعد برنده شوم».

سؤال: بابک دلیل عدم موفقیتش را به چه عامل یا عواملی نسبت داده است؟

.....
آیا این عوامل به ویژگی‌های خود فرد برمی‌گردد یا به شرایط و ویژگی‌های خارج از فرد؟
.....

سبک اسناد پایدار – ناپایدار

نمونه‌ی ۳-۳

زهرا با زحمت زیاد توانست در درس ریاضی پیشرفت کند و نمرات خود را به بالای ۱۷ برساند. او می‌گوید: «حالا که توانستم چنین تلاش و پشتکاری از خودم نشان دهم، حتماً در آینده هم موفق خواهم شد».

سؤال: دلیل زهرا برای موفقیت همیشگی است یا موقت؟

.....

سبک اسناد کلی – اختصاصی

نمونه‌ی ۴-۳

ایمان نتوانست در مسابقات استانی شعر و ادبیات نوجوانان موفق شود؛ با این که استعداد زیادی داشت و تلاش نیز کرده بود. او می‌گوید: «وقتی در زمینه‌ای که این همه علاقه داشتم و این همه زحمت کشیدم، نتوانستم موفق شوم؛ پس حتماً در زمینه‌های دیگر نیز موفق نخواهم شد. من توانایی نشان دادن استعدادهای خودم را ندارم.»

سؤال: آیا علتی که ایمان درباره‌ی عدم موفقیتش بیان می‌کند، به همین جنبه‌ی زندگی (توانایی خاص او) مربوط می‌شود یا به همه موارد زندگی اش تعمیم می‌یابد؟

فعالیت ۲-۳

دلایل موفقیت یا عدم موفقیت هریک از افراد نمونه‌های فوق را در جدول صفحه‌ی بعد وارد کنید و سبک اسناد آنان را مشخص کنید.

تجربه (رویداد)	دلیل موفقیت	دلیل عدم موفقیت	سبک اسناد
بابک			
زهرا			
ایمان			

حال گروه‌های چهار نفره تشکیل دهید. مثال جدول زیر را با یکدیگر بخوانید. اسنادهایی را که فرد استفاده کرده است، همراه با دلیل آن در ستون‌های جدول وارد کنید.

مثال	دلیل موفقیت یا عدم موفقیت	سبک اسناد
«نسرین در امتحان رانندگی رد شد. با آن که ناراحت بود، به خود گفت: «این بار بی‌دقتی کردم و موفق نشدم ولی با توجه به استعدادهایی که دارم، مطمئنم که می‌توانم با تلاش بیش‌تر دفعه‌ی بعد موفق شوم».		

آن چه فرا گرفتیم : در جست و جوی دلیل رخ دادن «اتفاقات و رفتارهای خود، به ویژه موفقیت‌ها و عدم موفقیت‌ها، امکان دارد افراد دلیل آن را به عوامل درونی مثل توانایی‌ها، استعدادها، هوش، تجارب قبلی و نسبت دهند که این را اسناد درونی گویند و یا امکان دارد به عوامل بیرونی مثل رفتار و ویژگی‌های دیگران (مثل والدین، معلمان و)، سرنوشت، روش‌های تربیتی آموزشی و نسبت دهند که این را اسناد بیرونی می‌گویند.

امکان دارد افراد موفقیت‌ها یا عدم موفقیت‌ها را به علّت‌های پایداری مثل شخصیت، استعداد، و نسبت دهند که با قیدهایی نظیر همیشه، هرگز، قطعاً و همراه می‌شود، در این صورت اسناد پایدار است. هم‌چنین امکان دارد به عواملی کم دوام نظیر بیماری، خستگی، تصادف و با قیدهایی مثل گاهی، این بار، بعضی وقت‌ها و نسبت داده شود که در این صورت اسناد ناپایدار نامیده می‌شود.

هم‌چنین گاهی فرد علّت موفقیت‌ها یا عدم موفقیت‌ها را به موارد کلی تعمیم می‌دهند و از قیدهایی مثل همه، هیچ و ... استفاده می‌کند. این نوع اسناد را اسناد کلی می‌گویند و یا به موارد خاص و محدود که قابلیت تعمیم به شرایط دیگر ندارد و از قیدهایی نظیر بعضی، این بار، در این مورد خاص و ... استفاده می‌کند، در این صورت اسناد اختصاصی نامیده می‌شود.

جمع بندی : به این نتیجه رسیدم که اسناد به رفتار من می‌تواند به صورت

.....

.....

.....

تأثیر سبک‌های اسناد بر سلامت ما

نمونه ۵-۳

الهام بعد از تعریف اطرافیان از شیرینی‌ای که خودش پخته بود، گفت: «من همیشه در آشپزی موفق بوده‌ام».

سؤال: الهام از چه اسنادهایی استفاده کرده است؟

.....

آیا این گونه اسناد دادن الهام می‌تواند موجب امیدواری او شود؟ آیا این امیدواری بر سلامت او تأثیر می‌گذارد؟ چرا؟

.....

نمونه ۶-۳

نیما وقتی در مهمانی خجالت زده شد و نتوانست نظرش را خوب بیان کند، دلیل آورد که: «من همیشه همین‌طور بوده‌ام و کاری در این مورد نمی‌توانم انجام دهم».

سؤال: نیما از چه اسنادهایی استفاده کرده است؟

.....

.....

دلایل و اسنادهای نیما برای عدم موفقیتش چه تأثیری بر سلامت او می‌گذارد؟ آیا این اسنادها زمینه‌ی شکست‌های بعدی را برای او فراهم می‌کند؟ چرا؟

.....

فعالیت ۳-۳

به فعالیت ۱-۳ برگردید و جدول صفحه‌ی بعد را به ترتیب گفته شده پر کنید:

- الف) دو اتفاق را از آن جدول انتخاب و در ستون اول وارد کنید.
- ب) دلایل ذکر شده را در ستون بعدی بنویسید.
- ج) سبک‌های اسناد به کار رفته را در ستون سوم ذکر کنید.

اتفاق	دلایل	سبک‌های اسناد

درباره‌ی سلامت یا عدم سلامت سبک خود در هر موقعیت بحث کنید. اگر سبک شما سالم نیست، چه اسنادی باید به کار بگیرید که باعث امیدواری شما شود؟

اتفاق اول :

.....

.....

اتفاق دوم :

.....

.....

فعالیت ۳-۴

گروه‌های خود را تشکیل دهید. در هر گروه براساس یکی از جملات ارائه شده در ستون اول جدول صفحه‌ی بعد، یک متن نمایشی کوتاه درباره‌ی افرادی که همیشه از این جملات (اسناد ناسالم) استفاده می‌کنند، بسازید و به ترتیب زیر نمایش را در کلاس اجرا کنید :

الف) یک نفر در نقش فردی که همیشه از اسناد ناسالم (این جملات) استفاده می‌کند، بازی کند و بقیه‌ی گروه در نقش افرادی که می‌کوشند همواره از اسناد سالم استفاده کنند، بازی کنند. اسناد ناسالم این فرد را در پراکنش بنویسید.

ب) سپس هر گروه نمایش را در کلاس اجرا و پس از آن، اسنادهای سالم را که بقیه‌ی افراد گروه به کار گرفته‌اند، در ستون دوم جدول وارد کنید.

اسناد سالم	اسناد ناسالم
	من آدم تنبلی‌ام ()
	همه جا بدشانسی می‌آورم. ()
	در بین اعضای خانواده هیچ کس از من حمایت نمی‌کند. ()
	به هیچ کس نباید اعتماد کرد. ()
	من فقط در درس ادبیات موفقم. ()
	فقط این بار توانستم بین جمع، خوب صحبت کنم. ()

آنچه فرا گرفتیم : زمانی که با یک شکست (هر چند کوچک) رو به رو می‌شویم، استفاده از اسنادهایی که هم درونی، هم پایدار و هم کلی باشند، پیامد سنگینی را به دنبال دارند؛ زیرا :

■ درونی بودن این اسنادها باعث می‌شود فرد، خود را ناتوان قلمداد کرده و در او احساس بی‌مقداری و غمگینی به‌وجود آید و بدین ترتیب عزت نفس و سلامت روانی او کاهش می‌یابد.

■ پایدار بودن این اسنادها به دلیل همیشگی بودن در طول زمان، امید را از بین می‌برد و باز هم سلامت روان فرد به خطر می‌افتد.

■ کلی بودن این اسنادها باعث می‌شود که فرد، به سمت موقعیت‌ها و یا فرصت‌های دیگر نرود و آن را به سایر موقعیت‌ها تعمیم دهد بدین ترتیب او باز هم با مشکل مواجه می‌شود و سلامت او به خطر می‌افتد.

جمع‌بندی : می‌توانم به‌طور خلاصه بگویم که رویدادها به خودی خود آسیب‌زا نیستند؛ بلکه نوع اسندهایی که

.....

.....

.....

درماندگی

نمونه‌ی ۷-۳

به داستان زیر دقت کنید :

علی و محسن در کارگاه ریخته‌گری کار می‌کردند. ساعت کاری این دو، توسط سرکارگر از ۷/۳۰ صبح تا ۸ شب تعیین شده بود. در بین روز نیز زمان کوتاهی را به نماز و ناهار می‌پرداختند. این دو از حق بیمه برخوردار نبودند؛ حق رفت و آمد و مسکن دریافت نمی‌کردند و اضافه‌کاری آنان نیز کم‌تر از آن‌چه بود که قانون کار مشخص کرده بود. علی این وضعیت را غیرقابل تحمل می‌دانست و در پی یافتن راه حل برای تغییر وضعیت کاری خود بود. سرانجام توانست با پرس‌وجو جای مناسب‌تری را برای کار کردن بیابد و از محسن نیز خواست که برای تغییر محیط کارش اقدام کند؛ ولی او قبول نکرد. به این دلیل که او به این کار عادت کرده و بر آن مسلط شده بود. او می‌گفت که اگر هر جای دیگری هم برود، شرایط آن‌جا چندان متفاوت نخواهد بود؛ بنابراین بهتر است کار خود را از دست ندهد.



سؤال : اسنادهای این دو فرد را مشخص کنید.

علی :

محسن :

.....

کدام یک از این دو نفر از اسناد ناسالم استفاده کرده است؟ چه احساسی را تجربه می کند؟

.....

.....

.....

.....

.....

فعالیت ۳-۵

با مشاهده ی آنچه در اطراف شما می گذرد؛ مانند زندگی اطرافیان یا فیلم ها، داستان ها و اخبار و اطلاعاتی که می شنوید، یا در جریان آن قرار می گیرید، نمونه ای از درماندگی و شرایطی را که به این احساس منجر می شود، بیابید و در جدول بنویسید :

شرح احساس	نمونه

آنچه فرا گرفتیم : درماندگی، احساسی است که انسان‌ها گاهی در زندگی خود تجربه می‌کنند و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد احساس می‌کند نمی‌تواند کاری انجام دهد. در این موقعیت بعضی شرایط نامناسب درونی یا بیرونی اجازه می‌یابند که بر زندگی فرد مسلط شوند؛ بنابراین فرد به سمت تسلیم شدن و پذیرش شرایط حرکت می‌کند، مثلاً اگر نمرات پایین شما به‌طور تصادفی و بدون توانایی واقعی و بدون زحمت و تلاش شما تعیین شود، احساس می‌کنید که تلاش و کوشش امری بیهوده است و به این نتیجه می‌رسید که شرایط غیرقابل تغییر است. در این حالت درماندگی را تجربه می‌کنید. در این موقعیت فرد احساس می‌کند کنترلی بر زندگی خود ندارد و کاری از دست شما بر نمی‌آید. آیا حقیقتاً چنین است؟
جمع‌بندی: بنابراین، من زمانی درمانده می‌شوم که.....

.....

درماندگی آموخته شده

نمونه‌ی ۸-۳

متن زیر را که از کتاب ادبیات سال اول دبیرستان به نقل از کلیله و دمنه بیان شده مطالعه کنید :
 گویند که بطی (مرغابی) در آب روشنایی ستاره می‌دید. پنداشت که ماهی است. قصد می‌کرد تا بگیرد و هیچ نمی‌یافت. چون بارها بیازمود و حاصلی ندید، فرو گذاشت. دیگر روز هرگاه که ماهی بدیدی، گمان بردی همان روشنایی است. قصدی نیبوستی و ثمرت این تجربت آن بود که همه روز گرسنه بماند.

سؤال: نظر خود را درباره‌ی احساسی که مرغابی دارد، بنویسید؟ چرا مرغابی دست از تلاش برداشت؛ طوری که هر روز گرسنه ماند؟.....

فعالیت ۳-۶

با کمک دبیر به دو گروه تقسیم شوید: گروه الف و گروه ب. هر گروه نیز به دسته‌های ۴ تا ۵ نفری تقسیم شود، یک متن نمایشی ناتمام برای شما نوشته شده است. با توجه به آن، گروه الف متن نمایشی را به نوعی تنظیم کند که در پایان آن، فرد به در ماندگی برسد و گروه ب متن نمایشی را طوری تنظیم کند که نشان دهد فرد بعد از شکست‌های مکرر هم چنان به تلاش ادامه داده است. سپس گروه‌های داوطلب، متن نمایشی خود را در کلاس ارائه دهند. در پایان هر متن نمایشی، درباره‌ی در ماندگی و دلایل آن؛ هم چنین مقاومت در برابر در ماندگی و دلایل آن، پس از ارائه در کلاس بحث کنید و نتیجه را در جدول بنویسید. (مسلماً مکالمه‌ی افراد در نمایش بسیار مهم است؛ پس دقت کنید.)

دانش‌آموز سال اول دبیرستان، امتحان ریاضی دارد. او در دو امتحان قبل نمره‌ی خوبی نگرفته است؛ به همین دلیل باید در این امتحان آن نمرات را جبران کند. او تمام روز و نیز تا نیمه‌های شب به خواندن و تمرین پرداخت. صبح، زمانی که ساعت زنگ زد، به دلیل خستگی زیاد صدای زنگ را نشنید، وقتی ناگهان چشم باز کرد و ساعت را دید از جا پرید؛ ساعت ۳: ۷ بود. در حالی که با عجله حاضر می‌شد در فکر ساعت امتحان بود با شتاب خود را به مدرسه رساند. زمانی که پشت در کلاس رسید، صدای معلم را شنید که داشت به دانش‌آموزان درباره‌ی سؤالات توضیح می‌داد. دانش‌آموز با دلهره و ترس در کلاس را باز کرد. معلم با تعجب او را به کلاس راه داد. وقتی دانش‌آموز برگه‌ی امتحان را گرفت، خیره به سؤالات نگاه کرد. او کاملاً گیج شده بود. احساس می‌کرد چیزی در حافظه ندارد. سرش را روی برگه گذاشت و ...

درماندگی یا عدم درماندگی	ادامه‌ی متن
	گروه الف)
	گروه ب)

آن چه فرا گرفتیم : طبق مطالعات انجام شده، علت اصلی درماندگی آموخته شده در انسان، غیرقابل کنترل بودن رویدادها است؛ یعنی، بعد از رویدادهای غیرقابل کنترل، انسان یاد می‌گیرد که تلاش و کوشش، تأثیری بر نتایج نخواهد داشت. این انتظار عدم ارتباط بین پاسخ و پیامد ایجاد شده، منجر به این می‌شود که فرد دست از تلاش بردارد و دیگر فعالیتی نکند؛ زیرا تصور او این است که فعالیت‌هایش هیچ نتیجه‌ای نخواهد داشت. حتی امکان دارد انسان از طریق مشاهده‌ی رفتار آنان که شکست خورده‌اند، دچار درماندگی شود.

جمع‌بندی : اگر می‌خواهیم دچار درماندگی نشویم، بهترین راه.....

.....

مقابله با درماندگی

نمونه‌ی ۹-۳

روزی چند قورباغه با یکدیگر حرکت می‌کردند که ناگهان دو تا از آن‌ها در چاله‌ی عمیقی افتادند. در حالی که این دو قورباغه برای بیرون آمدن از چاله دائماً جست و خیز می‌کردند، قورباغه‌های دیگر در اطراف چاله حلقه زدند و به اظهار نظر درباره‌ی آن‌ها پرداختند. آن‌ها با دیدن چاله‌ی عمیق و تلاش‌های ناموفق آن دو قورباغه می‌گفتند: «نه! نمی‌شود! مگر آن‌ها می‌توانند بیرون بیایند؟ نه. عجب چاله‌ی عمیقی! تلاش فایده‌ای ندارد!». آنان مرتباً از این گونه سخنان یأس‌آمیز می‌گفتند. پس از ساعاتی، یکی از قورباغه‌هایی که در چاله افتاده بود، خسته، ناامید و ناتوان شد و در گوشه‌ای افتاد. او دست از تلاش برداشت؛ چون احساس می‌کرد که نخواهد توانست از این چاله بیرون بیاید ولی قورباغه‌ی دیگر هم چنان به تلاش خود ادامه داد و سرانجام پس از سعی و تلاش فراوان، با جستی بلند از چاله بیرون آمد. وقتی قورباغه‌های دیگر گرد او آمدند، با تعجب متوجه شدند این قورباغه ناشنواست و صحبت‌های ناامیدکننده‌ی آنان را نشنیده است.



سؤال : چه عاملی باعث درماندگی و ناامیدی قورباغه‌ای شد که دست از تلاش کشید.

.....
.....

آیا به نظر شما انسان برای این که دچار درماندگی نشود، باید ناشنوا و یا نابینا و ... باشد؟ بحث کنید.

.....
.....
.....
.....

فعالیت ۷-۳

آیا تاکنون جملات ستون الف جدول را از کسی شنیده‌اید یا خودتان از این جملات استفاده کرده‌اید؟
چند جمله‌ی دیگر با توجه به جملات ستون الف را که در مکالمات روزمره استفاده می‌کنید، در ستون ب بنویسید.

ستون الف	ستون ب
<ul style="list-style-type: none">● انسان نباید در زندگی شکست بخورد.● انسان‌های ضعیف، تنبل، بی‌لیاقت و ... در زندگی شکست می‌خورند.● زندگی توأم با سختی و دردسر، زندگی نیست.	

آیا این باورها همان اسنادهای ما در زندگی‌اند؟ چرا؟

.....

.....
.....
.....
این باورها و نگرش‌ها چه تأثیری در رفتار روزمره‌ی فرد دارند؟
.....
.....
.....

نمونه‌ی ۱۰-۳

به این جملات توجه کنید :

✓ شکست به معنی پیروز نشدن نیست؛ بلکه به معنی تجربه‌اندوزی است.
✓ مهم آن نیست که زمین نخوری؛ مهم آن است که بعد از زمین خوردن دوباره بلند شوی.
✓ شکست نشانه‌ی بی‌لیاقتی و ناتوانی نیست؛ بلکه به معنای این است که زمان تفکر و تلاش
بیش‌تری فرا رسیده است.

سؤال : این گونه باورها چه تأثیری در رفتار روزمره‌ی فرد دارند؟ شما چقدر و چه زمان از این
باورها استفاده می‌کنید؟

.....
.....
.....
.....

فعالیت ۸-۳

فرض کنید در محیط زندگی یا بین دوستان و آشنایان با فردی مواجه‌اید که دائماً
از جملات زیر در ستون الف جدول استفاده می‌کند. چگونه اسنادهای ناسالم این فرد را
تغییر می‌دهید؟ جملاتی بسازید که با اسناد ناسالم این افراد مقابله کند و آن را در ستون
ب بنویسید.

ستون ب	ستون الف
	<p>✦ برای آدم‌های خوب نباید اتفاقات بد پیش آید.</p> <p>✦ شکست خوردن یعنی بی‌ارزش شدن.</p> <p>✦ آدم‌های بد نباید در زندگی موفق شوند.</p> <p>✦ یک انسان قوی در زندگی خود شکست نمی‌خورد.</p> <p>✦ شکست خوردن نشانه‌ی اهمال کاری است.</p> <p>✦ زندگی یعنی در رفاه بودن</p>

آن چه فرا گرفتیم : تا به حال با افرادی برخورد کرده‌ایم که دائماً می‌گویند : «مگر می‌شود این وضعیت را تغییر داد؟» یا «این کار نشدنی است». این افراد دیدگاهشان نسبت به زندگی ثابت است و از شکست می‌ترسند و شکست‌های خود را به عوامل پایدار، کلی و درونی نسبت می‌دهند.

از طرف دیگر، افرادی را می‌شناسیم که در مقابل مشکلات پایداری می‌کنند و ناامید و مأیوس نمی‌شوند و تا حدّ امکان دست از تلاش برنمی‌دارند و بیان می‌کنند : «من تلاش می‌کنم تا این مشکل حل شود». این افراد همواره امیدوارند و خود کارآمدی را در خود تقویت می‌کنند.

مشاهده‌ی طرز برخورد هر دو گروه از افراد بالا در موقعیت‌های مشابه، رفتار و نگرش ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این که تأثیر کدام فرد بر ما بیش تر خواهد بود، بستگی به همراهی یا معاشرت بیش تر با یکی از آن دو گروه دارد.

جمع‌بندی : حالا که متوجه شدم اسنادهای ناسالم می‌تواند مرا بیمار و درمانده کند؛ بنابراین به

نظر من اگر از روش‌هایی مثل

فشارروانی

درس اول

مفهوم فشار روانی

نمونه ۱-۴

خانواده‌ی محسن به تازگی از شهرستان به تهران آمده‌اند. به همین دلیل محسن از دوستان و شهر خود جدا شده است. محسن در دبیرستانی که نزدیک محل زندگی‌شان است، ثبت‌نام کرده است. او شبی که قرار بود صبح آن روز به مدرسه برود، نتوانست خوب بخوابد و سراسر شب احساس تشویش و نگرانی داشت.

سؤال : چه اتفاقی باعث شده که محسن دچار چنین حالتی شود؟ آیا این‌گونه اتفاقات برای همه، نتایج یکسانی دارد؟ توضیح دهید.

.....
.....

فعالیت ۱-۴

آیا شما نیز تجربه‌ی نظیر محسن در زندگی خود داشته‌اید؟ فهرستی از تجارب چند ماه اخیر خود را که باعث شده حالت‌هایی شبیه محسن را تجربه کنید، تهیه کنید و سه مورد از آن را در جدول صفحه‌ی بعد بنویسید، سپس با آن‌چه دوستانتان تهیه کرده‌اند، مقایسه کنید.

نتیجه‌ی دو مقایسه	تجربه‌ی دوستان	تجربه‌ی من	ردیف
			۱
			۲
			۳

آن‌چه فراگرفتیم : هر انسانی در زندگی با تغییرات اجتناب‌ناپذیری روبه‌رو می‌شود که باعث می‌گردد شرایط عادی او برهم بخورد و او را تحت تأثیر قرار دهد. به چنین حالتی فشار روانی می‌گویند.

جمع‌بندی : با آن‌چه که در نمونه و فعالیت انجام شد، می‌توان نتیجه گرفت که فشار روانی زمانی اتفاق می‌افتد که

.....

فشار روانی مثبت و منفی

نمونه‌ی ۲-۴

نیلوفر دانش‌آموز مستعدی است. او در انتخابات شورای دانش‌آموزان مقام اول را کسب کرده است. مدیر دبیرستان تصمیم گرفته است او را که مسئول تشکیل شورای دانش‌آموزان است، به شورای دبیران مدرسه دعوت کند تا به عنوان نماینده‌ی دانش‌آموزان در این جلسه شرکت کند. در جلسه او باید درباره‌ی برنامه‌های خود برای مسئولان مدرسه و دبیران توضیحاتی دهد. برای او سخن گفتن در جمع دبیران و مسئولان دبیرستان کمی دشوار است.

سؤال : به نظر شما آیا نیلوفر در این وضعیت، فشار روانی را تجربه می‌کند؟ اگر چنین است این فشار روانی را چگونه توصیف می‌کند؟ دلایل خود را ذکر کنید.

.....

فعالیت ۲-۴

با توجه به فهرستی که در فعالیت ۴-۱ تهیه کردید، فشارهای روانی مثبت و منفی (مطلوب، نامطلوب) خود را تفکیک کنید و در جدول زیر بنویسید.

رویداد	مثبت - منفی	دلایل

آن چه فراگرفتیم : فشارهای روانی، هم می‌تواند مثبت باشد، هم منفی فشارهای روانی منفی آن دسته از فشارهای روانی‌اند که در نتیجه‌ی تغییرات منفی و نامطلوب زندگی به‌وجود می‌آید. فشارهای روانی مثبت آن دسته از فشارهای روانی‌اند که در نتیجه‌ی تغییرات مثبت و مطلوب روی می‌دهند.

جمع‌بندی : با نمونه و فعالیت به این نتیجه رسیدیم که همه‌ی فشارهای روانی، منفی و نامطلوب نیستند؛ بلکه بسیاری از آن‌ها می‌توانند مطلوب یا مثبت باشند؛ زیرا

.....

فشارهای روانی شدید، فشارهای روانی معمول و گرفتاری‌های زندگی

نمونه‌ی ۳-۴

نادر بسیار ناراحت و غمگین است. در این چند روز که از آن اتفاق می‌گذرد، هنوز آرامش خود را به‌دست نیاورده است. حمید دوست و هم‌کلاسی او به دیدنش آمده تا او را تسلی دهد. چند روز قبل، پدر بزرگ نادر فوت کرد. این واقعه برای او بسیار ناراحت‌کننده بود؛ زیرا پدر بزرگش سال‌ها بود که با خانواده‌ی آن‌ها زندگی می‌کرد و نادر او را بسیار دوست داشت و به او عادت کرده بود. حمید سعی می‌کرد با حرف زدن او را آرام کند. به او گفت : «می‌دانم چه قدر ناگوار است که انسان، عزیزی را از دست بدهد. این اتفاق خیلی سخت و دشوار است اما چاره‌ای نیست و هر کدام از ما به نوعی با

این نوع اتفاقات روبه‌رو می‌شویم چند سال قبل، زمانی که در بهم زندگی می‌کردم، بسیاری از دوستان و نزدیکان خود را بر اثر زلزله از دست دادم و تا مدت‌ها نمی‌توانستم آرام و قرار داشته باشم. این احساس که مدت‌ها با دوستان خود باشی و روزی همه‌ی آن‌ها را از دست بدهی، واقعاً سخت و غیر قابل تحمل است» نادر حرف او را تصدیق کرد و گفت: «همه‌ی این مسائل را درک می‌کنم و می‌دانم هر فردی این گونه تجربیات را در زندگی خود دارد. قبلاً این احساس تشویش را زمانی که مادرم سخت بیمار شده بود داشتم. آن زمان نیز خیلی نگران و آشفته بودم. همین‌طور هر زمان که قرار بود امتحان سختی بدهم، این حالات در من به وجود می‌آمد ولی به این شدت نبود و با گذشت حداکثر یک روز به حال عادی برمی‌گشتم اما این اتفاق بسیار شدیدتر از آن تجربیات است». سپس به حمید گفت: «ممنونم که به دیدنم آمدی. حالا تا حدی آرام‌تر شدم.» حمید در جواب گفت: «خوش‌حالم که بهتر شدی.» و بعد از کمی گفت‌وگو از نادر خداحافظی کرد و رفت.

سؤال: در این نمونه به چه مواردی از فشار روانی اشاره شده است؟ آن موارد را نام ببرید و بگویید در کدام موارد فشار روانی بیش‌تری بر فرد وارد می‌شود و در کدام یک فشار روانی کم‌تر است. دلایل خود را با توجه به تعریف فشار روانی بیان کنید.

.....

.....

فعالیت ۳-۴

دبیری از دانش‌آموزانش خواست تا در زمینه‌ی فشارهای روانی با اطرافیان خود مصاحبه و انواع فشارهای روانی را شناسایی کنند. سپس نتایج خود را در یک جدول دسته‌بندی نمایند. او با نتایجی که دانش‌آموزان به دست آورده بودند، جدول زیر را تهیه کرد:

موارد	تعداد وقوع	موارد	تعداد وقوع	موارد	تعداد وقوع
بیماری	۸	طلاق	۳	جنگ	۲
تغییر شغل	۴	نمره‌ی پایین در درس	۱۵	قبولی در کنکور	۳
زلزله	۱	ازدواج	۵	تصادف	۸
ترافیک	۹	فارغ‌التحصیل شدن	۷	فوت نزدیکان	۶

اکنون این نتایج را از نظر شدت و ضعف طبق جدول زیر دسته‌بندی کنید. چه تناسبی بین تعداد وقوع و شدت یک فشار روانی وجود دارد؟

.....

.....

مورد	شدید / ضعیف	دلیل
بیماری		
تغییر شغل		
زلزله		
ترافیک		
طلاق		
نمره ی پایین در درس		
ازدواج		
فارغ التحصیل شدن		
جنگ		
قبولی در کنکور		
تصادف		
فوت نزدیکان		

.....

.....

فعالیت ۴-۴

به جداول ۴-۱ و ۴-۲ توجه کنید. این جداول شما را با برخی از فشارهای

روانی معمول و نیز فشارهای روانی شایع در دانش‌آموزان آشنا می‌کنند. بعد از مطالعه‌ی آنها بنویسید:

الف) کدام موارد برای شما اتفاق افتاده است و موجب فشار روانی شده است؟
 ب) موارد را از نظر شدت فشار روانی به کم، متوسط و زیاد دسته‌بندی کنید و در جدول زیر قرار دهید:

نوع فشار روانی از نظر شدت	موارد
کم	
متوسط	
زیاد	

جدول ۱-۴- فشارهای معمول زندگی

ردیف	رویداد فشارآور
۱	مرگ والدین، خواهران و برادران و سایر نزدیکان و دوستان
۲	طلاق و جدایی والدین
۳	زندانی شدن فرد یا سایر افراد خانواده و نزدیکان
۴	بیماری فرد یا سایر افراد خانواده
۵	بیکاری یا اخراج از کار
۶	وضع نامناسب اقتصادی فرد یا خانواده
۷	مشکلات تحصیلی و ادامه‌ی تحصیل
۸	مشکلات روزمره از قبیل ترافیک، ازدحام و شلوغی

جدول ۲-۴- فشارهای روانی شایع در دانش‌آموزان

ردیف	رویداد فشار آور
۱	تعیین رشته‌ی تحصیلی یا تغییر رشته‌ی تحصیلی
۲	ورود عضو جدیدی به خانواده یا مرگ والدین، بستگان یا دوستان
۳	دشواری در ارتباط با معلمان یا کادر مدرسه و یا سرپیچی‌های جزئی از مقررات خانواده و مدرسه
۴	تحقق یافتن یکی از آرزوها، مسافرت کردن یا استفاده از تعطیلات
۵	تعویض مدرسه یا محل زندگی
۶	تغییر در وضعیت اقتصادی، سلامتی یا تغییر مهم در عادات غذایی، تغییر در وظایف و اعمال دینی و مذهبی
۷	شروع شدن امتحان‌های پایان نیم‌سال

آنچه فراگرفتمیم: همه‌ی رویدادهای فشارآور از نظر شدت و ضعف یکسان نیستند. بعضی از فشارهای روانی بسیار شدیدند؛ چون باعث تغییر بسیار مهمی در زندگی فرد می‌شوند؛ مانند زلزله که یک رویداد فشارآور طبیعی است یا جنگ که از نوع رویداد فشارآور انسان‌ساز است. به این نوع از فشارهای روانی حادثه یا فاجعه گفته می‌شود که با وجود شدت زیاد در زندگی کم‌تر اتفاق می‌افتد. بعضی دیگر از فشارهای روانی ضعیف‌ترند و تغییر کم‌تری در زندگی ایجاد می‌کنند، اما به تعداد بیشتری ممکن است در زندگی اتفاق بیفتند، مانند تغییر خانه یا ماندن در ترافیک و که به این نوع از فشارهای روانی، فشارهای معمول زندگی و گرفتاری‌های زندگی گفته می‌شود (البته این نکته ضروری است که یک اتفاق فشارآور برای یک فرد ممکن است شرایط فشارآور یکسانی را برای افراد دیگر موجب نشود).

جمع‌بندی: با توجه به آنچه گفته شد، نتیجه می‌گیرم که فشارهای روانی از نظر

منابع ایجادکننده فشار روانی

۱- انتظارات غیرواقع‌بینانه

نمونه ۴-۲

دختردایی مینا در رشته‌ی تکواندو فعالیت می‌کند و بارها در این رشته در سطح منطقه و نیز استان به مقام دست یافته است. مینا با وجود بی‌علاقگی به فعالیت‌های ورزشی و ضعف در درس‌هایش، تصمیم گرفت که در یک رشته‌ی ورزشی به فعالیت مداوم و مستمر بپردازد تا از دختردایی‌اش کم نیاورد. به همین دلیل در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کرد تا در رشته‌ی کاراته تمرین و فعالیت کند اما بعد از مدت کوتاهی متوجه شد که این رشته را دوست ندارد و نمی‌تواند در آن موفق شود. پس به سراغ رشته‌ی تنیس روی میز رفت. در این رشته نیز موفق نشد؛ زیرا این ورزش را کسالت‌بار و بی‌فایده می‌دانست. این بار به فکر رشته‌ی والیبال افتاد. پس با ثبت‌نام در کلاس و حضور در تمرینات سعی کرد تا در این زمینه موفق شود. مینا به دلیل این فعالیت‌ها، مدتی است که از درس‌های خود غافل شده و وقت بسیار کمی را برای مطالعه‌ی درس‌هایش در نظر گرفته است. همین موضوع موجب شده تا او افت تحصیلی پیدا کند و در امتحانات ترم اول نمرات ضعیفی را کسب کند. مینا از وضعیت خود بسیار ناراحت است اما زمان کافی برای مطالعه‌ی دروسش ندارد؛ زیرا مجبور است هر روز در باشگاه به تمرینات ورزشی با گروه بپردازد.

سؤال: انتظاری که مینا از خود و توانایی‌هایش دارد، تا چه اندازه واقعی است؟ دلایل خود

را بیان کنید.

.....

.....

فعالیت ۴-۵

با دوستان خود به مدت چند دقیقه درباره‌ی انتظارتان از خود، باهم گفت‌وگو کنید و سه مورد از انتظاراتی را که از خود دارید، بنویسید. این انتظارات تا چه حد، واقعی یا غیرواقعی است؟ در هر مورد دلیل خود را بیان کنید.

ردیف	انتظارات	واقعی/غیرواقعی	دلایل
۱			
۲			
۳			

۲- عقاید و باورهای ناکارآمد

نمونه‌ی ۴-۵

درباره‌ی زندگی خوب و درست، عقاید و باورهای زیادی وجود دارد. گفت‌وگوی زیر قسمتی از عقاید و باورهای دو نفر را در این مورد نشان می‌دهد:

جمشید: به نظر من کسی در زندگی موفق است که از تلاش و کوشش دست بردارد، حتی اگر با شکست روبه‌رو شود یا دچار اشتباه گردد.

مهرداد: اما من فکر می‌کنم انسانی در زندگی موفق است که هیچ وقت اشتباه نکند. جمشید: آیا منظور شما این است که اگر کسی اشتباهی در زندگی کرد، دیگر فرد موفق نیست؟

مهرداد: بله انسان باید سعی کند اشتباه نکند؛ چون اشتباه کردن یعنی بی‌ارزش بودن. جمشید: اما به نظر من انسان می‌تواند از اشتباهاتش درس بگیرد و قدم‌های بعدی را در زندگی درست‌تر بردارد و این امر انسان را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند.

مهرداد: اما من این نظر شما را نمی‌پسندم. فردی که اشتباهی را مرتکب می‌شود، ضعیف است و ضعف نشانه‌ی بی‌کفایتی و بی‌ارزشی است و هیچ‌گاه نمی‌توان این نقصان را جبران کرد.

جمشید: اگر نظر شما صحیح باشد، در این دنیا فرد موفق‌ی وجود نخواهد داشت؛ زیرا ممکن است هر فردی در زندگی حداقل یک کار اشتباه انجام بدهد. فکر می‌کنم عقاید و باورهای شما بیش از حد سخت‌گیرانه است. شما تا چه حد خود را موفق می‌دانید؟

مهرداد: من همه‌ی تلاش خود را می‌کنم که کاری را درست انجام دهم و اگر بدانم نخواهم توانست همان‌طور که می‌خواهم آن کار را انجام دهم، هرگز آن را انجام نمی‌دهم.

جمشید: به این ترتیب شما چه کارهایی را تاکنون انجام داده‌اید؟

مهرداد: خوب شاید کارهای زیادی انجام نداده باشم اما سعی کرده‌ام هرچه را که انجام داده‌ام، به بهترین نحو و درست انجام دهم. حقیقت این است که برای درست انجام دادن یک کار وقت بسیار زیادی را صرف می‌کنم تا همه‌ی جوانب آن را بسنجم و نتایج آن را برای خودم تجزیه و تحلیل کنم. همین باعث شده کارهای زیادی انجام ندهم اما یک کار را به نحو احسن و کامل به انجام رسانم.

سؤال: به نظر شما عقاید و باورهای این دو نفر به چه میزانی صحیح و واقعی است؟ کدام یک خود را بیش‌تر در معرض فشار روانی قرار می‌دهد؟ چرا؟ دلایل خود را ذکر کنید.

.....

فعالیت ۴-۶

با توجه به عقاید و باورهایی که در طول زندگی خود با آن‌ها آشنا شده‌اید، سه مورد از باورهایی را که موجب ایجاد فشار روانی در شما شده است، نام ببرید و توضیح دهید به چه علت این باورها در شما فشار روانی ایجاد کرده است؟

ردیف	باورها و عقاید	دلایل
۱		
۲		
۳		

۳- اهداف غیر واقع‌بینانه

نمونه‌ی ۴-۶



هما اضافه وزن بالایی دارد. او به توصیه‌ی دوستانش برای اطلاع از وضعیت سلامت خود به پزشک مراجعه کرد و بعد از انجام آزمایش خون، متوجه شد که اضافه وزنش موجب شده تا در معرض خطر امراض قلبی و عروقی قرار گیرد. به همین دلیل تصمیم گرفت که به سرعت، وزن خود را ۳۰ کیلوگرم کم کند و آن را به وزن عادی و مناسب برساند. پس چند کتاب درباره‌ی رژیم غذایی تهیه و مطالعه کرد. سپس یک برنامه‌ی کاهش وزن نیز برای خود تهیه کرد. او می‌خواست در مدت حداکثر سه‌ماه به وزن مناسب و ایده‌آل برسد. او بسیار سعی کرد تا طبق رژیم غذایی خود پیش برود اما در ماه اول فقط ۵ کیلوگرم توانست وزن خود را کاهش دهد. او از نظر روانی فشار زیادی را بر خود تحمیل می‌کرد و همین امر باعث شد که دچار دلهره، نگرانی و سردردهای مکرر شود.

سؤال: به نظر شما، آیا برنامه‌ای که هما برای کاهش وزن خود طراحی کرده است، امکان‌پذیر است؟ اگر نیست دلیل آن چیست؟ توضیح دهید.

.....
.....

فعالیت ۴-۷

به مدت پنج دقیقه فکر کنید. آیا شما تا به حال اهدافی داشته‌اید که به آن‌ها نرسیده باشید؟ آیا نرسیدن شما به آن اهداف موجب بروز فشار روانی در شما شده است؟ این اهداف چرا تحقق نیافت؟ به دو مورد از آن اشاره کنید و دلایل خود را توضیح دهید.

ردیف	هدف	دلایل عدم تحقق
۱		
۲		

آنچه فراگرفتیم: فشار روانی از عوامل مختلفی نشئت می‌گیرد یکی از این عوامل، انتظارات

غیرواقع‌بینانه است. منظور از انتظارات غیرواقع‌بینانه این است که فرد از خود توقع انجام کاری را داشته باشد که با شرایط جسمی و روانی او سازگار نباشد و با توانایی‌ها و استعداد‌های واقعی فرد متناسب نباشد. به همین علت فرد نه تنها قادر به برآورده کردن آن توقع نخواهد بود، بلکه با این کار خود را در معرض فشار روانی نیز قرار می‌دهد؛ مانند فردی که تا به حال کوه‌نوردی نکرده است ولی از خود انتظار دارد که از قله‌ی مرتفعی صعود کند و این انتظار غیرواقع‌بینانه باعث می‌شود تا او دچار فشار روانی گردد.

یکی دیگر از عوامل فشار روانی، افکار و باورهای ناکارآمد است. افکار و باورهای ناکارآمد افکار و اعتقاداتی است که ممکن است پایه و اساس حقیقی داشته باشند، اما انجام آن‌ها در واقعیت ناممکن باشد. ناکارآمدی این افکار به این علت است که از تلاش فرد برای تغییر و اصلاح جلوگیری می‌کنند. افکار و باورهای ناکارآمد، نقش مهمی در ایجاد فشارهای روانی یا تشدید آن‌ها دارند؛ زیرا انتظاراتی را در فرد به وجود می‌آورد که انجام آن‌ها عملاً ممکن نیست؛ مانند این باور که «نباید کاری کرد یا باید بهترین عملکرد را داشت». این باور باعث می‌شود شروع هر کار جدیدی آن قدر مشکل و فشارزا باشد که فرد از انجام آن صرف‌نظر کند.

عامل دیگری که باعث ایجاد فشار روانی می‌شود، اهداف غیرواقع‌بینانه است. اهداف غیرواقع‌بینانه اهدافی بعضاً متعالی و بسیار باارزش‌اند که ممکن است در بلندمدت بتوان به آن‌ها رسید اما اگر فردی قصد کند که در کوتاه‌ترین زمان به آن‌ها برسد - در حالی که شرایط و توانایی او برای رسیدن به آن‌ها در این مدت امکان‌پذیر نباشد - آن فرد دچار فشار روانی می‌شود و ممکن است از ادامه دادن راه برای هدف موردنظر صرف‌نظر کند.

جمع‌بندی: به این نتیجه رسیدیم که فشار روانی از عوامل مختلفی ناشی می‌شود. یکی از این منابع دیگری و می‌باشد. برای مورد اول، این مثال را می‌توان زد که.....
.....
.....
.....

نقش ویژگی‌های شخصیتی در بروز فشار روانی

تیپ شخصیتی الف و ب

نمونه‌ی ۴-۷

در بانک دو نفر در صف صندوق ایستاده‌اند. نفر اول که در جلو ایستاده، بسیار آرام و ساکت است و در حال خواندن خبر روزنامه. نفر دوم که پشت سر او ایستاده، دائم به ساعت خود نگاه می‌کند و بسیار عصبی و ناآرام است. او دائم از نحوه‌ی کار متصدی بانک ایراد می‌گیرد و ناراضی است. زمانی که نوبت نفر اول می‌رسد، به آهستگی و با آرامش دسته چک خود را از کیفش خارج می‌کند و از متصدی بانک می‌خواهد در نوشتن چک به او کمک کند. سپس در جیب‌های کتش به دنبال خودکار می‌گردد. نفر دوم که از اعمال فرد اول در فشار و عذاب است، با سرعت خودکاری را که در دست دارد، به او می‌دهد. نفر اول با لبخند از او تشکر می‌کند و به دنبال عینکش به سراغ کیفش می‌رود و بعد از چند دقیقه که برای نفر اول مانند چند ساعت می‌گذرد، عینکش را پیدا می‌کند و به دقت به چشمانش می‌زند. سپس آرام آرام شروع به نوشتن می‌کند. نفر دوم از متصدی بانک می‌خواهد تا زمانی که نفر اول در حال نوشتن است، کار او را انجام دهد. نفر اول موافقت می‌کند و نفر دوم کارش را انجام می‌دهد. نفر دوم به سرعت از بانک خارج می‌شود تا زودتر به اتومبیلش برسد اما می‌بیند که یک اتومبیل دیگر در کنار اتومبیل او پارک شده و او نمی‌تواند از پارک خارج شود.....

سؤال: نظر شما در مورد ویژگی‌های شخصیتی این دو فرد چیست؟ کدام یک خود را بیش‌تر

در معرض فشار روانی قرار می‌دهد؟ چرا؟

.....
.....

فعالیت ۸-۴

الف) سؤالات پرسش‌نامه‌ی زیر را با توجه به نوع رفتاری که در بیش‌تر مواقع دارید، پاسخ دهید، تا تیپ شخصیتی شما مشخص شود.

۱- آیا برای شما مشکل است که صبر کنید تا صحبت دیگران تمام شود و پس از آن شروع به صحبت کنید؟
بلی خیر

۲- آیا بیش‌تر اوقات در یک زمان، بیش از یک کار انجام می‌دهید؟ (از قبیل خوردن و خواندن)
بلی خیر

۳- آیا بیش‌تر اوقات از این که بیکارید، احساس گناه می‌کنید؟
بلی خیر

۴- آیا آن قدر مشغولید که فرصت انجام کارهای روزانه را ندارید؟
بلی خیر

۵- آیا غالباً در خوردن، حرکت کردن و صحبت کردن عجله دارید؟
بلی خیر

۶- آیا رقابت با دیگران را دوست دارید؟
بلی خیر

۷- آیا غالباً، مسئولیت‌های مختلفی را به عهده می‌گیرید؟
بلی خیر

۸- آیا از ایستادن در صف، بسیار احساس ناراحتی می‌کنید؟
بلی خیر

۹- آیا غالباً احساس می‌کنید که می‌خواهید به حساب دیگران برسید؟
بلی خیر

اگر در بیش‌تر از شش سؤال پاسخ بلی را انتخاب کرده‌اید، تیپ شخصیتی شما الف است.

ب- اکنون با توجه به نمرات پرسش‌نامه به دو گروه تقسیم شوید. یک گروه افرادی که نمرات آن‌ها از شش بیش‌تر شده (تیپ الف) و گروه دوم افرادی که نمره‌ی کم‌تر از شش گرفته‌اند (تیپ ب). حال هر گروه سعی کند ویژگی‌های مشابه اعضای گروه خود را مشخص و یادداشت کند. سپس آن‌ها را در جدول قرار دهید و دو گروه را با یکدیگر مقایسه کنید.

ویژگی‌های گروه ۱ (تیپ الف)	ویژگی‌های گروه ۲ (تیپ ب)

آنچه فرا گرفتیم: در بروز فشار روانی، خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی افراد نیز مؤثر است. در این مورد می‌توان به دو تیپ شخصیتی الف و ب اشاره کرد. افرادی که دارای خصوصیات

نظیر رقابت طلبی، خصومت شدید نسبت به دیگران و حساسیت به از دست دادن زمان اند، تیپ «الف» نامیده می‌شوند. اگر فردی دارای این ویژگی‌ها باشد، در موقعیت‌های زندگی فشارهای روانی زیادی را تجربه می‌کند. افرادی که دارای تیپ شخصیتی «ب» می‌باشند، از لحاظ خصوصیات شخصیتی در جهت مقابل تیپ الف‌اند و به نسبت افراد تیپ الف کم‌تر دچار فشار روانی می‌شوند. پس این افراد رقابت طلب نبوده، نسبت به گذشت زمان حساس نیستند؛ آرام‌اند و به ندرت عصبانی می‌شوند. البته به یاد داشته باشید که داشتن تیپ الف یا ب مطلق نیست و افراد در شرایط گوناگون ممکن است ویژگی‌های هر دو تیپ را از خود نشان دهند.

جمع‌بندی: با توجه به آنچه در این مباحث عنوان شد، می‌توانم نتیجه بگیرم که خصوصیات و ویژگی‌های انسان‌ها می‌تواند

.....

.....

مقابله

نمونه‌ی ۸-۴

هادی در یک کارخانه‌ی تولید قطعات فلزی مشغول به کار است. فاصله‌ی محل زندگی او با کارخانه بسیار طولانی است و او مجبور است روزانه دو الی سه ساعت را صرف رفت و آمد به محل کار خود بکند. از طرف دیگر، سر و صدای محیط کارخانه بسیار زیاد است و این سر و صدا برای او ناراحت‌کننده و عذاب‌آور است. مدتی است که هادی احساس خستگی شدیدی می‌کند و شب‌ها هم خواب راحتی ندارد. او دائماً با فرزندانش با عصبانیت رفتار می‌کند و طاقت و تحمل حرکات و سرو صدای کودکانه‌شان را ندارد. هادی پیوسته سیگار می‌کشد و به ندرت فرزندان را به تفریح و گردش می‌برد و به علت خستگی و بی‌حوصلگی از انجام مسئولیت‌های خانوادگی‌اش امتناع می‌کند.

سؤال: هادی چه مشکلاتی دارد؟ دلیل مشکلات او چیست؟ آیا او می‌تواند زندگی خود را

تغییر دهد؟

.....

.....

نمونه ۹-۴

محمد هم کار و دوست هادی است. آن دو در یک کارخانه و در یک قسمت مشغول به کارند. منزل محمد نیز در محلی دور از کارخانه قرار دارد و او ساعاتی از روز را صرف رفت و آمد به محل کار خود می‌کند. محمد از اعضای تیم والیبال کارخانه است و دو روز در هفته به فعالیت‌های ورزشی و تمرینات تیمی می‌پردازد. او در روزهای تعطیل سعی می‌کند زمینه‌ی تفریح و سرگرمی فرزندان خود را آماده کند و آن‌ها را به گردش و تفریح ببرد. در برنامه‌ریزی امور خانواده با اعضای خانواده هم‌کاری می‌کند و وقت خود را به نوعی تنظیم کرده است که بتواند در مسیر رفت و آمد روزانه به محل کار کمی مطالعه یا استراحت کند. با وجود کار سخت و نیز سر و صدای زیاد محل کار، سعی می‌کند در ساعات استراحت بین کاری در محوطه‌ی حیاط کارخانه قدم بزند و کمی آرامش بیابد تا خستگی ناشی از کار و سر و صدا، کم‌تر بر او فشار وارد کند. او ابداً سیگار نمی‌کشد.

سؤال: آیا شرایط زندگی محمد فشارآور است؟ چرا؟ دلایل خود را بیان کنید. محمد چگونه

با شرایط زندگی خود کنار آمده است؟ توضیح دهید.

.....

.....

.....

فعالیت ۹-۴

با توجه به نمونه‌های ۸-۴ و ۹-۴، نحوه‌ی مقابله‌ی محمد و هادی را مشخص و

در جدول زیر وارد کنید. سپس آن دو را با هم مقایسه نمایید.

نمونه‌ها	مشکلات زندگی	نحوه‌ی مقابله
هادی		
محمد		

آن چه فراگرفتیم: انسان‌ها در شرایط فشار روانی سعی می‌کنند که این فشارها و تنش‌ها را از زندگی خود دور کنند، به همین جهت دست به واکنش‌هایی می‌زنند تا اثر این فشار روانی را کم کنند و قابل

تحمل ترسازند. به نحوه‌ی برخورد افراد با مسائل و مشکلات آزاردهنده و تنش‌زا مقابله گویند. این نکته مهم است که افراد در برخورد با شرایط فشار روانی یکسان، به شکل‌های مختلف پاسخ می‌دهند.

جمع‌بندی: با توجه به بحث انجام شده این طور نتیجه می‌گیرم که افراد هنگام روبه‌رو شدن با فشارهای روانی

.....

.....

.....

انواع مقابله با فشار روانی

مقابله‌ی هیجان مدار و مسئله مدار

نمونه‌ی ۱۰-۴

۱- زهره در ترم گذشته نتوانسته یکی از دروس خود را با موفقیت بگذراند و اکنون چند روز به همین امتحان باقی مانده است. او بی‌قرار است؛ تمرکز ندارد و به شدت نگران قبول نشدنش در امتحان است. شب که می‌خوابد، کابوس می‌بیند و خواب ناآرامی دارد. او برای گریز از این حالت روحی، خشم خود را به افراد خانواده منتقل می‌کند و با کوچک‌ترین حرفی به مشاجره و بگو مگو با آنان می‌پردازد و ساعت‌ها خود را در اتاقش حبس می‌کند اما هیچ کدام از این کارها او را آرام نمی‌کند.

۲- سمانه به دلیل قبول نشدن در یکی از امتحانات ترم گذشته، بسیار نگران و مضطرب است. او تصمیم دارد حتماً این شکست را جبران کند تا بتواند سال آینده در رشته‌ی مورد نظر خود ادامه تحصیل دهد. سمانه برای برنامه‌ریزی صحیح و مؤثر نزد مشاور مدرسه می‌رود و مشکل خود را با او در میان می‌گذارد. سپس با کمک مشاور برنامه‌ی مطالعه‌ی منظمی را طرح و اجرا می‌کند. در مواقعی که احساس اضطراب و نگرانی در او پیدا می‌شود، سعی می‌کند به موضوعات جالب و لذت‌بخش بپردازد و در مواقع لزوم با دوستانش صحبت کند و از آنان در حل مشکلات درس کمک و راهنمایی بگیرد.

سؤال: به نظر شما زهره و سمانه هرکدام برای غلبه بر فشار روانی خود چه روشی را انجام داده‌اند؟ آن رفتارها را فهرست کنید و توضیح دهید:

۱- در نمونه‌ی اول و دوم چگونه زهره و سمانه با فشار روانی مقابله کرده‌اند؟

۲- چه تفاوتی بین رفتارهای این دو نفر وجود دارد؟

.....

.....

.....

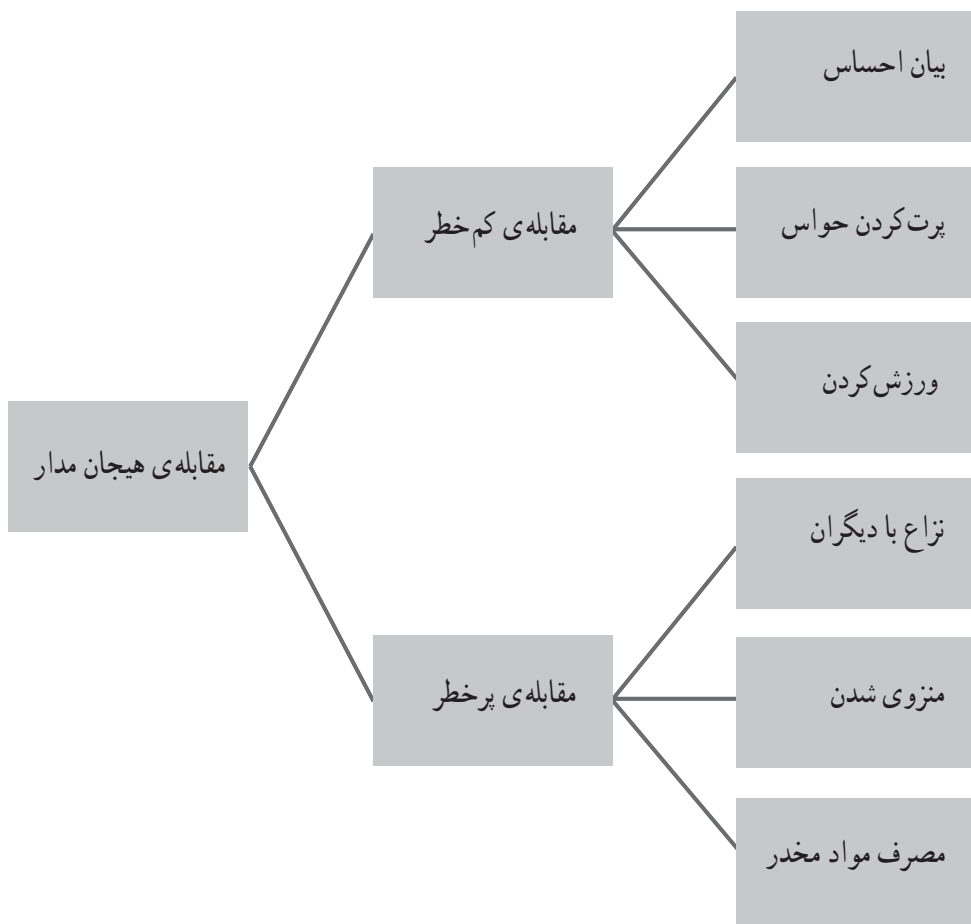
فعالیت ۱۰-۴

با توجه به موقعیت‌های فشارآور زندگی که تجربه کرده‌اید، سه مورد را بنویسید و توضیح دهید در آن موقعیت‌ها چه عکس‌العمل‌هایی داشته‌اید؟ عکس‌العمل‌های شما تا چه میزان مؤثر بوده و باعث کاهش فشار روانی در شما شده است؟ موارد را در جدول قرار دهید.

موقعیت فشار آور	عکس‌العمل	نتیجه‌ی مثبت / منفی

آنچه فرا گرفتیم : انسان‌ها سعی می‌کنند در مقابل فشارهای روانی دست به کارهایی بزنند و با آن مبارزه کنند یا به اصطلاح برخورد و مقابله کنند. یکی از اولین راه‌های مقابله با فشار روانی، مقابله‌ی هیجان مدار است؛ یعنی جلوگیری از فشار روانی با ابراز هیجان‌هایی نظیر خشم، اضطراب، گریه کردن، حتی خندیدن و لبخند زدن و این کار باعث می‌شود فرد تا مدت کوتاهی با فشار روانی مقابله کند اما در دراز مدت نمی‌تواند اثربخش باشد؛ حتی اگر مقابله بی‌خطر باشد و نتایج منفی بر فرد نگذارد. به غیر از مقابله‌ی هیجان مدار، نوع دیگری از مقابله وجود دارد که مقابله‌ی مسئله مدار نامیده می‌شود. در این نوع مقابله فرد با استفاده از شیوه‌ها و روش‌های منطقی و نیز مهارت‌های منظم از آثار منفی فشار روانی می‌کاهد و آن را قابل تحمل می‌سازد؛ مانند: برنامه‌ریزی کردن، مشاوره گرفتن، استفاده از مهارت حل مسئله و

نمودارهای صفحه‌ی بعد نمونه‌هایی از مقابله‌های مسئله مدار و هیجان مدار را نشان می‌دهند :



جمع‌بندی: این نمونه‌ها و فعالیت‌ها به من نشان داد که مقابله انوعی دارد: یک نوع از مقابله

.....

.....

مهارت حل مسئله

نمونه‌ی ۴-۱۱

خانواده‌ی احمد در یک خانه‌ی نسبتاً قدیمی ساکن‌اند. دو روز قبل مأمور سازمان آب به در منزل آنان مراجعه کرده و اخطاری مبنی بر قطع آب به دلیل مصرف بیش از سقف مجاز به آنان داده است. اعضای خانواده از این اخطار بسیار تعجب کردند؛ زیرا همیشه تصوّر می‌کردند که در مصرف آب صرفه‌جویی را رعایت می‌کنند. به همین دلیل در پی یافتن علت این مشکل برآمدند. پدر خانواده جلسه‌ای در منزل تشکیل داد و از اعضای خانواده خواست تا هرکدام راه حلی پیشنهاد کنند که از آن طریق مشکل را سریع‌تر حل کنند. پس بعد از شور و مشورت، قرار شد مراحل زیر را برای حلّ مشکل انجام دهند:

بازبینی لوله‌ها و شیرها از نظر سلامت، نوشتن الگوی مصرف قبلی و بررسی میزان مصرف آب ضروری خانواده در یک روز، استفاده از شیوه‌های درست آبیاری درختان و شستن اتومبیل و وسایل دیگر، برنامه‌ریزی یک الگوی مصرف درست و با صرفه، اجرای عملی شیوه‌ی درست مصرف و نتیجه‌گیری از کار در مدّت یک ماه.

سؤال: آیا خانواده‌ی احمد راه مناسبی را در حلّ این مشکل در پیش گرفته‌اند؟ توضیح دهید.

.....

.....

فعالیت ۴-۱۱

به کمک دبیر مراحل حلّ مسئله را برای موقعیت زیر انجام دهید.

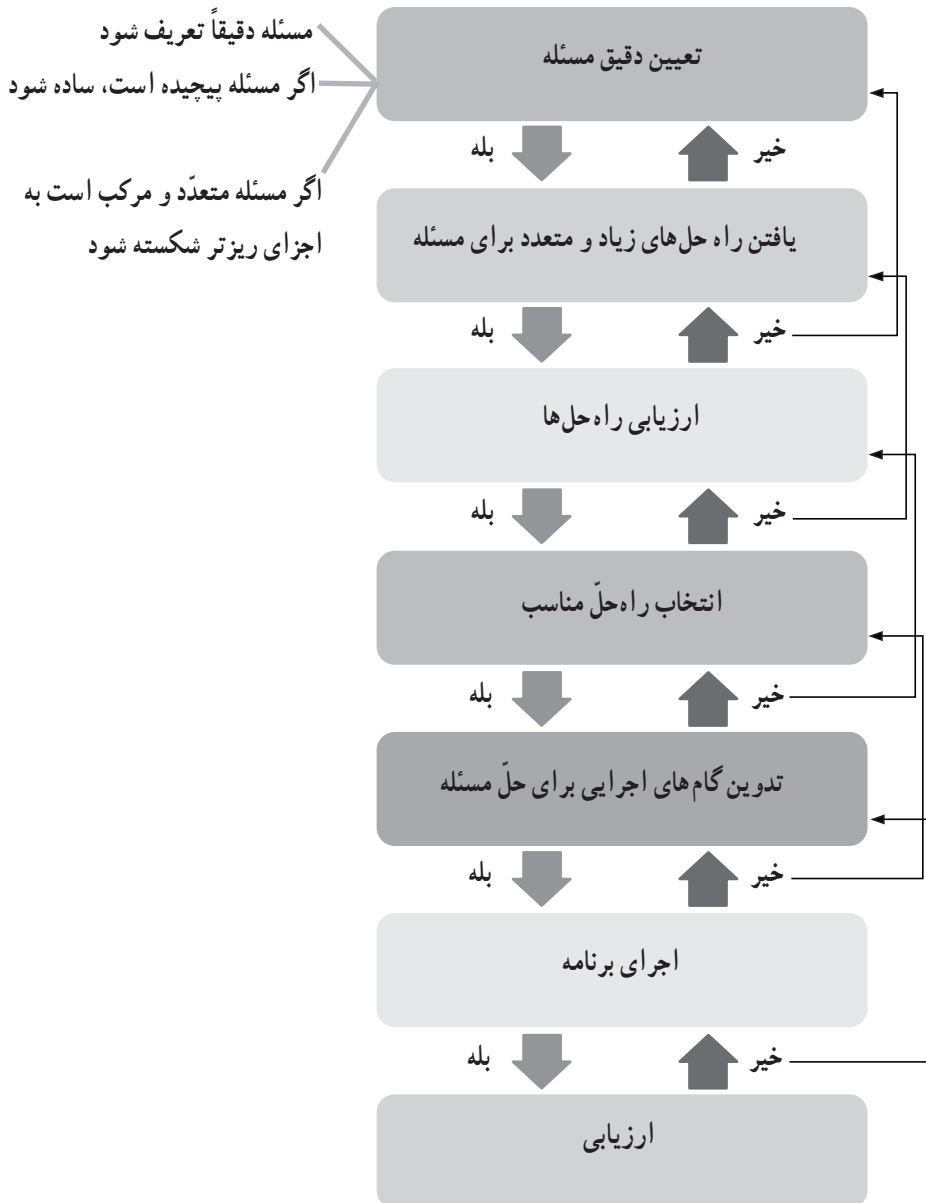
موقعیت: فرض کنید برای کاری بیرون از منزل رفته‌اید و سوار تاکسی می‌شوید،

در نیمه‌ی راه تصادفی بین تاکسی و خودروی دیگر رخ می‌دهد و چند نفر از سرنشینان

هر دو خودرو صدمه می‌بینند. مراحل حلّ مسئله را چگونه برای این موقعیت انجام

می‌دهید. با استفاده از نمودار این مراحل را بنویسید.

آنچه فرا گرفتیم : یکی از شیوه‌های مقابله‌ی مسئله‌مدار، مهارت حل مسئله است. مهارت حل مسئله تفکر گام به گام و منظم برای حل مشکلات است که شامل مراحل‌ی به شکل زیر است :



جمع‌بندی: به‌طور خلاصه می‌توانم این‌طور نتیجه بگیرم که یکی از بهترین شیوه‌های مقابله‌ی مسئله‌مدار، مهارت حل مسئله است. این مهارت شامل
.....

در انتهای این فصل، توصیه‌هایی برای مقابله‌ی بهتر و کاهش منابع فشار روانی ارائه می‌شود:

- * مراقب سلامت جسمی خود باشید. فشار روانی بر سلامت جسمی تأثیر زیادی دارد. تغذیه‌ی سالم، خواب کافی و مراقبت‌های بهداشتی از تأثیر منفی فشارهای روانی به‌شدت می‌کاهند.
- * ورزش کنید.
- * اعتقادات و باورهای دینی و معنوی خود را تقویت کنید. باورها و اعتقادات می‌توانند معنای یک رویداد زندگی را کاملاً تغییر دهند.
- * اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تنظیم کنید و آن‌ها را به کوتاه‌مدت، بلندمدت و میان‌مدت تغییر دهید.
- * روابط اجتماعی و ارتباط‌های میان‌فردی خود را گسترش دهید. مهارت‌های اجتماعی به شما کمک می‌کنند تا دوستی‌های بیش‌تر و بهتری داشته باشید.
- * خود را بشناسید و اهداف زندگی خود را براساس خواسته‌های خود تنظیم کنید نه رقابت با دیگران.
- * در موقعیت‌ها و شرایط سخت زندگی از متخصصان و مشاوران کمک بگیرید.

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، ناتیل (۱۳۸۵)؛ روان‌شناسی عزت نفس، ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر نخستین. چاپ اول.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۲)؛ روش‌های افزایش عزت نفس 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، عزت‌الله (۱۳۸۳)؛ مشاوره‌ی هم‌تایان، تهران: ناشر طلوع دانش، چاپ سوم.
- کانفیلد، جک و هارولد کلیو ولز (۱۳۷۹)؛ افزایش خود – پنداره‌ی دانش‌آموزان در مدارس، ترجمه‌ی سوسن سیف، تهران: نشر دانشگاه الزهرا (س)، چاپ اول.
- لطف‌آبادی، حسین (۱۳۷۹)؛ روان‌شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، سازمان ملی جوانان، تهران: نشر اسپید، جلد اول.
- مایرز، گیل ای و میشله‌تی مایرز (۱۳۸۳)؛ پویایی ارتباطات انسانی، ترجمه‌ی حوا صابرآملی، انتشارات دانشکده‌ی صدا و سیما، چاپ پنجم.
- محسنی، نیک‌چهره (۱۳۷۵)؛ ادراک خود «از کودکی تا بزرگسالی»، تهران: مؤسسه‌ی انتشارات بعثت، چاپ اول.

منابع فصل دوم

ارتباط با دیگران

- بولتون، رابرت (۱۳۸۳)؛ روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه‌ی حمیدرضا سهرابی و افسانه حیات روشنایی، تهران: انتشارات رشد، چاپ سوم.
- سارافینو، ادوارد پ. (۱۳۸۴)؛ روان‌شناسی سلامت، ترجمه‌ی گروهی از مترجمان، «زیر نظر الهه میرزایی»، تهران: انتشارات رشد، چاپ اول.
- ستیر، ویرجینیا (۱۳۸۰)؛ آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ترجمه‌ی بهروز بیرشک، تهران: انتشارات رشد، چاپ چهارم.
- رونگا پادپاچی، دوم. (۱۳۸۲)؛ روان‌شناسی ارتباط بین فردی، ترجمه‌ی ... شهین طاقی تهران: انتشارات روستا. چاپ اول.
- فولادی، عزت‌الله (۱۳۸۳)؛ مشاوره‌ی هم‌تایان، تهران: ناشر طلوع دانش، چاپ سوم.
- فولادی، عزت‌الله و آتوسا کلانترهرمزی (۱۳۸۳)؛ برنامه‌ی آموزشی همیار مشاوران (ویژه‌ی دانش‌آموزان). تهران: ناشر طلوع دانش، چاپ سوم.
- محسنیان راد، مهدی (۱۳۸۰)؛ ارتباط‌شناسی، تهران: انتشارات سروش، چاپ چهارم.

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

Emotions.

- Hargie, Owen & Dickson, Divid (2004). **Skilled Interpersonal**

Communication.

منابع فصل سوم

سبک اسناد

- روز نهران د. ال و سلیگمن، م. ای. بی، آسیب شناسی روانی، جلد دوم، ترجمه‌ی یحیی سید محمدی، تهران، نشر ارسباران، سال ۱۳۸۴.
- Abramson, L. y. Alloy, L. B. Hogan. M.E, Whitehouse, W.G.Donovan, p, Rose, k.T.Panzarella, C. & Rainere, D(1999). **Cognitive vulnerability to depression: Theory and evidence. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly.** Vol 13, pp. 5-20.
- Abramson, L. y.Seligman, M.E.P& Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in human: Critique and reformulation. **Journal of Abnormal Psychology.** Vol. 87, pp, 49-74.
- Davison, G. C, Neale, J. M.(1998). **Abnormal Psychology** (Sevnth ed). New York: John Wiely and Sons.
- Taylor, S.E (1995), **Health psychology.** (tird ed). New York: McGraw Hill.

منابع فصل چهارم

فشار روانی

— بیان‌زاده، س. الف و ر. نوری قاسم‌آبادی (۱۳۸۲)؛ مشاوره‌ی ساخت رفتار سالم به منظور پیشگیری از ایدز در نوجوانان، تهران: انستیتو روان‌پزشکی تهران و مرکز همکاری‌های مشترک سازمان جهانی بهداشت در بهداشت روانی و مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

— ر. نوری قاسم‌آبادی (۱۳۸۴)؛ مقابله با استرس، تهران: انتشارات طلوع‌دانش.

— ر. نوری قاسم‌آبادی (۱۳۶۸)؛ استرس و رویدادهای استرس‌زای زندگی، پایان‌نامه‌ی مقطع کارشناسی، تهران: دانشگاه الزهرا.

- Cassidy, T. (1999). **Stress, Cognition and Health**. (Fifht ed.)

New York: John Wiley and Sons, Inc.

- Taylor, S. E. (1995). **Health Psychology**. (third ed). New York:

McGraw Hill.

