

جلسه اول

منابع این درس: کتاب راهنمایی و مشاوره تحصیلی دکتر شفیع آبادی کتاب های دکتر اکبری کتاب های دکتر سید مهدی حسینی بیرجندی و کتاب دکتر احمد صافی

تعريف راهنمایی و مشاوره

تعريف راهنمایی:

» راهنمایی کمک به فرد است برای یافتن راه خود

» رسیدن به درجات بالاتری از کمال و معرفت و آگاهی در چارچوب تعلیم و تربیت

تعريف راهنمایی و مشاوره: در واقع راهنمایی کمک به فرد برای اینکه بتواند راه خودشو پیدا بکنه برای اینکه بتواند به درجات بالایی از تمام معرفت دست پیدا کند و همه این مراحل در چارچوب تعلیم و تربیت صورت می گیرد اگر ما بخواهیم به صورت خلاصه بگیم راهنمایی در واقع یک جریان کمک کننده است بنابراین چون جریانه یعنی مستمر یعنی ادامه داره یعنی محدود به زمان و مکان خاصی نیست یعنی از ابتدای تولد تا پایان عمر راهنمایی می تواند صورت بگیره. راهنمایی یه سری فعالیت های منظم و سازمان یافته است یعنی فعالیت هایی که سازمان یافته نباشند منظم نباشد هدفمند نباشند چارچوب خاصی نداشته باشند جزو تعاریف راهنمایی محسوب نمی شوند راهنمایی باید کمک به کل فرد به رشد متعادل و همه جانبه خودش نزدیک شود یعنی چی یعنی اینکه فرد نباید فقط توی یک بعد رشد کند یعنی راهنمایی کمک می کند که فرد هم ریاضی قوی داشته باشه هم ورزش رو بلد باشه هم هنر بداند و هم بقیه را در حد متعادل در خودش تقویت کنم راهنمایی باید منجر به اینکه فرد از همه استعدادهای خودش که به صورت بالقوه داره بتواند استفاده کنه آموزش و پرورش کمک می کند توجه به راهنمایی در این قسمت کمک می کند تا دانشآموزی که به لحاظ

هوشی در سطح پایینی قرار دارد و در این سر طیف دانش آموزی که نابغه محسوب می شود هر دو تای گروه بتومن به رشد و استعدادهای خودشان که به صورت بالقوه در وجودشان هست دست پیدا کند بنابراین به صورت کلی راهنمایی یعنی هدایت و رهبری کردند یعنی شاد کردن فرد و رساندن فرد به رشد همه جانبی خود و آگاهی کمال و معرفتی که انسان باید بهش دست پیدا کند

تعريف راهنمایی و مشاوره

راهنماست: جریان کمک کننده ای است که بوسیله : → محمد خ

- ❖ یک سلسله فعالیتهای منظم و سازمان یافته 
- ❖ به رشد متعادل و همه جانبی انسان منجر شود ← فقط بعد از
- ❖ موجبات بهره گیری بیشتر از حد اکثر توانایی های بالقوه فرد را درآموزش و پرورش فراهم آورد.

در تعريف مشاوره به صورت کلی بر خلاف تصور عام که فکر می کنند مشاوره علم کلام هست باید عرض کنم که اینطور نیست مشاوره پند و اندرز دادن نیست مشاوره نصیحت کردن نیست مشاور امور درمانی و کاردemanی نیست. مشاوره یک فرایند و یک جریان یاورانه است مهمترین کاری که مشاور انجام می دهد اینکه باید بداند در یک فعالیت یاورانه قرار می گیرد که این فعالیت با خیلی از فعالیت های درآمدزا و اقتصادی متفاوت است. نگاه مشاور به کار و حرفه خودش نگاه اقتصادی و درآمدزایی نیست یک نگاه یاورانه است یک نگاه همدلانه به انسانهاست.

تعاریف مشاوره:

از **نگاه پاترسون** مشاوره رابطه یاورانه ای است که در آن یک ارتباط صمیمی بین مشاور و مراجع برقرار می شود. **مراجع فردی** است که دارای مشکل عاطفی و روانی هست. **مشاور فردی** که دارای تخصص هست و در یک

جلسه با حضور این دو نفر و تعاملی که در جلسه برقرار می شود کمک می شود که مراجع به راه حلی برای مشکل خودش پیدا کند این راه حل فقط دادن اطلاعات صرف و پند و اندرز نیست و از روش‌های درمانی هم استفاده می‌شود.

تعريف مشاوره

- به نظر پاترسون ، مشاوره جریان یاورانه ای است که در آن برقراری رابطه‌ی صمیمی بین مراجع و مشاور ضرورت دارد .
- مراجع ، مشکل روانی و عاطفی دارد که از طریق حضور و تعامل در جلسه ای مشاوره، راه حل برای مشکلش می‌باید
- مشاور در حل مشکلات روانی مهارت دارد در این دیدگاه ، برقراری رابطه ای مشاوره ای درمان بخشن است و تنها دادن اطلاعات و پند و اندرزیه مراجع، مشاوره محسوب نمی‌شود

تعريف مشاوره

تعريف مشاوره

- ✓ مشاوره عبارت است از رابطه‌ی رویارویی و مستقیم بین مشاور و مراجع که هدف آن کمک به مراجع در سازگاری موثر با خود و محیط خویش است (نوایی نژاد - ۱۳۷۳).



✓ مشاوره رابطه‌ای است تخصصی بین دو فرد که یکی مشاور تحصیل کرده و باصلاحیت و دیگری مراجع است ، این رابطه معمولاً انفرادی است ، یعنی رابطه‌ی رویارویی است گرچه ممکن است در آن بیش از دو نفر درگیر باشند (صفی - ۱۳۸۱).

از دیدگاه خانم دکتر شکوه نوابی نژاد مشاوره در واقع یک رابطه رویارویی و مستقیم بین مشاور و مراجع است که مراجع بتواند به یک سازگاری موثر با خودش و محیط نزدیک شود. از دیدگاه آقای دکتر صافی مشاوره رابطه تخصصی بین دو نفر (مشاوره تحصیل کرده و باصلاحیت و مراجع که مسئله دارد) و در یک رابطه انفرادی که گاهی هم می‌تواند گروهی باشه این دو نفر به صورت متقابل و رو در رو می‌توانند مشکلات را حل و فصل کنند.

تفاوت بین مشاوره و روان درمانی :

به عقیده‌ی پاترسون بین مشاوره و روان‌درمانی، تفاوت مهم و اصولی وجود ندارد. زیرا هدف غایی مشاوره و روان‌درمانی، تأمین رشد مناسب و افزایش کارآئی و بهبودی در تعامل فرد با دیگران است.

تفاوت راهنمایی و مشاوره و روان درمانی :

راهنمایی یک مفهوم وسیع  تمام برنامه‌ها و فعالیتهای کمک کننده به ا**راهنمایی** یکی از خدمات و تکنیک‌های خاص راهنمایی است و اصطلاحاً قلب راهنمایی به حساب می‌آید.

خلاصه :

تفاوت بین مشاوره و روان درمانی:

اولاً در مشاوره مسائل حاد عاطفی کمتر مطرح می‌شوند؛

ثانیاً در مشاوره نسبت به مراجع و نگرانی او نگرش مثبت بیشتری وجود دارد؛

و ثالثاً در مشاوره مدت درمان کوتاه‌تر است.

راهنمایی با مشاوره **تفاوت‌هایی دارد** راهنمایی مفهومی وسیع تر از مشاوره دارد و در واقع تمام برنامه‌ها فعالیت‌هایی که به فرد کمک می‌کند را شامل می‌شود در حالی که مشاوره تخصصی تر و به قول اساتید ما مشاور قلب راهنمایی هست و یکی از خدمات و تکنیک‌های خاص راهنمایی به شمار می‌آید. از طریق راهنمایی در واقع ما کمک می‌کنیم به پیشگیری مسائل کمک می‌کنیم از بروز مشکل جلوگیری کنیم اما در مشاوره حل مشکل از تخصصی تر می‌شود.

در مورد **تفاوت مشاوره با رواندرمانی** خیلی از دانشمندان و اساتید مشاوره معتقدند تفاوت خاصی بین مشاوره و روان‌درمانی دیده نمی‌شود اما بطور کلی اگر بخوایم بگیم یه تفاوت‌های جزئی هست که مطرح می‌کنیم نخست

اینکه در مشاوره معمولاً مسائل عاطفی حاد کمتر از روان درمانی مطرح می شود دوم اینکه مشاوره نسبت به مسائل مراجعه نگرش مثبت تری وجود دارد و کمتر برچسب و لیبل بیماری به مراجع چسبیده می شود و اینکه در مشاوره درمان کوتاه‌تر هست.

انواع راهنمایی

راهنمایی انواع مختلفی دارد: از

نظر موضوع راهنمایی تقسیم میشے
به راهنمایی تحصیلی راهنمایی
شغلی خانوادگی بهداشتی و سازشی
از نظر نحوه اجرا راهنمایی می تواند
فردي یا گروه اجرا شود.

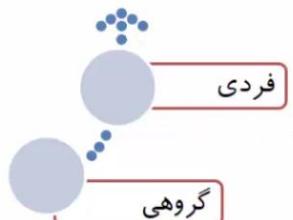
* راهنمایی با توجه به زمینه های مختلف به انواع گوناگون تقسیم می گردد



از نظر موضوع :



از نظر اجرا راهنمایی :



هدف راهنمایي تحصيلي:

آشنا ساختن دانش آموزان با ارتباط بين مواد درسي و رشته های تحصيلي
بعدی و آگاه کردن آنان از رابطه بين رشته های تحصيلي و مشاغل

هدف راهنمایي تحصيلي:

راهنمایي دانش آموز در کسب عادت صحیح مطالعه

کمک به دانش آموزان در ارزیابی صحیح توانایی ها و علائق خود

کمک به دانش آموزان عقب مانده تحصيلي یا پیشرفت
ذهني به منظور پیشرفت تا حد اکثر ظرفیت خود

کمک به معلمان در انطباق روش های تدریس خود با استعداد ها و نیاز
مندی های فردی دانش آموزان

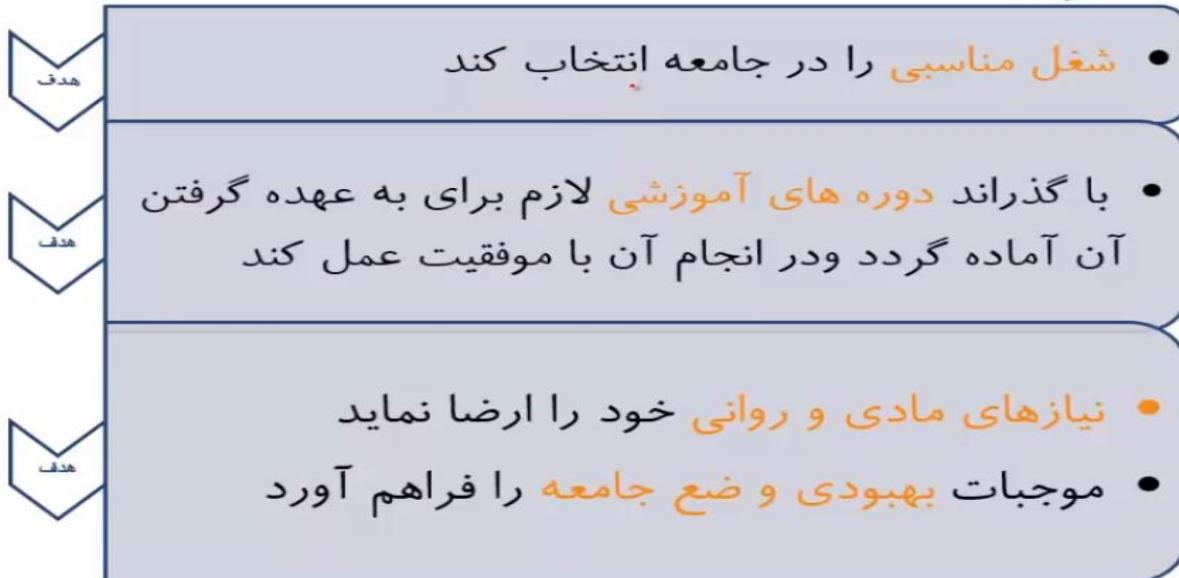
آشنا ساختن دانش آموزان با چگونگی استفاده از منابع یاد گیری ،
یادداشت برداری ، خلاصه نویسی

راهنمایی تحصیلی:

با توجه به شرایط و پیشرفت جوامع تغییراتی که در آموزش و پرورش اتفاق افتاده و تغییرات و ساختاری که در مقاطع مختلف را در آموزش و پرورش می بینیم که خانواده ها مثل گذشته نمی تواند به فرزندانشان یاری کنند. بنابراین ما به عنوان مشاور در مدرسه باید کمک هایی به دانش آموزان انجام بدیم در راستای راهنمایی تحصیلی به دانش آموزانی که عادات صحیح مطالعه را بلد نیستند، روشهای مطالعه را نمی دانند کمک می کنیم که این عادات را یاد بگیرند و اگر در سطح بالا یا در سطح پایین هستند تا از حداکثر ظرفیت خودشان استفاده کنند. همچنین کمک می کنیم که از منابع مختلف برای یادگیری خودشان استفاده کنند. خیلی از بچه ها بلد نیستند یادداشت برداری کنند شیوه های صحیح مطالعه را نمی دانند، نحوه خلاصه بندی کردن را نمیدونن. با راهنمایی تحصیلی کمک می کنیم تا اینها را بیاموزند. همچنین با توجه به شرایط رشته های مختلف به دانش آموزان کمک می کنیم که رشته های تحصیلی را بشناسند رابطه رشته های تحصیلی و مشاغل را بدانند و بتونن انتخاب درستی انجام دهند همچنین به دانش آموزان کمک می کنیم علایق و توانایی های خودشان را شناسایی کنند. به معلمان کمک می کنیم تا روش های تدریس بر اساس توانایی دانش آموز انتخاب شود تا آنها سر کلاس بتوانند حداکثر استفاده را از تدریس و آموزش ببرند.

هدف راهنمایی شغلی سازمان شغل

- از طریق راهنمایی شغلی به فرد کمک می شود تا پس از شناخت استعداد ها و رغبت ها و همچنین محدودیت های خود:



راهنمایی شغلی:

راهنمایی شغلی با توجه تغییرات گسترده جوامع تنوع شدید مشاغل و عدم آگاهی دانش آموزان و والدین نیاز خیلی جدی در مدارس احساس می شود برای اینکه بچه ها با مشاغل آشنا شوند. از طریق راهنمایی شغلی به افراد کمک می کنیم تا با استفاده از راهنمایی ها، استعدادهای خودشان را بشناسند، محدودیت های خودشان و محدودیتهای جامعه و مشاغل را بشناسند و با این شناخت دقیق، شغلی را مناسب با شخصیت خودشان توانایی های خودشان و نیازمندی های جامعه انتخاب کند. راهنمایی تحصیلی برای این هست که بچه ها یاد بگیرند و بتوانند برای دوره های آموزشی را بگذرانند که با کمک آنها شغلی را که می خواهند انتخاب کنند را آماده گی بیشتری برآش پیدا کنند. و در این شغل موفق تر باشد. با راهنمایی شغلی به دانش آموزان کمک می کنیم شغلی را مناسب با نیازهای خود، توانایی های خود، مناسب با نیازهای جامعه، شرایط جامعه پیدا می کند و با این کار نیاز های مادی و روانی فرد ارضاء خواهد شد.

هدف راهنمایی خانوادگی

هدف راهنمایی خانوادگی



پدر و فرزند



مادر و فرزند
فرزندان با
یکدیگر

هدف از راهنمایی خانواده‌گی ارائه‌ی اطلاعات لازم به منظور کمک برقراری روابط سالم و متعادل بین اعضای خانواد و تامین آرامش و آسایش آن است

این روابط عبارتند از :

روابط بین زن و مرد

راهنمایی خانوادگی: خانواده چند منظومه دارد یک منظومه والدینی (شامل پدر و مادر)، یک منظومه زوجینی (شامل زن و شوهر و یک منظومه فرزندان **هدف راهنمایی خانوادگی** این هست که مشاور کمک کند خانواده اطلاعات لازم را برای ارتقای عملکرد خودشان برای روابط سالم و متعادل خانواده به دست بیاورند و به آرامش برسند. برای اینکه خانواده‌ای دارای آرامش و آسایش باشد، راهنمایی خانوادگی ضروری است. راهنمایی خانوادگی تمام این منظومه‌ها را در نظر می‌گیرد. یعنی سبک‌های فرزندپروری را به والدین آموزش می‌دهد روابط زوجین را آموزش می‌دهد روابط فرزندان با همدیگر آموزش می‌دهد روابط فرزندان با والدین را آموزش می‌دهد و وقتی همه آموزش‌ها صورت گرفت خانواده متعادل سالم و آرامی خواهد بود.

راهنمایی بهداشتی

راهنمایی بهداشتی

این نوع راهنمایی به منظور تامین سلامت جسمی و روانی ارائه

می‌گردد و هدف اصلی آن پیشگیری از ابتلا به بیمارهای جسمی و روانی است.

راهنمایی بهداشتی همچنین در موارد زیر نقش تعیین کننده‌ای دارد.



حفظ سلامت فرد و اجتماع



ایجاد زمینه به منظور پیشگیری از ابتلا به بیمارهای مسری و کنترل آنها

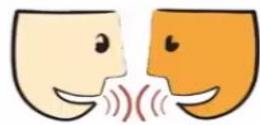


مانع از بروز حوادث ناگوار



راهنمایی بهداشتی: با این راهنمایی کمک می‌شود جامعه و فرد اطلاعات قابل قبولی از نحوه برطرف کردن نیازهای بهداشتی و همچنین آگاهی‌ها و اطلاعات بهداشتی دست پیدا کند. ضرب المثل عقل سالم در بدن سالم به اهمیت بهداشت اشاره می‌کند. اگر افراد و جامعه آگاهی کامل داشته باشند از شرایط بهداشتی و سلامت جسم و روان، جامعه رشد یافته خواهد بود. ما در زمینه راهنمایی بهداشتی به افراد کمک می‌کنیم برای حفظ سلامت خودشان و اجتماع بکوشند. آموزش‌های لازم را در زمینه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مسری و کنترل آنها به افراد می‌دهیم و مانع بروز حوادث ناگوار در جامعه خواهیم شد.

هدف راهنمایی سازشی



به فرد کمک می‌کند تا : ← خود را طحی

► خود را با خویشتن، دیگران، محیط سازگار کند.

► انجام این نوع راهنمایی مستلزم ارائه ای اطلاعات مناسب به فرد

است تا در سایه‌ی خود شناسی، اهداف تحصیلی، شغلی و

اجتماعی مناسبی برای خود برگزیند.

راهنمایی سازشی: خود آگاهی و شناخت فرد از خودش یکی از موارد خیلی مهم در مهارت‌های زندگی محسوب می‌شود. ما با کمک راهنمایی سازشی به فرد کمک می‌کنیم تا با شناخت خودش و دیگران و شناخت محیط سازگاری قابل قبولی رو ایجاد کند همانطور که میدونید یکی از تعاریفی که از هوش ارائه شده این هست که فرد باهوش فردی است که با محیط بخوبی سازگار شود. و در راهنمایی سازشی به افراد کمک می‌شود تا به این سازگاری دست پیدا کند این راهنمایی مستلزم اینکه ما اطلاعات مناسبی به فرد دهدیم تا در سایه این اطلاعات بتواند خودشناسی قابل قبولی دست پیدا کند و بعد بتواند اهداف تحصیلی خودش اهداف شغلی و اجتماعی خودش را هدف گذاری کند و مسیر مناسب را برای رسیدن به اهداف اتخاذ کند.

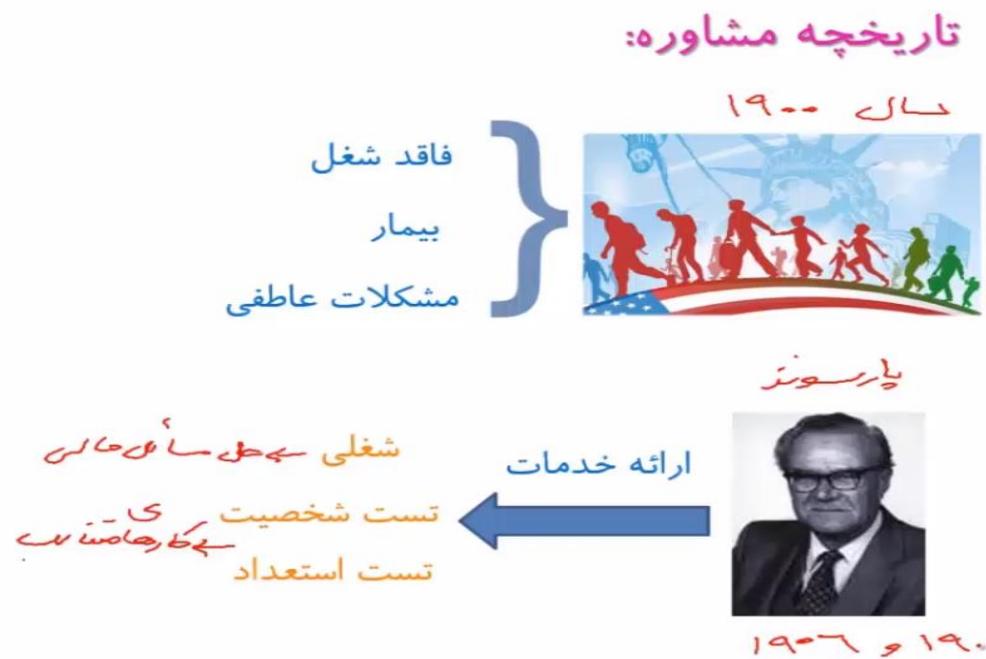
راهنمای فردی

- در این نوع راهنمایی، فرد به صورت انفرادی مورد هدایت و ارشاد قرار می‌گیرد.


راهنمایی گروهی ← → **راهنمایی گروهی**
 تعداد شرکت کنندگان در راهنمایی گروهی از یک نفر بیشتر بوده و معمولاً برای رسیدن به هدف معین یا اهداف شخصی در یک زمان و یک مکان دور هم جمع می‌شوند.

مسئلات مشابه →
 حل مسئلهای مشابه
 حل مسئلهای مشابه

راهنمایی از نظر نحوه اجرا : دو روش دارد یک روش فردی که فرد در رابطه دو نفره با مشاور مورد هدایت و ارشاد قرار می‌گیرد. دوم روش **گروهی** که از روش‌های بسیار موثر در راهنمایی و مشاوره محسوب می‌شود الان برای درمان خیلی از مسائل که مشاوران و روان درمانگران در حل مسائل عاجز مانند روش‌های گروهی می‌تواند کمک خیلی زیاد برای درمان آنها داشته باشد برای مثال درمان اعتیاد، درمان بیماری‌ها و مسائلی که افراد باهاش دست به گریبانند که در سطح جامعه هست کمک می‌کند افراد که مشکلات مشابه دارد مثلًا الکلیسم مثل اعتیاد به مواد مخدر اینها در گروه‌های مشابه قرار می‌گیرند و توسط افرادی که مشکلات مشترک دارند مورد رهبری قرار می‌گیرند و مسائل شان را در جمع مطرح می‌کنند و در گروه درمان می‌شوند. ما در گروه بزرگ می‌شیم، در خانواده بزرگ می‌شویم، در گروه مدرسه رشد پیدا می‌کنیم و توانایی‌ها و استعدادهای خودمان را پرورش می‌دهیم، در اجتماع زندگی می‌کنیم ، در گروه رشد می‌کنیم ، ازدواج می‌کنیم بچه دار می‌شیم و زندگی می‌کنیم بنابراین نقش گروه را به عنوان یکی از روش‌های اجرایی درمان و راهنمایی رو نباید مشاوران محترم غافل شوند.



تاریخچه راهنمایی و مشاوره: در سال ۱۹۰۰ سیل مهاجران از همه جای دنیا به آمریکا روان بود و این مهاجران با توجه به شرایط شان شغل نداشتند. کار نداشتند. بیمار بودند. مشکلات عاطفی دوری از خانواده مشکلات متعددی را برای این افراد ایجاد کرده بود و پارسونز آمد و تصمیم گرفت برای افراد که دارای این مشکلات هستند خدماتی را ارائه دهد، شغلی را برای حل مسائل مالی آنان پیشنهاد دهد و این خدمات شامل انجام تست‌های مختلف برای شناخت شخصیت، شناخت توانایی‌ها و استعدادهای افراد بود و این که با توجه به شناخت استعدادها، اینها را در کارهای قرار دهد که این کارها متناسب با شخصیت و استعدادهای افراد منطبق باشد. او در سال ۱۹۰۶ و ۱۹۰۷ متوجه شد که می‌تواند کمک زیادی در این زمینه به افراد کند و خدمات قابل قبولی را در آن زمان به این افراد ارایه داد. مشاوره شغلی از اینجا آغاز شد در امریکا به تدریج به سایر کشورهای اروپایی هم گسترش پیدا کرد.

تاریخچه مشاوره:

۱۴۳۲ در سران



انجام خدمات مشاوره با روش پارسونز

➤ **آموزش و پرورش** با توجه به نیاز دانش آموزان مشاوران تحصیلی در مدارس را به کار گمارد.

➤ **ورود رشته مشاوره به دانشگاه خوارزمی** در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد

تاریخچه

قبل از انقلاب در دانشگاه خوارزمی تا سال ۱۳۵۹ تربیت مشاوران انجام می شده است.

از سال ۱۳۵۹ آموزش و پرورش مربیان پرورشی را در مدارس به کار گماشت.

جذب مجدد دانشجوی مشاوره در دانشگاه خوارزمی از ابتدای ۱۳۶۷

تاریخچه اواخر دهه ۷۰

حضور دائمی یا پاره وقت مشاور در دیبرستان یا متوسطه دوم

هدایت تحصیلی

مسائل ارتباطی، رفتاری، عاطفی

در ۱۳۸۲/۲/۹ تصویب قانون تاسیس نظام روانشناسی و مشاوره در کشور

کارهای مشاوره و راهنمایی در سال ۱۳۳۲ در ایران راه اندازی شد و بعضی از وزارت خانه ها از جمله نیروی هوایی با روش پارسونز شروع کردن راهنمایی شغلی به افراد می دادند و افراد را با انجام تست های مختلف سر کارهایی قرار می دادند که متناسب با شخصیت و استعدادهایشون بود. به تدریج گسترش پیدا کرد تا اینکه آموزش و پرورش هم در این زمان با توجه به نیازهای دانش آموزان تصمیم گرفت راهنمایی تحصیلی و مشاوران تحصیلی و شغلی

را در مدارس به کار بگیرد.

در دانشکده (دانشسرای) عالی که امروزه به عنوان دانشگاه خوارزمی شناخته می شود این رشته راه اندازی شد. در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و به تدریج گسترش پیدا کرد این دانشکده در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد مشاوره را آموزش میداد و مشاوران در مدارس فعالیت خودشان را آغاز کردند و تا سال ۵۹ این فعالیت ادامه داشت اما در سال ۵۹ با توجه به مشکلاتی که در مدارس به وجود آموزش و پرورش به این نتیجه رسید که مشاوره در مدارس کاربرد ندارد و به جای آن پرورش متولیان انقلاب اسلامی بودند رو پایه گذاری کرد و مربیان پرورشی کار مشاوره و راهنمایی را در مدارس آغاز کردند. از ابتدای سال ۶۷ ضرورت مشاوره در مدارس احساس شد و دوباره آموزش و پرورش و آموزش عالی به این نتیجه رسید که باید مجدداً شروع به جذب دانشجو در این زمینه کسب کند و در دانشگاه تربیت معلم دانشگاه خوارزمی مجدداً این رشته پایه گذاری شد و بعضی از دانشگاه های دیگر هم شروع کردند به جذب و تربیت مشاورین. در سالهای آخر دهه ۷۰ تقریباً یک مشاور با حضور دائمی یا پاره وقت در مدارس دبیرستان یا الان متوسطه دوم میگن شروع به کار کردند متوسطه دوم به این دلیل که اون زمان هدایت تحصیلی در مدارس متوسطه دوم انجام می شد غیر از هدایت تحصیلی مشاوران در زمینه مسائل ارتباطی مشکلات رفتاری مشکلات اجتماعی عاطفی و راهنمایی های دیگر با مشاوران در کمک می کردند به آنها و خانواده ها و به معلمین آموزش می دادند. در تاریخ ۸۲/۲/۹ قانونی تصویب شد که بعد از این قانون سازمان نظام روانشناسی و مشاوره در کشور تاسیس شد که علاوه بر مشاوره در مدارس مشاوران می توانند در مراکز مشاوره مشغول به کار باشند.

ویژگی‌های مشاور

ویژگی‌های یک روانشناس و مشاور خوب



ویژگی‌های مشاور: مشاور باید خصوصیاتی داشته باشد. از مهمترین ویژگی‌هایی که باید داشته باشند باید رازدار باشند. مشکلی که دانش‌آموزان و معلمان در مدارس دارند و نمی‌توانند با مشاور ارتباط برقرار کنند یکی از مشکلات جدی این هست که احساس می‌کنند مشاوران رازدار نیستند. به عنوان مشاور مدرسه باید بدانند تحت هیچ شرایطی شما نباید و نمی‌توانید و اجازه ندارید مشکلات دانش آموز را در اختیار معلمین و مدیر مدرسه و کار قرار بدید. اتفاقی که متاسفانه در بعضی از مدارس افتاد و باعث شد تصور دانش آموز از مشاور مدرسه تصور خوبی نباشد و احساس می‌کنند اگر به مشاور مراجعه کند و مشکلات خودش را مطرح می‌کنند احتمالاً مشاور این مشکلات را در اختیار بقیه همکاران قرار دهد یا به والدینش بگوید و مشکلات بیشتری را ایجاد می‌کند.

در چند زمان و در مورد چند مسئله میتوانیم رازداری رو بشکنیم: ۱- اینکه تهدید جانی برای دانش آموز و یا دیگری وجود داشته باشد. و تهدیدی برای خود دانش آموز برات اتفاقی بیفته، تهدید به مرگ کرده تهدید به خودکشی کرده و قراره اتفاقی برای فرد دیگری بیفتد یعنی تهدید کرده به اینکه میخواست کسی را بکشد یا اقداماتی میخواست تو این زمینه انجام دهد، ۲- سواستفاده ای دارد اتفاق میافتد یعنی یک آزاری (ابیوزی) رخ می دهد برای بچه کمتر از ۱۸ سال و یک فرد کهنسال داره اتفاق میفتد. ۳- زمانی که مورد رازداری بشکنیم توسط مقامات قضایی از ما درخواست شود که در زمینه یک پرونده با این مقامات قضایی همکاری کنیم. در غیر این صورت دانش آموز میاد میگه من با دوستم مشکلی دارم، من یه رابطه خارج از مدرسه دارم و با پدر مادر مشکل دارم افسردگی اضطراب و مسائل این چنینی را نباید رازداری را بشکنید.

دومین ویژگی که داره مشاور باید فرد دلسوز مهربان و همدلی باشد باید علاقه داشته باشه که به مردم کمک کند و همدلی زیادی با افراد داشته باشد. ویژگی بعدی که مشاوره باید شنونده خوبی باشد ویژگی که متاسفانه خیلی از افراد قدرت و توان اجرای آن را ندارند بیشتر افراد دوست دارند صحبت کنند و کمتر پیش میاد یه آدم شنونده خوبی باشه خیلی وقتا وقته که ما فقط این ویژگی را به کار میبریم و در زمان مشاوره از اینکه شنیده شده اند تشکر میکنند.



ویژگی بعدی که باید مشاور داشته باشد که بتواند جلسه مشاوره را سازماندهی کند. ابتداءً انتهای جلسه مشخص باشد اهداف جلسه مشخص باشد و بتواند جلسه را مدیریت کند. موضوع بعدی که مشاور باید بتواند یک رابطه حسنی ایجاد کند رابطه‌ای که در آن هیچ قید و شرطی نیست. رابطه حسنی رابطه‌ای است که یک فرد همدلانه شنونده خوبی است و برای دوست داشتن آدم‌ها قید و شرطی را مشخص نمی‌کند. مشاوره خوب به موقع سوال می‌کند به موقع همدلی می‌کند مراجعه و بدون قید و شرط می‌پذیرد. اطلاعات به روزی دارد مشاوره خوب بسیار صبور مساعر بلافاصله در جلسه اول به مراجع برچسب نمی‌زند مشاوره خوب میداند کجا و به چه کسی مراجع خودش رو ارجاع دهد.

محیط مشاوره را بگونه ای جذاب می سازد که فرد در آن محیط احساس امنیت کند متأسفانه بعضی از مدارس اتاق مشاوره روبروی اتاق معاونت یا روبروی اتاق مدیر قرار می دهدند و دانش آموز جرئت نمی کند وارد اتاق مشاور شود یا اتاق مشاوره باری گونه ای در انتهای یک راهروی بسیار کثیف نامناسب قرار می کند که باز هم مراجع و دانش آموز رغبت نمی کند وارد این فضا شود و خود مشاور هم دوست ندارد این فضا بشینه بنابراین ما تومدارس اتاق را به عنوان مشاور انتخاب می کنیم که این اتاق در دسترس و دید افراد و کادر مدرسه باشد و همچنین مشاوره خوب خوشحال شوخت طبع خوش پوش و امین هست.

روشهای مشاوره ای

الف : مستقیم :

- نظریه دیگر در روش مشاوره این است که مشاور، در مشاوره، محیط گرم و پذیرا را برای فرد فراهم کند تا او با آسودگی و دلگرمی به گفتگو و دادن اطلاعات لازم در مشاوره اقدام نماید.
- یک نظریه این است که مشاور، محور بحث را در اختیار گیرد و از تکنیکها و فنون مشاوره بسیار استفاده کند
- در تشخیص علتهای ناراحتی فرد بکوشد و راه حلهای مناسب را به و پیشنهاد یا تکلیف نماید.

ج - روش انتخابی

ب - روش غیر مستقیم

- ❖ نظریه متعادل این است که مشاور با توجه به نوع مشکل فرد و توانمندی او، هریک از دو روش مستقیم یا غیر مستقیم را به کار گیرد.
- ❖ مستقیم را که مؤثر و مفیدتر واقع شود، انتخاب کند؛ مثلاً در حل مشکلات عاطفی و روانی ، روش غیر مستقیم

و نیز هدایت و رهبری بخش مهمی از فعالیتهای جلسه مشاوره را عهده او گذارد و مشاور، صرفا به انعکاس احساسات ، افکار و رفتار پیردازد و بدین وسیله ، وی را به خودشناسی و بینش درست در مشکلش راهنمایی کند تا خود او به راه حل مناسب برسد.

روش های مشاوره: (مستقیم و غیر مستقیم)

در روش مستقیم مراجعه کننده از علت ناراحتی خود اطلاعی نداره فرض را بر این میگذاریم که مراجعه کننده ما نمیداند که چگونه باید مسئله خودش حل کنه و درک و آگاهی کافی برای حل مسئله خودش ندارد. بنابراین مشاور به صورت خیلی مستقیم شروع می کند به فرد آگاهی لازم را می دهد و روش‌های درمانی و راهنمایی کامل به صورت مستقیم اجرا می‌شود.

روش دوم روش غیرمستقیم است در روش غیر مستقیم بر خلاف روش مستقیم براین اساس هست که فرد آگاهی کافی رو می تواند داشته باشد و توانایی حل مسئله را خودش می تواند داشته باشه به شرط اینکه مشاور بتواند یک محیط گرم و صمیمی و پذیرا ایجاد کند که در این محیط گرم و صمیمی و پذیرا مراجعه با آسودگی کامل و دلگرمی به گفتگو بپردازد و اطلاعات را دریافت کند. در همین محیط صمیمی و پذیرش بدون قید و شرط به خودشناسی دست پیدا می کند و مشاور با انعکاس احساسات می تواند به مراجع کمک کند که متوجه مشکلات خودش شود و در جهت رفع موانع اقدام بکند. روش بعدی روش انتخابی هست در این روش مشاور با توجه به نوع مشکل و علاقمندی و توانایی خودش و توانایی مراجع می تواند یکی از روش‌ها را انتخاب کند می تواند روش مستقیم انتخاب کنه یا روش غیر مستقیم را به کار بگیرد.

جلسه دوم

سؤال: در مشاوره شغلی چه اصولی باید رعایت شود؟ با دانش آموز چگونه برخورد شود؟

اصول مشاوره شغلی: * توجه کامل به وقت مراجع: ۱- عجله نکنیم. ۲- زمان خاص. * توجه به احساسات مراجع: ۱- ضرورت مشاوره. ۲- هم خوان با نیازها. * ارائه اطلاعات در زمینه مناسب: ۱- مناسب سن و درک. * عینیت اطلاعات: ۱- باور پذیر باشه، بوسیله بروشور و یا کتاب. * پیشنهاد حرف و مشاغل: ۱- خودشناسی مراجع. ۲- شغل فقط پیشنهاد. * اطمینان از درک اطلاعات: ۱- فهم مطالب.

۱- اولین اصلی که باید دقت بکنیم تو مشاوره تحصیلی و شغلی به دانش آموز اینکه وقتی دانش آموزی مراجعه میکنند به ما برای گرفتن اطلاعات تحصیلی و شغلی باید دقت بکنیم زمان مناسبی رو برآش در نظر بگیریم از دادن اطلاعات در زنگ تفريح و با عجله برخورد کردن با دانش آموز حدأ اعتراض کنیم: مشاوره ی شغلی مشاوره ای هستش که ما باید زمان خاصی رو برآش در نظر گرفته و جلسه را سازماندهی کنیم. حواسمنون باید باشه که وقتی که دانش آموز در کنار ما هست عجله خاصی برای رفتن نداشته باشه و بتونه با آسودگی و فراق بال اطلاعات شغلی و تحصیلی مناسب رو دریافت بکنه و دقت بکنیم هیچ مطلب مهمی رو در انتهای جلسه به دانش آموز مطرح نکنیم.

۲- اصل بعدی که باید رعایت بشه ایجاد رابطه حسنی است: این اصل تو همه ی مشاوره ها و همه ی ابعاد مشاوره و همه انواع مشاوره در نظر گرفته میشه. رابطه حسنی همون رابطه ای هست که کمک می کنه مراجعه کننده بتونه با مشاور ارتباط بگیره و مشاور و مراجعه کننده متقابلا همدیگه رو بپذیرند و مشاور یک پذیرش بی قید و شرط نسبت به مراجعه کننده داشته باشه. وقتی این شرایط حاصل شد دانش آموز ما به عنوان مراجعه کننده میتونه بشینه و اطلاعات رو با آسودگی دریافت بکنه. بدون اینکه احساس بکنه داره مورد قضاوت قرار میگیره یا ممکنه مورد نقد واقع بشه. مورد بعدی که از اصول مشاوره محسوب میشه توجه به احساسات مراجعه کننده است. زمانی اطلاعات شغلی که ما به مراجعه کنندموں میدیم مورد قبول مراجعه کننده واقع میشه که دو شرط

اول اینکه: دانش آموز مون متوجه بشه ضرورت این کار در چие و به چه علت باید مشاوره شغلی و تحصیلی رو دریافت بکنه.

و دوم اینکه: اطلاعاتی که داره دریافت میکنه، با نیازهاش همخوان باشه و مراجعه کننده یا دانش آموز ما احساس بکنه این اطلاعاتی که داره میگیره کاربرد داره و مناسب اونه.

نکته ی بعدی که باید رعایت بکنیم ارائه اطلاعات در زمینه مناسب هست: یعنی مشاور باید بدونه برای دانش آموز هر مقطع چه نوع اطلاعاتی رو در اختیار دانش آموز قرار بده و اطلاعات مناسب سن، درک و فهم دانش آموز باشه. برای اینکه این اتفاق بیفته مشاور باید اطلاعاتی که میده عینیت داشته باشه، قابل فهم باشه، باورپذیر باشه. به همین دلیل از انواع وسایل و ابزارها برای این نیت بخشی به کار خودش استفاده می کنه مثل: بروشورها، کتابها، سی دی ها و فرهنگ مشاغل از این ابزار استفاده می کنه تا بتونه اطلاعات رو بصورت کامل به مراجع کننده یا دانش آموز منتقل کنه.

۳- اصل بعدی که در مشاوره شغلی باید رعایت بشه این هست که: اگر یه رابطه حسنی خوبی مشاور با مراجعه کننده برقرار بکنه و در جلسه مشاوره ای بتونه اطلاعات رو با هم رد و بدل کنند و اجازه داشته باشه دانش آموز سوالات خودش رو در کمال آرامش بپرسه مشاور در این زمان بعد از اینکه به خودشناسی مراجعه کننده کمک کرد و اطلاعات کافی رو برای خودشناسی مراجعه کننده در اختیار داشت اونوقت میتونه یک حرفه یا حرفه های مناسبی رو به مراجعه کننده پیشنهاد بده ولی باید یادمون باشه نه رشته تحصیلی، نه شغل، الزامی و اجباری نیست. و فقط یک پیشنهاد که از طرف مشاور به مراجعه کننده داده میشن.

۴- و آخرین اصل اینه که مشاور باید مطمئن باشه اطلاعاتی که داره میده مورد درک و فهم مراجعه کننده واقع شده دانش آموز زمانی میتونه این اطلاعات رو استفاده بکنه چه در مشاوره تحصیلی چه در مشاوره شغلی که

اونها رو درک کرده باشه و فهمیده باشه در غیر این صورت از مطالبی که مشاور ارائه میده استفاده ای نخواهد کرد.

هدفهای مشاوره شغلی:

هوش ← سازش دادن ← بین توانمندی فرد و محیط
کاوش محیط و رشته → مکافه ← شناخت خود
ایجاد انگیزه ← انتخاب موفق
آگاهاندن ← رشته ها و مشاغل
ادامه اشتغال ← سازگاری، رضایتمندی

۱- اولین هدف مشاوره شغلی اینکه: ما بتوانیم کمک کنیم به دانش آموز که بین توانمندی های خودش و محیط و شرایط محیطی سازش ایجاد کنه. مشاوری موفق هست که بتوانه این سازگاری رو با کمک دانش آموز افزایش بده . طبق بعضی از تعاریف تعریفی که از هوش می کنن، اینکه آدمی با هوش تره که سازگارتره یعنی بتوانه براساس توانایی ها، داشته ها و شرایط محیطی رشته تحصیلی یا شغلی رو انتخاب بکنه که بیشترین میزان سازگاری رو داشته باشه.

۲- دومین هدف مشاوره شغلی: مکافه است. در مکافه ما به دانش آموز مون کمک میکنیم که خودش رو بهتر بشناسه. و همچنین به کاوش در مورد رشته های شغلی، کاوش در مورد رشته های تحصیلی، شرایط محیطی، مدارس موجود که مناسب با اون رشته تحصیلی هست و امکانات جامعه یه کاوش جدی رو انجام بده.

۳- هدف بعدی مشاوره شغلی ایجاد انگیزه است: دانش آموز ما زمانی در ادامه تحصیل موفقه که انگیزه تحصیلی خوبی داشته باشه. زمانی در انتخاب شغل موفقه که انگیزه شغلی خوبی داشته باشه. و مشاور کمک میکنه این انگیزه رو در دانش آموز افزایش بده.

۴- هدف دیگر مشاوره شغلی آگاهی دادن در رابطه با رشته های تحصیلی، در رابطه با مشاغل، به دانش آموز به والدین و به معلمین هست.

۵- آخرین هدف مشاوره شغلی ادامه استغالت هست: ما بعنوان مشاور با انتخاب شغل و معرفی شغل و آگاهی دادن در انتخاب شغل به دانش آموز کارمون به اتمام نمیرسیم. مشاوره شغلی تا انتهای مسیر شغلی همراه با فرد خواهد بود. به این دلیل که در مشاوره شغلی ما کمک میکنیم افراد سازگارتر بشن، میزان رضایت مندی شغلی اونها افزایش پیدا بکنه، افزایش اطلاعات و بروزبودن از مواردی هست که مشاور کمک میکنه به مراجعه کننده اش که در این زمینه ها رشد بکنه و رشد در این زمینه ها موجب ارتقای شغلی فرد خواهد شد.

مشاوره در اسلام

* خداوند متعال در آیه ۳۸ سوره شوری می فرماید: والذین استجابوا ربهم و اقاموا الصلوه و امرهم شوری بینهم و ممارزقناهم ینفقون. آنانکه امر پروردگارشان را اجابت نموده و نماز بپا می دارند و کارشان را با مشورت یکدیگر انجام میدهند و آنچه روزی آنها کردیم انفاق میکنند.

در این آیه و در آیه های دیگه متعدد خداوند در زمینه مشاوره و راهنمایی گرفتن پیامهایی رو برای ما دارند و اهمیت مشاوره در اسلام در این زمینه خیلی زیاد و سفارش های خیلی متعددی هم در پیام های آسمانی هم در احادیث ائمه ما داریم.

فواید مشاوره از دیدگاه اسلام

الف) مصون از هلاکت.

* پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: لن یهلك امر بعد مشوره نهج الفصاحه ۲۲۹۶. (هیچ کس پس از مشورت هلاک نشود. با مشورت از رهایی بزرگترین خطر در کمین بشر که هلاکت است. (یعنی نابودی دنیا یا و آخرتی) می توان رهایی یافت).

ب) دوری از خطأ و سقوط.

* امام علی علیه السلام می فرمایند: مشورت کننده از سقوط ایمن و به دور است.

ج) دوری از ندامت و ملامت.

* پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: المشاوره حصن من الندامه و امن من الملامه. نهج الفصاحه ٣٠٩٥.

د) رشد.

* پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: مشاوره العاقل الناصح بمن و رشد و توفیق من الله عزوجل.

(مشورت کردن با عاقل خیر خواه برکت، رشد و توفیق از جانب خدای عزوجل است.)

ح) راه درست.

* امام علی علیه السلام: من شاور زوی الباب دل علی الصواب (غیر ۲۶۶/۲). (آنکس که با صاحبان خرد خالص،

مشورت نماید به راه درست راهنمایی می گردد).

* مشورت کننده به سوی رستگاری و نجات است.

مشاوری که ما باید ازش مشورت بگیریم از نگاه دین چه ویژگی هایی رو باید داشته باشد؟

خصوصیات مشاور:

۱- مشاور باید عاقل و صاحب رای و نظر باشد.

۲- مشاور دارای خشیت و خوف الهی باشد.

۳- مشاور باید انسان حر و انسانهای آزادمنش بوده تحت تأثیر برخی از عوامل ضعیف کننده و مضر قرار نگیرد.

۴- مشاور باید انسان درستکار و صدیق بوده اصول برادری را کاملاً بداند و آن را در مقام عمل مراعات نماید.

۵- راز مشورت کننده را کاملاً حفظ کند تا منافع او در مقابل دشمنانش به خطر نیفتد.

۱- باید صاحب عقل و خرد باشه و دارای رای و نظر باشد

متاسفانه گاهی اوقات ما مشاهده میکنیم بعضی از افراد برای مشورت پیش هر کسی مراجعه می کنند. فرض بکنید که بنده مشکل قلب دارم و برم پیش مثلاً عمه ام و عموم و بگم من قلبم درد میکنه هم کسی که مشورت میده و هم کسی که مشورت میگیره باید یه ویژگی هایی رو داشته باشند به یکی که یک سری مسائل رو رعایت بکنند.

هم کسی که مشورت میده و هم کسی که مشورت میگیره باید یک ویژگی هایی رو داشته باشن باید یه مسائلی رو رعایت بکنند. کسی که مشورت میگیره باید بره پیش صاحب عقل و درایت و متخصص اون موضوع و کسی که مشورت میده باید در خودش اون توانمندی رو بصورت تخصصی ببینه میگن با تقوای متخصص با تقوای غیر متخصص بهتره یا بی تقوای متخصص یا گفته اند که اگر کسی تقوا داشته باشه وارد کار غیر تخصصی خودش نمیشه و این خیلی مهمه که اگر از ما مشورت میگیرند اگر در اون زمینه صاحب رای نیستین و تخصص ندارین سکوت کنین و مراجعه کننده رو ارجاع بدین به فردی که در اون زمینه صاحب نظر هست. پس مشاور باید عاقل باشه و صاحب نظر باشه و در جهت مخالف ما احادیثی داریم که از مشورت کردن با نادان بپرهیزین. بخاطر اینکه مشکلاتی که تو این زمینه بوجود می یاد به مراتب بیشتر و بدتر از زمانی که شما مشورت رو نمیگیرین.

۲- مشاور دارای خشیت و خوف الهی باشد. *

مشاور باید از خداوند متعال بترسه دارای خوف الهی باشه و ما رو به سمتی سوق نده که عذاب الهی رو داشته باشه.

۳- مشاور باید انسان حر و انسانهای آزادمنش بوده تحت تأثیر برخی از عوامل ضعیف کننده و مضر قرار نگیرد.*

مشاور باید انسان آزاده ای باشه تحت تأثیر ترس ها و عوامل تضعیف کننده و مضر قرار نگیره این خیلی مهمه ما وقتی که از کسی مشورت میگیریم مطمئن باشیم که این فرد، فرد آزادمنشی هست فرد بزرگوار و آزاده ای است.

۴- مشاور باید انسان درستکار و صدیق بوده اصول برادری را کاملاً بداند و آن را در مقام عمل مراعات

نماید.* همچنین از ویژگی های دیگه مشاوره اینکه باید بدونیم مشاور انسان درستکار و صدیقی باید باشد. و اصول برادری رو بدونه و در مقابل عمل مراعات بکنه. انسان دروغگو انسانی که درستکار نیست فرد مناسبی برای گرفتن مشورت نیست.

۵- راز مشورت کننده را کاملاً حفظ کند تا منافع او در مقابل دشمنانش به خطر نیفتد. *

از اصول دیگه ای که مطرح میشه در اسلام و بهش تأکید زیادی شده اینکه مشاور باید رازدار باشد. و از ما خواسته اند پیش افرادی که رازداری ندارند مراجعه نکنیم و اطلاعاتمون رو در اختیار اونها قرار نديم بخطر اينکه ممکنه زمانی اين اطلاعات در اختیار کسانی قرار بگيره که ما اون رو دشمن خودمون ميدونیم. يه انيميشن کوتاه هست که ملاحظه می فرمایيد. يه مطلب کوتاه در زمينه ای مشورت از ديدگاه امام حسن مجتبی است و فواید اون رو توضیح داده ببینیم.

داستان

امام حسن مجتبی (ع) می فرمایند: «هیچ جمعیتی با یکدیگر مشورت نکرده اند مگر به اینکه به خیر و صلاح خودشان بهره می برند.»

در يکی از مشهورترین نبردهای سپاه اسلام که به جنگ احذاب یا همان جنگ خندق معروف است: هنگامی که مشرکان مکه با هم متحد شده بودند تا به مدینه حمله کنند و تومار اسلام را در هم بپیچند پیامبر (ص) با اصحابشان وارد شور شدند. پس از بررسی نظرات مختلف در مورد اينکه آیا جنگ را به داخل شهر مدینه بکشانند یا بیرون شهر در آخر پیشنهاد هوشمندانه سلمان فارسی مورد توجه قرار گرفت. و آن اين بود که در اطراف شهر مدینه خندقی حفر شود تا دشمن نتواند وارد شهر شود. پیامبر اکرم (ص) با انجام مشورت با يارانش و اهمیت دادن به نظر آنان در میدان جنگ که درجه بالايی از حساسیت را داشت به خوبی ارزش و جایگاه مشورت در

امور را به ما یاد داد.

اهداف مشاوره شغلی و تحصیل در مقاطع مختلف تحصیلی

اهداف راهنمایی و مشاوره در ابتدایی

ارائه و گسترش اطلاعات دانش آموزان نسبت به دنيای مشاغل: نگرش در رابطه با مشاغل.

* پاسخگویی به سوالات آنها درباره مشاغل.

بررسی علل کارکردن و نشان دادن ضرورت کار برای بقا: گلاسر.

* برانگیختن حس كنجکاوي. ← آشنایی با مشاغل.

رغبت های خود را بگویند: * برای دانش آموزانی که قصد ترک تحصیل دارند اطلاعات درباره مشاغل و

علاقمندیهای آنان گفته شود.

در سیستم آموزشی ایران ما در مقطع ابتدایی مشاور نداریم. و فقط بعضی از مدارس خاص مشاور جذب کردند

و از وجود مشاور در مقطع ابتدایی استفاده می کنند. اما اهداف مشاوره شغلی و تحصیلی از ابتدایی آغاز میشه

و تقریباً معلمین کلاسها و کادر آموزشی سعی می کند که این اهداف رو جلو ببرند و در مقطع بعدی وقتی که

دانش آموزان وارد متوسطه ی اول میشوند تا حدودی با اهداف مشاوره شغلی و تحصیلی آشنا هستند.

در مقطع ابتدایی چندتا ما هدف داریم برای راهنمایی تحصیلی و شغلی: بچه ها خیلی با مشاغل آشنا نیستند و

اگر خاطرتون باشه توی دوره ابتدایی معمولا یکی از موضوعات انشاء اینه که می خواهید در آینده چه کاره شوید

و اگر خاطرتون باشه عموماً بچه ها مشاغلی رو می نویسند که اطرافشون دیدن و در موردش شنیدند که این

موضوعات بیش از چهار یا پنج موضوع و حرفه نیست. مثلًا میگن ما دوست داریم پزشک بشیم چون با پزشک

برخورد داشتن. دوست داریم معلم بشیم چون معلمان خودشون رو دیدن. دوس داریم خلبان بشیم و مشاغلی

که در اطراف خودشون دیدند رو به عنوان اهداف شغلی خودشون مطرح می کنند. ما کاری که انجام میدیم در مقطع ابتدایی اینکه سعی بکنیم که اطلاعات دانش آموزان رو در زمینه ی مشاغل یکمی افزایش بدهیم و در واقع یک نگرش و چشم اندازی از دنیای شغل و مشاغل در اختیارشون قرار بدهیم البته این چشم انداز خیلی گسترده نیست و همونجور که در مطالب قبل خدمتمندان گفتم باید مناسب با درک و فهم دانش آموزمون باشه. سعی می کنیم به سؤالات اونها در زمینه هرف و مشاغل پاسخ بدهیم.

موضوعی که خیلی مهمه اینکه بچه ها باید شغل و کار رو یعنوان یکی از ضرورت های اصلی زندگی برای بقا بشناسند. همنجور که در نظریه گلاسر میدونید بقا یکی از پنج نیاز اصلی هر فرد هست. و کار کردن یکی از مواردیه که بقای ما رو تضمین میکنه، نیازهای اقتصادی و رفع نیازهای اجتماعی، رفع نیازهای فردی افراد با کار کردن حاصل میشه. بنابراین ما سعی میکنیم ضرورت کار کردن رو برای بچه ها نشون بدهیم.

دوم اینکه: در این قسمت ما سعی میکنیم حس کنجکاوی بچه ها رو در زمینه آشنایی با مشاغل تحریک بکنیم. و از بچه ها بخوایم که رقبت های خودشون رو در زمینه شغلی بگن. یه تعدادی از بچه های ما در مناطق محروم در بعضی از شهرها بعد از پایان دوره ای ابتدایی ترک تحصیل می کنند. به همین دلیل ما باید مشاوره ی شغلی رو در همین مقطع ابتدایی به بچه ها بگیم برای اون بچه هایی که قصد ادامه تحصیل ندارند و از چرخه و گردونه آموزش و پرورش قراره خارج بشند لازمه که با مشاغل متعدد آشنا بشند. ویژگی های مشاغل رو بدونند. اطلاعاتی رو در زمینه علاقمندیهای خودشون بدونند. و اگر خواستند از چرخه آموزش و پرورش خارج بشند بتوان مشاغل متعددی رو در ذهنشون داشته باشند و به گزینه بهتری دست پیدا بکنند. همونطور که در فیلم مشاهده خواهید کرد. کودک کار ما به دلیل اینکه شغل خاصی رو نمیشناسه و فقط شغلی رو که در اطرافش دیده جمع آوری زباله است وقتی ازش میپرسند میخواهی چکاره شویی، عنوان میکنه که من میخام در آینده زباله جمع کنم به این دلیل که این بچه یا کودک عزیز ما مشاغل رو نمی شناسه چه بسا اگر با این مشاغل آشنا بشه بتونه انتخاب

اهداف راهنمایی و مشاوره در متوسطه اول: بیشترین وظیفه.

- * دانش آموزان با دنیای وسیع مشاغل بطور کاملتری آشنا شوند.
- * راهنمایی دانش آموزان برای انتخاب رشته. ← پایان سال نهم.
- * اطلاعات بیشتر در مورد مشاغل به آنها داده شود.
- * دانش آموزان به نقش و اهمیت اطلاعات شغلی پی ببرند.
- * با اطلاع از اهمیت طرح ریزی شغلی به خوشناسی و حرفه شناسی دقیق تر بپردازند.

در مقطع راهنمایی یا متوسطه اول اهداف راهنمایی و مشاوره یکمی گستردگی تر میشند. دانش آموزان با دنیای وسیع تری از مشاغل آشنا میشوند. و در این مقطع ما به عنوان مشاور در مدرسه حضور داریم. در نظام آموزشی کشور ایران مشاورین به مقطع متوسطه اول تعلق دارند و مقطع ابتدایی و متوسطه دوم مشاور ندارند مگر بعضی از مدارس خاص. بنابراین بیشترین وظیفه ما به عنوان مشاور در متوسطه اول تعریف میشند که در ادامه مباحثت قسمت به قسمت برآتون توضیح خواهیم داد که مشاور چه وظایفی دارد و چه خدماتی را میتوانند در این زمینه انجام بدهند. اما در زمینه راهنمایی و مشاوره تحصیلی و شغلی دانش آموز را ما با دنیای مشاغل آشنا میکنیم. راهنمایی میکنیم دانش آموز را برای انتخاب رشته به این دلیل که در پایان سال نهم دانش آموز باید رشته تحصیلی خودش را انتخاب بکند و در متوسطه دوم وارد اون رشته ای بشود که گزینش کرده و انتخاب کرده و باید در اون ادامه تحصیل بده. همونطور مشاور در مقطع متوسطه اول اطلاعات بیشتری را در مورد مشاغل در اختیار دانش آموز قرار میدهند. و دانش آموز نقش را اهمیت این اطلاعات را بیشتر متوجه میشند چرا که این

دلیل که قرارده رشته تحصیلی خودش رو انتخاب کنه و در ادامه رشته تحصیلی شغل خودش رو انتخاب بکنه. تو این مقطع است که ما با انجام تست های متعدد و مصاحبه فردی با دانش آموز با معلمین با والدین دانش آموزان خودشناسی بیشتری رو به دانش آموزان آموزش میدیم و بهمین دلیل اهمیت تحریزی شغلی و خودشناسی و حرفه شناسی موضوع مهمتری خواهد شد.

اهداف راهنمایی و مشاوره در متوسطه دوم

هدف اول:

- ۱- فراهم آوردن امکاناتی که دانش آموز با خودشناسی و حرفه شناسی دقیقتر طرح ریزی حرفه ای را دنبال کند.
- ۲- با استفاده از مشاوره فردی و گروهی از بلاطکلیفی و بی تصمیمی در انتخاب شغل یا رشته دانشگاهی خارج شود.

راهنمایی توأم با عمل

هدف دوم:

- ۱- نتایج آزمونهای روانی شناسایی مشاغل و فرصت های استخدامی در اختیار آنان قرار گیرد.
- ۲- آشنایی با رشته های دانشگاهی و گرفتن راهنمایی در این زمینه با توجه به استعداد و رغبت آنها.

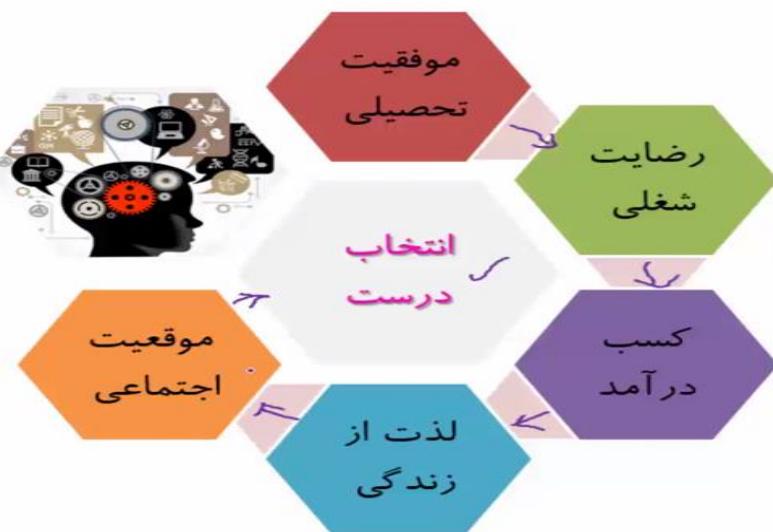
در مقطع متوسطه دوم اهداف راهنمایی و مشاوره تفاوت پیدا میکنه در این مقطع با توجه به اینکه مشاور در مدرسه حضور نداره مدیر، معاونین، معلمین و بقیه کادر سعی میکنند که این اهداف رو به انجام و اتمام برسونن

هدف اولی که در مشاوره در دوره متوسطه دوم داریم اینه که: امکاناتی رو فراهم بیاریم که اون خودشناسی که در متوسطه اول تا حدودی حاصل شده در این مرحله ادامه پیدا بکنه و شناسایی دقیق تری رو نسبت به خودش

و حرفه ای که میخواهد وارد بشه دانش آموز پیدا بکنه. با استفاده از جلسات مشاوره ای فردی و گروهی ما سعی میکنیم که دانش آموز را از اون حالت بلاتکلیفی در انتخاب رشته دانشگاهی خارج بکنیم همینطور نتایج ازمونهای روانی شناسایی مشاغل، هفته مشاغل، بروشورهای مختلف میتوانه کمک بکنه که بچه ها نسبت به رشته دانشگاهی و مشاغل متعدد و استعداد و توانایی خودشون آگاهی بیشتری پیدا کنند. امیدوارم که از مباحث این جلسه استفاده کامل رو برده باشد.

جلسه سوم

این جلسه در ادامه مباحث قبل که مرتبط با اصول راهنمایی و مشاوره و اهداف راهنمایی و مشاوره در مدارس بود؛ خدمتتان ارائه می شود. وقتی که ما کار مشاوره تحصیلی و شغلی را انجام میدیم، باید بدانیم که وقتی دانش آموز انتخاب درست تری داره باعث می شود موفقیت تحصیلی بهتری داشته باشه. انتخاب رشته تحصیلی، رضایت شغلی و پیشرفت بهتری را در کار برایشان حاصل می کند؛ در نتیجه کسب درآمد و لذت بهتری را از زندگی می برد. موقعیت های اجتماعی بهتری خواهد داشت. بنابراین به دانش آموز کمک می کنیم تا انتخاب درست تری را در زمینه تحصیل و شغل داشته باشد.



در مقابل وقتی که ما به راهنمایی تحصیلی و شغلی بی توجهی می کنیم باعث می شویم دانشآموز دچار افت تحصیلی، سرخوردگی و شکوفا نشدن استعدادها یش بشود. وقتی رشته‌ی مناسبی انتخاب نکند در نتیجه شغل مناسبی انتخاب نمی کند و وقتی که شغل مناسبی را ندارد در محیط شغلی احساس رضایتمندی نمی کند. ما معمولاً روزانه ساعت‌های زیادی را خارج از منزل در شغل و در کنار همکاران به سر می بریم و اگر این شغل متناسب با اهداف ما، متناسب با توانمندی‌های ما و متناسب با شرایط محیطی نباشه ما از زندگی لذت نمی بریم و در مراحل رشد شغلی خودمون متوقف می شویم. بعضی وقت‌ها حتی نتیجه معکوس دارد و در نتیجه موجب هدر رفتن عمر و متوقف شدن و درجا زدن زندگی می شود.

انتخاب نادرست:



اهمیت انتخاب رشته در پایه نهم این هست که ما وقتی که رشته خوبی را انتخاب می کنیم در واقع رشته دانشگاهی مناسبی را انتخاب می کنیم و ما اگر رشته دانشگاهی مناسبی را انتخاب کنیم شغل مناسب، میزان درآمد مناسب و موقعیت اجتماعی خوبی را انتخاب کردیم. افراد در شغل خودشون، دوستان و همکاران خودشان را پیدا می کنند. خیلی وقت‌ها ما در این موقعیت‌های اجتماعی و شغلی خود ازدواج می کنیم و انتخاب همسر انتخاب زندگی آینده است، فرزندان متولد می شوند و نسلی را پایه گذاری می کنیم. بنابراین ابتدایی‌ترین موضوع این است که من در پایه نهم بتوانم رشته تحصیلی مناسبی را انتخاب بکنم.



عوامل موثر بر انتخاب رشته

عوامل متعددی بر انتخاب رشته تحصیلی موثر هستند. اولین عامل شناخت فرد از خودش هست. دومین عامل

شناخت ما از نیازهای جامعه است و سومین عامل شناخت من از محیط است.

در رابطه با خودمان جه چیزهایی را باید بدانیم؟ ما باید توانمندی‌های خودمان را بشناسیم، استعدادهایمان را

بدانیم، ظرفیت وجودی خودمان را بشناسیم، بدانیم اهدافمون چیه، ارزش‌هایمان چیه، قابلیت‌ها و توانایی‌هایمان

چیه.

در رابطه با جامعه باید مشاغل مختلف و حرف رو بشناسیم. آینده شغلی رشته‌های مختلف رو بدانیم که قراره

این حرفه در آینده به چی تبدیل شود و چقدر امکان و ادامه رشد در این حرفه وجود دارد. اینکه من آینده شغلی

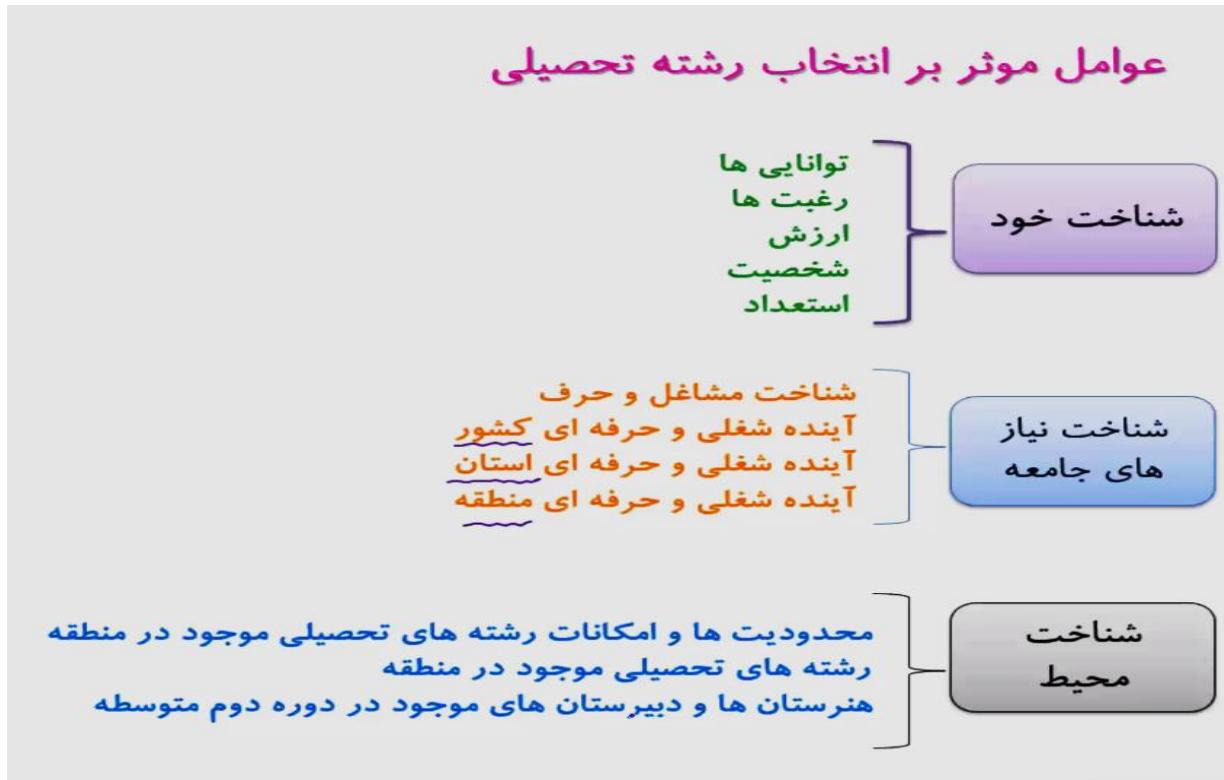
منطقه و محیط زندگی خودم رو بدانم، اینکه هر استان چه شغلی را می‌تواند در خودش پرورش دهد. کشور ما

گسترده‌گی زیادی داره و با توجه به شرایط محیطی ما می‌توانیم مشاغل جدیدی را تولید بکنیم و در مشاغل

قبلی رشد داشته باشیم.

عامل بعدی شناخت محیط است. اینکه در محیطی که من زندگی می‌کنم، چه رشته‌های تحصیلی وجود دارد؟

شاخصه فنی و حرفه‌ای چه رشته‌هایی را دارد و شاخه نظری همینطور و اینکه چقدر امکان ادامه تحصیل در این‌ها وجود داره و چه محدودیت‌هایی در منطقه و استانی که زندگی می‌کنم در رابطه با رشته‌های تحصیلی وجود دارد؟ (چه در دبیرستان و چه در دانشگاه).



مشاورین در مقطع متوسط اول کارهای متفاوتی را انجام می‌دهند. برای راهنمایی تحصیلی و شغلی دانشآموزان و همچنین برای مبحث مشاوره سازشی و سلامت روانی دانشآموزان، کارهای متعددی را انجام می‌دهیم.

یکی از وظایف مشاور این است که از دانشآموزان آزمون سلامت روان بگیرند. این آزمون‌ها در گذشته به صورت دستی بود و در مدرسه دفترچه آزمون سلامت روان بین بچه‌ها توزیع می‌شد و بچه‌ها پاسخ‌های خودشان را می‌دادند و این آزمون‌ها تحلیل و نتیجه آن بررسی و اعلام می‌شد. در گذشته؛ در پایه نهم این اتفاق می‌افتد اما الان به این نتیجه رسیدند که آزمون سلامت روان باید در پایه هفتم و هشتم احرا شود که اگر دانشآموزی برای مشاوره سازشی و ارتقای سطح بهداشت روانی نیاز به کمک داشت، از پایه هفتم شناسایی شود و کمک‌های لازم در اختیار دانشآموزان قرار بگیرد و اگر نیاز به ارجاع یا دارو درمانی داره از پایه هفتم دانشآموز خودمون

رو در اختیار داشته باشیم. آزمون سلامت روان امروزه در بسیاری از نقاط کشور به صورت برخط و آنلاین هست.

هر دانشآموزی یک کد ورودی داره که ابتدای سال در اختیار وی قرار گرفته می شود، همچنین مشاور مدرسه

نیز یک کد دارد. دانشآموزان در تاریخهای مشخصی آزمون سلامت روان خودشان را می دهند و این آزمون

نمره گذاری می شود و مشاور مدرسه می تواند از آن‌ها آگاهی بیدا کند. نتایج آزمون سلامت روان در پرونده

دانشآموز محفوظ است و به عنوان یکی از مواردی هست که مشاور مدرسه باید در حفظ و رازداری آن کوشان

باشد. اگر تو این مقطع متوجه شدیم دانشآموزی دارای مشکلاتی در زمینه سلامت روان هست بر اساس

پروتکلهای خودمون او را ارجاع می دهدیم، اگر نیاز به خانواده درمانی بود، خانواده درمانی را انجام می دهدیم؛

اگر نیاز به مشاوره سازشی بود اگر نیاز به مهارت‌های مختلف زندگی بود مشاور در مدرسه یا با ارجاع به خارج از

مدرسه این کار را انجام می دهد. این پرونده دانشآموز در زمینه سلامت روان تا مقاطع دیگر با دانشآموز خواهد

بود و در مقطع متوسط دوم نیز پیگیری خواهد شد.

دانشآموزان آزمون دیگری نیز به نام آزمون استعداد دارند. طبق مطالبی که قبل از خدمتمنون عرض کردم و

خودتون در جریان هستید، برای انتخاب رشته تحصیلی نیاز داریم که آزمون استعدادسنجی انجام دهیم. آزمون

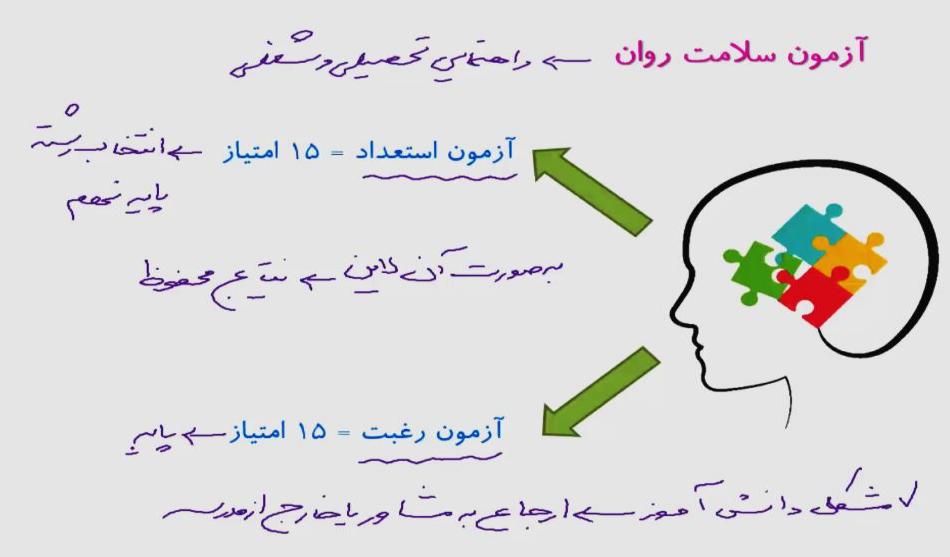
استعدادسنجی هم در گذشته به صورت دستی و دفترچه‌ها در مدارس توزیع می شد ولی الان اکثریت کشور با

توجه به دسترسی که بچه‌ها به اینترنت دارند، با همان کد ورودی خودشان در تاریخهای معینی که ما براسون

مشخص می کنیم در پایه نهم آزمون استعداد خودشون رو خواهند داد.

و همچنین آزمونی به نام آزمون رغبت سنج تحصیلی و شغلی داریم که در پایه نهم خواهند داد. این

آزمون‌ها دارای امتیازات خاصی هست که در مراحل بعد برآتون توضیح خواهیم داد.



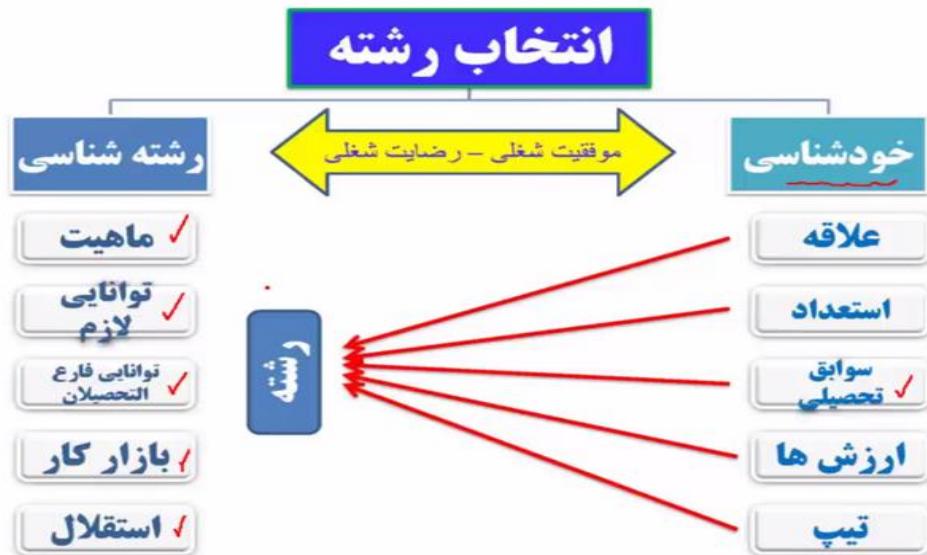
همانطور که خدمتتون عرض کردم موفقیت شغلی باعث رضایتمندی شغلی می شود و وقتی که فردی از شغل خودش راضی باشه، در آن رشد، پیشرفت و توسعه فردی پیدا می کند و در نتیجه موفقیت شغلی خودش را افزایش می دهد؛ برای این که ما به این موفقیت و رضامندی شغلی برسیم باید انتخاب رشته‌ی درستی داشته باشیم.

چه عواملی بر انتخاب رشته ما اثر می گذارد؟ یکسری عوامل مربوط به خودشناسی و مربوط به خود فرد است یکسری عوامل مربوط به مسائل محیطی هست.

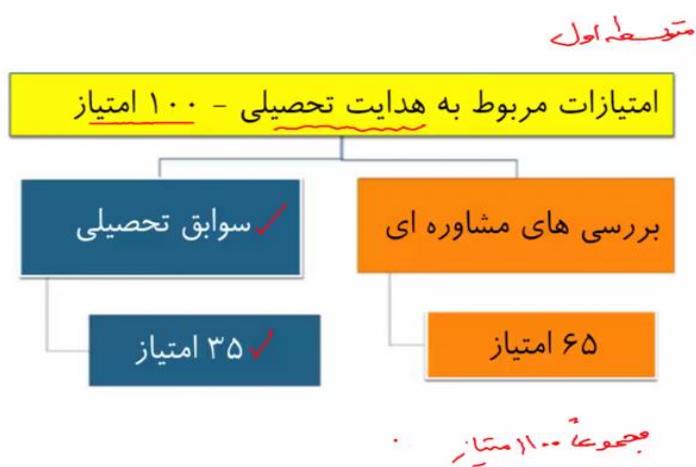
عواملی که مربوط به خود فرد هست اینه که فرد نسبت به آن موضوع استعداد داشته باشه، علاقه داشته باشه و ما با تستهایی که خدمتتون گفتم سعی می کنیم علاقه‌مندی، رغبت و استعداد فرد را در این زمینه به دست بیاریم. علاوه بر اینها سوابق تحصیلی دانش‌آموز نیز عاملی اثر گذار است که به تدریج در قسمت‌های مختلف براتون توضیح خواهم داد. ارزش‌های فرد و شخصیت فرد نیز بر انتخاب رشته تحصیلی اثرگذار است.

اما چه چیزهایی به صورت محیطی می‌تواند اثر بگذارد؟ اینکه بازار کار این رشته به چه صورت هست، اینکه استقلال کاری آن چگونه هست؟ اینکه بعد از این که فرد فارغ التحصیل شد جه توانایی‌های را نیاز داره و چقدر

می تواند از رشته خودش در جامعه استفاده کند، ماهیت این رشته چیه و چقدر برای حامعه کاربردی هست.

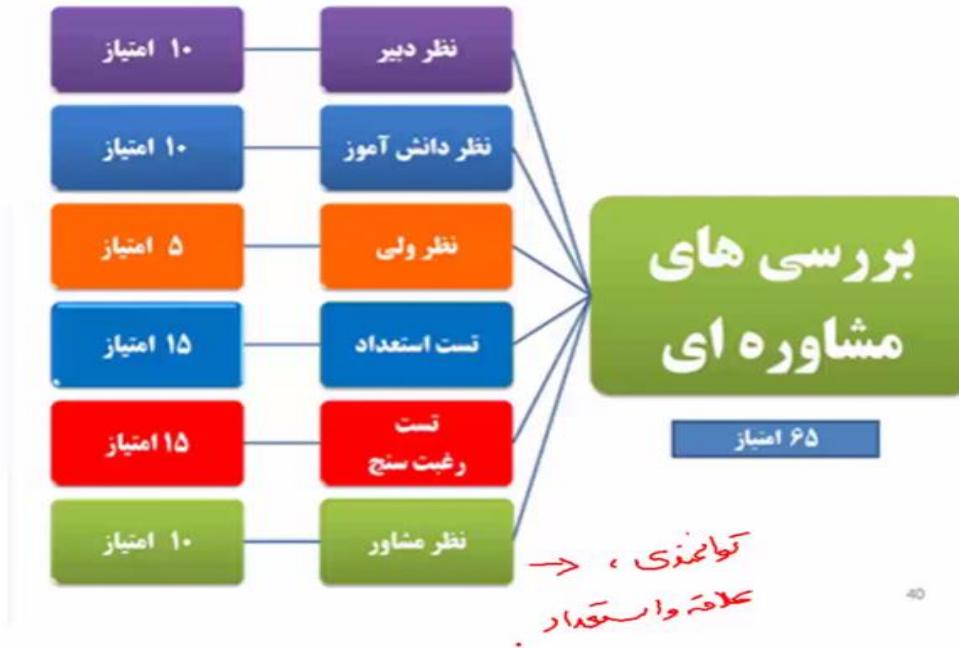


برای اینکه این موضوع حاصل شود، یک هدایت تحصیلی برای بچه‌های مقطع متوسطه اول تعریف کرده اند. در سیستم آموزشی ما برای هدایت تحصیلی دانشآموز ۱۰۰ امتیاز در نظر گرفتند، که این ۱۰۰ امتیاز شامل دو قسمت سوابق تحصیلی دانشآموز (که ۳۵ امتیاز داره) و بررسی‌های مشاوره‌ای (که مجموعاً ۶۵ امتیاز دارد) است. بر اساس این ۱۰۰ نمره دانشآموز به سمت رشته‌هایی که توانستند شرایطش را اتخاذ کنند، هدایت می‌شوند.



۶۵ امتیازی که در رابطه با بررسی‌های مشاوره‌ای خدمتمنون گفتم، شامل مواردی هست که اینجا ملاحظه می

فرمایید:



نظرِ دبیرانِ درس‌هایی که مرتبط با رشته‌های مختلف هست. هر درسی و هر رشته‌ای یکسری از دروس را نیاز داره تا بچه‌ها بر اساس آن‌ها انتخاب رشته کنند. مثلًاً برای درس ریاضی دو درس، برای رشته تجربی دو درس و رشته‌های دیگری که در ادامه خواهیم گفت. نظرِ این دبیران مرتبط با دروس که در انتخاب رشته تحصیلی اثرگذار هستند که ما ۱۰ امتیاز در فرم مشاوره‌ای براشون قائل هستیم.

خود دانش‌آموز هم حق انتخاب دارد. بر اساس علایق خودش رشته‌های مختلف تحصیلی را انتخاب می‌کند و به نظر دانش‌آموز هم ۱۰ امتیاز مشاوره‌ای تعلق می‌گیرد. والدین دانش‌آموز هم می‌توانند نظر خودشان را در رابطه با انتخاب رشته تحصیلی فرزندانشان دهدند، آن‌ها پنج امتیاز رو برای فرم مشاوره‌ای دارند. ۱۵ امتیاز تست استعداد دارد، تستی که قبلًاً خدمتمنون گفتم در پایه نهم برگزار می‌شود و دانش‌آموزان به صورت آنلاین و برخط این تست را پاسخ می‌دهند و اگر در مناطقی امکان برگزاری نبود، تست صورت دستی وارد می

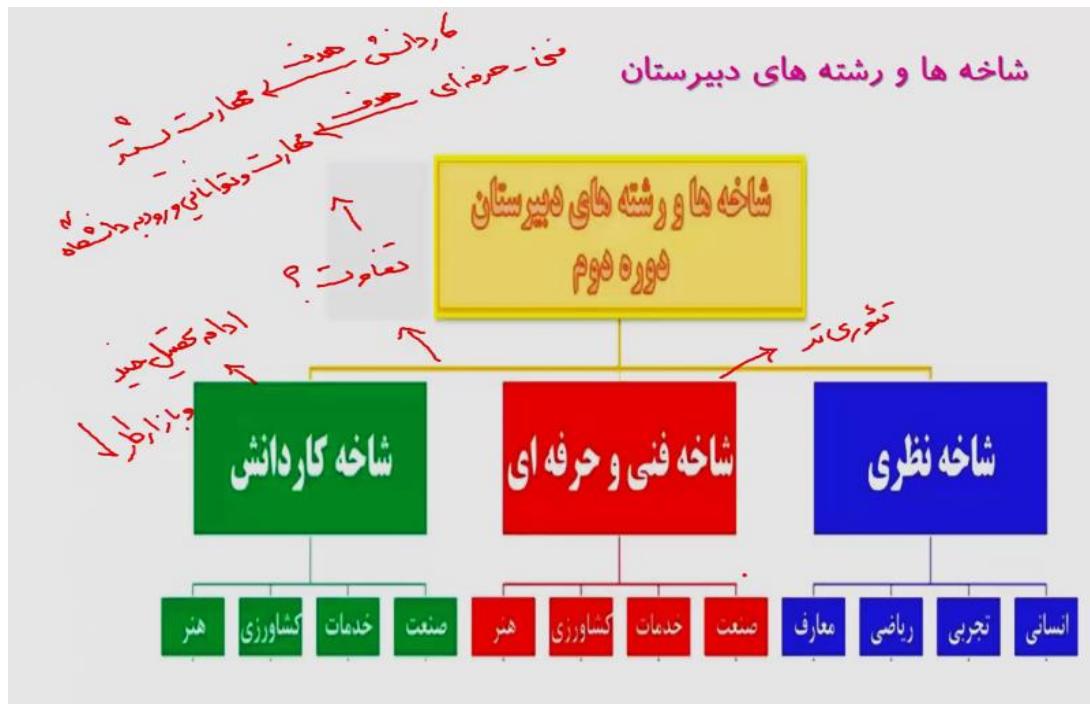
شود و بچه‌ها دستی امتحان می‌دهند. مشاور نمرات این‌ها را وارد سیستم خواهد کرد.

تست بعدی، تست رغبت‌سنج هست که ما رغبت‌های دانش‌آموزان را به دست بیاریم. این تست هم ۱۵ امتیاز دارد. در آخر مشاور مدرسه به تک تک دانش‌آموزانی که قرار است هدایت تحصیلی برای آن‌ها صورت بگیره ۱۰ امتیاز می‌دهد که این امتیاز بر اساس توانمندی‌های تحصیلی، علایق و استعداد و مصاحبه‌های فردی که با دانش‌آموز داشته (مواردی که در طول سه ساله تحصیلی، مشاوره از دانش‌آموز دیده) اختصاص پیدا می‌کند و در نهایت نمره رو در فرم هدایت تحصیلی وارد می‌کند.

در متوسطه دوم ما سه شاخه اصلی رشته تحصیلی داریم که عبارت هستند از شاخه نظری، فنی حرفه‌ای و کاردانش. همانطور که ملاحظه می‌فرمایید شاخه نظری شامل رشته‌های انسانی، تجربی، ریاضی و معارف و علوم اسلامی است. فنی حرفه‌ای شامل رشته‌های صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر است. همچنین شاخه کاردانش هم شامل رشته‌های صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر است.

شاید این سوال مطرح شود چه تفاوتی بین شاخه‌های فنی حرفه‌ای و شاخه‌های کاردانش هست؟ هردوی اینها گرایش‌هایی نزدیک به هم دارند و هر دوی این‌ها صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر را دارند. پاسخ به این سوال اینه که یک تفاوتی بین هنرستان‌های فنی حرفه‌ای و کاردانش وجود دارد. در شاخه کاردانش هدف این است که ما دانش‌آموزی را تربیت کنیم که مهارت بیشتری دارد دانش‌آموزی که قصد ورود و ادامه تحصیلات دانشگاهی ندارد و دوست دارد بلافاصله بعد از گرفتن دیپلم وارد بازار کار شود؛ البته راه ادامه تحصیل برای این دانش‌آموزان بسته نیست و طبق شرایط کنونی آموزش و پرورش بچه‌ها می‌توانند در مقاطع کارданی، کارشناسی و کارشناسی ارشد در دانشگاه ادامه تحصیل دهندند، ولی اگر بخواهند با گرفتن دیپلم وارد بازار کار بشوند اینقدر توانایی و مهارت دارند که بتوانند جذب و وارد بازار کار بشوند. شاخه فنی حرفه‌ای هدف این است که بچه‌ها مهارت خوبی را داشته باشد اما در کنارش توانایی‌های تئوریکال هم داشته باشند و نسبت به بچه‌های کاردانش توانایی بیشتری برای ورود به دانشگاه داشته باشند چون قراره که اینها کاردان بشوند، یعنی بتوانند حداقل در

رشته‌های کارданی و مهارتی ادامه تحصیل دهدند. بنابراین دروس دبیرستان و دروس هنرستان این‌ها بیشتر مطالب تئوری هست (نسبت به بچه‌های کاردانش) البته درس‌های مهارتی هم دارند اما نسبت به بچه‌های کاردانش دروس تئوریکال آنها کمی بیشتر است.



همانطور که قبلاً گفته شد ما دو دسته نمره داریم که شامل اطلاعات مشاوره‌ای بچه‌ها (۶۵ امتیاز شامل نظر دبیر، نظر دانش‌آموز، نظر والدین، تست استعداد، تست رغبت و نظر مشاور) و سوابق تحصیلی (از مواردی هست که در انتخاب رشته دانش‌آموزان و در فرم هدایت تحصیلی دانش‌آموزان بسیار اثر گذاره) است. اگر دانش‌آموزی از ۶۵ امتیاز مشاوره‌ای ۶۵ نمره را کامل کسب کرده باشد اما سوابق تحصیلیش اجازه ندهد و نمره لازم را کسب نکرده باشد، دانش‌آموز اجازه ورود به آن رشته را نخواهد داشت.

برای ورود به رشته ریاضی سوابق تحصیلی دانش‌آموزان چگونه محاسبه می‌شود که بتوانند وارد رشته ریاضی بشوند؟ نمرات ریاضی دانش‌آموزان برای ورود به رشته ریاضی در پایه هفتم با ضریب ۱ محاسبه می‌شود و این نمره نباید کمتر از ۱۴ باشد. در پایه هشتم نمره ریاضی با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۴ باشد و در پایه نهم نمره ریاضی دانش‌آموزان با ضریب ۳ محاسبه می‌شود که اون هم نباید کمتر از ۱۴ باشد. این نمرات با ضرایب‌شان

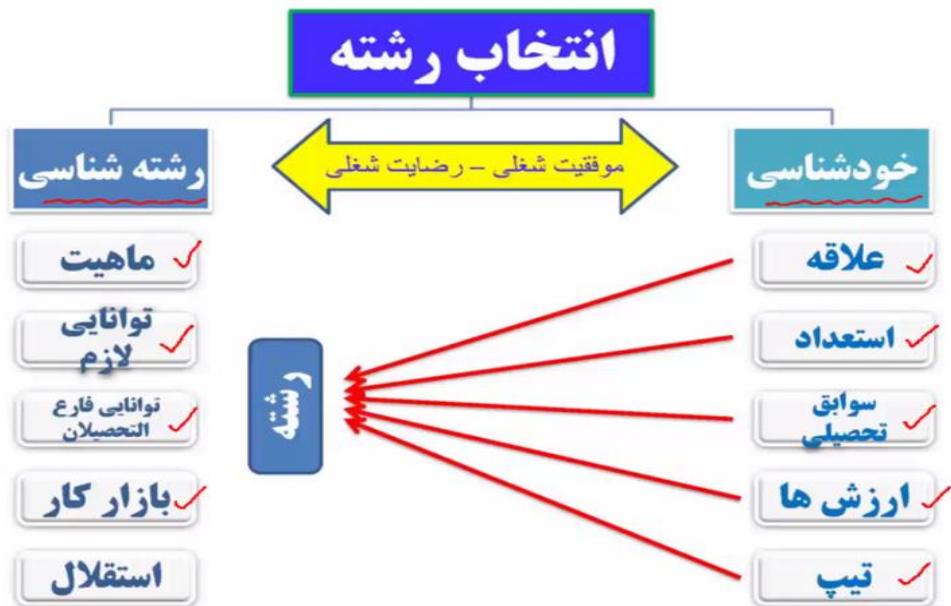
جمع میشند و تقسیم بر ۵ می شود و نباید نمره ریاضی دانشآموز کمتر از ۱۴ باشد. همینطور درس علوم تجربی برای ورود به رشته ریاضی جزء دروسی هست که در سوابق تحصیلی دانشآموز اثرگذار است. درس علوم در پایه هفتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۳ باشد، در پایه هشتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۳ باشد و در پایه نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۳ باشد و جمع نمرات تقسیم بر ۵ نباید کمتر از ۱۳ باشد. تمام نمرات و سوابق تحصیلی دانشآموزان در همه رشته‌ها در خرداد ماه محاسبه می شود، بدینهی است که اگر دانشآموزی در این دروس نمره قبولی را در خردادماه کسب نکرده باشد و در شهریور نمره قبولی را کسب کرده باشد و نمره حداقل رو هم کسب کرده باشد، احازه ورود به آن رشته را نخواهد داشت.

درس ریاضی			محاسبه در خردادماه
جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۴ نباشد			
پایه نهم	پایه هشتم	پایه هفتم	
ضریب ۳	ضریب ۱	ضریب ۱	
۱۴	۱۴	۱۴	

درس علوم			محاسبه در خردادماه
جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۳ نباشد			
پایه نهم	پایه هشتم	پایه هفتم	
ضریب ۳	ضریب ۱	ضریب ۱	
۱۳	۱۳	۱۳	

قبل اشاره کردیم که موفقیت شغلی، رضایتمندی شغلی را به همراه خواهد داشت و رضایتمندی شغلی باعث رشد فرد در زمینه توانمندی‌های شغلی خودش و مهارت‌های شغلی می شود. این دو تو هم اثر گذار هستند. برای اینکه بتوانیم به موفقیت شغلی و رضایتمندی شغلی دست پیدا کنیم، لازمه که انتخاب رشته تحصیلی مناسبی داشته باشیم. برای انتخاب رشته تحصیلی به دو موضوع اصلی نیاز داریم: یک خودشناسی و دوم محیط شناسی یا رشته شناسی. برای اینکه دانشآموز بهتر بتواند خودش را بشناسد و ما بتوانیم این دانشآموز را به

انتخاب رشته بهتری هدایت کنیم، لازمه که علایق، استعدادها، سوابق تحصیلی، ارزش‌ها و تیپ شخصیت دانش- آموز را بدانیم. باید بدانیم دانش‌آموز به چه زمینه‌ای علاقه دارد، چگونه این علایق را کشف بکنیم استعدادش در چه زمینه‌ای هست ما چگونه این استعداد را کشف کنیم. ارزش‌ها و تیپ شخصیتی‌اش را چگونه متوجه بشیم و سوابق تحصیلی را چگونه در هدایت تحصیلی استفاده بکنیم. علاوه بر آن ما وقتی می‌خواهیم دانش‌آموز را وارد رشته‌ای کنیم و به یک رشته تحصیلی هدایت بکنیم، باید بازار کار و بازار شغلی آن رشته را بدانیم، شرایط بعدی و آینده رشته را بتوانیم حدس بزنیم، توانایی فرد برای ورود به رشته بدانیم و اینکه ماهیت آن رشته چیه و وقتی که افراد فارغ التحصیل آن رشته می‌شوند، چگونه می‌توانند وارد بازار کار بشوند. این‌ها مواردی هست که ما در هدایت تحصیلی دانش‌آموزان به آن خواهیم پرداخت.

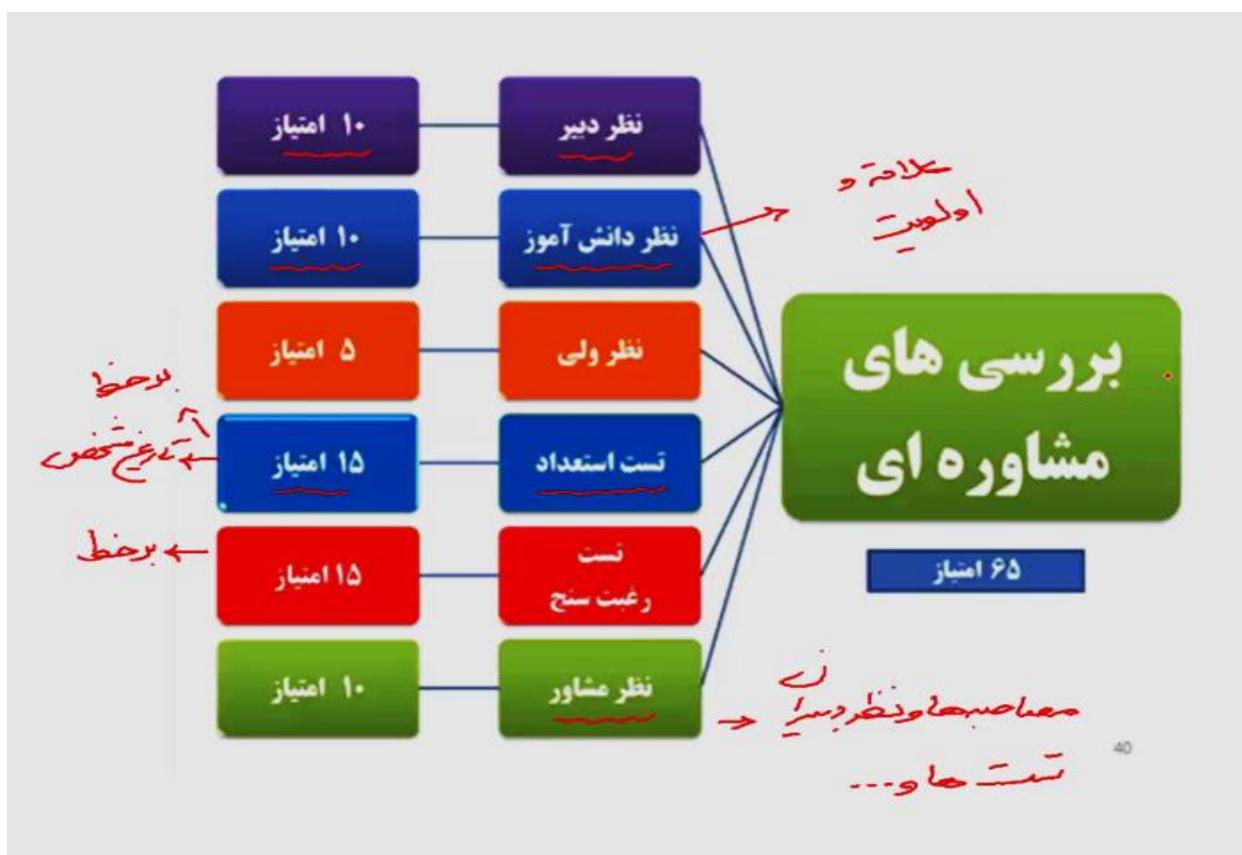


در سیستم آموزش و پرورش ما یک فرم هدایت تحصیلی داریم که بر اساس این فرم هدایت تحصیلی، دانش‌آموزان انتخاب رشته تحصیل می‌کنند. این فرم دو قسمت اصلی دارد: یک بررسی‌های مشاوره‌ای که ۶۵ امتیاز داره و قسمت بعدی سوابق تحصیلی هست که ۳۵ امتیاز دارد. مجموع این‌ها ۱۰۰ امتیاز می‌شود. در قسمت‌های بعد توضیح خواهیم داد بررسی‌های مشاوره چگونه به دست می‌آید و سوابق تحصیلی چگونه محاسبه خواهد شد.

امتیازات مربوط به هدایت تحصیلی - ۱۰۰ امتیاز



بررسی های مشاوره ای شامل مواردی هست که شما در اسلاید مشاهده می فرمایید:



هر رشته‌ای دروس خاص و مرتبط با خودش را دارد. برای ورود به هر رشته ما به دانشآموزان خواهیم گفت که چگونه شرایط ورود را کسب کنند. همچنین فرم‌هایی هست که در اختیار دبیران مرتبط با این دروس قرار می‌دهدیم تا آنها نظرات‌شان را در رابطه با تک تک دانشآموزان اعلام کنند. این فرم که به عنوان فرم نظر دبیر

شناخته می شود دارای ۱۰ امتیاز هست یعنی هر دانشآموز از دبیر درس مربوطه خودش برای ورود به رشته مورد علاقه خودش ۱۰ امتیاز رو کسب می کند. علاوه بر این فرمی هست که در اختیار دانشآموزان قرار می گیرد. هر دانشآموز حق دارد علاقه مندی ها و اولویت های تحصیلی خودش را اعلام کند این فرم هم ۱۰ امتیاز دارد. فرم بعدی به نام فرم نظر ولی و مربوط به والدین هست. اولیای دانشآموزان هم می توانند نظرات خودشون رو و علایق خودشان و پیشنهادات خودشان را در رابطه با ورود فرزندانشان به رشته های مختلف عنوان بکنند. فرم نظر ولی پنج امتیازی هست.

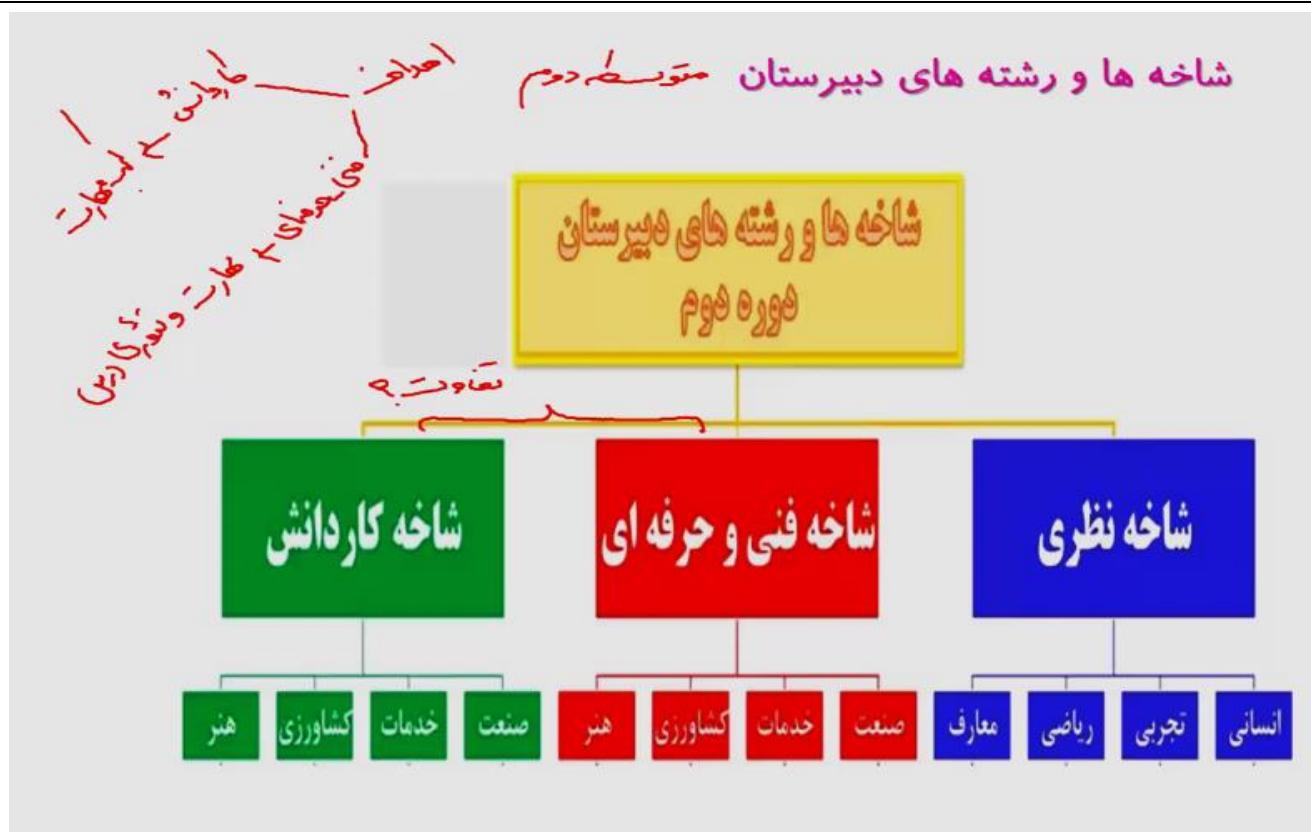
فرم بعدی و بررسی مشاوره بعدی مربوط به تستی به اسم تست استعداد هست. همونطور که قبلًا خدمتمندان گفتند برای ورود به رشته تحصیلی و شغل ما باید بدانیم آیا استعداد ورود به این رشته را داریم یا خیر. تست استعداد در گذشته به صورت دستی اجرا می شد و مدارس کتابچه آزمون استعداد را بین بچه ها توزیع می کرد و در زمان خاصی از بچه ها تست گرفته می شد و مشاور نمرات را وارد سیستم می کرد این تست ۱۵ امتیازی هست. امروزه در اکثر نقاط کشور با توجه به اینکه اینترنت وصل هست بچه ها می توانند با داشتن کد مشاوره ای که اول سال در اختیار دانشآموزان قرار داده می شود، تست استعداد خودشان رو به صورت برخط و آنلاین دهدند. زمان انجام تست رو مشاور بر اساس بخشنامه هایی که به مدارس ارسال می شود به دانشآموزان اعلام خواهد کرد و دانش آموزان در تاریخ هایی که مشاور به شده اعلام می کند میرند وارد سایت می شوند با استفاده از رمز ورود خودشان تست استعداد خودشون رو می دهدند.

تست بعدی تست رغبت سنج است این که رغبت های بچه ها مشخص شود که در چه زمینه ای هست، این تست هم در اکثر نقاط کشور به صورت برخط و آنلاین انجام می شود و ۱۵ امتیازی است. و در انتها مشاور مدرسه به تک تک دانشآموزان پایه نهم بر اساس تصویری که از یک دانشآموز از پایه هفتم تا نهم اتخاذ کرده و بر اساس مصاحبه هایی که با دانشآموز انجام داده و صحبت هایی که با دبیران مربوطه انجام داده، نظر مشاوره ای خودش را که ۱۰ امتیاز دارد برای دانشآموز وارد می کند. نظر دبیر، نظر ولی، تست ها و نظر مشاور همه

می‌توانند بر اساس همین رویکرد آنلاین وارد سایت بشوند و این نظرات داده شود. احیاناً اگر ولی دانش‌آموز یا دانش‌آموزی تاریخ‌ها را رعایت نکرد و نتوانست وارد سایت شود، ما از ولی می‌خواهیم که به مدرسه مراجعه کند و در آن زمان فرم مربوط به نظر ولی یا فرم مربوط به نظر دانش‌آموزان را در اختیار آنها قرار می‌دهدیم، فرم را پر می‌کنند و مشاور خودش این نظرات را وارد سیستم می‌کنند. جمع این نظرات ۶۵ امتیاز دارد.

متوسطه دوم دارای شاخه‌ها و رشته‌های متفاوتی هست. ما سه شاخه اصلی در متوسطه دوم داریم. شاخه نظری شامل رشته‌های انسانی، تجربی، ریاضی و رشته معارف است. شاخه فنی حرفه‌ای شامل رشته‌های هنر، صنعت، خدمات و کشاورزی و شاخه کاردانش که دارای رشته‌های صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر هست. ممکنه این سوال مطرح شود که هم شاخه فنی حرفه‌ای و هم شاخه کاردانش دارای رشته‌های صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر هست خوب چرا این هنرستان‌ها متفاوت است و عناوین متفاوتی دارد؟ با توجه به اهداف هنرستان‌ها در شاخه فنی حرفه‌ای و شاخه کاردانش پاسخ این سوال را خواهیم داد. هدف شاخه کاردانش این است که ما دانش‌آموزان را تربیت کنیم که بعد از گرفتن دیپلم مهارت‌هایی را کسب کرده باشند که بتوانند مستقیماً وارد بازار کار بشوند و اگر قصد ادامه تحصیل نداشته باشد بتوانند اشتغال خوبی در بازار کار برای خودشان ایجاد کنند اما راه ادامه تحصیل برای این دانش‌آموزان بسته نیست، می‌توانند اگر علاقه داشتند در شاخه‌ها و رشته‌های دیگر وارد دانشگاه بشوند و در مقاطع مختلف کارданی، کارشناسی، کارشناسی ارشد ادامه تحصیل دهند. اما هدف رشته و شاخه فنی حرفه‌ای این هست که ما دانش‌آموزانی را تربیت کنیم که کارдан هستند؛ یعنی علاوه بر اینکه مهارت کسب می‌کنند به لحاظ تئوری هم اونقدر قوی باشند که بتوانند وارد دانشگاه شوند و با ادامه تحصیل هم تئوریکال و هم پرکتیکال (هم مهارتی و هم تئوری) درس و رشته خودشان را داشته باشند.

تا اینجا عواملی که اثر گذار هست برای انتخاب رشته تحصیلی در زمینه امتیازات مشاوره‌ای خدمتمن گفته شد امیدوارم مورد استفاده تان قرار گرفته باشد.



جلسه چهارم

در قسمت قبل نحوه محاسبه امتیازات مشاوره ای (۶۵ امتیاز) بیان شد. این امتیازات شامل نظردبیر، نظردانش آموز، نظر والدین، تست استعداد، تست رغبت و نظر مشاوره مدرسه بود.

فاکتور دوم که در هدایت تحصیلی نقش بسیار موثری دارد فاکتور سوابق تحصیلی (۳۵ امتیاز) است اینکه شرایط ورود به هر رشته تحصیلی چگونه محاسبه میشود و دانش آموزان چه نمراتی باید کسب کنند تا بتوانند وارد شاخه ها و رشته های مختلف تحصیلی شوند.

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی برای رشته ریاضی

درس ریاضی

جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۴ نباشد

پایه نهم	پایه هشتم	پایه هفتم
ضریب ۳	ضریب ۱	ضریب ۱
۱۴	۱۴	۱۴

درس علوم

جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۳ نباشد

پایه نهم	پایه هشتم	پایه هفتم
ضریب ۳	ضریب ۱	ضریب ۱
۱۳	۱۳	۱۳

برای ورود به رشته ریاضی دو درس خیلی مهم است: درس ریاضی و علوم درس ریاضی در پایه هفتم و در پایه هشتم با ضریب ۱ محاسبه می شود و نمره نباشد و در پایه نهم با ضریب ۳ محاسبه می شود این نمره هم نباید کمتر از ۱۴ باشد اما اگر جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۴ نشد دانش آموز می تواند درس ریاضی خودش رو برای ورود به رشته ریاضی پاس شده بداند یعنی اگر دانش آموزی پایه هفتم نمره ۱۲ گرفت اما در پایه هشتم و در پایان نهم جبران کرد شرایط درس ریاضی برای ورود به رشته ریاضی رو خواهد داشت. تمام این نمرات در خرداد ماه قابل قبول است یعنی اگر دانش آموزی در خرداد ماه نمره قبولی کسب نکند حتی اگر از ۶۵ امتیاز مشاوره ۶۵ را کسب کرده باشد اما برای مثال درس ریاضی در پایه نهم در خردادماه قبول نشده باشد وارد آن رشته نخواهد شد و امتیاز سوابق تحصیلی برای ورود به رشته ریاضی را کسب نخواهد کرد.

درس مهم بعدی برای ورود به رشته ریاضی درس علوم است که در پایه هفتم و هشتم با ضریب ۱ در خردادماه

نمره ۱۳ خواهد بود و در پایه نهم با ضریب ۳ نمره ۱۳ خواهد بود. جمع نمرات تقسیم بر ۵ نباید کمتر از ۱۳ باشد.

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در رشته علوم انسانی

سه درس ادبیات فارسی مطالعات اجتماعی و عربی ۳ درس اصلی برای ورود به این رشته هستند. درس ادبیات فارسی در سال هفتم و هشتم در خدادادماه با ضریب ۱ محاسبه می شود که نباید کمتر از ۱۴ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ محاسبه شده که آن هم نباید کمتر از ۱۴ باشد. اما در مجموع جمع نمرات تقسیم بر ۵ نباید کمتر از ۱۴ باشد. درس مطالعات اجتماعی در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۳ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۳ باشد و در مجموع جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۳ نباشد. درس مهم بعدی درس عربی هست درس عربی در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۲ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۲ باشد همچنین جمع نمرات تقسیم بر ۵ نباید از ۱۲ کمتر باشد تمام این نمرات در خداداد ما قابل قبول هستند. (یعنی نمره خدادادماه محاسبه می شود.)



نحوه محاسبه سوابق تحصیل در رشته تجربی

دو درس علوم و ریاضی درس های مهم برای ورود به این رشته هستند. تفاوت حد نصاب رشته ریاضی و رشته تجربی اینست که در رشته ریاضی درس ریاضی باید کمتر از ۱۴ نمی بود اما در رشته تجربی درس علوم تجربی است نباید کمتر از ۱۴ باشد به این صورت که در پایه هفتم و هشتم با ضریب ۱ این درس در خرداد ماه نباید کمتر از ۱۴ باشه و در پایه نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۴ باشد. درس ریاضی هم در پایه هفتم و هشتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۳ باشد و در پایه نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۳ باشد جمع پایه های هفتم هشتم و (نهم با ضریب ۳) تقسیم بر ۵ اگر کمتر از ۱۳ نباشه دانشآموز می تواند وارد رشته تجربی بشود.

اگر بخواهیم مثالی بزنیم فرض کنید دانش آموزی برای ورود به رشته ریاضی نمره درس ریاضی او را میخواهیم محاسبه کنیم این دانش آموز در پایه هفتم خرداد ماه نمره ۱۰ گرفته و در پایه هشتم نمره ۱۲ گرفته و در پایه نهم جبران کرده و نمره ۱۸ گرفته چون پایه های هفتم و هشتم با ضریب ۱ محاسبه می شود و در پایه نهم با ضریب ۳ این دانش آموز جمع نمراتش تقسیم بر ۵ شده ۲۰/۱۵ بنابراین این دانش آموز برای ورود به رشته ریاضی حداقل نمره رو کسب کرده است.

درس علوم		
جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۴ نباشد		
پایه نهم	پایه هشتم	پایه هفتم
ضریب ۳	ضریب ۱	ضریب ۱
۱۴	۱۴	۱۴

درس ریاضی		
جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۳ نباشد		
پایه نهم	پایه هشتم	پایه هفتم
ضریب ۳	ضریب ۱	ضریب ۱
۱۳	۱۳	۱۳

شیوه محاسبه نمره دروس مربوط با رشته:

برای مثال، محاسبه نمره درس ریاضی برای احراز رشته ریاضی و فیزیک

$$\begin{array}{ccccccc} \text{هم} & & \text{هم} & & \text{هم} & & \\ \downarrow & & \downarrow & & \downarrow & & \\ 10 & + & 12 & + & 18 & \times 3 = 54 & = \\ & & & & & & 76 \\ 76 & \div & 6 & = & 15/20 & & \\ & & & & & \leftarrow \text{حراصل را که در} & \end{array}$$

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در رشته معارف

ادبیات فارسی جمع نمرات تقسیم بر 5 کمتر از 12 نباشد

سال هفتم و هشتم با ضریب یک 12 سال نهم با ضریب سه 14

عربی جمع نمرات تقسیم بر 5 کمتر از 13 نباشد

سال هفتم و هشتم با ضریب یک 13 سال نهم با ضریب سه 13

معارف جمع نمرات تقسیم بر 5 کمتر از 14 نباشد

سال هفتم و هشتم با ضریب یک 14 سال نهم با ضریب سه 14

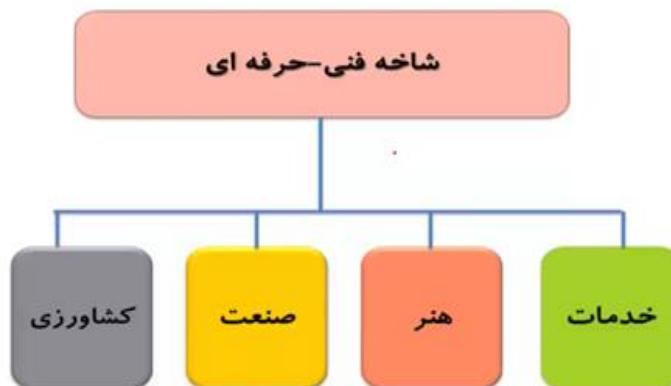
نحوه محاسبه سوابق تحصیلی برای رشته معارف

به این صورت است که همانطور که ملاحظه می فرمایید درس ادبیات فارسی درس عربی و درس معارف دروس

مهم رشته معارف هستند.

به این صورت که نمره درس معارف در پایه هفتم و هشتم با ضریب یک محاسبه می شود در خردادماه نباید کمتر از ۱۴ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ همین طور نباید کمتر از ۱۴ باشد و در مجموع اگر نمره دانش آموز تقسیم بر ۵ بیش از ۱۴ بود شرایط درس معارف را توانسته کسب کند. همینطور درس عربی نمره سال هفتم و هشتم ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۳ و در سال نهم نمره با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۳ باشد. درس ادبیات فارسی در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ناید کمتر از ۱۲ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۲ باشه جمع نمرات تقسیم بر ۵ هم نباید کمتر از ۱۲ باشه.

شاخص نظری به پایان رسید ما شرایط و سوابق تحصیلی دانش آموزان و نحوه استخراج این سوابق را خدمتمنون گفتیم الان می خواهیم وارد شاخص فنی حرفه ای (با گرایش های خدمات، هنر، صنعت و کشاورزی) هم یکسری شرایط و سوابق تحصیلی نیاز دارند که ما توسط این شرایط می توانیم دانش آموز را به شاخص فنی و حرفه ای هدایت کنیم.



زمینه صنعت (۱۴ رشته) (فنی)

معظّم عوئی صناعی

صنایع فلزی	شبکه و نرم افزار رایانه
مکانیک خودرو	الکترونیک
صنایع جوب و مبلمان	الکترونیک
مکاترونیک	صنایع شیمیابی
جاب	متالوزی
ساختمان	سرامیک
	تاسیسات مکانیکی
	ماشین ابزار

زمینه هنر (۱۱ رشته) (فنی)

نقاشی	معماری داخلی
گرافیک	طراحی و دوخت
نمایش	تولید برنامه تلویزیونی
سینما	فتو گرافیک
موسیقی	پویا نمایش
	نقشه کشی معماری

زمینه خدمات (۳ رشته) (فنی)

تریبیت بدنسport
تریبیت گودگ
حسابداری

همانطور که در تصویر مشاهده می فرمایید در زمینه صنعت ۱۴ رشته داریم. در زمینه خدمات ما سه رشته داریم و در زمینه هنر ۱۱ رشته داریم. البته همه این رشته ها در همه مناطق کشور وجود ندارد بعضی از این رشته ها در بعضی از مناطق تاسیس نشده و مدارس رشته ها را ندارند.

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در رشته فنی حرفه ای

در گرایش صنعت و هنر نحوه محاسبه نمرات به این صورت است که برای گرایش صنعت و هنر ۴ درس ریاضی، علوم، کار و فناوری و هنر در هدایت تحصیلی دانش آموز مهم هستند. به این صورت که درس ریاضی و علوم در

پایه هفتم و هشتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۰ باشد (نمره خرداد ماه) در سال نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۰ باشد.

درس کار و فناوری و هنر در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۲ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۲ باشد

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در رشته فنی حرفه‌ای در بخش خدمات

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در رشته فنی و حرفه‌ای (خدمات)	
کار و فناوری و هنر	ریاضی
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
سال هفتم و هشتم با ضریب یک 12	سال هفتم و هشتم با ضریب یک 10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
سال نهم با ضریب سه 12	سال نهم با ضریب سه 10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از 12	جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از 10

در رشته‌های شاخه خدمات فنی و حرفه‌ای سه درس در هدایت تحصیلی مورد بررسی قرار داده می‌شود. درس ریاضی، کار و فناوری و درس هنر

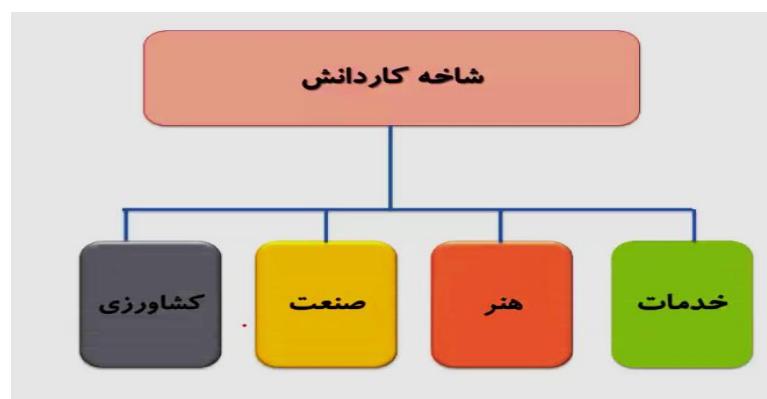
درس ریاضی برای دانش آموزان سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نباید کمتر از ۱۰ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۰ باشد. جمع این نمرات تقسیم بر ۵ نباید کمتر از ۱۰ باشد.

درس کار و فناوری و هنر برای رشته خدمات در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نمره ۱۲ هست و در سال نهم با ضریب ۳ نمره ۱۲ است جمع نمرات هم با ضریب ۳ نباید کمتر از ۱۲ باشد.

علوم کار و فناوری و هنر

علوم	کار و فناوری و هنر
سال هفتم و هشتم با ضریب یک ۱۰	<input type="checkbox"/>
سال نهم با ضریب سه ۱۲	<input type="checkbox"/>
جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۰	<input type="checkbox"/>

برای رشته فنی حرفه ای گرایش کشاورزی درس علوم درس کار و فناوری و هنر در هدایت تحصیلی مهم هستند. درس علوم در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نباید نمره کمتر ۱۰ باشد و در سال نهم با ضریب ۳ باید کمتر از ۱۰ نباشد. درس کار و فناوری و هنر در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نمره ۱۲ مانیاز داریم و در سال نهم با ضریب ۳ نمره ۱۲ لازم است. جمع نمرات تقسیم بر ۵ نباید کمتر از ۱۰ باشد. همانطور که قبلا توضیح دادیم همه این نمرات در خداداد ماه قابل قبول هست.



شاخه کار و دانش هم مانند فنی و حرفه ای دارای گرایش های خدمات، هنر، صنعت و کشاورزی هستند.

زمینه خدمات (۹ رشته) (کاردانش)

مديريت و برنامه ریزی امور خانوار	امور اداري	بروش کارخانه اگر
بورس و اوراق بهادار	هتلداری	بروش کل و کیاهان آپارتمانی
حسابداری مالی	هوانوردی	کیاهان دارویی زعفران
راهنمای گردشگری	ایمنی و آتش نشانی	
مديريت آشپزی و فنادق		

زمینه هنر (۲۲ رشته) (کاردانش)

تلاو و جوادر سازی	هنر فرش	خیاطی لباس زنانه	تصویر بومهاری
خیاطی لباس شب و هروس	توان و تزئین شیشه و گریستال	هنر هنری کاری	عکس
کاشی سازی ۷ رنگ	کاشی کاری	گرافیک و ایلانه ای	عکس دیجیتال
معماری داخلی	سنالکری	طراحی بسته بندی	چوره سازی
چاپ پاتنک و سلک اسکرین		تصویرسازی و جلوه های ویژه و ایلانه ای	ذکارگوی
سراجی کتف	طراحی تلاو و جوادر	خیاطی دوخت های تزئینی	خیاطی و نمایش فرش

زمینه صنعت (۲۹ رشته) (کاردانش)

الکترونیک صنعتی	بازسازی ملمان	نقشه کنی صنعتی به کمک رایانه
برق ساختمان	ترینیتات داخلی	تابسیات حرارتی و بروودتی
برق صنعتی	کاینت سازی جویی	تابسیات حرارت مرکزی
تابلو ساز برق صنعتی	گرایش های خودرو	تابسیات پیدا شنی ساختمان
تعییر تلفن های رومیزی و همراه	ترانسکاری و فرزکاری	چاب افت
سیستم های صوتی و تصویری	ریخته گری	نقشه کنی ساختمان
ماشین های الکتریکی	CNC فرزکاری	تولید محظوظ و آینیشن
نصب و سرویس آسانسور	ماشین ایزار	تولید کننده چند رسانه ای
تولید محظوظ الکترونیکی	جوشکاری برق	ناظر فنی چاب
طراحی و توسعه صفحات وب	جوشکاری گاز محافظ	

زمینه صنعت همانطور که در اسلاید می بینید ۲۹ رشته دارد. زمینه کشاورزی سه رشته زمینه خدمات ۹ رشته و زمینه هنر ۲۲ رشته در سراسر کشور ما داریم اما همانطور که در زمینه رشته های فنی و حرفه ای خدمتمنون عرض کردم همه مناطق کشور این رشته ها و گرایش ها رو ندارند و مناطق مختلف با توجه به شرایط موجود و نیازهای هر استان رشته هایی قرار دادند که مورد توجه بچه ها و نیاز استان هست.

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در کاردانش (صنعت)

کار و فناوری

- سال هفتم و هشتم با ضریب یک ۱۲
- سال نهم با ضریب سه ۱۲
- جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۲ نباشد

ریاضی و هنر

- سال هفتم و هشتم با ضریب یک ۱۰
- سال نهم با ضریب سه ۱۰
- جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۰ نباشد

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در کارداش برای رشته صنعت ۳ درس مهم است. درس ریاضی و هنر و درس کار و فناوری. درس ریاضی پایه هفتم و هشتم با ضریب یک نمره ۱۰ نیاز داریم (در خداداده) و در سال نهم با ضریب ۳ نمره ۱۰ نیاز است. درس کار و فناوری در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ کمتر از ۱۲ نباشد در سال نهم با ضریب ۳ نمره کمتر از ۱۲ نباشه در مجموع اگر این نمرات جمع و تقسیم بر ۵ شد باید نمرات بیش از ۱۲ باشند.

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در کارداش در گرایش خدمات و هنر

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در کارداش (خدمات و هنر)

کار و فناوری و هنر	ریاضی
<ul style="list-style-type: none">سال هفتم و هشتم با ضریب یک ۱۲سال نهم با ضریب سه ۱۲جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۲ نباشد	<ul style="list-style-type: none">سال هفتم و هشتم با ضریب یک ۱۰سال نهم با ضریب سه ۱۰جمع نمرات تقسیم بر ۵ کمتر از ۱۰ نباشد

در کارو دانش گرایش هنر و خدمات درس های ریاضی کار و فناوری و هنر دروس مهم هستند. درس ریاضی در سال هفتم و هشتم با ضریب ۱ نمره ۱۰ در سال نهم با ضریب سه نمره ۱۰ می باشد.

درس کار و فناوری و هنر در سال هفتم و هشتم باید برای بچه ها ۱۲ باشند و در سال نهم نمره بچه ها با ضریب ۳ باید بیش از ۱۲ باشد. جمع این نمرات تقسیم بر ۵ اگر بیش از ۱۲ بود دانش آموز شرایط ورود به رشته خدمات و هنر را خواهد داشت.

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در کارداش کشاورزی (به دروس کار و فناوری هنر و علوم نیاز داریم)

نحوه محاسبه سوابق تحصیلی در کارداش (کشاورزی)

هنر و علوم	کار و فناوری
• سال هفتم و هشتم با ضریب یک	• سال هفتم و هشتم با ضریب یک
10	12
• سال نهم با ضریب سه 10	• سال نهم با ضریب سه 12
• جمع نمرات تقسیم بر 5 کمتر از 10 نباشد	• جمع نمرات تقسیم بر 5 کمتر از 12 نباشد

در سال هفتم و هشتم کار و فناوری دانش آموزان با ضریب ۱ باید کمتر از ۱۲ باشد در سال نهم با ضریب سه باید کمتر از ۱۲ باشد. درس هنر و درس علوم در پایه (هفتم هشتم) و در سال نهم به ترتیب با ضرایب ۱ و ۳ کمتر از ۱۰ نباشد.

حد نصاب نمرات برای هدایت تحصیلی پایه نهم

روزی محاسبه ی نمره ی هدایت تحصیلی
۱ نمره ی هدایت بهر ۴ نمره ی هدایت به مکالمه ۴ نمره ی هدایت به مکالمه

شاخه ی کار دانش

شاخه ی نظری

شاخه ی فنی و حرفه ای

صنعت	خدمات	کشاورزی	فنا
------	-------	---------	-----

تعربی	ریاضی	معارف اسلامی	انسانی
-------	-------	--------------	--------

صنعت	خدمات	کشاورزی	فنا
------	-------	---------	-----

کارو فناوری ۱۲	کارو فناوری ۱۲	کارو فناوری ۱۲	کارو فناوری ۱۲
----------------	----------------	----------------	----------------

علوم ۱۲	ریاضی ۱۲	معارف ۱۲	فارسی ۱۲
---------	----------	----------	----------

کارو فناوری ۱۲	کارو فناوری ۱۲	کارو فناوری ۱۲	کارو فناوری ۱۲
----------------	----------------	----------------	----------------

فرهنگ و هنر ۱۰			
----------------	----------------	----------------	----------------

ریاضی ۱۲	علوم ۱۲	عربی ۱۲	متالعات ۱۲
----------	---------	---------	------------

فرهنگ و هنر ۱۲			
----------------	----------------	----------------	----------------

ریاضی ۱۰	ریاضی ۱۰	علوم ۱۰	ریاضی ۱۰
----------	----------	---------	----------

فارسی ۱۲	عربی ۱۲	ریاضی ۱۰	ریاضی ۱۰	علوم ۱۰	ریاضی ۱۰
----------	---------	----------	----------	---------	----------

علوم ۱۰



روند انتخاب رشته در پایه نهم برای امتیازات مشاوره‌ای به این صورت خواهد بود که ما نظر دانش آموز ، نظر دبیران، نظر والدین مورد نیاز است. ۱۰ امتیاز هم نظر مشاور هست این فرم های نظرسنجی برای ۶۵ امتیازی که امتیازات مشاوره محسوب میشود لازم است.

ویژگی ها و تغییرات در رشته های هنرستان

تغییرات مهمی که نظام سه سه شش دارد یعنی ابتدایی شش متوسطه اول سه و متوسطه دوم سه است این عمدۀ تغییرات هنرستان ها باعث شده شرایط جدیدی را برای هنرستان ها ایجاد بکند اولین تغییر این است که هنرستانها در گذشته دانش آموزان رشته هنر هم دانش آموزان شاخه فنی وهم کارو دانش نمی توانستند به دلیل اینکه پیش دانشگاهی نداشتند دو ساله بودند الان از دو سال به سه سال تغییر کرده و به همین دلیل دانش آموزان میتوانند با ۱۲ سال آموزش موفق به اخذ دیپلم شوند و با بچه های شاخه نظری در کنکور شرکت کنند.

عمده تغییرات هنرستان‌ها در نظام ۳-۳-۶

۱. دوره آموزش در هنرستان‌ها از ۲ سال به ۳ سال تبدیل شد.
۲. دانش آموزان هنرستان (هنرجویان) با ۱۲ سال آموزش موفق به اخذ دیپلم می‌شوند.
۳. اختصاص ۶۸ ساعت آموزش فنی و تخصصی در دوره ۳ ساله
۴. امکان برگزاری کنکور کارشناسی برای هنرجویان
۵. تغییر کتب درسی و بروز شدن آنها

بنابراین کنکور کارشناسی که قبلاً فقط برای بجهه‌های شاخه نظری بود اکنون برای بجهه‌های شاخه فنی حرفه‌ای و کار و دانش هم می‌تواند احرا شود. تغییرات دیگری که داشتیم اختصاص ۶۸ ساعت آموزش فنی و تخصصی برای هنرجویان هست و تغییرات عمده‌ای که در کتاب‌های درسی و به روز شدن آنها بوجود آمده است.



رشته های هنرستانی ویژگی دیگری که دارد این است که با استعدادها و علایق دانش آموزان انتخاب میشوند.

شما ملاحظه می فرمایید خیلی از بچه ها علاقه دارند در دوره تحصیلی خودشون درس های فنی بخوانند مثل کامپیوتر و معماری و ملاحظه می فرمایید رشته هایی به این سبک که مورد علاقه بچه هاست در شاخه فنی حرفه ای و کاردانش وجود دارد مثل حسابداری گرافیک، معماری و طراحی دوخت. صنایع و رشته های متنوع که با علاقه دانش آموز متناسب است طراحی شده است.



ویژگی بعدی این است که دروس نظری و عملی به صورت هم زمان ارائه می شود و این کمک می کند که بچه ها با علاقه بیشتری به مطالعه بپردازنند. دانش آموزان خیلی دوست دارند در کلاس ها کارهایی عملی بیشتری انجام دهند نه اینکه دروس فقط به صورت تئوری توسط معلم تدریس شود این موضوع در رشته های فنی و حرفه ای محقق شده است. دانش آموزانی که در فنی حرفه ای و کاردانش درس می خوانند بازار کار مناسب خود را می توانند حتی قبل از فارغ التحصیل شدن پیدا کنند.

بازار کار مناسب برای دانش آموزان حتی قبل از فارغ
التحصیل شدن وجود دارد.



دانش آموزان متعددی را در شاخه های فنی و کارو دانش دیدم که در طول دوران تحصیلی خودشون بازارچه های کار می رفتند و کارهای عملی خودشان را به فروش می رساندند. در هنرستان ها علاوه بر موضوعاتی که گفتم خلاقیت ها و استعدادهای دانش آموزان عملی شکوفا می شود. در شاخه نظری با توجه به تئوری بودن کتاب ها نمی توانیم شرایط بروز استعدادهای عملی بچه ها را فراهم کنیم اما این شرایط در هنرستان ها محقق شده است.

والدین گرامی :

نظر به اهمیت انتخاب صحیح شاخه؛ زمینه پارشته‌ی تحصیلی و نقش آن در تعیین سرنوشت فرزندان؛ خواهشمند است پیشنهاد خود را نسبت به هر یک از شاخه‌ها؛ زمینه‌ها یا رشته‌های تحصیلی که مایلید فرزندان در آن تحصیل کند؛ پس از مشورت با دانش آموز؛ مشاور مدرسه و کسب آگاهی‌های لازم؛ اولویت (از ۱ تا ۱۲) را با ثبت در جدول زیر اعلام فرمایید.

شاخه‌ی نظری				شاخه‌ی فنی و حرفه‌ای				شاخه‌ی کار دانش				شاخه
رشته ریاضی	رشته علوم	رشته علوم و معارف اسلامی	رشته ادبیات و علوم انسانی	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه	رشته‌های زمینه
فیزیک	تجربی			هنر	کشاورزی	خدمات	صنعت	هنر	کشاورزی	خدمات	صنعت	اولویت

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

نام و نام خانوادگی والی دانش آموز:

تاریخ دریافت نمونه برگ:

امضاء

تاریخ تعلیم نمونه برگ:

امضا والی دانش آموز:

همانطور که مشاهده می‌فرمایید این فرم نظر والدین می‌باشد. این فرم در اختیار والدین قرار می‌گیرد که به صورت دستی پر می‌کنند شرایط انجام و پر کردن فرم به صورت آنلاین هم تقریباً در خیلی از قسمت‌های کشور برقرار است. برای شاخه کار دانش، شاخه فنی حرفه‌ای و شاخه نظری والدین اولویت‌های خودشون و امتیازات خودشون را می‌دهند این امتیازات ۵ نمره را از امتیازات مشاوره‌ای به خود اختصاص می‌دهد.

به نام خدا
نمونه برگ نظرخواهی از دبیران

نمونه برگ شماره ۲

دبیر محترم:

با توجه به مشاهدات خود در جریان فعالیتهای آموزشی و پژوهشی دانش آموزان کلاس خواهشمند است نسبت به امتیاز دهنی در ستون مربوط بر اساس مقیاس های عالی (۱۰) خوبی خوب (۸) خوب (۶) متوسط (۴) ضعیف (۲) القام نمایید

ملأک های مهم در امتیاز دهنی عبارتند از :

- ۱- شرکت قابل در واحدهای کار ارائه شده ۲- علاقهمندی و خلاقیت و اینکار عمل در درس ها ۳- انجام تکالیف و وظایف محوله بدون وقفه ۴- سرعت یادگیری و انتقال
- نام دبیر _____
نام درس _____
پایه نهم _____

ردیف	نام و نام خانوادگی دانش آموز	شماره دانش آموزی	امتیاز (از ۲ تا ۱۰)	شرکت قابل در واحدهای کار ارائه شده	علاقهمندی و خلاقیت و اینکار عمل در درس ها	انجام تکالیف و وظایف محوله بدون وقفه	سرعت یادگیری و انتقال
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							

این فرم را که مشاهده می فرمایید نمونه برگ نظرخواهی از دبیران است. اسم تک تک دانش آموزان در فرم نوشته می شود. شماره دانش آموزی دانش آموزان و امتیازدهی دبیر به دانش آموزان قرار داده می شود که امتیازات از ۲ تا ۱۰ بر اساس فاکتورهای مشخص شده که شما مشاهده می کنید معلم به تک تک دانش آموزان امتیاز ها رو می دهد. این فاکتورها شامل شرکت فعال در کلاس، نحوه مطالعه، خلاقیت در پاسخ دهی، انجام تکالیف بدون وقفه و سرعت یادگیری.

نمونه پرسنل هدایت تحصیلی - شماره ۶

نام و نام خانوادگی :	استان :	کد پدر :	منطقه :	نام واحد آموزشی :	محل صدور :	تاریخ تولد :	تاریخ تنظیم :
شاخه نظری							
شاخه فنی و حرفه ای							
شاخه کار دانش							
شاخه /زمینه /رشته							
ملک های هدایت تحصیلی							
عملکرد تحقیقی تراز شده (۳۰ امتیاز)							
آزمون تولایی (۱۵ امتیاز)							
آزمون رغبت (۱۵ امتیاز)							
نظر معلمان (۱۰ امتیاز)							
نظر مشاور (۱۰ امتیاز)							
نظر دانش آموز (۱۰ امتیاز)							
نظر والدین (۵ امتیاز)							
امتیاز کل (۱۰۰ امتیاز)							
توصیه نهایی (۱۲ تا ۱۴)							

^۹ تصریه: لازم به توضیع است که درج گزینه حذف در ردیف توصیه نهایی به منزله عدم احراز شرایط علمی لازم توسط دانش آموز در انتخاب آن زمینه پا رشته است.

فرم بعدی که مشاهده می فرمایید فرم امتیاز آزاد و نتیجه گیری بررسی های مشاوره ای در پایان هست ملاحظه می فرمایید در تصویر که ۱۰ امتیاز نظر دانش آموز ۵ امتیاز نظر والدین ، ۱۰ امتیاز نظر مشاور هم همینطور نتایج آزمون های استعداد و رغبت را شما می بینید که هر کدام ۱۵ امتیاز دارد نظر مشاور در انتها جمع بندی نمرات به صورت ۶۵ امتیازی مشاهده می شود نمون برگه هدایت تحصیلی در اسلاید مشاهده می فرمایید برای رشته های مختلف نمره های مختلف شرایط ورود را می بینید این نمرات جمع بندی می شود به صورت آنلاین و بر حسب تمام امتیازات دانش آموزان در این نمون برگ مشخص می شود بعد از این که دانش

آموزان کارنامه نهم خودشان را دریافت کردنند نمون برگ به صورت کامپیوتری در اختیار دانش آموزان قرار داده می شود و در این نمون برگ مشخص می شود اولویت های دانش آموز بر اساس ۶۵ امتیاز مشاوره و ۳۵ امتیاز سوابق تحصیلی چگونه است و یک دانش آموز اولویت اول دوم و به ترتیب اولویت های بعدی او چگونه خواهد بود ما به عنوان مشاور توصیه می کنیم دانش آموزان اولویت اول یا حداکثر اولویت دوم خودشان را انتخاب کنند چون این امتیازات نشان می دهد یک فرد چقدر در زمینه یک رشته توانایی استعداد و امتیازات لازم را کسب کرده بنابراین در این رشتہ احتمال موفقیتش به مرتب بیشتر از رشتہ ای است که اولویت آخر یک دانش آموز باشد

به نام خدا

نمونه برگ شماره ۱

دانش آموز گرامی:

نظر به ادب انتخاب مجمع شاخه، زبان پارسی تحصیلی و نقش آن در تعیین مرتبه نشان، لطفاً علاوه بر این خود را پس از مشورت با مشاور و گروه آگاهی های لازم نسبت به هر یکی از شاخه ها، زبان های پارسی تحصیلی، به ترتیب اولویت (از ۱ تا ۱۲) باشد در جدول زیر اعلام نمایید:

شاخه نظری												شاخه فنی و حرفه ای				شاخه کار دانش				شاخه زبان
رشته	رشته	رشته	رشته	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های										
رشته	رشته	رشته	رشته	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های	رشته های										
پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	پارسی	
فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	فرانزی	
																			اولویت	

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

تاریخ دریافت نمونه برگ:

تاریخ تعلم نمونه برگ:

لطفاً

لطفاً

در تصویر فرم نظر دانش آموز را مشاهده می فرمایید. این فرم ۱۰ امتیاز دارد و دانش آموز این فرم را به صورت

برخط و آنلاین پرمی کند. جمع اینها در امتیازهای مشاوره ای مورد محاسبه قرار می گیرد.

دوستان عزیز در این بخش شما با یکی از مهمترین وظایف مشاوران در مدرسه یعنی هدایت تحصیلی دانشآموزان، آشنا شدید در این مسیر ما یاد گرفتیم رشته های تحصیلی چیست، امتیاز مشاوره ای چگونه داده می شود. سوابق تحصیلی چگونه محاسبه میشود. امیدوارم که این ها به صورت کاربردی در مدرسه بتواند مورد استفاده شما دوستان عزیز قرار بگیرد.

جلسه پنجم

تیپ های شخصیتی مرتبط با شاغل ، محیط های شغلی ، مهارت ها

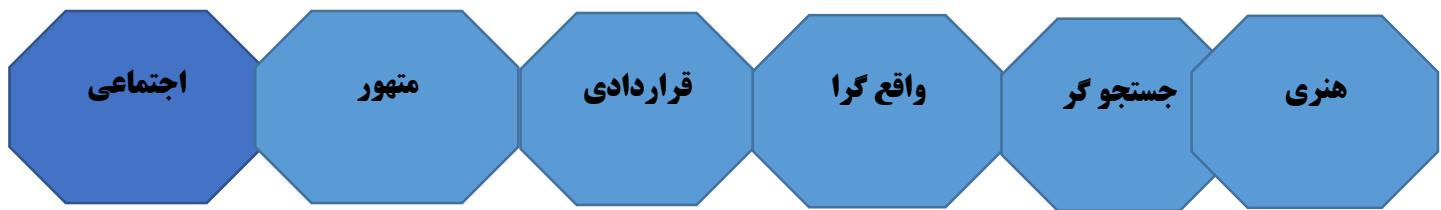
در قسمت های قبل در رابطه با انتخاب رشته تحصیلی و شغلی صحبت کردیم یکی از موارد مهمی که در انتخاب رشته اثر گذار است را شناخت رغبت و استعدادهای دانش آموز عنوان کردیم در این مرحله قصد داریم یک رغبت سنج را آموزش دهیم که توسط آن شخصیت دانش آموز را میتوان شناسایی کرد. و یکی از موارد مهی است که میتواند به دانش آموز و ما کمک کند که دانش آموز را به سمت رشته ای که رغبت و علایق دانش آموز مibاشد هدایت کنیم .

یکی از نظریه های مهمی که در این رابطه مطرح شده نظریه جان هالند است است ، جان هالند نظریه ای را ارائه کرد که بر اساس آن ۶ تیپ شخصیتی را معرفی میکند که این ۶ تیپ شخصیتی دارای ویژگی ها و خصایصی هستند که در مقابل خودشان و در کنار خودشان (یعنی در کنار این ۶ تیپ شخصیتی) ما شش محیط شغلی را نیز داریم و اینطور مطرح میکند که اگر افراد در محیط های شغلی قرار بگیرند که متناسب با شخصیت خودشان است میتوانند از لحاظ حرفة ای رشد کنند و موفق شوند . هالند این نظریه را در یک نمودار شش ضلعی مطرح میکند .

تیپ های شخصیتی در ارتباط با مشاغل ، محیط های کاری و مهارت ها : جان هالند روانشناسی است که مشاغل

، محیط های کاری ، مهارت ها و شخصیت افراد را بر طبق یک نمودار شش ضلعی به شش گروه تقسیم کرده است.

(هر کس را بهر کاری ساختند میل آن را در دلش انداختند)



این تیپ های شخصیتی عبارتند از : اجتماعی ، متھور ، قراردادی ، واقع گرا ، حست و حوگر و هنری . در کنار

این تیپ های شخصیتی ما محیط های اجتماعی ، متھور ، قراردادی ، واقع گرا ، حست و حوگر و هنری را داریم

الف) تیپ شخصیتی اجتماعی: حضورشان در جامعه برایشان بسیار مهم است. دوست دارند با مردم کار کنند

تا آنها را آگاه کرده، به آنها کمک کرده، تعلیم و رشد داده یا آنها را درمان کنند. درست دارند در محیطی باشند

که آدمها حضور داشته باشند. مهارت های کلامی خیلی خوبی دارند. شخصیت های امدادگر، دلسوز و مهربانی

هستند. در جمع ها معمولاً بسیار مبادی آداب هستند و بلندن چگونه با آدمها ارتباط برقرار کنند. با بچه

ها، میانسالان، خانم ها، آقایان و کهنسالان به خوبی رابطه برقرار می کنند و آدم ها خیلی اینها را دوست دارند و

بالعکس. محیط های شغلی که این افراد می توانند در آنها خدمت کنند باید محیط های شغلی باشد که حتماً

توی اجتماع باشند. محیط های شغلی که این افراد را در محیط محدود، محصور، بدون همکار و کار با ابزار باشد

برای اینها اصلاً مناسب نیست. این افراد معمولاً از فعالیت های بدنی خیلی لذت نمی برند. مثلاً ورزش کردن

خیلی برایشان ارزش محسوب نمی شود. مگر اینکه فردی باشد که بخاطر ظاهر خودش بخواهد ورزش کند و

برای اینکه ظاهرش مورد توجه جمع قرار بگیرد بخواهد در باشگاه ثبت نام کند. و ورزش را انجام دهد و البته

باشگاه رفتن و یا شنا کوهنوردی را هم دوست دارد با گروهی از دوستانش انجام دهد. و از تنها یی ورزش کردن

لذت نمی برد مگر اینکه برای رفع یک نیاز باشد. اینها معلمین فوق العاده ای هستند برای اینکه مهارهای کلامی

بسیار خوبی دارند، دلسوز، مهربان و امدادگر هستند و چون همدلی بالایی نسبت هب انسان ها دارند مشاوران خیلی خوبی می شوند. در روابط عمومی موفق هستند چون مهارت های کلامی و ارتباط گیری خوبی با افراد دارند. می توانند در کارهای مرتبط با منابع انسانی و آموزشی کمک کننده باشند. پرستاران فوق العاده ای هستند چون به راحتی و به خوبی به مردم نزدیک می شوندو به آنها کمک می کنند چون دلسوز، مهربان و امدادگر هستند. بنابراین محیط های شغلی مناسب این افراد باید محیط هایی باشند که در جمع حضور داشته باشند، در کنار افراد باشند، صحبت کنند و بشنوند. این افراد معمولاً می توانند مدت های زیادی را پایی تلفن مشغول باشند و این مسئله شاید برای دیگران تعجب آور باشد که اینها چطور می توانند یک ساعت پایی تلفن صحبت کنند بدون اینکه موضوعی را از دست بدهند. آنها به خوبی می توانند یک جلسه یک ساعت و نیمه را هدایت کنند، حتی پایی تلفن. سخنرانان ماهری هستند و سخنانشان بر مردم تاثیرگذار است بنابر این مجری گری برای اینها مناسب است.

وقتی محیط های کاری و تیپ های شخصیتی را در کنار هم قرار می دهیم متوجه می شویم که گاهی اگر افراد را از محیط شغلی متناسبشان دور کنیم بیمار می شوند. افراد اجتماعی و بروونگرایی هستند که به علت ازدواج یا رفتن در شغلی درونگرا، افسرده و بعد از مدتی بیمار شده اند و به روانپزشک مراجعه کرده اند. پس الزاماً نباید هر شغلی که درآمد خوبی دارد به دانش آموز معرفی کنیم و این خیلی مهم است که ما رشته ها و مشاغلی را به دانش آموز معرفی کنیم که متناسب با شخصیتش باشد.

شغل های مرتبط با تیپ شخصیت اجتماعی: تدریس، آموزش، مشاوره، علوم احتماعی، مذهب و معنویت، خدمات مربوط به امر سلامت، منابع انسانی و آموزشی

ب) تیپ شخصیتی متھور: شخصیت بعدی که هالند به آن اشاره می کند در پایین شش ضلعی قرار می گیرد و شخصیت متھور نام دارد. شخصیت متھور نزدیک به شخصیت اجتماعی است (با یک سری تفاوت ها. همانور

که از اسم شخصیت متهور پیداست، افرادی هستند که دوست دارند با مردم کار کنند و بر آنها اثر بگذارند. اما این افراد تهور و ریسک پذیری بالایی در کارهایشان دارند. افرادی هستند که بسیار هیجان را دوست دارند.

پر حرف هستند و دیگران را در کارها تشویق کرده یا با نمایش آنها را سرگرم می کنند. چون هیجان و ریسک را دوست دارند تمایل دارند در فعالیت هایی شرکت کنند که می تواند این هیجان را برایشان تأمین نماید.

مشاغلی مثل شرکت در بازار بورس، بازاریابی، خرید و فروش، کارهای تجاری، کارآفرینی و سخنرانی. این افراد بسیار شوخ طبع هستند و مثل شخصیت های اجتماعی با مردم رابه خوبی دارند. اما ممکن گاهی از شوخی هایی استفاده کنند که خیلی قابل قبول جمع نیست. اما چون برونقرا هستند و خیلی ناراحتی مردم را به دل نمی گیرند اگر کسی از شوخی آنها ناراحت شود می روند و از دل او در می آورند و عذرخواهی می کنند. خیلی اهل درس خواندن نیستند و اگر دانش آموز متهور داشته باشید متوجه می شوید که نماینده کلاس فوق العاده ای است. چون با بچه ها ارتباط برقرار میکند. قدرت رهبری خیلی خوبی دارد و به راحتی می تواند کلاس را ساکت کند اما نه با رفتارهای قهرآمیز بلکه با رفتارهای دوستانه، شوخ تبعی و سر به سر به ها گذاشتند.

این دانش آموز زیاد اهل مالعه و درس خوان نیست. اما تا بخواهید می تواند فعالیت غیر درسی انجام دهد. در کارهای گروهی شرکت کند. مدیریت کلاس را بر عهده بگیرد و فعالیت هایی که شما انتظار دارید نماینده کلاس به نحو احسن انجام دهد انجام می دهد.

شغل های مربوط به شخصیت متهور: بازاریابی، فروش، مدیریت، کارآفرینی، سیاست، سخنرانی و حقوق.

ج) تیپ شخصیت قراردادی: بسیار منظم، با اصول، مرتب و دارای چارچوب های خاص خودشان هستند. بسیار دقیق و آنتایم هستند. در کمد آنها لباس ها مانند کتاب ها منظم روی هم چیده شده است. تخت، کمد و قفسه کتابهایشان بسیار منظم و هر چیز در جای خودش است. البته این رفتار با وسوسات یکی نیست چون الزاماً در آن نیست. و ریتم بیمارگونه ندارد. فقط قراردادها و اصول خودشان را رعایت می کنند. اصول برگرفته از

اصول اجتماعی و قراردادهای جامعه مدنی است. ولی اینها به دقت آن را رعایت می کنند. معمولاً ذهن طبقه بندی شده ای دارند. یا وقتی کار و مسئولیتی به آنها سپرده می شود صفر تا صد کار با به نحو احسن انجام می دهند. مسئولیت پذیر هستند و در کارهای اداری مورد تقدیر قرار می گیرند چون کارها را با دقت انجام می دهند. دفتر و کتاب های یک دانش آموز قراردادی بسیار مرتب هستند و فرد دقیق و مسئولیت پذیری است. دوست دارند با داده ها کار کنند و کار با اعداد را دوست دارند. در منشی گری و حسابداری بسیار توانمندند. به جزئیات و شرح و تفصیل امور می پردازند. و از دستورات دیگران پیروی می کنند. پیگیری و دسته بندی پرونده ها، کار های بانکی و امور اداری و حسابداری را دوست دارند و به خوبی از عهده اش بر می آیند. در سیستم های اطلاعات، داده پردازی ها و برنامه ریزی های کاری خوب عمل می کنند. اگر بگوییم شخصیت های اجتماعی و متهرور افراد برونقرا هستند،

قراردادی ها کمی از برونقرا افراد متهرور و اجتماعی فاصله می گیرند. موارد مثبت زیادی دارند اما یک مورد منفی در آنها اینست که خلاقیت پایینی دارند. زیرا می خواند هر چیزی را در قالب قراردادهای خودش انجام دهند. بنابراین رفتارهای خارج از قرارداد را نمی پذیرند و انجام نمی دهند. محیط های شغلی مناسب قراردادی ها بانک ها، حسابداری ها، مراکز مرتبط با کارهای اداری و بایگانی و امور منشی گری است.

شغل های مناسب شخصیت های قراردادی: اداره دفتر، مالیات، حسابداری، امور مالی، سیستم های اطلاعات و برنامه ریزی

د) **تیپ شخصیت جستجوگر:** شخصیت های علمی یا جستجوگر معمولاً در ردیف های جلو و گوشه کنارهای کلاس می نشینند. با لبخند به درس های شما گوش می کنند. اما اگر از بچه های کلاس سوال بپرسیم اینها دستشان را بالا نمی بند و خیلی رفتارهای نمایشی ندارند. اما در امتحان کسی که بالاترین نمره را می گیرد دانش آموز کم حرف و درون گرای ماست که حتی اگر پاسخ سوال ما را بلد باشد تا وقتی از او مستقیماً سوال

نشود جواب نمی دهد و آنگاه می فهمیم که دانش کافی و حتی بیشتر از بچه های دیگر دارد. شخصیت جستجوگر یا علمی، درونگرا است. ویژگی دیگر او کنجکاوی های علمی است. از نظر مالی بریز و بپاش زیادی ندارد.

مقداری مقتضد هستند و مواطنیند که پس انداز داشته باشند. به موقع خرج می کنند و به موقع پس انداز می کنند. چون درونگرا هستند دوستان صمیمی زیادی ندارند. تیپ جستجوگر در شش ضلعی دقیقا در مقابل شخصیت متهرور قرار دارد. یعنی اینها فاقد ویژگی های شخصیت متهرور هستند و بالعکس. جستجوگرها به علت درونگرایی و مهارت های کلامی ضعیف مناسب نمایندگی کلاس نیستند. یک اشتباه در میان معلم ها اینست که گاهی این شخصی ها که در درس قوی هستند را به خیال اینکه در نمایندگی و رهبری هم قوی است جلو کلاس می گذارند. در روابط صفر مطلق نیستند اما مهارت های کلامی ندارند. شنوونده های فوق العاده خوبی هستند اما گوینده های خوبی نیستند. پای تلفن نمی توانند خیلی صحبت کنند چون موضوعی برای صحبت کردن ندارند. در جمع کم حرف و گوشه گیر هستند. لبخند میزند اما مانند اجتماعی ها و متهرورها گل سرسبد مجلس نیستند. چون درس خوان هستند دیگران فکر می کنند که اینها خودشان را گرفته اند. اما در حقیقت بسیار متواضع هستند. دوستان صمیمی آنها ۲ یا ۳ نفر بیشتر نیست. و با همین ها هم ارتباط صمیمی چندان قوی ای برقرار نمی کنند که همه رازهای خودشان را بگویند. عموما دو تا سه راز بین خود و خدای خود دارند که به دیگران نمی گویند. برخلاف شخصیت های متهرور، جستجوگرها به شدت درون گرا هستند و سعی می کنند روابط اجتماعی محدودی داشته باشند. بنابر این مشاغلی برایشان مناسب است که خیلی در اجتماع نباشند. مثلا پژوهشگری، علوم پزشکی، مهندسی، رشته های ریاضی و رشته ای کامپیوتر که مجبور نباشند از مهارت های کلامی استفاده کنند. البته مهارت های کلامی را می توان آموزش داد اما این گروه حتی با آموزش هم به اندازه اجتماعی ها و متهرورها دارای این مهارت نخواهند شد. چون درصدی از این مهارت ها هم پایه ژنتیک دارد. پس محیط های شغلی که فرد بتواند نیازهای خودش را که نیازهای جستجوگرانه و علمی است برطرف کند

آنگاه در این مشاغل بسیار راضی و خوشحال و موفق خواهد بود.

شغل های مرتب با تیپ حستجوگر: علوم، پژوهش، ریاضی، علوم پزشکی

ح) تیپ شخصیت هنری: توانایی های ابدایی و هنری دارند و دوست دارند در موقعیت های سازمان نیافته و نامنظم کار کنند و تخیل و خلاقیت خود را بکار بگیرند. این افراد باید حتما در یک زمینه هنری مانند نقاشی، خاطی، موسیقی، هنرهای دستی و بازیگری، شعر یا نویسنده‌گی، در یکی از هنرها مهارت داشته باشند و انجامش دهند. اینگونه نیست که من بگویم به هنر علاقه دارم. علاقه یک بحث است و انجام دادنش یک بحث دیگر. پس انجام حداقل یک فعالیت هنری، از شروط داشتن این تیپ شخصیت است. به شدت دلسوز و مهربان هستند. خیلی آرمانگرا هستند.

اگر از آنها بپرسید "اگر کودکان کار را سر چهار راه ببینید چه میکنید؟" میگویند کمک می کنم. کمک های مادی یا معنوی یا برخورد خوب یا هدیه یا خرید از آنها. تا حس و حال خوبی برایش بوجود بیاید. اگر به نوعی از آنها دلジョیی نکنند تا ساعتها ذهنشان مشغول است. براحتی می توانند گریه کنند و هیجانات ، عواطف و احساسات خود را به نمایش بگذارند. علارغم ظاهر هنرمندانه و مرتب داخل کشو ها و کمدها و جاهایی که دیده نمی شود کاملا نامرتب است. در شش ضلعی هالند هنری ها در مقابل قراردادی قرار می گیرند. هرقدر قراردادی ها منظم هستند، هنری ها فاقد نظم هستند. بسیار خلاق هستند. شما می توانید مسئولیت هایی را در کلاس مطرح کنید و می بینید که پاسخ های واگرا و خلاقانه را هنری ها می دهنند. مثلا اگر بپرسیم با یک بطری خالی چکار می کنید، تیپ های غیر هنری جواب های هم گرا، روزمره و یکسانی می دهنند اما بچه های هنری پاسخ های خیلی متفاوتی می دهنند که کمتر به ذهن افراد دیگر می آید. ذهن شان هم مانند کشوها و کمدهایشان نامرتب و آشفته است. بهمین خاطر ممکن موارد زیادی را فراموش کنند. مثلا اگر به یک دانش آموز هنری تکلیف دهید که چند مهارت را انجام دهد ممکن است بعد از بازگشت بگوید که چند تایشان را یادش رفته است. دیگران

گمان می کنند شخصیت هنری مسئولیت پذیر نیست. این اشتباه است. هنری ها چون ذهن نامرتبی دارند بعضی موارد را فراموش می کنند. در مشاوره سازشی و آموزش مهارت ای خود نظم دهی به اینها آموزش می دهیم که چزور می توانند در زندگیشان کمی نظم داشته باشند گرچه مانند قراردادی ها منظم نخواهند شد اما با این آموزش ها می توانند در عین خلاقیت نظم و ترتیب هم داشته باشند.

خلاقیت به معنای خلق عادت و شکستن عادت ها. یعنی برخلاف عادت ها و قراردادها فکر کردن. همان چیزی که بچه های قراردادی فاقد آن هستند. هنری ها بر خلاف قراردادی ها خیلی تابع قوانین و نظم نیستند. مثلا اگر به یک بچه هنری بگوییم که ساعت ۸ اینجا باش ممکن است دیرتر یا زودتر بیاید. این بی نظمی گاهی خانواده را شاکی می کند. هر کس ویژگی هایی متناسب با شغلی که می خواهد داشته باشد خداوند به او داده است که متناسب با آن میتواند در شغلش آدم موفقی باشد. گاهی خانواده ها فاقد این درک هستند و متعقندند که یک بچه هنری باید ویژگی های یک بچه جستجوگر را داشته باشند و تمام ویژگی های مثبت تمام شخصیت ها را داشته باشد و هیچ ویژگی منفی نداشته باشد.

این وظیفه مشاوران است که خانواده ها را توجیه کنند که هر فردی ویژگی مثبت و منفی خودش را دارد. ما می توانیم برخی از صفات شخصیت را تعديل کیم اما تغییر دادنش منجر به بروز بعضی از بیماری ها می شود. مثلا اگر من یک شخصیت درونگرا را وادار کنم که نقش برونگرایی را همیشه بازی کند، بعد از مدتی دیگر از زندگی احساس رضایت نخواهد کرد و در محیط کاری و خانوادگی احساس ناامنی و عدم رضایت دارد.

شخصیت های هنری با توجه به اینکه ممکن است ذهن آشفته ای داشته باشند و نظم ذهنی ندارند، گاهی به نظر می آید کارها را نصفه و نیمه انجام می دهند. یعنی با انرژی زیادی وارد کاری میشوند و بعد از مدتی آن کار معنای خودش را برای آنها از دست می دهد. اگر به مصاحبه های گروه های هنری هنرمندان دقت کرده باشید می بینید اینها یک فعالیت هایی را آغاز کرده اند اما به علت اینکه بعد از مدتی آن کار معنایش را برایشان از دست داده است آن را به انتهای نرسانده اند و چون این افراد آرمانگرا هستند دوست ندارند در شرایطی غیر از

شاید آرمانی خودشان قرار بگیرند و اگر احساس کنند این شرایط همان شرایط آرمانی آنها نیست نصفه رهایش می کنند. این فعالیت حتی ممکن است تحصیلات داشگاهی یا شغل و حرفه شان باشد. البته شخصیت هنری با اختلالی که در آن فرد دائم از این شاخه به آن شاخه می پردازد متفاوت است. اینها یک رشته هنری را ادامه می دهند که ممکن است بعضی جاها و موضوعات آن رشته را دوست نداشته باشند یا معنایش را برایشان از دست دست داده باشد که در این صورت از آن فعالیت خارج می شوند.

شغل های مرتبط با تیپ شخصیت هنری: هنرهای بصری، هنرهای احرابی، نویسنده‌گی، هنرهای آشیزی

جلسه ۶

تیپ های شخصیتی در ارتباط با مشاغل محیط های کاری و مهارتها از دیدگاه هاتنر.
واقع گرا : در مقابل شخصیت اجتماعی قرار دارد. اشخاصی هستند که توانایی بدنی و مکانیکی دارند. ترجیح می دهند با اشیا ماشین ها و ابزارها و گیاهان و حیوانات کار کنند و در فضای باز باشند. استعداد فنی دارند . درون گرا و رک و صریح هستند. صداقت برایشان اهمیت دارد.

شغل های مرتبط:

۱-مکانیک - ساخت و تولید- ۲- کامپیوتر - سخت افزار و الکترونیک ۳- ورزشکاری ۴- نظامی گری ۵- خدمات حفاظتی ۶-صنعت و کشاورزی

انواع شخصیت از نظر هالند:

حسب هوگرا - واقع گرا - هنری - قردادی - اجتماعی - متهرور

شخصیت اجتماعی و محیط اجتماعی: مسلط- اهل همکاری- رفیق- سخاوتمند- تلقینی - امداد گرا- آرمانگرا - مشوق - مسؤول- معاشری - مبانی آداب - صمیمی

مشاغل و نقش هایی که فعالیت اجتماعی با روحیه بالا نشان می دهد در محیط های مذهبی، اجتماعی، انسانی و نجومی می تواند کار بکنند.

شخصیت متهرانه و محیط های متهرانه: زیاده طلب - ماجراجو - هیجان طلب - سلطه جو - با انرژی - خود نما - معاشرتی - عشوه گر - خوشبین - اعتماد به خود - پر حرف
محیط های شغلی که این شخصیت میتواند در آن موفق باشد باید محیط های اجتماعی و عاطفی و مادی باشد.

مشاغل متهرانه: مشاغلی را انتخاب میکنند که ریسک و تهور در آن وجود داشت باشد.
شخصیت های قراردادی و محیط های قراردادی: محتاط - همنگ - وظیفه شناس - مدافع - کارآمد - مطیع - خود دار - اصولی - منظم - انعطاف ناپذیر - پیگیر - اهل عمل - دور اندیش - صرفه جو - فاقد تخیل
محیط اداری و مالی برای این افراد مناسب است.

شخصیت جستجو گرانه و محیط جستجو گرانه: تحلیل گر - هشیار - پیچیده - منتقد - کنجکاو - مستقل - روشنفکر - درون نگر - بدین - دقیق - منطقی - خود دار - کناره گیر - فروتن - غیر محبوب
بیهدهای درس خوان در کلاس جزء این شخصیت هستند. این شخصیت در مقابل شخصیت متهر قرار می گیرد.
دارای فعالیت های تحقیقی، پیشرفت و صلاحیت های علمی، فاقد توانایی رهبری هستند.

شخصیت هنری و محیط های هنری: مبهم - بی نظم - عاطفی - ابراز نگر - آرمانگرا - خیالپرداز - غیرعملی - خودانگیخته - مستقل - درون نگر - مبتکر - حساس - آزادمنش - شهودی - سازش ناپذیر
این شخصیت در مقابل شخصیت قراردادی قرار میگیرد.

محیط شغلی: این شخصیت اشخاص را به کار در فعالت های هنری بر می انگیزد و به ازای ارزش‌های هنری از افراد قدردانی می کند.

شخصیت واقع گرا و محیط واقع گرا:

غیر اجتماعی-غیر همنگ -اصیل -سرسخت -رک پیگیر -اهل عمل -مادی-طبیعت گرا -عادی-غیر شهودی

-بی پیرایه -خود محور -انعطاف پذیری کم -صرفه جو

محیط شغلی : در محیط مکانیکی کار میکنند. دارای توانایی مکانیکی و کمبود توانایی ارتباط انسانی و این

اشخاص توانایی استفاده از محیط های واقع گرایانه مانند استفاده از ماشین و ابزار دارند . محیط ورزشی و ابزاری

برای آنها اهمیت دارد.

بعد از انجام تست هالند:

سه تا از بیشترین نمرات که به ترتیب نشان دهنده ی سه رغبت اصلی فرد هستند را یادداشت میکنیم که به

صورت حروف اختصاری او کلمات نوشته می شود.

برای مثال:

فردي که تیپ هنری - اجتماعی - متهرور

به ترتیب بالاترین نمرات را کسب کرده به این صورت نوشته میشود : ه - الف - میم - یادداشت میشود

اگر بر اساس این کد اختصاری که در واقع نشان دهنده سه تیپ شخصیت و سه تیپ محیط شغلی فرد است که

به ترتیب اولیت اولین تیپ اولین حرف اختصاری میشود و دومین تیپ دومین حرف اختصاری میشود و سومین

تیپ سومین حرف اختصاری میشود و نشان دهنده این است که فرد در حرف اول اختصاری بیشترین ویژگیها و

صفت ها را دارد باید بیشترین توجه روی حرف اول و دوم باشد تا حرف سوم.

هالند مشاغلی را معرفی کرد که این سه حرف اختصاری بتواند نشان دهنده آن مشاغل باشد:

کد: و - ج - الف به معنای تیپ شخصیتی واقع گرا ، جستجوگر و اجتماعی است.

مهندسی بازرگانی-معلم هنرهای صنعتی-برقکار-اپراتور برق-عینک سازی-جوشکار-جواهر فروش-تعمیرکار

انواع ماشین آلات

کد: و - م - ج به معنای واقع گرا ، متهرور و جستجو گر است .

مشاغلی که هالند معرفی میکند : ناخدای کشتی - سرپرست فروشگاه - سرپرست ماشین چاپ

که هم ویژگی های واقع گرایی را در نظر گرفته و هم شخصیت متهرور و علمی.

مشاغل جستجو گرانه:

۱ - کد: ج - ۵ - و ۲ - کد: ج - الف - و

هالند این مشاغل را معرفی میکند :

مردم شناسی - منجم - شیمیدان - متخصص تشخیص طبی - فیزیکدان

کد: ج - الف - و شخصیت جستجو گر ، اجتماعی ، واقع گر

مشاغل: زیست شناسی - دندان پزشکی - متخصص بهداشت - معلم علوم - بینایی سنجی -

متخصص فیزیوتراپ

مشاغل هنری:

۱ - کد: ه - الف - ج ۲ - کد: ۵ - ج - الف

فیلسوف - نویسنده - هنرمند - معلم هنر - معلم ادبیات - معلم موسیقی - رهبر ارکستر - موسیقیدان

کد: ه - ج - الف

نمایشنامه نویس-ویراستار-منتقد-طراح مبلمان-دکوراتور تزیینات داخلی-طراح بسته بندی-طراح جواهر-طراح

لباس

مشاغل اجتماعی:

۱ - کد : الف - ۵ - م ۲ - کد : الف - ج - ۵

معلم دبستان - معلم زبان - دبیر دبیرستان - اقتصاد دان خانواده - معلم کودکستان - گفتار درمانگر
- مشاور امور توانبخشی - دستیار خدمات اجتماعی

کد: الف - ۵ - ج

روان شناس/مشاور - استاد دانشگاه - جامعه شناس - دانشمند علوم اجتماعی - پرستار - مشاور مدرسه
- مدد کار اجتماعی

مشاغل متهمرانه: ۱ - کد: م - الف - ق

مدیر شعبه-مدیر بازارگانی-مدیر شرکت بیمه-مدیر اجرایی-سرپرست امور استخدامی-راهنمایی-مدیر تولید-
رئیس کارگزینی

۲ - کد: م - الف - ۵

وکیل/قاضی - سیاستمدار - مهماندار هواپیما - دادستان

مشاغل قراردادی:

کد: ق - ج - الف

حسابدار تحصیل کرده - ترزیت - کارمند پست - رسیدگی به چک ها - کارمند امور کارت های اعتباری
نظریه رغبت سنج استرانگ

در سال ۱۳۸۵ پرسشنامه استرانگ شغلی در دانشگاه اصفهان ترجمه و طی اجرای پژوهشی، ضمن انطباق روایی
و پایایی آن بررسی شده است و در جامعه دانش آموزی مورد هنجاریابی قرار گرفت که از این به بعد
«آزمون رغبت تحصیلی-شغلی» نامیده میشود. پرسشنامه رغبت تحصیلی-شغلی در بردارنده ۷۶ ماده است که
که در ۶ قسمت سازمان دهی شده است.

موضوع کلی مشاغل

موضوع کلی مشاغل منعکس کننده ۶ تیپ می باشد که عبارتند از : واقع گرایی ، هنری ، اجتماعی ، متهرور و قراردادی را مشخص می کند.

هدف از اجرای آزمون: تشخیص استعداد های دانش آموزان در حیطه های مختلف تحصیلی شغل این مجموعه آزمون تشخیص استعداد تشکیل یافته است.

- ۱ - معنی واژه ها (دارای ۲۴ سوال و ۵ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۲ - استدلال کلامی (دارای ۱۹ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۳ - کفايت اطلاعات (دارای ۱۷ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۴ - مبانی ریاضی (دارای ۱۲ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۵ - استدلال عددی (دارای ۱۵ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۶ - استدلال انتزاعی (دارای ۲۳ سوال و ۱۵ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۷ - استنباط منطقی (دارای ۲۰ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۸ - تجسم فضایی (دارای ۱۸ سوال و ۱۵ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۹ - چرخش شکل (دارای ۲۳ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۱۰ - ترکیب قطعات (دارای ۲۰ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).
- ۱۱ - استدلال مکانیکی (دارای ۲۴ سوال و ۱۰ دقیقه زمان برای پاسخ گویی).

دانش آموزان ۱۱۵ دقیقه زمان کلی وقت دارند. چون دانش آموزان خسته می شدند، صفحات آخر را به درستی پاسخ نمی دادند و نمرات ، نمرات استانداردی نبود.

نظریه شغلی دونالد سوپر: سوپر به مسیر تکاملی انتخاب شغل و بلوغ شغلی و حرفه ای بیشتر از انتخاب شغل توجه دارد. زیرا معتقد است انتخاب شغل یکی از نتایج تکامل و بلوغ شغلی و حرفه ای است و این نظریه معروف

به (نظریه عمر) است. چون از ابتدا تا انتها عمر افراد مراحل شغلی را در نظر گرفته است. سوپر در ارایه نظریه اش به شدت تحت تاثیر خویشتن پنداری قرار گرفته است و به این معناست که تصویری و نگاهی نسبت به خود دارد.

سوپر این عوامل را موثر بر انتخاب می داند:

- ۱ - عوامل نقشی: کلیه عواملی را شامل می شود که در محیط نقش فرد را معین و مشخص می سازد.
- ۲ - عوامل فردی: کلیه خصوصیات فردی نظیر هوش، توانایی های خاص، رغبت و ارزش ها، در زمرة عوامل فردی قرار میگردد.
- ۳ - عوامل موقعیتی: زمینه خانوادگی، وضع اجتماعی، رابطه عرضه و تقاضا، میزان دستمزد و حقوق در این زمرة به شمار می آید.

مراحل تکامل خویشتن پنداری

- ۱ - مرحله مکاشفه: در تکوین خویشتن پنداری اهمیت زیادی دارد زیرا اولین مرحله در شکل گیری خویشتن پنداری است.
- ۲ - تشخیص: تشخیص امکانات و خصوصیات فردی.
- ۳ - همانند سازی: کودکان در سنین معین ضمن همانند سازی با والدین به نقش خود در فرهنگ حامعه می پردازند.
- ۴ - ایفای نقش: از طریق مرحله همانند سازی ایجاد می شود کسی که شغل یا فردی همانند سازی میکند دوست داد که به انجام آن شغل بپردازد.

جلسه هفتم

*مراحل تکامل

- سیر تکامل شغل

- سیر تکامل انتخاب شغل و حرفه

*تست های استعداد

جلسه قبل راجع به نظریه سوپر صحبت کردیم و اینکه چه عواملی بر انتخاب شغل و رشته تحصیلی فرد اهمیت دارد و تاثیر گذار است و اهمیتی که سوپر بر نقش خویشتن پنداری در انتخاب شغل قایل است.

مراحل تکامل خویشتن پنداری از نظر سوپر

اولین مرحله که سوپر مطرح می کند به عنوان مرحله **مکاشفه** است در این مرحله فرد سعی می کند در خودش یک بررسی و مکاشفه انجام دهد که چه نیازهای داره چه ارزش هایی قایل هست چه ویژگی هایی برای مشاغل و رشته تحصیلی قایل هست، این مرحله خیلی اهمیت دارد برای اینکه زیرساخت مراحل بعد است. بعد از اینکه این مرحله انجام شد در این مرحله فرد تشخیص می دهد که این موارد ارزش هایش است علاقه هایش است، این ها نیازهای جامع هست. خودش دارای چه امکانات فردی است، چه موارد مثبت و منفی در خودش می بیند، توانمندی ها در مرحله بعد فرد همانند سازی می کند، معمولاً در ابتدا کودکان سعی می کنند با والدین خودشان همانند سازی کنند و مشاغلی که والدین دارند به ایفای نقش در آن مشاغل می پردازند. وقتی ما می بینیم که برخی از بچه ها در مرحله مکاشفه و تشخیص به این نتیجه می رسند که به مشاغل والدینشان علاقه ای ندارند بنابراین سعی می کنند با مشاغل دیگری از نزدیکانشان و در جامعه و محیطی که دارندو آشنایی دارند با آن مشاغل ارتباط می گیرند و همانند سازی می کنند برای مثال دانش آموز علاقه مند می شود به شغل معلمی گرچه والدینش معلم نیستند اما با داشتن یک معلم خوب علاقه مند می شود به شغل معلمی یا خیلی مثال های

مرحله بعدی که سوپر اعتقاد دارد که اتفاق می افتد، ایفای نقش بعد از مرحله همانند سازی فرد می آید با آن شغلی که ارتباط برقرار کرده و دوست دارد، سعی میکند که به ایفای نقشی داشته باشد و به تمرین نقشی را باآن شغل انجام بدهد.

(۱) ارزش ها زیرساخت)	(۲) تشخیص امکانات	(۳) همانند سازی:	(۴) ایفای نقش
مرحله مکاشفه در تکوین خویش پنداری اهمیت زیادی دارد زیرا اولین مرحله در شکل گیری خویشتن پنداری است.	خصوصیات فردی توانمندی ها	کودکان در سنین معین ضمن همانند سازی با والدین به نقش خوددرفرهنگ جامعه پی می برنند.	از طریق مرحله همانندسای ایجاد می شود. کسی که با شغلی یا فردی همانندسازی می کند دوست داره که به انجام آن شغل بپردازد

سوپر معتقد است که ما یک مسیری برای تکامل شغلی هم طی می کنیم که این مسیر از ابتدا تا انتهای عمر را ادامه دارد:

الف) مرحله رشد(تولد تا ۱۴ سالگی) خویشتن پنداری کودک در درجه اول بر اثر همانندسازی با اعضا خانواده و یا معلم رشد می کند. آغاز این مرحله نیازها و رویا بافی های کودک اهمیت دارند.

مرحله رشدی را سوپر به سه مرحله تقسیم کرده است:

۱) رویا (۱۰-۱۴ سالگی) در این دوره نیازهای اولیه غالب هستند و کودک در عالم رویا و خیال به برآوردن آرزوها و امیال خود می پردازد. هیچ گونه واقع بینیدر این دوره وجود نداردو با مشاهده بازی کودکان می توان به امیال و آرزوهای آن ها پی برد.

۲) رغبت (۱۱-۱۲ سال) در این سن هنوز به واقعیت توجه زیاد مبذول نمی گردد و رغبت ها و آرزوها تا حدودی

زیادی تعیین کننده مسیر تلاش و فعالیت فرد می باشد.

(۳) صلاحیت (۱۴-۱۷ سالگی) در این دوره به توانایی ها همیت بیشتری داده می شود و فرد سعی دارد با توجه به

نیازها و توانایی های خود شغل رانتخاب کنند. یعنی در این دوره تا حدودی به واقعیت توجه می شود.

ب) مرحله مکاشفه (۱۵-۲۴ سالگی) در این مرحله خودآزمایی ایفای نقش و شناخت مشاغل از طریق انجام

کارهای مدرسه و انتقال در ایام فراغت در موسسات و کارگاه انجام می گیرد. دوره های این مرحله

این مرحله هم به سه دوره تقسیم می شود

(۱) آزمایشی (۱۵-۱۷ سال) در این دوره ها آرزوها، رغبت ها، توانایی ها و امکان استفاده از فرصت هاجهت اشتغال

مورد توجه قرار می گیرند. انتخاب های شغلی به طور آزمایشی انجام می پذیرند و به صورت بحث با دیگران و

گاهی نیز اشتغال به بوته آزمایش گذارده می شوند.

(۲) انتقال (۱۸-۲۱ سال) با افزایش سن و نکامل رشد فرد در انتخاب شغل به واقعیت توجه بیشتری مبذول می

دارد و گذراندن دوره های کارآموزی علاقه مند می گردد.

(۳) کوشش (۲۲-۲۴ سال) در این دوره فرد شغل مناسب را پیدا می کند و به طور آزمایشی برای مدتی برای انتقال

می ارزد. اگر فرد دانشجو باشد عموما با درس تمام کرده یا کارشناسی یا در اتمام کارشناسی است

ج) مرحله ایجاد (۲۵-۴۴ سالگی) در این دوره فرد پس از تعیین شغل مورد نظر احتمالا برای همیشه به انجام

آن خواهد پرداخت. فعالیت ها و تلاش های این مرحله به خاطر ثبت شغلی انجام می پذیرند. دوره های این

مرحله عبارتند از کوشش (۳۱-۴۴ سالگی) و ثبت (۳۰-۲۵ سالگی)

این مرحله دو دوره اصلی دارد

(۱) کوشش (۲۵-۳۰ سالگی) اگر فردی از نتایج کارش رضایت داشته باشد در صدد ادامه انجام شغل است و

در غیر این صورت در صدد تغییر آن برخواهد آمد، لذا سعی و کوشش فرد در این دوره تغییر یا ثبت

شغل می باشد.

۲) ثبت (۲۱-۴۴ سالگی) اگر فرد از شغلی که انتخاب کرده کاملا راضی باشد به ثبت آن اقدام می نماید.

در این دوره زمان خلاقیت و ابتکار است. زیرا نسبت شغل احتیاج به نوآوری و کارایی دارد که فرد بتواند بطور رضایت بخشی به شغلش ادامه دهد.

د) مرحله بقا (۴۵-۶۶ سالگی) شیرینی میزان درآمد

در این مرحله فرد سعی دارد. شغلش را ابقا نماید و به تکمیل مهارت های خود بپردازد و شغل جدیدی را انتخاب نمی کند ولی به طور کلی امکان تغییر شغل در این مرحله نیز وجود دارد

ح) مرحله افول

مرحله افول (۶۵-۸۶ سالگی) به بالا) با تفضیل توانایی بدنی تغییرات در فعالیت های شغلی و حرفه ای پدیدمی آید، در این مرحله فرد معمولا در نقش ها و وظایف شغلی خود تغییراتی را بوجود می آید. دوره های این مرحله عبارتند از

۱) تقلیل (۷۰-۶۵ سالگی) در زمان بازنشستگی و گاهی نیز در مرحله ابقا فرد توانایی کارکردن را به مقدار قابل توجهی از دست می دهد. گروهی از مردم در این سن شغل دیگری را که انجامش به توانایی کمتری نیاز دارد جایگزین شغل قبلی خود می نمایند. در زمان بازنشستگی معمولا افراد دل به کار نمی دهند و خودشون رو سرگرم می کنند، صرفا جهت رضایت در فرد ایجاد کند. البته چون این نظریه ایرانی نست و خارجی است ما با توجه به ما تفاوت های فرهنگی و شرایط کشور خودمون شاید زودتر بازنشستگی اتفاق می افتد معمولا ۵۳-۵۵ سالگی رخ می دهد.

۲) بازنشستگی (سن ۷۱ سالگی به بالا) وضع جسمانی افراد در سنین مختلف و نیز عکس العمل انسان ها به بازنشسته شدن با یکدیگر یکسان نمی باشد و بازنشستگی از شغل برای بعضی ها با شادی و خوشحالی و رای عده

ای دیگر با نگرانی و دلهره همراه است. اگر افراد در قید حیات باشند بر می گردند به گذشته شغلی خودشان نگاه می کند. اگر این گذشته مراحلی که طی شده و شغلی که داشتن که از آن احساس رضایت داشته باشند این مرحله ای که فرد به آرامش می رسد احساس می کند فرد که کار درستی انجام داده. مرحله آرامش اگر از شغل خود راضی باشد.

با شادی و خوشحالی به گذشته خودش نگاه می کند، چون احساس رضایت می کنند چون در انتخاب شغل و تحصیلشون اشتباہ کردن، و اگر این مراحل نگاه کنیم و تاثیر خویشتن پنداری به روی انتخاب شغل می گذارد اونوقت درک نظریه سوپر راحت تر و آسان تر می شود.

سیر تکاملی انتخاب شغل و حرفه: توسط ۵ رشته فعالیت از نظر سوپر

۱) تبلور: سنین ۱۴ تا ۱۸ سالگی را شامل می شود. از طریق تبلور فرد سعی دارد ترجیح های شغلی را به طرفی تنظیم کند و سپس انتخاب نماید که مسیر تکاملی انتخاب شغل با پندار فرد درباره خودش سازگار باشد. در مرحله تبلور فرد شناسایی می کند ویژگی های فردیش و توانایی هایش و ضعف هایش و علاقه هایش. به خاطر همین می تواند از طریق آزمون ها و تست ها شغل یابی استعداد سنجی او تبلور کافی که می خواهد در خودش ایجاد کند.

۲) تعیین: از سن ۱۸ تا ۲۰ سالگی ادامه می یابد در سنین تعیین فرد به تصمیم گیری در مورد شغل احتمالی آینده اش نزدیک می شود. فرد باید رغبت ها و ترجیح های خود را محدود تر نماید تا بتواند از بین آن ها به انتخاب بپردازد.

۳) اجرا: سنین بیست و یک تا بیست و چهار سالگی را شامل می شود. در این سنین انتخاب با توجه به پندار و مفهوم خود را انجام می گیرد. در این مرحله انتخاب می کند و چیزی که در مرحله قبل محدود شده بود به اجرا می رساند.

۴) ثبت: سنین ۲۵ سالگی را دربرمی گیرد. فرد در این سنین پس از اشتغال به شغلش قضاوت می کند که آیا

شغل و حرفه مناسبی را برگزیده است یا نه. در صورت تناسب شغلی فرد به تثبیت آن اقدام می کند.

(۵) تحکیم: از ۳۵ سالگی به بعد آغاز می شود معمولاً فرد پس از گذراندن مرحله تثبیت با موفقیت شغلش را تا آخر عمر ادامه خواهد داشت. در این مرحله فرد به تکمیل مهارت ها و توانایی های شغلی مبادرت می ورزد.

تست های استعداد

- ۵ مورد از مهم ترین انواع تست های هوش را با یکدیگر بررسی می کنیم.

تست هوش وکسلر/ تست هوش استنفورد بینه/ تست هوش ریون/ تست هوش آدمک گودیناف/ تست هوش چندگانه گاردنر

از این تست ها در مدارس برای پیدا کردن استعدادهای فرد مورد استفاده قرار می گیرد، همانطور که بررسی می کنیم ما ۱۵ امتیاز برای تست های استعداد داشتیم. البته تستی که آموزش و پرورش اجرا می کند ما آن را موظف به انجام هستیم، اما این تست ها می تواند کمک کند در شناخت بیشتر دانش آموز از توانمندی ها خودش و شناخت توانمندی های و محدودیت های فرد است.

وکسلر مقیاس هایی برای اندازه گیری معیارها و مفاهیم جدیدی به وجود آورده است از جمله:

► قابلیت فضایی بصری

► استدلال سیال

► حافظه فعال بصری

► قابلیت نام گذاری

► حافظه توام بصری-کلامی

همانطور که مطلع هستید آزمون وکسلر که بسیار استاندارد است و زمان زیادی را باید صرف کند و باید مطمین باشیم دانش آموز ما خسته نیست و زمان مناسبی برای آزمون می باشد، البته این تست معمولاً بین افراد مختلف تقسیم می کنیم و اجرای آن فردی اسن. و بین هر پارت استراحت می گذاریم، که خستگی روی تست اثری

نمی گذارد.

تست هوش استنفورد بینه: زمینه های که در این تست مورد سنجش قرار می گیرد به شرح زیر می باشد:

❖ دانش / استدلال عددی / استدلال سیال (حل مساله از طریق قیاسی، تشبیه،...) / پردازش بصری-فضایی

آزمون استنفورد بینه، یکی از ابزارهای سنجش انفرادی توانایی های شناختی و هوشی است. جزو تست های استاندارد و دقیق است.

تست هوش ریون: این تست تست شناخته شده ای است و معمولا برای استعداد به کار می رود.

ریون از شناخته شده ترین تست های سنجش نمره بهره هوش است که از آن با عنوان **تست هوش تصویری** نیز یاد می شود. در هر مورد آزمایشی، موضوعی به اشکال مختلف مطرح می شود که از فرد مورد آزمایش خواسته می شود که عنصر گم شده را شناسایی کرده و الگویی شکل را تکمیل کند. در این تست الگوها به صورت یک ماتریس ارایه می شود.

*. این تست که بصورت تصویری ارایه می شود، یکی از معتبرترین تست های ارزیابی هوش افراد است که پایه و اساس آن ارایه تصاویر انتزاعی است و در طی آن قدرت هوشی فرد سنجیده می شود.

*. در این تست معمولا اشکال جداگانه در اختیار فرد قرار می گیرد که فرد بایدبا یک توالی خاص این تصویر را تکمیل کند.

*. تست ریون از بین مجموعه تست های معتبر می باشد، و کسلرو استنفورد به دلیل هماهنگی لازم سوالات آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است که با استفاده از هنجارسنجی های لازم، تجزیه و تحلیل آماری سوالات و محاسبات ضریب هوشی ، در نظر گرفته می شود.

*. آزمون استنفورد بینه، یکی از ابزارهای سنجش انفرادی توانایی های شناختی و هوشی است. جزو تست های استاندارد و دقیق است.

تستی که به ویژه در مدارس ابتدایی انجام می دهیم. تست هوش آدمک گودیناف که اولین بار توسط خانمی

به نام فلورانس گودیناف برروی ۴۰۰۰ کودک در سال ۱۹۲۰ انجام شد.

تست ترسیم آدمک از آزمون های جهانی، راحت و مطمین است. برای افراد بی سواد و کودکان مناسب است.

برای کودکانی که زبان نمی دانند یا نمی توانند صحبت کنند مناسبتر است. سن احرای این آزمون ۱۳ تا ۳ سال

است.

مهم ترین هدف آزمون، تعیین درجه هوشمندی سن عقل و بهره هوشی کودک است. همچنین این آزمون را از

زمانی به کار می برمی که آزمون های هوشی دیگر مقدور نبیست و می خواهیم هرچه سریعتر درباره درجه هوشی

کودک به تبحر بررسیم. علاوه بر این اطفالی که زبان نمی دانند و قادر به سخن گفتن نیستند بهترین ایزار سنجش

این آزمون می باشد.

همانطور که می دانید ما معمولا به یک تست هوش اکتفا می کنیم و بهتر است برایندی از سه تا تست هوش را

داشته باشیم. یک تست هوشی که یک مقداری سخت گیر است و یک تست هوش متوسط و یک تست هوش

یکی ضعیف تر و ساده تر هست انجام بدھیم و برایند این سه تا تست را می توان برای بچه ها بکار ببریم، معمولا

در تجربه کاری خودم حتی در مقطع متوسطه دوم که درس ها سنگین است معلم سرکلاس متوجه شد که دانش

آموز هوشی‌پر کلامی را برای آموزش دیدن ندارد، و آن ها را برای گرفتن تست هوش به مشاور ارجاع داده می

شوند. از این تست ها استفاده می کنیم. البته این اتفاق به ندرت پیش خواهد آمد ولی ما در کارمان باید امادگی

داشته باشیم. تا اینجا ما نظریات متعددیدر حیطه رغبت سنج مطرح کردیم‌همچنین تست هایی که گرفته می

شود که تعیین کنند که استعداد بچه ها در چه زمینه است. همه ای این ها در امتیازهای مشاور نقش دارد.

جلسه هشتم

سلام خدمت همکاران محترم دوستان فرهنگی و مشاوران عزیز در جلسات قبل در رابطه با امتیازات مشاوره ای

صحبت شد در ادامه تست های استعداد و تست هوشی کتل رو می خواهیم خدمت شما عنوان کنیم . تست کتل که ابزار مناسبی هست برای سنجش هوش غیر کلامی افراد بعد از تست کتل تست دیگری را هم در خدمت شما معرفی میکنیم تست گاردنر هست که هوش های متعددی رو درنظر میگیره.(تست هوش کتل با درجه دشواری و استاندارد بالا نسبت به تست های رایج دیگر از جمله تست ریون ، ابزاری مناسب جهت سنجش هوش غیر کلامی است.)

ابعاد هوش گاردنر

هوش کلامی: توانایی استفاده از زبان و کلمات را اندازه گیری می کند

هوش ریاضی: که همین استدلال توانایی استدلال منطق کار با اعداد را اندازه گیری می کند

هوش فضایی: توانایی درک پدیده های دیداری و تفکر با تصاویر و تجسم سازی ذهنی تصویرسازی ذهنی را اندازه گیری می کند

هوش موسیقیایی: توانایی تولید موسیقی و درک آن را اندازه گیری میکنه .

هوش حرکتی: توانایی حرکتی و جسمی فرد و تنظیم بدن در زمان حرکات را اندازه گیری می کند یا همون هوش ورزشی را اندازه گیری می کند .

هوش درون فردی : درک و شناخت مسائل از نگاه یا نگرش دیگران.

هوش اجتماعی: علاقه به کارهای گروهی و لذت بردن از بودن در کنار دیگران و در جمع بودن هست

هوش طبیعت گرا : توانایی درک و دقت به مسائل محیطی و طبیعی هست

هوش هستی گرا: توجه به مسائل هستی شناختی و معنوی و درک آن

هوش اخلاقی: توانایی تشخیص اخلاقیات و ویژگی‌های اخلاقی توانایی تشخیص افکار رفتار و فعالیت‌های مثبت و منفی هست و میل به اخلاقی شدن و توانایی تشخیص کارهای خوب از بد و میل به سوی انسان کامل شدن.

ممکن‌ه است دانش آموزی داشته باشیم که یکی از هوشهای ده گانه در اون بسیار فعال‌تر باشد. و این انتظار درست نیست که از هر دانش آموزی توقع داشته باشیم که تمام هوش‌های ده گانه را داشته باشد به طور مثال بعضی از خانواده‌ها مراجعه می‌کنند که دانش آموزی نمره ریاضی ۲۰ گرفته چرا نمره ورزش پایینی دارد یا شاهد آن هستیم که خیلی از مدارس به هوش حرکتی یا موسقیایی دانش آموز ارزشی قائل نمی‌شوند و فردی را باهوش می‌بینند که فقط دارای هوش ریاضی قوی باشد. و نباید افراد را تک بعدی ببینیم و فردی را باهوش ببینیم که هوش ریاضی خوبی داشته باشد نه اینکه اگر کسی سخنور باشد یا هوش معنوی خوبی داشته باشد آن را ضعیف ببینیم.

گاهای بعضی از خانواده‌ها وقتی کارنامه دانش آموز را نگاه می‌کنند هیچ یک از نمرات برایشان مهم نیست به جز نمره ریاضی دانش آموز و خیلی با افتخار اعلام می‌کند که فرزند من باهوش و درس خوان است اما اگر برعکس این موضوع اتفاق بیفتد و نمره ریاضی پایین باشد یک احساس کسر شان و شرمندگی دارند و فرزند را سرزنش می‌کنند. این نکته خیلی مهم است که ما مشاورین در جمع خانوادها و اولیای مدرسه یاد آوری کنیم ممکن است دانش آموز، شاگرد اول ورزش هنر تاریخ یا سخنور با روابط اجتماعی قوی داشته باشد و نیازی نیست که یک فرد همه هوشهای ده گانه را داشته باشد.

آزمونی در بایه‌های هفتم و هشتم از دانش آموزان گرفته می‌شود به نام آزمون سلامت روان

هدف آزمونهای سلامت روان:

- شناسایی مشکلات روان شناختی دانش آموزان در محیط‌های مختلف مدرسه، جامعه، خانواده و

- افزایش سلامت روان دانش آموز

- ارائه خدمات آموزشی، تربیتی، مشاوره ای و... مناسب هر دانش آموز

- جلوگیری از افزایش آسیبهای اجتماعی

- کاهش اسیبهای روانشناسی در سطح جامعه

- شناسایی توانایی ها و مهارتهای دانش آموزان

- افزایش توانایی دانش آموزان در هنگام مواجه شدن با مشکلات

- بهبود وضعیت تحصیل دانش آموز

- ایجاد تغییرات مناسب در نگرش دانش آموزان نسبت به مدرسه و جامعه

- افزایش اعتماد به نفس دانش آموز

- افزایش درک دانش آموز از ویژگی های روانشناسی خود

- افزایش اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر دانش آموزان

آزمون سلامت روان باعث میشه که دانش آموزان با مشکلات خاص را شناسایی کنیم. و همچنین باعث میشه ما یک شناسایی و شناخت خوبی داشته باشیم با مشکلاتی که در سطح مدرسه با آن مواجه هستیم.

مشکلات دانش آموزان

انواع اختلالات اضطرابی: اضطراب اجتماعی، وسواس، اضطراب امتحان، اختلال استرس پس از سانحه

اضطراب اجتماعی: مثل ترس از درس جواب دادن در جمع کلاس یا فراموشی درس در جمع معلمین یا دانش

آموزان و اگر از این دسته از دانش آموزان درس را به صورت کتبی امتحان گرفته شود نمره خوبی دریافت می‌کنند.

وسواس: وسواس در زمینه شست و شو، وسواس چک کردن، وسواس تمیزی و کشیفی و بیماری، وسواس نظم و ترتیب، وسواس کفر گویی، وسواس شمارش، وسواس مو کنی، کندن مژه، کندن ابرو، ناخن جویدن، کندن پوست دست، کندن پوست لب و جویدن. از طریق مصاحبه می‌توان این دانش آموزان را شناسایی کرد و رفتارهای وسوسی فرد را شناسایی کرد. حتی گاهی اوقات شیوه مطالعه افراد بیانگر این نکته است که این افراد رفتارهای وسوسی دارند یا خیر مثلا زمانبندی مناسب، تکرار در خواندن، افرادی هستند برای خواندن یک پاراگراف ۲ ساعت زمان می‌گذارند دلیل آن وسواس تکرار در خواندن است و زمان خودشون را اینطوری از دست می‌دهند و اظهار می‌کنند که از خواندن خسته شده‌اند.

پس از طریق مصاحبه، مشاهده ظاهر فرد، رفتار فرد، از طریق معلمین و خانواده‌ها و همیار مشاورها می‌توان دانش آموزان وسوسی را شناسایی کرد. ممکن است دانش آموز وسوسی زمانی به ما مراجعه کنه که احساس گناه زیادی را داشته باشد و با افزایش سطح اضطراب، رفتارهای وسوسی را در دانش آموزان ببینیم مثلا در وسواس کفر گویی بچه‌ها در ذهن خودشون ممکنه بیان کنند که حرفهای رکیک در ذهن خودشون تکرار می‌شه و نمی‌دانند که با اینها چکار کنند و این موضوع باعث می‌شه سطح اضطرابشون خیلی بالا می‌رود. یا زمانهای زیادی را به شمارش‌های ذهنی بپردازند و همینطور که می‌دانید چون وسواس الزام و باید دارد باعث می‌شه نتوانند جلو این الزامات و بایدها بایستند و خودشون را کنترل کنند این الزامات و بایدها باعث می‌شه رفتارهای وسوسی خودشون را تکرار کنند.

وسواس نظم و ترتیب اینقدر زیاد است که دانش آموز وقت زیادی برای درس خواندن ندارد و باید قبل از مطالعه همه اتاق، میز، کیف و کتابش را به صورتی که اون الزام در ذهنش است مرتب کند. گاهی اوقات برخی دچار

وسواس کشیفی تمیزی هست و مکرر در حال شست و شو هستند از نگاه این بچه ها وسایلی که در مدرسه است کشیفه و همه آلوده هستند و اضطراب خیلی زیادی را تجربه می کند که این باعث افت تحصیلی دانش آموز می شود.

جلسه نهم

مشکلات دانش آموزان متوسطه اول و دوم

اختلال اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی یا فوبیای اجتماعی، نگرانی یا ترس شدید از قضاوت شدن، ارزیابی منفی یا تایید نشدن در یک موقعیت اجتماعی است.

افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است نگران رفتار خود، مرکز توجه بودن، احمق به نظر رسیدن و عجیب یا حوصله سر بردن در موقعیت های اجتماعی باشند. به همین دلیل، اغلب از حضور در چنین موقعیت هایی خودداری می کنند و اگر مجبور به حضور در آن موقعیت ها باشند، استرس زیادی را تجربه می کنند. مثل مهمانی، کلاس درس، اجتناب از افراد جدید یا منابع قدرت. این افراد در مواجه با افراد مثل مدیر، معلم و... بخصوص درس هایی که از انها احساس نگرانی دارند خیلی احساس ترس و اضطراب می کنند. این افراد موقعیت های قبلی را مداوم در ذهن مروء می کنند مثل جواب دادن درس به صورت شفاهی در کلاس که مدام آن را در ذهن مروء می کند. این افراد احتمال وقوع فاجعه در حضور جمع را دارند.

نشانه های اختلال اضطراب اجتماعی در چه موقعیت هایی بروز می کند؟

صحبت با افراد غریبه - صحبت در جمع - ارتباط چشمی - ورود به اماكن جدید - شروع کردن مکالمه - مرکز توجه بودن - مورد انتقاد یا تشویق واقع شدن - غذا خوردن، صحبت با تلفن و نوشتن در مقابل دیگران - معرفی شدن به دیگران - مهمانی - رفتن به مدرسه و محل کار - ملاقات با افراد مهم (مثل مواجه شدن با مدیر مدرسه یا

نشانه های جسمی فویای اجتماعی: سرخ شدن، عرق کردن، ضربان قلب بالا - لرز، سرگیجه، فراموشی و تنفس

عضلانی - حالت تهوع و دل پیچه، نفس تنگی

دلایل ایجاد اختلال اضطراب اجتماعی

*محیط: اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند یک رفتار آموخته شده از یک تجربه اجتماعی باشد مثل والدین

کنترل گر و عصبی که کمال گرا هستند و نکات منفی را به بچه‌ها گوشزد می‌کنند یا خانواده‌ایی که اظهار نظر دیگران برای انها مهم است و مدام نظر دیگران را به فرزندان تلقین می‌کنند.

*سابقه خانوادگی: داشتن والدین، خواهر و برادر دارای اضطراب اجتماعی

*تجربیات منفی: کودکانی که تجربه مسخره شدن، زورگویی، رد شدن یا توهین را دارند. و افرادی که در طول زندگی خود اتفاقات منفی مثل درگیری خانوادگی، ضربه یا سوء استفاده را تجربه کرده‌اند.

*ویژگی‌های ذاتی: کودکان خجالتی، گوشه گیرو آرام در مواجهه با موقعیت جدید، ریسک بالاتری برای اختلال اضطراب اجتماعی دارند.

*موقعیت اجتماعی حدید: ظهور نشانه‌ها در نوجوانی است اما ممکن است این نشانه‌ها بر اثر آشنایی با افراد جدید، سخنرانی در جمع، یا یک ارائه‌ی شغلی مهم نیز برای اولین بار بروز می‌کند.

*داشتن ظاهر یا شرایطی که جلب توجه می‌کند: مثل بد شکلی چهره، لکنت زبان یا لرزش می‌تواند در برخی افراد منجر به بروز اختلال اضطراب اجتماعی شود.

علائم و سواس فکری

- وجود افکار و تصویرها یا تکانه‌هایی که مدام در ذهن او تکرار می‌شوند و خارج از کنترل فرد است. مثل اینکه دستانم آلوده است یا بیماری ایدز دارم.

- افکار یا تصاویر باید غیر منطقی باشند. مثلاً فردی که به خاطر عبور از کنار سطل زباله نگران این است که مبادا

به ایدز مبیلا شود و نمی تواند آن را کنترل کند.

- شدت و میزان افکار زیاد باشد به طوری که روزانه زندگی او را مختل کند. مثلا اگر شما امروز برای عیادت فردی به بیمارستان رفته باشید و پس از برگشت همه لباس های خود را ضد عفونی کنید لزوما به وسوس مبتلا نیستید.اما اگر روزها پس از عیادت ذهنتان درگیر آن روز باشد و مراقبت های ویژه ای بکنید احتمالا به وسوس فکری مبتلا هستید.

وسواس های شایع

*وسواس آلودگی و وسوس نجسی و پاکی *مایعات بدن(مثل ادرار و مدفوع) *آلایندهای محیطی مثل امواج رادیویی و اتفاقات ماهوارایی و... *میکروب/بیماری(مثل ایدز و سرطان)

*ترس از مسئول بودن برای رخ دادن اتفاقات بد(مثل نگرانی درباره اینکه مبادا کاری کند که ساختمان آتش بگیرد)

*ترس از آسیب زدن به کسی به دلیل بی احتیاطی(مبادا به دلیل آلودگی دست های من دستگیره های خانه کشیف شده و باعث شود مادرم بیماری لالعاج بگیرد.

*نگرانی درباره از دست دادن کنترل خود (مثلا فکر اینکه نکند من شیر گاز را باز کنم و پدر و مادرم بمیرند)

*ترس از آسیب به خود و دیگران *ترس از به ذهن آمدن تصاویر وحشتناک و خشن به ذهن

*ترس از توهین کردن و زدن حرف های رکیک در جمع *ترس از دزدیدن اشیاء خود(ترس از دزدیدن شدن گوشی یا پول)

*وسواس های مرتبط با کمال گرایی(مثل وسوس تقارن که همه کتابها داخل قفسه باید قرینه باشند)

*ناتوانی در تصمیم گیری ها برای نگه داشتن اشیاء یا نگه نداشتن آنها

*ترس از گم کردن چیزی (مثل جا گذشتن کیف در اتوبوس)

*وسواس مذهبی-نگرانی در مورد زیر سوال بردن خدا یا توهین به مقدسات-نگرانی بیش از حد در درست یا

*افکار بدینانه در مورد خوش شناسی یا بدشانسی اعداد یا رنگ های خاص مثل عدد زوج برایم شناس می آورد

و ۱۳ بدشانسی

*وسواس شست و شو

- شستن دست ها بیش از حد معمول یا به روش خاصی(مثلا ده بار شستن دست ها)

- بیش از حد طولانی بودن کارهایی مثل دوش گرفتن، مسوک زدن یا دستشویی رفتن(که دلیل آن داشتن قواعد خاصی برای انجام کارهای است که این قوانین از فردی به فرد دیگر متفاوت است که خودش ایجاد می کند و اسیر قواعد خودش می شود و چون نمی تواند قواعد خود را انجام دهد اضطراب شدیدی را تحمل می کند و چون زاویه وسوس باز شدنی است در گذر زمان زاویه وسوس باز شده و دچار اضطراب بیشتری می شوند.

-نظافت بیش از حد وسایل خانه و اشیاء دیگر

-انجام کارهای دیگر به منظور جلوگیری از تماس با الودگی(مثلا دست نزدن به دستگیرهای درها)

*وسواس چک کردن

-چک کردن این که به دیگران آسیب نمی رسانید(چک کردن مدام خاموش بودن اجاق گاز)

-چک کردن اینکه اتفاق بدی رخ نداده باشد(زنگ زدن مدام به دیگران و چک کردن آنها)

-چک کردن اینکه اشتباهی نکرده باشد(چک کردن قفل در)

- چک کردن شرایط جسمی خود(انجام مداوم ازمایشات)

*وسواس تکرار(که بچه ها خیلی درگیر آن هستند و امتحانات خیلی اضطراب دارند)

-دوباره خوانی و دوباره نویسی (مثلا ۵ بار خواندن یک پارگراف)

-تکرارفعالیت روزمره(مثلا قبل از شستن یک با بلند شدن و نشستن)

-تکرار حرکات بدنی (چشمک زدن یا تکان دادن سر)

***وسواس مو کنی**

اختلال مو کنی، کندن مکرر موی خود است که این اختلال روانی محسوب می شود که شخص میل افراطی به کندن موی سر، ابرو، مژه و دیگر نقاط بدن خود دارد که نمی تواند در مقابل این رفتار اجباری مقاومت کند.

-تمایل به نوع خاصی از مو

-جویدن یا خوردن موی کنده شده

-بازی کردن با موهای کنده شده یا مالیدن آنها به صورت و لب ها

-سعی های مداوم برای توقف رفتار موکنی بدون موفقیت در آن

-مشکلات و استرس زیاد در محل کار، مدرسه و وضعیت اجتماعی (به علت احتیاج به کندن مو و ناتوانی در انجام آن و جلوگیری در جمع)

***وسواس نگهدارندگی**

- وسواس افکار یا اختلال و وسواس احتکار اجباری به نوعی آشغال جمع کردن به رفتارهای افراطی انبار کردن اشیاء در خانه که این باعث آرامش آنها می شود و اگر دیگران یا خودشون بخواهند آنها را دور بریزند دچار اضطراب می شوند.

- فرد مبتلا به وسواس احتکار اجباری حتی در مورد دور اندادختن مقداری از اشیاء غیر لازم را هم به ذهن خود راه نمی دهد. و ممکن است خانه تبدیل به انباری شود و زندگی را مختل کند.

تفاوت وسواس احتکار با وسواس کلکسیون

در وسواس کلکسیون یک شی خاص را جمع آوری می کنند و خیلی منظم هستند. اما در وسواس احتکار همه اشیاء با هم جمع می شود و خیلی بی نظم هستند.

علائم اختلال وسوس احتکار

- جمع آوری وسایلی که مورد نیاز فرد نیست و یا برای آن فضای مناسبی ندارد.
- دشواری مداوم فرد در دور ریختن وسایل غیر ضروری صرف نظر از ارزش واقعی آن
- احساس نیاز شدید فرد برای نگهداری وسایل و ناراحتی شدید از دور ریختن آنها
- جمع آوری انبوهی از وسایل در نقطه‌ای از اتاق یا منزل به طوری که آن قسمت بلا استفاده می‌شود حتی فضایی راه رفتن در آن سخت می‌شود.
- ناتوانی فرد در تصمیم گیری، اجتناب، تعویق انداختن کارها و مشکلات اساسی در برنامه ریزی و سازماندهی
- تعارض شدید با دیگر اعضای خانواده که قصد تمییز کردن دارند.
- مشکل در سازماندهی وسایل منزل
- گم کردن وسایل ضروری در میان وسایل درهم و برهم (ممکن است شناسنامه یا سند منزل داخل آن باشد و دسترسی به آن سخت باشد)

*وسوس ذهنی

- مرور ذهنی وقایع به منظور جلوگیری از آسیب (چند بار فکر کردن به یک اتفاق مشخص)
- دعا کردن برای جلوگیری از آسیب دیدن خود و دیگران (این دعا با افراد عادی فرق می‌کند چون افراد وسوسی الزاماتی دارند)

- شمارش در حین انجام یک تکلیف تا رسیدن به یک شماره خوب، درست یا امن (شمردن قدم‌ها یا پله‌ها)

- لغو کردن یا حذف کردن (جایگزین کردن یک کلمه بد یا کلمه خوب برای از بین بردن اثر منفی آن)

*اجباری های دیگر

- سوال پرسیدن مداوم برای اطمینان گیری (مثلا از دوست خود می‌پرسد مطمئنی لباس من به سطح آشغال

نخورده است) اینقدر از خانواده یا دوستان می پرسند و تکراری هست که خانواده درگیر ضد و خورد با این بچه ها می شود.

-اجتناب از موقعیت هایی که ممکن است وسوس را راه اندازی کند(مثلا راه رفتن با فاصله زیاد از سطل آشغال)

جلسه دهم

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان

- اضطراب امتحان شرایطی است که باعث می شود فرد در موقعیت های امتحانی بسیار پریشان و مضطرب شود.
- یک دانش آموز فوتbalیست قبل از یک مسابقه مهم بسیار مضطرب می شود. این اضطراب در طی مسابقه به قدری او را برآشفته می سازد که حتی ساده‌ترین پرتاب ها را هم از دست می دهد.
- یک دانش آموز ویلونیست قبل از یک تک نوازی بسیار عصبی می شود. او در حین اجرا چند قطعه کلیدی را بد می نوازد، و تک نوازیش را کاملا خراب می کند.



جلسات قبل راجع به اختلالات شایع در مدارس متوسطه اول و دوم صحبت کردیم، اختلال اضطرابی وسوس و اضطراب اجتماعی را مطرح کردیم و الان در رابطه با اختلال اضطراب امتحان در خدمتتون هستیم. اضطراب امتحان که همه ما تجربه کردیم و یک میزان اضطراب برای اینکه ما را آماده شروع به کار بکنه ضروری است و اگر این مقدار اضطراب نباشه ما صبح در محل کار حاضر نمیشیم، مطالعه نمی کنیم و... پس مقدار از اضطراب نرماله اما زمانی که این میزان از سطح اضطراب از نرمال خارج شد و به صورت افراطی فرد اضطراب شدیدی را تجربه کنه دیگه عملکرد فرد ممکن نتیجه معکوس بده. اضطراب امتحان باعث میشه فرد پریشان بشه، با آن که مطالعه کرده نتونه عملکردش را به طور صحیح در جلسه امتحان نشون بده. فرض کنید دانشآموزی که

فوتبالیست است از قبل از بازی مضطرب بشه ممکنه توپهای خیلی ساده رو هم نگیره. اضطراب در موقعی که خیلی شدید است عملکرد فرد را مختل می کند.

علائم فیزیکی اضطراب امتحان:

- عرق کردن، لرزش بدن، افزایش ضربان قلب، خشک شدن دهان، غش کردن و استفراغ کردن، دل پیچه، تهوع و بیماری های جسمی

علائم هیجانی اضطراب امتحان:

- عصبانیت، خشم و احساس نامیدی. گاهی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان از تغییر وضعیتشان نامید می شوند و خودشان را به خاطر علائم اضطراب و عملکرد ضعیف در امتحان سرزنش می کنند.

علائم شناختی و رفتاری اضطراب امتحان:

- بسیاری از افرادی که اضطراب امتحان را تجربه کرده‌اند می‌گویند اگرچه مطالب مربوط به امتحان را کامل خوانده بوده و مطمئن بودند که به سوالات پاسخ می‌دهند اما ناگهان سر جلسه امتحان همه چیز را فراموش می‌کنند.

- خودگویی منفی، ناتوانی در تمرکز کردن روی امتحان، و پرس افکار هم از علائم متداول اضطراب امتحان به شمار می‌آیند. گاهی دانش آموزان شروع به گریه کردن می‌کنند یا شروع به داد زدن و پرخاش می‌نمایند.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

• این نوع استرس مجموعه‌ای از **واکنش‌ها**- احساسات، افکار و رفتار- است که در پی وقوع ناگهانی یک رویداد ناراحت کننده که خارج از دامنه تجارب روزمره و معمول فرد است، شکل می‌گیرد. به نظر می‌رسد آنچه شکل گیری این نوع استرس را موجب می‌شود، غیرمنتظره بودن رویداد است، زیرا این رویداد اطمینان فرد را نسبت به روند طبیعی زندگی از میان می‌برد و بدین ترتیب وی دیگر نمی‌تواند زندگی منظم و باساختار را باور کند



مثال: دانشآموزانی که خانواده هاشون از هم پاشیده میشه و طلاق صورت می‌گیرد، مخصوصاً خانواده هایی که جریان اختلاف بین خودشان را از بچه ها مخفی کرده اند و یه روز به بچه میگن که منو پدر تصمیم گرفتیم از هم جدا شیم و تو از این به بعد باید با پدر زندگی کنی، این شوک ناگهانی همان PTSD است. برای مثال دانش اموزی که به مدرسه می‌رود و وقتی بر می‌گردد باخبر می‌شود که پدرش را از دست داده یا دانش آموزی که صحنه تصادف و مرگ مادر را می‌بیند. اگر بیماری ای باشد که در طی زمان صورت بگیرد ممکن است PTSD بوجود نیاد، مانند مادری که به بیماری سرطان مبتلاشده و فرزندان می‌بینند که مادر آرام آرام مراحل شیمی درمانی را طی می‌کنند، لاغر می‌شده، موهاش میریزه و پزشکان معتقدند که این آدم دو سال دیگه بیشتر زنده نمی‌مونه و این مسیر را مغز آرام آرام می‌پذیره.

نشانه‌ها و علائم استرس پس از سانحه

- یادآوری مکرر حادثه
- تعییر در وضعیت خواب (ناتوانی در خوابیدن یا گرایش مداوم به خواب)
- رویاهای مکرر درباره حادثه
- احساس اینکه قرار است آن رویداد دوباره تکرار شود
- تعییر در رفتار (بدخلقی)
- واکنش‌های شوک و بهت زدگی



- تعییر در کارکرد مؤثر (کاهش تمرکز)
- کاهش علاقه و گرایش نسبت به دنیای خارج (احساس جدایی از دنیای اطراف و بیگانگی)
- احساس نیاز به هوشیاری فوق العاده و همیشگی
- حس آسیب پذیر بودن و در پی آن ترس نسبت به از دست دادن کنترل
- دوری از فعالیتها و مکان‌هایی که حادثه را به یاد می‌آورند
- فراموش کردن بخش مهمی از حادثه
- احساس گناه به دلیل نجات یافتن از حادثه یا انجام ندادن برخی کارها

من دانش آموزی داشتم که این دختر خانوم وقتی به من ارجاع داده شد کلاس ششم بود و با این لیبل به من ارجاع داده شد که دچار عقب ماندگی ذهنی است. سابقه تحصیلی ایشون بررسی شد، پیش دبستانیش کاملاً خوب بود، تست‌های سنجش موفقیت آمیز بود حتی نمرات بالایی داشت و در کلاس اول معلم وی را به عنوان نفر اول کلاس می‌شناخت. کلاس دوم تا اواسط سال بسیار خوب پیش رفته و از اواسط سال یادگیری متوقف شده بود. جدول ضرب بلد نبود و هیچ‌کدام از درس‌های اواسط کلاس دوم، سوم، چهارم، پنجم را نیاموخته بود. خیلی از معلمان توی گزارش نوشه بودند که خیلی تلاش کردیم، کلاس خصوصی گذاشتیم ولی موفقیت آمیز نبود. بررسی که کردم

متوجه شدم که خواهر این دانش آموز که تازه ازدواج کرده بود در روزهای اول ازدواج دچار گازگرفتگی شده و فوت کرده است. روزی که خانواده میرن برای تشییع جنازه، برادرش که افسردگی داشته مسئول نگهداری خواهر و بچه های فامیل در منزل میشه. برادر در منزل خودکشی میکند و کودک صحنه به دار آویخته شدن برادر را میبیند. استرس به قدری شدید بود که قسمت شناختی مغز مختل میشه و دیگه یاد نمیگیره. معلم کلاس دوم، سوم، چهارم، پنجم فقط دلسوزی کردند و فکر نکردند که استرس پس از سانحه موجب مختل شدن قسمت یادگیری میشود فقط سعی کردن با دلسوزی نامناسب به دانش آموز نمره بدنهندو معلم کلاس ششم بود که حس کرد که نیاز به مداخلات روانشناسی دارد.

ما برای بچه هایی که دچار PTSD میشوند یکسری تکالیفی رو انتظار داریم که معلمان و همکاران در مدرسه داشته باشند. یک تصور غلط عامیانه وجود داره که میگه برای بچه اگه مشکلی بوجود اوند یا اعضای خانوادش را از دست دادتوی این شرایط باهاش حرف نزنید، درمورد اون عزیز از دست رفته صحبت نکنید یا او را در مراسم ختم و عزاداری نبرید. مثل اینکه مثلا از قبل پدر نداشته اجازه بدھید کودک در مراسم حضور داشته باشد. این به آن معنا نیست که مثلا بالای سر جنازه برود یا بالای قبر بایستد و ببیند. اجازه دھید در انتهای صفحه باشند و آگاه باشند که الان مراسم تشییع جنازه پدر است. اجازه گریه کردن بدیم به بچه، سعی کنیم فرد اون زندگی سابق، شرایط تفریحی و رفت و آمدشو داشته باشه، هر وقت نیازی داشت صدقانه و واضح بگه و انتظار نداشته باشیم خاطره به سرعت از ذهنیش پاک بشه.

تکالیف

۱- احساسات خود را پنهان نکنید؛ آنها را بیان نمایید.

۲- از صحبت کردن درباره آنچه روی داده است، امتناع نکنید.

۳- به همراه دیگران به بازنگری رویداد بپردازید.

۴- اجازه ندهید که ناراحتی شما فرصت صحبت کردن را از دیگران یا حتی از خودتان بگیرد.

۵- زمانی را به خواب، استراحت، تفکر کردن و معاشرت با خانواده و دوستان نزدیک اختصاص دهید.

۶- انتظار نداشته باشید که خاطرات از ذهن شما بروند، احساسات برای مدتی قابل ملاحظه ماندگار خواهند بود.

۷- نیازهای خود را صادقانه و واضح برای دوستان، خانواده و همکلاسی هایتان مطرح کنید.

۸- تلاش کنید پس از وقوع رویداد تا حد امکان زندگی عادی خود را حفظ کنید.

اختلال اضطراب فرآگیر

نشانه اصلی اختلال اضطراب فراگیر، اضطراب بیش از حد و اغراق شده و نگرانی در مورد حوادث روزمره زندگی است بدون آنکه دلیل روشن و منطقی برای این نگرانی ها وجود داشته باشد. افرادی که علائم اختلال اضطراب فراگیر را دارند معمولاً همیشه منتظر رخدادن فاجعه ای هستند و نمی توانند از نگرانی خود درباره مسائلی مثل سلامتی، پول، خانواده، کار یا مدرسه جلوگیری کنند.

میزان نگرانی این افراد معمولاً غیر واقعی و یا نامتناسب با آن موقعیت است و شدت اضطراب آنها آنقدر زیاد است که در عملکرد روزانه، از جمله کار، مدرسه، فعالیت های اجتماعی و روابط آنها اختلال ایجاد می کند.

عموماً این اضطرابها در آینده هستند. مثلاً اضطراب از اینکه دانش آموز کلاس هفتم اضطراب خیلی زیاد دارد که کنکور رو چطور میده و آیا اون رشته ای که دوست داره قبول میشه یا نه. یا اضطراب درمورد اینکه آیا شغلی پیدا میکنه یا نه؟ آیا والدینش درقید حیات خواهند بود یا نه و همیشه منتظر رخدادن فاجعه است. مثلاً اگر اعضای خانوادش دیر به خانه بیان ذهنش دنبال حادث فاجعه آمیز و بدترین حادثه میره. اینها معمولاً علت اضطرابشان را نمیدانند، گاهی اوقات مطرح میکنند یکدفعه دلشوره خیلی شدیدی که علت خاصی ندارد درما بوجود میاد. انقد این دلشوره شدیده که مارو بیقرار میکنه. سردد میگیریم یا به قول معروف انگار تو دلمون رخت میشورن.

علائم اختلال اضطراب فراگیر



علایم اختلال اضطراب فراگیر

-دیدگاه غیرواقع بینانه دارند، معمولاً تحریک پذیر هستند، در شرایط اضطراری تنفس عضلانی دارند، تمرکزشون مشکل پیدا میکند، حالت تهوع دارند و دائم از سرویس بهداشتی استفاده میکنند زیرا احساس ریزش ادرار دارند. بخاطر تنشهای بیش از حد دائم احساس خستگی دارند. خواب کافی ندارند و مشکل در به خواب رفتن دارند. گاهی با کابوس بیدار می شوند. وقتی اضطراب دارند دستها و بدنشان میلرزند.

روش تشخیص اختلال اضطراب فراگیر

ابتدا معاینات پزشکی

ملاک تشخیص اختلال اضطراب فراگیر وجود علایم اضطرابی به مدت بیش از 4 ماه به حدی است که زندگی عادی دانش آموز را دچار مشکل کرده باشد. به عبارت دیگر باید شدت علایم به حدی باشد که روند عادی زندگی وی را دچار مشکل کرده باشد، (مثل غیبت های مکرر در مدرسه، افت عملکرد تحصیلی و ...)

ما برای اینکه این اختلال را در دانش آموزان تشخیص دهیم چون مقداری همپوشی داره با بعضی اختلالات

جسمی حتما از خانواده ها میخواهیم که بچه ها را ببرن و یک معاینات پزشکی صورت بگیره. با خاطر اینکه مثلاً کمبود آهن باعث کمبود توجه میشه و لرزش دست ایجاد میکنه. یا ممکنه کمبود ویتامین B یا مشکلات تیروئید علائمی ایجاد کنه که تشابهاتی با اختلال اضطراب فراگیر داشته باشه. بنابراین از خانواده ها میخواهیم که بچه ها را برای تشخیص ابتدایی پیش پزشک برندو اگر نتیجه خوب بود و از نظر جسمی مشکلی نداشتند در صورت وجود این علایم که خدمتتون عرض شدو بیش از ۴ ماه وجود داشت ما سعی میکنیم که روی بحث اختلال اضطراب فراگیر مانور بدیم و به درمان بپردازیم.

اختلالات خلقی

افسردگی: یه سری اختلالات خلقی ما در مدارس مشاهده میکنیم که خیلی اهمیت دارند از جمله افسردگی. ما یه سری علایم و ویژگی ها رو میگیم. توی اختلالات افسردگی در نوجوانی مثل بزرگسالان نیستند که همیشه غمگین باشند، ممکنه نسبت به فعالیتهای قبله بی انگیزه بشن، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعیشون افت پیدا میکنه، نسبت به غذا یا بی اشتها یا پرخور میشن بنابراین کاهش وزن یا افزایش وزن پیدا میکنند. اهدافشون رو گم میکنند.

- نوجوانان افسرده همیشه غمگین به نظر نمی‌رسند. در عوض کلافگی، عصبانیت و پریشانی مشخص‌ترین علائم افسردگی در نوجوانان هستند.

اختلالات خلقی افسردگی

1. سایر علایم و نشانه‌های افسردگی در نوجوانان عبارت‌اند از:
2. ناراحتی یا نامیدی
3. پریشانی، عصبانیت یا پرخاشگری
4. گریه‌ی مداوم
5. دوری کردن از دوستان و خانواده
6. بی‌علاقگی به فعالیت‌ها
7. عملکرد ضعیف در مدرسه
8. تغییراتی در عادت‌های خورد و خوراک
9. بی‌قراری و بی‌حوصلگی
10. احساس گناه و بی‌ارزش بودن

انگیزه نسبت فعالیتهای روزمره کاهش پیدا می‌کند. بیش از اندازه به اتفاقشون پناه می‌برند. تظاهر به درس خواندن می‌کنند اما درس نمی‌خوانند. احساس خواب آلودگی شدید دارند. صبح که بیدار می‌شوند با این جمله آغاز می‌کنند: (ای بابا باز روز شد). معمولاً یکم انرژی رو از غروب به بعد پیدا می‌کنند و اتفاقشان را تاریک می‌کنند، نور خستشون می‌کنند. در قسمتهای مختلف بدن درد دارند. افکار درمورد احساس مرگ دارند. غیبتهاشون افزایش پیدا می‌کنند و با خاطر عدم تمرکز و نمره پایین به درس بی‌علاقه می‌شوند.

بی‌شوقی و نداشتن انگیزه

خستگی و کمبود انرژی

عدم تمرکز

درد بی‌دلیل

فکر کردن درمورد مرگ و خودکشی

مشکلاتی در مدرسه

افسردگی باعث می‌شود که فرد انرژی نداشته باشد و نتواند تمرکز کند.

بچه های افسرده ممکن است پناه ببرن به خودآزاری و خودزنی با ابزارهای تیز و این خودآزاری از نظر اونها به بهبود حالشون کمک میکنه.

ساير نشانه های افسرده در نوجوانان

• اعتیاد به تلفن هوشمند

• ممکن است که نوجوانان از اینترنت به عنوان راهی برای فرار از مشکلات استفاده کنند. ولی استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند و اینترنت، فقط تنها آنها را بدتر میکند و افسرده در نوجوانان را تشدید می نماید.

• بی احتیاطی

• نوجوانان افسرده ممکن است کارهای خطرناکی انجام دهند. از جمله رانندگی بی احتیاط، زیاده روی در نوشیدن الکل و بی بندوباری.

• خشونت و پرخاشگری

• گاهی اوقات ممکن است که آنها به خشونت و پرخاشگری پناه ببرند.
• افسرده در نوجوانان ممکن است به مشکلات دیگری هم منجر شود. برای مثال اختلالاتی در غذا خوردن یا خودآزاری و ...



جلسه یازدهم

موضوعات این جلسه

- ۱- علائم هشدار دهنده ی خودکشی در نوجوانان ۲- خودکشی در نوجوانان ۴- اختلال دو قطبی ۵- نشانه های اختلال دو قطبی ۶- اختلال شخصیت مرزی ۷- نشانه های اختلال شخصیت مرزی

علائم هشدار دهنده ی خودکشی در نوجوانان افسرده

نوجوانانی که شدیدا به افسردگی مبتلا هستند، به خصوص ان دسته از نوجوانانی که از مشروبات الکی و مخدرات استفاده میکنند، بیشتر در مورد خودکشی بحث میکنند و گرایشات بیشتری در این زمینه دارند و معمولاً بیشتر اقدامات عملی در زمینه ی خودکشی انجام می دهند.

ممکن است که بعضی از این رفتارها فقط هشدار باشد، وظیفه ی مشاور و والدین این است که این افکار و رفتار حاکی از خطر افسردگی را جدی بگیرند. چه بسا این رفتارها ممکن است تلاش های نوجوانان برای دریافت کمک باشد.

و اما علائم هشدار دهنده که زمینه ساز خودکشی هستند:

- ۱- حرف زدن یا شوخی کردن در مورد افکار خودکشی.
- ۲- گفتن چیزهایی مانند: ترجیح میدهم بمیرم، کاش میتوانستم برای همیشه ناپدید شوم یا هیچ طوری نمیتوانم خلاص بشوم.
- ۳- گفتن جمله ایی مثبت در مورد مرگ یا گفتن چیزهای رمانسیک مثل اگر بمیرم، مردم بیشتر مرا دوست خواهند داشت.
- ۴- نوشتن داستان، خلاصه، شعردر مورد مرگ یا خودکشی.

۵-درگیر شدن در رفتارهای خطرناک یا اتفاقات بسیاری که منجر به اسیب انها میشود به طوری که ارزش خود را برای زنده ماندن از دست داده اند.

۶-بخشیدن اشیایی که برای انها ارزشمند است

۷-خداحافظی کردن با خانواده و دوستان به صورتی که انگار اخرين بار انها را میبیند و چیزهایی درباره ی مرگ و رفتن میگوید. معمولا اطرافیان انها را جدی نمیگیرند و به باور عامیانه ی اشتباه متسل میشوند؛ میگویند اگر کسی میخواهد خودکشی کند، خودکشی میکند؛ درباره ی ان صحبت نمیکند. ما باید این رفتارها را جدی بگیریم زیرا نادیده گرفتن انها باعث مرگ انها میشود.

۸-جستجوی سلاح، قرص یا روش های دیگری برای خودکشی خودکشی

تعريف خودکشی: رفتار خودکشی فعالیتی است که فرد به صورت داوطلبانه انجام میدهد که منجر به مرگ وی میشود. قصد و نیت مرگ بسیار مهم است، رفتار خودکشی اشاره به اقدامات انجام شده توسط کسی که در حال بررسی یا اماده شدن برای مرگ خود است.

نکته ایی که باید به ان توجه کنیم معمولا میزان اقدام به خودکشی در نوجوانان دختر بیشتر از پسر است؛ اما امار خودکشی موفق در پسرها بیشتر است.

عوامل موثر در ایجاد فکر خودکشی

۱-عوامل فردی ۲-عوامل محیطی ۳-روان شناختی

عوامل فردی: افسردگی، اضطراب، اختلال دو قطبی، استرس پس از سانحه و اختلال شخصیت مرزی.

عوامل محیطی: خانواده هایی که روابط مختل با فرزندان دارند، روابط عاطفی بین انها سرد است، کنترل گرایانه هستند. تحقیر کردن فرزند توسط والدین بخصوص در فرزندان پسر، قطع دلبستگی و قهر های طولانی همه ای

این موارد زمینه ساز خودکشی هستند.

والدین هیچ توجهی به این ویژگی ها ندارند و انها را جز دوره‌ی جوانی میدانند، در صورتی که ایطور نیست همه نوحوانان مبتلا به افسردگی نیستند.

فضای مسحوم مدارس، معلمیان و مریبان غافل یا سخت گیر، فشار بیش از حد مدرسه و گروه همسالان اسیب زننده از مهمترین عوامل محیطی تاثیر گذار خودکشی است.

اینترنت و رسانه‌های گروهی؛ پوشش رسانه‌ای خودکشی و یا خودکشی افراد مشهور میتواند منجر به خودکشی گروهی نوجوان میشود. تاثیرات مخرب پیگیری اخبار و مطالب مربوط به خودکشی در ایجاد و تقویت این تفکر در کودک و نوجوان موثر است.

اختلال خلقی دوقطبی یا شیدایی- افسردگی

نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلقی میشود. معمولاً شروع این بیماری با افسردگی میباشد و بعد از یک یا چند دوره افسردگی، دوره‌ی شیدایی بارز می‌شود. نشانه‌ها در اختلال دو قطبی (قبلاعلائم افسردگی گفته شده، هم اکنون علائم شیدایی را بررسی میکنیم) ۱- تغییر در اشتها، ۲- خواب نامنظم، ۳- تحریک پذیری زیاد؛ ۴- مشکل تمرکز، ۵- صحبت کردن سریع، ۶- خود بزرگ بینی، ۷- دوره‌های چند کاره/ انرژی زیاد؛ ۸- رفتار پرخطر، ۹- نوسانات خلقی

افراد با ویژگی شیدایی: فکر نمیکنند، تدبیر ندارند، رفتار بسیار پرهیجان و پرس و صدا دارند، دنبال اهداف غیر منطقی هستند، پرکار و فعال و مسئله ساز هستند.

اختلال شخصیت مرزی

که در مدرسه بسیار دیده می‌شود، جز اختلالات جدی و تمامی افراد در سنین مختلف را درگیر میکند.

نشانه‌های اختلال شخصیت مرزی

- ۱- به شدت ترس از تنهايی و طرد شدن در جمع دارند، سعی میکنند در جمع پر شوخ و پر سر و صدا، نشان دادن خود و چسبندگی به افراد را نشان میدهند.
- ۲- عصبانیت شدید و خشم انفجاری (ممکن است یک فردی عادی بعد از ساعاتی به حالت طبیعی خود برگردد اما افراد دارای اختلال شخصیت مرزی ممکن است بعد از سه روز نیز این نشانه ها را داشته باشد.)
- ۳- ناپایداری در روابط: یک رفتار دو سویه بی ارزش سازی -ایده ال سازی یعنی یک فرد را در حد خداگونه تعریف میکنند و به صورت ایده ال نگاه میکنند و بعد از مدتی در حد پایین شروع به بدگویی میکند.
- ۴- رفتار تکانشی: اول رفتار بعد فکر میکند.
- ۵- احساس پوچی و بی ارزشی: عمیقاً به فردیت خود احساس بی ارزشی دارد.
- ۶- مایل به اسیب رساندن به خود و رفتارهای خود اسیب رسان؛ خودکشی و مصرف مواد مانند خودزنی و جراحت عمیق
- ۷- بی ثباتی هویتی: هر ادمی یک شناختی از خود دارد مثلاً من کیستم؟ چه میخواهم و ...اما این افراد هویت ملی، دینی، ارزشی ندارند.
- ۸- بی ثباتی هیجانی
- ۹- افکار پارانوئید: افکار بدینانه شدید نسبت به دیگران و احساس سوء ظن شدید دارند.

جلسه دوازدهم

اختلال هویت جنسی

اختلالی که در نوجوانی خیلی شایع است و این گونه است که فردی که دارای این مسئله است حس قوی و مقاومی دارد مبنی بر اینکه هویت خودش را قبول ندارد مورد پذیرش نیست. اگر چه این افراد معمولاً در جمع

و در محافل عمومی خودشان را با همان هویت اصلی خودشان معرفی می کنند اما در جاهایی که نیاز به معرفی خودشان نیست، نوع پوششان، محبت کردنشان، استایل و مدل مویشان، و حتی نحوه‌ی راه رفتن، پوشش و...، و مسائل دیگر را سعی می کنند به گونه‌ای باشند که با آن هویت دیگر که مورد علاقه و دلخواهشان است زندگی کنند.

و اگر ما دانش آموزی در این شرایط داشته باشیم میبینیم که مثلاً مدرسه دخترانه است و دانش آموز ما سعی می کند نوع رفتارش، حتی کلماتی که استفاده می کند، نحوه‌ی راه رفتن و مدل پوشش، کفش، موهایش، همه را به گونه‌ای انتخاب می کند که گویی پسری میباشد در بین بقیه‌ی دانش آموزان.

حتی نحوه‌ی ارتباط گیری با دوستانش هم ممکن است متفاوت باشد.. در این شرایط ما باید این دانش آموز را پیدا کنیم و نیاز است حتماً با این دانش آموزان صحبت شود و مورد مشاوره قرار بگیرند و اگر امکان مشاوره در مدرسه وجود نداشت ارجاع داده شود.

اختلال بیش فعالی همراه با کمبود تمرکز و توجه : ADHD

معمولاً از کودکی علائم آن را می بینیم. در مدرسه ممکن است خیلی مشهود باشد. در دوره‌ی ابتدایی خیلی مشهود است و درصدی از این بچه‌ها در بزرگسالی و در مقطع متوسطه‌ی اول و دوم، و حتی در نوجوانی و جوانی و بزرگسالی، ممکن است این بیماری و اختلال همراهشان باشد. معمولاً والدین و معلمين متوجه می‌شوند که این بچه‌ها بیش از حد معمول فعالیت می کنند، خیلی تکانشی عمل میکنند، یعنی خیلی ناگهانی و بدون اینکه فکر کنند دست به عمل می زنند.

معمولاً این بچه‌ها تمرکز برایشان سخت است. تمرکز و توجه کردن به یک موضوع به این معنا است که ما به صورت انتخابی، مغز ما قادر است یک موضوعی را از بین موضوعات دیگر متمایز کند و روی آن تمرکز کند و به

پردازش ذهنی بپردازد، که این بچه‌ها فاقد این توانایی ذهنی هستند یعنی نمی‌توانند یک موضوع را از بین موضوعات دیگر جدا کنند و روی آن تمرکز کنند و پردازش ذهنی روی آن صورت دهد.

همزمان همه صدایها با یک ولوم برای آنها دریافت می‌شود و به همین خاطر است که وقتی معلم درس می‌دهد، اگر مثلا در حیاط مدرسه، بچه در حال بازی کردن باشد، اینها صدای بچه‌ها را به همان شدتی دریافت می‌کنند که صدای معلم را دریافت می‌کنند. مثلا اگر گوشه‌ی دیگر کلاس، خودکاری از دانش آموزی روی زمین بیفتد حواس اینها پرت می‌شود و ممکن است سرشان را بر گردانند و به آن سمت برگردند. اگر در راهروی کلاس مدرسه کمی بلند صحبت کند این بچه‌ها به سرعت تمرکز شان به هم می‌ریزد و همه‌ی صدایها را با هم همزمان دریافت می‌کنند. به همین علت است که مامتنوی می‌شویم که اینها سرکلاس نمی‌توانند روی یک موضوع متوجه شوند. والدین هم، همین گزارش را می‌دهند که وقتی اینها در منزل مشغول مطالعه و درس خواندن هستند با کوچکترین صدا ممکن است حواسشان پرت و تمرکزشان بهم بریزد.

اگر تلفن زنگ بزند یا از بیرون پنجره صدای موتور بیاید و هر صدایی که عامل مزاحم برای تمرکز اینها محسوب شود.

ممکن است که بگوییم خب، ما هم این علائم را داریم اما کسانی که دارای اختلال ADHD هستند این علائم موجب می‌شود که مشکلات ارتباطی هم، با افراد دیگر پیدا کنند و یا دچار مشکلات تحصیلی شوند.

این اختلال در پسران ظاهرا بیشتر از دختران است و معمولا حدود ۳ تا ۵ درصد دانش آموزان ما در مقطع ابتدایی این اختلال را دارند. اما، آن چیزی که معلم‌ها گزارش می‌دهند ظاهرا بیشتر است و معمولا در کلاس مثلا ۳۵ نفر معلمین گزارش می‌کنند که حدود ۳ تا ۴ دانش آموز در هر کلاس خصوصاً مدارس پسرانه، دانش آموزانی هستند که دچار ADHD هستند. اما این آمار، آماری رسمی نیست و گزارشی است که از همکاران خود دریافت می‌کنیم.

این امار در دختران یک مقدار کمتر است. این تعداد از بچه هایی که در مقطع ابتدایی هستند در ۲ یا ۳ نفر در مقطع متوسطه این علائم همچنان باقی می ماند. و بعضا تا بزرگسالی هم ادامه دارد.

نشانه هایی که این بچه ها دارند :

خیلی بی دقت هستند، جزئیات را توجه نمی کنند، مخصوصا اگر موضوعی برایشان کسل کننده باشد و حواسشان به راحتی پرت می شود.

مادرها و والدین، گزارش می کنند که وقتی این بچه ها کارتون مورد علاقه شان را می بینند یا بازی کامپیوتری مورد علاقه شان را بازی می کنند، کمتر حواسشان پرت می شود. و استدلال می کنند که بچه های ما دچار این اختلال نیستند. موضوع این است که این بچه ها معمولاً زمانی تمرکزشان را از دست می دهند که موضوع جذاب نباشد و معمولاً کلاس درس و آموزش های رسمی برای این بچه ها جذاب نیست. بنابراین اینها به راحتی حواسشان پرت می شود.

معلمین گزارش می دهند که موقع درس دادن، آنها مشغول بازی کردن با وسایلشان هستند و مرتب اجازه می گیرند که مداد بتراسند و به دلایل مختلف سعی می کنند که از کلاس خارج شوند، یا زیر میز می روند تا وسیله ای را بر دارند.. بنابراین چون درس برایشان جاذبه ندارد در کلاس این بی دقتی و این بی تمرکزی مشهودتر است.

یکی ییگر از نشانه ها این است که اینها حواله ی گوش دادن به صحبت های دیگران را تا اتمام آن را ندارند. معمولاً وسط صحبت می آیند و سعی می کنند جمله ط ف مقابل را خودشان به اتمام برسانند و به نوعی حرف طرف را قطع کنند. از این که به آنها دستور العمل بدھیم و از آنها بخواهیم از این دستور العمل پیروی کنند اجتناب می کنند و برایشان سخت است.

معمولا به سختی می توانند به کارهایشان نظم و ترتیب بدهند. چون خیلی پر انرژی هستند، معمولاً چند کار را همزمان شروع می کنند و نمی توانند آنها را به اتمام برسانند چون سخت است.

انتظار کشیدن برایشان کار دشواری است. این که سر صف در مدرسه باشند و برنامه صبحگاه و ظهرگاه انجام شود با آرامش باشند و به برنامه سر صف گوش دهند، یا اجرا کنند. برایشان دشوار است بنابراین صفات رابه هم می ریزند. و معاون گزارش می دهد که هر روز اینها به نوعی توبیخ می شوند چون انتظار در حیاط مدرسه برایشان دشوار است. سر کلاس هم اینگونه هستند.

والدین گزارش می دهند که مثلاً، اگر در صفت مترو یا اتوبوس یا نانوایی باشند تحمل برایشان سخت است و بی قراری می کنند و می خواهند جلوتر و زودتر بروند و نوبت را رعایت نکنند تا زودتر خریدشان را انجام دهند.

گزارش دیگر والدین، این که اینها مرتب وسایلشان مثل مداد، خودکار، و... را گم می کنند و یا جا می گذارند. و فراموش می کنند وسایلشان را کجا گذاشته‌اند. خیلی زود تحریک می شوند و تحریک پذیری بالا دارند کم طاقت هستند و به سرعت از کوره در می روند. احساس می کنند که عصبی و نارام هستند و این که به سختی می توانند استرس‌های خود را کنترل کنند. ما هم به عنوان مشاور متوجه می شویم که اینها معمولاً بچه‌هایی هستند که سطح اضطرابشان از سطح اضطراب عادی و نرمال بالاتر است.

نشانه‌ی بعدی این که معمولاً بدون تأمل و تفکر کارهایشان را انجام می دهند بنابراین ممکن است که مسائل و مشکلاتی هم به عنوان پیامدش به وجود آید.

شاید سوال مطرح شود که حالا دانش آموز با این نشانه‌ها را، چگونه خودش و والدینش را راهنمایی کنیم؟!

دو روش اصلی برای درمان این بچه‌هاست. که یک روش دارو درمانی است که به روان‌پزشک ارجاع می دهیم، که بچه‌ها مراجعه می کنند و معمولاً هر دو ماه یکبار داروهایشان را دریافت می کنند و اینجا تا زمانی که دارو

صرف می کنند سر کلاس تمرکز دارند، توجه کافی دارند و می توانند عملکرد تحصیلی نسبتا خوبی داشته باشند.
به شرط اینکه از همان ابتدا این بچه ها شناسایی شده باشند و برای درمان ارجاع داده شده باشند، چون وقتی
با این بچه ها در مقطع متوسطه اول، مواجه می شویم اینها به مقداری از نظر دانش از بقیه عقب تر هستند. چون
سر کلاس تمرکز کافی نداشته اند.

در منزل تکلیف شان را خوب انجام نداده اند لذا از نظر دانش عقب تر هستند که یا باید اینها را از نظر علمی به
آن سطح مورد نظر برسانیم یا متوجه شویم که اینها مقداری عقب تر هستند و افت تحصیلی دارند.. اما اگر در
دوره ی ابتدایی شناسایی شوند گام به گام، در همان سطح دوره ی خود، بالا می آیند و مشکل های تحصیلی و
کمی دانش را نداریم.

بچه ها روزهایی که دارو می خورند، معلمان گزارش می دهند که آرام نشسته و درس را یاد می گیرند، همکاری
می کنند، خوب پاسخ می دهند. آن علائم تحریک پذیری بالا کم می شود. بنابر این تکانش گری ها و رفتارهای
این مدل کاهش پیدا می کند. اما خانواده ها معمولاً نسبت به دارو مقاومت بالایی دارند و عنوان می کنند با توجه
به این که دارو پیامد و عوارض دارد حاضر نیستند به بچه هایشان دارو بدھند.

نورو فیدبک در سال های اخیر روش دیگری به نام نورو فیدبک داریم که برای خانواده توضیح می دهیم که اگر
تمایل داشتند از این روش استفاده کنند. نورو فیدبک روشی است که در سال های اخیر در ایران باب شده است
بیش از بیست سال است که این روش در کشورهای مختلف توسعه پیدا کرده است به این صورت که اگر شما
فرض کنید که یک گوشی روی قلب فردی بگذارید متوجه می شوید صدای قلب به چه صورت است تند یا کند
میزند مشکلات قلبی را متوجه می شویم با گذاشتن گوشی روی قلب کسی چیزی را به قلب آن فرد نمی دهیم
 فقط اطلاعات قلب را دریافت می کنیم و بر اساس اطلاعاتی که دریافت کردیم می توانیم درمان آن فرد را آغاز
کنیم نورو فیدبک به این صورت است که الکترودهایی را روی مغز و روی پوست سر فرد مورد نظر نصب می کنند.

و امواج مغزی این فرد روی مانیتور نشان داده می شود. همانطور که می دانید امواج متعددی داریم امواج آلفا بتا تتا و غیره معمولاً بچه هایی که ای دی اچ دی هستند اضطراب بالایی دارند یعنی امواج بتا اینها بالاست و امواج آلفا که آرامش بخش است پایین است این امواج نشان می دهند که این بچه نسبت به سطح استاندارد سن خودش چقدر ممکنه عقب تر باشد و به چه درمان هایی نیاز دارد. وقتی که ما تشخیص دادیم با پخش یک فیلم یا کارتون یا یک بازی این بچه ها سعی می کنند بدون دخالت دست با تمرکز کردن از طریق همان الکترودها آن بازی را انجام دهند بنابراین ما چیزی به مغز نمی دهیم فقط مغز سعی می کند با تمرکز آن بازی کامپیوتری را انجام دهد و نورتراب یا درمانگر روی مانیتور خود متوجه میشود که چقدر پردازش مغزی در حال صورت گرفتن است و کجا فرد تمرکز دارد و کجا تمرکز فرد کاهش پیدا می کند هرجا تمرکز افزایش پیدا کرد برنامه به صورتی تنظیم شده که فرد امتیاز دریافت می کند متوجه می شود که الان دارای تمرکز بیشتری بوده است.

این روش جزو روش های آموزش شرطی است در جلسات متعددی که معمولاً بیش از ۱۲ جلسه است حداکثر در ۴۰ جلسه تمام میشود فرد یاد می گیرد که چگونه و در چه شرایطی تمرکز داشته باشد و بیشترین میزان تمرکز چقدر است و می تواند یادگیری شرطی خود را سر کلاس هم ببرد و سر کلاس هم به همان شیوه تمرکز داشته باشد همانگونه که اطلاع دارید در یادگیری شرطی مثل دوچرخه سواری رانندگی فرد به درجه ای از دانش می رسد که سیناپس مغزی شکل می گیرد و این یادگیری معمولاً فراموش نمیشود یادگیری های شرطی وقتی که اتفاق افتاد کمتر و به ندرت فراموش می شوند حتی اگر ما مدت های زیادی از آن استفاده نکنیم. مثلا اگر دوچرخه سواری یاد بگیریم اگر دو سال هم دوچرخه سوار نشویم فراموش نمیکنیم یادگیری هایی که توسط نوروفیدبک صورت می گیرد یادگیری های بسیار پایدار تری هستند تا دارو درمانی چون دارو روزی که استفاده نمی شود معلم گزارش می دهد که آن روز بچه تمرکز نداشته است اما در نوروفیدبک وقتی که فرد یاد می گیرد چگونه تمرکز کند معمولاً سالهای زیادی می تواند از این یادگیری استفاده کند و خانواده ها و معلمین هم گزارش می دهند که بچه هایی که از روش نوروفیدبک استفاده می کنند معمولاً پایداری تمرکزشان به مراتب بیشتر

است جزو روش هایی است که عوارض ندارد و دوستان می توانند با مطالعه بیشتر در مورد این روش به خانواده ها و دانش آموزان و معلمین راهنمایی های کافی را ارائه دهند.

اختلال سلوک

بین اختلال سلوک و Adhd و اختلال نافرمانی مقابله ای همبستگی بالایی وجود دارد. حتی در بعضی مقالات گفته شده است اگر Adhd شدید درمان نشود معمولاً در ادامه‌ی Adhd در دوره نوجوانی ممکن است اختلال سلوک را ببینیم. اما به هر حال حتی اگر این فرضیه را نپذیریم بین اختلال سلوک و اختلال Adhd واختلال لجیازی مقابله ای همبستگی بالایی می بینیم اختلال سلوک عبارت است از مجموعه ای از رفتارهایی که در درازمدت و آرام شکل می گیرد و تحول پیدا می کند و این اختلال دارای یک الگوی تکراری از یک سری رفتارهای است که در این رفتارها آن نوجوان معمولاً حقوق اساسی دیگران را رعایت نمی کند. مقررات مدرسه و مقرراتی که خانواده تعیین می کند را زیر پا می گذارد یکسری رفتارهایی که شبیه رفتارهای آنتی سوشال و ضد اجتماعی است را نشان می دهد مثل دزدی، دروغگویی، فرار از مدرسه، جنگیدن با افراد، خشم های انفجاری و این رفتارها می توانند هم برای خانواده و هم مدرسه و هم محیط اجتماعی دانش آموزان مشکل آفرین باشد علائم اختلال سلوک معمولاً یک شبه ظاهر نمی شوند و ما می توانیم این علائم را در طول زمان پیگیری کنیم اگر با خانواده ها صحبت کنیم اگر به پرونده بهداشتی دانش آموزان را بررسی کنیم می بینیم که این الگوی مستمر نقض حقوق دیگران آرام از اواخر دوره ابتدایی قابل مشاهده و بررسی بوده است اما کسی پیگیری نکرده است معمولاً سن شروع این اختلال در پسرها زودتر از دخترهاست.

معمولًا در سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی در پسرها شکل می گیرد و حدود ۱۴ سالگی در دخترها شکل می گیرد. افراد پرخاشگر که دچار اختلال سلوک هستند مکرراً برای رسیدن به اهداف خود ممکن است رفتار خصمانه و پرخاشگرانه ای داشته باشند و به نوعی هم این رفتار خصمانه و پرخاشگرانه خود را توجیه کنند. این رفتارها می

تواند شامل قلدری های زیاد در مدرسه، برخوردهای فیزیکی و پرخاش هایی که منجر به خصومت و تنش های فیزیکی شود. رفتارهایی که بی رحمانه است نسبت به انسانها و حیوانات. حتی ممکن است بسیار بد دهن و حرفهای رکیک بزنند گستاخ هستند. نسبت به بزرگتر های مدرسه و یا اولیای مدرسه نافرمانی می کنند و منزل نیز نافرمانی زیادی دارند رفتارهای منفی بسیاری دارند. نشانه هایی که این بچه ها دارند عبارتند از:

﴿ این بچه ها پرخاشگری نسبت به انسانها و حیوانات دارند چرا اگر در فضاهای مجازی دیده اید اینها رفتارهای آزاردهنده ای نسبت به حیوانات دارند از آنها فیلم می گیرند و پخش می کنند با ذوق و شوقي که فکر می کنند رفتارشان خیلی جذاب بوده و هیچ احساس دل رحمی نسبت به آدم ها و حتی حیوانات ندارند.﴾

﴿ دیگران را مورد ارعاب و تهدید و زورگویی قرار می دهند معمولاً در دعوا ها وقتی بررسی میکنیم در مدرسه در کلاس معمولاً شروع کننده دعوا هستند و در برخوردهای فیزیکی انصاف را رعایت نمی کنند بسیار بد حمله می کنند و به قصد آسیب زدن جسمی و فیزیکی به دیگران حمله میکنند.﴾

﴿ معمولاً در حضور خود افراد دزدی میکنند و می خندند و فکر می کنند این کلاهبرداری یا دزدی از این جهت که فرد متوجه نشده، خیلی رفتار جذاب و پسندیده ای است. برای دوستانشان تعریف می کنند با خنده و تفریح و شادمانی که من این کار را انجام دادم و دزدی کردم و طرف متوجه نشد.﴾

﴿ اموال عمومی را به راحتی تخریب می کنند مثلًا شیشه های مدرسه را ممکن است بشکنند به میز و نیمکت و در و دیوار مدرسه آسیب بزنند.﴾

﴿ آتش افروزی های عمدی دارند به قصد آسیب زدن به اموال عمومی.﴾

﴿ ممکن است به زور وارد خانه های دیگران شوند یا درب ماشین مردم را به قصد آسیب زدن باز کنند یا به قصد دزدی کردن برای منافع خود و به دست آوردن یک موضوعی که منفعت برایشان دارد به راحتی

دروغ می گویند وظایف خود را انجام نمی دهند.

- قوانین مدرسه و خانواده را به راحتی نقض می کنند
- ممکن است تا دیر وقت بیرون از منزل باشند حتی اگر خانواده با این موضوع به شدت مخالفت کند رعایت نمی کنند و برای تفریح و سرگرمی خودشان تمام قوانین را می شکنند.
- همانگونه که گفتیم Adhd اختلال و مقابله ای در افرادی که دچار اختلال سلوک هستند خیلی شایع است و حتی می تواند پیش بینی کننده آن باشد بچه هایی که اختلال سلوک دارند و هم زمان ای دی اچ دی هستند یا odd هستند اینها ممکن است رفتارهایشان پیامدهای بدتری داشته باشد.
- معمولاً بچه هایی که اختلال سلوک دارند خیلی عذاب و جدان و احساس پیشمانی نسبت به کارهایی که انجام می دهند ندارند و نگران فردی که این رفتار منفی روی آنها شده نیستند.
- نسبت به دیگران بی عاطفه هستند همدمی شان پایین است اگر به فردی آسیب بزنند نگران پیامد این آسیب به فرد نیستند و بیشتر نگران خودشان هستند مثلاً می گویند حالا این اتفاق افتاده من چه می شوم؟ مثلاً در حیاط مدرسه دعوا کرده بینی دوستش را شکسته و اولیای مدرسه و اولیای طرف هم آمده اند اگر ناراحت است ناراحت این نیست که حال آن بچه چگونه است چقدر بخیه خورده یا آسیب فیزیکی دیده. بیشتر نگران خودش است که من چه می شوم با من چه می کند من را اذیت نکنند.
- دغدغه ای برای کیفیت عملکرد تحصیلی خودش ندارد. معمولاً وقتی به او می گوییم تکالیف را درست انجام بده ایا منجر به اخراج میشود و یا مردود میشود و یا بخواهیم تعهد تحصیلی از او بگیریم. دیگران را مسئول عملکرد پایین خود می بینند مثلاً می گویند معلمان خیلی ضعیف درس می دهند پدرم اجازه نمی دهد درس بخوانم مادرم من را مجبور می کند به کارهای منزل و نمی رسم درس بخوانم دوستان

مذاهم وقت من می شوند و من فرصت کافی ندارم و در کل مسئولیت عملکرد خود را نمی پذیرد.

➤ عواطفشان سطحی و ساختگی است. معمولاً احساسات و عواطف خود را نسبت به دیگران بروز نمی دهند. اگر هم بروز دهنده مثلاً ناراحتی و غم را بخواهند بروز دهنده اینقدر سطحی و ساختگی است که ما به عنوان مشاور کاملاً متوجه می شویم که این بچه رفتارهای ساختگی از خود بروز می دهد.

فرار از مدرسه

مشکل بعدی که روند تحصیلی دانشآموزان را مختل می کند بحث فرار از مدرسه است. نوجوانی که از مدرسه فرار می کند معمولاً هم آسیب های جدی نسبت به عملکرد تحصیلی خودش می زند و هم مشکلاتی برای جامعه و محیط خانواده به وجود می آورد. به طوری که حتی بعضی نظریه پردازان و جامعه شناسان معتقدند که رفتار فرار از مدرسه نوعی خودکشی اجتماعی محسوب می شود. به این دلیل که بچه هایی که با این معطل مواجه هستند در فرار از مدرسه ممکن است درگیر معضلات اجتماعی مثل وارد شدن به گروههای بزهکاری در درازمدت وارد گروه های مشروب و مواد مخدر و مشکلات این چنینی شده و مسیر زندگی شان تغییر کند و به نوعی خودکشی اجتماعی محسوب می شود. فرار از مدرسه با هراسی تفاوت هایی دارد: در اختلال مدرسه هراسی معمولاً بچه های از رفتن به مدرسه اجتناب می کنند و والدین اطلاع دارند. این بچه های با اصرار و گریه و التماس خواهش می کنند که پدر و مادرشان قبول کنند به مدرسه نروند. با چسبیدن به پدر و مادر علائم دلهره و اضطرابی که نشان می دهند مثلاً دل درد و علائم جسمی مثل تهوع و غیره دوست ندارند به مدرسه بروند و مدرسه رفتن برایشان ترس شدیدی دارد.

اما بچه هایی که فرار از مدرسه دارند معمولاً والدین متوجه فرار بچه هایشان نمی شوند و آگاهی ندارند سعی هم نمی کنند که به والدینشان بچسبند این بچه های وقتی از مدرسه خارج می شوند معمولاً به خانه هم نمی روند. در خیابانها پرسه میزنند. بچه هایی که مدرسه هراسی دارند معمولاً اضطراب بالایی دارند و کاملاً قوانین مدرسه

را می شکنند و رفتارهای ضد اجتماعی دارند بدون اینکه اضطراب داشته باشند.

بچه هایی که از مدرسه فرار می کنند از خانه هم دور می مانند معمولاً بچه هایی که مدرسه هراسی دارند هر روز دلشان می خواهد که منزل بمانند و مدرسه نروند. اما بچه هایی که فرار از مدرسه دارند گاهی این اتفاق می افتد که از مدرسه فرار کنند. این طور نیست که هر روز از مدرسه فرار کنند در شرایطی ممکن است این اتفاق بیفتد و بچه ها تمایل نداشته باشند که آن روز را در مدرسه بمانند.

علل فرار از مدرسه

- یکی از این علت ها تعارض های روانی کودک است مثل اختلالات خلقی که کودک یا نوجوان دارد. همانطور که قبلًا گفتیم بچه هایی که ممکن است بیش فعالی داشته باشند یا اختلالات دیگری مثل نافرمانی مقابله ای یا سلوک دارند یا بچه هایی که اضطراب های خیلی بالایی مثل اضطراب فراگیر خیلی بالا یا سوشاں فوبیا باشند یا افسردگی های خیلی شدیدی دارند که تمایل ندارند در مدرسه باشند و تکالیفشن را انجام دهند معمولاً این افراد ممکن است گریز از مدرسه داشته باشند و تمایل نداشته باشند که در مدرسه باشند.
- همچنین عملکرد تحصیلی بچه هایی که ضعیف هستند هم ممکن است باعث شود که تمایل خاصی نداشته باشند در مدرسه بمانند. بنابراین شکست های تحصیلی باعث سرخوردگی بچه ها می شود راه حلی که نوجوان به کار می برد ممکن است این باشد که از مدرسه فرار کند و در آن شرایط قرار نگیرد که دچار سرخوردگی تحصیلی شود.

جلسه سیزدهم

• یکی دیگر از عوامل فرار از مدرسه، عامل ارتباطی است. دانش آموزانی که در مهارت های ارتباطی مشکل دارند، عموما در مدرسه و با همسالان دچار ناسازگاری می شوند. خیلی اوقات در گروه ها پذیرفته نمی شوند. این کودکان یا از دیگران اجتناب می کنند یا وارد گروه های بزرگ می شوند. این زیادی دارند می شوند. به این ترتیب زمینه های فرار از مدرسه در آنها بیشتر می شود.

• **تعارض های محیط خانواده** تاثیر بسزایی در تمایل دانش آموز به گریز از مدرسه دارد. جو پرتنش خانواده، دعوا و مشاجره والدین، و همچنین تعارض هایی که در روابط والد و نوجوان وجود دارد، می تواند زمینه ساز این مشکل شود.

دانش آموزانی که در این خانواده هست رفتارهای ناسازگارانه بیشتری نشان می دهند و معمولا تمایل بیشتر به قانون شکنی و نافرمانی، و به دنبال آن فرار از مدرسه دارند.

• **نوع تربیت والدین** نقش زیادی در قانون پذیری و رفتار بچه ها دارد. نوجوانانی که در کانون اصلاح و تربیت هستند معمولا از دو گروه خانواده با سیک های تربیتی مستبدانه و یا سهل گیرانه هستند. یک گروه والدین پرخاشگر، خشن و محدود کننده، زمینه را برای مشکلات رفتاری دانش آموزان در خانه و مدرسه فراهم می کنند. تنبیه بدنی، تحقیر کودک، ترساندن او و استفاده از برچسب های نامناسب برای کودک می تواند خودپنداره ضعیف تر در کودک ایجاد کرده و در فتارهای هنجارشکنانه مثل فرار از مدرسه موثر باشد.

نوع دیگر سبک تربیتی سبک سهل گیرانه است. سهل گیری بیش از حد و یا بی توجهی والدین، موجب می شود کودک در قانونمندی مشکل پیدا کند. تمایل بیشتری به گریز از مدرسه و نقض مقررات دارند. کودکانی که از نظارت درست والدین بهره نبرند و خانواده هیچ آموزشی درباره رعایت قوانین نمی

دهند و بچه ها هیچ قانونی را رعایت نمی کنند، به همین علت دانش آموزان از مدرسه هم همین انتظار دارند که سخت نگیرند و قانونی نداشته باشند. چون انتظارات آنها از مدرسه برآورده نمی شود از مدرسه فرار کرده و وارد گروه های بزهکاری می شوند.

- سخت گیری بیش از حد معلمان، استفاده از تنبیه بدنی یا به کار بردن القاب رشت و تحقیرآمیز می تواند باعث بیزاری و ترس کودک از محیط مدرسه شده و فرار از مدرسه را ایجاد و یا تشدید کند. به همین دلیل ناظرات دائم بر کادر مدرسه و استفاده از نیروهای متخصص دارای رفتار حرفه ای برای مدارس اهمیت زیادی دارد.

امروزه انتظار می رود با توجه به رشد آموزش و پرورش و رشد تفکر معلمان در رابطه با سبک های آموزشی، رفتارهایی که موجب دلسربی دانش آموزان نسبت به درس و مسایل تحصیلی می شود کمنگ شود.

شما به عنوان مشاور مدرسه از دانش آموز بپرسید آیا در دوران تحصیل و در مدرسه تا کنون تحقیر شده اید؟ متوجه می شوید که دانش آموز خاطره تلخی از تحقیر شدن و یا مواجه شدن با رفتارهای نامناسب معلم یا کادر مدرسه دارد. که همین مساله موجب دلسربی از درس و مدرسه و بی انگیزگی و فرار از مدرسه می شود.

البته ما کمتر برخوردهای فیزیکی در مدرسه را شاهد هستیم اما رفتارهایی که موجب آسیب روحی و آسیب به شخصیت دانش آموز می شود همچنان هست. از اینرو از مشاور مدرسه انتظار می رود که به لحاظ حرفه ای همکاران را آموزش دهیم که رفتارها به گونه ای باشد که بی انگیزگی تحصیلی در دانش آموز ایجاد نشود و اگر نیاز به تنبیه هست تنبیه مطابق با اصول حرفه ای و همچنین مطابق با توان و شرایط دانش آموز باشد.

چهارچوب های خشک، جلوگیری از خلاقیت، کشف علاقه و استعداد دانش آموزان از جمله برنامه های آموزشی اند که موجب بیزاری دانش آموزان می شود. خیلی از مهارت هایی که کودک در آن استعداد دارد در مدارس پرورش داده نمی شود و بنابراین دانش آموز از محیط های آموزشی دلسرب و بیزار می شود.

• مدارس خاص با انتظارات سخت گیرانه که در آنها انتظار از دانش آموزان بالاست، مطالعه متون و کتب های دیگر علاوه بر کتب درسی فشار تحصیلی مضاعف وارد می کنند. برخی مواقع انتظاراتی که در انجام تکالیف و دروس دارند متناسب با سن و توانایی دانش آموزان نیست. و یا در صورت عدم موفقیت تحصیلی پیامدهای سخت گیرانه ای در نظر می گیرند. این ها باعث می شود که محیط مدرسه برای دانش آموز آمن نباشد و موجب اجتناب آنها از مدرسه می شود.

اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD)

یکی دیگه از اختلالاتی که ممکن است در مدرسه با آن مواجه شویم و روی عملکرد تحصیلی دانش آموز تاثیر داشته باشد اختلال نافرمانی مقابله ای است.

اختلال نافرمانی مقابله ای یا لحیازی مقابله ای یک الگوی خلق عصبی/ تحریک بذیر، رفتار مجادله/ مقابله ای، یا تلافی حوبانه که حداقل ۶ ماه تداوم داشته باشد. برخلاف کودکان دچار اختلال سلوک کودکان دچار اختلال نافرمانی مقابله ای، نسبت به افراد یا حیوانات پرخاشگر نیستند، اموال را تخریب نمی کنند و الگوی دزدی و فریب را نشان نمی دهند.

واقعیت این است که شواهد کمی مبنی بر ارثی بودن اختلال ODD وجود دارد و نتایج اغلب مطالعات نقش محیط را در ایجاد این اختلال نشان می دهند. مثلاً تعارضات زناشویی والدین، دستورهای متناقض پدر و مادر به کودک، و به تفاهم نرسیدن والدین در شیوه تربیت فرزند و قانونگذاری، والدینی که کودک را تایید و تشویق نمی کنند، محبت نمی کنند، درکشان نمی کنند و بدون توضیح آنها را تنبیه می کنند، در بروز ODD نقش بسزایی دارند.

نشانه ها:

- سرپیچی از پیروی از درخواست ها و مقررات مراجع قدرت

- اذیت کردن عمدی دیگران با اعمالش
- نسبت به دیگران خشمگین یا بی میل
- جر و بحث زیاد
- سرزنش دیگران بخاطر اشتباهات خودشان
- از کوره در رفتن و عصبانی شدن
- کینه توزند و به دنبال انتقام
- زودرنجند و به آسانی دلخور می شوند.
- این الگوهای رفتاری باعث افت عملکرد در مدرسه و مشکل در روابط اجتماعی می شود.

اختلال حملات وحشتزدگی یا پانیک

اختلال حملات وحشتزدگی، هجوم ناگهانی وحشت و ترس زیاد است که باعث بروز واکنش های فیزیکی در بدن می شود. این حملات می توانند بسیار ترسناک بوده و فرد احساس می کند که کنترل خود را از دست داده، دچار حمله قلبی شده و یا حتی دارد می میرد. حمله پنیک ناتوان کننده است و منجر به بی حرکتی فرد می شود. در هنگام حمله فرد دچار ضربان سریع قلب، تنگی نفس و احساس خفگی و مردن می شود. حمله پنیک غالبا ناگهانی، بدون هشدار قبلی و بدون عامل تحریک کننده حتی گاهی در خواب هم اتفاق می افتد. افراد ممکن است در طول زندگی یک یا دو بار ان را تجربه کنند که بعد از رفع شرایط استرس زا آن برطرف می شود. اما اگر حملات ادامه دار، غیرمنتظره و طولانی شود احتمالا شخص به اختلال مبتلا شده است. و نیاز به درمان های روانشناسی است.

حملات به خودی خود کشنده نیست با این حال به علت آثار فیزیولوژی قوی که دارد کیفیت زندگی و حتی عملکرد تحصیلی دانش آموز را تحت تاثیر قرار می دهد.

نشانه ها:

- احساس مرگ و یا خطر قریب الوقوع
- ترس از دست دادن کنترل
- ضربان شدید قلب
- احساس گرمای زیاد و تعریق
- لرز، تهوع و درد شکمی
- سرگیجه و سردرد
- درد سینه و تنگی نفس
- بی حسی و کرختی بدن
- داشتن احساسات غیرواقعی که باعث کناره گیری از جمع می شود

نیاز به درمان های روان شناختی همراه با دارو درمانی دارند. طول درمان تا ۲ سال ادامه دارد. و در زمان درمان سطح اضطراب کم می شود و تعداد حملات کاهش می یابد.

وظایف مشاور مدرسہ در مقابل اختلالات مذکور

مشاور مدرسہ در صورت مواجه شدن با هریک از این اختلال ها بایستی فرم مربوط به ارجاع دانش آموز (فرم گزارش کمیته مدیریت فوریت های روانی - اجتماعی مدرسہ) را تکمیل و به هسته مشاوره ارجاع دهند. این فرم محترمانه است.

بعضی از مشکلات جدی هست مانند مشکلاتی که برای خود دانش آموز و دیگر دانش آموزان آسیب جدی داشته باشد، این مشکلات در سطح اداره مورد بررسی قرار می گیرد و تصمیماتی درباره آن گرفته شود.

فرم گزارش کمیته مدیریت فوریت های روانی - اجتماعی منطقه این فرم کمیته تخصصی مشاوره در اداره به بررسی آسیب دانش آموز می پردازد و معاونین و کارشناسان در مورد وضعیت دانش آموز نظر می دهند.

تصمیماتی مانند تغییر مدرسه دانش آموز، اخراج موقت و یا گرفتن تعهد از والدین گرفته می شود و به والدین و مدرسه ابلاغ می شود.

در این چند جلسه اختلالات شایع در مدرسه بیان شد. مشاور مدرسه با استفاده از آزمون سلامت روان که در مدرسه گرفته می شود می تواند به این اختلالات و مشکلات پی برد و به آنها رسیدگی کند. مشکلاتی که در مدرسه امکان حل مشکل و همیاری دانش آموز هست انجام می شود و مشکلاتی که نیاز به درمان های تخصصی دارد ارجاع داده می شوند.

جلسه چهاردهم

تصادفی بودن : عقیده بر این است که انسان به صورت شانسی و بدون اراده انتخاب رشته تحصیلی و شغلی اقدام میکند . خواست و اراده فرد اهمیت زیادی ندارد شанс و تصادف نقش مهمی ایفا می کند. انسان موجودی عیر فعال است و عوامل خارجی فعال هستند و رفتار او را تعیین می کنند .

انتخابی بودن : انتخاب شغل هیچ گاه به صورت تصادفی و شانسی نبوده انسان نقش فعالی در تعیین شغل بر عهده دارد محرك های خارجی باعث بروز پاسخ می شوند و اگر محرك تغییر کند پاسخ های احتمالی نیز تعییر می کند. با وضع اجتماعی و خصوصیات شخصیتی افراد میتوان تا حدودی شغل اینده او را پیش بینی کنند .

اگاهانه یا ناگاهانه بودن انتخاب

اگاهانه : انتخاب رشته تحصیلی و شغلی رفتاری اگاهانه و فرایند عقلانی برای حل مشکل است. انسان با اگاهی از ضروریت انتخاب رشته تحصیلی و شغل به صورت اگاهانه به شناسایی و تجزیه و تحلیل توانایی ها و ضعف های خود اقدام می کند سپس مشاغل مورد علاقه اش را بررسی و اطلاعات کافی را جمع اوری می کند .

در مرحله بعد از طریق استدلال منطقی به انتخاب مناسب ترین رشته تحصیلی که با خصوصیات فردی خودش

باشد اقدام می کند سازگار می شود و این مراحل برای انتخاب شغل نیز صورت می گیرد. انسان اگاهانه، هدف های تحصیلی و شغلی اش را با توجه به واقعیت های جسمانی، روانی و اجتماعی مورد سنجش و ارزشیابی قرار می دهد و اگر هدفهای تعیین شده و واقعیت های موجود همخوان باشند انسان برای رسیدن به هدف های تعیین شده تلاش می کند، بنابراین انسان اگاهانه و فعال تصمیم گیرنده است.

نااگاهانه : از نظر فروید انتخاب شغل نااگاهانه صورت می گیرد. انسان از عوامل انتخاب شغل و نیروهایی که باعث تلاش فرد در جهت انتخاب شغلی که از آن اگاهی ندارد و فشار و اجبار انسان را وادار می کند تا شغلی را برگزیند مثلا برای انتخاب رشته تحصیلی فشار مدرسه، خانواده و یا عوامل اجتماعی را دلیل انتخاب رشته می داند و انسان هیچ گونه اگاهی عمیقی از چگونگی و کیفیت اعمالش که در انتخاب موثرند ندارد .

* سوپر مطرح کننده نظریه رشد و تکامل برای انتخاب شغل است. سوپر اعتقاد دارد انتخاب شغل اگاهانه است و فرد به طور اگاهانه به مطالعه و بررسی اشتغال و مشاغل می پردازد.

خوبشتن بنداری: عبارت است از " تصویری که فرد درباره تناسب مشاغل یا رشته های تحصیلی با خصوصیات شخصیت خودش دارد و فرد در نهایت رشته تحصیلی یا شغلی را انتخاب می کند که با پیشرفت خود پنداری او سازگار است". سوپر معتقد است با افزایش سن اگاهی انسان در انتخاب افرایش می یابد .

عقلانی بودن انتخاب: تصمیمات عقلانی و منطقی بر واقع بینی استوار است. فرد عقلانی برای حل مشکل راه های مختلفی را در نظر میگیرد سپس در مورد راه حل را به دقت می اندیشد و راهی را انتخاب می کند که امکان عملی شدن بیشتر باشد و نتایج بهتری به همراه داشته باشد.

عاطفی بودن انتخاب: فرد عاطفی برای ارضای نیازها و احساسات توجه بیشتری می کند و برای حل مشکل بیشتر به خواسته ها و آروزها و احساستش می پردازد و واقعیت را از نظر دور نگه می دارد از این گفته نباید نتیجه گیری شود که تصمیمات عاطفی همواره غیر منطقی هستند. فرد عاطفی در تصمیم گیری به

هیجانات توجه بیشتری مبذول می کند.

سازشی بودن: بعضی نظریه پردازان معتقدند انتخاب شغل فعالیت سازشی است. انسان از طریق انتخاب شغل مناسب می خواهد آرزوهایش را برآورده کند و رضایت به دست اورد و از رغبت‌ها و استعدادهایش حداکثر استفاده را بنماید و به ارزش‌های خود احترام بگذارد. در انتخاب شغل سازش بین نیازها و عوامل دیگر ضرورت دارد.

ترکیبی بودن: از نظر سوپر انتخاب شغل و رشته تحصیلی به موازات رشد پیش می رود. رشد فرایند مرحله‌ای، مداوم و پیوسته است در خلال آن شخصیت فرد به مرور زمان کامل‌تر می شود. انسان در جریان شغل ازad است به مطالعه و بررسی و حتی انجام امور مختلف بپردازد و ضمن کسب اطلاعات و اگاهی از ویژگی‌های مشاغل و شناسایی خصوصیات شخصی دائم انتخاب خود را تکامل و بهبود ببخشد.

آنی بودن انتخاب: از نظر بعضی از نظریه پردازان انتخاب شغل در سن معینی انجام می گیرد در این سن و معمولاً با پایان تحصیلات دبیرستان همزمان است فرد به انتخاب شغل موفق می شود انتخاب شغل و پیش از آن انتخاب رشته تحصیلی مهمترین فعالیت دوران زندگی است و انسان باید خود را در لحظه‌ای برای ورود به دنیای مشاغل آماده کند. بعضی از نظریه پردازان معتقدند که فرد لحظه‌ی معینی از زمان، به انتخاب رشته تحصیلیو شغلی موفق می شود. در سال‌های آخر دوره دبیرستان که با مشکلات انتخاب مواجه می شوند فعالیت خود را شروع و شغلی را بر می گزینند در این مرحله نقش مشاوره شغلی و حرفه‌ای تا حدودی نقش فعال و حساس خود را از دست می دهد.

تکاملی بود انتخاب: بعضی از نظریه پردازان معتقدند فرایند انتخاب رشته تحصیلی و شغلی تکاملی است و پیشنهاد کردند که فرد برای یک سلسله اصول و تصمیمات باید در طول سالیان متتمادی و به صورت پیوسته و مداوم مطالعه کند انتخاب شغل حدود ۱۰ سال طول می کشد در اینجا مشاوره شغلی و حرفه‌ای نقش حساسی

در تمام مقاطع به عهده دارد.

رابطه انتخاب با ترجیح

انسان اول به ترجیح بندی رشته ها و مشاغل می پردازد و سپس انتخاب می کند. ترجیح عبارت است از "درجه بندی مشاغل به ترتیب اهمیت و تقدم برای فرد یعنی کسی که بخواهد که ترجیح خود را نسبت به رشته ها لیست نمایند باید به ترتیب اهمیت و تقدم مشاغل ارائه شده را درجه بندی کند". انتخاب رشته تحصیلی و شغل در سن نوجوانی در مقایسه با سن بزرگتری کمتر بر اصل واقعیت استوار است زیرا انسان در سن بزرگسالی ارضای نیازهای را بیشتر بر اساس واقعیت ارزیابی می کند ترجیح شغلی لازمه انتخاب و آمادگی برای انتخاب شغل است. ترجیح را می توان به صورت دوست داشتن و علاقه به انجام کاری تعریف کرد در حالی که انتخاب از امکان اشتغال به کاری در آینده می باشد انتخاب جامع تر و کلی تر از ترجیح است لازمه تمام انتخاب های متناسب وجود ترجیح شغلی است. تمام ترجیح ها به انتخاب منجر نمی گردد انتخاب شغل به عوامل متعددی بستگی دارد از جمله استعداد، ارزش، خصوصیات شخصیتی اطلاع از موقعیت های شغلی و توجه به ترجیح های شغلی هر فردی با توجه به در نظر گرفتن عوامل فوق دست به انتخاب می زند.

رابطه انتخاب با انتظارات شغلی

انتظارات شغلی آن گروه از مشاغل را شامل می شود که فرد در آینده آرزو دارد به انجام آنها پردازد انتظارات بیشتر جنبه رویا دارند تا حدود زیادی از واقعیت دور هستند یعنی انتظارات شغلی فرد می توان سوال زیر را مطرح کرد:

اگر تمام امکانات در اختیار شما قرار گیرد و از شما خواسته شود شغلی را انتخاب کنید شغل شما کدام خواهد بود؟ جواب به این سوال انتظار فرد را مشخص می کند انتظارات شغل معمولا در زمینه مشاغلی است که فرد تمایل به اشتغال آنها در آینده دارد.

- * در واقع در انتخاب شغل واقعیت اهمیت زیادی دارد.
- * در انتظار شغلی اصلا به واقعیت توجه نمی شود.
- * در ترجیح شغلی واقعیت توجه کمی به ان می شود.

تعریف عملی انتخاب شغل: انتخاب شغل یک رفتار فعال است در انتخاب شغل بیش از ترجیح و انتظارات باید برواقعیت توجه نمود در انتخاب شغل، ایجاد انگیزه وجه تمایز بین مشاغل نیاز است. اگر فردی نتواند بین مشاغل متعددی وجه تمایز قابل شود در این حالت راهی نیز وجود نخواهد داشت برای انتخاب و شرایط زیر موجود باشد.

- ۱- وجود چندین شغل برای انتخاب
- ۲- وجود محرك و انگیزه برای انتخاب که معمولاً این انگیزه برای رفع نیازهای مادی، اجتماعی و روانی است.
- ۳- نشان دادن استقلال شخصی و همکاری فرد در جامعه
- ۴- آزادی برای انتخاب و اگر از این وجود نداشته باشد انتخاب معنا و مفهومی نخواهد داشت.

در سنجش برای انتخاب شغل، سوالاتی از این قبیل از دانش اموز می پرسیم.

- ۱_ فکر می کنید وقتی ۳۰ ساله شدی چه کاره خواهید شد ؟
- ۲_ اگر رشته معلمی را انتخاب کنید فکر میکنید چه کاری انجام خواهید داد ؟
- ۳_ برای اینده رشته تحصیلی خود چه شغلی را در نظر گرفته اید ؟
- ۴_ چگونه می توانید به هدف های تحصیلی و شغلی خود برسید؟
- ۵_ در چه رشته ای می خواهید ادامه تحصیل دهید ؟ و چرا ؟

جلسه پانزدهم

مشکلات مربوط به انتخاب رشته تحصیلی شغلی

سنجرش در انتخاب شغل

مشاور با سلیقه و خواست خود میتواند سوالاتی را در زمینه ارزشها انتظارات و هدف های شغلی و علل انتخاب ها مطرح کند گاهی اوقات مشاوران پرسشنامه ها را با سوالات باز تهیه میکنند و در اختیار دانش اموزان قرار میدهند و دانش اموزان فرصت دارند که به صورت کتبی پاسخ دهند. به عنوان مثال این سوالات میتواند مطرح شود:

فکر میکنید برای چه کارهایی بیشتر آمادگی دارید؟

فکر میکنید رشته‌ی تحصیلی شما چه اینده‌ای برای شما میتواند داشته باشد؟

چه نوع شغلی مورد توجه و علاقه‌ی شما است؟

کدام یک از رشته‌ها را ترجیح میدهید؟

بعد از اتمام تحصیلات دوست دارید به چه کاری مشغول شوید؟

مردم اغلب درباره‌ی اینده‌ی خود رویا پردازی میکنند اگر شما بتوانید ان شغل را انتخاب کنید که دلتان میخواهد دوست دارید چه کاره شوید؟

ابعاد انتخاب شغل

ما باید یک طرح ریزی شغلی داشته باشیم، برای داشتن انتخاب شغل عواملی مثل توانایی ذهنی، رغبت، استعداد، توجه به واقعیت‌های محیطی، توجه به شخصیت را باید داشته باشیم.

۱) شناسایی: دانش اموز باید خودش را کامل بشناسد، رشته‌ها و شغل‌های موجود را بشناسد فردی که شناسایی

نسبت به خودش و محیط ندارد معمولاً انتخاب درستی را نمیتواند داشته باشد. فرد وقتی به خودشناسی و شغل شناسی درست رسید میتواند بعد از گذراندن دوره‌ی کارورزی در آن شغل موفق باشد.

۲) خویشتن پنداری حرفه‌ای: خودشناسی موضوعی است که فرد در مورد شغل و حرفه‌ی خود لازم است داشته باشد. هر فرد خودش را موظف میداند به هر حال وارد یک شغل شود بنابراین در مورد مشاغل باید اندیشه‌ی کافی داشته باشد. و تفکر کردن گامی اصلی در این مسئله است. که با کمک یک مشاور حرفه‌ای از نظرروانی اماده بشویم و قبول مسئولیت در جامعه بکنیم. اگر فرد خویشتن داری منفی داشته باشد معتقد است در ادامه تحصیل و شغل موفق نخواهد شد و مشاور باید کمک کند به یک خویشتن داری مثبت برای ادامه تحصیل و شغل برسد.

۳) استقلال: یکی از شروط لازم استقلال است، تا زمانی که فرد به خانواده وابسته باشد احساس نمیکند که شغلی را به صورت جدی باید انتخاب کند و در زمان انتخاب رشته‌ی تحصیلی و شغلی جدی نیست و شاید به صورت تصادفی دست به انتخاب رشته بزند ولی فرد با افزایش سن نیاز به استقلال را احساس میکند.

فرد مستقل فردی است که از لحاظ مالی خودکفا باشد و توانایی اداره خودش را داشته باشد هر چه سن بیشتر میشود نیاز به داشتن استقلال هم بیشتر میشود و لازمه‌ی داشتن استقلال داشتن یک شغل مناسب است.

مشکلات انتخاب شغل

انتخاب شغل در نزد افراد و جوامع مختلف با مشکلات گوناگونی مواجه است، از دیدگاه مختلف میتوان ای مشکلات را تقسیم بندی کرد

تقسیم بندی ویلیامسون: در صورتی مشکلات زائیده وضع روانی فرد میباشد که به نوبه خود در روابط اجتماعی انسان نیز اثر بگذارد، روابط اجتماعی نامطلوب نیز عامل بازدارنده‌ی انتخاب شغل است.

ویلیامسون عوامل شخصی و اجتماعی بازدارنده را به شرح زیر تقسیم بندی کرده است:

- ۱) عدم انتخاب: فرد هیچ ایده‌ای در مورد انتخاب شغل ندارد و نمیتواند ترجیحات خود را اولویت بندی و دسته بندی کند و وجه تمایزی برای انها قائل نیست.
- ۲) انتخاب مشکوک: در این حالت فرد شغلی را انتخاب نکرده است و اصلاً نمیتواند در مورد انتخاب هایش صحبت کند، انتخاب‌ها و ترجیحاتی دارد ولی نمیتواند از بین انها یکی را انتخاب کند و دلیل آن عدم اطلاعات کافی میباشد.
- ۳) انتخاب نامعقول: این فرد انتخاب رشته‌ی تحصیلی و شغلی را انجام داده ولی انتخاب معقولی نیست. یعنی فرد بین توانایی‌ها و ناتوانی‌ها، شرایط محیطی و ضرورت‌های خود نمیتواند سازش برقرار کند.
این فرد استعدادش در یک زمینه است ولی رشته‌ی شغلی که انتخاب میکند در یک زمینه‌ای دیگر، مشاور باشد بین رغبت و استعداد این فرد هماهنگی و سازش ایجاد کند.
- ۴) استقلال و اعتماد به نفس از عوامل مهم در تصمیم‌گیری است اگر یکی از این عوامل وجود نداشته باشد فرد انتظار دارد افراد دیگری برای انها تصمیم بگیرند، وابستگی یکی از عوامل مخرب انتخاب شغل است.
- ۵) کمبود اطلاعات: کمبود اطلاعات درباره دنیای مشاغل و میزان اشتغالی با خصوصیات فردی یکی دیگر از مشکلات انتخاب شغل میباشد که گاهی به دلیل در دسترس نبودن مشاوره شغلی و تحصیلی به وجود میاید.
- ۶) دلهره: به دلیل اینکه انتخاب رشته شغلی تحصیلی یکی از مهم ترین انتخاب‌های زندگی میباشد موجب استرس و دلهره در نوجوانان میشود فرد و خانواده نگران انتخاب رشته تحصیلی و شغلی میشوند و برای کمک به این افراد مشاوران میتوانند از درمان اختلال‌های اضطرابی استفاده کنند.

۷) مشکلات سازشی: یک سری عوامل مانند عدم سازش بین استعداد و رغبت کمبود هوش و استعداد کافی

برای احراز مشاغل از نوع مشکلات غیر عاطفی به شمار میروند مشکلاتی از قبیل عدم توانایی در ایجاد ارتباط با دیگران در محل کار و ناتوانی در سازگار شدن در محیط شغلی از زمرة مشکلات عاطفی هستند.

۸) مشکلات بی مهارتی: مهارت تصمیم گیری جز مهمترین مهارت های زندگی به شمار میرود. در موقعيت

انتخاب رشته تحصیلی و شغلی بسیار مهم میباشد و عدم مهارت کافی میتواند مشکل افرین باشد. کسی که مهارت لازم را ندارد انتخابی درست را هم نمیتواند داشته باشد و به مشکل بر میخورد بنابراین مراحل تصمیم گیری را باید از کودکی آموخت ببینیم و این مهارت مبنای یک رفتار بالغانه میباشد، و افرادی که از مهارت کافی برخوردار هستند نسبت به سنشان استقلال کافی دارند خودشان را قبول دارند و دارای یک فلسفه شخصی در زندگی میباشند (فلسفه زندگی مربوط به سن نیست و در هر سنی فرد باید فلسفه زندگی شخصی خویش را داشته باشد).

۹) مشکلات بی تصمیمی: هر نوع شک و تردید و ناتوانی در انتخاب شغل در زمرة مشکلات بی تصمیمی قرار

میگیرد. بی تصمیمی یک پدیده ای است چون افراد همیشه برای تصمیم گیری و استه به خانواده بوده اند در زمان مقرر هم نمیتوانند تصمیم بگیرند و اصلا تصمیم گیری را یاد نگرفته اند. یکی از عوامل دیگر بی تصمیمی میتواند رغبت های ناپایدار در زمان نوجوانی باشد. از دیگر عوامل بی تصمیمی:

► مغایرت خواسته های خانواده با تمایلات فرد است.

جلسه شانزدهم

ادامه عوامل بی تصمیمی

► وجود ارزش‌های اجتماعی، شغل و حرفه‌ای نیز ممکن است فرد را دچار شک و تردید نماید، مثلاً

در رشته پزشکی ارزش‌های اجتماعی زیادی وجود دارد در این حال ممکن است فردی از این رشته

خوشنی نماید و درس خواندن شبانه روزی و فعالیت شبانه روزی وی را دچار تردید و شک نماید.

► بی تصمیمی و تردید در انتخاب ممکن است زاییده تصاویر در استعدادهای فردی باشد فردی که

توانایی و استعداد انجام مشاغل متعددی را دارد، احتمالاً در انتخاب مناسب‌ترین شغل با شک و

تردید مواجه است در این حالت مسلماً فرد به انتخاب شغلی خواهد پرداخت که نسبت به آن رغبت

داشته باشد (کار یک مشاوره این است که به دانش آموز کمک کند تا رغبت‌ها و استعدادهای خود

را بشناسد و مناسب با این صحبت‌ها و استعدادها یک تصمیم قاطعانه بگیرد و آن تصمیم را به

مرحله اجرا بگذارد).

► همانطور که اشاره شد انسان ممکن است بر اثر عدم یادگیری و نیز محدود بودن فرصت‌ها دچار

شک و تردید گردد یعنی فردی هیچگاه نیاموخته است که در موقعیت قاطعانه تصمیم می‌گیرد و

آن را به مرحله در آورند.

- از کارهای دیگری که مشاوره‌ها در مدرسه انجام می‌دهند این است که مشاوره‌ها باید به بچه‌ها کمک کنند

علاوه بر اینکه یک رشته تحصیلی مناسبی را انتخاب می‌کنند که منجر به یک شغل مناسب می‌شود ذهنیتی

داشته باشد به سمت اینکه این مشاغل باید مشاغلی باشند که حالت کارآفرینی داشته باشند و از اینکه بچه‌ها

شاید وارد مشاغل تکراری که جامعه دیگر به آن در صورت به آنها خیلی نیازی ندارد بپرهیزیم هر چه که ما

بتوانیم بچه‌ها را با ذهن خلاقانه آگاه کنیم و آشنا و هدایتشان کنیم به سمت رشته‌های شغلی که در آن‌ها

زمینه کارآفرینی فعال باشد ما عملاً به بچه ها کمک بیشتری کرده ایم.

کارآفرینی

واژه کارآفرینی از کلمه فرانسوی به معنای متعهد شدن گرفته شده است.

بنابر تعریف واژه نامه دانشگاهی ویستر: کارآفرین کسی است که متعهد می شود مخاطره های یک فعالیت

اقتصادی را سازماندهی اداره و تقلیل کند.

اولین بار در سال ۱۹۲۳ میلادی برای توصیف فردی که با پذیرفتن ریسک اقتصادی و با امید به سودآوری، یک کسب و کار را راه اندازی و مدیریت می کند وارد واژه نامه های فرانسوی شد.

raig است که در هر فعالیتی برخی از پیشکسوت ها و افراد قدیمی آن حوزه را به عنوان پدر یا مادر آن حوزه اعلام می کنند. اگر بخواهیم برای کارآفرینی هم پدری انتخاب کنیم تقریباً بر سر آقای ژوزف شومپیز توافق عمومی وجود دارد. او در سالهای ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰، مطالعات گسترده ای در زمینه کارآفرینی انجام داد و مطالب بسیاری در این حوزه منتشر کرد.

ویژگی های خاص کارآفرینی:

ویژگی هایی که کارآفرینی را از مشاغل دیگر جدا می کنند عبارتند از:

۱- کارآفرینی یک فعالیت اقتصادی و پویا است (کارآفرینی یک فعالیت اقتصادی است، زیرا با نیت ارزش آفرینی و کسب و سود مالی و از طریق استفاده بهینه از منابع محدود یک کسب و کار جدید راه اندازی و مدیریت می شود به علاوه از آنجا که این ارزش آفرینی در میان فضای کسب و کار باید به طور مستمر ادامه پیدا کند، لذا کارآفرینی به هیچ عنوان فضای یکنواختی ندارد، بلکه پویا و پرتکاپو است).

۲- کارآفرینی همزاد نوآوری است (کارآفرینی مستلزم جستجوی مستمر برای یافتن ایده های تازه است، اساساً لازمه بقای کارآفرین، ارزیابی مستمر روندها و اقدامات فعلی با هدف بهینه سازی و استفاده از سیستم های

نوینی است که باعث پیشبرد هرچه بهتر اهداف کسب و کار میشوند. به عبارت دیگر کارآفرینی نیازمند تلاش مستمر در جهت بهبود و بهینه سازی است و این تلاش بدون خلاقیت و نوآوری ره به جایی نخواهد برد). ما برای اینکه فرزندانمان را برای کارآفرینان آینده تربیت کنیم باید روی موضوع خلاقیت خیلی کار کنیم، خلاقیت یک ویژگی ژنتیکی نیست و یک ویژگی هست که همه ما تا حدی از آن بهره‌مند هستیم اما تا چه حد می‌توانیم آن را تغییر و افزایش بدھیم و دیگر این یک فرآیند آموزشی و محیطی است.

۳- کارآفرینی به پتانسیل سودآوری وابسته است. منظور از پتانسیل سودآوری احتمال بازگشت سرمایه یا کسب درآمد ناشی از اقدام مخاطره آمیز کارآفرین در جهت تبدیل یک ایده‌ی جدید به یک کسب و کار واقعی است، ایده‌های کارآفرین در غیاب پتانسیل سودآوری فقط در حد نظریه باقی خواهد ماند.

۴- کارآفرینی مستلزم ریسک پذیری است: عصاره جوهر کارآفرینی تمایل به در آغوش کشیدن ریسکی است که ذاتاً در خلق و اجرای ایده‌های جدید وجود دارد (کسی که می‌خواهد کارآفرین باشد و یک شغلی را ایجاد کند این شغل اضطراب و استرس زیادی دارد و فرد باید توان و آمادگی تحمل این استرس و اضطراب را داشته باشد). ایده‌های تازه همیشه با شک و تردید همراه اند بچه بسا نتیجه اجرای آنها مثبت نباشد، یا فوراً به ثمر نرسند بنابراین کارآفرین برای چشیدن میوه زحمات خود باید صبور و ریسک پذیر باشد.

مراحل کارآفرینی:

۱- شناسایی یک فرصت: کارآفرین باید فرصت‌ها را شناسایی کند و با این خلاقیت و ذهن بازی که نسبت به ایده‌ها و چالش‌های جدید دارد وجود فرصتی را احساس کرده و بازار موجود برای آن را تصور کند، در واقع کارآفرین در این مرحله به دنبال نیازها، خواسته‌ها، مشکلات و چالش‌هایی از کتاب حال به شکل مناسبی برآورده یا حل نشده اند. (شناسایی فرصت با توجه به نگاه دقیق و خلاقانه فرد به شرایط موجود جامعه و نیازهای جامعه شکل می‌گیرد).

-۲- تعیین یک چشم انداز: کارآفرین در این مرحله با هدف پیدا کردن روش‌های تازه و نوآورانه برای حل مشکل یا ارضای نیاز موجود، با استفاده از تجربه‌های گذشته و خلاقیت خود، ایده پردازی می‌کند، سپس از میان همه ایده‌هایی که شکل می‌گیرند، عملی ترین و سودآورترین مورد به عنوان بهترین ایده انتخاب می‌شود. در اینجا فرصت‌ها و شرایط مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرد و ارزش محصول یا سرویس مورد نظر ریسک و امتیازات و فضای رقابت موجود ارزیابی می‌شود، در نهایت، یک چشم انداز جامع برای اجرایی کردن ایده مورد نظر شکل می‌گیرد.

-۳- متقاعد کردن دیگران: (کارآفرین در این مرحله به کمک یک Business plan یا برنامه کسب و کار) تلاش می‌کند تا نظر افراد حقیقی و حقوقی مناسب، از جمله سرمایه‌گذاران، شرکت‌های توانمند و موسسات مالی و اعتباری را جلب کند در نهایت یک گروه مقدماتی از افرادی که توانایی تبدیل چشم انداز به واقعیت را دارند، تشکیل می‌شود.

-۴- تأمین منابع مورد نیاز : در این مرحله از کارآفرینی، منابع مورد نیاز از جمله منابع مالی، اجرایی، نیروی انسانی و اطلاعات لازم تهیه و سازماندهی می‌شود.

-۵- مرحله اجرایی: پس از تأمین و سازماندهی منابع مورد نیاز، نوبت به عملی کردن ایده‌ها و راه اندازی کسب و کار میرسد، طبیعتاً پیاده سازی موفقیت آمیز ایده‌ها به شغل و انگیزه و تلاش مضاعفی نیاز خواهد داشت (برای اینکه بتوانیم در این مرحله ایده‌ها را عملی کنیم نیاز به انگیزه داریم، و علاوه بر انگیزه نیاز به تلاش و انرژی گذاشتن برای پیاده سازی آن کار دارد، افرادی که به سرعت انگیزه‌های خودشان را از دست می‌دهند، افرادی که وسعت روح کافی را برای خودشان ایجاد نکرده اند و افرادی که سطح استرس شان بالاست، معمولاً در این مرحله، با وجود اینکه همه شرایط ممکن را مهیا کردن اینجا دچار شک و تردید می‌شوند و سطح استرس شان بالا می‌رود و در این مرحله کار متوقف می‌شود).

۶- تغییر و تطبیق : (هر شغلی که کارآفرینی محسوب می شود نیازمند این است که متناسب با تغییر شرایط جامعه، کارآفرین مرتبه مانند روی کار و شرایط بازار نظارت داشته باشد و مرتب کار خودش را تعدیل و اصلاح کند، و خلاقانه بتواند کار را پیش ببرد) جرح و تعدیل با شرایط بازار از جمله ضرورت‌های انکارناپذیر کارآفرینی است. اجرای تغییرات مورد نیاز مستلزم وجود منابع مالی و انعطاف پذیری نیروی انسانی خواهد بود و باید از قبل مد نظر قرار داده شده باشد.

مزایای کار آفرینی:

- ۱- کارآفرینی باعث تقویت مهارت‌های مدیریتی می‌شود:** یکی از بزرگترین مزایای کارآفرینی پتانسیل بالای آن برای شناسایی و تقویت توانمندی‌های مدیریتی کارآفرین است.
کارآفرین در طول فرآیند کارآفرینی مشکل را بررسی و راهکارهای مختلفی برای حل آن پیدا می‌کند، سپس گزینه‌های مختلف را از نظر هزینه و بازده بررسی می‌کند بعد در نهایت بهترین گزینه را انتخاب می‌کند، در ادامه نیز به طور مستمر درگیر برنامه ریزی و تصمیمات آنی خواهد بود. و تمرین خیلی زیادی لازم دارد تا مهارت‌های تصمیم‌گیری اش را افزایش بدهد و این مهارت‌های تصمیم‌گیری می‌تواند افراد را تنها نماند بلکه در جهت خلق فناوری و محصولات جدید که جایگزین محصولات قبلی می‌شوند و عملکرد بهتری را در شرایط کسب و کار ایجاد می‌کند، و نیازهای جامعه را به نحو خیلی خوبی برطرف می‌کند.
همه این موارد عواملی هستند باعث می‌شود افرادی که در زمینه کارآفرینی فعالیت می‌کنند افراد مدیری بشوند و توانمندی مدیریت افراد را افزایش می‌دهند.
- ۲- کارآفرینی باعث رشد نوآوری و خلاقیت و شکل گرفتن شرکت‌ها و سازمان‌های کارآمد‌تر می‌شود**
کارآفرینی می‌تواند با تکیه بر مهارت‌ها، ایده و خلاقیت کارآفرینان موجب رشد و تقویت خلاقیت و نوآوری در

جامعه شود. این به نوبه خود باعث ایجاد جذب بهتر و پویا تری در فضای کسب و کار و شکل گرفتن شرکت ها و سازمان های خلاق تر و کارآمد تر خواهد شد.

۳- کارآفرینی استانداردهای زندگی در جامعه را بالا میبرد. کارآفرینی با ایجاد شرکت ها و سازمان های کارآمد و خلاق، محصولات و خدمات متنوع و نوآورانه ای را در دسترس جامعه قرار می دهد که باعث بهبود شرایط زندگی برای مردم خواهد شد. برای مثال : شرکت های خودروسازی که سعی می کنند با خلاقیت بیشتر خودروهایی را تولید کنند که نیاز جامعه را برطرف کنند و هر روز شرایط کیفی خودرو را افزایش می دهد چقدر می تواند سطح زندگی و رفاه مردم را افزایش بدهد.

۴- کارآفرینی ابزار موثری برای توسعه اقتصادی است: کارآفرینی مستلزم تولید و استفاده از ایده های خلاقانه، به حداقل رساندن بازده حاصل از مصرف منابع، توسعه مهارت های مدیریتی و موارد مشابه است و تقریباً همه الزامات کارآفرینی نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری در توسعه اقتصادی کشور دارند.

۵- کارآفرینی عامل ترغیب و تشویق سرمایه‌گذاری در داخل کشور می شود
۶- کارآفرینی عامل تحریک و تشویق است رقابت بین شرکت ها و تولید محصولات است و سازنده ها را تشویق می کند تا محصولات بهتر و سازنده ترین را تولید کنند.

۷- کارآفرینی باعث ایجاد اشتغال می شود. افراد کارآفرین نیروهایی را در اطراف خودشان قرار می دهند که این نیروها هم باید خلاق باشند.

۸- کارآفرین کیفیت زندگی را بهبود می بخشد.

۹- کارآفرین موجب توزیع مناسب درآمد میشود.

ویژگیهای کارآفرینان:

۱- ابتکار عمل: کارآفرین بدون نیاز به درخواست یا دستور دیگران دست به کار می شود.

- ۲- فعال هستند و افراد منفعت نیستند (فرصت‌ها را شناسایی و از آنها بهره برداری می‌کنند).
- ۳- پشتکار: افراد کارآفرین پشتکار بالای دارد و در هر شرایطی برای غلبه مسائلی که پیش می‌آید کنترل کافی را دارند، از موفقیت سیر نمی‌شود و رسیدن به موفقیت آنها را قانع نمی‌کند و آنها موفقیت و رشد بعدی را می‌خواهند.
- ۴- مهارت حل مسئله: کارآفرین آدمی است که توانایی حل مسئله را دارد، توانایی ایده پردازی را دارد، و هرگاه که ایده او به مسئله بخورد کرد به راهکارهای نوآورانه برای حل مسئله دست پیدا می‌کند (این افراد توانایی متقاعد ساز بودن و جلب نظر دیگران را دارند و می‌توانند با بیان قوی و هوش کلامی خوبی که دارند توانایی متقاعد کردن افراد، شرکای اقتصادی و سرمایه گذاران را دارند و به سمت آن شغلی که ایجاد کردن هدایت کنند).
- ۵- اعتماد به نفس : فرد کارآفرین اعتماد به نفس خوبی دارد قدرت تصمیم‌گیری و اجرای تصمیمات خود را دارد و این‌ها به کارآفرین کمک می‌کند تا کار خود را رشد دهد.
- ۶- خود انتقاد گری: از اشتباهات خود و تجربه‌های دیگران درس می‌گیرد.
- ۷- مهارت برنامه ریزی: در جمع آوری اطلاعات، طراحی برنامه‌های مدون و نظارت بر عملکرد ، مهارت دارد.
- ۸- ریسک پذیری: یک فرد کارآفرین توانایی ریسک بالای دارد، مخاطرات را به طور اضافه شده به جان می‌خرد (این ویژگی ضروری ترین توانمندی برای کارآفرینی است).
- خلاقیت یکی از پایه‌های اصلی کارآفرینی است. کارآفرینان معمولاً آدمهای پیشروی هستند، مدیر و آینده سازن، قدرت آینده نگری و پیش‌بینی دارند اشتغال زایی و خلق ثروت می‌کنند.

جلسه هفدهم

تصورات غلط در کارآفرینی

۱- کارآفرینی موفق فقط یک ایده بزرگ نیاز دارد : ایده بزرگ فقط قسمتی از موفقیت در کارآفرینی است. درک نیازهای مراحل متفاوت فرایند کارآفرینی ، استفاده از روش سازمان یافته به منظور گسترش کسب وکار کارآفرینانه واژ عهده چالش های مدیریت کسب وکارآفرینانه برآمدن ، عناصر کلیدی برای موفقیت هستند.(ایده بزرگ فقط یک قسمتی از کارآفرینی می باشد، کارآفرین باید درک درستی از نیازها و شرایط جامعه داشته باشد.)

۲- کارآفرینی آسان است : شاید فکر کنید به دلیل پیگیری علایقتان و علاقه شدید به موفقیت، کارآفرینی آسان است. تعهد، تصمیم(نیت) و سخت کوشی لازمه آن است. کارآفرینان سختی ها را تجربه میکنند و با وجود سختی ها ادامه می دهند.

۳- کارآفرینی یک شرط بندی مخاطره آمیز است: کارآفرینی مخاطرات حساب شده است. کارآفرینی موفق یعنی اجتناب از مخاطرات تخمین نزدیک یا به حداقل رساندن مخاطرات.

۴- کارآفرینی فقط در کسب وکارهای کوچک یافت می شود: کارآفرینی در هر اندازه سازمانی یافت می شود.

۵- کسب وکارهای کوچک و کارآفرینانه همانند هم هستند: البته تفاوت هایی بین کسب وکار کارآفرینانه و کسب وکار کوچک وجود دارد.

۶- کارآفرینی سرشار از خوشی ولذت است: بسیاری از مردم با این تصور لذت بخش که خودشان رئیس خودشان خواهند بود رویای کارآفرینی را در سر می پرورانند اما باید به خاطر داشته باشید که در

یک شغل معمولی فقط به یک رئیس حساب پس می دهید اما به عنوان کار آفرین باید همیشه پاسخگوی سرمایه گزاران، شرکاء واز همه مهمتر مشتریان باشید.

۷- برای کارآفرینی فقط به پول احتیاج دارید: پول مانند خونی است که برای زنده ماندن ورشد در رگ کسب و کار جاری باشد. اما امکان تامین منابع مورد نیاز برای ایده خوبی که متناسب با شرائط و مقتضیات موجود است وجود دارد ولذا پول مساله غیرقابل حلی نخواهد بود.

۸- افراد ناسازگار یا فراری از درس کارآفرین می شوند: شاید بتوان برای چنین تصویری چند مصداق برجسته (بیل گیتس) پیدا کرد، اما لزوماً چنین چیزی صحیح نیست. حقیقت این است که آموزش ویادگیری بیشتر باعث رشد و پیشرفت هرچه بیشتر کارآفرینی و کارآفرینان خواهد شد.

۹- کارآفرینی ذاتی است و کارآفرینان کارآفرین به دنیا آمده اند: این یک تصور کاملاً نادرست است چرا که کارآفرینی حوزه ای است که مدل ها، فرایندها و معادلات خاص خودش را دارد. لذا با مطالعه درباره کارآفرینی می توانید آن را یاد بگیرید. دقیقاً به همین دلیل است که امروزه برخی از دانشگاهها و موسسات آموزش عالی امکان تحصیل در رشته کارآفرینی را فراهم آورده اند.

انواع کارآفرینی

۱- کارآفرینی در کسب و کارهای کوچک: کسب و کارهای کوچک معمولاً افراد محلی یا اعضای خانواده خود را به کار می گیرند و بسیاری از آنها سود چندانی به دست نمی آورند. تعریف آنها از موفقیت کسب یک درآمد معمولی است. نه تسلط بر بازار و توسعه تا تبدیل شدن به یک کسب و کار بزرگ. از آنجاییکه این کسب و کارها نمی توانند نظر سرمایه گزاران را به خود جلب کنند لذا به سرمایه دوستان و خانواده یا وام های بانی متکی هستند.

۲- کارآفرینی در استارتاپ مقیاس پذیر: استارتاپ های مقیاس پذیر یا به عبارت بهتر گسترش پذیر، کسب وکارهایی هستند که بنیان گذارشان از همان روز اول میداند که چشم اندازشان می تواند دنیا را تغییر بدهد ولذا بر روی رشد و توسعه کسب وکار تمرکز می کند.(جهان شمول هستند و سرمایه گزاران زیادی را جذب می کنند مثل حمل و نقل و تاکسی رانی)

۳- کارآفرینی اجتماعی : کارآفرینان اجتماعی افراد مبتکری هستند که روی خلق محصولات و خدمات تمرکز میکنند که نیازها و مشکلات اجتماعی را حل کند اما برخلاف استارتاپ های مقیاس پذیر، هدف آنها تبدیل کردن جهان به جای بهتری برای زندگی است. نه گرفتن سهمی از بازار یا سود دهی برای بنیان گزاران آن . کارآفرینی اجتماعی می تواند غیرانتفاعی، انتفاعی یا ترکیبی از این دو باشد.(مفاهیم معنوی را بیشتر توجه میکنند و به دنبال رشد انسانی هستند).

۴- کارآفرینی اینترنتی و کارآفرینی سنتی : پتانسیل اینترنت برای کارآفرینی آنقدر زیاد بوده که نوع نسبتاً جدیدی از کارآفرینی موسوم به کارآفرینی اینترنتی پدیدآمده است. همانطور که از نام این نوع کارآفرینی بر می آید مبنای کارآفرینی اینترنتی یک کسب وکار اینترنتی است. تفاوت آنها وب محور است و از فضای مجازی زیاد استفاده میکنند.