

سرفصل درس « رشد شخصی »

۱. معرفی درس و منطق آن: خودشناسی و رشد شخصی، نه تنها در روان شناسی و عرفان، بلکه در مذاهب و مکاتب گوناگون نیز جایگاه ویژه ای دارد. اهمیت خودشناسی در دنیای مدرن دو چندان شده است. دنیای پرهیاهویی که در کنار دانش و تکنولوژی، از خود بیگانگی و بحران های روحی را نیز برای بشر به ارمغان آورده است. درس رشد شخصی در جهت استفاده از اصول مؤثر خودشناسی و خودآگاهی و نظریه های روان شناسی خود است. این درس، داستان رویارویی شخصی آدمی با خود است و روایت ما از خود و شناخت رفتارهای سالم و ناسالمی که متأثر از خودشناسی ما هستند، در این درس مورد دقت قرار می گیرند. رشد شخصی به مفاهیم پایه از خودشناسی و خودآگاهی، روش ها و فنون شناخت خود و ارتقاء خود با تکیه بر نظریه های روان شناسی و روان درمانی متکی است: آگاهی از شیوه های دفاع خود و اضطرابی که فرد را به چنین عملی وامی دارد (رویکرد تحلیلی)؛ بینش و پذیرش مسئولیت زندگی خود (رویکرد تعهد و پذیرش)؛ خودشناسی از طریق ایجاد بینش به باورهای غیر معقول که عامل رفتارهای خود شکن است (رویکرد عقلانی - هیجانی)؛ آگاهی به نحوه ارضاء نیازهای اساسی انسانی و اینکه ما مسئولیم و آگاهی و کشف عوامل مؤثر بر رفتار (رویکرد واقعیت درمانی) و..... درس رشد شخصی در تلاش برای بازسازی شخصیت دانشجو معلمان است. دانشجویان رشته مشاوره که قرار است نقش یاری دهنده را در فرایند تغییر مراجعین ایفا نمایند، همانند سایر انسان ها، خود نیز نیازمند به استفاده از خدمات یاورانه هستند. یکی از شیوه های مؤثر مشاوره، از نظر اجرا شیوه مشاوره گروهی است. منطق گروه ها این است که انسان ها در جریان پویایی گروه و تحت رهبری فردی متخصص که به مشاوره گروهی تسلط دارد، می توانند به خود آگاهی و خودشناسی بالاتر نایل آیند. گروه های رشد شخصی برای مطرح کردن بحران تشکیل نمی شوند. در این گروه ها به اعضا کمک می شود تا منابع درونی خود را رشد دهند و بر خودآگاهی، انعطاف پذیری و توانمند سازی افراد تاکید دارد. این درس، ساختار متفاوتی نسبت به سایر دروس دارد و قرار نیست چیزی تدریس شود. بلکه دانشجویان از طریق خودسنجی و مشاوره گروهی در مسیر خودآگاهی و رشد شخصی قدم برمی دارند.

نام درس به فارسی: رشد شخصی	مشخصات درس
نام درس به انگلیسی: <i>Personal development</i>	نوع درس: عملی
<p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود:</p> <p>۱- دانشجویان فرایند خودآگاهی و خودشناسی، تأمل در خود و معنا کردن تجارب شخصی، رشد خودمختاری و پرورش خود را با توجه به نظریه ها و رویکردهای متفاوت روان شناسی آغاز می کنند.</p> <p>۲- دانشجویان در مسیر رشد خودآگاهی معنوی حرکت می کنند: عوامل بسیاری در پرورش فضیلت ها مؤثرند. یکی از اصلی ترین آنها خودشناسی است. فضیلت ها جز در سایه درک خود پرورش نمی یابند. با درک عمیق تر از خود، تجلی اصیل ارزش هایی چون خرد، شجاعت، آزادی، نوع دوستی بیشتر می شود. فضیلت، چیزی جز دانایی و خودشناسی نیست.</p> <p>۳- دانشجو معلمان در مسیر کسب خودمختاری پیش می روند: خودمختاری به معنای مستقل از دیگران عمل کردن نیست، بلکه توانایی برای انجام یک عمل اصیل است که هماهنگی فکر،</p>	تعداد واحد: ۱
	تعداد ساعت: ۳۲
	شایستگی کلیدی:
	موضوعی CK
	پیش نیاز: مشاوره گروهی / آموزش مهارت های سواد زندگی
	استاد متخصص برای تدریس: متخصص روان شناسی و مشاوره با تجربه مشاوره گروهی



<p>۴- دانشجویان معلمان که بعدها رهبران گروه خواهند شدند، تنها روش‌ها، مدل‌ها و فلسفه وجودی گروه را در این درس می‌آموزند، بلکه یاد می‌گیرند که چگونه این آموخته‌ها را از طریق راهبردهای ویژه‌ای برای طراحی و تسهیل انواع منحصر به فردی از گروه‌های رشد در مدرسه محل خدمت خود بکار ببرند.</p>	<p>احساس و رفتار را به همراه دارد.</p>
---	--

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: ضرورت خودشناسی و رشد شخصی

- چرا باید خود را بشناسیم؟

- اهمیت و ضرورت خودآگاهی و خودشناسی

- ضرورت خودشناسی و رشد شخصی مشاوران

تکالیف یادگیری: پرسش و پاسخ و مشارکت در بحث‌های گروهی کلاس، مطالعه منابع پیشنهادی

تکالیف عملکردی: سخنرانی‌های فردی و گروهی دانشجویان پیرامون ضرورت رشد شخصی (فردی - بین فردی)

فصل دوم: قواعد و ملاحظات اخلاق حرفه‌ای در مشاوره گروهی

- قواعد مشاوره گروهی

- ملاحظات اخلاق حرفه‌ای در مشاوره گروهی

تکالیف یادگیری: پرسش و پاسخ و مشارکت در بحث‌های گروهی کلاس، مطالعه منابع پیشنهادی

تکالیف عملکردی: دانشجویان به صورت عملی، پایبندی به ملاحظات اخلاق حرفه‌ای در مشاوره گروهی را در کلاس به اجرا درمی‌آورند.

فصل سوم: سنجش خود

- مهارت‌های رویارویی و مشاهده خود

- چگونگی مشاهده خود

- فنون آگاهی نسبت به موانع رشد شخصی (فردی - بین فردی)

- اطلاعات روانی - آموزشی پیرامون مؤلفه‌های (احساس، افکار و اعمال و تجربه‌های فیزیولوژی) و ارتباط آن با توانمندی و ناتوانی‌های فردی و بین فردی

- خودشناسی از طریق روایت خود: روایت گذشته و حال زندگی خود با هدف شناسایی ریشه الگوهای احساسی، فکری و رفتاری کنونی خود که مسیر رشد شخصی را دشوار می‌کنند.

- خودشناسی از طریق سنجش خود با استفاده از آزمون‌هایی نظیر:



الف) پرسشنامه های خودشناسی نظیر مقیاس خودسنجی انسجامی (قربانی، واتسن و هارگیس، ۲۰۰۸) یا هر ابزار خودشناسی دیگری که استاد درس تبحر کافی در اجرای آن دارد.

ب) پرسشنامه های خودشناسی و روابط بین فردی نظیر پرسشنامه مشکلات بین شخصی (کیم و پیلکونیس، ۱۹۹۷) که خرده مقیاس های مشکل در صمیمیت، جرات ورزی، اجتماعی بودن، کنترل بین شخصی، مسئولیت پذیری بیش از اندازه، اطاعت و تسلیم، دوسوگرایی در روابط بین شخصی، پرخاشگری، و نیاز به تایید اجتماعی را می سنجد. استاد درس به صلاحدید خود می تواند از هر ابزار دیگری که در اجرای آن تبحر دارد استفاده کند.

تکالیف یادگیری: اجرا، نمره گذاری و تفسیر آزمون های سنجش و آگاهی از خود

تکالیف عملکردی: تهیه گزارش فردی (خودگزارشی) دانشجویان بر مبنای شرح روایت شخصی و نتایج آزمون های سنجش خود و ارائه به استاد درس

*** گزارش های فردی دانشجویان صرفا به استاد کلاس که رهبر گروه است ارائه می شود و این اطلاعات محرمانه است و در اختیار سایر دانشجویان قرار نمی گیرد.**

فصل چهارم: فنون و مهارت های بهبود و ارتقاء رشد شخصی (فردی - بین فردی)

- آموزش اطلاعات روانی-آموزشی پیرامون روش های رشد شخصی

- بکارگیری فنون و مهارت های غنی سازی خود

- برگزاری جلسات مشاوره گروهی و کار روی محدودیت های شخصی دانشجویان که بر اساس نتایج خودسنجی آنها فراوانی بیشتری در میان اعضای گروه داشته است.

*** با توجه به اینکه کلاس دانشگاه، بافت مناسبی برای خودافشایی دانشجویان نیست، در جلسات مشاوره گروهی متناسب با موضوع انتخاب شده، دانشجویان ایفای نقش انجام می دهند تا فرایند مشاوره گروهی و رواندرمانی، بدون افشای مسائل شخصی اعضای گروه پیش برود.**

تکالیف یادگیری: آشنایی و تمرین فنون و تکنیک های رواندرمانی و مشاوره گروهی در زمینه حل مسائل شخصی

تکالیف عملکردی: دانشجو در کلاس و فاصله بین جلسات، تمرین ها و تکالیفی که تعیین شده انجام می دهد و تجربه شخصی خود را در پوشه کار خود به صورت روایت گزارش می کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری:

- این درس از محتوی و ساختار متفاوتی نسبت به سایر دروس برخوردار است و مباحث هر جلسه بر اساس نیاز دانشجویان آن کلاس و راهنمایی و تشخیص استاد تعیین خواهد شد.

- در این کلاس، اعضای گروه از نظر اجرا بسته خواهد بود (ورود و خروج اعضاء تا انتها دست نخورده خواهد بود).

- در این کلاس، توصیه می شود که تعداد اعضای گروه بین ۱۰ تا ۱۵ نفر باشد. (در صورت تعداد بیشتر دانشجویان کلاس، با حفظ اصول کار گروهی و به تشخیص استاد دانشجویان گروه بندی شوند).



- کلیه قوانین گروه بویژه اصل رازداری تأکید و تمرین می شود.
- تکالیف و تمرین های مرتبط با مباحث مطرح شده در جلسات گروه و حوزه خودآگاهی در فاصله بین دو جلسه ارائه می شود.

ویژگیهای رهبر گروه (استاد این درس):

- رهبری گروه امر پیچیده ای است که نیازمند توانایی ها و مهارت های مختلفی است. مشاوره گروهی، بسیار چالش برانگیزتر از سایر اشکال مشاوره است. در این درس از رهبر گروه انتظار می رود که از طریق تسهیل گری و جهت دهی موثر، به رشد، یادگیری، پیشرفت و تغییر اعضای گروه کمک کند.

- استاد این درس باید واجد توانایی های شخصی نظیر مدیریت اضطراب، تحمل ابهام، شناسایی مقاومت ها و دفاع های شخصی، میل به خطر کردن، پذیرش تجربه و آگاهی از آن و... باشد. لذا خود رهبران گروه، نیاز به رشد شخصی کافی دارند، بطوریکه بدانند نیازهای شخصی خودشان چیست؟ رهبر گروه بایستی علاوه بر شناخت انواع گروه ها (بویژه گروه رشد شخصی) همچنین به موضوعات زیر واقف باشند:

- نظریه های مشاوره و رواندرمانی را بدانند.
- پویایی گروه و عوامل درمانبخش گروه را بشناسد.
- به عوامل فرهنگی و تفاوت ها آگاه باشد.
- اصول اخلاقی و معیارهای حرفه ای را بدانند.
- ویژگی های رابطه درمانی را بشناسد.
- مهارت های تسهیل گری گروه (پذیرش، همدلی، توجه و احترام و...) را به خوبی تمرین کرده باشد تا به خودشناسی دانشجویانی که قرار است نقش مشاور مدرسه را داشته باشند کمک کند.
- رهبر گروه به دانشجویان کمک می کند تا بطور منتقدانه رفتارها و نگرش های خود را بشناسند، خودشان را همانگونه که هستند بپذیرند، تعهد به تغییر را در خود ایجاد کنند، تغییرات لازم را تشخیص دهند و نسبت به تغییرات واقع گرا باشند و بپذیرند که تغییر یک تعهد طولانی مدت است.

- استاد درس منابع مکتوب، فیلم و کلیپ های مرتبط با رشد شخصی و روایت نویسی را به دانشجویان معرفی می کند.

منابع پیشنهادی برای استاد درس:

- براون، نینا، دبلیو. (۱۳۹۲). رهبری گروه. ترجمه دکتر قدرتی و دکتر احمدی. نشر دانش
- یالوم، اروین و لشیج. (۱۳۹۰). رواندرمانی گروهی. ترجمه مهشید بابایی. نشر دانش
- ثنائی، باقر. (آخرین سال انتشار). تجارب با ساختار در مشاوره گروهی و تعلیم روابط انسانی. انتشارات بعث
- یالوم، اروین. (۱۳۹۱). موهبت روان درمانگری. ترجمه مهشید یاسایی. نشر ققنوس
- کوری، جرال. (۱۳۹۳). مشاوره گروهی. ترجمه زهرا کار و همکاران. نشر ویرایش
- کوری، جرال و کوری. ماریان شنایدر. (آخرین سال انتشار). فنون مشاوره گروهی. ترجمه باقر ثنائی. انتشارات بعث
- کوری، جرال و کوری، ماریان شنایدر. (آخرین سال انتشار). گروه درمانی. ترجمه سیف الله بهاری و همکاران. نشر روان

۴. منابع آموزشی



منبع اصلی:

- ۱- علیمردانی، م. (آخرین سال انتشار)، خودآگاهی و مهارت‌های زندگی، تهران، نشر آوای موفقیت
 - ۲- قربانی، ن. (آخرین سال انتشار) من به روایت من. تهران: نشر بینش نو
 - ۳- کیهانی، ع (آخرین سال انتشار) ذهن آگاهی و ژرف‌اندیشی، نشر آفتاب گیتی.
 - ۴- یانگ، چ و کلو سکوز. (آخرین سال انتشار) طر حواره درمانی. ترجمه حمید پورنج (آخرین سال انتشار) تهران: نشر ارجمند
 - ۵- رشیدی شیراز، آ. (آخرین سال انتشار) اصول و مبانی ذهن آگاهی و مدیتیشن قرن بیست و یکم. نشر ساوالان
- * اساتید محترم این درس با توجه به تجارب بالینی شان و پروتکل روان‌شناختی مورد قبولشان، می‌توانند منبع اصلی درس را تغییر دهند.

منابع فرعی:

- ۱- دایر، و. (آخرین سال انتشار)، خودآگاهی لحظه به لحظه، ترجمه علی پناهی، غ. نشر آسیم.
- ۲- امامی نائینی، ن. (آخرین سال انتشار)، خودآگاهی، نشر هنر آبی
- ۳- قهاری، ش (آخرین سال انتشار)، خودآگاهی تا خودشناسی، ناشر روانشناسی و هنر
- ۴- هاپینز، پ. (آخرین سال انتشار). هنر و علم خودشناسی، ترجمه هورداد، آ (آخرین سال انتشار)، نشر نوین.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: سنجش (خودارزیابی) نقاط قوت و ضعف و آگاهی از خود

ارزشیابی تکوینی: ۱ میزان حضور و پویایی دانشجویان در کلاس درس و مشارکت فعال در کلاس همراه با مطالعه منابع پیشنهادی (۵ نمره).

ارزشیابی پایانی: سمینار کلاسی دانشجویان در مورد دستاوردهای حاصل از شرکت در فرایند مشاوره گروهی و بیان تجربه های رشد فردی و بین فردی. بن مایه این سمینار، جلسه پایانی گروه های رشد است که به روایت های فردی اعضای گروه از بهبود خود می پردازد. (۵ نمره)

کارپوشه: مجموعه ای از خودارزیابی های دانشجو از نقاط قوت و ضعف خود، همراه با تمرینات آگاهی از خود و پیامد بهبود و ارتقاء خود در قالب یک گزارشی (گزارش به شکل روایی از خود) که به شکل فردی به استاد درس ارائه می شود. (۱۲ نمره)

