

# به نام خدا

آموزش مهارت اعتماد به نفس

# اعتماد به نفس

- ▶ باور به توانایی ها
- ▶ توانایی های اکتسابی (رانندگی...)
- ▶ توانایی های غیر اکتسابی (صدای خوب ...)
  
- ▶ اعتماد به نفس بیشتر باور به توانایی های اکتسابی است.
- ▶ چرا نمی توانیم بگیریم اعتماد به نفس به توانایی های غیر اکتسابی ارتباطی نداره ؟
- ▶ چون اگر اینگونه باشد: اعتماد به نفس قابل آموزش نخواهد بود.

# دسته بندی افراد بر اساس اعتماد به نفس

3

- دسته اول: اعتماد به نفس پایین کاذب : توانایی های اکتسابی بالایی داره اما خودش را قبول نداره (باورهایش مشکل داره)
- چرا؟
- موانع؟ درونی یا بیرونی ؟
- داشتن باورهای کمالگرایانه
- به قول بک این افراد باید های بی اساس دارند.
- بین داشته هایش و آن چیزی که باید داشته باشد خیلی فاصله است.
- این افراد دارای خطاهای شناختی تفکر همه یا هیچ است.
- فاجعه سازی
- باید اندیشی که ریشه در واقعیت ندارند. باید هایی از جنس صدای والدین.
- سرزنش خود

# تقویت اعتماد به نفس افراد دسته اول

4

➤ مداخلات شناختی

➤ اینها توانایی دارند و نیازی نیست چیزی تغییر پیدا کند.

➤ نگاه این افراد باید عوض شود

➤ سخت گیری های افراطی شان باید عوض شود

دسته دوم: اعتماد به نفس کاذب . توانایی ندارند اما ادعایشان زیاد است.

توجه طلبی افراطی - طرحواره طرد شدگی - احساس ریجکت شدگی

تایید طلبی افراطی - طرحواره شرم - احساس حقارت

اینها افراد قدرمندی نیست بلکه حبابی از قدرت هستند

# تقویت اعتماد به نفس افراد دسته دوم

6

➤ نیازمند مداخلات رفتاری

➤ خزانه رفتاری و توانمندی افراد تقویت شود

دسته سوم : اعتماد به نفس پایین واقعی: توانایی ندارند. اما ادعایی هم ندارند.

درمان این گروه از افراد

مداخلات شناختی

مداخلات رفتاری

➤ دسته چهارم. توانایی بالای واقعی - توانایی دارد. باور هم دارد.

➤ هدف اعتماد به نفس

➤ خارج کردن افراد از سه وضعیت قبلی و آوردن آنها به چهارم.



# اعتماد به نفس وابسته به قلمرو هست.

9

➤ اشتباه رایج: فلانی اعتماد به نفس دارد یا ندارد

➤ اصلاح:

➤ برخی از افراد در یک حیطه اعتماد به نفس دارند

➤ برخی از افراد در یک حیطه اعتماد به نفس ندارد.

خودکارآمدی در رابطه جنسی - ریاضی - پیشرفت تحصیلی - مکانیکی - علمی -  
مدیریتی

# اهمیت اعتماد به نفس

10

➤ اگر فردی در قلمروهای مختلف اعتماد به نفس داشته باشد برآیند نهایی اش افزایش سلامت روان است.

➤ سوال :

➤ اعتماد به نفس از چه مکانیزم هایی به سلامت روان ما کمک می کند ؟

➤ افرادی با اعتماد به نفس بالا در قلمروهای مختلف دارای خودپنداره های مثبت هستند.

خودپنداره هم وابسته به قلمرو هست.

تصویری که من از خودم در مدیریت دارم .... موسیقی ... هر کسی یک تصویر از خودش در هر قلمرویی داشته باشد.

خودپنداره سخنرانی - آشپزی - علمی - مکانیکی - ....

➤ هر چقدر اعتماد به نفس ما در قلمروهای بیشتری بالا باشد ادراک فرد از موفقیت خودش بالاست.

➤ ادراک موفقیت می تواند سلامت روان را افزایش دهد.

➤ هرچقدر فردی اعتماد به نفس بالاتری داشته باشد - عزت نفسش هم بالاتر است.

➤ عزت نفس: میزان احساس مثبتی که فرد از خودش دارد؟ شما چقدر دارید؟

➤ عزت نفس شعار نیست.

➤ احساس عزت نفس تابع رفتاری که فرد با خودش دارد

➤ رفتارهای خودتخریب گرانه

➤ رفتارهای خود ارتقاء بخش

➤ اعتیاد- رفتارهای پر خطر

➤ کسب مهارت. روابط سالم.

- افراد با اعتماد به نفس بالا بهتر می توانند مدیریت استرس بهتری داشته باشند.
- افراد با اعتماد به نفس بالا بهتر می تواند حل تعارض بین فردی نماید
- افراد با اعتماد به نفس بالا بهتر می تواند تاب آوری در فرد افزایش می یابد.
- افراد با اعتماد به نفس بالا بهتر می تواند مثبت اندیش در فرد بالا می رود .
- همه این موارد روی بهداشت روان تاثیر مثبت دارد.

➤ هر چه اعتماد به نفس بالاتر باشد - کیفیت روابط بین فردی - این کیفیت می تواند سلامت روان را افزایش دهد

➤ اعتماد به نفس بالا می تواند هیجان را کنترل کند. هیجان منفی یعنی فرد اعتماد به نفس بالایی در آن قلمرو ندارد.

➤ اعتماد به نفس بالا در قلمروهای بیشتر - باعث استقامت ذهنی می شود.

مدال آوران جهانی - اینها از نظر تکنیکی و توانایی تفاوتی ندارند

۱- اینها به نتیجه فکر نمی کنند - بلکه به فرایند فکر می کنند.

۲- اینها خودشان را با خودشان مقایسه می کنند.

این افکار استرس بی مورد را از فرد می گیرد.

مربی ورزشی باید استقامت ذهنی ورزشکاران را تقویت کند.

# اعتماد به نفس با تقویت منابع درون روانی موجب افزایش بهداشت روانی ما می شود

14

➤ به تمام مواردی که واسط بین اعتماد به نفس و بهداشت روان هستند منابع درون روانی می گویند(ادراک موفقیت از مشکل)

➤ منابع درون روانی نقش تعدیل کننده را بازی می کنند

چرا ۲ نفر طلاق می گیرند یکی بدبخت می شه - یکی دوباره به زندگی بر می گرده ..

فوت

ورشکستگی

مردود شدن

اعتماد به نفس منابع درون روانی را تقویت می کند.....

- ▶ بیمار: فردی که اعتماد به نفس در آن قلمرو خاص را ندارد.
- ▶ درمان یعنی : باز سازی اعتماد به نفس
- در رواندرمانگری : تقویت اعتماد به نفس فرد در آن قلمرو خاص

# ریشه های شکل گیری و تحول اعتماد به نفس

16

➤ اعتماد به نفس ذاتیه ؟

➤ اکتسابی؟

➤ خیر – اعتماد به نفس اکتسابی هست

➤ افراد با تفاوت های ذهنی با هم به دنیا می آیند اما این به این معنی نیست که اعتماد به نفس ذاتیه

➤ والدین نقش اساسی در این اکتساب دارند.



# ویژگی های والد موفق

17

➤ آگاهی

➤ ۱- آگاهی نسبت به آهنگ رشد کودک

➤ ۲- آگاهی نسبت به نیازهای رشدی

➤ ۳- آگاهی نسبت به سیگنالهای بیان کننده نیازهای رشدی - کودکان با سیگنال نیازهاشو بیان می کنه

ناخن جویدن

شب ادراری

غر زدن

➤ توانایی

➤ ۱- مسیر کسب توانایی از طریق خودشناسی و ارتقاء خود بدست می آید

# واکنش والدین به سیگنالهای نیاز کودک

18

- والدین آگاه و موفق در برطرف کردن نیازهای کودک
- والدین آگاه هستند اما نمی توانند نیازهای بچه ها را برطرف نمایند.
- والدین آگاه به گرایش ها و سیگنالهای نیاز به استقلال کودک می تواند واکنش مناسبی نشان دهند.
- بنابر این اگر رفتاری تسهیل شود و تشویق - فراوانی آن رفتار بالامی رود  
در نتیجه
- تسلط یا مهارت ایجاد می شود. فرد متخصص آن قلمرو می شود
- بنابر این بچه در دوران کودکی به تجربه تسلط در قلمروهای مختلف می رسد. .... مستقل غذا خوردن ....
- زمانی که فرد به تسلط در یک قلمرو رسید آن تسلط به قلمروهای مشابه انتقال می ده

➤ افراد مسلط به قلمروهای مختلف به چالشگری می رسد.

نشانه افراد چالشگر:

➤ نترسیدن از شروع

➤ نترسیدن از شکست

➤ نترسیدن از اشتباه

➤ امیدوارند

➤ خوشبین هستند

➤ انگیزه بالا در رسیدن به هدف دارند

➤ استقامت در مسیر بالا

➤ ریسک پذیرند- اینها پیامدهای اعتماد به نفس هستند

➤ هسته اعتماد به نفس از ۱.۵ سالگی تا ۳ سالگی شکل می‌گیرد

➤ این هسته از طریق چالشگری رشد می‌کند

➤ این موارد را اگر کسی داشته باشد هیچ مانعی در زندگی برای آنها وجود ندارد.

➤ والدین ناآگاه از یک نیم سالگی به بعد گرایش های استقلال طلبانه کودک را نمی بینند یا اشتباه برداشت می کنند و به دنبال درمان این گرایش بر می آیند...

➤ به دنبال بازداری گرایش های استقلال طلبانه

➤ بازداری گرایش های استقلال طلبانه

➤ یا تنبیه گرایش های استقلال طلبانه

## در روانشناسی یادگیری داریم

- هر گاه رفتاری بازداری شود- خاموش می شود
- علاوه بر خاموشی نطفه احساس بی کفایتی در کودک شکل می گیرد
- احساس بی کفایتی در یک قلمرو به سایر قلمرو هم تعمیم می یابد.
- احساس بی کفایتی - تجربه شکست- عدم اعتماد به نفس
- احساس بی کفایتی افراد را چالش گریز می کند.
- ترس از شکست، ترس از شروع ، ترس از اشتباه ، ترس از مسخره شده ،
- انگیزه پایین
- عدم استقامت
- محافظه کار

هم والدین هم محیط آموزشی باعث این کسب تجربه شکست می شوند

هدف اعتماد به نفس

**چالشگری در مقابل چالشگریزی**

# توصیه به والدین در جهت افزایش اعتماد به نفس

24

- در حد ممکن به کودک خود احساس خود امنیت روانی بدهید. نوازش...  
➤ گرایش های استقلال طلبانه کودک تسهیل شود (والدین مضطرب و کمالگرا این اجازه را به کودک نمی دهند).
- حمایتگری متعادل
- ارزنده سازی
- الگوی مناسب کودک در اعتماد به نفس کودک باشید
- موفقیت های کوچک کودک را تشویق کنید



- مشارکت در تصمیم گیری
- اجازه اظهار نظر
- دادن حق انتخاب
- اجازه اشتباه و مواجه شدن با پیامدهای اشتباهات خودشان
- اجازه شکست
- اجازه تجربه های جدید

# مراحل تقویت اعتماد به نفس در قلمرو های مختلف

26

تغییر یعنی حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب

در اعتماد به نفس هم حرکت هم همینه

➡ ۱- آموزش روانی ← اولین مرحله ی آموزش است.

تاکید به وابسته به قلمرو بودن.

علت ضروری و مهم بودنش.

باید به ریشه های تحولی اشاره کنیم، که چه شده اعتماد به نفس منفی شده

۲- سنجش و بررسی وضعیت موجود اعتماد به نفس  
فهرست کردن توانایی ها و ناتوانی ها در قلمرو های مختلف

تمرین گروهی :

من در حال حاضر نمی توانم	من در حال حاضر می توانم

➤ ۳- انتخاب اولویت دارترین "نمی توانم" برای تبدیل آن به "می توانم" (اونی که نبودش فرد را رنج می ده)

- ۱- بسته به شرایط فرد یک مورد از نمیتواندهایش را تقویت میکنیم (کدام توانایی را لازم دارد الان؟)
  - ۲- بسته به شخصیت
  - ۳- به جنسیت بسته است
  - ۴- بسته به جذابیت
  - ۵- بسته به نقش و انتظاراتش از نقش
- کار گروهی تمرین شود.

# تمهید ویژه در تقویت توانایی ها

29

➤ هدف اعتماد به نفس تبدیل عملکرد به ظرفیت است

➤ performance = عملکرد آنی که الان هستیم

➤ capacity = ظرفیت آنی است که باید باشیم

← بالقوه ← بالفعل

➤ بنابراین اگر گاهی وضعیت بالفعل ما به دلیل موانع روانی یا فیزیکی پایین تر از ظرفیت ما باشد فرد به مرور زمان دچار کمرختی و بی انگیزگی می شود

➤ اعتماد به نفس یعنی ،

نزدیک شدن ظرفیت ها به عملکرد ها

بنابراین اگر شما یک سری ظرفیت ها دارید که هنوز بالفعل نشده است

➤ سلامت یا بهداشت روان شما پایین است

## و برعکس

➤ اگر شما به عملکردهایی اصرار کنید که با ظرفیت شما هماهنگ نباشد هم بهداشت روانی شما کاهش می یابد.

پس تقویت اعتماد به نفس باید با در نظر گرفتن ظرفیت ها انجام شود

حالا اگر هر کسی هر توانایی خواست باید تقویت شود؟

خیر

باید ظرفیت ها بررسی شود.

➤ هر نقشی دارای یک سری تکالیفی است : تکالیف نقش

➤ نقش روانشناس

➤ تشخیص

➤ درمان

➤ سخنرانی

➤ مقاله و کتاب و ... و تدریس

هر مراجعی باید ظرفیت آن نقش را داشته باشد بعد برویم سراغ مراحل تقویت توانایی آن نقش

۴- تقویت اعتماد به نفس در قلمرو هدف

32

قلمرویی که فرد از فقدانش رنج می‌برد ولی در عین حال استعداد کافی برای حصول آن هدف را دارد

**حالا چگونه باید اون نمی‌توانم را به می‌توانم تبدیل کنیم**

۱- تکنیک همسان سازی تجربه های یکسان

طی مراحل یک ناتوانی بر اساس یک توانایی

مثال:

تمرین موتور سواری بر اساس مراحل یادگیری دوچرخه سواری

تمرین زبان خارجه بر اساس مراحل یادگیری زبان مادری



# نقش رفتار درمقابل شناخت در تقویت اعتماد به نفس

33

- رفتار منجر به تغییر شناخت می شود
- اما شناخت نمی تواند منجر به تغییر رفتار به صورت قطعی شود
- آموزش کلامی منجر به یادگیری فوتبال نمی شود
- اما تمرین فوتبال می تواند منجر به تغییر شناخت فرد از توانایی هایش شود

ما می توانیم بر این اساس تقویت اعتماد به نفس را از طریق رفتار انجام بدیم

همسان سازی تجربه از طریق رفتار یعنی چی؟

بین تجربه سخنرانی که اولویت دار ترین نمی توانم فرد است با اولویت دارترین

می توانمش همسان سازی کنیم - تا فرد بفهمد

همان مسیری را که رفتی تا یک خواننده عالی بشی باید همان راه را بروی تا

سخنران خوبی بشی

تمرین رانندگی بر اساس همان مراحل که شنا یادگرفتی

یا ....

# تکنیک گفتگوی سقراطی چطور ما را به همسان سازی می رساند ؟

35

- یک نمی توانمی که خیلی اذیت می کنه سخنرانی است.
- این نمی توانم رنج داره برات و مانع پیشرفته
- شما ظرفیت کافی در سخنرانی دارید
- می رویم سراغ جدول می توانم و نمی توانم.
- کدام می توانم را خیلی خوب انجام می دی
- بیا بررسی کنیم که چی شد اعتماد به نفست در رانندگی بالا رفته ؟
- آیا شما مادرزاد راننده خوبی بودی؟

- بینیم در چرخه تجربه چطور رانندگی را یاد گرفتیم ؟
- در اولین تجربه ها چه هیجانی داشتی ؟ ترس
- آیا فقط شما بودی که ترس داشتی ؟ همه داشتن
- چه افکاری سراغت می آمد ؟ تصادف . خراب کردن ....
- آیا این افکار بهت احساس خوب می داد ؟ نه
- اضطرابت بالا می رفت ؟
- در قسمت چه تغییراتی رخ می داد؟ تپش . خستگی ...
- اینها طبیعی است ؟ یا غیر طبیعی ؟
- شما علی رغم همه این موارد . رفتاری که ازت سر زد چی بود ؟ مواجه شدی با رانندگی

➤ هر چه قدر بیشتر مواجه شدی - شدت افکار کاهش یافت

➤ ترسها کمتر شد یا بیشتر؟

➤ هر چه این موارد کمتر بشه - شوق به رانندگی بیشتر می شه

➤ چه اتفاقی افتاده؟ علایم هیجانی و شناختی و افکار از بین رفتن؟ دارو خوردی

؟ شناخت درمانی شدی؟

➤ خیر

➤ رفتار باعث این تغییرات شده: مواجهه باعث شده که این تغییرات ایجاد بشه

هستند افرادی که الان هم از رانندگی می ترسن. اجتناب باعث ترس بیشتر می

شه. ترس بیشتر میل به اجتناب بیشتر

در مورد سخنرانی

38

آیا شما کسی را سراغ داری که مادرزاد سخنران باشه؟...

تمرین گروهی

تنها راه مواجهه است.

طبیعه اولین های شما بدترین شاید باشه

۲- طراحی کمبودهای رفتاری

آیا هر نوع تجربه رفتاری به اعتماد به نفس منجر می شه ؟

مواجهه تنها راه افزایش اعتماد به نفسه اما خودش اصول داره

برخی از مواجهه ها ممکنه باعث کاهش اعتماد به نفس بشه

# منابع افزایش اعتماد به نفس

40

آلبرت بندورا

➤ اولین منبع : تجربه مستقیم یا همان مواجهه

➤ اما این تجربه باید تدریجی باشد .

➤ از ساده به دشوار باشد....

➤ در فضای ایمن باشد- فرد امکان اشتباه داشته باشد- هزینه اشتباه بالا نباشد



منبع دوم . تجربه جانشینی از طریق مشاهده

41

مخصوص افرادی که ترس زیادی دارند و نمی توانند تجربیات انفرادی ساده و اولیه را هم انجام بدن

مشاهده- کارورزی و سوپرویزن و تجربه های انفرادی

آیا با مشاهده هر الگویی اعتماد به نفس را بالا می بره ؟ خیر

الگو باید شبیه باشد. شخصیت، منش، هنجارها، رشته، سن و فضای زندگی

الگو باید مقبولیت تخصص و شخصیت برای شما داشته باشد.

مشاهده باید تا زمانی ادامه پیدا کند که به اشباع برسد

➤ ۳- تجربه تجسمی - تجسم خود در حال یک عملکرد

➤ در حال رانندگی

➤ در حال مشاوره

➤ در حال خلبانی

➤ این مورد تا جایی ادامه پیدا کند که اضطراب کاهش محسوس پیدا کند.

➤ ۴- متقاعد سازی کلامی

➤ بازخورد مثبت دیگران به فرد ...

➤ باز خورد مثبت فرد به خود. خودگویی های مثبت

تمرین های رفتاری شما باید مبتنی بر این اصول چهار گانه باشد.

# تمرین هایی برای یادگیری بیشتر

44

تمرین های رفتاری برای فردی که می خواد مشاوره بده



► برآیند و نتیجه تقویت اعتماد به نفس در قلمروهای مختلف می شود :

## عزت نفس

► تعریف عزت نفس:

► عزت نفس از جنس احساس است.

► احساس فرد به خودش

► این احساس از منفی تا مثبت می تواند متغیر باشد

## معرفی پرسشنامه

پرسشنامه عزت نفس آیزنک (ESI) حاصل کوشش‌های آیزنک برای بررسی شخصیت است و سوالات آن برگرفته از سوالات ناستواری هیجانی پرسشنامه شخصیت آیزنک است. این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال است که آزمودنی باید برای هر یک از سوالات پاسخ بلی، خیر یا نمی‌دانم (علامت سوال) را علامت بزند. البته در دستورالعمل پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود که تا حد امکان پاسخ نمی‌دانم را انتخاب نکند. هر چه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد عزت نفس بیشتری دارد.

ردیف	عبارات	خیر	نمی دانم	بله
۱	آیا به اندازه دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟	خیر	؟	بله
۲	آیا در زندگیتان چیزهایی وجود دارد که به آنها افتخار کنید؟	خیر	؟	بله
۳	آیا اغلب اوقات احساس می کنید که در زندگی ناموفق بوده اید؟	خیر	؟	بله
۴	آیا دچار احساس خود کم بینی هستید؟	خیر	؟	بله
۵	به طور کلی آیا به خود اطمینان کافی دارید؟	خیر	؟	بله
۶	آیا اغلب آرزو می کنید ای کاش شخص دیگری می بودید؟	خیر	؟	بله
۷	وقتی قرار باشد در برابر عده ای صحبت کنید، آیا احساس نگرانی می کنید که ممکن است بخوبی از عهده این کار بر نیایید؟	خیر	؟	بله
۸	آیا احساس می کنید که مایلید خیلی چیزهای زندگی تان تغییر کند؟	خیر	؟	بله
۹	آیا فکر می کنید که روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟	خیر	؟	بله
۱۰	آیا به تصمیم های خود بسیار اطمینان دارید؟	خیر	؟	بله

۱۱	آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟	خیر	؟	بله
۱۲	آیا اغلب اوقات نسبت به کارهایی که کرده اید احساس شرمساری می کنید؟	خیر	؟	بله
۱۳	آیا وقتی به عکسهایتان نگاه می کنید، اغلب ناراحت می شوید و فکر می کنید که هیچ وقت قیافه شما را خوب نشان نمی دهد؟	خیر	؟	بله
۱۴	آیا در میان خانواده تان کسی هست که در شما این احساس را ایجاد کند که آدم چندان خوبی نیستید؟	خیر	؟	بله
۱۵	اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند خیلی ناراحت می شوید؟	خیر	؟	بله
۱۶	آیا فکر می کنید که مردم دوست دارند شما دور و برشان باشید چون شما را آدم مفیدی می دانند؟	خیر	؟	بله
۱۷	آیا اغلب اوقات درباره ارزش و شایستگی خود تردید میکنید؟	خیر	؟	بله
۱۸	وقتی که دیگران از شما تعریف می کنند آیا در صداقت آنها شک می کنید؟	خیر	؟	بله
۱۹	آیا گاهی وقتها پیش آمده است که از ترس تمسخر و انتقاد دیگران نظرات خود را بیان نکرده اید؟	خیر	؟	بله
۲۰	آیا به طور کلی در موقعیت های اجتماعی، خود را فردی خجالتی می دانید و از این مساله نگرانید؟	خیر	؟	بله



۲۱	آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پایین تری از شما دارند، احساس حقارت می کنید؟	خیر	؟	بله
۲۲	آیا معمولا احساس می کنید می توانید کارهایی را که دوست دارید با موفقیت انجام دهید؟	خیر	؟	بله
۲۳	آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟	خیر	؟	بله
۲۴	آیا در برخورد با دیگران معمولا خاموش می مانید، چون می ترسید حرفهای شما سبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟	خیر	؟	بله
۲۵	آیا معمولا برایتان مشکل است که کارهایتان را طوری انجام دهید که مورد تایید و تحسین دیگران قرار گیرد؟	خیر	؟	بله
۲۶	آیا زیاد پیش می آید که احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه که هستید نشان دهید؟	خیر	؟	بله
۲۷	آیا گاهی احساس می کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید؟	خیر	؟	بله
۲۸	آیا گاهی اوقات احساس می کنید که مردم از شما سوء استفاده می کنند؟	خیر	؟	بله
۲۹	آیا شما دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟	خیر	؟	بله
۳۰	آیا فکر می کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب است؟	خیر	؟	بله

## روش نمره گذاری

این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان عزت نفس است. برای بدست آوردن امتیاز پرسشنامه باید به صورت زیر عمل کرد:

- در مورد سوالات شماره ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹، ۳۰ گزینه بله ۱ امتیاز و گزینه خیر صفر امتیاز دریافت خواهد نمود.
- در مورد سوالات شماره ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸ گزینه خیر ۱ امتیاز و گزینه بلی ۰ امتیاز دریافت خواهد کرد.
- در مواردی که گزینه علامت سوال (?) انتخاب گردد نیم نمره (۰/۵) از امتیاز کسب خواهد گردید.

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم جمع نمائید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۳۰ خواهد داشت. نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر شخص پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

- احترام به خود: این احترام به خود از جنس رفتار نیست که با خودش دارد. کاری که فردی را خوشحال کند و کاری که فردی را ناراحت نکند.
- این رفتارها می تواند شامل فعالیت های مثبت یا لذت بخش است. استخر، کوه ، ...
- روابط مثبت : تعامل با کسانی که به خوشی ما کمک می کند.
- علایق و لذت های مثبت سالم
- شایستگی خود می تواند عزت نفس تولید کند. خود را شایسته تر ادراک کنید.

# ارتقا توانایی ها ، شایستگی ها در جهت افزایش عزت نفس

52

- چه نوع توانایی هایی را در خود تقویت کنید
- تقویت مهارت های مرتبط با نقش
- مهارت های آشپزی : غذاهای متنوع
- مهارت های معماری: طراحی ، ...
- مهارت های همسری: آشپزی و ...
- اگر این مهارت ها را تقویت نکنید فیدبک منفی دریافت می کنید.

# تقویت مهارت های همسو با علایق در جهت افزایش عزت نفس

53

➤ مهارت های هنری : موسیقی

➤ مهارت های همسو با تمایلات مدیریتی



# پذیرش خود در جهت افزایش عزت نفس

54

➤ بکوشید تا ویژگی های تغییر پذیر خود را اصلاح کنید.

➤ بکوشید تا ویژگی های تغییر ناپذیر خود را بپذیرید

➤ رنگ پوست

➤ دماغ

# عزت نفس وابسته به قلمرو نیست.

55

- عزت نفس یک سازه کلی است
- عزت نفس رانندگی نداریم. معلمی نداریم. .... یک حس کلی است
- عزت نفس یک سازه فرضی است .
- سازه های فرضی را از طریق نشانگرها می شود دید.
- نشانه های شناختی
- نشانه های هیجانی
- نشانه های رفتاری
- هرچه عزت نفس مثبت باشد فراوانی نشانه های منفی در فرد کمتر است

# عزت نفس و نشانه ها

56

➤ نشانه های شناختی

کمالگرایی : احساس منفی تولید می کند. مانع تحقق شایستگی می شود. مانع پذیرش خود می شود.

➤ نشانه های هیجانی

اضطراب یا خشم علامت عزت نفس پایین

➤ نشانه های رفتاری

چشم وهم چشمی . حسادت. پرخاشگری



# تقویت عزت نفس

57

- خودتان را به خاطر اشتباهات گذشته ببخشید
- بر ویژگیها و توانمندی های مثبت خود تمرکز کنید
- از تجارب افراد موفق استفاده کنید
- چیزهای جدید یاد بگیرید
- روابط بین فردی خود را گسترش دهید
- فهرست نمودن موفقیت های روزانه
- ...

کتاب عزت نفس مک کی