فصلنامه جامعه شناسی فرهنگی
سال هشتم، دوره هشتم، شماره اول
بهار ۱۴۰۵، صفحه : ۶۳-۵۵

Journal of cultural sociology
Vol. 8, No. 1, P: 55-63

info@jcsjs.ir

تقویت خودشناسی در دانش‌آموزان؛ گامی مؤثر در مسیر رشد فردی و اجتماعی با رویکرد خودنگاری

روح اله پاک نژاد[۱] صادق شویچی[۲] مصطفی شویچی[۳]

چکیده

امروزه آموزش مفاهیم درسی به تنهایی برای رشد همه‌جانبه در دانش‌آموزان کافی نیست. یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که در آموزش و پرورش به آن پرداخته نمی‌شود، مهارت خودشناسی است. در این مقاله با استفاده از روش کتابخانه‌ای و تحقیق میدانی به بررسی مفهوم خودشناسی، اهمیت آن در یادگیری و زندگی فردی، موانع موجود در مدرسه و همچنین راهکارهایی برای تقویت این مهارت پرداخته شده‌است.در این مقاله از «دفتر خودنگاری» در کارورزی استفاده شده و دانش‌آموزان را به استفاده از این تشویق کردم و در نهایت استفاده از این دفتر باعث افزایش خودآگاهی، کنترل هیجانات، برقراری ارتباط راحتتر و بهبود فضای کلاس شد.

کلید واژه‌ها: خودشناسی، رشد فردی و اجتماعی، مهارت زندگی، کارورزی، آموزش و پرورش.

مقدمه

امروزه بیش از هر زمان دیگری پرورش افرادی مسولیت‌پذیر، آگاه، مستعد و توانا ضروری است و یکی از مواردی که در برنامه درسی مدرسه و کلاس درس کمتر به آن پرداخته شده، خودشناسی است. خودشناسی یعنی توانایی شناخت افکار، احساسات، توانمندی‌ها و هدف‌های خود است که باعث می‌شود فرد بهتر و موثرتر بتواند رفتار و تصمیم‌گیری‌های خود را کنترل کند.

دانش‌آموزانی که خود را بهتر می‌شناسند می‌توانند در دوران تحصیل موفق‌تر و با اعتماد بنفس بالاتر و به مهارت‌های اجتماعی بالاتری دست یابند، در مقابل دانش‌آموزانی که خودشناسی ضعیف‌تری دارند در دوران تحصیل اعتماد بنفس ضعیف‌تر ، انگیزه کمتر و مشکلات رفتاری بیشتری دارند.

با وجود اهمیت زیاد این مهارت اما در فضای آموزشی کنونی امکان رشد آن وجود ندارد، بخصوص در دروان کودکی و نوجوانی که دوران شکل‌گیری شخصیت است، مهارت خودشناسی خیلی اهمیت می‌یابد. بنابراین

[۱] استاد مدعو دانشگاه فرهنگیان اندیمشک،خوزستان،ایران.
[۲] دانشجوی کارشناسی ارشد، مشاورخانواده، دانشگاه شهید چمران ،اهواز، ایران.
[۳] آموزگار،آموزش و پرورش،شادگان، خوزستان.

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

معلمان و دانشجومعلمان باید با استفاده از روش‌های خلاقانه، فرصتی برای رشد خودشناسی در دانش‌آموزان فراهم کنند.

در این مقاله با استفاده از تجربه استاد و خودمان در دروران کارورزی توانستیم راهکارهای موثری برای رشد خودشناسی در دانش‌آموزان ارائه دهیم، راهکارهایی که می‌توانند کلاس درس را جایی برای رشد انسان‌هایی توانمند و آینده‌ساز تبدیل کند.

بیان مساله

در نظام آموزشی بیشتر بر نمره، امتحانات و تدریس به شکل سخنرانی و حضور صرف در مدارس تاکید می‌شود ولی به نیازهای روانشناختی و عاطفی دانش‌آموزان کمتر اهمیت داده می‌شود بخصوص در دنیای امروز که بدلیل گسترش فضای مجازی و ...، انسان بیشتر از هر زمان دیگری به مهارت‌هایی مانند خودشناسی نیاز دارند اما متاسفانه در مدارس ما به این مهارت‌ها کمتر پرداخته شده است.

دانش‌آموزانی که خود را نمی‌شناسند، در تحصیلات و روابط اجتماعی ناموفق و اعتمادبنفس پایین‌تر و ممکن است به استعداد واقعی و درونی خود نرسند و در تحصیلات دچار افت و مشکلات رفتاری آن‌ها زیاد می‌شود.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که عدم توجه به خودشناسی باعث کاهش اعتماد بنفس، بروز اضطراب، مشکلات اخلاقی و یادگیری میشود(رضایی و همکاران، ۱۳۹۸؛ صفاری‌نیا و ترابی، ۱۳۹۵). در حالی که دانش‌آموزانی که خودشناسی بالاتری دارند در تصمیم‌گیری‌ها، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی بهتر عمل می‌کنند.

سوال اصلی

چگونه می توان در فضای درسی، خودشناسی را در دانش‌آموزان تقویت کرد؟

در این مقاله با استفاده از تجربه استاد و خودمان در دوران کارورزی و کلاس درس و همچنین با استفاده از منابع علمی به این پرسش پاسخ داده شده است و راهکارهایی ارائه شده‌است.

پیشینه پژوهش

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

در سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی در مورد تاثیر خودشناسی بر عملکرد تحصیلی و رشد اجتماعی در دانش‌آموزان صورت گرفته‌است، نتایج این تحقیقات نشان داده‌است که خودشناسی به طور قابل ملاحضه‌ای باعث افزایش اعتمادبنفس، عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و ... دانش‌آموزان شده است.

روش تحقیق

این مقاله با روش کتابخانه‌ای و میدانی نگاشته شده‌است و هدف آن بررسی اهمیت خودشناسی در دانش‌آموزان و ارائه راهکارهایی برای تقویت آن در فضای آموزشی است.

بخش میدانی این مقاله با استفاده از روش مشاهده و مصاحبه در دوره کارورزی در دوره متوسطه اول نوشته شده است.

روش‌های جمع‌آوری داده‌ها

- مشاهده مستقیم رفتار دانش‌آموزان در حین اجرای دفترخودنگاری
- تحلیل نوشته‌های دانش‌آموزان
- گفتگو با دانش‌آموزان در حین اجرای فعالیت

اعتبار داده‌ها با کمک استاد و با استفاده از روش بازبینی مطالب، بررسی شده‌است. این شیوه کمک کرده تا به درک عمیق‌تری از شیوه رشد خودشناسی در دانش‌آموزان برسیم.

۱-خودشناسی چیست و چرا برای دانش‌آموزان اهمیت دارد؟

خودشناسی یعنی آگاهی فرد از ویژگی‌های درونی خود؛ شامل احساسات، باورها، علایق، توانایی‌ها و ضعف‌هایی که زندگی‌اش را شکل می‌دهند. این مهارت یکی از بخش‌های مهم «هوش‌هیجانی» است و نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و هویت فردی دارد.

برای دانش‌آموزان، خودشناسی به معنای درک بهتر از «چه کسی بودن»، «چه چیزی خواستن» و «چگونه یاد گرفتن» است.

دانش‌آموزانی که خود را می‌شناسند:

- اعتماد بنفس بیشتری دارند.

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

- نقاط ضعف‌شان را می‌پذیرند و برای برطرف کردن آن‌ها تلاش می‌کند.
- مهارت تصمیم گیری قوی‌تری دارند.
- در روابطاجتماعی موفق‌تر هستند.
- از نظر روانشناختی سالم‌تر هستند.

دانش‌آموزانی که خودشناسی ندارند:

- اعتماد بنفس کم
- وابستگی به دیگران
- اضطرا بیش از حد
- پرخاشگری و افت تحصیلی.

در حقیقت وقتی معلم به دانش‌آموز کمک می‌کند خودش را بشناسد، باعث می‌شود که دانش‌آموز به آگاهی درونی برسد و به توانایی خود رهبری دست یابد و درنتیجه از پس مشکلات زندگی برمی‌آید.

۲-موانع خودشناسی در مدارس سنتی

با وجود اهمیت خودشناسی در مدارس سنتی، فرصت کمی برای رشد این مهارت برای دانش‌آموزان فراهم می‌شود، در پایین به مهم ترین موارد اشاره می‌شود:

الف) تمرکز بر نمره و حفظ صرف مطالب درسی

در بسیاری از مدارس فقط به نمره و امتحان توجه می‌شود و باعث می‌شود که دانش‌آموزان به سمت یادگیری سطحی مطالب سوق داده شوند و فرصت اندیشه، خودشناسی و پرداختن به علایق از آن‌ها گرفته می‌شود.

ب) نبود فضای مناسب برای بیان احساسات

برنامه فشرده درسی و تاکید بیش از حد بر انضباط و رعایت سکوت، فرصت کمی را برای تفکر و بیان احساسات و خودشناسی برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند.

پ) نبود آموزش‌های مناسب برای مهارت‌های زندگی

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

مهارت‌هایی چون خودشناسی، حل‌مساله، تصمیم‌گیری و مدیریت احساسات، بصورت رسمی در برنامه آموزش رسمی مدارس وجود ندارند.

ت) عدم توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان

در سیستم آموزشی سنتی، به تفاوت‌های فردی کمتر اهمیت داده می‌شود و با همه دانش‌آموزان به یک سبک و شیوه برخورد می‌شود و ارزشیابی همه یکسان است، بنابراین توانایی شناخت ویژگی‌های منحصر به فرد دانش‌آموزان دشوار می‌شود.

۳-راهکارهای تقویت خودشناسی

برای ایجاد خودشناسی در مدارس به تجهیزات گران‌قیمت و وسایل پیچیده و زمان زیاد نیاز نیست و معلمان خلاق می‌توانند با روش‌های کم هزینه فرصتی را برای رشد خودشناسی در دانش‌آموزان ایجاد کنند، در ادامه چند روش معرفی می‌شود:

۱-دفتر خود نگاری روزانه

دانش‌آموزان در پایان هر روز یا هفته، یک یا دو جمله درباره احساسات‌شان و چیزی که یاد گرفته‌اند می‌نویسند.

مثال:« امروز وقتی که در امتحان نمره کمی گرفتم، ناراحت شدم ولی معلم با مهربانی به من گفت نگران نباش و بیشتر تلاش کن»

این تمرین باعث رشد احساسات و مهارت‌های رفتاری در دانش‌آموزان می‌شود.

۲-نقشه ذهنی «من کیستم؟»

دانش‌آموزان با کمک معلم یک نقشه ذهنی از ویژگی‌های خودشان می‌نویسند مثل علایق، مهارت‌ها، ترس‌ها و ... .

این فعالیت به دانش‌آموزان کمک می کند که خودشان را بهتر بشناسند.

۳-جعبه احساسات

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

یک جعبه در کلاس قرار داده می‌شود و دانش‌آموزان هر روز یا هفته، برگه‌ای در آن می‌اندازند و احساسات‌شان مثل خوشحالی، ناراحتی، ترس و... را روی برگه می‌نویسند و داخل جعبه قرار می‌دهند.

این روش، مهارت بیان احساسات را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند.

۴-گفتگو آزاد و پرسش‌های خلاق

مثلا معلم از بچه‌ها می‌پرسد:«اگر قرار بود با خودت دوست بشی، چی بهش می‌گفتی».

این پرسش باعث می‌شود بچه ها به درون خودشان بنگرند و یک زاویه نگاه جدید برای آن‌ها ایجاد می‌شود.

۵-بازی‌های نقش آفرینی

دانش‌آموزان را در موقعت‌های مختلف قرار می‌دهیم، مثلا موقعیتی که باید یک مشکل را حل کنند یا بین دو گزینه یکی را انتخاب کنند یا مواجه با یک احساس قرار می‌دهیم.

این تمرین باعث می‌شود دانش‌آموزان خودشان را در موقعیت‌های مختلف بشناسند.

۶-گرفتن بازتاب از دانش‌آموزان پس از انجام فعالیت‌ها

بعد از انجام یک کار گروهی یا فعالیت کلاسی از دانش‌آموزان می‌خواهیم در باره احساسات یا چیزهایی که از فعالیت‌ها یا گرفته‌اند را بگویند.

۱-بحث اصلی (تجربه نویسنده‌ها در اجرای دفتر خودنگاری در دوره کارورزی)

در طول دوره کارورزی در دوره متوسطه‌اول، تصمیم گرفتیم یکی از روش‌های خودشناسی را در دانش‌آموزان تقویت کنیم. با شناختی که از کلاس داریم تصمیم گرفتیم روش «دفتر خودنگاری روزانه» را اجرا کنیم، روشی ساده ولی موثر در بیان احساسات.

نحوه اجرا

در ابتدای هفته یک بسته برگ آچار رنگی آوردیم و به هر دانش‌آموز یک برگه دادیم و از آن‌ها خواستیم هر روز یک جمله درباره خودشان در آن بنویسند و سوالاتی ساده برای راهنمایی روی تخته برای آن‌ها نوشتیم مانند:

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

- امروز چه احساسی داشت
- چه چیزی باعث خوشحالی یا ناراحتی تو می‌شود
- امروز چه چیز جدیدی یاد گرفتی.

برای اینکه بچه‌ها احساس امنیت کنند تاکید کردیم که برگه‌های آن‌ها محرمانه می‌ماند.

بازخورد دانش‌آموزان

در ابتدا بعضی دانش‌آموزان برای اجرای این فعالیت رغبت نداشتند اما بتدریج علاقه‌مند شدند و احساساتی که به زبان نمی‌آوردند را کم کم روی کاغذ نوشتند.

تحلیل نتایج

اجرای این فعالیت باعث شد:

- فضای کلاس صمیمی‌تر شود
- برخی مشکلات که در دانش‌آموزان سرکوب شده را روی کاغذ بنویسند و درنتیجه باعث کم شدن مشکلات رفتاری آنها شد
- دانش‌آموزان به رفتار و احساسات‌شان آگاه‌تر شدند.

از نگاه ما به عنوان دانشجومعلم، این تجربه مهم‌ترین تجربه دوران کارورزی ما بود، جایی که از مطالب کتاب درسی فراتر رفتیم و به فضای درونی و احساسات دانش‌آموزان نفوذ کردیم.

۲-نتیجه‌گیری و پیشنهادات

در جهانی که به سرعت و بخصوص به دلیل گسترش فضای مجازی در حال تغییر است، مشکلات فردی و اجتماعی به سرعت در حال افزایش است و مطالب کتب درسی برای مقابله با این چالش‌های فراوان به تنهایی کافی نیست و معلمان خلاق باید با استفاده از روش‌های گوناگون که یکی از مهمترین آن‌ها خودشناسی است و در افزایش مهارت‌های زندگی، رشد تحصیلی و کنترل هیجانات نقش موثری دارد، تلاش کنند.

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

تجربه اجرای دفترخودنگاری که روشی کم هزینه وساده است باعث ایجاد تحولی عمیق در رفتار دانش‌آموزان شد و به دانش‌آموزان این فرصت را داد که به احساسات، تجربیات و خودشان فکر کنند و در پایان به آنها کمک کرد که چگونه خود را درک کنند و تصمیم بگیرند و چگونه در جامعه حضور موثرتری داشته باشند.

پیشنهادهایی برای معلمان و نظام آموزشی:

- تلفیق مهارت خودشناسی با برنامه درسی روزانه حتی بصورت کوتاه
- آموزش به معلمان در زمینه خودشناسی و مهارت‌های زندگی
- ایجاد فضایی مناسب و ایمن برای بیان احساسات و تجربه‌های شخصی در مدرسه
- استفاده از ابزارهای مختلف مانند بازی، هنر، نوشتار برای خودشناسی.

در پایان باید گفت که معلمی فقط آموزش ریاضی و علوم نیست؛ معلمی یعنی کمک به دانش‌آموزان برای کشف خود و آماده‌شدن برای ورود به یک زندگی آگاهانه و موثر است.

منابع

منابع فارسی

۱-حسینی، م.، و شریفی، .(1400) . **بررسی چالش‌های نظام آموزشی ایران در پرورش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان**. فصلنامه نوآوری‌های تربیتی، ۹(۳)، ۶۲-۴۵.

۲-رحمانی، س .(1401) **تأثیر فضای مجازی بر نیاز دانش‌آموزان به خودآگاهی و مهارت‌های هیجانی**. همایش ملی روان‌شناسی نوین، دانشگاه شهید بهشتی.

۳-رضایی م، موسوی س، و احمدی ن (۱۳۹۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودآگاهی و عزت‌نفس دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۵(۲)، ۸۹-۷۵.

۴-قربانی ف، و فراهانی م. (۱۴۰۰). نقش خودشناسی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان. نشریه تعلیم و تربیت نوین، ۷(۱)، ۴۸-۳۳.

۵-صفاری‌نیا م، و ترابی ح. (۱۳۹۵). رابطه خودآگاهی با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دوره متوسطه. مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۰(۳)، ۱۲۵-۱۱۲.

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]

۶-یونسکو .(2003) مهارت‌های زندگی برای قرن ۲۱ .دفتر منطقه‌ای آموزش برای آسیا و اقیانوسیه.

۷-حسینی، ز.، و سادات‌موسوی، م. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش خودآگاهی بر عملکرد تحصیلی و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان متوسطه .نشریه آموزش و ارزشیابی(3)14 ., ۶۸-۵۵.

۸-صالحی، ن.، و قربانی، ف. (۱۴۰۱). نقش تمرین‌های نوشتاری تأملی در افزایش خودآگاهی دانش‌آموزان دوره ابتدایی.

۹-یوسفی، ف.، و کاظمی، ز(۱۳۹۷). تأثیر آموزش خودشناسی بر کاهش اضطراب و افزایش خودپنداره در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه .فصلنامه روان‌شناسی تربیتی ایران، ۱۵(۲)، ۱۳۵–۱۵۲.

۱۰-سلیمانی، ش.، و دهقان، ف(۱۳۹۶).بررسی نقش خودشناسی در پیشگیری از افت تحصیلی دانش‌آموزان .پژوهشنامه تعلیم و تربیت کاربردی، ۳(۱)، ۸۰-۶۵.

منابع انگلیسی

1. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2020). Creating Emotionally Intelligent Schools: Using the RULER Approach. *Emotion Review*, *12*(3), 145–155.
2. Wilkinson, A., & Dewhurst, M. (2020). Exploring the Potential for Students to Develop Self-Awareness through Personalized Learning. *Research in Education*, *107*(1), 42–60.
3. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
4. **Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P.** (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 88–103.

[Downloaded from jcsjs.ir on 2026-11-15]