

# فناوری اطلاعات در خدمت آموزش

مجید مظفری (\*)

## زمینه بحث

جامعه اطلاعاتی ساختار اطلاعاتی پیشرفته از ملزومات اصلی و موتور حرکت و پیشگامی است.

از دیدگاه دیگر و در حالی که فناوری‌های مورد استفاده در جوامع کشاورزی و صنعتی عمدتاً یک‌سویه بوده، در جامعه اطلاعاتی به برکت فناوری پیشرفته رایانه و شبکه اینترنت دوسویه و به نوعی چند سویه است و این توانایی علاوه بر افزایش سرعت ارسال و دریافت اطلاعات، باعث افزایش فوق‌العاده سرعت رشد دانش نیز شده است. شبکه جهانی اینترنت را می‌توان مشابه یک تور گسترده و جهانی ماهیگیری و هر رایانه متصل به شبکه اینترنت را یک گره از آن تور دانست که هر گره به خودی خود امکان بالقوه دریافت و ارسال اطلاعات را با سایر گره‌ها دارا می‌باشد.

همان‌طور که اشاره شد از ویژگی‌های جامعه ارتباطات، سرعت عظیم تغییر و تحول و رشد اطلاعات و از طرفی قابلیت دسترسی سریع به آن‌ها است، بنابراین در بخش آموزش دیگر نیازی به حفظ کردن مطالب نیست و بایستی هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و فرآیند تدریس به سرعت از شیوه سنتی حفظ کردن و انبارداری اطلاعات، به سمت ایجاد مهارت در فراگیران به منظور توانایی دریافت اطلاعات مفید و مورد نیاز، چگونگی تجزیه و تحلیل داده‌ها و کسب نتایج و تولید دانش تغییر جهت داده و زمینه را برای یافتن روابط و حقایق به جای آموزش آن‌ها فراهم نمود.

## خدمات آموزشی شبکه

برای دستیابی به این اهداف استفاده هر چه بیشتر از سفره گسترده اطلاعات در قالب شبکه عظیم اینترنت از (\*) مدرس مراکز تربیت معلم و آموزش عالی فرهنگیان اصفهان

در بررسی جوامع بشری و تا حدود پانزده سال پیش به دو نوع جامعه برمی‌خوریم. جوامع کشاورزی و جوامع صنعتی. بعد از آن شاهد حضور جامعه‌ی دیگری به نام جامعه‌ی اطلاعاتی هستیم. قدمت جامعه کشاورزی به حدود پانزده هزار سال قبل از میلاد برمی‌گردد، در این نوع جامعه اصلی‌ترین منبع مواد غذایی، کشاورزی؛ اصلی‌ترین شغل، کشاورزی و عمده‌ترین سازمان، مزرعه بوده است. از اواسط قرن هیجده میلادی استفاده از ماشین و فنون مربوطه سرعت قابل توجهی گرفت. در این جامعه مواد اصلی، مواد انرژی‌زا؛ اشتغال اصلی، کار در کارخانه‌ها و سازمان عمده، کارخانه می‌باشد.

در هر دو جامعه‌ی فوق، فناوری مورد استفاده در ارتباطات یک‌سویه است. در جامعه‌ی کشاورزی امکان انتقال پیام عمدتاً از طریق نوشتن بوده و در جامعه‌ی صنعتی علاوه بر نوشته و چاپ؛ رادیو، تلویزیون، فیلم، سینما و تلفن از ابزارهای دیگر انتقال پیام بودند.

از اواخر قرن بیستم، و از حدود هفت سال پیش با پیشرفت فناوری رایانه و دستیابی به امکانات شبکه جهانی اینترنت، جامعه جدیدی تحت عنوان جامعه اطلاعاتی پدیدار شده است که اصلی‌ترین منبع در این جامعه، دانش و اطلاعات است. مهم‌ترین اشتغال فعالیت‌های خدماتی در زمینه‌های انتقال اطلاعات در بخش‌های مختلف تحقیقات، تولید، توزیع و ... است و عمده‌ترین سازمان اجتماعی، مراکز تحقیقاتی و دانشگاه‌ها هستند. ابزارهای اصلی در جوامع کشاورزی زمین، شبکه‌های آبیاری و دام جهت حمل و نقل بوده، در جامعه صنعتی امکانات حمل و نقل، جاده و شبکه‌های آب و برق و در



واجبات است و بسنده کردن به داشته‌ها و دانسته‌های خود باعث در جا زدن و عقب‌ماندگی فاحش خواهد شد. در این سفره گسترده هر متاعی را می‌توان یافت، از جمله خدمات گسترده آموزشی برای معلم، دانش‌آموز و والدین. در حقیقت شما با در اختیار داشتن یک رایانه‌ی متصل به شبکه اینترنت، تمامی کتاب‌ها و کتاب‌خانه‌های معتبر دنیا، مجلات، روزنامه‌ها و مقالات علمی منتشر شده، تحقیقات علمی در حال انجام و انجام شده را عمدتاً به صورت رایگان و گاهی با پرداخت مبلغی ناچیز در اختیار خواهید داشت و متقابلاً می‌توانید دیگران را با فعالیت‌های خود آشنا نمایید.

## طرح درس در شبکه

از بین خدمات گسترده آموزشی موجود در شبکه می‌توان به طرح درس‌های موجود در آن اشاره نمود که از طریق مراکز معتبر آموزشی دنیا، افراد علاقمند و در سایت‌های متعدد و در دسته‌بندی‌های موضوعی متناسب با سطح کلاس در اختیار می‌باشد. هر چند ممکن است موضوع‌های این طرح‌ها دقیقاً با موضوع‌های کتاب‌های درسی کشور ما یکسان نباشد ولی ساختار آن‌ها می‌تواند ایده‌ها و الگوهای بسیار ارزنده‌ای برای معلمان علاقه‌مند به شیوه‌های نوین تدریس باشد.

در اکثر این طرح‌ها شیوه‌های فعال تدریس، تحریک دانش‌آموز به تفکر، تدریس فرآیند محور و ایجاد زمینه برای کسب توانایی یافتن مطالب توسط خود فراگیرنده به جای آموزش آن‌ها مشاهده می‌شود.

چند طرح درس در زیر آمده است که در شروع هر طرح درس سعی نموده‌ایم در یک مقدمه توجه خواننده را به نکات کلیدی موجود در آن جلب و به اهداف نویسنده در شیوه خاص طراحی آن طرح درس اشاره نماییم.

## عنوان طرح درس: ساختار اعتماد به نفس

اشاره: در این طرح درس که ترجمه‌ی متن کامل آن در پی خواهد آمد، نویسنده پس از تعیین اهداف کلی، مواد آموزشی

مورد نیاز را مشخص نموده، نکته قابل توجه در این‌جا و در اکثر طرح درس‌های جدید این است که در بین موادی از قبیل کاغذ، مداد، مداد رنگی و ...، از رایانه متصل به شبکه اینترنت به‌عنوان یک ماده آموزشی اختیاری ولی بسیار مناسب نامبرده شده است که در صورت وجود چنین ابزاری معلم و فراگیرنده می‌توانند در فرآیند آموزش از مطالب، تصاویر و اطلاعات مرتبط با موضوع و موجود در دنیا بهره‌مند شوند.

معلم در ابتدای تدریس با هدف معرفی موضوع درس و از طریق طرح یک سؤال، نظر فراگیران را در مورد تعریف اعتماد به نفس جویا شده و در ادامه و با بیان مطالبی از قبیل تأثیر عدم اعتماد به نفس در ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهای اجتماعی افراد، سعی نموده ضمن هدف قرار دادن حیطه عاطفی، حس کنجکاوی فراگیران را نسبت به موضوع و پی‌گیری آن تحریک نماید. سپس مرحله اول ساختن اعتماد به نفس را شناخت نقاط قوت و ضعف خود دانسته و برای این منظور پرسشنامه‌ی از پیش آماده شده‌ای را در اختیار یک آن‌ها قرار داده و ضمن تعیین ده دقیقه زمان، از آن‌ها می‌خواهد به صورت کاملاً فردی آن را تکمیل نمایند. در ادامه با تعیین ۲۵ دقیقه فرصت، از آن‌ها می‌خواهد با توجه به پرسشنامه‌ای که خود تنظیم کرده‌اند گزارشی از وضعیت خود تنظیم نمایند (خودشناسی).

در این جا توجه فرمایید که حدود ۳۵ دقیقه از زمان کلاس ضمن تحریک فراگیران به تفکر، به فعالیت فراگیران و بیشتر در سطوح بالای آموزش یعنی تجزیه و تحلیل، ارزشیابی و قضاوت اختصاص داده شده و در این فاصله‌ی زمانی فرصت ارتباط نزدیک‌تر با دانش‌آموزان، پاسخگویی به سؤال‌های آن‌ها، تمدید قوا و آماده‌سازی فعالیت‌های بعدی فراهم خواهد بود.

در ادامه با طرح سؤال‌های از پیش تعیین شده و در ضمن بسیار حساس، هدف‌دار و جالب توجه (بند ۵ و ۶)، بر جنبه‌های متعدد و تأثیرگذار اعتماد به نفس در زندگی تأکید



شده است.

● کاغذ طراحی و مداد رنگی

● مجلات کهنه

● قیچی و چسب

● رایانه با شبکه فعال اینترنت (اختیاری ولی بسیار مؤثر)

ارائه درس: تعریف کلمه‌ی اعتماد به نفس را از دانش‌آموزان سؤال نموده و از آنان بخواهید روی برگه گزارش ثبت نمایند. به دانش‌آموزان کمک کنید که بفهمند اعتماد به نفس باعث فهم بیشتر از خود و ارزش قائل شدن برای خود می‌شود.

انسان‌هایی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند در ارتباط با نقاط ضعف و قوت خود واقع‌بین بوده و قادرند با حداقل امکانات و با خشنودی به سمت دستیابی به اهداف و خواسته‌های شغلی خود حرکت نمایند و اغلب مسائل محیطی خود را لمس کرده و با جدیت از تأثیرگذاری رفتارهای منفی دیگران بر خود پرهیز می‌نمایند.

افرادی که دارای اعتماد به نفس ضعیف هستند در مورد ارزیابی از خود سخت‌گیر بوده و اغلب اوقات خوش‌بین نیستند و در هر حال در مورد خودشان برداشت منفی داشته و در نظرشان دیگران بسیار قوی‌تر از آن چیزی که هستند و واقعیت دارد، نمایان می‌شوند. در واقع محیط خود را به درستی درک نمی‌کنند. به عبارتی افرادی که اعتماد به نفس ضعیف دارند اغلب تمایل به بدبینی دارند.

برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به اعتماد به نفس می‌توانید به سایت‌های زیر مراجعه نمایید: انجمن بین‌المللی اعتماد به نفس

(<http://www.self-steem-nase.org/research.shtml>)

انستیتو اعتماد به نفس

(<http://www.theseelfesteeminstitut.com/aboutselfesteem.htm>)

ادامه بحث:

الف - به فراگیران بگویید، اولین قدم در ساختن اعتماد به نفس نگاه و شناخت دقیق نقاط قوت و ضعف خود و شناخت آن چیزهایی است که دوست داریم و آن چه که دوست نداریم. این موضوع به آن‌ها کمک می‌کند که متوجه شوند کدام

ارزشیابی مستمر با ملاک‌های از پیش تعیین شده، بخش تفکیک‌ناپذیر در برنامه‌های آموزشی جدید است. در این مرحله از تدریس، فعالیت‌ها ارزیابی شده، نمره‌ی ۳ برای فراگیرانی که در تکمیل پرسشنامه و تنظیم گزارش ضمن رعایت وقت، تمایل و دقت لازم را داشته‌اند، نمره‌ی ۲ برای گروه متوسط و نمره‌ی ۱ برای فعالیت‌های ضعیف منظور شده است.

در نهایت برای فعالیت تکمیلی خارج از کلاس، تحت عنوان راه‌کارهای تقویت اعتماد به نفس، تمرین‌های عملی مانند کمک در آموزش‌های درسی یا ورزشی و به‌عنوان مربی یا کمک مربی دانش‌آموزان کوچکتر از خود پیش‌نهاد شده است. قطعاً این بخش از برنامه بایستی با هدف تقویت و تعمیق یادگیری و با در نظر گرفتن علائق، توانایی‌ها، شرایط و امکانات محیطی فراگیران طراحی شود، که در این طرح نیز مورد توجه نویسنده بوده است. آخرین نکته قابل توجه در این طرح درس و طرح‌های دیگر موجود در شبکه، معرفی منابع (کتاب‌ها و سایت‌های اینترنتی) هم‌چنین درج واژه‌نامه در پایان هر طرح درس می‌باشد.

## عنوان طرح درس: ساختار اعتماد به نفس

نویسنده: ماریلین فنیشل

سطح کلاس: ۶-۸ (اول تا سوم راهنمایی)

زمان مورد نیاز: یک تا دو جلسه کلاسی

اهداف: فراگیران توانایی انجام فعالیت‌های زیر را پیدا خواهند نمود:

۱ - تحقیق در مورد اعتماد به نفس

۲ - تحلیل نقاط قوت و ضعف خود

۳ - تشریح نقش اعتماد به نفس در یک زندگی سالم

مواد آموزشی:

● کاغذ و مداد

● کاغذ مخصوص گزارش (چارت) و ابزار نشانگر



شماره ۱۶  
زمستان  
۱۳۸۱

یک از اهداف برای پیگیری واقع‌بینانه هستند و چه جنبه‌هایی از زندگی مفید و چگونه می‌توانند نقاط ضعف خود را شناسایی و با چه رفتاری موجب درک بهتر دیگران از خود می‌شوند. به آن‌ها بگویید شناخت از خود پایه‌ی اعتماد به نفس است.

ب - به دانش‌آموزان بگویید آن‌ها موظف هستند پرسشنامه‌ی شخصی زیر را برای شناخت بهتر خود در زمان کلاس تکمیل نمایند. از آن‌ها بخواهید جمله‌ها را تکمیل و یا پرسش‌ها را علامت بزنند. شما می‌توانید پرسشنامه را تکثیر نموده و یا با صدای بلند در کلاس خوانده و یا به صورت چارت در کلاس نصب نمایید.

گزارش نظرات شخصی:

موضوع‌های مدرسه

روابط با دوستان و بزرگترها: (جملاتی را که با شما مطابقت دارد علامت بزنید.)

۱۴ - من معمولاً خوش سلیقه هستم: .....

۱۵ - من معمولاً خوش سلیقه نیستم: .....

۱۶ - من یک تعداد (گروه) را دوست دارم: .....

۱۷ - من ترجیح می‌دهم یک یا دو دوست داشته باشم.

۱۸ - من یک رهبر هستم.

۱۹ - من یک پیرو هستم.

۲۰ - من مردمی را ترجیح می‌دهم که آن چیزی را که من دوست دارم دوست داشته باشند.

۲۱ - من کسانی را دوست دارم که چیز دیگری را دوست داشته باشند.

۲۲ - من در زندگیم پشتیبان نظرات بزرگترها هستم.

۲۳ - من حامی دوستان هم‌گروه خود هستم.

غذاهایی را که ترجیح می‌دهید:

۲۴ - من دوست دارم ..... بخورم.

۲۵ - من دوست ندارم ..... بخورم.

۲۶ - من یک برنامه غذایی (رژیم) را اجرا می‌کنم ..... اجرا نمی‌کنم.....

آرامش:

۲۷ - من با ..... آرام می‌شوم.

۲۸ - من در تنهایی آرام می‌شوم..... در جمع مردم آرام می‌شوم.....

۲۹ - بعد از این فعالیت احساس آرامش و راحتی می‌کنم: .....

ج - به دانش‌آموزان برای تکمیل گزارش فوق وقت کافی بدهید. (بیش از ده تا پانزده دقیقه نباشد.)

سپس با توجه به فعالیت فوق از دانش‌آموزان بخواهید آن چه از خود برداشت نموده‌اند را به صورت یک طرح، استفاده از

۱ - من دوست دارم .....

۲ - من دوست ندارم .....

۳ - من در زمینه‌ی ..... خوب هستم.

۴ - من در زمینه‌ی ..... خوب نیستم.

۵ - من در این موضوع (ویژگی) خوب هستم، اما آن یکی را دوست ندارم. ....

۶ - من در این موضوع (ویژگی) خوب نیستم، ولی آن یکی را دوست دارم. ....

در مورد فعالیت‌های عملی:

۷ - من دوست دارم .....

۸ - من دوست ندارم .....

۹ - من در ..... خوبم.

۱۰ - من در ..... خوب نیستم.

۱۱ - من این کار را خوب انجام می‌دهم، ولی آن یکی را دوست ندارم .....

۱۲ - من در این فعالیت خوب نیستم، ولی آن دیگری را دوست دارم .....

۱۳ - من ترجیح می‌دهم فعالیت‌ها را فردی انجام دهم ..... یا گروهی ..... (علامت بزنید)



رنگ‌ها و یا مطلب کوتاهی که برساند آن‌ها چه هستند تهیه نمایند. به‌صورت یک یادداشت کوچک، یک کار هنری و یا یک روزنامه دیواری ارائه دهند. به‌دانش‌آموزان برای تکمیل این پروژه ۲۰ دقیقه وقت بدهید.

د - در جلسه بعد از دانش‌آموزان داوطلب بخواهید گزارش یا فعالیت خود را به‌کلاس ارائه دهند.

ه - از دانش‌آموزان بپرسید چه چیزی در مورد خود آموخته‌اند؟ چگونه می‌توانند از این اطلاعات در زندگی خود استفاده نمایند؟ چگونه این اطلاعات در اهدافی که برای خود در نظر گرفته‌اند، تأثیرگذار خواهد بود؟ به‌آن‌ها بگویید که درک نقاط قوت و ضعف خود و ویژگی‌های خاص فردی در تقویت اعتماد به‌نفس بسیار تأثیرگذار است.

و - برای جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از دانش‌آموزان سؤال کنید، نقش اعتماد به‌نفس در هدایت زندگی در یک مسیر سالم چیست؟ اگر دانش‌آموزان احساس و درک خوبی از خود داشته باشند، آیا فکر نمی‌کنید تفکرات و تصمیمات خوبی را نسبت به‌مواردی از قبیل دوستان، رژیم غذایی، فعالیت‌ها، غرایض جنسی و کنترل‌های مورد نیاز، عادت‌های خطرناک مانند استعمال مواد مخدر، نوشیدنی‌های الکلی و رفتارهای زننده اتخاذ نمایند؟ آیا این چنین نیست؟ به‌دانش‌آموزان کمک کنید بفهمند که دقیقاً خواهند توانست خودشان باشند، البته اگر احساس خوبی نسبت به‌خود داشته باشند.

### سؤال‌های بحث‌انگیز:

۱ - با استفاده از آن چه در تکمیل پرسشنامه دریافته‌اید، فکر می‌کنید دارای اعتماد به‌نفس بالا و یا پایینی هستید؟ یک فعالیت را که می‌توانید برای ایجاد اعتماد به‌نفس انجام دهید کدام است؟ (مطمئن شوید که دانش‌آموزان در پاسخ‌گویی از نظرهای دیگران استفاده نمی‌کنند. برای شناخت توانایی‌های خود سؤال‌های زیادی وجود دارد که می‌توانند در مورد آن‌ها فکر نمایند.)

۲ - چه وابستگی بین اعتماد به‌نفس و رفتارهای ناپسند

مانند اعتیاد، مصرف الکل و رفتارهای ناپسند در فضای شلوغ مدرسه وجود دارد؟ آیا فکر می‌کنید کدام گروه افراد، با اعتماد به‌نفس بالا و یا پایین تمایل بیشتری نسبت به‌این‌گونه اعمال نشان خواهند داد؟ دلایل را برای تعمیق بحث خواستار شوید.

۳ - آیا دوستی دارید که دارای اعتماد به‌نفس پایین باشد؟ تعدادی از نشانه‌های اعتماد به‌نفس پایین را نام ببرید. چه کاری برای افزایش اعتماد به‌نفس دوستان می‌توانید انجام دهید؟

### ارزشیابی:

فراگیران را در سه گروه زیر و بر اساس نوع فعالیت آنان در ارتباط با تکمیل پرسشنامه و کیفیت انجام پروژه‌ها دسته‌بندی نمایید.

نمره ۳ - فعالیت بالا در مباحث کلاس، نشان دادن گرایش مثبت به تکمیل پرسشنامه و تنظیم یک گزارش روشن و واقعی از نتایج پرسشنامه.

نمره ۲ - دارا بودن فعالیت نسبی در مباحث کلاسی، جهت‌گیری نسبتاً با انگیزه و مثبت در تنظیم پرسشنامه، تهیه پروژه روشن و شامل نکاتی از پرسشنامه.

نمره ۱ - عدم فعالیت در مباحث کلاسی، گرایشی منفی در تنظیم پرسشنامه، عدم توانایی در تهیه پروژه روشن و با استفاده از نتایج پرسشنامه.

### توسعه‌ی بحث:

عوامل سازنده اعتماد به‌نفس: اجرای یک پروژه عملی می‌تواند در تقویت اعتماد به‌نفس دانش‌آموزان مؤثر باشد. به‌عنوان مثال: کمک به آموزش دانش‌آموزان کوچکتر از خود در زمینه‌هایی مانند کمک مربی‌گری تیم ورزشی یا برنامه‌های هنری. آنان باید گزارش روزانه‌ای از عملیات مربیگری خود ثبت نمایند. مطمئن شوید که از همان ابتدای مربیگری رفتارهای دانش‌آموزان تحت نظرشان را یادداشت برداری کرده و آیا در طی دوره یکی دو ماهه تغییری در رفتار آنان



## همایش بزرگداشت میرزا تقی خان امیرکبیر

همایش بزرگداشت امیرکبیر با حضور ریاست محترم سازمان و جمعی از دبیران تاریخ و دیگر علاقمندان به همت گروه آموزشی معلمان تاریخ استان و انجمن علمی آموزشی معلمان تاریخ استان و مرکز تحقیقات معلمان اصفهان در سالن این مرکز برگزار گردید. در این همایش آقای دکتر ناصر تکمیل همایون تحت عنوان موازنه‌ها در سیاست خارجی امیرکبیر سخنرانی نمود. ایشان با توجه به ویژگی‌های شخصیتی امیرکبیر، به تحلیل و بررسی نتایج اقدامات این سردار عدالت پیشه و اصلاح‌گر بزرگ به‌ویژه مبارزه‌ی هم‌زمان امیر با دو قدرت بزرگ استعماری انگلستان و روسیه پرداخت.

آقای دکتر لقمان دهقان نیری دیگر سخنران این مراسم بود که به‌موضوع تأثیر سفرهای خارجی در اندیشه‌های امیرکبیر پرداخت. او گفت: در عملکرد امیرکبیر به‌سه نکته مهم بر می‌خوریم:

- ۱ - نوآوری در راه نشر فرهنگ و دانش و صنعت جدید.
- ۲ - پاسداری از هویت ملی و استقلال سیاسی ایران در مقابل تعرضات بیگانه.
- ۳ - اصلاحات سیاسی مملکت و مبارزه با فساد اخلاق مدنی.

شایان ذکر است که در حاشیه این همایش نمایشگاهی از بعضی اسناد دوره‌ی صدارت این امیر سرافراز تاریخ ایران و کتاب‌هایی که در مورد شخصیت او تا به حال به‌چاپ رسیده است، برپا بود.

مشاهده می‌شود. افزایش توانایی‌ها و قابلیت‌های فراگیران را گوشزد و آنان را تشویق نماید. مثلاً افزایش مهارت آنان در خواندن، مهارت بیشتر در میداين ورزشی یا افزایش توانایی در امور هنری. سپس از دانش‌آموزان در مورد علامت‌های مربوط به تقویت اعتماد به‌نفس در آن‌ها سؤال نمایید، مانند افزایش خودباوری و خوش‌بینی. آیا دانش‌آموزان ارتباط و همبستگی بین افزایش شایستگی در یک زمینه و افزایش اعتماد به‌نفس می‌بینند؟ آیا دریافت‌های شخصی فراگیران از تعریف اعتماد به‌نفس با آن چیزی که در این درس مطرح شده تطابق دارد؟ در کنار کمک به‌افزایش مهارت بچه‌های کوچکتر، کدام رفتار یا فعالیت دیگرشان در تقویت اعتماد به‌نفس آنان مؤثر بوده است؟

سایت اینترنت، آدرس کتاب‌های مرتبط با موضوع

<http://school.discovery.com/homeworkhelp/worldbook/atozscience/h/249580.html>

## واژه‌نامه:

**high self esteem** اعتماد به‌نفس بالا: دارا بودن ویژگی واقع‌بینی، صداقت و داشتن تصور صحیح از خود. مثال: علی‌رغم اینکه ماری یک فوتبالیست خوبی نبود، او از بازی فوتبال لذت می‌برد و اجازه نداد این موضوع بر اعتماد به‌نفس وی تأثیر منفی بگذارد.

**Low self esteem** اعتماد به‌نفس پایین: یک حالت بدبینی و برداشت منفی از خود. مثال: اگر در مدرسه انتقادی به "کارولین" می‌شد، اغلب اوقات حالت پرخاشگری داشت زیرا از اعتماد به‌نفس پایین برخوردار بود.

**Personal inventory** گزارش شخصی (پرسشنامه): ابزاری برای مشخص شدن مجموعه توانایی‌ها، نقاط ضعف، چیزهای مورد علاقه و چیزهایی که دوست نداریم. مثال: "جک" بعد از تکمیل پرسشنامه (گزارش شخصی) متوجه شد موسیقی را بسیار دوست دارد و از نواختن گیتار لذت می‌برد، اگر چه در گروه نوازندگان جایگاهی ندارد.

