

تفکر (۱) حل مسئله

شبکه مفهومی درس پنجم



توضیحات درس

هدف از این درس آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم مسئله و ویژگی‌های آن است. در این درس سعی شده با استفاده از روش‌های تحلیلی و اکتشافی و بهره‌گیری از انواع مسئله جهت مواجهه با چگونگی حل آنها تمرین شود. مثال‌های گفته‌شده نمونه‌هایی از تمرین‌ها هستند. بهتر است دبیران محترم با توجه به ویژگی‌های بوم‌شناختی محل زندگی خود از این نوع مسئله‌ها بهره‌گیرند. زیرا این کار باعث جذابیت بیشتر بحث خواهد شد. همچنین تأکید می‌شود از سرگرمی‌ها و مثال‌های جدید و جذاب برای حل مسئله استفاده شود. بهتر است ارزشیابی محتوای این درس به صورت الگوریتمی (پله‌پله، مرحله‌به‌مرحله) و مسئله‌محور انجام شود.

ناکامی: بسیاری از ناملايمات روان‌شناختی به دلیل ناکارآمدی افراد در فرایند حل مسئله است. یک فرد ناتوان در حل مسئله به دلیل شکست‌های مکرر احساس ناکامی می‌کند. در چنین مواردی مهم‌ترین راهبرد مقابله‌ای آموزش مهارت‌های حل مسئله است.

۱ اهداف و انتظارات درس

- دو راهکار برای تبدیل مسئله‌های بدساختار به خوب‌ساختار ارائه دهد.
- برای کاهش شکست در حل مسئله و ناکامی، راه درست حل مسئله را عملاً به کار گیرد.
- یک مسئله خوب را انتخاب و ویژگی‌های آن را تبیین کند.
- عوامل مؤثر بر حل یک مسئله را در یک مسئله به نمایش بگذارد.
- مراحل حل مسئله را با یک مسئله واقعی گزارش دهد.

۲ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

- این درس را می‌توان با طرح مسائل انتهایی درس (حل مسئله و سرگرمی) شروع کرد و به نوعی انگیزه لازم را برای فراگیری این درس ایجاد کرد؛ زیرا تا زمانی که چرایی چیزی برای افراد روشن نشود، چگونگی انجام آن، انگیزه و رغبتی برای انجام آن ایجاد نمی‌کند.
- مسئله هشت سکه یا برج هانوی نیز از موارد جالبی است که می‌توان درس را با گروه‌بندی دانش‌آموزان و ایجاد رقابت مثبت آغاز کرد.
- استفاده از تصاویر مناسب یا کلیپ‌هایی که می‌تواند انگیزه‌های فراگیری را در دانش‌آموزان برانگیزد، بسیار راهگشا خواهد بود. تصاویر یا فیلم‌هایی در ارتباط با آزمایش‌های روان‌شناسی می‌تواند برای فراگیران جالب باشد و تنوع لازم را در تدریس ایجاد کند.
- مشاهده فیلم‌های آموزشی این درس در مجموعه «رایا درس» که در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۷ اجرا شد،

راهگشاست و روش‌های مناسبی را برای تدریس در اختیار دبیر قرار می‌دهد (می‌توانید با سرزدن به این سایت یا سایت دفتر تألیف قسمت روان‌شناسی، فیلم‌ها و فایل‌ها را دریافت کنید).

■ در بعضی از مباحث می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا با تهیه پاورپوینت یا کنفرانس یا تهیه تصاویر، قسمتی از درس را آنان تدریس کنند.

■ انتظارات ابتدایی هر درس را برای دانش‌آموزان تأکید و مطرح کنید که چنین مطالبی و شبیه آن در این درس از آنان پرسیده خواهد شد و ارزشیابی‌ها بر این اساس انجام خواهد شد.

■ سؤالات واگرا در جریان تدریس طرح کنید، به گونه‌ای که فضای فکر کردن را در کلاس ایجاد کند.

■ سؤال جمع‌بندی درس نیز می‌تواند به نوعی هم برای آغاز درس استفاده شود و هم به عنوان جمع‌بندی درس حل مسئله مطرح شود. می‌توان با کمک بچه‌ها یک مسئله را گروهی حل کرد تا عملاً دانش‌آموزان با روش حل مسئله آشنا شوند.

۳ تصویر آغازین درس

تصاویر بیانگر محتوای درسی است و پیامی را می‌رساند. شایسته است به این تصاویر توجه شود و به نحوی مطلوب اینها را با مطالب دیگر درس ارتباط دهید و انگیزه لازم را در فراگیران برای یادگیری بهتر حاصل نمایید. بهتر است همواره دانش‌آموزان سخن بگویند و معلم بیشتر نقش کارگردانی و مدیریت کلاس و درس را به عهده بگیرد.

در ارتباط با تصویر آغازین درس می‌توان این سؤالات را برای ایجاد انگیزه و شروع درس مطرح کرد:

■ برداشت شما از این تصویر چیست؟



■ چه ارتباطی با موضوع درس دارد؟

۴ فعالیت‌ها و سؤالات درس

سؤال

به نظر شما به کارگیری اصطلاح «تفکر بدون آگاهی» یا به اصطلاح «تفکر ناخودآگاه» درست است؟ چرا؟

تفکر الزاماً با آگاهی کامل همراه است؛ همچنان‌که اتخاذ یک تصمیم مهم و یا ارائه پاسخ به یک مسئله مهم در حالت چرت‌زدن خنده‌دار است. تفکر بدون آگاهی هم این‌گونه است. تفکر باید همراه با حداکثر آگاهی، کنترل و بازبینی راه‌حل‌های ارائه‌شده باشد.

اصطلاح تفکر ناخودآگاه گاهی اوقات به معنای پاسخ‌های خودکار تلقی می‌شود. در عین حال واژه ناخودآگاه از روانکاوی فرویدی به سایر واژگان مصطلح روان‌شناسی همراه شده است. در چنین مواردی مبنای علمی وجود ندارد.

فعالیت ۵ - ۱

پدر زهرا مجبور است خود را به سرعت به یک شهر دور دست برساند. او با خود فکر می‌کند که با چه وسیله‌ای به آن شهر برسد. یکی از این وسایل قطار است. اما قطارها گاهی با تأخیر حرکت می‌کنند. استفاده از وسیله شخصی. گزینه دیگری است. اما به دلیل احتمال نقص فنی، وسیله شخصی اطمینان‌بخش نیست. گزینه دیگر استفاده از اتوبوس است. ولی اتوبوس‌ها خیلی کند حرکت می‌کنند. شهر مقصد فرودگاه ندارد. پدر زهرا چه باید بکند؟ او با چه چیزی (مسئله‌ای) روبه‌رو است؟



آیا شما نیز با موضوعی مواجه شده‌اید که برای شما «مسئله» باشد؟ آن را در کلاس مطرح کرده، با کمک هم کلاسی‌های خود ویژگی‌های مهمی که موجب شده آن موضوع به «مسئله‌ای» برای شما تبدیل شود را استخراج کنید.

هدف در این فعالیت آشنایی بچه‌ها با مسئله است. یعنی چه ویژگی مهمی در آنها وجود دارد که به‌عنوان یک مسئله پیش روی ما قرار گرفته است. این کار را می‌توان با دادن فرصت به بچه‌ها و بارش فکری مسائل خود و ویژگی مهم آن مطرح کرد.

به عبارت دیگر در این فعالیت، هدف این بود: زمانی که هدف مشخصی داریم ولی به دلیل موانع بیرونی و محدودیت در توانایی نمی‌توانیم راه‌حل فوری بدهیم مسئله شکل می‌گیرد.

○ فعالیت ۵-۲

با توجه به آنچه که درباره ویژگی‌های مسئله خوانده‌اید، یکی از مسئله‌هایی را که اخیراً با آن مواجه شدید طرح کنید و مهم‌ترین دلایل حل نشدن آن را فهرست وار بنویسید.

این فعالیت را می‌توان فردی انجام داد و از بچه‌ها خواست با توجه به ویژگی‌های مسئله آنها را در کلاس طرح کنند.

○ فعالیت ۵-۳



چگونه می‌توان، در حالی که یک رشته طناب در دست ماست، بدون رها کردن آن، رشته دیگر را نیز در دست گرفت؟

با توجه به شکل فرض کنید هیچ چیز در اختیار ندارید جز انبردستی که در گوشه اتاق است، و شما قصد دارید این دو رشته طناب را به یکدیگر گره بزنید، این در حالی است که به هیچ وجه نمی‌توانید هم‌زمان هر دو رشته طناب را بگیرید.

این مسئله را چگونه می‌توان حل کرد؟

هدف چیست؟ چه امکاناتی در اختیار دارید؟

موانع چه چیزهایی هستند؟

این فعالیت را می‌توان با آوردن وسایل در کلاس درس انجام داد؛ حتی می‌توان از این فعالیت به عنوان کار آغازین کلاس استفاده کرد و درس را با انجام چنین فعالیتی شروع کرد. با بستن انبردست به یک طناب و ایجاد حرکت پاندولی می‌توان این مسئله را حل کرد. هدف فراتر این فعالیت استفاده غیر معمول از یک ابزار آشنا جهت حل یک مسئله است.

فعالیت ۴ - ۵

با کمک دوستان و به صورت گروه دو یا سه نفری، یک مثال از مسئله‌های «خوب تعریف شده» و «خوب تعریف نشده» بنویسید. به نمونه‌های زیر توجه کنید:

خوب تعریف شده: بزرگ‌ترین عدد چهاررقمی فرد چه عددی است؟

خوب تعریف نشده: چرا خودروی مقابل شما متوقف شده است؟

برای تفهیم مفاهیم کتاب از قبیل «مسئله‌های خوب تعریف شده و خوب تعریف نشده» لازم است دانش‌آموزان را درگیر کرد تا با فکر کردن بتوانند مسائلی خوب تعریف شده و خوب تعریف نشده مطرح کنند.

خوب تعریف شده: برای امتحان انگلیسی فردا چه باید بکنیم؟

خوب تعریف نشده: چرا اجناس گران می‌شوند؟

به عبارت دیگر در فعالیت‌های خوب تعریف شده حلال مسئله مطمئن است اگر از فلان روش استفاده کند، ۱۰۰ درصد به جواب می‌رسد، در حالی که در مسائل خوب تعریف نشده تضمین ۱۰۰ درصدی وجود ندارد.

فعالیت ۵ - ۵

یکی از موضوعاتی که اخیراً به عنوان مسئله با آن مواجه بوده‌اید را انتخاب و مراحل حل مسئله را در مورد آن بنویسید.

توضیح	مراحل حل مسئله	
	تشخیص مسئله	۱
	به کارگیری راه‌حل مناسب	۲
	ارزیابی راه‌حل	۳
	بازبینی و اصلاح راه‌حل	۴
	انتخاب راه‌حل‌های جایگزین	۵

در این فعالیت مانند فعالیت قبلی برای جا افتادن یادگیری مراحل حل مسئله از دانش‌آموزان خواسته شده تا پنج مرحله حل مسئله را در یکی از مسائل خود به کار گیرند که این کار به صلاحدید معلم می‌تواند فردی یا گروهی انجام پذیرد.


فعالیت ۶ - ۵

به نظر شما بزرگسالان از تجربه منفی گذشته تأثیر بیشتری می‌پذیرند یا کودکان؟ چرا؟ آزمایش ۸ سکه را روی دو فرد ۱۰ و ۳۰ ساله اجرا کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید. زمان اجرا ۷ دقیقه است.

این فعالیت از جمله فعالیت‌هایی است که هم جالب و هم یادآوری مباحث پیشین کتاب است از قبیل جمع‌آوری اطلاعات از طریق مشاهده که یک دانشمند در یک روش علمی چه چیزهایی را و به چه منظور مورد مشاهده قرار می‌دهد. دانش‌آموزان می‌توانند این فعالیت را برای اعضای خانواده و اقوام اجرا و نتایج را یادداشت کنند.

بزرگسالان از تجربه منفی تأثیر بیشتری می‌پذیرند؛ زیرا کودکان چنانچه روشی به نتیجه نرسید روش‌های دیگر را آزمایش می‌کنند، ولی بزرگسالان بیشتر تبعیت از تجربیات گذشته می‌کنند و این خود عاملی برای حل نشدن مسئله می‌شود.

○ فعالیت ۷-۵



مسئله ۹ ننگه

در شکل روبه‌رو نه (۹) دایره توپر کوچک را مشاهده می‌کنید با نگاه اول شکل یک مربع به ذهن‌تان می‌آید در این مثال تکلیف این است که با چهار خط مستقیم، همه نه دایره توپر را به یکدیگر وصل کنید. انجام این فعالیت دو شرط دارد:

۱) دست‌تان را از روی صفحه کاغذ برندارید؛

۲) از روی یک خط مجدداً رد نشوید.

این فعالیت از جمله فعالیت‌هایی است که خلاقیت و دیگرگونه فکر کردن را به همراه دارد. از بچه‌ها بخواهید چنانچه از قبل با چنین مسئله‌ای آشنایی دارند سکوت کنند و اجازه دهند هر کس انفرادی این مسئله را حل کند؛ حتی اگر یک هفته یا بیشتر زمان ببرد. در این فعالیت انتقال این مفهوم مهم مد نظر است که بسیاری از افراد به این دلیل قادر به حل مسئله نیستند که نگاه درستی به مسئله ندارند. کافی است با تغییر نگاه، مسئله را حل کنند.

○ فعالیت ۸-۵



تجربه شخصی خود از حل یک مسئله (به یکی از روش‌های: ۱) روش سکه انداختن ۲) روش فکر کردن ۳) روش مشورت با دیگران و جمع‌بندی نظرات) که اخیراً قادر به حل آن شدید را به صورت یک گزارش بنویسید و برای هم کلاسی‌هایتان بخوانید و بگویید با کدام روش بیشتر موافق هستید؟

این فعالیت خودآگاهی افراد نسبت به توانایی خود در حل مسائل را بالا می‌برد که در زندگی عمدتاً مسائل خود را چگونه حل کنند.

○ فعالیت ۹-۵

با توجه به مثال‌های زیر، برای هر یک از روش‌های تحلیلی و اکتشافی حل مسئله، دو مثال بزنید:

مثال برای روش تحلیلی: علی از دوستانش می‌پرسد آیا روز جمعه برای مهمانی به خانه آنها می‌آیند یا خیر؟ بعد از موافقت دوستان، به سراغ خرید مایحتاج مهمانی می‌رود.

مثال برای روش اکتشافی: رامین جهت میزبانی از دوستانش، براساس تجربیات قبلی، حدس می‌زند که روز جمعه چند نفر به خانه او می‌آیند؛ بنابراین، به سراغ خرید مایحتاج مهمانی می‌رود.

این فعالیت برای فهم بهتر این موضوع است که ما مسائل خود را عمدتاً تحلیلی حل می‌کنیم یا اکتشافی. هدف از این فعالیت، دستیابی به راه‌حل‌های دقیق‌تر است نه سریع‌تر؛ به عبارت دیگر بسیاری از روش‌ها سهل‌الوصول هستند ولی اطمینان‌بخش نیستند (روش‌های اکتشافی).

○ سؤال

به نظر شما افراد عجول و کم‌حوصله از کدام یک از روش‌های حل مسئله استفاده می‌کنند؟ چرا؟

اکتشافی؛ زیرا بعضاً موفق و بعضاً دچار مشکل می‌شوند.

○ فعالیت ۱۰-۵

مثال زیر را به دقت مطالعه کنید و به دو سؤال پاسخ دهید:

مریم شماره رمز قفل کیف جدیدش را فراموش کرده است. فقط می‌داند که رمز آن چهاررقمی است و هرگاه در حین امتحان به رقم صحیح برسد صدای تقّه ظریفی به گوشش می‌آید. مسئله اصلی، یافتن همه آن چهار رقم است.

بیشتر افراد به جای حل این مسئله کلی، هدف کلی را به چهار مسئله فرعی تقسیم می‌کنند که هر مسئله فرعی یافتن یکی از آن چهار رقم است. هدف فرعی اول، پیدا کردن رقم اول است؛ برای رسیدن به آن راهکاری وجود دارد که عمدتاً عبارت است از چرخاندن آرام قفل و در همان حال گوش سپردن به صدای تقّه ظریف. به همین شیوه هدف دوم، سوم و چهارم را می‌توانید انتخاب کنید. در نهایت با این شیوه یک مسئله کلی حل شده است.

- در این مثال از چه روش حل مسئله استفاده شده است؟ چرا؟
 - به نظر شما مسئله فوق از نوع «خوب تعریف شده» بود یا «خوب تعریف نشده»؟ چرا؟
- پاسخ‌ها بتان را با پاسخ هم‌کلاسی‌ها مقایسه کنید.

این فعالیت را می‌توان با بارش فکری در کلاس انجام داد و جواب‌های بچه‌ها را که می‌گویند «با روش خرد کردن رمز قفل کیف مریم پیدا شده است» توضیح داد. این مسئله از نوع خوب تعریف شده است؛ زیرا راه حل منطقی و دقیقی وجود دارد که ما را در نهایت به حل مسئله می‌رساند. بحث و گفت‌وگوی کلاسی کمک می‌کند تا فهم دانش‌آموزان از مسائل خوب تعریف شده و خوب تعریف نشده بالا برود و ایرادات خود را برطرف کنند.



برای فهم بهتر «روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» لازم است که دانش‌آموزان دست‌ورزی داشته باشند.

این مسئله را با آوردن برج هانوی (از قبل این برج را با وسایل ساده می‌توان درست کرد) در کلاس به تعداد گروه‌های دانش‌آموزان می‌توان ابتدا با یک صفحه آغاز کرد و سپس با دو صفحه و بعد سه صفحه و از بچه‌ها پرسید «برای هر کدام از این سه مسئله چند حرکت لازم بود؟» تا به فهم جدیدتری دست یابند و بتوانند یک رابطه ریاضی برقرار کنند برای یک صفحه یک حرکت، برای دو صفحه سه حرکت، و برای سه صفحه هفت حرکت و ...



مسئله برج هانوی

یعنی بتوانند به یک رابطه ریاضی دست یابند که اگر n گوی داشته باشیم، چند حرکت باید انجام دهیم تا بتوانیم وضعیت موجود را به وضعیت مطلوب برسانیم.

همچنان که گفته شد حداقل حرکات بی‌خطا در برج هانوی تابع تعداد حلقه‌ها است که فرمول آن عبارت

است از : دو به توان n منهای یک در این فرمول n تعداد حلقه‌هاست. اگر چهار حلقه داشته باشیم حداقل حرکات بی‌خطا ۱۵ خواهد بود. ($15 = 2 \times 2 \times 2 \times 2 - 1$)

○ فعالیت ۵-۱۲

در زبان شیرین فارسی با داستان‌هایی مواجه می‌شویم که معماگونه بوده و از افراد می‌خواهند تا راه حل آن را پیدا کنند. به مثال زیر توجه کنید:

جوباسی یک کرگ و یک گوسفند و مقداری علف دارد و می‌خواهد هر سه را به آن طرف رودخانه ببرد. چگونه کرگ و گوسفند و علف را به آن سوی رودخانه ببرد بدون اینکه علف و گوسفند خورده شوند؟

هریک از دانش‌آموزان، با بررسی متون ادبی زبان فارسی، نمونه‌ای مانند مثال فوق را بیابند و به کلاس ارائه کنند.

در اینجا می‌توان از ذهنیت دانش‌آموزان کمک گرفت و معماهایی این‌گونه مطرح کرد که هم برای کلاس جالب است و هم یادگیری این قسمت از کتاب را تسهیل می‌کند.

○ فعالیت ۵-۱۳

با توجه به مثال «مسابقه ورزشی» هر یک از مراحل بارش مغزی برای حل این مسئله را تکمیل کنید:

مرحله ۱:

مرحله ۲:

مرحله ۳:

مرحله ۴:

این فعالیت بنا به شرایط محلی هر معلم می‌تواند مسئله جداگانه‌ای را در نظر بگیرد؛ مثلاً کسانی که نزدیک دریا هستند یک مسابقه دوی امدادی روی شن‌ها را به نمایش بگذارند یا کسانی که در مناطق کوهستانی هستند اسکی امدادی یا کشیدن دوستان خود روی برف در یک مسافت خاص را در نظر بگیرند و این چهار مرحله را برای روش بارش مغزی عملاً اجرا کنند.

فعالیت ۵-۱۲

در محیط پیرامون تان فردی را بیابید که بسیار پرخاشگر است، رفتارش را زیر نظر بگیرید. موفقیت یا عدم موفقیت او در حل مسئله‌هایی که با آن مواجه است را ارزیابی کنید. حاصل بررسی تان را بدون ذکر نام، به کلاس گزارش دهید. اگر توانمندی‌های لازم را داشتید، به آن فرد، برای ارتقای مهارت‌های حل مسئله، مشورت بدهید.

برای فهم بهتر پیامدهای ناشی از هیجانات منفی (خشم) در حل مسئله که با ناکامی و فشار روانی همراه است، لازم است دانش‌آموزان یکی از مواردی را که برایشان (حال برای خود یا برای دوستانشان) پیش آمده، بی ذکر نام مطرح کنند و راه‌های ارتقای حل مسئله را بیان کنند و تعدادی از این موارد به صلاحدید دانش‌آموزان در کلاس خوانده و نقد و بررسی شود.

حل مسئله و سرگرمی

● ناصر در حیاط مدرسه به توپ ضربه می‌زند. توپ ۱۵ متر مسافت را طی می‌کند و دوباره به سوی او برمی‌گردد. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

زمین به سمت ناصر شیب دارد یا اینکه توپ تا ارتفاع ۱۵ متر بالا رفته و برگشته است.

● از صفر تا صد چند تا عدد یک داریم؟

یک عدد (سایر اعدادی که یک دارند جایگاه عددی آنها یک نیست، بلکه در موقعیت مکانی یکان یا دهگان قرار دارند).

● شخص الف پدر شخص ب است، ولی شخص ب پسر شخص الف نیست. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

هر فردی می‌تواند صاحب فرزندان دختر و پسر باشد. شخص ب در این مثال «دختر» شخص الف است.

● باغباری قصد دارد چهار نهال را با فاصله یک متر از یکدیگر در باغش بکارد. او توانست این مسئله را حل کند به نظر شما راه حل این مسئله چیست؟

زمین به شکل منشور مثلث القاعده است که مرکز آن فرو رفته (گودی) و یا برآمدگی (مانند تپه) دارد.

• برخی از ماه‌ها ۳۱ روز و برخی دیگر ۳۰ روز هستند. چند ماه ۲۹ روز دارد؟

همهٔ ماه‌ها ۲۹ روز را دارند.

• چگونه فردی می‌تواند هشت روز نخوابد؟

این فرد شب‌ها همیشه می‌خوابد.

• اگر پزشکی به شما سه فرصت بدهد و بگوید که هر نیم ساعت یک فرصت بخورید، چه مدتی طول می‌کشد تا هر سه فرصت مصرف شود؟

یک ساعت به طول می‌کشد. اولی در دقیقه ۱، دومی در دقیقه ۳۰ و سومی در دقیقه ۶۰ خورده می‌شود.

• اگر سنگ فرمزدگی را به داخل دریای آبی‌رنگ برتاب کنید، این سنگ چه می‌شود؟

واژهٔ فرمز و آبی صرفاً جهت پیچیده کردن موضوع است. این سنگ خیس می‌شود، ناپدید می‌شود، در آب فرو می‌رود.

۵ جمع‌بندی درس

این سؤال نیز از جمله مواردی است که پاسخ به آن می‌تواند ملاک خوب و مناسبی برای ارزشیابی این درس باشد؛ یعنی در یک محیط واقعی دانش‌آموز مشکل خود را که به صورت یک مسئلهٔ جدی برای او درآمده، مطرح می‌کند و به سؤالات کتاب پاسخ می‌دهد.

۶ دانستنی‌های معلم

- روان‌شناسی شناختی؛ تألیف حسین زارع و علی‌اکبر شریفی، انتشارات دانشگاه پیام نور.
- روان‌شناسی شناختی، زبان، تفکر، هیجان‌ها و هشیاری؛ ترجمهٔ حسین زارع، انتشارات ارجمند.
- خلاقیت حل مسئله و تفکر راهبردی؛ تألیف حسین زارع و لطف‌الله فروزنده.
- جهت‌سنجش و اندازه‌گیری حل مسئله کتاب‌های زیر معرفی می‌شود:
- مقیاس‌های اندازه‌گیری در روان‌شناسی شناختی؛ تألیف حسین زارع، حسن عبدالله‌زاده و مجید برادران، انتشارات آبیژ.
- کاربرد آزمون‌های روانی در روان‌شناسی شناختی؛ تألیف حسین زارع، حسن عبدالله‌زاده، انتشارات دانشگاه پیام نور.

تفکر (۲) تصمیم گیری

شبکه مفهومی درس ششم



توضیحات درس

مهم‌ترین ویژگی شناختی انسان، مهارت تصمیم‌گیری است. تصمیم‌گیری درست، پایدارترین سرمایه‌شناختی هر فرد و در نهایت یک جامعه تلقی می‌شود. در این درس سعی شده به صورت سناریو محور و همراه با مثال‌های مأنوس بومی، انواع تصمیم‌گیری و ملاک‌های آن توضیح داده شود. در ارزیابی آموخته‌های دانش‌آموزان بهتر است با استفاده از مثال‌های دانش‌آموزان سبک‌های تصمیم‌گیری تحلیل شود و مراحل اتخاذ تصمیم گام به گام تبیین شود. همانند حل مسئله، ناتوانی در تصمیم‌گیری پیامد عاطفی آزارنده‌ای دارد: تعارض. تجربه تعارض‌های مکرر ناشی از ناتوانی افراد در تصمیم‌گیری درست است. در چنین موقعیتی آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری به مثابه آموزش فنون ماهیگیری است، نه ماهی‌دادن. تصمیم‌ها از نظر اولویت‌بندی و میزان اهمیت متفاوت‌اند. وقتی بخواهیم تصمیم ساده‌ای بگیریم، تعداد اولویت‌ها کمک‌کننده است (مانند انتخاب یک غذا در یک رستوران)، اما در تصمیم‌گیری‌های مهم تعداد بالای اولویت اثر معکوس دارد (مانند انتخاب خرید یک خانه از بین هزار خانه پیشنهادی).

۱ اهداف و انتظارات عملکردی درس

- جایگاه تصمیم‌گیری در شناخت را تبیین کند.
- وجوه اشتراک و اختلاف تصمیم‌گیری و حل مسئله را با دو مثال توضیح دهد.
- مراحل تصمیم‌گیری را با یک مثال گام به گام اجرا کند.
- پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری و انواع تعارض را با ذکر دو مثال از تجربیات شخصی توضیح دهد.
- با توجه به انواع سبک‌های تصمیم‌گیری، نمونه‌ای از دو نوع تصمیم‌گیری با استفاده از بهترین و بدترین سبک‌ها، ارائه کند.

۲ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

- برای اینکه تعریف تصمیم‌گیری را خود دانش‌آموزان بیان کنند می‌توان تصاویری از میدان فوتبال هنگام زدن ضربه‌های کاشته و یا در والیبال هنگامی که تیم روند موفقیت‌آمیزی ندارد را نشان داد و پرسید مری یا زننده کاشته چگونه تصمیم می‌گیرد؟ و در انتخاب تصمیم خود چه نکاتی را مورد توجه قرار می‌دهد؟ و در نهایت اگر بخواهیم تعریفی از تصمیم‌گیری ارائه دهیم آن تعریف چه خواهد بود؟ (تا به این تعریف برسند که: تصمیم‌گیری ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه است.)
- بنا به ذوق و سلیقه معلم می‌توان مباحث تصمیم‌گیری را با ادبیات و اشعار مناسب ارتباط داده و بحث را با آن ادامه داد به عنوان نمونه:

مشورت ادراک و هشباری دهد عقل‌ها مر عقل را باری دهد

و پرسید این شعر چه ارتباطی با موضوع تصمیم‌گیری دارد و در ادامه دانش‌آموزان نمونه‌هایی در ارتباط با تصمیم‌گیری ارائه دهند.

■ استفاده از تصاویر مناسب یا قطعات کوتاه فیلم‌های آموزشی که می‌تواند انگیزه‌های فراگیری را در دانش‌آموزان برانگیزد، بسیار راهگشا خواهد بود. تصاویر یا فیلم‌هایی در ارتباط با تصمیم‌گیری می‌تواند برای فراگیران جالب باشد و تنوع لازم را در تدریس ایجاد کند.

■ مشاهده فیلم‌های آموزشی این درس در مجموعه «رایا درس» که در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۷ اجرا شد، بسیار راهگشاست و روش‌های مناسبی را برای تدریس در اختیار دبیر قرار می‌دهد (می‌توانید با سرزدن به این سایت یا سایت دفتر تألیف قسمت روان‌شناسی، فیلم‌ها و فایل‌ها را دریافت کنید).

■ در بعضی از مباحث می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا با تهیه پاورپوینت یا کنفرانس یا تهیه تصاویر، قسمتی از درس را آنان تدریس کنند.

■ انتظارات ابتدایی هر درس را برای دانش‌آموزان تأکید و مطرح کنید که چنین مطالبی و شبیه آن در این درس از آنان پرسیده خواهد شد و ارزشیابی‌ها بر این اساس انجام خواهد شد.

■ سؤالات و اگر در جریان تدریس طرح کنید، به گونه‌ای که فضای فکر کردن را در کلاس ایجاد کند.

۲ تصویر آغازین درس

تصاویر بیانگر محتوای درسی است و پیامی را می‌رساند. شایسته است به این تصاویر توجه شود و به نحوی مطلوب اینها را با مطالب دیگر درس ارتباط دهید و انگیزه لازم را در فراگیران برای یادگیری بهتر حاصل نمائید. بهتر است همواره دانش‌آموزان سخن بگویند و معلم بیشتر نقش کارگردانی و مدیریت کلاس و درس را به عهده بگیرد.

در ارتباط با تصویر آغازین درس می‌توان این سؤالات را برای ایجاد انگیزه و شروع درس مطرح کرد:

■ برداشت شما از این تصویر چیست؟

■ چه ارتباطی با موضوع درس دارد؟



۴ فعالیت‌ها و سؤالات درس

فعالیت ۶-۱

شما با دو مثال روبه‌رو شدید که در آنها فعالیت ذهنی فرد از نوع تصمیم‌گیری بوده است. شما نیز چند نمونه از «تصمیم‌گیری» خود را بنویسید. تصمیم‌گیری‌های خود را با دو دانش‌آموز دیگر مقایسه کنید. به نظر شما کدام تصمیم‌گیری دشوارتر است؟ چرا؟

.....

.....

این فعالیت مقدمه‌ای است تا ذهن دانش‌آموزان درگیر این موضوع شود که تصمیم‌گیری در بعضی موارد کار ساده‌ای نیست. دانش‌آموز با ذکر دو یا سه مثال و مقایسه آن با دوستان خود یا طرح در کلاس می‌تواند به سختی یا آسانی تصمیم‌گیری‌های خود پی ببرد و بداند در شرایط سخت چه باید بکند.

سؤال

به نظر شما آیا تصمیم‌گیری فردی اسلن مانند تصمیم‌گیری گروهی آوست یا با آن متفاوت است؟ چرا؟

خیر؛ در تصمیم‌گیری فردی دلایل اتخاذ آن تصمیم منحصر به فرد است و فقط برای آن فرد معین کاربرد دارد، در حالی که در تصمیم‌گیری گروهی همه افراد در آن تصمیم‌گیری مشترک‌اند.

فعالیت ۶-۲

نوع تصمیم‌گیری	با توجه به چهار مثال زیر، نوع تصمیم‌گیری‌ها را مشخص کنید.
	موقعیت ۱: انتخاب بهترین دروازه‌بان از بین دانش‌آموزان مدرسه
	موقعیت ۲: انتخاب رشته تحصیلی از بین دو رشته نظری و فنی
	موقعیت ۳: انتخاب همسر آینده
	موقعیت ۴: انتخاب غذای موردنظر در یک غذاخوری

این فعالیت نیز برای فهم بهتر انواع تصمیم‌گیری است و معلم می‌تواند علاوه بر این موارد از بچه‌ها بخواهد مثال‌های دیگری شبیه این فعالیت بیان کنند و او اشکالات پیش‌آمده را مرتفع کند.

فعالیت ۳-۶

به انتخاب دبیر کلاس، دو دانش آموز یک بسته هدیه حاوی ۵ بادکنک و چند قلم از نوشت افزار درسی را تهیه کنند. یکی از دانش آموزان از دیگری بخواهد بادکنک‌ها را باد کند، هرچه بیشتر باد کند، یک هدیه بیشتر می‌گیرد. اگر بادکنکی ترکید، باید همه هدایای قبلی را پس دهند. نتایج آزمایش را به کلاس ارائه دهید.

برای فهم ملاک‌های تصمیم‌گیری باید ببینیم در ازای تصمیمی که می‌گیریم چه هزینه و خطراتی را متقبل می‌شویم و از چه مزیت‌هایی برخوردار می‌شویم. بازی بادکنک به خوبی این موضوع را روشن می‌سازد که تا چه حد ما حاضر به خطر کردن هستیم و تا چه حد به باد کردن بادکنک‌ها ادامه می‌دهیم. طرح چنین بازی‌ها و فعالیت‌هایی، در کنار یادگیری شور و شغف لازم را نیز به همراه می‌آورد.

فعالیت ۴-۶

به تصمیم‌گیری‌هایی که در سه ماه اخیر داشته‌اید فکر کنید. یک تصمیم‌گیری تکانشی را بنویسید و پیامد ناگوار آن را مشخص کنید. یک دانش آموز، در صورت تمایل، تصمیم تکانشی خود را مطرح کند.

برای فهم تصمیم‌گیری تکانشی، خوب است از دانش‌آموزان داوطلب خواسته شود تا تصمیم خود و پیامدهای آن را در کلاس بیان کنند و بحث و گفت‌وگو تا ارائه تصمیم تکانشی خود با دو سه دانش‌آموز ادامه یابد.

فعالیت ۵-۶

آیا تا به حال تصمیم‌گیری مبتنی بر احساسات و هیجانات داشته‌اید؟ یک مورد را بنویسید و پیامدهای ناگوار آن تصمیم را برای دانش‌آموزان کلاس تعریف کنید.

تصمیم احساسی:

پیامدهای منفی تصمیم احساسی:

فعالیت در منزل

در متون دینی همواره به برهیز از تصمیم‌گیری احساسی اشاره شده است. با مراجعه به قرآن کریم یا سخنان بزرگان دینی، یک متن کوتاه در این باره یادداشت کنید و برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید.

این فعالیت مانند فعالیت قبلی برای فهم تصمیم‌گیری احساسی است و می‌توان از دانش‌آموزان داوطلب خواست تا تصمیم خود و پیامدهای آن را در کلاس بیان کنند و بحث و گفت‌وگو تا ارائه دو سه دانش‌آموز ادامه یابد.

می‌توان برای تکمیل این فعالیت کلیبی از عصبانیت یک فرد و پیامدهای ناگوار آن را پخش کرد و آن را به بحث گذاشت.

برای فعالیت در منزل هم به‌عنوان نمونه می‌توان به این حدیث که از امام علی علیه السلام است اشاره کرد: «به هنگام عصبانیت؛ نه تصمیم، نه دستور و نه تنبیه».

فعالیت ۶-۶

آیا تا به حال تصمیم‌گیری از نوع وابسته داشته‌اید؟ یک مورد را بنویسید و نتیجه آن را برای دیگر دوستان تعریف کنید.

تصمیم وابسته:

پیامدهای منفی تصمیم وابسته:

این فعالیت مانند فعالیت قبلی برای فهم تصمیم‌گیری وابسته است و می‌توان از دانش‌آموزان داوطلب خواست تا تصمیم خود و پیامدهای آن را در کلاس بیان کنند و بحث و گفت‌وگو تا ارائه دو سه دانش‌آموز ادامه یابد.

فعالیت ۷

برای سبک تصمیم‌گیری اجتنابی در زمینه درس خواندن، نمونه‌ای ذکر کنید و بگویید این سبک چه پیامدهایی برای شما داشته است؟

تصمیم‌گیری اجتنابی:

پیامدهای منفی تصمیم‌گیری اجتنابی:

این فعالیت مانند فعالیت قبلی برای فهم تصمیم‌گیری اجتنابی است و می‌توان از دانش‌آموزان داوطلب خواست تا تصمیم خود و پیامدهای آن را در کلاس بیان کنند و بحث و گفت‌وگو تا ارائه دو سه دانش‌آموز ادامه یابد.

فعالیت ۸

فعالیت در منزل

شما در این درس با انواع سبک‌های تصمیم‌گیری آشنا شدید. برای هر یک مثال بزنید

سبک تصمیم‌گیری نکانشی:

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی:

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی:

سبک تصمیم‌گیری وابسته:

سبک تصمیم‌گیری منطقی:

این فعالیت که در منزل انجام می‌شود به نوعی جمع‌بندی سبک‌های تصمیم‌گیری است و خوب است در جلسه بعد تعدادی از دانش‌آموزان داوطلب بعضی از تصمیمات خود را در کلاس طرح کنند و صحت و درستی آن مورد بررسی جمع قرار گیرد.

فعالیت ۹

با یک مثال، مراحل تصمیم‌گیری را یک‌به‌یک اجرا کنید. سعی کنید مثال‌تان واقعی باشد؛ مانند خرید یک رایانه، یا یک شلوار و یا ...

این فعالیت را می‌توان به شکل فردی، گروهی و یا بارش فکری انجام داد. اینکه تصمیمی یا تصمیماتی را به انتخاب دانش‌آموزان یا معلم برگزینیم و مراحل تصمیم‌گیری را در آن پیاده کنیم.

سوال

به نظر شما علاوه بر عوامل فوق، چه عوامل دیگری مانع تصمیم‌گیری کارآمد و مفید می‌شود؟

در اینجا شایسته است با نظر خواهی از دانش‌آموزان پاسخ‌های احتمالی دسته‌بندی شود.

فعالیت ۶-۱۰

کدام یک از موانع ذکر شده، در تصمیم‌گیری شما اثرگذار بوده است؟ برای آن مثال بزنید و پیامد تصمیم‌گیری خود را بنویسید.

تصمیمات ما همیشه درست از آب در نمی‌آید؛ می‌توان یکی از اینها را در نظر گرفت و بیان کرد که کدام یک از موانع تصمیم‌گیری درست، در این تصمیم دخالت داشته و پیامدهای آن چه بوده است؛ مثلاً دانش‌آموزی با دیدن یک شلوار یا پیراهن که طرح یا رنگ خاصی داشته فوراً اقدام به خرید می‌کند و پس از یک بار استفاده کردن از خرید خود پشیمان می‌شود و خود را مغبون و ضرر کرده می‌بیند.

فعالیت ۶-۱۱

با مرور تجارب روزهای گذشته خود برای تعارض گرایش - گرایش سه نمونه بیان کنید

.....

.....

.....

برای فهم بهتر تعارض گرایش - گرایش، لازم است دانش‌آموزان دست‌ورزی کنند تا این مفاهیم را به خوبی دریابند؛ لذا در این فعالیت خواسته شده تا سه نمونه از تعارض را مطرح کنند.

■ هم دوست دارم والیبال بازی کنم و هم دوست دارم در همان زمان فوتبال تماشا کنم.

■ . . .

فعالیت ۶-۱۲

آیا شما تاکنون در موقعیت تصمیم‌گیری مربوط به تعارض از نوع گرایش - اجتناب قرار گرفته‌اید؟ آن موقعیت را بنویسید و برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بنویسید.

این فعالیت نیز مانند فعالیت قبلی برای این موضوع است که دانش‌آموزان بتوانند مثال‌هایی برای تعارض گرایش - اجتناب ارائه کنند.

- هم دوست دارم زیاد بخورم و هم دوست دارم خوش‌هیكل باشم.
- هم دوست دارم اسکی بازی کنم و هم دوست دارم زمین نخورم.
- هم دوست دارم ماشین خوبی داشته باشم و هم پول زیادی برای تهیه آن ندهم.

○ فعالیت ۶-۱۳

با بررسی تجربیات شخصی خودتان، یک مثال از نوع «تعارض اجتناب - اجتناب» بنویسید و آن را برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید.

این فعالیت نیز مانند فعالیت قبلی برای این موضوع است که دانش‌آموزان بتوانند مثال‌هایی برای تعارض اجتناب - اجتناب ارائه کنند.

- نه دوست دارم با خانواده به مهمانی بروم و نه دوست دارم در خانه تنها بمانم.
- نه دوست دارم ظرف‌ها را بشویم و نه دوست دارم خانه را جارو کنم.
- . . .

○ فعالیت ۶-۱۴

شما، علاوه بر موقعیت‌های پرخطری که ذکر شد، چه موقعیت پرخطر دیگری را می‌شناسید؟ آنها را برای هم‌کلاسی‌های خود بگویید و بهترین نحوه تصمیم‌گیری آن موقعیت را به بحث بگذارید.

این فعالیت می‌تواند ملاک ارزشیابی نیز باشد و اگر دبیر محترم به این موضوع بهای لازم را بدهد می‌تواند از بسیاری مسائل منفی که در این سنین برای نوجوانان پیش می‌آید، جلوگیری کند و بزده‌های جامعه را تا حدودی کاهش دهد.

بچه‌ها می‌توانند برای پاسخ به این سؤال، تصاویر یا کلیپ‌های مناسب را در کلاس ارائه دهند. و همین موارد ملاک ارزشیابی قرارگیرد.

۵ جمع‌بندی درس

این سؤال نیز می‌تواند ملاک ارزشیابی معلم برای نمره‌دادن به دانش‌آموز باشد و به نوعی پاسخ به این سؤال، نشان‌دهنده فهم دانش‌آموز از کل مباحث این درس است.

۶ دانستنی‌های معلم

در ارتباط با انواع تصمیم‌گیری می‌توان این قطعه را برای دانش‌آموزان خوانده و در مورد آن بحث و گفت‌وگو کرد.

شعر با خشونت هرگز

سخت آشفته و غمگین بودم
به خودم می‌گفتم :
بچه‌ها تنبل و بداخلاق اند
دست کم می‌گیرند
درس و مشق خود را

باید امروز یکی را بزخم، اخم کنم
و نخندم اصلاً
تا بترسند از من
و حسابی بیرند

خط‌کشی آوردم
در هوا چرخاندم
چشم‌ها در پی چوب
هر طرف می‌غلتید

مشق‌ها را بگذارید جلو، زود! معطل نکنید!
اولی کامل بود
دومی بدخط بود
بر سرش داد زدم
سومی می‌لرزید
خوب! گیر آوردم!
صید در دام افتاد
و به چنگ آمد زود

دفتر مشق حسن گم شده بود
این طرف،
آن طرف،
نیمکت را می گشت

– تو کجایی بچه؟!
– بله آقا! اینجا
همچنان می لرزید

– پاک تنبل شده ای بچه بد!
– به خدا دفتر من گم شده آقا!
همه شاهد هستند
ما نوشتیم آقا!

– باز کن دستت را

خط کشم بالا رفت
خواستم بر کف دستش بزنم
او تقلا می کرد
چون نگاهش کردم
نالۀ سختی کرد
گوشۀ صورت او قرمز شد
حق هقی کرد و سپس ساکت شد
همچنان می گرید
مثل شخصی آرام، بی خروش و ناله

ناگهان حمدالله
در کنارم خم شد

زیر یک میز، کنار دیوار
 دفتری پیدا کرد
 گفت : آقا! اینهاش!
 دفتر مشق حسن

چون نگاهش کردم،
 عالی و خوش خط بود
 غرق در شرم و خجالت گشتم
 جای آن چوب ستم
 بر دلم آتش زد
 سرخی گونه او
 به کبودی گروید

صبح فردا دیدم
 که حسن با پدرش
 و یکی مرد دگر
 سوی من می آیند

خجل و دل نگران
 منتظر ماندم من
 تا که حرفی بزنند
 شیکوه ای یا گله ای
 یا که دعوا شاید
 سخت در اندیشه آنان بودم

پدرش بعد سلام
 گفت : لطفی بکنید
 و حسن را بسپارید به ما

گفتمش : چی شده آقا رحمان؟!

گفت : این خنگ خدا

وقتی از مدرسه برمی گشته

به زمین افتاده

بچه سر به هوا

یا که دعوا کرده

قصه ای ساخته است

زیر ابرو و کنار چشمش

متورم شده است

درد سختی دارد،

می بریمش دکنتر

با اجازه آقا!

چشم افتاد به چشم کودک

غرق اندوه و تأثر گشتم

من شرمنده، معلم بودم

لیک آن کودک خُرد و کوچک

این چنین درس بزرگی می داد

بی کتاب و دفتر

من چه کوچک بودم

او چه اندازه بزرگ

به پدر نیز نگفت

آنچه من از سر خشتم

به سرش آوردم

عیب کار از خود من بود و نمی دانستم

من از آن روز معلم شده ام

او به من یاد بداد

درس زیبایی را
که به هنگامهٔ خشم

نه به دل تصمیمی
نه به لب دستوری
نه کنم تنبیهی

یا چرا اصلاً من
عصبانی باشم؟

با محبت شاید
گرهی بگشایم

با خشونت هرگز
با خشونت هرگز
با خشونت هرگز.

«وحید امینائی»

- روان‌شناسی شناختی؛ تألیف حسین زارع و علی اکبر شریفی، انتشارات دانشگاه پیام نور.
- روان‌شناسی شناختی، زبان، تفکر، هیجان‌ها و هشیاری؛ ترجمهٔ حسین زارع، انتشارات ارجمند.
- روان‌شناسی شناختی؛ تألیف استرنبرگ، ترجمهٔ سید کمال خرازی و الهه حجازی، انتشارات سمت.
جهت سنجش و اندازه‌گیری تصمیم‌گیری کتاب‌های زیر معرفی می‌شود:
- مقیاس‌های اندازه‌گیری در روان‌شناسی شناختی؛ تألیف حسین زارع، حسن عبداللّه‌زاده و مجید برادران. انتشارات آبیژ.
- کاربرد آزمون‌های روانی در روان‌شناسی شناختی؛ تألیف حسین زارع، حسن عبداللّه‌زاده، انتشارات دانشگاه پیام نور.

انگیزه و نگرش

شبکه مفهومی درس هفتم



توضیحات درس

چه چیزی ما را به حرکت وا می‌دارد و موجب می‌شود که کاری را انجام دهیم؟ آیا این عامل برانگیزاننده از فکر و درون ما آغاز می‌شود یا عوامل محیطی در آن تأثیر گذارند؟ موضوع مباحث این درس پاسخ به چنین سؤالاتی است تا دانش‌آموزان با دریافت اطلاعاتی درست در چگونگی برانگیخته شدن انسان و انجام کارها و فعالیت‌ها بتوانند رفتارها و شناخت‌های خود را جهت دهند و از این موضوع آگاهی یابند که واقعاً عوامل برانگیزاننده من برای انجام یک رفتار کدام‌اند؟ آیا این عوامل درونی‌اند یا بیرونی؟ کدام یک مهم‌تر و ماندگارتر است و چرا؟

این درس نیز با طرح یک موقعیت (داستان مینا و هانیه) به سبکی فعال به دنبال یافتن پاسخ این سؤال است که چرا رفتارهای دو دانش‌آموز در مورد یادگیری متفاوت است. آیا رفتارهای ما صرفاً پاسخ به نیازهای زیستی است؟ نگرش در برانگیزانندگی رفتار چه نقشی را ایفا می‌کند؟ همچنین رفتارهای انسان با حیوان چه تفاوت‌هایی دارد؟

آنچه در این درس بیشتر بر آن تأکید می‌شود توجه به انگیزه‌های درونی و تأثیر نگرش بر رفتار آدمی است که شامل نگرش‌های مثبت و منفی است و اینکه باورهای مثبت و منفی (ارزش‌های فرد، اراده، داشتن هدف در زندگی، هماهنگی شناختی، احساس کارایی و داشتن کنترل بر رفتار خود، اسناد موفقیت یا شکست خود به تلاش و نه شانس و اقبال، و دیگر مسائل و نیز تأثیر درماندگی آموخته‌شده)، چه تأثیراتی بر رفتار می‌گذارد. و در انتها با انجام فعالیت در منزل درس، دانش‌آموز به یک خودارزیابی واقعی دست یابد و با آگاهی به این نکته برسد که عوامل برانگیزاننده او در رفتارهای گوناگون زندگی بیشتر عوامل درونی است یا بیرونی. و کدام یک بهتر است و چرا.

۱ اهداف و انتظارات عملکردی درس

- درک معنا و مفهوم انگیزه و نگرش
- فهم اینکه رفتارهای انسان فراتر از عوامل زیستی و مشترک با حیوانات است.
- آشنایی با معنا و مفهوم انگیزه و عوامل برانگیزاننده انسان
- درک معنا و مفهوم نگرش‌های مثبت و منفی و تأثیر آن بر رفتار آدمی و به کارگیری آموخته‌ها در رفتار خود؛ از این قبیل:
 - باورهای مثبت و منفی و ارزش‌های فرد
 - اراده
 - داشتن هدف در زندگی

- هماهنگی شناختی
- احساس کارایی و داشتن کنترل بر رفتار خود
- اسناد موفقیت یا شکست خود، چه چیزی درست است و چرا
- تأثیر درماندگی آموخته شده بر رفتار

۷ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

بهبتر است قبل از تدریس هر درس، ابتدا فیلم‌های آموزشی این درس بازبینی شود و بنا به صلاحدید خودتان آموزش درس را با عکس‌ها، سؤالات، قطعات کوتاه فیلم‌های آموزشی و فعالیت‌های دیگر همراه کنید تا فضای کلاس لطافت، ظرافت، نرمی و تلاش لازم را به همراه داشته باشد. و دانش‌آموزان صرفاً از طریق شنیدن مطالب را یاد نگیرند، بلکه با استفاده از چند حس و با هم مطالب را بیاموزند؛ در عین حال که صدای معلم را می‌شنوند تصویر آن را از طریق چشم در تابلوی کلاس و یا کتاب و یا ویدئو پروژکشن ببینند و گفت‌وگو کنند.

همواره نسبت به تصاویر آغازین هر درس کنجکاو باشید و از این تصاویر، یک فضای پرسش و پاسخ به سبک سقراطی را در جهت هدف درس، به راه بیندازید؛ به‌عنوان مثال می‌توان پرسید تناسب این تصویر با موضوع درس (انگیزه و نگرش) چیست؟ چه چیزی موجب برانگیخته شدن این فرد برای این حرکت ورزشی شده؟ و ...

انتظارات ابتدایی هر درس را برای دانش‌آموزان تأکید و مطرح کنید که چنین مطالبی و شبیه آن در این درس از آنان پرسیده خواهد شد و ارزشیابی‌ها بر این اساس انجام خواهد شد.

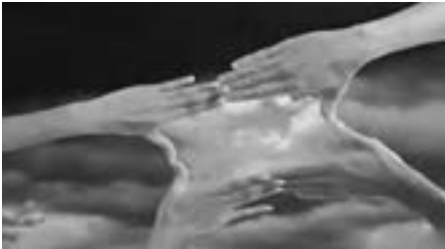
سؤالات واگرا در جریان تدریس طرح کنید، به‌گونه‌ای که فضای فکر کردن را در کلاس ایجاد کند؛ سوالاتی از این قبیل:

- چرا حسین می‌خواهد روی پای خود بایستد؟ (در گفت‌وگوی حسین با والدینش)
- تفاوت انسان با حیوان در نوشیدن آب در چیست؟
- چرا مادر تشنه کودک را در نوشیدن آب بر خود مقدم می‌دارد؟
- به این تصاویر نگاه کنید (تصاویر ماشین سالم و در حال حرکت، و ماشین خراب و ایستاده)؛ دوست دارید جای کدام یک باشید و چرا؟

انگیزه: هرگز تعاریف را به بچه‌ها ارائه ندهید، بلکه فضا و سوالاتی را فراهم کنید تا خودشان به معنا و مفهوم مورد نظر دست یابند؛ مثلاً برای رسیدن به معنا و مفهوم انگیزه می‌توان با سؤال تصویری درس، تدریس را آغاز کرد و از بچه‌ها پرسید دوست دارید جای کدام یک از ماشین‌ها باشید؟ آیا خوب است که حرکت از درون باشد یا کسی شما را از بیرون هل دهد؟ آیا شما به هر سمتی که دیگران هل دهند حرکت

می‌کنید؟ آیا شدت و حرکت شما دانش‌آموزان همگی یکسان خواهد بود؟ حال با توجه به پاسخی که به این سؤالات دادید، تعریفی از انگیزه ارائه دهید. (در همین جا این نکته را یادآوری می‌کنیم که کار معلم تشنه کردن است نه سیراب کردن. ایجاد فرصت و شرایط برای یادگیری و فکر کردن بهتر است نه تهیه لقمه حاضر و آماده برای دانش‌آموز. به قول روسو: «معلم و آموزگار خوب کسی نیست که در کمترین زمان بیشترین مطالب را می‌آموزد، بلکه کسی است که شوق به یادگیری، عشق به آموختن و علاقه به فراگیری را در دانش‌آموز برمی‌انگیزاند».

نگرش: در شکل دهی به رفتار انسان، نگرش‌ها بیش از نیازهای زیستی تأثیرگذارند و به دو دسته نگرش‌های مثبت و نگرش‌های منفی تقسیم می‌شوند؛ لذا لازم است بیشترین تأکید و توجه در این درس به این موضوع باشد و می‌توان برای نشان دادن این موضوع و عینی کردن آن، از تصاویر فیلم آموزشی این درس و یا شبیه آن استفاده کرد.



باورها و نظام ارزشی فرد: می‌توان این قسمت را با طرح این سؤال آغاز کرد: باوری که در این جمله نهفته است چیست: «برای اینکه ملتی بمانند باید بدانند»؟ این باور چه تأثیری در رفتار آن جامعه ایجاد می‌کند؟ آیا شما این باور را قبول دارید؟ چنانچه جواب مثبت است چه تأثیری بر رفتار شما می‌گذارد؟ یا این باور که «به نظر دیگران باید احترام گذاشت» چه تأثیری بر رفتار ما به عنوان یک شهروند می‌گذارد؟ پیامد قبول این باور چیست؟

سپس از دانش‌آموزان بخواهیم براساس داستان فالکون‌ها و رزمندگان اسلام که در کتاب ذکر شده، یک یا دو باور را که بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد بیان کنند و این بیان می‌تواند ملاکی برای ارزشیابی و فهم دانش‌آموزان از این درس باشد.

اراده: چنانچه می‌توانید، از شخصیت‌هایی که به نوعی از نظر جسمی با مشکل روبه‌رو بوده‌اند ولی توانسته‌اند با اراده قوی بر آن مشکلات فائق آیند، نام ببرید و تصاویری از ایشان نشان دهید؛ می‌تواند مناسب باشد. یا اینکه در صورت امکان با جست‌وجو در اینترنت و یا خواندن کتاب «زندگی بی‌حد و مرز» قسمت‌هایی از زندگی «نیک وی آچیچ» را بیان کنید و فیلم یا کلیپی از وی نشان دهید و سپس سؤالات کتاب را طرح کنید که هدف چنین فردی از این فعالیت‌ها چیست؟ چه عاملی (انگیزه‌ای) او را به حرکت واداشته است؟ و ...

هدفمندی: می‌توان این قسمت را با توجه به تصویر آغاز کرد، که این فرد با دوربین برای رسیدن به قله (هدف) به چه چیزهایی فکر می‌کند؟



یا اینکه می‌توان این سؤال را پرسید که کدام یک از این دو دانش‌آموز بهتر برنامه‌ریزی می‌کند و چرا؟

۱ دانش‌آموزی که می‌داند روز دیگر امتحان مهمی ساعت ۸ صبح دارد.

۲ دانش‌آموزی که کار خاصی ندارد و فعالیت مهمی انجام نمی‌دهد.

چارت‌بندی کردن و به شکل نمودار در آوردن بعضی از قسمت‌های درس با کمک دانش‌آموزان باعث

می‌شود تا یادگیری مطالب با سهولت انجام پذیرد. مانند اینکه انتخاب هدف بر رفتار ما چه تأثیری می‌گذارد؟

– انسجام نیروها

– بیراهه نرفتن

– توانمندی بیشتر در رسیدن به هدف

– جلوگیری از اتلاف انرژی و هزینه

■ استفاده از تصاویر برای طرح سؤال مانند تصاویر زیر:

کدام یک از تصاویر رسیدن به مقصد را هموارتر می‌کند؟ و چرا؟

هر کدام از این تصاویر چه معیارهایی را از رسیدن به هدف مورد توجه قرار داده‌اند؟ یا بی‌توجهی کرده‌اند؟



■ برای ارزشیابی از این قسمت می‌توان از بچه‌ها خواست تصاویری را انتخاب کنند و با خود به همراه بیاورند و دلیل خود را در ذیل آن در رابطه با هدفمندی بنویسند. تصاویری مانند :



ناهماهنگی شناختی : می‌توان از بچه‌ها خواست تا نمونه‌هایی را از ناهماهنگی شناختی بیان کنند تا نشان دهد نگرش فرد با رفتار او متفاوت است و افراد آن را توجیه می‌کنند؛ مانند فردی که می‌داند باید به قول خود وفادار باشد ولی به قول خود عمل نمی‌کند؛ یا فردی که می‌داند نوشابه برای سلامتی‌اش ضرر دارد و نوشابه می‌خورد و دلایلی می‌آورد.

■ طرح این سؤال که ابیات زیر چه ارتباطی با موضوع ناهماهنگی شناختی دارند؟

بنی‌آدم اعضای یکدیگرند	که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار	دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی‌غمی	نشاید که نامت نهند آدمی

و یا این آیه از قرآن که خداوند در سوره صف می‌فرماید: «لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَعْمَلُونَ؟» (چرا چیزی را می‌گویید که به آن عمل نمی‌کنید؟).

و تأکید بر سیستمی دیدن شناخت و اینکه شناخت ما مانند یک ماشین است که هر جزئی در تعامل با دیگر اجزا باید درست کار کند و اگر این اتفاق نیفتد اختلال ایجاد می‌شود و ماشین از حرکت می‌ایستد. در واقع شناخت ما همچون نظام قاعده‌مندی است که بین عناصر آن پیوندهای بسیاری برقرار است و این پیوندها تمایل زیادی به هماهنگ بودن با هم دارند.

■ در همین رابطه می‌توان از بچه‌ها خواست نظریه میدانی کورت لوین را از اینترنت یا کتاب‌های روان‌شناسی بخوانند و ارتباط آن را با این موضوع (ناهماهنگی شناختی) بیان کنند و این‌گونه موارد، ملاک ارزشیابی قرار گیرد.

■ یا می‌توان این حکایت از سعدی را خواند و از دانش‌آموزان خواست که بیان کنند این حکایت چه ارتباطی با موضوع ناهماهنگی شناختی دارد؟
«یکی را گفتند: عالم بی عمل به چه ماند؟ گفت: به زنبور بی عسل.
زنبور درشت بی مروت را گوی باری چو عسل نمی‌دهی نیش‌مزن.»

■ به‌عنوان ارزشیابی می‌توان از بچه‌ها خواست در ادامه «با عبارات زیر موافقت یا مخالف؟ چرا؟» عبارات و جملات دیگری را بیان کنند که نشان دهد معنا و مفهوم ناهماهنگی شناختی را دریافته‌اند.

نکته

در سرتاسر این کتاب همواره از طرح سؤالاتی که صرفاً حفظی‌اند و در آنها عین جملات کتاب پرسیده می‌شود، خودداری شود؛ زیرا هدف روان‌شناسی حفظ این عبارات و جملات نیست، بلکه کمک به دانش‌آموز است تا بتواند یادگیری‌های خود را در جای‌جای زندگی به کار گیرد و استفاده کند، نه اینکه صرفاً نمره‌ای دریافت کند و به کار نگیرد.

ادراک کنترل و ادراک کارایی^۱: نشان‌دادن تصاویری از دانشمندان، جراحان و... با ذکر نام و پرسیدن این سؤالات که: در چه زمینه‌ای این افراد احساس کارایی و کنترل می‌کنند؟ چرا؟ این اعتماد به نفس از کجا به دست آمده است؟

طرح سؤالاتی شبیه این سؤال: چرا یک خلبان زمانی که هواپیما به‌طور طبیعی و عادی در آسمان در حال پرواز است احساس آرامش می‌کند، ولی زمانی که چشمش به عقربه سوخت یا برق هواپیما می‌افتد که خطری را نشان می‌دهد دچار مشکل می‌شود و رنگش می‌پرد؟ کدام ادراک او دچار مشکل شده و چرا نگران می‌شود؟ چه رفتاری از او سر می‌زند؟

یا اینکه این تصویر را به بچه‌ها نشان بدهیم و بپرسیم آیا حاضرید پشت فرمان این ماشین بنشینید و آن را در جاده برانید؟ چرا؟



۱. در اینجا لازم است یادآور شویم منابع کارایی عبارت‌اند از: (۱) تجربه شخصی (۲) تجربه جانشینی (۳) ترغیب و تشویق اجتماعی (۴) حالات فیزیولوژیک. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به کتب روان‌شناسی مباحث مربوط به نظریه بندورا یا شناختی اجتماعی سرزنید و یا در اینترنت جست‌وجو کنید.



اسناد: استفاده از تصاویری که معنا و مفهوم موفقیت یا شکستی را نشان می دهد و طرح این سؤال که: شما موفقیت یا شکست های خود را به چه چیزی نسبت می دهید؟

- خواندن متن کتاب (مطالب داخل کادر سبزرنگ صفحه ۱۷۴) از جمله مواردی است که به خوبی می تواند به دانش آموز کمک کند تا بداند اسنادهای خود را در شکست یا موفقیت به چه چیزی نسبت می دهد و به کدام نسبت دهد بهتر است و چرا؟
- خوب است در طرح موارد کتاب بیان شود که اسنادهای ما یا بیرونی است (شانس و دشواری تکلیف) یا درونی (تلاش و استعداد)، یا پایدار است (دشواری تکلیف و استعداد) یا ناپایدار (تلاش و شانس)، و همچنین تحت کنترل ماست یا عدم کنترل.

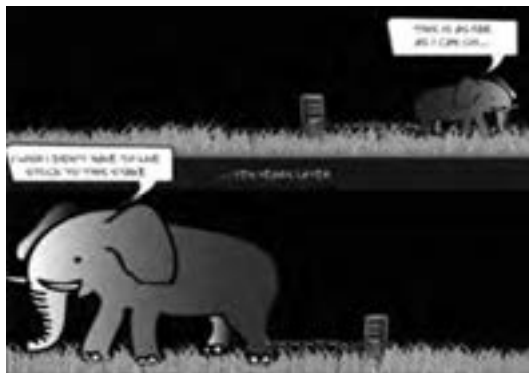
نکته ۱

کسانی که در موفقیت ها یا شکست ها اسنادهای بیرونی می دهند، عمدتاً کسانی هستند که بین رفتارها و رویدادها و اتفاقات ارتباطی نمی بینند و بیشتر بخت و اقبال و شانس و تصادف را عامل موفقیت یا شکست خود می دانند. این افراد عمدتاً مسئولیت پذیر نیستند و پیامد کارها و رفتارهایشان را نمی پذیرند.

نکته ۲

بهترین اسناد این است که درونی، ناپایدار و تحت کنترل باشد.

- در پایان این قسمت می توان به عنوان جمع بندی، این سؤال را مطرح کرد که: چرا بعضاً افرادی که هوش و استعداد معمولی و پایینی دارند، از افرادی که هوش و استعداد بالایی دارند بهتر نتیجه می گیرند؟ اسنادهای این افراد در موفقیت ها و شکست ها به چه چیزهایی است؟ درماندگی آموخته شده: در این قسمت می توان تدریس را از انتها آغاز کرد؛ بدین معنا که با نشان دادن تصویر صفحه بعد، سؤالات پس از آن را مطرح کرد.



فیل در دوران کودکی می‌گوید: این حداکثر مسیری است که من می‌توانم بروم. همان فیل بعد ده سال می‌گوید: ای کاش مجبور نبودم در این اسارت زندگی کنم! ■ به نظر شما چرا فیل کودک این جمله را بیان می‌کند؟ ■ با این جمله چه می‌آموزد؟

■ چرا در ده سال بعد فیل با اینکه قدرت از جا درآوردن پایه چوبی را دارد این کار را نمی‌کند؟ با طرح این سؤالات اجازه می‌دهیم تا دانش‌آموزان با دادن پاسخ خود به معنا و مفهوم «درماندگی آموخته‌شده» برسند. فیل در عین قدرت و توانایی و پاره کردن طناب، یاد گرفته و آموخته که قدرت پاره کردن طناب را ندارد. یعنی به‌رغم داشتن توانایی، پذیرفته که ناتوان است. ■ در ادامه می‌توان تصویر زیر را نشان داد و سؤالات پس از آن را مطرح کرد.



در این آزمایش ابتدا فقط به یک طرف شوک داده می‌شود و سگ با پریدن به طرف دیگر از شوک رهایی می‌یابد، اما پس از چندبار پریدن و رهاشدن از شوک، در مرحله بعد به هر دو طرف شوک می‌دهند و سگ در ابتدا چندبار از این طرف به طرف دیگر می‌پرد، ولی وقتی درمی‌یابد هر مقدار هم که ببرد از شوک رها نمی‌شود یک گوشه می‌نشیند و فقط زوزه می‌کشد. ■ چرا سگ به طرف دیگر نمی‌پرد؟

■ چه باوری در او شکل گرفته که مانع بروز رفتار (پریدن) می‌شود؟

■ پیامد این باور و یادگیری چیست؟

و در اینجا می‌توان گفت زمانی که حیوان بین کار و نتایجی که از آن حاصل می‌شود رابطه‌ای نبیند، دست از تلاش برمی‌دارد (به این باور می‌رسد که چه تلاش بکنم چه تلاش نکنم، اوضاع محیط تغییر نخواهد کرد). در واقع نشان‌دادن این تصاویر ذهن دانش‌آموزان را آماده می‌کند که دریابند بسیاری از ناتوانایی‌های ما به دلیل یادگیری است نه اینکه واقعا نمی‌توانیم. یعنی باور می‌کنیم که ناتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم و برای تغییر دادن شرایط نمی‌توانیم کاری انجام دهیم؛ در نتیجه، انگیزه عمل در ما به وجود نمی‌آید و تلاشی نمی‌کنیم.

۷ تصویر آغازین درس



تصاویر بیانگر محتوای درسی است و پیامی را می‌رساند. شایسته است به این تصاویر توجه شود و به نحوی مطلوب اینها را با مطالب دیگر درس ارتباط دهید و انگیزه لازم را در فراگیران برای یادگیری بهتر حاصل نمائید. بهتر است همواره دانش‌آموزان سخن بگویند و معلم بیشتر نقش کارگردانی و مدیریت کلاس و درس را به عهده بگیرد.

۶ فعالیت‌ها و سؤالات درس

سؤال

اگر خودت حق انتخاب داشته باشی، دوست داری جای کدام یک از ماشین‌ها باشی؟ چرا؟
این تصاویر چه ارتباطی با موضوع انگیزه دارد؟

این سؤال را می‌توان قبل از تعریف انگیزه مطرح کرد؛ زیرا دانش‌آموزان با پاسخ به این سؤال در می‌یابند که چرا دوست دارند جای ماشین‌های سمت چپ باشند و فرق بین انگیزه‌های درونی و بیرونی چیست.

سؤال‌اتی را می‌توان به این سؤال اضافه کرد؛ از این قبیل: چرا افراد عکس بالا سمت راست در حال عرق ریختن هستند؟ چرا فردی که فرمان از جادرا آمده در دستش است تعجب کرده و

سؤال
به نظر شما ماندگاری رفتارهای کدام یک از دو بازیکن بیشتر است؟

بدیهی است ماندگاری رفتار بازیکنی که براساس علاقه فوتبال بازی می‌کند بیشتر است و انگیزه‌های درونی، ماندگاری بیشتری نسبت به انگیزه‌های بیرونی دارند.

فعالیت ۱۰۷
کدام یک از موارد زیر انگیزه بیرونی است و کدام یک درونی؟ هر یک از افراد با تلاش خود چه چیز یا چیزهایی به دست می‌آورند؟

نمونه‌ها	انگیزه بیرونی یا درونی	چیزی که به دست می‌آورند
علی اتاقش را تمیز می‌کند تا والدینش او را به سینما ببرند.		
زینب، که دانشجوی معماری است، برای ساخت یک ماکت ساختمان به قدری از خود علاقه نشان می‌دهد که گذر زمان را احساس نمی‌کند و اغلب تا ساعت ۳ نیمه شب، بیدار می‌ماند.		
سوسن، برای پاسخ به سؤال معلم که به خوبی پاسخ داده نمره ۲۰ دریافت می‌کند.		
زهره به موضوعات ادبی علاقه مند شده و علاوه بر کتاب درسی، بیشتر اوقات خود را صرف خواندن کتاب‌های شعر و ادبیات می‌کند.		
ناصر تکالیفش را به موقع انجام می‌دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند.		
حسین عاشق کوهنوردی است و با وجود خستگی، سرما، گرما یا خطرات احتمالی، دست از حرکت بر نمی‌دارد تا به قله برسد.		
مینا برای اینکه مادر لپ‌تاپی برایش بخرد به شدت درس می‌خواند تا با معدل خوبی سال تحصیلی را به اتمام برساند.		

دوست دارید جای کدام یک از افراد باشید؟ چرا؟
.....
.....

در این فعالیت به دنبال آن هستیم که دانش‌آموزان با فعالیت فردی یا گروهی بسته به صلاحدید معلم، کمی به فکر فرو روند و در بین نمونه‌ها مشخص کنند که کدام انگیزه بیرونی است و کدام انگیزه درونی؟ و با هر کدام چه چیزی را به دست می‌آورند؟ به عنوان مثال در موردی که بیان شده «زینب که دانشجوی معماری است، برای ساخت یک ماکت ساختمان به قدری از خود علاقه نشان می‌دهد که گذر زمان را احساس نمی‌کند و اغلب تا ساعت ۳ نیمه شب بیدار می‌ماند.» دانش‌آموز بیان می‌کند یا می‌نویسد انگیزه درونی، و با این کار اعتماد به نفس لازم را به دست می‌آورد، می‌فهمد که می‌تواند روی پای خودش بایستد، علاقه‌اش به این کار را درمی‌یابد و اینکه

با اختیار خود تا پاسی از شب بیدار می ماند و کسی او را وادار به این کار نکرده و در مجموع احساس مثبت و خوبی به رغم خستگی جسمی در خود می یابد. و سؤال انتهایی این فعالیت می تواند محک خوبی برای فهم دانش آموزان از مفهوم انگیزه بیرونی و درونی باشد؛ اینکه دوست دارید جای کدام یک از افراد باشید و چرا؟

فعالیت ۲-۷

در جدول زیر تفاوت ها و ویژگی های انگیزه های درونی و بیرونی را نام ببرید و با یکدیگر مقایسه کنید.

انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی

در این فعالیت به دنبال این هستیم که دانش آموزان بتوانند انگیزه های بیرونی و درونی را مقایسه و خودشان دریابند که کدام یک بهتر است و چرا؟

فعالیت ۲-۷

به جمله زیر توجه کرده و به سؤالات پاسخ دهید.

«شهر ما خانه ماست»

- آیا شما به این جمله باور دارید؟

- پیامد این باور شما چه چیزی خواهد بود؟

- این باور چه تغییری در رفتار شما ایجاد می کند؟

در خصوص رفتار شهروندی به چند نمونه از این باورها اشاره کنید. مانند: ارائه بلیت یا کارت نشان دهنده شخصیت خوب شماست.

در این فعالیت به دو جمله کلیدی در ارتباط با رفتار شهروندی اشاره شده که عبارت اند از «شهر ما خانه ماست» و «ارائه بلیت یا کارت نشان دهنده شخصیت خوب شماست». و در ادامه سؤالاتی از این قبیل طرح می شود که قبول این باورها چه تأثیری بر رفتار شما و افراد جامعه می گذارد؟ پیامد این باور چیست؟ و یک باور را که می تواند رفتار شهروندی را بهبود بخشد بیان کنید و توضیح دهید.

سؤال

- ① هدف چنین فردی از این فعالیت‌ها چیست؟
- ② چه عاملی او را به حرکت واداشته است؟
- ③ آیا او به دنبال رفع نیازهایی همچون خوردن و آشامیدن بوده است یا فراتر از آن؟
- ④ با توجه به نمونه مطرح شده بگویید این فرد چگونه توانسته با مشکلات و ناملایمات زندگی کنار بیاید؟
- ⑤ شما به این فرد از نظر قدرت اراده، بین ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید؟ چرا؟

برای اینکه دانش‌آموزان با معنا و مفهوم اراده و تأثیر آن در بروز رفتار و نیز انگیزه‌های درونی بیشتر آشنا شوند چنین سؤال‌اتی طرح شده است و در ادامه می‌توان پرسید چه افراد با اراده دیگری می‌شناسید که این‌گونه با انگیزه‌های درونی رفتار کرده باشند؟

فعالیت ۲-۷

رزمندگان اسلام در ۸ سال دفاع مقدس برای غلبه بر قدرت دشمنان، با وجود نبود امکانات مادی، با بهره‌گیری از اراده فولادین توانستند شجاعت‌های بسیاری از خود نشان دهند. با جست‌وجو در فضای مجازی یک یا چند نمونه از این موارد را بیابید و مطالب مناسبی درباره آن بپسید (افرادی همچون شهیدان، آشناسان، همت، باکری، صیاد شیرازی، نامجو و...)

این فعالیت می‌تواند قبل از تدریس این قسمت (اراده) به عنوان یک فعالیت آماده‌سازی مطرح شود؛ بدین گونه که در جلسه قبل، از ۴ یا ۵ دانش‌آموز داوطلب خواسته می‌شود که کسانی که مایل‌اند در ارتباط با این افراد (شهیدان آشناسان، همت، باکری، صیاد شیرازی، نامجو و...) اینفوگراف یا کلیپ یا تصاویر و توضیحات مربوط به آن را آماده سازند و در کلاس ارائه کنند، داوطلب شوند و فعالیت خود را در کلاس به نمایش بگذارند و توضیح دهند. سپس معلم بر اساس این مطالب، تأثیر اراده در رفتار این شهیدان را از دانش‌آموزان جویا شود و پس از این فعالیت، داستان نیک وی آچیچ مطرح شود.

۱. تکالیف را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد:
 ۱. تکالیف تثبیتی (یعنی تکالیفی که از طریق تمرین و تکرار موجب یادگیری یک موضوع می‌شود).
 ۲. تکالیف بسطی و امتداد (تکالیفی که موضوع مطرح‌شده در کلاس را بسط می‌دهد و از طریق جست‌وجوی بیشتر، مطالب بیشتری پیرامون آن موضوع فراگرفته می‌شود).
 ۳. تکالیف خلفانه (بسته به موضوع درس، سؤالات و اگرایی مطرح می‌شود و از دانش‌آموزان خواسته می‌شود براساس توان و ذوق و علاقه‌ای که دارند، آن موضوع را هرگونه که مایل هستند در کلاس ارائه کنند؛ مثلاً با نوشتن یک متن، کشیدن یک تصویر، ایفای نقش و اجرای یک تئاتر کوچک، ارائه یک کلیپ، تقلید صدا و...).
 ۴. تکالیف آماده‌سازی (یعنی تکالیفی که قبل از ورود به کلاس و آغاز درس، معلم از بچه‌ها می‌خواهد تا آنها را به کلاس بیاورند و بر اساس آنها درس را آغاز می‌کند).

○ فعالیت ۷-۵

هواپیمایی که از مبدأ به مقصد در حال پرواز است، با توجه به رادار، مستقیم به سمت هدف موردنظر پرواز می‌کند، وجود هدف مشخص، خلبان را از هرگونه انحراف باز می‌دارد. شما هم نمونه‌ای از تجربیات شخصی خود را که به شدت تحت تأثیر انتخاب هدف شما بوده و شما را از هرگونه انحرافی به دور دانسته است، نام ببرید.

در این فعالیت با طرح موضوع هواپیما و نقش رادار و توجه خلبان، نظر دانش‌آموزان را به این موضوع جلب می‌کنیم که خلبان برای رسیدن به مقصد و کاهش هزینه و انرژی به چه نکاتی باید توجه کند؟ رادار چه کمکی به خلبان می‌کند؟ تا با پاسخ به این سؤالات، نمونه‌ای را خود دانش‌آموزان از تجربیات شخصی در ارتباط با هدفمندی بیان کنند.

○ سؤال

یک مورد از هماهنگی شناختی خود را بگویید؛ برای حل آن چه کردید؟ (مثلاً: «من معمولاً را خیلی دوست دارم ولی به دیدارش نمی‌روم» یا «دوست دارم آتش نشان شوم، ولی در مأموریت‌های سخت و خطرناک شرکت نمی‌کنم»).

با این سؤال می‌خواهیم دانش‌آموزان با علل بروز رفتارهایی که در آن دلایلی را برای رفتار خود بیان می‌کنند آشنا شوند و به این موضوع آگاهی یابند.

○ فعالیت ۷-۶

موضوع «همانگی میان عناصر شناخت» را در مورد یک فرد چاقی در نظر بگیرید و موارد مثبت و منفی آن را نام برده، توضیح دهید چه چیزی موجب چاقی می‌شود؟
چه چیزی باعث می‌شود فرد، با وجود میل باطنی به غذا و داشتن امکانات، از خوردن اضافی خودداری کند؟

برای انجام بهترین فعالیت می‌توان ابتدا سؤالات صفحه ۱۷۰ و صفحه ۱۷۱ را مطرح کرد تا دانش‌آموزان با پاسخ به این سؤالات زمینه ذهنی بهتری را برای انجام دادن فعالیت ۷-۶ به دست بیاورند؛ زیرا این سؤالات به نوعی بیان می‌کند چرا ما برای انجام دادن کاری یا انجام ندادن آن دلیل می‌آوریم و کار خود را توجیه می‌کنیم. در واقع این فعالیت می‌خواهد هماهنگی شناختی را در یک مثال شرح دهد و دانش‌آموز دریابد زمانی

که دچار ناهماهنگی شناخت می‌شود، و ادار به رفتاری مانند توجیه کردن، دلیل آوردن و... می‌شود و آن کار را (خوردن یک غذا یا کشیدن سیگار یا یک موضوع دیگر باشد) به نوعی برای خود موجه جلوه می‌دهد؛ مثلاً در اطراف موضوعی مانند چاقی موارد مثبتی همچون خوش‌هیکل شدن، لذت بردن از خوردن غذا و مواردی منفی همچون افزایش فشار خون، کندی حرکت و... وجود دارد و دانش‌آموز لازم است بتواند این موضوع را با هماهنگی میان عناصر شناخت توضیح دهد.

سوال

هر گاه فرد مجبور شود، بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، دچار ناهماهنگی بعد از تصمیم می‌شود؛ چرا؟ مثلاً بین انتخاب دو مدرسه یا دو دانشگاه خوب باید یکی را انتخاب کند. چرا افراد بعد از انتخاب مدرسه یا دانشگاه مورد نظر، در مورد آنکه انتخاب کرده مزایا، و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می‌شمارد؟

برای اینکه فرد دچار ناهماهنگی شناختی نشود، چنین دلایلی را برای انتخاب‌های خود بیان می‌دارد که به این خاطر من این دانشگاه یا این شغل را انتخاب کردم... و با توجه به این آیه از قرآن کریم: «لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ» (چرا چیزی را می‌گویید که عمل نمی‌کنید)، دچار ناهماهنگی شناختی نشود.

سوال

والیبال حمید خوب نیست. دوستش از او دعوت کرد که در مسابقه والیبال محلی در تیم آنها بازی کند. حمید بهانه می‌آورد و عذرخواهی می‌کند. با توجه به ادراک کنترل و ادراک کناری، به این سوالات پاسخ دهید:

- 1 چرا حمید نخواست در مسابقه شرکت کند؟
- 2 چه رفتارهایی از حمید سر زد؟
- 3 انگیزه او از انجام دادن این رفتار چه بود؟
- 4 این انگیزه، درونی بود یا بیرونی؟
- 5 نگرش او چه تأثیری در پذیرفتن این درخواست یا رد آن دارد؟



پاسخ به چنین سؤالاتی معلم را از امتحان پایانی بی‌نیاز می‌کند؛ زیرا آنچه را مورد نظر بوده و از اهداف درس بوده، دانش‌آموز با دادن جواب کامل بدان رسیده است و نیاز به دوباره پرسیدن ندارد.

فعالیت ۷-۷

به پاسخ‌های این دو گروه دقت کنید. تفاوت این دو دسته پاسخ در چه چیزهایی است؟ با توجه به انگیزه‌های بیرونی و درونی و نیز ادراک کنترل و ادراک کارایی، جدول زیر را کامل کنید.

تفاوت پاسخ‌ها

گروه اول که عامل شکست را خود نمی‌دانند	گروه دوم که خود را عامل پیروزی می‌دانند

خوب است این فعالیت با به صورت بارش فکری و شرکت همه دانش‌آموزان تکمیل شود و یا اینکه بچه‌ها به صلاحدید معلم به گروه‌های دو یا سه و یا چهار نفره تقسیم شوند و فعالیت را انجام دهند و آن را به یکدیگر نشان دهند، تا دریابند افرادی که در کارها احساس پیروزی و موفقیت می‌کنند چه اسنادهایی دارند و چه چیزی را عامل پیروزی خود می‌دانند تا بدین وسیله رفتار خود را در شکست‌ها اصلاح کنند.

سؤال

به نظر شما با توجه به بحث اسنادها بعد از شناسایی موانع بیرونی رشد کشور، چه عواملی تعیین‌کننده‌اند؟
به بعضی از آنها اشاره کنید (مانند فشار کشورهای استکباری، محدودیت درونی در رشد اعتلای کشور و...).

هدف این پرسش این است که افراد یک کشور و دانش‌آموزان را مسئول بار بیاورد و همگی بدانند در تعیین سرنوشت کشور خودشان مسئول‌اند و عدم موفقیت‌های خود را به بیرون اسناد ندهند. درست است که عوامل بیرونی هم تأثیر گذارند، اما آنچه از همه مهم‌تر است، تلاش و کوشش افراد یک جامعه است.

فعالیت ۷-۸

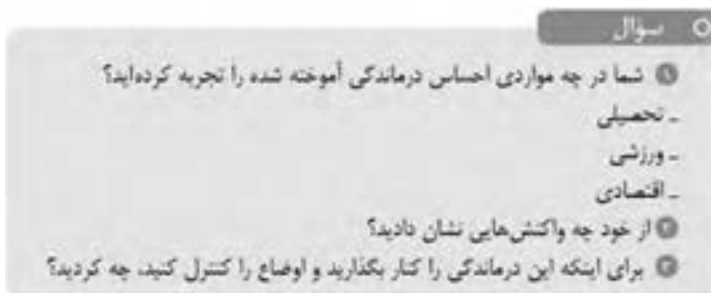
در شرایط زیر چه می‌کنید؟
اگر بدانید:

• در انتخاب نماینده کلاس، چه رأی بدهید و چه ندهید. شخص خاصی انتخاب خواهد شد.



بهرتر است این فعالیت بعد از نشان دادن تصاویر فیل و سگی که به درماندگی آموخته‌شده رسیده انجام شود؛ یعنی دانش‌آموزان دریابند که چه زمانی از ما رفتاری سر می‌زند. این فعالیت را می‌توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد.

در واقع افراد انتظار دارند بین رفتارها و کارهایشان نتایج را به دست آورند و مشکلی از آنان برطرف شود. زمانی که بین کار و تلاش و نتایج که به دست می‌آورند، رابطه‌ای نبینند دچار درماندگی آموخته‌شده می‌شوند و دست از تلاش برمی‌دارند؛ یعنی یاد می‌گیرند که ناتوان هستند و نتایجی که به دست می‌آید هیچ ربطی به تلاش آنان ندارد.



این سؤال به نوعی جمع‌بندی موضوع درماندگی آموخته‌شده است که می‌تواند ملاک ارزشیابی دانش‌آموزان در این قسمت قرار گیرد؛ حتی می‌توان این سؤال را دو نفری یا سه نفری پاسخ داد و دلایل را ذکر کرد.

فعالیت در منزل: هدف این فعالیت کمی کردن و به دست آوردن عدد و رقم نیست، بلکه به دنبال این موضوع هستیم که دانش‌آموز خود را ارزیابی کند و محک بزند و دریابد که: چه مقدار از انگیزه‌های او درونی است و چه مقدار بیرونی؟ چه چیزی را باید در زندگی جست‌وجو کند؟ یعنی چیزهایی را جست‌وجو کند که ارزشمند

باشد و صرفاً به دنبال به دست آوردن جوایز و پاداش‌های بیرونی از قبیل نمره، پول، جایزه و... نباشد. در این نمودار به دست آوردن نمرات ۴ یا ۵ نشان‌دهنده این است که این فرد می‌تواند نقش الگویی برای دیگران داشته باشد و به دست آوردن نمرات پایین‌تر بدین معناست که فرد باید تلاش کند تا ببیند چگونه می‌تواند رفتار خود را اصلاح کند و بهبود بخشد.

برای مطالعه: چنانچه در کلاس درس فرصت باشد، می‌توان این موضوع را نیز مطرح کرد و از بچه‌ها خواست تا به صورت تفکر نقادانه این موضوع را بخوانند و حتی اگر دانش‌آموزانی علاقه بیشتری از خود نشان دادند، می‌توان از آنها خواست تا با سرزدن به اینترنت یا کتاب «تئوری انتخاب»، نیازهای اساسی معرفی شده توسط ویلیام گلاسر (نیاز به بقا، پیشرفت و قدرت، عشق و تعلق، آزادی و تفریح) را مطرح و با هرم نیازهای مازلو مقایسه کنند.

۵ جمع‌بندی درس

این قسمت عمدتاً فردی و توسط خود بچه‌ها انجام می‌شود تا دریابند علاقه یا بی‌علاقه‌گی آنان به یک درس یا موضوع در ارتباط با انگیزه به کدام یک از عوامل برمی‌گردد؟ این عوامل درونی هستند یا بیرونی؟ چه چیزی باعث شده که به آن درس علاقه داشته باشند و یا بی‌انگیزه شوند؟ تا بدین وسیله، نگرشی صحیح در ارتباط با این موضوع در آنان ایجاد شود.

یکی از مواردی که همکاران گرامی همواره می‌پرسند این است که سؤالات مطلوب و مناسب درس روان‌شناسی چگونه باید باشند؟ چه ویژگی‌هایی دارند؟ در پاسخ می‌توان گفت از جمله مواردی که می‌تواند ملاک و معیار ارزشیابی صحیح باشد، سؤالات و کارهایی است که در قسمت جمع‌بندی درس این کتاب مطرح شده و هدف مؤلفان و دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی، رسیدن به پاسخ چنین سؤالاتی است نه سؤالات چهارگزینه‌ای و کوتاه‌جواب معمول؛ زیرا با این کار افراد به فکرهایی واداشته می‌شوند که نو و تازه و واگراست؛ شعف‌انگیز و همراه با انگیزه‌های درونی است و پاسخ دانش‌آموزان متناسب با تفاوت‌های فردی گوناگون است.

۶ دانستنی‌های معلم

- آشنایی بیشتر با زندگی نیک وی اچیچ از طریق اینترنت یا مطالعه کتاب «زندگی بی حد و مرز».
- آشنایی با نظریه میدانی کورت لوین.
- آشنایی با نیازهای مطرح شده در تئوری انتخاب (ویلیام گلاسر) تا در صورت طرح سؤال از سوی دانش‌آموزان آمادگی ذهنی لازم را داشته باشید.

شبکه مفهومی درس هشتم



توضیحات درس

یکی از خدمات مهم دانش روان‌شناسی ارتقای سلامت جسمانی و روانی افراد است. در این درس شیوه‌های مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد با فشار روانی مدنظر است؛ لذا ضرورت دارد با شفاف‌سازی حداکثری، منابع مقابله‌ای انفرادی و اجتماعی جهت کاهش فشار روانی استفاده شود. در روش‌های ناکارآمد با یک بحث انتقادی مفهوم سبک زندگی طرح شود و سبک‌های درست زندگی جهت کاهش فشار روانی ارائه شود.

مقابله با فشار روانی و ارتقای سلامت، آخرین درس کتاب حاضر است. قرارگرفتن این درس در آخر کتاب حاضر، این پیام مهم را دارد که به کارگیری مفاهیم قبلی همچون ساماندهی توجه، ادراک درست، حافظه کارآمد، توان حل مسئله، تصمیم‌گیری منطقی، انگیزه درونی و نگرش مثبت منجر به شکل‌دهی منابع درست مقابله با فشار روانی می‌شود. جامعه بیمار در مرتبه نخست شناخت بیمارگونه دارد.

۱ اهداف و انتظارات عملکردی درس

- یکی از اقدام‌های اساسی در رسیدن به سلامت را ارائه بدهد.
- مقابله‌های سازگارانه را برای فشارهای روانی به کارگیرد.
- مهم‌ترین روش‌های مقابله با فشار روانی را در یک مثال واقعی به کارگیرد.
- درخصوص تأثیر مذهب و باورهای دینی بر سلامت، یک فرضیه بسازد و از آن دفاع کند.

۲ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

- می‌توان برای ایجاد انگیزه در ابتدای درس روی زمین (کف کلاس یا حیاط مدرسه) خطی توسط یک گچ یا طناب یا روبانی بلند کشید یا قرار داد و یک طرف آن عبارت سلامت کامل و طرف دیگر آن را عدم سلامت نوشت. سپس از دانش‌آموزان (همه یا تعدادی) می‌خواهیم با توجه به وضعیت فعلی خود، بیایند و روی طناب یا روبان بایستند و درس را از علل اینکه چرا شما در این قسمت طناب ایستاده‌اید آغاز کرد.
- استفاده از تصاویر مناسب یا قطعات کوتاه فیلم‌های آموزشی که می‌تواند انگیزه‌های فراگیری را در دانش‌آموزان برانگیزد، بسیار راهگشا خواهد بود. تصاویر یا فیلم‌هایی در ارتباط با فشار روانی می‌تواند برای فراگیران جالب باشد و تنوع لازم را در تدریس ایجاد کند.
- در بعضی از مباحث می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا با تهیه پاورپوینت یا کنفرانس یا تهیه تصاویر، قسمتی از درس را آنان تدریس کنند.

- انتظارات ابتدایی هر درس را برای دانش‌آموزان تأکید و مطرح کنید که چنین مطالبی و شبیه آن در این درس از آنان پرسیده خواهد شد و ارزشیابی‌ها بر این اساس انجام خواهد شد.
- سؤالات واگرا در جریان تدریس طرح کنید، به گونه‌ای که فضای فکر کردن را در کلاس ایجاد کند.

۳ تصویر آغازین درس

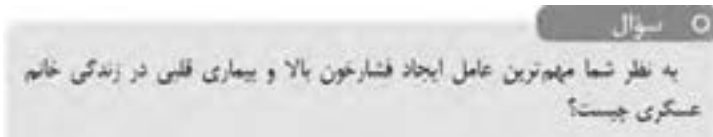
تصاویر بیانگر محتوای درسی است و پیامی را می‌رساند. شایسته است به این تصاویر توجه شود و به نحوی مطلوب اینها را با مطالب دیگر درس ارتباط دهید و انگیزه لازم را در فراگیران برای یادگیری بهتر حاصل نمایید. بهتر است همواره دانش‌آموزان سخن بگویند و معلم بیشتر نقش کارگردانی و مدیریت کلاس و درس را به عهده بگیرد.

در ارتباط با تصویر آغازین درس می‌توان این سؤالات را برای ایجاد انگیزه و شروع درس مطرح کرد:



- برداشت شما از این تصویر چیست؟
- چه ارتباطی با موضوع درس دارد؟
- چرا فقط نیمی از آن سبزرنگ کشیده شده است؟

۴ فعالیت‌ها و سؤالات درس



مسائل روانی بر جسم آدمی اثر می‌گذارد و خانم عسگری نیز از این موضوع مستثنا نیست و به لحاظ فشار کاری استرس‌هایی بر او وارد شده که مشکلات نام‌برده شده را برای او فراهم آورده است.

سؤال

به نظر شما رابطه بین جسم و روان در بیماری امید و خانم عسگری چه فرقی با هم دارد؟

در یکی، بیماری‌های جسمی روانش را آزرده خاطر کرده و مشکلاتی را به وجود آورده و در دیگری، مسائل روانی مشکلات جسمانی را برایش ایجاد کرده است. «النفس والبدن يتعاکسان ایجابا واعدادا» (روح و بدن تأثیر متقابل روی یکدیگر دارند؛ یعنی بدن روی روح اثر می‌گذارد (چون بدن خودش یک جوهر مستقل است)، روح هم متقابلاً روی بدن اثر می‌گذارد).^۱

فعالیت ۱-۸

شما از نظر سلامتی در کدام بخش این پیوستار قرار دارید؟



پیوستار سلامت و بیماری

در این فعالیت می‌خواهیم دانش آموز آگاهی بیشتری نسبت به سلامت خود پیدا کند و ببیند در کدام بخش پیوستار سلامت قرار دارد تا در صورت نیاز تغییرات لازم را در خود به وجود بیاورد.

فعالیت ۲-۸

نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی

با توجه به نمونه جدول را کامل کنید:

جدول ۱-۸- دو نقش متغیرهای روان‌شناختی دو سلامت

شماره	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
۱	بیماری ام‌اس	افسردگی	۴	فشار روانی، ترس از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی
۲	قطع عضو	-	۵	تعارض شدید	-
۳	ضعف تنوبی	-	۶	ناکامی‌های مکرر	-

این فعالیت به دنبال این هدف است که ناراحتی‌های جسمانی روی روان اثر منفی می‌گذارد و ناراحتی‌های روانی نیز عامل بیماری‌های جسمانی می‌شود.
این فعالیت می‌تواند به شکل فردی یا گروهی بنا به صلاح‌دید معلم در کلاس انجام پذیرد.

فعالیت ۸-۲					
پوشش نامه سبک زندگی					
روش نمره‌دهی چنین است: عدد ۱ «تقریباً همیشه»، عدد ۲ «الطبع»، عدد ۳ «گاهی»، عدد ۴ «به ندرت» و عدد ۵ «هرگز».					
نمره		موارد			
۵	۴	۳	۲	۱	
					۱- حداقل روزی یک وعده غذای گرم و متعادل می‌خورم.
					۲- حداقل چهار شب در هفته، ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابم.
					۳- همیشه صحبت می‌کنم و محبت می‌بینم.
					۴- در نزدیکی خود کسی را دارم که می‌توانم به او اتکا کنم.
					۵- در هفته حداقل دو بار به‌طور منظم ورزش می‌کنم که بدنام عرق می‌کند.
					۶- سراغ سیگار نمی‌روم.
					۷- از مواد لیروز استفاده نمی‌کنم.
					۸- قد و وزن مناسب است.
					۹- درآمد من برای زندگی‌ام کافی است.
					۱۰- مطالب مذهبی منحصراً دارم.
					۱۱- برای نماز و دعا به مسجد می‌روم.
					۱۲- دوستان و آشنایان زیادی دارم.
					۱۳- دوستی دارم که با او درد دل کنم.
					۱۴- وضعیت سلامتی من خوب است (بیماری، ششماهی و دندان‌ها).
					۱۵- وقتی خشمگین می‌شوم احساسات خود را بیان می‌کنم.
					۱۶- درباره مشکلات زندگی با اطرافیان صحبت می‌کنم.
					۱۷- حداقل هفته‌ای یک‌بار به تفریح و گردش می‌روم.
					۱۸- وقتم را خوب تنظیم می‌کنم.
					۱۹- در روز کمتر از سه فنجان چای می‌نوشم.
					۲۰- در طول روز برای خودم وقت استراحت در نظر می‌گیرم.
نمره کل:					
برای محاسبه، نمره کل را به دست آورید و آن را منهای ۲۰ کنید. اگر نمره به دست آمده بین ۲۰ تا ۲۹ باشد، فرد در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر است. اگر نمره بین ۵۰ تا ۷۰ باشد، چندان آسیب‌پذیر است و اگر از ۷۵ بیشتر باشد، فرد خیلی آسیب‌پذیر است و به مراقبت‌های ویژه نیاز دارد.					

این فعالیت به‌نوعی خودارزیابی فردی است تا فرد آگاهی یابد که آیا از نظر فشار روانی آسیب‌پذیر است یا خیر.

سوال



دروازه‌بان فوتبال در چه زمانی می‌تواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد؟

در واقع می‌خواهیم بگوییم برای انجام بهتر کارها لازم است بار روانی موقعیت موجود را با راهکارهایی که بلد هستیم کاهش دهیم و عملکرد بهتری از خود نشان دهیم (مثلاً دروازه بان بگوید من اگر تلاش کنم موفق خواهم شد، یا اگر این بار موفق نشوم با تمرکز بیشتر موفق خواهم شد و...).

فعالیت ۸-۲

نمونه‌هایی از فشار روانی را که در طی هفته گذشته با آن مواجه بوده‌اید، در جدول زیر بنویسید و علائم آن را مشخص کنید.

علائم رفتاری	علائم شناختی	علائم هیجانی	علائم جسمانی	فشارهای روانی هفته گذشته

این فعالیت می‌تواند ملاک ارزشیابی مطالب خوانده‌شده تا این قسمت درس باشد؛ زیرا پاسخ به آن و پُر کردن جدول به نوعی پرسش از تمامی مطالبی است که دانش‌آموز باید نسبت به آن آگاهی لازم را داشته باشد.

فعالیت ۸-۵

شما، علاوه بر چهار مورد بالا، چه روش‌های مقابله سازگارانه دیگری را می‌شناسید؟ آنها را نام ببرید و توضیح دهید.

روش‌های مقابله‌سازگارانه فقط موارد مطرح‌شده در کتاب نیست، بلکه دانش‌آموز می‌تواند به این موارد نیز اشاره کند :

■ از خود این سؤالات را بپرسید (آیا این موضوع مهم است؟ آیا در برابر این مسئله واکنش من بجا و مناسب است؟ آیا این موضوع یا مشکل ثابت است یا تغییر خواهد کرد؟).

■ روی اخبار ناخوشایند تکیه نکنیم.

■ در مقابل خواسته‌های نابجای دیگران «نه» بگوییم.

■ ...

فعالیت ۶-۶

مثال‌های زیر را مطالعه کنید، و بگویید در حریک از موقعیت‌ها از چه مقابله‌هایی برای کنترل فشار روانی استفاده شده است:

پهروز دانش‌آموز کلاس یازدهم است. او از لحاظ تحصیلی، روابط اجتماعی و شرکت در برنامه‌های فوق برنامه، جزء دانش‌آموزان موفق و فعال مدرسه بود. تا اینکه در ماه گذشته در بازی فوتبال مصدوم شد و پای وی آسیب دید. بازی نکردن موجب فشار روانی زیادی در پهروز شده است. او برای فراموش کردن فشار روانی، داروهای آرام‌بخش مصرف می‌کند.

رضا فوتبالیست است و در تیم مدرسه بازی می‌کند، اما در مسابقه امروز، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد. رضا از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را در آورد و پرت کرد.

آذر در کتکور سراسری رتبه بالایی آورده است، ولی در انتخاب رشته تردید دارد و این مسئله باعث فشار روانی او شده است. او برای اینکه بتواند زودتر تصمیم بگیرد و عامل فشار را از بین ببرد با یک مشاور با تجربه برای انتخاب رشته مشورت می‌کند.

امیر در کتکور امسال در رشته دلخواه قبول نشده است. این وضعیت، موجب فشار روانی زیادی در زندگی او شده است. امیر، برای از بین بردن این فشار، راه‌حل‌هایی متعددی را بررسی می‌کند؛ از جمله اینکه یک سال دیگر با برنامه‌ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کتکور شرکت کند.

هدف این فعالیت فهم بهتر مقابله‌های سازگارانه و ناسازگارانه است. دو مورد اول مقابله‌های ناسازگارانه و موارد سوم و چهارم سازگارانه است.

در همین‌جا می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا خودشان مواردی از مقابله‌های سازگارانه و ناسازگارانه را مطرح کنند و درستی آن را به قضاوت دوستانشان بسپارند. انجام چنین تمرین‌هایی می‌تواند ملاک ارزشیابی قرار گیرد.

فعالیت ۸-۲

با توجه به تأثیر مستقیم و غیرمستقیم مذهب، باورها و رفتارهای دینی بر سلامت، در ابتدا مثال زیر را بخوانید. سپس نمونه‌هایی از این رفتارها و باورها را که در شما و یا نزدیکانتان تأثیر مثبت داشته، ذکر کنید.

الهام دانش‌آموز تلاشگری است که امسال در کنکور شرکت می‌کند. هم‌کلاسی‌های الهام در مدرسه نیز بسیار با استعداد و تلاشگر هستند. الهام نیز، مانند هر دانش‌آموز پشت کنکوری، به علت رقابت در مدرسه و انتظارات خانواده، تحت فشار روانی است، گاهی شدت فشار روانی به حدی می‌رسد که تمرکز او را در مطالعه از بین می‌برد. چند ماهی است الهام با کمک گرفتن و توکل بر خدا و خواندن دعای مطالعه، توانسته است این فشار روانی را کنترل کند و در مطالعه تمرکز داشته باشد.

این فعالیت می‌خواهد تا دانش‌آموزان با بیان تجارب فردی خویش یکدیگر را در رفتارهایی که بر سلامت آنان تأثیر مثبت می‌گذارد یاری دهند.

فعالیت ۸-۸

برای فهم بهتر این فصل، همه افراد خانواده خود را در نظر بگیرید و با کمک خودشان آنها را از لحاظ سلامتی و بیماری، روی پیوستار سلامتی جای دهید. سپس تصور کنید نقش یک روان‌شناس سلامت را دارید:

شیوه زندگی هر یک از اعضای خانواده خود را بررسی کنید. الگوهای تغذیه‌ای هر یک از آنان چگونه است؟ آیا عادت به ورزش و یا فعالیت بدنی دارند؟ در زندگی آنان چه فشارهای روانی وجود دارد و روش‌های مقابله با فشار روانی در زندگی‌شان چگونه است؟ هر یک از افراد خانواده شما تا چه حد از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه و یا ناسازگارانه، در مقابله با فشارهای روانی استفاده می‌کنند؟



انجام این فعالیت به‌درستی نشان‌دهنده فهم کامل دانش‌آموزان از این درس است و همین یک سؤال اگر به‌درستی پاسخ داده شود، ولو با همکاری والدین و اعضای خانواده، ملاک صحیحی برای ارزشیابی این درس است.

۵ جمع بندی درس

این سؤال می‌تواند ملاک ارزشیابی معلم برای نمره‌دادن به دانش‌آموز در این درس باشد. این جمع‌بندی کمی شبیه به آخرین فعالیت این درس است و دانش‌آموز با انجام آن نشان می‌دهد که چه مقدار از مفاهیم و مطالب درس را به خوبی فرا گرفته است.

۶ دانستنی‌های معلم

- خواندن کتاب نبوت شهید مطهری، صفحات ۱۸۰ تا ۱۸۵ در ارتباط با موضوع تأثیر نفس بر بدن و بالعکس آن.
- زمینه روان‌شناسی هلیگارد (فصل سلامت)، آخرین ویرایش، انتشارات ارجمند.
- روان‌شناسی سلامت، جین اگون، ترجمه محسن کجویی، انتشارات ارجمند.
- مقدمات روان‌شناسی سلامت، تألیف احمد علی‌پور، انتشارات دانشگاه پیام نور.



مطلبان محترم و صاحب نظران کرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از

طریق نامه بر نشانی تهران - صندوق پستی ۶۵۸۷۵/۴۸۷۴ - گروه دسی مربوط و یا پیام‌نگار (Email)

talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دفتر چاپ و انتشار کتاب های دسی موسسه متوسطه نظری