

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

# روان شناسی

رشته های ادبیات و علوم انسانی – علوم و معارف اسلامی

راهنمای معلم

پایه یازدهم

دوره دوم متوسطه



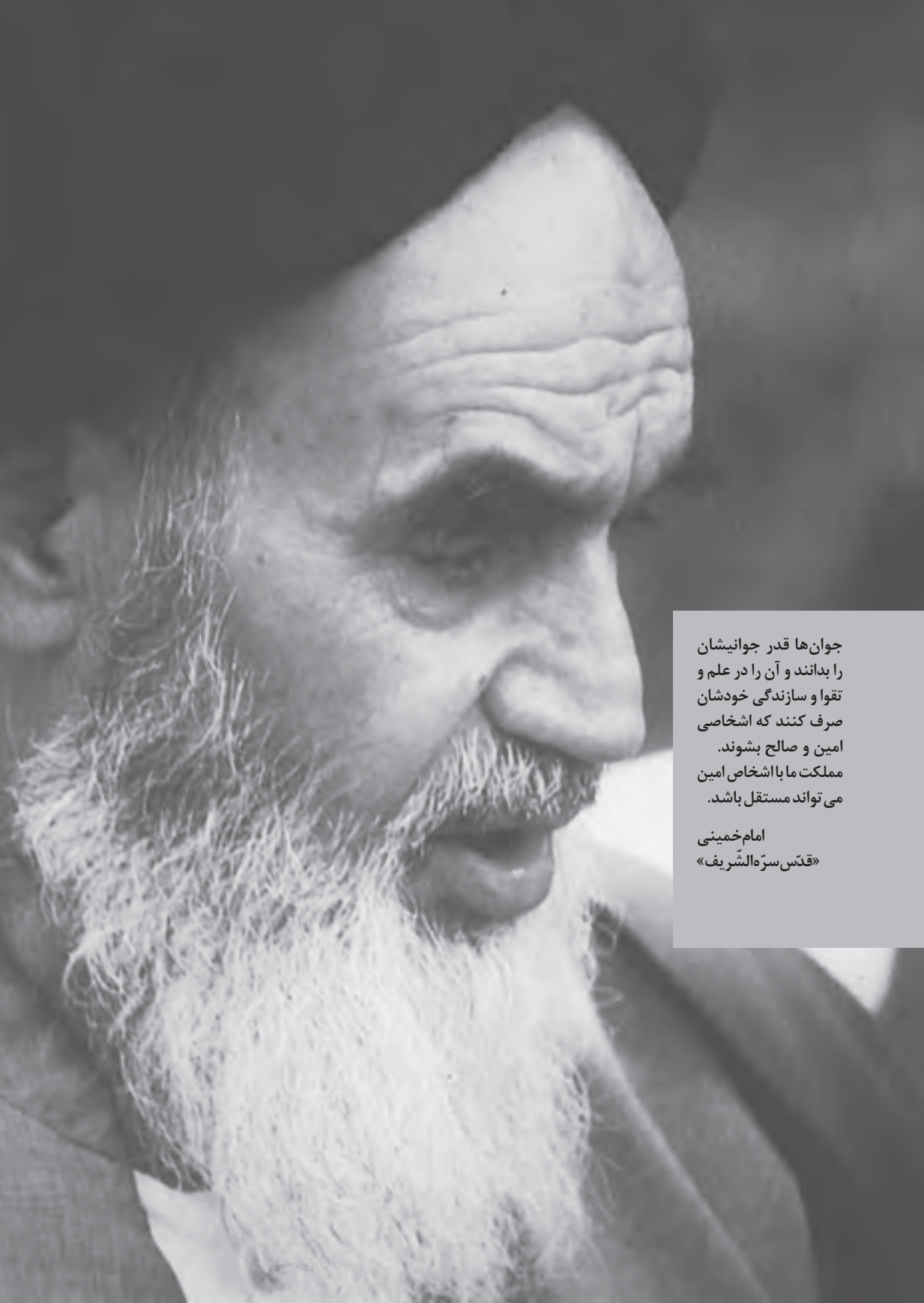
وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

- نام کتاب: راهنمای معلم روان‌شناسی - پایه یازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۱۳۸۴
- پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: حسین زارع، سعید راصد، حمیدرضا شرف‌بیانی، مهناز علی‌اکبری، میترا عبدولی، لیلا سوهانی و راحله درویش (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری: حسین زارع و سعید راصد (اعضای گروه تألیف) - سعید فرمانی (ویراستار)
- شناسه افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان: احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - جواد صفری (مدیر هنری) - مهلا مرتضوی (صفحه‌آرا) - سورش سعادت‌مندی، سیما لطفی، فاطمه صفری، ذوالفقاری، زینت بهشتی شیرازی و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
- ناشر: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹  
وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
- چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)،  
تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- سال انتشار و نوبت چاپ: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»  
چاپ اول ۱۳۹۸

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۳۹۸-۷

ISBN: 978-964-05-3398-7



جوان‌ها قدر جوانیشان  
را بدانند و آن را در علم و  
تقوا و سازندگی خودشان  
صرف کنند که اشخاصی  
امین و صالح بشوند.  
مملکت ما با اشخاص امین  
می‌تواند مستقل باشد.

امام خمینی  
«قَدِّسَ سِرُّهُ»

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست

۱.....	بخش اول: کلیات
۲.....	مقدمه
۳.....	تاریخچه
۴.....	رویکرد آموزشی کتاب
۵.....	حوزه تربیت و یادگیری علوم انسانی و مطالعات اجتماعی
۶.....	ساختار کتاب
۷.....	ساختار هر درس
۱۱.....	روش‌های یاددهی/یادگیری
۱۲.....	ارزشیابی
۱۵.....	مباحث کتاب روان‌شناسی در یک نگاه
۱۶.....	طرح درس
۱۹.....	نمونه طرح درس (درس هفتم)
۲۳.....	بخش دوم: توضیحات دروس
۲۴.....	درس اول
۳۵.....	درس دوم
۴۶.....	درس سوم
۵۵.....	درس چهارم
۶۵.....	درس پنجم
۷۷.....	درس ششم
۹۱.....	درس هفتم
۱۰۹.....	درس هشتم



بخش ۱

کلیات

روان‌شناسی به دلیل ماهیت کاربردی آن در ابعاد مختلف زندگی یکی از جذاب‌ترین رشته‌هاست. این رشته در طول صد سال گذشته، در معرفی شیوه‌های مناسب آموزش، یادگیری و حل مشکلات روان‌شناختی به منظور کارآمد کردن تعلیم و تربیت و سالم‌سازی محیط خانواده و اجتماع نقشی اساسی به عهده داشته و دارد و در حال گسترش است.

کتاب راهنمای معلم روان‌شناسی با حفظ ماهیت کاربردی این رشته و با تکیه بر رویکرد شناختی تألیف گردیده است تا بتواند مخاطبان از جمله شما همکاران گرامی را با نگاه نوین آشنا نموده و روش‌ها و پیشنهادهایی را در اختیاران بگذارد تا با بهره‌گیری از آنها آموزش و ارزشیابی خود را اثربخش نماید.

این کتاب شامل دو بخش کلیات و توضیحات دروس است. در بخش کلیات سعی شده تا شما همکاران گرامی را با تاریخچه، رویکرد، ساختار کتاب، ساختار هر درس، روش‌های آموزش، ارزشیابی، فیلم‌های آموزشی، طرح درس و نمونه‌ای از طرح درس تکمیل شده آشنا سازیم و در بخش دوم کتاب که مربوط به توضیحات هر درس است ذیل عناوین توضیحات درس، اهداف و انتظارات، پیشنهادهایی برای تدریس بهتر، تصویر آغازین درس، فعالیت‌ها و سؤالات درس، جمع‌بندی درس و دانستنی‌های معلم آمده و سعی شده مطالبی آورده شود که فرایند یادگیری را متنوع و دوست‌داشتنی کند و به غنای دانشی و مهارتی معلم بیفزاید. نکات قابل تأمل در تألیف کتاب جدید عبارت‌اند از:

■ هدف از نگاشت جدید، تدوین یک کتاب روان‌شناسی عمومی نیست؛ لذا بسیاری از مباحث آن که در یک کتاب روان‌شناسی دانشگاهی موجود است در کتاب حاضر دیده نمی‌شود. مباحثی که برای دانش‌آموزان مناسب است انتخاب شده است.

■ هدف دیگر از تألیف کتاب حاضر ترسیم یک کتاب مثبت، کاربردی و سازنده است؛ بنابراین از طرح بعضی مباحثی مانند بیماری‌ها و اختلالات روانی که بخش کوچکی از دانش روان‌شناسی را تشکیل می‌دهد پرهیز شده است.

■ نکته مهم دیگر این بوده که یادگیری مباحث این کتاب، یادگیری دیگر دروس را آسان کند و دانش‌آموز بتواند یافته‌های خود در این کتاب از قبیل راه‌های بهبود حافظه، حل مسئله، تصمیم‌گیری درست و ایجاد انگیزه‌های درونی به‌جای انگیزه‌های بیرونی را به کار گیرد و کمک شایانی به یادگیری خود کند.



## تاریخچه

با توجه به اسناد و مدارک موجود، درس روان‌شناسی در سال ۱۳۲۵ بر اساس برنامه وزارت فرهنگ جزو مواد درسی دانش‌آموزان دختر سال پنجم دبیرستان قرار گرفت و در سال ۱۳۲۶ این درس برای دانش‌آموزان سال ششم ادبی نیز منظور شد.

در سال ۱۳۵۶ درس روان‌شناسی در برنامه درسی دانش‌آموزان سال سوم متوسطه رشته‌های اقتصاد اجتماعی و فرهنگ و ادب قرار گرفت که دارای ۱۲ فصل به ترتیب شامل این مباحث بود: تاریخچه علم روان‌شناسی؛ روش‌های تحقیق روان‌شناسی؛ اساس زیستی رفتار؛ اساس عصبی رفتار؛ حرکات؛ احساس و ادراک؛ یادگیری؛ یادآوری و فراموشی؛ تفکر و زبان؛ انگیزه و هیجان؛ شخصیت؛ رفتار اجتماعی.

در سال ۱۳۵۸ تغییراتی که در محتوای کتاب این درس رخ داد، شامل این موارد بود: ادغام فصل ۱ و ۲ و قرار گرفتن عنوان جدید سیر تحول روان‌شناسی به جای آنها؛ ادغام فصل‌های ۳ و ۴ با عنوان جدید اساس زیستی و عصبی رفتار؛ قرار گرفتن مبحث جدید هوش، و حذف فصل یادآوری و فراموشی در کتاب سال پیشین.

در سال ۱۳۶۰ تغییرات کتاب روان‌شناسی عبارت بود از: تغییر عنوان فصل ۱ کتاب پیشین به کلیات؛ حذف فصل‌های ۴ و ۷ (احساس و ادراک، تفکر و زبان) و قرار گرفتن عنوان جدید دستگاه شناخت (احساس، ادراک، حافظه)؛ حذف فصل‌های ۶ و ۱۰ (هوش، رفتار اجتماعی) و اضافه شدن فصل جدید (بررسی و مراقبت روانی).

در سال ۱۳۷۲ درس روان‌شناسی با بودجه‌بندی زمانی ۳ ساعت در هفته برای دانش‌آموزان سال چهارم متوسطه رشته ادبیات و علوم انسانی، در نظر گرفته شد. همچنین دو واحد برای درس روان‌شناسی سال سوم رشته علوم انسانی منظور شد که خلاصه همان کتاب سال چهارم است. عناوین این درس شامل کلیات؛ رشد؛ فرایندهای شناختی؛ سلامت روانی و بیماری روانی (بهداشت روانی) می‌شد.

در سال ۱۳۷۳ شورای برنامه‌ریزی درس روان‌شناسی دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری متشکل از استادان دانشگاه، دبیران روان‌شناسی و کارشناسان برنامه‌ریزی تألیف کتاب برای دانش‌آموزان سال چهارم رشته ادبیات و علوم انسانی را تشکیل داد. حاصل کار این کمیته، کتابی ۲۲۶ صفحه‌ای بود شامل: کلیات؛ اساس زیستی رفتار؛ احساس و ادراک؛ یادگیری؛ حافظه و انگیزش و هیجان؛ شخصیت و بهداشت روانی.

در همان سال تألیف کتاب روان‌شناسی برای دانش‌آموزان سال سوم رشته ادبیات و علوم انسانی نظام جدید در برنامه کار شورا قرار گرفت. شورا مقرر کرد که خلاصه‌ای از کتاب روان‌شناسی سال چهارم رشته ادبیات و علوم انسانی توسط مؤلفان و با نظر شورا تهیه شود و به عنوان کتاب درس روان‌شناسی در اختیار دانش‌آموزان سال سوم رشته ادبیات و علوم انسانی نظام جدید قرار گیرد.

در سال تحصیلی ۱۳۷۴-۱۳۷۳ کتاب روان‌شناسی سوم در ۱۴۶ صفحه، در رشته ادبیات و علوم انسانی نظام جدید تدریس شد. این کتاب بعدها بر اساس اظهار نظر دبیران و گروه‌های آموزشی به ۱۲۹

صفحه تقلیل یافت. این تقلیل محتوا می‌توانست سبب تضعیف بعضی اهداف کتاب یا حذف آنها شود و از انتقال دانش و اطلاعات ضروری به دانش‌آموزان جلوگیری کند. نظرخواهی از دبیران روان‌شناسی و گروه‌های آموزشی و همچنین دانش‌آموزان، نظریه فوق را تأیید کرد. از این رو، شورای برنامه‌ریزی درصدد ارزشیابی دقیق‌تر کتاب برآمد که حاصل آن، تصمیم‌گیری برای تجدید تألیف کتاب بود.

برای تجدید تألیف کتاب، شورای برنامه‌ریزی درس روان‌شناسی از دی‌ماه ۱۳۷۵ درصدد تهیه راهنمای برنامه‌درسی برآمد و برنامه شامل اهداف کلی درس و چارچوب سازمان‌دهی محتوا و... توسط آقایان علی‌اصغر احمدی، یحیی فرادی و محمود اوحدی تهیه شد. سپس راهنمای تهیه شده در جلسات شورای برنامه‌ریزی گروه مورد بحث و بررسی قرار گرفت که حاصل آن، راهنمای برنامه‌درسی گروه روان‌شناسی شد.

برای تجدید نظر در کتاب روان‌شناسی، راهنمای برنامه‌جدید که در سال ۱۳۷۹ تهیه شده بود، مورد توجه قرار گرفت و نتیجه آن، افزایش حجم محتوای کتاب به سقف ۱۶۰ صفحه شد. در همه کتاب‌های تألیف شده برای رشته‌های مذکور، تأکید بر روان‌شناسی عمومی بوده است.

در سال‌های بعد تاکنون نیز با توجه به تولید برنامه‌درسی ملی بر اساس اسناد تحولی، تألیف کتاب‌های درسی و کتاب روان‌شناسی نیز می‌بایست بر اساس این برنامه و بر اساس اسناد بالادستی و نتایج بررسی‌ها و پژوهش‌های انجام‌شده و نظرات دریافتی درباره کتاب قبلی صورت می‌گرفت؛ بنابراین شورای برنامه‌ریزی گروه روان‌شناسی، تألیف کتاب روان‌شناسی جدید را با رعایت مبانی مذکور در سال ۱۳۹۵ آغاز کرد.

تألیف کتاب جدید روان‌شناسی با توجه به رویکرد شناختی و تأکید بر روش‌های آموزش فعال شامل ۸ درس می‌شود که عبارت‌اند از: روان‌شناسی (تعریف و روش مورد مطالعه)؛ رشد؛ احساس، توجه، ادراک؛ حافظه و علل فراموشی؛ تفکر (۱)؛ حل مسئله؛ تفکر (۲)؛ تصمیم‌گیری؛ انگیزه و نگرش و روان‌شناسی سلامت.

## رویکرد آموزشی کتاب

رویکرد غالب در تألیف اثر حاضر همسو با یافته‌های جدید دانش روان‌شناسی، رویکرد شناختی است. در این رویکرد بر کارکرد شناختی و عملکرد ذهنی تأکید می‌شود.

■ رویکرد شناختی کوشش می‌کند تا به این فهم نایل آید که چطور مداخله‌های آموزشی بر فرایندهای شناختی همچون توجه، حافظه و یادآوری اثر می‌گذارند و به چه نحوی این فرایندها در اکتساب دانش جدید تأثیرگذار است و چگونه دانش جدید بر عملکرد فرد یادگیرنده اثر می‌گذارد.

■ رویکرد شناختی، به تأثیر متقابل مداخله‌های آموزشی و خصوصیات فرد یادگیرنده که شامل همه دانسته‌های فرد در موقعیت یادگیری است، توجه می‌کند و در عین حال به فرایند یادگیری و بازده‌های یادگیری و عملکرد یادگیری می‌پردازد.

■ موضوع اصلی در این رویکرد، دانش و چگونگی پردازش آن است و اینکه چه تغییراتی در ذهن فراگیر اتفاق می‌افتد. این دیدگاه با دیدگاه فراگیر فعال همخوانی دارد. در خلال دروس سعی شده تا دانش‌آموز با انجام فعالیت‌های گوناگون و متنوع در امر یادگیری، خود سازنده دانش خود باشد؛ زیرا یادگیری امری فعال است.

■ این رویکرد برای دانش و دیدگاه دانش‌آموزان به هنگام یادگیری، سهم اساسی قائل است و یادگیرندگان در آن همچون پردازش‌کنندگان فعال اطلاعات به حساب می‌آیند.

موضوع اصلی در آموزش، فقط کسب اطلاعات نیست، بلکه چگونگی به‌دست آوردن اطلاعات، انتخاب و سازمان‌دهی مطالب، و کاربرد یافته‌ها در زندگی اهمیت بسزایی دارد. به همین سبب ارزشیابی معنای دیگری پیدا کرده و صرف بازخوانی اطلاعات و دانش به منظور امتحان پایانی مد نظر نیست، بلکه لازم است:

■ دانش به‌دست آمده عملاً به کار گرفته شود.

■ فراگیران را در حل مسائل واقعی زندگی یاری کند.

■ با توجه به اهمیت فرایند یادگیری پوشه کار ملاک ارزشیابی قرار گیرد.

## حوزه تربیت و یادگیری علوم انسانی و مطالعات اجتماعی

روان‌شناسی زیرمجموعه حوزه تربیت و یادگیری علوم انسانی و مطالعات اجتماعی است. این حوزه تلاش می‌کند تا به مطالعه کنش‌ها و تعاملات انسانی و توانایی ایجاد رابطه مثبت و سازنده با دیگران پردازد و در پی تقویت و پرورش کنش‌های مطلوب و متناسب با جامعه اسلامی است.

### ضرورت و کارکرد حوزه

زندگی توحیدی نیازمند نوع دوستی، احترام نسبت به دیگران، کنترل هیجانات و احساسات به هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های واقعی و چالش برانگیز زندگی اجتماعی (خانوادگی، محلی، ملی و بین‌المللی) است. از این رو حصول تربیت متعالی در گرو رابطه و تعامل متقابل فرد و جامعه است. دانش‌آموزان نیاز دارند در آموزش‌های مدرسه‌ای فرصت‌هایی برای به چالش کشیدن ایده‌های خود و دیگران در خصوص مسائل اجتماعی در سطح محلی، ملی و جهانی در اختیار داشته باشند تا از این طریق روحیه حقیقت‌جویی، انصاف، نوع دوستی و پذیرفتن مسئولیت خود در قبال نوع بشر را پرورش دهند.

### جهت‌گیری‌های کلی در سازمان‌دهی محتوا و آموزش

شیاستگی‌های مورد انتظار در قالب تجربیات یادگیری تلفیقی ارائه می‌شود و فرصت درک مفهوم

موقعیت در ابعاد مختلف آن را فراهم می‌کند. این شیوه سازماندهی محتوا، فرصت‌هایی را برای کسب تجربیات دست اول در سطح کلاس درس، مدرسه و جامعه محلی در اختیار مدارس و مربیان قرار می‌دهد. دانش‌آموزان ضمن روبه‌رو شدن با موقعیت‌های واقعی و چالش‌برانگیز توانایی لازم برای حل مسائل واقعی زندگی فردی و اجتماعی و دستیابی به مرتبه‌ای از عقلانیت اجتماعی را کسب می‌کنند.

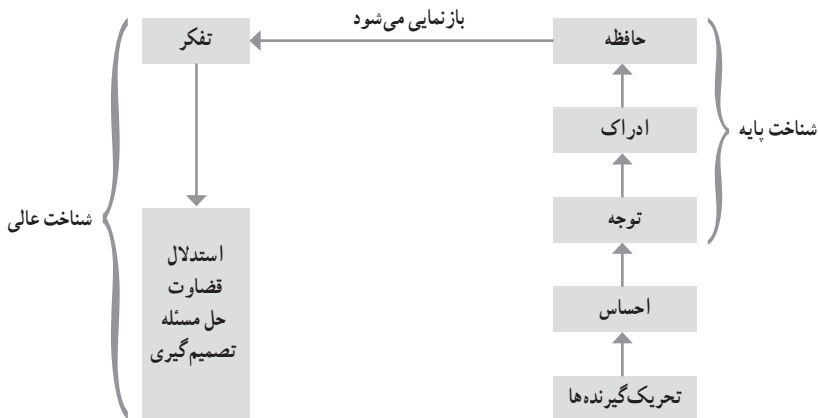
آموزش در دوره دوم متوسطه به موقعیت‌های واقعی زندگی نزدیک‌تر بوده و فرصت‌های بیشتری را برای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد.

فرایند یاددهی یادگیری مبتنی بر پرسشگری نقادانه و استدلالی و استفاده از روش‌های کاوشگری به شیوه مشارکتی، پروژه و مشارکت در فعالیت‌های جمعی مورد تأکید در این حوزه یادگیری است.

## ساختار کتاب

کتاب حاضر کاملاً تخصصی است و بر اساس آخرین یافته‌های نظری و پژوهشی محققان برجسته کشورمان و دیگر کشورها تدوین شده است. در عین حال این مباحث تخصصی به دور از واژگان پیچیده دانشگاهی و آکادمیک به صورت کاربردی مطرح شده است. هدف این کتاب، تئوری محور نیست، بلکه محتوای هر درس در قالب استعاره‌ها و سناریوهای زنده‌تر ارائه شده است. از ویژگی‌های کتاب حاضر اعتبار بومی‌شناختی آن است؛ بدین معنا که در بهره‌گیری از نمادهای تصویری و مثال‌ها، از موضوعات بومی و ایرانی استفاده شده است.

مهم‌ترین هدف این کتاب طرح‌ریزی ساختار کتاب با محوریت موضوع شناخت و نیز مؤلفه‌های کاربردی کردن آموخته‌ها در زندگی واقعی بوده است.



چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت

## بخش اول: کلیات ۷

همچنان که در شکل صفحه قبل می‌بینید، فرایند شکل‌گیری شناخت به صورت سلسله‌مراتبی ترسیم شده است. این شکل بر مفاهیم شناختی تمرکز دارد. با توجه به این مفاهیم، پیش‌فرض اساسی این است که دلیل بسیاری از ناهنجاری‌های عاطفی و شخصیتی، نظام شناختی رشدنا یافته و معیوب است. از آنجایی که مخاطبان این اثر، نوجوانان بهنجار و سالم جامعه هستند، دعوت به پردازش درست اطلاعات و ترسیم یک روان‌شناسی خردمندانه و مثبت‌گرا ضروری بوده است.

## ساختار هر درس

آشنایی با ساختار هر درس به معلمان کمک می‌کند تا با تحلیل مطالب به دست آمده در هر درس، بتوانند طرح درس مناسبی برای خود در نظر بگیرند و آن را به اجرا درآورند. هر درس از اجزای زیر تشکیل یافته است. هر کدام از این اجزا در طول تدریس و در فرایند یادگیری کمک می‌کند تا هدف اصلی درس تحقق یابد. بدیهی است دانش و تجربیات هر معلم می‌تواند مطالب آمده را غنا بخشد و منجر به تدریس مطلوب یک درس شود.

ردیف	اجزای درس
۱	تصاویر ورودی
۲	اهداف و انتظارات از دانش‌آموز
۳	مقدمه
۴	متن اصلی درس و تصاویر
۵	فعالیت‌ها و سؤالات
۶	برای مطالعه
۷	جمع‌بندی درس

## ۱ تصاویر ورودی

تصاویر به نوعی بخشی از محتوای کتاب و درصدد رساندن پیام است. لازم است معلمان گرامی توجه خاصی به این تصاویر کنند و به نحوی مطلوب تصاویر را با مطالب دیگر درس ارتباط دهند و انگیزه لازم را در فراگیران برای یادگیری بهتر حاصل کنند. بهتر است همواره دانش‌آموزان سخن بگویند و معلم بیشتر نقش کارگردانی و مدیریت کلاس و درس را بر عهده بگیرد.

## ۲ هدف‌ها و انتظارات از دانش‌آموز

هدف هر درس همچون چراغی غایت‌کار (حد یادگیری) و آموزش درس را بیان می‌دارد. ماهیت هدف، پرتوافکن انتخاب روش‌هاست. توجه به هدف‌های هر درس مشخص می‌کند که ما دنبال چه هستیم و از چه راهی برویم آسان‌تر به مقصد خواهیم رسید؛ لذا توجه به این مهم می‌تواند معلم و دانش‌آموز را در درک بهتر آنچه کتاب برای آن به نگارش درآمده یاری کند. به بیان دیگر، در این قسمت چرایی آموزش این مطالب بیان می‌شود تا معلم را در نیل به هدف اصلی یاری کند. این قسمت دقیقاً مشخص می‌کند که خواسته ما از دانش‌آموز چیست و چه تغییر رفتاری یا فکری را از او انتظار داریم. همچنین کمک می‌کند تا از پرداختن به حواشی خودداری کنیم و بدانیم کدام مفاهیم، آگاهی‌ها و دانش‌هایی قرار است توسط دانش‌آموز فراگرفته شود. همچنین بیان این مطلب مشخص می‌کند که این موضوع چه ارتباطی با موضوعات قبلی و بعدی خود دارد و کمک می‌کند که مفاهیم گوناگون با یک معنا و جهت‌دهی خاص همچون پازلی کنار یکدیگر قرار بگیرند و همدیگر را کامل کنند.

## ۳ مقدمه

مقدمه درس، جزء کوچکی از آن است، اما کارکردهای مهمی دارد. مقدمه متن سعی دارد تا رغبت خواننده را برای خواندن متنی که در پیش‌رو دارد برانگیزد. مقدمه به‌نوعی بیانگر هدف‌های یادگیری، ارائه پیش‌سازمان‌دهنده و یا یادآور دانش پیشین خواننده است.

ایجاد انگیزه عامل مهمی در کارایی خواندن است. انگیزه را می‌توان در سرتاسر متن ایجاد کرد و افزایش داد، اما معمولاً سعی شده بیشتر عناصر انگیزشی در ابتدای متن ظاهر شوند.

## ۴ متن اصلی درس و تصاویر بین‌متون

ساختار متن دروس به‌گونه‌ای است که سعی شده دانش‌آموزان را با سؤالات و فعالیت‌ها، درگیر موضوع کند تا با کمک معلم دانش لازم را تولید کنند، نه اینکه دانش توسط معلم به دانش‌آموزان انتقال یابد؛ زیرا هدف این کتاب انتقال مفاهیم نیست، بلکه ما به دنبال آن هستیم تا عشق و علاقه به فراگرفتن مطالب روان‌شناسی را در دانش‌آموزان زنده کنیم.

در حقیقت متن اصلی درس شامل مطالب مورد نیاز برای رسیدن به هدف درس است که با طرح سؤال و فعالیت‌ها و نیز تصاویر و جمع‌بندی دروس، به این موضوع پرداخته است. لازم است در بعضی از فعالیت‌ها با صلاحدید معلم، دانش‌آموزان به بحث و تبادل نظر گروهی بپردازند و مستمع صرف نباشند.

یک راه برای افزایش انگیزه دانش‌آموزان برای مطالعه مطالب کتاب این است که فایده‌مندی مطالب خوانده‌شده را در زندگی روزانه خود حس کنند و دریابند که این مطالب صرفاً برای به‌دست‌آوردن نمره قبولی نیست، بلکه آنها را یاری می‌کند تا مسائل واقعی خویش را به‌آسانی حل کنند. راه دوم عبارت است از

توصیف مسئله و قراردادن فراگیران در یک موقعیت چالش‌زا؛ به‌عنوان مثال فعالیت‌ها، سؤالات و تصاویر آمده در متن، این نقش را ایفا می‌کنند و دانش‌آموزان را با تعارض یا سؤالی جدی روبه‌رو می‌کنند تا فضای اندیشیدن و بحث و گفت‌وگو ایجاد شود. جست‌وجوی راه‌حلی برای برون‌رفت از این وضعیت تعارض‌آمیز باعث می‌شود دانش‌آموزان درگیر متن شوند و به اظهارنظر بپردازند و یادگیری به معنای واقعی حاصل شود. در بعضی از موارد معلم نیز می‌تواند بر اساس تجربه و خلاقیت خود، مطالبی از قبیل تصاویر، کلیپ‌های آموزشی، مثال‌ها، تجربه‌های شخصی خود و دانش‌آموزان و... به متن درس اضافه کند و از آن در آموزش هرچه بهتر مطالب، بهره‌مند شود.

تصاویر بین متون: تصاویر آورده‌شده - چه در آغاز و چه در متن دروس - تزئینی نیستند و با توجه به آنها می‌توان یادگیری را تسهیل کرد. تصاویر گاهی کمک می‌کنند تا:

- مطلب نوشته‌شده عینی شود.
- نمونه‌های جدیدی به نمایش گذاشته شود.
- دانش‌آموزان از راه ملاحظه نمونه‌ها، به قواعد دست یابند.
- باب گفت‌وگو باز شود و سؤال ایجاد شود.
- آزمایش‌ها و برآوردها عینی‌تر شود.

## ۵ فعالیت‌ها و سؤالات

فعالیت‌ها و سؤالات، بیشتر بر این اساس در خلال دروس گنجانده شده‌اند تا بر اساس ارزشیابی تکوینی این مهم حاصل آید که آیا دانش‌آموزان مطالب گفته‌شده در این درس را متوجه شده‌اند یا لازم است به نوعی بیشتر پیرامون موضوع بحث و گفت‌وگو صورت گیرد.

بعضی از فعالیت‌ها و سؤالات به گونه‌ای هستند که معلم را از انجام امتحان پایانی بی‌نیاز می‌کنند؛ زیرا هدف یادگیری با انجام بعضی از فعالیت‌ها محقق می‌شود و دیگر لازم نیست دانش‌آموزان موضوعی را که عملاً به آن دست یافته و یاد گرفته‌اند، دوباره در امتحان پایانی تکرار کنند.

به‌عنوان مثال چنانچه دانش‌آموزان فعالیت ۳-۲ را در رابطه با محرومیت حسی انجام داده و نتایج آن را که از اهداف درس است بیان کرده‌اند، دوباره لازم نیست از آنها بپرسیم که: مثلاً محرومیت حسی به چه معناست؟



فعالیت‌ها می‌توانند :

- برای جمع‌بندی آموخته‌ها باشند.
- برای تثبیت یادگیری باشند.
- برای توسعه و تعمیم یادگیری باشند.
- خلاقیت دانش‌آموزان را در زمینه موضوع مطرح‌شده گسترش دهند.
- تجربیات شخصی آنان را درباره مفاهیم روان‌شناسی بالا ببرند.
- رقابت مثبت بین دانش‌آموزان را جهت نیل به یادگیری بهتر و فعال‌تر ایجاد کنند.

## ۶ برای مطالعه

این قسمت صرفاً برای مطالعه دانش‌آموزان در نظر گرفته شده و در ارزشیابی از دانش‌آموزان، هیچ‌گونه سؤالی از این قسمت مطرح نمی‌شود.

مطالب این قسمت برای بالابردن اطلاعات و دانش روان‌شناسی دانش‌آموزان و دبیران علاقه‌مند قرار داده شده تا در این زمینه دانش بهتری را برای خود فراهم کنند.

## ۷ جمع‌بندی درس

این جمع‌بندی توسط دانش‌آموزان به صورت فردی یا گروهی، در کلاس و یا در منزل به صلاح‌دید معلم انجام خواهد شد.

این قسمت معمولاً با طرح یک سؤال همراه شده است؛ به گونه‌ای که معمولاً پاسخ به این سؤال نشان‌دهنده فهم درست دانش‌آموزان از کل مباحث آن درس است و به نوعی یکی از مهم‌ترین ملاک‌های ارزشیابی است. بدین لحاظ توصیه می‌شود پرسش‌های دبیران محترم در راستای طرح چنین سؤالاتی طراحی شود.

دبیران گرامی بنا به صلاح‌دید خود فضایی را در کلاس ایجاد کنند تا پاسخ دانش‌آموزان پیرامون جمع‌بندی (به شکل عبارات خلافاً در درس اول، رفع مشکلات مربوط به توجه در درس سوم، تهیه اینفوگراف تقویت حافظه یا سؤالات دیگر دروس) در معرض دید و نظر دانش‌آموزان قرار گیرد و دانش‌آموزان کارهای یکدیگر را نقد و ارزیابی کنند.



## روش‌های یاددهی – یادگیری

در روش‌های یاددهی – یادگیری مطالب کتاب، شایسته است از روش‌های فرایند محور استفاده شود. تعجیل در دستیابی به نتیجه با هدف کتاب سازگاری ندارد.

به نوعی کار معلم ایجاد فرصت و شرایط است؛ ایجاد زمینه‌ای مناسب برای تلاش و کاوشگری دانش آموز است. کار معلم انتقال دانش نیست، بلکه او با طرح موقعیت‌های یادگیری (با نشان دادن یک تصویر، طرح یک سؤال، نمایش کلیپ و...) دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا به بحث و گفت‌وگو بپردازند و از این طریق، زمینه تولید علم و دانش را فراهم آورند.

به عنوان نمونه، فعالیت ۵-۷ از دانش‌آموزان می‌خواهد که دایره توپر را به گونه‌ای با چهار خط مستقیم به یکدیگر وصل کنند که این دو شرط در آن رعایت شده باشد: ۱- دستشان را از روی صفحه کاغذ برندارند؛ ۲- از روی یک خط دو بار رد نشوند.



این چنین فعالیت‌هایی عملاً موضوع حل مسئله را به دانش‌آموزان یاد می‌دهد که برای حل مشکل خود باید به راه‌های گوناگون فکر کنند، با دوستان خود مشورت کنند، برای یادگیری یک مطلب از دیگران کمک بخواهند و...؛ یعنی در کنار یادگیری یک مطلب آموزشی، مطالب اجتماعی و تعامل با دیگران را نیز بیاموزند، یا در فعالیت ۷-۳، از دانش‌آموزان خواسته شده تا با توجه به مفهوم «شهر ما خانه ماست» به سؤالات پاسخ دهند، که در اینجا می‌توان با استفاده از بارش فکری از دانش‌آموزان خواست تا اظهار نظر کنند و از این طریق به یادگیری یکدیگر کمک کنند و پاسخ‌ها و راهکارهای مناسب، خلاقانه و جدیدی را برای شخصیت شهروندی سالم مطرح کنند.

دربارهٔ ایجاد موقعیت توسط معلم و ایجاد فضایی برای تفکر و گفت‌وگو، می‌توان به مسئلهٔ برج هانوی اشاره کرد و با آوردن تعدادی از این برج‌ها سر کلاس، این سؤال را مطرح کرد که:



مسئله برج هانوی

- اگر حلقهٔ ما در میلهٔ اول یکی باشد، برای انتقال آن به میلهٔ سوم با توجه به شروط برج هانوی (در هر حرکت تنها یک صفحه حرکت داده می‌شود، و یک صفحهٔ بزرگ‌تر نمی‌تواند روی صفحه‌ای کوچک‌تر قرار گیرد) چند حرکت لازم است؟ ← جواب: یک حرکت
  - حال اگر حلقه‌های ما دو تا باشد، چند حرکت لازم است؟ ← جواب: ۳ حرکت
  - اگر حلقه‌های ما سه تا باشد، چند حرکت لازم است؟ ← جواب: ۷ حرکت
  - اگر حلقه‌های ما چهار تا باشد، چند حرکت لازم است؟ ← جواب: .....
- و از دانش‌آموزان بخواهیم برای  $n$  حلقه فرمولی به دست آورند و آن را در جریان عمل بیازمایند و به درستی یا نادرستی فرمول خود پی ببرند. ( $2^n - 1$ )
- در واقع در اینجا، دانش تولید شده است و معلم همچون کارگردان یا مربی ماهری، تنها شرایط و موقعیت مناسب یادگیری را برای خوب بازی کردن دانش‌آموزان فراهم آورده تا نتیجهٔ مطلوب حاصل شود.
- در تمامی فعالیت‌های یادگیری همواره به این نکتهٔ مهم باید توجه کنیم که یادگیرنده در جریان یادگیری فعال باشد و با انجام کارهایی متناسب با نیازهایش، به تعامل مثبت با دیگران پردازد و از این طریق یادگیری را برای خود حاصل کند.

## ارزشیابی

در ابتدا لازم است سه مسئله را با خود در میان بگذاریم:

- 1 ■ مسئلهٔ نخست این است که ارزشیابی از چه کلماتی تشکیل شده است؟ و آیا کاری که ما به عنوان معلم انجام می‌دهیم ارزشیابی است یا اندازه‌گیری؟ ارزشیابی با اندازه‌گیری چه تفاوتی دارد؟ چنانچه خوب توجه کنیم می‌بینیم که ارزشیابی از دو کلمهٔ «ارزش» و «یابیدن» تشکیل شده که این سؤال را به ذهن متبادر می‌سازد که: آیا ما واقعاً ارزش‌ها را با توجه به ماهیت درس در وجود

فراگیران جست‌وجو می‌کنیم؟ یا عملاً کاری که انجام می‌دهیم اندازه‌گیری است؟ در عمل آنچه در حال وقوع است، اندازه‌گیری است؛ یعنی به‌نوعی، دانش و سواد دانش‌آموزان را با ترازویی به نام سؤالات امتحانی و کمی کردن آن می‌سنجیم و عدد و رقمی را برای آن در نظر می‌گیریم؛ همانند کاری که برای خرید یک میوه یا مقداری پارچه انجام می‌دهیم. در خرید میوه با در نظر گرفتن وزن، عددی را به‌عنوان مبلغ آن به فروشنده می‌پردازیم و در پارچه با ترازویی به نام متر، عدد و رقمی را برای آن به‌دست می‌آوریم و هزینه را پرداخت می‌کنیم.

در حالی که ارزشیابی جنبه کیفی دارد و بر اساس آن می‌توان قضاوت و داوری کرد؛ یعنی صرفاً جمع‌آوری اطلاعات و کمی کردن آن مورد نظر نیست. از این رو در ارزشیابی از مطالب روان‌شناسی، لازم است همواره به این موضوع توجه کنیم که هدف، کمی کردن و دادن یک نمره صرف نیست، بلکه با توجه به اهداف و انتظارات ابتدای هر درس نحوه انجام ارزشیابی عمدتاً شبیه به جمع‌بندی دروس و فعالیت‌های کتاب است.

به‌عنوان مثال در درس چهارم (حافظه و علل فراموشی) از دانش‌آموزان خواسته شده تا اینفوگرافی در رابطه با «روش‌های تقویت حافظه» تهیه کنند و در کلاس ارائه دهند. در این فعالیت آنچه مهم است انجام صرف این کار نیست، بلکه کیفیت و میزان فکر و زمانی است که یک فرد یا چند نفر برای این موضوع صرف کرده‌اند. این مهم را می‌توان با توجه به ظرایف کاری دانش‌آموزان مورد توجه قرار داد و به‌نوعی مشخص کرد که چه کسانی کار را کیفی انجام داده‌اند و چه کسانی صرفاً رفع تکلیف کرده‌اند و اینها را در عمل می‌توان مشاهده کرد. و حتی می‌توان جبران کاستی‌های عده دوم، فرصت دیگری در نظر گرفت تا کاستی‌های خود را در نوبت بعدی جبران کنند؛ زیرا هدف از ارزشیابی توجه به ارزشمندی‌ها و کیفی کردن کارهاست.

**۲** مسئله دوم که جای تأمل و فکر دارد و در ارزشیابی‌های معمول مدارس مشاهده می‌شود، این است که در جلسات امتحان، فردی را به‌عنوان (مراقب) در نظر می‌گیریم و بالای سر دانش‌آموزان قرار می‌دهیم. خوب است در این باره از خود سؤال کنیم: نقش این افراد در امتحانات چیست؟ با قراردادن این افراد در سر جلسه امتحان چه پیام پنهانی را به دانش‌آموزان منتقل می‌کنیم؟ آیا جز این است که «به شما اطمینان نداریم و در نبود ما از شما خطا سر می‌زند و ما برای جلوگیری از تقلب اینجا حضور داریم»؟

به بیان دیگر ما معلمان، مدارس را یک مکان تربیتی می‌دانیم، ولی با کاری که انجام می‌دهیم عملاً می‌گوییم که ما به شما اطمینان و اعتماد نداریم؛ اینجاست که با یک پارادوکس روبه‌رو هستیم.

در اینجا می‌توان از خود پرسید که چگونه سؤالاتی، چگونه امتحانی، چگونه فعالیت‌هایی مانع از تقلب می‌شود؟ سؤالات ما چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد که عملاً ارزشیابی باشد و شوق به یادگیری را در فراگیر ایجاد کند؟

با طرح سؤالات واگرا و سؤالاتی که به تفکر و خلاقیت دانش‌آموزان بها می‌دهد می‌توانیم مانع از بروز چنین رفتارهایی باشیم؛ به‌عنوان نمونه سؤالات «جمع‌بندی دروس» این ویژگی را دارند، مثلاً در درس حل مسئله پرسیده شده یکی از مهم‌ترین مشکلات خود را در نظر بگیرید و بگویید چرا این مشکل برای شما مسئله شده و به سؤالات آن و راه‌حل‌های آن فکر کنید و آن را حل کنید. در طرح چنین سؤالاتی تقلبی صورت نمی‌گیرد و اگر هم انجام شود (چون مسائل دانش‌آموزان با هم متفاوت است) یادگیری حل مسئله را آسان‌تر می‌کند و حتی خود معلم نیز می‌تواند برای بهتر حل شدن مسئله راهنمایی لازم را در اختیار دانش‌آموزان بگذارد، یا در درس تفکر و تصمیم‌گیری می‌توان سؤال جمع‌بندی را گروهی انجام داد و در پایان جمع‌بندی، هر گروهی از نظر گروه دیگر برای پاسخگویی به سؤالات استفاده کند و دانش خود را بالا ببرد.

۲ مسئله سوم این است که ارزشیابی‌های ما از کدام نوع است: «ارزشیابی از» یا «ارزشیابی برای»؟ چنانچه به مفاهیم این دو عبارت توجه کنیم آنچه در حال وقوع است و ما را با پارادوکس مسائل تربیتی روبه‌رو کرده این است که «ارزشیابی از» را انجام می‌دهیم، در صورتی که برای کیفی کردن آموزش‌ها باید از «ارزشیابی برای» استفاده کرد؛ یعنی ارزشیابی در خدمت یادگیری. در حالی که این موضوع معکوس شده و نقش ارزشیابی‌ها و امتحان‌ها تا سطح پایین می‌گیرد، رتبه‌بندی و کمی کردن دانش‌ها تنزل یافته است و امتحانات در نقش غول، درد و رنج و محنت و اضطراب را برای دانش‌آموزان به ارمغان آورده است.<sup>۱</sup> ارزشیابی در این کتاب با توجه به مطالب اشاره شده صرفاً انجام یک امتحان کتبی، آن هم با سؤالاتی که انگیزه لازم را برای پاسخگویی ایجاد نمی‌کند مورد نظر نیست؛ زیرا اغلب یادآوری دانش گذشته است و تفکر و اندیشیدن در آن کمتر دیده می‌شود. بلکه آنچه مورد نظر است این است که با انجام ارزشیابی، دانش‌آموزان احساس کنند که مطلب جدیدتری را یافته‌اند، ارزشمندتر شده‌اند و یک قدم به جلو برداشته‌اند و مطالب آموخته شده را می‌توانند در عمل به کار گیرند و منتفع شوند.

هدف از ارزشیابی در این درس موارد زیر است:

- فراهم‌سازی اصلاح آموخته‌ها (با توجه به اهداف و انتظارات هر درس)
  - اطمینان از تمرین‌های سنجیده‌شده
  - دادن بازخورد فوری و مناسب
  - کمک به رشد دانش‌آموزان (برای شکوفایی استعدادهای درونی آنها با ایجاد شرایط و موقعیت مناسب، و نه شکوفاکردنی که امری بیرونی است و نقش مربی و معلم در آن پُررنگ است).
- بنابراین روش‌های ارزشیابی باید متنوع و متعدد و متناسب با تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان باشد.

۱. خوش‌خلق، ایرج؛ شرفی حسن پاشا، «گزارش ارزشیابی اجرای آزمایشی ارزشیابی توصیفی در پایه‌های چهارم و پنجم ابتدایی برخی از مناطق آموزشی کشور»، پژوهشکده تعلیم و تربیت، ۱۳۸۹.

## 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.

## مباحث کتاب روان‌شناسی در یک نگاه

ردیف	نام درس	مهارت و دانش مورد نظر	هدف درس	زمان مورد نیاز
درس اول	روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه	دانش و فهم	آشنایی با مبانی معرفت‌شناسی، تعریف روان‌شناسی، آشنایی با روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، آشنایی با حوزه‌های مختلف دانش روان‌شناسی	۳-۴ جلسه
درس دوم	روان‌شناسی رشد	دانش و فهم و کاربرد	آشنایی با مفهوم رشد و سایر واژگان مرتبط، ابعاد مختلف رشد، مهم‌ترین دوره‌های رشد با تأکید بر نوجوانی، هویت‌یابی	۳ جلسه
درس سوم	احساس، توجه، ادراک	کاربرد، مقایسه و نتیجه‌گیری	آشنایی با فرایندهای حسی، چگونگی معنابخشی دریافت‌های حسی، عوامل مؤثر بر توجه	۲-۳ جلسه
درس چهارم	حافظه و علل فراموشی	دانش، فهم، کاربرد، سودبخشی	آشنایی با حافظه، مراحل حافظه، انواع حافظه، علل فراموشی و روش‌های توانمندسازی حافظه	۳ جلسه
درس پنجم	تفکر (۱) حل مسئله	کاربرد، دانش، تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری ارتقای مهارت‌های حل مسئله	آشنایی با مفهوم مسئله، ویژگی‌های مسئله، انواع مسئله، مراحل آن، روش‌های ارتقای حل مسئله، سنجش و تمرین مهارت‌های حل مسئله	۲-۳ جلسه
درس ششم	تفکر (۲) تصمیم‌گیری	کاربرد، دانش، تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری ارتقای مهارت‌های حل مسئله	آشنایی با نقش تصمیم‌گیری و جایگاه آن در تعاملات انسانی، انواع تصمیم‌گیری‌ها و عوامل مؤثر بر آن، سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری، آموزش مهارت‌های منتهی به سبک‌های درست، بیان آسیب‌شناسی بسیاری از سبک‌های ناکارآمد و پیامدهای ناتوانی تصمیم‌گیری	۲ جلسه
درس هفتم	انگیزش و نگرش	کاربرد، دانش، تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری ارتقای مهارت‌های حل مسئله	آشنایی با مفاهیم مربوط به انگیزه، انواع انگیزه‌ها و نقش آن، مفهوم نگرش و نقش آن در هدایت افراد با تأکید بر روان‌شناسی مثبت‌گرا، شناسایی الگوهای درست علت‌یابی موفقیت‌ها و شکست‌ها و سبب‌شناسی مفاهیمی همچون درماندگی آموخته‌شده	۳ جلسه
درس هشتم	روان‌شناسی سلامت	دانش و فهم، مقایسه، نتیجه‌گیری، تجزیه و تحلیل	آشنایی با عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر سلامت، روش‌های مقابله‌ای سازگارانه با ناسازگارانه، بیان نقش سبک زندگی در سلامت افراد و روش‌های مقابله با عوامل برهم‌زننده سلامت (فشار روانی)	۲ جلسه

## فیلم‌های آموزشی (آموزش معلمان)

برای همهٔ دروس کتاب، فیلم‌های آموزشی در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۷ آماده شده که در مجموع ۲۴ فیلم حدوداً ۳۰ دقیقه‌ای (مجموعاً ۱۲ ساعت) است و توسط مؤلفان و اعضای شورای گروه روان‌شناسی تدریس شده است. همهٔ این فیلم‌ها را می‌توانید از سایت گروه روان‌شناسی و به آدرس ([psychology\\_dept.talif.sch.ir](http://psychology_dept.talif.sch.ir)) و نیز سایت رایا درس دانلود کنید.

ملاحظهٔ فیلم‌ها می‌تواند روش‌های خلاقانه‌ای را در ذهن شما معلمان گرامی ایجاد کند که شما را، با الهام از مباحث مطرح‌شده، هم به اهداف و روش‌های دروس مسلط کند و هم در موضوع تدریس کیفی یاری دهد.

در بعضی موارد می‌توانید عیناً قسمت‌هایی را برای دانش‌آموزان به نمایش بگذارید و یا اینکه از تصاویر یا نمودارهای مطرح‌شده و یا مشابه آن، در کلاس بهره ببرید. شیوه‌های ارزشیابی خلاقانه‌ای در میان مباحث مطرح شده که دبیران را جهت انجام یک ارزشیابی کیفی یاری می‌کند.

## طرح درس

طرح درس، برنامه یا چارچوبی منظم و سازمان‌دهی شده است که معلم آن را طرح‌ریزی می‌کند تا فرایند تدریس و آموزش را هدفمند شروع کند و با نظم پیش برود و به موقع پایان برساند. به بیان دیگر، طرح درس نقشهٔ یادگیری است که مسیر تدریس را دقیق مشخص می‌سازد.

طرح درس به دو صورت سالانه و روزانه طراحی می‌شود.

طرح درس سالانه برنامه‌ای است که برای یک سال تحصیلی به صورت کلی تدوین می‌شود.

طرح درس روزانه برنامه‌ای است که برای یک جلسهٔ درسی به صورت جزئی و گام‌به‌گام تدوین می‌شود.

### طرح درس روزانه

بعد از نوشتن نام درس و تاریخ اجرا، ابتدا باید از خود پرسید چه هدف یا اهدافی را در نظر دارم که در این جلسه به آنها می‌خواهم برسم؟ و بر این اساس، انتظارات من از دانش‌آموزان چه خواهد بود؟

■ در مرحلهٔ بعد بر اساس فرم از خود می‌پرسم چند گام باید بردارم تا این اهداف و انتظارات را برآورده سازم؟ (لازم به ذکر است که تعداد گام‌ها بسته به سلیقه و هنر معلم می‌تواند متفاوت باشد؛ یعنی یک معلم ممکن است با پنج گام هدف خود را محقق سازد و دیگری با ده گام) تعداد گام‌ها مورد نظر

نیست، بلکه کیفیت برداشتن گام‌ها مهم است و اینکه بعد از برداشتن هر گام از خود باید پرسید آیا بر اساس نقشه‌ای که کشیده‌ام یک قدم به هدف نزدیک‌تر شده‌ام؟ اگر جواب مثبت بود گام بعدی را برمی‌داریم.

■ در ارتباط با فعالیت‌های یاددهی – یادگیری باید از خود سؤال کرد برای برداشتن این گام (مثلاً ایجاد انگیزه) چه کاری را من باید انجام دهم؟ نقش دانش‌آموزان در این فعالیت چیست؟ چه محتوا، تصویر، فیلم یا سؤالی را می‌خواهم مطرح کنم؟ و دانش‌آموزان نقش خود را چگونه باید انجام دهند؟ بدیهی است انجام هر فعالیتی نیاز به زمان دارد. اینکه برای گام اول ۳ دقیقه زمان در نظر بگیریم یا بیشتر و یا کمتر، بسته به دیگر فعالیت‌ها و نحوه رسیدن به آن است؛ چه بسا تنها بر یک گام مفصلاً تأکید کنیم و بیشتر زمان را به آن اختصاص دهیم، که این در اختیار مدیر یادگیری است.

■ بعد از انجام هر فعالیت و برداشتن هر گام، مانند یک آشپز ماهر یا یک راننده بین شهری از خود باید پرسید آیا این گامی که برداشتم و این فعالیتی که در کلاس انجام دادم، مرا یک گام به هدف نزدیک‌تر کرد یا نه؟ اگر پاسخ مثبت است به گام دوم می‌رویم (ارزشیابی تکوینی) و اگر نه باید ببینیم چه کار دیگری باید انجام دهیم تا هدف گام اول محقق شود؛ مانند راننده‌ای که پس از طی مسافتی همواره از خود باید پرسد آیا مسیر را درست می‌روم؟ آیا به مقصد نزدیک‌تر شده‌ام یا باید دور بزنم و مسیر دیگری را انتخاب کنم؟ یا در مثال دیگر، آیا برای آشپزی باید کار دیگری انجام دهم؟

■ چنانچه این گام‌ها قبل از اجرا تهیه شود، خواهیم دانست برای تحقق هدف یا اهداف درس (مثلاً درس سوم) چه کارهایی باید انجام دهیم؛ چه مقدار زمان نیاز داریم؛ کدام یک از گام‌ها را در صورت نداشتن وقت می‌توانیم حذف کنیم؛ برای انجام این فعالیت از قبل کدام وسایل یا مطالب را (مثلاً برای تدریس قسمت آخر درس حل مسئله «برج هانوی») را به تعداد ۵ گروه) باید آماده کرده باشیم.

## طراحی درس بر اساس فعالیت‌های یک واحد یادگیری (طرح درس روزانه)

نام درس :	تاریخ اجرا :	زمان مورد نیاز :
-----------	--------------	------------------

هدف اصلی درس و انتظارات یادگیری از دانش آموز :

.....

ارزشیابی	زمان	فعالیت‌های یاددهی / یادگیری	گام‌ها
سؤالی که معلم در انجام هر فعالیت از خود می‌پرسد : آیا دانش‌آموزان به این هدف رسیدند یا نه؟ آیا این فعالیت مناسب بود یا نه؟	مدت انجام هر فعالیت	دستورالعمل دقیق نحوه انجام فعالیت برای پاسخ به این سؤالات که : نقش فراگیر و معلم در این فعالیت چیست و هر کدام چه وظیفه‌ای به عهده دارد؟ و چه کاری را چگونه باید انجام دهد؟ چه محتوایی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟	برای رسیدن به هدف اصلی چند گام باید بردارم؟ تعیین کردن این نکته که کدام فعالیت در ابتدا و کدام در ادامه و یا در انتها قرار گیرد؟ و چرا؟



## نمونه طرح درس (درس هفتم)

طراحی درس بر اساس فعالیت‌های یک واحد یادگیری (طرح درس روزانه)

نام درس: انگیزه و نگرش، ص ۱۵۸ تا ص ۱۶۶ تاریخ اجرا: ۹۹/۱/۱۷ زمان مورد نیاز: ۷۰ دقیقه

هدف اصلی درس و انتظارات یادگیری از دانش‌آموز:

- آشنایی با معنا و مفهوم انگیزه، نگرش، انگیزه‌های درونی و بیرونی، باورها و ارزش‌ها و تأثیر آنها در رفتار خود و دیگران با ارائه شواهد و نمونه‌های عینی
- آشنایی با معنا و مفهوم انگیزه و تأثیر آن بر رفتار خود و دیگران
  - آشنایی با معنا و مفهوم نگرش و تأثیر آن بر رفتار
  - آشنایی با انگیزه‌های درونی و بیرونی و اهمیت انگیزه‌های درونی در بروز رفتار
  - تأثیر باورها و نظام ارزشی فرد بر رفتار آدمی

ارزشیابی	زمان	فعالیت‌های یاددهی / یادگیری	گام‌ها
سؤالی که معلم در انجام هر فعالیت از خود می‌پرسد: آیا دانش‌آموزان به این هدف رسیدند یا نه؟ آیا این فعالیت مناسب بود یا نه؟	مدت انجام هر فعالیت	دستورالعمل دقیق نحوه انجام فعالیت برای پاسخ به این سؤالات که: نقش فراگیر و معلم در این فعالیت چیست و هر کدام چه وظیفه‌ای به عهده دارد؟ و چه کاری را چگونه باید انجام دهد؟ چه محتوایی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟	برای رسیدن به هدف اصلی چند گام باید بردارم؟ تعیین کردن این نکته که کدام فعالیت در ابتدا و کدام در ادامه و یا در انتها قرار گیرد؟ و چرا؟
آیا پاسخ دانش‌آموزان این موضوع را روشن ساخت که چرا این فرد یا برخی افراد دست به چنین کارهایی می‌زنند؟ اگر پاسخ دانش‌آموزان قانع‌کننده نبود معلم می‌تواند از طریق سؤالات دیگر و مثال‌های شفاف به این دریافت کمک کند.	۶-۷ دقیقه	به سبک سفرطی (که از طریق سؤالات تحلیلی، دانش‌آموز را درگیر اجزای بحث می‌کند و او را به فکر واندیشه و پاسخ به سؤال و می‌دارد) در جهت هدف درس با نشان دادن تصویر ابتدایی درس ص ۱۵۸ از دانش‌آموزان این سؤالات را به صورت شفاهی می‌پرسیم که: تناسب این تصویر با موضوع درس (انگیزه و نگرش) چیست؟ چه چیزی موجب برانگیخته شدن این فرد برای این حرکت ورزشی شده است؟ آیا فرد دیگری را می‌شناسید که به رغم محدودیت‌های بدنی دست به کارهای بزرگ زده باشد؟ آیا انگیزه‌های این افراد، بیرونی است یا درونی؟ و اجازه صحبت کردن به تعدادی از دانش‌آموزان حدود ۵-۶ نفر را می‌دهم.	گام ۱- ایجاد انگیزه و توجه به این موضوع که برانگیخته شدن آدمی از درون باشد بهتر است یا از بیرون؟

<p>آیا پاسخ دانش‌آموزان به سؤالات قانع‌کننده بود؟ و علت تفاوت رفتارها را دریافتند؟</p>	<p>۷ دقیقه</p>	<p>ابتدا از یک نفر می‌خواهم متن درس را تا خط نهم بخواند و سپس این سؤالات را می‌پرسم (حدود ۵-۴ نفر پاسخ می‌دهند). چرا یک درس یا یک موضوع همه را یکسان بر نمی‌انگیزاند؟ علت این تفاوت در رفتارها چیست؟ رفتار انسان با حیوان آیا یکسان است؟ اگر نه، علت تفاوت در چیست؟</p>	<p>گام ۲- انسان‌ها براساس انگیزه‌های مختلف برانگیخته می‌شوند.</p>
<p>آیا توانستند مفهوم فرازیستی را دریابند؟ آیا جایگاه نگرش در رفتار انسان را دریافتند؟</p>	<p>۴ دقیقه</p>	<p>از یک نفر می‌خواهم ادامه متن درس را بخواند (از حسین در هفته...). و سؤالات را پاسخ دهد و در پایان این پاراگراف می‌پرسم عوامل فرازیستی به چه معناست و کدام‌اند؟ ۳-۲ نفر معنا را پاسخ می‌دهند.</p>	<p>گام ۳- فهم مفهوم نگرش</p>
<p>آیا این تفاوت در رفتار انسان و حیوان در نوشیدن آب را متوجه شدند؟ آیا به تأثیر نگرش در رفتار انسان واقف شدند؟</p>	<p>۳ دقیقه</p>	<p>با نشان دادن تصویر کتاب ص ۱۶۱، یا مادری که برای خوردن آب، کودک را بر خود مقدم می‌دارد از دانش‌آموزان می‌پرسم: چرا مادر تشنه، کودک را در نوشیدن آب بر خود مقدم می‌دارد؟ و به صورت بارش فکری، ۳-۲ نفر پاسخ می‌دهند و آن را با صحبت‌های شفاهی خود کامل می‌کنم.</p>	<p>گام ۴- آشنایی بیشتر با تفاوت رفتار انسان و حیوان در موضوع انگیزه</p>
<p>آیا توانستند تعریف نسبتاً درستی از انگیزه ارائه دهند؟ آیا مفهوم شدت و جهت را به خوبی دریافتند؟</p>	<p>۸ دقیقه</p>	<p>تصویر ص ۱۶۲ کتاب را نشان می‌دهم و می‌خواهم به روش بارش فکری، ۳-۲ نفر بگویند دوست دارند جای کدام یک از راننده‌ها باشند و چرا؟ حال با توجه به اظهار نظرها می‌خواهم بی نگاه به متن کتاب، تعریفی از انگیزه را روی کاغذ بنویسند و ۴-۳ نفر آنها را بخوانند. و موضوع شدت و جهت را با توضیح شفاهی خود کامل می‌کنم.</p>	<p>گام ۵- آشنایی با معنا و مفهوم انگیزه</p>
<p>آیا متوجه شدند که انگیزه‌های درونی چرا اهمیت بیشتری نسبت به انگیزه‌های بیرونی دارند؟</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>	<p>از دانش‌آموزان می‌خواهم متن ص ۱۶۳ را آرام و بی صدا به مدت ۲ دقیقه برای خود بخوانند و سؤال ص ۱۶۳ را پاسخ دهند. سپس (از ۲ یا ۳ نفر) جهت دستیابی به فهم درست، جواب سؤال را می‌پرسم و از ۷ نفر، به تعداد سؤالات پرسیده شده به ترتیب می‌خواهم فعالیت ۷-۱ را بخوانند و در جمع پاسخ دهند و در پایان از ۳-۲ نفر می‌پرسم دوست دارید جای کدام یک از افراد باشید و چرا؟</p>	<p>گام ۶- آشنایی با اهمیت انگیزه‌های درونی در برابر بیرونی</p>

<p>آیا مقایسه‌ی درستی توانستند انجام بدهند؟</p>	<p>۵ دقیقه</p>	<p>فعالیت ۷-۲ را می‌خواهم در کتاب درسی، فردی یا دونفره انجام دهند و پس از ۲ دقیقه فرصت، از ۳-۲ گروه می‌خواهم ویژگی‌های انگیزه‌های درونی و بیرونی نوشته‌شده را بخوانند و در صورت لازم اصلاح کنم.</p>	<p>گام ۷- تمرین هدف گام ششم جهت تثبیت یادگیری</p>
<p>آیا مفهوم نگرش را به خوبی دریافتند؟ و تأثیر آنها را در رفتار توانستند توضیح دهند؟</p>	<p>۸ دقیقه</p>	<p>به صورت سخنرانی و نمایش تصاویر مربوط به این قسمت از فیلم‌های رایا درس، ۴-۳ دقیقه معنا و مفهوم نگرش را باز می‌کنم و پس از بیان اینکه نگرش‌ها می‌توانند مثبت و منفی باشند و پیامدهای خود را به دنبال داشته باشند، از ۴-۵ نفر می‌خواهم به تعدادی از باورهای مرسوم یا باورهای خودشان و تأثیر آن در رفتار اشاره کنند (به روش بارش فکری).</p>	<p>گام ۸- آشنایی بیشتر با مفهوم نگرش</p>
<p>آیا توانستند تأثیر یک باور بر رفتار را به خوبی توضیح دهند؟ آیا توانستند یک یا دو باور را که بر رفتار خودشان تأثیر گذاشته به خوبی بیان کنند؟</p>	<p>۱۰ دقیقه</p>	<p>این قسمت را با طرح این سؤال آغاز می‌کنم و روی تابلوی کلاس می‌نویسم: باوری که در این جمله نهفته است چیست: «برای اینکه ملتی بمانند باید بدانند»؛ و از ۳-۴ نفر می‌پرسم 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؟ سپس یک باور دیگر را بر تابلوی کلاس می‌نویسم و همان سؤالات را می‌پرسم: «به نظر دیگران باید احترام گذاشت». این باور چه تأثیری بر رفتار ما به عنوان یک شهروند می‌گذارد؟ پیامد قبول این باور چیست؟ سپس از دانش‌آموزان می‌خواهم براساس داستان فالکون‌ها و رزمندگان اسلام که در کتاب ذکر شده، یک یا دو باور را که بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد، بیان کنند.</p>	<p>گام ۹- آشنایی با تأثیر باورها و نظام ارزشی فرد بر رفتار آدمی</p>
<p>آیا پاسخ‌هایشان در فعالیت ۷-۳ قانع‌کننده بود؟ آیا مطالب را تا به اینجا به خوبی فراگرفته‌اند؟</p>	<p>۸ دقیقه</p>	<p>از دانش‌آموزان می‌خواهم این سؤال را با توجه به مطالب فراگرفته‌شده در گروه‌های دونفره کامل کنند. تصاویر فیلم رایا درس را درخصوص این سؤال به نمایش می‌گذارم و برای پاسخ دانش‌آموزان یک نمره برای ارزشیابی مستمر (فرایندی) اختصاص می‌دهم و از ۲-۳ گروه می‌خواهم جواب‌های خود را بلند در کلاس بخوانند.</p>	<p>گام ۱۰- تثبیت یادگیری گام نهم</p>



بخش ۲

توضیحات دروس

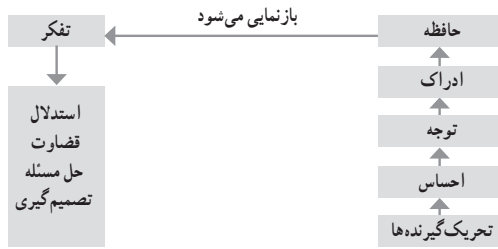
## روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

## شبکه مفهومی درس اول



## توضیحات درس

مهم‌ترین هدف این درس، طرح‌ریزی ساختار کتاب بوده که با محوریت موضوع شناخت و مؤلفه‌های آن طرح شده است.



چگونگی شکل‌گیری سطوح مختلف شناخت

نکات مهم دیگر این درس عبارت است از اینکه :

■ علم تجربی چه چیزی هست و چه چیزی نیست؟

■ معیارهای علوم تجربی و روش‌های بررسی آن کدام است؟

■ آیا علم مساوی با شناخت است؟

■ روش‌های پژوهش در روان‌شناسی کدام است؟

همچنین ضمن تعریف روان‌شناسی به رویکردهای نظری و گرایش‌های روان‌شناسی به اختصار پرداخته است تا دانش‌آموزان دریابند که کلیت کتاب درسی چه مفاهیم و موضوعاتی را پیگیری می‌کند و همچنین آگاهی مختصری نسبت به حوزه کاری روان‌شناسی در حیطه‌های مختلف پیدا کنند.

### ۱ اهداف و انتظارات عملکردی درس

- با ذکر نمونه‌هایی از کاربرد روان‌شناسی در امور زندگی، فایده مطالعه روان‌شناسی را بیان کند.
- برای یک موضوع در روان‌شناسی یک فرضیه بسازد و از فرضیه خود دفاع کند.
- درخصوص علمی بودن دانش روان‌شناسی دلایل و مستندات قابل قبول ارائه دهد.
- واژه رفتار را از واژه شناخت تفکیک کند و وجوه تمایز آنها را بنویسد.
- با مطالعه روش‌های علوم تجربی (فیزیک و شیمی) و روش‌های مطالعه در روان‌شناسی، محدودیت و دشواری‌های مطالعه روان‌شناسی را بیان کند.

### ۲ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

توجه: برای استفاده بهتر از «پیشنهادهایی برای تدریس» بهتر است ابتدا این قسمت را در درس هفت مرور نموده و سپس مطالعه خود را ادامه دهید.

■ استفاده از تصاویر مناسب یا قطعات کوتاه فیلم‌های آموزشی که می‌تواند 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.

■ برای آموزش مسئله، فرضیه، اصول یا قوانین و نظریه می‌توان به این شکل عمل کرد و از دانش‌آموزان پرسید که :

- ۱ کدام یک از موارد زیر مسئله، فرضیه، اصول یا قوانین و نظریه می‌توانند باشند؟
- ۲ چرا یادگیری مطالب فکاهی و خندآور ساده‌تر بوده و بهتر در ذهن باقی می‌ماند؟
- ۳ استراحت موجب یادگیری بهتر می‌شود.
- ۴ جنسیت افراد، (دختر یا پسر - زن یا مرد بودن) در یادگیری مؤثر است.
- ۵ یادگیری یک جریان و فرایند دوطرفه است که در اثر تعاملات اجتماعی بهتر فرا گرفته می‌شود.
- ۶ چرا یادگیری مطالب فلسفی سخت است؟
- ۷ هر چه سن افراد کمتر باشد درک مسائل فکری (انتزاعی) سخت‌تر است.
- ۸ یادگیری بر اثر تشویق‌های بیرونی حاصل می‌شود.
- ۹ سن عامل تأثیرگذاری برای یادگیری است.
- ۱۰ یادگیری زمانی حاصل می‌شود که فرد از نظر ذهنی و فکری درگیر موضوع یادگیری باشد.
- ۱۱ یادگیری انسان مانند یادگیری حیوانات است.

دانش‌آموزان پس از دیدن این عبارات می‌توانند حدس‌های خود را روی کاغذ نوشته و به روش بحث گروهی یا ارائه آن در تابلوی کلاس گفت‌وگو کرده و با کمک معلم به نتیجه برسند که کدام یک از این عبارات فرضیه یا مسئله یا ... هستند و چرا؟

■ برای آموزش مطالب صفحه ۲۱ کتاب که در ارتباط با چگونگی شکل‌گیری سطوح شناخت است می‌توان این فعالیت را انجام داد که :

از دانش‌آموزان بخواهیم به کلمات نوشته شده در تابلوی کلاس (احساس، قضاوت، حافظه، تفکر، تصمیم‌گیری، توجه، تحریک‌گیرنده‌ها، حل مسئله، استدلال، ادراک) نگاه کرده و آنها را به ترتیبی که در ذهن ما اتفاق می‌افتد مرتب کنند.

و در ادامه بپرسیم اگر بخواهیم این موارد را به شناخت پایه و عالی تقسیم کنیم کدام یک در شناخت پایه و کدام در شناخت عالی قرار می‌گیرد؟ چرا؟ و در ادامه معلم نمودار صفحه ۲۱ را نشان داده و توضیحات تکمیلی را ارائه کند.





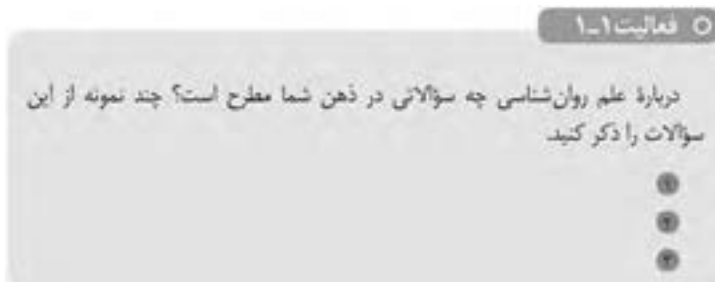
- مشاهده فیلم‌های آموزشی این درس در مجموعه «رایا درس» که در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۷ اجرا شد، بسیار راهگشاست و روش‌های مناسبی را برای تدریس در اختیار دبیر قرار می‌دهد (می‌توانید با سرزدن به این سایت یا سایت دفتر تألیف قسمت روان‌شناسی، فیلم‌ها و فایل‌ها را دریافت کنید).
- در بعضی از مباحث می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا با تهیه پاورپوینت یا کنفرانس یا تهیه تصاویر، قسمتی از درس را آنان خود تدریس کنند.
- انتظارات ابتدایی هر درس را برای دانش‌آموزان تأکید و مطرح کنید که چنین مطالبی و شبیه آن در این درس از آنها 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 در رابطه با روان‌شناسی چیست؟
  - چرا رنگ گیاه در حال رویش سبز است؟
  - شناخت و تفکر چه نقشی در زندگی ما می‌تواند داشته باشد؟

### ۴ فعالیت‌ها و سؤالات درس



این فعالیت را می‌توان به تنهایی یا دوبه‌دو انجام داد و دانش‌آموزان می‌توانند با طرح سؤالات خود در مورد علم روان‌شناسی چند نمونه از آنها را در کلاس مطرح کنند و معلم می‌تواند با توجه به اهداف کتاب،

سؤالات را بشنود و بعضی از آنها را به بحث و گفت‌وگو بگذارد.

■ آیا به نظر شما یک ورزشکار در حضور دیگران و به تنهایی مهارت خودش را یکسان بروز می‌دهد؟

■ ما تا چه اندازه در علت یک رفتار، خودمان را عامل آن می‌دانیم؟

...

**فعالیت ۲-۱**

فرض کنید در یک همایش علمی، هزار نفر از باتجربه‌ترین جراحان مغز و اعصاب دنیا، قصد گزینش ده نفر از بهترین جراحان را دارند. در این همایش هر یک از آنها تجربه و دانش خود را به دیگر همکاران عرضه می‌کنند. در نهایت، بعد از مباحثه و مناظره فراوان، ده نفر برتر انتخاب می‌شوند. به نظر شما اگر دلایل موفقیت این ده نفر را از آنها بپرسیم به چه میزان فقط به دانش پزشکی خودشان اشاره می‌کنند؟ آیا برتری و پیشرفت آنها فقط به دانش تخصصی‌شان مربوط است؟ پاسخ‌های خود را با پاسخ دیگر همکلاسی‌ها مقایسه کنید.



هدف در این فعالیت، این است که دستاورد کوشش علمی انسان‌ها در همه زمینه‌های تخصصی و مهارتی تحت تأثیر ویژگی‌های روان‌شناختی خود آن فرد است. اینکه فرد مورد نظر چه سبک شناختی داشته باشد، اراده آن فرد چگونه باشد و... فراتر از حوزه تخصصی مورد نظر ایفای نقش می‌کند. دو دانش‌آموز را تصور کنید که در یک آزمون مهم، یکی رتبه نخست و یکی دیگر رتبه پایانی را می‌گیرد. آیا این دو دانش‌آموز یکی نابغه و دیگری عقب‌مانده ذهنی است؟ به‌طور قطع خیر. دستاوردهای متفاوت این دو دانش‌آموز محصول دو روان‌شناسی متفاوت است.

**فعالیت ۳-۱**

با تأمل و اندیشه در رفتار خود و دیگران، با کمک دوستانتان به چند نمونه از باورهای غیرعلمی اشاره کنید؛ مانند:

- عدد ۱۳ نحس است.
- افراد با گوش بزرگ‌تر هوش بالاتری دارند.
- 
- 
- 

هدف از این فعالیت، توجه داشتن به این نکته است که باورهای علمی و حرف‌های عامیانه با یکدیگر تفاوت دارند و چنانچه با تفکر انتقادی به آنها نگاه کنیم، هر حرفی را که در جامعه و فضای عوامانه مطرح

می‌شود و از نظر علمی قابل اثبات و مستدل نیست، نباید بپذیریم و نباید به آن عمل کنیم. باید آگاهی یابیم که باورهایی در جامعه وجود دارند که هیچ پایه و اساس درستی ندارند و قابل اعتنا نیستند. از این قبیل:

- عطسه کردم، پس باید صبر کنم و بیرون بروم.
- خون گوسفند قربانی را اگر به پلاک و بدنه ماشین بزنیم، ماشین تصادف نمی‌کند.
- حالا که این همه هزینه کردم، پس ادامه بدهم.
- تا الآن کسی نتوانسته، پس من هم نمی‌توانم.
- می‌خوانم تا رد نشوم (درست آن، این است که بگویند می‌خوانم تا قبول شوم).

#### فعالیت ۲

به نظر شما بین مسئله، فرضیه، قانون و نظریه علمی چه ارتباطی وجود دارد؟ به صورت گروهی بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید.

با این فعالیت می‌خواهیم مفاهیم مسئله، فرضیه، قانون و نظریه علمی خوب فهمیده شود و دانش‌آموزان دریابند که یک نظریه چگونه شکل می‌گیرد و با چه سؤالاتی شروع می‌شود. همه مفاهیم فوق دارای ارتباط بالا به پایین و پایین به بالا هستند؛ به این معنا که فرضیه ضمن اینکه به سؤال جواب می‌دهد، خود باعث طرح سؤال دیگر می‌شود یا نظریه‌های علمی ضمن اینکه حاصل مسئله‌ها فرضیه‌ها و قوانین هستند مبدأ سؤالات فرضیه‌ها و شکل‌گیری سایر نظریه‌ها نیز، هستند.

#### فعالیت ۵

- ۱ در گروه‌های دوتایی به این دو جمله توجه کنید و بگویید کدام، توصیف و کدام، تبیین است؟ چرا؟  
حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته  
تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می‌شود.
- ۲ به مثال‌های زیر توجه کنید و بگویید تبیین کدام‌یک آسان‌تر است؟ چرا؟  
گرما باعث انبساط فلز می‌شود  
امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می‌دهد.

برای فهم بهتر توصیف و تبیین می‌توان از دانش‌آموزان خواست در برابر سؤالات مطرح‌شده، کلمات چستی و چرایی را در برابر کدام‌یک می‌توان قرار داد، تا متوجه شوند که جمله اول «حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته» به «چستی» و جمله دوم «تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می‌شود» به چرایی اشاره دارد.

در دو جملهٔ بعدی هدف این است که دانش‌آموزان در یافتن دلایل تغییر فلزات در اثر حرارت یا پرودت بسیار آسان‌تر از تبیین مفاهیم و موضوعات انسانی است. یافتن دلایل تغییر فلزات در اثر حرارت یا پرودت بسیار آسان‌تر از تبیین امید به آینده و انگیزهٔ پیشرفت است؛ زیرا انگیزهٔ پیشرفت در انسان صرفاً به یک عامل متکی نیست و عوامل دیگری وجود دارند که این انگیزه را بیشتر یا کمتر می‌کنند و در آن دخالت دارند.

## سوال

چرا پیش‌بینی و کنترل پدیده‌های روان‌شناختی دشوارتر از مفاهیم فیزیکی است؟

زیرا مفاهیم روان‌شناختی با انسان سروکار دارد و مسائل انسانی صرفاً یک راه‌حل ندارد و عوامل ایجادکنندهٔ آن در بسیاری از موارد متفاوت و بی‌شمار است، ولی مفاهیم فیزیکی از قوانین و مقررات خاصی تبعیت می‌کند و پیچیدگی علوم انسانی را ندارد؛ مثلاً پیشرفت تحصیلی یک دانش‌آموز به عوامل بسیاری وابسته است، از قبیل معلم خوب، فضای فیزیکی مناسب، پدر و مادر خوب، جؤ روانی مناسب مدرسه، تدریس خوب و... که هر کدام سهمی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز دارد و تعیین درصد آن آسان نیست. در یک کلام؛ توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل متغیرهای مربوط به ویژگی‌های روان‌شناختی انسان به مراتب پیچیده‌تر از سایر مضامین علمی است.

## سوال

مریم در یکی از کتاب‌های درسی با این مفهوم مهم مواجه شده است که «جهان دارای نظم است». او برای فهم این جمله مدتی است یکی از کتاب‌های شگفت‌انگیز دربارهٔ کهکشان‌ها و منظومه شمسی را مطالعه می‌کند. بعد از مطالعه به این نتیجه رسیده است که امکان ندارد اجزای منظومه شمسی بدون قاعده در فضا قرار گیرند. مریم با استفاده از کدام‌یک از منابع شناخت به دانش جدید رسیده است؟

مریم با بهره‌گیری از مطالب مختلف به این پی برده است که منظومهٔ شمسی قاعده‌مند و دارای نظم است. با آشنایی به پیامدهای بی‌نظمی در طبیعت استدلال می‌کند که پس جهان دارای نظم است؛ یعنی با یک روش علمی اداره می‌شود.

فعالیت ۶-۱

سعی کنید با کمک دوستان خودتان، همانند مثال زیر مسئله‌ای را طرح و با استفاده از روش علمی، بهترین پاسخ (فرضیه) به آن مسئله را بررسی کنید.

مثال:

مهم‌ترین علت افزایش دمای کره زمین چیست؟ (مسئله)  
گازهای گلخانه‌ای باعث افزایش دمای کره زمین شده است. (فرضیه)

..... (مسئله)

..... (فرضیه)

مسئله: چرا نوع نگاه انسان‌ها به یک مسئله در راه حل آن مسئله تأثیر دارد؟  
فرضیه: نوع نگاه به مسئله، درک فرد از مسئله را ایجاد می‌کند (هر فردی در حل مسئله، به مسئله پاسخ نمی‌دهد بلکه به درک خود از مسئله پاسخ می‌دهد).

مسئله: مهارت تحت تأثیر کدام یک از مفاهیم شناختی است؟  
فرضیه: تمرین و ممارست باعث ایجاد مهارت می‌شود (مهارت فراتر از یادگیری است بسیاری از افراد یاد می‌گیرند ولی ماهر نیستند).

فعالیت ۷-۱

به مثال‌های زیر توجه کنید و بگویید کدام یک از آنها به صورت مستقیم (رفتار) و غیرمستقیم (شناخت) قابل مشاهده است:

حسین با دیدن دوستش به سمت او می‌رود.

فاطمه، با نگاه به آینده، به رشته تحصیلی دانشگاهی‌اش می‌اندیشد.

کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می‌کنند.

نصایب زیبای معابر شهری، احساس خوشایندی به شهروندان می‌دهد.

مستقیم، غیرمستقیم، مستقیم، غیرمستقیم.

سؤال

با توجه به مراحل شکل‌گیری شناخت، تفکر به چه چیزی نیاز دارد؟ آیا فردی که حافظه قوی دارد، متفکر است؟

همچنان که در شکل سطوح مختلف شناخت دیده می‌شود، تفکر حاصل پردازش‌های اطلاعات موجود در حافظه است؛ بنابراین شناخت عالی علاوه بر حافظه نیاز به سطوح پردازش دارد. معمولاً بچه‌های ۵ الی ۷ ساله به والدین خود، خرید اتومبیل‌هایی همچون کامیون و اتوبوس را پیشنهاد می‌دهند. در نزد این کودک بهترین خودرو، خودرویی است که بزرگ‌تر باشد (ادراکی)، اما همین کودکان وقتی به سنین نوجوانی و بالاتر می‌رسند فریب اندازه را نمی‌خورند، بلکه به دنبال محصول بهتر (مفهومی) و با کیفیت‌تر هستند.

فعالیت ۸-۱

موقعیت زیر را مطالعه و نوع پردازش آن را مشخص کنید.

سارا ۵ ساله و سپیده ۱۷ ساله با هم خواهند و به همراه مادرشان برای خرید لباس به فروشگاه رفته‌اند. سارا با دیدن لباس قرمزی بر خرید آن اصرار دارد. برخلاف سارا، سپیده لباس را از نظر نرمی، کیفیت، دوام و قیمت بررسی می‌کند و سپس تصمیم به خرید می‌گیرد. کدام تصمیم‌گیری کارآمدتر است؟ چرا؟



تصمیم‌گیری سپیده ۱۷ ساله کارآمدتر است؛ زیرا صرفاً به ظاهر لباس و رنگ آن توجه نمی‌کند، بلکه کیفیت و دوام و جنس و قیمت آن را مورد توجه قرار می‌دهد و با پردازشی بالاتر (مفهومی) انتخاب می‌کند.

فعالیت ۹-۱

با استفاده از اینترنت، با کلیدواژه «پر تولیدترین محققان علوم انسانی کشور» را جستجو کنید و فعالیت‌های علمی آنها را مورد توجه قرار دهید. چه تعدادی از این محققان در حوزه روان‌شناسی فعالیت داشته‌اند؟

در اینجا هدف این است که دانش‌آموزان بتوانند با مراجعه به اینترنت اطلاعات بیشتری در مورد کسانی که در این رشته کار می‌کنند به دست بیاورند و بتوانند در آینده در انتخاب کتاب‌ها و پژوهش‌ها افراد مطلع را

از غیر آن تشخیص دهند و یک آشنایی ضمنی به دست بیاورند. هدف دیگر این فعالیت آشنایی دانش‌آموزان با محققان علوم انسانی کشور و نقش رشته روان‌شناسی در بین همه رشته‌های علوم انسانی نیز هست.

فعالیت ۱۰-

همه اعضای بدن مفید و مهم هستند، اما سیستم مغزی اهمیت مضاعفی دارد. چرا آن‌گونه که مواظب اندام‌های دیگر بدن همچون مو و ناخن هستیم، به فکر مواظبت از مغز نیستیم؟ با رانتمایی دبیر محترمان امار تصادفات رانندگی و افرادی که به دلیل تصادف سر آنها آسیب دیده است را استخراج کنید. سعی کنید برای کاهش این آسیب‌ها اقدام‌های پیشگیرانه‌ای ارائه دهید.

هدف این فعالیت سوق دادن دانش‌آموزان به پیشگیری از یکی از آسیب‌های جدی منتهی به مغز است. در این فعالیت این نکته مد نظر است که انسان‌ها در خودمراقبتی، بیش از پیش دقت کنند تا هزینه‌های مادی و معنوی سرسام‌آوری به خودشان و جامعه تحمیل نکنند.

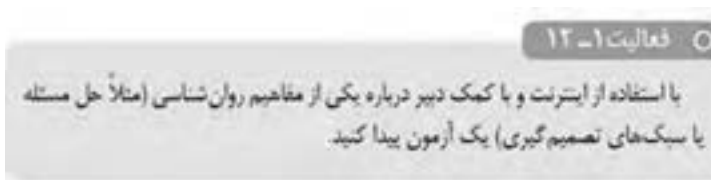
فعالیت ۱۱-

با کمک یک دوربین ساده، واکنش‌های هیجانی تماشاگران مسابقه ورزشی دو تیم برطرفدار را ثبت کنید. بعد از ثبت دقیق آنها سعی کنید نحوه ابراز هیجان‌ها و واکنش‌های عاطفی آنها را تحلیل نمایید. از نحوه واکنش‌های هیجانی تماشاچیان چند اصل اساسی را استخراج کنید.



هدف در این فعالیت آن است که دانش‌آموزان بدانند مشاهده، یکی از راه‌های جمع‌آوری اطلاعات است و با دیدن صحنه‌های مسابقه می‌توان واکنش‌های هیجانی افراد و نیز واکنش‌های خاص بعضی را مشاهده کرد و به تحلیل آنها پرداخت که چرا واکنش همه آنها یکسان نیست؟ مثلاً سن، چه تأثیری در بیان

این واکنش‌ها دارد؟ جنس چه تأثیری می‌گذارد؟ دیگر عوامل کدام‌اند؟ و با توجه به این نکات چه اصولی را می‌توان استنباط کرد؟



در این فعالیت می‌خواهیم دانش‌آموزان با مراجعه به اینترنت دریابند که برای موضوعات مختلف در روان‌شناسی راه‌های گوناگونی برای جمع‌آوری اطلاعات وجود دارد. مثلاً برای حل مسئله، «پرسشنامه ادراک حل مسئله هپنر و پترسون» وجود دارد و با خواندن چکیده آن درمی‌یابند یک پژوهشگر با کمک ابزارهای مختلف دست به جمع‌آوری اطلاعات می‌زند.

#### ۵ جمع‌بندی درس

این فعالیت از جمله موارد مهمی است که دبیر محترم می‌تواند با دادن فرصت کافی در کلاس یا برای جلسه بعد، به خلاقیت دانش‌آموزان توجه کند و با ارائه مطالب تعدادی از آنها، بر نقاط قوتشان تأکید و از این نظر آنان را تشویق کند. نکاتی را هم که مورد غفلت و فراموشی قرار گرفته‌اند یادآور شود؛ مانند اینکه: «شما به جمع‌آوری اطلاعات توجهی نکرده‌اید». برای این منظور نیز به دانش‌آموزان فرصت دهد که آن نکات را تکمیل کنند.

#### ۶ دانستنی‌های معلم

فصول اول همه کتاب‌های روان‌شناسی عمومی به‌خصوص زمینه روان‌شناسی هیلگارد و روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور ملاحظه شود.

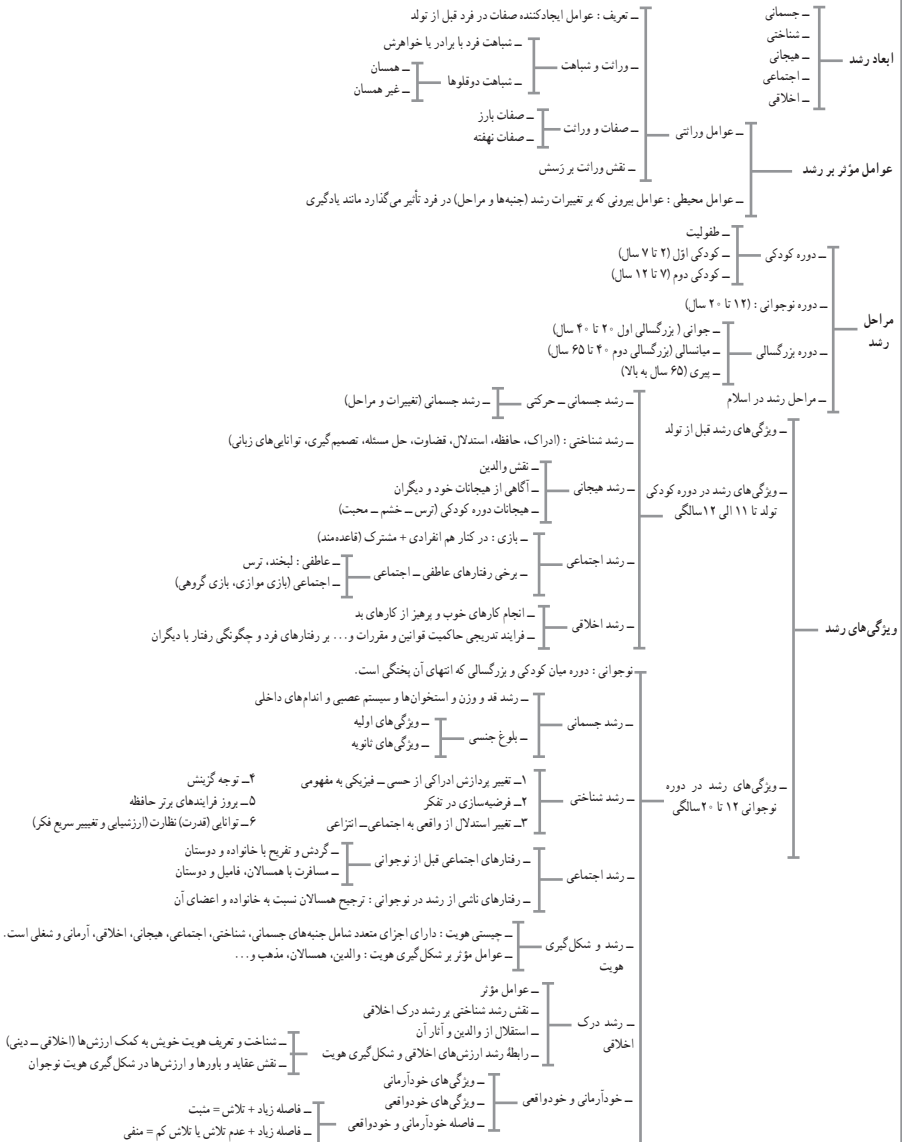


# روان‌شناسی رشد

درس  
۲

## شبکه مفهومی درس دوم

تعریف: روان‌شناسی رشد: شاخه‌ای از روان‌شناسی که تغییراتی را که در طول زندگی رخ می‌دهد (تشکیل تپفه - مرگ) را مطالعه می‌کند.



روان‌شناسی رشد

**مراحل رشد**

## توضیحات درس

- آشنایی با واژه رشد و سایر واژگان نزدیک به آن.
- آشنایی با عوامل مؤثر بر رشد: در این بخش دانش‌آموزان با عوامل وراثتی که از والدین به فرزندان می‌رسد به‌طور مختصر آشنا می‌شوند. درباره عوامل محیطی به دلیل کارکرد تربیتی و پویا بودن آن بیشتر بحث شده است.
- ویژگی‌های رشد یکی از مفاهیم جدی این درس است.
- مهم‌ترین بحث این درس ابعاد مختلف رشد است.
- تأکید بر رشد اجتماعی در دوره نوجوانی در این درس بسیار برجسته است.
- آشنایی با موضوع هویت و هویت‌یابی که خاص دوره نوجوانی است بسیار مهم است.
- بحث «خودهای» مختلف از مباحث مهم درس است.

## ۱ اهداف و انتظارات عملکردی درس

- با گردآوری اطلاعات و شواهدی در ارتباط با ویژگی‌های رشد در خود و دیگران، تعریفی از روان‌شناسی رشد به زبان خود بیان کند.
- با بررسی دو تصویر از کودکی و نوجوانی خود، ابعاد و فرایندهای رشد (وجوه اشتراک و تفاوت) آنها را مشخص کند.
- اهمیت بعضی دوره‌ها و بعضی ابعاد رشد را با توجه به نقش آنها در زندگی به شکل اجمالی گزارش کند.
- رشد و شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی و ضرورت کسب هویت در این دوره را به اختصار تبیین کند.

## ۲ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

- برای شروع درس می‌توان از دانش‌آموزان خواست که تعدادی از تصاویر خود از کودکی تاکنون را به همراه داشته باشند (مانند تصاویر صفحه ۴۶، رشد جسمانی) و از آنها بپرسید با نگاه به تصاویر خودتان چه تغییراتی را در خود مشاهده می‌کنید. سپس با اظهار نظر تعدادی از دانش‌آموزان بحث رشد را آغاز کنیم.
- این فعالیت را چنانچه خودتان هم مایل هستید انجام دهید؛ برای دانش‌آموزان جالب خواهد بود.
- می‌توان دو بیت شعر مانند ابیات صفحه ۳۹ را در تابلوی کلاس نوشت و از دانش‌آموزان پرسید این ابیات به چه موضوعی در روان‌شناسی اشاره دارد؟ چرا؟

با سیه‌دل چه سود گفتن وعظ؟      نرود میخ آهنین در سنگ

سگ اصحاب کهف روزی چند      پی نیکان گرفت و مردم شد

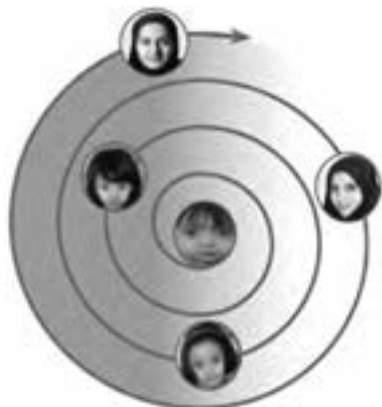
- استفاده از تصاویر مناسب یا قطعات کوتاه فیلم‌های آموزشی که می‌تواند انگیزه‌های فراگیری را در

- دانش‌آموزان برانگیزد، بسیار راهگشا خواهد بود. تصاویر یا فیلم رشد جنین، مغز و... 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 به 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.

## 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 نمایند. 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 در رابطه با روان‌شناسی رشد چیست؟



- آیا صرفاً ما از جنبه بدنی رشد می‌کنیم و بزرگ می‌شویم؟
- دیگر ابعادی که در ما رشد می‌کنند کدام‌اند؟
- اگر بخواهیم مراحل زندگی را به چند دوره تقسیم کنیم، نام آن دوره‌ها چیست؟
- حال با توجه به تصویر روبه‌رو، فکر می‌کنید کدام یک، مراحل رشد را بهتر تبیین می‌کند و چرا؟

## ۴ فعالیت‌ها و سؤالات درس

## سؤال

در چه سی دوجرخه‌سواری را یاد گرفتید؟ آیا این مهارت در نتیجه تغییرات رشدی حاصل شده است. یا با تمرین و آموزش مکرر؟

در خصوص پاسخگویی به این سؤال، جهت ایجاد فضای مشارکتی بهتر است از دانش‌آموزان نظرسنجی کنیم و بعد از دریافت دیدگاه آنها به جمع‌بندی جامعی در اینجا برسیم. بهتر است در جمع‌بندی از فعالیت‌های همسو با دوجرخه‌سواری جهت تدوین عوامل تأثیرگذار رشدی و آموزشی استفاده شود.

## فعالیت ۱-۲

با توجه به اشعار زیر مشخص کنید کدام یک به عامل وراثتی و کدام به عامل محیطی اشاره دارد:

زینهار از قرین بد زینهار و قتا رثا عذاب النار

پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است تربیت نالعل را چون گردکن برگذافت

عاقبت گرگ زاده گرگ شود گرچه با آدمی بزرگ شود

با سه دل چه سود کلتن و عطا نرود میخ آهنین در سنگ

پسر نوح با بنان بنشست خاندان نبوتش کم شد

سگ اصحاب کهف روزی چند بی‌نیکان گرفت و مردم شد

گلی خوشبوی در حمام روزی رسید از دست محبوبی به دستم

بلو گفتم که مشکلی با عبیری که از بوی دلاویز تو مستم

بگفتا من گلی ناچیز بودم ولیکن مدتی با گل تنستم

کمال همشین تر من اثر کرد و گرنه من همان خاکم که هستم

(اسعدی)

هدف این فعالیت تشخیص این مورد است که کدام یک از ابیات به عامل وراثتی و کدام یک به عامل محیطی مربوط است و حتی می توان از دانش آموزان خواست تا چند بیت نیز خودشان بیان کنند و بگویند کدام عامل وراثتی و کدام عامل محیطی است.

موارد دوم و سوم و چهارم (پرتو نیکان نگیرد...، عاقبت گرگ زاده...، با سیه دل چه سود...). از عوامل وراثتی اند و دیگر اشعار به عامل محیطی و تأثیر همنشین اشاره دارند.

#### سؤال

۱ در یک خانواده پرجمعیت و خانواده تک فرزند همه کودکان در سن یکسانی شروع به صحبت می کنند. اما در خانواده پرجمعیت، کودک لغات بیشتری می آموزد. به نظر شما علت این تفاوت چیست؟

۲ کدام یک از عوامل وراثتی یا محیطی باعث ایجاد تفاوت شده است؟

این سؤال به تأثیر عوامل محیطی بر رشد توجه می کند و به همین لحاظ کودکی که در محیط پُرجمعیت رشد می کند لغات بیشتری را یاد می گیرد.

#### فعالیت ۲-۲

شما تاکنون حدود ۱۷ سال از زندگی خود را پشت سر گذاشته اید. سعی کنید سال های طی شده را به مراحل مختلف تقسیم کنید. ملاک تقسیم بندی شما چیست؟ تفاوت عمده مرحله کنونی شما با مرحله ای که دانش آموز سال اول ابتدایی بودید چیست؟ ملاک تقسیم بندی خود را با دیگر دوستان مقایسه کنید. برای تکمیل اطلاعات خود می توانید به منابع مختلف علمی مراجعه و مراحل خود را اصلاح کنید.

هدف از انجام این فعالیت که می تواند فردی یا گروهی باشد، این است که قبل از خواندن ویژگی های رشد، خود دانش آموزان بتوانند بر اساس دلایلی مراحل رشد خود را تقسیم بندی کنند و بر آن اسمی بگذارند و ملاک های خود را برای تعیین این اسامی بیان کنند.

### فعالیت ۲-۲

آیا تاکنون درباره آثار مخرب عوامل شیمیایی بر جنین در جنگ‌های مختلف شنیده‌اید؟  
با مراجعه به منابع اطلاعاتی (مجلات و شبکه‌های مجازی) یک تصویر مربوطه به این  
موضوع و توضیح آن را با خود به کلاس بیاورید و درباره آن بحث کنید.

این فعالیت مجال گفت‌وگو را در کلاس فراهم می‌آورد و بهتر است دبیر گرامی در این موضوع بیشتر نقش کارگردان را بازی کند و اجازه دهد تا دانش‌آموزان با مطالبی که به دست آورده‌اند تأثیرات این عوامل را در جنگ‌های مختلف بر جنین ارائه کنند و فضایی برای بحث و تبادل نظر فراهم آورند و خود با تأثیرات این موارد بر رشد آشنا شوند. حتی می‌توانند این کارها را به شکل پاورپوینت ارائه کنند (البته برای جلوگیری از هر گونه موارد مشکل‌دار در کلاس، بهتر است قبل از ارائه، آنها را بازبینی کرد). این گونه فعالیت‌ها از مواردی است که می‌تواند ملاک ارزشیابی قرار گیرد و نمره دانش‌آموزان را شکل دهد و حتی می‌توان با انجام چنین فعالیت‌هایی از امتحان پایانی صرف‌نظر کرد.

### سؤال

با توجه به انسانی شما با انواع برداش (مفهومی، ادراکی) چرا کودکان قبل از دبستان،  
هدایای بزرگ کم ارزش را بر هدایای کوچک پر ارزش ترجیح می‌دهند؟

کودکان از لحاظ شناختی بیشتر به یک جنبه موضوع توجه می‌کنند و به همین لحاظ اشیای بزرگ را صرفاً چون از لحاظ ظاهری بزرگ‌تر هستند، انتخاب می‌کنند.  
به عبارت دیگر در این سن نزد کودکان ویژگی‌های ادراکی برجسته‌ترین ویژگی اشیاء هستند. به دلیل محدودیت‌های شناختی، برجسته‌ترین ویژگی مساوی با مهم‌ترین ویژگی تلقی می‌شود.

### فعالیت ۲-۲

چرا کودکان تحت تأثیر ویژگی ظاهری اشیاء قرار می‌گیرند؟

تصور کنید می‌خواهیم  $\frac{1}{4}$  لیتر شیر را در دو لیوان با حجم مساوی بریزیم. یکی از لیوان‌ها بلند و باریک است و دیگری پهن و کوتاه. شیر را به مقدار مساوی در هر دو لیوان می‌ریزیم و مقابل کودک، ۴ یا ۵ ساله قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم یکی را انتخاب کند. به نظر شما کدام لیوان را ترجیح می‌دهد؟ چرا؟ این آزمایش را در طول هفته با بچه‌های کوچک‌تر انجام دهید و مشاهدات خود را در کلاس مطرح نمایید.



## بخش دوم: توضیحات دروس ۴۱

می‌توان از دانش‌آموزان خواست این فعالیت را قبلاً در منزل انجام دهند و مشاهدات خود را به شکل تصویر، فیلم و یا مکتوب به کلاس ارائه کنند و سپس بر اساس صحبت آنها رشد شناختی را در دوره کودکی مطرح کرد. می‌توان این موضوع را، هم به جمع‌آوری اطلاعات در درس یک مربوط کرد و هم به پردازش مفهومی یا ادراکی اشاره کرد.

### سوال

عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغات تأثیر بسزایی دارد یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی اسباب‌بازی است. به نظر شما چه عوامل محیطی دیگری در رشد زبانی دوره کودکی مؤثر است؟

شنیدن و گفت‌وگو می‌تواند از عوامل مؤثر دیگری بر رشد زبانی کودکان باشد؛ رسانه‌ها، تعداد اعضای خانواده، جنسیت فرزند، هم‌سن‌وسالان و ...

### سوال

حیوانات هم مانند انسان‌ها هیجان‌های خود را بروز می‌دهند. به نظر شما در کدام یک از هیجان‌ها (ساده و مرکب) انسان با حیوان مشترک است؟ چرا؟

هیجان‌های ساده؛ زیرا هیجان‌های مرکب نیاز به شناخت و تفکر عالی دارد که حیوان‌ها از آن بی‌بهره‌اند. به عبارت دیگر هیجان‌های مرکب حاصل آگاهی و پردازش‌های ذهنی است. حیوانات به دلیل رشد نایافتگی مغز، قادر به دسترسی به پردازش‌های عمیق‌تر نیستند.



### فعالیت ۲-۵

به این تصاویر نگاه کنید.  
چه تفاوتی در رفتار کودکان می‌بینید؟  
به نظرتان کدام یک رشد اجتماعی بیشتری دارند؟  
چرا؟

می‌توان این فعالیت را قبل از بیان مطالب مربوط به رشد اجتماعی کودکان مطرح کرد و سپس این موضوع را برای دانش‌آموزان تدریس کرد و حتی می‌توان از آنها خواست تا مصادیقی دیگر از رشد اجتماعی کودکان را در محیط منزل یا اجتماع مطرح کنند و درس را با این موارد ادامه داد.

## سؤال

به این مثال توجه کنید: مریم ۵ ساله است. مادرش یک کبک خوشمزه برای او و برادرش پخته و آن را در یخچال قرار داده است. مریم، علاوه بر سهم خودش، سهم برادرش را هم می خورد. آیا کار مریم اخلاقی است؟ چرا؟

رشد اخلاقی منوط به رشد شناختی است. خودمیان بینی و توجه به خود، از عواملی است که باعث بروز چنین رفتارهایی در کودکان می شود.

## فعالیت ۶-۲

به دو مثال زیر توجه کنید.

- مینا ۶ ساله است. به سراخ فئسه های بالایی آئیز خانه می رود بدون اجازه مادر مقداری شکلات برمی دارد. هنگام پایین آوردن دستش، یک فنجان می شکند.
- برادر دوقلوی مینا برای کمک به مادرش ناگهان دستش به سینی فنجان ها می خورد و سه فنجان را می شکند.

عمل کدام یک از اینها اخلاقی نیست؟ این دو مثال را برای دو کودک ۶-۵ ساله تعریف و پاسخ را یادداشت کنید و به کلاس ارائه دهید.

می توان از دانش آموزان خواست این فعالیت را قبلاً در خانه انجام دهند و مشاهدات و پاسخ ها را یادداشت کنند و به کلاس بیاورند و در هنگام تدریس، چند نفری مشاهدات خود را بیان کنند و نتایج به دست آمده را توضیح دهند.

## سؤال

آیا شما این احساس را تجربه کرده اید که به طور ناگهانی تغییراتی در شما رخ دهد؟ در چه سنی؟

بهتر است دانش آموزان با بارش فکری بعد از طرح سؤال توسط معلم، به بیان تجربه های شخصی بپردازند و در نهایت با راهبری دبیر محترم به یک جمع بندی برسند.

پاسخ این سؤال یک تجربه فردی است که معمولاً همه با آن روبه رو می شوند و تغییرات دوران بلوغ را به لحاظ جسمی، عاطفی، اخلاقی و شناختی و اجتماعی به خوبی حس می کنند (بزرگ شدن اندام ها، تغییرات صدا و...).



#### فعالیت ۷-۲

شما دانش آموزان، به لحاظ سن، در دوره نوجوانی قرار دارید. در این دوره تغییرات متعددی را در خود مشاهده کرده‌اید.  
حسن: احساس غرور کردم.  
حسین: فکر کردم آدم دیگری شده‌ام.  
علی: احساس خجالت می‌کنم؛ هیکلم بی‌قواره بزرگ شده است.  
شما هم، مانند مثال‌های فوق، تغییرات جسمانی و احساسات خودتان را بنویسید.

خوب است این فعالیت به صورت فردی انجام شود و هر فرد ویژگی‌های مربوط به رشد و تغییرات خود را بنویسد و متوجه شود که با آغاز نوجوانی چه تغییراتی به لحاظ شناختی، جسمی، اجتماعی و... در او ایجاد شده است.

#### سوال

آیا شما غیر از موارد مذکور، خصوصیات شناختی و تفکر دیگری، در شروع نوجوانی و هم‌اکنون، در خود احساس می‌کنید؟ توضیح دهید.

چنانچه موارد دیگری را دانش‌آموزان می‌توانند اضافه کنند، به روش بارش فکری می‌توان جواب‌ها را شنید و موضوع را کامل‌تر کرد.

#### فعالیت ۸-۲

۱ به دو مثال زیر توجه کنید.  
بهنام، برای هدایت هیجان‌هایش، تصمیم می‌گیرد هفته‌ای سه روز به صورت فشرده تمرین‌های ورزشی انجام بدهد.  
پوریا مدتی است تصور می‌کند بسیار پرنرژی است. او، برای نمایش توان خویش، هر روز به همراه برخی از دوستان، در معابر شهری، مزاحم راننده‌ها می‌شود و از این کار احساس لذت می‌کند.  
هر دو مثال، محصول هیجان است، اما یک رفتار، مثبت و سازنده و دیگری مخرب و آزاردهنده است. شما چه رفتار مثبت و منفی دیگری در استفاده از هیجانات را می‌شناسید؟ از هر مورد یکی را توضیح دهید.  
۲ به نظر شما مهارت‌های شناخت، ارزیابی و کنترل هیجان چه نوع مهارت‌هایی هستند؟ تاکنون در این زمینه تجربه‌ای داشته‌اید؟

این فعالیت به نوعی جمع‌بندی رشد هیجانی در دوره نوجوانی است و خوب است گروهی انجام شود و دانش‌آموزان با گفت‌وگو مواردی را اشاره کنند که منجر به هیجانات مثبت و منفی شده و پیامدهای آن را توضیح دهند و تجربه‌های خود را در این زمینه بیان کنند و این توضیحات ملاک ارزشیابی قرار گیرد.

**سؤال**

به نظر شما تلاش برای هویت‌یابی در بین نوجوانان نسل گذشته با نسل امروز چه تفاوتی کرده است؟

عوامل شکل‌گیری هویت‌یابی در هر دو نسل چه بوده است؟

شما در تلاش برای هویت‌یابی تحت تأثیر کدام یک از عوامل زیر بوده‌اید؟

۱- والدین	۴-	۷-
۲- همسالان	۵-	۸-
۳- مذهب	۶-	۹-

شما هویت خود را مثبت می‌دانید یا منفی؟ چرا؟

این سؤال از جمله مواردی است که لازم است به دانش‌آموزان مجال داده شود تا تفاوت هویت نسل گذشته و امروزی را با هم مقایسه کنند و متوجه شوند چه عواملی در شکل‌گیری یا عدم شکل‌گیری هویت مؤثر است. سؤالات بعدی را می‌توانند با کمک دوستان و یا فردی پاسخ دهند و موضوع به بحث گذاشته شود و از چرایی آن سؤال شود.

شایسته است دبیران محترم با طرح سؤال‌های هدایتگر، دانش‌آموزان را ترغیب کنند تا به مصاحبه با سه نسل پدر بزرگ، پدر و هم‌سن‌وسالان بپردازند.

**سؤال**

به دو مثال زیر توجه کنید.

پزشکی که می‌داند سیگار کشیدن برای سلامت بدن مضر است، ولی سیگار می‌کشد.

شخصی که می‌داند مسواک زدن موجب سلامتی و حفظ دندان‌ها می‌شود، ولی در مسواک‌زدن سهل‌انگاری می‌کند.

به نظر شما اشکال کار در کجاست؟ شناخت یا باور؟ چرا؟

بدیهی است تا شناخت‌ها و آگاهی‌های افراد به باور تبدیل نشود، رفتارها تغییری نخواهند کرد؛ یعنی غلط‌بودن یک کار (مانند سیگار کشیدن) باید به باور تبدیل شود تا رفتار فرد تغییر کند. بسیاری از افراد شناخت لازم را دارند، اما به آن شناخت باور ندارند؛ مثلاً اینکه ما به یک بخاری داغ دست نمی‌زنیم علاوه بر شناخت، باوری هم پشتوانه عمل ماست. بهتر است با ایجاد شناخت عمیق، باورها را شکل داد.

### نکته مهم

معمولاً فعالیت‌های نظری و پژوهشی روان‌شناسان در حوزه اخلاق با عنوان رشد اخلاقی طرح می‌گردد. هرچند این واژه مصطلح است ولیکن برداشت‌های نادرستی از آن می‌شود. واقعیت این است که اخلاق یک امر ثابتی بوده و فراز و فرود ندارد آنچه که مهم است درک و فهم دیگران از اخلاقی بودن یا نبودن یک امر هست. به موازات رشد، فهم اخلاقی تغییر می‌کند نه اخلاق. به عنوان مثال این جمله که «هم‌نوعان خودمان را دوست داشته باشیم» یک امر اخلاقی پسندیده است، چه ما بفهمیم یا نفهمیم هر دو پسندیده است. آنچه که تغییر می‌کند رشد درک و فهم ما از این گزاره اخلاقی است نه خود آن گزاره. کودکان به موازات رشد همراه با تحولات سایر ابعاد، درک آنها از امر اخلاقی هم متحول می‌شود.

### سؤال

در مورد رویکردازی‌هایی که تاکنون داشته‌اید برای هم‌کلاسی‌های خود در کلاس توضیح دهید و بگویید رویکردازی چه تأثیر مثبت یا منفی بر زندگی شما داشته است؟

این سؤال هم از مواردی است که دانش‌آموزان بر اساس رویاهای خود می‌توانند صحبت کنند و تأثیرات آن را در زندگی خود بیان کنند.

### ۵ جمع‌بندی درس

خوب است این کار در کلاس انجام شود و چند نفر فهم خود را بیان کنند و در صورت نیاز برای تکمیل شدن از بچه‌های دیگر بخواهیم که موارد مغفول مانده را کامل کنند و معلم صرفاً مدیریت و کارگردانی این موضوع را ایفا کند.

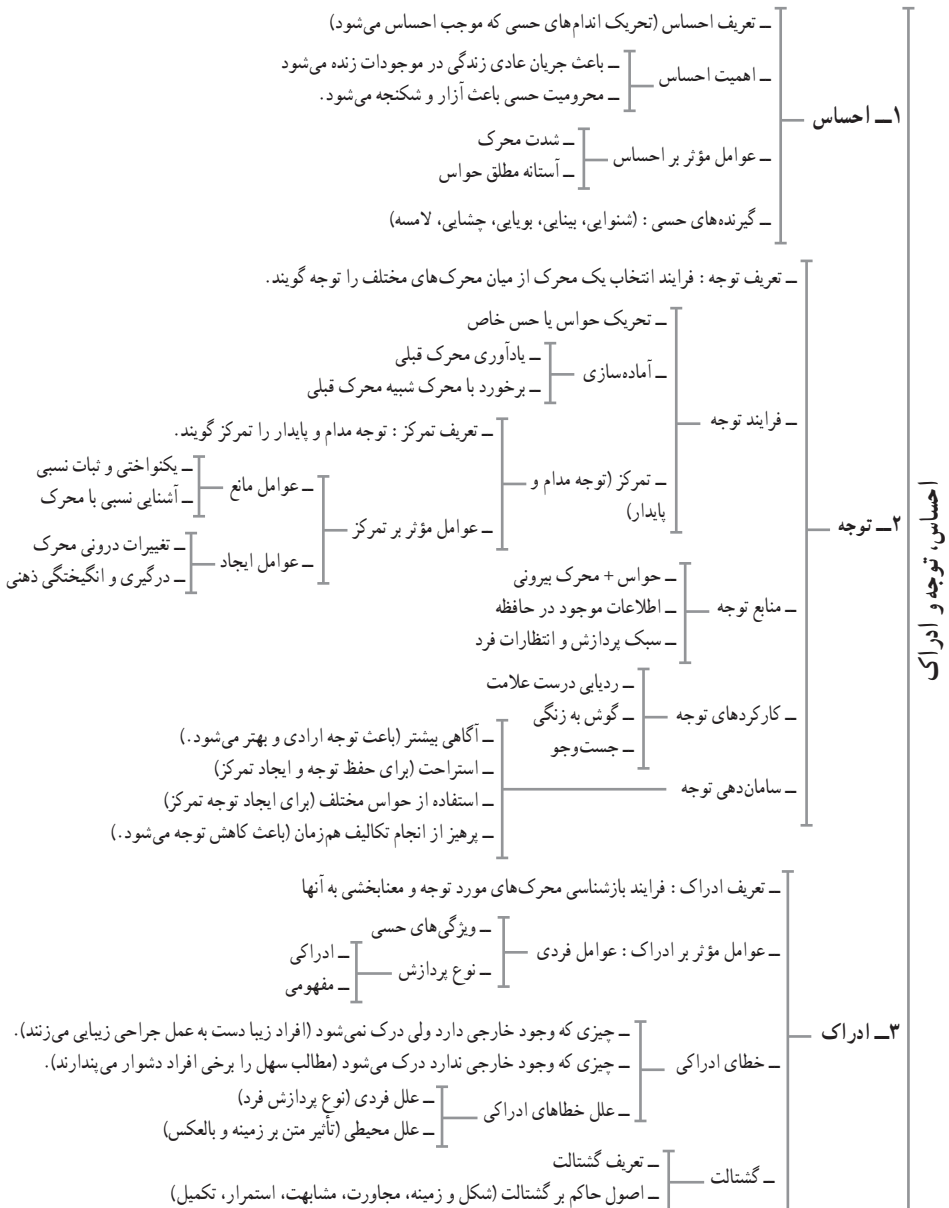
در رابطه با خودآرمانی اجازه دهید این کار را در خانه انجام دهند و پس از نصب تصاویر دلخواه در کتاب، چند نفر نظرات خود را در جلسه بعد به اطلاع دوستانشان برسانند. و این سؤال را مطرح کنیم که اگر بخواهیم برای این خودآرمانی نقشه کاربردی‌ای داشته باشیم، برای اولین قدم چه کاری را برای رسیدن به خودآرمانی انجام می‌دهیم، قدم دوم و سوم چه خواهد بود و ...

### ۶ دانستنی‌های معلم

فصول مربوط به رشد همه کتاب‌های روان‌شناسی عمومی به‌خصوص زمینه روان‌شناسی هیلگارد و روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور ملاحظه شود.

## احساس، توجه و ادراک

## شبکه مفهومی درس سوم



## توضیحات درس

هدف از این درس آشنایی با گذرگاه‌های حسی دریافت اطلاعات، تبدیل آنها به معنا (ادراک) از طریق فرایندهای تأثیرگذار بر توجه است. مباحث درس با تأکید بر کارآمدی چندحسی، نظام‌های معنادهی کارآمد و عوامل واقعی تأثیرگذار بر توجه طرح شود. در این درس با مفهوم مبنایی توجه آشنا می‌شویم. توجه در نقش خود پی‌ریزی یک آسمان‌خراش است. در آموزش قبل از انتقال مفاهیم دستیابی به راهبرهای شناختی همچون شکل‌دهی توجه اهمیت روزافزونی دارد. دروازه ورودی هر نوع آموزش و دستیابی به شناخت همچون استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری با شکل‌گیری توجه ممکن است.

### ۱ اهداف و انتظارات عملکردی درس

- فرایند شناخت و مراحل آن (احساس، توجه، ادراک) را در ارتباط با یکی از موضوعات زندگی خود تحلیل کند.
- شناخت حسی و عوامل مؤثر بر آن را با استفاده از حواس خود نشان دهد.
- با توجه به مفاهیم احساس، توجه و ادراک توضیح دهد که امکان خطا در کدام یک بیشتر است و چرا؟
- نقش توجه و کارکردهای آن را در یادگیری یک موضوع درسی تجزیه و تحلیل کند و یک نمونه ارائه دهد.
- نقش ادراک و خطاهای ادراکی را در یادگیری مفاهیم و مهارت‌های ورزشی ارزیابی کند و آن را بهبود بخشد.

### ۲ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

- انجام فعالیت محرومیت حسی قبل از تدریس در کلاس و یا در منزل زمینه مناسبی برای شروع این درس است.
- مشاهده فیلم‌های آموزشی این درس در مجموعه «رایا درس» که در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۶ 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).
- 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 آزمایش‌های روان‌شناسی 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 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؟
- آیا نمونه دیگری شبیه به این را سراغ دارید که در کلاس طرح کنید؟

### ۴ فعالیت‌ها و سؤالات درس

فعالیت ۱-۳



همین حالا مطالعه این صفحه را متوقف کنید! چه صداهایی از محیط پیرامون را می‌شنوید که هنگام مطالعه، به آن توجه نداشتید؟ آن صداهارا بنویسید.

این فعالیت بیشتر ایجاد انگیزه برای موضوع درس است و توجه به این نکته که همواره ما صداهایی را از محیط خود می‌شنویم، ولی به آن توجه نداریم؛ زیرا تمرکز ما به موضوع دیگری است و اگر از صدای شنیده شده از محیط از ما سؤالی بکنند پاسخی نمی‌توانیم بدهیم.

**فعالیت ۲-۲**

سه حس از پنج حس خود را از تحریک‌های بیرونی محروم کنید (صدا، نور، بو). تا چه زمانی قادر به تحمل وضعیت ایجاد شده بودید؟  
حالات محرومیت حسی خود را از صدا، نور و بو گزارش کنید. احساس عاطفی خود را گزارش کنید.

این فعالیت نیز از جمله مواردی است که معلم می‌تواند از بچه‌ها بخواهد قبلاً آن را در خانه اجرا کنند (مثلاً در بینی خود پنبه بگذارند و در اتاقی که کمترین صدا در آن شنیده می‌شود، بر چشمان خود یک چشم‌بند بزنند و مدتی در این حال خود را نگه دارند) و گزارش و احساس خود را مکتوب و در کلاس مطرح کنند و پس از آن، محرومیت حسی تدریس شود.

**فعالیت ۲-۳**

محمد، حسن و جواد در حال مطالعه مطالب درسی هستند. حمید از دور با صدای بلند می‌گوید: «بچه‌ها چه کار می‌کنید؟» دو نفر سرشان را بالا آورده نگاه می‌کنند. یکی اصلاً سر خود را بالا نمی‌آورد. در این مثال صدای حمید به گوش هر سه رسید (احساس)، اما دو نفر سرشان را بالا آوردند (توجه). در بین این دو نفر که سرشان را بالا آوردند یک نفر (محمد) گفت: «چقدر داد می‌زنی!» (ادراک).  
این مثال را در مورد موضوع بویایی و سوختن یک غذا یا پختن یک کیک خوشمزه به کار ببرید (اسم سه نفر که این بو را در فاصله‌ای مناسب استشمام می‌کنند، بنویسید).

این فعالیت را می‌توانید به صورت ایفای نقش و با همکاری چهار نفر از بچه‌ها قبل از آغاز تدریس انجام دهید و درس را بر این اساس آغاز کنید. یا می‌توانید یک فنجان قهوه را بی‌اینکه به بچه‌ها بگویید سر کلاس بیاورید و با اولین نفری که احساس کرد در کلاس قهوه آورده شده و آن را استشمام کرد، درس را آغاز کنید. این فعالیت را می‌توان با الکل یا یک شیشه عطر و... تکرار کرد.

## فعالیت ۲-۴

## بررسی و جست‌وجو:

با کمک اینترنت، مفهوم «جبران حسی» را جست‌وجو کنید. با رعایت مطالبی که درباره روش علمی در درس اول خواندید، دریافت خود را درباره این موضوع بنویسید.

در این فعالیت هدف این است تا دانش‌آموزان با جست‌وجو در اینترنت مطالب کامل‌تری نسبت به جبران حسی به دست بیاورند و یافته‌های خود را در قالب یک گزارش علمی بنویسند و به کلاس بیاورند.

## فعالیت ۲-۵

نوشته‌ای را (مانند مطالب همین صفحه) به سه شیوه مطالعه کنید:

- ۱ جملات را با چشم بخوانید و تعقیب کنید.
- ۲ علاوه بر تعقیب چشمی، مطالب را به گونه‌ای بخوانید که گوشتان هم بشنود.
- ۳ علاوه بر تعقیب چشمی و بلندخوانی، اگر یادداشت‌برداری نیز بکنید، نتایج چگونه خواهد بود؟ کدام یک از شیوه‌ها مؤثرتر است؟ چرا؟

این فعالیت عملاً نشان می‌دهد که وقتی یک موضوع از طریق سه حس یا بیشتر درگیر شود فهم بهتری حاصل می‌کند. در دریافت اطلاعات از محیط، دریافت چندحسی همواره بیشتر از دریافت تک‌حسی ماندگار است.

## سوال

- با توجه به دو مثال زیر بگویید چرا تحمل درد برای این افراد یکسان نیست؟
- ۱ جانبازان جنگ تحمیلی، در مقایسه با افراد عادی، برای جراحی یک عضو به یک اندازه آبراز ناراحتی نمی‌کنند.
  - ۲ درد زایمان برای خاتم‌ها، به مراتب قابل تحمل‌تر از درد ناشی از جراحی کلیه است.

حواس آدمی از طریق اعصاب پیام‌ها را به مغز ارسال می‌کنند و انسان به‌لحاظ شناختی پیام‌های دریافت‌شده را بررسی می‌کند و می‌تواند به‌رغم دریافت درد، عکس‌العمل دیگری از خود نشان دهد. یعنی شناخت بر رفتار آدمی و عکس‌العمل‌های او مؤثر است.



سؤال

قبل از شروع کلاس، برای یادگیری بهتر، تصمیم می‌گیرید سخنان دبیر محترمان را به دقت گوش دهید. در دقایق نخست تصمیم شما عملی می‌شود، اما بعد از چند دقیقه حواستان به موضوع‌های دیگر معطوف می‌شود. در این مثال، توجه شما دچار مشکل شده یا تمرکزتان؟ توضیح دهید.

تمرکز دچار مشکل شده است. در اینجا می‌توان برای ایجاد تمرکز از نکاتی که در فیلم‌های آموزشی رایا درس گفته شده استفاده کرد.  
به‌عنوان نمونه کدام موضوع در تصویر زیر برای شما جالب است؟



یعنی برای ایجاد تمرکز در دانش‌آموزان لازم است از تصاویر جالب، فیلم‌های مناسب، تغییر مکان آموزشی از کلاس درس به یک محیط دیگر، بخش یک صوت هیجان‌انگیز و... بهره‌جست.

سؤال

به نظر شما یک دندان‌پزشک، در گفت‌وگو با دیگران، به کدام یک از اعضای بدن بیشتر توجه می‌کند؟ چرا؟ می‌توانید صاحبان مشاغل دیگری را پیدا کنید که این‌گونه هستند؟

بالتبع زمانی که انسان در موضوعی تخصص دارد و یا آگاهی نسبتاً خوبی دارد دوست دارد در این زمینه بیشتر صحبت کند یا به این‌گونه مسائل توجه بیشتری نشان دهد.

سؤال

آیا دقت کرده‌اید که چرا در بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و... قبل از اعلام خبری موسیقی یا صدایی نواخته می‌شود و سپس اصل پیام گفته می‌شود؟

با توجه به موضوع «آماده‌سازی» این کار باعث می‌شود تا آماده‌ی دریافت اصل پیام شویم.

### فعالیت ۶-۳

تماشاگران برای مشاهده مسابقه فوتبال به استادیوم می‌روند. دور تا دور زمین فوتبال پُر از تابلوهای تبلیغاتی است. هیچ یک از تماشاگران به قصد دیدن آن پیام‌های تبلیغاتی به استادیوم نمی‌آیند. ولی این تصاویر، زمینه ذهنی آنها را برای خریدهای بعدی آماده می‌کند. این مثال، نمونه‌ای از آماده‌سازی است. یک مورد مانند این مثال بپایید و به صورت گروهی آن را تجزیه و تحلیل کنید.

برای این فعالیت می‌توان از بچه‌ها خواست هر کدام، یک یا دو تصویر که موضوع «آماده‌سازی» را برای ذهن خریداران فراهم می‌کند به کلاس بیاورند و به دیگران نشان و توضیح دهند. یا صدای خاصی را پخش کنند و در ارتباط با آماده‌سازی مطلب خود را بیان کنند.

اگر دانش‌آموزان بخواهند هر فعالیتی را انجام دهند زمینه‌سازی آن فعالیت کمک ارزشمندی جهت انجام آن فعالیت خواهد بود (یکنواختی و ثبات نسبی).

### فعالیت ۷-۳

اگر بخواهید مطالب این درس را برای آزمون به دقت مطالعه کنید، کدام شیوه مطالعه را انتخاب می‌کنید؟ چرا؟

مطالعه کلّ مطالب درس در یک حالت ثابت و بدون وقفه:

مطالعه بخشی از درس و سپس قدم زدن، استراحت و خوردن میان‌وعده و پس از استراحت کوتاه، ادامه مطالعه.

می‌توان این فعالیت را شفاهی انجام داد و بچه‌ها نظرات و علل موفقیت انتخاب خود را بیان کنند و بگویند چه ارتباطی با مطلب خوانده‌شده در این قسمت دارد.

### فعالیت ۸-۳



هنگام عبور از خروجی‌های بازرسی فرودگاهها، مأموران، همه وسایل، حتی کمر بند را هم بازرسی می‌کنند. به نظر شما در این ردیابی، هشدار کاذب وجود دارد یا از دست دادن؟ اگر قرار باشد دو درس با اهمیت متفاوت را مطالعه کنید در کدام درس باید پدیده هشدار کاذب باشد؟ چرا؟

این فعالیت نیز می‌تواند به روش بارش فکری در کلاس مورد بحث و گفت‌وگو قرار گیرد تا هشدار کاذب را با بحث و تبادل نظر بهتر دریابند.

دانش‌آموزان پُر تلاش فراتر از بیست می‌خوانند تا مبادا نکته‌ای مورد غفلت واقع نشود. یعنی سعی می‌کنند به تمامی مواردی که لازم است توجه بیشتری بکنند تا مبادا چیزی فراموششان شود.

### سؤال

- ۱ چرا بین دو کلاس آموزشی رنگ تفریح برای دانش آموزان در نظر گرفته می‌شود؟
- ۲ آیا دانش آموزان دوره‌های مختلف به رنگ تفریح یکسانی نیاز دارند؟ چرا؟

با توجه به موضوع «گوش‌به‌زنگی» و برای رفع خستگی و یادگیری بهتر مطالب لازم است، استراحت برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. هر چه سن کمتر باشد، نیاز به استراحت در فواصل کوتاه‌تر باید در نظر گرفته شود.

در کودکان ابتدایی گوش‌به‌زنگی باعث خستگی می‌شود. زمان بروز خستگی در افراد مختلف یکسان نیست. در نتیجه دقایق لازم جهت استراحت برای کودکان باید متفاوت باشد.

### فعالیت ۱-۲

یافتن یک خودرو در یک پارکینگ خلوت راحت‌تر است یا شلوغ؟ یافتن خودرو با رنگ کمیاب چگونه؟ در این دو مثال کدام‌یک از دو عامل مؤثر (تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد آن هدف) رخ داده است؟ شما هم سعی کنید مثال‌هایی از این دست بیابید.



چنانچه برای این فعالیت، معلم یا دانش‌آموزان بتوانند تصاویر مناسب دیگری به همراه بیاورند و موضوع جست‌وجو را در موقعیتی جدید توضیح دهند، یادگیری این موضوع آسان‌تر خواهد شد.

### فعالیت ۱-۱

آیا می‌توانید حدس بزنید چرا رنگ تابلوهای «ورود ممنوع» قرمز است؟ اگر سبز می‌بود بر میزان توجه رانندگان چه تأثیری می‌داشت؟ حاصل بررسی‌تان را به دیگر دانش‌آموزان ارائه دهید. درباره «اثر استروب» جست‌وجو کنید. حاصل تحقیقتان را در قالب یک گزارش به دیگر هم‌کلاسی‌ها ارائه دهید.

این فعالیت را می‌توان هم قبل از تدریس این قسمت و هم بعد از تدریس «سامان‌دهی توجه» اجرا کرد و نتایج به‌دست‌آمده را در کلاس مطرح کرد.

### ○ فعالیت ۱۱-۳

با جست‌وجو در اینترنت شما نیز چند نمونه از خطاهای ادراکی را جمع‌آوری کرده در کلاس ارائه کنید.

این فعالیت نیز برای بچه‌ها جالب است و آنها می‌توانند به شکل پاورپوینت یا تصاویر، این موضوع را در زوایای مختلف بررسی کنند و به کلاس بیاورند.

### ○ سؤال

بسیاری از افراد در فضای مجازی، خود را با عکس ترمخ‌شان (پروفایلشان) به دیگران معرفی می‌کنند. به نظر شما کدام شکل زیر موفق‌تر است؟ چرا؟

- تصویری تمام قد و کامل از خود؛
- تصویری از نمای بسیار نزدیک یا نیمی از صورت خود.

این موضوع را می‌توان در کلاس به روش بارش فکری به بحث و گفت‌وگو گذاشت تا مفهوم گشتالت بهتر فرا گرفته شود. همچنین می‌توان با ارائه مثال‌هایی این موضوع را توضیح داد و از بچه‌ها خواست تا آنها نیز یک مثال بزنند (مثلاً با ارائه نقشه یک شهر به صورت کلی یا هوایی و بعد توضیح دادن یک قسمت از این نقشه برای یافتن راه عبور و رفتن به آن مکان از جایی که قرار داریم، این موضوع بهتر فرا گرفته می‌شود).

### ۵ جمع‌بندی درس

این سؤال می‌تواند ملاک ارزشیابی معلم برای نمره‌دادن به دانش‌آموز باشد. از آنجایی که این موضوع برای همه افراد پیش آمده و ملموس است، برای جلوگیری از کاهش توجه، با توجه به تفاوت‌های فردی می‌توان راهکارهای گوناگونی ارائه کرد. این سؤال می‌تواند به صلاحدید معلم به شکل گروهی یا فردی انجام پذیرد.

### ۶ دانستنی‌های معلم

مطالعه فصول توجه و ادراک کتاب‌های روان‌شناسی عمومی به‌خصوص کتاب زمینه روان‌شناسی هیلگارد و روان‌شناسی دانشگاه پیام نور.

## حافظه و علل فراموشی

درس  
۴

### شبکه مفهومی درس چهارم



## توضیحات درس

در این درس علاوه بر آشنایی با مراحل حافظه، عوامل تأثیرگذار بر این مراحل و همچنین عوامل شکل‌گیری انواع حافظه مدنظر بوده است. مهم‌ترین هدف درس کاهش عوامل مؤثر بر فراموشی و به‌کارگیری راهبردهای تقویت حافظه است. تسلط بر روش‌های بهسازی حافظه از دغدغه‌های جدی این درس است؛ همان‌طور که در جمع‌بندی اشاره شده از دانش‌آموزان خواسته‌ایم تا اینفوگرافی در ارتباط با روش‌های تقویت حافظه ارائه کنند، و این فعالیت یکی از مهم‌ترین ملاک‌ها برای ارزشیابی برداشت دانش‌آموزان از این درس است و هدف از ارزشیابی نیز بیان چنین مفاهیمی به سبکی خلاقانه است و برای رشد بیشتر و فهم دانش‌آموزان حتی می‌توان این‌گونه مباحث را برای دیگر رشته‌ها (نظری، مهارتی) یا اولیا در مدرسه ارائه کرد تا هم موجب یادگیری دیگران شود و هم تشویقی برای ارائه‌کنندگان باشد.

### ۱ اهداف و انتظارات عملکردی درس

- جهت ارتقا و بهسازی حافظه راهکارهای عملیاتی ارائه دهد.
- با بررسی راهکارهای بهبود حافظه چرایی اثربخش‌تر بودن بعضی را توضیح دهد.
- جهت کاهش فراموشی کودکان و بزرگسالان سه راهکار عملی ارائه دهد.
- با تحلیل و بررسی فراموشی‌های خود و دیگران علل و عوامل آنها را مشخص کند و برای کاهش و بهبود آنها، دو راهکار مناسب ارائه دهد.
- راهکاری مناسب برای کاهش اثر گذشت زمان نشان دهد.

### ۲ پیشنهادهایی برای تدریس بهتر

- این درس را می‌توان با فعالیت فراخوانی ارقام (فعالیت ۴-۶) آغاز کرد تا انگیزه لازم برای خواندن درس و نیز اهمیت آن برای دانش‌آموزان روشن شود.
- 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 حافظه می‌تواند برای فراگیران جالب باشد و تنوع لازم را در تدریس ایجاد کند.
- برای فهم بهتر خطاهای حافظه (حذف کردن و اضافه کردن) می‌توان از دانش‌آموزان خواست (دو سه نفر) تا فهم خود را از جلسه قبلی کلاس یا مسابقه ورزشی انجام شده در روز گذشته در مدرسه یا گزارش یک فیلم و یا اتفاق افتاده در کلاس قبلی را برای همکلاسی‌های خود تعریف کنند و سپس معلم از آنها بخواهد که چه چیزی را ایشان فراموش کرده بودند یا چه چیزی را که اتفاق نیفتاده ایشان

به عنوان گزارش بیان کردند تا عملاً با حذف و اضافه کردن که از خطاهای حافظه است آشنا شوند. در ادامه می‌توان برای فهم بهتر حافظه کاذب (یادآوری غیر واقعی رویدادی که اتفاق نیفتاده) را که به دلیل خطای اضافه کردن به وجود می‌آید توضیح داد.

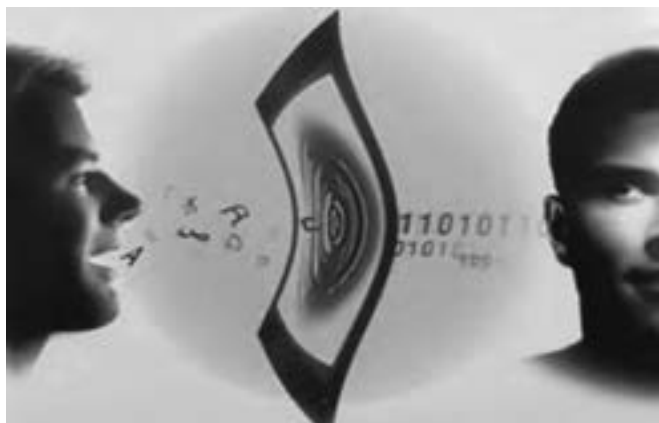
■ مشاهده فیلم‌های آموزشی این درس در مجموعه «رایا درس» که در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۶ اجرا شد، بسیار راهگشا است و روش‌های مناسبی را برای تدریس در اختیار دبیر قرار می‌دهد (می‌توانید با سرزدن به این سایت یا سایت دفتر تألیف قسمت روان‌شناسی، فیلم‌ها و فایل‌ها را دریافت کنید).  
■ در بعضی از مباحث می‌توان از دانش‌آموزان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

### 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 مطالبی که توسط فرد سمت چپ بیان می‌شود، در طرف دیگر به شکل صفر و یک نمایش داده شده است؟
- آیا همه افراد مطالب را به یک شکل به حافظه می‌سپارند؟
- چرا این تفاوت‌ها وجود دارد؟

#### ۴ فعالیت‌ها و سؤالات درس

**۱-۴ فعالیت**

با توجه به مثال‌های زیر، نوع رمزگردانی هر یک را مشخص کنید.

① چشم‌های خود را ببندید. دبیترتان یک عدد هشت رقمی را برای شما می‌خواند و از شما می‌خواهد بعد از شنیدن عدد، آن را به همان ترتیبی که خوانده شده بازگو کنید. رمزگرداری خود را برای یادآوری این شماره بیان کنید.

② معلم شماره تلفنی را بر روی تابلو نوشته و بلافاصله پاک می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که شماره مورد نظر را بیان کنند.

③ معلم شماره دیگری را برای بچه‌ها خوانده و آن را روی تابلو یادداشت می‌کند. دانش‌آموزان با نگاه به اعداد سعی می‌کنند آن را به راحتی به یاد بیاورند. یکی از دانش‌آموزان درمی‌یابد که اعداد شماره تلفن را می‌تواند به دو مجموعه چهارتایی که مربوط به دو واقعه تاریخی مهم است و از قبل آن را به خوبی یاد گرفته تبدیل کند.

کدام یک از این سه پایدارتر است؟ چرا؟

هدف این فعالیت این است که بدانیم مطالب دیداری و شنیداری را یکسان رمزگردانی نمی‌کنیم و چنانچه رمزگردانی معنایی باشد (یعنی مطلب شنیده‌شده را بتوانیم به نوعی برای خود معنادار کنیم) ماندگاری آن در حافظه پایدارتر است؛ یعنی دانش‌آموزی که توانسته مطلب شنیده‌شده و دیده‌شده را برای خود معنادار کند آن را به خوبی در حافظه نگهداری می‌کند.

**سؤال**

در مثال زیر، علی از کدام رمزگردانی استفاده کرده است؟ چرا؟



علی هنگام برگشت به منزل بسیار گرسنه بود. به تابلوی نهبه غذای سر کوجه نگاه کرد و شماره تلفن را در ذهن خود مرور کرد. سپس هنگامی که به خانه رسید بلافاصله گوشی تلفن را برداشت و برای نامتار خود غذا سفارش داد.



دیدن تابلو تهیه غذا و سفارش غذا هنگام رسیدن به خانه از نوع رمزگردانی دیداری است.

#### فعالیت ۲-۴

سعی کنید قدیمی‌ترین خاطره‌های را که در حافظه خود دارید برای دوستان نقل کنید. ضمن نقل آن خاطره قدیمی، زمان آن را هم بنویسید. به نظر شما قدیمی‌ترین خاطره به چه سنی برمی‌گردد؟ سنی را که شما بیان کردید با سن‌های بیان شده از سوی هم‌کلاسی‌ها مقایسه کنید. میانگین به یادآوردن خاطره به چه سنی برمی‌گردد؟

خوب است این فعالیت را دانش‌آموزان سر کلاس انجام دهند و با مرور جواب‌های خود و مقایسه با دیگران دریابند که میانگین به یادآوردن خاطره به چه سنی برمی‌گردد. مطالعات نشان می‌دهد که حداکثر بُرد به‌خاطر آوردن خاطرات گذشته حدود دوسال و نیم است.

#### سؤال

معلم دبی از بچه‌ها خواسته بود که آیه‌الکرسی را برای جلسه بعد حفظ کنند. مریم در جلسه بعد آماده پاسخ‌گویی بود. با وجود تسلط و آمادگی قبلی، زمانی که آیه اول را خواند، در به یاد آوردن اول آیه دوم، دچار مشکل شد. به محض شنیدن اولین کلمه آیه دوم به راحتی بقیه آیه را قرائت کرد. به نظر شما مریم در کدام یک از سه مرحله حافظه (رمزگردانی، اندوزش، بازیابی) دچار مشکل شده است؟ چرا؟

مریم از سه مرحله رمزگردانی، ذخیره‌سازی و بازیابی در مرحله بازیابی دچار مشکل شده، زیرا مطلب را می‌داند اما ابتدای آیه را فراموش کرده و لازم است مانند پدیده «نوک زبانی» اول آن به مریم یادآوری شود. این فعالیت بیانگر موضوع مهمی است و آن اینکه حافظه قوی فقط نیاز به رمزگردانی درست ندارد، بلکه به بازیابی هم وابسته است.

#### فعالیت ۲-۴

به نمودار زیر نگاه کنید و آنچه را که درباره حافظه از آن درمی‌یابید در کلاس مطرح کنید.

حافظه حسی      حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری      حافظه بلند مدت

اطلاعات محیط پیرامون ما در ابتدا به وسیله گیرنده‌های حسی دریافت می‌شوند و اثری در حافظه حسی ما باقی می‌ماند. چنانچه به این «ردهای حسی» توجه کنیم به اطلاعات تبدیل می‌شوند و به حافظه کوتاه مدت و کاری می‌روند. چنانچه این اطلاعات را به کار بگیریم و کاری را روی آن انجام دهیم در واقع معنایی برای ما حاصل می‌کند و به حافظه بلندمدت می‌رود.

### فعالیت ۲-۴

به گروه‌های دو نفره تقسیم شوید. یکی از شما کتاب را بسته و این بیست لغت را برای دوستان بخوانید: کاغذ، انومبیل، سنگ، چمن، میخ، راهپناه، مژده، کت، میدان، دریا، ماکارونی، هواپیما، زکات، مسابقه، یخ، والیبال، فردوسی، پول، روزه و ماهی. سپس از دوستان بخواهید بعد از بیان کامل لغات، هر چه در ذهن دارد را برای شما بازگو کند. از دیگر هم‌کلاسی‌هایتان هم بپرسید چند لغت را توانستند به یاد بیاورند؟

برای فهم بهتر دانش‌آموزان در ارتباط با مفهوم «فراخوانی ارقام» این فعالیت مناسبی است که هم جنبه بازی می‌تواند داشته باشد و هم جنبه یادگیری، که می‌توان با گروه‌بندی دوفنره این کار را انجام داد و دانش‌آموزان بگویند چند واژه را توانستند بعد از شنیدن به یاد آورند.

### سوال

عبارت زیر را بخوانید و بگویید حافظه کوتاه‌مدت با حافظه کاری چه فرقی دارد؟ از آنجا که شکل‌گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست، بنابراین ظرفیت ذخیره‌سازی و زمان بازیابی اطلاعات، برخلاف حافظه کوتاه‌مدت، می‌تواند بیشتر باشد؛ چرا؟

حافظه کوتاه‌مدت تابع زمان صرف است؛ یعنی هرچه زمان بیشتری بگذرد مطالب را بیشتر فراموش می‌کنیم، ولی حافظه کاری هم تابع زمان و هم بهره‌گیری کاری است که روی آن موضوع انجام می‌دهیم؛ یعنی با انجام کار روی اطلاعات واردشده در ذهن مطالب پایدار می‌شود و به حافظه بلندمدت می‌رود. به همین لحاظ ظرفیت ذخیره‌سازی آن برخلاف حافظه کوتاه‌مدت بیشتر است.

### سوال

به پرسش‌های زیر توجه کنید و بگویید پاسخ به این پرسش‌ها به حافظه معنایی مربوط می‌شود یا رویدادی؟ چرا؟  
مهم‌ترین علل آلودگی ناشی از ریزگردها را توضیح دهید.  
اصول دین شامل چه مواردی است؟  
ساعت ۵ بعد از ظهر دیروز کجا بودید؟  
با توجه به زمان، حافظه به چند نوع تقسیم می‌شود؟  
در عملیات فتح‌المبین چه مناطقی از کشور عزیز ما آزاد شد؟  
نام محل اقامت امام خمینی در فرانسه چه بوده است؟

هدف، یادگیری دو حافظه رویدادی و معنایی است. رویدادی حافظه‌ای است که همراه با تجربه شخصی است. بر این اساس شش عبارت ذکر شده به ترتیب این گونه‌اند: معنایی؛ معنایی؛ رویدادی؛ معنایی؛ رویدادی

(برای کسانی که در این عملیات حضور داشته‌اند) و معنایی برای دیگران؛ رویدادی (برای کسانی که همراه امام در فرانسه بوده‌اند) و معنایی برای دیگران.

سؤال  
حال که با مراحل حافظه و انواع آن آشنا شدید، بگویید چرا مطالعه مراحل حافظه و انواع حافظه مهم است؟

آگاهی از چگونگی کار حافظه موجب می‌شود تا از آن به نحو مطلوب استفاده کنیم و در هر مرحله نکات لازم برای یادآوری را رعایت کنیم.

سؤال  
به نظر شما مهم‌ترین علل فراموشی چیست؟  
برای دانستن درستی یا نادرستی پاسختان به مطالب بعدی توجه کنید.

در واقع پاسخ به این سؤال، ایجاد انگیزه‌ای برای خواندن با دقت مطالب بعدی این درس است. همچنان که در این مطالب می‌بینید علل فراموشی متفاوت است. در بزرگسالان مهم‌ترین علل فراموشی تداخل اطلاعات است. جهت کنترل تداخل، باید حافظه را سامان داد.

فعالیت ۲-۵  
به نظر شما، با توجه به نمودار فراموشی، کدام یک از افراد زیر با فراموشی کمتری روبه‌رو خواهند شد؟ چرا؟  
\* حسین، کل روزهای هفته را به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کند که صبح هر روز به یادگیری کتاب خاص و بعد از ظهر آن به یادآوری مطالب صبح می‌پردازد.  
\* رضا، برخلاف حسین، برای آمادگی بیشتر، شیوه مطالعه خودش را به صورتی برنامه‌ریزی می‌کند که هر روز به یادگیری درس خاص بپردازد. به گونه‌ای که اکثر در روز شنبه زبان انگلیسی می‌خواند. در شنبه هفته بعد به مرور آموخته‌های خودش در این درس می‌پردازد. با توجه به نمودار فراموشی، شیوه مطالعه رضا درست است یا خیر؟ چرا؟

با توجه به نمودار فراموشی شیوه مطالعه حسین صحیح است؛ زیرا مطالبی را که صبح خوانده بعد از ظهر آن را مرور می‌کند.

## سؤال

به این دو مثال توجه کرده. سؤال را پاسخ دهید.

۱ فاطمه شب گذشته به نمایش سربال مورد علاقه‌اش پرداخت. وی به دلیل خواب‌آلودگی، نتوانست دقیق آخر سربال را ببیند. صبح روز بعد وقایع اتفاق افتاده آن سربال را برای دوستش تعریف کرد. در انتهای صحبت‌هایش وقایعی از آن سربال را بازگو می‌کند که به دلیل خواب‌آلودگی ندیده بود. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟

۲ علی همه ده بیت شعر حافظ در کتاب درسی را حفظ کرده است. هنگام یادآوری، بیت پنجم را نتوانده، اشعار را به پایان می‌رساند. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟

اضافه کردن وقایع توسط فاطمه اتفاق افتاده است چون چیزی را که ندیده تعریف می‌کند. و علی دچار خطای حذف کردن شده است چون ابیاتی را جا انداخته است.

## سؤال

با توجه به منحنی نمودار فراموشی بهترین زمان برای مرور اطلاعات چه وقتی است؟ به نظر شما شدت فراموشی در کدام یک از فواصل بعد از یادگیری بیشتر است؟

ساعات نخست بعد از یادگیری. در یک ساعت اول یادگیری.

## سؤال

۱ کفش ورزشی شما که اغلب در ساعات ورزش از آن استفاده می‌کنید، چند سوراخ دارد؟

۲ تعداد دفتر و کتاب‌هایی را که در سال تحصیلی فعلی از آنها استفاده می‌کنید چقدر است؟

۳ مانوی مدرسه یا کت شما چند دکمه دارد؟

عدم رمزگردانی درست.

## فعالیت ۶-۴

شما هم ده جفت واژه بسازید که برخی واژگان، علاوه بر نشانه بیرونی، نشانه درونی هم داشته باشند این آزمایش را برای خواهر، برادر یا دوست خود اجرا و نتایج آن را یادداشت کنید. از انجام دادن این فعالیت چه چیزی را دریافتید؟

برای فهم بهتر نشانه‌های بازیابی که به درونی و بیرونی تقسیم می‌شود، می‌توان از دانش‌آموزان خواست که این کار را با ساخت جدولی مانند جدول کتاب، ارزیابی و یافته‌های خود را یادداشت کنند؛ جدولی مانند جدول صفحه بعد :

خرما	موبایل	خودکار	خیابان
چسب	نماز	گندم	نان
کاغذ	ساعت	درخت	شجاعت
کتاب	حافظه	نعلبکی	چوب
رایانه	دین	پنجره	لباس

که در این موارد «گندم و نان» بهتر به یاد آورده می‌شوند؛ زیرا علاوه بر اینکه کنار هم قرار گرفته‌اند (نشانه بیرونی) ارتباط معنایی نیز دارند: با گندم نان درست می‌کنند.

#### فعالیت ۷-۲

فرض کنید در آزمون تشریحی و چندگزینه‌ای یک درس شرکت کرده‌اید. بعد از خروج از جلسه امتحان، احتمال بازیابی پاسخ درست سؤالات تشریحی بیشتر است یا چند گزینه‌ای؟ چرا؟ در این زمینه، پس از جست‌وجوی اینترنتی در قالب یک گزارش، به هم‌کلاسی‌هایتان توضیح دهید.

بازیابی سؤالات تشریحی بعد از خروج از جلسه امتحان بیشتر است؛ زیرا به لحاظ نشانه‌های بازیابی، علاوه بر تأثیرپذیری از نشانه‌ای درونی، به شدت تحت تأثیر نشانه‌های بیرونی است؛ مثلاً کسی که پاسخ یک سؤال تشریحی را ننوشت، به محض اینکه به اتاق مطالعه خودش برمی‌گردد می‌گوید: «آه... حالا یادم آمد!» در این مثال فضای مطالعه به عنوان یک نشانه بیرونی عمل کرده است.

#### فعالیت ۸-۲

فرض کنید در منزل چیزی را گم کرده‌اید، از خواهرتان می‌پرسید که فلان وسیله من را ندیدی؟ هنوز سؤال شما به پایان نرسیده است، بلافاصله می‌گویید: آهان، یادم آمد! می‌توانید بگویید چرا جای شیء گمشده به خاطرتان آمده است؟

هدف این فعالیت تمرین یکی از روش‌های «پس‌خبا» جهت بهسازی حافظه است. حافظه همیشه آماده پاسخگویی به سؤال است. تا زمانی که سؤال نباشد حافظه از ما می‌پرسد «من باید چه چیزی را بازیابی کنم؟» طرح سؤال یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بازیابی است. افرادی که آزمون‌های مکرر می‌دهند نشانه‌های بازیابی بیشتری دارند، به همین لحاظ در آزمون‌های مهم توانمندترند. درست است که این فعالیت می‌تواند صرفاً جنبه شخصی داشته باشد و دانش‌آموزان بعد از چند هفته

تجربه‌های مثبت خود را با دوستانشان در میان بگذارند، اما خوب است این موضوع با کمک معلم در کلاس مطرح شود و دانش‌آموزان تجربیات خود را برای دیگران بیان کنند.

#### فعالیت ۲-۹

برای بی‌بردن به تمرین‌های هر یک از روش‌های مطالعه هر هفته دو مورد از موارد آموخته را وارد سبک مطالعه‌تان کنید. از هر درسی که تمایل داشتید آغاز کنید. تجربه مثبت خودتان را برای دوستانان نقل کنید.

هدف این فعالیت کاربرد هر یک از روش‌های توانمندسازی و بهسازی حافظه بوده است.

#### ۵ جمع‌بندی درس

این نحوه جمع‌بندی یکی از مهم‌ترین مواردی است که یافته‌های آن می‌تواند ملاک دقیقی برای ارزشیابی، و دادن نمره به دانش‌آموزان باشد. یعنی پاسخ به این سؤال مساوی است با فهم کلی دانش‌آموز از موضوع حافظه و ارائه آن مطالب در یک روش و موقعیت دیگر که خلاقیت دانش‌آموزان را به همراه دارد. می‌توان اینفوگراف‌های تهیه شده از دانش‌آموزان را در کلاس نصب کرد (مثلاً طنابی در کلاس کشیده شود و مطالب با گیره در دو طرف این طناب نصب شود؛ به گونه‌ای که بچه‌ها بتوانند با حرکت به نقد کار دوستانشان بپردازند) و یادگیری آنها را در این موضوع افزایش داد. در این زمینه بهتر است معلم، خود به اینترنت مراجعه کند و دانش‌آموزان را به نحوه انجام کار آشنایی دهد.

#### ۶ دانستنی‌های معلم

■ خواندن مقاله «تأثیر نشانه‌های درونی و بیرونی روی حافظه یادآوری و بازشناسی» که چکیده آن به

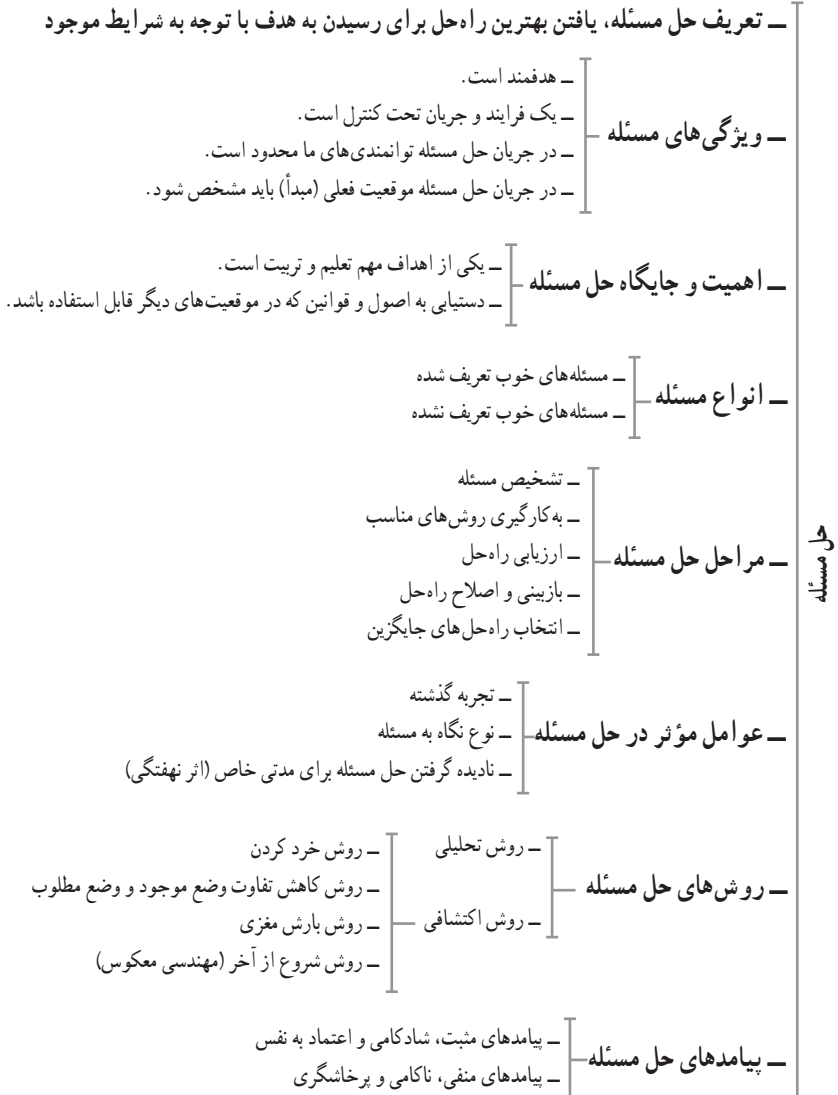
شرح زیر است:

برای فهم عوامل مختلف تأثیرگذار بر حافظه یادآوری و بازشناسی، همچنین علل فراموشی، کتاب «روان‌شناسی یادگیری» تألیف حسین زارع و کتاب «روان‌شناسی شناختی - حافظه»، ویرایش هفتم، ترجمه حسین زارع توصیه می‌شود.

■ همه مقالاتی که با واژگان کلیدی یادآوری، بازشناسی، بهسازی حافظه و علل فراموشی آغاز می‌شوند.

## 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 به عنوان 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 درحالی 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
	به‌کارگیری 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**

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.

مسئله ۹ ننگه

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).

### ○ سوال

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.

همچنان‌که 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 حلقه هاست. اگر چهار حلقه داشته باشیم حداقل حرکات بی خطا 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 فرمزرنگی را به داخل دریای آبی‌رنگ برتاب کنید، این سنگ چه می‌شود؟

واژهٔ قرمز 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 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 ناخواه 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 احساسی: .....

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

\_\_\_\_\_ ۱

\_\_\_\_\_ ۲

\_\_\_\_\_ ۳

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

■ بهتر 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؛ سؤالاتی از این قبیل:

– چرا حسین می‌خواهد روی پای خود بایستد؟ (در گفت‌وگوی حسین با والدینش)

– تفاوت انسان با حیوان در نوشیدن آب در چیست؟

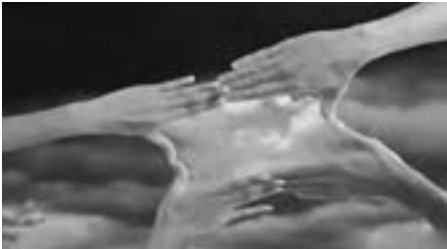
– چرا مادر تشنه کودک را در نوشیدن آب بر خود مقدم می‌دارد؟

– 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 تعریف را به بچه‌ها ارائه ندهید، بلکه فضا و سؤالاتی 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 نیش مزن.»
- 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<sup>۱</sup>: 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

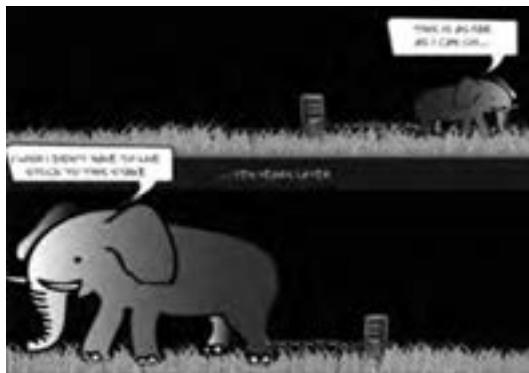
کسانی که در موفقیت ها یا شکست ها اسنادهای بیرونی می دهند، عمدتاً کسانی هستند که بین رفتارها و رویدادها و اتفاقات ارتباطی نمی بینند و بیشتر بخت و اقبال و شانس و تصادف را عامل موفقیت یا شکست خود می دانند. این افراد عمدتاً مسئولیت پذیر نیستند و پیامد کارها و رفتارهایشان را نمی پذیرند.

### 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؟ در ماندگی 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 ناتوانی‌های 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 عکس‌بالا سمت راست در حال عرق ریختن هستند؟ چرا فردی که فرمان‌ازجادرآمده در دستش است تعجب کرده و ... .

سؤال

به نظر شما ماندگاری رفتارهای کدام‌یک 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

کدام‌یک از موارد زیر انگیزه بیرونی است و کدام‌یک 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 نیمه‌شب بیدار می‌ماند.		
سوسن، برای پاسخ به سؤال معلم که به خوبی پاسخ داده نمره ۲۰ دریافت می‌کند.		
زهرا به موضوعات ادبی علاقه‌مند 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 کدام‌یک 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؟ به‌عنوان 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 نیمه‌شب 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 تفاوت‌ها و ویژگی‌های انگیزه‌های درونی و بیرونی را نام ببرید و با یکدیگر مقایسه کنید.

انگیزه‌های بیرونی	انگیزه‌های درونی

در این فعالیت به دنبال این هستیم که دانش آموزان بتوانند انگیزه‌های 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 عبارت‌اند 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 ۲-۴**

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 آگرایی 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 «هماهنگی 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.

#### سؤال

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.

#### سؤال

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:

- ۱ چرا حمید نخواست در مسابقه شرکت کند؟
- ۲ چه رفتارهایی از حمید سر زد؟
- ۳ انگیزه او از انجام دادن این رفتار چه بود؟
- ۴ این انگیزه، درونی بود یا بیرونی؟
- ۵ 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...).

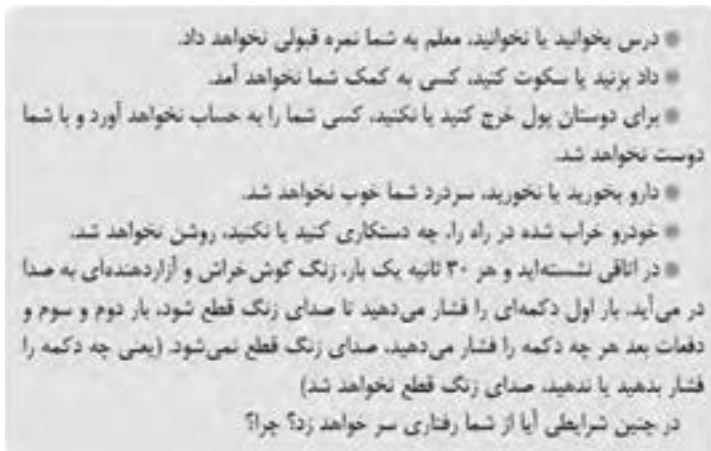
هدف این پرسش این است که افراد یک کشور و دانش‌آموزان را مسئول بار بیاورد و همگی بدانند در تعیین سرنوشت کشور خودشان مسئول‌اند و عدم موفقیت‌های خود را به بیرون اسناد ندهند. درست است که عوامل بیرونی هم تأثیر گذارند، اما آنچه از همه مهم‌تر است، تلاش و کوشش افراد یک جامعه است.

## 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

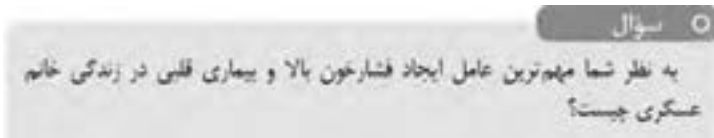
تصاویر بیانگر محتوای درسی است و پیامی را می‌رساند. شایسته است به این تصاویر توجه شود و به نحوی مطلوب اینها را با مطالب دیگر درس ارتباط دهید و انگیزه لازم را در فراگیران برای یادگیری بهتر حاصل نمایید. بهتر است همواره دانش‌آموزان سخن بگویند و معلم بیشتر نقش کارگردانی و مدیریت کلاس و درس را به عهده بگیرد.

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).<sup>۱</sup>

## 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 دست‌دانی دوست	سردردهای میگرنی
۲	قطع عضو	-	۵	تعارض شدید	-
۳	ضعف تنوانی	-	۶	ناکامی‌های مکرر	-



## 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 سازگارانۀ 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:

بهرروز 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 بهروز 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 کنکور 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 کنکور اصسال 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 کنکور 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 درسی مربوط و یا پیام‌نگار (Email)

talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دفتر چاپ و انتشار کتاب های درسی متوسطه فیزی