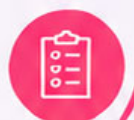


با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها



دانلود رایگان آزمون های آزمایشی
قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...



دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس



دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی
(نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی



دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی
و شب امتحانی

همه چیز
برای موفقیت
تو!

Google

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

کافیست هر فایلی که نیاز دارید
را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir



t.me/irantooshe





گام به گام روان شناسی یازدهم

پاسخ فعالیت ها و پرسش های کتاب

پایه یازدهم • دوره دوم متوسطه • رشته ی علوم انسانی

شامل پاسخ فعالیت ها، پژوهش ها، کارهای گروهی و پرسش های کتاب

تهیه شده در ایران توشه، توشه ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست فصل‌ها

۴	۱ درس اول — روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه
۱۳	۲ درس دوم — روان‌شناسی رشد
۲۵	۳ درس سوم — احساس، توجه، ادراک
۳۵	۴ درس چهارم — حافظه و علل فراموشی
۴۵	۵ درس پنجم — تفکر (۱): حل مسئله
۵۹	۶ درس ششم — تفکر (۲): تصمیم‌گیری
۷۰	۷ درس هفتم — انگیزه و نگرش
۸۵	۸ درس هشتم — روان‌شناسی سلامت

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس اول

روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

فهرست

۱	صفحه ۱۰ - فعالیت - مقدمه	۶
۲	صفحه ۱۱ - فعالیت - مقدمه	۶
۳	صفحه ۱۳ - فعالیت - علم تجربی چیست؟	۶
۴	صفحه ۱۵ - فعالیت - علم روان‌شناسی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟	۷
۵	صفحه ۱۵ - سؤال - علم روان‌شناسی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟	۸
۶	صفحه ۱۶ - سؤال - روش علمی	۸
۷	صفحه ۱۸ - فعالیت - روش علمی	۸
۸	صفحه ۱۹ - سؤال - روش علمی	۸
۹	صفحه ۲۱ - فعالیت - تعریف روان‌شناسی	۹
۱۰	صفحه ۲۲ - سؤال - شناخت چیست؟	۹
۱۱	صفحه ۲۳ - فعالیت - شناخت چیست؟	۹
۱۲	صفحه ۲۷ - فعالیت - روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی	۱۰

- ۱۳ صفحه ۲۷۰ فعالیت — روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی ۱۰
- ۱۴ صفحه ۲۸۰ فعالیت — روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی ۱۱
- ۱۵ صفحه ۳۰۰ فعالیت — برای مطالعه: نقش دستگاه عصبی در فعالیت‌های انسان ۱۱
- ۱۶ صفحه ۳۱۰ فعالیت — مهم‌ترین گرایش‌های روان‌شناسی ۱۲
- ۱۷ صفحه ۳۲۰ جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس ۱۲



فعالیت ۱-۱ — درباره‌ی علم روان‌شناسی چه سؤال‌هایی در ذهن شما مطرح است؟ چند نمونه از این سؤال‌ها را ذکر کنید.

۱. چرا بعضی افراد زودتر از دیگران مطالب را یاد می‌گیرند و هوش افراد با هم فرق دارد؟
۲. چرا انسان‌ها فراموش می‌کنند و چگونه می‌توان حافظه را تقویت کرد؟
۳. چگونه می‌توان اضطراب و استرس را کنترل کرد؟
۴. چرا رفتار افراد در جمع با تنهایی متفاوت است؟

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 می‌کند. 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.

خیر؛ برتری و موفقیت این جراحان فقط به دانش پزشکی و تخصصی آنها مربوط نیست. آنها احتمالاً علاوه بر دانش تخصصی، به ویژگی‌های روان‌شناختی خود نیز اشاره می‌کنند؛ مانند:

- تمرکز و توجه بالا، حافظه‌ی قوی و تصمیم‌گیری درست در شرایط بحرانی
 - کنترل هیجان و مقابله با استرس و اضطراب
 - پشتکار، انگیزه، دقت، مهارت ارتباط با بیمار و همکاران و کار گروهی
- بنابراین ویژگی‌های روان‌شناختی در عملکرد انسان اهمیت زیادی دارند و پاسخ علمی به این گونه پرسش‌ها در قلمرو علم روان‌شناسی می‌گنجد.

فعالیت ۳-۱

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

۲- چند نمونه از قوانین و باورهای علمی را که تاکنون شنیده‌اید، در کلاس به اشتراک بگذارید، مانند: پاداش دادن در مقابل یک رفتار، در تکرار آن رفتار مؤثر است. / انگیزه‌ی بالا هنگام مطالعه، تأثیر مطلوبی در یادگیری دارد. / ...

۱- پژوهش علمی با «مسئله» شروع می‌شود. پاسخ اولیه و سنجیده به مسئله، «فرضیه» است. فرضیه اگر در شرایط مختلف آزمایشی آزمون شود و پذیرفته گردد، به «قانون یا اصل» تبدیل می‌شود و مجموعه‌ی منسجم قوانین و اصول علمی درباره‌ی یک موضوع، «نظریه» را تشکیل می‌دهد:

مسئله ← فرضیه ← اصول یا قوانین ← نظریه

۲- نمونه‌ها:

- تکرار مطالب با فاصله‌ی زمانی، یادگیری را پایدارتر می‌کند.
- گذشت زمان و استفاده نکردن از مطالب، حافظه را تضعیف می‌کند.
- تقویت (پاداش) رفتار را افزایش می‌دهد.
- خواب کافی بر تمرکز و توجه مؤثر است.

فعالیت

صفحه ۱۵

۴

فعالیت ۴-۱

۱- در گروه‌های دوفره به این دو جمله توجه کنید و بگویید کدام، توصیف و کدام، تبیین است؟ چرا؟ حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطره‌های گذشته. / تکرار به موقع خاطره‌ها، موجب تحکیم حافظه می‌شود.

۲- به مثال‌های زیر توجه کنید و بگویید تبیین کدام یک آسان‌تر است؟ چرا؟ گرما باعث انبساط فلز می‌شود. / امید به آینده، انگیزه‌ی پیشرفت را افزایش می‌دهد.

۱- جمله‌ی اول «توصیف» است؛ چون چیستی و تعریف حافظه را روشن و دقیق بیان می‌کند. جمله‌ی دوم «تبیین» است؛ چون چرایی (علت) تحکیم حافظه را بیان می‌کند.

۲- تبیین جمله‌ی اول (گرمای باعث انبساط فلز می‌شود) آسان‌تر است؛ زیرا موضوع آن جسم بی‌جان و فیزیکی است، قابل مشاهده و اندازه‌گیری است و عوامل کمی بر آن اثر دارند. اما انگیزه‌ی پیشرفت یک پدیده‌ی روان‌شناختی است و تحت تأثیر عوامل متعدد و پیچیده‌ای قرار دارد که به راحتی توصیف و تبیین نمی‌شوند.

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

چون پدیده‌های روان‌شناختی (مانند انگیزه‌ی پیشرفت) تحت تأثیر عوامل متعددی هستند که به‌راحتی نمی‌توان آنها را توصیف یا تبیین کرد، اما پدیده‌های فیزیکی (مانند انبساط فلز در اثر گرما) توصیف و تبیین روشن‌تری دارند. پیش‌بینی و کنترل موضوعی که توصیف و تبیین روشن‌تری داشته باشد، آسان‌تر است.

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 درباره‌ی کهکشان‌ها و منظومه‌ی شمسی را مطالعه می‌کند. بعد از مطالعه به این نتیجه رسیده است که امکان ندارد اجزای منظومه‌ی شمسی بدون قاعده در فضا قرار گیرند. مریم با استفاده از کدام یک از منابع شناخت به دانش جدید رسیده است؟

مریم با استفاده از «عقل» (روش‌های فلسفی و استدلال‌های منطقی) به این دانش رسیده است؛ زیرا از مطالعه‌ی مطالب و با استدلال، به این نتیجه رسیده که اجزای منظومه‌ی شمسی نمی‌تواند بدون قاعده باشد.

فعالیت ۱-۵ — 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 کره‌ی زمین چیست؟ (مسئله) / گازهای گلخانه‌ای باعث افزایش دمای کره‌ی زمین شده است. (فرضیه)
(مسئله) (فرضیه)

مسئله: مطالعه‌ی با فاصله‌ی زمانی چه تأثیری بر یادگیری دانش‌آموزان دارد؟

فرضیه: مطالعه‌ی با فاصله‌ی زمانی، یادگیری را بهتر از مطالعه‌ی بدون فاصله می‌کند.

برای بررسی، دو گروه همسان از دانش‌آموزان را انتخاب می‌کنیم؛ گروه اول مطلبی را با فاصله‌ی زمانی و گروه دوم همان مطلب را بدون فاصله مطالعه می‌کنند. سپس نمره‌ی آزمون هر دو گروه را مقایسه می‌کنیم. اگر نتیجه با فرضیه همخوانی داشت، فرضیه پذیرفته می‌شود.

به نظر شما تعریف عملیاتی کدام یک از واژگان زیر سخت‌تر است؟ چرا؟

جرم، اتم، اضطراب، پیشرفت تحصیلی، کلسترول، تصمیم‌گیری، سوخت‌وساز، استدلال، قضاوت، هورمون؟

تعریف عملیاتی واژه‌های روان‌شناختی (اضطراب، پیشرفت تحصیلی، تصمیم‌گیری، استدلال، قضاوت) سخت‌تر است؛ چون این مفاهیم مستقیماً قابل مشاهده و اندازه‌گیری نیستند، افراد تعریف یکسانی از آنها ندارند و تحت تأثیر عوامل متعدد و ارزش‌ها هستند. اما جرم، اتم، کلسترول، سوخت‌وساز و هورمون مفاهیم فیزیکی یا زیستی‌اند که با ابزار دقیق اندازه‌گیری می‌شوند و تعریف روشن‌تری دارند.

فعالیت

صفحه ۲۱

۹

فعالیت ۶-۱ — 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 رشته‌ی تحصیلی دانشگاهی‌اش می‌اندیشد. / کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می‌کنند. / تصاویر زیبای معابر شهری، احساس خوشایندی به شهروندان می‌دهد.

- حسین با دیدن دوستش به سمت او می‌رود: رفتار (مستقیم)
- فاطمه به رشته‌ی تحصیلی‌اش می‌اندیشد: شناخت (غیرمستقیم)
- کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می‌کنند: رفتار (مستقیم)
- تصاویر زیبا احساس خوشایندی می‌دهد: شناخت (غیرمستقیم)

سؤال

صفحه ۲۲

۱۰

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

تفکر به اطلاعات موجود در حافظه نیاز دارد و مراحل پیشین یعنی تحریک گیرنده‌ها، احساس، توجه، ادراک و حافظه باید طی شده باشد؛ تفکر از استفاده از اطلاعات حافظه برای استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری پدید می‌آید.

نه، لزوماً؛ حافظه‌ی قوی فقط یکی از مراحل شناخت پایه است. فرد متفکر کسی است که بتواند از اطلاعات حافظه برای استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری استفاده کند.

فعالیت

صفحه ۲۳

۱۱

فعالیت ۷-۱ — 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 لباسی قرمز، 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؟

پردازش سارا «ادراکی» است؛ چون فقط بر یک ویژگی حسی (رنگ قرمز) تکیه دارد. پردازش سپیده «مفهومی» است؛ چون علاوه بر ویژگی‌های حسی (نرمی)، ویژگی‌های کیفی (کیفیت، دوام، قیمت) را هم بررسی می‌کند. تصمیم‌گیری سپیده کارآمدتر است؛ زیرا تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است و شناخت شکل گرفته پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود.

فعالیت

صفحه ۲۷

۱۲

فعالیت ۸-۱ — با استفاده از اینترنت، با کلیدواژه‌ی «پرتولیدترین محققان علوم انسانی کشور» را جست‌وجو کنید و فعالیت‌های علمی آنها را مورد توجه قرار دهید، چه تعدادی از این محققان در حوزه‌ی روان‌شناسی فعالیت داشته‌اند؟

با جست‌وجوی این کلیدواژه فهرست پژوهشگران برتر علوم انسانی به دست می‌آید؛ در این فهرست‌ها چند نفر از محققان در حوزه‌ی روان‌شناسی (مانند روان‌شناسی تربیتی، بالینی و سلامت) فعالیت دارند. تعداد دقیق آنها بسته به فهرست و سال تغییر می‌کند و باید خودتان با جست‌وجو بشمارید.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت

صفحه ۲۷

۱۳

فعالیت ۹-۱ — با کمک یک دوربین ساده، واکنش‌های هیجانی تماشاگران مسابقه‌ی ورزشی دو تیم پرطرفدار را ثبت کنید. بعد از ثبت دقیق آنها سعی کنید نحوه‌ی ابراز هیجان‌ها و واکنش‌های عاطفی آنها را تحلیل نمایید. از نحوه‌ی واکنش‌های هیجانی تماشاچیان چند اصل اساسی را استنباط کنید.

نمونه‌ی نتیجه‌گیری از مشاهده:

- تماشاگران با گل زدن یا برد تیم خود شادی (جیغ، تشویق، پریدن) و با باخت ناراحتی نشان می‌دهند.
 - هیجان‌ها در جمع شدیدتر و مسری‌تر است؛ رفتار افراد تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد.
 - افراد با تیم مورد علاقه‌ی خود هم‌هویت می‌شوند و واکنش‌هایشان به نتیجه‌ی مسابقه وابسته است.
 - افراد در ابراز هیجان با هم تفاوت دارند؛ بعضی آشکارتر و بعضی کم‌تر.
- در ثبت مشاهده باید اطلاعات دقیق ثبت شود و از تعصب و پیش‌داوری دوری کرد.

فعالیت ۱۰-۱ — با استفاده از اینترنت و با کمک دبیر درباره‌ی یکی از مفاهیم روان‌شناسی (مثلاً حل مسئله یا سبک‌های تصمیم‌گیری) یک آزمون پیدا کنید.

نمونه: برای مفهوم «سبک‌های تصمیم‌گیری» می‌توان «پرسش‌نامه‌ی سبک‌های تصمیم‌گیری» (مانند پرسش‌نامه‌ی اسکات و بروس) را یافت. این آزمون چند گویه دارد که دانش‌آموز میزان موافقتش را با هر کدام مشخص می‌کند و از روی نمره‌ها سبک تصمیم‌گیری او (مثلاً منطقی، شهودی، وابسته، اجتنابی یا آنی) تعیین می‌شود. آزمون را باید با راهنمایی دبیر اجرا و تفسیر کرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۱۱-۱ — همه‌ی اعضای بدن مفید و مهم هستند، اما سیستم مغزی اهمیت مضاعفی دارد. چرا آن گونه که مواظب اندام‌های دیگر بدن همچون مو و ناخن هستیم، به فکر مواظبت از مغز نیستیم؟ با راهنمایی دبیر محترمتان آمار تصادف‌های 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.

چون آسیب به مو و ناخن دیده می‌شود، اما مغز در داخل جمجمه است و آسیب و نیاز آن کم‌تر محسوس است؛ بسیاری از افراد هم از اهمیت مغز در توجه، ادراک، حافظه و تفکر آگاه نیستند. اقدام‌های پیشگیرانه:

- استفاده از کلاه ایمنی هنگام موتورسواری و دوچرخه‌سواری و بستن کمربند ایمنی
- رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و پرهیز از سرعت زیاد
- نداشتن خستگی، خواب‌آلودگی و استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی
- فرهنگ‌سازی و آموزش در مدرسه و رسانه‌ها

آمار دقیق را باید با کمک دبیر از منابعی مانند پلیس راهور و پزشکی قانونی به‌دست آورید.

فعالیت ۱۲-۱ — به گروه‌های چندنفره تقسیم شوید و هر گروه، یک گرایش روان‌شناسی را انتخاب کند. سپس با راهنمایی معلم خود، فهرستی از موضوع‌هایی که در هر گرایش مورد بحث و مطالعه قرار می‌گیرد تهیه کنید و در کلاس به اشتراک بگذارید.

نمونه:

- **روان‌شناسی تربیتی:** یادگیری، روش‌های تدریس، انگیزه‌ی تحصیلی، مشکلات یادگیری
- **روان‌شناسی سلامت:** استرس، سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری‌ها
- **روان‌شناسی اجتماعی:** نگرش، تأثیر گروه بر فرد، پیش‌داوری، پرخاشگری
- **روان‌شناسی صنعتی و سازمانی:** انتخاب و آموزش کارکنان، رضایت شغلی، بهره‌وری
- **روان‌شناسی ورزشی:** انگیزه و تمرکز ورزشکار، کنترل اضطراب مسابقه

دانش‌آموز عزیز! با توجه به آنچه در این درس فرا گرفتید مهم‌ترین پیام درس را به شکلی خلاقانه با استفاده از کلمه‌های (درخت، بلبل، عینک، رایانه) در سه یا چهار عبارت نوشته و در کلاس بخوانید.

عبارت خلاقانه‌ی نمونه:

روان‌شناسی مانند درختی است که ریشه در مشاهده و تجربه دارد. بلبل، رفتار قابل مشاهده‌ی جانداران است که روان‌شناس آن را با دقت می‌نگرد. عینک روش علمی است که با آن موقعیت نامعین را روشن می‌بینیم. رایانه هم نماد شناخت است که اطلاعات را دریافت، نگهداری و پردازش می‌کند.

توشه‌ای برای موفقیت

گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس دوم

روان‌شناسی رشد

فهرست

۱۵		۱۸	صفحه ۳۶ · پرسش — مقدمه
۱۵		۱۹	صفحه ۳۸ · سؤال — روان‌شناسی رشد
۱۵		۲۰	صفحه ۳۹ · فعالیت ۱-۲ — عوامل مؤثر بر رشد
۱۶		۲۱	صفحه ۴۲ · سؤال — عوامل محیطی
۱۶		۲۲	صفحه ۴۳ · فعالیت ۲-۲ — مراحل مهم رشد در «فراخوانی زندگی»
۱۷		۲۳	صفحه ۴۵ · فعالیت ۳-۲ — دوره قبل از تولد
۱۸		۲۴	صفحه ۴۸ · سؤال — رشد شناختی در دوره کودکی
۱۸		۲۵	صفحه ۴۸ · فعالیت ۴-۲ — رشد شناختی در دوره کودکی
۱۸		۲۶	صفحه ۴۸ · سؤال — رشد شناختی در دوره کودکی
۱۹		۲۷	صفحه ۵۰ · سؤال — رشد هیجانی در دوره کودکی
۱۹		۲۸	صفحه ۵۰ · فعالیت ۵-۲ — رشد اجتماعی در دوره کودکی
۱۹		۲۹	صفحه ۵۱ · سؤال — رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

۳۰	صفحه ۵۲ . فعالیت ۲-۶ — رشد درک اخلاقی در دوره کودکی	۱۹
۳۱	صفحه ۵۳ . سؤال — دوره نوجوانی	۲۰
۳۲	صفحه ۵۳ . فعالیت ۲-۷ — رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی	۲۰
۳۳	صفحه ۵۷ . سؤال — رشد شناختی در دوره نوجوانی	۲۱
۳۴	صفحه ۵۷ . پرسش — رشد هیجانی در دوره نوجوانی	۲۱
۳۵	صفحه ۵۸ . فعالیت ۲-۸ — رشد هیجانی در دوره نوجوانی	۲۱
۳۶	صفحه ۵۹ . سؤال — رشد و شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی	۲۲
۳۷	صفحه ۶۱ . برای مطالعه — چهار مسئله در هویت‌یابی	۲۳
۳۸	صفحه ۶۲ . سؤال — رشد درک اخلاقی در دوره نوجوانی	۲۳
۳۹	صفحه ۶۳ . سؤال — خود آرمانی و خود واقعی	۲۳
۴۰	صفحه ۶۴ . جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس	۲۴



به نظر شما چه اتفاقی برای ندا افتاد؟ منظور مدیر مدرسه از سنجش چه بود؟ آیا ندا آمادگی رفتن به مدرسه و تحصیل را داشت؟ آیا رفتن به مدرسه و تحصیل نیاز به آمادگی دارد؟

- **اتفاقی که افتاد:** ندا هنوز به آمادگی لازم برای تحصیل نرسیده بود؛ وقتی در جریان گفت‌وگو احساس کرد که او را ناتوان می‌دانند (خسته شدن، نیامدن مداد رنگی و نقاشی‌اش) و مادرش ناراحت شده است، دچار هیجان منفی شد و شروع به گریه و جیغ زدن کرد.
- **منظور مدیر از سنجش:** بررسی میزان آمادگی کودک (آمادگی جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی) برای ورود به مدرسه و یادگیری خواندن و نوشتن.
- **آمادگی ندا:** به نظر می‌رسد ندا هنوز آمادگی کافی نداشت.
- **نیاز به آمادگی:** بله؛ رفتن به مدرسه و تحصیل به آمادگی (رشد) نیاز دارد، مثلاً رشد ماهیچه‌های دست برای نوشتن، توانایی توجه و تمرکز و آمادگی هیجانی برای جدا شدن از والدین.

در چه سنی دوچرخه‌سواری را یاد گرفتید؟ آیا این مهارت در نتیجه تغییرات رشدی حاصل شده است؟ آیا این مهارت با تمرین و آموزش مکرر کسب شده است؟

پاسخ نمونه: حدود ۷ تا ۸ سالگی دوچرخه‌سواری را یاد گرفتم.
هر دو؛ برای دوچرخه‌سواری ابتدا باید رشد جسمانی و رشد (قدرت ماهیچه‌ها، تعادل و هماهنگی بدن) به حد لازم برسد، یعنی تغییرات رشدی لازم است؛ سپس این مهارت با تمرین، آموزش و تکرار (یادگیری) به دست می‌آید.

توشه‌ای برای موفقیت

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

۱. زینهار از قرین بد زینهار / و قنا ربنا عذاب النار
۲. پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است / تربیت نااهل را چون گردکان بر گنبد است
۳. عاقبت گرگ‌زاده گرگ شود / گرچه با آدمی بزرگ شود
۴. با سیه دل چه سود گفتن وعظ / نرود میخ آهنین در سنگ
۵. پسر نوح با بدان بنشست / خاندان نبوتش گم شد؛ سگ اصحاب کهف روزی چند / پی نیکان گرفت و مردم شد

6. گلی خوشبوی در حمام روزی / رسید از دست محبوبی به دستم؛ بدو گفتم که مشکی یا عبیری / که از بوی دلاویز تو مستم؛ بگفتا من گلی ناچیز بودم / ولیکن مدتی با گل نشستم؛ کمال همنشین در من اثر کرد / وگرنه من همان خاکم که هستم (سعدی)

1. ○ محیطی (تأثیر همنشینی و دوست بد)
2. ○ وراثتی (بنیاد و سرشت بد که تربیت در آن اثر نمی‌کند)
3. ○ وراثتی (ویژگی‌های ارثی؛ با وجود بزرگ شدن در محیط انسانی همان می‌شود که از نظر ژنی هست)
4. ○ وراثتی (سرشت و درون ثابت که با پند و تربیت تغییر نمی‌کند)
5. ○ محیطی (تأثیر همنشینی با بدان و با نیکان)
6. ○ محیطی (تأثیر همنشینی با گل بر خاک)

سؤال

صفحه ۴۲

۲۱

۱- در یک خانواده پرجمعیت و خانواده تک فرزند همه کودکان در سن یکسانی شروع به صحبت می‌کنند. اما در خانواده پرجمعیت، کودک لغت‌های بیشتری می‌آموزد. به نظر شما علت این تفاوت چیست؟
۲- کدام یک از عوامل وراثتی یا محیطی باعث ایجاد تفاوت شده است؟

- ۱- در خانواده پرجمعیت، کودک با اعضای بیشتری (برادر، خواهر و...) ارتباط و گفت‌وگو دارد و واژه‌های بیشتری می‌شنود و به کار می‌برد، پس فرصت یادگیری او بیشتر است.
- ۲- عامل محیطی (یادگیری از طریق تعامل با اعضای خانواده)؛ زیرا شروع سخن گفتن در همه کودکان هم‌زمان است (تحت تأثیر ریش و وراثت) ولی افزایش تعداد لغات به محیط وابسته است.

فعالیت ۲-۲

صفحه ۴۳

۲۲

شما تاکنون حدود ۱۷ سال از زندگی خود را پشت سر گذاشته‌اید. سعی کنید سال‌های طی شده را به مراحل مختلف تقسیم کنید. ملاک تقسیم‌بندی شما چیست؟ تفاوت عمده مرحله کنونی شما با مرحله‌ای که دانش‌آموز سال اول ابتدایی بودید چیست؟
ملاک تقسیم‌بندی خود را با دیگر دوستان مقایسه کنید.

پاسخ نمونه:

- **مراحل:** (۱) نوزادی و کودکی پیش از مدرسه (تولد تا ۶ سالگی)؛ (۲) دوره دبستان (۷ تا ۱۲ سالگی)؛ (۳) دوره متوسطه اول و شروع نوجوانی (۱۳ تا ۱۵ سالگی)؛ (۴) دوره متوسطه دوم و اوج نوجوانی (۱۶ سالگی تا کنون).
- **ملاک تقسیم‌بندی:** تغییرات جسمانی، تغییر در توانایی‌های شناختی و مهارت‌های اجتماعی، و ورود به مقاطع تحصیلی مختلف.
- **تفاوت عمده با اول ابتدایی:** قد و وزن و توانایی‌های جسمانی بیشتر؛ تفکر عمیق‌تر و انتزاعی‌تر؛ استقلال و مسئولیت‌پذیری بیشتر؛ دوستی‌های عمیق‌تر؛ و توجه به هویت و آینده خود.
- در مقایسه با دوستان، ملاک‌ها ممکن است متفاوت باشد؛ در منابع علمی (جدول ۱-۲) دوره‌ها بر اساس سن به طفولیت، کودکی اول و دوم، نوجوانی، جوانی، میان‌سالی و پیری تقسیم می‌شوند و می‌توان مراحل خود را بر همین اساس اصلاح کرد (امروز در دوره نوجوانی هستیم).

فعالیت ۳-۲

صفحه ۴۵

۲۳

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

پاسخ نمونه: بله؛ در جنگ‌ها، گازهای شیمیایی (مثل گاز خردل و اعصاب) علاوه بر آسیب به بزرگسالان، بر جنین نیز اثر می‌گذارد. مثلاً در بمباران شیمیایی شهر سردشت در ایران و حلبچه در عراق، افرادی که در معرض این مواد بودند دچار مشکلات تنفسی و پوستی شدند و بسیاری از فرزندان آنان با ناهنجاری‌های جسمانی و ذهنی، سقط یا نقص مادرزادی به دنیا آمدند.

نتیجه: مواد شیمیایی (مانند دارو، مواد مخدر، الکل، مواد پرتوزا و گازهای جنگی) در دوره قبل از تولد بر رشد جنین تأثیر مخرب دارند.

با توجه به آشنایی شما با انواع پردازش (مفهومی، ادراکی) چرا کودکان قبل از دبستان، هدایای بزرگ کم ارزش را بر هدایای کوچک پر ارزش ترجیح می دهند؟

کودکان پیش از دبستان بر پایه ویژگی های حسی و فیزیکی (مانند اندازه و رنگ) عمل می کنند، یعنی پردازش آنان **ادراکی** است و هنوز پردازش مفهومی (توجه به ارزش و کاربرد) را به خوبی ندارند؛ بنابراین هدیه بزرگ تر را ترجیح می دهند.

چرا کودکان تحت تأثیر ویژگی ظاهری اشیا قرار می گیرند؟

تصور کنید می خواهیم $\frac{1}{4}$ لیتر شیر را در دو لیوان با حجم مساوی بریزیم. یکی از لیوان ها بلند و باریک است و دیگری پهن و کوتاه. شیر را به مقدار مساوی در هر دو لیوان می ریزیم و مقابل کودک ۴ یا ۵ ساله قرار می دهیم و از او می خواهیم یکی را انتخاب کند. به نظر شما کدام لیوان را ترجیح می دهد؟ چرا؟ این آزمایش را در طول هفته با بچه های کوچک تر انجام دهید و مشاهدات خود را در کلاس مطرح نمایید.

کودک معمولاً **لیوان بلند و باریک** را انتخاب می کند، چون به دلیل پردازش ادراکی، تنها به یک ویژگی ظاهری (ارتفاع شیر) توجه می کند و پهنای لیوان را در نظر نمی گیرد؛ پس تصور می کند شیر بیشتری دارد. کودکان تحت تأثیر ویژگی ظاهری اشیا قرار می گیرند زیرا هنوز پردازش مفهومی (ارزیابی کیفیت و مقدار واقعی) در آنان رشد نکرده و بر حس و ادراک خود تکیه می کنند.

عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغت ها تأثیر بسزایی دارد. یکی از مهم ترین عوامل محیطی، اسباب بازی است. به نظر شما چه عوامل محیطی دیگری در رشد زبانی دوره کودکی مؤثر است؟

- گفت و گوی والدین و اطرافیان با کودک و پاسخ دادن به پرسش های او
- قصه گوئی و کتاب خوانی برای کودک
- تماشای برنامه های مناسب کودکان و بازی با همسالان
- حضور در مهدکودک و ارتباط با افراد بیشتر (مانند خواهر و برادر)

حیوان‌ها 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؟

در هیجان‌های ساده (مانند ترس، خشم و محبت)؛ زیرا بروز این هیجان‌ها تحت تأثیر پردازش‌های فردی نیست و به صورت پدیده‌ای غالباً غریزی و آشکار پیدا می‌شود، اما هیجان‌های مرکب (مثل پشیمانی، احساس گناه و سپاسگزاری) به آگاهی و ارزیابی نیاز دارند و ویژه انسان‌اند.

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

- تفاوت: در تصویر اول کودک به تنهایی مشغول بازی (اسکیت) است؛ در تصویر دوم کودکان به صورت گروهی، هماهنگ و با قاعده با هم بازی می‌کنند.
- رشد اجتماعی بیشتر: کودکان تصویر دوم؛ چون بازی گروهی و قاعده‌مند نشانه رشد اجتماعی بالاتر است (در سنین پایین‌تر کودکان بازی انفرادی یا موازی دارند).

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

توضیح: ای برای موهبت

خیر، کار مریم اخلاقی نیست؛ زیرا او حق برادرش را نادیده گرفته و بدون اجازه، سهم او را خورده است، در حالی که رعایت حقوق دیگران و عدالت از معیارهای رفتار اخلاقی است.

- به دو مثال زیر توجه کنید.
- مینا ۶ ساله است. به سراغ قفسه‌های بالایی آشپزخانه می‌رود بدون اجازه مادر مقداری شکلات برمی‌دارد. هنگام پایین آوردن دستش، یک فنجان می‌شکند.
- برادر دوقلوی مینا برای کمک به مادرش ناگهان دستش به سینی فنجان‌ها می‌خورد و سه فنجان را می‌شکند.

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

عمل **مینا** اخلاقی نیست؛ زیرا بدون اجازه و برای رسیدن به خواسته خود (برداشتن شکلات) کاری ناپسند انجام داده است. عمل برادرش اخلاقی است؛ او با نیت کمک و خوبی کار کرده و شکستن فنجان‌ها ناخواسته بوده است.

پاسخ نمونه کودکان: ممکن است کودک ۵-۶ ساله بگوید «برادر کار بدتری کرد چون سه فنجان شکست»؛ چون کودکان بیشتر به نتیجه عمل (مقدار خسارت) توجه می‌کنند و هنوز نیت را در نظر نمی‌گیرند. با رشد، درک اخلاقی آنان کامل‌تر می‌شود و به نیت و دلیل عمل توجه می‌کنند.

سؤال

صفحه ۵۳

۳۱

آیا شما این احساس را تجربه کرده‌اید که به‌طور ناگهانی تغییراتی در شما رخ دهد؟ در چه سنی؟

پاسخ نمونه: بله؛ در حدود ۱۲ - ۱۳ سالگی ناگهان متوجه شدم قدم بلندتر شده و صدایم تغییر کرده است، همین‌طور علایق و افکارم با گذشته فرق می‌کرد.

فعالیت ۷-۲

صفحه ۵۳

۳۲

شما دانش‌آموزان، 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.

پاسخ نمونه:

- قدم ناگهان بلندتر شد و اندامم بی‌تناسب به نظر می‌رسید و گاهی احساس ناراحتی می‌کردم.
- صدایم تغییر کرد (در پسران) و رشد مو در صورت و بدن شروع شد؛ این موضوع هم خوشحالم می‌کرد و هم کمی خجالت می‌کشیدم.
- احساس کردم بزرگ‌تر شده‌ام و استقلال بیشتری می‌خواهم و گاهی دچار نگرانی و تغییر خلق شدم.

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

پاسخ نمونه: بله؛ پیش‌تر هر چه می‌شنیدم می‌پذیرفتم، اما اکنون بیشتر درباره‌ی چیزها فکر می‌کنم، دلیل می‌خواهم و می‌توانم احتمالات مختلف را بسنجم. همچنین می‌توانم به‌طور هم‌زمان چند نکته را در نظر بگیرم، درباره آینده فرضیه‌سازی کنم و درباره‌ی مسائل اخلاقی و اجتماعی نظر بدهم.

تصور کنید این دو نوجوان شما را مشاور خود قرار داده‌اند و از شما می‌خواهند به آنها کمک کنید تا بتوانند احساسات و هیجان‌های خود را کنترل کنند. آنها نمی‌دانند علت این تحریک‌پذیری و بی‌ثباتی در احساسات و هیجان‌هایشان چیست و نگران این هستند که نکند بیمار باشند. شما چگونه این نوجوانان را راهنمایی می‌کنید؟

- به آنها توضیح می‌دهم که علت این حالت‌ها تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی دوره نوجوانی و افزایش تحریک‌پذیری است؛ پس طبیعی است و نشانه بیماری نیست.
- توصیه می‌کنم مهارت‌هایی مانند کنترل خشم (مثلاً نفس عمیق، ترک موقت موقعیت)، ورزش کردن و صحبت کردن با افراد مورد اعتماد (والدین، مشاور) را بیاموزند.
- هیجان‌های خود را بشناسند و به جای رفتار مخرب، آن را به شکل مثبت و سازنده ابراز کنند.

- ۱- به دو مثال زیر توجه کنید. **توشه ای برای موفقیت**
- بهنام، برای هدایت هیجان‌هایش، تصمیم می‌گیرد هفته‌ای سه روز به‌صورت فشرده تمرین‌های ورزشی انجام بدهد.
 - پوریا مدتی است تصور می‌کند بسیار پرانرژی است. او، برای نمایش توان خویش، هر روز به همراه برخی از دوستان، در معابر شهری، مزاحم رانندگان 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 هیجان‌ها را می‌شناسید؟ از هر مورد یکی را توضیح دهید.

۲- به نظر شما مهارت‌های شناخت، ارزیابی و کنترل هیجان چه نوع مهارت‌هایی هستند؟ تاکنون تجربه‌ای در این زمینه داشته‌اید؟

۱-

- **رفتار مثبت:** هنگام ناراحتی یا اضطراب با فرد مورد اعتماد (والدین یا دوست) گفت‌وگو کردن یا مطالعه و ورزش کردن؛ این کار هیجان را آرام می‌کند و نیروی آن را در مسیر سازنده به کار می‌گیرد.
- **رفتار منفی:** فریاد زدن و پرخاشگری یا شکستن وسایل هنگام عصبانیت؛ این رفتار به خود و دیگران آسیب می‌زند و مشکل را حل نمی‌کند.

۲- این‌ها مهارت‌های «مهارت‌های زندگی» (مهارت‌های هیجانی) هستند که با آموزش و تمرین به دست می‌آیند؛ مانند شناخت هیجان‌ها، مهار خشم، آرام‌سازی و ابراز مناسب احساسات. تجربه نمونه: وقتی از دوستم ناراحت شدم، به جای دعوا، چند نفس عمیق کشیدم، صبر کردم و بعد با آرامی با او صحبت کردم.

سؤال

صفحه ۵۹

۳۶

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 ۲- همسالان ۳- مذهب ۴- ... ۵- ... ۶- ... ۷- ... ۸- ... ۹- ...
شما هویت خود را مثبت می‌دانید یا منفی؟ چرا؟

- **تفاوت:** نسل گذشته بیشتر تحت تأثیر خانواده و محیط محدود (روستا، محله، مدرسه) بود و نقش‌ها و ارزش‌ها تا حدی از پیش تعیین شده بود؛ امروز با گسترش رسانه‌ها و فضای مجازی، انتخاب‌ها و الگوهای بیشتر شده و همین، هم فرصت و هم سردرگمی بیشتری برای هویت‌یابی ایجاد کرده است.
- **عوامل شکل‌گیری هویت در هر دو نسل:** والدین و خانواده، همسالان و دوستان، مذهب و باورها، مدرسه و معلمان، رسانه‌ها و فرهنگ جامعه.
- **عوامل مؤثر بر خود (نمونه):** والدین، همسالان، مذهب، معلمان، رسانه‌ها (۴- معلمان، ۵- رسانه‌ها، ۶- فضای مجازی، ۷- فرهنگ و آداب و رسوم، ۸- الگوها و بزرگان، ۹- کتاب‌ها).
- **مثبت یا منفی:** هویت من مثبت است؛ چون خودم را می‌پذیرم، به ویژگی‌های مثبت خود توجه دارم و به خود علاقه مندم.

بهزاد نوجوان ۱۸ ساله‌ای است که به مشاغل پر درآمد و فنی علاقه‌مند است. وی بعد از گذراندن یک دوره سه ماهه در شغل ساعت‌سازی، تغییر شغل می‌دهد و به مکانیکی خودرو روی می‌آورد. بعد از مدتی کوتاه به پدرش می‌گوید: امروز خیابان‌ها پر از تعمیرگاه‌های مکانیکی است و پیشنهاد می‌کند که به سراغ فروشنده‌ی تلفن همراه برود. بهزاد، در دو سال، مشاغل مختلفی را تجربه کرده است. به نظر شما بهزاد در هویت شغلی دچار کدام یک از مشکلات هویت‌یابی است؟ توضیح دهید.

بهزاد دچار **سردرگمی نقش** است. سردرگمی نقش یعنی فرد در دوره نوجوانی تلاش می‌کند نقش‌ها، ارزش‌ها و ایده‌های مختلف را مطالعه و تجربه کند؛ بهزاد نیز برای یافتن شغل مناسب، مشاغل متفاوتی را آزموده است. این حالت با بحران هویت (ناتوانی در شکل‌گیری هویت تا پایان نوجوانی) فرق دارد، زیرا او هنوز در حال جست‌وجوست.

به دو مثال 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؟

اشکال کار در **باور** است. هر دو شخص شناخت (آگاهی) درست دارند، اما این شناخت به عقیده، باور و ارزش آنان تبدیل نشده است؛ به همین دلیل رفتارشان با دانسته‌هایشان هماهنگ نیست. برای اینکه شناخت به اخلاق منتهی شود، باید به باورها و ارزش‌های فرد تبدیل شود.

توشه‌ای برای موفقیت

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

- پاسخ نمونه: گاهی تصور می‌کنم در آینده پزشک موفق شده‌ام و به مردم کمک می‌کنم.
- **تأثیر مثبت:** این تصور به من انگیزه می‌دهد و برای رسیدن به هدفم بیشتر درس می‌خوانم.
 - **تأثیر منفی:** اگر به جای تلاش فقط رؤیایپردازی کنم و فاصله خود آرمانی و خود واقعی‌ام را کم نکنم، از درس و کار بازمی‌مانم و عملکرد تحصیلی‌ام افت می‌کند.

دانش‌آموز عزیز! مطالب این درس را به صورت خلاصه به زبان خودتان بنویسید.

۱- من از مطالعه این درس دریافتم که: ...

۲- در رابطه با خودآرمانی مورد نظرتان تصویری در دایره‌های زیر جایگزین نموده و بنویسید چرا خودآرمانی شما در دوره‌های مختلف تغییر کرده است؟ خودآرمانی دوره ابتدایی: ... ، خودآرمانی دوره متوسطه اول: ... ، خودآرمانی دوره متوسطه دوم: ...

۱- پاسخ نمونه: از این درس دریافتم که رشد در طول زندگی ادامه دارد و ابعاد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی دارد؛ رشد تحت تأثیر وراثت و محیط است و در نوجوانی با رسیدن به هویت و کنترل هیجان‌ها، فرد آماده‌ی ورود به بزرگسالی می‌شود.

۲- پاسخ نمونه:

○ **دوره ابتدایی:** دوست داشتم معلم یا پلیس شوم (تصویر معلم).

○ **متوسطه اول:** دوست داشتم ورزشکار حرفه‌ای شوم (تصویر ورزشکار).

○ **متوسطه دوم:** می‌خواهم پزشک یا وکیل شوم (تصویر مورد نظر).

علت تغییر: با رشد شناختی و کسب تجربه، شناخت من از خودم، توانایی‌ها و علایقم و نیز آشنایی با مشاغل و ارزش‌ها دقیق‌تر و واقع‌بینانه‌تر شده و در نتیجه خودآرمانی‌ام هم تغییر کرده است.



گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس سوم

احساس، توجه، ادراک

فهرست

۴۱	صفحه ۶۸ - فعالیت - مقدمه	۲۷
۴۲	صفحه ۶۹ - فعالیت - محرومیت حسی	۲۷
۴۳	صفحه ۷۰ - فعالیت - مقدمه (احساس، توجه، ادراک)	۲۸
۴۴	صفحه ۷۰ - فعالیت - مقدمه (جبران حسی)	۲۸
۴۵	صفحه ۷۰ - پرسش - مقدمه	۲۸
۴۶	صفحه ۷۱ - فعالیت - مقدمه	۲۹
۴۷	صفحه ۷۳ - سؤال - حواس مختلف	۲۹
۴۸	صفحه ۷۳ - سؤال - توجه و تمرکز	۲۹
۴۹	صفحه ۷۴ - سؤال - منابع توجه	۳۰
۵۰	صفحه ۷۵ - سؤال - منابع توجه (آماده‌سازی)	۳۰
۵۱	صفحه ۷۵ - فعالیت - منابع توجه (آماده‌سازی)	۳۰
۵۲	صفحه ۷۶ - فعالیت - موانع تمرکز	۳۱

۵۳ صفحه ۷۸۰ فعالیت — کارکردهای توجه (ردیابی درست علامت) ۳۱

۵۴ صفحه ۷۹۰ سؤال — گوش به زنگی ۳۲

۵۵ صفحه ۸۰۰ فعالیت — جست و جو ۳۲

۵۶ صفحه ۸۱۰ سؤال — ساماندهی توجه ۳۲

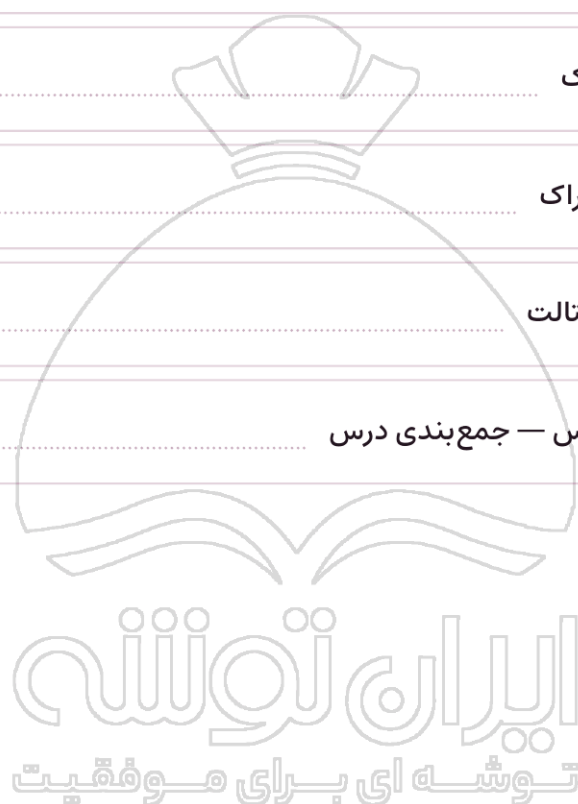
۵۷ صفحه ۸۱۰ فعالیت — ساماندهی توجه ۳۳

۵۸ صفحه ۸۲۰ سؤال — ادراک ۳۳

۵۹ صفحه ۸۲۰ فعالیت — ادراک ۳۳

۶۰ صفحه ۸۳۰ سؤال — گشتالت ۳۴

۶۱ صفحه ۸۶۰ جمع بندی درس — جمع بندی درس ۳۴



فعالیت ۱-۳: همین حالا مطالعه این صفحه را متوقف کنید! چه صداهایی از محیط پیرامون را می شنوید که هنگام مطالعه، به آن توجه نداشتید؟ آن صداها را بنویسید.

پاسخ نمونه (بسته به محیط هر دانش آموز):

- صدای رفت و آمد ماشین ها در خیابان
- صدای تیک تاک ساعت دیواری
- صدای صحبت اعضای خانواده یا تلویزیون
- صدای کولر یا پنکه

این صداها پیش تر هم به گوش ما می رسیدند (احساس)، اما چون آن ها را انتخاب نکرده بودیم، به آن ها «توجه» نداشتیم.

فعالیت ۲-۳: سه حس از پنج حس خود را از تحریک های 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.

پاسخ نمونه: با گوشی یا گوش گیر و چشم بند، حدود چند دقیقه (مثلاً ۵ تا ۱۰ دقیقه) توانستم وضعیت را تحمل کنم.

- **صدا:** سکوت کامل برایم غیرعادی و ناخوشایند بود.
- **نور:** تاریکی باعث شد نتوانم محیط را تشخیص دهم و بی قرار شوم.
- **بو:** به دلیل بسته بودن بینی، احساس خفگی و ناراحتی کردم.

احساس عاطفی: نگرانی، بی حوصلگی و ناآرامی. این نشان می دهد محرومیت حسی آزارنده است و انسان به «احساس» نیاز دارد.

فعالیت ۳-۳: این مثال را در مورد 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).

- پاسخ نمونه: سه نفر به نام‌های علی، رضا و مریم در خانه نشسته‌اند و بوی سوختن غذا به مشام می‌رسد.
- **احساس:** هر سه نفر بوی سوختگی را حس می‌کنند (گیرنده‌های بویایی تحریک می‌شوند).
 - **توجه:** علی و رضا به این بو توجه می‌کنند، اما مریم که سرگرم تماشای تلویزیون است، توجه نمی‌کند.
 - **ادراک:** رضا می‌گوید: «غذا ته گرفته است!» یعنی بو را تفسیر می‌کند و به آن معنا می‌دهد.

فعالیت ۴-۳ (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.

- جبران حسی:** وقتی یکی از حواس فرد (مثلاً بینایی یا شنوایی) آسیب می‌بیند یا از کار می‌افتد، حواس دیگر او قوی‌تر و حساس‌تر می‌شوند تا کمبود آن را جبران کنند.
- افراد نابینا معمولاً حس شنوایی و لامسه‌ی دقیق‌تری دارند (مثلاً خواندن خط بریل با نوک انگشت).
 - افراد ناشنوا معمولاً بینایی محیطی و توجه دیداری قوی‌تری دارند.
 - منبع و تاریخ جست‌وجو را یادداشت و نتیجه را با یافته‌های پژوهش‌های معتبر مقایسه می‌کنیم؛ این همان رعایت روش علمی است.

به نظر شما دریافت تک حسی کارایی بیشتری دارد یا دریافت چند حسی؟ چرا؟

- دریافت چند حسی کارایی بیشتری دارد؛ زیرا وقتی یک موضوع با چند حس دریافت شود، دریافت ما قوی‌تر می‌شود و یادگیری راحت‌تر انجام می‌گیرد؛ مثلاً اگر مطلب شنیده‌شده به صورت ترسیمی و نوشتاری هم درآید، بهتر یاد گرفته می‌شود.
- البته اگر حواس مختلف درگیر کارهای متفاوت و نامرتب باشند (مثل مطالعه هنگام تماشای فیلم)، توجه تقسیم می‌شود و کارایی کم می‌شود.

فعالیت ۳-۵: 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؟

شیوه‌ی سوم (تعقیب چشمی + بلندخوانی + یادداشت‌برداری) مؤثرتر است؛ زیرا در آن چند حس (بینایی، شنوایی و لامسه/حرکت دست) هم‌زمان درگیر می‌شوند و دریافت قوی‌تر می‌شود. شیوه‌ی دوم از شیوه‌ی اول و شیوه‌ی اول از همه ضعیف‌تر است. نتیجه: هرچه مطلب با حواس بیشتری دریافت شود، یادگیری و یادآوری آن بهتر است.

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 ابراز ناراحتی نمی‌کنند.

۲ درد زایمان برای خانم‌ها، به مراتب قابل تحمل‌تر از درد ناشی از جراحی کلیه است.

چون احساس درد فقط به شدت محرک بستگی ندارد؛ توجه، تفسیر (ادراک)، تجربه‌ی قبلی، انگیزه و معنایی که فرد به درد می‌دهد هم در آن مؤثرند.

- جانبازان به دلیل تجربه‌ی دردهای شدید قبلی و تحمل بالاتر، درد جراحی را عادی‌تر تفسیر می‌کنند.
- درد زایمان معنا و هدف مثبتی دارد (به دنیا آمدن فرزند) و فرد آن را قابل تحمل‌تر ادراک می‌کند، اما درد جراحی کلیه نشانه‌ی بیماری است و نگرانی‌آور.

قبل از شروع کلاس، برای یادگیری بهتر، تصمیم می‌گیرید سخنان دبیر محترمتان 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. چون توجه یعنی انتخاب محرک (که انجام شد: سخنان دبیر را انتخاب کردیم)، ولی تمرکز یعنی مداوم و پایدار ماندن توجه روی آن محرک؛ و در این مثال توجه پایدار نماند و حواس به موضوع‌های دیگر رفت.

سؤال

صفحه ۷۴

۴۹

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؟

دندانپزشک بیشتر به دندان‌ها و دهان افراد توجه می‌کند؛ چون اطلاعات موجود در حافظه‌ی او و سبک پردازش و انتظارات او درباره‌ی دندان است و همین باعث انتخاب این محرک‌ها می‌شود.

- چشم‌پزشک: به چشم و عینک افراد
- آرایشگر: به مو و مدل موی افراد
- کفش یا فروشنده‌ی کفش: به کفش افراد
- خیاط: به لباس و دوخت آن

سؤال

صفحه ۷۵

۵۰

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

به دلیل «آماده‌سازی»: آن موسیقی یا صدا، محرکی پیشین است که ذهن شنونده را برای دریافت پیام آماده می‌کند و توجه افراد را به سمت اعلام جلب می‌کند؛ در نتیجه پیام بعدی بهتر شنیده و دریافت می‌شود.

فعالیت

صفحه ۷۵

۵۱

فعالیت ۳-۶: تماشاگران برای مشاهده مسابقه فوتبال به استادیوم می‌روند. دور تا دور زمین فوتبال پر از تابلوهای تبلیغاتی است. هیچ‌یک 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 بیابید و به صورت گروهی آن را تجزیه و تحلیل کنید.

مثال نمونه: دیدن مکرر نام یک برند نوشیدنی روی تابلوهای شهر و تبلیغات تلویزیونی.

- محرک پیشین: دیدن چندباره‌ی نام یا آرم برند، بدون قصد قبلی.
- آماده‌سازی: ذهن ما با آن نام آشنا می‌شود.
- نتیجه: هنگام خرید، دریافت نام آن برند آسان‌تر است و با احتمال بیشتری آن را انتخاب می‌کنیم.

فعالیت

صفحه ۷۶

۵۲

فعالیت ۷-۳: اگر بخواهید مطالب این درس را برای آزمون به دقت مطالعه کنید، کدام شیوه مطالعه را انتخاب می‌کنید؟ چرا؟

مطالعه کل مطالب درس در یک حالت ثابت و بدون وقفه؛

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

شیوه‌ی دوم را انتخاب می‌کنم؛ زیرا مطالعه‌ی بی وقفه در یک حالت ثابت به یکنواختی و ثبات نسبی و در نتیجه عادت کردن (خوگیری)، خواب‌آلودگی و از بین رفتن تمرکز می‌انجامد، اما تغییر حالت و استراحت کوتاه، تمرکز را دوباره ایجاد می‌کند.

فعالیت

صفحه ۷۸

۵۳

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؟

در این ردیابی «هشدار کاذب» وجود دارد؛ چون مأموران برای آنکه هیچ شیء خطرناکی (محرک هدف) را از دست ندهند، حتی به وسایل بی خطر مثل کمر بند هم حساس اند و گاهی بی خطر را خطرناک گزارش می‌کنند. در این جا از دست دادن هدف بسیار مهم‌تر است.

در مطالعه‌ی دو درس، در درس کم اهمیت‌تر می‌توان هشدار کاذب داشت؛ یعنی اگر حتی مطلب بی‌اهمیتی را مهم تلقی کنیم زیان کمی دارد. اما در درس مهم‌تر باید از دست دادن مطلب مهم (که هدف است) را به حداقل برسانیم و بیشتر دقت کنیم؛ پس هشدار کاذب در درس کم اهمیت‌تر پذیرفتنی‌تر است.

۱ چرا بین دو کلاس آموزشی زنگ تفریح برای دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود؟
۲ آیا دانش‌آموزان دوره‌های مختلف، به زنگ تفریح یکسانی نیاز دارند؟ چرا؟

۱. ○ برای آنکه خستگی دانش‌آموزان برطرف شود و «گوش به زنگی» (توانایی یافتن محرک هدف در یک دوره‌ی طولانی) و تمرکز آنان از بین نرود؛ فعالیت طولانی بدون استراحت کیفیت یادگیری را کاهش می‌دهد.
۲. ○ خیر؛ مدت زمان مفید توجه به ویژگی‌های شخصی و سن افراد بستگی دارد. دانش‌آموزان کوچک‌تر زودتر خسته می‌شوند و به زنگ تفریح بیشتر یا طولانی‌تری نیاز دارند، ولی دانش‌آموزان بزرگ‌تر می‌توانند مدت بیشتری تمرکز کنند.

فعالیت ۳-۹: 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.

- پارکینگ خلوت: خودرو در آن راحت‌تر پیدا می‌شود، چون «تعداد عوامل انحرافی» کم است.
- خودرو با رنگ کمیاب: راحت‌تر پیدا می‌شود، چون «ویژگی منحصر به فرد هدف» دارد (مثل دایره‌ی توپ در میان دایره‌های توخالی).
- مثال‌ها: پیدا کردن دوستی با لباس قرمز در میان جمعیتی که لباس تیره پوشیده‌اند (ویژگی منحصر به فرد)؛ پیدا کردن کتاب خود در یک قفسه‌ی کوچک نسبت به کتابخانه‌ی بزرگ (تعداد عوامل انحرافی).

توشه‌ای برای موفقیت

اگر تمایل داشتید هم‌زمان با تماشای یک برنامه مستند علمی، مرور درس خاصی را مرور کنید کدام کتاب درسی را انتخاب می‌کردید؟ چرا؟

کتابی را انتخاب می‌کردم که با موضوع برنامه‌ی علمی «شبیه» باشد و برایم دشوار نباشد و مهارت لازم را هم داشته باشم؛ مثلاً اگر مستند درباره‌ی حیوانات است، کتاب زیست‌شناسی را مرور می‌کنم. زیرا انجام هم‌زمان چند تکلیف، کارایی توجه را کاهش می‌دهد؛ مگر آن‌که تکلیف مشابه، ساده و آسان باشند و فرد از مهارت‌های لازم برخوردار باشد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۳-۱۰: 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 استروپ» جست‌وجو کنید. حاصل پژوهش خود را در قالب یک گزارش به دیگر هم‌کلاسی‌ها ارائه دهید.

رنگ قرمز توجه را زودتر جلب می‌کند و در ذهن ما با خطر و ممنوعیت مرتبط است؛ در نتیجه رانندگان آن را سریع‌تر ردیابی و تفسیر می‌کنند. اگر تابلو سبز بود، چون سبز با «اجازه‌ی حرکت» مرتبط است، توجه رانندگان کمتر جلب می‌شد و خطای ردیابی (و احتمال تصادف) بیشتر می‌شد.

اثر استروپ: وقتی نام یک رنگ با رنگ دیگری نوشته شود (مثلاً کلمه‌ی «قرمز» با جوهر آبی)، گفتن رنگ جوهر کندتر و همراه با خطای بیشتری انجام می‌شود، چون خواندن کلمه خودکار است و با تکلیف اصلی تداخل می‌کند. این اثر نشان می‌دهد توجه و پردازش هم‌زمان دو اطلاعات متضاد دشوار است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

به نظر شما بین خطای ادراکی و توهم چه تفاوتی وجود دارد؟

در **خطای ادراکی** محرک واقعی وجود دارد، ولی آن را اشتباه تفسیر می‌کنیم (مثل برابر ندیدن دو خط هم‌اندازه در شکل مولر-لایر). در **توهم** ادراک بدون احساس رخ می‌دهد، یعنی چیزی را ادراک می‌کنیم که اصلاً محرکی برایش وجود ندارد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۳-۱۱: با جست‌وجو در اینترنت شما نیز چند نمونه از خطاهای ادراکی را جمع‌آوری کرده در کلاس ارائه کنید.

- خطای مولر-لایر: دو خط هم‌اندازه که با پیکان‌های متفاوت، نابرابر دیده می‌شوند.
- خطای پونزو: دو خط افقی هم‌اندازه بین دو خط هم‌گرا که خط بالایی بلندتر دیده می‌شود.
- خطای ایننگهاوس: دو دایره‌ی هم‌اندازه که با دایره‌های بزرگ‌تر یا کوچک‌تر در اطراف، متفاوت دیده می‌شوند.
- خطای دید ماه: ماه نزدیک افق بزرگ‌تر از ماه بالای آسمان به نظر می‌رسد.

بسیاری از افراد در فضای مجازی، خود را با عکس نیمرخشان (پروفایلشان) به دیگران معرفی می‌کنند. به نظر شما کدام شکل زیر موفق‌تر است؟ چرا؟
 ۱ تصویری تمام قد و کامل از خود؛
 ۲ تصویری از نمای بسیار نزدیک یا نیمی از صورت خود.

به نظر من تصویر تمام قد و کامل موفق‌تر است؛ چون طبق دیدگاه گشتالت «کل بیشتر از مجموع اجزاست» و دیگران با دیدن تصویر کامل، ارتباط میان اجزا را هم درک می‌کنند و برداشت جامع‌تری پیدا می‌کنند، ولی نمای نزدیک یا نیمی از صورت، اجزای ناقص و برداشت ناقص ایجاد می‌کند.
 (پاسخ شخصی است؛ دانش‌آموز می‌تواند با دلیل مناسب، گزینه‌ی دیگر را هم انتخاب کند.)

با توجه به آنچه از این درس فراگرفتم می‌خواهم مشکلات مربوط به توجه را کاهش دهم. در این راستا باید این کارها را انجام دهم:

- در ساعات طولانی مطالعه، هر چند وقت یک‌بار استراحت کوتاه کنم تا خستگی و خوگیری کاهش یابد.
- مطالب را به شیوه‌های مختلف (بلندخوانی، یادداشت‌برداری، رنگ و خط کشیدن روی واژگان مهم) مطالعه کنم تا یکنواختی ایجاد نشود.
- برای درس خود هدف مشخص تعیین کنم و اهمیت آن را به خود یادآوری کنم تا انگیزه بمانم.
- هنگام مطالعه، محرک‌های انحرافی (گوشی، تلویزیون، سر و صدا) را از محیط حذف کنم.
- هم‌زمان چند تکلیف دشوار انجام ندهم.
- درس را از شب قبل مرور و کتاب را کنار خود بگذارم تا آماده‌سازی انجام شود.

گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس چهارم

حافظه و علل فراموشی

فهرست

۳۷		صفحه ۹۲ فعالیت — رمزگردانی	۶۲
۳۷		صفحه ۹۳ سؤال — رمزگردانی	۶۳
۳۷		صفحه ۹۳ فعالیت — ذخیره‌سازی	۶۴
۳۸		صفحه ۹۴ سؤال — بازیابی	۶۵
۳۸		صفحه ۹۴ فعالیت — انواع حافظه	۶۶
۳۹		صفحه ۹۶ فعالیت — حافظه کوتاه‌مدت	۶۷
۳۹		صفحه ۹۷ سؤال — مقایسه حافظه‌ها	۶۸
۳۹		صفحه ۹۸ سؤال — انواع حافظه	۶۹
۴۰		صفحه ۹۹ سؤال — مراحل و انواع حافظه	۷۰
۴۰		صفحه ۱۰۰ سؤال — عوامل ایجاد فراموشی	۷۱
۴۰		صفحه ۱۰۱ فعالیت — گذشت زمان	۷۲
۴۱		صفحه ۱۰۱ سؤال — گذشت زمان	۷۳

۷۴ صفحه ۱۰۱ سؤال — گذشت زمان ۴۱

۷۵ صفحه ۱۰۲ سؤال — تداخل اطلاعات ۴۲

۷۶ صفحه ۱۰۳ سؤال — عدم رمزگردانی ۴۲

۷۷ صفحه ۱۰۴ فعالیت — مشکلات مربوط به نشانه‌های بازیابی ۴۲

۷۸ صفحه ۱۰۷ فعالیت — روش‌های بهسازی حافظه (روش حرکتی) ۴۳

۷۹ صفحه ۱۰۹ فعالیت — مرور و آزمون مکرر ۴۴

۸۰ صفحه ۱۱۰ جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس ۴۴



فعالیت ۱-۴: با توجه به مثال‌های زیر، نوع رمزگردانی هر یک را مشخص کنید.

۱ چشم‌های خود را ببندید. دبیرتان یک عدد هشت رقمی را برای شما می‌خواند و از شما می‌خواهد بعد از شنیدن عدد، آن را به همان ترتیبی که خوانده شد بازگو کنید. رمزگذاری خود را برای یادآوری این شماره بیان کنید.

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

۳ 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؟

۱. رمزگردانی شنیداری: عدد را به صورت صدا (تکرار ذهنی یا بلند) رمزگردانی کردیم.
 ۲. رمزگردانی دیداری: شکل نوشته‌ی شماره روی تابلو رمزگردانی شده است.
 ۳. رمزگردانی معنایی: دانش‌آموز به اعداد معنا داد و آن‌ها را به رویدادهای تاریخی آشنا تبدیل کرد.
- پایدارترین: رمزگردانی معنایی (مورد ۳)؛ چون اطلاعات با دانسته‌های قبلی مرتبط می‌شوند و در حافظه‌ی بلندمدت مدت طولانی‌تری باقی می‌مانند.

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

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

علی از رمزگردانی شنیداری استفاده کرده است؛ زیرا شماره را در ذهن خود مرور (تکرار ذهنی) می‌کرد و رمز صدایی آن را در حافظه نگه داشت. (دیدن تابلو فقط مرحله‌ی دریافت بوده است.)

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۲-۴: سعی کنید قدیمی‌ترین خاطره‌ای را که در حافظه خود دارید برای دوستانتان 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 یاد آوردن خاطره به چه سنی برمی‌گردد؟

پاسخ نمونه: قدیمی‌ترین خاطره‌ی من مربوط به حدود ۴ سالگی است؛ روزی که با خانواده به پارک رفتیم و از تاب افتادم.

مقایسه با هم‌کلاسی‌ها: بیشتر افراد خاطره‌های خود را از حدود ۳ تا ۵ سالگی به یاد می‌آورند؛ پس میانگین به یاد آوردن خاطره حدود ۳ تا ۴ سالگی است (میانگین کلاس را از روی سن‌های بیان شده محاسبه می‌کنیم).

سؤال

صفحه ۹۴

۶۵

معلم دینی 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 در مرحله‌ی **بازیابی** مشکل داشته است؛ زیرا آیه را رمزگردانی و ذخیره کرده بود (چون با شنیدن اولین کلمه بقیه را به راحتی گفت)، ولی نتوانست آن را از حافظه بیرون بیاورد. این همان پدیده‌ی «نوکزبانی» است و با گرفتن نشانه‌ی بازیابی (اولین کلمه) حل شد.

فعالیت

صفحه ۹۴

۶۶

فعالیت ۳-۴: به نمودار زیر نگاه کنید و آنچه را که درباره حافظه از آن درمی‌یابید در کلاس مطرح کنید.
حافظه حسی ← حافظه کوتاه‌مدت و حافظه کاری ← حافظه بلندمدت

- حافظه با توجه به زمان سه نوع است: حسی، کوتاه‌مدت (و کاری) و بلندمدت.
- اطلاعات ابتدا وارد حافظه‌ی حسی می‌شوند و کمتر از چند ثانیه می‌مانند.
- در صورت توجه، اطلاعات از حافظه‌ی حسی به حافظه‌ی کوتاه‌مدت و کاری می‌روند و چند دقیقه نگهداری می‌شوند.
- با تکرار و تمرین و معنادار کردن، اطلاعات به حافظه‌ی بلندمدت می‌روند و برای مدتی طولانی (تا پایان عمر) ذخیره می‌شوند.
- حافظه‌ی حسی و کوتاه‌مدت ظرفیت محدود دارند، اما حافظه‌ی بلندمدت ظرفیت نامحدود دارد.

فعالیت ۴-۴: به گروه‌های دو نفره تقسیم شوید. یکی از شما کتاب را بسته و این بیست لغت را برای دوستان بخوانید: کاغذ، اتومبیل، سنگ، چمن، میخ، رایانه، مداد، کت، میدان، دریا، ماکارونی، هواپیما، زکات، مسابقه، یخ، والیبال، فردوسی، پول، روزه و ماهی. سپس از دوستان بخوانید بعد از بیان کامل لغت‌ها، هر چه در ذهن دارد را برای شما بازگو کند. از دیگر هم‌کلاسی‌هایتان هم بپرسید چند لغت را توانستند به یاد بیاورند؟

نتیجه‌ی نمونه: بیشتر افراد حدود ۵ تا ۹ لغت (یعنی 7 ± 2) را به یاد می‌آورند. علت آن است که ظرفیت حافظه‌ی کوتاه‌مدت محدود است و حداکثر 7 ± 2 لغت را نگه می‌دارد.

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؟

فرق: ملاک ذخیره‌ی اطلاعات در حافظه‌ی کوتاه‌مدت فقط «زمان» است (حداکثر چند دقیقه)، اما در حافظه‌ی کاری ملاک، «میزان استفاده از اطلاعات» و در دسترس بودن آن‌هاست؛ یعنی حافظه‌ی کاری به سایر اجزای شناخت خدمت‌رسانی می‌کند و مثل میز کار آن‌هاست.

چرا ظرفیت و زمان می‌تواند بیشتر باشد: چون تا زمانی که از اطلاعات استفاده می‌کنیم و آن‌ها در دسترس‌اند، در حافظه‌ی کاری می‌مانند؛ بنابراین مدت نگهداری فقط به گذشت چند دقیقه محدود نیست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

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؟

پرسش	نوع حافظه	دلیل
علل آلودگی ریزگردها	معنایی	دانش عمومی است
اصول دین	معنایی	دانش عمومی و مفهومی است
ساعت ۵ دیروز کجا بودید؟	رویدادی	تجربه‌ی شخصی مربوط به زمان و مکان مشخص است
انواع حافظه با توجه به زمان	معنایی	دانش و مفهوم است
مناطق آزادشده در فتح‌المبین	معنایی	اطلاعات عمومی تاریخی است
محل اقامت امام در فرانسه	معنایی	اطلاعات عمومی (نه تجربه‌ی شخصی ما) است

سؤال

صفحه ۹۹

۷۰

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

چون با شناخت مراحل (رمزگردانی، ذخیره‌سازی، بازیابی) و انواع حافظه می‌فهمیم اطلاعات چگونه وارد حافظه می‌شوند، چگونه نگهداری می‌شوند و چگونه بازیابی می‌شوند. در نتیجه می‌توانیم علت فراموشی و خطاهای حافظه را بشناسیم و روش‌های مطالعه و تقویت حافظه را درست به کار ببریم.

سؤال

صفحه ۱۰۰

۷۱

به نظر شما مهم‌ترین علل فراموشی چیست؟

پاسخ نمونه: به نظر من مهم‌ترین علل فراموشی عبارت‌اند از گذشت زمان، تداخل اطلاعات (جایگزینی اطلاعات جدید با قدیمی)، نداشتن علاقه (عوامل عاطفی)، رمزگردانی نکردن مطلب (بی‌توجهی) و مشکل در بازیابی (نبودن نشانه‌ی مناسب).

فعالیت

صفحه ۱۰۱

۷۲

فعالیت ۴-۵: 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 به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کند که صبح هر روز به یادگیری کتاب خاص و بعدازظهر آن به یادآوری مطالب صبح می‌پردازد.

رضا، برخلاف حسین، برای آمادگی بیشتر، شیوه مطالعه خودش را به صورتی برنامه ریزی می کند که هر روز به یادگیری درسی خاص پردازد. به گونه ای که اگر در روز شنبه زبان انگلیسی می خواند، در شنبه هفته بعد به مرور آموخته های خودش در این درس می پردازد. با توجه به نمودار فراموشی، شیوه مطالعه رضا درست است یا خیر؟ چرا؟

حسین با فراموشی کمتری روبه رو می شود. طبق نمودار، بیشترین فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری رخ می دهد؛ حسین چند ساعت بعد از یادگیری مطالب را مرور می کند و جلوی افت شدید را می گیرد. شیوه ی رضا درست نیست؛ چون او یک هفته بعد مرور می کند، در حالی که تا آن زمان بخش زیادی از مطالب فراموش شده است. مرور باید در زمان مناسب (چند ساعت بعد از یادگیری) انجام شود.

سؤال

صفحه ۱۰۱

۷۳

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

۱ فاطمه شب گذشته به تماشای سریال مورد علاقه اش پرداخت. وی، به دلیل خواب آلودگی، نتوانست دقایق آخر سریال را ببیند. صبح روز بعد وقایع اتفاق افتاده آن سریال را برای دوستش تعریف می کند. در انتهای صحبت هایش وقایعی از آن سریال را بازگو می کند که به دلیل خواب آلودگی ندیده بود. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟

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

۱. ○ خطای «اضافه کردن» (حافظه ی کاذب)؛ فاطمه وقایعی را که ندیده بود، به اشتباه به حافظه اش اضافه کرده و آن ها را مربوط به خود سریال می داند.
۲. ○ خطای «حذف کردن» (فراموشی)؛ علی بخشی از اطلاعات ذخیره شده (بیت پنجم) را فراموش کرده است.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

سؤال

صفحه ۱۰۱

۷۴

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

بهترین زمان مرور، چند ساعت (حدوداً حداکثر یک ساعت تا چند ساعت) بعد از یادگیری است؛ یعنی پیش از آنکه افت شدید فراموشی رخ دهد. شدت فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری (در فاصله ی صفر تا حدود یک ساعت) بیشتر است، چون شیب منحنی در آن جا تندتر است.

دبیر درس روان‌شناسی، بخشی از فصل حاضر را برای همه دانش‌آموزان کلاس تدریس کرده است. بعد از تدریس، دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم می‌کند. به یک گروه اجازه می‌دهد نیم‌ساعت استراحت کنند و برای گروه دیگر ادامهٔ فصل را تدریس می‌کند. سپس هر دو گروه را در کلاس می‌نشانند و از آنان می‌خواهد تا به سؤالاتی بخشی که به هر دو گروه تدریس شد، پاسخ دهند. به نظر شما احتمال موفقیت کدام گروه بیشتر است؟

گروهی که استراحت کرده است. چون گروه دیگر با یادگیری بخش جدید درگیر «تداخل اطلاعات» شده است؛ اطلاعات جدید جایگزین یا مزاحم اطلاعات قبلی می‌شود و بازیابی را ضعیف می‌کند، در حالی که اثر گذشت زمان برای هر دو گروه یکسان است.

۱ کفش ورزشی شما که اغلب در ساعت‌های 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 مانتوی مدرسه یا کت شما چند دکمه دارد؟

پاسخ نمونه: این پرسش‌ها نمونه‌ی «عدم رمزگردانی» هستند؛ ما هر روز این وسایل را می‌بینیم و به کار می‌بریم، ولی چون به جزئیات (مثلاً تعداد سوراخ‌ها یا دکمه‌ها) دقت و توجه نکرده‌ایم، آن‌ها را رمزگردانی نکرده‌ایم و به راحتی نمی‌توانیم پاسخ دهیم.

(پاسخ عددی مربوط به وسایل هر دانش‌آموز است؛ مثلاً: ۱) ۸ سوراخ ۲) ۱۰ دفتر و کتاب ۳) ۴ دکمه.)

فعالیت ۴-۶: 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؟

جفت‌واژه‌های نمونه

جفت واژه	نوع نشانه
مداد - پاک‌کن	بیرونی + درونی (معنایی)
کتاب - کتابخانه	بیرونی + درونی (معنایی)
شیر - گاو	بیرونی + درونی (معنایی)
باران - چتر	بیرونی + درونی (معنایی)
دریا - ماهی	بیرونی + درونی (معنایی)
میز - فرش	فقط بیرونی
ماشین - آسمان	فقط بیرونی
قاشق - کوه	فقط بیرونی

نتیجه: جفت‌واژه‌هایی که علاوه بر نشانه‌ی بیرونی (کنار هم قرار گرفتن)، نشانه‌ی درونی (ارتباط معنایی) هم داشتند، بهتر و با خطای کمتر بازیابی شدند. پس برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی (معنایی) کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی هستند.

فعالیت

صفحه ۱۰۷

۷۸

فعالیت ۷-۴: 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؟

چون هنگام گفتن جمله‌ی سؤال، چند «نشانه‌ی بازیابی» (مثلاً نام آن وسیله، تصور اتاق و محل استفاده‌ی آن، و تصویر خواهر در آن لحظه) در ذهن فعال شد و به یادآوری آخرین جایی که آن را گذاشته بودیم کمک کرد. وقتی نشانه‌های درونی و بیرونی کافی داشته باشیم، بازیابی اطلاعات از حافظه بهتر انجام می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۸-۴: برای پی بردن به ثمربخشی هر یک از روش‌های مطالعه هر هفته دو مورد از موارد آموخته شده را وارد سبک مطالعه‌تان کنید. از هر درسی که تمایل داشتید آغاز کنید. تجربه مثبت خودتان را برای دوستانتان نقل کنید.

پاسخ نمونه: در هفته‌ی اول، دو روش «مرور به موقع (چند ساعت بعد از یادگیری)» و «بیان اهمیت مطلب» را برای درس زیست به کار بردم. هر روز بعد از ظهر مطالب صبح را مرور می‌کردم و پیش از شروع، به خودم می‌گفتم این مطلب چه کاربردی دارد.

نتیجه: مطالب را بهتر و با خستگی کمتر به یاد می‌آوردم و در آزمون کوتاه هفتگی نمره‌ی بهتری گرفتم. در هفته‌های بعد روش‌های دیگر مثل پس‌خبا و سازماندهی مطلب را هم اضافه می‌کنم.

مطالب این درس را می‌توان در روش‌های تقویت حافظه خلاصه کرد. با توجه به موارد مطرح شده یک اینفوگراف (متن تصویری) خلاصه درست کرده و در کلاس ارائه دهید.

پاسخ نمونه (محتوای اینفوگراف «تقویت حافظه»):

- بیان اهمیت مطلب و ایجاد علاقه
 - پرهیز از انجام هم‌زمان چند فعالیت (توجه ناقص)
 - مرور به موقع (چند ساعت بعد از یادگیری) و کاهش فاصله‌ی مرور تا یادگیری
 - یادگیری عمیق (فهمیدن معنا) برای کاهش تداخل و یادگیری با استراحت
 - ساماندهی و سازماندهی مطلب
 - استفاده از رمزگردانی معنادار و چندحسی
 - روش پس‌خبا: پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، به خود پس‌دادن، آزمون
 - استفاده از روش‌های حرکتی؛ بسط معنایی و تمایز بخشی؛ برگردان به زبان خودمان؛ آزمون مکرر
 - پرهیز از استفاده‌ی بیش از حد از فناوری
- دانش‌آموز این موارد را با شکل‌ها، رنگ و نمادها روی یک برگ کاغذ می‌کشد.

گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس پنجم

تفکر (۱): حل مسئله

فهرست

۴۷		۸۱	صفحه ۱۱۴ · سؤال — مقدمه
۴۷		۸۲	صفحه ۱۱۵ · فعالیت ۱-۵ — حل مسئله
۴۸		۸۳	صفحه ۱۱۶ · فعالیت ۲-۵ — ویژگی‌های مسئله
۴۸		۸۴	صفحه ۱۱۷ · فعالیت ۳-۵ — چرا حل مسئله مهم است؟
۴۸		۸۵	صفحه ۱۱۸ · پرسش — انواع مسئله
۴۹		۸۶	صفحه ۱۱۹ · فعالیت ۴-۵ — انواع مسئله
۴۹		۸۷	صفحه ۱۱۹ · پرسش — انواع مسئله
۵۰		۸۸	صفحه ۱۲۰ · فعالیت ۵-۵ — مراحل حل مسئله
۵۰		۸۹	صفحه ۱۲۱ · پرسش — چه عواملی بر حل مسئله تأثیر می‌گذارند؟
۵۰		۹۰	صفحه ۱۲۱ · پرسش — تجربه گذشته
۵۱		۹۱	صفحه ۱۲۲ · فعالیت ۶-۵ — تجربه گذشته
۵۱		۹۲	صفحه ۱۲۲ · پرسش — نوع نگاه به مسئله

۹۳	صفحه ۱۲۲۰ فعالیت ۵-۷ — نوع نگاه به مسئله	۵۱
۹۴	صفحه ۱۲۳۰ پرسش — نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی خاص	۵۲
۹۵	صفحه ۱۲۴۰ فعالیت ۵-۸ — روش های حل مسئله: تحلیلی، اکتشافی	۵۲
۹۶	صفحه ۱۲۵۰ فعالیت ۵-۹ — روش های تحلیلی و اکتشافی	۵۲
۹۷	صفحه ۱۲۵۰ پرسش — روش های تحلیلی و اکتشافی	۵۳
۹۸	صفحه ۱۲۵۰ سؤال — روش های تحلیلی و اکتشافی	۵۳
۹۹	صفحه ۱۲۶۰ فعالیت ۵-۱۰ — روش خرد کردن مسئله	۵۳
۱۰۰	صفحه ۱۲۷۰ فعالیت ۵-۱۱ — روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب	۵۴
۱۰۱	صفحه ۱۲۷۰ فعالیت ۵-۱۲ — روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب	۵۴
۱۰۲	صفحه ۱۲۸۰ پرسش — روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب	۵۵
۱۰۳	صفحه ۱۲۸۰ فعالیت ۵-۱۳ — روش بارش مغزی	۵۵
۱۰۴	صفحه ۱۳۰۰ پرسش — پیامدهای ناتوانی در حل مسئله	۵۶
۱۰۵	صفحه ۱۳۰۰ فعالیت ۵-۱۴ — پیامدهای ناتوانی در حل مسئله	۵۶
۱۰۶	صفحه ۱۳۱۰ حل مسئله و سرگرمی — حل مسئله و سرگرمی	۵۷
۱۰۷	صفحه ۱۳۲۰ جمع بندی درس — جمع بندی درس	۵۷

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

خیر؛ هیچ کدام درست نیست. طبق متن کتاب، تفکر (مانند حل مسئله، قضاوت و تصمیم‌گیری) کاملاً آگاهانه است. فرد در حال تفکر می‌داند چه کاری انجام می‌دهد، از دانسته‌های گذشته بهره می‌گیرد و به روش تفکر خود نیز آگاهی کامل دارد.

پدر زهرا مجبور است خود را به سرعت به یک شهر دوردست 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، و با کمک هم کلاسی‌های خود ویژگی‌های مهمی که موجب شده آن موضوع به «مسئله‌ای» برای شما تبدیل شود را استخراج کنید.

پدر زهرا با یک «مسئله» روبه‌رو است: او می‌خواهد به سرعت (هدف مشخص) به شهر دوردست برسد، اما هر وسیله‌ای مانعی دارد (تأخیر قطار، نقص فنی وسیله شخصی، کندی اتوبوس، نبود فرودگاه) و راه حل فوری در دسترس نیست. او باید بهترین راه حل را با توجه به شرایط و امکانات موجود پیدا کند؛ مثلاً با ارزیابی دقیق، قطاری را که کمترین احتمال تأخیر را دارد انتخاب کند یا وسیله شخصی را پیش از سفر بررسی فنی کند.

نمونه برای بخش دوم: مسئله «ضعیف بودن در درس ریاضی». ویژگی‌های مهم آن:

- **هدف دارد:** می‌خواهم نمره ریاضی‌ام را بالا ببرم.
- **مانع دارد:** راه حل فوری و آماده‌ای ندارم و روش فعلی مطالعه‌ام جواب نمی‌دهد.
- **توانمندی‌هایم محدود است:** وقت و امکانات (مثلاً معلم خصوصی) کافی ندارم.
- **موقعیت فعلی مشخص است:** نمره‌های فعلی و نقاط ضعفم را می‌دانم و باید به وضعیت مطلوب برسم.

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 فهرست‌وار بنویسید.

مسئله (نمونه): نتوانستم برنامه مطالعه منظمی برای امتحانات داشته باشم. دلایل حل نشدن آن:

۱. هدف را دقیق تعریف نکرده بودم (نمی‌دانستم دقیقاً چه مقدار و تا چه زمانی باید بخوانم).
۲. فرایند حل را تحت کنترل نداشتم و به کارهایم آگاهی کامل نداشتم.
۳. توانمندی‌های خود را (مثلاً ساعت‌های پربازده‌ام) دقیق نمی‌شناختم.
۴. وضعیت فعلی (درس‌های خوانده‌نشده) را فهرست نکرده بودم.

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؟

راه‌حل: انبردست را به انتهای یکی از طناب‌ها می‌بندیم و طناب را مانند آونگ به نوسان درمی‌آوریم. در حالی که طناب دیگر را در دست داریم، کمی عقب می‌ایستیم تا طناب نوسان‌کننده نزدیک شود و آن را با دست دیگر می‌گیریم. سپس دو طناب را به هم گره می‌زنیم.

- **هدف:** گره زدن دو رشته طناب به یکدیگر.
- **امکانات:** انبردست، خود طناب‌ها، دست‌ها و بدن ما.
- **موانع:** فاصله زیاد دو طناب (نمی‌توان هر دو را همزمان گرفت) و نبود هیچ وسیله دیگر.

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



با توجه به این دو مثال (مسابقه شطرنج و قفل شدن در خودرو) به سؤال‌های زیر پاسخ دهید:
- دستیابی به راه‌حل در کدام مثال آسان‌تر است؟

- در کدام یک از مثال‌ها موانع روشن‌تری وجود دارد؟

در **مثال اول (شطرنج)** هم دستیابی به راه‌حل آسان‌تر است و هم موانع روشن‌ترند؛ زیرا موقعیت اولیه، اقدام‌ها (حرکت مهره‌ها)، قوانین و هدف (کیش‌کردن) کاملاً مشخص است. در مثال دوم (قفل شدن خودرو) اقدام‌ها و قوانین استاندارد نداریم و نمی‌دانیم هر کار ما به هدف می‌رساند یا خیر.

فعالیت ۴-۵

صفحه ۱۱۹

۸۶

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؟

- **خوب تعریف شده (نمونه):** حاصل ضرب ۱۲ در ۱۵ چقدر است؟ (موقعیت اولیه، اقدام‌ها و هدف مشخص است و راه‌حل قطعی دارد).
- **خوب تعریف نشده (نمونه):** چگونه می‌توان دوستی‌های پایدار ساخت؟ (اقدام‌ها مشخص نیست، علت‌های متعدد دارد و دستیابی به هدف تضمین شده نیست).

پرسش

صفحه ۱۱۹

۸۷

- دلیل بی‌عدالتی و نابرابری اجتماعی چیست؟

- علت گرم شدن کره زمین چیست؟

به نظر شما کدام یک از دو مسئله فوق «خوب تعریف شده» و کدام یک «خوب تعریف نشده» است؟ چرا؟

- **بی‌عدالتی و نابرابری اجتماعی:** خوب تعریف نشده است؛ زیرا به علت‌های متعدد و درهم‌تنیده (اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و...) مربوط است، قوانین و اقدام‌های استاندارد ندارد و تضمینی برای رسیدن به راه‌حل نیست.
- **علت گرم شدن کره زمین:** نسبتاً خوب تعریف شده است؛ زیرا مسئله‌ای علمی است که با داده‌ها و اندازه‌گیری‌های مشخص (افزایش گازهای گلخانه‌ای و دمای زمین) بررسی می‌شود و روش و هدف پژوهش روشن‌تر است.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

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

مسئله (نمونه): پایین بودن نمره درس ریاضی.

مراحل حل مسئله	توضیح
تشخیص مسئله	نمره ریاضی من پایین است و دلیل آن کم‌تمرینی در حل مسئله‌های ریاضی و نداشتن برنامه مطالعه است.
به‌کارگیری راه حل مناسب	هر روز یک ساعت تمرین حل مسئله و رفع اشکال از معلم و هم‌کلاسی.
ارزیابی راه حل	نمره آزمون‌های کوتاه بعد از چند هفته را با نمره‌های قبلی مقایسه می‌کنم.
بازبینی و اصلاح راه حل	اگر پیشرفت کم بود، ساعت مطالعه یا روش تمرین (مثلاً مرور اشتباهات) را اصلاح می‌کنم.
انتخاب راه حل‌های جایگزین	اگر باز هم نتیجه نگرفتم، از کمک معلم خصوصی یا مطالعه گروهی استفاده می‌کنم.

هنگام خاموش شدن ماشین در حال حرکت، کدام فرد بهتر عمل می‌کند؟

۱ مکانیک باتجربه

۲ فردی که به تازگی رانندگی یاد گرفته است؟ چرا؟

مکانیک باتجربه بهتر عمل می‌کند؛ زیرا تجربه گذشته بر توانایی حل مسئله تأثیر می‌گذارد. او در موقعیت‌های مشابه قبلی روش‌های حل را آموخته و اکنون آن‌ها را به موقعیت جدید «انتقال» می‌دهد.

به شکل روبه‌رو توجه کنید: در شکل، ۸ سکه را می‌بینید. تکلیف شما این است که در هفت دقیقه هر یک از این سکه‌ها را به گونه‌ای بچینید که همزمان با سه سکه دیگر در تماس باشد. به نظر شما راه حل این مسئله چیست؟

سکه‌ها را در دو گروه چهارتایی می‌چینیم. در هر گروه، سه سکه را طوری کنار هم می‌گذاریم که دوه‌دو به هم بچسبند (مثلث) و سکهٔ چهارم را روی آن‌ها قرار می‌دهیم. بدین ترتیب هر سکه با سه سکهٔ دیگر هم‌گروه خود در تماس است. (راه‌حل با نگاه جدید به مسئله و استفاده از حالت سه‌بعدی به دست می‌آید، نه فقط چیدن روی یک سطح.)

فعالیت ۵-۶

صفحه ۱۲۲

۹۱

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.

به نظر می‌رسد بزرگسالان بیشتر تحت تأثیر تجربهٔ منفی گذشته قرار می‌گیرند؛ زیرا تجربه‌های بیشتری دارند و به روش‌های آشنای قبلی عادت کرده‌اند، در نتیجه سخت‌تر نگاه خود را تغییر می‌دهند. کودکان به دلیل تجربهٔ کمتر، آزادانه‌تر و با نگاه تازه‌تری به مسئله نگاه می‌کنند.

گزارش نمونه: فرد ۱۰ ساله پس از چند بار آزمون و خطا و با چیدن سکه‌ها روی هم به راه‌حل رسید و فرد ۳۰ ساله مدت بیشتری سعی کرد سکه‌ها را فقط روی یک سطح کنار هم بچیند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پرسش

صفحه ۱۲۲

۹۲

در زندگی روزمره، شبیه این جمله «بیا از زاویه دیگری به این مسئله نگاه کنیم» زیاد می‌شنوید. منظور از این جمله چیست؟

منظور این است که نگاه فعلی خود را به مسئله تغییر دهیم. نوع نگاه فرد باعث می‌شود اطلاعات و اقدام‌های مرتبط با همان نگاه در ذهن بیاید؛ اگر نگاه فعلی ما را به راه‌حل نمی‌رساند (بن‌بست)، با تغییر نگاه و بازنمایی دیگر مسئله، ممکن است راه‌حل جدیدی پیدا کنیم.

فعالیت ۵-۷

صفحه ۱۲۲

۹۳

در شکل روبه‌رو نه (۹) دایرهٔ 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، همهٔ نه دایرهٔ 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.

باید از نگاه «مربع» خارج شویم و خطوط را از محدودهٔ نه نقطه بیرون ببریم. راه حل:

- 1. از نقطهٔ بالا-چپ شروع می‌کنیم و یک خط افقی از روی هر سه نقطهٔ ردیف بالا می‌کشیم و آن را به اندازهٔ یک فاصلهٔ نقطه‌ها بعد از نقطهٔ بالا-راست ادامه می‌دهیم (بیرون از «مربع»).
- 2. از انتهای این خط، خطی مورب به سمت پایین-چپ می‌کشیم که از نقطهٔ سمت راست ردیف وسط و نقطهٔ وسط ردیف پایین بگذرد و به اندازهٔ یک فاصله، زیر و کنار نقطهٔ پایین-چپ ادامه یابد.
- 3. از آنجا خطی عمودی به سمت بالا از روی سه نقطهٔ ستون چپ می‌کشیم و به نقطهٔ بالا-چپ می‌رسیم.
- 4. سرانجام از نقطهٔ بالا-چپ خطی مورب به سمت پایین-راست می‌کشیم که از نقطهٔ مرکزی و نقطهٔ پایین-راست بگذرد.

پرسش

صفحه ۱۲۳

۹۴

وقتی مریم بعد از یک ساعت استراحت برمی‌گردد، احتمالاً یک راه حل مناسب به ذهنش می‌آید. به نظر شما دلیل حل مسئله مریم چه بوده است؟

در این یک ساعت مریم حل مسئله را نادیده گرفته است. عواملی که مانع حل مسئله بودند فراموش شده‌اند و هنگام مراجعهٔ مجدد، با نبود آن عوامل، مسئله حل می‌شود. به این پدیده «اثر نهفتگی» می‌گویند.

فعالیت ۸-۵

صفحه ۱۲۴

۹۵

تجربه شخصی خود از حل یک مسئله (به یکی از روش‌های: ۱ 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 هم‌کلاسی‌هایتان بخوانید و بگویید با کدام روش بیشتر موافق هستید؟

گزارش نمونه (روش مشورت): برای انتخاب رشتهٔ تحصیلی دچار تردید بودم. با والدین، معلم راهنما و چند دانش‌آموز رشتهٔ مورد نظر مشورت کردم، نظرهای آن‌ها را دربارهٔ علاقه، بازار کار و توانایی‌هایم جمع‌بندی کردم و رشتهٔ علوم انسانی را انتخاب کردم.

بیشتر با **روش فکر کردن و مشورت** موافقم؛ چون مبتنی بر استدلال و اطلاعات است و احتمال موفقیت را بالا می‌برد، اما سکه انداختن بدون دلیل و تابع شانس است.

فعالیت ۹-۵

صفحه ۱۲۵

۹۶

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، بر اساس تجربه‌های قبلی، حدس می‌زند که روز جمعه چند نفر به خانه او می‌آیند؛ بنابراین، به سراغ خرید مایحتاج مهمانی می‌رود.

روش تحلیلی (مبتنی بر محاسبات و قواعد منطقی):

- برای ساخت قفسه کتاب، ابعاد و تعداد تخته‌ها را اندازه‌گیری و محاسبه می‌کنم و سپس تخته می‌خرم.
- برای خرید کاشی، مساحت اتاق را اندازه می‌گیرم و بر مساحت یک کاشی تقسیم می‌کنم تا تعداد دقیق کاشی را بیابم.

روش اکتشافی (مبتنی بر حدس و احساس شخصی):

- برای رسیدن به مدرسه، بدون بررسی ترافیک، حدس می‌زنم که اگر ۷ از خانه خارج شوم به موقع می‌رسم.
- برای تهیه غذای مهمان، حدس می‌زنم دو کیلو برنج کافی است.

پرسش

صفحه ۱۲۵

۹۷

با توجه به فعالیت ۹۵- کدام یک از روش‌های حل مسئله، دستیابی به راه‌حل را تضمین می‌کند؟ کدام روش خطای کمتری دارد؟

روش تحلیلی دستیابی به راه‌حل را تضمین می‌کند و خطای کمتری دارد؛ زیرا از قواعد مشخص، محاسبات ذهنی و منطق پیروی می‌کند. روش اکتشافی تابع حدس و احساس شخصی است و تضمینی برای رسیدن به راه‌حل ندارد.

سؤال

صفحه ۱۲۵

۹۸

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

از **روش‌های اکتشافی**؛ زیرا این روش‌ها به پردازش عمیق اطلاعات نیاز ندارند و در حداقل زمان به راه‌حل می‌رسند، اما روش تحلیلی زمان‌بر است و صبر و حوصله می‌خواهد.

فعالیت ۱۰۵-

صفحه ۱۲۶

۹۹

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 تِقّه 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؛ برای رسیدن به آن راهکاری وجود دارد که عمدتاً عبارت است از چرخاندن آرام قفل و در همان حال گوش سپردن به صدای تقه ظریف. به همین شیوه هدف دوم، سوم و چهارم را می‌توان انتخاب کرد و در نهایت با این شیوه مسئله کلی حل شده است.

– در این مثال از چه روش استفاده شده است؟ چرا؟

– به نظر شما مسئله فوق از نوع «خوب تعریف شده» بود یا «خوب تعریف نشده»؟ چرا؟ پاسخ‌هایتان را با پاسخ هم‌کلاسی‌ها مقایسه کنید.

- **روش خردکردن مسئله:** مسئله بزرگ (یافتن رمز چهاررقمی) به چهار مسئله کوچک (یافتن هر رقم) تقسیم شده تا به تدریج حل شود.
- **خوب تعریف شده:** زیرا موقعیت اولیه (قفل بسته)، اقدام‌ها (چرخاندن قفل)، هدف (یافتن چهار رقم) مشخص و راه حل قطعی و تضمین شده است.

فعالیت ۱۱-۵

صفحه ۱۲۷

۱۰۰

دانش‌آموزان کلاس، با راهنمایی دبیر، به گروه‌های سه‌نفری تقسیم شوند و هر گروه با توجه به مثال ذکر شده، گام به گام، کارهای انجام شده با روش «کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» برای حل آن مسئله را بنویسند.

- مسئله: راننده صدایی را از فضای داخل موتور خودرو می‌شنود و باید منشأ آن را بیابد (وضعیت مطلوب: دانستن محل صدا؛ وضعیت موجود: نامعلوم بودن محل صدا). کارها گام به گام:
۱. ○ از روی صندلی خود نمی‌تواند محل دقیق صدا را حدس بزند (وضعیت موجود).
 ۲. ○ با پیاده شدن و نزدیک شدن به موتور خودرو وضعیت مکانی خود را تغییر می‌دهد.
 ۳. ○ صدا را از نزدیک مشاهده می‌کند و منبع صدا (دغدغه او، یعنی قطعه ایجادکننده صدا) را شناسایی می‌کند.
 ۴. ○ با هر تغییر مکان، فاصله بین وضعیت موجود و وضعیت مطلوب (پیدا کردن قطعه) کمتر می‌شود تا مسئله روشن شود.

فعالیت ۱۲-۵

صفحه ۱۲۷

۱۰۱

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

چوپانی یک گرگ و یک گوسفند و مقداری علف دارد و می‌خواهد هر سه را به آن طرف رودخانه ببرد. چگونه گرگ 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 بیابند و به کلاس ارائه کنند.

پاسخ معما: چوپان ابتدا گوسفند را می‌برد و می‌گذارد. بازمی‌گردد و گرگ را می‌برد؛ هنگام بازگشت گوسفند را با خود برمی‌گرداند. سپس گوسفند را رها کرده و علف را به آن طرف می‌برد (گرگ و علف کنار هم می‌مانند و مشکلی ندارند). در پایان دوباره برمی‌گردد و گوسفند را می‌برد.

نمونه دیگر (قصه‌ای عامیانه): مسئله تقسیم ۱۷ شتر میان سه فرزند به نسبت $\frac{1}{2}$ ، $\frac{1}{3}$ و $\frac{1}{9}$ ؛ مرد دانایی شتر خود را به آن‌ها اضافه می‌کند (۱۸ شتر) و می‌دهد ۹ و ۶ و ۲ شتر (جمعاً ۱۷)؛ سپس شتر خود را پس می‌گیرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

پرسش

صفحه ۱۲۸

۱۰۲

مسئله برج هانوی: موقعیت اولیه مسئله عبارت‌است از ۵ حلقه که براساس اندازه به صورت نزولی از پایین به بالا روی یک میله قرار گرفته‌اند. در صورتی که همه حلقه‌ها به همین ترتیب در میله سوم قرار بگیرند، (وضعیت مطلوب) مسئله حل شده است. در حل این مسئله باید دو شرط رعایت شود: در هر حرکت تنها یک صفحه حرکت داده شود و یک صفحه با اندازه بزرگ‌تر نمی‌تواند بر روی صفحه‌ای کوچک‌تر قرار بگیرد. به نظر شما این مسئله با چند حرکت حل می‌شود؟ برای کاهش فاصله وضعیت موجود و مطلوب چه گام‌هایی را پیشنهاد می‌دهید؟

مسئله با حداقل ۳۱ حرکت حل می‌شود (۲ به توان ۵ منهای ۱). گام‌های پیشنهادی:

1. چهار حلقه بالایی را (با رعایت شرط‌ها) به میله وسط منتقل می‌کنیم.
2. بزرگ‌ترین حلقه را به میله سوم می‌بریم.
3. چهار حلقه را از میله وسط روی بزرگ‌ترین حلقه در میله سوم قرار می‌دهیم.
4. هر بار نیز برای جابه‌جایی چهار حلقه، همین شیوه را به صورت کوچک‌تر (با سه حلقه، دو حلقه و...) تکرار می‌کنیم تا فاصله با وضعیت مطلوب کم شود.

فعالیت ۱۳-۵

صفحه ۱۲۸

۱۰۳

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 ۱ (تعریف مسئله):** برگزاری یک مسابقه ورزشی شاد و فرحبخش در هفته بعد از آغاز زمستان.
- **مرحله ۲ (ارائه راه حل ها):** والیبال، طناب کشی، مسابقه امدادی، پینگ پنگ، فوتسال، مسابقه شطرنج و... (بدون قضاوت).
- **مرحله ۳ (ارائه معیارها):** مناسب هوای زمستان بودن، فضای سرپوشیده، هزینه کم، شرکت همه دانش آموزان، ایمنی و شاد بودن.
- **مرحله ۴ (انتخاب بهترین راه حل):** با توجه به معیارها، مسابقه والیبال یا امدادی در سالن ورزشی مدرسه انتخاب می شود.

پرسش

صفحه ۱۳۰

۱۰۴

هرقدر شهروندان جامعه از مهارت های حل مسئله آگاه باشند، احتمال استفاده از روش های تهاجمی و پرخاشگری کمتر خواهد بود. هواداران تیم مغلوب در مسابقه های ورزشی به جای به کارگیری روش های درست مقابله با شکست، وسایل و تجهیزات عمومی را تخریب می کنند؛ چرا؟

چون در حل مسئله «شکست تیم» ناتوان اند و روش های درست مقابله را نمی دانند. این ناتوانی ناکامی و احساس شکست ایجاد می کند و ناکامی باعث **پرخاشگری** می شود؛ پس به جای حل مسئله، خشم خود را با تخریب وسایل عمومی نشان می دهند.

فعالیت ۱۴-۵

صفحه ۱۳۰

۱۰۵

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

گزارش نمونه: یکی از همسایگان هنگام مواجهه با مشکلات کوچک (مانند خرابی خودرو یا اختلاف با دیگران) فوراً عصبانی می شود و فریاد می زند. او مسئله را تشخیص نمی دهد، راه حل های جایگزین نمی اندیشد و اغلب در حل مسئله ناموفق است؛ در نتیجه دچار ناکامی و پرخاشگری می شود.

مشورت نمونه: پیشنهاد می کنم هنگام بروز مشکل ابتدا آرام شود، مسئله را دقیق تعریف کند، چند راه حل را بسنجد و پس از اجرا، نتیجه را ارزیابی کند.

سعی کنید با توجه به آنچه در این فصل آموخته‌اید، راه‌حل‌های مناسبی برای مسائل زیر بیابید.

ناصر در حیاط مدرسه با توپ ضربه می‌زند. توپ ۱۵ متر مسافت را طی می‌کند و دوباره به سوی او برمی‌گردد.

چگونه چنین چیزی ممکن است؟

از صفر تا صد چند تا عدد یک داریم؟

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

باغداری قصد دارد چهار نهال را با فاصله یک متر از یکدیگر در باغش بکارد. او نتوانست این مسئله را حل کند.

به نظر شما راه‌حل این مسئله چیست؟

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

چگونه فردی می‌تواند هشت روز نخوابد؟

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

اگر سنگ قرمز رنگی را به داخل دریای آبی‌رنگ پرتاب کنید، این سنگ چه می‌شود؟

۱. توپ را به صورت عمودی به بالا پرتاب می‌کند؛ توپ به بالا می‌رود و بر اثر جاذبه به او برمی‌گردد.
۲. رقم ۱ در ۲۰ عدد (۱، ۱۰ تا ۱۹، ۲۱، ۳۱، ...، ۹۱ و ۱۰۰) آمده است و در مجموع ۲۱ بار به کار رفته است.
۳. ب دختر الف است.
۴. نهال‌ها را به شکل سه بعدی می‌کاریم: سه نهال در سه رأس یک مثلث متساوی‌الاضلاع با ضلع یک متر و نهال چهارم روی یک تپه‌ی کوچک در مرکز مثلث (رأس هرم) طوری که فاصله‌اش با هر سه نهال یک متر باشد.
۵. همه ماه‌ها (۱۲ ماه) ۲۹ روز دارند؛ زیرا ماه‌های ۳۰ و ۳۱ روزه هم ۲۹ روز را شامل می‌شوند.
۶. اگر فرد شب‌ها بخوابد و روزها نخوابد، هشت روز نمی‌خوابد.
۷. یک ساعت؛ قرص اول را در لحظه صفر، دوم را نیم ساعت بعد و سوم را یک ساعت بعد می‌خورد.
۸. خیس می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

با توجه به مطالب این درس یکی از مهم‌ترین مشکلات زندگی خود را به صورت یک مسئله برای شما درآمده در نظر بگیرید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

۱ آن مشکل به چه دلیل مسئله شده است.

۲ برای حل آن مسئله کدام یک از روش‌ها را مطلوب‌تر می‌دانید؟

مشکل (نمونه): نداشتن برنامه مطالعه منظم.

۱. ○ چون هدف دقیقی برای مطالعه ندارم و راه حل فوری برای رسیدن به نمره بهتر در اختیار ندارم (مانع دارد)؛ از طرفی وقت و توانایی‌هایم محدود است.
۲. ○ روش تحلیلی همراه با خردکردن مسئله؛ یعنی زمان آزاد خود را اندازه می‌گیرم، درس‌ها را به بخش‌های کوچک تقسیم می‌کنم و هر روز یک بخش را مطالعه می‌کنم.
۳. ○ مسئله را دقیق تشخیص نداده بودم، از تجربه‌های قبلی خود (روش‌های ناکارآمد) پیروی می‌کردم، فقط یک نگاه به مسئله داشتم، راه حل را ارزیابی و اصلاح نمی‌کردم و دچار ناکامی و استرس می‌شدم.



گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس ششم

تفکر (۲): تصمیم‌گیری

فهرست

۱۰۸	صفحه ۱۳۷۰ فعالیت ۱-۶ — تعریف تصمیم‌گیری	۶۱
۱۰۹	صفحه ۱۳۹۰ پرسش — انواع تصمیم‌گیری	۶۱
۱۱۰	صفحه ۱۴۰۰ سؤال — انواع تصمیم‌گیری	۶۱
۱۱۱	صفحه ۱۴۰۰ فعالیت ۲-۶ — انواع تصمیم‌گیری	۶۲
۱۱۲	صفحه ۱۴۱۰ فعالیت ۳-۶ — ملاک‌های تصمیم‌گیری	۶۲
۱۱۳	صفحه ۱۴۱۰ پرسش — ملاک‌های تصمیم‌گیری	۶۳
۱۱۴	صفحه ۱۴۲۰ پرسش — ملاک‌های تصمیم‌گیری	۶۳
۱۱۵	صفحه ۱۴۴۰ فعالیت ۴-۶ — سبک تصمیم‌گیری تکانشی	۶۳
۱۱۶	صفحه ۱۴۴۰ پرسش — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۶۴
۱۱۷	صفحه ۱۴۵۰ برای مطالعه — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۶۴
۱۱۸	صفحه ۱۴۵۰ فعالیت ۵-۶ — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۶۴
۱۱۹	صفحه ۱۴۵۰ فعالیت درمانزل — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۶۵

۱۲۰	صفحه ۱۴۶ . فعالیت ۶-۶ — سبک تصمیم‌گیری وابسته	۶۵
۱۲۱	صفحه ۱۴۷ . فعالیت ۷-۶ — سبک تصمیم‌گیری اجتنابی	۶۵
۱۲۲	صفحه ۱۴۷ . فعالیت ۸-۶ — سبک‌های تصمیم‌گیری	۶۶
۱۲۳	صفحه ۱۴۹ . فعالیت ۹-۶ — مراحل تصمیم‌گیری	۶۶
۱۲۴	صفحه ۱۴۹ . سؤال — موانع تصمیم‌گیری	۶۷
۱۲۵	صفحه ۱۵۰ . فعالیت ۱۰-۶ — موانع تصمیم‌گیری	۶۷
۱۲۶	صفحه ۱۵۱ . فعالیت ۱۱-۶ — پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری	۶۷
۱۲۷	صفحه ۱۵۲ . فعالیت ۱۲-۶ — پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری	۶۸
۱۲۸	صفحه ۱۵۲ . فعالیت ۱۳-۶ — پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری	۶۸
۱۲۹	صفحه ۱۵۵ . فعالیت ۱۴-۶ — چند پیشنهاد برای تصمیم‌گیری بهتر	۶۸
۱۳۰	صفحه ۱۵۶ . جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس	۶۸



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؟

۱
۲

۱. انتخاب رشته تحصیلی در پایه دهم (علوم انسانی یا ریاضی و تجربی).
 ۲. انتخاب مدرسه برای ادامه تحصیل یا انتخاب وسیله برای سفر خانوادگی.
- دشوارترین تصمیم، **انتخاب رشته تحصیلی** است؛ زیرا اولویت‌های فراوانی دارد (علاقه، توانایی، آینده شغلی و...)، اهمیت آن زیاد است و پیامدهای بلندمدت دارد.

در جدول ۱۶ با توجه به تعداد اولویت‌ها و میزان اهمیت، چهار نوع تصمیم‌گیری مشاهده می‌کنید: تصمیم‌گیری مهم ساده، مهم پیچیده، معمولی ساده و معمولی پیچیده. به نظر شما تصمیم‌گیری در کدام حالت سخت‌تر است؟ چرا؟

تصمیم‌گیری **مهم و پیچیده** سخت‌تر است؛ زیرا هم تعداد اولویت‌ها (انتخاب‌ها) زیاد است و باید همه را بررسی و مقایسه کرد و هم اهمیت موضوع زیاد است و پیامدهای مهمی (مانند آینده تحصیلی یا شغلی) دارد، مثل انتخاب رشته تحصیلی.

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

با آن **متفاوت** است. در تصمیم‌گیری فردی، یک نفر براساس ویژگی‌ها و توانایی‌های شخصی خود تصمیم می‌گیرد (مثل انتخاب رشته تحصیلی)، اما در تصمیم‌گیری گروهی چند نفر با نظرها و ارزش‌های متفاوت باید به توافق برسند (مانند انتخاب رئیس‌جمهور یا انتخاب بازیکن‌های تیم). در تصمیم‌گیری گروهی بحث، گفت‌وگو و نظرهای متنوع نقش دارد و ممکن است زمان برتر، ولی از خطای کمتری برخوردار باشد.

با توجه به چهار مثال زیر، نوع تصمیم‌گیری‌ها را مشخص کنید.

نوع تصمیم‌گیری	موقعیت
	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

نوع تصمیم‌گیری	موقعیت
معمولی ساده (یا گروهی)	موقعیت ۱: انتخاب بهترین دروازه‌بان
مهم و پیچیده (فردی)	موقعیت ۲: انتخاب رشته تحصیلی
مهم و پیچیده (فردی)	موقعیت ۳: انتخاب همسر آینده
معمولی ساده (فردی)	موقعیت ۴: انتخاب غذا در غذاخوری

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

به انتخاب دبیر کلاس، دو دانش‌آموز یک بسته هدیه حاوی ۵ بادکنک و چند قلم از نوشت‌افزار درسی تهیه کنند. یکی از دانش‌آموزان از دیگری می‌خواهد بادکنک‌ها را باد کند، هرچه بیشتر باد کند، یک هدیه بیشتر می‌گیرد. اگر بادکنکی ترکید، باید همه هدایای قبلی را پس دهد. نتایج آزمایش را به کلاس ارائه دهید.

نوشته‌ای برای موفقیت

نتیجه نمونه: دانش‌آموز بادکنک‌ها را تا حدی باد کرد و پیش از اینکه بترکد متوقف شد؛ زیرا ترس از ترکیدن (خطر از دست دادن همه هدایا) او را وادار کرد از ادامه باد کردن صرف‌نظر کند. این آزمایش نشان می‌دهد که خطر یکی از ملاک‌های تصمیم‌گیری است و آدم‌ها در کنار «مزیت» و «هزینه»، به خطر نیز توجه می‌کنند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

اگر ملاک تصمیم‌گیری، خطر «از دست دادن» است، پس چرا عده‌ای علی‌رغم از دست دادن سلامتی و از دست دادن حیثیت اجتماعی خود حاضرند دخانیات و مواد مخدر را مصرف کنند؟ آیا می‌توانید به نمونه‌های دیگری از تصمیم‌گیری، همانند اعتیاد، اشاره کنید که با وجود ضرر زیاد برخی از افراد به آن روی می‌آورند؟

این افراد معمولاً مزیت‌های کوتاه‌مدت (لذت زودگذر، فرار از مشکلات، پذیرفته شدن در جمع دوستان) را بیشتر از زیان‌های بلندمدت می‌بینند، خطر را کوچک می‌شمارند («برای من اتفاقی نمی‌افتد») یا به آسیب‌ها آگاهی کافی ندارند.

نمونه‌های دیگر: رانندگی با سرعت زیاد، نبستن کمربند ایمنی، پرخوری و مصرف غذاهای ناسالم، قمار، استفاده افراطی از فضای مجازی.

ناصر بعد از تهیه لوازم شنا در دریا به محض رسیدن به ساحل درمی‌یابد هوا طوفانی است. او با وجود خطرناک بودن شنا، فقط به این دلیل که لوازم شنا را به همراه آورده و زمان گذاشته، شنا می‌کند. چرا؟ نمونه‌های بالا نشان می‌دهد که ملاک‌های تصمیم‌گیری، تابع منفعت، میزان خطرناک بودن و عوامل دیگر است. به نظر شما آن عوامل کدام‌اند؟

ناصر به دلیل هزینه‌هایی که پیش‌تر پرداخته (خرید لوازم و وقتی که گذاشته) و نمی‌خواهد آن‌ها «هدر برود»، تصمیمی خطرناک می‌گیرد؛ در حالی که هزینه‌های گذشته را نباید ملاک تصمیم آینده قرار داد (مانند محمد و احمد در مثال قبل).

عوامل دیگر (نمونه): هزینه‌های پرداخت شده در گذشته (هزینه‌های از دست رفته)، احساسات و هیجان‌ها، باورها و ارزش‌ها، نظر دیگران، تجربه‌های قبلی و میزان آگاهی فرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

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

- **تصمیم تکانشی (نمونه):** هنگام دیدن حراج یک فروشگاه، بدون فکر و بدون در نظر گرفتن بودجه‌ام، یک کفش گران‌قیمت خریدم.
- **پیامد ناگوار:** پول لازم برای خرید کتاب‌های موردنیازم را نداشتم و بعد از مدتی کوتاه پشیمان شدم.

آیا همه این تصمیم‌گیری‌ها به راحتی قابل جبران است؟

خیر؛ برخی از تصمیم‌های احساسی، مانند ازدواج ریحانه، مهم و پایدارند و همه ابعاد زندگی را در بر می‌گیرند؛ بنابراین جبران آنها دشوار و گاهی ناممکن است. اما تصمیم‌های ساده (مثل خرید یک وسیله کم‌اهمیت) را می‌توان آسان‌تر جبران کرد.

شاید شما از طریق رسانه‌ها شنیده باشید که در بعضی از مناطق کشورمان نسبت طلاق به ازدواج ۱/۴ است؛ یعنی به ازای چهار ازدواج یک طلاق ثبت شده است. آیا همه این افراد مشکلات اقتصادی و مسکن دارند؟
 - آیا همگی از روش‌های درست حل مسئله استفاده کرده‌اند؟
 - آیا در تصمیم‌گیری‌های خود با افراد صاحب‌نظر و باتجربه مشورت کرده‌اند؟
 - بررسی کنید طلاق در بین اقشار مرفه بیشتر است یا سایر اقشار جامعه؟

- خیر؛ طلاق فقط به دلیل مشکلات اقتصادی و مسکن نیست، بلکه عوامل دیگری مانند تفاوت‌های فرهنگی و خانوادگی، نبود مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری احساسی نیز در آن نقش دارد.
- خیر؛ بسیاری از آن‌ها از روش‌های درست حل مسئله (تعریف مسئله، بررسی راه‌حل‌ها و ارزیابی) استفاده نکرده‌اند و ناتوانی در حل مسئله، ناکامی و اختلاف را بیشتر کرده است.
- بسیاری از آن‌ها پیش از ازدواج با افراد صاحب‌نظر و باتجربه مشورت نکرده‌اند و بر مبنای احساس تصمیم گرفته‌اند.
- طبق بررسی‌ها، طلاق فقط به یک قشر اختصاص ندارد و در همه اقشار جامعه (مرفه و غیرمرفه) دیده می‌شود؛ بنابراین ثروت و رفاه تنها عامل تعیین‌کننده نیست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

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

- **تصمیم احساسی (نمونه):** در لحظهٔ عصبانیت از دست دوستم، تصمیم گرفتم دیگر با او صحبت نکنم و رابطه‌ام را قطع کردم.
- **پیامدهای منفی:** بعد از آرام شدن، پشیمان شدم؛ دوستی‌مان آسیب دید و نتوانستم بعداً به راحتی آن را جبران کنم.

فعالیت در منزل

صفحه ۱۴۵

۱۱۹

در متون دینی همواره به پرهیز 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.

نمونه: خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىَّ» (از هوای نفس پیروی نکن؛ سوره ص، آیه ۲۶). همچنین حضرت علی (ع) در حکمت ۲۷۴ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «چون به یقین رسیدید، اقدام کنید.» این سخن‌ها نشان می‌دهند که باید به جای پیروی از احساسات و هوای نفس، با تفکر و اطمینان تصمیم گرفت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۶-۶

صفحه ۱۴۶

۱۲۰

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 تصمیم‌گیری وابسته:

- **تصمیم وابسته (نمونه):** رشته ورزشی‌ام را فقط به این دلیل انتخاب کردم که بهترین دوستم آن را انتخاب کرده بود، بدون اینکه به علاقه و توانایی‌ام فکر کنم.
- **پیامدهای منفی:** بعد از مدتی دیدم به آن رشته علاقه‌ای ندارم و پیشرفتی نمی‌کنم و وقتم هدر رفت.

فعالیت ۷-۶

صفحه ۱۴۷

۱۲۱

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

- تصمیم‌گیری اجتنابی (نمونه): قصد داشتم برای درس ریاضی برنامه مطالعه بنویسم، ولی هر روز آن را به فردا موکول می‌کردم («کار امروز را به فردا می‌اندازم»).
- پیامدهای منفی: شب امتحان درس‌ها روی هم انباشته شد، فرصت مرور نداشتم و نمره خوبی نگرفتم.

فعالیت ۸-۶

صفحه ۱۴۷

۱۲۲

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

سبک تصمیم‌گیری تکانشی:

سبک تصمیم‌گیری احساسی:

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی:

سبک تصمیم‌گیری وابسته:

سبک تصمیم‌گیری منطقی:

- تکانشی: خرید ناگهانی یک وسیله به دلیل دیدن تخفیف، بدون فکر و محاسبه.
- احساسی: انصراف از یک کار مهم فقط به دلیل ناراحتی لحظه‌ای.
- اجتنابی: به تعویق انداختن مداوم انتخاب رشته تحصیلی یا شروع مطالعه تا لحظه آخر.
- وابسته: انتخاب یک مدرسه یا رشته فقط چون دوستم آن را انتخاب کرده است.
- منطقی: انتخاب رشته تحصیلی با بررسی علاقه و توانایی، مشورت با مشاور و والدین و مقایسه آینده شغلی رشته‌ها.

فعالیت ۹-۶

صفحه ۱۴۹

۱۲۳

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

مثال: خرید یک رایانه.

- ۱. شناسایی و تعریف تصمیم: تصمیم دارم برای درس‌هایم یک رایانه بخرم.
- ۲. شناسایی انتخاب‌ها: سه مدل: لپ‌تاپ A، لپ‌تاپ B و رایانه رومیزی C.
- ۳. بیان ویژگی‌های هر انتخاب: قیمت، سرعت، وزن، گارانتی و کیفیت ساخت هر مدل.
- ۴. ارزیابی پیامدها: A ارزان است ولی کند؛ B سریع و سبک ولی کمی گران؛ C قدرتمند ولی قابل حمل نیست.

5. ☐ **اجرای بهترین اولویت:** با توجه به بودجه و نیاز، مدل B را می‌خرم.
6. ☐ **تعهد و پایبندی:** از آن برای مطالعه و تکالیف استفاده می‌کنم و هر روز زمانی را برای کار با آن اختصاص می‌دهم.
7. ☐ **بررسی پیامدها و نتایج:** پس از چند ماه بررسی می‌کنم آیا رایانه نیاز من را برآورده کرده و از انتخابم راضی‌ام یا نه.

سؤال

صفحه ۱۴۹

۱۲۴

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

عوامل دیگر (نمونه): نداشتن اطلاعات کافی و جمع‌آوری نکردن اطلاعات، فشار روانی و استرس، عجله و کمبود وقت، تأثیر پذیرفتن بیش از حد از نظر دیگران، ترس از اشتباه کردن، ترس از مسئولیت‌پذیری و عادت به تصمیم‌های قبلی.

فعالیت ۱۰-۶

صفحه ۱۵۰

۱۲۵

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

نمونه (کوچک شمردن خود): برای شرکت در مسابقه سخنرانی مدرسه، به دلیل اعتماد به نفس پایین فکر می‌کردم از عهده برنمی‌آیم و ثبت‌نام نکردم. پیامد: فرصتی را از دست دادم و بعداً که دیدم هم‌کلاسی‌ام موفق شد، پشیمان شدم.

فعالیت ۱۱-۶

صفحه ۱۵۱

۱۲۶

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

۱
۲
۳

1. ☐ انتخاب بین دو رشته تحصیلی مورد علاقه (مثلاً علوم انسانی و هنر).
2. ☐ انتخاب بین دو غذای خوشمزه در یک رستوران.
3. ☐ انتخاب بین رفتن به یک سفر دلخواه و شرکت در یک اردوی علمی مورد علاقه که هم‌زمان برگزار می‌شوند.

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

نمونه: می‌خواستم برای تولد دوستم به یک مهمانی بروم (گرایش)، اما نگران بودم که خانواده‌ام مخالفت کنند و پس از آن اجازه بیرون رفتن را از من بگیرند (اجتناب). به دلیل وجود هم‌زمان جنبه خواستنی و ناخواستنی در یک موضوع، دچار تردید شده بودم.

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

نمونه: باید بین «درس خواندن برای امتحان سخت ریاضی که دوست ندارم» و «نمره ضعیف گرفتن» یکی را انتخاب می‌کردم؛ هر دو گزینه برایم نامطلوب بودند و مجبور بودم یکی را بپذیرم. (نمونه دیگر: رفتن به دندان‌پزشک یا تحمل دندان‌درد).

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

نمونه: سوار شدن بر موتورسیکلت با دوستان بدون کلاه ایمنی و با سرعت زیاد.
بهترین شیوه: سبک تصمیم‌گیری منطقی؛ خطر را به‌دقت بشناسیم (احتمال تصادف و پیامدهای جبران‌ناپذیر)، با بزرگ‌ترها مشورت کنیم، گزینه‌های ایمن‌تر (استفاده از وسیله عمومی یا کلاه ایمنی و رعایت سرعت) را بسنجیم و از تصمیم‌گیری تکانشی و احساسی یا اجتنابی پرهیز کنیم.

با توجه به مطالبی که در این درس خواندید به یکی از تصمیم‌های آموزشی مربیان مدرسه اشاره کنید و بنویسید.

۱ به چه دلیل آن فعالیت، تصمیم‌گیری است؟

۲ به نظر شما سبک تصمیم‌گیری آن فعالیت چه سبکی بوده است؟

۳ اگر شما به جای مربیان مدرسه بودید، چه سبکی را اتخاذ می‌کردید؟

تصمیم (نمونه): مدیر مدرسه تصمیم گرفت برای برگزاری اردوی علمی، مقصد را انتخاب کند.

۱. ☐ چون چند گزینه (مقصد) وجود داشت و باید با ارزیابی هزینه، مزیت و خطر هر گزینه، مناسب‌ترین را انتخاب می‌شد.
۲. ☐ سبک **منطقی**؛ مدیر با مشورت معلمان و اولیا، هزینه‌ها و پیامدها را سنجید و پله پله پیش رفت.
۳. ☐ من نیز سبک منطقی را انتخاب می‌کردم و با نظرخواهی از دانش‌آموزان تصمیم می‌گرفتم.
۴. ☐ پیامد: رضایت بیشتر دانش‌آموزان و والدین، هزینه مناسب و اجرای موفق اردو، و پشیمانی و اعتراض کمتر.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.



گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس هفتم

انگیزه و نگرش

فهرست

۷۲	۱۳۱	صفحه ۱۶۰ پرسش — انگیزه و نگرش
۷۲	۱۳۲	صفحه ۱۶۱ پرسش — انگیزه و نگرش
۷۲	۱۳۳	صفحه ۱۶۲ سؤال — انگیزه
۷۳	۱۳۴	صفحه ۱۶۳ پرسش — انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی
۷۳	۱۳۵	صفحه ۱۶۳ فعالیت ۱-۷ — انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی
۷۴	۱۳۶	صفحه ۱۶۴ فعالیت ۲-۷ — انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی
۷۵	۱۳۷	صفحه ۱۶۶ فعالیت ۳-۷ — نگرش: باورها و نظام ارزشی فرد
۷۵	۱۳۸	صفحه ۱۶۷ سؤال — نگرش: اراده
۷۶	۱۳۹	صفحه ۱۶۸ فعالیت ۴-۷ — نگرش: اراده
۷۶	۱۴۰	صفحه ۱۶۸ سؤال — نگرش: هدفمندی (انتخاب هدف)
۷۷	۱۴۱	صفحه ۱۶۹ فعالیت ۵-۷ — نگرش: هدفمندی (انتخاب هدف)
۷۷	۱۴۲	صفحه ۱۷۰ سؤال — نگرش: ناهماهنگی شناختی

۱۴۳	صفحه ۱۷۱ فعالیت ۶-۷ — نگرش: ناهماهنگی شناختی	۷۷
۱۴۴	صفحه ۱۷۱ سؤال — نگرش: ناهماهنگی شناختی	۷۸
۱۴۵	صفحه ۱۷۲ پرسش — نگرش: ناهماهنگی شناختی	۷۸
۱۴۶	صفحه ۱۷۳ پرسش — نگرش: ادراک کنترل و ادراک کارایی	۷۹
۱۴۷	صفحه ۱۷۳ سؤال — نگرش: ادراک کنترل و ادراک کارایی	۷۹
۱۴۸	صفحه ۱۷۴ سؤال — نگرش: اسناد	۸۰
۱۴۹	صفحه ۱۷۴ سؤال — نگرش: اسناد	۸۰
۱۵۰	صفحه ۱۷۵ فعالیت ۷-۷ — نگرش: اسناد	۸۱
۱۵۱	صفحه ۱۷۶ سؤال — نگرش: اسناد	۸۱
۱۵۲	صفحه ۱۷۶ فعالیت ۸-۷ — درماندگی آموخته شده	۸۱
۱۵۳	صفحه ۱۸۰ سؤال — درماندگی آموخته شده	۸۲
۱۵۴	صفحه ۱۸۰ فعالیت در منزل — خودارزیابی انگیزه	۸۳
۱۵۵	صفحه ۱۸۳ برای مطالعه — نیازهای انسان از نگاه مازلو	۸۴
۱۵۶	صفحه ۱۸۴ جمع بندی درس — جمع بندی درس	۸۴

به نظر شما چرا بعضی افراد دوست دارند برای کم کردن مشکلات دیگران به آنها کمک کنند و بعضی دیگر تنها به رفاه و آسایش خود فکر می‌کنند؟ چرا بعضی شاداب و پرانرژی‌اند و برخی بی‌حوصله و بی‌انرژی؟ علت این همه تفاوت در رفتار چیست؟

آیا پاسخ حسین به نیازهای زیستی وی مربوط است؟ آیا حیوان‌ها هم این‌گونه پاسخ می‌دهند؟

علت این تفاوت‌ها «چرایی» رفتار است، یعنی عوامل انگیزشی و نگرش‌های افراد. افراد از نظر باورها، ارزش‌ها، هدف‌ها و نیازهایشان با هم فرق دارند؛ برای همین یکی به فکر دیگران است و دیگری فقط به فکر خودش، یکی پرانرژی است و دیگری بی‌حوصله.

پاسخ حسین: خیر، به نیازهای زیستی مربوط نیست. او با وجود نیاز مالی، وقت خود را برای مطالعه گذاشت چون می‌خواهد روی پای خودش بایستد و عزت نفس داشته باشد؛ این پاسخ به نیاز زیستی نیست و ریشه در نگرش و ارزش‌های او دارد.

حیوان‌ها این‌گونه پاسخ نمی‌دهند؛ رفتار حیوان تابع نیازهای زیستی است و حیوان برای عزت نفس یا احترام به خود، از نیاز زیستی خود چشم نمی‌پوشد.

رفتاری که از انسان و حیوان در چنین شرایطی سر می‌زند چیست؟

انسان و حیوان از رسیدن به آب چه هدفی را دنبال می‌کنند؟

چه چیزی موجب حرکت انسان و حیوان به سمت آب می‌شود؟

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

۱. هر دو به سمت آب می‌روند و آن را می‌نوشند؛ یعنی رفتار آب خوردن و رفع عطش از آنها سر می‌زند.
۲. هدف هر دو برطرف کردن تشنگی و رفع نیاز زیستی به آب است.
۳. نیاز به آب و تشنگی (انگیزه‌ی زیستی) موجب حرکت هر دو به سمت آب می‌شود.
۴. چون انسان فقط تابع نیاز زیستی نیست و نگرش، باور و ارزش‌هایش (مثلاً عشق مادرانه و ارزش دادن به جان فرزند) بر رفتارش اثر می‌گذارد. مادر خواسته‌ی زیستی خود را کنترل می‌کند و نیاز کودک را مهم‌تر می‌شمارد؛ حیوان چنین رفتاری ندارد.

این تصویر چه ارتباطی با موضوع انگیزه دارد؟

انگیزه عاملی است که شدت و جهت حرکت ما را به سوی رفتاری معین مشخص می‌کند. هر دو بازیکن با شدت زیاد در حال دویدن و تلاش‌اند، اما انگیزه‌شان فرق دارد: بازیکن اول به فکر گرفتن جام و پاداش (انگیزه‌ی بیرونی) است و بازیکن دوم به خاطر لذت و شادی خود بازی (انگیزه‌ی درونی) بازی می‌کند. پس انگیزه‌ها هم شدت رفتار و هم جهت آن را تعیین می‌کنند.

پرسش

صفحه ۱۶۳

۱۳۴

با انگیزه‌های بیرونی چه چیزی را به دست می‌آوریم و با انگیزه‌های درونی چه چیزی را؟ کدامیک مهم‌تر است؟ چرا؟

سؤال: به نظر شما ماندگاری رفتارهای کدامیک از دو بازیکن بیشتر است؟

با انگیزه‌ی بیرونی، پاداش و چیزی را که خارج از فعالیت است (مانند جایزه، نمره، پول) به دست می‌آوریم و با انگیزه‌ی درونی، لذت و رضایتی که در خود فعالیت است. انگیزه‌ی درونی مهم‌تر است، چون فرد کار را به خاطر علاقه و نیازهای فطری خود انجام می‌دهد، منبع انگیزه درون خود فعالیت است و با نبودن پاداش یا تهدید رفتار قطع نمی‌شود.

ماندگاری رفتار بازیکنی بیشتر است که انگیزه‌ی درونی دارد (کسی که برای لذت بردن از بازی، حتی با وجود خستگی و بدون پاداش، بازی می‌کند)، زیرا با حذف پاداش، رفتارش متوقف نمی‌شود.

فعالیت ۷۷

صفحه ۱۶۳

۱۳۵

کدامیک از موارد زیر انگیزه‌ی بیرونی است و کدامیک درونی؟ هر یک از افراد با تلاش خود چه چیز یا چیزهایی به دست می‌آورند؟ دوست دارید جای کدامیک از افراد باشید؟ چرا؟

توشه‌ای برای موفقیت

- 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 شود نمره ۲۰ دریافت می‌کند.
- زهرا به موضوعهای 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 خطرهای احتمالی، دست از حرکت بر نمی‌دارد تا به قله برسد.

• مینا برای اینکه مادر لپ تاپی برایش بخرد به شدت درس می خواند تا با معدل خوبی سال تحصیلی را به اتمام برساند.

نمونه	چیزی که به دست می آورند	انگیزه
علی	رفتن به سینما	بیرونی
زینب	لذت و رضایت از ساخت ماکت و کار معماری	درونی
سوسن	نمره ی ۲۰	بیرونی
زهرا	لذت از ادبیات و افزایش اطلاعات ادبی	درونی
ناصر	اجازه ی شرکت در بازی فوتبال	بیرونی
حسین	لذت از کوهنوردی و رسیدن به قله	درونی
مینا	گرفتن لپ تاپ از مادر	بیرونی

دوست دارم جای زینب باشم؛ چون انگیزه ی درونی دارد، از کارش لذت می برد و تلاشش پایدار است و به پاداش بیرونی وابسته نیست. (پاسخ نمونه)

فعالیت ۲-۷

صفحه ۱۶۴

۱۳۶

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

ویژگی	انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی
منبع انگیزه	خارج از فرد و فعالیت (پاداش، تهدید، تشویق)	خود فعالیت و درون فرد
علت انجام کار	رسیدن به پاداش یا پرهیز از تنبیه	علاقه، لذت و نیازهای فطری
نوع رضایت	لذت خارج از فعالیت (پاداش)	لذت در خود تکلیف
پایداری	با حذف پاداش، رفتار قطع می شود	ماندگار است و بدون پاداش هم ادامه می یابد
نمونه	درس خواندن برای نمره	درس خواندن از سر علاقه به یادگیری

به جمله‌ی زیر توجه کرده و به سؤال‌ها 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 می‌کند؟

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

- بله، باور دارم؛ شهر جایی است که در آن زندگی می‌کنیم و مثل خانه‌ی خودمان است. (پاسخ نمونه)
- پیامد این باور: حفظ و نگهداری از شهر و احساس مسئولیت نسبت به آن.
- تغییر در رفتار: زباله را در سطل می‌ریزم، از اموال عمومی مراقبت می‌کنم، به قوانین رانندگی و عبور و مرور احترام می‌گذارم و به همشهریان کمک می‌کنم.
- نمونه باورهای مربوط به رفتار شهروندی:
- «فضای سبز شهر سرمایه‌ی همه‌ی ماست»؛ پس از آسیب‌رساندن به درختان و پارک‌ها خودداری می‌کنم.
- «رعایت قانون و نوبت حق همه است»؛ پس در صف می‌ایستم و پشت چراغ قرمز توقف می‌کنم.
- «آب و برق منابع مشترک‌اند»؛ پس در مصرف آنها صرفه‌جویی می‌کنم.
- «دیگران هم حق دارند از امکانات عمومی استفاده کنند»؛ پس بلیت تهیه می‌کنم و از وسایل عمومی درست استفاده می‌کنم.

هدف چنین فردی از این فعالیت‌ها چیست؟

چه عاملی او را به حرکت واداشته است؟

آیا او به دنبال رفع نیازهایی همچون خوردن و آشامیدن بوده است یا فراتر از آن؟

با توجه به نمونه‌ی مطرح شده بگویید این فرد چگونه توانسته بر مشکلات و ناملایمات زندگی کنار بیاید؟

شما به این فرد، از نظر قدرت اراده، بین ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید؟ چرا؟

- ۱. هدف او امیدبخشیدن به افراد ناامید و ناتوان، الهام‌بخشی به مردم و نشان‌دادن این است که با وجود محدودیت می‌توان موفق شد.
- ۲. اراده، امید به زندگی و انگیزه‌ی موفقیت (باور به توانایی خود) او را به حرکت واداشته است.
- ۳. فراتر از آن؛ او برای رفع نیازهای زیستی تلاش نمی‌کرد، بلکه برای رسیدن به هدف‌های بلند و کمک به دیگران (نیازهای والاتر) تلاش می‌کرد.

۴. با داشتن باورهای مثبت و امید به آینده، هدف‌گذاری، تلاش و پشتکار فراوان، حمایت خانواده و استفاده از توانایی‌های خود؛ او ناتوانی را با تمرین و خلاقیت جبران کرد.
۵. نمره‌ی ۱۰؛ چون با وجود نداشتن دست و پا، با اراده‌ای قوی تحصیل کرد، کار و ورزش را آموخت و برای دیگران الهام‌بخش شد. (پاسخ نمونه)

فعالیت ۴-۷

صفحه ۱۶۸

۱۳۹

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 چند نمونه از این موارد را بیابید و مطالب مناسبی درباره‌ی آن بنویسید (افراد هم‌چون شهیدان، آشناسان، همت، باکری، صیاد شیرازی، نامجو و ...).

شهید محمدابراهیم همت: فرماندهی لشکر ۲۷ محمد رسول‌الله که با وجود کمبود امکانات و سختی عملیات‌ها، با ایمان و اراده‌ی قوی، فرماندهی عملیات‌های بزرگ را به عهده گرفت و تا لحظه‌ی شهادت پای هدفش ایستاد.

شهید مهدی باکری: فرماندهی لشکر ۳۱ عاشورا که در سخت‌ترین شرایط، با تکیه بر ایمان و اراده، یاران خود را هدایت کرد و در عملیات خیبر به شهادت رسید.

سردار صیاد شیرازی: با پشتکار و شجاعت در عملیات‌های مهم نقش داشت و در دفاع از میهن با وجود محدودیت‌ها هرگز تسلیم نشد.

نتیجه: این رزمندگان با وجود نبود امکانات مادی، با اراده و هدف روشن به موفقیت‌های بزرگ رسیدند.

سؤال

صفحه ۱۶۸

۱۴۰

برادرم به فوتبال علاقه‌مند است و می‌خواهد در این زمینه پیشرفت کند. من چگونه می‌توانم او را راهنمایی کنم تا تجارب موفق‌ی داشته باشد و در صورت شکست در یک مرحله، دست از تلاش برندارد و به کوشش ادامه دهد؟

من می‌خواهم در تحصیل، انتخاب رشته و شغل آینده، انتخاب‌های درستی داشته باشم. در هر مورد باید چه نکاتی را رعایت کنم؟

۱) به او کمک می‌کنم هدف‌های بزرگ را به هدف‌های کوچک‌تر، قابل‌دسترس و قابل‌تقسیم تبدیل کند تا قدم‌به‌قدم پیش برود و با رسیدن به هر هدف کوچک احساس موفقیت و ارزشمندی کند. همچنین به او می‌گویم شکست را به کمبود تلاش و برنامه‌ریزی (عامل درونی و قابل کنترل) نسبت بدهد، نه به ناتوانی خود؛ و با برنامه‌ریزی منظم و تمرین، دوباره تلاش کند.

۲) هدف‌ها باید با علایق، استعدادها و توانایی‌های خودم هماهنگ باشند؛ مشخص، منظم و واقع‌بینانه باشند (نه خیلی کوچک و بی‌ارزش و نه خیلی بزرگ و دست‌نیافتنی)، قابل تقسیم به هدف‌های کوچک‌تر باشند و برایشان برنامه داشته باشم. باید از مشاوره و اطلاعات درباره‌ی رشته و شغل‌ها هم کمک بگیرم.

فعالیت ۵-۷

صفحه ۱۶۹

۱۴۱

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 نمونه‌های از تجربه‌های شخصی خود را که به شدت تحت تأثیر انتخاب هدف شما بوده و شما را از هرگونه انحرافی به دور داشته است، نام ببرید.

نمونه‌ها (پاسخ نمونه):

- هدفم قبولی در یک رشته‌ی دانشگاهی مشخص است؛ برای همین وقتم را برای بازی‌ها و کارهای بی‌فایده تلف نمی‌کنم و برنامه‌ی مطالعه‌ام را دنبال می‌کنم.
- هدفم کسب مقام در مسابقه‌ی ورزشی مدرسه بود؛ به همین دلیل تمرین منظم داشتم و از تمرین غیبت نمی‌کردم.
- هدفم بهبود نمره‌ی ریاضی بود؛ پس هر روز تمرین حل مسئله را انجام می‌دادم.

سؤال

صفحه ۱۷۰

۱۴۲

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

ناهماهنگی: می‌دانم باید هر روز درس بخوانم و تلاش کنم تا نمره‌ی خوبی بگیرم، ولی بیشتر وقتم را پای گوشی می‌گذرانم. (پاسخ نمونه)

راه حل: رفتار خود را تغییر می‌دهم؛ زمان استفاده از گوشی را محدود می‌کنم و برنامه‌ی مطالعه می‌نویسم. (راه دیگر: تغییر نگرش یا توجه کردن، مثلاً بگویم «گوشی هم برایم مفید است»؛ اما بهتر است رفتار را تغییر دهم.)

فعالیت ۶-۷

صفحه ۱۷۱

۱۴۳

موضوع «هماهنگی میان عناصر شناخت» را در مورد یک فرد چاق 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؟

عناصر مثبت: خوردن غذا خوشمزه و لذت بخش است؛ غذا خوردن آرامش دهنده است؛ غذا در دسترس است.

عناصر منفی: چاقی به بیماری‌ها (قلبی، دیابت) آسیب می‌زند؛ ظاهر و تناسب اندام را خراب می‌کند؛ باعث انتقاد اطرافیان می‌شود؛ تحرک را کم می‌کند.

علت چاقی: هرچه عناصر مثبت (لذت از غذا، میل به غذا، فراوانی غذا) قوی‌تر و بیشتر باشد، نگرش فرد به پرخوری مثبت‌تر می‌شود و رفتارش (پرخوری) را ادامه می‌دهد.

خودداری از خوردن اضافی: وقتی عناصر منفی (ترس از بیماری، توجه به سلامتی و ظاهر، فشار اطرافیان) برای فرد قوی‌تر شود، نگرش او به پرخوری منفی می‌شود و برای هماهنگی میان شناخت و رفتار، از خوردن اضافی خودداری می‌کند.

سؤال

صفحه ۱۷۱

۱۴۴

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 است مزایا، و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می‌شمارد؟

چون هر دو گزینه مزیت دارند و فرد با انتخاب یکی باید از مزایای دیگری بگذرد؛ پس دو شناخت ناهماهنگ دارد («گزینه‌ی دیگر هم خوب بود» و «من آن را رد کردم»). برای رفع این ناهماهنگی و آرامش خود، فرد مزایای گزینه‌ی انتخاب شده را برجسته می‌کند و معایب گزینه‌ی رد شده را می‌شمارد تا انتخابش را موجه کند.

پرسش

صفحه ۱۷۲

۱۴۵

با عبارت‌های زیر موافقت یا مخالف؟ چرا؟

- رأی‌دهندگان به کسی رأی می‌دهند که نگرش او در مورد مسائل مختلف به نگرش آنها نزدیک باشد.
- مردم کالایی را بیشتر تأیید می‌کنند که برای آن پول بیشتری داده باشند.
- مردم نگرش‌هایی را حفظ می‌کنند که با نیازهای آنان جور درمی‌آید.
- برای تغییر نگرش‌ها باید کارکردی را که نگرش‌ها در خدمت آن هستند شناخت و آن را تغییر داد.

- ۱. موافقم؛ چون هماهنگی میان نگرش‌ها و رفتار (رأی دادن) باعث آرامش می‌شود و افراد دوست دارند شناخت و رفتارشان هماهنگ باشد.
- ۲. موافقم؛ چون فرد برای توجیه هزینه‌ای که کرده، ارزش کالا را بالاتر می‌داند تا ناهماهنگی میان «پول دادم» و «کالا ارزشی ندارد» پیش نیاید.

3. موافقم؛ نگرش‌ها کارکردی در خدمت نیازهای فرد دارند؛ هرچه نگرشی نیازهای فرد را بهتر برآورده کند، بیشتر حفظ می‌شود.
4. موافقم؛ اگر نگرشی نیازی را برآورده کند، تا زمانی که آن نیاز به شکل دیگری تأمین نشود تغییر نمی‌کند؛ پس باید کارکرد آن را شناخت و تغییر داد.

پرسش

صفحه ۱۷۳

۱۴۶

چرا در حالی که خود می‌کوشد تراشه را خارج کند و با وجود درد احساس رضایت می‌کند؟

چون او ادراک کنترل و ادراک کارایی دارد؛ یعنی احساس می‌کند خودش می‌تواند اوضاع را کنترل کند و توانایی انجام این کار را دارد. تحمل درد در حالی که خودش آن را کنترل می‌کند آسان‌تر است و رضایت می‌دهد؛ ولی اگر دیگری او را رنج دهد و او کنترلی نداشته باشد، فریاد می‌زند.

سؤال

صفحه ۱۷۳

۱۴۷

والیبال حمید خوب نیست. دوستش از او دعوت کرد که در مسابقه والیبال محلی در تیم آنها بازی کند. حمید بهانه آورد و عذرخواهی می‌کند. با توجه به ادراک کنترل و ادراک کارایی، به این سؤالات 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؟

1. چون ادراک کارایی ندارد؛ فکر می‌کند توانایی و مهارت کافی برای بازی در مسابقه را ندارد و نمی‌تواند نتیجه‌ی خوبی بگیرد.
2. بهانه‌آوردن و عذرخواهی‌کردن و رد درخواست دوستش.
3. انگیزه‌ی او دوری از شکست و ناراحتی و خجالت‌کشیدن در برابر دیگران است.
4. بیرونی؛ چون برای پرهیز از نتیجه‌ی ناخوشایند (شکست و تمسخر) است، نه به خاطر لذت از خود فعالیت.
5. نگرش او به توانایی‌اش در والیبال منفی است (باور دارد «من توانایی ندارم»); این نگرش باعث می‌شود درخواست را رد کند.

موفقیت یا شکست‌های خود را به چه چیزی نسبت می‌دهید؟ اگر در یک مسابقه برنده شوید، علت موفقیت خود را در چه چیزی می‌دانید؟ اگر در امتحان زبان شکست بخورید، فکر می‌کنید علت چیست؟

(پاسخ نمونه) اگر در مسابقه برنده شوم، علت را تلاش، تمرین و برنامه‌ریزی خودم می‌دانم. اگر در امتحان زبان شکست بخورم، علت را کم‌کاری و نداشتن برنامه‌ی منظم مطالعه می‌دانم و تصمیم می‌گیرم بهتر درس بخوانم؛ نه اینکه به شانس یا سخت‌بودن سؤال‌ها نسبت بدهم.

پاسخ‌های افراد زیر در بیان علل موفقیت و شکست را بخوانید و بگویید اگر شما جای آنها بودید، کدام استدلال را می‌آوردید؟ چرا؟

- تیم ما خیلی شانس آورد؛ حریف هندبال ما ضعیف بود. به همین خاطر برنده شدیم.

- سؤال‌های امتحان ریاضی را خیلی سخت طراحی کرده بودند؛ طوری که استاد‌های دانشگاه هم نمی‌توانند به این سؤال‌ها پاسخ دهند.

- در مسابقه والیبال خیلی خوب کار کردیم. پاس‌ها، آبشارها و سرویس‌هایمان دقیق بود. تلاش‌های چند ماهه نتیجه داد و توانستیم پیروز شویم. بچه‌ها! دستتان درد نکند! خسته نباشید!

- نمی‌دانم چرا من زبان را یاد نمی‌گیرم! گویا من استعداد فراگیری زبان را ندارم. ده سال هم که بخوانم، یاد نخواهم گرفت.

- **مورد اول** (شانس): من علت را تلاش و آمادگی تیم و برنامه‌ریزی مربی می‌دانستم؛ چون شانس عاملی بیرونی و خارج از کنترل است و انگیزه‌ی ادامه‌ی تلاش را از بین می‌برد.
- **مورد دوم** (دشواری تکلیف): من می‌گفتم کم‌کاری کرده‌ام و خوب نخوانده‌ام؛ چون دشواری تکلیف عامل بیرونی است و شکست را به تلاش نکردن نسبت می‌دهم تا بتوانم جبران کنم.
- **مورد سوم** (تلاش و کوشش): همین استدلال را می‌آوردم؛ چون موفقیت را به عامل درونی و قابل کنترل (تلاش و برنامه‌ریزی) نسبت می‌دهد و باعث انگیزه و اعتماد به نفس بیشتر می‌شود.
- **مورد چهارم** (کم‌استعدادی یا کم‌توانایی): من می‌گفتم کم تلاش کرده‌ام و روش درست یادگیری را به کار نبرده‌ام؛ چون استعداد عاملی پایدار و غیرقابل تغییر است و یأس ایجاد می‌کند، اما تلاش را می‌توان افزایش داد.

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

تفاوت پاسخ‌ها

ویژگی	گروه اول (عامل شکست را خود نمی‌دانند)	گروه دوم (خود را عامل پیروزی می‌دانند)
نوع اسناد	شانس، سختی تکلیف، توانایی نداشتن (عوامل بیرونی یا پایدار)	تلاش و کوشش خودشان (عامل درونی و قابل کنترل)
انگیزه	بیرونی؛ انتظار پاداش و پرهیز از شکست	درونی؛ لذت و علاقه به یادگیری
ادراک کنترل	ندارند؛ احساس می‌کنند اوضاع در کنترل آنها نیست	دارند؛ خود را در کنترل نتیجه می‌دانند
ادراک کارایی	ندارند؛ باور به توانایی خود ندارند	دارند؛ باور به توانایی خود دارند
نتیجه	یأس، تلاش نکردن و ادامه‌ی شکست	افزایش تلاش و امید و موفقیت

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 ...).

علاوه بر موانع بیرونی (مانند فشار کشورهای استکباری و تحریم)، عوامل درونی و در اختیار خودمان تعیین‌کننده‌اند، مانند:

- استفاده از روش‌های درست اداره‌ی کشور و مدیریت صحیح
- افزایش بهره‌وری و کار بیشتر
- نظم و انضباط، پشتکار و اراده‌ی ملی
- علم‌آموزی و تولید علم و فناوری
- اتحاد و همدلی مردم و اعتماد به توانایی‌های خودمان

در شرایط زیر چه می‌کنید؟ اگر بدانید:

- در انتخاب نماینده‌ی کلاس، چه رأی بدهید و چه ندهید، شخص خاصی انتخاب خواهد شد.
- درس بخوانید یا نخوانید، معلم به شما نمره قبولی نخواهد داد.
- داد بزنید یا سکوت کنید، کسی به کمک شما نخواهد آمد.
- برای دوستان پول خرج کنید یا نکنید، کسی شما را به حساب نخواهد آورد و با شما دوست نخواهد شد.
- دارو بخورید یا نخورید، سردرد شما خوب نخواهد شد.
- خودرو خراب شده در راه را، چه دستکاری کنید یا نکنید، روشن نخواهد شد.
- در اتاقی نشسته‌اید و هر ۳۰ ثانیه یک بار، زنگ گوش‌خراش و آزاردهنده‌ای به صدا می‌آید. بار اول دکمه‌ای به فشار می‌دهید تا صدای زنگ قطع شود، بار دوم و سوم و دفعات بعد هر چه دکمه‌ی را فشار می‌دهید، صدای زنگ قطع نمی‌شود. (یعنی چه دکمه را فشار بدهید یا ندهید، صدای زنگ قطع نخواهد شد)
- در چنین شرایطی آیا از شما رفتاری سر خواهد زد؟ چرا؟

خیر؛ در چنین شرایطی رفتاری از ما سر نمی‌زند. وقتی بین تلاش و نتیجه رابطه‌ای نمی‌بینیم و احساس می‌کنیم هر کاری بکنیم نتیجه تغییر نمی‌کند، انگیزه‌ی عمل از بین می‌رود و تلاش را رها می‌کنیم. این حالت «درماندگی آموخته شده» نام دارد.

سؤال

صفحه ۱۸۰

۱۵۳

شما در چه مواردی احساس درماندگی آموخته شده را تجربه کرده‌اید؟ - تحصیلی - ورزشی - اقتصادی از خود چه واکنش‌هایی نشان دادید؟ برای اینکه این درماندگی را کنار بگذارید و اوضاع را کنترل کنید، چه کردید؟

(پاسخ نمونه)

۱. **تحصیلی:** بعد از چند بار نمره‌ی پایین در ریاضی با وجود درس خواندن، فکر می‌کردم «هر چه بخوانم فایده ندارد.» **ورزشی:** بعد از چند بار شکست در مسابقه گفتم «من استعداد ورزش ندارم.» **اقتصادی:** فکر می‌کردم هر چه پس‌انداز کنم، کافی نیست و درآمدی نخواهم داشت.
۲. دست از تلاش برداشتم، بی‌حوصله شدم، از درس و تمرین دوری کردم و به خودم گفتم هیچ کاری از دستم برنمی‌آید.
۳. شکست را به تلاش نکردن و روش نادرست نسبت دادم نه ناتوانی؛ هدف‌های کوچک‌تر گذاشتم، با برنامه‌ریزی دوباره تلاش کردم، از معلم و دوستان کمک گرفتم و با موفقیت‌های کوچک، اعتماد به نفسم را بازیافتم.

در جدول زیر، به ۱۶ مورد اشاره شده است. شما هم با پاسخ دادن به آنها میزان انگیزه خود را تعیین کنید.
برای هر مورد از یک (اصلاً این طور نیستم) تا پنج (کاملاً همین طور هستم) نمره بدهید.

۱. من سلسله مراتب انگیزه‌ها در زندگی را می‌دانم و مهم‌ترین آنها را برای خودم می‌شناسم.
۲. من دارای انگیزه درونی هستم.
۳. من انتظارات و معیارهای بالایی برای موفقیت دارم.
۴. زندگی من پر از لحظه‌های هیجان‌انگیز است.
۵. افرادی را می‌شناسم که انگیزه مرا در زندگی زیاد کرده‌اند. نوع اقدام آنان در این مورد را هم می‌دانم.
۶. من زمینه‌هایی را که نیاز به فعالیت دارند می‌شناسم.
۷. من کمال طلب هستم، نه اجراکننده بی‌اختیار دستورالعمل‌ها.
۸. من، یادگیری و موفقیت را به خاطر خود آنها دوست دارم، نه اینکه بخواهم از این راه نقص‌ها و شکست‌های خودم را پنهان نگه دارم.
۹. کارایی من، در مجموع، خوب است.
۱۰. من به توانا بودن خودم در کلاس اعتماد دارم و آن را به خوبی به کار می‌گیرم.
۱۱. به طور منظم هدف‌هایی را برای خودم در نظر می‌گیرم؛ برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنم و گام به گام پیش می‌روم.
۱۲. دارای هدف‌های اختصاصی در دسترس و تلاش برانگیز هستم.
۱۳. از وقت خودم به خوبی استفاده می‌کنم و مطابق برنامه هفتگی عمل می‌نمایم.
۱۴. از اشتباه‌های خودم چیزهایی یاد می‌گیرم تا بتوانم به موفقیت‌های آینده برسم.
۱۵. نمی‌گذارم نگرانی‌ها و مسائل عاطفی بر من غلبه کنند و انگیزه‌ام را از بین ببرند.
۱۶. با روابط خوبی که با دوستان و همکاران دارم از آنان برای حفظ انگیزه‌ام کمک می‌گیرم.

نوشته‌ای برای موفقیت

این فعالیت خودارزیابی است و نمره‌ها شخصی‌اند. نمونه‌ی پاسخ: به هر مورد نمره‌ی صادقانه‌ای بین ۱ تا ۵ بدهید، مثلاً ۴ برای موردهایی مثل «کارایی من در مجموع خوب است» و ۲ برای «به طور منظم هدف می‌گذارم».

نمره‌دهی: به مواردی که نمره‌ی ۴ یا ۵ داده‌اید، می‌توانید از آنها برای حفظ انگیزه‌ی خود استفاده کنید و برای دوستان و هم‌کلاسی‌ها الگو باشید. موردهایی که نمره‌ی ۳ یا کمتر گرفته‌اید باید بهبود یابند؛ مثلاً برای نمره‌ی پایین در «برنامه‌ی هفتگی»، یک برنامه‌ی مطالعه‌ی منظم بنویسید و روزانه به آن عمل کنید؛ برای «هدف‌گذاری»، هدف‌های کوچک و مشخص تعیین کنید.

پاسخ این سؤال داوطلبانه است: با توجه به آنچه درباره‌ی نگرش خواندید، آیا هرم نیازهای مازلو درست است؟ شما چه نقدی بر آن دارید؟

(پاسخ نمونه) هرم مازلو تا حدی درست است، چون نیازهای پایه (زیستی) معمولاً اولویت دارند. اما نقد: ترتیب نیازها همیشه ثابت نیست و همه‌ی افراد از این ترتیب پیروی نمی‌کنند؛ چنان‌که در نگرش خواندیم، انسان می‌تواند به خاطر باورها و ارزش‌هایش (مانند حسین، افراد مجاهد و رزمندگان و ایثارگران) از نیاز زیستی خود بگذرد و نیاز بالاتر (عزت نفس، احترام، هدف والا) را مقدم بدارد. همچنین فرهنگ، باورها و نگرش افراد بر اولویت نیازها اثر می‌گذارد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

با بررسی پیشرفت تحصیلی خودتان در یکی از دروس مورد نظر، جایگاه انگیزه در دستیابی به اهداف آن درس را توضیح دهید.

مثالی (مانند نیک وی‌آچیج) را در زمینه ورزشی، اخلاقی، شغلی و ... پیدا کرده و علل موفقیت آن فرد را با توجه به مطالعه این درس مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و چکیده آن را با تصویر آن شخص، در کلاس ارائه دهید.

(۱) (پاسخ نمونه، درس ریاضی): پیشرفت من در ریاضی به انگیزه‌ام بستگی دارد. وقتی از حل مسئله لذت می‌برم و برای رسیدن به هدف مشخص (نمره‌ی خوب و قبولی در رشته‌ی دلخواه) برنامه دارم، بیشتر تلاش می‌کنم، در برابر شکست‌ها دست از تلاش برنمی‌دارم و پیشرفت می‌کنم. انگیزه شدت و جهت تلاشم را تعیین می‌کند و انگیزه‌ی درونی ماندگارتر است.

(۲) (پاسخ نمونه): شخص نمونه: نیک وی‌آچیج (ورزش و سخنرانی انگیزشی). **عوامل موفقیت:** باور به توانایی خود و باورهای مثبت (نگرش)، اراده‌ی قوی، هدف‌گذاری روشن (کمک به دیگران و امیدبخشی)، ادراک کنترل و کارایی (باور اینکه می‌تواند)، اسناد درست شکست‌ها به عوامل درونی و قابل تغییر، پشتکار، حمایت خانواده و انگیزه‌ی درونی. چکیده: او با داشتن اراده و باورهای مثبت و هدف مشخص بر ناتوانی غلبه کرد و برای دیگران الهام‌بخش شد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

گام به گام روان‌شناسی یازدهم - درس هشتم

روان‌شناسی سلامت

فهرست

۸۶	۱۵۷	صفحه ۱۸۸ - سؤال - مقدمه
۸۶	۱۵۸	صفحه ۱۸۹ - سؤال - مقدمه
۸۶	۱۵۹	صفحه ۱۹۰ - فعالیت ۱-۸ - پیوستار سلامت و بیماری
۸۶	۱۶۰	صفحه ۱۹۱ - فعالیت ۲-۸ - نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی
۸۷	۱۶۱	صفحه ۱۹۴ - فعالیت ۳-۸ - پرسش‌نامه سبک زندگی
۸۸	۱۶۲	صفحه ۱۹۶ - سؤال - فشار روانی مثبت و منفی
۸۸	۱۶۳	صفحه ۱۹۷ - فعالیت ۴-۸ - علائم فشار روانی
۸۸	۱۶۴	صفحه ۲۰۰ - فعالیت ۵-۸ - انواع مقابله با فشارهای روانی
۸۹	۱۶۵	صفحه ۲۰۳ - فعالیت ۶-۸ - مقابله‌های ناسازگارانه
۸۹	۱۶۶	صفحه ۲۰۴ - فعالیت ۷-۸ - تأثیر مذهب بر سلامت
۹۰	۱۶۷	صفحه ۲۰۵ - فعالیت ۸-۸ - نقش روان‌شناس سلامت
۹۱	۱۶۸	صفحه ۲۰۶ - جمع‌بندی درس - جمع‌بندی درس

به نظر شما مهم‌ترین عامل ایجاد فشارخون بالا و بیماری قلبی در زندگی خانم عسگری چیست؟

مهم‌ترین عامل، **فشار روانی** مداوم است: او به علت مسئولیت و تعهد زیاد در بخش قلب، ارتباط با بیماران در معرض آسیب و احتمال مرگ، کم‌خوابی و خستگی و اختلاف با خانواده (به دلیل نبودن کنار آنان) فشارهای روانی زیادی را تجربه می‌کند و این فشارها می‌تواند به فشارخون بالا و بیماری قلبی منجر شود.

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

- **خانم عسگری:** مشکل روانی (فشار روانی) باعث ایجاد بیماری جسمانی (فشارخون بالا و بیماری قلبی) شده است؛ یعنی روان بر جسم اثر گذاشته است.
- **امید:** بیماری جسمانی (دیابت) باعث مشکل روانی (زود عصبانی شدن و غمگینی) شده است؛ یعنی جسم بر روان اثر گذاشته است.

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

پاسخ نمونه

با توجه به اینکه بیماری خاصی ندارم، غذای مناسب می‌خورم و گاهی ورزش می‌کنم، در بخش «شیوه زندگی نسبتاً سالم» (نزدیک به سمت سلامت) قرار می‌گیرم؛ ولی باید تلاش کنم با ورزش منظم‌تر و خواب کافی به «شیوه زندگی کاملاً سالم» و سلامت نزدیک‌تر شوم.

نقش‌های متغیرهای روان‌شناختی
با توجه به نمونه جدول را کامل کنید.

جدول ۱-۸- دو نقش متغیرهای روان‌شناختی در سلامت

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

شماره	بیماری جسمانی	پیامد روانی	شماره	عامل روانی	بیماری جسمانی
۱	بیماری ام اس	افسردگی	۴	فشار روانی، ترس از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی
۲	قطع عضو	احساس درماندگی و ناامیدی	۵	تعارض شدید	زخم معده
۳	ضعف شنوایی	انزوا و گوشه‌گیری	۶	ناکامی‌های مکرر	فشارخون بالا و بیماری قلبی

ستون‌های سمت راست، نقش «پیامدهای بیماری جسمانی بر روان» و ستون‌های سمت چپ، نقش «عامل روانی در ایجاد بیماری جسمانی» را نشان می‌دهند.

فعالیت ۳-۸

صفحه ۱۹۴

۱۶۱

پرسش‌نامه سبک زندگی

روش نمره‌دهی چنین است: عدد ۱ «تقریباً همیشه»، عدد ۲ «اغلب»، عدد ۳ «گاهی»، عدد ۴ «به ندرت» و عدد ۵ «هرگز». (۲۰ مورد پرسش‌نامه را پاسخ دهید و نمره کل را به دست آورید.)

توشه ای برای موفقیت

پاسخ نمونه

هر دانش‌آموز به ۲۰ مورد (مثل خوردن غذای گرم و متعادل، خواب کافی، ورزش، سیگار نکشیدن، داشتن دوست و حمایت اجتماعی، تنظیم وقت و...) نمره‌ی ۱ تا ۵ می‌دهد و نمره‌ها را جمع می‌کند. نمره‌ی کل بین ۲۰ تا ۱۰۰ است و هرچه کمتر باشد، سبک زندگی سالم‌تر است. مثلاً اگر مجموع نمره‌ی من ۳۵ شود، یعنی در برابر فشار روانی نسبتاً آسیب‌پذیرم و باید سبک زندگی خود را (خواب، ورزش و تغذیه) اصلاح کنم. تفسیر نمره (طبق کتاب): ۳۰ تا ۴۹ آسیب‌پذیر؛ ۵۰ تا ۷۰ جداً آسیب‌پذیر؛ بیش از ۷۵ خیلی آسیب‌پذیر و نیازمند مراقبت ویژه.

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

زمانی که با **فشار روانی مثبت** مواجه است؛ یعنی وقتی توپ به سمت او می‌آید، او هیجان و چالش را مثبت ارزیابی می‌کند، توجه متمرکز و هوشیارانه دارد و کوچک‌ترین حرکت‌ها را در نظر می‌گیرد. اما اگر دچار فشار روانی منفی (ترس و نگرانی زیاد) شود، حواسش پرت می‌شود و تمرکز خود را از دست می‌دهد.

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

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

پاسخ نمونه

فشارهای روانی هفته گذشته	علائم جسمانی	علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم رفتاری
امتحان ریاضی و استرس نمره	تپش قلب، سردرد	ترس و اضطراب	نداشتن تمرکز، فراموشی مطالب	فرار از درس خواندن، ناخن جویدن
دعوا با دوست صمیمی	درد معده	عصبانیت و ناراحتی	فکر مداوم به ماجرا	قهر کردن و گوشه‌گیری

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

- **تمرین آرام‌سازی (ریلکسیشن):** شل کردن عضلات و تنفس عمیق باعث کاهش تنش بدن و آرامش ذهن می‌شود.
- **برنامه‌ریزی زمان‌بندی‌شده:** تنظیم وقت برای درس، استراحت و تفریح، از انباشته شدن کارها و فشار روانی جلوگیری می‌کند.
- **حمایت اجتماعی و صحبت با دوستان و خانواده:** بیان احساسات برای دیگران از شدت فشار روانی می‌کاهد.

- نوشتن خاطرات و تغذیه‌ی مناسب: نوشتن افکار و احساسات به تخلیه‌ی هیجانی کمک می‌کند و تغذیه‌ی درست بدن را در برابر فشار مقاوم‌تر می‌سازد.

فعالیت ۸-۶

صفحه ۲۰۳

۱۶۵

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

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

- بهروز: مقابله‌ی ناسازگارانه؛ استفاده از داروهای شیمیایی (آرام‌بخش).
- رضا: مقابله‌ی ناسازگارانه؛ انجام رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل (خشم و پرتاب لباس).
- آذر: مقابله‌ی سازگارانه؛ مشورت و راهنمایی گرفتن.
- امیر: مقابله‌ی سازگارانه؛ استفاده از مهارت حل مسئله (بررسی راه‌حل‌ها و برنامه‌ریزی).

فعالیت ۸-۷

صفحه ۲۰۴

۱۶۶

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 پشت‌کنکوری، به علت رقابت در مدرسه و انتظارات خانواده، 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.

پاسخ نمونه

- توکل بر خدا و دعا کردن پیش از امتحان یا در سختی‌ها که آرامش ذهنی ایجاد می‌کند و فشار روانی را کم می‌کند.
- شرکت در نماز جماعت و مراسم مذهبی که با افزایش حمایت اجتماعی و ارتباط با دیگران، احساس تنهایی را کم می‌کند.
- دوری از سیگار، الکل و تغذیه‌ی ناسالم که به باور دینی نزدیکان من برمی‌گردد و سلامت جسمی را حفظ می‌کند.
- صله رحم و کمک به نیازمندان که احساس رضایت و امید را بالا می‌برد.

فعالیت ۸-۸

صفحه ۲۰۵

۱۶۷

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؟ هریک از افراد خانواده شما تا چه حد از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه و یا ناسازگارانه، در مقابله با فشارهای روانی استفاده می‌کنند؟

پاسخ نمونه

- پدر: نسبتاً سالم (شیوه زندگی نسبتاً سالم)؛ تغذیه‌ی متعادل، پیاده‌روی هفتگی؛ فشار روانی: مشکلات کاری؛ مقابله‌ی سازگارانه: صحبت با دوستان و ورزش.
 - مادر: شیوه زندگی نسبتاً سالم؛ تغذیه خوب ولی کم‌تحرک؛ فشار روانی: مسئولیت‌های خانه؛ مقابله: مشورت با خانواده و برنامه‌ریزی.
 - پدر بزرگ: مبتلا به فشارخون (حدّ میانه‌ی پیوستار)؛ داروهای پزشک را مصرف می‌کند، پیاده‌روی می‌کند و با دعا و حمایت خانواده فشار روانی را تحمل می‌کند.
- به‌عنوان روان‌شناس سلامت، به هر عضو توصیه می‌کنم تغذیه و ورزش منظم داشته باشد و به‌جای مقابله‌های ناسازگارانه (مثل پرخاشگری یا گوشه‌گیری) از روش‌های سازگارانه استفاده کند.

یک بیمار خاص را در خانواده خود یا نزدیکان و دوستان در نظر بگیرید و به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.
(نام و نام خانوادگی، سن، نوع بیماری)

- ۱- این فرد در کدام قسمت طیف سلامت قرار می‌گیرد؟
- ۲- مهم‌ترین روش مقابله با فشار روانی ایجاد شده را چه می‌دانید؟
- ۳- ضمن شناسایی راهکارهای مقابله‌ای این بیمار، راهکارهای مقابله‌ای سازگاران را به وی پیشنهاد دهید.
- ۴- جهت کاهش فشار روانی ناشی از بیماری، چند راهکار عملیاتی مأخوذ از باورهای دینی ارائه دهید.

پاسخ نمونه (عمه‌ی ۵۵ ساله، مبتلا به دیابت)

۱. در بخش «ناتوانی نسبی خفیف» (نزدیک به میانه‌ی پیوستار)؛ بیمار است ولی با دارو و رژیم غذایی کنترل می‌شود.
۲. مشورت و راهنمایی گرفتن از پزشک، حمایت خانواده و پذیرش سازگاران‌ی بیماری.
۳. رعایت رژیم غذایی و مصرف دارو طبق نظر پزشک، پیاده‌روی و ورزش ملایم، تمرین آرام‌سازی، صحبت با دوستان و خانواده و پرهیز از مقابله‌های ناسازگاران‌ی مثل انفعال و گوشه‌گیری.
۴. توکل بر خدا و دعا، نماز و ارتباط با خداوند برای ایجاد آرامش، شرکت در مراسم مذهبی و استفاده از حمایت اجتماعی آن، صبر و نگاه امیدوار به شفا، و صله‌رحم و دیدار دوستان.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت