

۱ روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

فعالیت ۱-۱ صفحه ۱۰ کتاب درسی

- درباره علم روان‌شناسی چه سؤالاتی در ذهن شما مطرح است؟ چند نمونه از این سؤالات را ذکر کنید.
- ۱) چه عواملی باعث ایجاد استرس می‌شود؟
 - ۲) چرا درک ما از یک مسئله با درک دیگران متفاوت است؟
 - ۳) بین تفکر و رفتار چه رابطه‌ای برقرار است؟
 - ۴) چگونه افراد دچار تنش در زندگی می‌شوند؟
 - ۵) عوامل موثر بر تیزهوشی چه چیزهایی هستند؟

فعالیت ۲-۱ صفحه ۱۱ کتاب درسی

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 این 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. اکثراً موفقیت خود را به دانش تخصصی مربوطه نسبت می‌دهند. اما علاوه بر این میزان علاقه، مطالعه، سبک یادگیری، میل به پیشرفت، خلاقیت، تجربه، تلاش، سخت‌کوشی و ده‌ها عامل دیگر هم در انتخاب حرفه‌ی آنها مؤثر می‌باشد.

فعالیت ۳-۱ صفحه ۱۲ کتاب درسی

با تأمل و اندیشه در رفتار خود و دیگران، با کمک دوستانتان به چند نمونه از باورهای غیرعلمی اشاره کنید؛ مانند: عدد ۱۳ نحس است.

اولین هدیه به شخص عطر نباشد؛ زیرا باعث جدایی می‌شود.

قیچی را بی‌مورد باز و بسته نکنید؛ موجب دعوا می‌شود.

پرش پلک (تیک پلک)، نشانه‌ی مورد غیبت قرار گرفتن است.

فعالیت ۴-۱ صفحه ۱۳ کتاب درسی

به نظر شما بین مسئله، فرضیه، قانون و نظریه علمی چه ارتباطی وجود دارد؟ به صورت گروهی بحث کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید. پژوهشگر در بیان مسئله هدف خویش را بیان و بر اساس آن، فرضیه‌ها را تعیین می‌نماید. فرضیه‌های تأیید شده منجر به تشکیل قوانین و در نهایت تولید نظریه می‌گردند.

فعالیت ۵-۱ صفحه ۱۵ کتاب درسی

۱) در گروه‌های دو نفره به این دو جمله توجه کنید و بگویید کدام، توصیف و کدام، تبیین است؟ چرا؟

* حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته. توصیف - رابطه‌ی علت و معلولی (تبیین) برقرار نمی‌شود و فقط حافظه را توصیف می‌کند.

* تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می‌شود. تبیین - بین متغیرها رابطه علت و معلولی وجود دارد چون برای تحکیم حافظه، راهکار نشان می‌دهد.

۲) به مثال‌های زیر توجه کنید و بگویید تبیین کدام یک آسان‌تر است؟ چرا؟

* گرما باعث انبساط فلز می‌شود.

* امید به آینده، انگیزه پیشرفت را افزایش می‌دهد.

در جمله اول می‌توان رابطه‌ی علت و معلولی (تبیین) بین گرمای هوا و انبساط فلزات برقرار نمود. این جمله به دلیل اینکه در حوزه‌ی علم تجربی قرار دارد، تبیین آن آسانتر است.

سؤال <<

صفحه ۱۵ کتاب درسی

چرا پیش‌بینی و کنترل پدیده‌های روان‌شناختی دشوارتر از مفاهیم فیزیکی است؟
زیرا پدیده‌های روان‌شناختی با انسان سر و کار دارد که تحت تأثیر عوامل متعددی هستند که به راحتی نمی‌توان آنها را تبیین کرد. اما مفاهیم فیزیکی با مواد در ارتباط است که چون توصیف و تبیین روشن‌تری دارند پیش‌بینی و کنترل آن آسان‌تر است.

سؤال <<

صفحه ۱۷ کتاب درسی

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 درباره کهکشان‌ها و منظومه شمسی را مطالعه می‌کند. بعد از مطالعه به این نتیجه رسیده است که امکان ندارد اجزاء منظومه شمسی بدون قاعده در فضا قرار گیرند. مریم با استفاده از کدام یک از منابع شناخت به دانش جدید رسیده است؟ **استناد به روش‌های علمی و مطالعه منابع علمی در زمینه کیهان‌شناسی**

فعالیت ۶-۱ <<

صفحه ۱۸ کتاب درسی

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

مهم‌ترین علت افزایش دمای کره زمین چیست؟ (مسئله)

گازهای گلخانه‌ای باعث افزایش دمای کره زمین شده است. (فرضیه)

مؤثرترین روش در درمان دیابت کدام است؟

(فرضیه) رژیم درمانی موجب بهبود بیماری دیابت می‌شود.

فعالیت ۷-۱ <<

صفحه ۲۰ کتاب درسی

به مثال‌های زیر توجه کنید و بگویید کدام‌یک از آنها به صورت مستقیم (رفتار) و غیر مستقیم (شناخت) قابل مشاهده است:

* حسین با دیدن دوستش به سمت او می‌رود. (رفتار)

* فاطمه، با نگاه به آینده، به رشته تحصیلی دانشگاهی‌اش می‌اندیشد. (شناخت)

* کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می‌کنند. (رفتار)

* تصاویر زیبای معابر شهری، احساس خوشایندی به شهروندان می‌دهد. (شناخت)

فعالیت ۸-۱ <<

صفحه ۲۱ کتاب درسی

با توجه به مراحل شکل‌گیری شناخت، تفکر به چه چیزی نیاز دارد؟ آیا فردی که حافظه قوی دارد، متفکر است؟ تفکر به توجه، ادراک و حافظه نیاز دارد. لازمه تفکر آن است که از اطلاعات حافظه استنباط‌های زیادی داشته باشیم و با بازنمایی محتویات حافظه، به تفکر برسیم؛ بنابراین باید محتویات حافظه به کمک استدلال، قضاوت و حل مسئله و تصمیم‌گیری به تفکر منتهی شود.

فعالیت ۹-۱ <<

صفحه ۲۲ کتاب درسی

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

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

کدام تصمیم‌گیری کارآمدتر است؟ چرا؟ سارا تنها بر ویژگی حسی و رنگ لباس تأکید دارد (پردازش ادراکی)، اما سپیده بر ویژگی‌های کیفی لباس پرداخته (پردازش مفهومی) و با توجه به نکات بیشتر؛ شناخت بهتری کسب کرده و به تصمیم کارآمدتری می‌رسد.

فعالیت ۱۰-۱ <<

صفحه ۲۴ کتاب درسی

با استفاده از اینترنت، با کلیدواژه «پر تولیدترین محققان علوم انسانی کشور» را جستجو کنید و فعالیت‌های علمی آنها را مورد توجه قرار دهید، چه تعدادی از این محققان در حوزه روان‌شناسی فعالیت داشته‌اند؟ تعدادی زیادی از محققان در حوزه روان‌شناسی فعالیت می‌کنند، نظیر روان‌شناسان انجمن‌های مختلف بالینی و پژوهشی

صفحه ۲۷ کتاب درسی

فعالیت ۱-۱۱

همه 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 دبیرتان آمار تصادفات رانندگی و افرادی که به دلیل تصادف سر آنها آسیب دیده است را استخراج کنید. سعی کنید برای کاهش این آسیب‌ها اقدام‌های پیشگیرانه‌ای ارائه دهید. بر اساس آمارهای موجود در نوروز دو سال اخیر، تعداد ۱۹۳۲ نفر در حوادث رانندگی جان خود را از دست دادند و علت فوت بیش از ۵۰ درصد آنان ضربات وارده به سر بوده است. استفاده از وسیله‌ی نقلیه ایمن، کلاه کاسکت در موتور سواری و اطلاع از کمک‌های اولیه در حوادث در کاهش مرگ و میر در تصادفات جاده‌ای بسیار مؤثر است.

صفحه ۲۸ کتاب درسی

فعالیت ۱-۱۲

با کمک یک دوربین ساده، واکنش‌های هیجانی تماشاگران مسابقه ورزشی دو تیم پرطرفدار را ثبت کنید. بعد از ثبت دقیق آنها سعی کنید نحوه ابراز هیجان‌ها و واکنش‌های عاطفی آنها را تحلیل نمایید. از نحوه‌ی واکنش‌های هیجانی تماشاچیان چند اصل اساسی را استنباط کنید. رفتارهایی مانند خشونت کلامی و فیزیکی، پرتاب اشیاء به افراد، آسیب‌رسانی به وسایل و امکانات باشگاه‌ها و استادیوم‌ها، نزاع و درگیری. این گونه رفتارها بین طرفداران وفادار تیم‌های باشگاهی اتفاق می‌افتد و امروزه حتی غیر از روز مسابقه در جاهای دورتر از باشگاه، مثل ایستگاه‌های اتوبوس و مترو نیز رخ می‌دهد. برقراری اصولی مانند رعایت احترام، ادب، آرامش و امنیت در بین تماشاچیان فوتبال ضروری است.

صفحه ۲۹ کتاب درسی

فعالیت ۱-۱۳

با استفاده از اینترنت و با کمک دبیر درباره یکی از مفاهیم روان‌شناسی (مثلاً حل مسئله یا سبک‌های تصمیم‌گیری) یک آزمون پیدا کنید. آزمون CISS در تعیین انواع سبک‌های مقابله‌ای شامل اجتنابی، هیجانی و حل مسئله در هنگام برخورد با استرس مورد استفاده است.

صفحه ۳۲ کتاب درسی

جمع‌بندی درس

دانش آموز عزیز! با توجه به آنچه در این درس فراگرفتید مهم‌ترین پیام درس را به شکلی خلاقانه با استفاده از کلمات (درخت، بلبل، عینک، رایانه) در سه یا چهار عبارت نوشته و در کلاس بخوانید. روان‌شناسی علمی تجربی است که با استفاده از انواع پردازش به درک گیاهان (درخت)، حیوانات (بلبل) و اشیاء (عینک و رایانه) می‌پردازد.

۲ روان‌شناسی رشد

صفحه ۳۸ کتاب درسی

سؤال

در چه سنی دوبرخه‌سواری را یاد گرفتید؟ آیا این مهارت در نتیجه تغییرات رشدی حاصل شده است، یا با تمرین و آموزش مکرر؟ پاسخ پیشنهادی: ۴ سالگی، برای یادگیری دوبرخه‌سواری هم نیاز به رشد جسمانی لازم و حرکات درشت داریم و هم به تجربه و تمرین و یادگیری.

صفحه ۳۹ کتاب درسی

فعالیت ۲-۱

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

زینهار از قرین بد زینهار	و قناریننا عذاب النار
(عامل محیطی)	
پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است	تربیت نا اهل را چون گردکان بر گنبد است
(عامل زیستی)	
عاقبت گرگ‌زاده گرگ شود	گرچه با آدمی بزرگ شود
(عامل زیستی)	
با سه دل چه سود گفتن وعظ	نرود میخ آهنین در سنگ
(عامل زیستی)	

خاندان نبوتش گم شد
پی نیکان گرفت و مردم شد

رسید از دست محبوبی به دستم
که از بوی دلاویز تو مستم
ولیکن مدتی با گل نشستم
وگر نه من همان خاکم که هستم

(سعدی)

پسر نوح با بدان بنشست
سگ اصحاب کهف روزی چند
(عامل محیطی)

گلی خوشبوی در حمام روزی
بدو گفتم که مشکی یا عبیری
بگفتا من گلی ناچیز بودم
کمال همنشین در من اثر کرد
(عامل محیطی)

صفحه ۴۲ کتاب درسی

سؤال

۱) در یک خانواده پرجمعیت و خانواده تک فرزند همه کودکان در سن یکسانی شروع به صحبت می‌کنند. اما در خانواده پرجمعیت، کودک لغات بیشتری می‌آموزد. به نظر شما علت این تفاوت چیست؟ وجود محرکات کلامی محیطی بالا در خانواده پر جمعیت، دلیل این تفاوت است.
۲) کدام یک از عوامل زیستی یا محیطی باعث ایجاد تفاوت شده است؟ عوامل محیطی

صفحه ۴۳ کتاب درسی

فعالیت ۲-۲

شما تاکنون حدود ۱۷ سال از زندگی از خود را پشت سر گذاشته‌اید. سعی کنید سال‌های طی شده را به مراحل مختلف تقسیم کنید. تولد تا ۲ سالگی (طفولیت)، ۲ تا ۶ سالگی (کودکی اول)، ۷ تا ۱۱ (کودکی دوم)، ۱۱ تا ۱۷ سالگی (نوجوانی)
ملاک تقسیم‌بندی شما چیست؟ ملاک سن و تغییرات جسمانی، شناختی و اجتماعی مرتبط با آن است.
تفاوت عمده مرحله کنونی شما با مرحله‌ای که دانش‌آموز سال اول ابتدایی بودید چیست؟ سال اول ابتدایی، خواندن، نوشتن، برنامه‌ریزی و مهارت‌های جسمانی الان را نداشتیم.

صفحه ۴۵ کتاب درسی

فعالیت ۳-۲

آیا تاکنون درباره آثار مخرب عوامل شیمیایی بر جنین در جنگ‌های مختلف شنیده‌اید؟ با مراجعه به منابع اطلاعاتی (مجلات و شبکه‌های مجازی) یک تصویر مربوط به این موضوع و توضیح آن را با خود به کلاس بیاورید و درباره آن بحث کنید. عمده عوارض ژنتیکی ناشی از عوامل شیمیایی: ۱- مرگ ۲- سقط ۳- تظاهرات چشمی در جنین ۴- شکاف کام و لب ۵- ناهنجاری اندام‌ها ۶- ناهنجاری قلب و عروق ۷- عقب ماندگی‌های عقلی ۸- ناهنجاری دیپراگم ۹- نارسایی کلیه‌ها ۱۰- کلیه‌های نعل اسبی

صفحه ۴۸ کتاب درسی

سؤال

با توجه به آشنایی شما با انواع پردازش (مفهومی، ادراکی) چرا کودکان قبل از دبستان، هدایای بزرگ کم‌ارزش را بر هدایای کوچک پرارزش ترجیح می‌دهند؟ کودکان تحت تأثیر ویژگی‌های ظاهری اشیا قرار می‌گیرند، پردازش آنها ادراکی است و هنوز به توانایی ذهنی نرسیده‌اند.

صفحه ۴۹ کتاب درسی

سؤال

عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغات تأثیر بسزایی دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی، اسباب‌بازی است. به نظر شما چه عوامل محیطی دیگری در رشد زبانی دوره کودکی مؤثر است؟ تعداد افرادی که با کودک در ارتباط هستند (محیط خانوادگی)، رسانه‌ها، دو زبانی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی

صفحه ۵۰ کتاب درسی

سؤال

حیوانات هم مانند انسان‌ها هیجان‌های خود را بروز می‌دهند. به نظر شما در کدام یک از هیجان‌ها (ساده و مرکب) انسان با حیوان مشترک است؟ چرا؟ انسان و حیوانات در هیجان‌ها ساده مانند عشق، ترس، نفرت، خشم، محبت و تعجب مشترک هستند. اما هیجان‌ها مرکب در انسان‌ها بیشتر است مانند غرور، کنجکاوی، حسد، جسارت، تأسف و تسلط. زیرا رشد هیجانی در انسان‌ها نسبت به حیوانات، به دلیل آگاهی بیشتر و برقراری تعامل با محیط بازتر و متنوع‌تر، رشد یافته است.

فعالیت ۲-۴

صفحه ۵۰ کتاب درسی

به این تصاویر نگاه کنید.

چه تفاوتی در رفتار کودکان می‌بینید؟ به نظر تان کدام یک رشد اجتماعی بیشتری دارند؟ چرا؟ در تصویر بالا کودک به تنهایی بازی می‌کند اما در تصویر پایین کودکان به صورت گروهی بازی می‌کنند. کودکی که گروهی بازی می‌کند رشد اجتماعی بهتری خواهد داشت.

سؤال

صفحه ۵۱ کتاب درسی

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؟
خیر، کودکان در فرآیند رشد اخلاقی تصویری از کار خوب و بد ندارند؛ اگرچه کار مریم غیر اخلاقی است، اما مسئول رفتار خود نیست و عنصر اخلاقی به حساب نمی‌آید برای تبدیل شدن به عنصر اخلاقی باید یک فرآیند تدریجی و پیچیده طی شود.

فعالیت ۲-۵

صفحه ۵۲ کتاب درسی

به دو مثال زیر توجه کنید.

* مینا ۶ ساله است و برای رفع گرسنگی به سراغ قفسه های بالایی آشپزخانه می‌رود و بدون اجازه مادر مقداری شکلات بر می‌دارد. 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 ۶-۵ ساله تعریف و پاسخ را یادداشت کنید و به کلاس ارائه دهید. مینا و برادرش کار غیر اخلاقی انجام نداده‌اند. بچه‌های ۶-۵ ساله به دلیل نوع استدلال خود، رفتار مینا را به دلیل عدم اطلاع مادر غیر اخلاقی می‌دانند.

سؤال

صفحه ۵۳ کتاب درسی

آیا شما این احساس را تجربه کرده‌اید که به طور ناگهانی تغییراتی در شما رخ دهد؟ در چه سنی؟ همه ما در دوره‌ای از رشد به طور ناگهانی تغییرات زیادی را تجربه کرده‌ایم و در بسیاری از حیطه‌های جسمی و روانی، مثل توانمندی‌های عقلانی و شناختی، هیجانی و اجتماعی متفاوت شده‌ایم. این دوره همان دوره‌ی نوجوانی است که از ۱۲ تا ۲۰ سالگی را شامل می‌شود.

سؤال

صفحه ۵۷ کتاب درسی

آیا شما غیر از موارد مذکور، خصوصیات شناختی و تفکر دیگری، در شروع نوجوانی و هم اکنون، در خود احساس می‌کنید؟ توضیح دهید. بله، تفکر فرانشاخت یا تفکر درباره‌ی تفکر. این تفکر موجب می‌شود ما در مورد فرایند و محتوای تفکر خود فکر کرده و آن را بررسی، تحلیل و اصلاح نماییم.

فعالیت ۲-۷

صفحه ۵۸ کتاب درسی

(۱) به دو مثال زیر توجه کنید.

* بهنام، برای هدایت هیجان‌هایش، تصمیم می‌گیرد هفته‌ای سه روز به صورت فشرده تمرین‌های ورزشی انجام بدهد.
* پوریا مدتی است تصور می‌کند بسیار پرانرژی است. او برای نمایش توان خویش، هر روز به همراه برخی از دوستان، در معابر شهری، مزاحم راننده‌ها می‌شود و از این کار احساس لذت می‌کند.
هر دو مثال، محصول هیجان است، اما یک رفتار، مثبت و سازنده و دیگری مخرب و آزاردهنده است. شما چه رفتار مثبت و منفی دیگری در استفاده از هیجان‌ها را می‌شناسید؟ از هر مورد یکی را توضیح دهید.

رفتار مثبت: آموزش ریاضی به سایر همکلاسی‌ها برای هدایت هیجان علمی

رفتار منفی: پرورش کبوتر و ایجاد مزاحمت برای همسایگان

(۲) به نظر شما مهارت‌های شناخت، ارزیابی و کنترل هیجان چه نوع مهارت‌هایی هستند؟ تاکنون در این زمینه تجربه‌ای داشته‌اید؟ مهارت‌های خودآگاهی و شناخت ویژگی‌های جسمی، شناختی، هیجانی و اجتماعی که به عنوان هوش هیجانی یا EQ از آنها یاد می‌گردد.

سؤال <<

صفحه ۶۲ کتاب درسی

به دو مثال زیر توجه کنید.

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

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

به نظر شما اشکال کار در کجاست؟ شناخت یا باور؟ در باور چرا؟، زیرا لازمه ترک عادت بد یا عمل به کار مفید، علاوه بر نیاز به شناخت، باید آگاهی‌ها به باورها و ارزش‌های فرد تبدیل شود.

فعالیت ۲-۸ <<

صفحه ۶۳ کتاب درسی

شما رؤیایپردازی در دوره نوجوانی را تجربه کرده‌اید؟ رؤیایپردازی چه تأثیری در شما داشته است؟ تخیل و خیال‌پردازی لازمه‌ی خلاقیت و بروز نوآوری است، اما افراط در تخیل، برای نوجوان مضر است زیرا اگر نوجوان در دنیای واقعی و در برخورد با واقعیات دچار شکست‌های مکرر شود و نتواند به نحو احسن، از توانایی‌های خود استفاده کند و ابراز وجود داشته باشد آرام‌آرام به سمت تخیل‌گرایی مفرد پیش می‌رود و این مسئله باعث افت عملکرد تحصیلی و سایر عملکردهای او می‌شود.

جمع‌بندی <<

صفحه ۶۴ کتاب درسی

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

روان‌شناسی رشد به معنای مطالعه‌ی تغییرات فیزیکی شناختی، اجتماعی و عاطفی در افراد می‌باشد که هر کدام از این ابعاد ویژگی‌های خاص خود را دارند و این تغییرات از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ در آدمی رخ می‌دهد. دانستیم که عوامل مؤثر بر رشد شامل عوامل وراثتی و عوامل محیطی هستند و انسان در دوره‌ی رشد مراحل زیر را طی می‌کند:

(۱) طفولیت (۲) کودکی اول (۳) کودکی دوم (۴) نوجوانی (۵) جوانی (۶) میان‌سالی (۷) پیری
هر کدام از این مراحل دارای دوره‌ی رشد متفاوتی هستند و ویژگی‌های خاص خودشان را دارند.

۳ احساس، توجه، ادراک

فعالیت ۳-۱ <<

صفحه ۶۸ کتاب درسی

همین حالا مطالعه این صفحه را متوقف کنید! چه صداهایی از محیط پیرامون را می‌شنوید که هنگام مطالعه، به آن توجه نداشتید؟ آن صداها را بنویسید. صدای بوق چند ماشین، موتورسیکلتی در حال عبور، صدای جیک‌جیک گنجشک‌ها و...

فعالیت ۳-۲ <<

صفحه ۶۹ کتاب درسی

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

فعالیت ۳-۳ <<

صفحه ۷۰ کتاب درسی

محمد، حسن و جواد در حال مطالعه مطالب درسی هستند. حمید از دور با صدای بلند می‌گوید: «بچه‌ها چه کار می‌کنید؟» دو نفر سرشان را بالا آورده نگاه می‌کنند. یکی اصلاً سر خود را بالا نمی‌آورد. در این مثال صدای حمید به گوش هر سه رسید (احساس)، اما دو نفر سرشان را بالا آوردند (توجه). در بین این دو نفر که سرشان را بالا آوردند یک نفر (محمد) گفت: «چقدر داد می‌زنی!» (ادراک)
این مثال را در مورد موضوع بویایی و سوختن یک غذا یا پختن یک کیک خوشمزه به کار ببرید (اسم سه نفر که این بو را در فاصله‌ای مناسب استشمام می‌کنند، بنویسید). من و دوستانم نازنین و سحر مشغول مطالعه درسی بودیم و از غذای روی گاز غافل شدیم. بوی سوختگی پخش شد (احساس) مریم گفت یه بویی میاد (توجه) و ناگهان سمبه فراد زد غذا سوخت و به طرف آشپزخانه دوید. (ادراک)

فعالیت ۳-۴

صفحه ۷۰ کتاب درسی

با کمک اینترنت، مفهوم «جبران حسی» را جست‌وجو کنید. با رعایت مطالبی که درباره روش علمی در درس اول خواندید، چند صفحه درباره این موضوع بنویسید. راهنمایی: از نظر پیازه در تغییر شکل اشیا یک مورد، مورد دیگر را جبران می‌کند. برای مثال گرچه ارتفاع مایع درون ظرف «ب» کمتر از ارتفاع مایع داخل ظرف «الف» است اما به همان نسبت پهنای مایع درون ظرف «ب» بیشتر از پهنای مایع درون ظرف «الف» است، بنابراین با هم برابرند.

فعالیت ۳-۵

صفحه ۷۱ کتاب درسی

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 یادداشت برداری نیز بکنید، نتایج چگونه خواهد بود؟ کدام یک از شیوه‌های مؤثرتر است؟ چرا؟ مطالعه به شیوه سوم مؤثرتر بوده و با یادآوری بهتری همراه می‌باشد. زیرا حواس بیشتری را به کار می‌گیرد (بینایی، شنوایی و حرکتی)

سؤال

صفحه ۷۳ کتاب درسی

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.
 تحمل درد به علل بیولوژیکی و روانشناختی فرد بستگی دارد. قدرت جسمانی، احساسات، اضطراب، نگرش و شرایط روانی فرد در میزان تحمل درد مؤثر است.

فعالیت ۳-۶

صفحه ۷۳ کتاب درسی

قبل از شروع کلاس، برای یادگیری بهتر، تصمیم می‌گیرید سخنان دبیرتان 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 می‌شود. استمرار توجه در در مدت لازم تمرکز نامیده می‌شود. با تغییر جهت یافتن توجه، «تمرکز» فرد بر روی محرک خاص کاهش خواهد یافت.

سؤال

صفحه ۷۴ کتاب درسی

به نظر شما یک دندانپزشک، در گفت‌وگو با دیگران، به کدام یک از اعضای بدن بیشتر توجه می‌کند؟ یک دندانپزشک بیشتر به دندان‌های افراد دقت می‌کند. چرا؟ آنچه توجه را به محرک‌هایی مرتبط با حرفه‌ی خود سوق می‌دهد اطلاعات موجود در حافظه است.
 می‌توانید صاحبان مشاغل دیگری را پیدا کنید که این‌گونه هستند؟ افراد دیگری مانند پلیس راهنمایی و رانندگی و مراقب امتحان به محرک‌های مورد نظر خود توجه می‌کنند، همانطور که یک طراح لباس و یک متخصص پوست به ترتیب به طرز لباس پوشیدن و پوست افراد توجه می‌کنند

فعالیت ۳-۷

صفحه ۷۵ کتاب درسی

تماشاگران برای مشاهده مسابقه فوتبال به استادیوم می‌روند. دورتادور زمین فوتبال پُر از تابلوهای تبلیغاتی است. هیچ یک از تماشاگران به قصد دیدن آن پیام‌های تبلیغاتی به استادیوم نمی‌آیند. ولی این تصاویر، زمینه ذهنی آنها را برای خریدهای بعدی آماده می‌کند. این مثال، نمونه‌ای از آماده‌سازی است. یک مورد مانند این مثال بیابید و به صورت گروهی آن را تجزیه و تحلیل کنید. پاسخ پیشنهادی: به قصد تماشای سریال مورد علاقه‌ی خود تلویزیون را تماشا می‌کنیم. اما در حین پخش سریال مورد نظر ما به دفعات آگهی‌های تبلیغاتی پخش می‌شود. با اینکه برای دیدن تبلیغات سراغ تلویزیون نیامده‌ایم، آگهی‌های پخش شده ما را آماده خرید آن وسایل در هنگام دیدن آنها در فروشگاه‌ها می‌نماید.

فعالیت ۳-۸

صفحه ۷۶ کتاب درسی

اگر بخواهید مطالب این درس را برای آزمون به دقت مطالعه کنید، کدام شیوه‌ی مطالعه را انتخاب می‌کنید؟ چرا؟
 * مطالعه کلّ مطالب درس در یک حالت ثابت و بدون وقفه؛
 * مطالعه بخشی از درس و سپس قدم زدن، استراحت و خوردن میان‌وعده و پس از استراحت کوتاه، ادامه مطالعه.
 روش دوم را انتخاب می‌کنم. در روش دوم دچار خستگی (یکنواختی و ثبات نسبی) نشده و تمرکز بهتری خواهم داشت.

فعالیت ۳-۹

صفحه ۷۸ کتاب درسی

هنگام عبور از خروجی‌های بازرسی فرودگاه‌ها، مأموران، همه وسایل، حتی کمربند را هم بازرسی می‌کنند. به نظر شما در این ردیابی، هشدار کاذب وجود دارد یا از دست دادن؟ در بازرسی فرودگاه‌ها به دنبال ردیابی علامت غایب هستیم بنابراین هشدار کاذب وجود دارد. اگر قرار باشد دو درس با اهمیت متفاوت را مطالعه کنید، در کدام درس باید پدیده هشدار کاذب باشد؟ چرا؟ مطالعه‌ی درسی که با اهمیت‌تر است باید با پدیده‌ی هشدار کاذب همراه باشد. زیرا در این هنگام باید مراقب مواردی که توجه را کاهش می‌دهد باشیم.

فعالیت ۳-۱۰

صفحه ۷۹ کتاب درسی

یافتن یک خودرو در یک پارکینگ خلوت راحت‌تر است یا شلوغ؟ در یک پارکینگ خلوت (اثر اندازه رخ داده است) یافتن خودرو با رنگ کمیاب چطور؟ پیدا کردن خودرو راحت‌تر است (اثر خصیصه رخ داده است) در این دو مثال کدام یک از دو عامل مؤثر (تعداد عوامل انحرافی و ویژگی منحصر به فرد آن هدف) رخ داده است؟ در مورد مثال اول عامل «اثر اندازه نمایش» و در مثال دوم عامل «اثر خصیصه» رخ داده است. شما هم سعی کنید مثال‌هایی از این دست بیابید.

مثال‌های دیگر: پیدا کردن یک گل سر با رنگ خاص میان گل‌سره‌های دیگر، رنگی کردن یک کلمه در یک متن نوشته، خطا در دیده شدن چراغ با نور بنفش جلوتر از چراغ با نور قرمز (اثر خصیصه) و پیدا کردن یک کودک در مهدکودک خلوت، دیده شدن برج میلاد از فاصله دور (اثر اندازه نمایش)

فعالیت ۳-۱۱

صفحه ۸۰ کتاب درسی

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. رنگ قرمز در مه و دود پراکنده شده و بهتر دیده می‌شود. گیرنده‌های رنگ قرمز در چشم به صورت خوشه‌ای و دسته‌ای در ناحیه‌ای نزدیک به مرکز چشم تمرکز یافته‌اند که از تیزترین (مرزهای کاملاً مشخص خطوط یا رنگ‌ها) تصاویر تشکیل می‌شوند. درباره «اثر استروپ» جست و جو کنید. حاصل تحقیقتان را در قالب یک گزارش به دیگر هم‌کلاسی‌ها ارائه دهید. بر اساس «اثر استروپ» زمانی که اسم یک رنگ مانند آبی، سبز یا قرمز و با رنگ دیگری چاپ شده باشد (مثلاً کلمه «قرمز» با جوهر «آبی» رنگ چاپ شود) بیان رنگ کلمه، در مقایسه با حالتی که رنگ جوهر و کلمه یکی باشند، زمان بیشتری به خود اختصاص داده و با احتمال خطای بالاتری مواجه خواهد بود.

فعالیت ۳-۱۲

صفحه ۸۲ کتاب درسی

با جست‌وجو در اینترنت شما نیز چند نمونه از خطاهای ادراکی را جمع‌آوری کرده و در کلاس ارائه کنید. خطاهای ادراکی در همه حواس و تشخیص آدمی از اشیا و امور صورت می‌گیرند که مهم‌ترین آنها، خطاهای بینایی و شنوایی، خطاهای زمان و مکان، خطاهای حرکتی، خطاهای تخمین زدن محاسباتی یا وصفی و عضلانی هستند. خطای بینایی: هر اندازه یک شیء بزرگ‌تر باشد، به همان اندازه انتظار داریم که سنگین‌تر باشد، اگر دو جسم از یک ماده معین ساخته شوند، اما اندازه‌های متفاوت داشته باشند، در اثر تضاد آنچه کوچک‌تر است سنگین‌تر به نظر می‌رسد. خطای شنوایی: در تشخیص صداهای شبیه به هم دچار خطا می‌شویم مانند صدای بوق آمبولانس و آژیر پلیس و یا تشخیص صدای انواع پرندگان

فعالیت ۳-۱۳

صفحه ۸۳ کتاب درسی

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.
 تصویر تمام قد و کامل از خود می‌تواند درک جامعی را در بیننده ایجاد کند. کل بیشتر از مجموع اجزا است و روابط بین اجزا را هم شامل می‌شود.

جمع‌بندی درس

صفحه ۸۶ کتاب درسی

با توجه به آنچه از این درس فراگرفتیم می‌خواهیم مشکلات مربوط به توجه را کاهش دهیم. در این راستا باید این کارها را انجام دهیم:
 (۱) تلاش می‌کنم از بین محرک‌های محیطی مختلف به آن محرکی توجه کنم که خیلی مهم و با اهمیت می‌باشد.
 (۲) محرکی را که انتخاب کرده‌ام برای خودم پردازش کرده و معنی‌دار می‌سازم به نحوی که آن محرک جزو ملکه‌های ذهنی من باشد.

- ۳) سعی می‌کنم موضوعات و محرک‌ها را از ابعاد و زوایای متفاوت ببینم و به دنبال چرایی و چگونگی موضوع باشم.
 ۴) از انجام هم‌زمان چند تکلیف به خصوص در تکالیف جدید و سخت پرهیز می‌کنم تا جلوی تقسیم توجه را بگیرم.
 ۵) سعی می‌کنم که از تمام حواس خودم در یادگیری استفاده کنم. مثل حواس بینایی، شنیداری و...

۴ حافظه و علل فراموشی

فعالیت ۱-۴ << صفحه ۹۱ کتاب درسی

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 بر می‌گردد؟ سنی را که شما بیان کردید با سن‌های بیان شده از سوی هم‌کلاسی‌ها مقایسه کنید. میانگین به یادآوردن خاطره به چه سنی بر می‌گردد؟ معمولاً قدیمی‌ترین خاطرات به سنین حدود ۳ الی ۴ سالگی بر می‌گردد. میانگین سن به یاد آوردن خاطره‌ها ۳/۵ سال است.

فعالیت ۲-۴ << صفحه ۹۲ کتاب درسی

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. (رمزگردانی شنیداری)
 ۲) معلم، شماره تلفنی را بر روی تابلو نوشته و بلافاصله پاک می‌کند و از بچه‌ها می‌خواهد که شماره مورد نظر را بیان کنند. (رمزگردانی دیداری)
 ۳) معلم شماره دیگری را برای بچه‌ها خوانده و آن را روی تابلو یادداشت می‌کند. بچه‌ها با نگاه به اعداد سعی می‌کنند آن را به راحتی به یاد بیاورند. یکی از بچه‌ها در می‌یابد 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. (رمزگردانی معنایی)
 * کدام یک از این سه پایدارتر است؟ چرا؟ رمزگردانی معنایی، پایداری بیشتری دارد زیرا از هر دو حواس بینایی و شنیداری در این رمزگردانی استفاده شده است.

فعالیت ۳-۴ << صفحه ۹۳ کتاب درسی

در مثال زیر، علی از کدام رمزگردانی استفاده کرده است؟ چرا؟
 * علی هنگام برگشت به منزل بسیار گرسنه بود. به تابلوی ساندویچی سرکوپه نگاه کرد و شماره‌ی تلفن را در ذهن خود مرور کرد. سپس هنگامی که به خانه رسید بلافاصله گوشی تلفن را برداشت و برای نهار خود ساندویچ سفارش داد.
 او از رمزگردانی دیداری استفاده کرده است؛ زیرا عدد مورد نظر را دیده و شکل آن را به خاطر سپرده است.

فعالیت ۴-۴ << صفحه ۹۴ کتاب درسی

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 اطلاعات با مشکل مواجه شده است و بر اساس پدیده‌ی نوک زبانی به نشانه‌های بیشتری برای بازیابی آیات خوانده شده خود نیاز داشته است.

فعالیت ۵-۴ << صفحه ۹۴ کتاب درسی

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

حافظه حسی << حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری << حافظه بلند مدت

اطلاعات محیط پیرامون ابتدا از طریق گیرنده‌های حسی دریافت می‌شوند؛ سپس در مدت زمان بسیار کمی در حافظه حسی باقی می‌مانند. در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند و به حافظه کوتاه مدت انتقال می‌یابند و بر اثر تمرین و تکرار در حافظه بلند مدت ذخیره می‌شوند.

فعالیت ۴-۶

صفحه ۹۶ کتاب درسی

به گروه‌های دو نفره تقسیم شوید. یکی از شما کتاب را بسته و این بیست لغت را برای دوستانتان 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 بخواید بعد از بیان کامل لغات، هرچه در ذهن دارد را برای شما بازگو کند. از دیگر هم‌کلاسی‌هایتان هم بپرسید چند لغت را توانستند به یاد بیاورند؟
گنجایش حافظه کوتاه مدت بین ۲۵ تا ۵۰ درصد است یعنی هر فردی بین ۵ تا ۹ کلمه را به خاطر می‌آورد.

سؤال

صفحه ۹۷ کتاب درسی

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؟
حافظه‌ی کوتاه مدت شامل تمام داده‌های مربوط به تکالیف شناختی می‌شود و هر چقدر با تمرینات، محاسبات، شنیدن و تصویرسازی ذهنی اطلاعات حافظه‌ی کوتاه مدت را فعال‌تر کنیم، حافظه کاری مؤثرتر عمل می‌کند و ظرفیت ذخیره‌سازی و زمان بازیابی اطلاعات افزایش می‌یابد.

فعالیت ۴-۷

صفحه ۹۷ کتاب درسی

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. معنایی، زیرا مرتبط با دانش عمومی ماست.
* اصول دین شامل چه مواردی است؟ معنایی، زیرا در ارتباط با دانش عمومی ماست.
* ساعت ۵ بعد از ظهر دیروز کجا بودید؟ رویدادی، زیرا در ارتباط با تجربه شخصی ماست.
* با توجه به زمان، حافظه به چند نوع تقسیم می‌شود؟ معنایی، زیرا در ارتباط با دانش عمومی ماست.
* در عملیات فتح‌المبین چه مناطقی از کشور عزیز ما آزاد شد؟ معنایی، زیرا در ارتباط با دانش عمومی ماست.
* نام محل اقامت امام خمینی در فرانسه چه بوده است؟ معنایی، زیرا در ارتباط با دانش عمومی ماست.

سؤال

صفحه ۹۸ کتاب درسی

حال که با مراحل حافظه و انواع آن آشنا شدید، بگویید چرا مطالعه مراحل حافظه و انواع حافظه مهم است؟
با توجه به انواع حافظه و ویژگی‌های ظرفیت و مدت هر یک از مراحل، مفاهیم اساسی و اطلاعات پر اهمیت را بهتر در حافظه ذخیره می‌کنیم تا بازیابی آنها سریع‌تر انجام گیرد.

سؤال

صفحه ۹۹ کتاب درسی

به نظر شما مهم‌ترین علل فراموشی چیست؟ گذر زمان و شرایط روحی و عاطفی موجب فراموشی می‌شود.

فعالیت ۴-۸

صفحه ۱۰۰ کتاب درسی

به نظر شما، با توجه به نمودار فراموشی، کدام یک از افراد با فراموشی کمتری روبه‌رو خواهند شد؟ چرا؟
* حسین، برخلاف رضا، کل روزهای هفته را به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کند که صبح هر روز به یادگیری کتاب خاص و بعد از ظهر آن به یادآوری مطالب صبح می‌پردازد.
* رضا، برای آمادگی بیشتر، شیوه مطالعه خودش را به صورتی برنامه‌ریزی می‌کند که هر روز به یادگیری درسی خاص بپردازد. به گونه‌ای که اگر در روز شنبه زبان انگلیسی می‌خواند، در شنبه هفته بعد به مرور آموخته‌های خودش در این درس می‌پردازد. با توجه به نمودار فراموش، شیوه مطالعه رضا درست یا خیر؟ چرا؟ بر اساس نمودار بعد از ۴۸ ساعت مطالب موجود در حافظه به تدریج فراموش می‌شوند. بنابراین حسین نسبت به رضا فراموشی کمتری خواهد داشت و روش مطالعه‌ی او بهتر است.

سؤال <<

صفحه ۱۰۰ کتاب درسی

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

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

۲) علی همه ده بیت شعر حافظ در کتاب درسی را حفظ کرده است. هنگام یادآوری بیت پنجم را نخوانده، اشعار را به پایان می‌رساند. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟ علی دچار خطای حذف کردن شده است.

سؤال <<

صفحه ۱۰۱ کتاب درسی

با توجه به منحنی نمودار فراموشی بهترین زمان برای مرور اطلاعات چه وقتی است؟ به نظر شما شدت فراموشی در کدام یک از فواصل بعد از یادگیری بیشتر است؟ حدود ۶ الی ۷ ساعت بعد از یادگیری بهترین زمان برای مرور مطالب رمزگردانی شده است. احتمال فراموشی بین ۷ الی ۲۴ ساعت بعد از یادگیری بیشتر اتفاق می‌افتد.

فعالیت ۴-۹ <<

صفحه ۱۰۴ کتاب درسی

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؟ اگر بین اطلاعات رمزگردانی و ذخیره شده، علاوه بر نشانه‌های بیرونی، نشانه‌های درونی هم وجود داشته باشد، بازیابی آنها از حافظه با مشکلات کمتری روبه‌رو خواهد بود و فراخوانی آن اطلاعات آسان‌تر خواهد شد.

فعالیت ۴-۱۰ <<

صفحه ۱۰۴ کتاب درسی

فرض کنید در آزمون تشریحی و چندگزینه‌ای یک درس شرکت کرده‌اید. بعد از خروج از جلسه امتحان، احتمال بازیابی پاسخ درست سؤالات تشریحی بیشتر است یا چند گزینه‌ای؟ چرا؟ در این زمینه، پس از جست‌وجوی اینترنتی در قالب یک گزارش، به هم کلاسی‌هایتان توضیح دهید. پاسخ سؤالات چندگزینه‌ای به علت کوتاه بودن زودتر به خاطر آورده می‌شوند. راهنمایی: مطالعات انجام شده در مورد روش‌های مطالعه و پاسخگویی به سؤالات تشریحی، کوتاه پاسخ و چند گزینه‌ای نشان می‌دهد به علت اینکه آزمون‌های تعیین کننده مانند کنکور، آزمون‌های ورودی مدارس و مراکز آموزشی و ... به شیوه‌ی تستی و چند گزینه‌ای مطرح می‌شود. تقویت حافظه و مهارت پاسخگویی دانش‌آموزان و داوطلبان در این راستا و یادآوری بهتر و مؤثرتر پاسخ به سؤالات تستی می‌تواند به پیشرفت تحصیلی فراگیران کمک کند.

فعالیت ۴-۱۱ <<

صفحه ۱۰۷ کتاب درسی

فرض کنید در منزل چیزی را گم کرده‌اید. از خواهرتان می‌پرسید که فلان وسیله‌ی من را ندیدی؟ هنوز سؤال شما به پایان نرسیده است، بلافاصله می‌گویید: آها، یادم آمد! می‌توانید بگویید چرا جای شیء گمشده به خاطرتان آمده است؟ هنگام سوال از خواهرتان، ناخودآگاه روی موضوع تمرکز می‌کنیم و این کار باعث یادآوری و کشف موضوع می‌شود. وجود خواهر بنا به اصل مجاورت، خاطره‌ای را که مربوط به وسیله مورد نظر است به یادمان می‌آورد.

۵ تفکر (۱) حل مسئله

سؤال <<

صفحه ۱۱۴ کتاب درسی

به نظر شما به کارگیری اصطلاح «تفکر بدون آگاهی» یا اصطلاحاً «تفکر ناخودآگاه» درست است؟ چرا؟ بله، در تفکر ناخودآگاه فرد به طور عادی از تفکر خودآگاهی ندارد ولی در حالی که به موضوع دیگری توجه دارد این تفکر به طور خودکار فعال شده و رفتاری را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

فعالیت ۱-۵

صفحه ۱۱۵ کتاب درسی

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 وسیله‌ی شخصی، گزینه‌ی دیگری است، اما به دلیل احتمال نقص فنی، وسیله‌ی شخصی اطمینان بخش نیست. گزینه‌ی 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؟ پدر زهرا با مسئله‌ی انتخاب وسیله‌ی مناسب و سریع برای مسافرت روبه‌رو است که به آن تصمیم‌گیری گفته می‌شود.

آیا شما نیز با موضوعی مواجه شده‌اید که برای شما «مسئله» باشد؟ آن را در کلاس مطرح کرده، با کمک هم‌کلاسی‌های خود ویژگی‌های مهمی که موجب شده آن موضوع به «مسئله‌ای» برای شما تبدیل شود را استخراج کنید. به عهده دانش آموز (راهنمایی: سال گذشته محل آموزشگاه زبان من تغییر کرد و از منزل ما بسیار دور شد. طوری که رفت‌وآمد به آنجا موجب دیررسیدن من به خانه و در نتیجه کمبود وقت برای رسیدگی به درس‌ها و کارهایم می‌شد. از طرفی نمی‌توانستم کلاس زبان را رها کنم و بسیار به آن علاقه‌مند بودم).

فعالیت ۲-۵

صفحه ۱۱۶ کتاب درسی

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. به عهده دانش آموز (مسئله: کسب نکردن رتبه‌ی خوب در آزمون جامع دبیرستان. دلایل عدم حل: ضعف درسی، فراتر بودن سؤالات از تدریس برخی از دبیران، دشواری سؤالات، کمبود وقت برای مطالعه‌ی مناسب)

فعالیت ۳-۵

صفحه ۱۱۷ کتاب درسی



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

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

این مسئله را چگونه می‌توان حل کرد؟ با تفکر و بررسی امکانات

هدف چیست؟ چه امکاناتی در اختیار دارید؟ هدف گره زدن دو رشته طناب، تنها امکانات در دسترس «انبردست» است.

موانع چه چیزهایی هستند؟ نداشتن تجربه در استفاده از انبردست به عنوان پاندول.

فعالیت ۴-۵

صفحه ۱۱۹ کتاب درسی

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

خوب تعریف شده: بزرگ‌ترین عدد چهار رقمی فرد چه عددی است؟ با اعداد فرد یک رقمی چند مضرب دو رقمی برای عدد ۵ می‌توان نوشت؟ کوچکترین عدد اول پنج رقمی چیست؟

بد تعریف شده: چرا خودروی مقابل شما متوقف شده است؟ چرا هم‌کلاسی شما به درس‌ها علاقه نشان نمی‌دهد؟ چرا معلم ریاضی با علاقه زیاد به تدریس می‌پردازد.

فعالیت ۵-۵

صفحه ۱۲۰ کتاب درسی

به یکی از موضوعاتی که اخیراً به عنوان مسئله با آن مواجه بودید خوب فکر کنید. آیا برای حل آن مسئله، مراحل مسئله را به درستی طی کردید؟ در کدام یک از مراحل با مشکل مواجه بودید؟ پایخ خود را با پاسخ دوستان مقایسه کنید. به عهده دانش آموز

فعالیت ۶-۵

صفحه ۱۲۲ کتاب درسی

به نظر شما بزرگسالان از تجربه منفی گذشته تأثیر بیشتری می‌پذیرند یا کودکان؟ چرا؟ بزرگسالان، زیرا تجربه‌های بیشتری دارند که باعث می‌شود ساخت‌های شناختی پیچیده‌تر و مؤثرتری داشته باشند. فرد ۳۰ ساله به علت تجربیات گذشته خود موفقیت بیشتری در این آزمایش نشان می‌دهد. 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 عهده دانش آموز

فعالیت ۸-۵

صفحه ۱۲۵ کتاب درسی

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. (۱) مریم فرصت مطالعه‌ی خود را تا شروع امتحانات یادداشت کرده و آنها را با توجه به وقتش بین دروس تقسیم می‌کند. (۲) مدیر مدرسه‌ای برای مراسم دعای کمیل در روز پنجشنبه بر اساس تجربه پنجشنبه‌های گذشته، اقدام به تهیه وسایل پذیرایی می‌کند.
مثال برای روش اکتشافی: رامین جهت میزبانی از دوستانش، بر اساس تجربیات قبلی، حدس می‌زند که روز جمعه چند نفر به خانه‌ی او می‌آیند؛ بنابراین به سراغ خرید مایحتاج مهمانی می‌رود. (۱) زهرا با شروع امتحانات به سراغ درس می‌رود و حدس می‌زند بتواند خود را آماده کند. (۲) محمد برای صعود دو روزه به قله دنا، اقدام به تهیه وسایل مورد نیاز می‌کند.

فعالیت ۹-۵

صفحه ۱۲۶ کتاب درسی

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 تَقّه ظریفی به گوشش می‌آید. مسئله اصلی، یافتن همه آن چهار رقم است.
بیشتر افراد به جای حل این مسئله کلی، هدف کلی را به چهار مسئله فرعی تقسیم می‌کنند که هر مسئله فرعی یافتن یکی از آن چهار رقم است. هدف فرعی اول، پیدا کردن رقم اول است؛ برای رسیدن به آن راهکاری وجود دارد که عمدتاً عبارت است از چرخاندن آرام قفل و در همان حال گوش سپرده به صدای تَقّه ظریف به همین شیوه هدف دوم، سوم و چهارم را می‌توانید انتخاب کنید. در نهایت با این شیوه یک مسئله کلی حل شده است.
• در این مثال از چه روش حل مسئله استفاده شده است؟ چرا؟ روش خرد کردن؛ زیرا یک مسئله را به چهار مسئله کوچک‌تر و فرعی‌تر تقسیم کرده است.
• به نظر شما مسئله فوق از نوع «خوب تعریف شده» بود یا «بد تعریف شده»؟ چرا؟ پاسخ‌هایتان را با پاسخ هم‌کلاسی‌ها مقایسه کنید. این مسئله خوب تعریف شده است چرا که کاملاً مسئله‌ی پیش آمده و روش حل آن نیز توضیح داده شده است.

فعالیت ۱۰-۵

صفحه ۱۲۷ کتاب درسی

دانش‌آموزان کلاس، با راهنمایی دبیر، به گروه‌های سه نفری تقسیم شوند و هر گروه با طرح یک مسئله، گام‌به‌گام، کارهای انجام شده با روش «کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» برای حل آن مسئله را بنویسند.
پاسخ‌های پیشنهادی: کارخانه‌ی شکلات به علت عدم تنوع در محصولاتش با کاهش درآمد روبه‌رو شده است. مدیران آن برای افزایش فروش به تدریج محصولات جدیدی تولید می‌کنند. یا یک آژانس مسافرتی که فقط کاروان‌های زیارتی را برنامه ریزی می‌کند برای جلوگیری از زیان، به برنامه ریزی برای تورهای سیاحتی نیز اقدام کرده است.

فعالیت ۵-۱۱

صفحه ۱۲۸ کتاب درسی

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

مرحله ۱: تعریف مسئله: سرمای هوا و تمایل به اجرای مسابقه‌ی ورزشی هیجان‌آور

مرحله ۲: ارائه راه حل‌های مختلف: اجرای کلاسی، بازی در سالن ورزشی، اجرا در نمازخانه‌ی مدرسه، اجرا با پوشاک مناسب، مسابقه فوتسال، والیبال

مرحله ۳: معیارها عبارت‌اند از: هزینه، قابلیت اجرا و موافقت اکثریت دانش‌آموزان و کادر مدرسه با پیشنهادهای مطرح شده، استفاده از معلمان برای دوری مسابقات تا برای رعایت بی‌طرفی

مرحله ۴: بهترین راه حل: برگزاری بازی فوتسال در یک سالن ورزشی نزدیک مدرسه

فعالیت ۵-۱۲

صفحه ۱۳۰ کتاب درسی

در محیط پیرامون تان فردی را ببینید که بسیار پرخاشگر است، رفتارش را زیر نظر بگیرید. موفقیت یا عدم موفقیت او در حل مسئله‌هایی که با آن مواجه است را ارزیابی کنید. حاصل بررسی‌تان را، بدون ذکر نام، به کلاس گزارش دهید. اگر توانمندی‌های لازم را داشتید، به آن فرد، برای ارتقای مهارت‌های حل مسئله، مشورت بدهید. فرد پرخاشگر اعتماد به نفس پایین داشته و مهارت کنترل خشم نیز ندارد و به همین دلیل باید با مهارت‌های لازم مانند جرأت‌آموزی، ارتباط کلامی و روش‌های کلامی ابراز خود آشنا شود.

فعالیت ۵-۱۳

صفحه ۱۳۱ کتاب درسی

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

چوپانی یک گرج و یک گوسفند و مقداری علف دارد و می‌خواهد هر سه را به آن طرف رودخانه ببرد. چگونه گرج و گوسفند و علف را به آن سوی رودخانه ببرد، بدون اینکه هیچ کدامشان خورده شوند؟

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

داستان کلاغ و مار در کلیله و دمنه از کلاغی حکایت می‌کند که ماری زیر درختی که او لانه دارد زندگی می‌کند و در غیاب او جوجه‌هایش را می‌خورد. کلاغ می‌خواهد چشمان مار را با نوک خویش در بیاورد، اما روباه راه‌حلی به کلاغ یاد می‌دهد که در پایان، مردم ده، مار را با چوب می‌کشند.

جمع بندی درس

صفحه ۱۳۲ کتاب درسی

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

مشکل: اضطراب داشتن در امتحانات

(۱) آن مشکل به چه دلیل مسئله شده است؟ (۱) اعتماد به نفس کم من (۲) نداشتن مطالعه‌ی کافی قبل از امتحان (۳) نداشتن خواب کافی در شب قبل از امتحان

(۲) برای حل آن مسئله کدام یک از روش‌ها را مطلوب‌تر می‌دانید؟ روش تحلیل حل مسئله. زیرا در این روش، موقعیت‌های استرس‌زا شناخته و تحلیل می‌شوند و از آخرین روش‌ها و یافته‌های علمی برای حل این مسئله استفاده می‌کنیم. به همین دلیل این روش حل مسئله را تضمین می‌کند.

(۳) دلایل عدم موفقیت خودتان در حل آن مسئله را تاکنون بررسی کنید. (۱) تحلیل نکردن موقعیت مسئله‌ساز و شناسایی نکردن عوامل مؤثر در آن.

(۲) انتخاب نکردن روش‌های مناسب برای حل آن (۳) تصمیم‌گیری فردی و استفاده نکردن از خرد جمعی در حل مسئله

۶ تفکر (۲) حل مسئله

فعالیت ۱-۶ صفحه ۱۳۷ کتاب درسی

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) تصمیم‌گیری در مورد انتخاب لباس برای شرکت در جشنی خاص
 (۲) تصمیم‌گیری درباره‌ی انتخاب رشته‌ی تحصیلی در دانشگاه

تصمیم‌گیری دوم دشوارتر است، زیرا عوامل زیادی در انتخاب وجود دارد و آینده‌ی زندگی به آن بستگی دارد.

سؤال صفحه ۱۴۰ کتاب درسی

به نظر شما آیا تصمیم‌گیری فردی انسان مانند تصمیم‌گیری گروهی اوست یا با آن متفاوت است؟ چرا؟ اگر تعداد اولویت‌ها زیاد (پیچیده) باشد و موضوع اهمیت فراوان داشته باشد (تصمیمات مهم پیچیده)، سخت‌ترین حالت تصمیم‌گیری پیش می‌آید؛ چون به مدیریت و برنامه‌ریزی و تحلیل عوامل متعدد برای رسیدن به تصمیم درست نیاز می‌شود.

فعالیت ۲-۶ صفحه ۱۴۰ کتاب درسی

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

نوع تصمیم‌گیری		
معمولی ساده	انتخاب بهترین دروازه‌بان از بین دانش‌آموزان مدرسه	موقعیت ۱
مهم ساده	انتخاب رشته‌ی تحصیلی از بین دو رشته‌ی نظری و فنی	موقعیت ۲
مهم پیچیده	انتخاب همسر آینده	موقعیت ۳
معمولی ساده	انتخاب غذای مورد نظر در یک غذاخوری	موقعیت ۴

سؤال صفحه ۱۴۱ کتاب درسی

دوست رضا در ذهن خود چه می‌گوید و نگران چه چیزی است؟ او نگران باختن و ضرری است که در صورت شرکت در بازی باید پرداخت کند و با خود می‌گوید برای فرار از خطر بهتر است پیشنهاد رضا را رد کند.

فعالیت ۳-۶ صفحه ۱۴۲ کتاب درسی

به انتخاب دبیر کلاس، دو دانش‌آموز یک بسته هدیه حاوی ۵ بادکنک و چند قلم از نوشت‌افزار درسی را تهیه کنند. یکی از دانش‌آموزان از دیگری بخواهد 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.

فعالیت ۴-۶ صفحه ۱۴۴ کتاب درسی

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. پاسخ پیشنهادی: در بازدید از یک مکان تفریحی تصمیم گرفتیم با وجود احساس ترس سوار زیپ لاین شوم. ولی در نیمه‌ی راه وحشت‌زده شدم و تحمل ادامه مسیر را نداشتم.

فعالیت ۵-۶ صفحه ۱۴۵ کتاب درسی

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

تصمیم احساسی: یکی از دوستانم بدون اطلاع خانواده‌اش از منزل خارج می‌شد و به گشت و گذار در مکان‌های عمومی می‌پرداخت. یک شب او از من درخواست کرد به والدینش بگویم که وی میهمان منزل ما است و من با یک تصمیم‌گیری هیجانی موافقت کردم و دوستانم در آن شب تصادف کرد. پیامدهای منفی تصمیم احساسی: مطلع شدن والدین او، مؤاخذه شدن من توسط والدینم و مطلع شدن مسئولین مدرسه از ماجرا

فعالیت ۶-۶

صفحه ۱۴۶ کتاب درسی

آیا تا به حال تصمیم‌گیری از نوع وابسته داشته‌اید؟ یک مورد را بنویسید. نتیجه آن را برای دیگر دوستان تعریف کنید. پاسخ پیشنهادی: در دوره‌ی ابتدایی به یکی از دوستانم بسیار علاقه‌مند بودم و سعی می‌کردم انتخاب‌هایم را با علایق او انطباق دهم. با این که در ورزش والیبال بیش از بسکتبال استعداد داشتم برای بودن با دوستم ورزش بسکتبال را ادامه دادم. پیامدهای منفی تصمیم احساسی: عدم موفقیت در ورزش بسکتبال، دور شدن از ورزش والیبال

فعالیت در منزل
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.

تصمیم احساسی: پیامبر اکرم (ص): خشم و غضب، ایمان را فاسد می‌کند؛ همان‌طور که سرکه، عسل را فاسد می‌کند. پیامدهای منفی تصمیم احساسی: تصمیم‌گیرنده خشمگین، علاوه بر عدم دسترسی به هدف‌های خود آنچه را که اختیار دارد نیز از دست می‌دهد.

فعالیت ۶-۷

صفحه ۱۴۷ کتاب درسی

برای سبک تصمیم‌گیری اجتنابی در زمینه درس خواندن، نمونه‌ای ذکر کنید و بگویید این سبک چه پیامدهایی برای شما داشته است؟ تصمیم‌گیری اجتنابی: سال گذشته در درس عربی با افت زیادی روبه‌رو بودم و تصمیم‌گرفتم در کلاس‌های تقویتی عربی شرکت کنم. اما هر ترم ثبت نام و شرکت در کلاس را به تعویق می‌انداختم.

پیامدهای منفی تصمیم‌گیری اجتنابی: نتوانستم در امتحان خرداد موفق باشم و مجبور به شرکت مجدد در امتحانات شهریورماه شدم.

فعالیت ۶-۸

صفحه ۱۴۸ کتاب درسی

فعالیت در منزل

شما در این درس با انواع سبک‌های تصمیم‌گیری آشنا شدید. برای هر یک مثال بزنید. سبک تصمیم‌گیری تکانشی: ترک تحصیل در هنگام افت تحصیلی.

سبک تصمیم‌گیری احساسی: ادامه‌ی دوستی به علت ترحم به دیگری.

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی: عدم اجرای دستور غذایی پزشک، تصمیم به نخوردن نوشابه با توجه به مضرات آن.

سبک تصمیم‌گیری وابسته: تصمیم به کشیدن سیگار برای همراهی با دوست محبوب خود، تصمیم به همراهی دوست خود تا پاسی از شب در پارک.

سبک تصمیم‌گیری منطقی: رد یک پیشنهاد کاری پرسود به علت وجود خطرات پیرامون آن.

فعالیت ۶-۹

صفحه ۱۴۹ کتاب درسی

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

مرحله ۱: شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر مانند خرید یخچال

مرحله ۲: شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم، مانند یخچال ایرانی از بین پنج برند معتبر.

مرحله ۳: بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت، مانند حجم، رنگ، میزان مصرف برق و...

مرحله ۴: ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت، مانند کارایی زیاد و تناسب با اندازه آشپزخانه

مرحله ۵: اجرای بهترین اولویت، مانند انتخاب یخچال با برند برتر

مرحله ۶: تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر، مانند آشنایی با طرز کار و روش‌های استفاده و مراقبت

مرحله ۷: بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر، مانند استفاده بهینه و ابراز رضایت از محصول.

سؤال

صفحه ۱۵۰ کتاب درسی

به نظر شما علاوه بر عوامل فوق، چه عوامل دیگری مانع تصمیم‌گیری کارآمد و مفید می‌شود؟
نداشتن اطلاعات و آگاهی کافی، رفتار وسواسی، ترس از نتیجه و احتمال شکست.

فعالیت ۶-۱۰ << صفحه ۱۵۰ کتاب درسی

کدام یک از موانع ذکر شده، در تصمیم‌گیری شما اثرگذار بوده است؟ برای آن مثالی بزنید و پیامد تصمیم‌گیری خود را بنویسید. اعتماد افراطی، اعتماد و اتکای زیاد به تصمیمات خودم و عدم مشورت با دیگران از موانع تصمیم‌گیری‌های من بود.

فعالیت ۶-۱۱ << صفحه ۱۵۱ کتاب درسی

با مرور تجارب روزهای گذشته خود، برای تعارض گرایش- گرایش سه نمونه بیان کنید. پاسخ پیشنهادی است: (۱) انتخاب بین دو شهر زیبا برای مسافرت. (۲) انتخاب بین دو فیلم با موضوعات جذاب (۳) انتخاب بین دو شغل ایده‌آل برای کار

فعالیت ۶-۱۲ << صفحه ۱۵۲ کتاب درسی

آیا شما تاکنون در موقعیت تصمیم‌گیری مربوط به تعارض از نوع گرایش- اجتناب قرار گرفته‌اید؟ آن موقعیت را بنویسید و برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید. پوشیدن لباسی که دوست دارم ولی با قوانین مدرسه سازگار نیست یا انتخاب بین لباسی که مدل آن را خیلی دوست داشتم، اما رنگ آن را نمی‌پسندیدم.

فعالیت ۶-۱۳ << صفحه ۱۵۳ کتاب درسی

با بررسی تجربیات شخصی خودتان، یک مثال از نوع «تعارض اجتناب- اجتناب» بنویسید و آن را برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید. شخصی نیاز به جراحی دندان دارد، ولی از جراحی هراس دارد؛ پس باید یا دندان درد را تحمل کند یا بر ترسش غلبه کرده و جراحی کند.

فعالیت ۶-۱۴ << صفحه ۱۵۵ کتاب درسی

شما، علاوه بر موقعیت‌های پرخطری که ذکر شد، چه موقعیت پرخطر دیگری را می‌شناسید؟ آنها را برای هم‌کلاسی‌های خود بگویند و بهترین شیوه تصمیم‌گیری آن موقعیت را به بحث بگذارید. سوار قایق شدن یا شنا کردن در دریای متلاطم، رانندگی بدون گواهینامه (زیر سن قانونی)، موتورسواری بدون کلاه ایمنی، عدم رعایت مقررات در استفاده از وسایل شهربازی، شرکت در فعالیت‌های پرهیجان مانند کوهنوردی، صخره‌نوردی، چتر بازی و... بدون آموزش، امکانات و حضور مربیان متخصص.

جمع‌بندی درس << صفحه ۱۵۶ کتاب درسی

با توجه به مطالبی که در این درس خواندید به یکی از تصمیم‌های آموزشی مربیان مدرسه اشاره کنید و بنویسید. استفاده از یادگیری گروهی در کلاس (۱) به چه دلیل آن فعالیت، تصمیم‌گیری است؟ به این دلیل که راه‌های گوناگون یادگیری در کلاس درس را ارزیابی کرده و از میان راه‌حل‌ها بهترین روش را برگزیده است.

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

(۳) اگر شما به جای مربیان مدرسه بودید، چه سبکی را اتخاذ می‌کردید؟ همین سبک منطقی را بر می‌گزیدم. زیرا بنای این تصمیم‌گیری نه عجله و نه شتاب و نه احساسات زودگذر، نه اطاعت و پیروی کورکورانه، بلکه اندیشیدن بوده است و تصمیم‌گیرنده‌ها راهکارهای ممکن را می‌سنجند و از یک روش قاعده‌مند و منظم استفاده می‌کنند.

(۴) پیامد سبک تصمیم‌گیری اتخاذ شده چیست؟ یادگیری بهتر و عمیق‌تر موضوع درس

۷ انگیزه و نگرش

سؤال <<

صفحه ۱۶۲ کتاب درسی

اگر خودت حق انتخاب داشته باشی، دوست داری جای کدام یک از ماشین‌ها باشی؟ چرا؟
پاسخ پیشنهادی: جای ماشینی که در سمت چپ تصویر در پایین قرار دارد. زیرا از نظر فنی و ظاهری نسبت به ماشین‌های دیگر کامل‌تر است.
این تصاویر چه ارتباطی با موضوع انگیزه دارد؟ انگیزه گردش و جابه‌جایی در ما ایجاد می‌کند.



سؤال <<

صفحه ۱۶۳ کتاب درسی

به نظر شما ماندگاری کدام یک از رفتارهای دو بازیکن بیشتر است؟ گروه نوجوان به علت داشتن انگیزه‌ی درونی و لذت بردن از بازی، رفتارها و فعالیت‌های بیشتری از خود نشان می‌دهد.

فعالیت ۷-۱ <<

صفحه ۱۶۳ کتاب درسی

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

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

دوست دارید جای کدام یک از افراد باشید؟ چرا؟ افرادی که انگیزه‌های درونی دارند. مانند زینب، زهرا و حسین؛ زیرا انگیزه‌های پایدارتری هستند و قدرت اراده و خودباوری فرد را افزایش می‌دهند.

در جدول زیر تفاوت‌ها و ویژگی‌های انگیزه‌های درونی و بیرونی را نام ببرید و با یکدیگر مقایسه کنید.

انگیزه‌های بیرونی	انگیزه‌های درونی
عامل آن بیرونی است. خود عامل، اهمیت ندارد. با علایق و نیازهای فطری فرد تطابق ندارد. اعتماد به نفس فرد را کاهش می‌دهد. لذت ناشی از آن در جای دیگری دریافت می‌گردد.	عامل آن درونی است. خود عامل اهمیت دارد. با علایق و نیازهای فطری فرد تطابق دارد. اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد. کسب آن لذت بیشتری دارد.

به جمله زیر توجه کرده و به سؤالات پاسخ دهید.

«شهر ما خانه ماست»

- آیا شما به این جمله باور دارید؟ بله
 - پیامد این باور شما چه چیزی خواهد بود؟ ایجاد نگرش نسبت به شهر و بروز رفتارهای مرتبط با آن
 - این باور چه تغییری در رفتار شما ایجاد می‌کند؟ حفظ نظافت شهر، زیباسازی چهره‌ی شهر، تفکیک زباله، مراقبت از امنیت شهر و رعایت مقررات حاکم بر آن
- در خصوص رفتار شهروندی به چند نمونه از این باورها اشاره کنید. مانند: ارائه بلیت یا کارت نشان دهنده‌ی شخصیت خوب شماست. شهر خوب یافتنی نیست، ساختنی است. - احترام به قانون احترام به خود است - محیط زیست امانت فرزندانمان است و...

- ۱) هدف چنین فردی از این فعالیت‌ها چیست؟ داشتن زندگی طبیعی مانند سایر افراد
- ۲) چه عاملی او را به حرکت واداشته است؟ نگرش و باورهای او به زندگی
- ۳) آیا او به دنبال رفع نیازهایی همچون خوردن و آشامیدن بوده است یا فراتر از آن؟ فراتر
- ۴) با توجه به نمونه مطرح شده بگویید این فرد چگونه توانسته با مشکلات و ناملازمات زندگی کنار بیاید؟ با تلاش، مقاومت و تقویت باورهای خود و تمرینات زیاد توانسته است با مشکلات جسمی خود کنار بیاید.
- ۵) شما به این فرد، از نظر قدرت اراده، بین ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهید؟ چرا؟ نمره ۱۰، زیرا کسی که به ظاهر ناتوان واقعی است، توانسته به توانمندی دیگران نیز کمک کند و آنها را با توانمندی‌های پنهانشان آشنا سازد.

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

پاسخ پیشنهادی:

به گزارش خبرنگار گروه "رسانه‌های دیگر" خبرگزاری تسنیم، در روزهایی که عراق اکثر شهرهای ایران را موشک باران می‌کرد، این فرمانده شجاع ایرانی نامه‌ای به صدام نوشت: «اگر جناب صدام حسین ژنرال است و فنون نظامی را خوب می‌داند و نظریه‌پرداز جنگی است، پس به راحتی می‌تواند در دشت عباس با من و دوستان جنگ آورم ملاقات کند و با هر شیوه‌ای که می‌پسندد، بجنگد؛ نه این‌که با بمب افکن‌های اهدایی شوروی محله‌های مسکونی و بی‌دفاع را بمباران کند و مردم را به خاک و خون بکشد.»

در جواب این نامه، صدام ژنرال قادر عبدالحمید را با گروه ویژه‌اش به دشت عباس فرستاد تا عبدالحمید به فرمانده نامدار ایرانی نحوه انجام یک جنگ تخصصی را نشان بدهد. این فرمانده ایرانی سال‌ها قبل در اسکاتلند، عبدالحمید و گروهش را در مسابقه کوهنوردی ارتش‌های منتخب جهان، دیده و شکست داده بود. آن‌جا گروه او اول و عراقی‌ها هفتم شده بودند. حالا در میدان جنگ حقیقی، حسن دوباره مقابل ژنرال قادر عبدالحمید قرار گرفت و بعد از یک درگیری طولانی، لشکرش را شکست داد و خودش را هم اسیر کرد.

مردم دشت عباس به او لقب «شیر صحرا» داده بودند. این لقب برای او چنان با مسما بود که رادیوهای دشمن هم با این لقب از او نام می‌بردند. فرمانده رشید لشکر ۲۶ نوه (نیروی ویژه هواورد) تیمسار سرلشگر شهید حسن آبناسان (۱۳۱۵-۱۳۶۴)؛ او که نامش لریزه بر پشت دشمن می‌انداخت و جسارتش شهره خاص و عام بود. فرمانده شهیدی که با وجود خلق حماسه‌های بسیار، آن چنان که شایسته اوست به نسل امروز معرفی نشده است. در توصیف شخصیت او سطور زیادی نوشته شده است. گفته‌اند وی توانایی خیره‌کننده‌ای در فنون نظامی و شگردهای رزمی داشت. مردی با مؤلفه‌های مثال‌زدنی و برخاسته از ژرفای زندگی اجتماعی مردم ستم‌کشیده همین دیار. فرمانده نظامی که دانش و توان انسانی‌اش رشک‌برانگیز بود. کسی که شخص «صدام حسین» برای سرش جایزه تعیین کرده بود و عراقی‌ها هراس داشتند به دشت عباس بیایند؛ جایی که آبناسان و گروه کماندوهای او آنجا بودند. حسن آبناسان، فرمانده نیروهای مخصوص ارتش (کلاه‌سبزها) اوایل جنگ، با یک گروه ۸ نفره چریک کاری کرد که در رادیو عراق اعلام شد یک لشکر از نیروهای ایرانی در دشت عباس مستقرند.

◀◀ سؤال

صفحه ۱۶۸ کتاب درسی

۱) برادرم به فوتبال علاقه‌مند است و می‌خواهد در این زمینه پیشرفت کند. من چگونه می‌توانم او را راهنمایی کنم تا تجارب موفقیت داشته باشد و در صورت شکست در یک مرحله، دست از تلاش بر ندارد و به کوشش ادامه دهد؟ با تبیین هدف و عوامل مؤثر برای رسیدن به هدف، او را آماده کنم؛ سپس با ارائه تجربیات افراد موفق در این مسیر و بررسی شکست‌های آنها برادرم را راهنمایی کنم و با ایجاد توانمندی، انسجام ارزش‌ها و رفتار را در او به وجود آورم.

۲) من می‌خواهم در تحصیل، انتخاب رشته و شغل آینده، انتخاب‌های درستی داشته باشم در هر مورد باید چه نکاتی را رعایت کنم؟ توجه به علایق و توانمندی‌ها، مشاوره درست، شناخت شرایط واقعی موجود، مطابقت فعالیت‌ها با اهداف تعیین شده.

◀◀ فعالیت ۴-۷

صفحه ۱۶۹ کتاب درسی

هواپیمایی که از مبدأ به مقصد در حال پرواز است، با توجه به رادار، مستقیم به سمت هدف مورد نظر پرواز می‌کند. وجود هدف مشخص، خلبان را از هرگونه انحراف باز می‌دارد. شما هم نمونه‌ای از تجربیات شخصی خود را که به شدت تحت تأثیر انتخاب هدف شما بوده و شما را از هرگونه انحرافی به دور داشته است، نام ببرید. پاسخ پیشنهادی: استفاده از GPS برای پیدا کردن راه‌های مناسب برای رسیدن به آدرس مورد نظر.

◀◀ سؤال

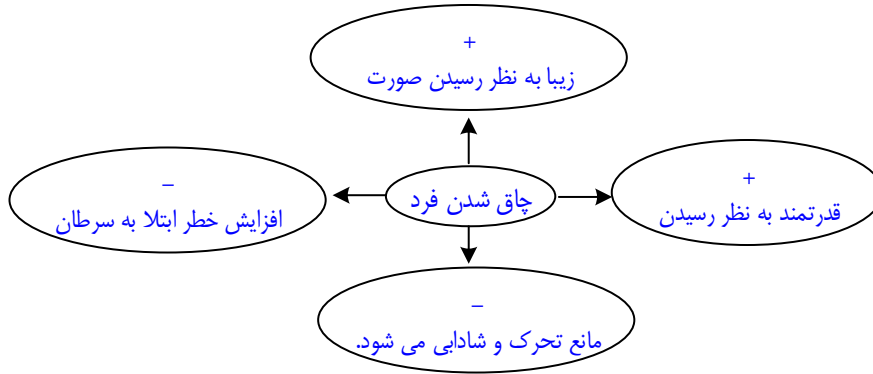
صفحه ۱۷۰ کتاب درسی

یک مورد از ناهماهنگی شناخت خود را بگویید؛ برای حل آن چه کرده‌اید؟ (مثلاً: «من عمویم را خیلی دوست دارم ولی به دیدارش نمی‌روم» یا «دوست دارم آتش‌نشان شوم، ولی در مأموریت‌های سخت و خطرناک شرکت نمی‌کنم.» پاسخ پیشنهادی: من ورزش را دوست دارم، ولی حوصله ورزش کردن ندارم. برای حل آن تلاش کردم ضعف خود درباره‌ی این ناهماهنگی را برطرف کنم.

◀◀ فعالیت ۵-۷

صفحه ۱۷۱ کتاب درسی

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: فرد چاق قدرتمند به نظر می‌رسد. چاقی باعث پر شدن صورت و زیباتر شدن فرد می‌گردد. عناصر منفی: چاقی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. چاقی مانع تحرک و شادابی روانی انسان است.



سؤال <<

صفحه ۱۷۱ کتاب درسی

هرگاه فرد مجبور شود، بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، دچار ناهم‌هنگی بعد از تصمیم می‌شود؛ چرا؟ مثلاً بین انتخاب دو مدرسه یا دو دانشگاه خوب باید یکی را انتخاب کند. زیرا انتخاب بین دو مطلوب، یعنی حذف یک مطلوب که این امر موجب می‌شود نوعی فشار روحی و روانی به دلیل از دست دادن یک مطلوب به شخص وارد شود. چرا افراد بعد از انتخاب مدرسه یا دانشگاه مورد نظر، در مورد آنکه انتخاب کرده مزایا و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می‌شمارد؟ زیرا با انتخاب خود، رفتاری انجام داده است که دیگر نمی‌تواند آن را تغییر دهد، بنابراین باید نگرش خود را به ویژگی‌های انتخابش مثبت کند و به هم‌هنگی و آرامش برسد.

سؤال <<

صفحه ۱۷۳ کتاب درسی

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

- چرا حمید نخواست در مسابقه شرکت کند؟ برای آنکه ناتوانی‌هایش آشکار نشود. (ادراک کنترل)
- چه رفتاری از حمید سرزد؟ خود را از بازی دور کرد و دعوت دوستش را نپذیرفت. (کارایی کاذب)
- انگیزه او از انجام دادن این رفتار چه بود؟ دور بودن از شرایطی که احساس کارایی او را به مخاطره بیندازد و حفظ احساس کارایی خود.
- آیا این انگیزه درونی بود یا بیرونی؟ درونی
- نگرش او چه تأثیری در پذیرفتن این درخواست یا در آن دارد؟ نگرش او در مورد بازی والیبال باعث شکل گرفتن رفتارهای او به صورت سازنده شد.

فعالیت ۶-۷ <<

صفحه ۱۷۵ کتاب درسی

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.
انگیزه‌های بیرونی	انگیزه‌های درونی
اسنادهای بیرونی	اسنادهای درونی
عدم ادراک کنترل	دارای ادراک کنترل
کارایی کاذب	دارای ادراک کارایی

در شرایط زیر چه می‌کنید؟ پاسخ بستگی به نظر شخصی فرد، درماندگی آموخته شده شدت و ضعف و به سن و تجربه شخص دارد. اگر بدانید:

- * در انتخاب نماینده کلاس، چه رأی بدهید و چه ندهید، شخص خاصی انتخاب خواهد شد. رأی می‌دهم تا مشارکت داشته باشم.
 - * درس بخوانید یا نخوانید، استاد به شما نمره قبولی نخواهد داد. درس می‌خوانم تا در ترم‌های بعدی قادر به نمره آوردن از آن درس باشم یا بتوانم پس از اعلام نتیجه، دادخواهی کنم.
 - * داد بزنید یا سکوت کنید، کسی به کمک شما نخواهد آمد. داد می‌زنم تا آنچه حق است بیان کرده باشم و هرگز امید خود را از دست ندهم.
 - * برای دوستان پول خرج کنید یا نکنید، کسی شما را آدم حساب نخواهد کرد و با شما دوست نخواهد شد. سعی می‌کنم راه‌های دوست‌یابی را پیدا کنم و با بهره‌گیری از این مهارت‌ها به تدریج دوستانم را افزایش دهم.
 - * دارو بخورید یا نخورید، سردرد شما خوب نخواهد شد. به پزشک مراجعه می‌کنم تا روش بهبود آن را دریابم.
 - * ماشین خراب شده در راه را، چه دستکاری کنید یا نکنید، روشن نخواهد شد. اگر خودم موفق به روشن کردن آن نشوم از امداد خودرو کمک می‌گیرم.
 - * در اتاقی نشسته‌اید و هر ۳۰ ثانیه یک بار، زنگ گوش خراش و آزار دهنده‌ای به صدا در می‌آید. بار اول دکمه‌ای را فشار می‌دهید تا صدای زنگ قطع شود، ولی بار دوم و سوم و دفعات بعد هرچه دکمه 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 سرخواهد زد؟ چرا؟ از دیگران کمک می‌گیرم و در نهایت اتاق را ترک می‌کنم. چون صدای زنگ آزارم می‌دهد.

- ۱) شما در چه مواردی احساس درماندگی آموخته شده را تجربه کرده‌اید؟ (پاسخ پیشنهادی) در کاهش وزنم.
- ۲) از خود چه واکنش‌هایی نشان دادید؟ با خشم به پزشکم گفتم چاقی من علت ژنتیک دارد و درمان‌پذیر نیست.
- ۳) برای اینکه این درماندگی را کنار بگذارید و اوضاع را کنترل کنید، چه کردید؟ از پزشک تغذیه و مربی ورزش دیگری استفاده کردم و تلاش کردم با تغییر برنامه‌ی غذایی و تمرینات ورزشی مؤثرتر وزن خود را کاهش دهم.

جایگاه انگیزه در دستیابی به اهداف آن درس را توضیح دهید. درس اقتصاد همان‌طور که یک ماشین به حرکت به یک موتور و نیروی محرکه نیاز دارد انسان هم برای دستیابی به اهداف و به ویژه اهداف درسی نیاز به انگیزه دارد. تا زمانی که فرد چرایی درس اقتصاد را نفهمد نمی‌تواند با انگیزه برای دستیابی به اهداف تلاش کند.

مثالی (مانند نیک وی آچیچ) را در زمینه‌ی ورزشی، اخلاقی، شغلی و... پیدا کرده و علل موفقیت آن فرد را با توجه به مطالب این درس مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و چکیده‌ی آن را با تصویر آن شخص در کلاس ارائه دهید. برایان تریسی

با توجه به نگرش منفی برایان تریسی به کار دولتی و درآمد کم، او تصمیم گرفت که به سراغ شغل‌های آزاد رفته و کارآفرینی بکند، چون انگیزه‌ی این فرد نسبت به کارآفرینی و شغل آزاد و پول بیشتر بار مالیات کم مثبت بوده پس توانست در کارش موفق شود و مؤسسه در کارهایی زیادی تأسیس کند و درماندگی آموخته شده را کنار بگذارد.

۸ روان‌شناسی سلامت

سؤال <<

صفحه ۱۸۸ کتاب درسی

به نظر شما مهم‌ترین عامل ایجاد فشار خون بالا و بیماری قلبی در زندگی خانم عسگری چیست؟ فشار روانی ناشی از شغل پراسترس و پرمسئولیت ایشان و تلاش برای انجام دادن کار و امور منزل به بهترین نحو و به طور هم‌زمان.

سؤال <<

صفحه ۱۸۹ کتاب درسی

به نظر شما رابطه بین جسم و روان در بیماری امید و خانم عسگری چه فرقی با هم دارد؟ فشارهای روانی در خانم عسگری موجب بروز مشکلات جسمی شده است، اما مشکل جسمی در امید منجر به ایجاد بیماری روانی و احساس غم و خشم گردیده است.

فعالیت ۱-۸ <<

صفحه ۱۹۰ کتاب درسی

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

فعالیت ۲-۸ <<

صفحه ۱۹۱ کتاب درسی

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

جدول ۱-۸- دو نقش متغیرهای روان‌شناختی در سلامت

بیماری جسمانی	پیامد روانی	عامل روانی	بیماری جسمانی
بیماری ام‌اس	افسردگی	فشار روانی، ترس از دست دادن دوست	سردردهای میگرنی
قطع عضو	اضطراب	تعارض شدید	تپش قلب، کمر درد
ضعف شنوایی	جامعه‌گریزی، عصبانیت و سوء تفاهم	ناکامی‌های مکرر	لرزش دست، ضعف مزاج

سؤال <<

صفحه ۱۹۷ کتاب درسی

دروازه‌بان فوتبال در چه زمانی می‌تواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد؟ زمانی که او با استفاده از فشار روانی مثبت، واکنش‌های رفتاری و حرکتی خود را برای محافظت از دروازه‌ی تیم خود به کار می‌گیرد بهترین عملکرد را خواهد داشت.

فعالیت ۴-۸ <<

صفحه ۱۹۷ کتاب درسی

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

علائم هیجانی	علائم شناختی	علائم هیجانی	علائم جسمانی	فشارهای روانی هفته گذشته
تندتند حرف زدن گریه کردن فریاد زدن ترس	عدم تمرکز حواس پرتی کاهش توجه عدم تمرکز	ترس غم نگرانی لرزش صدا	سردرد تپش قلب کوفتگی بدن افت فشار	آزمون پایان ترم زبان کسالت مادر بزرگ جابه‌جایی منزل پرسش کلاسی

سؤال <<

صفحه ۲۰۰ کتاب درسی

شما، علاوه بر چهار مورد بالا، چه روش‌های مقابله سازگارانه دیگری را می‌شناسید؟ آنها را نام ببرید و توضیح دهید.
(۱) گسترش ارتباطات اجتماعی (۲) استفاده از مهارت تصمیم‌گیری (۳) مسافرت و برنامه تفریحی (۴) تقویت هوش هیجانی

فعالیت ۶-۸ <<

صفحه ۲۰۲ کتاب درسی

مثال‌های زیر را مطالعه کنید و بگویید در هر یک 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. **مقابله‌ی ناسازگارانه، روش استفاده از داروهای شیمیایی.**
* رضا فوتبالیست است و در تیم مدرسه بازی می‌کند، اما در مسابقه امروز امروز، به دلیل بازی ضعیف، تعویض شد. رضا از تعویض خود عصبانی شد و با خشم لباس ورزشی خود را درآورد و پرت کرد. **مقابله‌ی ناسازگارانه با انجام رفتارهای تکانشی و بدون تفکر و تأمل**
* 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. **مقابله‌ی سازگارانه، روش مشورت و راهنمایی گرفتن.**

* 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 این که یک سال دیگر با برنامه‌ریزی دقیق درس بخواند و سال آینده دوباره در کنکور شرکت کند. **مقابله‌ی سازگارانه، روش مهارت‌های حل مسئله**

فعالیت ۷-۸ <<

صفحه ۲۰۵ کتاب درسی

برای فهم بهتر این فصل، همه افراد خانواده خود را در نظر بگیرید و با کمک خودشان آنها را از لحاظ سلامتی و بیماری، روی پیوستار سلامتی جای دهید. سپس تصور کنید نقش یک روان‌شناس سلامت را دارید:
شیوه زندگی هر یک از اعضای خانواده خود را بررسی کنید. الگوهای تغذیه‌ای هر یک از آنان چگونه است؟ آیا عادت به ورزش و یا فعالیت بدنی دارند؟ در زندگی آنان چه فشارهای روانی وجود دارد و روش‌های مقابله با فشار روانی در زندگی‌شان چگونه است؟ هر یک از افراد خانواده شما تا چه حد از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه و یا ناسازگارانه، در مقابله با فشارهای روانی استفاده می‌کنند؟ **به عهده دانش‌آموز**