

تکنیک‌های کاربردی مهارت‌های حرفه‌ای

روانشناختی - تربیتی

(ویژه افسران صف و آموزش)

مؤلفان

دکتر احمد سوری، عاطف، صطفایی، علی محمد ساعدی

(اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم انتظامی امین)

دانشگاه علوم انتظامی امین

۱۳۹۵



دانشگاه علوم انتظامی امین

تکنیک‌های کاربردی مهارت‌های حرفه‌ای روانشناختی - تربیتی (ویژه افسران صف و آموزش)

مؤلفان: دکتر احمد سوری، فاطمه مصطفایی، علی محمد ساعدی

ناظر علمی: دکتر عزت الله نادری، محمد حسین احمدی

ناشر: دانشگاه علوم انتظامی امین

آماده سازی کتاب: فرهنگ شناسی

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۳-۱۰۵-۲

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ مهر

نشانی دانشگاه: تهران - ابتدای بزرگراه خرازی - خیابان شهید جدی اردبیلی - دانشگاه علوم انتظامی

امین - تلفن: ۴۸۹۳۱۲۹۳

سرشناسه	: سوری، احمد.
عنوان و نام پدیدآور	: تکنیک‌های کاربردی مهارت‌های حرفه‌ای روانشناختی - تربیتی (ویژه افسران صف و آموزش) / مؤلفان احمد سوری، فاطمه مصطفایی، علی محمد ساعدی.
مشخصات نشر	: تهران : دانشگاه علوم انتظامی امین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۳ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۳-۱۰۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۳۲۱] - ۳۲۶.
موضوع	: پلیس -- روان شناسی
موضوع	: ارتباط بین اشخاص -- جنبه‌های روان شناسی
موضوع	: آموزش مهارت‌های شغلی
شناسه افزوده	: مصطفایی، فاطمه، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: ساعدی، علی محمد
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۹ م ۸ پ / HV۷۹۳۶
رده‌بندی دیویی	: ۲۰۱۹/۳۶۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۶۸۱۱۷

سخن ناشر

کسب علم و دانش و تلاش برای بهره‌گیری از علوم جدید و بومی‌سازی آن برای رفع نیازهای علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی به منظور اعتلای اقتدار امت اسلامی از توصیه‌های مهم اسلام است. علوم پلیسی که همگام با پیشرفت بسیاری از علوم محض و تلفیق آنها با یکدیگر، روز به روز نویسنده و پژوهشگران تازه از دانش می‌سازد، از جمله علمی است که درخت آن در کشورمان در حال رشد و بارور شدن و ثمر دادن است.

تألیف آثار علمی برجسته و معتبر و اشاعه آنها از جمله رهیافت‌های کارآمد و اثربخش است که می‌توان در سایه آن بستری مناسب برای بهره‌گیری از تجربه‌های ارزشمند و دانش بومی نخبگان و کارشناسان علوم پلیسی در کشورمان ساخت. بدیهی است اندیشمندان، خبرگان و کارشناسان امور پلیسی داخلی می‌توانند با تحقیق و تکمیل تجربه‌های خود با علوم و تجربه‌های کارشناسان علوم پلیسی دیگر کشورها باعث پیش برد دانش پلیسی در کشور شوند. امید است با نشر آثار تألیفی از این دست، گامی هر چند کوچک در این مسیر بلند برداریم و نویسندگان، محققان، کارشناسان و استادان را برانگیزانیم تا تعداد آثار علمی خود را متبلور کنند و اشاعه دهند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات

۱۷	۱-۱- مقدمه
۱۸	۱-۲- رویکرد نوین در نقش معلمی فرمانده
۲۰	۱-۳- مهارت‌های آموزش مورد نیاز فرماندهان
۲۱	الف: آموزش برای اندیشیدن
۲۲	ب: آموزش اندیشیدن
۲۲	ج: آموزش درباره اندیشیدن
۲۵	۱-۴- آموزش فرماندهان در عصر اطلاعات
۲۷	۱-۵- مهارت‌های مورد نیاز فرماندهان در عصر دیجیتال

فصل دوم: روش تدریس و مهارت‌های کلاس‌داری

۳۵	۲-۱- مقدمه
۳۶	۲-۲- الگوهای نوین تدریس
۳۷	۲-۳- محیط تدریس - یادگیری
۴۰	الف: یادگیرنده
۴۲	ب: مدرس
۵۰	ج: مکان یادگیری
۵۱	د: برنامه درسی
۵۲	۲-۴- چرخه تدریس
۵۳	الف: آماده‌سازی
۵۴	ب: تدریس
۵۵	ج: ارزیابی

- ۵-۲- طبقات آموزش شناختی..... ۵۶
- ۶-۲- یکپارچه‌سازی راهبردهای یادگیری و اجزای یادگیری..... ۵۸
- الف: چه تدریس کنیم..... ۵۸
- ب: چگونه تدریس کنیم..... ۵۹
- ج: کجا تدریس کنیم..... ۵۹
- ۷-۲- تقویت توانایی ذهنی فراگیران..... ۶۰
- الف: روش تجربی..... ۶۰
- ب: تثبیت آموخته‌ها..... ۶۱
- ج: روش بارش فزنی..... ۶۱
- د: روش پال پودای هدایت شده..... ۶۲
- ۸-۲- تدریس مهارت‌های فکر کردن..... ۶۲
- الف: توضیح مستقیم..... ۶۳
- ب: آموزش داربستی (حمایتی)..... ۶۴
- ج: تجارب یادگیری وساطت شده..... ۶۴
- د: سؤال از فرآیند..... ۶۵
- ه: پل زدن..... ۶۶
- و: ایجاد سؤال یا طلب توجه..... ۶۶
- ز: آموزش درباره قواعد..... ۶۶
- ح: تأکید بر نظم، پیش‌بینی‌پذیری و راهبرد..... ۶۶
- ۹-۲- تدریس متقابل..... ۶۷
- ۱۰-۲- تشریک مساعی فراگیر..... ۶۹
- الف: یادگیری تعاونی..... ۷۰
- ب: تدریس همسالان..... ۷۲
- ۱۱-۲- آموزش کارآمد..... ۷۳
- الف: یادگیری فعال..... ۷۴
- فصل سوم: انگیزه و راهکارهای ارتقای آن در فراگیران..... ۷۷
- ۱-۳- مقدمه..... ۷۷

۷۸.....	۳-۲- شناخت انگیزش انسان
۷۹.....	۳-۳- انگیزش و تمایل شناختی
۸۰.....	۳-۴- فراگیران یا انگیزش
۸۱.....	۳-۵- الگوهای انگیزشی
۸۴.....	الف: نظریه انتظار معلم
۸۵.....	۳-۶- روابط مدرس و فراگیر
۸۵.....	الف: اجتناب از تنبیه
۸۷.....	ب: پرهیز از پیش داوری های غیرمنصفانه
۸۷.....	ج: اجتناب از روابط وابستگی
۸۸.....	۳-۷- ویژگی های مربیان نخبه آمیز
۹۰.....	۳-۸- روش های ایجاد انگیزه در فراگیران
۹۹.....	فصل چهارم: آسیب شناسی رفتاری (شناخت، مداخله و درمان)
۹۹.....	۴-۱- مقدمه
۹۹.....	۴-۲- مفاهیم کلی در آسیب شناسی رفتاری
۹۹.....	الف: رفتار بهنجار و نابهنجار
۱۰۰.....	ب: تعریف اختلال یا مسئله
۱۰۰.....	ج: طیف مشکلات و اختلالات رفتاری
۱۰۱.....	د: سبب شناسی اختلالات روانی
۱۰۲.....	ه: روش ها و ابزارهای شناخت اختلالات
۱۰۳.....	و: علائم و نشانه ها
۱۰۴.....	ز: مواجهه
۱۰۴.....	ح: مداخله
۱۰۴.....	ط: ارجاع
۱۰۵.....	۴-۳- اختلالات روانی
۱۰۶.....	طبقه بندی اختلالات روانی
۱۰۷.....	۴-۴- اختلالات افسردگی
۱۰۷.....	الف: تعریف افسردگی

- ب: علل افسردگی ۱۰۸
- ج: اختلال افسردگی اساسی ۱۰۹
- د: افسردگی در دوره نوجوانی ۱۰۹
- ه: آثار و عوارض افسردگی ۱۱۰
- و: روش‌های درمان افسردگی ۱۱۲
- ز: راهکارهای پیشگیری از افسردگی ۱۱۳
- ۵-۴ اختلالات اضطرابی ۱۱۴
- الف: تعریف اضطراب ۱۱۵
- ب: انواع اختلالات اضطرابی ۱۱۶
- ۶-۴ اضطراب امتحان ۱۱۸
- الف: نشانه‌های اضطراب امتحان ۱۱۸
- ب: ابعاد اضطراب امتحان ۱۱۹
- ج: مراحل زمانی اضطراب امتحان ۱۲۰
- د: تأثیر اضطراب امتحان روی عملکرد تحصیلی ۱۲۲
- ه: روش‌های مقابله و مدیریت اضطراب امتحان ۱۲۳
- و: یادگیری روش‌های تنش‌زدایی ۱۲۴
- ز: راه‌های پیشگیری از اختلالات اضطرابی ۱۲۸
- ج: درمان اضطراب ۱۲۹
- ۷-۴ اختلال وسواس فکری یا عملی (O.C.D) ۱۳۰
- الف: وسواس فکری ۱۳۱
- ب: وسواس عملی ۱۳۲
- ج: علل وسواس ۱۳۳
- د: درمان اختلال وسواس ۱۳۴
- ۸-۴ اختلال استرس پس از حادثه ۱۳۸
- الف: علائم اختلال PTS ۱۳۹
- ب: شیوع و سیر دوره ۱۴۰
- ج: ارزیابی و درمان ۱۴۱
- د: بازسازی شناختی رفتاری ۱۴۱

۴-۹- اختلال سازگاری ۱۴۳

الف: علایم اختلال سازگاری ۱۴۴

ب: سبب‌شناسی ۱۴۶

ج: عوامل افزایش دهنده خطر ۱۴۶

د: درمان ۱۴۷

۴-۱۰- اختلالات شبه جسمی ۱۴۸

الف: اختلال درد ۱۴۸

ب: اختلال ریختی بدن ۱۵۰

ج: خودبیمار‌نداری ۱۵۱

د: اختلال جسمانی‌کردن ۱۵۳

ه: اختلال تبدیلی ۱۵۴

۴-۱۱- اختلال شخصیت ۱۵۶

الف: علل اختلال شخصیت ۱۵۷

ب: عوامل خطر اختلال شخصیت ۱۵۸

ج: تشخیص اختلالات شخصیتی ۱۵۸

د: انواع اختلالات شخصیت ۱۵۹

و: درمان اختلال شخصیت ۱۶۰

۴-۱۲- جداول برخی مشکلات روانشناختی و نحوه برخورد با مشاغل ۱۶۱

فصل پنجم: مهارت مدیریت استرس و هیجانات ۱۶۲

۵-۱- مفهوم استرس ۱۶۷

۵-۲- سه مؤلفه اصلی الگوی تبدیلی استرس ۱۶۸

۵-۳- استرس‌های دوره نوجوانی و جوانی ۱۶۹

۵-۴- علل و همپسته‌های استرس ۱۷۱

الف: تفاوت‌های سنی در هیجانات منفی ۱۷۱

ب: تنش‌زاهای خانوادگی ۱۷۲

۵-۵- مقابله با تنیدگی ۱۷۳

الف: عملکردهای مقابله ۱۷۴

- ب: منابع، سبک‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای خاص ۱۷۴
- ۵-۶- روندهای تحولی در مقابله با تنیدگی ۱۷۵
- الف: تأثیر روابط نزدیک ۱۷۶
- ب: روابط خانوادگی ۱۷۶
- ج: روابط همسالان ۱۷۸
- د: قابلیت کنترل ادراک شده ۱۷۸
- ۵-۷- نقش مذهب در مقابله با عوامل تنش‌زا ۱۷۹
- فصل ششم: شخصیت‌شناسی فراگیران آموزشی ۱۸۵**
- ۱-۶- تفاوت‌های فردی ۱۸۵
- ۲-۶- تعاریف شخصیت ۱۸۸
- ۳-۶- مطالعه شخصیت ۱۹۱
- الف: روش‌های تجربی ۱۹۱
- ب: مطالعات موردی و روش‌های خودگزارشی ۱۹۱
- ج: تحقیقات بالینی ۱۹۱
- ۴-۶- عوامل مؤثر بر شخصیت ۱۹۲
- الف: عوامل زیستی شخصیت ۱۹۲
- ب: عوامل اجتماعی شخصیت ۱۹۴
- ۵-۶- نظریه‌های شخصیت ۱۹۶
- الف: رویکرد روان تحلیلگری ۱۹۶
- ب: رویکرد رفتاری ۱۹۸
- ج: رویکرد یادگیری اجتماعی ۲۰۱
- د: رویکرد تحلیل عاملی ۲۰۲
- ه: نظریه پنج عاملی شخصیت ۲۰۳
- و: مکتب انسان‌گرایی ۲۰۴
- ز: رویکرد شناختی در شخصیت ۲۰۵
- ح: گوناگونی رویکردها در شخصیت ۲۰۶
- ۶-۶- رابطه شخصیت افراد با نحوه کار کردن ۲۰۷

۶-۷- ویژگی‌های شخصیت سالم ۲۰۹

الف: توان برقراری رابطه با دیگران ۲۱۰

ب: توان ارزیابی از خود ۲۱۰

ج: داشتن عواطف و احساسات متعادل ۲۱۱

د: داشتن اعتماد به نفس و احساس کفایت ۲۱۲

ه: مسئولیت‌پذیر بودن ۲۱۲

۶-۸- خودکارگی ۲۱۳

۶-۹- بررسی نگوهای شخصیتی یادگیرندگان ۲۱۳

۶-۱۰- تیپ‌های شخصیتی ۲۱۴

الف: شخصیت تسلط‌طلب ۲۱۴

ب: شخصیت تسلط‌پذیر ۲۱۶

۶-۱۱- شیوه رفتار با تیپ‌های شخصیتی گانه ۲۱۷

الف: مهرورزی ۲۱۷

ب: معنی‌آفرینی ۲۱۸

ج: خودآگاهی ۲۱۸

د: فعالیت‌های گروهی ۲۱۸

فصل هفتم: مهارت‌های ارتباط مؤثر (بین فردی و درون فردی) ۲۲۱

۷-۱- ارتباط چیست؟ ۲۲۱

۷-۲- انواع ارتباط ۲۲۳

الف: انواع ارتباط از نظر تعداد افراد درگیر ۲۲۴

ب: انواع ارتباط از نظر رسانه‌های مورد استفاده ۲۲۵

۷-۳- عناصر ارتباط ۲۲۶

الف: فرستنده یا منبع ۲۲۶

ب: گیرنده ۲۲۶

ج: پیام ۲۲۷

د: هدف ۲۲۷

ه: رسانه ۲۲۷

۲۲۷	و: شرایط
۲۲۸	ز: مانع
۲۲۸	ح: بازخورد
۲۲۹	ط: تأثیر
۲۲۹	۴-۷- مدل‌های ارتباطی
۲۳۰	الف: مدل ارسطو
۲۳۰	ب: مدل هارولد کسول
۲۳۱	ج: مدل شانون و ویور
۲۳۱	د: مدل احدیان
۲۳۲	۵-۷- عوامل مؤثر بر ایندهای ارتباطی
۲۳۲	الف: عوامل سهیل کننده ارتباط
۲۳۶	ب: عوامل مانع‌شونده ارتباط
۲۳۷	۶-۷- شرایط خاص محیط‌های آموزش و روابط انسانی
۲۳۸	الف: مهارت‌های ادراکی
۲۳۹	ب: مهارت‌های حرفه‌ای
۲۳۹	۷-۷- اصول مهارت‌های ارتباط بین فردی (PLOT)
۲۳۹	الف: سؤال کردن
۲۴۰	ب: گوش فرا دادن فعالانه
۲۴۱	ج: مشاهده
۲۴۲	د: گفتن
۲۴۳	۸-۷- شاخص‌های روابط انسانی
۲۴۵	فصل هشتم: مهارت‌های تغییر و اصلاح رفتار فراگیران آموزشی
۲۴۵	۱-۸- تعریف رفتار
۲۴۷	۲-۸- روش‌های تغییر رفتار
۲۴۷	۳-۸- روش‌های افزایش نیرومندی رفتارهای مطلوب موجود
۲۴۷	الف: انواع تقویت‌کننده‌ها: تقویت‌کننده اولیه
۲۴۷	ب: تقویت‌کننده ثانوی

۲۴۸	ج: تقویت کننده اجتماعی.....
۲۵۰	۴-۸- روش های ایجاد رفتارهای مطلوب تازه.....
۲۵۰	الف: روش شکل دهی رفتار.....
۲۵۱	ب: روش زنجیره سازی رفتار.....
۲۵۱	۵-۸- روش های نگهداری رفتار مطلوب.....
۲۵۲	۶-۸- روش های کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب.....
۲۵۳	الف: روش های مثبت کاهش رفتار.....
۲۵۵	ب: روش های منفی کاهش رفتار.....
۲۵۹	فصل نهم: اداره کلاس، درس
۲۵۹	۱-۹- مفهوم اداره کلاس - درس.....
۲۶۰	۲-۹- ضرورت اداره کلاس درس.....
۲۶۱	۳-۹- انضباط.....
۲۶۲	الف: فرایند انضباط.....
۲۶۲	ب: برنامه انضباطی ده مرحله ای.....
۲۶۳	۴-۹- مقابله با بدرفتاری فراگیر.....
۲۶۴	۵-۹- خود انضباطی و مذاکره.....
۲۶۵	۶-۹- راهبردهای آموزشی موثر در کلاس.....
۲۶۵	الف: راهبردهای به کارگیری قوانین در کلاس درس.....
۲۶۵	ب: رهنمودهای آموزشی برای ایجاد روابط مثبت با فراگیران.....
۲۷۰	۷-۹- سبک های مختلف اداره کلاس درس.....
۲۷۰	الف: سبک اقتدار گرایانه (دموکراسی قانون مدار).....
۲۷۰	ب: سبک مستبدانه (تحکم آمیز).....
۲۷۱	ج: سبک آزاد گذاری (بی عنان، آسان گیری).....
۲۷۱	د: سبک مناسب اداره کلاس درس.....
۲۷۱	۹-۹- آموزش خود کترلی به فراگیران.....
۲۷۳	۱۰-۹- آموزش حل مسئله و خود تعلیمی.....
۲۷۵	۱۱-۹- سازماندهی کلاس.....

۲۷۶	الف: شاهد بودن.....
۲۷۶	ب: همپوشی.....
۲۷۸	۱۲-۹- اصول مدیریت رفتار با فراگیر.....
۲۷۹	۱۳-۹- روش‌های کلامی و غیر کلامی.....
۲۸۲	۱۴-۹- عوامل رفتاری به منظور تغییر رفتار.....
۲۸۳	الف: انتقادهای مریان.....
۲۸۳	ب: نصیحت‌های مریان.....
۲۸۶	ج: توفیق‌های مریان.....
۲۸۶	د: تنبیه‌های مریان.....
۲۸۸	۱۵-۹- سازمانده آموزشی و جهت‌دهی آن.....
۲۸۸	الف: محیط فیزیکی، اداری و یادگیری.....
۲۸۸	ب: اجرای آموزش.....
۲۸۹	ج: نظارت بر پیشرفت و توان بالمره فراگیران.....
۲۸۹	د: بازخورد.....
۲۸۹	ه: دستورالعمل‌هایی برای اثربخشی مریان در فرآیند تدریس.....
۲۹۱	و: سازماندهی کلاس درس.....
۲۹۴	۱۶-۹- تداخل مشکلات فراگیران با اداره کلاس درس.....
۲۹۴	۱۷-۹- تعلل.....
۲۹۴	الف: سبب‌شناسی تعلل.....
۲۹۷	ب: رهایی از تعلل.....
۲۹۷	ج: روش‌های عملی توقف تعلل (کنانوس، ۲۰۰۹).....
۳۰۱	۱۸-۹- جرأت‌ورزی تحصیلی.....
۳۰۵	الف: جرأت‌ورزی در شکست‌های تحصیلی.....
۳۰۹	ب: فنون تقویت جرأت‌ورزی.....
۳۱۱	فهرست منابع.....
۳۱۱	منابع فارسی.....
۳۱۶	منابع انگلیسی.....