

○●○○
گزینہ دو
مؤسسہ آموزشی فرہنگی

روان شناسی

فصل اول

کلیات

فصل اول روان‌شناسی به کلیاتی در باب این علم پرداخته، فصلی نسبتاً سنگین و تخصصی است؛ سعی کرده‌ام برای راحت‌تر شدن مطلب اولاً آن را به شکل سؤال و جواب‌های ساده بازگو کنم، ثانیاً توضیحاتی اضافه در باب هر قسمت مطرح کرده‌ام که باعث مفصل‌تر شدن مطلب نسبت به کتاب شده اما می‌دانیم که شما دانش‌آموزان عزیز ترجیح می‌دهید که حجم بیشتری با بیان ساده‌تر را مطالعه کنید تا حجم کم‌تر و انشای سنگین‌تر.

سؤالات روان‌شناسی

- ۱- سؤالی که بشر از آغاز خلقت با آن روبه‌رو بود و در آینده هم با آن روبه‌رو خواهد بود؟ «انسان چگونه رفتار می‌کند»
- ۲- چرا پاسخ به سؤال بالا پایانی ندارد؟ «زیرا انسان موجود پیچیده‌ای است که در برابر محیط به شیوه‌های گوناگون رفتار می‌کند.»
- ۳- روان‌شناسی در پی یافتن چه چیز می‌باشد؟ «پرسش‌هایی که ذهن ما را به خود مشغول کرده»
- ۴- تصور مردم عادی از روان‌شناس چیست؟ «بسیاری از مردم می‌گویند: او مشکلات مردم را تحلیل می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا با مشکلاتشان به نحو مؤثری کنار بیایند.»
- نکته: روان‌شناس مشکلات مردم را حل نمی‌کند بلکه کمک می‌کند آن‌ها با مشکلاتشان کنار بیایند.
- ۵- حوزه‌ی فعالیت روان‌شناسان را نام ببرید؟ «تحقیقی، درمانی (عملی = کاربردی)»

روان‌شناس محقق که در زمینه‌ی شناختی آموزش دیده و با ساخت هزاران مرحله‌ی یک برنامه‌ی رایانه‌ای که در آن صدها جمله وجود دارد، به رایانه مانند یک کودک، زبان آموزی را یاد می‌دهد.	تحقیقی (نظری - بنیادی)
روان‌شناس محقق که در زمینه‌ی روان‌شناسی فیزیولوژیک آموزش دیده است، به یک موش هورمون خاصی را تزریق کرده تا تأثیرات آن را روی یادگیری و حافظه بفهمد.	تحقیقی (نظری - بنیادی - محض)
یک روان‌شناس بالینی افکار فرد مراجعه‌کننده‌ی افسرده‌اش را کندوکاو کرده تا علت افسردگی او را بیابد. هم‌چنین راه‌هایی را برای درمان افسردگی او پیدا نماید.	درمانی (عملی - کاربردی)
یک روان‌شناس در یک کارخانه یا سازمان تلاش می‌کند به مدیران و کارکنان مشاوره‌هایی بدهد تا بازدهی کاری آنان افزایش یابد.	مشاوران کار عملی انجام می‌دهند
یک روان‌شناس جنایی که طرف مشورات دادگاه است، به قاضی، وکیل و طرفین دعوی کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را اتخاذ نمایند.	مشاوران کار عملی انجام می‌دهند

- ۶- فایده‌ی مطالعه روان‌شناسی؟ «روان‌شناسی بر جنبه‌های مختلف زندگی ما تأثیر می‌گذارد، پس کسانی که در پی کسب تخصص در این رشته نیستند باید آگاهی مختصری از آن داشته باشند.»
- ۷- گذراندن درس روان‌شناسی به دانش‌آموزان چه کمکی می‌کند؟ (۱) می‌فهمند که چرا هر فردی به شیوه‌ی معینی می‌اندیشد و رفتار می‌کند. (۲) بصیرتی نسبت به نگرش‌ها و رفتارهای خود و دیگران پیدا می‌کند. (۳) ادعاهایی که به نام روان‌شناس در جامعه مطرح می‌شود (مثل روان‌شناسی رنگ‌ها) را ارزیابی می‌کند.»
- ۸- روان‌شناسی علمی در چه سالی و به‌عنوان چه عملی پایه‌گذاری شد؟ «۱۸۷۹ به‌عنوان یک علم تجربی»
نکته: چند سال از شروع روان‌شناسی علمی گذشته است؟
- ۹- هدف روان‌شناسی چیست؟ «پاسخ به این پرسش که انسان چگونه رفتار می‌کند؟»
- ۱۰- روان‌شناسی چگونه می‌خواهد به هدف خود برسد؟ «با طرح مفاهیم ساده و مستقیم که امکان بررسی آن‌ها با روش تجربی امکان‌پذیر باشد.»
- ۱۱- روان‌شناسی چگونه می‌خواهد به توصیف و تبیین علمی رفتار که کاری دشوار است، بپردازد؟ «روان‌شناسان با بررسی دقیق و با استفاده از آخرین روش‌های علمی توانسته‌اند تا اندازه‌ای این کار را انجام دهند.»
- ۱۲- روان‌شناسی علمی شاخه‌ای از کدام علم می‌باشد و مبتنی بر قواعد کدام علم است؟ «علم تجربی و مبتنی بر قواعد آن»
- ۱۳- اهداف فعالیت علمی را نام ببرید (به ترتیب)؟ (۱) توصیف رفتار. (۲) پیش‌بینی رفتار. (۳) تبیین رفتار. (۴) کنترل و تغییر رفتار، توضیح این‌که این ۴ هدف به ترتیب و لازم و ملزوم یکدیگرند.»
- ۱۴- اولین قدم در فعالیت‌های علمی یا هدف اصلی و بنیادی فعالیت‌های علمی چیست؟ «توصیف یا رسیدن به توصیفی آزمون‌پذیر و تجربی (توصیف علمی) که قابل تکرار باشد.»

۱۵- تفاوت توصیف علمی با توصیف عادی چیست؟ «توصیف علمی با توصیفی که انسان‌های عادی از پدیده‌ها دارند متفاوت است و آن به‌کارگیری «روش علمی» در توصیف پدیده‌هاست یعنی در توصیف عادی فرد نظرات شخصی خود را در توصیف دخالت می‌دهد اما توصیف علمی یعنی توصیفی که تا حد ممکن از این کار خودداری کنند هرچند بعضی مواقع ممکن است روان‌شناسان، تحت تأثیر ارزش‌ها و پیش‌داوری‌های شخصی خود قرار بگیرند اما تا آن‌جا که امکان دارد باید این کار را انجام ندهند.»

۱۶- هدف دیگر فعالیت علمی پس از توصیف، چیست؟ «پیش‌بینی پدیده‌ی مورد نظر و این هدف زمانی تحقق می‌یابد که توصیفی تجربی از پدیده‌ی مورد نظر انجام شده باشد.»

۱۷- در چه صورت اعتبار علمی روان‌شناسان افزایش خواهد یافت؟ «اگر روان‌شناسان بتوانند پیش‌بینی دقیقی داشته باشند مثلاً روان‌شناسان پیش‌بینی کنند که تماشای فیلم‌های خشونت‌آمیز در کودکان باعث ایجاد رفتارهای خشن در آنان می‌شود و این مسئله در آینده هم استمرار دارد.»

۱۸- چه زمان می‌توان رابطه‌ی علت و معلولی را مورد توجه قرار داد یا چه زمان می‌توان رفتاری را تبیین کرد؟ «وقتی که پیش‌بینی دارای درجه بالایی از اعتبار باشد.»

نکته: ۴ هدف لازم و ملزوم هستند یعنی تا پیش‌بینی دقیق صورت نگیرد تبیین نیز صورت نمی‌گیرد یعنی رابطه‌ی علت و معلولی کشف نمی‌شود.»

۱۹- برای یافتن علت یا تبیین صحیح نیازمند چه چیز هستیم؟ «جمع‌آوری اطلاعات»

۲۰- در چه شرایطی روان‌شناس می‌تواند پدیده‌ی مورد نظر را کنترل (تنظیم) کند؟ «وقتی قبلاً پیش‌بینی دقیق و فهم صحیح (تبیین) از پدیده‌ی مورد نظر صورت گرفته باشد.»

۲۱- با مثالی چهارمین هدف فعالیت علمی را توضیح دهید؟ «چهارمین هدف کنترل و تغییر پدیده‌ی مورد نظر است. مثلاً اگر نشان دهیم که رفتار پرخاشگرانه در نتیجه‌ی تقلید می‌باشد، می‌توان از طریق ارائه‌ی نوع مناسب برنامه‌های تلویزیونی آن را کنترل کرد.»

نکته: تفاوت توصیف و تبیین در این است که توصیف فقط مسئله‌ای را بیان می‌کند اما در تبیین در پی یافتن علت‌ها هستیم. پیش‌بینی معمولاً با جملات شرطی یا فعل زمان آینده آورده می‌شود.

نمونه: ۱- دانش‌آموزان قدرت یادگیری مسائل را دارند = توصیف

۲- دانش‌آموزان قدرت یادگیری مسائل را دارند، زیرا دارای هوش و حافظه هستند = تبیین

۳- چرا دانش‌آموزان دارای قدرت یادگیری هستند؟ تبیین (پس تبیین به شکل سؤال می‌شود)

۴- اگر دانش‌آموزان تلاش بیشتری کنند حتماً نتایج بهتری خواهند گرفت = پیش‌بینی

۲۲- روش علمی یا روش تحقیق علمی را تعریف کنید؟ «فرآیند جستجوی منظم برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین»

۲۳- در روش علمی جمع‌آوری داده‌ها بایستی چگونه باشد؟ «بایستی تجربی باشد»

۲۴- در فرآیند روش علمی، نظریه‌ها چگونه‌اند؟ «نظریه‌ها باید مورد بررسی قرار گیرند و هرچا که لازم است تغییر کنند.»

۲۵- سه ویژگی که آزمون‌پذیری یا تجربه‌پذیری را در حداکثر آن می‌توان مورد توجه قرار داد نام ببرید؟ «کنترل، تعریف عملیاتی، تکرارپذیری»

۲۶- منظور از کنترل چیست؟ «محقق برای آن که تأثیر یک متغیر بر متغیر دیگر را بررسی کند باید سایر متغیرها را شناسایی و تأثیر آن‌ها را به حداقل برساند، به این فرآیند کنترل می‌گویند. مثلاً محقق می‌خواهد تأثیر صبحانه خوردن و نخوردن را بر نمرات امتحانی نشان دهد، وقتی می‌توان به نتیجه‌ی آزمایش اطمینان کرد که دو گروه فقط در صبحانه خوردن و نخوردن متفاوت باشند نه این‌که کسانی که صبحانه نخوردند تا صبح هم بیدار مانده باشند. یعنی فقط متغیر مستقل (صبحانه خوردن) باید تغییر کند و سایر متغیرها ثابت بمانند.»

۲۷- منظور از تعریف عملیاتی چیست؟ «دانشمندان باید از واژه‌های مورد نظر خود، تعریف دقیقی ارائه دهند، به طوری که بتوانند آن‌ها را اندازه‌گیری کنند و با به‌صورت کمی نشان دهند به‌طور مثال وقتی می‌گویند «پسرها از دخترها پرخاشگرترند» باید تعریف دقیقی از واژه‌ی پرخاشگری ارائه دهند به طوری که تا آن‌جا که ممکن است ابهام را در واژه‌ها به حداقل برسانند تا از این طریق بتوان به جنبه‌ی آزمون‌پذیر بودن، جامعه‌ی عمل پوشاند.»

۲۸- منظور از تکرارپذیری چیست؟ «یکی از راه‌هایی است که به تجربی‌پذیر بودن کمک می‌کند، اگر در زمینه‌های گوناگون به نتایج «مشابه» با «آزمودنی‌های متفاوت» برسیم می‌توان گفت نظریه دقیق بوده است.»

۲۹- نظریه چیست و از چه طریقی صورت می‌گیرد؟ «نظریه یک نظام کلی برای تبیین پدیده‌های مورد نظر است که از طریق دو فرآیند مکمل استقراء و قیاس صورت می‌گیرد.»

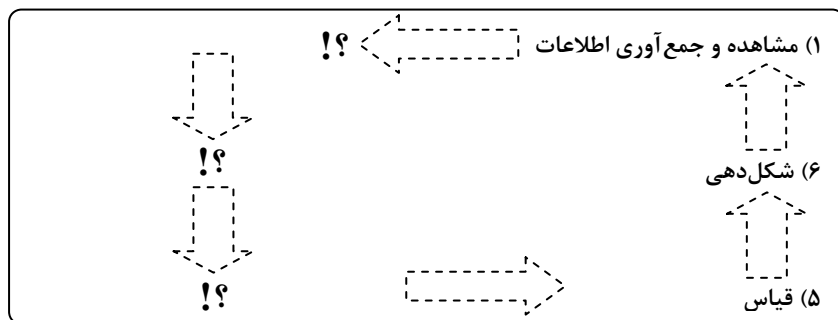
۳۰- برای رسیدن یک نظریه‌ی علمی چه فرآیندی را باید طی کنیم؟ «دو فرآیند مکمل استقراء و قیاس»

۳۱- اولین قدم در ایجاد دانش چیست؟ «استقراء است که از طریق جمع‌آوری داده‌های منظم (جزئیات) با روش تجربی امکان‌پذیر است، استقراء جز به کل است یا کل از جز»

۳۲- روش قیاسی چیست؟ «در این روش، دانشمند پس از مشاهدات اولیه، یک حدس می‌زند که ممکن است درست یا نادرست باشد و برای درک درستی یا نادرستی آن باید به جمع‌آوری اطلاعات پرداخت پس از طریق جمع‌آوری اطلاعات، آزمایش و بررسی داده‌های تأیید یا تکذیب می‌شود در صورت عدم تأیید نظریه، روان‌شناس باید در نظریه‌ی خود تجدید نظر کند و یا این‌که نظریه‌ی جدیدی را ارائه دهد.»

قیاس کل به جز یا جز از کل است.

فرآیند استقرا - قیاس



۳۳- یکی از چالش‌های مهم روان‌شناسی، موضوع مورد مطالعه آن یعنی انسان است.

۳۴- چرا روان‌شناسی نمی‌تواند مانند سایر پدیده‌ها، مورد مطالعه علمی با روش‌های دقیق و منظم قرار گیرد؟ «زیرا انسان با سایر پدیده‌ها متفاوت است انسان به دلیل پیچیدگی و نیز ملاحظات انسانی و اخلاقی به سادگی سایر پدیده‌ها نمی‌تواند مورد مطالعه علمی با روش‌های دقیق، منظم و کنترل شده قرار گیرد پس یافته‌های روان‌شناسی مانند یافته‌های فیزیک و شیمی نیست.»

۳۵- موضوع روان‌شناسی (علمی) چیست؟ «رفتار و فرآیندهای روانی»

۳۶- منظور از رفتار چیست؟ «کلیدی حرکات، اعمال و رفتارهای قابل مشاهده‌ی مستقیم و غیرمستقیم (رفتار در موضوع روان‌شناسی هم مشاهده‌ی مستقیم و هم غیر مستقیم را دربر می‌گیرد.)»

۳۷- فرآیندهای روانی چیست؟ «شامل کلیدی اعمال روانی مثل احساس، ادراک، تفکر، یادگیری حافظه، زبان، انگیزش، هیجان و شخصیت.»

۳۸- هیجان با کدام گزینه ارتباط دارد؟

(۱) رفتار (۲) فرآیندهای روانی (۳) رفتار و فرآیندهای روانی (۴) هیچ‌کدام

۳۹- دامنه‌ی کار و موضوعات مورد توجه علم روان‌شناسی چگونه است مثال بزنید؟ «دامنه‌ی کار و موضوعات مورد توجه علم روان‌شناسی گسترده و متنوع است مثلاً دلیل فراموشی چیست، دلایل چاقی و بی‌اشتهایی عصبی، اضطراب و افسردگی و ...»

۴۰- چرا برای شناخت بهتر انسان نیازمند استفاده از سایر معرفت‌های بشری هستیم؟ «انسان موجودی پیچیده است و ممکن است آنچه که ما می‌خواهیم راجع به انسان بدانیم نتوانیم از طریق علم روان‌شناسی به‌دست آوریم پس برای شناخت بهتر انسان نیازمند سایر معرفت‌های بشری هستیم. مثل معرفت دینی، فلسفی، اجتماعی و ...»

۴۱- رویکرد در روان‌شناسی چیست و چند رویکرد داریم؟ «در روان‌شناسی یک پدیده‌ی روان‌شناسی از منظره‌های متفاوت و با روش متفاوتی مورد بررسی قرار می‌گیرد که در اصطلاح روان‌شناسی به آن رویکرد گفته می‌شود یا رویکرد راهی برای توضیح و تبیین رفتار و روش‌ها و شیوه‌هایی است که بتوان از طریق آن رفتار را بررسی نمود و ۵ رویکرد در روان‌شناسی داریم. رویکرد زیست‌شناختی، روانکاوی، رفتارگرایی، شناختی، پدیدارشناختی یا انسان‌گرا یا رویکرد آمانیستی.»

۴۲- چرا روان‌شناسان از انواع رویکردها استفاده می‌کنند؟ «زیرا هیچ رویکرد یگانه‌ای برای توصیف و تبیین رفتار کارایی لازم را ندارد.»

۴۳- رویکرد زیست‌شناختی:

(۱) از طریق زیست‌شناختی برای توصیف و تبیین کارکردهای روانی استفاده می‌شود.

(۲) فرض این رویکرد: رفتار، تفکر، احساس، انگیزش، هیجان و سلامت و بیماری روانی با سلامت فیزیولوژیکی مرتبط است مثلاً افسردگی به خاطر کارکردهای نادرست در فرآیند زیست‌شیمیایی مغز است (ترشح هورمونی در مغز باعث افسردگی می‌شود)

کلیدهای رویکرد زیست‌شناختی: هورمون، مغز، ژن، نورون، فیزیولوژی داخلی بدن و ...

منطقه‌بندی کردن کنش مغز: در سال ۱۸۶۱ پل بروکا، به وسیله‌ی تکه برداری پس از مرگ نشان داد که عدم توانایی در سخن گفتن بیمار نتیجه‌ی یک نارسایی از یک منطقه‌ی خاص مغز می‌باشد، این مورد، شاهدی بر منطقه‌بندی کنش مغز است.
یافته‌های لشلی: در دهه‌ی ۱۹۲۰، کارل لشلی از طریق آزمایش‌های کلاسیک خود نشان داد که اگر قسمتی از کورتکس مغز موش‌ها برداشته شود، به یادگیری و حافظه‌ی آن‌ها صدمه وارد می‌شود. لشلی از روشی به‌نام عضوبرداری که برداشت قسمت‌هایی از مغز به‌وسیله‌ی عمل جراحی یا توسط سوزاندن با الکتروود است، استفاده کرد. لشلی نشان داد که مقدار از بین برده شده باعث مغز در ایجاد رفتار نقش مهمی را ایفا می‌کند.
تحریک الکتریکی مغز: پژوهش‌های متعددی در مورد تحریک الکتریکی مغز انجام شده که نشان می‌دهد تحریک الکتریکی نورون‌ها به‌خصوص در ناحیه‌ی هیپوتالاموس باعث ایجاد لذت، پر خوری و کم‌خوری می‌شود.
سندرم تطابق عمومی: پژوهش‌های چندی صورت گرفته است تا تعامل بین فرآیندهای روانی و تغییرات فیزیولوژیکی در بدن را مشخص سازند. هانس سلیه، پیشقدم پژوهش در مورد تغییرات فیزیولوژیکی مرتبط با فشار روانی، در حیوانات و انسان‌ها بوده است. کار سلیه او را به ارائه‌ی نظریه‌ی تطابق عمومی هدایت نمود. سلیه در کار خود نشان داد که استرس، ناشی از تغییرات هورمونی، زیست‌شیمیایی و دیگر تغییرات بدنی که در تعامل با عوامل روان‌شناختی هنگام تجربه‌ی فشار روانی به‌وجود می‌آید.

- ۴۴- روان‌شناسان زیست‌شناس: «پل بروکا، ورنیکه، کارل لشلی، هانس سلیه ارائه‌دهنده نظریه سندرم تطابق عمومی (رویکرد زیست‌شناختی)»
- ۴۵- جواب دادن به سوالات تخیلی نیازمند استفاده از کدام قسمت مغز است؟ «مثلاً اگر کسی بپرسد اگر مقدار زیادی پول پیدا می‌کردی با آن چه کار می‌کردی؟ در هنگام پاسخ دادن چشمان ما به سمت چپ می‌رود. (چشمانمان چپ می‌شود) پس از قسمت راست مغز استفاده کردیم یعنی حرکت چشمان به سمت چپ نشانه‌ی این است که پیام به سمت راست رسیده.»
- ۴۶- جواب دادن به سوالات تعقلی نیازمند استفاده از کدام قسمت مغز است؟ «مثلاً اگر کسی از ما بپرسد آیا عجله و شتاب اتلاف وقت است؟ در هنگام پاسخ دادن چشمان ما به سمت راست می‌رود پس از قسمت چپ مغز استفاده کردیم حرکت چشمان به سمت راست نشانه‌ی این است که پیام به سمت چپ مغز رسیده، البته در مورد چپ‌دستها و راست‌دستها تفاوت وجود دارد.»
- ۴۷- قسمت راست مغز، مرکز چیست؟ «مرکز یادگیری و تفکر فضایی (تخیل)»
- ۴۸- قسمت چپ مغز مرکز چیست؟ «مرکز یادگیری و تفکر کلامی (مرکز زبان)»
- ۴۹- مثال‌های بالا مربوط به چه رویکردی است؟ «زیست‌شناختی»

رویکردهای روان‌شناسی

رویکرد روان‌کاوی

- ۵۰- اولین کسی که این رویکرد را بیان کرد؟ «فروید»
- ۵۱- منظور از روان‌کاوی چیست؟ (۱) نظریه فروید (۲) روش درمان فروید»
- ۵۲- نظریه روان‌کاوی به چه چیز تأکید می‌کند؟ «در تبیین تحول انسان به نقش غرایز ذاتی و تجارب اولیه دوران کودکی تأکید می‌کند. «از نظر آن نوزادان با غرایز زیستی ذاتی به دنیا می‌آیند و غرایز دارای بنیادهای بدنی هستند.»
- ۵۳- رویکرد روان‌کاوی در مورد عدم ارضای غرایز دوران کودکی چه نظری دارد؟ «اگر این غرایز ارضا نشوند مشکلاتی را در بزرگسالی برای فرد به‌وجود می‌آورد. مثلاً اگر نیاز کودک به تغذیه ارضا نشود، احتمالاً در بزرگسالی از طریق فعالیت‌های روانی مثل وابستگی بیش از اندازه به دیگران، کمبود و عدم ارضای دهانی، خود را نشان دهد.»
- ۵۴- پیش‌فرض دیگر در نظریه روان‌کاوی فروید چیست؟ «نیروهای ناخودآگاه است که موجب برانگیخته شدن رفتار می‌شود.»
- ۵۵- اگر کشش‌های غریزی مثل پرخاشگری‌ها با مانع روبه‌رو شوند یا ارضا نشوند، چگونه خود را با شرایط سازگار می‌کنند؟ «با استفاده از مکانیزم‌های دفاعی مثل سرکوبی یا انکار»
- ۵۶- در رویکرد روان‌کاوی احساسات و افکار غیرمستقیم و خارج از حیطه‌ی آگاهی فرد عمل می‌نماید. بنابراین ممکن است فرد چنین احساساتی را در رویاها، رفتارهای برانگیخته ناخودآگاه و لغزش‌های کلامی بروز دهد.
- ۵۷- منظور از دلبستگی چیست؟ «تمایل کودک به برقراری نوعی رابطه‌ی نزدیک با افرادی معین و احساس امنیت بیش‌تر در حضور این افراد.»
- ۵۸- چه کسی نظریه دلبستگی را مطرح کرد؟ «هارلو و او آزمایشاتی را با میمون‌ها در این زمینه انجام داده است و نشان داد که دلبستگی مادر-فرزندی، چیزی فراتر از نیاز به غذاست.
- ۵۹- جان بالبی چه تحقیقاتی را در مورد پیوند دلبستگی انجام داد؟ «او نشان داد که ناتوانی کودک در برقراری پیوند دلبستگی استوار با مادر یا مراقبت او در سال‌های اولیه زندگی، با ناتوانی او در برقراری روابط نزدیک فردی (مثل زناشویی) در دوره‌ی بزرگسالی ارتباط دارد.»
- ۶۰- سه روان‌شناس معتقد به رویکرد روان‌کاوی را نام ببرید؟ «فروید، هارلو، بالبی»
- ۶۱- چرا در برخی مواقع کارها و اعمالی را انجام می‌دهیم که دلیل شخصی برای آن نداریم؟ «نیروهای خودآگاه»
- ۶۲- مهم‌ترین درک ما از نظریه‌ی فروید چیست؟ «کشف پدیده‌ی ناخودآگاه»
- ۶۳- چرا بعضی اوقات عواملی در رفتارهای آگاهانه‌ی ما وارد می‌شوند که نمی‌توانند با سازوکارهای منطقی توصیف و تبیین شوند؟ «نیروی ناخودآگاه»
- ۶۴- دو رویکرد جبراً کدام است؟ «نظریه فروید (روان‌کاوی) - رویکرد رفتاری»
- ۶۵- چرا نظریه‌ی فروید به‌شدت جبرگراست؟ «زیرا این رویکرد می‌گوید: رفتار کودک به‌وسیله‌ی نیروهای ذاتی تعیین شده‌اند و رفتار بزرگسالی نیز به‌وسیله‌ی تجارب دوران کودکی شکل می‌گیرد. علاوه بر این مفاهیم، نظریه براساس مدل‌های زیستی ارائه شده یعنی نقش اراده آزاد و نقش عوامل محیطی را بسیار ناچیز می‌داند.»
- ۶۶- چه انتقاد اساسی به رویکرد روان‌کاوی وارد است؟ «به شدت جبرگراست»
- ۶۷- چه کسانی می‌توانند اکثر رویدادهای سه سال اول زندگی خود را به یاد آورد؟ «تقریباً هیچ‌کسی و هرچه سن از سه سال بالاتر رود احتمالاً فرد خاطرات بیش‌تری را به یاد می‌آورد.»

رویکرد رفتاری

- ۶۸- پیش‌فرض بنیادین رویکرد رفتاری چیست؟ «تمام رفتارهای ما اکتسابی و هنگامی که فرد به دنیا می‌آید، شبیه یک جعبه‌ی توخالی یا لوح سفیدی است و تجربه و تعامل با محیط او را می‌سازد درست مانند مارکسیست‌ها معتقدند که انسان مومی است در دستان جامعه»
- ۶۹- تأکید این رویکرد بر چیست؟ «تأکید این رویکرد بر این است که نیازی نیست ما به ماورای (فراتر از) رفتار قابل مشاهده توجه کنیم یعنی این رویکرد فقط به رفتار قابل مشاهده می‌پردازد پس به آن رویکرد رفتارگرایی می‌گوییم.»
- ۷۰- کدام دو رویکرد از لحاظ بررسی ریشه‌ی رفتار نقطه‌ی مقابل هم هستند؟ «رویکرد رفتاری و روانکاوی زیرا رویکرد رفتاری صرفاً روی رفتار قابل مشاهده تأکید می‌کند و به ریشه‌ی رفتار توجه خاصی ندارد اما رویکرد روانکاوی به بررسی ریشه رفتار در کودکی می‌پردازد.»
- ۷۱- یکی از روش‌های درمانی در رویکرد رفتاری را نام ببرید؟ «رفتاردرمانی- بیزاری درمانی»
- ۷۲- هدف در رفتاردرمانی چیست؟ «حذف رفتارهای ناسازگارانه و جایگزینی رفتار مطلوب»
- ۷۳- نام روشی که در رفتار درمانی از آن استفاده می‌شود چیست؟ «حساسیت‌زدایی منظم یا تدریجی»
- ۷۴- منظور از حساسیت‌زدایی تدریجی یا منظم چیست؟ «ارائه محرک‌های خفیف تا شدید است.»
- ۷۵- چرا محرکات خفیف تا شدید ارائه می‌شود؟ «تا قدرت تحمل فرد بالا رود»
- ۷۶- رفتاردرمانی برای درمان کدام بیماری‌ها کاربرد دارد؟ «هراس (ترس‌مندی)، اضطراب»
- ۷۷- فردی که دچار اختلال اضطرابی هراس است ابتدا باید آرام شود و به تدریج عامل ترس‌زا را در فرآیند گام‌به‌گام به فرد ارائه داد تا بتواند تماس واقعی و بدون اضطراب با آن داشته باشد.
- ۷۸- بیزاری درمانی معمولاً برای درمان اعتیاد یا رفتارهای ناخواسته مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ۷۹- «پس‌خوراند زیستی» مربوط به کدام رویکرد می‌باشد و منظور از آن چیست؟ «رویکرد رفتاری، تکنیکی است که به افراد آموزش داده می‌شود تا فرآیندهای جسمانی خود را مثل تپش قلب و فشار خون را که پاسخ‌های خودکارند و در کنترل فرد نیست را مهار کنند، بیماران به یک دستگاه وصل می‌شوند که میزان ضربان قلب و فشار خون آن‌ها را به‌طور مستمر، نشان می‌دهد. به آن‌ها آموزش داده می‌شود که آرام باشند و برای کاهش ضربان قلب خود کوشش کنند. هنگامی که اطلاعات داده شده توسط دستگاه پایین‌تر از سطح تعیین شده باشد. زنگی با صدایی طنین‌انداز می‌شود و افراد کوشش می‌کنند تا آن سطح را حفظ کنند.»
- ۸۰- کدام دو رویکرد مکانیسمی یا ماشینی هستند؟ «رفتاری و شناختی»
- ۸۱- کدام رویکرد هم جبرگرا و هم مکانیسمی است؟ «رفتاری»
- ۸۲- چرا رویکرد رفتاری مکانیسمی است؟ «زیرا آگاهی، ذهن، تجربه، هیجانات را مورد غفلت قرار می‌دهد.»
- ۸۳- چرا رویکرد رفتاری جبرگراست؟ زیرا رفتار را ناشی از شکل‌گیری عوامل صرفاً محیطی می‌داند یعنی رفتارگرایان به مسائلی که مورد توجه رویکردگرایان شناختی است، مثل انگیزش، ادراک، تفکر توجهی ندارند.
- ۸۴- کلیدهای رویکرد رفتاری کدام است؟ «پاسخ و محرک (ما نتیجه‌ی شکل‌گیری محرک‌ها و پاسخ‌هایی هستیم که در واکنش به محیط خود می‌دهیم). پاداش، تنبیه، محیط تقویت، تشویق و ...»
- ۸۵- طبق رویکرد رفتاری چرا کودکان حرف زشت می‌زنند؟ «زیرا وقتی حرف زشت زده نه تنها تنبیه نشده (تنبیه به معنای گرفتن یک امتیاز است) بلکه تقویت هم شده مثلاً برای دیگران با آب و تاب این قضیه را تعریف کنیم.»

رویکرد شناختی

- ۸۶- پیش‌فرض رویکردشناختی چیست؟ «ذهن شبیه رایانه است و همانطور که رایانه اطلاعات را می‌گیرد و نگهداری می‌کند و در موقع لزوم بازبایی می‌کند، ذهن هم همان‌گونه عمل می‌کند.»
- ۸۷- از دیدگاه شناختی ذهن دربرگیرنده چه فرآیندهایی است؟ «درون‌داد، ذخیره‌سازی و یادآوری»
- ۸۸- فرض روان‌شناسان شناختی چیست؟ «یک نظام پردازش اطلاعات وجود دارد که اطلاعات را تغییر داده و یا انتقال می‌دهد.»
- ۸۹- یکی از مشکلات رویکردشناختی چیست؟ «در این رویکرد بررسی پدیده‌هایی که امکان مشاهده‌ی مستقیم آن وجود ندارد، دشوار است مثلاً مفاهیمی مثل درون‌داد ذخیره‌سازی، یادآوری و ... را چگونه می‌توان به‌طور مستقیم مشاهده کرد.»
- ۹۰- چرا رویکردشناختی به رایانه شبیه شده است؟ «زیرا، در این رویکرد با مفاهیمی سروکار داریم که قابل مشاهده‌ی مستقیم نیست به همین دلیل به رایانه تشبیه شده تا از آن طریق بتوان پدیده‌هایی که در سیستم شناختی انسان اتفاق می‌افتد را توصیف و تبیین کرد.»
- ۹۱- در کدام رویکرد از «مدل‌ها در روان‌شناسی» استفاده می‌شود؟ «رویکردشناختی»
- ۹۲- کدام رویکرد به فرآیند «میانجیگر» تأکید می‌کند و منظور از آن چیست؟ «رویکردشناختی و منظور این است که یک میانجیگر بین محرک و پاسخ وجود دارد مثلاً تصادف یک محرک است و می‌تواند دوگونه پاسخ متفاوت را ایجاد کند: (۱) عصبانیت (۲) تحمل و صبر و خونسردی. دلیل این‌که پاسخ‌ها متفاوت است این است که میانجیگرها (نوع درک و تفکر در افراد) با هم متفاوت است.»

- ۹۳- امروزه رویکرد غالب در اکثر حوزه‌های روان‌شناسی چیست؟ «رویکردشناختی»
- ۹۴- چند حوزه‌ی روان‌شناسی نام ببرید که از رویکردشناختی استفاده می‌کند؟ «روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی تربیتی، آسیب‌شناسی روانی و روش‌های درمانی»
- ۹۵- چرا رویکردشناختی یک رویکرد مکانیسمی است؟ «زیرا این رویکرد اساساً بر مدل‌های ماشینی بنا شده است.»
- ۹۶- «پردازش اطلاعات رایانه‌ای درباره‌ی انسان» مربوط به چه رویکردی است و بر چه مسئله‌ای تأکید دارد؟ «رویکردشناختی، بر این مسئله تأکید می‌کند که انسان به‌عنوان یک ماشین قلمداد شده است.»
- ۹۷- چه انتقادی بر رویکرد شناختی وارد است؟ در این رویکرد تفاوت بین انسان و ماشین مورد غفلت قرار گرفته است. مثلاً مردم عاطفی و غیرمنطقی و فراموش کار هستند اما رایانه‌ها خیر.
- ۹۸- رویکرد شناختی که از مدل پردازش اطلاعات استفاده می‌کند در واقع یک تمثیل است و محدودیت در تبیین رفتار انسان دارد.
- ۹۹- حفظ کردن اعداد مربوط به چه رویکردی است و هوش متوسط بین چه اعدادی قرار دارد؟ «رویکردشناختی، هوش متوسط بین 2 ± 7 قرار دارد یعنی «۵ تا ۹»»
- ۱۰۰- کلیدهای رویکردشناختی کدام است؟ «هر چیزی که به نوعی به فکر ما مربوط است مثل تفکر، هوش، حافظه، حل مسئله، فراموش کردن، به یادآوردن، آگاهی، ذهن، انگیزش، ادراک، پردازش اطلاعات، فرآیندهای ذهنی، هدف و نقشه.»
- ۱۰۱- تفاوت رویکرد روانکاوی با رویکردشناختی چیست؟ شناختی انسان را موجودی آگاه می‌داند که از روی تفکر خود تصمیم می‌گیرد اما روانکاوی انسان را موجودی ناآگاه می‌داند که از روی غرایز خود تصمیم به کاری می‌گیرد، فروید ریشه‌ی تصمیمات ما را ناخودآگاه ذهن می‌داند.»
- ۱۰۲- تفاوت رویکرد شناختی با رفتاری چیست؟ «رویکرد رفتاری به رفتار قابل مشاهده می‌پردازد اما رویکرد شناختی معمولاً به رفتار غیرقابل مشاهده می‌پردازد مثل ادراک و تفکر»
- نکته: احساسات و افکار غیرمستقیم مربوط به رویکرد روانکاوی است.
- ۱۰۳- کدام رویکرد با بقیه رویکردها متفاوت است؟ «رویکرد انسان‌گرا (پدیدارشناختی) زیرا سایر رویکردها از بیرون به انسان نگاه می‌کنند اما این رویکرد انسان را از نگاه خودش مورد بررسی قرار می‌دهد. مثلاً روان‌شناسی، فیلم یا داستانی را نیمه‌کاره تعریف می‌کند و از فرد می‌خواهد که خودش آن را تمام کند یا کارتهایی را به فرد نشان داده و از او می‌پرسد که چه چیز در این‌ها می‌بینی.»
- ۱۰۴- رویکرد انسان‌گرا بین چه رویکردهایی قرار دارد؟ «بین رویکرد رفتاری و روانکاوی یعنی بین رویکردی که انسان را تحت تأثیر محیط می‌داند و رویکردی که به عوامل غریزی و ناهشیار می‌پردازد.»



- ۱۰۵- منظور از نیروی سوم چیست و چه کسی آن را مطرح کرد؟ ابراهام مازلو به‌عنوان یک روان‌شناس انسان‌گرا این رویکرد را نیروی سوم در روان‌شناسی نام‌گذاری کرد یعنی «شخصیت هر فرد بر مبنای سه عامل مهم شکل می‌گیرد: (۱) ذات و غرایز (۲) محیط (۳) اراده»
- ۱۰۶- ابراهام مازلو نیروی سوم در روان‌شناسی را همان رویکرد انسان‌گرا می‌دانست.
- ۱۰۷- دو روان‌شناس را که معتقد به رویکرد انسان‌گرا هستند نام ببرید؟ «ابراهام مازلو، کارل راجز»
- ۱۰۸- در کدام رویکرد بر اراده‌ی انسان تأکید شده است؟ «انسان‌گرا، نگرشی که انسان را به‌عنوان فردی آزاد دارای استعداد برای رشد و خودشکوفایی در نظر می‌گیرد.»
- ۱۰۹- انسان‌گرایان بر کدام تجربه تأکید دارند؟ «تجربه غیرعینی یا ذهنی یا هوشیار یا تجربه منحصر به فرد انسان اما رویکرد رفتاری بر تجربه بیرونی یا عینی تأکید دارد.»
- نکته: تجربه اولیه‌ی دوران کودکی مربوط به رویکرد روان‌کاوی است.
- ۱۱۰- کدام رویکرد فرد را آزاد می‌داند تا سرنوشت خود را تعیین کند؟ «انسان‌گرا»
- ۱۱۱- کدام رویکرد بر روش‌های علمی مرسوم در روان‌شناسی انتقاد می‌کند و آن را برای مطالعه‌ی انسان نامناسب می‌داند؟ «انسان‌گرا زیرا معتقد است روش‌های علمی امروزی مثل رویکرد زیست‌شناختی می‌خواهد انسان را از طریق آزمایش خون، سی‌تی اسکن مغز و ... بشناسد اما انسان پیچیده‌تر از این مسائل است به بیان دیگر معتقدند که استفاده از روش‌های مرسوم علمی ویژگی‌های فردی را به حداقل رسانیده و تأکید آن‌ها بیش‌تر بر رفتار مشترک انسان‌هاست (مثلاً افرادی که گروه خونی A^+ دارد این ویژگی‌ها را دارند و ... یعنی محدود کردن انسان)

۱۱۲- کدام رویکرد فرد را مسئول اعمال خود می‌داند کدام رویکرد او را مسئول نمی‌داند؟ «رویکرد انسان‌گرا بر این فرض استوار است که هر فردی مسئول اعمال خویش است و تحت تأثیر عوامل خارجی قرار نمی‌گیرد و او تنها کنترل‌کننده‌ای رفتار خود می‌باشد اما رویکرد رفتاری انسان را مومی در دست‌های جامعه می‌داند پس فرد را مسئول اعمال خود نمی‌داند...»

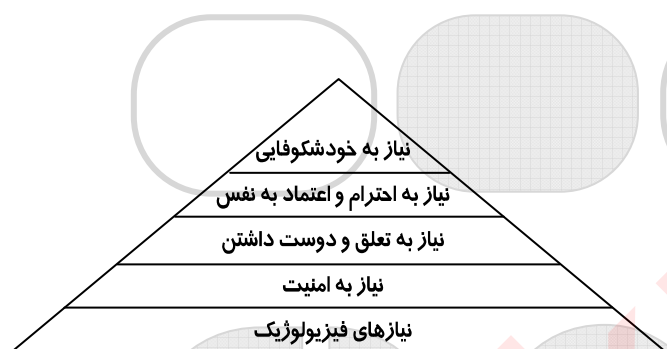
۱۱۳- تفاوت دیدگاه انسان‌گرا با سایر دیدگاه‌ها در مورد مسئله تجربه چیست؟ «سایر رویکردها به تجربه اهمیت می‌دهند ولی دیدگاه آن‌ها نسبت به تجربه از یک منظر بیرونی است اما رویکرد انسان‌گرا به تجربه درونی اهمیت می‌دهد مثلاً هیجان (تجربه هیجانی) که از دید انسان‌گراها یک مسئله درونی است اما دید رفتارگرایان از منظر بیرونی بررسی می‌شود.»

۱۱۴- هیجان از دیدگاه رویکرد انسان‌گرا چیست؟ «تجربه درونی که فرد نسبت به آن آگاهی دارد»

۱۱۵- ابداع‌کننده‌ی روش‌های مشاوره‌ای کیست؟ «کارل راجرز، او بنیانگذار حرکت مشاوره‌ای است که معمولاً از روش‌های انسان‌گرایان مشاوره‌ای است که برای کمک به مراجع‌کنندگان استفاده می‌کند.»

۱۱۶- پیش‌فرض کارل راجرز در روش مشاوره‌ی مراجع-محوری چیست؟ «هر فردی در مرکزیت دنیای تجربی خود (تجربه درونی) واقع شده است. احساسات و افکار دنیای خصوصی تنها از طریق خود فرد قابل دسترسی بوده و از طریق اندازه‌گیری خارجی امکان‌پذیر نیست و واقعیت هر چیز، آن چیزی است که فرد آن را دریافت می‌کند و مهم‌ترین روش برای فهم رفتار «درک دنیای درونی فرد» می‌باشد.»

۱۱۷- به ترتیب سلسله مراتب نیازها را از دید مازلو بنویسید؟



۱) «نیازهای فیزیولوژیک (گرسنگی، تشنگی، جنسی) این نیازها حداقل می‌باشد و در همه افراد ذاتی است، در صورت عدم ارضای این نیازها فرد به نیازهای بالاتر نمی‌رسد.»

۲) نیاز به امنیت

۳) نیاز به تعلق و دوست داشتن

۴) نیاز به احترام و عزت نفس (اعتماد به نفس)

۵) نیاز به خودشکوفایی یعنی نیاز برای تحقق خود و درک

کامل توانایی فرد اوج پیشرفت فرد (ایثار و فداکاری‌ها

در این‌جا قرار دارد.)

۱۱۸- طبقه‌بندی مازلو از نیازها یک طبقه‌بندی سلسله‌مراتبی است.

۱۱۹- کدام روان‌شناسان به بررسی فراسوی رفتار قابل مشاهده می‌پردازند و معتقدند در این فراسو حقایق دیگری نهفته است؟ «انسان‌گرایان»
 ۱۲۰- کدام رویکرد و چگونه دیدگاه‌های جبرگرا در روان‌شناسی را به چالش کشانیده است؟ «رویکرد انسان‌گرا با اتخاذ یک نگاه مثبت به رفتار انسان و تأکید بر پذیرش مسئولیت فردی تا حدودی توانسته دیدگاه‌های جبرگرایانه‌ای روش‌های علمی مرسوم را به چالش بکشد.»

۱۲۱- انتقادی که بر رویکرد انسان‌گرا وارد است کدام است؟ «هر فرد می‌خواهد تصویر بهتری از خود نشان دهد پس فرد تمام آن چیزی را که از خود گزارش می‌دهد نمی‌تواند عیناً درست باشد. یعنی همان چیزی باشد که فرد آن را تجربه کرده. انتقاد بعدی: این رویکرد مبهم است و آزمایش‌پذیر نیست یعنی نظریه‌ها در این رویکرد امکان تأییدپذیری ندارد.»

۱۲۲- علمی‌ترین رویکرد و غیرعلمی‌ترین رویکردها به ترتیب کدامند؟ «علمی‌ترین زیست‌شناسی زیرا قابل تکرار است (علمی به معنای تکرارپذیری است) و روان‌کاوی و انسان‌گرا غیرعلمی‌ترین رویکردها»

۱۲۳- قدیمی‌ترین و جدیدترین رویکردها؟ «قدیمی‌ترین زیست‌شناختی و جدیدترین انسان‌گرا یا امانیستی»

روش‌های تحقیق در روان‌شناسی

۱۲۴- روش‌های تحقیق در روان‌شناسی علمی به چند دسته اصلی تقسیم می‌شوند؟ «روش آزمایشی (تجربی)، مطالعات هم‌بستگی، مشاهده طبیعی،

نکته: فرضیه چیست؟ فرضیه یک حدس اولیه‌ی قابل بررسی تجربی درباره‌ی پدیده‌ی مورد نظر است. به عبارتی فرضیه پاسخی موقتی به سؤال تحقیق است که می‌توان درست یا نادرست باشد. فرضیه یک جمله‌ی خبری است که ارتباط بین دو یا چند چیز را نشان می‌دهد. (پس جملات پرسشی فرضیه محسوب نمی‌شوند) مثل: سر و صدا عملکرد یادآوری را کاهش می‌دهد که ارتباط بین سر و صدا و پایین آمدن یادآوری را نشان می‌دهد.

۱۲۵- با مثالی روش آزمایشگاهی را توضیح دهید؟ «مثلاً روان‌شناسی می‌خواهد اثر سر و صدا را در عملکرد یادآوری بررسی کند، در ابتدا فرضیه‌ای را در این زمینه ارائه می‌دهد. «سر و صدا و تداوم آن عملکرد یادآوری را کاهش می‌دهد». سپس به بررسی درستی یا نادرستی فرضیه خود می‌پردازد، روان‌شناس برای بررسی فرضیه دو گروه را انتخاب می‌کند گروهی را در معرض سر و صدا قرار می‌دهد (گروه آزمایش) و گروه دیگر را در معرض سر و صدا قرار نمی‌دهد (گروه کنترل) بعد از هر دو گروه امتحانی مشابه از مسائلی که قبلاً برای هر دو گروه تدریس شده می‌گیرد و سپس به بررسی نتایج امتحان می‌پردازد که در نتیجه یا فرضیه او درست و یا نادرست می‌شود.»

۱۲۶- متغیرها را در روش آزمایشی توضیح دهید؟ «دو متغیر داریم (۱) متغیر مستقل: متغیری است که خود روان‌شناس یا آزمایشگر وارد حوزه‌ی تحقیق می‌کن تا اثرش را روی متغیر دیگر ملاحظه کند. مثل این‌که آزمایشگری گروهی را در معرض سر و صدا قرار می‌دهد و گروه دیگر را قرار نمی‌دهد، پس در این‌جا سرو صدا متغیر مستقل است، بنابراین متغیری که به‌طور مستقیم توسط آزمایشگر دستکاری می‌شود، متغیر مستقل است. (۲) متغیر وابسته یا تابع: نتیجه‌ی کار را نشان می‌دهد متغیر وابسته به جنبه‌هایی از رفتار که می‌تواند اندازه‌گیری یا ارزیابی شود اطلاق می‌شود، متغیر وابسته بستگی به چیزی دارد که آزمایشگر آن را کنترل می‌نماید، ارزیابی آن به این خاطر است که ببینیم آیا متغیر مستقل تغییری در رفتار به‌وجود می‌آورد یا خیر، در مثال ما متغیر وابسته میزان یا عملکرد یادآوری افراد می‌باشد.»

۱۲۷- مهم‌ترین اصل روش آزمایشی کدام است؟ «کنترل متغیر مستقل»

۱۲۸- یکی از ویژگی‌های مهم روش آزمایشی کدام است؟ «امکان نتیجه‌گیری رابطه‌ی علت و معلولی»

۱۲۹- از مزایای اصلی مهم روش آزمایشی کدام است؟ «تکرارپذیری بودن آن می‌باشد»

۱۳۰- کنترل متغیر مستقل به چه معناست؟ «یعنی فقط باید متغیر مستقل تغییر کند و سایر متغیرها ثابت بماند تا بتواند به نتیجه‌ی آزمایش اطمینان حاصل کرد برای مثال دو گروه را انتخاب می‌کنیم و یکی را در معرض سر و صدا قرار می‌دهیم و از آن‌ها آزمون می‌گیریم و گروه دوم را در جایی ساکت و آرام قرار داده و آزمون را برگزار می‌کنیم وقتی می‌توان گفت گروه اول که در معرض سر و صدا بوده نتایج بدتری در آزمون بدست آورده که سایر عوامل ثابت بوده باشد مثلاً نور، حرارت، تغذیه و ... حتی ویژگی‌های شخصی باید شبیه هم باشد. مثلاً از لحاظ درجه هوشی افراد دو گروه در یک ردیف باشند. البته متغیر وابسته برای تغییر آزاد است زیرا وابسته به متغیر مستقل است.»

۱۳۱- رابطه‌ی علت و معلولی را در متغیر مستقل و وابسته بررسی کنید؟ «متغیر مستقل علت و متغیر وابسته معلول است.»

۱۳۲- منظور از تکرارپذیری بودن در روش آزمایشی چیست؟ «اگر آزمایش در شرایط کنترل شده باشد می‌توان آن را دوباره تکرار کرد. یعنی تکرارپذیری یک امر اساسی و مهم است یعنی اگر نتیجه واقعی است پس در هنگام تکرار آزمایش‌های بعدی هم باید همان نتایج تکرار شود و اگر نتیجه واقعی و درست نباشد ناپستی انتظار داشت که تکرار شود.»

۱۳۳- اگر بخواهیم روش آزمایشی به‌صورت خیلی دقیق انجام گیرد، چاره چیست؟ «چاره‌ای جز انجام آن در شرایط آزمایشی نداریم اما این مسئله باعث می‌شود رفتار مصنوعی شود. پس در بیش‌تر مواقع بررسی ویژگی‌های روانی در شرایط آزمایشگاهی امکان‌پذیر نیست (انتقاد به روش آزمایشی)»

۱۳۴- با مثالی رفتار مصنوعی در روش آزمایشگاهی توضیح دهید؟ «مادرانی که تحت شرایط آزمایشگاهی مورد مشاهده‌ی آزمایشگران قرار می‌گرفتند با بچه‌های خود دوستانه‌تر و صمیمی‌تر رفتار می‌کردند تا هنگامی که در شرایط طبیعی قرار داشتند.»

نکته: کنترل - رابطه‌ی علت و معلولی - متغیر مستقل و وابسته از نشانه‌های روش آزمایشی است.

۱۳۵- فرضیه‌ی ما چنین است «کم‌خوابی بر میزان یادگیری تأثیر می‌گذارد؟» «متغیر مستقل، وابسته، گروه کنترل و گروه آزمایش را پیدا کنید:

متغیر مستقل: میزان خواب (کم‌خوابی) متغیر وابسته: میزان یادگیری

گروه آزمایش: کسانی که کم‌خوابیده‌اند (گروه آزمایش گروهی است که در فرضیه ذکر می‌شود)

گروه کنترل یا شاهد: نقطه‌ای مقابل گروه آزمایش است در این‌جا کسانی که کم‌خوابیده‌اند.

۱۳۶- مطالعات همبستگی با چه مفاهیمی همراه است؟ «پیش‌بینی، همراهی، ارتباط، هم‌زمانی، بررسی دو یا چند متغیر.»

۱۳۷- تفاوت روش آزمایشی با روش همبستگی چیست؟ «طرح‌های همبستگی در سطح پایین‌تری نسبت به طرح‌های آزمایشی هستند زیرا رابطه‌ی علت و معلولی را نمی‌توان از آن‌ها استنباط کرد یعنی روش آزمایشی با علت و معلولی همراه است اما روش همبستگی علت و معلولی ندارد اما هم‌زمانی دارد.»

۱۳۸- با مثالی روش همبستگی را توضیح دهید؟ «در فصل تابستان لباس افراد کم‌تر می‌شود و همین‌طور آسفالت خیابان نرم‌تر می‌شود اما بین این دو رابطه علت و معلولی وجود ندارد یعنی نمی‌گوییم به این دلیل آسفالت خیابان نرم شده که پوشش افراد کم شده اما هم‌زمانی دارند، یعنی هر دو در فصل تابستان هستند و هر دو تحت تأثیر یک عامل دیگر به نام نور خورشید می‌باشند یعنی هر دو معلول هستند نه یک معلول و دیگری علت یعنی در روش همبستگی محقق درصدد دستکاری مستقل نیست تا تأثیر آن را در متغیر وابسته ببیند.»

۱۳۹- بیش‌ترین همبستگی و کم‌ترین همبستگی را توضیح دهید؟ «هر قدر بین دو متغیر نزدیکی وجود داشته باشد، بیش‌ترین همبستگی و هر قدر دورتر از هم باشند کم‌ترین همبستگی را دارند.»

۱۴۰- چه دلایلی روان‌شناسان را ترغیب به روش همبستگی می‌کند؟

(۱) بررسی بسیاری از فرضیه‌های روان‌شناختی از طریق مطالعات آزمایشی امکان‌پذیر نمی‌باشد. به‌طور مثال، این فرضیه که استعمال دخانیات باعث بروز بیماری‌های جسمانی می‌شود، را نمی‌توان از طریق وادار کردن افرادی به استعمال سیگار و افراد دیگری را به عدم استفاده از

سیگار وادار کرد و سپس به بررسی فرضیه مذکور پرداخت پس باید گفت اینگونه فرضیه‌ها را از طریق همبستگی صورت می‌پذیرد.»

(۲) از طریق مطالعات همبستگی می‌توان تعداد زیادی از متغیرها را در یک زمان محدود مورد بررسی قرار داد که اینکار در مطالعات آزمایشی امکان‌پذیر نیست. مثلاً در تابستان (در یک زمان محدود) مصرف برق، مصرف آب، مصرف بنزین و ... افزایش می‌یابد (چند متغیر).

(۳) تحقیقات همبستگی نسبت به آزمایشی اطلاعات مفیدتری به ما می‌دهد.

۱۴۱- روش مشاهده‌ی طبیعی را توضیح دهید؟ «مشاهده‌ی طبیعی هنگامی انجام می‌شود که رفتار بدون دخالت آزمایشگر مورد بررسی قرار می‌گیرد. مثلاً یک آزمایشگر بدون این که آزمودنی متوجه شود به بررسی رفتار آن‌ها می‌پردازد. روان‌شناسی که در گوشه‌ی پارک به بررسی رفتار کودکانی که مشغول بازی کردن هستند می‌پردازد.»

۱۴۲- این روش تحقیقی با کدام رویکرد ارتباط نزدیک دارد؟ «رویکرد رفتاری (کردارشناسان)»

۱۴۳- دو روان‌شناس کردارشناس نام ببرید که معتقد به روش مشاهده‌ی طبیعی باشند؟ «لورنز - آندرسون»

۱۴۴- تفاوت روش مشاهده‌ی طبیعی با روش آزمایش در چیست و کدام یک اطلاعات بیش‌تر و مفیدتری را به روان‌شناس می‌دهند؟ «کردارشناسان رفتار را در محیط و زیستگاه‌های طبیعی (نصب دوربین در محل زندگی میمون‌ها در جنگل) و نه در آزمایشگاه مورد بررسی قرار می‌دهند پس اطلاعات بیش‌تری را در مقایسه با روش آزمایشگاهی (آزمایشی) به روان‌شناس می‌دهد.»

۱۴۵- آندرسون در خصوص استفاده از روش مشاهده‌ی طبیعی چه مطالعاتی انجام داده است؟ «آندرسون در خصوص استفاده از روش مشاهده‌ی طبیعی مطالعه‌ای در مورد رفتار انسان انجام داده است. او رفتار کودکان را در پارک لندن در خصوص میزان فاصله گرفتن کودک از مادر اندازه‌گیری کرد و مشاهده کرد که کودکان زیر ۳ سال بیش از ۶ الی ۷ متر از مادر دور نمی‌شوند. این مطالعه زمینه‌ساز مطالعات در خصوص رفتار دلبستگی بوده است.»

۱۴۶- یکی از لوازم اصلی در مشاهده‌ی طبیعی چیست؟ «عدم آگاهی شرکت‌کنندگان در مشاهده است یعنی فرد نداند که مورد مشاهده قرار گرفته زیرا رفتار خود را عوض می‌کند.»

۱۴۷- از مزایای مشاهده‌ی طبیعی چیست و چرا؟ «عدم اطلاع افراد مورد مشاهده زیرا رفتار باید طبیعی باشد»

۱۴۸- روش مشاهده‌ی طبیعی را با تحقیقات آزمایشی مقایسه کنید؟ «بسیاری از تحقیقاتی که از روش مشاهده‌ی طبیعی انجام شده اطلاعات سودمند و مفیدتری در مقایسه با روش آزمایشی فراهم می‌کند.»

۱۴۹- از معایب روش مشاهده‌ی طبیعی چیست؟ «۱) آزمایشگر روی رفتار کنترل ندارد. ۲) رابطه‌ی علت و معلولی وجود ندارد.»
نکته: عدم کنترل - عدم آگاهی آزمودنی فیلمبرداری، بروز رفتار طبیعی مربوط به روش مشاهده‌ی طبیعی است.

حوزه‌های تحقیق در روان‌شناسی

۱۵۰- حوزه‌های تحقیقی در روان‌شناسی به چند دسته تقسیم می‌شود؟ «تحقیق در روان‌شناسی کلاً آکادمیک یعنی دانشگاهی است و در مؤسسات پژوهشی انجام می‌شود که به دو دسته تقسیم می‌شود. ۱) حوزه‌ی بنیادی یا نظری یا محض یا تئوریک. ۲) حوزه‌ی عملی یا کاربردی (در این حوزه روان‌شناس معمولاً به درمان بیماری می‌پردازد)»

۱۵۱- هدف تحقیقات بنیادی چیست؟ «گسترش و افزایش دانش ما از پدیده‌ی مورد نظر و به‌طور خاص رفتار می‌باشد (روان‌شناس فقط کار تحقیقاتی می‌کند و به افزایش دانش خود می‌پردازد اما به درمان نمی‌پردازد).»

۱۵۲- هدف در تحقیقات کاربردی چیست؟ «هدف استفاده عملی از یافته‌هایی روان‌شناسی در زندگی روزمره»

۱۵۳- کلیدهای تحقیقات کاربردی چیست؟ «عملی، روزمره، بررسی علی، سؤالاتی که با چرا و چگونه مطرح می‌شود یعنی سؤالاتی که در پی یافتن علت هستند (مثل چگونه می‌تون میزان خواندن را در دانش‌آموزان افزایش داد).»

تحقیقات بنیادی

حوزه‌های اصلی	حوزه‌های کوچک‌تر
شناختی	پردازش اطلاعات در زمینه‌های توجه، حافظه، یادآوری تفکر، زبان و حل مسئله
رشدی	رشد انسان در جنبه‌های عقلانی، جسمانی، هیجانی و اخلاقی
اجتماعی	نحوه و چگونگی ارتباط فرد با دیگری شامل نگرش‌ها، ادراک اجتماعی و رهبری فرد در گروه
فیزیولوژیک	رابطه‌ی بین مغز و رفتار و تعیین قسمت‌های مختلف در پدیدآیی رفتار
تفاوت‌های فردی	تفاوت بین انسان‌ها در زمینه‌ی هوش، شخصیت و اختلالات رفتاری

نکته: این جدول مربوط به تحقیقات بنیادی است و سؤالاتی که در این رابطه مطرح می‌شود معمولاً به این شکل است:

۱۵۴- پردازش اطلاعات مربوط به کدام حوزه‌ی تحقیقی در روان‌شناسی و کدام حوزه‌ی اصلی است؟ «تحقیقات بنیادی - شناختی»

۱۵۵- کار در رشته‌ی روان‌شناسی نشانه‌ی چیست؟ «علاقه‌ی فرد در مورد رفتار خود و دیگران»

۱۵۶- کار در رشته‌ی روان‌شناسی چه کمکی به فرد می‌کند؟ دانش و فهم را در مورد رفتار افزایش می‌دهد و فرد را صاحب مجموعه‌ی غنی و متنوعی از مهارت‌ها می‌کند که در کارهای مختلف (اعم از حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای) به او کمک می‌کند.

حوزه‌های شغلی در روان‌شناسی

مشاغلی که با کارشناسی روان‌شناسی فرد قادر به انجام آن‌ها می‌باشد:

تجارت	خدمات اجتماعی / انسانی	تحقیق
مدیر پرسنلی	مددکاری	دستیار تحقیق
مدیر روابط عمومی	مشاوره‌ی کودکان	محقق بازاریابی
نماینده‌ی فروش	مشاوره‌ی شغلی	دستیار بهداشت روانی
تبلیغات	مشاوره‌ی تحصیلی	تحلیل‌گر تحقیق
متصدی وام	دستیار مشاوره و روان‌شناسی	دستیار آماری

سؤالاتی که می‌تواند از این جدول طراحی شود معمولاً به این شکل است:

۱۵۷- نماینده‌ی فروش می‌بایستی در کدام زمینه‌ی روان‌شناسی مطالعه داشته باشد؟ «تجارت»

۱۵۸- چگونه یک روان‌شناس می‌تواند به خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ی خاص حرفه‌ای بپردازد؟ «تصویب قانون سازمان روان‌شناسی و مشاوره‌ی کشور در سال ۱۳۸۱ روان‌شناسان و مشاوران دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکترا پس از کسب رتبه‌ی علمی و داشتن پروانه می‌توانند خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ی انجام دهند.»

نمونه‌ای از سؤالات مهم انتهای فصل یک که در کتاب ذکر شده

۱- محقق‌ی مایل است تأثیر استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی را در یادگیری دانش‌آموزان مورد مطالعه قرار دهد. آزمایشی طراحی کنید و موارد زیر را در آن مشخص کنید:

الف) متغیر وابسته و مستقل را مشخص کنید.

ب) گروه آزمایش و کنترل را معرفی کنید.

ج) عوامل کنترل‌کننده را نام ببرید.

پاسخ:

ابتدا باید فرضیه‌ای را ارائه دهیم تا بتوان از آن طریق به سؤالات مطرح شده پاسخ داد.

فرضیه: استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی عملکرد یادگیری را افزایش می‌دهد.

متغیر مستقل: استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی

متغیر وابسته: میزان یادگیری

گروه آزمایش: دانش‌آموزانی که از نرم‌افزارهای آموزشی برای یادگیری خود استفاده کرده‌اند.

گروه کنترل یا شاهد: دانش‌آموزانی که از نرم‌افزارهای آموزشی برای یادگیری خود استفاده نکرده‌اند.

عوامل کنترل‌کننده: دو گروه فقط در استفاده کردن از نرم‌افزارهای آموزشی و استفاده نکردن از آن‌ها تفاوت داشته باشند و در سایر

متغیرها مثل هوش، شرایط آب و هوایی یادگیری، وضعیت سلامت و تغذیه دانش‌آموزان و ... یکی باشند یعنی سایر عوامل و متغیرهای

محیطی کاملاً کنترل شوند یعنی ثابت نگه داشته شوند تا بتوان به نتیجه‌ی آزمایش اطمینان داشت.

۲- روان‌شناسی قصد دارد رفتار دوست‌یابی کودکان را مورد بررسی قرار دهد، به حیاط کودکانستان می‌رود و شروع به فیلمبرداری از رفتار

کودکان می‌کند و در حین کار یادداشت‌برداری انجام می‌دهد. این محقق از کدام روش تحقیق استفاده می‌کند؟ چه اشکالی را به کار

روان‌شناس وارد می‌بینید؟

پاسخ:

مشاهده‌ی طبیعی و اشکال کارش آگاهی آزمودنی از مشاهده است. گفتیم مزیت مشاهده‌ی طبیعی عدم آگاهی آزمودنی است در این‌جا وقتی

کودکان می‌بینند کسی از آن‌ها فیلمبرداری می‌کند رفتارشان را تغییر می‌دهد باید این روان‌شناس پنهانی از آن‌ها فیلمبرداری می‌کرد تا آنان

از خود رفتار طبیعی بروز دهند.

۳- برای هر کدام از موضوعات زیر چه روش تحقیقی را پیشنهاد می‌کنید؟

الف) بررسی رفتار مهربانانه در گروهی از دانش‌آموزان اول ابتدایی

ب) بررسی رابطه میان افسردگی و اعتماد به نفس

ج) تأثیر روش تدریس در یادگیری دانش‌آموزان

پاسخ:

الف) آزمایشی

ب) هم‌بستگی

ج) آزمایشی

فصل دوم

رشد

مفهوم رشد یا تعریف رشد

رشد یعنی تغییرات پی‌درپی و منظم که از زمان انعقاد نطفه تا مرگ اتفاق می‌افتد. رشد دارای الگو و نظم خاصی است و دارای آثار بلندمدتی در زندگی فرد می‌باشد.

ابعاد رشد

جسمانی (بارزترین بعد رشد)، عاطفی، شناختی و اجتماعی.

تعریف رشد

آمادگی زیستی که خود مبتنی بر نقشه‌ی ژنتیک است، رشد دارای برنامه‌ی رشد طبیعی و منظم است که شرایط محیطی بر آن اثر می‌گذارد. (تغییرات محیط است)

تعریف یادگیری

فرآیندی است که بر اثر تمرین به‌دست می‌آید و تغییراتی نسبتاً دائمی در توانایی بالقوه (در احساس، تفکر و رفتار) فرد ایجاد می‌کند. نکته: پاسخ سه مورد زیر «رشد و یادگیری» است.

۲- زیربنای تغییرات رشدی

۱- دست‌یابی به معنای کامل رشد

۳- رشد محصول مشترک دو فرآیند

برنامه‌ی رشد زیست‌شناختی طبیعی (که مربوط به رشد است) تعیین می‌کند کودک در یک سالگی اولین لغات با معنی را می‌گوید یا در یک سالگی راه می‌رود یا در ۱۳ ماهگی اولین کلمات را بیان می‌کند در ۱۳ تا ۱۸ ماهگی خزانه‌ی لغات او به آهستگی رشد می‌کند در ۱۸ ماهگی خزانه‌ی لغات او به‌طور ناگهانی رشد می‌کند. در ۲۱ ماهگی اولین جمله‌ی دو کلمه‌ای و در ۲۴ ماهگی اولین جملات چند کلمه‌ای را می‌گوید یعنی با جملات کوتاه صحبت می‌کند، تمامی این مثال‌ها مربوط به رشد زیست‌شناختی طبیعی انسان است.

روان‌شناسی رشد

شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که به توصیف و تبیین تغییرات در طول زندگی فرد می‌پردازد و از رشته‌های مختلف زیست‌شناختی، جامعه‌شناسی، تعلیم و تربیت و پزشکی کمک می‌گیرد. روان‌شناسی رشد به تمام مراحل زندگی انسان مربوط می‌شود ولی بیش‌ترین تأکید آن به مطالعه‌ی دوره‌ی کودکی و نوجوانی است. روان‌شناسان رشد به دنبال مطالعه‌ی ... هستند.

نکته: تغییرات روان‌شناختی انسان نظیر تفکر، حل مسئله ... (کلیدهای رویکردشناختی) تحت تأثیر تغییرات زیست‌شناختی مغز است (این نظر مربوط به رویکردگرایان زیست‌شناس است) ما انسان‌ها در جنبه‌های بسیاری از رشد شبیه هم هستیم یعنی وراثت خصوصیات مشترکی را در برنامه‌ی زیست‌شناختی و طبیعی ما قرار داده است.

نکته: مرحله‌ی اول یادگیری رشد است یعنی: رشد قبل از یادگیری صورت می‌گیرد یعنی ابتدا کودک باید به حدی از آمادگی زیستی برسد تا بتواند توپ بسکتبال را به‌دست گیرد و بعد تمرین و آموزش در بسکتبال ببیند.

در این‌که رشد مهم‌تر است یا یادگیری بین دانشمندان اتفاق نظر به وجود ندارد اما چنین نیست که بسیاری از توانایی‌ها و عادات ما به سادگی و به‌عنوان بخشی از برنامه‌ی طبیعی به‌وجود آیند بلکه باید از طریق مشاهده و یا رفتار متقابل با هم‌سالان، والدین، معلمان و دیگر افراد به‌دست آوریم (نظر به طرفداران یادگیری یا رویکرد رفتاری)

نمونه تست

۱- کدام‌یک از گزینه‌های زیر یادگیری به حساب می‌آید؟

(۴) بستن بند کفش

(۳) خواب‌آلودگی

(۲) خستگی بر اثر کار زیاد

(۱) افزایش قد

۲- کدام‌یک از تغییرات زیر یادگیری به حساب می‌آید؟

(۴) خستگی در اثر کار زیاد

(۳) سازگاری چشم در تاریکی

(۲) قد کشیدن کودک

(۱) مهارت در پرتاب

- ۳- یادگیری عبارت است از تغییرات نسبتاً پایدار که بر اثر تجربه در به وجود آید.
- ۱) رفتارهای آشکار (۲) توانایی‌های بالفعل (۳) رفتارهای نهایی (۴) توانایی‌های بالقول
- ۴- کدام گزینه یادگیری محسوب نمی‌شود؟
- ۱) توانایی حفظ شعر (۲) خستگی در اثر کار زیاد (۳) حل مسائل ریاضی (۴) مهارت در رانندگی
- ۵- کدام یک از رفتارهای زیر یادگیری است؟
- ۱) بازی والیبال (۲) عادت به تاریکی (۳) لرزش در اثر سرما (۴) مکیدن پستانک
- ۶- کدام یک از رفتارهای زیر یادگیری است؟
- ۱) عقب کشیدن پا در اثر شوک الکتریکی (۲) احساس درد به هنگام تصادف (۳) ترشح بزاق در مقابل نام غذا (۴) ترشح بزاق به هنگام غذا خوردن
- نکته: احساس، عادت و غریزه، یادگیری محسوب نمی‌شود.

ویژگی‌ها و مشخصات اصله رشد

۱- رشد یک فرآیند مرحله‌ای مداوم و پیوسته است:

حوادث کودکی نقش مهمی در آینده فرد دارد. متخصصان رشد عقیده دارند ۱۲ سال اول زندگی نقش مهمی در آینده فرد دارند، اگرچه در انسان همیشه در حال تغییر است و حتی در بزرگسالی می‌تواند مهارت‌های جدید کسب کند و علائق و آرزوهای متفاوتی داشته باشد اما تنها یک چیز در او ثابت است و آن اصل تغییر است. رشد دارای مراحل مختلف و مداوم است.

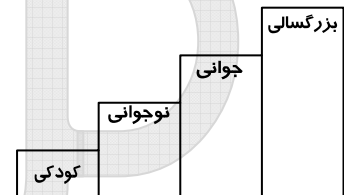
سؤال: ویژگی اول رشد با کدام رویکرد نزدیکی بیش تر دارد؟

جواب: روانکاوی

این تصویر مربوط به نظریه‌ی رشد در گذشته می‌باشد که معتقد بودند رشد پیوسته، غیر قابل تفکیک و غیر مرحله‌ای است.



این تصویر مربوط به نظریه‌ی رشد در حال حاضر می‌باشد که معتقدند رشد پیوسته قابل تفکیک و مرحله‌ای است (یعنی رشد مرحله‌ای مورد قبول است).



دوره‌ی زندگی	دامنه‌ی سنی
۱- قبل از تولد	انعقاد نطفه
۲- طفولیت	دو سال اول زندگی
۳- قبل از دبستان (کودکی اول)	۲ تا ۶ سالگی (برخی کودکان ۱ تا ۳ ساله را که تازه راه می‌افتند، نوپا می‌نامند)
۴- کودکی دوم	۶ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ)
۵- نوجوانی: شروع بلوغ	۱۲ تا ۲۰ سالگی (برخی پایان نوجوانی را در زمانی می‌دانند که فرد شروع به کار کند و مستقل از والدین می‌شود).
۶- جوانی (بزرگسالی اول)	۲۰ تا ۴۰ سالگی
۷- میان‌سالی (بزرگسالی دوم)	۴۰ تا ۶۵ سالگی
۸- پیری	۶۵ سال به بالا

تذکر: دامنه‌های سنی فوق تقریبی است و ممکن است برای همه‌ی افراد صادق نباشد. مثلاً ممکن است کودکان ده ساله‌ای پیدا شوند که زودتر به بلوغ برسند و دوره‌ی نوجوانی را زودتر آغاز کنند. برخی نوجوانان نیز هستند که کار و زندگی مستقل را زودتر شروع می‌کنند و زودتر به مرحله‌ی جوانی یا بزرگسالی اولیه وارد می‌شود.

نمونه تست

۱- کودکان ده‌ساله‌ای که بالغ شده‌اند در چه «دوره‌ی زندگی» قرار دارند؟

- ۱) کودکی (۲) نوجوانی (۳) جوانی (۴) کودکی اول

- ۲- فردی که در سن ۱۸ سالگی شرع به کار می کند و از والدین خود مستقل می شود در چه «دوره‌ی زندگی» قرار دارد؟
- | | | | |
|---------------|-------------|-----------|---------------|
| (۱) کودکی دوم | (۲) نوجوانی | (۳) جوانی | (۴) کودکی اول |
|---------------|-------------|-----------|---------------|
- نتیجه: دامنه‌های سنی تقریبی است و به سن توجه نمی‌کنیم بلکه به ویژگی‌ها و کار افراد توجه می‌کنیم.
- ۳- از دید روان‌شناسان رشد بزرگ‌سالی اول در کدام دوره‌ای زندگی اتفاق می‌افتد؟
- | | | | |
|-----------|-------------|---------------|---------------|
| (۱) جوانی | (۲) نوجوانی | (۳) میان‌سالی | (۴) کودکی دوم |
|-----------|-------------|---------------|---------------|

۲- رشد فرآیندی کل‌گراست و جنبه‌های مختلف دارد:

برخی متخصصان، رشد جسمانی که شامل تغییرات بدنی و توالی مهارت‌های حرکتی است را مورد مطالعه قرار می‌دهند. برخی متخصصان، رشد شناختی شامل ادراک، زبان، یادگیری و تفکر را مورد مطالعه قرار می‌دهند و برخی متخصصان، رشد روانی-اجتماعی شامل هیجانات، شخصیت و روابط بین فردی را مطالعه می‌کنند.

اما امروزه متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که ابعاد و جنبه‌های مختلف رشد روی هم تأثیر می‌گذارد و تغییرات یک جنبه به تغییرات جنبه‌های دیگر بستگی دارد یعنی رشد فرآیندی کل‌گراست.

نوجوانی که نزد دوستانش محبوبیت دارد. این محبوبیت می‌تواند ناشی از رشد جسمانی (قد بلند، هیکل‌دار و دارای قدرت و مهارت بدنی)، رشد شناختی (هوش و خلاقیت مثلاً در درس خوب است) و رشد اجتماعی (صمیمیت همکاری مثلاً به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کند) باشد.

۳- در رشد انعطاف‌پذیری وجود دارد:

انعطاف‌پذیری یعنی ظرفیت داشتن انسان برای تغییر در مقابل تجربیات مثبت یا منفی زندگی. دوره‌ی رشد می‌تواند به‌طور ناگهانی تغییر یابد مثلاً کودک پرخاشگری که مورد نفرت دوستانش بوده بعد از یادگیری و تمرین مهارت‌های اجتماعی، پایگاه اجتماعی آن‌ها بهبود می‌یابد و مورد پذیرش همسالان خود قرار می‌گیرند. انعطاف‌پذیری می‌تواند به انسان کمک کند تا نقایص و اختلافات رشدی را رفع کند.

نکته: در بین ویژگی‌ها و مشخصات اصلی رشد، مداوم و پیوسته بودن رشد و انعطاف‌پذیری رشد همدیگر را نقض می‌کنند زیرا مداوم بودن رشد می‌گوید رشد مداوم و پیوسته است و حوادث گذشته در حوادث آینده تأثیر دارد، اما انعطاف‌پذیری می‌گوید فرد می‌تواند به‌طور ناگهانی تغییر کند.

نمونه تست

- ۱- کدام یک از ویژگی‌ها و مشخصات اصلی رشد همدیگر را نقض می‌کنند؟
- | | |
|---|--|
| (۱) کل‌گرا بودن رشد با انعطاف‌پذیری رشد | (۲) کل‌گرا بودن رشد با مداوم بودن رشد |
| (۳) مداوم بودن رشد با انعطاف‌پذیری رشد | (۴) رشد تحت‌زمینه‌ی فرهنگی است با مداوم بودن رشد |

۴- رشد تحت تأثیر زمینه‌ها و شرایط تاریخی- فرهنگی قرار دارد:

نمی‌توان تصویر واحدی از رشد برای همه فرهنگ‌ها، طبقات اجتماعی و یا گروه‌های نژادی مختلف قائل بود. هر جامعه الگوهای ویژه‌ای از باورها، ارزش‌ها، عادات و رسوم و مهارت‌ها دارد که به نسل بعدی منتقل می‌کند. این الگوهای اجتماعی و فرهنگی، تأثیر زیادی در به‌وجود آمدن صفات و شایستگی‌ها در فرد دارد.

نمونه تست

- ۱- «این مسئله که زاپنی‌ها پرکار هستند» تحت تأثیر چه مسئله‌ای قرار دارد؟
- | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| (۱) زمینه‌های اجتماعی | (۲) الگوهای تاریخی و فرهنگی | (۳) الگوهای اجتماعی و فرهنگی | (۴) شرایط اجتماعی و فرهنگی |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|
- پاسخ:

رشد به واسطه‌ی ۱- تغییرات اجتماعی (مثل جنگ، تکنولوژی که جزئی از حوادث تاریخی هستند) و ۲- جنبش‌های اجتماعی (مثل انقلاب‌ها) تأثیر می‌پذیرند. (مثال ناپلئون) هر نسل به شیوه‌ی خودش رشد می‌کند و هر نسل دنیا را برای نسل بعدی تغییر می‌دهد. ویژگی‌ها و خصوصیات رشدی با هم تفاوت دارند و باعث تفاوت آثار فرهنگی و اجتماعی می‌شوند. مطالعات بین فرهنگی شباهت‌ها و تفاوت‌های فرهنگی را در جوامع گوناگون نشان می‌دهد.

نظریه‌ها و دیدگاه‌های رشد

چرا متخصصان رشد معمولاً به یکی از جنبه‌های رشد بیش‌تر توجه می‌کنند؟ زیرا آن‌ها نمی‌توانند تمام پیچیدگی‌های رشد انسان را با هم توصیف و تبیین کنند. مثلاً برخی متخصصان به مطالعه‌ی شناختی می‌پردازند (تفکر، هوش، حافظه و ...) برخی به جنبه‌ی عاطفی و شخصیتی انسان توجه می‌کنند که معمولاً متخصصان روانی - اجتماعی هستند. اما باید بدانیم هیچ کدام به تنهایی قادر به ارائه‌ی نظریه‌ای کامل درباره‌ی رشد نیست و باید در رشد به جنبه‌های گوناگون توجه کرد.

نظریه: مجموعه‌ای از پیش‌فرض‌ها و مفاهیم که به توصیف و تبیین مشاهدات کمک می‌کند.

سؤال: چرا نظریه‌های رشد با هم متفاوت است؟

جواب:

- (۱) به دلیل اختلاف نظر در تعریف انسان
- (۲) نگاهی که به مفهوم رشد و یادگیری دارند.
- (۳) طبقه‌بندی مراحل رشد با هم تفاوت دارند.

نظریه‌ی شناختی ژان پیاژه

ژان پیاژه سوئیسی بیش از هر روان‌شناس دیگری درباره‌ی تفکر کودکان مطالعه کرده است.

- ۱- او درباره‌ی تفکر کودکان مطالعه کرده است.
 - ۲- به پاسخ‌های غلط کودکان توجه می‌کند.
 - ۳- او گفت کودکان در یک دوره‌ی سنی معین به سؤال‌ها، جواب‌های غلط معین می‌دهند.
 - ۴- پس به سادگی نمی‌توان گفت که کودکان کوچک‌تر از کودکان بزرگ‌تر یا به‌طور کلی کودکان در مقایسه با بزرگسالان، کم‌هوش‌ترند بلکه فرآیندهای تفکر (ساختارهای، الگوهای تفکر یا الگوهای عمل) در آن‌ها متفاوت است.
 - ۵- از دیدگاه پیاژه هوش یک فرآیند اساسی است که به انسان کمک می‌کند تا خود را با محیط سازگار کند.
 - ۶- سازگاری یعنی فرد خود را با تقاضاها و شرایط محیط کنونی‌اش هماهنگ سازد.
 - ۷- از دیدگاه پیاژه، این سازگاری شناختی دو جانبه است یعنی کودک در عین آن که قادر به تغییر شناختی خود در برابر محیط است همچنین می‌تواند الگوهای ثابت شناختی خود را در شرایط مختلف محیطی به کار ببرد.
 - ۸- کودکان همانگونه که رشد می‌کنند ساختارهای شناختی ساده خود را به پیچیده تبدیل می‌کنند. ساختار شناختی یک کودک سه ساله: «هر چیزی که حرکت می‌کند زنده است. مثل خورشید»؛
- بعد از مدتی به به این ساختار شناختی می‌رسند که: «هر چیز متحرکی زنده نیست بلکه هر چیزی که توسط خودش حرکت کند زنده است.» به این نتیجه پس از مدتی می‌رسند که «هر موجود زنده‌ای لزوماً متحرک نیست و موجود زنده باید از ویژگی‌های دیگری مثل نفس کشیدن، تولیدمثل و ... برخوردار باشد؛ یعنی به ساختارهای شناختی یک بزرگسال می‌رسد، پس کودک از یک مرحله‌ای شناختی به مرحله‌ای شناختی دیگر قدم می‌گذارد و ساختارهای شناختی در سنین مختلف پیدا می‌کنند یعنی کودکان در سنین مختلف ممکن است از اشیای مشابه و یکسان تفسیرهای متفاوتی داشته باشند و به سؤالات یکسان در سنین مختلف پاسخ‌های گوناگون بدهند. (مثل مداد) فرد براساس تجربیات زندگی به ساختارهای شناختی جدید دست پیدا می‌کند.

کلید واژه‌ها

تفکر کودکان، هوش، سازگاری، فرآیندهای شناختی، رویکرد پیاژه در روان‌شناسی، شناختی است یعنی نظر او در هر زمینه‌ای به این رویکرد برمی‌گردد به همین خاطر نام نظریه‌ی او نظریه‌ی شناختی ژان پیاژه می‌باشد.

نمونه‌های تست

- ۱- از دیدگاه پیاژه کدام عبارت صحیح است؟
 - (۱) کودکان از بزرگسالان، کم‌هوش‌ترند.
 - (۲) کودکان کوچک‌تر از کودکان بزرگ‌تر کم‌هوش‌ترند.
 - (۳) فرآیندهای تفکر در کودکان و بزرگسالان شبیه هم هستند.
 - (۴) کودکان و بزرگسالان در میزان هوش تفاوت قابل ملاحظه‌ای ندارند.
- ۲- از نظر پیاژه وقتی فردی قادر باشد که خود را با تقاضاها و شرایط محیط کنونی‌اش هماهنگ کند، نشانگر چیست؟
 - (۱) سازگاری فرد
 - (۲) رشد هوشی فرد
 - (۳) رشد شناختی فرد
 - (۴) رشد اجتماعی فرد
- ۳- نظر پیاژه، در مقایسه‌ی کودکان با بزرگسالان این است که
 - (۱) کودکان کم‌هوش‌تر از بزرگسالانند.
 - (۲) ساختارهای شناختی در طول رشد یکسان است.
 - (۳) همه بزرگسالان به مرحله‌ی انتزاعی می‌رسند.
 - (۴) فرآیند تفکر آن‌ها متفاوت است.

مقدمه

اریکسون در فرانکفورت آلمان در یک خانواده‌ی دانمارکی به دنیا آمد. او در دوران زندگی خود تحت تأثیر رویکرد روان‌کاوی قرار گرفت و بعدها به نظام جامع‌تری معتقد گشت و آن را دنبال کرد و بر این اساس، رشد افراد را در جریان زندگی روانی (عاطفی) مورد بررسی قرار داد. اریکسون معتقد بود که شخصیت افراد طی مراحل مختلف رشد، کامل می‌شود. از نظر او افراد در زندگی از هشت مرحله عبور می‌کنند و در هر مرحله از رشد بحران‌ها و تعارض‌های روانی - اجتماعی را تجربه می‌کنند که در صورت حل موفق‌آمیز آن تعارض و بحران‌ها می‌توانند با آمادگی وارد مرحله‌ی بعد می‌شوند و در غیر این صورت دچار آسیب شد و سلامت روانی آنان به خطر می‌افتد. به نظر اریکسون در واقع بحران‌ها نوع رویارویی با محیط است که باعث می‌شود فرد مطابق با تقاضاهای جدید، هر مرحله از زندگی خود را کنترل کنند. هر مرحله‌ی رشد بحران خاص خود را دارد که مقداری تغییر در رفتار و شخصیت فرد را موجب شده و فرد می‌تواند به صورت مثبت یا منفی به آن بحران پاسخ دهد البته فقط زمانی شخصیت فرد می‌تواند به رشد طبیعی خود ادامه دهد و نیرو و توان مواجه شدن با بحران‌ها همراه مرحله‌ی بعدی را به دست آورد که بحران مراحل قبلی زندگی را حل کرده باشد. پس زمانی که بحران یک مرحله حل شده باشد احتمال کمی وجود دارد که خود قادر به سازگاری با مرحله‌ی بعدی شود اگرچه این امر ناممکن هم نیست.

نظریه‌ی روانی - اجتماعی اریکسون

پس:

- ۱- اریکسون معتقد بود که شخصیت افراد طی مراحل رشد کامل می‌شود.
- ۲- کودک در هر مرحله از رشد خود، بحران‌ها و تعارض‌هایی را به طور موفقیت‌آمیز حل کند تا برای مرحله‌ی بعدی آماده باشد.
- ۳- حل بحران‌ها باعث می‌شود تا با مسائل بزرگ‌تری که جنبه‌ی روان‌شناختی دارند، روبه‌رو شود و سلامت روانی خود را تأمین کند در غیر این صورت سلامت روانی او به خطر می‌افتد.
- ۴- اریکسون معتقد به رویکرد روان‌کاوی بوده است.

کلیدهای اریکسون

شخصیت - بحران - تعارض - کنترل و حل بحران

جدول پیاژه

سن تقریبی	مرحله‌ی شناختی	ساختارهای شناختی یا روش‌های تجربه
۱- تولد تا ۲ سالگی	حسی - حرکتی	نوزادان از توانایی‌های حسی - حرکتی خود برای کشف محیط و فهم آن استفاده می‌کنند، در هنگام تولد دارای بازتاب‌های ارثی هستند و در پایان این مرحله قادرند رفتارهای پیچیده‌ی حسی - حرکتی خود را هماهنگی کنند.
۲-۲ تا ۷ سالگی	پیش عملیاتی	کودکان از نمادها (تصور و زبان) استفاده می‌کنند تا محیط پیرامون خود را درک کنند یا بفهمند. آن‌ها به اشخاص، اشیاء و امور براساس ظاهر آن‌ها پاسخ می‌دهند و تفکر آن‌ها خودمحور بین است، یعنی این‌گونه تصور می‌کنند که دیگران نیاز دنیا را مانند آن‌ها می‌بینند.
۳-۷ تا ۱۱ سالگی	عملیات عینی	کودکان عملیات شناختی را کسب می‌کنند و آن را در رفتارهای خود نشان می‌دهند. آن‌ها به این توانایی شناختی نایل می‌شوند که اشیاء علی‌رغم تغییرات ظاهری که ممکن است پیدا کنند، همان اشیاء هستند. تفکر منطقی در کودکان پایه‌ریزی می‌شود.
۴-۱۱ سالگی به بعد	عملیات ذهنی (صوری)	عملیات شناختی در این دوره (نوجوان) دوباره سازمان‌دهی می‌شود به طوری که به نوجوانان امکان می‌دهد که بر روی عملیات شناختی خود فکر کنند (درباره‌ی تفکر خود تفکر کنند). در این مرحله، تفکر انتزاعی می‌شود. (فراشناختی)

سن تقریبی	مرحله یا بحران روانی - اجتماعی	حوادث مهم و تأثیرات اجتماعی
تولد تا ۱ سالگی	اعتماد در مقابل بی‌اعتمادی	نوزادان یاد می‌گیرند که برای ارضای نیازهای اساسی خود باید به مراقب‌های خود اعتماد کنند. بنابراین، اگر مراقبین کودک از این کار سرباز بزنند و یا کوتاهی کنند دنیا در نظر کودک خطرناک می‌شود و آدم‌ها نیز در نظر او غیرقابل اعتماد می‌شوند. در این دوره، مادر به‌عنوان یک عامل اجتماعی نقش مهمی دارد.
۱۲ تا ۲۰ سالگی	هویت در مقابل بی‌هویتی	این دوره، دوره گذر از کودکی به بلوغ است و برای نوجوانان این سؤال مهم مطرح می‌شود که «من کیستم؟» آن‌ها به دنبال هویت شغلی و اجتماعی خود هستند، از این رو، در ایفای نقش به‌عنوان یک بزرگسال در گنجی و ابهام به سر می‌برند. (در این دوره هم‌سالان از عوامل اجتماعی مهم هستند.)
۶۵ سالگی به بالا (سنین پیری)	یک پارچگی و وحدت در مقابل ناامیدی و سرخوردگی	پیران در این مرحله به گذشته‌ی خود نگاه می‌کنند؛ زندگی گذشته یا به‌عنوان زندگی با معنی، مولد و شاد نگریسته می‌شود و یا به‌عنوان زندگی سرشار از ناامیدی، قول‌ها و اهداف انجام نیافته، تجربه‌ی زندگی شخصی و اجتماعی محصول و نتیجه‌ی این آخرین بحران و نیز آخرین مرحله‌ی زندگی را تعیین می‌کند.

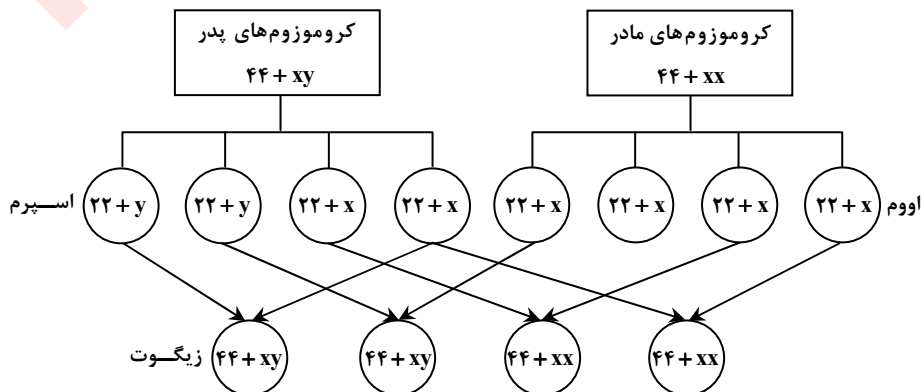
سؤال

- مرحله‌ی سوم کلبه‌گ‌ تقریباً با کدام مرحله‌ی پیازه و کدام مرحله‌ی اریسکون مطابقت دارد؟
- مرحله‌ی شناختی عملیات صوری (پیاژه) با کدام مرحله‌ی رشد روانی - اجتماعی (اریسکون) مطابقت دارد؟
(۱) ابتکار در برابر احساس گناه (۲) صمیمیت در برابر تنهایی (۳) هویت در برابر بی‌هویتی (۴) مهارت در برابر حقارت
- براساس نظر پیازه «کاربرد نمادها و تفکر خودمحوری» در کدام مرحله از مراحل شناختی صورت می‌گیرد؟
(۱) عملیات ذهنی (۲) پیش‌عملیاتی (۳) حسی - حرکتی (۴) ۷ تا ۱۱ سالگی
- مرحله‌ی قراردادی در نظریه‌ی استدلال اخلاقی کلبه‌گ به‌طور تقریبی با کدام مرحله‌ی رشد شناختی پیازه مطابقت دارد؟
(۱) حسی - حرکتی (۲) قبل از عملیات (۳) عملیات عینی (۴) عملیات صوری

ویژگی‌ها و خصوصیات رشد دوره‌ی قبل از تولد و کودکی

دوره‌ی قبل از تولد

رشد انسان از زمان انعقاد نطفه شروع می‌شود زمانی که یک اسپرم با یک تخمک مادر، سلول تخم را تشکیل می‌دهند هر سلول تخم ۴۶ تا کروموزوم (۲۳ جفت) که ۲۳ کروموزوم از اسپرم پدر و ۲۳ کروموزوم از تخمک مادر آن را تشکیل می‌دهد. جفت بیست و سوم عامل تعیین جنسیت است. به عبارت دیگر جفت بیست و سوم کروموزوم در پدر و مادر با یکدیگر تفاوت دارد. به عبارت دیگر تا ۲۲ جفت یکسان‌اند اما در جفت ۲۳ فرق دارند یعنی در پدر این جفت شامل یک X بزرگ و یک Y کوچک است (XY) در حالی که در مادر جفت ۲۳ از ۲ X بزرگ تشکیل شده است پس مادر فقط می‌تواند کروموزوم X را به فرزندش بدهد (یعنی همیشه زن‌ها دخترزا هستند و ازدهی زن پسرزا غلط است) در حالی که پدر می‌تواند کروموزوم X یا Y را به فرزندش بدهد پس عامل تعیین جنسیت فقط پدر است، بنابراین ۴ ترکیب احتمالی وجود دارد اما نهایتاً دو نوع دختر و پسر داریم:



این تصویر نشان می‌دهد که هر پدر و مادری می‌توانند چهار ترکیب احتمالی از کروموزوم‌های جنسی را به‌وجود آورند.

مرحله اول (زیگوت):

دو هفته اول / یک سلول به چندین سلول تبدیل می‌شود و تبدیل به یک توده سلول می‌شود این توده سلولی به دیواری رحم مادر متصل است و ارتباط بین جنین و مادر برای تغذیه برقرار می‌شود.

مرحله دوم (رویانی):

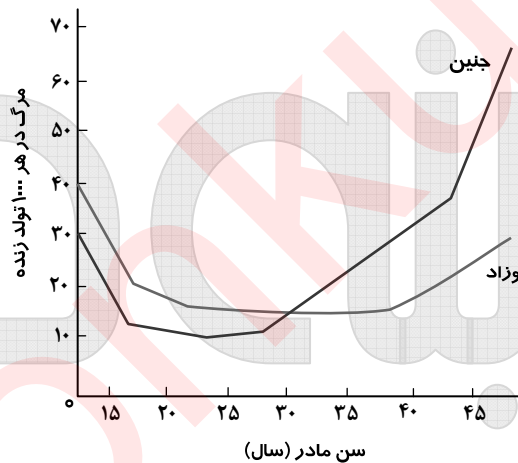
هفته‌ی ۳ تا ۸ / بیش‌تر اندام و اجزای بدن مشخص می‌شوند و رشد سریع‌تر است.

مرحله‌ی جنینی

هفته‌ی ۸ تا تولد / در این مرحله سیستم عصبی مرکزی ماهیچه‌ها و استخوان‌ها رشد سریعی دارند و اندام تولید ظاهر می‌شود. بین هفته‌ی ۲۴ تا ۲۷ (۶ تا ۷ ماهگی) جنین به حدی از رشد رسیده که می‌تواند خارج از رحم زنده بماند ولی مانند بیش‌تر در رحم مادر موجب رشد طبیعی در ادراک، حرکات و عضلات می‌شود.

سؤال: آیا عوامل محیطی روی رشد قبل و بعد از تولد تأثیرگذار است؟

جواب: بله، عوامل محیطی می‌تواند رشد قبل از تولد را و فرآیند تولد را دشوار و پیچیده کند عواملی مثل سن مادر (مثلاً از ۱۸ سال تا بعد از ۳۵ سالگی) حالت هیجانی (ناراحتی، اضطراب، افسردگی) و کیفیت تغذیه‌ی مادر روی جنین اثرگذار است. برای مثال اگر مادر در دوران بارداری خصوصاً ۳ ماه آخر دچار سوء تغذیه شود ممکن است نوزاد مرده به دنیا بیاید. یا نارسایی رشدی داشته باشد، همچنین ممکن است دچار کمی تحرک، کج خلقی و تحریک پذیر شود. عوامل دیگری مثل مصرف داروها (تالید و مید، تنباکو، مواد مخدر، الکل) بیماری‌ها سرخچه، سیفلیس) مواد شیمیایی (جیوه، سرب) و پرتوگرافی پرتونگاری‌ها می‌تواند رشد جنین را دچار وقفه کند و موجب آسیب رساندن به آن شود. منحنی سن مادر و مرگ جنین و نوزاد تقریباً به شکل U می‌باشد.



نکته: کم‌ترین میزان مرگ و میر نوزاد و جنین تقریباً بین ۲۰ تا ۳۵ سال می‌باشد.

رشد جسمانی

طفولیت (دو سال اول زندگی)

- ۱- ۷۰٪ وقت خواب
- ۲- ارتباط از طریق گریه
- ۳- رشد جسمانی چشمگیر (وزن ۴ برابر قد دو برابر می‌شود)
- ۴- رشد طبیعی و تدریجی مغز که باعث مهارت‌های حرکتی (مثل چنگ زدن) می‌شود.

کودکی اول (۲ تا ۶ سال)

- ۱- عموماً لاغر به نظر می‌رسند. زیرا قسمت پایینی بدن آن‌ها (تنه‌ها و پاها) نسبت به قسمت بالا (سر و صورت) رشد بیش‌تری دارد.
- ۲- افزایش مداوم قد و وزن و رشد مغزی نسبت به بخش‌های دیگر سرعت بیش‌تری دارد. (در ۵ سالگی وزن مغز ۹۰٪ بزرگ‌سالی است.)
- ۳- قوی‌تر شده و رشد مغز باعث هماهنگی بیش‌تر بین اعضای بدن آن‌ها و خود آن‌ها با محیط می‌شود.
- ۴- بهبود مهارت‌های حرکتی درشت مثل بالا رفتن و پریدن ولی در حرکات ظریف مشکل دارند. مثل بند کفش بستن.

کودکی دوم (۷ تا ۱۱ سال)

فراگیری مهارت‌ها:

- ۱- فراگیری مهارت‌ها بدون آموزش بزرگسالان به دلیل رشد بدنی کافی در این دوره کندی آهنگ رشد جسمانی و تفاوت‌های جنسی در رشد و توانایی‌های جسمی ناچیز می‌شود.
- ۲- رشد کند جسمانی باعث می‌شود کودکان دبستانی مهارت‌های حرکتی را به‌خوبی انجام دهند مثل استفاده از چکش، اره کردن، دوچرخه‌سواری، شنا و ...

رشد شناختی

طفولیت (دو سال اول زندگی)

- ۱- حس بویایی و شنوایی فعال اما بینایی ضعیف
- ۲- ظرفیت حافظه محدود است ولی به سرعت رشد می‌کند.
- ۳- ثبت اطلاعات با سهولت ولی بازیابی اطلاعات دشوار است.
- ۴- در یک سالگی یک تا دو کلمه در دو سالگی جملات کوتاه.
- ۵- در آینه خود را نگاه می‌کند.

کودکی اول (۲ تا ۶ سال)

- ۱- خودمرکزی (کودک دنیا و محیط پیرامون خود را منحصرأ از دریچه‌ی ذهن خود می‌بیند و تصور می‌کند دیگران دنیا را مانند او می‌بینند).
- ۲- شمارش اعداد و فهم اصول اساسی در اعداد اما نه جمع و تفریق.
- ۳- رشد حل مسئله و حافظه البته با راهنمایی والدین.
- ۴- در ذخیره‌سازی و بازیابی اطلاعات مهارت ندارد.
- ۵- رشد فوق‌العاده زبان که باعث رشد استدلال می‌شود.
- ۶- هرچه محیط اطراف کودک از نظر مکالمه غنی باشد، رشد زبان او بهتر است.

کودکی دوم (۷ تا ۱۱ سال)

- ۱- تغییرات عمده در رشد شناختی و تفکر کودک سازمان‌دهی بیش‌تر می‌شود و با منطق‌تر می‌شود.
- ۲- توانایی برنامه‌ریزی پیدا می‌کنند و از منابع شناختی خود برای حل مسئله و یادآوری استفاده می‌کنند.
- ۳- به نقاط ضعف و قدرت خود پی می‌برند.
- ۴- توجه انتخابی و تمرکز خوبی پیدا می‌کنند، برخلاف دوره‌ی قبل که حواس آنان به سادگی پرت می‌شود.
- ۵- افزایش توانایی‌های حافظه‌ی کودکان و استفاده از راهبردهای ذخیره‌سازی اطلاعات و نیز استفاده از راهبردهای بازیابی اطلاعات
- ۶- افزایش سرعت و ظرفیت پردازش اطلاعات که باعث می‌شود کودکان سریع‌تر فکر کنند و از ظرفیت بیش‌تری برای فکر کردن برخوردار شوند.
- ۷- منطقی شدن تفکر کودکان و رشد فوق‌العاده‌ی خزانه‌ی لغات و دستور زبان.
- ۸- کودکان تا قبل از ۱۰ سالگی بهترین یادگیرندگان برای زبان دوم هستند، پس دو زبانی یک دشواری نیست. سنین ۴-۵ سالگی شروع خوبی برای آموزش زبان دوم است، البته میزان موفقیت در آن بستگی به فرد کودک، پدر و مادر و معلم و برنامه دارد، اما به‌طور کلی دو زبانی اولیه، توانایی شناختی کودکان را افزایش می‌دهد.

نکته و سؤال

- ۱- سریع‌ترین تغییرات رشدی مربوط به چه دوره‌ای است؟ طفولیت
- ۲- آهنگ تند رشد جسمانی مربوط به چه دوره‌ای است؟ طفولیت
- ۳- در چه دوره‌ای ظرفیت حافظه محدود است؟ طفولیت
- ۴- شمارش و فهم اصول اساسی در اعداد در چه سنی شروع می‌شود؟ کودکی اول
- ۵- آهنگ کند رشد جسمانی مربوط به چه دوره‌ای است؟ کودکی دوم
- ۶- در چه دوره‌ای فرد ظاهری مثبت و سازنده دارد؟ کودکی دوم

رشد هیجانی و اجتماعی

طفولیت (دو سال اول زندگی)

- ۱- هیجانات ساده مثل گریه و خنده ولی این هیجانات کم کم پیچیده می شود.
- ۲- احساس امنیت از نیازهای عاطفی و اجتماعی اولیه است که خصوصاً توسط مادر است.
- ۳- حمایت از او باعث می شود کودک نسبت به توانایی های خود شک کند و اعتماد به نفس به دست نیابد.

کودکی اول (۲ تا ۶ سال)

- ۱- شکل گیری مفهوم خود به شکل مثبت و رفتار نسبتاً مستقل در کودکان پیدا می شود.
- ۲- نشان دادن عواطف و هیجان های خود نسبت به والدین و دوستان بدون زیاده روی و خودمحموری.
- ۳- رشد اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی
- ۴- مطرح شدن تفاوت های جنسی و نقش جنسی که در شکل گیری رفتار جنسی هم استانداردهای اجتماعی و فرهنگی و هم عوامل فیزیولوژیکی و زیست شناختی دخالت دارند.

کودکی دوم (۷ تا ۱۱ سال)

- ۱- محیط اجتماعی کودک قبل از دبستان محدود است ولی در دوره دبستان گسترده تر می شود و کودک با محیط های جدید آشنا می شود.
- ۲- ایجاد روابط دوستی و در عین حال رقابت با هم سالان.
- ۳- ایجاد روابط اجتماعی با بزرگسالان مثل معلمان و یادگیری ارزشهای اخلاقی از آنان که گاه منجر به ایجاد تعارض های اخلاقی میان خانواده و محیط اجتماعی می شود.
- ۵- درک سایر افراد و گروه ها و دریافتن این که دیگران را نباید تنها براساس رفتار ظاهرشان مورد قضاوت قرار داد که انگیزه ها و نیازهای درونی افراد مهم تر از رفتارهای ظاهری آنهاست.
- ۶- آگاهی به توانایی و ناتوانایی خود و اهمیت یافتن گروه همسالان که ابتدا دسته جمعی است ولی بعدها محدودتر می شود.
- ۷- گاهی اوقات گذشته نشینی می کنند.

ویژگی ها و خصوصیات رشد در دوره نوجوانی:

سن نوجوانی: ۱۲ تا ۲۰ سال، تحولات این دوره، فیزیولوژیک، شناختی، هیجانی، اجتماعی مثبت تغییرات رشدی بر جهات منفی آن (دشواریها و مشکلات) غلبه دارد و فرد را به کمال نزدیک می کند.

مسائل نگران کننده دوران نوجوانی به چه چیز بستگی دارد؟ به تغییرات و تحولات رشد بستگی ندارد بلکه به درک نادرست والدین، جامعه یا حتی خود نوجوان بستگی دارد.

رشد جسمانی: مهم ترین تغییرات جسمانی، بلوغ است. در این دوره رشد جسمانی سریع و رسش جنسی به دوره کودکی پایان می دهد و نوجوان را به اندازه، شکل و توانایی بالقوه جنسی نزدیک می کند. در این دوره فعالیت هورمونی تشدید می شود (نه شروع) یعنی از قبل این هورمون ها شروع به فعالیت کرده بودند در این دوره تشدید می شود. این هورمون ها در پسران تستوسترون و در دختران استروژن و پروژسترون است. تشدید فعالیت های هورمونی به منزله ای اعلام شروع دوره بلوغ است.

سؤال

- سن بلوغ به چه عواملی بستگی دارد؟

- ۱- جنس
- ۲) وراثت
- ۳) عامل جغرافیایی - فرهنگی
- ۴- ساختمان بدن
- ۵) وضعیت تغذیه و سلامت
- ۶) روابط عاطفی و اجتماعی

- کدام مورد به منزله ای اعلام شروع دوره بلوغ است؟

- ۱) تغییر جسمانی
- ۲) سنین بین ۸ تا ۱۴
- ۳) رشد ناگهانی
- ۴) تشدید فعالیت هورمونی

جنس: دختران یک تا دو سال زودتر از پسران بالغ می شوند. آنها (دختران و پسران) در سنین یکسان تحولات و تغییرات بدنی متفاوت را تجربه می کنند.

وراثت: به خصوص در مورد عادت ماهانه دختران مصداق دارد. غالباً دختران بین ۱۱ تا ۱۴ سالگی به این مرحله می‌رسند ولی می‌تواند بین ۹ تا ۱۸ سالگی تغییر یابد. (یعنی کم‌ترین سن ۹ و بیش‌ترین ۱۸ سال می‌باشد)

خواهران دوقلوی دو تخمکی (شبهه هم نیستند) عادت ماهانه را به‌طور متوسط با ۱۳ ماه فاصله از یکدیگر شروع می‌کنند، اما دوقلوهای یک تخمکی (به‌طور متوسط تنها حدود ۳ ماه با هم فاصله دارند) (شبهه هم هستند).

عامل جغرافیایی - فرهنگی: سن بلوغ از کشوری به کشور دیگر و از یک گروه نژادی به گروه نژادی دیگر متفاوت است. مثلاً کشورهای که آب و هوای گرم‌تری دارند، بلوغ زودتری برای نوجوانان آن ایجاد می‌شود، در آمریکا کسانی که زودتر به بلوغ می‌رسند به ترتیب عبارتند از:

(۱) آفریقای - آمریکایی‌ها (۲) آمریکایی - اروپایی‌ها (۳) آسیایی - آمریکایی‌ها

نمونه تست

با توجه به عامل «جغرافیایی - فرهنگی» می‌توان گفت که در آمریکا شروع سن بلوغ برای
 (۱) آمریکایی‌ها دیرتر از آسیایی - آمریکایی‌ها اتفاق می‌افتد. (۲) آفریقای - آمریکایی‌ها زودتر از آمریکایی‌ها اتفاق می‌افتد.
 (۳) آسیایی - آمریکایی‌ها زودتر از اروپایی‌ها اتفاق می‌افتد. (۴) آمریکایی‌ها دیرتر از آفریقای - آسیایی‌ها اتفاق می‌افتد.

ساختمان بدن: افراد کوتاه، چاق و غیرفعال زودتر به بلوغ می‌رسند، افراد بلند، لاغر، فعال و ورزشکار دیرتر به بلوغ می‌رسند. شروع عادت ماهانه به تراکم مقدار معینی از چربی بدن بستگی دارد. (وزن دختر باید به حدود ۴۵ کیلو برسد). دختران ورزشکار که چربی بدن کمتری دارند دیرتر و نامنظم‌تر از متوسط دختران عادت ماهانه را شروع می‌کنند.

وضعیت تغذیه و سلامت: امروزه نسبت به گذشته وضعیت تغذیه بهتر است، پس بلوغ برای این نسل زودتر شروع می‌شود (این مسئله باعث شده هر نسل تجربه بلوغ را یک تا دو سال زودتر شروع کنند)

وضعیت تغذیه در کشورهای توسعه‌یافته بهتر از کشورهای در حال توسعه می‌باشد، بنابراین سن بلوغ در کشورهای توسعه‌یافته پایین‌تر است، از طرفی وضعیت تغذیه در کشورهای در حال توسعه نسبت به کشورهای توسعه‌نیافته بهتر است پس سن بلوغ در این کشورها (در حال توسعه) پایین‌تر از کشورهای توسعه‌نیافته است.

روابط عاطفی و اجتماعی: بین بلوغ زودرس دختران و تعارض‌های خانوادگی او همبستگی وجود دارد یعنی هرچه روابط عاطفی سردتر، فشارهای روانی خانوادگی بیش‌تر باشد و فاصله‌ی عاطفی بین نوجوانان و والدین بیش‌تر باشد، بلوغ زودتر و در سن پایین‌تری است. اما همین عوامل موجبات دیررسی بلوغ خصوصاً برای پسران می‌شود.

رشد ناگهانی

منظور رشد جسمانی ناگهانی است که از ویژگی‌های دوره‌ی بلوغ است، یعنی تناسب بدنی به سرعت تغییر می‌کند و اندازه‌ی بدن به سرعت بزرگ می‌شود.

ویژگی‌های رشد ناگهانی: (۱) ناهماهنگی (۲) غیرقابل پیش‌بینی (۳) در همه اجزای بدن اتفاق می‌افتد.
 ترتیب رشد عبارت است از: (۱) انگشت‌ها (۲) کف پاها (۳) ساق پا (۴) بازوها (۵) بالاتنه (۶) سر

(نکته: آخرین قسمت بدن که رشد می‌کند بالاتنه است و آخرین قسمت بدن که به رشد نهایی خود می‌رسد سر می‌باشد) نوجوان به‌خاطر ترتیب رشدی موقتاً دارای پاهای بزرگ و کمر باریک و بالاتنه کوتاه و سر کوچک می‌شود گفتیم آخرین قسمت بدن که به رشد نهایی خود می‌رسد به اندازه‌ی بزرگسالی‌اش می‌رسد سر می‌باشد.

نوجوان به‌خاطر ترتیب رشدی موقتاً دارای پاهای بزرگ و کمر باریک و بالاتنه کوتاه و سر کوچک می‌شود گفتیم آخرین قسمت بدن که به رشد نهایی خود می‌رسد و به اندازه‌ی بزرگسالی‌اش می‌رسد سر می‌باشد (سال‌ها بعد از این که اندازه‌ی نهایی کفش او مشخص شده) به دلیل این که اجزای صورت زودتر از سر رشد می‌کنند نوجوان به‌طور موقت یعنی بزرگ و لب‌ها و گوش‌های بزرگ پیدا می‌کند (بزرگ به‌نظر می‌رسند) و نوجوانان با این مسئله در دسر دارند اما این مسئله موقتی است و با رشد نهایی سر تناسب بین سر و اجزای صورت برقرار می‌شود.

ترتیب بعدی در مورد استخوان‌ها، قد و وزن نوجوان می‌باشد:

(۱) هم‌زمان با کشیده شدن و دراز شدن استخوان‌ها وزن نوجوان به سرعت افزایش می‌یابد.

(۲) افزایش قد شروع می‌شود.

(۳) یک سال بعد از افزایش وزن قد، ماهیچه‌ها رشد می‌کنند.

- دختران در ۱۳ سالگی و پسران در ۱۴ سالگی بیش‌ترین افزایش وزن را دارند البته این تغییرات از یک نوجوان به نوجوانی دیگر متفاوت است.

- تغییرات بدنی سریع نوجوان را نیازمند چه مواردی می‌سازد؟ کالری اضافی، ویتامین‌ها و مواد معدنی و جذب کالری از همه مهم‌تر است، مواد معدنی مورد نیاز کلسیم، آهن ورودی (برای رشد استخوان‌ها و ماهیچه‌ها ۵۰ درصد بیش از دو سال قبل از آن است)، نیاز روزانه یک نوجوان ۱۵ میلی‌گرم آهن است و در بسیاری از نوجوانان مصرف آهن به این مقدار نیست پس نوجوانان نیاز به آهن دارند به خصوص دختران در دوره‌ی عادت ماهانه که در اثر کمبود آهن بی‌اشتها و بی‌حال به نظر می‌رسند.

رشد اندام‌های داخلی

۱- در دوره‌ی نوجوانی اندازه و ظرفیت شش افزایش می‌یابد (سه برابر می‌شود) پس امکان تنفس عمیق‌تر و آهسته‌تر را برای نوجوان فراهم می‌کند.

۲- قلب دو برابر می‌شود پس ضربان قلب کاهش می‌یابد (در ده سالگی ۹۲ ضربه در دقیقه در ۱۸ سالگی ۸۲ ضربه در دقیقه)

۳- حجم کلی خون افزایش می‌یابد.

رشد اندام‌های داخلی همان تغییرات مهم فیزیولوژیک می‌باشد که به نوجوان امکان می‌دهد کیلومترها بدود و ساعت‌ها فعالیت جسمانی داشته باشد بدون نیاز به استراحت. گفتیم رشد وزن قد به رشد ماهیچه‌ها و اندام‌های بدن (که قابل مشاهده نیستند) مقدم است، پس باید تمرین‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی با این وضعیت هماهنگی باشند مثلاً برخی ورزش‌های سنگین مثل وزنه برداری یا ژیمناستیک حرفه‌ای در دوره‌ی بلوغ مناسب نیست، زیرا رشد ماهیچه‌ای کامل نشده پس باعث کوتاهی قد یا زیان جسمی و خستگی می‌شود.

رسش جنسی

قبل از بلوغ تفاوت بین دختر و پسر از لحاظ جسمانی زیاد نیست ولی بلوغ و رسش جنسی باعث تغییرات عمده جسمی در دختران و پسران می‌شود.

رسش جنسی هم به (۱) صفات اولیه جنسی و هم به (۲) صفات ثانویه جنسی مربوط است.

صفات اولیه جنسی

۱- اندام‌های جنسی را دربر می‌گیرند که مستقیماً در تولیدمثل و باروری دخالت دارد در مردان بیضه‌ها و در زنان تخمدان‌ها، اندام‌های جنسی هستند.

۲- هورمون‌های جنسی نیز مربوط به صفات اولیه جنسی است.

احتمال باروری در مراحل اولیه بلوغ از سال‌های بعد کم‌تر است زیرا:

۱- در دختران: تخمک‌گذاری نامنظم است (هر ماه پررود نمی‌شوند)

۲- در پسران: غلظت اسپرم به مقدار لازم نرسیده تا اودم (سلول‌های جنسی ماده) را بارور کند.

صفات ثانویه جنسی

۱- تغییراتی بدنی هستند که مستقیماً به تولیدمثل مربوط نمی‌شوند.

۲- علائم مشخصی برای رشد جنسی هستند.

۳- شکل بدن دختر و پسر عوض می‌شود و این مربوط به صفات ثانویه جنسی است مثلاً پسران بلندتر می‌شوند شانه‌های پهن‌تری پیدا می‌کند، صدایشان بم‌تر می‌شود، پیدایش موی صورت که البته ممکن است به غلط موی صورت نشانه‌ی مردانگی باشد و به عوامل ارثی و ژنتیک بستگی دارد در دختران صفات ثانویه جنسی مثل پهن‌تر شدن لگن خاصره (به‌خاطر آمادگی طبیعی برای تولیدمثل و حمل بچه) رشد مو در بدن، تغییر (کمر در دختران) - تیره شدن رنگ موها چه در دختران و چه در پسران در دوران بلوغ از صفات ثانویه جنسی است.

نکته ۱: چگونگی عکس‌العمل نوجوان در مقابل تغییرات مهم بدنی و جنسی دوره‌ی نوجوانی به عوامل گوناگون بستگی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

۱- این‌که نوجوان چه درک و فهمی از این تغییرات دارد.

۲- زمان رسش جنسی در مقایسه با گروه همسالان چه سنی باشد.

۳- چه ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی در رابطه با رسش جنسی دوره‌ی نوجوانی وجود داشته باشد.

نکته ۲: اگر تغییرات مهم جنسی نوجوان با رشد شناختی و اخلاقی همراه نباشد:

(الف) او را فقط به جنبه‌ی جسمی تغییرات متوجه می‌سازد.

(ب) از تغییرات مهم شناختی، عاطفی و اجتماعی باز می‌ماند.

بلوغ زودرس و دیررس

نکته ۱: زودرسی و دیررسی بلوغ فشار روانی برای نوجوانی ایجاد می‌کند و او را با هیجان خاصی روبه‌رو می‌سازد.

نکته ۲: بهترین بلوغ برای نوجوان همزمان با هم‌سالان خود می‌باشد.

نکته ۳: در دختران بلوغ زودرس دشوارتر است چون انتظارات و توقعات اجتماعی بیش‌تری بر او تحمیل می‌شود، مثلاً دختری را که بالغ شده به زور وادار به ازدواج می‌کنند.

نکته ۴: در پسران بلوغ دیررس دشوارتر است چون یکی از معیارهای مهم در پذیرش گروه همسالان و روابط دوستانه با دیگران قدرت جسمانی و رشد جنسی است. مثلاً ظاهراً پسر به بلوغ جنسی رسیده باشد حتی اگر از لحاظ شناختی رشد نکرده باشد.

نکته ۵: اقدامات لازم در رابطه با بلوغ زودرس و دیررس

الف) حمایت اجتماعی بیش‌تر، نوجوانانی که بلوغ زودرس و یا دیررس داشته‌اند جهت پذیرش اجتماعی مناسب در نزد همسالان.

ب) تلاش خود نوجوان برای:

(۱) حفظ اعتماد به نفس

(۲) بداند این تفاوت موقتی است و به زودی با همسالان خود به لحاظ رشدی مشابهت پیدا می‌کند.

رشد شناختی:

توانایی شناختی مثل تفکر، یادگیری و یادآوری در سال‌های دبستان به‌وجود می‌آید و در دوره‌ی نوجوانی رشد می‌کند یعنی نوجوان در این دوره هم از لحاظ کیفی و هم از لحاظ کمی دچار تحولات شناختی می‌شود.

تحولات شناختی کمی در این دوره عبارتند از:

۱- ماهرانه‌تر شدن توجه انتخابی (مثلاً وقتی چند تکلیف را با هم انجام می‌دهد باز می‌تواند توجه انتخابی به همه داشته باشد نسبت به دوره‌ی دبستان).

۲- مهارت‌های حافظه و دانش پایه‌ی نوجوان گسترده‌تر می‌شود.

۳- تسلط بر زبان و خزانه‌ی لغات او بیش‌تر می‌شود پس در گفتار و نوشتار و مباحثات توانایی‌های ویژه‌ای کسب می‌کند.

۴- توانایی شناختی جدیدی در نوجوان به‌وجود می‌آید طوری که قدرت تفکر بالاتری از دبستانی‌ها پیدا می‌کند.

۵- و مهم‌ترین این‌که توانایی‌های فراشناختی او (تفکر درباره‌ی تفکر) گسترش می‌یابد. منظور همان تفکر انتزاعی پیازه می‌باشد.

نمونه سؤال

مهم‌ترین ویژگی تحول شناختی؟ تفکر انتزاعی

ویژگی‌های تحولات شناختی کیفی این دوره عبارتند از:

۱- تفکر فرضیه‌سازی (خیال‌پردازی‌های دوره‌ی نوجوانی)

۲- استدلال قیاسی

۴- استدلال اخلاقی

۳- تفکر درباره‌ی خود

تفکر فرضیه‌سازی

دوران کودکی: پذیرش قضایای منطقی با واقع مثلاً پذیرش این‌که اگر فیل‌ها از سگ بزرگ‌تر باشند و سگ‌ها بزرگ‌تر از موش‌ها باشند پس فیل‌ها از موش‌ها بزرگ‌ترند. پس کودک دبستانی قضیه‌ای که با واقعیت مطابق دارد، قبول می‌کند و به یک نتیجه‌گیری واقعی می‌رسد ولی اگر چیزی با واقعیت در تعارض باشد آن را رد می‌کند. بنابراین برای کودکان دبستانی بسیار دشوار است که برخلاف باورها و علایق شخصی خود صحبت کند.

دوران نوجوانی: پذیرش قضایای منطقی و تصور دنیای فرضی یعنی تفکر فرضیه‌سازی مثلاً پذیرش این‌که اگر موش‌ها از سگ‌ها بزرگ‌تر باشند و سگ‌ها از فیل‌ها بزرگ‌تر باشند پس موش‌ها از فیل‌ها بزرگ‌ترند بنابراین نوجوان این امکان که بتواند هر فرضیه‌ای (حتی مخالف واقعیت) را در نظر گرفته و آن را بیازماید، فراهم می‌گردد، حتی نوجوان می‌تواند از آن نتیجه‌گیری منطقی بگیرد. مثلاً یک دختر زشت می‌تواند در عالم خیال خود را در نقش یک هنرپیشه بسیار زیبا تصور کند. با این افکار زندگی کند، بخندد، گریه کند یعنی از خیالات خود نتیجه‌گیری منطقی بگیرد.

سؤال: به ترتیب پذیرش قضایای واقعی و پذیرش قضایای منطقی مربوط به دوره‌ی سنی است و با کدام ویژگی تحویل شناختی مرتبط است؟

جواب: دوران کودکی - نوجوانی - فرضیه‌سازی

تأثیر تفکر فرضیه‌سازی به نوجوانان:

۱- تعریف زندگی به گونه‌ای دیگر

۲- تجزیه و تحلیل شرایط کنونی

۳- پیدایش تفکر انتقادی نسبت به محیط پیرامون خود

۴- ساختن فرضیه‌های جدید

نمونه تست

- تجسم دریای جیوه و انسان پنج سر به کدام نوع تفکر مربوط می‌شود؟

- (۱) قهرمان‌سازی (۲) فرضیه‌سازی (۳) خیال‌پردازی (۴) واقعیت‌گرایی

استدلال قیاسی

کودکان دبستانی، استدلال استقرایی دارند یعنی از جز به کل می‌رسند یا به عبارتی نتیجه‌گیری کلی از جزئی درباره‌ی اشیا، افراد و حوادث طبیعی از دانش موجود خود که حاصل مشاهدات واقعیات عینی و تجربیات شخصی آن‌هاست (از جزئیات)، نتیجه‌گیری کلی می‌کنند مثلاً با شنیدن صدای خوش پرند حکم می‌کند که بلبل است، استدلال استقرایی مربوط به دوره‌ی سنی ۷ تا ۱۱ سال (سن دبستان) می‌باشد.

نوجوانان: استدلال قیاسی دارند یعنی از کل به جز می‌رسند یا به عبارتی نتیجه‌گیری جز از کل، نوجوان می‌تواند با یک قضیه یا تئوری کلی شروع کند و سپس استنباط منطقی از آن داشته باشد (یعنی از کل به جز) و سپس اعتبار این استنباط‌ها را آزمون کند.

سؤال: ترتیب استدلال استقرایی و قیاسی مربوط به چه دوره‌ی سنی است؟

جواب: استقرایی ۷ تا ۱۱ قیاس ۱۲ تا ۲۰

مثال: کودکان و نوجوانان چگونه درمی‌یابند که دلفین به چه گروه از حیوانات تعلق دارد؟

الف) کودک قبل از دبستان: دلفین‌ها ماهی هستند چون در آب زندگی می‌کنند، براساس تجارب فردی در نتیجه مقاومت در برابر هر نظریه‌ی دیگر.

ب) کودک دبستانی: دلفین‌ها پستاندارند. دلایل:

۱- ممکن است شنیده باشند.

۲- احتمالاً دیده‌اند که برای تنفس به هوای بیرون نیاز دارند. براساس تجارب فردی در نتیجه ممکن است کسانی که این نظر را نپذیرند، استعزاء نمایند.

ج) نوجوان: پذیرش فرضیه‌های رقیب تا زمان پیدا شدن دلایل کافی مثلاً دلفین‌ها می‌توانند. ماهی، پستاندار، خزنده و یا حتی نوع پرند باشند نوع استدلال قیاسی و به دنبال اصول کلی برای پستاندار بودن دلفین براساس جمع‌آوری مدارک و شواهد اصلی در نتیجه اطلاعات فرعی و نامربوط دیگر او را گمراه نمی‌کنند.

آزمون بالانس وزنه‌ها مربوط به ۷ ساله درباره‌ی استدلال قیاسی می‌باشد.

کودک ۴ ساله: به‌طور تصادفی وزنه‌ها را در جاهای مختلف میله قرار می‌دهد تا توازن بین دو طرف میله برقرار شود.



کودک ۷ ساله: تشخیص می‌دهد که توازن بین دو وزنه وقتی میسر است که وزنه‌ها هم‌وزن و در دو طرف میله باشند ولی هنوز به فاصله‌ی وزنه‌ها از مرکز توجه نمی‌شود.

سؤال: در آزمون بالانس وزنه‌های پیاژه، به ترتیب کودک ۱۰ ساله و نوجوان ۱۳-۱۴ ساله چگونه به تعادل رسیدند؟

جواب: آزمون و خطا- استدلال قیاسی



کودک ۱۰ ساله: می داند مکان وزنه‌ها در میله اهمیت دارند ولی تلاش او برای هماهنگی و توازن بین وزنه‌ها و فاصله‌ی آن‌ها از مرکز حالت آزمون و خطا پیدا می‌کند و از روی استدلال قیاسی نیست.



نوجوان در سنین ۱۳-۱۴ سالگی به این فرضیه می‌رسد که اصلی کلی این است که رابطه‌ی معکوسی بین فاصله‌ی وزنه از مرکز و فشاری که به واسطه‌ی وزن وارد می‌کند وجود دارد استدلال نوجوان در این‌جا از روی استدلال قیاسی است. یعنی: $۲ \times ۴ = ۸ \times ۱$



نکته: گاهی استدلال قیاسی و تفکر ذهنی به آهستگی صورت می‌گیرد، پس در همه‌ی نوجوانان در سنین یکسان شاید این استدلال قیاسی به‌وجود نیاید.

سؤال: چرا یک نوجوان ۱۵ ساله از راه آزمون و خطا به تعادل در آزمون بالانس وزنه‌های پیاژه می‌رسد؟
جواب: زیرا در استدلال قیاسی سن امری نسب است و در همه افراد در یک زمان ایجاد نمی‌شود.

تفکر درباره‌ی خود

تفکر فرضیه‌سازی: (۱) استدلال قیاسی (۲) به نوجوانان امکان می‌دهد که درباره‌ی خود واریسی کند. (۱) احساس‌ها و انگیزه‌های متعارضی نسبت به والدین، مدرسه و دوستان نزدیک در ذهن خود بپروراند و درباره‌ی آن‌ها فکر کند. (۲) به‌طور عمیق به آتیه خود فکر کند. (۳) به کسب تجربیاتی که به خود آگاهی بیش‌تر نیاز دارد بپردازد. (۴) به درون‌نگری می‌پردازد که رشد و توسعه‌ی خودآگاهی او اهمیت دارد. (۵) این درون‌نگری و بزرگی خودمرکزی را برای او به‌وجود می‌آورد (خودمرکزی به خود را مهم و در مرکز امور می‌بیند). چرا یک نوجوان ساعت‌ها وقت خود را جلوی آینه می‌گذارد تا در نظر دیگران زیبا جلوه کند؟ به‌دلیل خودمرکزی
نکته: خودمرکزبین (خودمحوری) مربوط به پیش‌عملیاتی پیاژه می‌باشد ولی خودمرکزی مربوط به دوره‌ی نوجوانی ۱۲ تا ۲۰ سال است.

خودآگاهی + مزیت درون‌نگری: افزایش خودآگاهی (کاهش خودآگاهی گزینشی غلط است)
 درون‌نگری }
 خودمرکزی - خطرات درون‌نگری: خودمرکزی }
 خطر شکست‌ناپذیری }
 خطر قهرمان‌سازی }

نکته مثبت: رشد توسعه‌ی خودآگاهی نوجوان (مزیت درون‌نگری و خودمرکزی)

نکته منفی: احتمال خطر به‌صورت: }
 الف - شکست‌ناپذیری }
 ب - قهرمان‌سازی }

نتیجه‌گیری

جدایی از واقعیات و ملموسات (فرضیه‌سازی) محیط پیرامون، اگرچه برای رشد شناختی نوجوان امری ضروری و لازم است در عین حال نباید از این توانایی به‌طور نابه‌جا استفاده کرد، بلکه باید با رشد شناختی همراه باشد.

توانایی شناختی جدید در دوره‌ی نوجوانی هم آثار مثبت دارد (خودآگاهی)، جنبه‌ی منفی هم دارد (مثل جدایی از واقعیات عینی که به‌طور نابه‌جا از آن استفاده می‌شود).

خطرات ویژگی درون‌نگری و خودمرکزی

ویژگی شکست‌ناپذیری: نوجوان هرگز خود را قربانی خطرپذیری‌ها (ریسک‌ها) نمی‌داند و این دیگران هستند که در مقابل خطر آسیب‌پذیرند یعنی به غلط خود را در حاشیه‌ی امن قرار می‌دهد. مثل تک چرخ زدن با موتور با سرعت رانندگی کردن در دوره‌ی نوجوانی. ویژگی قهرمان‌سازی: برخی نوجوانان خودشان را از دیگران متفاوت می‌بینند و زندگی قهرمانانه و دور از واقعیتی را برای خود تصور می‌کنند، مثلاً خود را در نقش قهرمانان ورزشی و یا هنرمندان معروف می‌بینند یا برای خود تماشاگران یا شنوندگان فرضی تصور می‌کنند و از تشویق خیالی آن‌ها به وجد می‌آیند.

استدلال اخلاقی

۱- تغییرات گسترده‌ی استدلال اخلاقی در دوره‌ی نوجوانی به‌صورت:

- ۱- رشد شناختی امکان تفکر عمیق و انتزاعی درباره‌ی مسائل مختلف به نوجوان
- ۲- رشد روانی - اجتماعی: فرار گرفتن نوجوان در معرض انواع گوناگون ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی
- ۳- رشد زیستی و فیزیولوژیک موجب:
 - الف) بیدار شدن تمایلات جنسی در نوجوانان
 - ب) رو به رو ساختن نوجوان با سؤالات اخلاقی مربوط به فعالیت جنسی، تغییرات بدنی
- ۲- به‌دلیل گسترده‌تر مطرح شدن مسائل اخلاقی در دوره‌ی نوجوانی نسبت به دوران کودکی، در نتیجه فرد به فراتر از علائق شخصی و محدود نگریسته و ارزش‌های اجتماعی، فرهنگی و جهانی را در نظر می‌گیرد.
- ۳- مراحل رشد اخلاقی از نظر لورنس کلبِرگ:
 - ۱- مرحله‌ی قبل از قراردادی: کودکان قبل از دبستان (تا ۷ سالگی): استدلال اخلاقی آنان بر مبنای منفعت شخصی و رفتار آن متأثر از تشویق، جایزه و اجتناب از تنبیه خواهد بود. مثلاً بچه ۳ ساله اسباب بازی خود را به کسی نمی‌دهد چون فقط منفعت شخصی خود را می‌بیند.
 - ۲- مرحله‌ی قراردادی: مربوط به سن ۷ تا ۱۵ سال است: استدلال اخلاقی آنان بر مبنای استانداردها و حقوق (منفعت) اجتماعی است، فرد استانداردها و حقوق اجتماعی را در ارزش‌های اخلاقی در نظر می‌گیرد، رفتار اخلاقی بر مبنای قوانین اجتماعی است. نمونه تست: در نظریه‌ی مداخل استدلال اخلاقی کلبِرگ در سطح اخلاق قراردادی مطرح است؟
 - ۱) اطاعت از قوانین برای فرار از تنبیه
 - ۲) هم‌نوایی با دیگران برای دریافت پاداش
 - ۳) رفتار براساس اصول اخلاقی جهانی
 - ۴) هم‌نوایی با دیگران برای درآمان ماندن از عدم تأیید دیگران
 - ۳- مرحله‌ی مافوق قراردادی: مربوط به ۱۶، ۱۷ سالگی به بعد است: بالاترین مرحله‌ی رشد استدلال اخلاقی است، اصول اخلاقی به خودی خود مهم می‌باشند هر چند که ممکن است با استانداردهای رایج فردی و اجتماعی مطابقت نداشته باشد، این مرحله از رشد اخلاقی زمانی در فرد رشد می‌کند که فرد به رشد شناختی نوجوانی رسیده باشد.

سؤال

- ۱- فردی که از چراغ قرمز عبور نمی‌کند به این خاطر که جریمه می‌شود در مرحله‌ی کلبِرگ قرار دارد.
- ۲- فردی که علی‌رغم عدم کنترل حتی در نیمه‌های شب هم از چراغ قرمز عبور نمی‌کند در مرحله‌ی کلبِرگ قرار دارد.

تست

از نظر کلبِرگ، نوجوان زمانی به مرحله‌ی مافوق قراردادی می‌رسد که:

- ۱) به رشد شناختی نوجوانی دسترسی پیدا کند.
- ۲) بتواند نظر و مقررات اجتماعی را بفهمد.
- ۳) کارها را براساس منفعت اجتماعی انجام دهد.
- ۴) در هر کاری نفع یا ضرر خود را در نظر بگیرد.

سؤال

- ۱- مریم معتقد است دزدی عمل ناپسندی است زیرا به تازگی شیء با ارزشی از او دزدیده شده است، مریم در کدام مرحله‌ی استدلال اخلاقی کلبِرگ قرار دارد؟
- ۲- مریم معتقد است دزدی عمل ناپسندی است، زیرا دزد در جامعه آبرویی ندارد. مریم در کدام مرحله استدلال اخلاقی کلبِرگ قرار دارد؟
- ۳- مریم معتقد است دزدی ذاتاً عمل ناپسندی است چه کسی متوجه آن بشود و چه نشود، مریم در کدام مرحله‌ی استدلال اخلاقی کلبِرگ قرار دارد؟

نکته:

- ۱- برخی از نوجوانان و بزرگسالان هنوز در مراحل اول و دوم استدلال اخلاقی، ممکن است مانده باشند. مثلاً پیرمردی که فقط به منفعت شخصی خود توجه دارد در مرحله‌ی ماقبل قراردادی کلبرگ قرارداد پس سن در این نظریه نسبی است.
- ۲- بین دختران و پسران در رابطه با رشد استدلال اخلاقی تفاوت وجود دارد، بنابراین نمی‌توان طبقه‌بندی او را به‌طور کامل در مورد تفاوت‌های جنسی به‌کار برد (انتقاد به نظریه‌ی کلبرگ)، مثلاً این‌که:
 - دختران به روابط انسانی و احساس همدردی و مراقبت از دیگران بیشتر از پسران اهمیت داشته باشد.
 - در نزد دختران ممکن است استانداردهای اجتماعی و حقوق دیگران بیش از پسران اهمیت داشته باشد در نتیجه نمی‌توان گفت دختران در مرحله‌ی پایین‌تر از پسران از لحاظ رشد اخلاقی هستند (مرحله‌ی قراردادی) بلکه باید گفت رشد عاطفی دختران بیش از پسران است.

نمونه تست

بیان این‌که ممکن است استانداردهای اجتماعی و حقوق دیگران در نزد دختران بیش‌تر از پسران اهمیت داشته باشد حاکی از چه می‌تواند باشد؟

- ۱) رشد شناختی دختران پایین‌تر از رشد شناختی پسران است. ۲) رشد عاطفی دختران بیش‌تر از پسران است.
- ۳) رشد شناختی دختران بالاتر از رشد شناختی پسران است. ۴) رشد اخلاقی پسران بیش‌تر از دختران است.

نکته: ویژگی‌های تحولات شناختی که شامل: ۱- فرضیه‌سازی ۲- استدلال قیاسی ۳- تفکر درباره‌ی خود ۴- استدلال اخلاقی می‌باشد. دوره‌ی نوجوانی به‌ترتیب و لازم و ملزوم یکدیگرند برای مثال استدلال قیاسی وقتی در نوجوان ایجاد می‌شود که قبلاً نوجوان به تفکر فرضیه‌سازی رسیده باشد یا تفکر درباره‌ی خود زمانی برای نوجوان صورت می‌گیرد که نوجوان قبلاً به تفکر فرضیه‌سازی و استدلال قیاسی رسیده باشد.

سؤال

تفکر فرضیه‌سازی + استدلال قیاسی = تفکر درباره‌ی خود

نمونه تست

- ۱- کدام رویداد فشار روانی بیش‌تری به همراه دارد؟
 - ۱) برای دخترها بلوغ زودرس، برای پسرها بلوغ دیررس
 - ۲) برای دخترها بلوغ دیررس، برای پسرها بلوغ زودرس.
 - ۳) برای دخترها افزایش قد، برای پسرها افزایش وزن
 - ۴) برای دخترها توجه اجتماعی، برای پسرها طرد اجتماعی
- ۲- مسائل نگران‌کننده‌ی دوره‌ی نوجوانی از کجا نشأت می‌گیرد؟
 - ۱) دگرگونی در اعتقادات و باورهای جوانان
 - ۲) بیکاری نوجوانان و فقدان درآمد مالی
 - ۳) تغییرات ناگهانی از نظر اندام‌های بدنی
 - ۴) درک نادرست محیط اطراف از تغییرات شد
- ۳- در دوران بلوغ فعالیت هورمونی در پسران تشدید می‌شود و تغییرات آن‌ها ۱-۲ سال از دختران اتفاق می‌افتد.
 - ۱) تستوسترون - زودتر ۲) تستوسترون - دیرتر
 - ۳) استروژن - دیرتر ۴) پروژسترون - زودتر

تصمیم‌گیری در نوجوانان

سؤال: کدام‌یک از ویژگی‌های تحولات شناختی، فرصت تصمیم‌گیری و انتخاب شخصی را برای نوجوان فراهم می‌کند؟

جواب: ۱) تفکر فرضیه‌سازی ۲) استدلال اخلاقی (اولی و آخری)

سؤال: فرضیه‌سازی + استدلال اخلاقی = تصمیم‌گیری

مطالعات نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری‌های نوجوان می‌تواند:

- خوب و مناسب باشد به‌نحوی که قضاوت و تصمیم‌گیری نوجوانان را به‌خوبی بزرگسالان و حتی گاهی اوقات بهتر از آن‌ها نشان دهد.
- ضعیف و نامناسب مانند میزان بالا خطرپذیری در استفاده از مواد مخدر، سوء استفاده‌های اخلاقی، تصادفات رانندگی با ماشین یا موتور.
- نکات مطرح در ارتباط با تصمیم‌گیری‌های مناسب و نامناسب نوجوانان:
- نکته ۱: نوجوانی که در تصمیم‌گیری‌های خود ناپختگی و عدم کفایت بیش‌تری را نشان می‌دهند. آن‌هایی هستند که:

الف) در سنین پایین‌تری هستند.

ب) از تحصیلات و دانش کم‌تری برخوردارند.

ج) از مصاحبت بزرگسالان با تجربه برخوردار نمی‌باشند.

نکته ۲: احتمال خطا پذیری در نوجوانان بیش تر از بزرگسالان است چون:
الف) نوجوان بیش از بزرگسالان خود را در معرض خطر پذیری قرار می دهند (ریسک می کنند).
ب) توانایی شناختی و فرضیه سازی این امکان را به آن ها می دهد که خود را از واقعیت های عینی و معمول جدا ساخته و دنیایی فرضی و غیر واقعی برای خود تصور کنند.

سؤال: چرا نوجوانان بیش از بزرگسالان خطا می کنند؟

جواب: به خاطر ویژگی فرضیه سازی + شکست ناپذیری (ریسک)

نکته ۳: بزرگسالان و نوجوانان در تصمیم گیری های خود به راهنمایی و مشورت نیاز دارند چون:

الف) راهنمایی و مشورت با دیگران برای همه امری لازم و ضروری است.

ب) نوجوانان ضمن برخورداری از توانایی تصمیم گیری و شناخت خوب و بد و مسئولیت پذیری نیاز به مشورت و همراهی با بزرگسالان را دارند.

رشد روانی - اجتماعی

۱- این رشد فرد را در معرض انواع گوناگونی از ارزش های اخلاقی و اجتماعی قرار گیرد.

۲- این رشد به استقلال از والدین

۳- صمیمیت با دوستان

۴- تعهدات نسبت به جامعه: مثل رعایت قوانین جامعه

۵- و فهم جدیدی از خود (مهم ترین) مربوط است و بدین ترتیب پایگاه اجتماعی را در میان بزرگسالان برای نوجوانان فراهم می کند.

سؤال: چگونه پایگاه اجتماعی نوجوان در میان بزرگسالان فراهم می شود؟

جواب: فهم جدیدی از خود

مهم ترین ویژگی رشد روانی - اجتماعی در دوره نوجوانی دسترسی به تعریفی از خود («فهم جدیدی از خود») و دستیابی به هویت است که پاسخی به سؤال مهم «من کیستم» می باشد.

رشد جسمانی

۱- تغییرات جسمانی دوره نوجوانی سبب می شود بدن از حالت دوره کودکی خارج شده و تدریجاً به بدن بزرگسال تبدیل شود.

۲- و این رشد (زیستی و فیزیولوژیک) تمایلات جنسی را بیدار می کند.

۳- و نوجوانان را با سؤالات اخلاقی مربوط به فعالیت جنسی روبه رو می سازد.

سؤال: روبه رو شدن با سؤالات اخلاقی در چه دوره زندگی نقش مهمی دارد و مربوط به چه رشدی است؟

جواب: نوجوانی - رشد جسمانی

رشد شناختی

۱- نوجوان را قادر می سازد که به تفکر عینی و تجربی غلبه یابد.

۲- واجد تفکر فرضیه سازی و استدلال قیاسی شود.

۳- این رشد به نوجوان این اجازه را می دهد که به طور عمیق و انتزاعی درباره مسائل مختلف فکر کند.

فرضیه سازی + استدلال قیاسی = تفکر درباره خود، رشد شناختی

فرضیه سازی + استدلال قیاسی = تفکر درباره خود

استدلال قیاسی + تفکر درباره خود = استدلال اخلاقی

فرضیه سازی + استدلال قیاسی = رشد شناختی

فرضیه سازی + استدلال اخلاقی = تصمیم گیری

تعریف خود

۱- در ارتباط با تمام تحولات جسمانی، شناختی و اجتماعی دوره نوجوانی آن چه که از اهمیت به سزایی برخوردار است ← خود می باشد.

۲- نوجوان نیاز دارد که شخصیت یک پارچه خود را در رابطه با:

الف) تغییرات مختلفی که در او اتفاق افتاده است.

ب) تفاوت هایی که با دوران کودکی پیدا کرده است.

ج) دنیای بزرگسالان بنا سازد تا مجموعه هیجانانگیز، تفکرات و رفتار او را با دیگران سازگار سازد.

انواع خود

- ۱- خود حقیقی
- ۲- خود متعدد
- ۳- خود کاذب

خود حقیقی و خود متعدد:

در تلاش برای یافتن «خودحقیقی» نوجوان ممکن است «خودهای متعددی» را تجربه کند، زیرا در مجموعه‌ها و گروه‌های مختلف خودهای متعدد و متفاوت می‌تواند برای او وجود داشته باشد.

در نتیجه:

نوجوان درمی‌یابد که می‌بایست در شرایط گوناگون نقش‌های گوناگونی را ایفا کند، لذا ممکن است رفتارهای او در موقعیت‌های گوناگون حتی با هم متضاد باشد مثلاً گاهی محافظه‌کار و گاهی جسور باشد. گاهی همکاری و گاهی مخالفت کند.

سؤال: چرا یک نوجوان رفتارهای متفاوت و حتی متضاد از خود نشان می‌دهد؟

جواب: می‌خواهد از طریق خودمتعدد به خودحقیقی برسد.

خود کاذب:

تعریف خودکاذب این است که «فرد به‌گونه‌ای رفتار کند که با احساس یا افکار او همخوانی ندارد» مثلاً از او می‌پرسیم: آبگوشت دوست داری؟ او از ترس این‌که می‌آدا مسخره‌اش کنند (مثلاً همسالانش که برای او مهم‌ترین افراد محسوب می‌شوند) پاسخ منفی می‌دهد در حالی‌که این غذا را بسیار دارد.

سؤال: رویا در مورد موقعیت خانوادگی خود دروغ می‌گوید و آن را بهتر از آنچه هست نشان می‌دهد این ویژگی رویا با کدام خود مرتبط است و تعریف این خود چیست؟

جواب: خودکاذب

دلایل استفاده از خود کاذب:

۱) خودواقعی او مورد قبول دیگران نباشد.

۲) رضایت و خشنودی دیگران را به‌دست آورد.

۳) خودهای مختلف را مورد آزمایش و تجربه قرار دهد تا خودواقعی و مناسب را برای خود پیدا کند به نظر می‌رسد این راه حل از دو راه حل قبلی مناسب‌تر است و به نوجوان در جست‌وجوی هویت خود کمک می‌کند.

خصوصیات نوجوانان به هنگام تلاش برای کسب هویت و تعریف خود: «راه‌های کسب هویت»

الف- تمایز خود از دیگران از طریق رقابت‌های آموزشی (شاگرد اول کلاس بود)، مهارت شغلی مثل (تاجر موفق)، توانایی‌های ورزشی مثل (نفر اول تیم بسکتبال)، حالات عاطفی و هیجانی و شاعرانه مثل (سنگ صبور دیگران بودن) و رفتار اخلاقی و اجتماعی مثل (ارتباط خوب برقرار کردن)

ب- تفکر درباره‌ی ← انتخاب شغلی، تحصیلی، مسایل سیاسی و مذهبی و ارزش‌های اخلاقی از مسائل مهم دوره‌ی نوجوانی است.

ج- تکلیف مشخص نوجوان دستیابی به تعریف از خود که منحصر به فرد و مجزای از دیگران بوده و سازگاری شخصی و اجتماعی او را تأمین می‌کند.

سؤال: تکلیف مشخص نوجوان چیست و ویژگی را در او تأمین می‌کند؟

جواب: تعریفی از خود- سازگاری شخصی و اجتماعی

د- تلاش نوجوان در کسب هویت و تعریف خود ضروری است چون خونسردی و بی‌تفاوتی در این امر او را با مشکلاتی در زندگی اجتماعی آینده روبه‌رو خواهد ساخت.

نقش آموزی جنسیتی

یکی از موضوعات مهم در دوره‌ی نوجوانی نقش آموزی جنسیتی است. تعریف آن چنین است: نقش آموزی جنسیتی به کسب آن دسته از ویژگی‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که فرهنگ هر جامعه‌ی معینی برای زنان و مردان خود مناسب می‌داند. این نقش آموزی از دوره‌ی کودکی شروع می‌شود. مثلاً در جامعه‌ی ما یک زن در یک مکان عمومی سیگار نمی‌کشد اگر این کار را انجام بدهد جلب توجه می‌کند.

در طی این نقش‌آموزی کودک با الگوپذیری پسر از پدر و دختر از مادر و یا دختر و پسر از هم‌جنسانشان در جامعه به هویت جنسیتی خود دست می‌یابد و خود را به‌عنوان مذکر یا مؤنث می‌شناسد و بر همین اساس رفتارها، احساسات، انگیزه‌ها و تفکرات خود را به‌عنوان مذکر یا مؤنث بنا می‌سازد.

نقش و اثر جنسیت در کسب هویت و آینده‌ی فرد بسیار مهم و اساسی است. انتخاب شغل انتخاب رشته‌ی تحصیلی، مسائل سیاسی و مذهبی، ارزش‌های اخلاقی همه با این مسئله مرتبط است و فرد می‌تواند در این رابطه بهتر بیندیشد و برای آینده‌ی خود برنامه‌ریزی کند.

ویژگی‌های خاص نوجوانان در ارتباط با تعریف خود و کسب هویت واقعی:

الف- نوجوانانی که توانسته‌اند به تعریف خود و هویت واقعی خود برسند افرادی هستند که:

- | | |
|--|-----------------------------|
| (۱) هدفمند و با هویت مثبت در زندگی | (۲) دارای اضطراب متوسط |
| (۳) احساس عشق به والدین و حمایت از آن‌ها | (۴) عزت نفس (اعتماد به نفس) |
| (۵) هویت اخلاقی قوی | (۶) پیش‌داوری و تعصب کم |
| (۷) استدلال اخلاقی مافوق قراردادی | (۸) خودکنترل |
| (۹) متفکر | (۱۰) تحصیل کرده |

(۱۱) صمیمی با دیگران

ب- نوجوانانی که نتوانسته‌اند به تعریف خود و هویت واقعی دسترسی پیدا کنند افرادی هستند که:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| (۱) بی‌هدف و با هویت منفی | (۲) دارای اضطراب زیاد |
| (۳) احساس کناره‌گیری یا جدایی از والدین | (۴) حقارت نفس (عدم اعتماد به نفس) |
| (۵) هویت اخلاقی ضعیف | (۶) پیش‌داوری و تعصب زیاد |
| (۷) استدلال اخلاقی بیش‌قراردادی یا قراردادی | (۸) وابسته به دیگران |
| (۹) ساده انگار = ساده‌لوحی | (۱۰) ناموفق در تحصیل |

(۱۱) ارتباط گوشه‌گیرانه یا کلیشه‌ای با دیگران

نقش والدین در تعریف خود

در رابطه با تعریف خود و شکل‌گیری هویت در نوجوانان (۱) والدین (۲) گروه همسالان (مهم‌تر از والدین هستند) بیش از عوامل اجتماعی دیگر نقش ایفا می‌کنند. برخلاف تصور رایج، مطالعات نشان می‌دهد که بین والدین و نوجوانان، توافق زیادی در مورد:

- ۱- زمینه‌های مثبت درباره‌ی مسائل سیاسی، مذهبی، تربیتی و عقاید شغلی (کاندید- اعتقادات مذهبی) مثلاً: نوجوانان به همان کاندیدایی رأی می‌دهد که پدر و مادرشان رأی دادند یا معمولاً بچه‌های مذهبی محصول خانواده‌های مذهبی هستند.
- ۲- زمینه‌های منفی به‌صورت همبستگی زیاد بین رفتار ناسازگارانه نوجوان و والدین نوع رابطه والدین با فرزندان: یعنی اگر رابطه والدین با فرزندان درست نباشد در فرزند رفتار ناسازگار ایجاد می‌شود.

بدترین والدین:

آن‌هایی که به‌طور کامل فرزندان خود را آزاد می‌گذارند، ناموفق در شکل‌گیری هویت و تعریف خود هستند. والدینی که به‌طور کامل با سلطه‌طلبی و خشونت با فرزندان خود رفتار می‌کنند، ناموفق در شکل‌گیری «هویت» و تعریف «خود» هستند.

بهترین والدین:

آن‌هایی که در عین اقتدار و برقراری محدودیت‌ها برای نوجوانان با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند و به خواسته‌ها و تفاوت‌های آن‌ها به خودشان توجه می‌کنند، موفق در ایجاد: (۱) عزت نفس (۲) تعریف خود و شکل‌گیری هویت.

سؤال

– رفتار مناسب والدین باعث شکل‌گیری چه خصوصیتی در نوجوان می‌شود؟

جواب: عزت نفس، شکل‌گیری هویت مثبت

– آیا تفاهم کامل بین والدین و نوجوانان وجود دارد؟

جواب: البته هرگز تفاهم کامل بین این دو وجود ندارد و لزومی هم به این تفاهم نیست و به هر صورت نوجوانان و والدین به دو نسل متفاوت تعلق دارند.

- چه چیز باعث تعارض بین این دو نسل می‌شود؟
 جواب: این است که والدین تفاوت‌های خود و فرزندانشان را کوچک می‌شمارند و نوجوانان این تفاوت‌ها را بیش از حد بزرگ می‌کنند و همین مسئله باعث تعارض و بی‌اعتمادی بین والدین و نوجوانان می‌شود.
- چه مسئله‌ای باعث تعارض و بی‌اعتمادی بین والدین و نوجوانان می‌شود؟
 - جواب: والدین تفاوت‌های خود و فرزندانشان را کوچک می‌شمارند و نوجوانان این تفاوت را بیش از حد بزرگ می‌کنند.
 نقش گروه همسالان در تعریف خود: این گروه در شکل‌گیری هویت برای نوجوانان نقش مهمی دارند:
- ۱- در دوره‌ی نوجوانی دوستی‌ها محدود به دو یا سه نفر بوده و ارتباط نیز:
 - ۱-۱- بسیار صمیمی و نزدیک‌تر از دوره‌ی قبل
 - ۲-۱- فراتر از مسائل تحصیل است
 - ۲- همسالان و دوستان به‌عنوان منبع اطلاعاتی مهم در تعریف «خود» و شکل‌گیری «هویت» به‌شمار می‌روند چون آن‌ها نیز در جست‌وجوی تعریف خود و شکل‌گیری هویت برای خود می‌باشند.
 - ۳- انتخاب دوست از تصمیم‌گیری‌های مهم دوره‌ی نوجوانی است که والدین نیز به آن حساس هستند.
 - ۴- فشارهای گروهی خاص همسالان بر یکدیگر:
 - ۱-۴- در جهت مثبت مانند رقابت‌های تحصیلی و ورزشی
 - ۲-۴- در جهت منفی مانند کارهای غیراخلاقی و خطرپذیری، سیگار کشیدن
 - ۳-۴- فشار گروهی ۱۴-۱۵ سالگی افزایش (تا این سن طبیعی است) و سپس از میزان فشار کاسته می‌شود.
 - ۴-۴- نوجوانانی که رفتار خود را تحت فشارهای گروهی انجام می‌دهند و (بعد از این سن) به تعریف خود و هویت مناسب دست نمی‌یابند و در مراحل بعدی زندگی موفق و هدفمند نخواهند بود.

خرید خود

مؤسسه آموزشی فرهنگی

فصل سوم

فرآیندهای شناختی

مجموعه‌ای فعالیت‌هایی که به نوعی با فکر ما سر و کار دارند، فرآیند شناختی می‌باشند مثل صحبت کردن و حرف زدن یا حل مسئله. فرآیندهای شناختی دو ویژگی مهم دارند:

۱- با یکدیگر در حال ارتباط و تعامل هستند یعنی به صورت یک شبکه‌ی به هم پیوسته عمل می‌کند.

۲- هر یک از فرآیندهای شناختی مستقل از دیگری، دارای خصوصیت ویژه‌ای است.

فرآیندهای شناختی در ۴ بخش ادراک، توجه، حافظه و زبان مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

ادراک: ادراک به تفسیر و معنی دادن اطلاعات مربوط می‌شود و قبل از آن احساس صورت می‌گیرد. احساس یعنی دریافت ساده اطلاعات حسی مثلاً پشه‌ای روی پیشانی ما می‌نشیند. گیرنده‌های لامسه این پیام را به مغز می‌رساند که پشه روی پیشانی ما نشسته (زمانی طول می‌کشد) تا این‌جا احساس صورت گرفته، حال مغز یا سیستم عصبی مرکزی دستور صادر می‌کند که با دست پشه را دور کنیم. در این‌جا ادراک صورت می‌گیرد پس در احساس ما کاری انجام نمی‌دهیم. اما در ادراک به تفکر می‌پردازیم یا کاری انجام می‌دهیم مثلاً گرسنگی یک احساس است اما تصور غذای مورد علاقه یا حتی حرکتی جهت رسیدن به غذا ادراک می‌باشد، تشخیص چیزی هم ادراک است مثل تشخیص بوی قرمه‌سبزی. پس حواس ما اطلاعات گوناگون را از طریق گیرنده‌های بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه دریافت می‌کند و آن را به سیستم عصبی مرکزی منتقل می‌کند (احساس) پس از آن نظام شناختی ما به ادراک اطلاعات می‌پردازیم، پس ادراک فراتر از احساس است و به تفسیر اطلاعات مربوط می‌شود. مثال: کدام یک از گزینه‌های زیر ادراک است؟ (تشخیص جزئی‌تر بهترین ادراک است)

(۴) دیدن نور

(۳) طعم شیرین

(۲) بوی بد

(۱) صدای مگس

مثال: کدام یک از گزینه‌های زیر ادراک است؟

(۲) درد دندان

(۱) شنیدن صدای موسیقی از پنجره

(۴) گرسنگی

(۳) بستن پنجره به خاطر سر و صدا

پردازش اطلاعات بینایی در چند مرحله صورت می‌گیرد؟

۱- مرحله‌ی پذیرش اطلاعات: ابتدا گیرنده‌های بینایی ما، اطلاعات نوری را با مشخصات فیزیکی (ظاهری) آن دریافت می‌کند.

۲- مرحله‌ی تبدیل اطلاعات: این گیرنده‌ها اطلاعات فیزیکی را به اطلاعات شیمیایی در سلول عصبی تبدیل می‌کنند.

۳- تغییر اطلاعات: هر گیرنده برای دریافت یک نوع اطلاعات فیزیکی و انتقال آن به اطلاعات شیمیایی خاصی که مغز بتواند آن را بخواند اختصاص یافته است. مثلاً سلول‌های رنگ برای دریافت رنگ هستند.

در گذشته تصور می‌شد بازنمایی اطلاعات در مغز می‌بایست دارای همان خصوصیات فیزیکی (ظاهری) یک محرک باشد در حالی که امروزه روشن گردیده که کدگذاری اطلاعات بینایی در مغز به صورت عکس‌برداری از اشیاء نیست.

چرا ادراک‌ها متفاوت است؟

سؤال: چرا تفسیرهای متفاوتی از ادراک اشیاء وجود دارد؟ مثلاً همه فیزیک می‌خوانند اما یک نفر انیشتین می‌شود.

پاسخ: یک جنبه‌ی مهم از کدگذاری اطلاعات آن است که در پردازش اطلاعات، سلول‌های عصبی متفاوتی ممکن است درگیر شوند این‌که:

۱- چه سلول‌هایی عصبی فعال شده است.

۲- چه فراوانی معینی (مقدار) از تکانه‌های عصبی وجود داشته که باعث می‌شود تفسیرهای متفاوتی از ادراک اشیاء به وجود آید؟

ادراک فراتر از دریافت ساده اطلاعات حسی است این با یک مثال به خوبی روشن می‌شود.

بیماری که آسیب مغزی دیده، نورها، رنگ‌ها و حرکت و جای اشیاء را به خوبی تشخیص می‌دهد (در احساس او مشکلی ایجاد نشده) اما قادر به بازشناسی «ادراک» (مثلاً اطرافیان را به یاد نمی‌آورد) اشیاء نیست یعنی تجربه‌ی ادراکی ندارد.

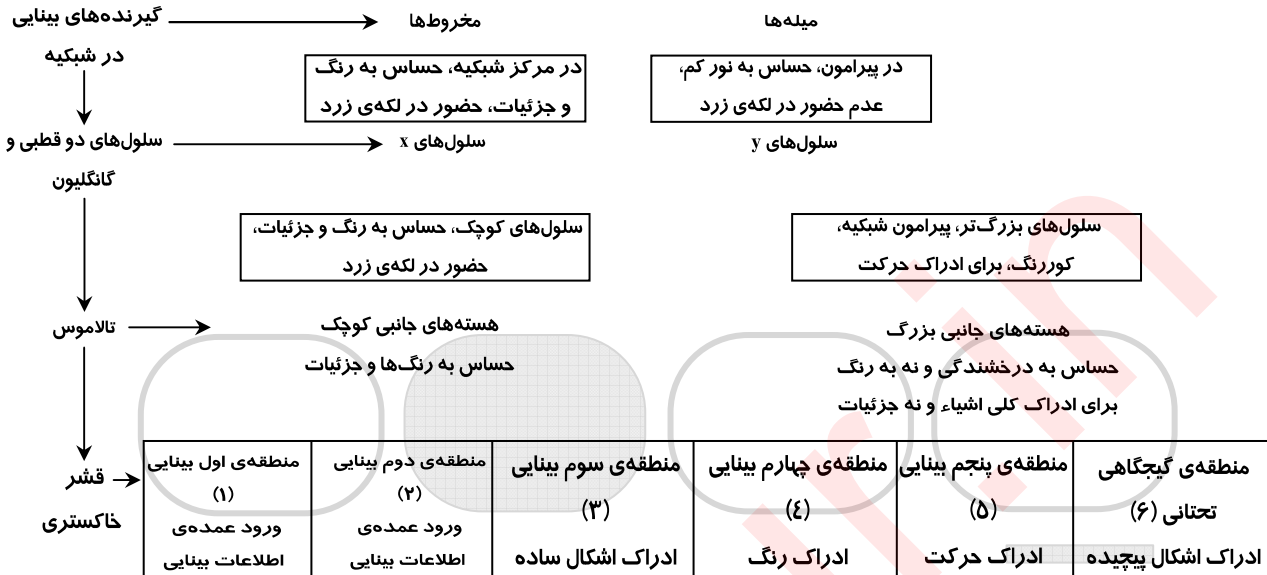
ادراک بینایی

وقتی کسی را می‌بینیم یک ادراک واحد از او داریم ولی اطلاعات بینایی گوناگونی (شکل - اندازه - درخشندگی و ...) در این کار دخیل هستند پس بخش‌های مختلفی از مغز درگیر هستند. مجموعه‌ای از سلول‌های عصبی شکل فرد مجموعه‌ای رنگ، مجموعه‌ای حرکت و ... را پیدا می‌کند. پس هر کدام کارکرد مستقل خود را دارند. (کدگذاری)

اطلاعات بینایی از زمانی که توسط گیرنده‌های حسی دریافت می‌شود (پایین‌ترین مرحله یا پایین‌ترین سطح پردازش اطلاعات) تا زمانی که در قشر خاکستری (بالا‌ترین سطح پردازش اطلاعات) ادراک می‌شوند، هر یک اختصاصی مورد پردازش قرار می‌گیرند و تنوعی از اطلاعات را در ما موجب می‌شوند. (دریافت = پایین‌ترین، ادراک = بالاترین)

نکته ۱: در روان‌شناسی امروز، ادراک حسی مورد توجه است، ادراک عقلی در فلسفه و ادراک شهودی در عرفان مورد توجه است.

نکته ۲: اطلاعات دریافتی توسط میله‌ها و مخروط‌ها متفاوت است.



ابتدا گیرنده‌های حسی در شبکه وارد می‌شوند و از آنجا به گوانگلیون و سپس به تالاموس و قشر خاکستری و سپس به مناطق خاص می‌رسند، به عبارتی:

(شبکیه گیرنده‌ی حسی) ← گوانگلیون ← تالاموس قشر خاکستری ← مناطق خاص

عمده اطلاعات به منطقه‌ی اول و دوم بینایی می‌رسد (از این دو منطقه به سایر مناطق می‌رود) و مناطق دیگر طبق این کلید پیدا می‌شوند.



قشر خاکستری تمام ساختارهای مغز پیشین را می‌پوشاند و عمده‌ترین نقش را در ادراک دارد. قشر خاکستری دو نیم‌کره دارد راست و چپ هر نیم‌کره اطلاعات حسی طرف مقابل بدن را دریافت و ماهیچه‌های حرکتی طرف مقابل بدن را کنترل می‌کند. مثلاً کسی که قسمت چپ مغزش آسیب ببیند یا سکتان کند، طرف راست بدنش از کار می‌افتد.

آیا هر نیم‌کره اطلاعات نیم‌کره دیگر را دارد؟ بله اطلاعات مربوط به هر نیم‌کره به وسیله‌ی مجموعه‌ای از اکسون‌ها (به نام جسم پینه‌ای) به نیم‌کره دیگر منتقل می‌شود.



قشر خاکستری براساس (۱) نوع لایه‌ها و سلول‌ها (۲) نوع کارکردی که دارند به ۴ قسمت یا لوب بزرگ تقسیم می‌شوند.

۱- لوب پس‌سری: در پس سر قرار دارد و مربوط به بینایی است (ادراک بینایی ساده).

کلید: زدم پس سرش، چشماش از حدقه زد بیرون

۲- لوب آهیانه‌ای: بین شیار مرکزی و پس سر قرار دارد، مربوط به ادراک اطلاعات پوستی، لامسه‌ای، ماهیچه‌ای است (کار اصلی).

کلید: مثل انواع دردها: وقتی درد داریم آه می‌کشیم.

کار فرعی: ارتباط اطلاعات بینایی و فضایی

۳- لوب گیجگاهی: در ناحیه‌ی گیجگاهی قرار دارد و نقش عمده‌ی آن در شنوایی است.

کلید: گیجگاهی «گوش»

کارهای فرعی:

(۱) ادراک بینایی اشکال پیچیده مثل: صورت افراد

(۲) رفتارهای هیجانی و انگیزشی مثل: عصبانیت یا انگیزه برای یک کار

نکته: لوب پس‌سری مربوط به ادراک بینایی اشکال ساده است مثل نگاه کردن به آسمان و دریا.

اما لوب گیجگاهی مربوط به ادراک بینایی اشکال پیچیده است مثل معلمی که به شاگردانش نگاه می‌کند، حتی نگاه کردن به صورت یک نفر نیز

جزء اشکال پیچیده است.

۴- لوب پیشانی: از شیار مرکزی تا قسمت قدامی (جلو) مغز امتداد دارد. در این لوب بخشی داریم به نام قشر خاکستری پیش‌پیشانی (دقت کنید ما لوب

پیش‌پیشانی نداریم) که در انسان بسیار بزرگ است (پس بزرگ‌ترین لوب همین لوب پیشانی است) این قسمت پیش‌پیشانی مخصوص کار خاصی نیست

بلکه اطلاعات حسی گوناگون را از همه جای بدن دریافت می‌کند و جایگاه خاصی برای اطلاعات حسی معینی نیست (مهم سؤال سنجش).

قشر خاکستری پیش‌پیشانی در: (۱) تکلم، (۲) ثبات ادراکی، (۳) کنترل حرکات ظریف و (۴) حافظه نقش دارد.

لوب پیشانی در: (۱) برنامه‌ریزی حرکات، (۲) جنبه‌هایی از حافظه و (۳) بازداری از رفتار نامناسب نقش دارد.

تست: دانش آموزی که می‌خواهد تقلب کند کدام لوب او را از این کار منع و کدام لوب او را تشویق می‌کند؟

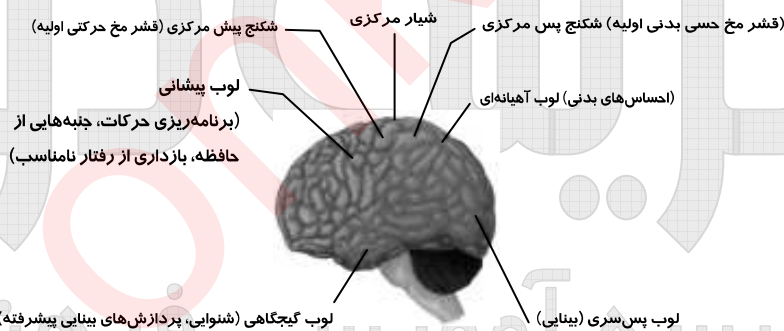
نکته: ثبات ادراکی (ادراک شیء به صورت واحد، علیرغم تغییراتی که در آن شکل اتفاق می‌افتد)

شکنج پس مرکزی: قشر مخ حسی بدنی اولیه

نزدیک آهیانه‌ای است پس مربوط به احساس است.

شکنج پیش مرکزی: قشر مخ حرکتی اولیه

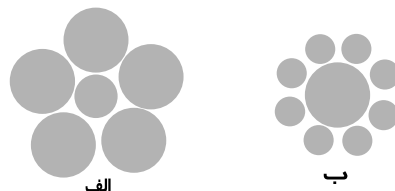
نزدیک لوب پیشانی است پس مربوط به حرکت است.



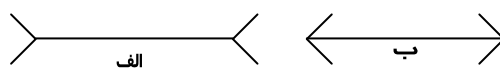
در ادراک حسی همان‌گونه که این امکان وجود دارد که با توجه به محدودیت‌های حسی به تصحیح خطاهای احتمالی در محیط پردازیم (مانند

زمانی که دو ریل راه آهن متقاطع در عکس را به صورت دو ریل موازی ادراک می‌کنیم) این امکان نیز وجود دارد که در برخی موارد نیز ادراک

غلط محیط داشته باشیم. به‌عنوان مثال، به تصویروهای ۳-۴ نگاه کنید و قضاوت کنید که کدام یک از موارد الف و ب در هر شکل بزرگ‌تر می‌باشد.



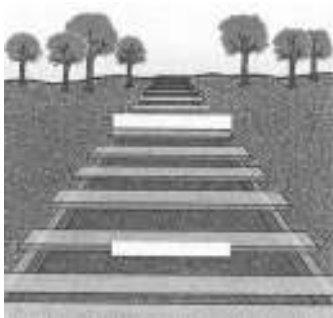
کدام یک از دایره‌های مرکزی بزرگ‌ترند؟



کدام یک از دو خط بلندتر است؟

تصویر ۳-۴

خطاهای ادراکی ممکن است به دلیل اثر زمینه همانند تصویر ۳-۴ باشد.



تصویر ۳-۵ کدام یک از دو خط سفید بلندتر است؟

همچنین خطای ادراکی می تواند بر اثر ثبات ادراکی باشد (مانند تصویر ۳-۵)

ثبات ادراکی به این پدیده اشاره می کند که ادراک با توجه به محدودیت حسی در حوزه بینایی ما می خواهد تفسیر درستی از یک محرک خارجی داشته باشد. این پدیده هرچند در برخی موارد منجر به ادراک صحیح می شود مانند ادراک موازی دو ریل راه آهن، ولی در مواردی نیز ممکن است منجر به ادراک غلط و ناصحیح شود (مانند قضاوت درباره ی دو خط سفید).

* کلیه ی تصاویر موارد الف و ب در واقع با هم مساوی می باشند، ولی به نظر نامساوی ادراک می شوند.
توجه:

توانایی ذهنی که اطلاعات خاصی را از میان اطلاعات دیگر انتخاب و پردازش می کند. به عبارت دیگر توجه یعنی محدود کردن پردازش اطلاعات. توجه را از دو منظر تقسیم بندی کرده اند:

الف) تقسیم توجه براساس نوع رابطه بین شناخت انسان و تکلیف:

۱- توجه انتخابی (ارادی)

۲- توجه غیر انتخابی (غیر ارادی)

ب) تقسیم توجه براساس تعداد تکلیف ها یا محرک ها از محیط:

۱- توجه تقسیم شده (پراکنده)

۲- توجه متمرکز

۱) هدف مشخص است.

ویژگی های توجه انتخابی (ارادی) } ۲) انگیزتگی و هوشیاری بیش تری دارد.

۳) با انتظارات و توقعات ما هماهنگی دارد.

کلید مهم: توجه ارادی این است که از قبل انتظار آن را داشته باشیم.

۱) هدف نامشخص است.

۲) انگیزتگی و هوشیاری آن کم تر است.

۳) با انتظارات و توقعات ما هماهنگی ندارد.

۴) محرکات خارجی و محیطی عامل آن هستند.

۵) معمولاً غیرمنتظره، متباین، تازه و تعجب برانگیز و پیچیده هستند.

۶) واکنش آن چیست؟ را در ما به وجود می آورند.

کلید مهم: معمولاً ناگهانی است.

نکته: توجه غیرانتخابی به طور خودبه خودی صورت می گیرد و توجه ما را بیش تر و زودتر به خود جلب می کنند و معمولاً بهتر نیز به یادآورده می شوند.

مثال: با هم برای دیدن یک پروانه خاص که خود من قبلاً آن را دیده ام به حیاط می رویم (انتخابی) همینکه به حیاط رسیدیم یک هواپیما در آسمان ناگهان سقوط می کند (توجه غیرانتخابی).

توجه چه از نوع انتخابی و چه از نوع غیرانتخابی همیشه با غفلت (عدم توجه نادیده انگاشتن) به چیزهای دیگر همراه است.

غفلت: انتخاب و توجه به محرکی خاص به هزینه ی عدم انتخاب و عدم توجه به محرک های دیگر صورت می گیرد.

مثلاً: در مهمانی که افراد زیادی هم زمان با هم صحبت می کنند ما نمی توانیم به همه ی آن ها با هم گوش دهیم، پس این مثال خوبی برای نشان دادن پدیده ی توجه و غفلت می باشد.

مثال دیگر: فرد قادر است در میان همه ی مکالمات گوناگون، مکالمه ی مورد نظر خود را انتخاب (توجه انتخابی) و به آن توجه کند، این مسئله نیز مربوط به توجه و غفلت است.

مثال دیگر: در همه‌ی مکالمات مادری که بچه‌ی خود را در طبقه‌ی بالا خوابانیده است صدای او را زودتر از همه می‌شنود (توجه انتخابی: یعنی منتظر بوده)

مثال دیگر: منتظر تلفن کسی هستیم (توجه انتخابی) اما ناگهان صدای زنگ در را می‌شنویم. (توجه غیر انتخابی)

مثال دیگر: منتظر دیدن کسی در مهمانی هستیم، زودتر از بقیه او را می‌بینیم. (توجه انتخابی)

توجه به عوامل زیر بستگی دارد:

(۱) آشنایی به محتوای مکالمه: هرچه محتوای مکالمه آشنا تر باشد توجه ما به آن بیش تر است به خصوص وقتی که اسم خود را در آن مکالمه بشنویم.
 (۲) جنس گوینده: هرچه جنس متفاوت تر باشد توجه بیش تر است. مثلاً در همه‌ی مکالمات صدای یک گربه توجه ما را به خود جلب می‌کند.
 (۳) شدت صدا: هرچه شدت صدا متفاوت تر باشد توجه بیش تر است مثلاً در یک مهمانی وقتی کسی بلند صحبت می‌کند توجه غیرانتخابی ما را به خود جلب می‌کند. اما اگر کسی آهسته صحبت کند و موضوع برای ما جالب باشد توجه انتخابی ما را به خود جلب می‌کند.
 (۴) مکان گوینده: برخی مکان‌ها مثل یک جای بلند (صحنه) توجه را بیش تر به خود جلب می‌کند، در مدارس خوب جای معلم بلندتر از سطح کلاس است.

مطالعات دیگر نشان داده وقتی پیام‌های گوناگون همزمان به دو گوش برسد، می‌تواند در هر زمان به یک پیام توجه خاص داشته باشد. مثلاً سه رقم ۶-۹-۴ را به یک گوش و همزمان سه رقم ۲-۵-۸ را به گوش دیگر ارائه می‌دهیم یادآوری به صورت ۴۹۶۸۵۲ خواهد بود یعنی اول اطلاعات یک گوش و سپس اطلاعات گوش دیگر تخلیه می‌شود و به شکل التقاطی نیست. سه عدد اول و سه عدد دوم بعد از آن یادآوری می‌شود.

ظرفیت شناختی ما دو ویژگی مهم دارد:

(۱) با محدودیت روبه‌روست (گلوگاه شناختی): چون ظرفیت شناختی ما محدود است توجه به محدود کردن پردازش اطلاعات مربوط می‌شود.
 (۲) قابل گسترش است (با تمرین).

این دو ویژگی نقطه‌ی مقابل هم قرار دارند بنابراین گلوگاه شناختی در مقابل تمرین و مهارت قرار دارد.

مثال: کدام یک از عوامل مؤثر در توجه تقسیم شده صحبت نظریه‌ی «گلوگاه شناختی» را مورد تردید قرار می‌دهد؟

(۱) دشواری تکلیف (۲) نوع پردازش (۳) تمرین و مهارت (۴) شباهت تکلیف

- توجه به محدود کردن پردازش اطلاعات مربوط می‌شود.

مثال: محدود کردن به پردازش اطلاعات به چه نوع توجه‌ی است؟

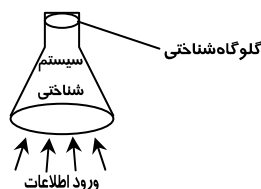
(۱) توجه انتخابی (۲) توجه غیر انتخابی (۳) توجه متمرکز (۴) همه انواع توجه

محدود کردن پردازش اطلاعات یعنی ظرفیت شناختی ما محدود است (برای مثال یک نفر هر چقدر باهوش باشد نمی‌تواند لغات و عبارات انگلیسی زیادی را یک‌شبه حفظ کند).

گلوگاه شناختی: در سیستم شناختی ما یک صافی وجود دارد که به اطلاعات خاصی در هر زمان اجازه‌ی عبور می‌دهد به این صافی، گلوگاه شناختی گفته می‌شود.

اطلاعات توجه شده و نشده وارد سیستم شناختی ما می‌شوند و تا مرحله‌ی مورد پردازش قرار می‌گیرند ولی در مراحل بالاتر از ادامه‌ی پردازش باز می‌ماند.

نمودار ۳-۳ گلوگاه شناختی را در مراحل بالاتر پردازش اطلاعات نشان می‌دهد.



نمودار ۳-۳

در این رویکرد اطلاعاتی مراحل پایانی سیستم شناختی مورد گزینش قرار می‌گیرند.

زمانی که به آزمودنی دو فهرست از کلمات، یکی به گوش راست و دیگری به گوش چپ به‌طور همزمان ولی جداگانه ارائه شود و از آزمودنی خواسته شود تنها به اطلاعات یک گوش (مثلاً راست) توجه کند و گوش دیگر را مورد عدم توجه قرار دهد، مشاهده شده که اگرچه آزمودنی به‌طور آگاهانه اطلاعات وارده به گوش چپ را به یاد نمی‌آورد، ولی به‌طور ضمنی و تلویحی آن‌ها را در مکالمات بعدی خود به‌کار می‌برد. (بدون این که به این مسئله آگاه باشد) پس نتیجه می‌گیریم: این اطلاعات برحسب اهمیتی که دارند و برحسب ارتباطی که با موقعیت‌ها و شرایط خاص دارند در بخش هوشیار ذهن ما باقی می‌ماند.

اطلاعاتی که مورد توجه واقع نشده به نوعی در سیستم شناختی پردازش می‌شوند هر چند آگاهانه از آن بی‌خبر هستیم ولی ناهشیارانه به آن اطلاعات دسترسی داریم. مثل وقتی که بی‌توجه از کنار کسی عبور می‌کنیم، اگرچه به او دقت نکردیم اما می‌توانیم عکس او را از میان سایر عکس‌ها جدا کنیم. پس اطلاعات توجه نشده نیز وارد سیستم شناختی ما می‌شود.

توجه متمرکز: تنها یک نوع اطلاعات پردازش می‌شود. مثلاً فقط توجه بینایی یا فقط توجه شنوایی مخصوص انجام یک کار است. برای مثال: دو کاری که هر دو نیاز به توجه بینایی دارند با دشواری انجام می‌شود مثل رانندگی و کتاب خواندن (گزینه‌ی غیرممکن را هرگز انتخاب نمی‌کنیم). نکته: توجه بینایی و شنوایی مربوط به توجه متمرکز است.

به‌طور کلی سه حالت پیش می‌آید:

(۱) یک کار عملی همراه با یک کار که نیاز به توجه متمرکز دارد، به آسانی به‌طور همزمان انجام می‌شوند مثل: راه رفتن معلم که عملی است و پردازش خودکار دارد و درس دادن که نیاز به توجه متمرکز و کنترل شده دارد.

(۲) دو کار که هر کدام نیاز به یک نوع توجه دارند مثلاً توجه بینایی یا توجه شنوایی، این نیز ممکن است، مثل درس خواندن (بینایی) و به موسیقی گوش کردن (شنوایی).

(۳) دو کار که هر دو به یک نوع توجه نیاز دارند مثلاً هر دو شنوایی یا هر دو بینایی باشند، مثل با تلفن حرف زدن (شنوایی) و به رادیو گوش کردن (شنوایی) که بالاترین دشواری را دارد.

عوامل مؤثر در توجه تقسیم شده (پراکنده)

۱- تشابه دو تکلیف: هر قدر دو تکلیف به هم شبیه‌تر باشند انجام همزمان آن دشوارتر است.

فعالیت‌های غیرمشابهی مثل رانندگی و حرف زدن به‌طور همزمان با هم انجام می‌شوند اما دو تکلیف شنوایی یا دو تکلیف بینایی با دشواری بیش‌تری صورت می‌گیرد.

۲- تمرین و مهارت: هر قدر فرد تمرین بیش‌تری داشته باشد، انجام همزمان دو تکلیف آسان‌تر است.

مثل کسی که در ابتدا که رانندگی یاد می‌گیرد با کسی حرف نمی‌زند یا ضبط گوش نمی‌کند. اما با تمرین و مهارت همه این کارها را انجام می‌دهد و حتی کارهای دیگر هم می‌کند. مثلاً ساندویچ هم می‌خورد.

پس ظرفیت شناختی انسان قابل توسعه و گسترش است و کارهای دشوار را می‌توان با تمرین به‌طور همزمان انجام داد.

(۱) راهبردهای جدید برای انجام هر تکلیف بیاموزد (مثل پیدا کردن کلیدها)

تمرین به انسان امکان می‌دهد: (۲) تداخل در انجام تکالیف را کاهش می‌دهد (منظور از تداخل قاطعی شدن یادگیری‌ها با هم می‌باشد، تمرین باعث کاهش تداخل می‌شود).

(۳) منابع توجه موردنیاز را کم می‌کند (کسی که خیلی تست زده نیاز به توجه کم‌تری در کنکور دارد).

به عبارتی، هرچه قدر تمرین بیش‌تر باشد راهبردهای جدید بیش‌تر است.

۳- دشواری تکلیف: هر قدر دو تکلیف دشوارتر باشند، انجام همزمان آن دو تکلیف با یکدیگر دشوارتر است. البته در این‌که کدام تکلیف دشوار است، تعریف درستی وجود ندارد. ممکن است تکلیفی برای یک فرد دشوار ولی همان تکلیف برای فرد دیگر آسان باشد. لذا دشواری تکالیف نسبی است و از فردی به فرد دیگر و با توجه به:

(۱) مهارت (۲) دانش (۳) انگیزش

افراد متفاوت است.

مثال: کدام‌یک از عوامل مؤثر در توجه تقسیم شده است که نسبی است؟

(۱) تشابه دو تکلیف (۲) تمرین و مهارت (۳) دشواری تکلیف (۴) نوع پردازش

در عین حال لزوماً دشواری در یک تکلیف، پردازش تکلیف دیگر را با دشواری روبه‌رو نمی‌کند.

این مسئله با مثال زیر به‌خوبی روشن می‌شود.

مثلاً دو تکلیف خواندن و شنیدن را با هم داریم، خاموش کردن چراغ‌ها تکلیف خواندن را دشوار می‌کند ولی آسیبی به شنیدن نمی‌رساند. ۴- نوع پردازش:

ویژگی‌های نوع پردازش در توجه انتخابی عبارت است از:

(۱) توجه انتخابی، توجهی است که فرد بر آن کنترل دارد.

(۲) پردازش مربوط به توجه انتخابی کند و آهسته است.

(۳) خودبه‌خودی نیست.

(۴) پردازش‌ها انتخابی کنترل شده، ظرفیت شناختی انسان را کاهش می‌دهد. بنابراین انجام تکالیف دیگر را به‌طور همزمان دشوار می‌سازد

(نمی‌توان توجه را در بین چندین منبع اطلاعاتی تقسیم کرد).

(۵) پردازش‌های انتخابی و کنترل شده قابل اجتناب‌اند (حتمی نیستند) و می‌توان آن‌ها را متوقف کرد (برای دیدن پروانه نمی‌رویم)

۶) پردازش‌های انتخابی و کنترل شده قابل انعطاف و قابل تغییرند و می‌توان آن‌ها را در موقعیت‌های گوناگون به کار برد.
۷) در پردازش‌های کنترل شده باید به برخی اطلاعات توجه خود را متمرکز کرد در حالی‌که برخی اطلاعات دیگر را می‌توان مورد توجه قرار داد.

ویژگی‌های نوع پردازش در توجه غیر انتخابی عبارت است از:

نکته: تمام ۷ مورد بالا برعکس می‌شود.

۱) توجه غیر انتخابی از کنترل فرد خارج است و به صورت خودبه‌خودی صورت می‌گیرد.

۲) پردازش توجه غیر انتخابی تند و سریع است.

۳) فرد بر آن کنترلی ندارد.

۴) پردازش‌های غیر انتخابی و خودکار، ظرفیت شناختی انسان را کاهش نمی‌دهد. بنابراین انجام تکالیف دیگر را به‌طور همزمان برای ما دشوار نمی‌سازد. (زمانی که پردازش‌های خودکار به کار برده می‌شوند، می‌توان توجه را در بین چندین منبع اطلاعاتی تقسیم نموده و از ظرفیت شناختی بیشتر استفاده کرد. مثلاً چند کار را با هم هنگام سقوط هواپیما انجام بدهیم).

۵) پردازش‌های غیر انتخابی و خودکار غیرقابل اجتناب (حتمی) هستند. وقتی محرکی در محیط ارائه گردد. توجه ما را ناگزیر به خود جلب می‌کند. (جلوی سقوط هواپیما را نمی‌توانیم بگیریم).

۶) پردازش‌های غیر انتخابی و خودکار غیرقابل انعطاف‌اند و زمانی که یادگیری می‌شوند، دشوار می‌توان به اصلاح و تغییر آن‌ها دست زد.

۷) در پردازش‌های غیر انتخابی، اطلاعات توجه نشده مورد نظر است.

در نتیجه‌گیری می‌توان پرسید «چه زمان دو تکلیف همزمان به‌طور موفقیت‌آمیز قابل انجام است؟»

دو تکلیف را زمانی می‌توان به‌طور موفقیت‌آمیز جدا کرد که حداقل یکی از تکالیف پردازش خودکار را در برداشته باشد (مثلاً معلمی که درس می‌دهد و به‌طور همزمان راه می‌رود) ولی دو تکلیفی که هر دو به پردازش کنترل شده نیاز داشته باشند نمی‌توانند به‌طور موفقیت‌آمیز با یکدیگر ترکیب شوند (مثلاً معلمی که درس بدهد و همزمان بخواهد ورقه صحیح کند).

نکته: میان دو پردازش خودکار و کنترل شده، می‌توان از پردازش نیمه‌خودکار هم صحبت کرد.

مثال‌هایی برای تکالیفی که آگاهانه نیستند و پردازش خودکار دارند: راه رفتن، شنیدن، دیدن

مثال‌هایی برای تکالیفی که آگاهانه نیستند و پردازش کنترل شده دارند: فکر کردن، حرف زدن، درس دادن، گوش کردن

نوع پردازش			نوع توجه
قابل انعطاف	قابل اجتناب	کاهش ظرفیت شناختی	ارادی (کنترل شده)
غیرقابل انعطاف	غیرقابل اجتناب	عدم کاهش ظرفیت شناختی	غیر ارادی (خودکار)

حافظه

توانایی انسان برای یادگیری «مرحله‌ی اول حافظه»، نگهداری «مرحله‌ی دوم حافظه» و یادآوری «مرحله‌ی سوم حافظه» وقتی از حافظه صحبت می‌شود بیش‌تر اصلاح یادگیری به ذهن می‌آید در حالی که یادگیری مرحله‌ی اول حافظه است و دو مرحله‌ی دیگر هم دارد.

مطالعات مربوط به حافظه در روان‌شناسی از قدمت بسیاری برخوردار است.

تقسیم‌بندی‌های حافظه

۱- قدیمی‌ترین تقسیم‌بندی مربوط به افلاطون است. او قرن‌ها پیش از حافظه و اطلاعات به قفس و پرنده تعبیر کرده و گفته: پرنده را به سه علت نمی‌توان از قفس گرفت:

(الف) شاید از ابتدا پرنده در قفس وارد نشده باشد (یادگیری صورت نگرفته باشد)

(ب) شاید پرنده در طول اقامت خود در قفس مرده باشد. (نگهداری صورت نگرفته باشد و فراموش شده باشد).

(ج) شاید پرنده در قفس باشد اما در میان هزاران پرنده‌ی دیگر نمی‌توان آن را پیدا کرد.

۲- تقسیم ویلیام جیمز از حافظه: الف - حافظه‌ی اولیه (ب) حافظه‌ی ثانویه

الف) حافظه‌ی اولیه: خودآگاه، قابل دسترس، مربوط به زمان و مکان حاضر (یادآوری نام دوستان در زمان حاضر)

ب) حافظه‌ی ثانویه: ناخودآگاه، غیرقابل دسترس، مربوط به حوادث گذشته (فراموش کردن نام دوست خود در دوران دبستان)

۳- تقسیم‌بندی حافظه مربوط به چهار دهه قبل: الف) حافظه‌ی کوتاه‌مدت (ب) حافظه‌ی بلندمدت

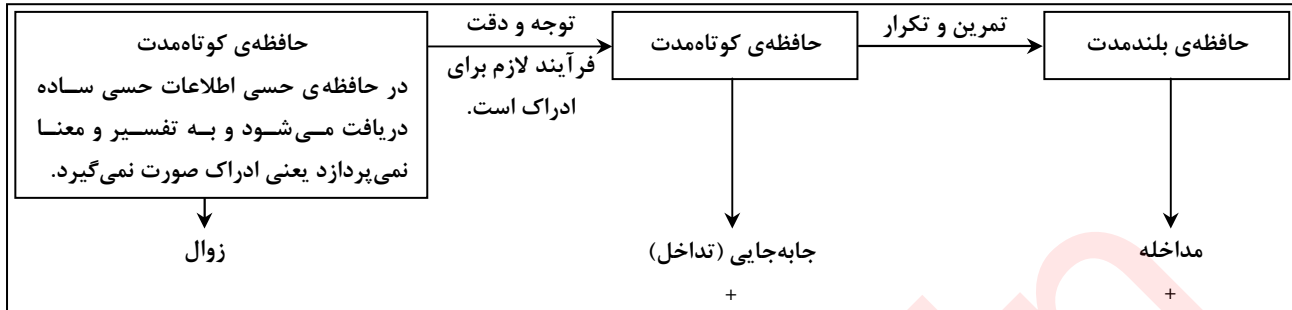
۴- تقسیم‌بندی حافظه در مطالعات اولیه و قدیمی یا سلسله مراتبی:

(۱) حافظه‌ی حسی

(۲) حافظه‌ی کوتاه‌مدت

(۳) حافظه‌ی بلندمدت

این تقسیم‌بندی بر مبنای سلسله‌مراتب است یعنی اطلاعات از یک سیستم عبور و وارد سیستم دیگر می‌شود (نام دیگر این تقسیم‌بندی حافظه، سلسله‌مراتبی است).



عبور از حافظه‌ی حسی به حافظه‌ی کوتاه‌مدت نیازمند توجه و دقت است. چنانچه این توجه و دقت صورت نگیرد، اطلاعات زوال پیدا می‌کند و فراموش می‌شود.

عبور از حافظه‌ی کوتاه‌مدت به حافظه‌ی بلندمدت نیازمند تمرین و تکرار است و چنانچه این تمرین و تکرار صورت نگیرد پدیده‌ی جابه‌جایی یا تداخل پیش می‌آید یعنی قاطی شدن یادگیری‌ها، یادگیری قبلی باعث می‌شود یادگیری جدید صورت نگیرد و یادگیری جدید باعث فراموشی یادگیری قبل می‌شود (تداخل قبلی در بعدی و تداخل بعدی در قبلی)

اما چنانچه اطلاعات از حافظه‌ی حسی و کوتاه‌مدت عبور کنند و به حافظه‌ی بلندمدت برسند پدیده‌ی مداخله پیش می‌آید بدین معنی که یادگیری یک مطلب به یادگیری مطلب دیگر کمک می‌کند مثلاً مطلبی را در منطق خوانده‌ایم به یادگیری درس فلسفه ما کمک می‌کند.

۵- تقسیم‌بندی حافظه در مطالعات جدید: مطالعات جدید تقسیم‌بندی دیگری (خصوصاً در رابطه با حافظه‌ی بلندمدت) را مطرح می‌کنند و خصوصاً تأکید می‌کنند که ارتباط بین انواع مختلف حافظه و لزوماً زنجیره‌ای و سلسله‌مراتبی نیست و سیستم‌های حافظه می‌تواند موازی و هم‌ردیف باشد و دلیل آن‌ها بیماری‌هایی است که مبتلا به اختلالات حافظه هستند (مانند بیماران آلزایمر و پارکینسون و ...) که در برخی تکالیف حافظه دچار اشکال هستند در حالی که در برخی دیگر از تکالیف حافظه مانند افراد عادی عمل می‌کنند به عبارتی می‌گویند اگر سیستم حافظه سلسله‌مراتبی باشد (بلندمدت → کوتاه‌مدت → حسی) باید این بیماران در تمامی تکالیف حافظه دچار اشکال باشند اما این‌ها فقط در برخی تکالیف اشکال دارند پس حتماً به شکل موازی است.

فراموش کردند

به یاد دارند

فراموش کردند

به یاد دارند

۶- جدیدترین، مهم‌ترین و معروف‌ترین تقسیم‌بندی حافظه مربوط به تولوینگ (۱۹۸۷) می‌باشد که ۴ نوع حافظه‌ی بلندمدت را پیشنهاد می‌کند که هر کدام به اطلاعات معینی مرتبط می‌باشند و در عین حال با هم ارتباط دارند. کدام‌یک از تقسیم‌بندی‌های حافظه فقط به حافظه‌ی بلندمدت می‌پردازد؟ جدید و جدیدترین یا موازی و تولوینگ

ساختارها یا مکانیزم‌های عصبی این ۴ نوع حافظه با هم متفاوتند و به لحاظ رشدی ترتیب معینی دارند به طوری که سیستم‌های اولیه در مراحل اولیه رشد و سیستم‌های عالی‌تر در مراحل بعدی رشد ظاهر می‌شوند پس این ۴ نوع حافظه با هم متفاوتند و عبارتند از:

(۱) حافظه‌ی رویه‌ای: کارهای عملی + شرطی شدن + مهارت حرکتی

(۲) حافظه‌ی آماده‌سازی ادراکی (نهان): کاری را برای چندین بار تکرار کردن + تبلیغات

(۳) حافظه‌ی معنایی: اطلاعات عمومی مثل کسی که جدول حل می‌کند.

(۴) حافظه‌ی حوادث خاص: اتفاقات شخصی

۱- حافظه‌ی رویه‌ای

(۱) در پایین مرحله قرار داد.

(۲) مربوط به اطلاعات رفتاری است.

(۳) به پردازش اطلاعات در سطوح بالاتر نیازی نیست.

(۴) یادگیری‌های شرطی و مهارت‌های ادراکی و حرکتی مثل دوچرخه‌سواری و خیاطی مربوط به این نوع حافظه است.

(۵) به‌طور کلی تمامی کارهای عملی مثل آشپزی و ... مربوط به حافظه‌ی رویه‌ای است.

۲- حافظه‌ی آماده‌سازی ادراکی «حافظه‌ی نهان»

- (۱) به اطلاعات مربوط به ویژگی‌ها و خصوصیات ادراکی - فیزیکی (ظاهری) اشیاء و افراد مربوط است.
 - (۲) امکان آشناسازی ما را با اشیاء افراد و چیزهای پیرامون خود فراهم می‌کند.
 - (۳) ادراک بینایی یا شنوایی از یک شیء و یا یک فرد برای بار اول، ادراک همان شیء یا فرد را برای بار دوم تسهیل می‌نماید.
 - (۴) کاری را برای چندین بار تکرار کردن، باعث سهولت انجام آن می‌شود (هم به لحاظ سرعت هم به لحاظ صحت) مثل پیدا کردن آدرس یک نفر برای بار اول و پیدا کردن همان آدرس برای بار دهم، بار اول سرعت و صحت ما کم‌تر است و هوشیاری زیادی لازم است اما بار دهم به نحوی صورت می‌پذیرد که فرد معمولاً به آن هوشیار نیست (حواس‌های دیگر بوده و به آدرس مورد نظر رسیده) و در ضمن هم سرعت و هم صحت او بیش‌تر است پس می‌توان گفت:
- این همان حافظه‌ی نهان است یعنی: فرد در بازیابی اطلاعات با سرعت و صحت بیش‌تر اطلاعات را حاضر می‌کند ولی خود نسبت به آن آگاهی ندارد.

۳- حافظه‌ی معنایی

- (۱) همان اطلاعات عمومی است (متواترات است در منطق).
 - (۲) به دانش عمومی فرد گفته می‌شود.
 - (۳) مستقل از هویت شخصی فرد است.
 - (۴) زمان و مکان مشخص ندارد و بین افراد مختلف مشترک است.
 - (۵) باورها، عقاید و مفاهیم را دربر می‌گیرد.
- مثال: هر سال ۴ فصل دارد.
- نکته: سازماندهی مفهومی و ساختاری دارد (مثل طبقه‌بندی و مجموعه‌ها)

۴- حافظه‌ی حوادث خاص

- (۱) به دانش اختصاصی فرد گفته می‌شود.
 - (۲) مربوط به تجربه‌ی شخصی است (مثل رویکرد پدیدارشناختی).
 - (۳) زمان و مکان معین دارد.
 - (۴) در بالاترین مرحله قرار دارد.
 - (۵) اطلاعات دارای سازماندهی زمانی است.
 - (۶) یادآوری مستلزم آگاهی و هوشیاری زیاد می‌باشد یعنی میزان هوشیاری آن از سه نوع حافظه‌ی دیگر بیش‌تر است. مثلاً از فرد می‌پرسیم چهارشنبه گذشته شام چی خوردی؟ به سختی یادش می‌آید.
 - (۷) بازیابی آن آشکار است.
- مثال: علی دیروز ساعت ۸ صبح حسین را ملاقات کرده.
- سؤال ۱: کدام دو نوع حافظه از لحاظ نوع دانش، نقطه‌ی مقابل هم هستند؟
- جواب: حافظه معنایی و حوادث رویدادی زیرا اولی مربوط به دانش عمومی و دومی مربوط به دانش اختصاصی فرد می‌باشد.
- سؤال ۲: کدام دو نوع حافظه در تقسیم‌بندی تولوینگ از لحاظ مرحله، نقطه‌ی مقابل هم هستند؟
- جواب: حافظه‌ی روبه‌ای و حافظه‌ی حوادث خاص زیرا اولی در پایین‌ترین مرحله و دومی در بالاترین مرحله قرار دارد.
- سؤال ۳: کدام دو نوع حافظه در تقسیم‌بندی تولوینگ، از لحاظ میزان هوشیاری، نقطه‌ی مقابل هم هستند؟
- جواب: حافظه نهان و حافظه‌ی حوادث خاص زیرا در اولی معمولاً فرد به آن هوشیار نیست ولی یادآوری در دومی نیازمند هوشیاری و آگاهی زیاد است.

نکته: اطلاعات این ۴ نوع حافظه با هم در حال تعامل هستند به‌خصوص دو حافظه‌ی معنایی و حوادث خاص که از یکدیگر حمایت می‌کنند.

نکته: چنانچه در هنگام یادگیری یا یادآوری سیستم‌های بیش‌تری از حافظه درگیر شود، عملکرد حافظه بهتر است مثلاً اگر مطلبی را به‌صورت اطلاعات عمومی، یاد گرفته باشیم و این مطلب به زندگی شخصی ما هم مربوط باشد (حوادث خاص) و بارها تکرار شده باشد (حافظه‌ی نهان)، ما آن مطلب را فراموش نمی‌کنیم مثل پایتخت یک کشور که در جغرافی خوانده‌ایم، در آن شهر زندگی کرده‌ایم (حوادث خاص) و بارها هم تکرار شده (حافظه‌ی نهان) و به آن‌جا مسافرت کرده‌ایم، تا پایان عمر در یاد می‌ماند.

سه مرحله‌ی اصلی حافظه

- ۱- مرحله‌ی رمزگردانی (یادگیری، درون‌داد): در این مرحله اطلاعات با ویژگی‌ها و خصوصیات گوناگون و از جنبه‌های فیزیکی (ظاهری) و معنایی ثبت می‌شوند و اطلاعات وارد سیستم شناختی ما می‌شوند که به آن درون‌داد می‌گویند.
 - ۲- مرحله‌ی نگه‌داری: اطلاعات ثبت و یاد گرفته شده نگه‌داری و محافظت می‌شوند.
 - ۳- مرحله‌ی بازیابی: در این مرحله اطلاعات مورد بازیابی قرار می‌گیرد و فرد اطلاعات را «هوشیارانه» یا «ناهوشیارانه» یادآوری می‌کند و مورد بازشناسی قرار می‌دهد، (یادآوری، برون‌داد، رمزگذاری)
- نکته: در رابطه با مراحل اول و سوم مطالعات زیادی صورت گرفته ولی در مورد مرحله‌ی دوم مطالعات کم‌تری صورت گرفته.

اصول حافظه (اصول یادگیری و یادآوری)

- ۱- یادگیری (رمزگردانی) ارادی از غیر ارادی (ضمنی) مؤثرتر است: هرچه اطلاع فرد از جریان یادگیری و نحوه‌ی بازیابی اطلاعات بیش‌تر باشد، عملکرد حافظه بهتر است (بین آن‌ها همبستگی برقرار است)، اگر به یادگیرنده گفته شود اطلاعات معینی با هدف معین و تکلیف معین به او داده شود و او باید آن‌ها را هوشیارانه یاد بگیرد و بعداً همین اطلاعات از او پرسیده می‌شود، حتی نوع آزمون و کیفیت آزمون به او گفته شود طبیعتاً عملکرد بهتری را در بازیابی اطلاعات از فرد خواهیم داشت. معلمی به دانش‌آموزان خود می‌گوید بعد از اتمام کلاس از همین مطالب تدریس شده یک آزمون تستی با ۲ سؤال برگزار می‌کنم. او به کدام یک از اصول حافظه عنایت داشته؟ یادگیری ارادی از غیر ارادی مؤثرتر است.
- ۲- یادگیری عمقی و معنایی از یادگیری سطحی و فیزیکی اطلاعات مؤثرتر است. اگر یادگیرنده در جریان یادگیری فقط به خصوصیات ظاهری و فیزیکی مواد یادگیری (کلمه، جمله، شیء، صورت) توجه کند در مقایسه با زمانی که به ویژگی‌های مفهومی و معنایی (ارتباط کلمه یا جمله با کلمات و جملات دیگر، نوع طبقه‌بندی) مواد یادگیری توجه کند، عملکرد بازیابی پایین‌تر است.

یادگیری سطحی و عمقی دارای لایه‌ها و مراتب مختلف می‌باشد.

- الف) یادگیری سطحی درجه اول: توجه به حروف یعنی اجزای تشکیل‌دهنده‌ی مورد یادگیری مثلاً «آیا حرف ب در کلمه‌ی کتاب وجود دارد؟» سطحی‌ترین لایه این لایه می‌باشد.
- ب) یادگیری سطحی درجه دوم: هم‌قافیه و هم‌وزن بودن مثل کباب و کتاب
- ج) یادگیری عمقی درجه اول: اجزاء هم‌خانواده مورد یادگیری یا جزئی از یک کل بودن مثلاً «آیا کتاب در گروه لوازم‌التحریر قرار می‌گیرد؟ آیا با معلم هم‌خانواده است؟»
- د) یادگیری عمقی درجه دوم: جاخالی‌ها، جمله‌سازی و موارد استفاده‌ی موضوع مورد یادگیری مثلاً باید با کلمه‌ی عدالت جمله‌ای ساخته شود تا فهمیده شود که دانش‌آموز معنی آن را درک کرده است. عمقی‌ترین لایه این لایه می‌باشد.

البته این چهار سطح با توجه به:

۱) هدف یادگیری ۲) تکلیفی که از طرف یادگیرنده یا یاددهنده تنظیم می‌شود می‌تواند متفاوت باشد.

- ۳- هر اندازه شباهت بین یادگیری و یادآوری بیش‌تر باشد عملکرد حافظه بهتر است، رمزگردانی اختصاصی یا زمینه نام دیگر این اصل می‌باشد: فرد آن چیزی را به یاد می‌آورد که یاد گرفته باشد و چگونگی یادآوری بستگی به چگونگی یادگیری دارد. مثلاً کلمه‌ی شیر چند معنی متفاوت می‌دهد (شیر خوراکی، شیر حیوان، شیر آب) ما از شیر همان معنی را به یاد می‌آوریم که در ابتدا همان معنی را یاد گرفته باشیم. شباهت هم حالات درونی را دربر می‌گیرد و هم حالات بیرونی را مثلاً اگر فرد یادگیرنده مطالب را به حالت شاد یاد گرفته باشد اگر در هنگام یادآوری نیز شاد باشد (در مقایسه با حالت غمگین) اطلاعات بیش‌تری را به یاد خواهد آورد. (شباهت حالت درونی)
- شباهت حالات بیرونی: اگر فرد در شرایط زمانی و مکانی معینی اطلاعات را یادگیری کرده باشد در همان شرایط زمانی و مکانی اطلاعات بیش‌تری را به یاد خواهد آورد پس شرایط زمانی و مکانی مشابه در مراحل یادگیری و یادآوری (مثلاً هر دو صبح باشد و در یک اتاق معین) و یا غیرمشابه (در زمان مختلف و در مکان مختلف) نتایج متفاوتی را ایجاد می‌کند.

نکته: این اصل در شرایط گوناگون و مراحل سنی مختلف می‌تواند از اهمیت متفاوتی برخوردار باشد.

- ۴- در هنگام بازیابی اطلاعات هر قدر سر نخ‌های بیش‌تری به یادگیرنده داده شود، عملکرد حافظه بهتر است. یادآوری به چند شکل امکان‌پذیر است؟

بازیابی (یادآوری) به سه صورت انجام می‌شود:

<ol style="list-style-type: none"> ۱) یادآوری آزاد ۲) یادآوری با کمک سر نخ ۳) بازشناسی 	}	باز یابی (یادآوری) به سه صورت انجام می‌شود:
---	---	---

(۱) بازیابی آشکار: فرد هوشیارانه و با اطلاع به سراغ مطالب یادگیری شده می‌رود. سعی در یادآوری آن‌ها می‌کند. مثل یادآوری مطالب در امتحان

(۲) بازیابی نهان: فرد بدون این‌که خود بداند یا خبر داشته باشد نیز می‌تواند اطلاعات را بازیابی کند مثل به یاد آوردن نام یک دوست قدیمی (که چند روز پیش او را دیده و نامش را به یاد نیآورده‌ایم بعد از گذشت چند روز بدون این‌که به او فکر کنیم نام او را به یاد می‌آوریم.)

(۱) یادآوری آزاد: هیچ سر نخ‌ی به فرد داده نمی‌شود. مثل امتحان کتبی یا شفاهی بدون هیچ کمک و سر نخ‌ی فرد باید خود به جست‌وجوی اطلاعات بپردازد (جست‌وجوی اطلاعات: کلید)

(۲) یادآوری با کمک سر نخ: به فرد بخشی از اطلاعات داده می‌شود (بخشی از یک کلمه یا جمله یا صورت فرد یا یک آهنگ) و از او می‌خواهیم اطلاعات را تکمیل کند (تکمیل اطلاعات: کلید)

(۳) بازشناسی: کلیه‌ی اطلاعات یادگیری شده (اطلاعات قدیم) همراه با اطلاعات یادگیری نشده (اطلاعات جدید) مخلوط می‌شود و از فرد خواسته می‌شود که اطلاعات قدیم را از جدید جدا کند. مثل تست زدن (مخلوط شدن اطلاعات)

به ترتیب «یادآوری آزاد» از «یادآوری با کمک سر نخ» و «یادآوری با کمک سر نخ» از «بازشناسی» سخت‌تر است. پس آسان‌ترین نوع بازیابی، بازشناسی است و سخت‌ترین نوع بازیابی، یادآوری آزاد است. البته مطالعات دیگری هست که می‌گوید در همه موقعیت‌ها و در رابطه با همه‌ی مواد و تکالیف یادگیری این‌گونه نیست و گاهی بازشناسی از یادآوری آزاد دشوارتر است. مثلاً انتخاب گزینه‌ی درست‌تر از میان گزینه‌های درست که سخت‌تر از یادآوری آزاد است.

نمونه: یادآوری اطلاعات در یک صفحه کاغذ سفید (یادآوری آزاد)

یادآوری با سر نخ: برخی اطلاعات در صفحه‌ی کاغذ نوشته می‌شود (مثلاً دو حرف اول کلمه یا جمله) و بقیه را فرد باید یادآوری کند.

بازشناسی: انتخاب گزینه‌ی بله یا خیر مثل تست زدن

در مقایسه باید گفت در بازشناسی نتیجه از دوتای دیگر بهتر است. در ضمن در بازیابی آشکار مطالب بیش‌تری به یادآورده می‌شود. در مقایسه با حافظه‌ی نهان.

۵- هر چقدر فرد در فرآیند یادگیری، فعال و درگیر باشد، عملکرد حافظه‌ی او بهتر است، زمانی که مواد یادگیری توسط خودآزمودنی فراهم شود یا آزمودنی در اجرای اطلاعات نقش داشته باشد در مقایسه با زمانی که آزمایشگر (یاددهنده) انفعالی مواد یادگیری را حاضر و آماده به فرد ارائه می‌دهد یادآوری بیش‌تر است.

(۱) اثر تولید (کلید: کلمات مبهم و درهم و برهم، وضعیت مبهم و درهم و برهم و ...)

(۲) اجراء و به عمل در آوردن اطلاعات

اثر تولید: کلمات درهم و برهم به فرد داده می‌شود و از او خواسته می‌شود که کلمه‌ی مورد نظر را پیدا کند، این در مقایسه با زمانی که کلمات آماده به فرد داده می‌شود، یادآوری بهتری را به دنبال دارد.

نکته: تکلیف کلمات مبهم را می‌توان دشوارتر کرد و بدین نحو میزان شرکت فرد در یادگیری بیش‌تر شود.

کنفرانس دادن و خلاصه کردن یادگیری نیز جزء اثر تولید می‌باشد چون فرد خود را با یادگیری درگیر می‌کند، پس بهتر درحافظه‌اش باقی می‌ماند. اجرا و به عمل در آوردن اطلاعات (حافظه‌ی عملی): حافظه‌ی عملی اثر بهتری از حافظه‌ی کلامی دارد، مثلاً خواندن و تکرار کردن حافظه‌ی کلامی است اما اگر بعد از خواندن یا گوش کردن جملات، عیناً اجرا شوند، عملکرد حافظه بهتر است، این نوع حافظه معمولاً به اجرای جملات دستوری است. عبارت معروفی داریم که می‌گوید: «اگر مطلبی را به من بگویی، من آن را فراموش می‌کنم، اگر مطلبی را به من نشان دهی من آن را به یاد می‌آورم، اگر مرا در جریان یادگیری درگیر کنی من مطلب را می‌فهمم.» این جمله به خوبی اثر یادگیری فعال (حافظه‌ی عملی) را نشان می‌دهد. نکته: اصول یادگیری و یادآوری (حافظه) تنها به این ۵ اصل خلاصه نمی‌شوند و می‌توان از اصول دیگری مثل: (۱) اصول سازماندهی (۲) اصل تقدم و تأخر اطلاعات را نیز یاد کرد.

آیا این اصول (۷ اصل) همیشه به صورت مطلق، نتایج پیش‌بینی شده را برای ما به وجود می‌آورند؟

خیر، اصول یاد شده همیشه و در همه‌ی موارد به این صورت عمل نخواهد کرد و ممکن است با توجه به عواملی مثل: ۱- سن، ۲- جنس، ۳- نوع تکلیف و مواد یادگیری متفاوت باشند، پس با توجه به اصل تفاوت‌های فردی این اصول نسبی هستند.

۱- خلاصه کردن دروس کمک زیادی به یادآوری فرد می‌کند، این مسئله مربوط به کدام یک از اصول مهم در حافظه می‌باشد؟

(۱) یادگیری ارادی از غیر ارادی مؤثرتر است.

(۲) یادگیری عمقی و معنایی از سطحی و فیزیکی مؤثرتر است.

(۳) در هنگام بازیابی اطلاعات هر قدر که سر نخ‌های بیش‌تری به یادگیرنده داده شود، در عملکرد حافظه‌ی او مؤثرتر است.

(۴) هر قدر فرد در فرآیند یادگیری فعال و درگیر باشد، عملکرد حافظه‌ی او بهتر است.

۲- از فردی می‌خواهیم عکس خلاف کاری را که فقط یک بار او را گذرا و سطحی دیده، از میان بقیه‌ی خلاف کارانی که آن‌ها را تا به حال ندیده، جدا کند. یادآوری او از کدام نوع خواهد بود؟

(۴) بازشناسی

(۳) با استفاده از سر نخ

(۲) نهان

(۱) آزاد

ساختارهای مغزی حافظه

ساختارهای متعددی در مغز در رابطه با حافظه نقش دارند که عبارتند از:

- (۱) هیپوکامپوس (نقش مهمی در حافظه دارد)
- (۲) لوب‌های چهارگانه قشر خاکستری
- (۳) مخچه

هیپوکامپوس: در قسمت مغز پیشین قرار دارد، اگر هیپوکامپوس در انسان یا حیوان برداشته شود حافظه‌های جدید تشکیل نمی‌شود ولی حافظه‌های قدیمی باقی می‌ماند. یعنی شخص حافظه کوتاه‌مدت خود را از دست می‌دهد مثل فیلم چپ‌دست کار هیپوکامپوس: از قشر خاکستری اطلاعات می‌گیرد و به آن را ارسال می‌کند.

- (۱) لوب پس‌سری: حافظه‌ی بینایی
- (۲) لوب آهیانه‌ای: حافظه‌ی کوتاه‌مدت و کاری
- (۳) لوب گیجگاهی: حافظه‌ی کلامی (نیم‌کره‌ی چپ) و حافظه‌ی غیرکلامی (نیم‌کره‌ی راست)
- (۴) لوب پیشانی: حافظه‌ی زمانی، کلامی و غیرکلامی

مخچه: در حافظه‌ی کوتاه‌مدت

نمونه تست ۱: حافظه‌ی کوتاه‌مدت مربوط به کدام یک از ساختارهای مغزی حافظه است؟ لوب آهیانه‌ای و مخچه

نمونه تست ۲: حافظه‌ی کلامی و غیرکلامی مربوط به کدام یک از ساختارهای مغزی حافظه است؟ لوب گیجگاهی و پیشانی

نمونه تست ۳: حافظه‌ی زمانی مربوط به کدام یک از ساختارهای مغزی حافظه است؟ لوب پیشانی

نمونه تست ۴: حافظه‌ی کاری مربوط به کدام یک از ساختارهای مغزی حافظه است؟ لوب آهیانه‌ای

سیستم زبان

زبان از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین توانایی‌های انسان است، انسان دارای رشد یافته‌ترین و کامل‌ترین سیستم ارتباطی (تکلم) نسبت به سایر حیوانات است.

کارکردهای زبان

- (۱) برقراری ارتباط و اجتماعی شدن
- (۲) انتقال فرهنگ
- (۳) وسیله‌ای برای تفکر

یادگیری زبان

اختلاف نظرهای بسیاری میان روان‌شناسان وجود دارد.

(۱) گروهی مانند اسکینر معتقدند یادگیری زبان مربوط به تقلید و تقویت از محیط است (تمامی کلیدهای رویکرد رفتاری در این جا کاربرد دارد. زیرا خوداسکینر معتقد به رویکرد رفتاری است)

(۲) گروهی مانند چامسکی معتقدند زبان کاملاً یادگیری نمی‌شود بلکه ذاتی و فطری است و یک پدیده‌ی طبیعی و بیولوژیکی است (مثل راه رفتن، او معتقد به رویکرد زیست‌شناختی می‌باشد)

نکته: این دو نظر، نقطه مقابل هم هستند زیرا اسکینر می‌گوید زبان از محیط یاد گرفته می‌شود ولی چامسکی آن را ذاتی و فطری می‌داند.



در سیستم سلسله مراتبی سیستم اولیه و ثانویه پشت سرهم هستند (متوالی) پس به ترتیب و براساس توالی هستند:
 (۱) شنیدن (۲) گفتن (۳) خواندن (۴) نوشتن

- در سیستم سلسله مراتبی دشواری زبانی در مراحل اولیه و پایین تر (شنیدن و گفتن) به مراحل زبانی بعدی و بالاتر (خواندن و نوشتن) منتقل می‌گردد، به عبارت دیگر زبان شفاهی پایه و اساس زبان نوشتاری است.

- در سیستم موازی مهارت در تکالیف برون داد مثل (مقاله نوشتن) نیازمند تجربیات درون داد می‌باشد (مثل مباحثه و خواندن که باعث می‌شود نوشتن مقاله برای فرد راحت تر باشد).

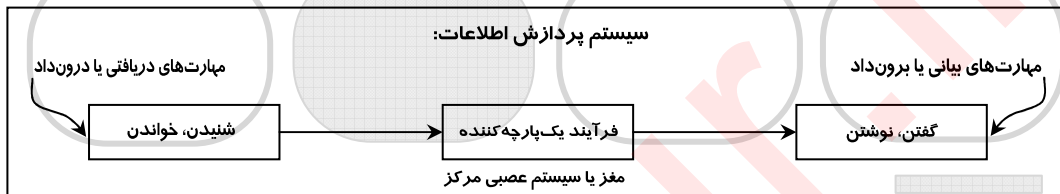
نتیجه: وقتی فرد در برون داد موفق است که قبلاً در تکالیف درون داد موفق شده باشد.

نکته: برای آن که فرد در مهارت برون داد موفق باشد باید قبلاً مهارت درون داد با موفقیت انجام شده باشد پس دانش آموزان قبل از ورود به تکالیف برون داد (مثل انشاء یا مطالب موضوعی) نیازمند تجربیات درون داد (مباحثه، خواندن) می‌باشند.

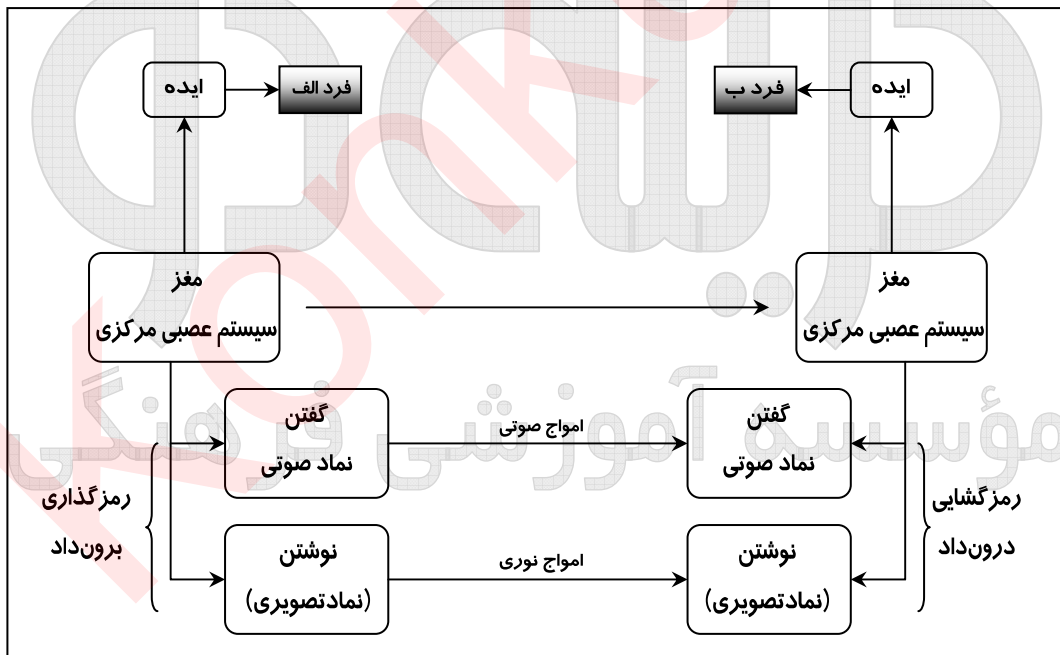
برای کسی که در سیستم ثانویه زبان دچار مشکل است چه پیشنهادی دارید؟ سیستم اولیه را تقویت کند.

برای کسی که در سیستم برون داد زبان دچار مشکل است چه پیشنهادی دارید؟ سیستم درون داد را تقویت کند.

- سیستم پردازش اطلاعات: وسیله یا مکانیزم یک پارچه کننده و هماهنگ کننده بین مهارت برون داد و درون داد مغز یا سیستم عصبی مرکزی است و به این فرآیند (روند و پروسه) یک پارچه کننده اطلاعات، سیستم پردازش اطلاعات می‌گویند.



ارتباط بین دو انسان شامل ارسال یک پیام (زبان بیانی) و دریافت یک پیام (زبان دریافتی) می‌باشد.



نکته: نمادهای صوتی شامل گفتن و شنیدن هستند که از طریق امواج صوتی صورت می‌گیرند و نمادهای تصویری شامل نوشتن و خواندن هستند که از طریق امواج نوری صورت می‌گیرند.

هر بخش از این مدل می‌تواند دچار وقفه شود.

وقفه‌هایی در بخش بیانی فرآیند ارتباطی یا آسیب‌هایی در بخش بیانی (برون داد)

(۱) قالب‌بندی ایده‌ها: مثلاً معلمی مطلبی برای خودش جا نیفتاده یعنی قالب‌بندی نشده نمی‌تواند آن مطلب را انتقال دهد.

(۲) رمزگذاری ایده‌ها و تبدیل آن به زبان گفتاری و نوشتاری (قدرت بیان): مثل معلمی که قدرت بیان ضعیفی دارد.

(۳) یادآوری توالی و ترتیب در گفتن و نوشتن (ترتیب رعایت نشود): مقدمه، متن، نتیجه باید به ترتیب بیان شود.

وقفه‌هایی در بخش دریافتی فرآیند ارتباطی یا آسیب‌هایی در بخش دریافتی و ادراک نمادها: (درون داد)

(۱) از طریق چشم و گوش: چشم عوضی می‌بیند گوش عوضی می‌شنود

(۲) یک پارچه کردن اطلاعات در مغز

(۳) یادآوری و حافظه که بر توانایی تبدیل تصویرهای حسی به یک ایده اثر می‌گذارد.

معمولاً مورد غفلت واقع می‌شود زیرا برای آن آموزش اختصاصی دریافت نمی‌شود.

- شنیدن مهارتی پایه و اساسی است که از طریق آموزش و تمرین بهبود می‌یابد.

(۱) شنیدن حسی: فرآیند فیزیولوژیکی شنیدن، تعبیر و تفسیری را دربر نمی‌گیرد.

(۲) شنیدن معنایی: تعبیر و تفسیر اطلاعات، در این شنیدن مطالب مورد ارزیابی پذیرش یا رد. درونی‌سازی و گاهی اوقات ارج‌گذاری قرار

می‌گیرد. هرچا سخن از شنیدن است منظور این نوع شنیدن است.

در شنیدن معنایی به معانی، سازماندهی و روابط بین کلمات و جملات توجه می‌شود.

مثال: - شنیدن حسی: شنیدن زبان ژاپنی بدون درک آن - شنیدن معنایی: شنیدن زبان فارسی با درک معنای آن

شنیدن اشعار سریال شهریار برای فارسی زبان، چه شنیدنی است؟ حسی

لب‌خوانی

مربوط به شنیدن است، کسانی که مشکل شنوایی دارند از آن استفاده می‌کنند اما لب‌خوانی حتی برای کسانی که شنوایی طبیعی دارند به‌خوبی

مورد استفاده قرار می‌گیرد. افرادی که در هنگام شنیدن به‌صورت گوینده نگاه می‌کنند و لب‌خوانی می‌کنند در مقایسه با افرادی که این کار را

نمی‌کنند مطالب را بیشتر به یاد می‌آورند. این موضوع در مورد شنونده‌های مبتدی، بیش‌تر از شنونده‌های ماهر صادق است (مثل بچه‌های

دبستانی که با نگاه کردن به لب‌های معلم خود مطلب را بهتر به یاد می‌آورند).

گفتن: تکلم یک فرآیند پیچیده است.

مهارت‌های گفتن

(۱) توانایی فکر کردن (برای آن چه می‌خواهد بگوید باید فکر کند)

(۲) انتخاب کلمات مناسب (برای بیان ایده‌ها و افکار)

(۳) سازماندهی کلمات (یا شیوه‌ی دستوری)

(۴) برگردان جملات به تکلم واقعی

تکلم بیشتر در زمینه‌های اجتماعی آن اتفاق می‌افتد و هدف اصلی گفت‌وگو، ارتباط است. رابطه‌ی موفق از طریق مکالمه‌ی موفق است و

گفت‌وگوی موفق شرایطی دارد. یکی از شرایطی که در کمیت و کیفیت گفتار بین گوینده و شنونده اثر می‌گذارد، زمینه و متن گفتار است. (منظور

از کمیت این است که گوینده باید مقداری که لازم است صحبت کند و منظور از کیفیت این است که گوینده باید راستگو و صادق باشد و اطلاعات

درست بدهد).

نکته ۱: در اصل کمیت و کیفیت آن چه که نیاز است تا گفته شود:

۱- به زمینه و متن گفتار بستگی دارد. مثلاً اگر در بازی فوتبال همه مردانی بزرگسال هستند به‌جز یکی کافی است بگوییم آن پسر بچه فوتبال

خوب بازی می‌کند ولی اگر همه پسر بچه باشند باید بگوییم آن پسر بچه موبور خوب فوتبال بازی می‌کند. یعنی گفتار خود را اختصاصی‌تر کنیم

۲- در اصل کمیت و کیفیت آن چه نیاز است تا گفته شود به زمینه‌ی مشترک ما بین گوینده و شنونده بستگی دارد و هر چه رابطه‌ی بین دو نفر

بیش‌تر باشد زمینه‌ی مشترک آن‌ها بیش‌تر است پس زمینه‌ی مشترک شامل باورها، فرض‌ها و دانش مشترک بین گوینده و شنونده می‌شود.

پس به‌طور خلاصه اصل کمیت و کیفیت به ۲ چیز بستگی دارد: (۱) زمینه و متن گفتار (۲) زمینه‌ی مشترک

نکته ۲: این که چه اطلاعاتی باید گفته شود بستگی به: (۱) زمینه‌ی اجتماعی مکالمه (۲) زمینه‌ی مشترک دارد.

زمینه‌ی اجتماعی بزرگ‌تر از زمینه‌ی مشترک است، زمینه‌ی مشترک بین چند نفر است اما زمینه‌ی اجتماعی بین یک ملت یا یک گروه مثلاً اکثر

ایرانی‌ها می‌دانند پایتخت ایران تهران است.

اثر زمینه زمانی آشکار می‌شود که ما مکالمه دو نفر ناآشنا را در یک اتوبوس یا خودروی دسته‌جمعی بشنویم و گاهی مفهوم درستی از مکالمه‌ی

آن‌ها نداریم.

نمونه تست ۱: «کم گوی و گزیده گوی چون دُر» به‌ترتیب نشان‌دهنده چه اصولی در گفتار می‌باشند: کمیت و کیفیت گفتار

نمونه تست ۲: «تو اوّل بگو با کیان زیستی / پس آن‌گه، بگویم که تو کیستی» نشان‌دهنده: کیفیت گفتار است.

ویژگی‌های سیستم گفتاری زبان

۱- مستعد خطاست، زیرا خزانه‌ی لغات گوناگونی در سیستم زبان وجود دارد و همه‌ی آن‌ها با هم ارتباط دارند و فعالیت هر کدام فعالیت سایر قسمت‌ها را باعث می‌شود. (مثلاً فعالیت حروف قاف و گ را فعال می‌کند و برعکس) (مثلاً نمی‌توانیم سریع بگوییم قوری گل قرمز و خطا می‌کنیم)
 ۲- سیستم زبانی ما از گسترش و انعطاف‌پذیری برخوردار است یعنی می‌توانیم جملات تازه و جدید را بیان کنیم (چرخ‌بال) (یا مثلاً ما مثل صد سال پیش صحبت نمی‌کنیم، زیرا زبان انعطاف‌پذیر است) یعنی از بیان قالبی و کلیشه‌ای (تکرار) می‌توانیم خودداری کنیم.

شایع‌ترین خطاها

۱- خطاهای تبدیلی یا جابه‌جایی: مثل من یک توپ به شوت زدم

۲- خطاهای شکلی: مثل من گرسنه بودی

۳- خطاهای نوک زبانی: جزء شایع‌ترین خطاهاست.

خطاهای تبدیلی: در آن کلمات جابه‌جا می‌شوند (مثلاً من یک دوست برای نامه‌ام بنویسم) در این جابه‌جا کردن جای دو کلمه جمله درست می‌شود و خطا از بین می‌رود (شاید دلیلش فعالیت بیش‌تر کلمه دوست نسبت به کلمه نامه باشد).

خطاهای شکلی: کلمات نادرست به کار برده می‌شود که معمولاً ضمیر یا فعل اشتباه است. (مثل من فردا به مسافرت رفتیم) با جابه‌جا کردن دو کلمه باز خطا از بین نمی‌رود.

خطای نوک زبانی: می‌خواهیم عقیده‌ای را بگوییم اما قادر نیستیم و کلمه یا کلمه‌های مناسب را پیدا نمی‌کنیم، این حالت ناکام‌کننده به عطسه تشبیه شده که فرد نمی‌تواند کامل آن را انجام بدهد ولی وقتی این کار را می‌کند آسوده می‌شود. در این حالت فرد بسیاری از خصوصیات کلمه را می‌داند ولی کلمه‌ی موردنظر را پیدا نمی‌کند، یعنی می‌دان که می‌خواهد چه بگوید اما نمی‌تواند آن را ادا یا تلفظ کند. مثلاً «در امتحان یک واژه یا کلمه را فراموش کردیم اما معنی و خصوصیات آن را به یاد داریم ولی خود واژه را فراموش کرده‌ایم.»

خواندن: مهارت‌های خواندن

(۱) شناسایی حروف (۲) آواشناسی (۳) واژه‌شناسی (۴) ترتیب و ترکیب
 (۵) حافظه‌ی کوتاه‌مدت (۶) خزانه‌ی کلمات (۷) دانش معنایی

نمونه تست: مقدم و مؤخر خزانه‌ی کلمات که مربوط به مهارت‌های خواندن است چیست؟ دانش معنایی = مؤخر، حافظه‌ی کوتاه‌مدت = مقدم
 دو بخش اصلی در خواندن: (۱) کلمه‌خوانی (۲) مفهوم‌خوانی
 کلمه‌خوانی: بازشناسی کلمات و یادگیری شیوه‌هایی برای دریافت کلمات ناآشنا و مبهم که از دو طریق صورت می‌گیرد:

رمزگشایی کلمات از طریق

(۱) همتا کردن مثل: Wind → Window

(۲) جدا کردن حروف و کلمات با صداها مثل زبان عربی

مفهوم‌خوانی: فهم آن چه که خوانده می‌شود.

در روش‌های سنتی یادگیری کودکان، به کلمه‌خوانی تأکید می‌شد اما در روش‌های جدید به مفهوم‌خوانی همراه کلمه‌خوانی توجه می‌شود یعنی هر دو در خواندن ضروری هستند اما هدف مفهوم‌خوانی است. اگرچه پیش‌تر تلاش‌های آموزشی معطوف به کلمه‌خوانی است اما دانش‌آموزان در مفهوم‌خوانی دشواری بیش‌تری دارند.

کسانی که به کلمه‌خوانی تأکید می‌کنند، ظرفیت پردازشی محدودی را برای مفهوم‌خوانی باقی می‌گذارند پس خواندن به صورت صحیح صورت نمی‌پذیرد.

راهکارهای کلمه‌خوانی

(۱) آواشناسی (۲) به‌کارگیری کلمات دیداری پایه (۳) نشانه‌های متن (۴) تحلیل ساختاری

آواشناسی: از مهارت‌های ضروری و پایه برای خواندن است، فرد باید یک حرف یا ترکیبی از حروف نوشتاری را به آوا یا صدا تبدیل کند: کسانی که قادر به چنین کاری نیستند یا در این کار ضعیف هستند خوانندگان خوبی نیستند یعنی نارساخوان هستند و روش درمانی آن‌ها گفتاردرمانی است. آواشناسی ↔ نارساخوانی

مثالی از گفتاردرمانی: کسانی که نمی‌توانند مدرسه را بدون حرف م، یا حرف س، یا حرف ه بگویند نارساخوان هستند نارساخوانی مربوط به آواشناسی است.

کلمات دیداری پایه (فراوانی زیاد، پربسامد): این کلمات بدون هیچ تأملی و تحلیلی، شناسایی می‌شوند. «شهین نعمت زاده» تحت عنوان (طرح شناسایی واژگان پایه فارسی دانش‌آموزان ایرانی در دوره ابتدایی) مطالعاتی را روی این کلمات در مقطع دبستان انجام داده است. خوانندگان خوب کسانی هستند که غالب کلمات برای آن‌ها از نوع دیداری است یعنی فقط ۵ تا ۱۰ درصد آن‌ها غیردیداری است و نیاز به تأمل و تحلیل بیش دارد (۹۰ تا ۹۵ درصد کلمات برای آن‌ها دیداری است)، البته این موضوع با توجه به: (۱) دشواری و آسانی تکلیف (۲) هدف یادگیری (۳) دانش و تجربه قبلی یادگیرنده متفاوت است.

نشانه‌های متن: دانش‌آموز می‌تواند یک کلمه را از طریق معنی یا زمینه‌ی آن در یک جمله یا پارگراف بازشناسی کند یعنی از اطلاعات یک بخش برای بخش دیگر استفاده کند و به حدس و گمان پردازد تا معنی و مفهوم کلمات مبهم و دشوار و ناآشنا را دریابد، این توانایی در خوانندگان خوب و ماهر بیش تر است.

«مثلاً می‌توان معنی یک کلمه انگلیسی را از طریق درک معنی کل متن حدس زد»

تحلیل ساختاری: بازشناسی کلمات از طریق تحلیل واحدهای کلمات معنی‌دار مثل پسوندها، پیشوندها، ریشه‌ی کلمات، کلمات ترکیبی و سیلاب‌ها ... صورت می‌گیرد برای مثال پسوند er در انگلیسی به معنی «باز» می‌باشد پس می‌توان گفت retired به معنی بازنشستگی است.

دوره‌های تثبیت و خیرگی

در هنگام خواندن ما مجموعه‌ای از حرکات چشم به نام ساکادها را داریم که همراه با دوره‌های کوتاهی به نام تثبیت و خیرگی است. عمده‌ی اطلاعات ما از متن در همین دوره‌های تثبیت و خیرگی است که حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌ثانیه طول می‌کشد (مربوط به کلمات دیداری) هرچقدر یک کلمه که در متن جمله ظاهر می‌شود بیش تر قابل پیش‌گویی باشد (دیداری) دوره‌ی تثبیت و خیرگی کوتاه‌تر است (کلمه بیش تر قابل پیش‌گویی باشد ↑ دوره تثبیت ↓ = همبستگی).

هرچقدر یک کلمه که در متن ظاهر می‌شود کم تر قابل پیش‌گویی باشد (غیردیداری) دوره‌های تثبیت و خیرگی بلندتر است (کلمه کم تر قابل پیش‌گویی باشد ↓ دوره تثبیت ↑ = همبستگی).

نوشتن: هرچند بسیاری از افراد نوشتن را دوست ندارد و بیان شفاهی در نزد آنان مطلوب است. اما نوشتن خردمندانه‌ترین و پیچیده‌ترین موفقیت در سیستم زبان است، نوشتن آخرین توانایی زبان است که باید یادگیری شود؛ از طریق نوشتن یادگیری‌های قبلی و تجربیات قبلی مربوط به شنیدن، گفتن و خواندن یکپارچه می‌شود. مهارت در نوشتن نیازمند مهارت در زبان شفاهی است. مثل کسی که به انگلیسی انشاء می‌نویسد پس حتماً در شنیدن، گفتن و خواندن انگلیسی مشکلی ندارد.

- | | | |
|---|---|-------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> (۱) ایده و فکر خود را در قالب کلمات و جملات درآورده و آن‌ها را قالب‌بندی کند. (۲) نگاهداری آن ایده و فکر در ذهن خود (۳) استفاده از ابزار و وسایل نوشتاری (۴) شکل گرافیکی صحیحی برای هر حرف و کلمه داشته باشد. (۵) از حافظه‌ی بینایی و حرکتی کافی برخوردار باشد تا روابط بین چشم و دست را یک‌پارچه سازد: | } | ویژگی‌های نویسنده |
|---|---|-------------------|

مثلاً وقتی چشم خود را می‌بندیم نمی‌توانیم کلمات زیادی را به‌طور مرتب بنویسیم.

ارتباط نوشتن و خواندن

نوشتن بستگی زیادی به خواندن دارد (یک خواننده‌ی خوب می‌تواند یک نویسنده‌ی خوب هم باشد)، در خلال نوشتن خواندن زیادی وجود دارد. یعنی نیمی از زمان نوشتن به خواندن اختصاص دارد. (۵۰٪)

شباهت‌های خواندن و نوشتن: کدام‌یک از سیستم‌های زبان بهم شباهت بیش تری دارند؟ خواندن - نوشتن

(۱) هر دو اهدافی دارند.

(۲) هر دو در کارشان تجدیدنظر می‌کنند (یعنی معانی مطالب را اصلاح می‌کنند و دوباره می‌سازند)

(۳) انتظارات فرد در هر دو گسترش می‌یابد (فرد نسبت به مطالبی که بعداً خواهد خواند یا نوشت، انتظاراتش زیاد می‌شود)

(۴) هر دو فرآیندی سازنده هستند.

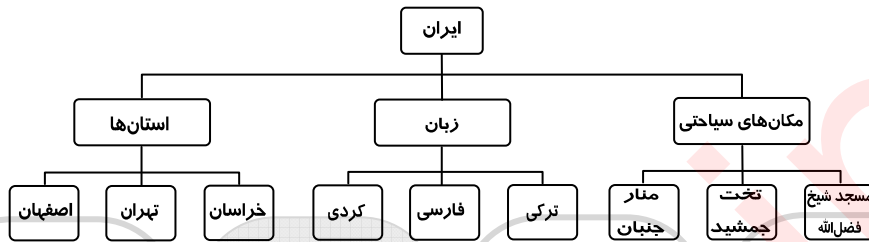
- نوشتن بستگی به چه چیز دارد و چه چیز در نوشتن نقش مهمی دارد؟ خواندن - تفکر

نکته: در نوشتن تفکر نقش مهمی دارد. نویسنده باید به نوشته‌ی خود فکر کند و مطالب را سازماندهی کند از خود سؤال کند هدف از نوشتن چیست و مخاطب او کیست؟ و چگونه می‌تواند ایده‌های جدید کسب کند و آن‌ها را سازماندهی کند؟

نوشتن مستلزم تفکر رو به جلو (نویسنده باید به آن‌چه که بعداً می‌خواهد بنویسد فکر کند) و تفکر رو به عقب است (نویسنده باید نسبت به آن‌چه نوشته بازگشت کند و آن را تجدید نظر کند)

- راهکارهایی برای بهبود نوشتن
- (۱) تبدیل مکالمات به صورت نوشتاری.
 - (۲) یادداشت روزانه و نوشتن حوادث شخصی.
 - (۳) تجدیدنظر مطالب و نقد آن‌ها.
 - (۴) کمک گرفتن از دوستان و معلمان.
 - (۵) نمودارهای گرافیکی یا دیاگرام‌ها که مربوط به مقالات علمی است.

نمونه‌ای از نمودار طبقه‌ای



نمودارهای گرافیکی یا دیاگرام‌ها به دو صورت هستند:

- (۱) طبقه‌ای که در آن از بالا به پایین اطلاعات از کلی به جزئی ارائه می‌شود، مثل نمودار بالا. قیاسی
- (۲) نمودار دایره‌ای یا دیاگرام دایره‌ای که برای مقایسه و یافتن اختلاف‌ها و شباهت‌ها به کار می‌رود، در این نمودار دایره‌های متداخل اطلاعات درباره‌ی دو چیز یا چند چیز را با هم مقایسه می‌کند، قسمت مشترک بین دو دایره شباهت‌ها و قسمت غیرمشترک اختلاف‌ها را نشان می‌دهد (مانند عموم و خصوص من وجه در منطق).

علمی ← نمودار گرافیکی علمی مقایسه‌ای ← نمودار گرافیکی دایره‌ای

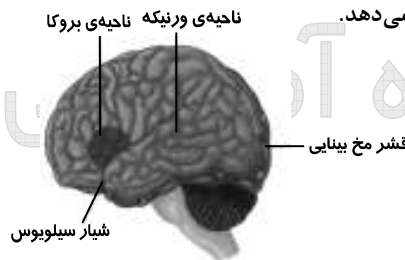


نواحی مغزی زبان

(۱) ناحیه‌ی بروکا

(۲) ناحیه‌ی ورنیکه

تصویر ۸-۳ نواحی اصلی مغزی زبان را نشان می‌دهد.



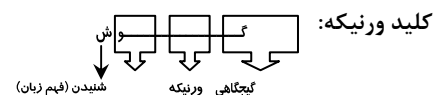
تصویر ۸-۳- نواحی اصلی زبان در قشر مخ

کلید:

پ	ت	م	ت
---	---	---	---

پیشانی تکلم معیوب (آسیب) تکلم را دشوار می‌کند

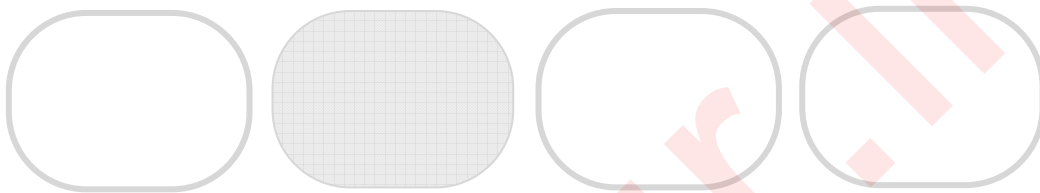
ناحیه‌ی ورنیکه: ورنیکه کسی بود که اول بار این ناحیه را شناسایی کرد، (در لوب گیجگاهی چپ قرار دارد و به فهم زبان مربوط است و آسیب در این ناحیه فهم سخن دیگران را با دشواری روبه‌رو می‌کند ولی سخن گفتن را دشوار نمی‌سازد. هر دو نفر رویکرد زیست‌شناسی را قبول دارند.)



مطالعات نشان می‌دهد که:

در راست‌دست‌ها چون نیم‌کره‌ی چپ بر راست تسلط دارد، مطالب و تکالیف کلامی گوناگون در خواندن و شنیدن (سیستم درون‌داد) بیش‌تر در نیم‌کره‌ی چپ پردازش می‌شوند یعنی اگر اطلاعات از حوزه‌ی بینایی یا شنوایی راست وارد شود نیاز به پردازش بیش‌تری دارد. در چپ‌دست‌ها چون نیم‌کره‌ی راست بر چپ تسلط دارد، مطالب و تکالیف کلامی گوناگون در خواندن و شنیدن (سیستم درون‌داد) بیش‌تر در نیم‌کره‌ی راست پردازش می‌شوند یعنی اگر اطلاعات از حوزه‌ی بینایی یا شنوایی چپ وارد شود نیاز به پردازش بیش‌تری دارد. مطالعات نشان می‌دهد که در میان افرادی که با دشواری‌های خواندن و نوشتن روبه‌رو هستند چپ‌دست‌ها بیش از راست‌دست‌ها هستند؛ البته این بدان معنا نیست که در جمعیت عادی چپ‌دست‌ها در مقایسه با راست‌دست‌ها با مشکلات بیش‌تری در خواندن و نوشتن روبه‌رو هستند. امروزه چپ‌دستی به‌عنوان یک پدیده‌ی عادی مورد توجه است و چنان‌چه چپ‌دستی در فردی تثبیت شده باشد نیاز به تغییر آن نیست و مطالعات نشان داده که چپ‌دست‌ها می‌توانند به همان سرعت راست‌دست‌ها بخوانند و بنویسند.

در افراد راست‌دست، نیم‌کره‌ی چپ بر راست تسلط دارد و مطالبی که مربوط به این نیم‌کره است نیاز به پردازش کم‌تر دارد اما مطالب مربوط به نیم‌کره‌ی راست نیاز به پردازش بیش‌تر دارد.



گزینه‌های صحیح

مؤسسه آموزشی فرهنگی

فصل چهارم

سلامت روانی و اختلال روانی

سلامت روانی و بیماری روانی به اندازه‌ی تاریخ انسان قدمت دارد. پزشکان قدیم متوجه شدند که سلامت انسان تا حدود زیادی به عادات خوب بستگی دارد. علاوه بر این فهمیده بودند تا حدودی انسان‌ها بر سلامتی خود کنترل دارند.

در گذشته نقش پزشک مثل یک راهنما بود و به بیمار کمک می‌کرد که تعامل طبیعی و هیجانی خود را به‌دست آورد، اما امروزه مشخص شده که نیمی از مرگ و میرها در نتیجه‌ی رفتارهای غلط زندگی است. مرگ و میرها در گذشته به خاطر قحطی، سیل، عدم بهداشت جسمانی و جنگ بوده، اما امروزه به‌خاطر روش‌های غلط زندگی است.

روش‌های غلط زندگی چیست؟ کلیه شیوه‌ها و روش‌هایی از زندگی که زمینه‌های مساعد را برای انواع بیماری‌ها را فراهم می‌کند مثل سیگار کشیدن که باعث سرطان ریه می‌شود و مرگ به‌خاطر استفاده از غذاهای نامناسب.

جدول مرگ و میر نشان می‌دهد که بیش‌ترین مرگ و میرها در اثر بیماری‌های دستگاه گردش خون و کم‌ترین به‌خاطر بیماری پوستی و نسوج زیر جلدی (مربوط به شهر تهران) است. بیماری گردش خون ارتباط نزدیکی با روش‌های غلط زندگی دارد. بعد از بیماری‌های دستگاه گردش خون، سرطان و تومورها و سپس سوانح، مسمومیت‌ها و خودکشی‌ها بیش‌ترین علت مرگ و میر را در شهر تهران به خود اختصاص داده‌اند. در مورد کم‌ترین علل مرگ و میر پس از بیماری‌های پوستی و نسوج زیرجلدی عبارتند از بیماری‌های دستگاه عضلات و نسوج و سپس ناراحتی‌های روانی.

در دست ما نیست

روش‌های غلط زندگی

در دست ما است (عوامل ریسک رفتاری): استعمال دخانیات

ریسک رفتاری

مرگ و میر را افزایش داده و باعث افزایش ضریب ابتلا به بیماری، صدمه، آسیب و یا مرگ زودرس می‌شود. روان‌شناسی سلامت: در سال‌های اخیر، شاخه‌ای جدید به‌نام روان‌شناسی سلامت به‌وجود آمده است که هدف آن معرفی روش‌های مناسب زندگی و جلوگیری از بیماری براساس اصول روان‌شناختی است.

روان‌شناسی سلامت

روان‌شناسی سلامت بر نقش روان‌شناسی در افزایش و حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری و درمان آن، متمرکز است. روان‌شناسی سلامت در پی یافتن راه‌هایی است که ریسک رفتاری را کم کند (به حداقل برساند). یعنی روان‌شناسی سلامت در پی یافتن راه‌هایی است که سلامت روانی را گسترش بدهد. در این رابطه الگوهای رفتاری مناسب به مردم ارائه می‌شود:

(۱) تمرینات ورزشی منظم

(۲) کنترل مصرف سیگار و مواد مخدر

(۳) تنظیم برنامه‌ی غذایی مناسب

(۴) ارائه‌ی مراقبت‌های پزشکی

(۵) نحوه‌ی مقابله با فشارهای روانی، ناکامی، تعارض

سلامت روانی

وجود افراد سالم از شرایط مهم برای رشد یک جامعه است، جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان افراد خود اهمیت می‌دهد:

(۱) هزینه‌های سرسام‌آور درمانی ندارد. (۲) انسان‌هایی سالم پرورش می‌دهد.

تعریف سلامت روانی: سلامت روانی از قابلیت فرد در ایجاد ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران و توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش و حل مناسب و منطقی تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی، صحبت می‌کند.

در این تعاریف سازگاری با محیط اهمیت زیادی دارد یعنی فرد بتواند با محیط با خانواده با همکلاسی‌هایش و ... سازگار شود، البته سازگاری به معنای تسلیم شدن در برابر اطرافیان نیست بلکه آدم سازگار دارای این ویژگی‌هاست:

(۱) تسلط بر هیجان‌های خود

(۲) آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود

(۳) پذیرش مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی خویش

چنین فردی می‌تواند درک درستی از توانایی‌های خود و دیگران داشته باشد پس خود را درگیر مسائلی نمی‌کند که از عهده‌اش بر نمی‌آید (چون توانایی خود را می‌شناسد) و انتظارات و توقعات خود را از دیگران با توانایی‌های آن‌ها مطابقت می‌دهد. در ضمن این افراد دارای احساسات گسترش یافته هستند یعنی احساسات دیگران را درک می‌کند، این افراد دارای هدف در زندگی هستند، یعنی زندگی را پوچ و بی‌معنا نمی‌دانند. در ضمن این افراد برای داشتن یک زندگی سالم تلاش می‌کنند و ناامید نمی‌شوند و با دیگران و با خود دوست هستند. این افراد را افراد سازگار یا افراد سالم از لحاظ روانی می‌دانیم.

- آیا دین تأثیری در سلامت جسم و روان دارد؟ محققان دریافته‌اند که گرایش‌های دینی فشار خون را تعدیل کرده و آن را کاهش می‌دهد و در عین حال مطالعات نشان داده‌اند که عمل به آموزه‌های دینی با زندگی طولانی‌تر رابطه دارد.

فشار روانی

بیش‌ترین مراجعات مردم به پزشکان به خاطر نشانه‌های مرتبط با فشار روانی است. فشار روانی باعث بیماری قلبی، سرطان و مشکلات ریوی و مجروحیت‌های ناشی از سوانح در جامعه‌ی ما می‌شود.

«فشار روانی نشانه‌ی عصر ماست.»

این کلمه «فشار» از کلمه‌ی فشار در فیزیک گرفته شده یعنی فرض کرده انسان‌ها مانند اشیاء یا فلزات هستند و در برابر نیروهای متوسط بیرونی مقاومت می‌کنند، ولی وقتی نیروها خیلی زیاد می‌شود؛ اعطاف‌پذیری و برگشت‌پذیری‌شان را از دست می‌دهند اما انسان‌ها می‌توانند فکر و استدلال کنند، زیرا انسان در هزاران وضعیت اجتماعی و موقعیتی متفاوت قرار می‌گیرد، پس فشار روانی در روان‌شناسی با فشار در فیزیک متفاوت است و تعریف آن دشوارتر است.

تعریف فشار روانی در روان‌شناسی: پاسخ شخص به عوامل فشار آور و شرایط و وقایع تهدیدکننده‌ای که توان کنار آمدن او را محدود می‌سازد. فشار روانی صرفاً بیرونی نیست بلکه تا اندازه‌ای بستگی به نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و محیط اطراف دارد، پس به این بستگی دارد که آیا رویدادی فشار روانی تلقی بشود یا خیر. مثلاً دو نفر برای کنکور زحمت بسیار می‌کشند ولی هیچ کدام قبول نمی‌شوند به یکی فشار روانی زیادی وارد می‌شود و دیگری به راحتی با این مسئله کنار می‌آید، پس فشار روانی صرفاً بیرونی نیست تا اندازه‌ای درونی است. هر چقدر فرد بتواند عوامل تهدیدساز را کنترل کند، فشار روانی کم‌تری را تجربه می‌کند و سازگاری بهتری با محیط دارد.

عوامل به‌وجود آورنده فشار روانی

(۱) ویژگی‌های شخصیتی }
 الگوی رفتاری الف }
 الگوی رفتاری ب }

(۲) سخت‌رویی

(۳) کنترل شخصی

(الگوی رفتاری الف - سخت‌رویی و کنترل شخصی، افراد را در مقابل فشار روانی آسیب‌پذیر یا برعکس مقاوم می‌کند)

- آیا برخی خصوصیات شخصیتی به آدم‌ها کمک می‌کند تا با فشار روانی بهتر کنار بیایند؟ بله

الگوی رفتاری الف:

در بیماری عروق کرونر، به‌علت سخت شدن دیواره رگ‌های خونی قلب سخت و سفت می‌شود و خون کم‌تری به آن می‌رسد و باعث ایست قلبی می‌شود. هرچند سیگار، چاقی، کم‌تحركی، خوردن غذاهای چرب باعث ایجاد این بیماری می‌شود اما عامل اصلی آن فشار روانی است (سراسری). کسانی که الگوی رفتاری آن‌ها الف است بیشتر در معرض حملات قلبی هستند زیرا حداکثر واکنش را از خود نشان می‌دهند.

ویژگی‌های افرادی که الگوی رفتاری الف دارند:

(۱) طور شدید رقابت‌جو هستند.

(۲) از خود و دیگران توقع زیادی دارد.

(۳) تحت فشار زیاد کار می‌کند.

(۴) تند صحبت می‌کند.

(۵) به سرعت راه می‌رود، غذا می‌خورد.

(۶) تندخویی نامناسب به خاطر تأخیر (از در صف ایستادن به شدت عصبانی می‌شود)

(۷) احساس گناه به هنگام استراحت دارد

(۸) سعی در انجام دو کار در یک زمان

ویژگی‌های افرادی که الگوی رفتاری ب دارند:

(۱) افرادی نسبتاً آرام

(۲) صبور و سهل‌گیر

(۳) عجله‌ای در انجام کارها ندارد.

(۴) کم‌تر رقابت‌جو و کم‌تر عصبانی می‌شوند و کم‌تر در معرض حملات قلبی هستند.

سخت‌رویی: یک نوع سبک شخصیتی است که شخص به‌جای کنار کشیدن احساس التزام، و به‌جای احساس ناتوانی احساس کنترل می‌کند و مشکلات زندگی را چالش می‌داند نه تهدید و با مشکل روبه‌رو شده و در صدد حل آن است، این افراد در مقایسه با افرادی که خیلی زود در مقابل مسائل زندگی کناره‌گیری می‌کنند، فشار روانی کم‌تری را احساس می‌کنند.

کنترل شخصی: یکی از جنبه‌های مهم فشار روانی، میزان کنترل شخص بر فشار روانی و درک او در این باره است. کسی که کنترل شخصی بر فشار روانی نداشته باشد درمانده می‌شود که ممکن است منجر به افسردگی اش شود.

کسی که کنترل شخصی بر فشار روانی دارد، این فشار را کم می‌کند و امکان استفاده از راهبردی حل مشکل را برای خود فراهم می‌کند. کسی که احساس می‌کند بر فشار روانی خود کنترل دارد می‌گوید: «اگر همیشه ورزش کنم دچار بیماری قلبی نمی‌شوم.» یا کسی که بر خود کنترل دارد سراغ سبک زندگی پرخطر نمی‌رود. مثلاً کسی که در کنکور قبول نشده برای آرام کردن خود به سیگار یا مواد مخدر پناه نمی‌برد، زیرا بر رفتار خود کنترل دارد.

ناکامی

هنگامی که راه رسیدن به یک هدف خواستنی بسته شود یا دست‌یابی به آن به تأخیر، ناکامی روی می‌دهد.

ناکامی } درونی
 } اجتماعی (ارادی): مثل جریمه شدن توسط پلیس
 } بیرونی
 } غیر اجتماعی (غیر ارادی): بارانی بودن روز عروسی وقتی عروسی در حیاط است.

ناکامی شخصی براساس خصوصیات فردی است برای مثال: فردی که قد کوتاهی دارد و می‌خواهد بسکتبالیست شود. ناکام می‌شود هرچند این خصوصیت می‌تواند او را در رسیدن به اهداف دیگر کمک کند.

ناکامی بیرونی: بر پایه‌ی شرایط بیرونی و محیط فرد است که مانع دسترسی او به هدف می‌شود، ناکامی بیرونی باعث تأخیر در ارضاء، شکست، طرد، از دست دادن انگیزه در فرد می‌شود.

ما انسان‌ها بیش‌تر به ناکامی‌های اجتماعی حساس بوده و نسبت به آنان واکنش شدید نشان می‌دهیم.

هر قدر هدف قوی‌تر، فوری‌تر و با اهمیت‌تر باشد میزان ناکامی بیش‌تر است مثل کسی که با آخرین فرد پذیرفته شده در کنکور یک نفر تفاوت دارد یا دوندۀ مسابقه‌ی دو اگر در لحظات پایان مسابقه ناگهان به زمین بخورد و حریف از کنارش رد شود، در این زمان احساس ناکامی بیش‌تری را تجربه خواهد کرد.

واکنش در برابر ناکامی

۵ واکنش در برابر ناکامی داریم: واکنش معمولی پرخاشگری است (اگرچه همیشه واکنش پرخاشگری نیست).

پرخاشگری: به عمل آگاهانه جهت آسیب رساندن به دیگران و اشیا، پرخاشگری گفته می‌شود. مثلاً کودکی که قادر نیست سه چرخه‌ی خود را هدایت کند و به زمین می‌خورد با لگد به سه‌چرخه‌ی خود می‌زند و یا کودکی در یک بازی نمی‌تواند از دوست خود برنده شود به او پرخاشگری می‌کند.

۱- کوشش و جدیت

در شکل اول، هدف بسیار مهم است و فرد سعی می‌کند مانع را بردارد. در این‌جا افرادی موفق هستند که مقاوم و با استقامت هستند مثل دانش‌آموزی که علیرغم دانستن این‌که تعداد شرکت کنندگان در آزمون دانشگاه‌ها بسیار زیاد است. اما با سعی و تلاش مانع را از راه خود برمی‌دارد.

۲- دور زدن مانع

در شکل دوم، فرد سعی می‌کند مانع را دور بزند، اما به‌طور موقت بر شرایط ناکام‌کننده غلبه می‌یابد و همیشه امکان دور زدن مانع وجود ندارد و باید در شرایطی فرد از خود استقامت نشان دهد تا کفایت شخصی او زیر سؤال نرود.

۳- پرخاشگری

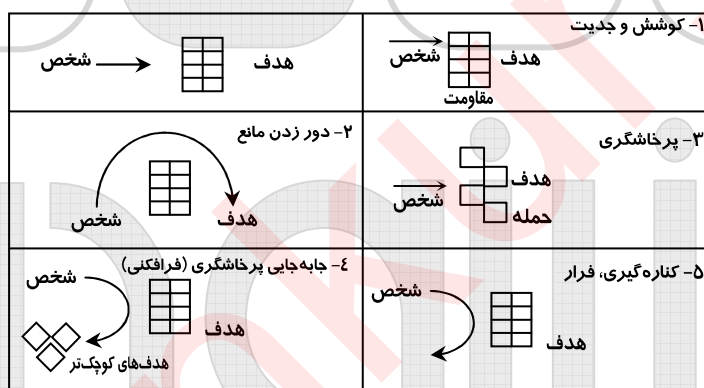
در شکل سوم، فرد می‌خواهد با شرایط ناکام‌کننده بکنجد تا پیروز شود شاید پرخاشگری در بعضی مواقع ما را در رسیدن به هدف کمک کند ولی پرخاشگری مداوم بر شرایط ناکام‌کننده منجر به تحلیل رفتن قوای فیزیکی و روانی ما می‌شود و در بلندمدت منجر به آسیب‌های فیزیولوژیکی و روانی خواهد شد.

۴- جابه‌جایی پرخاشگری (فراکنی)

در شکل چهارم، خود از هدف اصلی خود صرف‌نظر می‌کند و به‌جای آن هدف‌های کوچک‌تر و یا بی‌اهمیت‌تر را دنبال می‌کند. دانش‌آموزی که در تحصیل ناموفق است با هدف‌های کوچک‌تر مثل شرکت در مهمانی‌های بی‌هدف، سرگرمی‌های کاذب و ... خود را مشغول می‌کند تا احساس ناکامی خود را در تحصیل جبران کند یا کسی که با رئیس خود دعوا کرده اما عصبانیت خود بر زن و بچه‌اش خالی می‌کند.

۵- کناره‌گیری یا فرار

در موقعیت ۵ فرد به‌جای نشان دادن مقاومت، به سرعت از هدف خود صرف‌نظر می‌کند، فرد ممکن است در شرایط دیگر زندگی هم از این روش استفاده کند که در نهایت به فردی لیاقت و بی‌کفایت در تمامی کارها مبدل می‌شود. مثل کسی که در تحصیل ناموفق است و ترک تحصیل می‌کند. نکته: استفاده از هر یک از راه‌های مقابله با ناکامی جنبه‌ی نسبی دارد و نمی‌توان همه‌ی آن‌ها را در تمام شرایط به‌کار ببریم یا برعکس از هیچ‌یک از آن‌ها استفاده نکنیم.



تعارض

از دو عمل، دو تمایل یا دو هدف که به‌طور هم‌زمان مخالف یکدیگرند، ناشی می‌شود. این اعمال متعارض هستند زیرا رفتار یا بازخوردهای ضروری برای انجام یکی مغایر با انجام دیگری خواهد بود. تعارض می‌تواند بین درخواست‌های بیرونی و درونی (مثل آرزوها) که با یکدیگر متضاد و هم‌وزن می‌باشند، روی بدهد.

انواع تعارض

- ۱) گرایش - گرایش (جاذب - جاذب)
- ۲) اجتناب - اجتناب (دافع - دافع)
- ۳) اجتناب - گرایش (جاذب - دافع)

گرایش - گرایش:

۱) ساده‌ترین نوع تعارض است زیرا فرد بین دو هدف خواستنی باید یکی را انتخاب کند.

۲) کم‌ترین فشار روانی را دارد.

اجتناب - اجتناب: کلیدش اجبار است (سخت‌ترین تعارض)

۱) اجبار به انتخاب بین دو هدف منفی و ناخواستنی

۲) تصمیم‌گیری مشکل است، زیرا انتخاب هر کدام منجر به فشار روانی است.

گرایش - اجتناب: فرد بایستی برای رسیدن به یک هدف که یک جنبه خواستنی و یک جنبه‌ی ناخواستنی دارد، دست به انتخاب بزند.

نکته: تعارض گرایش - گرایش و اجتناب - اجتناب هر دو مربوط به دو هدف بود اما تعارض گرایش - اجتناب مربوط به یک هدف دو سویه است.

این تعارض:

- (۱) به سختی قابل حل شدن است، زیرا از یک سو به سمت هدف خواستنی رفتن منجر به دلهره و اضطراب و از سوی دیگر فرار و عقب‌نشینی از آن باعث ایجاد ناکامی و بی‌لیاقتی می‌شود.
- (۲) فرد حالت دوسوگرایی (درهم آمیختن احساسات مثبت و منفی) دارد.
- (۳) فراوان‌ترین تعارض است زیرا اکثر امور زندگی ما می‌تواند خواستنی و در عین حال ناخواستنی.



فلش به سمت درون اجبار را نشان می‌دهد و فشار به سمت بیرون اختیار را. در گرایش - گرایش فرد: با هیچ اجباری روبه‌رو نیست و بیش‌ترین اختیار را دارد. در اجتناب - اجتناب: فرد با بیشترین اجبار روبه‌رو است و کم‌ترین اختیار را دارد. در گرایش - اجتناب: فرد تا حدودی با اجبار و تا حدودی با اختیار روبه‌رو است.

واکنش در برابر فشار روانی

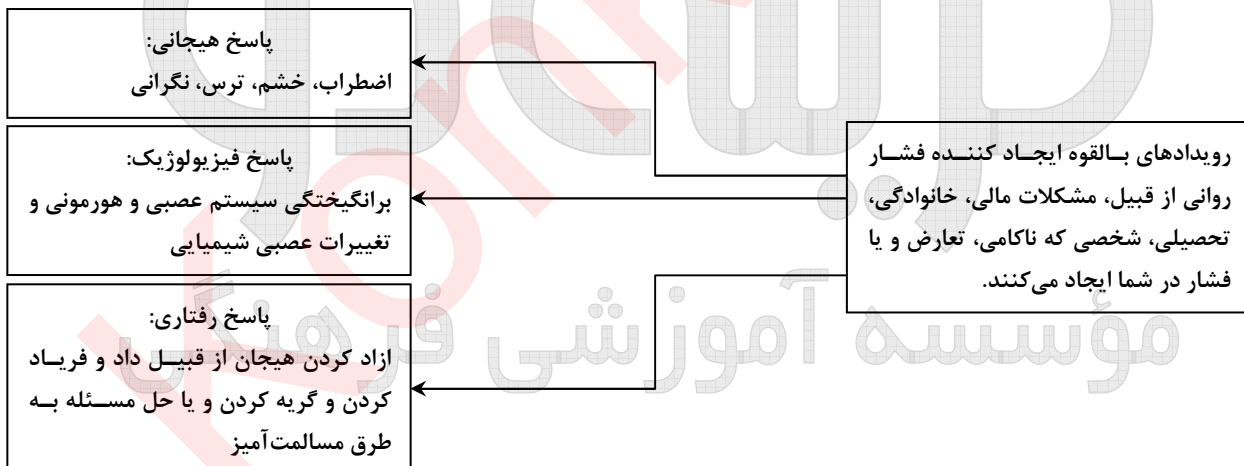
واکنش در برابر فشار روانی پیچیده و چندبعدی است زیرا فشار روانی در چند سطح عمل می‌کند:

- (۱) پاسخ هیجانی (۲) پاسخ فیزیولوژیکی (۳) پاسخ رفتاری

پاسخ هیجانی همان احساس است مثل احساس خشم و عصبانیت و اضطراب و ترس و نگرانی.

معمولاً فشار روانی متوسط: پاسخ هیجانی قوی ایجاد می‌کند و پاسخ هیجانی قوی، پاسخ فیزیولوژیکی گسترده به همراه دارد.

واکنش در برابر فشار روانی



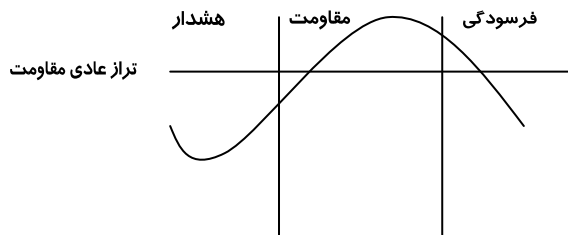
هانس سلیه نظریه‌ی سندرم انطباق عمومی را مطرح می‌کند که مربوط به پاسخ فیزیولوژیکی است و سه مرحله دارد:

- (۱) مرحله‌ی هشدار (۲) مرحله‌ی مقاومت (۳) مرحله‌ی فرسودگی

۱- مرحله‌ی هشدار: واکنش بدن به عامل فشار روانی، شوکه شدن است و مقاومت بدن در برابر فشار روانی کم می‌شود و بدن برای کنار آمدن با تأثیر است اولیه‌ی فشار روانی هورمون‌هایی ترشح می‌کند که در کوتاه‌مدت اثرات بدی بر دستگاه ایمنی بدن دارد و شخص بیمار می‌شود ولی خوشبختانه این مرحله به سرعت تمام می‌شود.

۲- مرحله‌ی مقاومت: بدن هورمون‌هایی تولید می‌کنند که هر یک به نحوی از شخص محافظت می‌کند. دستگاه ایمنی با عفونت‌ها می‌جنگد در عین حال هورمون‌هایی ترشح می‌کند که موجب کم شدن التهاب‌ها می‌شود.

۳- مرحله‌ی فرسودگی: اگر تلاش‌های بدن برای جنگیدن با فشار روانی بی‌نتیجه بماند و فشار روانی افزایش یابد شخص وارد مرحله‌ی فرسودگی می‌شود. بدن پاره پاره می‌شود و فرد آسیب‌پذیر می‌شود. مثل حملات قلبی و حتی مرگ



مقابله با فشار روانی

پاسخ‌های هیجانی و فیزیولوژیک نسبت به فشار روانی، غیر ارادی هستند یعنی ناخواستنی هستند و به صورت خودکار عمل می‌کنند و نقش کم‌تری بر افزایش یا کاهش فشار روانی دارند اما پاسخ رفتاری تا اندازه‌ی تحت کنترل ما است.

رایج‌ترین پاسخ رفتاری در فشار روانی است: }
جنگ }
گریز }

چه در جنگ و چه در گریز بدن تمام امکانات خود را بسیج می‌کند تا بتواند در مقابل تهدید مقابله کند. پس رفتار مقابله‌ای شامل تمام رفتارهای سازگاری کاهش اثرات فشار روانی یا تحمل فشار روانی است.

۱) کدام‌یک از واکنش‌ها در برابر فشار روانی تعیین می‌کند که آیا رفتار سازگار است و دارای سلامت روانی است یا ناسازگار است و اختلال روانی دارد؟ رفتاری

۲) آیا جنگ گریز راه حل منطقی است؟ خیر هرچند در کوتاه‌مدت با عامل فشار روانی می‌تواند مقابله کند ولی در بلندمدت ممکن است منجر به رفتارهای ناسازگارانه شود در حالی اگر از روش‌های «حل مسئله» استفاده شود هم فشار روانی و هم اثرات آن به حداقل می‌رسد. مثلاً دانش‌آموزی در درسی ضعیف است می‌تواند با آن چنین مقابله کند.

الف: میزان مطالعه‌ی خود را زیاد کند. حل مسئله به طریق مسالمت‌آمیز

ب: از معلم خود بخواهد در فهم به او کم کند. حل مسئله به طریق مسالمت‌آمیز

ج: در کلاس شرکت نکند و کوششی برای عقب‌ماندگی خود انجام ندهد. گریز

د: معلم خود را برای دادن نمره‌های ضعیف سرزنش کند. جنگ

راه حل «الف» و «ب» روش مقابله‌ی مناسب است و «ج» و «د» به ترتیب گریز و جنگ می‌باشد که مناسب نیست.

اختلال روانی

در سلامت روانی ملاک سلامت، داشتن ملاک‌های مثبت است یعنی اگر کسی آن‌ها را نداشت سالم نیست اما بیمار هم نیست مثلاً اگر کسی هدف در زندگی خود نداشته باشد بیمار نیست هرچند نمی‌توانیم اطمینان داشته باشیم که سالم است. یا کسی که به خود و دیگران احترام نگذارد یا خود و دیگران را دوست نداشته باشد، نمی‌توانیم بگوئیم بیمار است ولی باید گفت از میزان سلامت او کاسته شده.

ملاک‌های اختلال روانی

اختلال روانی رفتاری است نابهنجار، ناسازگار و عذاب‌آور.

ملاک اول - نابهنجار: رفتار نامعمول است و مطابق با رفتاری که اکثریت انسان‌ها پاسخ‌های معمول می‌دهند، نمی‌باشد. این افراد پاسخ‌های عجیب و غریب می‌دهند هرچند هر رفتار نامعمول نابهنجار نیست بلکه باید با فرهنگ جامعه مطابقت داشته باشد. (اعم از درست بودن آن رفتار را نادرست بودن آن) مثلاً در جامعه‌ای که مردم دائم در حال تمییز کردن خود نیستند رفتار یک آدم وسواسی نامعمول و نابهنجار است.

ملاک دوم: ناسازگار بودن: به کارایی و کارآمدی شخص آسیب می‌زند مثلاً اینکه ممکن است فرد را منزوی کند یا آدم وسواسی که رفتارش ناسازگار است، زیرا اولاً باعث می‌شود ارتباطات او محدود می‌شود ثانیاً تمام موضوعات را از لحاظ تمییز و کثیف بودن مورد توجه قرار می‌دهد.

ملاک سوم: احساس عذاب‌آور بودن: احساساتی مثل اضطراب، افسردگی، تشویش، غمگینی، احساس بی‌ارزشی کردن، سردردهای مکرر، کم‌خوابی، پرخوابی، تماماً رنج‌آور بوده.

تک‌قطبی }
اختلالات خلقی }
دو قطبی }
اختلالات اضطرابی }



اختلال اضطرابی

اضطراب = ترس و بیم کلی، مبهم و ناخوشایند.

اضطراب گاهی عادی است و مشکلی ایجاد نمی‌کند مثل امتحان دادن به خصوص برای کسی که خود را آماده‌ی امتحان نکرده. این اضطراب عادی است.

اما بیماری اضطراب وقتی است که حدت و شدت آن، قدر زیاد است که فرد نمی‌تواند آن را کنترل کند به این نوع اضطراب، اختلال اضطرابی گفته می‌شود که اختلالاتی هستند که در آن‌ها:

(۱) بی‌قراری حرکتی (از جا پریدن، لرزش، ناآرامی)، (۲) بیش‌فعالی (گیجی، تند زدن ضربان قلب و عرق کردن) و (۳) بیمناکیف دیده می‌شود.

اختلال اضطراب فراگیر

(۱) تپش شدید قلب، تنگی تنفس، لرزش، عرق کردن

(۲) ترس ناگهانی و بی‌مورد

(۳) نگرانی دائم

(۴) احساس خستگی و فرسودگی

(۵) مردد بودن در تصمیم‌گیری و اشکال در تمرکز

(۶) احساس وحشت

(۷) عصبی و ناراحتی

(۸) احساس فشار روانی

(۹) سراسر روز فرد ترس و تشویش دارد.

اختلال اضطرابی هراس (فوبیا: ترس مرضی)

در این‌جا فرد از شیء یا وضعیت خاصی به‌شدت و به‌طرز نامعقولی و مداوم می‌ترسد.

تفاوت اضطراب فراگیر با هراس در این است که در فراگیر فرد از علت ترس خود آگاه نیست و سراسر روز با این ترس و تشویش همراه است ولی فردی که دچار فوبیا است می‌داند از چه چیز می‌ترسد (مثلاً ارتفاع، مار، گربه و ...) اما نمی‌تواند آن را کنترل کند. در این‌جا لازم نیست فرد در جوار شیء ترسناک قرار بگیرد تا دچار اضطراب شود حتی فکر کردن راجع به آن فرد را دچار اضطراب می‌کند.

یکی از انواع هراس، هراس اجتماعی است. فرد مبتلا ترس شدیدی از مسخره شدن یا شرم‌منده شدن در وضعیت‌های اجتماعی دارد. مبتلایان می‌ترسند مرتکب خطا شوند به همین دلیل از صحبت کردن یا سخنرانی کردن در جمع یا از شرکت در مهمانی‌ها و اجتماعات خودداری می‌کنند و در انزوای اجتماعی به‌سر می‌برند که این امر منجر به بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی آنان در انجام کارها می‌شود.

اختلال وسواس فکری- عملی

این افراد احساس می‌کنند مجبورند درباره‌ی چیزی که خوش ندارند، فکر کنند یا کارهایی را انجام دهند که از آن بیزارند همه‌ی ما گاه دچار افکار سمج و تکراری می‌شویم مثل «راستی در را بستم؟» یا وقتی کسی از ما تعریف می‌کند معتقدیم که باید حتماً به تخته بزنند تا ما چشم نخوریم ولی این‌ها وقتی بیماری محسوب می‌شود که فرد دائماً به آن گرفتار باشد، فرد وسواسی می‌داند که افکار و اعمال وسواسی او غیرمنطقی است اما احساس می‌کند. نمی‌تواند آن را کنترل کند.

اشتغالات ذهنی افراد وسواسی: وارسی کردن (در را بستم؟)، تمییز کردن، کنديف مردد بودن (مثل فرمی را پر می‌کنند و چندین بار آن را چک می‌کنند و اما باز احساس می‌کند درست نیست)

اختلال فشار پس سانحه‌ای

این اختلال پس از واقعه‌های دردناک مثل جنگ، حضور در شرایط قتل عام، تجاوز، حوادث شدید رانندگی و یا بلایای طبیعی مثل زلزله، سیل و آتشفشان رخ می‌دهد.

- در این اختلال فرد به گذشته باز می‌گردد و آن صحنه‌های دردناک را تکرار می‌شود. مهم‌ترین علائم آن:
- (۱) رویداد آسیب‌زا در افکار، خاطرات و روایات و روایات فرد مکرر ظاهر می‌شود.
 - (۲) اجتناب از موقعیت‌هایی که فرد فکر می‌کند، آسیب‌زا هستند (مارگزیده از ریسمان سفید و سیاه می‌ترسد)
 - (۳) بیش برانگیختگی مانند اختلال در خواب، ضعف در تمرکز حواس، مترصد بودن و کم شدن حافظه

اختلال خلقی

با آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند و این آشفتگی هیجانی باعث آشفتگی در فرآیندهای جسمانی، ادراکی اجتماعی و افکار می‌شود. دو نوع اصلی اختلال خلق وجود دارد:

(۱) تک‌قطبی (۲) دوقطبی

(الف) اختلال خلقی تک‌قطبی: در این جا آشفتگی هیجانی دائماً به یک حالت است و فرد دائم در افسردگی به سر می‌برند.

عادی - افسردگی عادی: هنگامی که انسان‌ها به اهداف خود نمی‌رسند و از دستشان کاری بر نمی‌آید دچار افسردگی می‌شوند اما با عوض شدن موقعیت یا عادت از بین می‌رود.

افسردگی

بیماری - اختلال افسردگی: افسردگی بالینی: میزان شدت و نوع اثراتی که باقی می‌گذارد با افسردگی عادی متفاوت است. فرد را دچار احساس:

(۱) غم و اندوه شدید می‌کند و موضوعاتی که قبلاً باعث شادی او می‌شد، دیگر باعث شادی او نمی‌شود.

(۲) این نوع بیماری از شایع‌ترین اختلالات روانی است.

(۳) کسانی که افسرده هستند حداقل ۴ مورد از رفتارهای زیر را دارند.

(۱) کم‌اشتهایی با تغییر وزن (اغلب کاهش ولی گاهی افزایش وزن)

(۲) اشکال در خوابیدن

(۳) فقدان نیرو

(۴) آشفتگی روانی حرکتی یا افزایش کندی پاسخ

(۵) خستگی یا فقدان انرژی

(۶) سرزنش خود یا احساس گناه نابجا

(۷) ناتوانی در تمرکز حواس و فکر

(ب) اختلال خلقی دوقطبی (شیدایی - افسردگی): نوسانات خلقی

فرد هم دچار شیدایی و هم دچار افسردگی است. علائم شیدایی برخلاف افسردگی است. در دوره‌ی شیدایی خلق فرد خیلی شاد و غیرمعمول است و فرد در خود احساس توانایی خیلی زیاد کرده و دائم صحبت می‌کند، از کاری به کار دیگر می‌رود بی‌آنکه نیاز به خواب داشته باشد، نقشه‌های بزرگ می‌کشد بی‌آنکه به عملی بودن آن فکر کند. چنین افرادی سخت برانگیخته‌اند و مدام باید فعال باشند. آن‌ها ممکن است ساعت‌ها به این طرف و آن طرف بروند، آواز بخوانند فریاد بزنند و مشت به دیوار بکوبند، خیلی زود عصبانی و خشمگین می‌شوند و دست به تهاجم و پرخاش می‌زنند. افراد شیدایی مطلق معدود هستند و اغلب افراد، دوره‌هایی را از افسردگی و شیدایی را با هم تجربه می‌کنند.

درمان اختلالات روانی

روان‌درمانی: وقتی بخواهیم عنوان کلی برای درمان اختلالات روانی برگزینیم از واژه‌ی روان‌درمانی استفاده می‌کنیم. بیش‌تر مردم فکر می‌کنند روان‌درمان‌گران آدم‌هایی هستند که قدرت فوق‌العاده‌ای دارند و بیماران را به نحو فوق‌العاده‌ای درمان می‌کنند یعنی این واژه نیز با افسانه آمیخته شده است.

عناصر روان‌درمانی

(۱) ارتباط کمک‌دهی (درمان)

(۲) فرد متخصص (درمانگر)

(۳) شخص درخواست‌کننده (مراجع)

در هر نوعی از درمان یک ارتباط کمک‌دهی (درمان ۹ بین یک فرد متخصص (درمانگر) و شخص که نیاز به کمک دارد (مراجع) به وجود می‌آید.

انواع درمان

متخصصان تعداد روش‌های درمانی را بیش از ۴۰۰ نوع ذکر کرده‌اند ولی تمام آن‌ها را می‌توان در سه گروه بزرگ طبقه‌بندی کرد که عبارتند از:

- | | | |
|--|---|-----------------|
| مراجعه - محوری | } | (۱) درمان بینشی |
| شناخت درمانی | | |
| (۲) درمان رفتاری ← حساسیت‌زدایی تدریجی | } | (۳) درمان زیستی |
| دارودرمانی | | |
| الکتروشوک | | |

درمان بینشی

نوعی صحبت درمانی است. در این روش مراجع از طریق روابط و تعاملاتی که با درمانگر در طول درمان پیدا می‌کند، بینش لازم را نسبت به توانایی‌ها و استعدادهای خود به دست می‌آورد و همچنین به درک درست در مورد توانایی‌ها و محدودیت‌هایش رسیده و از این طریق میزان سازگاری او افزایش پیدا خواهد کرد. درمان بینشی را می‌توان برای یک فرد و یا گروه به کار برد. تعداد آن بسیار زیاد است اما دو نوع مهم آن درمان مراجع - محوری و شناخت‌درمانی است.

در درمان مراجع‌محوری هدف فراهم کردن یک جو حمایتی عاطفی و هیجانی برای مراجع است که در این جو آرام بتواند به نیازهای واقعی روانی خود بینش پیدا کند و به سازگاری برسد.

شناخت‌درمانی هم یک نوع درمان بینشی است که در آن تأکید بر بازسازی فرایندهای شناختی (برای دامنه‌ی گسترده‌ای اختلالات روانی) دارد و بیش‌ترین کاربرد آن درمان افسردگی است.

درمان رفتاری

این درمان مبتنی بر اصول یادگیری است که از طریق تقویت رفتارهای مناسب و تنبیه و عدم تقویت رفتارهای نامناسب انجام می‌پذیرد. در این جا درمان‌گر به کوشش‌های مستقیم می‌پردازد.

یکی از روش‌های مشهور درمان رفتاری (رفتاردرمانی) حساسیت‌زدایی تدریجی است که از طریق آن پاسخ‌های اضطرابی مراجع را کاهش داده و یا از بین می‌برد. فرض در این روش این است بیش‌تر اضطراب‌های ما از طریق تقویت در گذشته به دست آمده‌اند (یعنی به ما یاد داده‌اند که بترسیم) حال باید فرد را در موقعیتی غیر اضطراب‌آمیز قرارداد و به تدریج او را با موقعیت اضطراب‌آمیز مواجه کنیم تا میزان اضطراب او کم شود یا به کلی از بین ببرد.

رفتاردرمانی برای کاهش اضطراب و ترس‌های مرضی مؤثر است.

درمان‌های پزشکی زیستی

روش‌های پزشکی زیستی، مداخله در کنش‌ها و اعمال زیستی مراجع است. درمان‌های پزشکی زیستی از طریق دارودرمانی و الکتروشوک انجام می‌شود. این‌گونه درمان‌ها از طریق پزشکان و به‌طور خاص روان‌پزشکان تجویز می‌شود. هدف درمان از این طریق، کاهش و یا از بین بردن علامت‌های همراه با اختلال‌های روانی است. این درمان‌گران فرض کرده‌اند که اختلالات روانی حداقل در بعضی موارد ناشی از عملکرد نامناسب سیستم‌های بیولوژیکی فرد است. روانپزشکان برای درمان اختلالات روانی از دارودرمانی و الکتروشوک استفاده می‌کنند. در دارودرمانی با استفاده از سه نوع اصلی داروها، داروهای ضد اضطراب، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای ضد افسردگی، اختلال‌های روانی را معالجه می‌کنند. در درمان الکتروشوک از طریق کار گذاشتن الکترودهای ظریفی در نواحی معینی از قسمت‌های عمقی مغز و وارد کردن جریان خفیفی از برق، شوک وارد کرده که از این طریق با ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی زیستی توانسته‌اند تا حدودی بعضی از اختلال‌ها از جمله اختلالات خلقی را درمان کنند. البته استفاده از این شیوه در سال‌های اخیر به دلیل نامشخص بودن اثرات درمانی آن کم‌تر استفاده می‌شود.

مراجعه

نظر به گستردگی و تنوع رفتاری و همچنین انواع گسترده‌ی اختلال‌های روانی، مراجعه‌کنندگان برای درمان در یک طیف گسترده قرار می‌گیرد. درمان برای کسانی است که خود فکر می‌کنند مشکل دارند و توسط اطرافیان به‌عنوان کسانی که دارای مشکل هستند؛ شناسایی می‌شوند. البته نبایستی تصور شود که مراجع لزوماً دارای یک اختلال روانی مشخص است؛ بلکه بعضی از افراد برای مسائل روزمره خود از قبیل مشاوره تحصیلی، شغلی و راهنمایی و یا برای یافتن پاسخ به احساسات مبهم و ناخوشایند خود، برای درمان مراجعه می‌کنند.

در میان مراجعه‌کنندگان، (۱) زنان در مقایسه با مردان، و (۲) افراد تحصیل کرده در مقایسه با افراد با تحصیلات پایین، بیش تر برای درمان مراجعه می‌کنند. یکی از دلایل عدم مراجعه‌ی بعضی از افراد، شاید: (۱) گران بودن خدمات درمانی و (۲) زیرپوشش نبودن این گونه خدمات با بیمه‌های خدمات درمانی است. (۳) یکی از عوامل دیگر عدم مراجعه‌ی مردم به مراکز خدمات روان‌شناختی عدم آگاهی و شناخت آن‌ها از وجود این گونه مراکز درمانی است. (۴) عدم وجود فرهنگ مراجعه به این مراکز.

درمانگر

روان‌درمانی یک درمان حرفه‌ای است که به وسیله‌ی یک فرد متخصص که آموزش‌های لازم را گذرانده است، ارائه می‌شود. روان‌شناسی و روان‌پزشکی دو حوزه‌ی مهم برای آموزش متخصصان روان‌درمانی است. روان‌شناسان و روان‌پزشکان، افراد متخصص دیگری از قبیل مددکاران اجتماعی روان‌پزشکی، پرستاران روان‌پزشکان و مشاوران نیز به خدمات روان‌درمانی کمک می‌رسانند. دو گروه از روان‌شناسان به خدمات روان‌درمانی می‌پردازند: روان‌شناسان بالینی و روان‌شناسان مشاوره. روان‌شناسی بالینی متخصصانی هستند که در زمینه‌ی تشخیص و درمان اختلال‌های روانی و مسائل و مشکلات رفتاری روزمره، به افراد نیازمند به روان‌درمانی کمک می‌کنند و روان‌شناسان بالینی در حوزه‌ی اختلالات روانی کمک می‌کنند اما روان‌شناسان مشاوره در حوزه‌ی درمان مسائل و مشکلات سازگاری و کمک و راهنمایی به افراد، فعالیت می‌کنند. روان‌پزشکان به آن‌هایی گفته می‌شود که در زمینه‌ی تشخیص و درمان اختلال‌های حاد و شدید روانی، آموزش‌های لازم را گذرانده‌اند، در مقایسه با روان‌شناسان، روان‌پزشکان بیش تر به اختلال‌های عمیق روانی از قبیل اختلال‌های اسکیزوفرنی و اختلال‌های خلقی که نیاز به استفاده از دارو درمانی و سایر خدمات پزشکی دارند، می‌پردازند. مددکاران روان‌پزشکی به‌عنوان تیم درمان به همراه روان‌شناس یا روان‌پزشک همکاری می‌کنند. مددکاران روان‌پزشکی در حوزه‌ی بیماران سرپایی و کمک به بیماران و خانواده‌ی آن‌ها همکاری لازم را انجام می‌دهند.

مراکز ارائه‌کننده‌ی خدمات مشاوره‌ای و روان‌درمانی

مطب روان‌پزشک، کلینیک روان‌شناسی، واحد فوریت‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی، بیمارستان‌های روان‌پزشکی، واحدهای مشاوره و روان‌شناسی. بیش تر کمک‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی از طریق خدمات و مراقبت‌های سرپایی ارائه می‌شود. در مطب روان‌پزشک و متخصص اعصاب و روان، طیف گسترده‌ای از اختلال‌های روانی سرپایی مورد معالجه قرار می‌گیرد. و متخصصان روان‌پزشکی و اعصاب و روان با استفاده از شیوه‌های دارودرمانی و سایر درمان‌های زیستی به اختلال‌های عمیق روانی، کمک می‌کنند. مراکز مشاوره‌ای و خدمات روان‌شناسی در سازمان‌های به‌زیستی و آموزش و پرورش و همچنین دانشگاه‌ها، ارائه‌ی خدمات مشاوره‌ای در زمینه‌ی مشاوره‌ی تحصیلی، شغلی، ازدواج و سایر مشکلات رفتاری و روزمره را با متخصصان روان‌پزشک، روان‌شناس، مددکار اجتماعی و مشاوره امکان‌پذیر ساخته‌اند.

مؤسسه آموزشی فرهنگی