

ایران توشه

- رانلور نمونه سوالات امتحانی

- رانلور گام به گام

- رانلور آزمون گاج و قلم چی و سنجش

- رانلور فیلم و مقاله انگلیزی

- رانلور و مشاوره



IranTooshe.Ir



@irantooshe



IranTooshe





گزینه دو

مؤسسه آموزشی فرهنگی



روان شناسی

ایران توننه

توشه ای برای موفقیت

فصل اول

کلیات

فصل اول روان شناسی 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.

سوالات 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- حوزه 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، زبان‌آموزی 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 افسرده اش 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؟ «روان‌شنا سان 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 فعالیت های علمی با هدف اصلی و بنیادی فعالیت های علمی چیست؟ «توصیف یا رسیدن به توصیفی آزمون پذیر 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 پدیده هاست 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 پر خاشگرانه 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؟ (پس تبیین به شکل سؤالی هم مطرح می‌شود)

۴- اگر دانش‌آموزان تلاش بیشتری کند 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 هر جا 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 این که کسانی که صبحانه نخوردند تا صبح هم بیدار مانده باشند. یعنی فقط متغیر مستقل (صبحانه خوردن) باید تغییر کند و سایر متغیرها ثابت بماند.»

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

۲۸- منظور از تکرارپذیری چیست؟ «یکی از راه‌هایی است که به تجربی پذیر 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.»

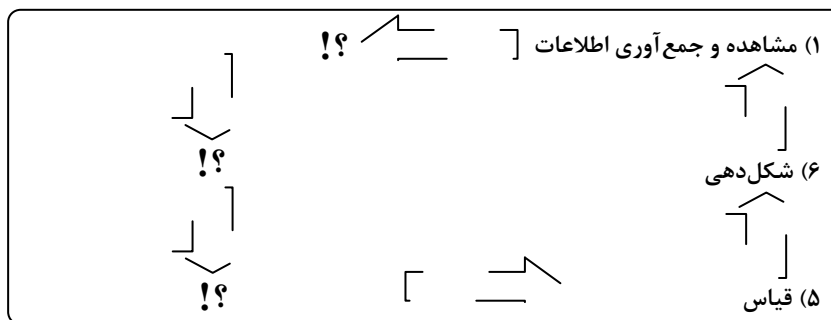
۳۰- برای رسیدن یک نظریه‌ی علمی چه فرآیندی را باید طی کنیم؟ «دو فرآیند مکمل استقراء و قیاس»

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 این که 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؟ «کلیه حرکات، اعمال و رفتارهای قابل مشاهده مستقیم و غیرمستقیم (رفتار در موضوع روان‌شناسی هم مشاهده مستقیم و هم غیر مستقیم را دربر می‌گیرد).

۳۷- فرآیندهای روانی چیست؟ «شامل کلیه 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) هیچ کدام

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 به دست 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 امانیستی.»

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 ...

منطقه بندی کردن کنش مغز: در سال ۱۸۶۱ پل بروکا، به وسیله ی 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 به نام عضوپردازی که برداشت قسمت‌هایی از مغز به وسیله‌ی عمل جراحی یا توسط سوزاندن با الکتروست، 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 به خصوص 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 فیزیولوژیک 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 به وجود می‌آید.

- ۴۴- روان‌شناسان زیست‌شناس: «پل بروکا، ورنیکه، کارل لشلی، هانس سلیه ارائه‌دهنده نظریه سندرم تطابق عمومی (رویکرد زیست‌شناختی)»
- ۴۵- جواب دادن به سؤالات تخیلی نیازمند استفاده از کدام قسمت مغز است؟ «مثلاً اگر کسی بپرسد اگر مقدار زیادی پول پیدا می‌کردی با آن چه کار می‌کرد؟ 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 سؤالات 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 آنان 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 ارضاء 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 هیچ کسی 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 (ترس مرضی)، 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 بازایی می‌کند، ذهن هم همان گونه 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 مشاهده 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 مشاهده 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 این که 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؟ «رویکرد شناختی»

۹۴- چند حوزه‌ی روان‌شناسی نام ببرید که از رویکرد شناختی استفاده می‌کند؟ «روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی تربیتی، آسیب‌شناسی روانی و روش‌های درمانی»

۹۵- چرا رویکرد شناختی 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؟ «رویکرد شناختی، 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؟ «رویکرد شناختی، هوش متوسط بین 2 ± 7 قرار دارد یعنی «۵ تا ۹»»

۱۰۰- کلیدهای رویکرد شناختی کدام است؟ «هر چیزی که به نوعی به فکر ما مربوط است مثل تفکر، هوش، حافظه، حل مسئله، فراموش کردن، به یاد آوردن، آگاهی، ذهن، انگیزش، ادراک، پردازش اطلاعات، فرآیندهای ذهنی، هدف و نقشه.»

۱۰۱- تفاوت رویکرد روانکاوی با رویکرد شناختی 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.»

اراده = نیروی سوم



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 می داند کدام رویکرد او را مسئول نمی داند؟ «رویکرد انسان گرا بر این فرض استوار است که هر فردی مسئول اعمال خویش است و تحت تأثیر عوامل خارجی قرار نمی گیرد و او تنها کنترل کننده ای رفتار خود می باشد اما رویکرد رفتاری انسان را مومی در دست های جامعه می داند پس فرد را مسئول اعمال خود نمی داند...»

۱۱۳- تفاوت دیدگاه انسان گرا با سایر دیدگاه ها در مورد مسئله تجربه چیست؟ «سایر رویکردها به تجربه اهمیت می دهند ولی دیدگاه آن ها نسبت به تجربه از یک منظر بیرونی است اما رویکرد انسان گرا به تجربه درونی اهمیت می دهد مثلاً هیجان (تجربه هیجانی) که از دید انسان گراها یک مسئله درونی است اما دید رفتارگرایان از منظر بیرونی بررسی می شود.»

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

۱۱۵- ابداع کننده ی روش های مشاوره ای کیست؟ «کارل راجرز، او بنیانگذار حرکت مشاوره ای است که معمولاً از روش های انسان گرایان مشاوره ای است که برای کمک به مراجع کنندگان استفاده می کنند.»

۱۱۶- پیش فرض کارل راجرز در روش مشاوره ای 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 اندازه گیری خارجی امکان پذیر نیست و واقعیت هر چیز، آن چیزی است که فرد آن را دریافت می کند و مهم ترین روش برای فهم رفتار «درک دنیای درونی فرد» می باشد.»

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

۱) «نیازهای فیزیولوژیک (گرسنگی، تشنگی، جنسی) این

نیازها حداقل می باشد و در همه افراد ذاتی است، در صورت

عدم ارضای این نیازها فرد به نیازهای بالاتر نمی رسد.

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 فداکاری ها

در این جا قرار دارد.)

۱۱۸- طبقه بندی مازلو از نیازها یک طبقه بندی سلسله مراتبی است.

۱۱۹- کدام روان شناسان به بررسی فراسوی رفتار قابل مشاهده می پردازند و معتقدند در این فراسو حقایق دیگری نهفته است؟ «انسان گرایان»

۱۲۰- کدام رویکرد و چگونه دیدگاه های جبرگرا در روان شناسی را به چالش کشانیده است؟ «رویکرد انسان گرا با اتخاذ یک نگاه مثبت به رفتار انسان و تأکید بر پذیرش مسئولیت فردی تا حدودی توانسته دیدگاه های جبرگرایانه ای روش های علمی مرسوم را به چالش بکشاند.»

۱۲۱- انتقادی که بر رویکرد انسان گرا وارد است کدام است؟ «هر فرد می خواهد تصویر بهتری از خود نشان دهد پس فرد تمام آن چیزی را که از خود گزارش می دهد نمیتواند عیناً درست باشد. یعنی همان چیزی باشد که فرد آن را تجربه کرده. انتقاد بعدی: این رویکرد مبهم است و آزمایش پذیر نیست یعنی نظریه ها در این رویکرد امکان تأیید پذیری ندارد.»

۱۲۲- علمی ترین رویکرد و غیر علمی ترین رویکردها به ترتیب کدامند؟ «علمی ترین زیست شناسی زیرا قابل تکرار است (علمی به معنای تکرار پذیری است) و روانکاوی و انسان گرا غیر علمی ترین رویکردها»

۱۲۳- قدیمی ترین و جدیدترین رویکردها؟ «قدیمی ترین زیست شناختی و جدیدترین انسان گرا یا امانیستی»

روش های تحقیق در روان شناسی

۱۲۴- روش های تحقیق در روان شناسی علمی به چند دسته اصلی تقسیم می شوند؟ «روش آزمایشی (تجربی)، مطالعات هم بستگی، مشاهده طبیعی،

نکته: فرضیه چیست؟ فرضیه یک حدس اولیه ی قابل بررسی تجربی درباره ی پدیده ی مورد نظر است. به عبارتی فرضیه پاسخ موقتی به سؤال تحقیق است که می توان درست یا نادرست باشد. فرضیه یک جمله ی خبری است که ارتباط بین دو یا چند چیز را نشان می دهد. (پس جملات پرسشی فرضیه محسوب نمی شوند) مثل: سر و صدا عملکرد یادآوری را کاهش می دهد که ارتباط بین سر و صدا و پایین آمدن یادآوری را نشان می دهد.

۱۲۵- با مثالی روش آزمایشگاهی را توضیح دهید؟ «مثلاً روان شناسی می خواهد اثر سر و صدا را در عملکرد یادآوری بررسی کند، در ابتدا فرضیه ای را در این زمینه ارائه می دهد. «سر و صدا و تداوم آن عملکرد یادآوری را کاهش می دهد». سپس به بررسی درستی یا نادرستی فرضیه خود می پردازد، روان شناس برای بررسی فرضیه دو گروه را انتخاب می کند گروهی را در معرض سر و صدا قرار می دهد (گروه آزمایش) و گروه دیگر را در معرض سر و صدا قرار نمی دهد (گروه کنترل) بعد از هر دو گروه امتحان مشابه از مسائلی که قبلاً برای هر دو گروه تدریس شده می گیرد و سپس به بررسی نتایج امتحان می پردازد که در نتیجه یا فرضیه او درست و یا نادرست می شود.»

۱۲۶- متغیرها را در روش آزمایشی توضیح دهید؟ «دو متغیر داریم ۱) متغیر مستقل: متغیری است که خود روان شناس یا آزمایشگر وارد حوزه تحقیق می کن تا اثرش را روی متغیر دیگر ملاحظه کند. مثل این که آزمایشگری گروهی را در معرض سر و صدا قرار می دهد و گروه دیگر را قرار نمی دهد، پس در این جا سرو صدا متغیر م ستقل است، بنابراین متغیری که به طور مستقیم توسط آزمایشگر دستکاری می شود، متغیر مستقل است. ۲) متغیر وابسته یا تابع: نتیجه ی کار را نشان می دهد متغیر وابسته به جنبه هایی از رفتار که می تواند اندازه گیری یا ارزیابی شود اطلاق می شود، متغیر وابسته بستگی به چیزی دارد که آزمایشگر آن را کنترل می نماید، ارزیابی آن به این خاطر است که ببینیم آیا متغیر مستقل تغییری در رفتار به وجود می آورد یا خیر، در مثال ما متغیر وابسته میزان یا عملکرد یادآوری افراد می باشد.»

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

۱۲۸- یکی از ویژگی های مهم روش آزمایشی کدام است؟ «امکان نتیجه گیری رابطه ی علت و معلولی»

۱۲۹- از مزایای اصلی مهم روش آزمایشی کدام است؟ «تکرارپذیر بودن آن می باشد»

۱۳۰- کنترل متغیر مستقل به چه معناست؟ « یعنی فقط باید متغیر مستقل تغییر کند و سایر متغیرها ثابت بماند تا بتواند به نتیجه ی آزمایش اطمینان حاصل کرد برای مثال دو گروه را انتخاب می کنیم و یکی را در معرض سر و صدا قرار می دهیم و از آن ها آزمون می گیریم و گروه دوم را در جایی ساکت و آرام قرار داده و آزمون را برگزار می کنیم وقتی می توان 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 ویژگی های 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- رابطه ی علت و معلولی را در متغیر مستقل و وابسته بررسی کنید؟ «متغیر مستقل علت و متغیر وابسته معلول است.»

۱۳۲- منظور از تکرارپذیر بودن در روش آزمایشی چیست؟ « اگر آزمایش در شرایط کنترل شده باشد می توان آن را دوباره تکرار کرد. یعنی تکرارپذیری یک امر اساسی و مهم است یعنی اگر نتیجه واقعی است پس در هنگام تکرار آزمایش های 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 به صورت خیلی دقیق انجام گیرد، چاره چیست؟ «چاره ای جز انجام آن در شرایط آزمایشی نداریم اما این مسئله باعث می شود رفتار مصنوعی شود. پس در بیش تر مواقع بررسی ویژگی های روانی در شرایط آزمایشگاهی امکان پذیر نیست (انتقاد به روش آزمایشی)»

۱۳۴- با مثالی رفتار مصنوعی در روش آزمایشگاهی توضیح دهید؟ «مادرانی که تحت شرایط آزمایشگاهی مورد مشاهده ی آزمایشگران قرار می گرفتند با بچه های خود دوستانه تر و صمیمی تر رفتار می کردند تا هنگامی که در شرایط طبیعی قرار داشتند.»

نکته: کنترل- رابطه ی علت و معلولی- متغیر مستقل و وابسته از نشانه های روش آزمایشی است.

۱۳۵- فرضیه ی ما چنین است «کم خوابی بر میزان یادگیری تأثیر می گذارد؟» «متغیر مستقل، وابسته، گروه کنترل و گروه آزمایش را پیدا کنید:

متغیر مستقل: میزان خواب (کم خوابی) متغیر وابسته: میزان یادگیری

گروه آزمایش: کسانی که کم خوابیده اند (گروه آزمایش گروهی است که در فرضیه ذکر می شود)

گروه کنترل یا شاهد: نقطه ای مقابل گروه آزمایش است در این جا کسانی که کم نخوابیده اند.

۱۳۶- مطالعات همبستگی با چه مفاهیمی همراه است؟ «پیش بینی، همراهی، ارتباط، هم زمانی، بررسی دو یا چند متغیر.»

۱۳۷- تفاوت روش آزمایشی با روش همبستگی چیست؟ «طرح های همبستگی در سطح پایین تری نسبت به طرح های آزمایشی هستند زیرا رابطه ی علت و معلولی را نمی توان از آن ها استنباط کرد یعنی روش آزمایشی با علت و معلولی همراه است اما روش همبستگی علت و معلولی ندارد اما هم زمانی دارد.

۱۳۸- با مثالی روش همبستگی را توضیح دهید؟ «در فصل تابستان لباس افراد کم تر می شود و همین طور آسفالت خیابان نرم تر می شود اما بین این دو رابطه علت و معلولی وجود ندارد یعنی نمی گوئیم به این دلیل آسفالت خیابان نرم شده که پوشش افراد کم شده اما هم زمانی دارند، یعنی هر دو در فصل تابستان هستند و هر دو تحت تأثیر یک عامل دیگر به نام نور خورشید می باشند 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- بیش ترین همبستگی و کم ترین همبستگی را توضیح دهید؟ «هر قدر بین دو متغیر نزدیکی وجود داشته باشد، بیش ترین همبستگی و هر قدر دور تر از هم باشند کم ترین همبستگی را دارند.»

۱۴۰- چه دلایلی روان شناسان را ترغیب به روش همبستگی می کند؟

۱) بررسی بسیاری از فرضیه های روان شناختی از طریق مطالعات آزمایشی امکان پذیر نمی باشد. به طور مثال این فرضیه که استعمال دخانیات باعث بروز بیماری های جسمانی می شود، را نمی توان 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 فرضیه ها را از طریق همبستگی صورت می پذیرد.

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

۳) تحقیقات همبستگی نسبت به آزمایشی اطلاعات مفیدتری به ما می دهد.

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 کدامیک 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 شرکت کنندگان 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، وزمره، 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 مشاوره‌ای در حیطه‌ی خاص حرفه‌ای بپردازد؟ «تصویب قانون سازمان روان‌شناسی و مشاوره‌ی کشور در سال ۱۳۸۱ روان‌شناسان و مشاوران دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکترای پس از کسب رتبه‌ی علمی و داشتن پروانه می‌توانند خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ای انجام دهند.»

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

۱- محققی مایل است تأثیر استفاده از نرم افزارهای آموزشی را در یادگیری دانش آموزان 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 کودکستان 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:

(ج) آزمایشی

(ب) هم‌بستگی

(الف) آزمایشی

فصل دوم

رشد

مفهوم رشد یا تعریف رشد

رشد یعنی تغییرات پی در پی و منظم که از زمان انعقاد نطفه تا مرگ اتفاق می افتد. رشد دارای الگو و نظم خاصی است و دارای آثار بلندمدتی در زندگی فرد می باشد.

ابعاد رشد

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

تعریف رشد

آمادگی زیستی که خود مبتنی بر نقشه ی ژنتیک است، رشد دارای برنامه ی رشد طبیعی و منظم است که شرایط محیطی بر آن اثر می گذارد. (تغییرات محیط است)

تعریف یادگیری

فرآیندی است که بر اثر تمرین به دست می آید و تغییرات نسبتاً دائمی در توانایی بالقوه (در احساس، تفکر و رفتار) فرد ایجاد می کند. نکته: پاسخ سه مورد زیر «رشد و یادگیری» است.

۲- زیربنای تغییرات رشدی

- ۱- دستیابی به معنای کامل رشد
 - ۲- زیربنای تغییرات رشدی
 - ۳- رشد محصول مشترک دو فرآیند
- برنامه ی رشد زیست شناختی طبیعی (که مربوط به رشد است) تعیین می کند کودک در یک سالگی اولین لغات با معنی را می گوید یا در یک سالگی راه می رود یا در ۱۳ ماهگی اولین کلمات را بیان می کند در ۱۳ تا ۱۸ ماهگی خزانه ی لغات او به آهستگی رشد می کند در ۱۸ ماهگی خزانه ی لغات او به طور ناگهانی رشد می کند. در ۲۱ ماهگی اولین جمله ی دو کلمه ای و در ۲۴ ماهگی اولین جملات چند کلمه ای را می گوید یعنی با جملات کوتاه صحبت می کند، تمامی این مثال ها مربوط به رشد زیست شناختی طبیعی انسان است.

روانشناسی رشد

شاخه ای از علم روان شناسی است که به توصیف و تبیین تغییرات در طول زندگی فرد می پردازد و از رشته های مختلف زیست شناختی، جامعه شناسی، تعلیم و تربیت و پزشکی کمک می گیرد. روان شناسی رشد به تمام مراحل زندگی انسان مربوط می شود ولی بیش ترین تأکید آن به مطالعه ی دوره ی کودکی و نوجوانی است. روان شناسان رشد به دنبال مطالعه ی ... هستند. نکته: تغییرات روان شناختی انسان نظیر تفکر، حل مسئله ... (کلایدهای رویکرد شناختی) تحت تأثیر تغییرات زیست شناختی مغز است (این نظر مربوط به رویکرد گرایان زیست شناس است) ما انسان ها در جنبه های بسیاری از رشد شبیه هم هستیم یعنی وراثت خصوصیات مشترکی را در برنامه ی زیست شناختی و طبیعی ما قرار داده است.

نکته: مرحله ی اول یاد گیری رشد است یعنی: رشد قبل از یادگیری صورت می گیرد یعنی ابتدا کودک باید به حدی از آمادگی زیستی برسد تا بتواند توپ بسکتبال را به دست گیرد و بعد تمرین و آموزش در بسکتبال ببیند. در این که رشد مهم تر است یا یادگیری بین دانشمندان اتفاق نظر به وجود ندارد اما چنین نیست که بسیاری از توانایی ها و عادات ما به سادگی و به عنوان بخشی از برنامه ی طبیعی به وجود آیند بلکه باید از طریق مشاهده و با رفتار متقابل با هم سالان، والدین، معلمان و دیگر افراد به دست آوریم (نظر به طرفداران یادگیری یا رویکرد رفتاری)

نمونه تست

- ۱- کدام یک از گزینه های زیر یادگیری به حساب می آید؟
 - (۱) افزایش قد
 - (۲) خستگی بر اثر کار زیاد
 - (۳) خواب آلودگی
 - (۴) بستن بند کفش
- ۲- کدام یک از تغییرات زیر یادگیری به حساب می آید؟
 - (۱) مهارت در پرتاب
 - (۲) قد کشیدن کودک
 - (۳) سازگاری چشم در تاریکی
 - (۴) خستگی در اثر کار زیاد

۳- یا

- (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 اصلی رشد

۱- رشد یک فرآیند مرحله‌ای مداوم و پیوسته است:

حوادث کودکی نقش مهمی در آینده‌ی فرد دارد. متخصصان رشد عقیده دارند ۱۲ سال اول زندگی نقش مهمی در آینده‌ی 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.

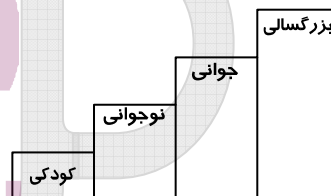
سؤال: ویژگی اول رشد با کدام رویکرد نزدیکی بیش‌تر دارد؟

جواب: روانکاوی

این تصویر مربوط به نظریه‌ی رشد در گذشته می‌باشد که معتقد بودند رشد پیوسته، غیرقابل تفکیک و غیرمرحله‌ای 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: دامنه‌ی های 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 می‌شوند.

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 می‌کند و از والدین خود مستقل می‌شود 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، رشدشناختی 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، هیکل دار 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 به‌طوری‌گهانی 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 تحت زمینه‌ی فرهنگی است با مداوم بودن رشد

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

نمی‌توان تصویر واضحی از رشد برای همه فرهنگ‌ها، طبقات اجتماعی و یا گروه‌های نژادی مختلف قائل بود. هر جامعه‌الگوهای 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 ژاپنی‌ها 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 به طور 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 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 زندانی 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 تفاهات 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 خانواده ی دانمارکی به دنیا آمد. او در دوران زندگی خود تحت تأثیر رویکرد روان کاوی قرار گرفت و بعدها به نظام جامع تری 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 می شود. از نظر او افراد در زندگی از هشت مرحله عبور می کنند و در هر مرحله از رشد بحران ها و تعارض های روانی - اجتماعی را تجربه می کنند که در صورت حل موفق آمیز آن تعارض و بحران ها می توانند با آمادگی وارد مرحله ی بعدی شوند و در غیر این صورت دچار آسیب شد و سلامت روانی آنان به خطر می افتد. به نظر اریکسون در واقع بحران ها نوع رویارویی با محیط است که باعث می شود فرد مطابق با تقاضاهای جدید، هر مرحله از زندگی خود را کنترل کنند. هر مرحله ی رشد بحران خاص خود را دارد که مقداری تغییر در رفتار و شخصیت فرد را موجب شده و فرد می تواند به صورت مثبت یا منفی به آن بحران پاسخ دهد البته فقط زمانی شخصیت فرد می تواند به رشد طبیعی خود ادامه دهد و نیرو و توان مواجه شدن با بحران ها همراه مرحله ی 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 مرحله ی بعدی شود اگر چه این امر ناممکن هم نیست.

نظریه ی روانی - اجتماعی اریکسون

پس:

- ۱- اریکسون معتقد بود که شخصیت افراد طی مراحل رشد کامل می شود.
- ۲- کودک در هر مرحله از رشد خود، بحران ها و تعارض هایی را به طور موفقیت آمیز حل کند تا برای مرحله ی بعدی آماده باشد.
- ۳- حل بحران ها باعث می شود تا با مسائل بزرگ تری که جنبه ی روان شناختی دارند، روبه رو شود و سلامت روانی خود را تأمین کند در غیر این صورت سلامت روانی او به خطر می افتد.
- ۴- اریکسون معتقد به رویکرد روان کاوی بوده است.

کلیدهای اریکسون

شخصیت - بحران - تعارض - کنترل و حل بحران

جدول پیازه

سن تقریبی	مرحله ی شناختی	ساختارهای شناختی یا روش های تجربه
۱- تولد تا ۲ سالگی	حسی - حرکتی	نوزادان از توانایی های حسی - حرکتی خود برای کشف محیط و فهم آن استفاده می کنند، در هنگام تولد دارای بازتاب های ارثی هستند و در پایان این مرحله قادرند رفتارهای پیچیده ی حسی - حرکتی خود را هماهنگی کنند.
۲- ۲ تا ۷ سالگی	پیش عملیاتی	کودکان از نمادها (تصور و زبان) استفاده می کنند تا محیط پیرامون خود را درک کنند یا بفهمند. آن ها به اشخاص، اشیاء و امور براساس ظاهر آن ها پاسخ می دهند و تفکر آن ها خودمحور بین است، یعنی این گونه تصور می کنند که دیگران نیاز دنیا را مانند آن ها می بینند.
۳- ۷ تا ۱۱ سالگی	عملیات عینی	کودکان عملیات شناختی را کسب می کنند و آن را در رفتارهای خود نشان می دهند. آن ها به این توانایی شناختی نایل می شوند که اشیاء علی رغم تغییرات ظاهری که ممکن است پیدا کنند، همان اشیاء هستند. تفکر منطقی در کودکان پایه ریزی می شود.
۴- ۱۱ سالگی به بعد	عملیات ذهنی (صوری)	عملیات شناختی در این دوره (نوجوان) دوباره سازمان دهی می شود به طوری که به نوجوانان امکان می دهد که بر روی عملیات شناختی خود فکر کنند (درباره ی تفکر خود تفکر کنند). در این مرحله، تفکر انتزاعی می شود. (فراشناختی)

سن تقریبی	مرحله یا بحران روانی - اجتماعی	حوادث مهم و تأثیرات اجتماعی
تولد تا ۱ سالگی	اعتماد در مقابل بی اعتمادی	نوزادان یاد می گیرند که برای ارضای نیازهای اساسی خود باید به مراقب های خود اعتماد کنند. بنابراین، اگر مراقبین کودک از این کار سرباز بزنند و یا کوتاهی کنند دنیا در نظر کودک خطرناک می شود و آدم ها نیز در نظر او غیرقابل اعتماد می شوند. در این دوره، مادر به عنوان یک عامل اجتماعی نقش مهمی دارد.
۱۲ تا ۲۰ سالگی	هویت در مقابل بی هویتی	این دوره، دوره گذر از کودکی به بلوغ است و برای نوجوانان این سؤال مهم مطرح می شود که «من کیستم؟» آن ها به دنبال هویت شغلی و اجتماعی خود هستند، از این رو، در ایفای نقش به عنوان یک بزرگسال در گنجی و ابهام به سر می برند. (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 گذشته ی خود نگاه می کنند؛ زندگی گذشته یا به عنوان زندگی با معنی، مولد و شاد نگریسته می شود و یا به عنوان زندگی سرشار از ناامیدی، قول ها و اهداف انجام نیافته، تجربه ی زندگی شخصی و اجتماعی محصول و نتیجه ی این آخرین بحران و نیز آخرین مرحله ی زندگی را تعیین می کند.

سؤال

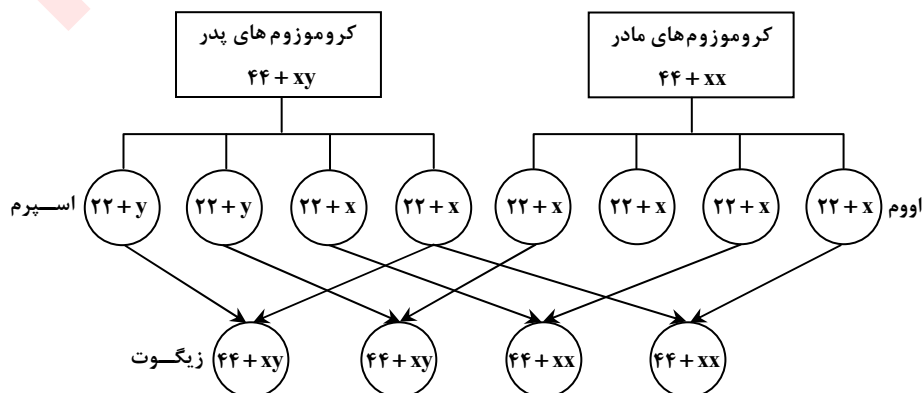
- ۱- مرحله سوم کلبِرگ تقریباً با کدام مرحله ی پیاژه و کدام مرحله ی اریکسون مطابقت دارد؟
- ۲- مرحله ی شناختی عملیات صوری (پیاژه) با کدام مرحله ی رشد روانی - اجتماعی (اریکسون) مطابقت دارد؟
 - ۱) ابتکار در برابر احساس گناه
 - ۲) صمیمیت در برابر تنهایی
 - ۳) هویت در برابر بی هویتی
 - ۴) مهارت در برابر حقارت
- ۳- براساس نظر پیاژه «کاربرد نمادها و تفکر خودمحوری» در کدام مرحله از مراحل شناختی صورت می گیرد؟
 - ۱) عملیات ذهنی
 - ۲) پیش عملیاتی
 - ۳) حسی - حرکتی
 - ۴) ۷ تا ۱۱ سالگی
- ۴) مرحله ی قراردادی در نظریه ی استدلال اخلاقی کلبِرگ به طور تقریبی با کدام مرحله ی رشد شناختی پیاژه مطابقت دارد؟
 - ۱) حسی - حرکتی
 - ۲) قبل از عملیات
 - ۳) عملیات عینی
 - ۴) عملیات صوری

ویژگی ها و خصوصیات رشد دوره ی قبل از تولد و کودکی

دوره ی قبل از تولد

رشد انسان از زمان انعقاد نطفه شروع می شود زمانی که یک اسپرم با یک تخمک مادر، سلول تخم را تشکیل می دهند هر سلول تخم ۴۶ تا کروموزوم (۲۳ جفت) که ۲۳ کروموزوم از اسپرم پدر و ۲۳ کروموزوم از تخمک مادر آن را تشکیل می دهد.

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 یکسان اند 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 X بزرگ تشکیل شده است پس مادر فقط می تواند کروموزوم X را به فرزندش بدهد (یعنی همیشه زن ها دخترزا هستند واژه ی زن پسرزا غلط است) در حالی که پدر می تواند 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 می دهد که هر پدر و مادری می توانند چهار ترکیب احتمالی از کروموزوم های جنسی را به وجود آورند.

مرحله اول (زیگوت):

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

مرحله دوم (رویانی):

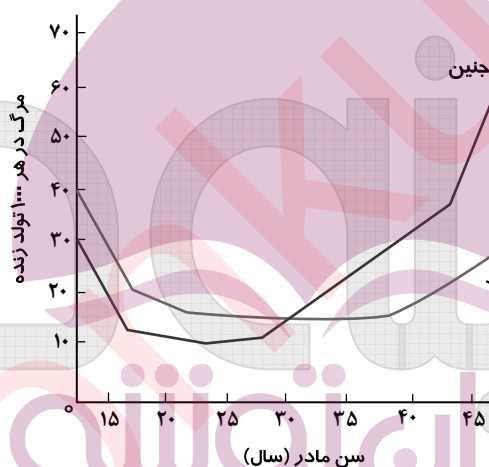
هفته ی ۳ تا ۸ / بیش تر اندام و اجزای بدن مشخص می شوند و رشد سریع تر است.

مرحله ی جنینی

هفته ی ۸ تا تولد / در این مرحله سیستم عصبی مرکزی ماهیچه ها و استخوان ها رشد سریعی دارند و اندام تولید ظاهر می شود. بین هفته ی ۲۴ تا ۲۷ (۶ تا ۷ ماهگی) جنین به حدی از رشد رسیده که می تواند خارج از رحم زنده بماند ولی ماندن بیش تر در رحم مادر موجب رشد طبیعی در ادراک، حرکات و عضلات می شود.

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

جواب: بله، عوامل محیطی می تواند 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 تغذیه ی مادر روی جنین اثر گذار 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) بیماری ها سرخچه، سیفلیس) مواد شیمیایی (جیوه، سرب) و پرتوگرافی پرتونگاری ها می تواند 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 می باشد.



نکته: کم ترین میزان مرگ و میر نوزاد و جنین تقریباً بین ۲۰ تا ۳۵ سال می باشد.

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 می شود)
۴- رشد طبیعی و تدریجی مغز که باعث مهارت های حرکتی (مثل چنگ زدن) می شود.

کودکی اول (۲ تا ۶ سال)
۱- عموماً لاغر به نظر می رسند. زیرا قسمت پایینی بدن آن ها (تنه ها و پاها) نسبت به قسمت بالا (سر و صورت) رشد بیش تری دارد.
۲- افزایش مداوم قد و وزن و رشد مغزی نسبت به بخش های دیگر سرعت بیش تری دارد. (در ۵ سالگی وزن مغز ۹۰٪ بزرگ سالی است).
۳- قوی تر شده و رشد مغز باعث هماهنگی بیش تر بین اعضای بدن آن ها و خود آن ها با محیط می شود.
۴- بهبود مهارت های 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 به خوبی انجام دهند مثل استفاده از چکش، اره کردن، دوچرخه سواری، 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- خودمرزگی (کودک دنیا و محیط پیرامون خود را منحصراً 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 ذخیره سازی و بازیابی اطلاعات مهارت ندارد.
- ۵- رشد فوق العاده زبان که باعث رشد استدلال می‌شود.
- ۶- هر چه 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 سازمان دهی بیش تر می‌شود و با منطق تر می‌شود.
- ۲- توانایی برنامه ریزی 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 ذخیره سازی اطلاعات و نیز استفاده از راهبردهای بازیابی اطلاعات
- ۶- افزایش سرعت و ظرفیت پردازش اطلاعات که باعث می‌شود کودکان سریع تر فکر کنند و از ظرفیت بیش تری برای فکر کردن برخوردار شوند.
- ۷- منطقی شدن تفکر کودکان و رشد فوق العاده‌ی 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 ۵-۴ 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 به طور کلی دو زبانی اولیه، توانایی شناختی کودکان را افزایش می‌دهد.

نکته و سؤال

- ۱- سریع ترین 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 نیاورد.
کودکی اول (۲ تا ۶ سال)
۱- شکل گیری مفهوم خو 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 خودمحوری. 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 بزرگ سالان مثل معلمان و یادگیری ارزش های 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 هم سالان 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 جهات مثبت تغییرات رشدی بر جهات منفی آن (دشواری ها و مشکلات) غلبه دارد و فرد را به کمال نزدیک می کند.

مسائل نگران کننده ی 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 ریش جنسی به دوره ی کودکی پایان می دهد و نوجوان را به اندازه، شکل و توانایی بالقوه ی 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 ی اعلام شروع دوره ی 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 ی اعلام شروع دوره ی 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. آن ها (دختران و پسران) در سنین یکسان تحولات و تغییرات بدنی متفاوت را تجربه می کنند.

وراثت: به خصوص در مود 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 (شبه هم نیستند) عادت ماهانه را به طور متوسط با ۱۳ ماه فاصله از یکدیگر شروع می‌کنند، اما دوقلوهای یک تخمکی (به‌طور متوسط تنها حدود ۳ ماه با هم فاصله دارند) (شبه هم هستند).

عامل جغرافیایی - فرهنگی: سن بلوغ از کشوری به کشور دیگر و از یک گروه نژادی به گروه نژادی دیگر متفاوت است. مثلاً کشورهایی 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) آفریقایی - 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) آفریقایی - آمریکایی‌ها زودتر از آمریکایی‌ها اتفاق می‌افتد.

(۳) آسیایی - آمریکایی‌ها زودتر از اروپایی‌ها اتفاق می‌افتد. (۴) آمریکایی‌ها دیرتر از آفریقایی‌ها و 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 عادات 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 توسعه یافته بهتر از کشورهای در حال توسعه می‌باشد، بنابراین سن بلوغ در کشورهای توسعه یافته پایین‌تر است، از طرفی وضعیت تغذیه در کشورهای در حال توسعه نسبت به کشورهای توسعه نیافته 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 درگیر 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 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، ویتامین ها و مواد معدنی و جذب کالری از همه مهم تر است، مواد معدنی مورد نیاز کلسیم، آهن ورودی (برای رشد استخوان ها و ماهیچه ها ۵۰ درصد بیش از دو سال قبل از آن است). نیاز روزانه یک نوجوان ۱۵ میلی گرم آهن است و در بسیاری از نوجوانان مصرف آهن به این مقدار نیست پس نوجوانان نیاز به آهن دارند به خصوص دختران در دوره ی عادت ماهانه که در اثر کمبود آهن بی‌اشتها و بی‌حال به نظر می‌رسند.

رشد اندام‌های داخلی

۱- در دوره ی نوجوانی اندازه و ظرفیت شش افزایش می‌یابد (سه برابر می می شود) پس امکان تنفس عمیق تر و آهسته تر 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 اندام های داخلی همان تغییرات مهم فیزیولوژیک می باشد که به نوجوان امکان می دهد کیلومترها بدود و ساعت ها فعالیت جسمانی داشته باشد بدون نیاز به استراحت. گفتیم رشد وزن قد به رشد ماهیچه ها و اندام های بدن (که قابل مشاهده نیستند) مقدم است، پس باید تمرین‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی با این وضعیت هماهنگی باشند مثلاً برخی ورزش های سنگین مثل وزنه برداری یا ژیمناستیک حرفه‌ای در دوره ی بلوغ مناسب نیست، زیرا رشد ماهیچه‌ای کامل نشده پس باعث کوتاهی قد یا زیان جسمی و خستگی می‌شود.

رشد جنسی

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

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

صفات اولیه جنسی

۱- اندام های جنسی را دربر می‌گیرند که مستقیماً در تولیدمثل و باروری دخالت دارد در مردان بیضه ها و در زنان تخمدان‌ها، اندام های جنسی هستند.

۲- هورمون های جنسی نیز مربوط به صفات اولیه جنسی است.

احتمال باروری در مراحل اولیه بلوغ از سال های بعد کم تر است زیرا:

۱- در دختران: تخمک گذاری نامنظم است (هر ماه پیروید نمی‌شوند)

۲- در پسران: غلظت اسپرم به مقدار لازم نرسیده تا اودم (سلول های 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 پهن تری پیدا می‌کند، صدایشان بم تر می شود، پیدایش موی صورت که البته ممکن است به غلط موی صورت نشانه ی مردانگی باشد و به عوامل ارثی و ژنتیک بستگی دارد در دختران صفات ثانویه جنسی مثل پهن تر شدن لگن خاصره (به خاطر 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 عکس العمل نوجوان در مقابل تغییرات مهم بدنی و جنسی دوره ی نوجوانی به عوامل گوناگون بستگی دارد که مهم ترین آن‌ها عبارتند از:

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

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

۳- چه ارزش های فرهنگی و اجتماعی در رابطه با رشد جنسی دوره ی نوجوانی وجود داشته باشد.

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

(الف) او را فقط به جنبه ی 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
- ۳- تفکر درباره‌ی خود
- ۴- استدلال اخلاقی

تفکر فرضیه‌سازی

دوان کودکی: پذیرش قضایای منطبق با واقع مثلاً پذیرش این‌که اگر فیل‌ها از سگ‌ها بزرگ‌تر باشند و سگ‌ها بزرگ‌تر از موش‌ها باشند پس فیل‌ها از موش‌ها بزرگ‌ترند. پس کودک دبستانی قضیه‌ای که با واقعیت مطابقت 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 کنند.

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 منطقی‌گیرد. 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 تجرب 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 تجرب 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 ژان پیاژه 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 هم وزن 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: می‌داند 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: $2 \times 4 = 8 \times 1$



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 کنند. (۱) احساس‌ها و انگیزه‌های متعارضی نسبت به والدین، مدرسه و دوستان نزدیک در ذهن خود پیروارند و درباره‌ی آن‌ها فکر کنند. (۲) به طور عمیق به آتیه خود فکر کنند. (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 ویژگی 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 می‌گذراند 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.

$\left. \begin{array}{l} \text{خودآگاهی + مزیت درون‌نگری: افزایش خودآگاهی (کاهش خودآگاهی گزینشی غلط است)} \\ \text{خطر شکست‌ناپذیری} \\ \text{خطر قهرمان‌سازی} \end{array} \right\}$	درون‌نگری
	$\left. \begin{array}{l} \text{خودمرکزی - خطرات درون‌نگری: خودمرکزی} \end{array} \right\}$

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

$\left. \begin{array}{l} \text{الف - شکست‌ناپذیری} \\ \text{ب - قهرمان‌سازی} \end{array} \right\}$	نکته منفی: احتمال خطر به‌صورت:

نتیجه‌گیری

جدایی از واقعیات و ملموسات (فرضیه سازی) محیط پیرامون، اگرچه برای رشد شناختی نوجوان امری ضروری و لازم است در عین حال نباید از این توانایی به‌طور نابجا 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 شکست ناپذیری: 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: قرار 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- به دلیل گسترده تر مطرح شدن مسائل اخلاقی در دوره‌ی نوجوانی نسبت به دوران کودکی، در نتیجه فرد به فراتر از علایق شخصی و محدود نگرستانه 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 مقابل 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 به طور کامل در مورد تفاوت‌های جنسی به کار 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 خطاپذیری در نوجوانان بیش تر از بزرگسالان است چون:
- الف) نوجوان بیش از بزرگسالان خود را در معرض خطرپذیری 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 غیرواقعی 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 ی 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 ی نوجوانی سبب می شود بدن از حالت دوری 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 ی 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 ی مسائل مختلف فکر کند.
- فرضیه سازی + استدلال قیاسی = تفکر درباره ی خود، رشد شناختی
- بنابراین
- | | | |
|--|---|----------|
| فرضیه سازی + استدلال قیاسی = تفکر درباره ی خود | } | بنابراین |
| استدلال قیاسی + تفکر درباره ی 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 ی نوجوانی آن چه که از اهمیت به سزایی برخوردار است ← خود می باشد.
 - ۲- نوجوان نیاز دارد که شخصیت یک پارچه ی 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 ی هیجانات، 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 به گونه‌ای رفتار کند که با احساس یا افکار او همخوانی ندارد» مثلاً از او می‌پرسیم: آبگوشت دوست داری؟ او از ترس این که مبادا مسخره‌اش کنند (مثلاً همسالانش که برای او مهم‌ترین افراد محسوب می‌شوند) پاسخ منفی می‌دهد در حالی که 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 به دست 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 بی تفاوتی 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 نقش آموزی کودک با الگوپذیری پسر از پدر و دختر از مادر و یا دختر و پسر از هم جنسانشان در جامعه به هویت جنسیتی خود دست می یابد و خود را به عنوان مذکر یا مؤنث می شناسد و بر همین اساس رفتارها، احساسات، انگیزه ها و تفکرات خود را به عنوان مذکر یا مؤنث بنا می سازد.

نقش و اثر جنسیت در کسب هویت و آینده ی فرد بسیار مهم و اساسی است. انتخاب شغل انتخاب رشته ی تحصیلی، مسائل سیاسی و مذهبی، ارزش های اخلاقی همه با این مسئله مرتبط است و فرد می تواند در این رابطه بهتر بیندیشد و برای آینده ی خود برنامه ریزی کند.

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

الف - نوجوانانی که توانسته اند 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) پیش داوری و تعصب کم
- (۷) استدلال اخلاقی مافوق قراردادی
- (۸) خودکنترل
- (۹) متفکر
- (۱۰) تحصیل کرده
- (۱۱) صمیمی با دیگران

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

- (۱) بی هدف و با هویت منفی
- (۲) دارای اضطراب زیاد
- (۳) احساس کناره گیری یا جدایی از والدین
- (۴) حقارت نفس (عدم اعتماد به نفس)
- (۵) هویت اخلاقی ضعیف
- (۶) پیش داوری و تعصب زیاد
- (۷) استدلال اخلاقی پیش قراردادی یا قراردادی
- (۸) وابسته به دیگران
- (۹) ساده انگار = ساده لوحی
- (۱۰) ناموفق در تحصیل
- (۱۱) ارتباط گوشه گیرانه یا کلیشه ای با دیگران

نقش والدین در تعریف خود

در رابطه با تعریف خود و شکل گیری هویت در نوجوانان (۱) والدین (۲) گروه همسالان (مهم تر از والدین هستند) بیش از عوامل اجتماعی دیگر نقش ایفا می کنند. برخلاف تصور رایج، مطالعات نشان می دهد که بین والدین و نوجوانان، توافق زیادی در مورد:

- ۱- زمینه های مثبت درباره ی مسائل سیاسی، مذهبی، تربیتی و عقاید شغلی (کاندیدا- عتقادات مذهبی) مثلاً: نوجوانان به همان کاندیدایی رأی می دهد که پدر و مادرشان رأی دادند یا معمولاً بچه های مذهبی محصول خانواده های مذهبی هستند.
- ۲- زمینه های منفی به صورت 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 می شود.

بدترین والدین:

آن هایی که به طور کامل فرزندان خود را آزاد می گذارند، ناموفق در شکل گیری هویت و تعریف خود هستند.

والدینی که به طور کامل با سلطه طلبی و خشونت با فرزندان خود رفتار می کنند، ناموفق در شکل گیری «هویت» و تعریف «خود» هستند.

بهترین والدین:

آن هایی که در عین اقتدار و برقراری محدودیت ها برای نوجوانان با آنها ارتباط برقرار می کنند و به خواسته ها و تفاوت های آنها به خودشان توجه می کنند، موفق در ایجاد: (۱) عزت نفس (۲) تعریف خود و شکل گیری هویت.

سؤال

- رفتار مناسب والدین باعث شکل گیری چه خصوصیات در نوجوان می شود؟

جواب: عزت نفس، شکل گیری 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 تفاوت‌ها 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 به عنوان منبع اطلاعاتی مهم در تعریف «خود» و شکل‌گیری «هویت» به شمار 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:

۴-۱- در جهت مثبت مانند رقابت‌های تحصیلی و ورزشی

۴-۲- در جهت منفی مانند کارهای غیراخلاقی و خطرپذیری، سیگار کشیدن

۴-۳- فشار گروهی ۱۴-۱۵ سالگی افزایش (تا این سن طبیعی است) و سپس از میزان فشار کاسته می‌شود.

۴۴- 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.



فصل سوم

فرآیندهای شناخته

مجموعه‌ی 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 به‌صورت 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 فکر 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)

مثال: کدام یک از گزینه‌های زیر ادراک است؟
 (۱) صدای مگس (۲) بوی بد (۳) طعم شیرین (۴) دیدن نور

(۱) شنیدن صدای موسیقی از پنجره (۲) درد دندان
 (۳) بستن پنجره به‌خاطر سر و صدا (۴) گرسنگی

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 به‌صورت 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 به‌وجود آید؟
 ادراک فراتر از دریافت ساده اطلاعات حسی است این با یک مثال به‌خوبی روشن می‌شود.

بیماری که آسب 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)



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 پیش پیشانی (دقت کنید ما لوب پیش پیشانی نداریم) که در انسان بسیار بزرگ است (پس بزرگ‌ترین لوب همین لوب پیشانی است) این قسمت پیش پیشانی 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 پیش پیشانی 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: دانش‌آموزی 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

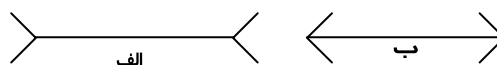
نزدیک لوب پیشانی است پس مربوط به حرکت است.



در ادراک حسی همان گونه که این امکان وجود دارد که با توجه به محدودیت های حسی به تصحیح خطاهای احتمالی در محیط پیردازیم (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. به عنوان مثال، به تصویرهای ۳-۴ نگاه کنید و قضاوت کنید که کدام یک از موارد الف و ب در هر شکل بزرگ‌تر می‌باشد.



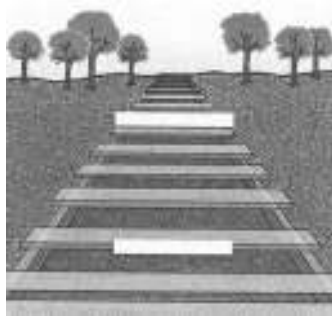
کدام یک از دایره‌های مرکزی بزرگ‌ترند؟



کدام یک از دو خط بلندتر است؟

تصویر ۳-۴

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



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

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

ثبات ادراکی به این پدیده اشاره می کند که ادراک با توجه به محدودیت حسی در حوزه ی بینایی ما می خواهد تفسیر درستی از یک محرک خارجی داشته باشد. این پدیده هر چند 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 بر اساس نوع رابطه بین شناخت انسان و تکلیف:

۱- توجه انتخابی (ارادی)

۲- توجه غیر انتخابی (غیر ارادی)

ب) تقسیم توجه بر اساس 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) انگیزش 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) انگیزش 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.

ویژگی های توجه غیر انتخابی (غیر ارادی)

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 آشناتر باشد توجه ما به آن بیش‌تر است به‌خصوص وقتی که اسم خود را در آن مکالمه بشنویم.
- (۲) جنس گوینده: هرچه جنس متفاوت‌تر باشد توجه بیش‌تر است. مثلاً در همه‌ی مکالمات صدای یک گربه توجه ما را به خود جلب می‌کند.
- (۳) شدت صدا: هرچه شدت صدا متفاوت‌تر باشد توجه بیش‌تر 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 بیش‌تر 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 هر زمان به یک پیام توجه خاص داشته باشد. مثلاً سه رقم ۹-۴ را به یک گوش و هم‌زمان سه رقم ۲-۵-۸ را به گوش دیگر ارائه می‌دهیم یادآوری به‌صورت 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: کدام‌یک از عوامل مؤثر در توجه تقسیم شده صحبت نظریه‌ی «گلوگاه شناختی» را مورد تردید قرار می‌دهد؟

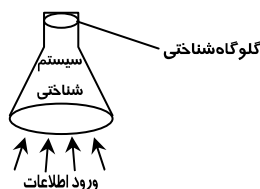
- | | | | |
|---|----------------------|-------------------|--------------------|
| (۱) دشواری تکلیف | (۲) نوع پردازش | (۳) تمرین و مهارت | (۴) شباهت تکالیف |
| - توجه به محدود کردن پردازش اطلاعات مربوط می‌شود. | | | |
| مثال: محدود کردن به پردازش اطلاعات به چه نوع توجهی است؟ | | | |
| (۱) توجه انتخابی | (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 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 به کار 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 می شوند هر چند آگاهانه از آن بی خبر هستیم ولی ناهشیارانه به آن اطلاعات دسترسی داریم. مثل وقتی که بی توجه از کنار کسی عبور می کنیم، اگر چه به او دقت نکردیم اما می توانیم عکس او را از میان سایر عکس ها جدا کنیم. پس اطلاعات توجه نشده نیز وارد سیستم شناختی ما می شود.

توجه متمرکز: تنها یک نوع اطلاعات پردازش می شود. 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 می شود مثل رانندگی و کتاب خواندن (گزینه ی غیرممکن را هرگز انتخاب نمی کنیم). نکته: توجه بینایی و شنوایی مربوط به توجه متمرکز است.

به طور کلی سه حالت پیش می آید:

۱) یک کار عملی همراه با یک کار که نیاز به توجه متمرکز دارد، به آسانی به طور همزمان انجام می شوند 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 شبیه تر باشند انجام همزمان آن دشوارتر است. فعالیت های غیرمشابهی مثل رانندگی و حرف زدن به طور همزمان با هم انجام می شوند اما دو تکلیف شنوایی یا دو تکلیف بینایی با دشواری بیش تری صورت می گیرد.

۲- تمرین و مهارت: هر قدر فرد تمرین بیش تری داشته باشد، انجام همزمان دو تکلیف آسان تر است. مثل کسی که در ابتدا که رانندگی یاد می گیرد با کسی حرف نمی زند یا ضبط گوش نمی کند. اما با تمرین و مهارت همه این کارها را انجام می دهد و حتی کارهای دیگر هم می کند. مثلاً ساندویچ هم می خورد.

پس ظرفیت شناختی انسان قابل توسعه و گسترش است و کارهای دشوار را می توان با تمرین به طور همزمان انجام داد.

تمرین به انسان امکان می دهد: { ۱) راهبردهای جدید برای انجام هر تکلیف بیاموزد (مثل پیدا کردن کلیدها)
۲) تداخل در انجام تکالیف را کاهش می دهد (منظور از تداخل قاطعی شدن یادگیری ها با هم می باشد، تمرین باعث کاهش تداخل می شود).
۳) منابع توجه مورد نیاز را کم می کند (کسی که خیلی تست زده نیاز به توجه کم تری در کنکور دارد).

به عبارتی، هر چه قدر تمرین بیش تر باشد راهبردهای جدید بیش تر است.

۳- دشواری تکلیف: هر قدر دو تکلیف دشوارتر باشند، انجام همزمان آن دو تکلیف با یکدیگر دشوارتر است. البته در این که 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 ۴) ظرفیت و فکری
افراد متفاوت است.

مثال: کدام یک 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 روبه رو نمی کند.

این مسئله با مثال زیر به خوبی روشن می شود.

مثلاً دو تکلیف خواندن و شنیدن را با هم داریم، خاموش کردن چراغ ها تکلیف خواندن را دشوار می کند ولی آسیبی به شنیدن نمی رساند.

۴- نوع پردازش:

ویژگی های 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) خودبه خودی نیست.

۴) پردازش ها انتخابی کنترل شده، ظرفیت شناختی انسان را کاهش می دهد. بنابراین انجام تکالیف دیگر را به طور همزمان دشوار می سازد

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

۵) پردازش های انتخابی و کنترل شده قابل اجتناب اند (حتمی نیستند) و می توان آن ها را متوقف کرد (برای دیدن پروانه نمی رویم)

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 حالی که برخی اطلاعات دیگر را می‌توان مورد توجه قرار نداد.

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 به طور 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 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
ارادی (کنترل شده)	کند و آهسته	کاهش ظرفیت شناختی	قابل اجتناب	قابل انعطاف
غیر ارادی (خودکار)	تند و سریع	عدم کاهش ظرفیت شناختی	غیرقابل اجتناب	غیرقابل انعطاف

حافظه

توانایی انسان برای یادگیری «مرحله‌ی اول حافظه»، نگه‌داری «مرحله‌ی دوم حافظه» و یادآوری «مرحله‌ی سوم حافظه» وقتی از حافظه صحبت می‌شود بیش تر 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

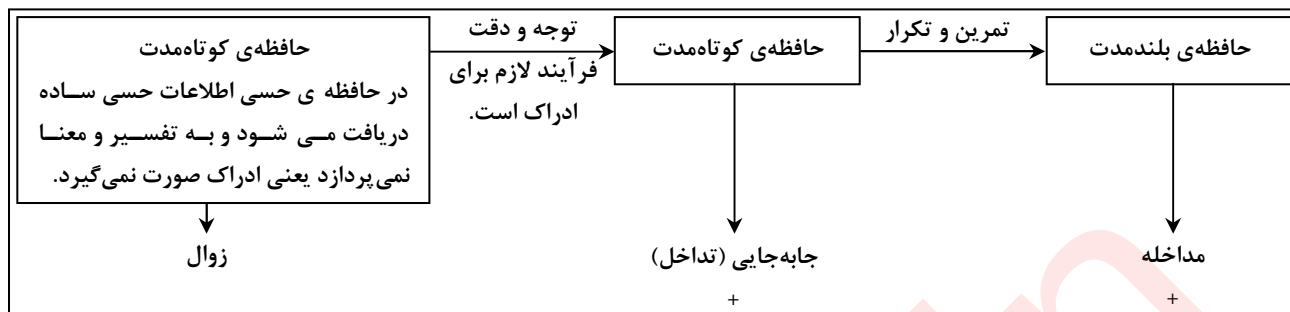
۴- تقسیم‌بندی حافظه در مطالعات اولیه و قدیمی یا سلسله مراتبی:

۱) حافظه‌ی حسی

(۲) حافظه‌ی کوتاه‌مدت

(۳) حافظه‌ی بلندمدت

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



عبور از حافظه‌ی حسی به حافظه‌ی کوتاه مدت نیازمند توجه و دقت است. چنان چه 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 چنان چه 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 سلسله مراتبی نیست و سیستم‌های حافظه می‌تواند موازی و هم ردیف باشد و دلیل آن ها 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 سلسله مراتبی 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. کدام یک 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 متفاوت اند 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 متفاوت‌اند 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) به طور 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 کم تر است و هوشیاری زیادی لازم است اما بار دهم به نحوی صورت می‌پذیرد که فو معمولاً به آن هوشیار نیست (حواسش جای دیگر بوده و به آدرس مورد نظر رسیده) و در ضمن هم سرعت و هم صحت او بیش تر است پس می‌توان گفت:
- این همان حافظه ی نهان است یعنی: فرد در بازیابی اطلاعات با سرعت و صحت بیش تر 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 رویه‌ای 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: چنان چه در هنگام یادگیری یا یادآوری سیستم‌های بیش تری از حافظه‌ی دیگر 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 خوانده ایم، در آن شهر زندگی کرده ایم (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، درون داد): 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 درون داد 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، برون داد، 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 بیش تر 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 آزمون‌ها و 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 تشکیل‌دهنده 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 همانواده مورد یادگیری یا جزئی از یک کل بودن مثلاً «آیا کتاب در گروه لوازم التحریر قرار می‌گیرد؟ آیا با معلم هم‌خانواده است؟»
- د) یادگیری عمقی درجه دوم: جاذب‌ها، جمله‌سازی و موارد استقاف 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:

۱) یادآوری آزاد ۲) یادآوری با کمک سر نخ ۳) بازشناسی	}
---	---

- (۱) بازیابی آشکار: فرد هوشیارانه و با اطلاع به سراغ مطالب یادگیری شده می رود. سعی در یادآوری آن ها می کند. مثل یادآوری مطالب در امتحان
- (۲) بازیابی نهان: فرد بدون این که خود بداند یا خبر داشته باشد نیز می تواند اطلاعات را بازیابی کند مثل به یاد آوردن نام یک دوست قدیمی (که چند روز پیش او را دیده و نامش را به یاد نیاورده ایم بعد از گذشت چند روز بدون این که به او فکر کنیم نام او را به یاد می آوریم).

(۱) یادآوری آزاد: هیچ سر نخ به فرد داده نمی شود. مثل امتحان کتبی یا شفاهی بدون هیچ کمک و سر نخ فرد باید خود به جست و جوی اطلاعات بپردازد (جست و جوی اطلاعات: کلید)

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

(۳) بازشناسی: کلیه ی اطلاعات یادگیری شده (اطلاعات قدیم) همراه با اطلاعات یادگیری نشده (اطلاعات جدید) مخلوط می شود و از فرد خواسته می شود 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» سخت تر است. پس آسان ترین نوع بازیابی، بازشناسی است و سخت ترین نوع بازیابی، یادآوری آزاد است. البته مطالعات دیگری هست که می گوید در همه موقعیت ها و در رابطه با همه ی مواد و تکالیف یادگیری این گونه نیست و گاهی بل شناسی از یادآوری آزاد دشوارتر است. مثلاً انتخاب گزینه ی درست تر از میان گزینه های درست که سخت تر از یادآوری آزاد است.

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

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

بازشناسی: انتخاب گزینه ی بله یا خیر مثل تست زدن

در مقایسه باید گفت در بازشناسی نتیجه از دوتای دیگر بهتر است. در ضمن در بازیابی آشکار مطالب بیش تری به یادآورده می شود. در مقایسه با حافظه ی نهان.

۵- هر چقدر فرد در فرآیند یادگیری، فعال و درگیر باشد، عملکرد حافظه ی او بهتر است. زمانی که مواد یادگیری توسط خود آزمودنی 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 می دهد یادآوری بیش تر 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 می شود و از او خواسته می شود که کلمه ی مورد نظر را پیدا کند، این در مقایسه با زمانی که کلمات آماده به فرد داده می شود، یادآوری بهتری را به دنبال دارد.
- نکته: تکلیف کلمات مبهم را می توان دشوارتر کرد و بدین نحو میزان شرکت فرد در یادگیری بیش تر شود.
- کنفرانس دادن و خلاصه کردن یادگیری نیز جزء اثر تولید می باشد چون فرد خود را با یادگیری درگیر می کند، پس بهتر درحافظه اش باقی می ماند.
- اجرا و به عمل در آوردن اطلاعات (حافظه ی عملی): حافظه ی عملی اثر بهتری از حافظه ی کلامی دارد، مثلاً خواندن و تکرار کردن حافظه ی 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 می گوید: «اگر مطلبی را به من بگویی، من آن را فراموش می کنم، اگر مطلبی را به من نشان دهی من آن را به یاد می آورم، اگر مرا در جریان یادگیری درگیر کنی من مطلب را می فهمم.» این جمله به خوبی اثر یادگیری فعال (حافظه ی عملی) را نشان می دهد.
- نکته: اصول یادگیری و یادآوری (حافظه) تنها به این ۵ اصل خلاصه نمی شوند و می توان 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 پیش بینی شده را برای ما به وجود می آورند؟

خیر، اصول یاد شده همیشه و در همه ی 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 تفاوت های فردی این اصول نسبی هستند.

- ۱- خلاصه کردن دروس کمک زیادی به یادآوری فرد می کند، این مسئله مربوط به کدام یک از اصول مهم در حافظه می باشد؟
- (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 نخ های بیش تری به یادگیرنده داده شود، در عملکرد حافظه ی او مؤثرتر است.
- (۴) هر قدر فرد در فرآیند یادگیری فعال و درگیر باشد، عملکرد حافظه ی او بهتر است.
- ۲- از فردی می خواهیم عکس خلاف کاری را که فقط یک بار او را گذرا و سطحی دیده، از میان بقیه ی خلاف کارانی که آن ها را تا به حال ندیده، جدا کند. یادآوری او از کدام نوع خواهد بود؟

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.

لوب‌های چهارگانه قشر خاکستری:

- (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

(۲) انتقال فرهنگ

(۱) برقراری ارتباط و اجتماعی شدن

(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 خود اسکینر 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 مرا حل 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 می باشد (مثل مباحثه و خواندن که باعث می‌شود نوشتن مقاله برای فرد راحت‌تر باشد).

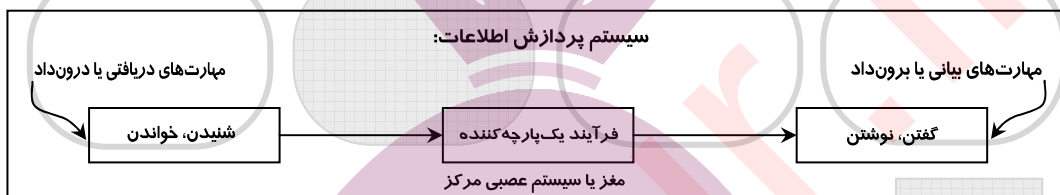
نتیجه: وقتی فرد در برون داد موفق است که قبلاً در تکالیف درون داد موفق شده باشد.

نکته: برای آن کفرد 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.

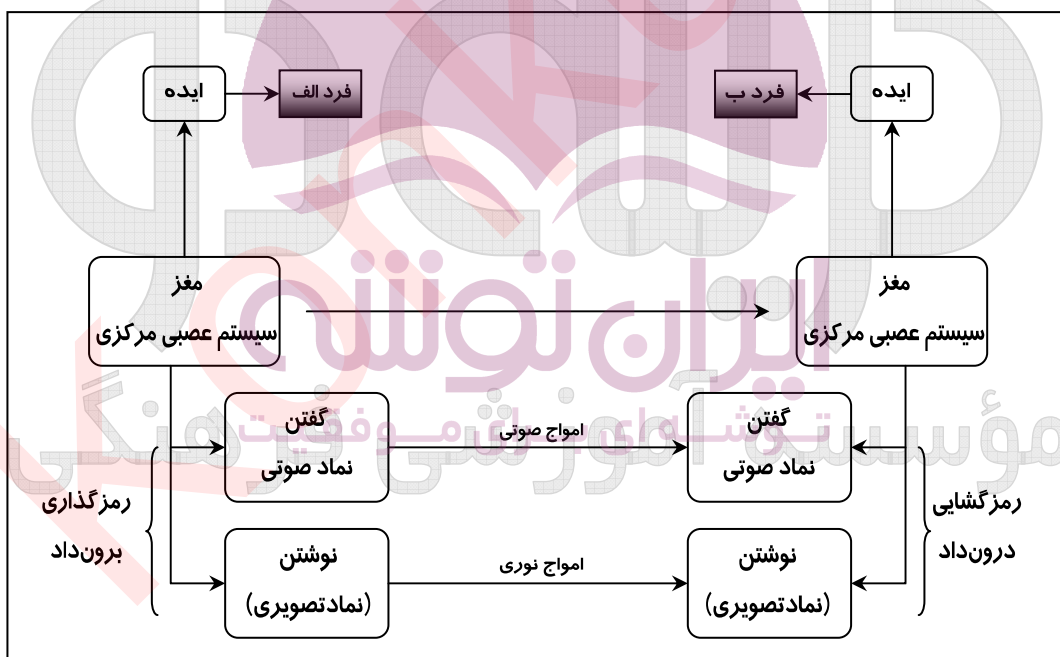
برای کسی که در سیستم ثانویه زبان دچار مشکل است چه پیشنهادی دارید؟ سیستم اولیه را تقویت کند.

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. درونی سازی و گاهی اوقات ارج گذاری قرار

می‌گیرد. هر جا 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 لب خوانی حتی برای کسانی که شنوایی طبیعی دارند به خوبی

مورد استفاده قرار می‌گیرد. افرادی که در هنگام شنیدن به صورت گوینده نگاه می‌کنند و لب خوانی 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

گفت و گوی 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 گفتاوستگی دارد. مثلاً اگر در بازی فوتبال همه مردانی بزرگسال هستند به جز یکی کافی است بگوییم آن پسرپچه فوتبال

خوب بازی می‌کند ولی اگر همه پسرپچه باشند باید بگوییم آن پسرپچه 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 دسته جمعی بشنویم و گاهی مفهوم درستی از مکالمه‌ی

آن‌ها نداریم.

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

نمونه تست ۲: «تَوَلَّ بگو با کیان زیستی / پس آن گه، بگوییم که تو کیستی» نشان‌دهنده: کیفیت گفتار است.

ویژگی‌های سیستم گفتاری زبان

- ۱- مستعد خطاست، زیرا خزانه ی لغات گوناگونی در سیستم زبان وجود دارد و همه ی آن ها 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 انعطاف پذیری برخوردار است یعنی می‌توانیم جملات تازه و جدید را بیان کنیم (چرخال) (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 بیش تر 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 رفتم) با جابه‌جا کردن دو کلمه باز خطا از بین نمی‌رود.
- خطای نوک زبانی: می‌خواهیم عقیده ای را بگوییم اما قادر نیستیم و کلمه یا کلمه های مناسب را پیدا نمی‌کنیم، این حالت ناکام کننده 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 بیش تر تلاش‌های آموزشی معطوف به کلمه‌خوانی است اما دانش‌آموزان در مفهوم‌خوانی دشواری بیش تری 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) به کارگیری کلمات دیداری پایه
 - (۳) نشانه‌های متن
 - (۴) تحلیل ساختاری
- آواشناسی: از مهارت‌های ضروری و پایه ب رای 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 دانش آموزان 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: دانش آموز 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 بیش‌تر 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 بیش‌تر قابل پیش‌گویی باشد (دیداری) دوره‌ی تثبیت و خیرگی کوتاه‌تر است (کلمه بیش‌تر قابل پیش‌گویی باشد ↑ دوره تثبیت ↓ = همبستگی).

هرچقدر یک کلمه که در متن ظاهر می‌شود کم‌تر قابل پیش‌گویی باشد (غیردیداری) دوره‌های تثبیت و خیرگی بلندتر است (کلمه کم‌تر 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.

- | | |
|---|-------------------|
| (۱) ایده و فکر خود را در قالب کلمات و جملات درآورده و آن‌ها را قالب‌بندی کند. | ویژگی‌های نویسنده |
| (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؛
- 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: کدام یک از سیستم‌های زبان بهم شباهت بیش‌تری 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 مطلبی که بعداً خواهد خواند یا نوشت، انتظاراتش زیاد می‌شود)

(۴) هر دو فرآیندی سازنده هستند.

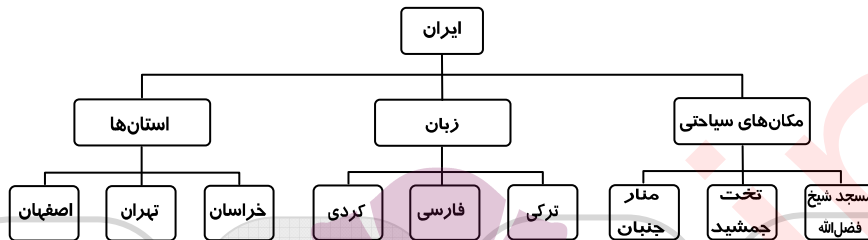
- نوشتن بستگی به چه چیز دارد و چه چیز در نوشتن نقش مهمی دارد؟ خواندن - تفکر

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)

- (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.

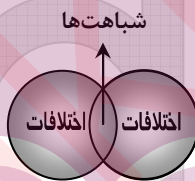
نمونه‌ای از نمودار طبقه‌ای



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

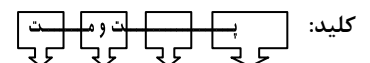
(۱) ناحیه‌ی بروکا

(۲) ناحیه‌ی ورنیکه

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

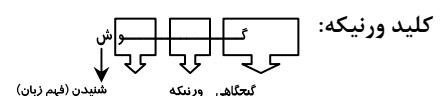


تصویر ۸-۳ نواحی اصلی زبان در قشر مخ



پیشانی تکلم میووب (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).



پیشانی تکلم میووب (آسیب) تکلم را دشوار می‌کند

مطالعات نشان می‌دهد که:

در راست‌دست‌ها چون نیم‌کره ی چپ بر راست تسلط دارد، مطالب و تکالیف کلامی گوناگون در خواندن و شنیدن (سیستم درون‌داد) بیش‌تر در نیم‌کره ی چپ پردازش می‌شوند یعنی اگر اطلاعات از حوزه ی بینایی یا شنوایی راست وارد شود نیاز به پردازش بیش‌تری دارد. در چپ‌دست‌ها چون نیم‌کره ی راست بر چپ تسلط دارد، مطالب و تکالیف کلامی گوناگون در خواندن و شنیدن (سیستم درون‌داد) بیش‌تر در نیم‌کره ی راست پردازش می‌شوند یعنی اگر اطلاعات از حوزه ی 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 بیش‌تر 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، نیم‌کره ی 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.



فصل چهارم

سلامت روانی و اختلال روانی

سلامت روانی و بیماری روانی به اندازه ی 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 انسان ها بر سلامتی خود کنترل دارند.

در گذشته نقش پزشک مثل یک راهنما بود و به بیمار کمک می کرد که تعامل طبیعی و هیجانی خود را به دست آورد، اما امروزه مشخص شده که نیمی از مرگ و میرها در نتیجه ی رفتارهای غلط زندگی است. مرگ و میرها در گذشته به خاطر قحطی، سیل، عدم بهداشت جسمانی و جنگ بوده، اما امروزه به خاطر روش های غلط زندگی است.

روش های غلط زندگی چیست؟ کلیه شیوه ها و روش هایی از زندگی که زمینه های مساعد را برای انواع بیماری ها را فراهم می کند مثل سیگار کشیدن که باعث سرطان ریه می شود و مرگ به خاطر استفاده از غذاهای نامناسب.

جدول مرگ و میر نشان می دهد که بیش ترین مرگ و میرها در اثر بیماری های دستگاه گردش خون و کم ترین به خاطر بیماری پوستی و نسوج زیر جلدی (مربوط به شهر تهران) است. بیماری گردش خون ارتباط نزدیکی با روش های غلط زندگی دارد. بعد از بیماری های دستگاه گردش خون، سرطان و تومورها و سپس سوانح، مسمومیت ها و خودکشی ها بیش ترین علت مرگ و میر را در شهر تهران به خود اختصاص داده اند. در مورد کم ترین علل مرگ و میر پس از بیماری های پوستی و نسوج زیرجلدی عبارتند از بیماری های دستگاه عضلات و نسوج و سپس ناراحتی های روانی.

در دست ما نیست

روش های 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 می شود. روان شناسی سلامت: در سال های اخیر، شاخه ای جدید به نام روان شناسی سلامت به وجود آمده است که هدف آن معرفی روش های مناسب زندگی و جلوگیری از بیماری براساس اصول روان شناختی است.

روان شناسی سلامت

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

(۱) تمرینات ورزشی منظم

(۲) کنترل مصرف سیگار و مواد مخدر

(۳) تنظیم برنامه ی غذایی مناسب

(۴) ارائه ی مراقبت های پزشکی

(۵) نحوه ی مقابله با فشارهای روانی، ناکامی، تعارض

سلامت روانی

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

(۱) هزینه های سرسام آور درمانی ندارد.

(۲) انسان هایی سالم پرورش می دهد.

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 تعارض های هیجانی و تمایلات شخصی، صحبت می کند.

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

(۱) تسلط بر هیجان های خود

(۲) آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود

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

چنین فردی می تواند درک درستی از توانایی های خود و دیگران داشته باشد پس خود را درگیر مسائلی نمی کند که از عهده اش بر نمی آید (چون توانایی خود را می شناسد) و انتظارات و توقعات خود را از دیگران با توانایی های آن ها مطابقت می دهد. در ضمن این افراد دارای احساسات گسترش یافته هستند یعنی احساسات دیگران را درک می کند، این افراد دارای هدف در زندگی هستند، یعنی زندگی را پوچ و بی معنا نمی دانند. در ضمن این افراد برای داشتن یک زندگی سالم تلاش می کنند و ناامید نمی شوند و با دیگران و با خود دوست هستند. این افراد را افراد سازگار یا افراد سالم از لحاظ روانی می دانیم.

- آیا دین تأثیر بی در سلامت جسم و روان دارد؟ محققان دریافته اند که گرایش های دینی فشار خون را تعدیل کرده و آن را کاهش می دهد و در عین حال مطالعات نشان داده اند که عمل به آموزه های دینی با زندگی طولانی تر رابطه دارد.

فشار روانی

بیش ترین مراجعات مردم به پزشکان به خاطر نشانه های مرتبط با فشار روانی است. فشار روانی باعث بیماری قلبی، سرطان و مشکلات ریوی و مجروحیت های ناشی از سوانح در جامعه ی ما می شود.

«فشار روانی نشانه ی عصر ماست.»

این کلمه «فشار» از کلمه ی فشار در فیزیک گرفته شده یعنی فرض کرده انسان ها مانند اشیاء یا فلزات هستند و در برابر نیروهای متوسط بیرونی مقاومت می کنند، ولی وقتی نیروها خیلی زیاد می شود؛ انعطاف پذیری و برگشت پذیری شان را از دست می دهند اما انسان ها می توانند فکر و استدلال کنند، زیرا انسان در هزاران وضعیت اجتماعی و موقعیتی متفاوت قرار می گیرد، پس فشار روانی در روان شناسی با فشار در فیزیک متفاوت است و تعریف آن دشوار تر است.

تعریف فشار روانی در روان شناسی: پاسخ شخص به عوامل فشار آور و شرایط و وقایع تهدیدکننده ای که توان کنار آمدن او را محدود می سازد. فشار روانی صرفاً بیرونی نیست بلکه تا اندازه ای بستگی به نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و محیط اطراف دارد، پس به این بستگی دارد که آیا رویدادی فشار روانی قلی بشود یا خیر. مثلاً دو نفر برای کنکور زحمت بسیار می کشند ولی هیچ کدام قبول نمی شوند به یکی فشار روانی زیادی وارد می شود و دیگری به راحتی با این مسئله کنار می آید، پس فشار روانی صرفاً بیرونی نیست تا اندازه ای درونی است. هر چقدر فرد بتواند عوامل تهدیدساز را کنترل کند، فشار روانی کمتری را تجربه می کند و سازگاری بهتری با محیط دارد.

عوامل به وجود آورنده فشار روانی

- (۱) ویژگی های شخصیتی
- الگوی رفتاری الف
 - الگوی رفتاری ب

(۲) سخت رویی

(۳) کنترل شخصی

(الگوی رفتاری الف - سخت رویی و کنترل شخصی، افراد را در مقابل فشار روانی آسیب پذیر یا برعکس مقاوم می کند)

- آیا برخی خصوصیات شخصیتی به آدم ها کمک می کند تا با فشار روانی بهتر کنار بیایند؟ بله

الگوی رفتاری الف:

در بیماری عروق کرونر، به علت سخت شدن دیواره رگ های خونی قلب سخت و سفت می شود و خون کمتری به آن می رسد و باعث ایست قلبی می شود. هر چند سیگار، چاقی، کم تحرکی، خوردن غذاهای چرب باعث ایجاد این بیماری می شود اما عامل اصلی آن فشار روانی است (سراسری). کسانی که الگوی رفتاری آن ها الف است بیشتر در معرض حملات قلبی هستند زیرا حداکثر واکنش را از خود نشان می دهند. ویژگی های افرادی که الگوی رفتاری الف دارند:

(۱) طور شدید رقابت جو هستند.

(۲) از خود و دیگران توقع زیادی دارد.

(۳) تحت فشار زیاد کار می کند.

(۴) تند صحبت می کند.

(۵) به سرعت راه می رود، غذا می خورد.

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

(۷) احساس گناه به هنگام استراحت دارد

(۸) سعی در انجام دو کار در یک زمان

ویژگی های افرادی که الگوی رفتاری ب دارند:

۱) افرادی نسبتاً آرام

۲) صبور و سهل گیر

۳) عجله ای در انجام کارها ندارد.

۴) کم تر رقابت جو و کم تر عصبانی می شوند و کم تر در معرض حملات قلبی هستند.

سخت رویی: یک نوع سبک شخصیتی است که شخص به جای کنار کشیدن احساس التزام، و به جای احساس ناتوانی احساس کنترل می کند و مشکلات زندگی را چالش می داند نه تهدید و با مشکل روبه رو شده و در صدد حل آن است، این افراد در مقایسه با افرادی که خیلی زود در مقابل مسائل زندگی کناره گیری می کنند، فشار روانی کمتری را احساس می کنند.

کنترل شخصی: یکی از جنبه های 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 می شود که ممکن است منجر به افسردگی اش شود.

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

ناکامی

هنگامی که راه رسیدن به یک هدف خواستنی بسته شود یا دست یابی به آن به تأخیر، ناکامی روی می دهد.

ناکامی } درونی
اجتماعی (ارادی): مثل جرمه شدن توسط پلیس
بیرونی

غیر اجتماعی (غیر ارادی): بارانی بودن روز عروسی وقتی عروسی در حیات است.

ناکامی شخصی بر اساس خصوصیات فردی است برای مثال: فردی که قد کوتاهی دارد و می خواهد بسکتبالیست شود. ناکام می شود هرچند این خصوصیت می تواند او را در رسیدن به اهداف دیگر کمک کند.

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

ما انسان ها بیش تر به ناکامی های اجتماعی حساس بوده و نسبت به آنان واکنش شدید نشان می دهیم.

هر قدر هدف قوی تر، فوری تر و با اهمیت تر باشد میزان ناکامی بیش تر است مثل کسی که با آخرین فرد پذیرفته شده در کنکور یک نفر تفاوت دارد یا دوندۀ مسابقه ی 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 (اگر چه همیشه واکنش پرخاشگری نیست).

پر خاشگری: به عمل آگاهانه جهت آسیب رساندن به دیگران و اشیاء، پر خاشگری گفته می شود. مثلاً کودکی که قادر نیست سه چرخه ی خود را هدایت کند و به زمین می خوید با لگد به سه چرخه ی خود می زند و یا کودکی در یک بازی نمی تواند از دوست خود برنده شود به او پر خاشگری می کند.

۱- کوشش و جدیت

در شکل اول، هدف بسیار مهم است و فرد سعی می کند مانع را بردارد. در این جا افرادی موفق هستند که مقاوم و با استقامت هستند مثل دانش آموزی که علیرغم دانستن این که تعداد شرکت کنندگان در آزمون دانشگاهها بسیار زیاد است. اما با سعی و تلاش مانع را از راه خود برمی دارد.

۲- دور زدن مانع

در شکل دوم، فرد سعی می کند مانع را دور بزند، اما به طور موقت بر شرایط ناکام کننده غلبه می یابد 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 می خواهد با شرایط ناکام کننده بنجگد تا پیروز شود شاید پرخاشگری در بعضی مواقع ما را در رسیدن به هدف کمک کند ولی پرخاشگری مداوم بر شرایط ناکام کننده منجر به تحلیل رفتن قوای فیزیکی و روانی ما می شود و در بلندمدت منجر به آسیب های فیزیولوژیکی و روانی خواهد شد.

۴- جابه جایی پرخاشگری (فراکنی)

در شکل چهارم، خود از هدف اصلی خود صرف نظر می کند و به جای آن هدف های کوچک تر و یا بی اهمیت تر را دنبال می کند. دانش آموزی که در تحصیل ناموفق است با هدف های کوچک تر مثل شرکت در مهمانی های بی هدف، سرگرمی های کاذب و ... خود را مشغول می کند تا احساس ناکامی خود را در تحصیل جبران کند یا کسی که با رئیس خود دعوا کرده اما عصبانیت خود بر زن و بچه اش خالی می کند.

۵- کناره گیری یا فرار

در موقعیت ۵ فرد به جای نشان دادن مقاومت، به سرعت از هدف خود صرف نظر می کند، فرد ممکن است در شرایط دیگر زندگی هم از این روش استفاده کند که در نهایت به فردی لیاقت و بی کفایت در تمامی کارها مبدل می شود. مثل کسی که در تحصیل ناموفق است و ترک تحصیل می کند. نکته: استفاده از هر یک از راه های مقابله با ناکامی جنبه ی نسبی دارد و نمی توان همه ی آن ها را در تمام شرایط به کار ببریم یا برعکس از هیچ یک از آن ها استفاده نکنیم.

۱- کوشش و جدیت	هدف شخص →
۲- دور زدن مانع	هدف شخص →
۳- پرخاشگری	هدف شخص →
۴- جابه جایی پرخاشگری (فراکنی)	هدف شخص →
۵- کناره گیری، فرار	هدف شخص →

تعارض

از دو عمل، دو تمایل یا دو هدف که به طور هم زمان مخالف یکدیگرند، ناشی می شود. این اعمال متعارض هستند زیرا رفتار یا بازخوردهای ضروری برای انجام یکی مغایر با انجام دیگری خواهد بود. تعارض می تواند بین درخواست های بیرونی و درونی (مثل آرزوها) که با یکدیگر متضاد و هم وزن می باشند، روی بدهد.

انواع تعارض

(۱) گرایش - گرایش (جاذب - جاذب)

(۲) اجتناب - اجتناب (دافع - دافع)

(۳) اجتناب - گرایش (جاذب - دافع)

گرایش - گرایش:

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

(۲) کم ترین فشار روانی را دارد.

اجتناب - اجتناب: کلیدش اجبار است (سخت ترین تعارض)

(۱) اجبار به انتخاب بین دو هدف منفی و ناخواستنی

(۲) تصمیم گیری 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 جنبه 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 عقب نشینی از آن باعث ایجاد ناکامی و بی لیاقتی می شود.
- (۲) فرد حالت دوسوگرایی (درهم آمیختن احساسات مثبت و منفی) دارد.
- (۳) فراوان ترین تعارض است زیرا اکثر امور زندگی ما می تواند خواستنی و در عین حال ناخواستنی.



فلش به سمت درون اجبار را نشان می دهد و فشار به سمت بیرون اختیار را.

در گرایش-گرایش فرد: با هیچ اجباری روبه رو نیست و بیشترین اختیار را دارد.

در اجتناب-اجتناب: فرد با بیشترین اجبار روبه رو است و کمترین اختیار را دارد.

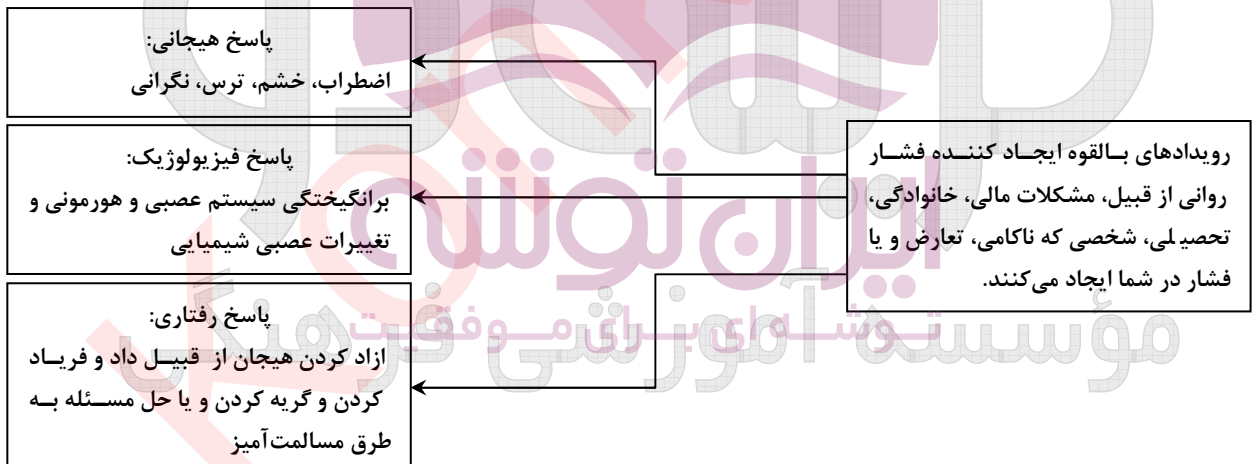
در گرایش-اجتناب: فرد تا حدودی با اجبار و تا حدودی با اختیار روبه رو است.

واکنش در برابر فشار روانی

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

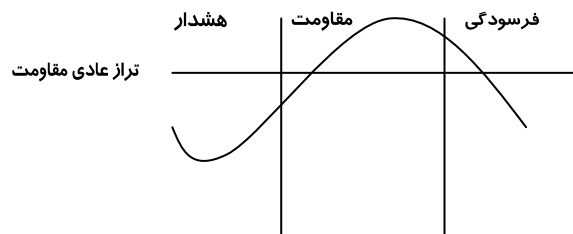
- (۱) پاسخ هیجانی
 - (۲) پاسخ فیزیولوژیکی
 - (۳) پاسخ رفتاری
- پاسخ هیجانی همان احساس است مثل احساس خشم و عصبانیت و اضطراب و ترس و نگرانی.
- معمولاً فشار روانی متوسط: پاسخ هیجانی قوی ایجاد می کند و پاسخ هیجانی قوی، پاسخ فیزیولوژیکی گسترده به همراه دارد.

واکنش در برابر فشار روانی



هانس سلیه نظریه ی سندرم انطباق عمومی را مطرح می کند که مربوط به پاسخ فیزیولوژیک است و سه مرحله دارد:

- (۱) مرحله ی هشدار
 - (۲) مرحله ی مقاومت
 - (۳) مرحله ی فرسودگی
- ۱- مرحله ی هشدار: واکنش بدن به عامل فشار روانی، شوکه شدن است و مقاومت بدن در برابر فشار روانی کم می شود و بدن برای کنار آمدن با تأثیر است اولیه ی فشار روانی هورمون هایی ترشح می کند که در کوتاه مدت اثرات بدی بر دستگاه ایمنی بدن دارد و شخص بیمار می شود ولی خوشبختانه این مرحله به سرعت تمام می شود.
- ۲- مرحله ی مقاومت: بدن هورمون هایی تولید می کند که هر یک به نحوی از شخص محافظت می کند. دستگاه ایمنی با عفونت ها می جنگد در عین حال هورمون هایی ترشح می کند که موجب کم شدن التهاب ها می شود.
- ۳- مرحله ی فرسودگی: اگر تلاش های بدن برای جنگیدن با فشار روانی بی نتیجه بماند و فشار روانی افزایش یابد شخص وارد مرحله ی فرسودگی می شود. بدن پاره پاره می شود و فرد آسیب پذیر می شود. 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 به‌صورت خودکار عمل می‌کنند و نقش کم‌تری بر افزایش یا کاهش فشار روانی دارند اما پاسخ رفتاری تا اندازه‌ای تحت کنترل ما است.

رایج‌ترین پاسخ رفتاری در فشار روانی است: جنگ و 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 و گریز راه حل منطقی است؟ خیر هرچند در کوتاه مدت 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 مقابله‌ای 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 - نابهنجاری: 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 بی‌ارزش کردن، سردردهای مکرر، کپه‌بایی، پرخواهی، تماماً رنج‌آور بوده.

اختلالات خلقی } تک‌قطبی
اختلالات روانی } دو قطبی
اختلالات اضطرابی }



اختلال اضطرابی

اضطراب = ترس و بیم کلی، مبهم و ناخوشایند.

اضطراب گاهی عادی است و مشکلی ایجاد نمی کند مثل امتحان دادن به خصوص برای کسی که خود را آماده ی امتحان نکرده. این اضطراب عادی است.

اما بیماری اضطراب وقتی است که حدت و شدت آن، قدر زیاد است که فرد نمی تواند آن را کنترل کند به این نوع اضطراب، اختلال اضطرابی گفته می شود که اختلالاتی هستند که در آن ها:

(۱) بی قراری حرکتی (از جا پریدن، لرزش، ناآرامی)، (۲) بیش فعالی (گیجی، تند زدن ضربان قلب و عرق کردن) و (۳) بیمناکیف دیده می شود.

اختلال اضطراب فراگیر

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

(۲) ترس ناگهانی و بی مورد

(۳) نگرانی دائم

(۴) احساس خستگی و فرسودگی

(۵) مردد بودن در تصمیم گیری 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 این جا فرد از شی یا وضعیت خاصی به شدت و به طرز نامعقولی و مداوم می ترسد.

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 می داند از چه چیز می ترسد (مثلاً ارتفاع، مار، گربه و ...) اما نمی تواند آن را کنترل کند. در این جا لازم نیست فرد در جوار شی ترسناک قرار بگیرد تا دچار اضطراب شود حتی فکر کردن راجع به آن فرد را دچار اضطراب می کند.

یکی از انواع هراس، هراس اجتماعی است. فرد مبتلا ترس شدیدی از مسخره شدن یا شرمندگی شدن در وضعیت های اجتماعی دارد. مبتلایان می ترسند مرتکب خطا شوند به همین دلیل از صحبت کردن یا سخنرانی کردن در جمع یا از شرکت در مهمانی ها و اجتماعات خودداری می کنند و در انزوای اجتماعی به سر می برند که این امر منجر به بی کفایتی و بی لیاقتی آنان در انجام کارها می شود.

اختلال وسواس فکری- عملی

این افراد احساس می کنند مجبورند درباره ی چیزی که خوش ندارند، فکر کنند یا کارهایی را انجام دهند که از آن بیزارند همه ی ما گاه دچار افکار سمج و تکراری می شویم مثل «راستی در را بستم؟» یا وقتی کسی از ما تعریف می کند معتقدیم که باید حتماً به تخته بزنند تا ما چشم نخوریم ولی این ها وقتی بیماری محسوب می شود که فرد دائماً به آن گرفتار باشد، فرد وسواسی می داند که افکار و اعمال وسواسی او غیر منطقی است اما احساس می کند. نمی تواند آن را کنترل کند.

اشتغالات ذهنی افراد وسواسی: واری کردن (در را بستم؟)، تمیز کردن، کنذیف مردد بودن (مثل فرمی را پر می کنند و چندین بار آن را چک می کنند و اما باز احساس می کند درست نیست)

اختلال فشار پس سانحه‌ای

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

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 رویاهای 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 هیجانی‌ها به یک حالت است و فرد دائم در افسردگی به سر می‌برد.

- | | | |
|--|---|---------|
| <p>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.</p> | } | افسردگی |
| <p>بیماری - اختلال افسردگی: افسردگی بالینی: میزان شدت و نوع اثراتی که باقی می‌گذارد با افسردگی عادی متفاوت است. فرد را دچار احساس:</p> | } | بیماری |

(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 بی‌آن که نیاز به خواب داشته باشد، نقشه‌های بزرگ می‌کشد بی‌آن که 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 مشتش به دیوار بکوبند، خیلی زود عصبانی و خشمگین می‌شوند و دست به تهاجم و پرخاش می‌زنند. افراد شیدای مطلق معدود هستند و اغلب افراد، دوره‌هایی را از افسردگی و شیدایی را با هم تجربه می‌کنند.

درمان اختلالات روانی

روان درمانی: وقتی بخواهیم عنوان کلی برای درمان اختلالات روانی برگزینیم از واژه‌ی روان درمانی استفاده می‌کنیم. بیش تر 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:

- | | |
|---|---|
| (۱) درمان بینشی
}
مراجع - محوری
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 به‌دست 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 شناخت درمانی است.

در درمان مراجع محوری 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.

شناخت درمانی هم یک نوع درمان بینشی است که در آن تأکید بر بازسازی فرایندهای شناختی (برای دامن‌های 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 به‌دست 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 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.

مراجع

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 به عنوان کسانی که دارای مشکل هستند؛ شناسایی می‌شوند. البته ناپیوستگی تصور شود که مراجع لزوماً دارای یک اختلال روانی مشخص است؛ بلکه بعضی از افراد برای مسائل روزمره خود از قبیل مشاوری، 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 مراجعه ی 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 مراجعه ی مردم به مراکز خدمات روان شناختی 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 روان پزشکی دو حوزه ی مهم برای آموزش متخصصان روان درمانی است. روان‌شناسان و روانپزشکان، افراد متخصص دیگری از قبیل مددکاران اجتماعی روان پزشکی، پرستاران روان پزشکی 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 حوزه ی اختلالات روانی کمک می‌کنند اما روان‌شناسان مشاوره در حوزه ی 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 روان پزشکی به‌عنوان تیم درمان به همراه روان‌شناس یا روان‌پزشک همکاری می‌کنند. مددکاران روان پزشکی 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 روان پزشکی و روان‌شناسی، بیمارستان‌های روان پزشکی، واحدهای مشاوره و روان‌شناسی. بیش تر کمک‌های روان پزشکی 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 روان پزشکی 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.

ایران تونش

مؤسسه آموزشی برای موفقیت فرهنگی