

## درس اول: روان‌شناسی: تعریف و روش مورد مطالعه

## مقدمه

علم روان‌شناسی، با پرسش‌های فراوانی مواجه است. پاسخ علمی و دقیق به این پرسش‌ها، در قلمرو علم روان‌شناسی می‌گنجد و یکی از دغدغه‌های اصلی روان‌شناسان است.

## مثال:

- چرا هنگام مطالعه، حواسمان مدام پرت می‌شود؟
- چرا مطالعه با فاصله زمانی، بهتر از مطالعه بدون فاصله زمانی است؟
- عوامل مؤثر بر فراموشی چیست؟
- چرا یک فرد وقتی که در یک جمع قرار می‌گیرد، متفاوت از سایر موقعیت‌ها عمل می‌کند؟
- افرادی که مکرر و بدون دلیل موجه تن به جراحی زیبایی می‌دهند، در زیبایی بدنشان نقص دارند یا تصور نادرستی از زیبایی دارند؟
- تماشای برنامه‌های خشونت‌آمیز رسانه‌ها چه تأثیری بر پرخاشگری کودکان دارد؟

## منابع کسب آگاهی و معرفت

انسان‌ها در پاسخ به سؤال‌های خود و برای کسب شناخت، از منابع گوناگونی استفاده می‌کنند.

| منابع و روش‌های کسب آگاهی و معرفت              | افرادی که غالباً از این روش‌ها استفاده می‌کنند |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| استناد به وحی، آیات الهی، سخن و عمل بزرگان دین | اندیشمندان اسلامی                              |
| شهود و دریافت درونی و ...                      | عرفا                                           |
| عقل (روش‌های فلسفی، استدلال‌های منطقی و ...)   | فلاسفه و منطق‌دانان                            |
| تجربه (روش‌های علم تجربی)                      | دانشمندان علوم تجربی و روان‌شناسان             |

زمانی که فرد با استفاده از مثال‌های متعدد، درصدد یافتن موضوعی است، از روش تجربی بهره می‌برد.

## مثال:

- (۱) عقل: اثبات خداوند با استفاده از برهان علیت
- (۲) شهود: اثبات خداوند از طریق فطرت و سرشت خدانشناسی
- (۳) استناد به وحی و ...: اثبات خداوند با رجوع به آیات قرآن
- (۴) تجربه: اثبات وجود خدا با علم کوانتوم

هر یک از منابع چهارگانه آگاهی و معرفت روش‌های خاص و متناسب با خود را داشته و از آنها برای پاسخ به مسئله مورد نظر استفاده می‌شود.

نبايد اين چهار منبع را در مقابل يکديگر در نظر بگيريم؛ بلکه آنها، چهار منبع مختلف برای آگاهی از جنبه‌های مختلف عالم هستی و خلقت هستند که اگر چه هر یک ویژگی‌های مخصوص به خود را دارند، اما می‌توانند تکمیل‌کننده جنبه‌های مختلف آگاهی و معرفت باشند.

### تعريف علم تجربی

روانشناسی یکی از شاخه‌های علم تجربی می‌باشد؛ علم تجربی یکی از اقسام علوم بشری است که از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری برای بررسی موضوع مورد مطالعه استفاده می‌کند و یکی از منابع کسب آگاهی و معرفت است. در علوم تجربی با کمک مشاهده و روش‌های مختلف، رابطه بین پدیده‌های طبیعی، بررسی می‌شود. برخی مفاهیم مثل مسئله، فرضیه و نظریه کاربرد فراوانی دارند.

### سلسله مراتب بیان‌های علمی

مسئله: پژوهش‌های دانشمندان با طرح مسئله شروع می‌شود.

مثال: عبارت «آیا تماشای برنامه‌های خشن تلویزیونی، خشونت کودکان را افزایش می‌دهد؟» یک مسئله است. فرضیه: پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله‌های علمی است که با توجه به دانش و تجربه قبلی و همچنین با استفاده از قوه تخیلشان سعی می‌کنند به صورت خردمندانه و تا حد ممکن سنجیده در پاسخ به مسئله‌های علمی مطرح کنند.

خردمندانه بودن محتوای یک جمله خبری به این معناست که نه بر اساس شانس و تصادف، بلکه مبتنی بر دانش و تجربه باشد.

مثال: عبارت «تماشای برنامه‌های خشن تلویزیونی باعث افزایش خشونت کودکان می‌شود»، یک فرضیه است.

چگونگی تشخیص فرضیه:

- ۱- جمله‌ای خبری باشد؛ بنابراین جملات پرسشی فرضیه نمی‌باشند. (مسئله هستند)
- ۲- قابل بررسی تجربی باشد؛ یعنی قابلیت صدق و کذب داشته باشد.
- ۳- به صورت خردمندانه و سنجیده طرح شود؛ یعنی براساس شانس و تصادف نباشد بلکه مبتنی بر دانش و تجربه باشد.
- ۴- واقعیات علمی فرضیه نمی‌باشند، بنابراین نباید دارای قیدهایی همچون قطعاً، حتماً و ... باشد.
- ۵- واژه‌هایی که بیانگر شک و تردید هستند، در فرضیه مطرح نمی‌شوند. (مثل احتمالاً، شاید و ...)

رابطه بین مسئله و فرضیه، رابطه‌ای دوسویه است: فرضیه‌ها می‌توانند ضمن این که در پاسخ به یک سؤال بیایند، باعث طرح سؤال‌های دیگر هم بشوند.

قانون یا اصل: فرضیه‌ها، در صورت پذیرفته شدن به «قانون یا اصل» تبدیل می‌شوند.

- در نمودار زیر پیوستگی بیان‌های علمی آمده است:



نظریه: مجموعه‌ای منسجم از اصول یا قوانین علمی است که همهٔ علوم، با آن‌ها سر و کار دارند؛ نظریه‌ها با ترکیب اصول و قوانین مختلف به‌دست می‌آیند.

«مثال: حافظه علاوه بر گذشت زمان، تابع اصول و قوانین دیگری هم است؛ وقتی همهٔ اصول حافظه کنار یکدیگر بیایند، نظریه‌های فراموشی را شکل می‌دهند. برای آگاهی از درستی یا نادرستی پاسخ‌های اولیهٔ ارائه شده به مسئله‌های علمی و تأیید یک فرضیه، باید راه‌های زیر را در پیش بگیریم:

- ۱- آزمودن پاسخ‌ها براساس مشاهدات تجربی و مطابقت دادن نتیجه با یافته‌های مقبول در علم تجربی
- ۲- عدم پذیرش پاسخ‌ها در صورت عدم مطابقت و هم‌خوانی

معتبر بودن و پذیرفته شدن پاسخ، لزوماً به معنای درست و واقعی بودن آن پاسخ نیست، بلکه ممکن است پاسخی که اکنون مورد قبول واقع شده و علمی است، پس از مدتی به دلیل آگاهی از نادرستی آزمایشات قبلی و به دلیل تغییر در پیش فرض‌های دانشمندان، کنار گذاشته شده و نادرست تلقی گردد.



همهٔ بیان‌های علمی، دارای ارتباط بالا به پایین و پایین به بالا هستند.

اهداف علم روانشناسی:



- هدف علم روان‌شناسی همانند سایر علوم تجربی، توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل موضوع پژوهش است.

| اهداف علم روان‌شناسی                             | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| توصیف<br>(اولین هدف علم روان‌شناسی)              | <p>- بیان روشن و تا حد ممکن دقیق از چیستی مفهوم و موضوعی است که قصد مطالعه و بررسی آن را داریم. به چیستی پدیده مربوط می‌شود.</p> <p>- چگونگی توصیف هر دانشمند از یک موضوع یا پدیده، تأثیر بسیار زیادی در مواجهه با آن موضوع و بررسی علمی آن دارد.</p> <p>- دانشمندان سعی می‌کنند تا در توصیف موضوعات و پدیده‌های مختلف، دقیق و بی‌طرف باشند؛ با وجود این، روان‌شناسان همانند سایر دانشمندان علوم تجربی، غالباً تحت تأثیر پیش‌فرض‌ها، نظریات پذیرفته شده در هر علم، ارزش‌ها و همچنین جهت‌گیری‌های موجود در ذهن خویش هستند که این امر، بر مشاهده و دقت آنها تأثیر جدی می‌گذارد.</p> <p>«مثال: حافظه یعنی قدرت یادآوری و بازشناسی خاطرات گذشته.»</p> |
| تبیین<br>(دومین هدف علم روان‌شناسی)              | <p>- به بیان چرایی اتفاق افتادن یک پدیده می‌پردازد؛ یعنی هر دانشمند زمانی که یک پدیده را تبیین می‌کند، در حال بیان علل اتفاق افتادن آن پدیده در جهان است.</p> <p>- همیشه این احتمال وجود دارد که برای یک موضوع یا پدیده، تبیین‌های متفاوت و در عین حال صحیحی وجود داشته باشد. «نباید با دست یافتن به یک تبیین خاص، تبیین‌های محتمل یا صحیح دیگر را رد کنیم.</p> <p>- پدیده‌های روان‌شناختی تحت تأثیر عوامل متعددی‌اند به همین دلیل به راحتی نمی‌توان آن‌ها را توصیف یا تبیین کرد.</p> <p>«مثال: تکرار به موقع خاطرات موجب تحکیم حافظه می‌شود.»</p>                                                                                                |
| پیش‌بینی و کنترل<br>(اهداف نهایی علم روان‌شناسی) | <p>- اهداف نهایی همه علوم تجربی هستند، پس از برگزیدن یک توصیف و تبیین خاص از یک پدیده، تا حد زیادی می‌توان به پیش‌بینی و کنترل آن پدیده، دست یافت.</p> <p>- پیش‌بینی و کنترل در علوم تجربی سهل و آسان است، اما در علم روان‌شناسی این‌گونه نیست.</p> <p>- پیش‌بینی و کنترل موضوعی که توصیف و تبیین روشن‌تری داشته باشد، آسان‌تر است.</p> <p>- مهم‌ترین دلیل دشواری پیش‌بینی و کنترل در علم روان‌شناسی «پیچیدگی و دشواری توصیف و تبیین در موضوعات مختلف این علم</p> <p>«مثال پیش‌بینی: روش خرد کردن مسئله، مهارت حل مسئله را افزایش می‌دهد.</p> <p>«مثال کنترل: با آموزش روش خرد کردن، حل مسئله تحت کنترل قرار می‌گیرد.</p>                         |

اگر در عبارتی واژگان «افزایش» یا «کاهش» استفاده شده بود، به احتمال زیاد به هدف پیش‌بینی اشاره دارد و کلمه «تغییر» کلید واژه هدف کنترل است.



### ■ روش علمی

روش علمی یکی از روش‌های کسب آگاهی و معرفت و مشاهده و تجربه، ارکان اساسی آن است. روش‌های ارائه شده در علم تجربی، تنها در حیطه امور مشاهده‌پذیر، قابل اجرا و معتبر هستند—نمی‌توان از آنها در حیطه امور غیرقابل مشاهده با حواس پنج‌گانه استفاده کرد.

برخی دانشمندان علوم تجربی در رابطه با منابع کسب آگاهی و معرفت دچار اشتباه می‌شوند؛ آنها با ورود به حیطه موضوعاتی که امکان مشاهده مستقیم آنها وجود ندارد، به اظهار نظر دربارهٔ چنین موضوعاتی پرداخته و گاهی دیگر منابع یا تبیین‌های ارائه شده براساس آنها را نادرست معرفی می‌کنند، در حالی که تنها چیزی که علم تجربی در مواجهه با مسائل غیرقابل مشاهده می‌تواند ادعا کند، «نمی‌دانم» است و برای کسب معرفت و دانش دربارهٔ موجودات غیرقابل مشاهده و غیرمحسوس، باید از تبیین‌های مستند به دیگر منابع معرفتی استفاده کرد.



### ■ نتیجه‌گیری

اگر چه یک موضوع غیرقابل مشاهده قابلیت ۱- بررسی‌های تجربی را نداشته و ۲- نمی‌توان در مورد آن، گزاره‌های تجربی و علمی بیان کرد، اما گاهی می‌توان با استناد به منابع و روش‌های دیگر کسب آگاهی و معرفت، گزاره‌های صحیح و معتبری را دربارهٔ آن موضوع بیان کرد.

هر نظریه علمی که براساس مشاهده و تجربه شکل گرفته است، خود بر نظریات و مبانی غیرتجربی تکیه داشته و با تغییر در آنها، فرضیات مطرح شده در علم تجربی نیز تغییر خواهد کرد.



از روش علمی تعاریف متنوعی در دسترس است که شاید کاربردی‌ترین تعریف آن عبارت است از: «فرایند جست‌وجوی با قاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین».

### ■ واژگان مهم در تعریف روش علمی

۱- فرایند: به جریان یک عمل اشاره دارد. وقتی از مبدأ به‌سوی مقصد در حال حرکت هستیم، جریان رسیدن به هدف را «فرایند» گویند.

۲- جست‌وجو: در روش علمی همواره به دنبال جست‌وجوی چیزی هستیم. در جست‌وجوی چیزی بودن باعث می‌شود تا روش علمی، هدفمند باشد. گاهی ممکن است، بدون هدف اقدامی صورت بگیرد؛ در این صورت اقدام محقق شده، به دلیل توجه نداشتن به هدف مشخص، نتیجه‌بخش نخواهد بود.

۳- نظام‌دار بودن: روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به‌صورت منظم طی می‌شود.

۴- موقعیت نامعین: دانشمند به دنبال ابهام‌زدایی و روشن‌سازی است. دانشمند با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را خلق می‌کند. به واسطهٔ روش علمی، موقعیت ناشناخته روشن می‌شود. هرچه بر میزان روشن‌سازی موقعیت نامعین افزوده می‌شود؛ از مقدار ابهام کاسته می‌شود.

مهم‌ترین تفاوت دانشمند با فرد عادی در این است که هرچند هر دو با مسئله مواجه می‌شوند، اما مواجههٔ دانشمند، برخلاف فرد عادی، منظم و قاعده‌مند است.



ویژگی‌های روش علمی:

۱- تعریف عملیاتی

۲- تکرارپذیری

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>- در یک آزمایش تجربی، متغیر یعنی هر چیزی که تغییر می‌کند.</p> <p>«مثال: نمرهٔ درس روان‌شناسی که می‌تواند مقادیر مختلفی از صفر تا بیست را شامل شود.</p> <p>- در روش علمی و برای انجام یک آزمایش صحیح و همچنین سهولت در اندازه‌گیری‌ها، باید متغیرهای مورد نظر، به شکل دقیق، شفاف و قابل اندازه‌گیری تعریف شوند؛ به تعریفی از متغیر که این ویژگی‌ها را داشته باشد «تعریف عملیاتی» گویند. به گونه‌ای که همهٔ افراد با مطالعهٔ تعریف متغیر مورد نظر باید، به برداشت یکسان و یا تقریباً یکسانی برسند.</p> <p>- تعریف عملیاتی باعث سهولت اندازه‌گیری می‌شود.</p> <p>«مثال: تعریف عملیاتی هوش عبارت است از عددی که با اجرای «آزمون سازگاری» به دست می‌آید.</p> | <p>تعریف<br/>عملیاتی</p> |
| <p>- یافته‌های به دست آمده از روش علمی، خصوصی و شخصی نیست.</p> <p>- هر فردی در صورت رعایت ضوابط علمی، می‌تواند یافته‌های دیگران را تکرار کند.</p> <p>- بسیاری از انسان‌ها با روش‌هایی منحصر به فرد، مسئله حل می‌کنند. هرچند این افراد ممکن است به نتیجهٔ مورد نظر برسند، اما چون پاسخ آنها به وسیلهٔ دیگران قابل تکرار نیست، در مجموعهٔ روش علمی قرار نمی‌گیرد.</p> <p>- همهٔ علوم به یک میزان دارای یافته‌های تکرارپذیر نیستند.</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>تکرارپذیری</p>        |

به دلیل رعایت مسائل اخلاقی و نیز پیچیدگی پژوهش‌های مربوط به انسان، تأثیر ارزش‌ها در نگاه و تفسیر پدیده‌های انسانی و ... روش علمی همواره با محدودیت‌هایی مواجه است. به همین دلیل است که استفاده از روش علمی تاکنون نتوانسته است به بسیاری از پرسش‌های بشر امروز پاسخ دهد.



تعریف روانشناسی:

تاکنون نه تنها افراد عادی، بلکه خود روان‌شناسان هم نتوانسته‌اند تعریف واحدی از روان‌شناسی ارائه کنند.

دلایل اصلی وجود تعاریف مختلف برای علم روان‌شناسی:

- ۱- گذشت زمان
- ۲- تغییر در مبانی و پیش فرض‌های علم
- ۳- تغییر در نیازهای فرهنگی و اجتماعی و زیستی
- ۴- افزایش اطلاعات در هر علم

|                               |                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------|
| جامع‌ترین تعریف<br>روان‌شناسی | علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (شناخت) |
|-------------------------------|-------------------------------------------|

#### ❑ واژگان مهم در تعریف روان‌شناسی

۱- رفتار: به هر نوع فعالیت مورد مشاهده جاندار، «رفتار» می‌گویند. مطالعه رفتار، محدود به انسان نیست، و در بسیاری از آزمایش‌ها، تفاوت جدی و بنیادی میان انسان و حیوان گذاشته نمی‌شود.

❖ مثال: کودکان حرکت مادران را با چشم ردیابی می‌کنند.

راه رفتن، غذا خوردن، خوابیدن و ... هم در حیوانات و هم در انسان مصداقی از رفتارند.

۲- فرایندهای ذهنی: این واژه به دلیل عدم مشاهده مستقیم بسیاری از رفتارها و تأکید بر کنش‌های انسانی، در تعریف روان‌شناسی لحاظ شد. فرایندهای ذهنی را به واسطه آثار و کارکردهای قابل مشاهده آنها، مورد مطالعه تجربی قرار می‌دهیم، امروزه از فرایندهای ذهنی با واژه «شناخت» تعبیر می‌شود.

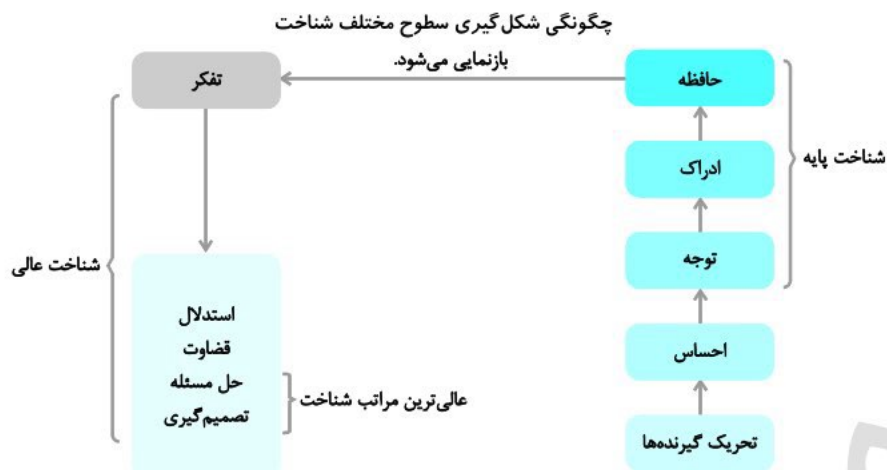
#### تعریف شناخت:

##### سطوح مختلف شناخت

| مراحل شناخت     | تعاریف و نکات مهم                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تحریک گیرنده‌ها | محیط ما لبریز از محرک‌های مختلف است که این محرک‌ها گیرنده‌های حسی (مثل گوش و چشم) را تحریک می‌کنند. |
| احساس           | نتیجه تحریک گیرنده‌های حسی توسط محرک‌های مختلف است.                                                 |
| توجه            | به کمک توجه، یک یا چند محرک احساس شده را انتخاب می‌کنیم.                                            |
| ادراک           | به فرایند تعبیر و تفسیر محرک‌های انتخابی، ادراک گفته می‌شود.                                        |
| حافظه           | محفظه‌ای است که تفسیرهای خود را در آن نگهداری می‌کنیم.                                              |
| تفکر            | فرایند استفاده از اطلاعات موجود در حافظه است که شامل استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌شود.  |

انسان‌ها سعی می‌کنند با استفاده از اطلاعات خام موجود در حافظه، استنباط‌های زیادی داشته باشند و به مراتب بالاتر شناخت دست یابند.





تفکر حاصل پردازش‌های اطلاعات موجود در حافظه است؛ بنابراین شناخت عالی علاوه بر حافظه نیاز به سطح پردازش دارد.

- ۱- شناخت پایه: توجه، ادراک و حافظه
- ۲- شناخت عالی ← انواع تفکر (استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری)
- از توجه تا تصمیم‌گیری شناخت نامیده می‌شود.

در مراحل تحریک گیرنده‌ها و احساس هنوز شناخت شکل نگرفته است.

#### پردازش

- پردازش به معنای دریافت و فهم بیشتر است.
- هرچه از شناخت پایه به سوی شناخت عالی پیش می‌رویم، عمل پردازش پیچیده‌تر می‌شود.
- انسان‌ها در پردازش به یک شیوه عمل نمی‌کنند.

انواع پردازش:

ادراکی: تکیه کردن بر ویژگی‌های حسی، همانند اندازه و شکل ظاهری محرک  
 مثال: اصرار بر خرید لباس قرمز رنگ

مفهومی: پردازشی که علاوه بر ویژگی‌های حسی تحت تأثیر ویژگی‌های کیفی قرار دارد؛ یعنی در این نوع پردازش، پردازشگران به مفهوم می‌رسند.  
 مثال: تصمیم به خرید لباس با کیفیت و با دوام

- هرچه پردازش مفهومی‌تر باشد ← شناخت شکل گرفته، پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود.

عالی‌ترین مرتبه شناخت، حل مسئله و تصمیم‌گیری است که اگر مبتنی بر پردازش مفهومی باشد، کارآمدتر از تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش ادراکی می‌باشد.

## روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روان‌شناسی

برخی از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در علم روان‌شناسی:

۱- مشاهده ۲- پرسش‌نامه ۳- مصاحبه ۴- آزمون‌ها

| روش‌های جمع‌آوری اطلاعات | ویژگی‌ها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مشاهده                   | <p>- مشاهده یکی از روش‌های اصلی جمع‌آوری اطلاعات و در واقع همان توصیف موضوعات مختلف است.</p> <p>- بسیاری از محققان به مشاهده رفتار حیوانات و آدمیان می‌پردازند.</p> <p>- مشاهده باید همراه با ثبت دقیق و تا جای ممکن به دور از تعصب و پیش‌داوری‌ها باشد.</p> <p>- برخی از محققان در محیط آزمایشگاهی به مشاهده رفتار موردنظر می‌پردازند.</p> <p>مثال: مشاهده دقیق رفتار حیوانات برای مطالعه رفتار نوع دوستانه آن‌ها و فیلم‌برداری از نوزادان برای مطالعه جزئیات الگوهای حرکتی آنان</p>                                                                                                                                                                               |
| پرسش‌نامه                | <p>- مسائلی را که با کمک مشاهده مستقیم امکان‌پذیر نیست، می‌توان با استفاده از پرسش‌نامه‌ها مطالعه کرد.</p> <p>- در این روش، محقق از خود فرد درباره رفتار یا افکار خاص او می‌پرسد.</p> <p>- پرسش‌نامه‌ها باید دقیق و معتبر باشد.</p> <p>- پرسش‌نامه به صورت‌های مختلف نمره‌گذاری می‌شود.</p> <p>پرسش‌نامه‌ها در بیشتر مواقع به صورت چند گزینه‌ای هستند.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| مصاحبه                   | <p>- برخی موضوعات را نمی‌توان به صورت از پیش تعیین شده، مشاهده و یا با کمک پرسش‌نامه‌ها مطالعه کرد، محققان در چنین حالتی از روش مصاحبه استفاده می‌کنند.</p> <p>- در این روش، محقق ضمن گفتگو بعد از شنیدن پاسخ سؤال قبلی، پرسش بعدی را سازمان می‌دهد و مصاحبه را هدایت می‌کند. (برای جمع‌آوری اطلاعاتی که افراد پاسخ شفاهی به آن‌ها نمی‌دهند، بسیار کاربردی است).</p> <p>- مصاحبه، برخلاف گفت‌وگوی معمولی، هدفمند و سازمان‌یافته است.</p>                                                                                                                                                                                                                            |
| آزمون‌ها                 | <p>- شاید بیش از هر روشی، افراد عادی جامعه با آزمون‌های روان‌شناختی مواجه شده باشند.</p> <p>- آزمون‌ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند.</p> <p>- ساخت آزمون‌ها بسیار دشوار است و فرایند پیچیده‌ای را طی می‌کند.</p> <p>- آزمون‌ها باید دقیقاً چیزی را اندازه‌گیری کنند که برای آن ساخته شده‌اند.</p> <p>- آزمون‌ها در دفعات متعدد اجرا، باید نمره یکسان و یا تقریباً یکسانی به ما بدهند.</p> <p>- استفاده از آزمون‌ها، چگونگی اجرا و تفسیر آن، باید به همراه سایر روش‌ها باشد و به دست افراد متخصص انجام شود.</p> <p>- متخصصان نباید مشخصات و اطلاعاتی را که در تحقیقات خود از افراد به دست آورده‌اند، به صورت عمومی و برای دیگران منتشر کنند.</p> |

## درس دوم: روان‌شناسی رشد

## تعریف روان‌شناسی رشد

فراخانای زندگی: منظور از «فراخانای زندگی»، دوره‌های مختلف زندگی افراد می‌باشد که با تغییراتی همراه است؛ شناسایی و پیش‌بینی این تغییرات مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است.

روان‌شناسی رشد: یکی از گرایش‌های روان‌شناسی و شاخه‌ای از این علم است که تلاش می‌کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد، مطالعه کند.

برای آنکه بدانیم تغییراتی که در طول زندگی افراد رخ می‌دهد، از چه نوعی است، باید جنبه‌های مختلف انسان را از یکدیگر تفکیک کرد:

| جانبه‌های مختلف رشد انسان | مثال              |
|---------------------------|-------------------|
| جسمانی                    | بلند شدن قد       |
| شناختی                    | حل مسائل          |
| هیجانی                    | ابراز خشم         |
| اجتماعی                   | روابط با همسالان  |
| اخلاقی                    | رعایت حقوق دیگران |

نتیجه‌گیری: روان‌شناسی رشد، دامنه گسترده‌ای از حیطه‌های رشد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی در فراخانای زندگی فرد را شامل می‌شود.

## عوامل مؤثر بر رشد

روان‌شناسان رشد معتقدند ویژگی‌های افراد و تغییراتی که در طول دوره زندگی، از دوره جنینی تا دوره سالمندی، در افراد رخ می‌دهد، می‌تواند معلول دو دسته از عوامل باشد: ۱- عوامل وراثتی ۲- عوامل محیطی.

## عوامل وراثتی

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| - الزاماً هم‌جنس هستند (یعنی هر دو دختر و یا هر دو پسر هستند).<br>- از لحاظ ظاهر و رفتار، بیشتر اوقات قابل تشخیص نیستند.<br>- دارای ویژگی‌های وراثتی یکسان هستند.<br>- هر دو از یک تخمک به وجود می‌آیند.<br>- به موازات رشد به هم شبیه‌تر می‌شوند. | دوقلوهای همسان   |
| - می‌توانند هم‌جنس یا غیر هم‌جنس باشند.<br>- از دو تخمک جدا به وجود می‌آیند.                                                                                                                                                                       | دوقلوهای ناهمسان |

- وراثت به عنوان یک عامل زیستی مؤثر بر رشد، شناخته شده است.
- عوامل وراثتی ایجاد کننده صفاتی هستند که از قبل در فرد نهفته است و به دو صورت بروز و ظهور می یابند:
  - ۱- برخی از این صفات از بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می شود.
  - ۲- بروز برخی صفات دیگر نیازمند گذر زمان است و در شرایط خاص ظهور می کند.
- در روان شناسی به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است، «رسش یا پختگی» گویند.
- رسش یا پختگی: به معنای آمادگی زیستی است که خود دارای برنامه رشد طبیعی و منظمی است که می تواند تا حدودی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار گیرد. براساس این فرایند، آدمی، از دوره جنینی تا مرگ، برخی خصوصیات را در جنبه های مختلف رشد نشان خواهد داد. (رسش اسم مصدر «رسیدن» است!)
- مثال: از لحاظ رشد جسمانی به طور میانگین، کودک در ۱۵ ماهگی بدون کمک می تواند راه برود یا به طور میانگین، نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می رسد.

از آن جا که وراثت نقش تعیین کننده ای در رسش یا آمادگی زیستی افراد برای تغییرات دارد، در بسیاری از موارد با توجه به بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور، می توان احتمال وقوع برخی از ویژگی های رفتاری و شناختی را در دامنه های سنی خاص پیش بینی کرد.

تفاوت رسش و وراثت در این است که رسش یا پختگی مربوط به ویژگی های مشترکی است که در همه افراد دیر یا زود بروز می کنند؛ اما ویژگی هایی که از طریق وراثت به افراد منتقل می شوند در هر فرد منحصر به فرد است.

#### عوامل محیطی

- متخصصان رشد معتقدند علاوه بر عوامل وراثتی، عوامل محیطی نیز در تغییرات رشدی مؤثر هستند.
- عوامل محیطی در بیرون از فرد وجود دارد و بر نحوه بروز تغییرات در جنبه ها و در مراحل مختلف رشد تأثیر گذار است.
- یادگیری: یکی از مهم ترین عوامل محیطی است که بر روی تغییرات رشدی تأثیر بسزایی دارد. بسیاری از توانمندی های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن در کودکان از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارد.

در یک خانواده پرجمعیت و خانواده تک فرزند همه کودکان در سن یکسانی شروع به صحبت می کنند؛ اما در خانواده پرجمعیت، کودک به علت تأثیر عوامل محیطی بر رشد، لغات بیش تری می آموزد.

زینهار از قرین بد زینهار / و قنا ربنا عذاب النار ← عامل محیطی

فحالت

پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است / تربیت ناهل را چون گردکان بر گنبد است ← عامل وراثتی

عاقبت گرگ زاده گرگ شود / گرچه با آدمی بزرگ شود ← عامل وراثتی

با سیه دل چه سود گفتن وعظ / نرود میخ آهنین در سنگ ← عامل وراثتی

پسر نوح با بدان بنشست / خاندان نبوتش گم شد

سگ اصحاب کهف روزی چند / پی نیکان گرفت و ← عامل محیطی

مردم شد

بگفتا من گلی ناچیز بودم / ولیکن مدتی با گل نشستم

کمال همنشین در من اثر کرد / و گرنه من همان خاکم که ← عامل محیطی

هستم

- ویژگی‌های مربوط به رشد انسان را به دلیل پیوستگی رشد، نمی‌توان به راحتی به مراحل مشخص تقسیم کرد، اما امروزه اکثر روان‌شناسان رشد، به رشد مرحله‌ای اعتقاد دارند. بر همین اساس، ابعاد مختلف رشد در طول زندگی یا فراخنای زندگی، به مراحل مختلف تقسیم می‌شود.



#### تقسیم‌بندی عمر انسان

- عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی (طفولیت؛ از تولد تا دو سالگی، کودکی اول؛ از دو سالگی تا هفت سالگی و کودکی دوم؛ هفت تا دوازده سالگی)، نوجوانی و بزرگسالی (جوانی، میان‌سالی و پیری) تقسیم می‌شود.

| دوره زندگی    | دامنه سنی                    |
|---------------|------------------------------|
| دوره کودکی    | ۱- طفولیت                    |
|               | ۲- کودکی اول (قبل از دبستان) |
|               | ۳- کودکی دوم                 |
| دوره نوجوانی  | ۴- نوجوانی                   |
| دوره بزرگسالی | ۵- جوانی (بزرگسالی اول)      |
|               | ۶- میان‌سالی (بزرگسالی دوم)  |
|               | ۷- پیری                      |

#### مراحل رشد انسان از نظر اسلام:

- در اسلام مراحل رشد انسان، تا ۲۱ سالگی، به سه مرحله تقسیم می‌شود.  
سخن پیامبر گرامی اسلام (ص): «الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین».  
ترجمه: کودک، هفت سال آقا و سرور است و هفت سال، فرمانبردار و هفت سال، وزیر و مشاور است.

#### در هفت سال اول:

- ❖ باید آزاد باشد که بازی کند.
- ❖ باید عواطف و احساسات صحیح او را رشد داد.
- ❖ با رفتار خوب و گفتار پسندیده او را پرورش داد.
- ❖ بدون توقع اطاعت از او، سعی کرد که با عمل و گفتار صحیح از حس تقلیدش بهره گیرد.

این مرحله با دوران طفولیت و کودکی اول مطابقت دارد.



#### ❖ در هفت سال دوم: ❖

- ❖ کم کم باید زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به او فهماند.
- ❖ در تأدیب او کوشش کرد.
- ❖ او را به ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها رهنمون ساخت.

این مرحله تقریباً با دوران کودکی دوم مطابقت دارد.

#### ❖ در هفت سال سوم: ❖

- ❖ باید با او به منزله مشاور رفتار کرد.
- ❖ دیگر نباید به صورت آمرانه با او رفتار شود.
- ❖ باید وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست.
- ❖ مانند دیگران، او را در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داد.

این مرحله تقریباً مصادف دوره نوجوانی است.

#### ❖ ویژگی‌های رشد در دوره قبل از تولد ❖

- رشد انسان از زمان تشکیل نطفه آغاز می‌شود.
- هنگامی که تخمک مادر توسط اسپرم پدر، بارور می‌شود، نطفه شکل می‌گیرد.
- یک تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر).
- از طریق کروموزوم‌ها است که صفات به ارث برده می‌شوند. (منشأ عوامل وراثتی)
- عواملی همچون سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها بر چگونگی رشد قبل از تولد مؤثر هستند.

#### ❖ ویژگی‌های رشد در دوره کودکی ❖

- منظور از رشد در دوره کودکی، از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی است.

توجه کنید که رشد به طور کلی از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود؛ اما رشد دوره کودکی، از زمان تولد آغاز می‌شود.

- رشد در دوره کودکی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.
- بسیاری بر این باورند که روان‌شناسی رشد فقط خصوصیات دوره کودکی را بررسی می‌کند، درحالی‌که روان‌شناسی رشد، مطالعه علمی انسان از زمان انعقاد نطفه تا پایان زندگی او است.
- رشد در دوره کودکی، نسبت به سایر دوره‌های بعدی رشد، اهمیت زیادی دارد.

| جنبه‌های مختلف رشد در دورهٔ کودکی | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|---------|-----------|--------------|-----------|-------------|------------|----------------|------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|----------------|
| رشد جسمانی - حرکتی                | <p>- ابتدایی‌ترین و شاخص‌ترین جنبهٔ رشد، رشد جسمانی - حرکتی است.</p> <p>- تغییرات در اعضای بدن مثل افزایش وزن مغز و یا استحکام استخوان‌ها رشد جسمانی محسوب می‌شوند.</p> <p>- از زمان تولد تا نوجوانی، رشد جسمانی - حرکتی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.</p> <p>رشد جسمانی - حرکتی کودک از بدو تولد تا ۱۵ ماهگی</p> <table border="1"> <tr> <td>۲ ماه اول</td><td>بالا نگه داشتن چانه و سینه</td></tr> <tr> <td>۲-۵ ماهگی</td><td>غلت زدن</td></tr> <tr> <td>۳-۶ ماهگی</td><td>نشستن با کمک</td></tr> <tr> <td>۵-۸ ماهگی</td><td>نشستن مستقل</td></tr> <tr> <td>۷-۱۰ ماهگی</td><td>ایستادن با کمک</td></tr> <tr> <td>۹-۱۲ ماهگی</td><td>بلند شدن از وضعیت نشسته</td></tr> <tr> <td>۱۱-۱۴ ماهگی</td><td>ایستادن مستقل</td></tr> <tr> <td>۱۲-۱۵ ماهگی</td><td>راه رفتن مستقل</td></tr> </table> <p>- کودکان در ابتدا قادر به انجام حرکات درشت هستند (مثل بالا رفتن از پله‌ها) و سپس مهارت حرکات ظریف (مثل بستن بند کفش) را به دست می‌آورند.</p> <p>- وزن نوزاد پس از گذشت ۶ ماه از تولد دو برابر و پس از پایان سال اول ۳ برابر می‌شود.</p> | ۲ ماه اول | بالا نگه داشتن چانه و سینه | ۲-۵ ماهگی | غلت زدن | ۳-۶ ماهگی | نشستن با کمک | ۵-۸ ماهگی | نشستن مستقل | ۷-۱۰ ماهگی | ایستادن با کمک | ۹-۱۲ ماهگی | بلند شدن از وضعیت نشسته | ۱۱-۱۴ ماهگی | ایستادن مستقل | ۱۲-۱۵ ماهگی | راه رفتن مستقل |
| ۲ ماه اول                         | بالا نگه داشتن چانه و سینه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
| ۲-۵ ماهگی                         | غلت زدن                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
| ۳-۶ ماهگی                         | نشستن با کمک                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
| ۵-۸ ماهگی                         | نشستن مستقل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
| ۷-۱۰ ماهگی                        | ایستادن با کمک                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
| ۹-۱۲ ماهگی                        | بلند شدن از وضعیت نشسته                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
| ۱۱-۱۴ ماهگی                       | ایستادن مستقل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |
| ۱۲-۱۵ ماهگی                       | راه رفتن مستقل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                            |           |         |           |              |           |             |            |                |            |                         |             |               |             |                |

| جنبه‌های مختلف رشد در دورهٔ کودکی | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| رشد شناختی                        | <p>- رشد شناختی جنبهٔ مهم دیگری از حیطه‌های رشد در دورهٔ کودکی است.</p> <p>- رشد شناختی، به رشد توانایی‌های مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری و توانایی‌های زبانی اطلاق می‌شود.</p> <p>- کودکان، تحت تأثیر ویژگی‌های ظاهری اشیاء قرار می‌گیرند. (کودکان قبل از دبستان، هدایای بزرگ کم‌ارزش را بر هدایای کوچک پرارزش ترجیح می‌دهند.)</p> <p>- عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغات تأثیر بسزایی دارند. (یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی، اسباب‌بازی است.)</p> <p>شنیدن و گفت‌وگو می‌تواند از عوامل مؤثر بر رشد زبانی کودکان باشد؛ عوامل دیگر مثل رسانه‌ها، تعداد اعضای خانواده، جنسیت فرزند، هم‌سن و سالان و ... نیز مؤثر هستند.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |           |                              |         |                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                            |             |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|
| <p>- اصرار بر خواسته، خشمگین شدن، ابراز محبت و حس آرامش داشتن، همگی، شکل‌های مختلف هیجان هستند.</p> <p>- رشد هیجانی در کودکی، فرایندی پیچیده است.</p> <p>- رشد هیجانی هم مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک و هم مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان است.</p> <p>- بروز هیجان، مشروط به آگاهی فرد و رابطه دو طرفه کودک با اطرافیان می‌باشد.</p> <p>- کودکان، با دریافت واکنش دیگران، به هیجانات خود جهت می‌دهند.</p> <p>- رشد هیجانی در دوره کودکی، معطوف به سه هیجان ساده ترس، خشم و محبت است.</p> <p>- با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان‌های مختلف و واکنش اطرافیان (به خصوص واکنش مادر) هیجانات ساده به هیجان‌های مرکب دیگر، همچون احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم تعمیم می‌یابد.</p> <p>هیجان ساده: بروز آن تحت تأثیر نظام پردازش‌های فردی نیست و غالباً به یک صورت پدیدار می‌شود.</p> <p>هیجان مرکب: بروز آن پیچیده‌تر بوده و با توجه به نوع ارزیابی، ظهور متفاوتی می‌یابد.</p> <p>- حیوانات هم مانند انسان‌ها هیجان‌های خود را بروز می‌دهند.</p> <p>انسان‌ها و حیوانات در بروز هیجانات ساده با یکدیگر مشترک هستند؛ اما هیجان‌های مرکب نیاز به شناخت و تفکر عالی دارد که حیوان‌ها از آن بی‌بهره‌اند. به عبارت دیگر هیجان‌های مرکب حاصل آگاهی و پردازش‌های ذهنی است. حیوانات به دلیل رشد نیافتگی مغز، قادر به دسترسی بر پردازش‌های عمیق‌تر نیستند.</p> <p>- رشد هیجانی در کودکان نسبت به حیوانات، به دلیل آگاهی بیشتر و برقراری تعامل با محیط بازتر، متنوع‌تر و رشد یافته‌تر است.</p> | <p>رشد هیجانی</p>                                       |           |                              |         |                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                            |             |                    |
| <p>- انسان موجودی اجتماعی است و از بودن با دیگران لذت می‌برد.</p> <p>- آگاهی انسان از ویژگی مهم اجتماعی بودن خود، در فرایند رشد، به تدریج حاصل می‌شود و او را اجتماعی‌تر می‌کند.</p> <p>- بسیاری از کودکان در سنین اولیه دوره کودکی، در کنار همدیگر بازی می‌کنند، ولی هر کودک به بازی انفرادی خود می‌پردازد. بازی همین کودکان در سنین بالاتر قاعده‌مند می‌شود و مشترکاً بازی می‌کنند.</p> <p>- یکی از ابتدایی‌ترین علائم رشد اجتماعی در کودکان، لبخند اجتماعی است که در حدود ۳-۲ ماهگی بروز می‌یابد. ترس از غریبه در ۸-۷ ماهگی رخ می‌دهد.</p> <p>برخی از رفتارهای اجتماعی کودک:</p> <table border="1" data-bbox="236 1671 1137 2011"> <tr> <td>اولین علامت رشد اجتماعی در ۳-۲ ماهگی لبخند اجتماعی است.</td><td>۲-۳ ماهگی</td></tr> <tr> <td>ترس از غریبه در ۸ ماهگی است.</td><td>۸ ماهگی</td></tr> <tr> <td>بازی‌های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازی‌ها کودکان علاقه‌مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به تنهایی بازی کنند.</td><td>۴-۵ سالگی</td></tr> <tr> <td>کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی‌های گروهی می‌کنند و علاقه خاصی به بازی با هم‌جنسان خود دارند، جمله معروف آن‌ها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده‌ایم.</td><td>دوره دبستان</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                 | اولین علامت رشد اجتماعی در ۳-۲ ماهگی لبخند اجتماعی است. | ۲-۳ ماهگی | ترس از غریبه در ۸ ماهگی است. | ۸ ماهگی | بازی‌های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازی‌ها کودکان علاقه‌مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به تنهایی بازی کنند. | ۴-۵ سالگی | کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی‌های گروهی می‌کنند و علاقه خاصی به بازی با هم‌جنسان خود دارند، جمله معروف آن‌ها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده‌ایم. | دوره دبستان | <p>رشد اجتماعی</p> |
| اولین علامت رشد اجتماعی در ۳-۲ ماهگی لبخند اجتماعی است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۲-۳ ماهگی                                               |           |                              |         |                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                            |             |                    |
| ترس از غریبه در ۸ ماهگی است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ۸ ماهگی                                                 |           |                              |         |                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                            |             |                    |
| بازی‌های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازی‌ها کودکان علاقه‌مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به تنهایی بازی کنند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ۴-۵ سالگی                                               |           |                              |         |                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                            |             |                    |
| کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی‌های گروهی می‌کنند و علاقه خاصی به بازی با هم‌جنسان خود دارند، جمله معروف آن‌ها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده‌ایم.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | دوره دبستان                                             |           |                              |         |                                                                                                                      |           |                                                                                                                                                                            |             |                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>- تشخیص اینکه چه کاری خوب و چه کاری بد است به رشد نیاز دارد.</p> <p>- راست گویی، کمک به دیگران، احترام به بزرگ‌ترها، انجام دادن کارهای خوب و پرهیز از کارهای بد، نمونه‌هایی از رفتار اخلاقی‌اند.</p> <p>— رشد اخلاقی منوط به رشد شناختی است. خود میان‌بینی و توجه به خود، از عواملی است که باعث بروز برخی رفتارها می‌شود.</p> <p>«مثال: مریم ۵ ساله است. مادرش یک کیک برای او و برادرش پخته است؛ مریم علاوه بر سهم خودش، سهم برادرش را هم می‌خورد. این کار مریم اخلاقی نیست.»</p> <p>- کودکان در ابتدا، هیچ‌گونه تصویری از کار خوب و بد ندارند؛ به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند.</p> <p>- کودکان برای تبدیل شدن به عنصر اخلاقی باید یک فرایند تدریجی و پیچیده را طی کنند.</p> <p>- رشد درک اخلاقی دربرگیرنده آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی و اصول شرعی و عرفی است که تعیین می‌کنند انسان‌ها در رابطه با دیگران چگونه باید رفتار کنند.</p> <p>- منظور از رشد درک اخلاقی همان انجام عمل اخلاقی است، هرچند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد.</p> <p>«مثال: کودک ۶ ساله چیزی را اخلاقی می‌داند که دوستش را خوشحال می‌کند؛ در حالی که وقتی بزرگ می‌شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می‌دهد، نه صرفاً برای خوشحال کردن دوستش.»</p> | <p>رشد درک اخلاقی</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|

#### ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی

- نوجوانی دوره‌ای از رشد است که فرد به‌طور ناگهانی تغییرات زیادی را تجربه می‌کند، این تغییرات در بسیاری از حیطه‌های جسمی و روانی، مثل توانمندی‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی بروز پیدا می‌کند.
- دوره نوجوانی میان دوره کودکی و بزرگسالی قرار دارد.
- نوجوان در این دوره با تغییراتی در حیطه‌های مختلف رشد روبه‌رو می‌شود و در انتهای این دوره به پختگی رسیده و شبیه بزرگسالان عمل می‌کند.
- از دوازده سالگی تا ۲۰ سالگی را با نام دوره نوجوانی می‌شناسیم.
- تغییرات در این دوره اهمیت زیادی دارند.

#### رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی

- شروع دوره نوجوانی برای بسیاری از نوجوانان، شروع یک بحران است.
- نوجوانی دوره‌ای است که با شدیدترین و گسترده‌ترین تغییرات زیستی همراه است.

- حوزه‌های اساسی رشد جسمانی که در این دوره دستخوش تغییر می‌شوند:

۱- قد و وزن

۲- رشد استخوانی و عضلانی

۳- رشد مغز و سیستم عصبی

۴- رشد اندام‌های داخلی

۵- تغییراتی که در هنگام بلوغ روی می‌دهند (بلوغ جنسی).

- یکی از ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی، ناگهانی بودن آن است.

- ناگهانی بودن رشد در دوره نوجوانی به این معناست که ۱- اندازه بدن به سرعت افزایش می‌یابد. ۲- تناسب بدن به سرعت تغییر می‌کند.

- تغییرات در اغلب اجزای بدن دیده می‌شود.

| توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | تغییرات حوزه‌های اساسی رشد جسمانی |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| - وزن و قد نوجوان افزایش می‌یابد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | قد و وزن                          |
| - در حدود یک سال پس از افزایش قد و وزن، ماهیچه‌ها رشد بیشتری می‌کنند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | رشد استخوانی و عضلانی             |
| <p>- اندام‌های داخلی بدن رشد قابل توجهی دارند.</p> <p>اندازه و ظرفیت شش ← سه برابر</p> <p>اندازه قلب ← دو برابر</p> <p>در نتیجه:</p> <p>نوجوان احساس توانمندی زیادی می‌کند.</p> <p>حجم کلی خون ← افزایش می‌یابد</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | رشد اندام‌های داخلی               |
| <p>- رشد دستگاه تولید مثل، تغییر اساسی دوره نوجوانی است که با بلوغ جنسی رخ می‌دهد.</p> <p>- منظور از بلوغ جنسی، مرحله‌ای است که در آن رسش جنسی رخ می‌دهد.</p> <p>- منظور از رسش جنسی وقوع تغییرات مربوط به جنس است.</p> <p>- برجسته‌ترین تغییرات مربوط به جنس: ۱- ویژگی‌های جنسی اولیه: تغییراتی که بر توانایی تولید مثل تأثیر می‌گذارند؛ یعنی ویژگی‌هایی که به طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند. ۲- ویژگی‌های جنسی ثانویه: تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت‌اند، مثل رویش موی صورت در پسران.</p> | بلوغ جنسی                         |

### ■ رشد شناختی در دوره نوجوانی ■

- تغییرات شناختی دوره نوجوانی شگفت آور است.

تفکر فرضیه سازی:

یکی از تغییرات شناختی، فرضیه سازی در نوجوانان است.

- برای اولین بار در این دوره، تفکر فرضی شکل می گیرد. (در دوره کودکی وجود ندارد).

تفکر فرضی:

یعنی نوجوانان فرضیه سازی می کنند و در پیش بینی یک موقعیت، از احتمال های مختلف بهره می برند، در حالی که مبنای

استدلال در دوره کودکی، واقعیت های ملموس و بیرونی است.

- تفاوت تفکر کودک و نوجوان در این است که نوجوانان به دلیل در نظر گرفتن احتمالات مختلف، چیزی را احتمال

می دهند که کودکان هرگز به آن نمی اندیشند.

توجه گزینشی:

توجه نوجوانان، در مقایسه با کودکان، گزینشی تر است؛ به این معنا که بر اطلاعات مرتبط متمرکز می شوند و با

ضرورت های تکلیف مورد نظر، بهتر سازگار می شوند.

حافظه:

- نوجوانان بهتر از کودکان قادر به رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات هستند.

مهارت فراحافظه:

- یکی از تفاوت های مهم دوره نوجوانی با دوره کودکی این است که نوجوانان به دنبال چگونگی تقویت حافظه خود هستند.

- نوجوانان می خواهند چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا بگیرند؛ به این نوع مهارت آموزی «فراحافظه» گفته

می شود. (این تلاش در دوره کودکی وجود ندارد).

تفکر:

- نوجوانان، برخلاف کودکان، قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه هستند، در حالی که کودکان بر

استدلال ها، قضاوت ها و تصمیم های شان اشراف ندارند.

- سرعت تفکر در دوره نوجوانی افزایش می یابد ← در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه آن ها نگه داشته می شود.

- نوجوانان، برخلاف کودکان، قادر به ظرفیت سازی حافظه خود هستند.

پردازش:

- کودکان بر اساس پردازش ادراکی عمل می کنند، در حالی که پردازش غالب نوجوانان، مفهومی است.

## تفاوت‌های شناختی دورهٔ کودکی و نوجوانی در یک نگاه

| ویژگی‌های شناختی  | دورهٔ نوجوانی                                                                    | دورهٔ کودکی                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مبنای استدلال     | تفکر فرضیه‌سازی و احتمال‌گرا                                                     | واقعیت‌های ملموس و بیرونی                                                                                     |
| توجه              | نسبت به دورهٔ کودکی گزینشی‌تر است.                                               | به خوبی نوجوانان قادر بر تمرکز بر اطلاعات مرتبط نیستند و به خوبی با ضرورت‌های تکلیف مورد نظر سازگار نمی‌شوند. |
| حافظه             | توانایی بالا در رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات                              | عدم وجود مهارت کافی در رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات                                                    |
| مهارت فراحافظه    | تلاش کردن برای تقویت حافظهٔ خود                                                  | عدم وجود تلاش برای تقویت حافظهٔ خود                                                                           |
| تفکر لحظه به لحظه | قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت                                               | عدم اشراف بر استدلال‌ها، قضاوت‌ها و تصمیم‌ها                                                                  |
| ظرفیت‌سازی حافظه  | به علت افزایش سرعت تفکر و نگهداری اطلاعات بیشتر در حافظه، قادر به این کار هستند. | کودکان این توانایی را ندارند.                                                                                 |
| نوع پردازش        | مفهومی                                                                           | ادراکی                                                                                                        |

- هرچند نوجوانان، در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده‌ای در توانایی‌های شناختی دارند، اما در نحوهٔ به‌کارگیری این توانایی‌ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامدهای ناسازگارانه‌ای می‌شود که در جدول زیر برخی از این پیامدها آمده است:

| پیامد تغییرات شناختی               | توصیه                                                                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| حساسیت نسبت به انتقاد دیگران       | بهتر است در حضور دیگران از نوجوانان عیب‌جویی نشود.                                           |
| احساس منحصر به فرد بودن اغراق‌آمیز | باید ویژگی‌های منحصر به فرد نوجوانان را پذیرفت تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل‌تری ایجاد شود. |
| آرمان‌گرایی و عیب‌جویی             | باید به نوجوانان کمک کرد تا دریابند جوامع و افراد، آمیزه‌ای از محاسن و معایب هستند.          |
| مشکل در تصمیم‌گیری روزمره          | به جای نوجوانان تصمیم‌گیری نشود. تصمیم‌گیری کارآمد، الگوی تصمیم‌گیری نوجوانان باشد.          |

## ■ رشد هیجانی در دورهٔ نوجوانی ◀

- نوجوانان بیشتر اوقات احساس می‌کنند نمی‌توانند خود را کنترل کنند؛ گاهی بسیار شاد و گاهی بسیار غمگین‌اند.
- نوجوانان غالباً نمی‌دانند علت تحرک‌پذیری و بی‌ثباتی احساسات و هیجاناتشان چیست و نگران این هستند که نکند بیمار باشند.
- به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دورهٔ نوجوانی، تحریک‌پذیری نوجوانان افزایش می‌یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت تغییر می‌کند.
- هیجانات منبع رفتارهای مثبت و سازنده هستند.
- در صورت هدایت نشدن و به‌کارگیری غلط هیجان‌ها، آن‌ها به رفتارهای مخرب و پرخطر منجر می‌شوند.

- لازم است در دوره نوجوانی مهارت‌هایی را بیاموزیم که بتوانیم هیجانات خود را در جهت صحیح به کار بگیریم؛ مثل مهارت کنترل خشم و ورزش کردن.

### ❖ رشد اجتماعی در دوره نوجوانی ❖

- رشد اجتماعی در دوره نوجوانی، مانند دیگر ابعاد رشد، دستخوش تغییر می‌شود.  
- در این دوره هم خود نوجوان و هم اطرافیان وی احساس می‌کنند که گرایش نوجوان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق شده است.  
- در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت‌بخش است.  
- گرایش نوجوان به گروه همسالان به این معنا نیست که نوجوان علاقه‌ای به ارتباط با والدین و یا خواهر و برادرهای خود ندارد.

### ❖ رشد و شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی ❖

- یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی، دستیابی به «هویت» است.  
- «من کیستم؟» سؤالی است که ذهن هر فرد، به‌ویژه نوجوانان و جوانان را درگیر کرده است و افراد برای یافتن پاسخ همین سؤال به جست‌وجوی خویشتن و کسب هویت می‌پردازند.  
- هویت طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می‌شود؛ به عبارت دیگر، هویت همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد.  
- هویت، اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی‌های جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی است که در مجموع هویت فرد را می‌سازند.  
- نوجوانانی که خود را می‌پذیرند و هویت مثبتی برای خود قائل‌اند، به لحاظ روانی از افرادی که هویتی منفی داشته و به خود علاقه‌ای ندارند، سالم‌ترند.  
- افراد ممکن است به لحاظ ویژگی‌های جسمی (قیافه)، جنسی (دختر یا پسر بودن)، روانی (ایفای نقش جنسیتی برای نشان دادن رفتارهای زنانه یا مردانه)، اجتماعی (عضویت در گروه‌ها یا انتخاب شغل و پیشرفت)، سیاسی، مذهبی، اخلاقی، ارزشی و یا قومی، خصوصیات رفتاری و شخصیتی متمایزی را دارا باشند.

#### \* برای مطالعه

چهار مسئله در هویت‌یابی: (۱) مسئله انسانی (۲) مسئله فردیت (۳) مسئله جنسیت (۴) مسئله پایداری  
- رشد احساس هویت، مستلزم این است که فرد دریابد دارای هویت بی‌نظیر، منحصر به فرد و متفاوت با دیگران است.  
- شکل‌گیری هویت، به‌عنوان پیشرفت مهم شخصیت نوجوان، گامی مهم در مسیر تبدیل شدن به بزرگسالان ثمربخش است.  
- همه نوجوانان فرایند هویت‌یابی را به خوبی طی نمی‌کنند و با دو مشکل اساسی روبه‌رو می‌شوند:  
(۱) در پایان دوره نوجوانی هویت شکل نمی‌گیرد و فرد دچار بحران هویت می‌شود.  
(۲) بسیاری از نوجوانان در دوره نوجوانی دچار سردرگمی نقش می‌شوند که با بحران هویت متفاوت است.  
- سردرگمی نقش یعنی اینکه در دوره نوجوانی فرد تلاش می‌کند نقش‌ها، ارزش‌ها و ایده‌های مختلف را مطالعه و تجربه کند.

## رشد درک اخلاقی در دوره نوجوانی

- تحول اخلاقی و ارزشی در نوجوانی بیش از هر دوره دیگری است.
  - رشد سریع شناختی در نوجوانی و جوانی باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق‌تری نشان دهد.
  - با توجه به افزایش روابط اجتماعی، در مقایسه با دوران کودکی، و همچنین بروز احساس خودمختاری و استقلال نسبت به والدین، نوجوان، با مسائل اخلاقی و ارزشی نیز بیشتر درگیر می‌شود و زمینه‌های رشد ارزش‌های اخلاقی در وی افزایش می‌یابد.
  - یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی، شکل‌گیری هویت است.
  - شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش، مستلزم نسبت دادن ویژگی‌های دینی، ارزشی و اخلاقی به خویش است.
  - نوجوان باید از خود پرسد که چه خصوصیات اخلاقی، ارزشی و دینی دارد. این پرسش‌ها به رشد درک اخلاقی او مربوط شده و بر نوع تصمیم‌گیری‌های او تأثیر می‌گذارد.
- مثال: نوجوان باید در خلوت خود بگوید: «من فقط به مصالح خودم اهمیت می‌دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست.»
- مثال: «من فردی صادق و مهربان هستم یا من آدمی دیندار و انسان دوست هستم.»
- هرچند رشد درک اخلاقی به شکل‌گیری شناخت وابسته است، اما در بسیاری از موارد صرف داشتن شناخت، به رفتار اخلاقی منجر نمی‌شود.
  - برای آنکه شناخت به اخلاق منتهی شود، شناخت باید به عقاید و باورها و ارزش‌های فرد تبدیل شود.

تا شناخت ما و آگاهی‌های افراد به باور تبدیل نشود، رفتارها تغییری نخواهند کرد؛ یعنی غلط بودن یک کار باید به باور تبدیل شود تا رفتار تغییر کند. بسیاری از افراد شناخت لازم را دارند، اما به آن شناخت باور ندارند؛ علاوه بر شناخت، باوری هم پشتوانه عمل ماست. بهتر است با ایجاد شناخت عمیق، باورها را شکل داد.

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

## خود آرمانی و خود واقعی

- ۱- خود واقعی: ویژگی‌های فردی
  - همه افراد در طول زندگی دارای دو نوع «خود» هستند:
  - ۲- خود آرمانی: ویژگی‌هایی که فرد دوست دارد داشته باشد.
- در روند طبیعی زندگی انتظار می‌رود که نوجوانان برای رسیدن به خود آرمانی تلاش کنند.
  - بسیاری از نوجوانان به جای تلاش برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی، رویاپردازی می‌کنند.
  - هرچند رویاپردازی در دوره نوجوانی غیرطبیعی نیست، ولی استفاده مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکردها می‌شود.

## درس سوم: احساس، توجه، ادراک

در درس اول، با سه مفهوم احساس، توجه و ادراک، به اختصار، آشنا شدید. در این درس، قصد داریم به سه پرسشی که با این مفاهیم در ارتباط هستند، پاسخ دهیم.

|          |                                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱- احساس | پرسش مرتبط: محرک‌های محیط را چگونه حس می‌کنیم؟<br>تعریف: به تحریک گیرنده‌های حسی توسط محرک‌های مختلف، «احساس» می‌گویند.        |
| ۲- توجه  | پرسش مرتبط: دریافت‌های حسی را چگونه انتخاب می‌کنیم؟<br>تعریف: به انتخاب و دریافت محرک‌های احساس شده، «توجه» می‌گویند.          |
| ۳- ادراک | پرسش مرتبط: دریافت‌های حسی انتخاب شده را چگونه تفسیر می‌کنیم؟<br>تعریف: به فرایند تفسیر محرک‌های انتخابی، «ادراک» گفته می‌شود. |

فاصله زمانی بین احساس، توجه و ادراک آن قدر سریع است که انسان آن را نادیده می‌گیرد.

## ■ احساس: محرک‌های محیط را چگونه حس می‌کنیم؟

- تحریک اندام‌های حسی موجب «احساس» محرک می‌شود.  
- محرک، هر چیزی است که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کند.  
- موجودات زنده، به‌خصوص انسان، نیاز به «احساس» دارند.  
— از نظر تکاملی، احساس محرک‌های بیرونی برای بقای موجود زنده، حیاتی است؛ بنابراین احساس، به حیات موجودات زنده کمک می‌کند.  
محرومیت حسی: یعنی اینکه فرد در شرایطی قرار بگیرد که هیچ‌یک از گیرنده‌های حسی او، به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک نشود.  
محرومیت حسی به دلیل آزارنده بودن آن، نوعی شکنجه تلقی می‌شود و در مقابل، درگیری حواس مختلف با محرک‌های متنوع و مطلوب، لذت‌بخش است.  
داوطلبانی که حاضر شدند آزمایش محرومیت حسی بر روی آن‌ها انجام شود، با وجود قول دریافت پاداش، نتوانستند بیش‌تر از چند ساعت محرومیت حسی را تحمل کنند.  
جبران حسی: یعنی از دست دادن یکی از ابزارهای حسی، منجر به جبران خسارت توسط سایر ابزارهای حسی دست‌نخورده می‌شود.

اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما قوی‌تر می‌شود. دریافت چند حسی نسبت به دریافت تک حسی، کارایی بیشتری دارد.

حواس مختلف:

از حواس، طبقه‌بندی‌های مختلفی وجود دارد.

- تحریک هر یک از گیرنده‌های حسی، تابع شدت محرک است؛ یعنی تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود.

مثال: بازه قابل شنوایی برای انسان ۲۰ تا ۲۰۰۰۰ هرتز است؛ انسان قادر به شنیدن ارتعاشات صوتی کمتر یا بیشتر از

این بازه نیست.

مهم‌ترین حواس عبارت‌اند از: ۱- بینایی ۲- شنوایی ۳- چشایی ۴- بویایی ۵- لامسه

\* برای مطالعه

آستانه مطلق: حداقل انرژی لازم برای تحریک یک اندام حسی را گویند.

مقدار تقریبی آستانه مطلق در حواس پنج‌گانه

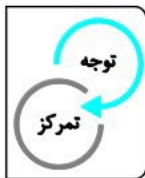
| حس     | حداقل شدت محرک مورد نیاز (آستانه)                          |
|--------|------------------------------------------------------------|
| بینایی | شعله یک شمع در فاصله حدود ۵۰ کیلومتری در یک شب تاریک و صاف |
| شنوایی | تیک تاک ساعت مچی در فاصله ۶ متری در محیطی کاملاً ساکت      |
| چشایی  | یک قاشق چای‌خوری شکر که در حدود ۸ لیتر آب حل شده است.      |
| بویایی | یک قطره عطر که در فضای یک خانه سه خوابه پخش شده است.       |
| لامسه  | بال یک مگس که از فاصله یک سانتی‌متری روی گونه شما می‌افتد. |

| انواع حواس | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                               | عضو گیرنده حس                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| حس بینایی  | چشم، گیرنده حس بینایی است. در بین حواس مختلف، بیشترین دریافت‌های حسی به وسیله چشم صورت می‌گیرد.<br>- برای دیدن اشیا به نور کافی نیاز داریم.<br>- «تیزبینی»، توانایی مشاهده جزئیات است.<br>- برای مشاهده دقیق اشیا باید به طور مستقیم به آن‌ها نگاه کنیم.<br>- وقتی روشنائی، اندک است، تیزبینی کم است. |  |
| حس شنوایی  | - گیرنده حس شنوایی، گوش است.<br>- هر چیزی که مرتعش می‌شود، مولکول‌های هوا را جابه‌جا می‌کند. اگر این ارتعاش به میزان مشخصی برسد، ما صدای آن را می‌شنویم.                                                                                                                                              |  |
| حس چشایی   | - یکی دیگر از مهم‌ترین حواس، حس چشایی است.<br>برای اینکه مزه چیزی را احساس کنیم، باید آن شیء در آب یا بزاق دهان حل شود. مزه‌ها در چهار گروه اصلی «ترشی»، «شیرینی»، «شوری» و «تلخی» طبقه‌بندی می‌شوند.                                                                                                 |  |
| حس بویایی  | - حس دیگر، بویایی است. بیشتر بوهایی که احساس می‌کنیم، حاصل ذرات گازی شکلی هستند که از هوا سنگین‌ترند.<br>بشر برخلاف بیشتر پستانداران، روی دو پا می‌ایستد. ← در نتیجه از درک اغلب بوها محروم می‌ماند. گیرنده‌های بویایی در انتهای حفره‌های بینی قرار دارند.                                            |  |
| حس لامسه   | لامسه حس دیگری است که به واسطه آن برخی از دریافت‌های حسی را انجام می‌دهیم.<br>با کمک حس لامسه، شکل، ابعاد، کناره‌ها، برجستگی‌ها، فرورفتگی‌ها، بافت، زبری و نرمی، وزن و انعطاف‌پذیری اشیا را احساس می‌کنیم.                                                                                            |  |

احساس درد تحت تأثیر عوامل مختلفی همچون میزان حساسیت نقاط مختلف بدن و عوامل شخصیتی و فرهنگی است و در افراد مختلف تفاوت دارد.



#### ■ توجه: محرک‌های محیطی را چگونه انتخاب می‌کنیم؟



- محیط ما پر از محرک‌های مختلف است؛ فرایند انتخاب یک محرک از بین محرک‌های حسی مختلف را «توجه» می‌نامند.  
- توجه با تمرکز متفاوت است.  
تمرکز: اگر توجه، مداوم و پایدار باشد، در آن صورت با تمرکز مواجه هستیم.



اغلب به دلیل ارتباط نزدیک میان دو مفهوم توجه و تمرکز، همه افراد قادر به تفکیک آن دو نیستند.

- شما هم در مطالعه و یادگیری مطالب در هر دو مرحله ممکن است با مشکل مواجه شوید؛ یعنی ممکن است موضوع مورد نظر انتخاب نشود (اشکال در توجه) و یا بعد از انتخاب، بر روی آن تمرکز نداشته باشید (اشکال در تمرکز)؛ یعنی برای ایجاد تمرکز در دانش‌آموزان لازم است از تصاویر جالب، فیلم‌های مناسب، تغییر مکان آموزشی از کلاس درس به یک محیط دیگر، پخش یک صوت هیجان‌انگیز و ... بهره جست.

- ۱- حواس ما که به وسیله محرک‌های بیرونی تحریک می‌شود.
- ۲- اطلاعات موجود در حافظه (حافظه یکی از منابع مهم توجه است).
- ۳- سبک پردازش افراد و انتظارات آنها که باعث می‌شود تا محرک‌های خاصی انتخاب شود.

مثال: وقتی شما با یکی از دوستانتان قرار ملاقات دارید، هر فردی را از فاصله دور، آن دوست تلقی می‌کنید؛ سبک پردازش و انتظارات افراد است که باعث بروز این رویداد می‌شود.

مثال: یک دندان‌پزشک در گفت‌وگو با دیگران، به دندان‌های افراد بیش‌تر از دیگر اعضای بدن توجه می‌کند؛ چیزی که توجه او را به این سمت سوق می‌دهد، اطلاعات موجود در حافظه وی می‌باشد. در واقع زمانی که در موضوعی تخصص دارد و یا آگاهی نسبتاً خوبی دارد دوست دارد در این زمینه بیش‌تر صحبت کند و یا به این گونه مسائل توجه بیش‌تری نشان دهد.

#### ■ آیا به همه آنچه توجه داریم، آگاهی کامل داریم؟

- به همه چیزهایی که در دامنه توجه ما قرار می‌گیرد، آگاهی کامل نداریم.  
آماده‌سازی:

این پدیده زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد.

- در پدیده آماده‌سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می‌کند.

- پدیده آماده‌سازی، می‌تواند علتی برای مطالعه ثمربخش باشد. اگر قرار است صبح روز بعد کتابی را مطالعه کنید، اگر آن کتاب را بالای سرتان بگذارید و بخوابید، به هنگام صبح بهتر فرا می‌گیرید تا اینکه بخواهید دنبال کتاب بگردید.

مثال: در بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها و ... قبل از اعلام خبری، موسیقی یا صدایی نواخته می‌شود و سپس اصل پیام گفته می‌شود، با توجه به موضوع آماده‌سازی این کار باعث می‌شود تا آماده دریافت اصل پیام شویم.

### چگونه می‌توانیم تمرکز ایجاد کنیم؟

- خوگیری، آفت تمرکز است.
- خوگیری شامل عادت کردن به محرک خاص است به نحوی که به تدریج کمتر و کمتر به آن محرک می‌پردازیم.
- بسیاری از دانش‌آموزان موضوع خاصی را برای مطالعه انتخاب می‌کنند، ولی برخلاف پیشرفت‌های اولیه، در ادامه تصور می‌کنند قادر به یادگیری نیستند. یکی از دلایل آن، خوگیری است.



### موانع تمرکز

| موانع تمرکز                           | توضیحات                                                                                                                                                                       | راهکار برای ایجاد تمرکز                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| یکنواختی و ثبات نسبی                  | — وقتی موضوع مورد توجه همیشه به صورت یکنواخت ارائه شود، فرد به آن موضوع عادت می‌کند — ابعاد جدید آن را در نمی‌یابد. — یکنواختی در مطالعه باعث عادت کردن و خواب آلودگی می‌شود. | — استفاده از رنگ‌های مختلف به هنگام مطالعه<br>— خط کشیدن روی واژگان مهم<br>— مطالعه بخشی از درس و سپس قدم زدن، استراحت کردن و خوردن میان‌وعده و پس از استراحت کوتاه، پرداختن به ادامه مطالعه |
| آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه | — تازگی موضوع ارائه شده، تمرکز ایجاد می‌کند.<br>— اگر محرک مورد نظر به دفعات متعدد ارائه شود، خوگیری (آفت تمرکز) شکل می‌گیرد.                                                 | — باید سعی کنید موضوع مورد مطالعه را به صورت‌های مختلف و از زوایای متفاوت ببینید.                                                                                                            |

### عوامل ایجاد تمرکز

| عوامل ایجاد تمرکز      | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تغییرات درونی محرک‌ها  | — موضوع مورد توجه اگر به لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابی داشته باشد، عادت را از بین می‌برد. برخی از محرک‌ها دارای تغییرات درونی بیشتری نسبت به بقیه هستند.<br>— موضوع مورد توجه اگر بدون هر نوع تنوع رنگی و تنوع تصویری باشد، (عناصر زیباشناختی متن) ایجاد تمرکز نمی‌کند.                                                                                        |
| درگیری و انگیزتگی ذهنی | — سوخت و ساز فیزیولوژیکی انسان‌های مختلف یکسان نیست؛ همین‌طور انگیزتگی روان‌شناختی انسان‌ها متفاوت است.<br>— میزان انگیزتگی ذهنی، تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان‌شناختی است.<br>— تغذیه مناسب و تأمین نیازهای زیستی، یکی از عوامل فیزیولوژیکی ایجاد انگیزتگی ذهنی است.<br>— عوامل مهم دیگری مانند ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن نیز، در انگیزتگی ذهنی مؤثر است. |

### ❑ کارکردهای توجه

کارکردهای توجه ۱- ردیابی درست علامت

۲- گوش به زنگی

۳- جست و جو

۱- ردیابی درست علامت:

.. یکی از کارکردهای توجه، ردیابی درست علامت‌های پیرامون ماست.

۱- علامت یا محرک هدف: علامتی است که فرد باید آن را برگزیند.

در هر موقعیت توجه، دو نوع علامت وجود دارد. ۲- محرک‌ها یا علایم انحرافی: محرک‌هایی هستند که همواره مانع انتخاب هدف و باعث حواس پرتی می‌شوند.

به جدول زیر توجه کنید:

| ردیابی نشدن علامت    | ردیابی علامت        | علامت |
|----------------------|---------------------|-------|
| از دست دادن محرک هدف | اصابت یا تصمیم درست | حاضر  |
| ردّ درست             | هشدار کاذب          | غایب  |

❖ مثال: فرض کنید شما در یک اتاق تاریک به صفحه‌ای نگاه می‌کنید. از شما خواسته می‌شود هر زمان نقطه نورانی کوچکی

بر محل مورد نظر تابیده شد، گزارش دهید. در این مثال، اگر لحظه وقوع تابش آن نور را به درستی گزارش بدهید، تصمیم شما از نوع ردیابی درست علامت حاضر است که تصمیم درستی است. (حالت ۱)

❖ در همین زمان، اگر تابش نور را گزارش ندهید، یعنی علامت حاضر را ردیابی نکرده‌اید. این نوع تصمیم‌گیری باعث از دست دادن محرک هدف می‌شود. (حالت ۲)

در حالت سوم، نور تابانده نمی‌شود، اما شما آن را گزارش می‌دهید؛ در آن صورت، محرکی را ردیابی کرده‌اید که غایب بوده است؛ به این حالت، «هشدار کاذب» می‌گویند (حالت ۳)؛ درحالی که تصمیم درست این بود که علامت غایب ردیابی نشود. (حالت ۴)

### ❑ نتیجه‌گیری

به‌طور کلی ۴ حالت برای ردیابی علامت داریم که دو نوع آن ردیابی درست و دو نوع آن نادرست می‌باشد.

۱- اصابت یا تصمیم درست = ردیابی کردن علامت حاضر

۲- از دست دادن محرک هدف = عدم ردیابی علامت حاضر

۳- هشدار کاذب = ردیابی کردن علامت غایب

۴- ردّ درست = عدم ردیابی علامت غایب

در هر موقعیت ردیابی، هر دو خط ممکن است رخ بدهد. اینکه از دست دادن را فدای هشدار کاذب بکنیم و یا برعکس، بستگی به اهمیت تکلیف دارد. تکالیف مهم‌تر با هشدار کاذب همراه است.

۲- گوش به زنگی:

- کارکرد دوم توجه، گوش به زنگی است.

- به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی، «گوش به زنگی» گویند.

- مهم‌ترین مانع برای کارکرد گوش به زنگی، بروز «خستگی» می‌باشد.

با توجه به موضوع گوش به زنگی و برای رفع خستگی و یادگیری بهتر مطالب، لازم است که برای دانش‌آموزان استراحت در نظر گرفته شود. هر چه سن کم‌تر باشد، نیاز به استراحت در فواصل کوتاه‌تر باید در نظر گرفته شود.

۳- جست‌وجو:

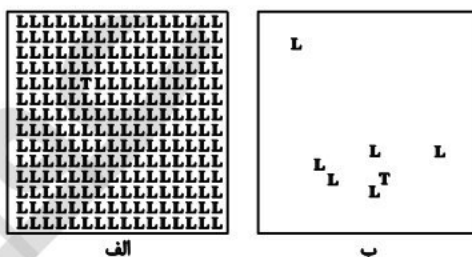
- کارکرد سوم توجه، جست‌وجو است.

- در جست‌وجو، به دنبال یافتن یک محرک مکانی در زمینه یا بافت مکانی هستیم.

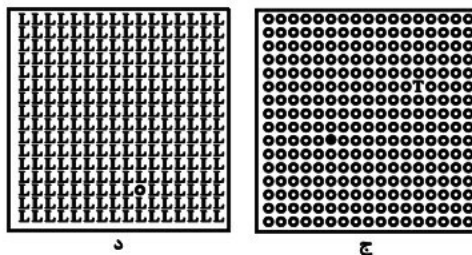
پیدا کردن محرک هدف، تابع دو عامل است:

۱- تعداد عوامل انحرافی

۲- ویژگی منحصر به فرد آن هدف



\* عاملی که باعث می‌شود حرف T در مربع «ب» زودتر از مربع «الف» پیدا شود، تعداد عوامل انحرافی است.



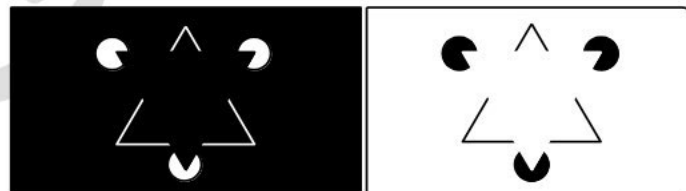
\* عاملی که باعث می‌شود دایره توپر را زودتر از حرف T و دایره تو خالی پیدا کنیم، ویژگی منحصر به فرد آن است.

در گوش به زنگی، مدت زمان اهمیت دارد و در جست‌وجو بافت مکانی!

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱ | - در توجه، هرچه آگاهی شما بیشتر باشد، نوع توجه هم ارادی تر خواهد بود.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ۲ | - برای حفظ توجه و ایجاد تمرکز، باید از انجام فعالیت در ساعات طولانی پرهیز کرد.<br>- بهتر است هر از چند گاهی بعد از مطالعه استراحت کنید؛ زیرا هر چه مدت انجام تکلیف بیشتر می شود، کیفیت انجام آن کاهش می یابد.<br>- بر آورد دقیق حداکثر مدت زمان مفید برای ایجاد توجه مستمر، به (۱) ویژگی های شخصی و (۲) دشواری تکلیف مورد نظر بستگی دارد.                                                            |
| ۳ | - برای ایجاد توجه متمرکز، از حواس مختلف برای انجام دادن یک تکلیف استفاده کنید.<br>- اگر حواس مختلف، در گیر انجام دادن یک تکلیف باشد. ← کارایی خوبی خواهد داشت.                                                                                                                                                                                                                                       |
| ۴ | - انجام دادن تکلیف هم زمان، کارایی توجه را کاهش می دهد.<br>- در شرایطی که مجبور شویم به طور هم زمان چند تکلیف را انجام دهیم، موارد روبه رو اثر منفی ناشی از تقسیم توجه که به واسطه انجام هم زمان چند تکلیف ایجاد می گردد، کاهش می دهد:<br>۱- هر چه دو تکلیف به همدیگر شبیه تر باشند.<br>۲- تکلیف مورد نظر دشواری کمتری داشته باشند.<br>۳- فرد انجام دهنده آن تکالیف از مهارت های لازم برخوردار باشد. |

#### ادراک: محرک های محیطی را چگونه تفسیر کنیم؟

- بعد از انتخاب دریافت های حسی، آن ها را تفسیر می کنیم.
- ادراک، فرایندی است که از طریق آن، محرک های مورد توجه را بازشناسی و به آنها معنا می بخشیم.
- همه آنچه را که احساس می کنیم، تفسیر نمی شوند. به عبارت دیگر، بسیاری از محرک های حسی در همان حد تحریک گیرنده های حسی باقی مانده و وارد فضای ادراکی نمی شوند.
- گاهی چیزهایی را ادراک می کنیم که هیچ موقع احساس نکرده ایم. در تصاویر زیر، همه افراد، دو مثلث مشکی و سفید را گزارش می دهند، در حالی که چنین چیزی حس نمی شود.



- مواردی همچون شکل های بالا بیانگر خطای ادراکی است.

وجود خطاهای ادراکی نشانگر این است که آنچه را حس می کنیم الزاماً چیزی نیست که در ذهن خود ادراکش می کنیم.

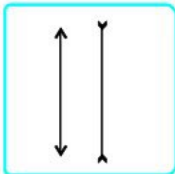


## نتیجه گیری

- ۱- گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد، ادراک نمی‌کنیم.
- ۲- گاهی چیزی را ادراک می‌کنیم که احساس نشده است.

روانشناسان به ادراک پدیده‌های بدون احساس، توهم می‌گویند.

برخی از خطاهای ادراکی:

|                                                                                    |                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   | <p>خطای پونزو</p> <p>با اینکه طول دو خط وسط برابر است، خط بالایی را بلندتر ادراک می‌کنیم.</p>                                                                           |  |
|  | <p>خطای مولر - لایپر</p> <p>با دو خط هم اندازه مواجه هستیم. یکی از این خطوط دارای پیکان واگرا و دیگری هم‌گرا است. معمولاً خط دارای پیکان واگرا بلندتر ادراک می‌شود.</p> |  |

نتایج به دست آمده از مطالب مربوط به خطاهای ادراکی:

- ۱- ادراک با احساس متفاوت است.
- ۲- هرچه تعداد خطاهای ادراکی بیش‌تر باشد، به عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می‌شود. ← نتایج وخیم‌تری از خطاهای ادراکی رخ می‌دهد.

«مثال: افرادی که مکرر و بدون دلیل موجه تن به جراحی زیبایی می‌دهند، در درک خود از بدنشان مشکل دارند. جمع‌بندی:

|                                                       |                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------|
| توهم                                                  | ادراک بدون احساس     |
| خطای ادراکی                                           | ادراک مغایر با احساس |
| محو شدن اطلاعات از حافظه حسی به سبب عدم توجه به آن‌ها | احساس بدون ادراک     |
| خطای شناختی                                           | تکرار خطای ادراکی    |

## مکتب گشتالت:

- یکی از مکاتب مهم روان‌شناسی، «مکتب گشتالت» است.
- «گشتالت» یک واژه آلمانی به نام کل و هیئت است.

عقاید روان‌شناسان گشتالت:

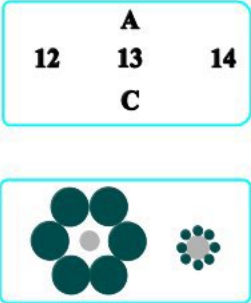
۱- در نزد آن‌ها «ادراک» اهمیت زیادی دارد.

۲- بر این باورند که روش‌های جزءنگر، درک جامعی ایجاد نمی‌کند.

۳- اعتقاد داشتند «کل بیشتر از مجموع اجزا است».

۴- کل، علاوه بر مجموع اجزا، شامل روابط بین اجزا هم می‌شود که از جمع اجزا به‌دست نمی‌آید.

روان‌شناسان پیرو مکتب گشتالت سعی کردند با استفاده از برخی اصول ساده منظور خود را تبیین کنند که برخی از این اصول در جدول زیر آمده است:

| مثال                                                                                | ویژگی‌ها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | اصل         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|    | <p>- یکی از مهم‌ترین اصول این مکتب است.</p> <p>— منظور از این اصل این است که ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه‌های مختلف تغییر می‌کند.</p> <p>توضیح مثال: در شکل اول حرف B بدون توجه به A و C عدد سیزده خوانده می‌شود. در حالی که همین عدد، وقتی با حروف A و C می‌آید، حرف B خوانده می‌شود. در شکل دوم، دو دایره طوسی وسط دایره‌های مختلف، علی‌رغم اندازه یکسان، به‌صورت متفاوت ادراک می‌شوند.</p> | شکل و زمینه |
|  | <p>- وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند، ما آن‌ها را به‌صورت یک گروه ادراک می‌کنیم.</p> <p>توضیح مثال: ما گرایش داریم دایره‌ها را به‌صورت گروه‌های ۴ تایی ادراک کنیم.</p>                                                                                                                                                                                                                             | مجاورت      |
|  | <p>— ما معمولاً تمایل داریم اشیاء را براساس شباهت آن‌ها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم.</p> <p>توضیح مثال: همچنان که در شکل روبه‌رو می‌بینیم، ما در این شکل، ۴ خط جداگانه ادراک نمی‌کنیم، بلکه می‌گوییم یک خط دوتایی و دو خط یکی.</p>                                                                                                                                                                    | مشابهت      |
|  | <p>— ما گرایش داریم اشکال را به‌صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیر پیوسته.</p> <p>توضیح مثال: اگر به فرد بگوییم این تصویر را ادامه بده، همین‌گونه ادامه خواهد داد.</p>                                                                                                                                                                                                                        | استمرار     |
|  | <p>- ما تمایل داریم اشیاء ناقص را به‌صورت کامل ببینیم.</p> <p>توضیح مثال: در شکل مقابل ما فقط خطوط بریده بریده را احساس می‌کنیم در حالی که در ادراک، آن را مثلث می‌بینیم.</p>                                                                                                                                                                                                                        | تکمیل       |

- دانش امروزی از ادراک، بسیار فراتر از آن چیزی است که روان‌شناسان گشتالت مطرح کردند.
- شواهد تجربی جدید نشان می‌دهد که علاوه بر ویژگی‌های حسی، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد اثر می‌پذیرد.
- به واسطهٔ ادراک، محرک‌های بیرونی به اطلاعات روان‌شناختی معنادار تبدیل می‌شود.
- ما اطلاعات روان‌شناختی معنادار را در مخزنی به نام «حافظه» نگهداری می‌کنیم.

## درس چهارم: حافظه و علل فراموشی

## حافظه

- یکی از شگفت‌آورترین پدیده‌های شناختی انسان، حافظه است.
- تعریف حافظه: ابزاری برای گذر از شناخت پایه (مثل توجه و ادراک) و ورود به شناخت عالی، یعنی تفکر است. تصورات و اطلاعاتی که قبلاً به وسیله توجه و ادراک دریافت کرده‌ایم، در حافظه ذخیره می‌شوند.
- یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های انسان، قدرت تفکر اوست.
- اگر حافظه شکل نگیرد ← تفکری هم نخواهد بود.

## مراحل حافظه

رمزگردانی: گام به حافظه سپردن  
ذخیره‌سازی یا اندوزش: نگهداری اطلاعات  
بازیابی: به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره‌شده

مراحل  
سه‌گانه  
حافظه

بازیابی

ذخیره‌سازی

رمزگردانی

حافظه در هر یک از مراحل سه‌گانه امکان خطا دارد.

نکته

## رمزگردانی: آیا همه افراد به یک شکل اطلاعات را رمزگردانی می‌کنند؟

- رمزگردانی به صورت‌های مختلف شکل می‌گیرد:

| توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                | صور مختلف رمزگردانی   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- کودکان به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمزگردانی می‌کنند.</li> <li>- رمزگردانی جزء به جزء شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد است.</li> <li>- در رمزگردانی جزء به جزء، امکان خطای بیشتری وجود دارد ← نمی‌توان به حافظه کودکان اعتماد کرد.</li> </ul> | رمزگردانی جزء به جزء  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- بزرگسالان به صورت کلی و خلاصه رمزگردانی می‌کنند.</li> <li>- رمزگردانی کلی در برگیرنده خلاصه موضوع است.</li> </ul>                                                                                                                             | رمزگردانی کلی و خلاصه |

- ۱- شنیداری
- ۲- معنایی
- ۳- دیداری

مطالب دیداری و شنیداری را یکسان رمزگردانی نمی‌کنیم و چنانچه رمزگردانی معنایی باشد، یعنی مطلب شنیده یا دیده شده را بتوانیم به نوعی برای خود معنادار کنیم، ماندگاری آن در حافظه پایدارتر است؛ یعنی فردی که بتواند مطلب شنیده و دیده شده را برای خود معنادار کند، آن مطلب به خوبی در حافظه‌اش نگهداری می‌شود.

#### ❑ ذخیره‌سازی: آیا همه افراد اطلاعات را با دوره زمانی یکسانی ذخیره می‌کنند؟ ❑

زمان ذخیره‌سازی اطلاعات متفاوت است ← بر اساس آن می‌توان خاطرات را درجه‌بندی کرد. برخی اطلاعات مربوط به اولین خاطرات عمر افراد، برخی دیگر به چند سال گذشته و بعضی نیز به ساعات پیش برمی‌گردد.

مطالعات نشان می‌دهد که حداکثر بُرد به خاطر آوردن خاطرات گذشته، خاطرات مربوط به ۲/۵ سالگی است.

#### ❑ بازیابی: آیا برای داشتن یک حافظه قوی، رمزگردانی و ذخیره‌سازی کافی است؟ ❑

- سومین مرحله حافظه، بازیابی نام دارد.
- در بازیابی، اطلاعات از حافظه فراخوانده می‌شود.
- برخی افراد، با این که رمزگردانی خوبی دارند و اطلاعات را برای مدت زمان طولانی در ذهن نگهداری می‌کنند، اما نمی‌توانند آن‌ها را از حافظه بیرون بیاورند.

#### ❑ پدیده نوک‌زبانی ❑

- در «پدیده نوک زبانی» فرد می‌گوید که پاسخ سؤال را می‌داند، اما نمی‌تواند بگوید. در چنین وضعیتی، فرد در مرحله بازیابی اطلاعات مشکل دارد.
- بازیابی اطلاعات از حافظه، به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است.

هر چه نشانه‌های بیشتری داشته باشیم، بازیابی بهتری انجام می‌شود.

- در پدیده نوک زبانی، گفتن اولین کلمه یکی از نشانه‌های مرتبط به آن است.

#### انواع حافظه:

حافظه را با توجه به مراحل آن به سه نوع: ۱- حسی، ۲- کوتاه‌مدت و کاری و ۳- بلندمدت، طبقه‌بندی می‌کنند.

| توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | انواع حافظه |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| - اطلاعات محیط پیرامون ما ابتدا از طریق گیرنده‌های حسی دریافت می‌شوند و سپس در مدت زمان کمتر از یک ثانیه اثری یا ردی از آن‌ها در حافظه ما می‌ماند.<br>- حجم ردهای حسی زیاد، اما مدت ذخیره‌سازی آن‌ها کوتاه است.<br>- ردهای حسی ذخیره‌شده در حافظه حسی، در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند و به حافظه کوتاه‌مدت و کاری انتقال می‌یابند. | حسی         |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| کوتاه مدت | <p>- در حافظه کوتاه مدت فقط تا چند دقیقه می توانیم اطلاعات را ذخیره کنیم.</p> <p>- ملاک ذخیره سازی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت، فقط ذخیره سازی کوتاه (حداکثر چند دقیقه) است.</p> <p>- نمی توانیم بیش از چند اطلاعات را برای مدت کوتاهی ذخیره کنیم.</p> <p>- مهم ترین دلایل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت:</p> <p>۱- محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان</p> <p>۲- جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید</p> <p>- اگر بخواهید به صورت هم زمان یادآوری یک بیت شعر، یک فرمول ریاضی و آیه ای از قرآن را در ذهن فعال نگه دارید، نیرویی که صرف فعال سازی هر یک از آن ها می شود، کمتر خواهد شد.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| کاری      | <p>- بسیاری از اطلاعات را براساس میزان استفاده از آن ها در مدت زمان کوتاه به خاطر می سپاریم. ← با حافظه کاری سروکار داریم.</p> <p>- حافظه کاری، علاوه بر ذخیره سازی کوتاه مدت، کمک خوبی برای اجرای وظایف و تکالیف است.</p> <p>- حافظه کاری، نقش مهمی در تفکر دارد و همانند یک تخته سیاه است که ذهن محاسباتش را بر روی آن انجام می دهد.</p> <p>- دو کارکرد مهم حافظه کاری عبارتند از:</p> <p>۱- ذخیره سازی مطالبی که به مدت کوتاهی لازم داریم. (حافظه کوتاه مدت)</p> <p>۲- فراهم کردن فضای کار برای فعالیت جاری ذهن</p> <p>- شکل گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما نیز هست ← ظرفیت ذخیره سازی و زمان بازیابی اطلاعات، برخلاف حافظه کوتاه مدت، می تواند بیشتر باشد.</p> <p>- مفهوم حافظه کاری نشان می دهد که انواع حافظه را نمی توان صرفاً براساس زمان تقسیم بندی کنیم، بلکه میزان استفاده از اطلاعات، تعیین کننده در دسترس بودن یا عدم دسترسی به آن ها است.</p> <p>- در واقع حافظه کاری حافظه ای است که به سایر اجزای شناخت خدمت رسانی می کند. (حافظه کاری میز کار همه اجزای شناخت ماست).</p> |
| بلند مدت  | <p>- حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلند مدت، محدودیتی ندارد.</p> <p>- در حافظه بلند مدت، اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می شود.</p> <p>- یکی از ساده ترین شیوه های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت، بازگویی و تمرین است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

حداکثر لغت قابل یادآوری از حافظه کوتاه مدت  $2 \pm 7$  لغت است. یعنی ۵ تا ۹ لغت را می توان به یاد آورد. این حالت را «فراخانی ارقام» می گویند.



مقایسه حافظه حسی، کوتاه مدت و بلند مدت با توجه به مراحل حافظه

| مراحل حافظه | نوع رمزگردانی       | ظرفیت یا گنجایش اندوزش         | زمان بازیابی            |
|-------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------|
| حسی         | حسی                 | نامحدود                        | حدود نیم ثانیه          |
| کوتاه مدت   | حسی (همراه با توجه) | $2 \pm 7$ ماده (فراخانی ارقام) | چند دقیقه               |
| بلند مدت    | عمدتاً معنایی       | نامحدود                        | از چند دقیقه تا آخر عمر |

حافظه را با توجه به نوع اطلاعات به دو دسته: ۱- رویدادی و ۲- معنایی، طبقه‌بندی می‌کنیم.

معنایی: دانش عمومی در آن ذخیره می‌شود.

مثال: اصول دین شامل چه مواردی است؟

حافظه با توجه به نوع اطلاعات رویدادی: دربرگیرنده تجربه شخصی است که به یک زمان و مکان مشخصی مربوط می‌شود.

مثال: ساعت ۵ بعد از ظهر دیروز کجا بودید؟

آگاهی از چگونگی کار حافظه موجب می‌شود تا از آن به نحو مطلوب استفاده کنیم و در هر مرحله نکات لازم برای یادآوری را رعایت کنیم؛ بنابراین مطالعه مراحل حافظه و انواع حافظه مهم است.



#### عوامل موثر در فراموشی:

- همه تلاش می‌کنیم اطلاعاتی را که به حافظه سپرده‌ایم، از دست ندهیم تا در هنگام نیاز قادر به فراخوانی آن اطلاعات از حافظه باشیم. با این وجود حافظه ما دچار خطا می‌شود.



| خطاهای حافظه | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| حذف کردن     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- خطای از نوع «حذف کردن» را با عنوان «فراموشی» می‌شناسیم.</li> <li>- فراموشی یعنی ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعاتی که قبلاً وارد حافظه شده است.</li> <li>- در این خطا، فرد بخش‌هایی از خاطرات سپرده‌شده را فراموش می‌کند.</li> <li>- ما تمایل نداریم اطلاعات گذشته را فراموش کنیم، ولی فراموشی خاطرات آزاردهنده، نعمت بزرگی است.</li> </ul>                                  |
| اضافه کردن   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- در این خطا فرد چاله‌های ایجاد شده را پر می‌کند.</li> <li>- یکی از رایج‌ترین خطاهای «اضافه کردن» ← بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویداد اتفاق نیفتاده است که فرد به غلط ادعا کند آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است. در چنین حالتی می‌گویند «حافظه کاذب» شکل گرفته است.</li> <li>۱- تحریف خاطرات</li> <li>نمونه‌هایی از خطاهای نوع اضافه کردن</li> <li>۲- افسانه بافی</li> </ul> |

علل فراموشی در افراد متفاوت است؛ در بزرگسالان مهم‌ترین علل فراموشی تداخل اطلاعات است.



## ■ عوامل ایجاد فراموشی

- در این بحث بیش تر به خطای «حذف کردن»، یعنی فراموشی پرداخته و به برخی از مهم ترین عوامل ایجادکننده آن اشاره می کنیم:

| عوامل ایجاد فراموشی               | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| گذشت زمان                         | <p>- یکی از عوامل مؤثر بر ایجاد فراموشی، گذشت زمان است.</p> <p>- ایننگهوس آزمایش جالبی در این باره انجام داد. او مجموعه ای از واژگان بی معنا مانند (داک، ووک، ساد و سیت) را حفظ کرد و بعد سعی کرد آن ها را به خاطر آورد. آزمایش او دو نتیجه دربرداشت:</p> <p>۱- با گذشت زمان، بعضی از واژگان فراموش می شوند.</p> <p>۲- بیشترین مقدار فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری صورت می گیرد؛ بعد از گذشت یک ساعت، تقریباً نیمی از اطلاعات حافظه فراموش می شوند و هرچه بر گذشت زمان افزوده شود، از شدت فراموشی کاسته می شود.</p> <p>- بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان ← مرور اطلاعات در زمان مناسب است.</p> |
| تداخل اطلاعات                     | <p>- یکی از علل عملکرد ضعیف حافظه، تداخل اطلاعات است.</p> <p>- جهت کنترل تداخل، باید حافظه را سامان داد.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| عوامل عاطفی                       | <p>- یکی از عوامل مؤثر بر عملکرد حافظه، عوامل عاطفی است.</p> <p>- هر چه مطالب را بیشتر دوست داشته باشیم، احتمال فراموشی آن ها کمتر است.</p> <p>- نکته: دخالت عوامل عاطفی بر حافظه، همیشه به صورت مثبت نیست.</p> <p>❧ مثال: به دلیل ترس از آسیب رسیدن به کتاب خود، فراموش می کنیم کتاب را با خود به همراه بیاوریم تا به دوستان امانت دهیم.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| عدم رمزگردانی                     | <p>- بسیاری از فراموشی ها در عمل، ناشی از کم توجهی و نبود رمزگردانی است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی | <p>- بازیابی یک واژه، تابع تعداد نشانه های آن می باشد.</p> <p>- بسیاری از افراد، نشانه های کافی و درست برای بازیابی اطلاعات از حافظه ندارند.</p> <p>- نشانه ها را می توان به دو گروه تقسیم کرد:</p> <p>۱- درونی: منظور نشانه های معنایی است.</p> <p>۲- بیرونی: منظور نشانه های حسی یا غیرمعنایی است.</p> <p>- نکته: برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه های درونی، کارآمدتر از نشانه های بیرونی است.</p>                                                                                                                                                                                                |



احتمال بازیابی سؤالات تشریحی بعد از خروج از جلسه امتحان بیش تر است؛ زیرا به لحاظ نشانه های بازیابی، علاوه بر تأثیرپذیری از نشانه های درونی، به شدت تحت تأثیر نشانه های بیرونی است. اما سر جلسه امتحان، در سؤالات تستی به علت اینکه در یکی از گزینه ها پاسخ وجود دارد، بازیابی اطلاعات راحت تر است.

### چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

- افرادی که حافظه قوی دارند، باهوش تر نیستند، فقط به فنون بیشتری برای بهسازی حافظه مسلط هستند.

| چند روش کارآمد برای داشتن حافظه قوی تر            | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| بیان اهمیت مطلب                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مطالب مهم و کاربردی، دوست داشتنی هستند.</li> <li>- چیزی را که دوست نداشته باشیم، به راحتی رمزگردانی نمی شود ← برای این که حافظه شما پذیرای اطلاعات جدید باشد، سعی کنید در ابتدا، درباره اهمیت آن، اطلاعات کسب کنید.</li> </ul>                                                                                           |
| پرهیز از هم زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- به اطلاعات توجه دقیق داشته باشید.</li> <li>- بیشتر افرادی که می گویند حافظه ما ضعیف است، مشکل حافظه ندارند، بلکه مشکل توجه دارند.</li> <li>- از انتخاب هم زمان چند ماده اطلاعاتی پرهیز کنید.</li> <li>- وقتی هم زمان چند موضوع را به حافظه می سپاریم، حاصل آن شکل گیری حافظه های ضعیف از موضوع های مختلف است.</li> </ul> |
| مرور کارآمد                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- برای کنترل اثر گذشت زمان، از مرور مناسب استفاده کنید.</li> <li>- مرور یعنی اینکه مطالب گذشته تکرار شود.</li> <li>- در مرور مطالب، در هر بار از خودتان پرسید این بار به چه مفهوم جدیدی رسیدید که در دفعات گذشته به آن دست نیافته بودید.</li> <li>- مرور مطالب، فراتر از تکرار صرف است.</li> </ul>                         |
| کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن | <ul style="list-style-type: none"> <li>- برای کنترل اثر گذشت زمان، نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد.</li> <li>- بیشترین فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری رخ می دهد ← بهترین زمان مرور مطالب، چند ساعت بعد از یادگیری است.</li> </ul>                                                                                                       |
| کاهش اثر تداخل مطالب                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- برای کنترل اثر تداخل، یادگیری باید عمیق باشد.</li> <li>- برای مثال در یادگیری واژگان باید سعی شود علاوه بر واژگان، معانی آنها را هم فهمید.</li> <li>- وقتی ابیات شعری را حفظ می کنید، گاهی اوقات بیت های مختلف یا مصرع هر بیت جابه جا می شوند؛ علت آن، یادگیری سطحی و در نتیجه، تداخل اطلاعات است.</li> </ul>            |
| یادگیری با استراحت                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- برای کنترل اثر تداخل، از یادگیری با فاصله استفاده کنید.</li> <li>- یادگیری جدید مانع یادآوری قبلی می شود.</li> <li>- یادگیری با فاصله، اثر تداخل را کاهش می دهد.</li> </ul>                                                                                                                                              |
| ساماندهی مطالب                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- منظور از ساماندهی، نظم بخشی و قفسه بندی اطلاعات است.</li> <li>- حافظه بدون نظم و انضباط، همانند کتابخانه بدون فهرست نویسی است؛ در کتابخانه های فاقد فهرست نویسی، با این که همه کتاب ها در آن هست، به راحتی نمی توان کتاب مورد نظر را پیدا کرد.</li> </ul>                                                                |
| استفاده از رمزگردانی معنادار                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- اگر اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل و از معانی مختلف برای سپردن به حافظه استفاده کنید، مطالب، دیرتر فراموش می شوند.</li> </ul>                                                                                                                                                                                           |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مطالعه چند حسی           | <p>- رمزگردانی بیشتر مطالب به صورت شنیداری است.</p> <p>- اگر مطالبی که رمزگردانی شنیداری شده‌اند، به صورت دیداری هم رمزگردانی شوند، رمزگردانی قوی‌تر می‌شود.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| روش پس‌خبا               | <p>- این روش از حروف اول پنج فن «پیش‌خوانی، سؤال کردن، خواندن، به خود پس‌دادن و آزمون»، تشکیل شده است:</p> <p>۱- پیش‌خوانی: مطالب هر فصل را پیش‌خوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید.</p> <p>۲- سؤال کردن: سعی کنید در مورد متن چند سؤال کلیدی داشته باشید.</p> <p>۳- خواندن: مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسش‌ها، پاسخ دهید.</p> <p>۴- به خود پس‌دادن: جواب‌ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید.</p> <p>۵- آزمون: به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید.</p> |
| استفاده از چند روش حرکتی | <p>- راه رفتن، یادداشت‌برداری، برجسته کردن مفاهیم، خلاصه‌نویسی، رسم نمودار و حرکاتی از این قبیل، بسیار مفید است.</p> <p>- بسیاری از دانش‌آموزان به‌هنگام مطالعه دوست دارند فضایی را به صورت رفت و برگشت طی کنند و آن مطلب مورد نظر را با راه رفتن بیاموزند.</p>                                                                                                                                                                                                                                |
| بسط معنایی               | <p>- برای این که یک مفهوم به راحتی در حافظه ذخیره شود، برای توضیح معنای آن مفهوم، می‌توان از مثال‌های گوناگون استفاده کرد.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| تمایزبخشی                | <p>- منظور از تمایزبخشی، برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| برگردان به زبان خودتان   | <p>- اصرار بر حفظ واژگان کتاب، فراموشی بیشتری به دنبال دارد.</p> <p>- برای این که دچار فراموشی نشویم، بهتر است مطالب یادگرفته را به زبان خودمانی برای خود بازگو کنیم.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| آزمون مکرر               | <p>— در بسیاری از مواقع اطلاعات را در حافظه دارید، ولی به موقع نمی‌توانید از حافظه بیرون آورید ← در مرحله بازیابی حافظه مشکل دارید.</p> <p>- شرکت در آزمون‌های مکرر، شما را جهت بازیابی موفق، توانمندتر می‌سازد.</p> <p>— هر چه بیش‌تر آزمون دهید، نشانه‌های بازیابی بیش‌تری کسب خواهد کرد؛ به این پدیده اصطلاحاً «اثر آزمون» گفته می‌شود.</p>                                                                                                                                                 |

استفاده از تجربیات شخصی دیگران در اجرای فنون ذکر شده مفید است.



- هر چند دستیابی به حافظه و روش‌های تقویت آن ارزشمند است، اما هدف از داشتن حافظه قوی ← شکل‌دهی به تفکر است.

- برای این‌که تفکر در شما شکل بگیرد، به حافظه قوی نیاز دارید، ولی حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست.

- حافظه ابزاری جهت دستیابی به مهارت‌های مهم‌تر، همچون تفکر و در نقش فراهم‌سازی داده‌های خام برای تفکر است.

## درس پنجم: تفکر (۱) حل مسئله

### مقدمه

- اطلاعات حافظه به این دلیل ارزشمند است که می‌تواند تفکر ما را بسازد.
- هرچه اطلاعات بیش‌تری در حافظه داشته باشیم، آمادگی بیش‌تری برای تفکر خواهیم داشت.
- برخورداری از حافظه قوی لزوماً به معنای داشتن تفکر قوی نیست.
- تفکر: به فعالیت‌هایی از قبیل تفسیر، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری تفکر می‌گویند.

به‌کارگیری اصطلاح «تفکر بدون آگاهی» یا اصطلاحاً «تفکر ناخودآگاه» نادرست است؛ زیرا تفکر کاملاً آگاهانه است و فردی که مشغول اندیشیدن درباره یک موضوع است، ضمن اینکه از دانش گذشته بهره‌مند می‌شود، به آنچه می‌اندیشد و نیز به روش تفکر خود، آگاهی کامل دارد.

### مسئله

مسئله عبارت است از: «عدم دستیابی فوری به یک هدف مشخص به‌دلیل موانع مشخص با توجه به امکانات و توانمندی‌های محدود».

### حل مسئله

حل مسئله: حل مسئله به معنای یافتن بهترین راه‌حل برای رسیدن به هدف با توجه به شرایط موجود است. در واقع حل مسئله فرایندی است که به وسیله آن فرد می‌کوشد راه‌حل مناسبی برای مشکل پیدا کند.

- بسیاری از مردم از واژه «مسئله» تصور مثبتی ندارند ← راه‌حل آن مسئله را نمی‌دانند.
- اگر مسائل با استفاده از روش‌های درست، حل شوند ← مسئله به جای تهدید به یک موضوع خوشایند و فرصت پیشرفت تبدیل می‌شود.

### فعالیت

زمانی که هدف مشخصی داریم ولی به‌دلیل موانع بیرونی و محدودیت در توانایی نمی‌توانیم راه‌حل فوری بدهیم، مسئله شکل می‌گیرد.

## ویژگی‌های مسئله

| ویژگی‌های مسئله                              | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدفمند بودن                                  | <p>- زمانی احساس مسئله می‌کنیم که بدانیم هدف چیست.</p> <p>- وقتی هدف روشن نباشد، درک از مسئله ناقص خواهد بود.</p> <p>- یکی از دلایل اینکه برخی از افراد راه‌حل مسئله را نمی‌دانند این است که «هدف» را به صراحت تعریف نکرده‌اند.</p>                                                                                                                                                                                                |
| جریان و فرایند تحت کنترل                     | <p>- حل مسئله یک فرایند و جریان تحت کنترل است.</p> <p>- حل‌کننده مسئله، کاملاً درگیر موضوع است و به آنچه انجام می‌دهد، آگاهی کامل دارد.</p> <p>- در جریان حل یک مسئله، هرچه جدی‌تر باشیم ← احتمال انتخاب راه‌حل بهتر، بیش‌تر است.</p>                                                                                                                                                                                              |
| محدودیت توانمندی‌های انسان در جریان حل مسئله | <p>- در جریان حل مسئله، توانمندی‌های ما محدود است.</p> <p>- برای حل یک مسئله باید توانمندی‌های خود را بشناسیم <sup>پیرا</sup> ← اصولاً انسان زمانی با مسئله مواجه می‌شود که امکاناتش محدود باشد.</p> <p>- عدم شناسایی دقیق توانمندی‌ها باعث استفاده از راه‌حل‌های غیرمنطقی می‌شود.</p> <p>مثال: کسی که صرفاً با خوردن قرص لاغری می‌خواهد کاهش وزن داشته باشد و از راه‌های درست استفاده نکرده و ورزش و پرهیز غذایی نداشته باشد.</p> |
| مشخص بودن موقعیت فعلی یا مبدأ                | <p>- در جریان حل مسئله موقعیت فعلی یا مبدأ باید مشخص باشد.</p> <p>مثال: اگر قرار باشد به وزن مطلوبی برسید، شناخت میزان وزن فعلی‌تان به شما کمک می‌کند تا موانع احتمالی را به‌خوبی بشناسید و راه‌حل‌های بهتری ارائه دهید.</p>                                                                                                                                                                                                       |

- یکی از هدف‌های مهم نظام تعلیم و تربیت، پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلات خود در زندگی روزمره غلبه کنند.

- ۱- دستیابی به راه‌حل آن مسئله خاص
- ۲- رسیدن به اصول و قوانینی که در موقعیت‌های دیگر هم قابل استفاده باشند.

هدف از ارائه تمرین‌های مختلف آموزشی برای حل مسئله

یادگیری حاصل از حل مسئله، در مقایسه با سایر یادگیری‌ها، قابل تعمیم است.

نکته

## انواع مسئله

با توجه به شاخص‌های زیر، مسئله‌ها به دو گروه «خوب تعریف شده» و «خوب تعریف نشده» تقسیم می‌شوند:

- ۱- شناسایی موقعیت اولیه
  - ۲- فهرست اقدامات یا راهبردهای در دسترس
  - ۳- تعریف دقیق هدف
  - ۴- امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف
- ویژگی مسائل «خوب تعریف شده» و «خوب تعریف نشده»:

| مسئله خوب تعریف شده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | مسئله خوب تعریف نشده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- موقعیت اولیه و اقدامات احتمالی آن مشخص است.</li> <li>- تابع قوانین کاملاً استاندارد است.</li> <li>- اگر مراحل را به درستی طی کنیم، به هدف مورد نظر می‌رسیم.</li> <li>- خود مسئله، اهداف، امکانات و موانع آن برای ما مشخص هستند.</li> <li>- امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف در آن وجود دارد.</li> <li>«مثال: بزرگ‌ترین عدد چهاررقمی فرد چه عددی است؟»</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- موقعیت اولیه آن با ابهام‌های زیادی روبه‌رو است.</li> <li>- در این مسائل اقدامات مشخص و استاندارد نداریم و نمی‌دانیم آیا استفاده از این اقدامات ما را به هدف مورد نظر می‌رساند یا خیر.</li> <li>- پیدا کردن راه‌حل مناسب بسیار دشوار و پیچیده است.</li> <li>- حل آن ممکن است مشکلات دیگری را ایجاد کند.</li> <li>- نمی‌توانیم صددرصد به راه‌حل‌های احتمالی دلخوش کنیم.</li> <li>- امکان تضمین دستیابی یا عدم دستیابی به هدف در آن وجود ندارد.</li> <li>- مسئله‌های علوم انسانی عمدتاً از نوع «خوب تعریف نشده» هستند.</li> <li>- از آنجایی که علل متعددی دارند، به راحتی قابل تعریف نیستند.</li> <li>«مثال: چرا اجناس گران می‌شوند؟»</li> </ul> |

مراحل حل مسئله:

حل مسئله دارای پنج مرحله است:



| مراحل حل مسئله                        | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تشخیص مسئله                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل از حل مسئله، باید خود مسئله مشخص شود.</li> <li>- تشخیص دقیق مسئله اولین گام حل آن است.</li> <li>- تشخیص مسئله با احساس مبهم از یک مسئله متفاوت است.</li> <li>- تصور مبهم از یک مسئله، به راه‌حل‌های منطقی و درست منجر نمی‌شود.</li> <li>- در تشخیص مسئله، بهتر است دیگران نقش راهنما داشته باشند و فرد خود آن را شناسایی کند.</li> <li>- مشخص کردن بسیاری از مسائلی که در زندگی واقعی وجود دارند، چندان آسان نیست.</li> </ul> |
| به‌کارگیری راه‌حل مناسب برای حل مسئله | <ul style="list-style-type: none"> <li>- پس از تشخیص مسئله باید راه‌حل مناسبی برای حل آن به کار گرفته شود.</li> <li>- یکی از این راه‌حل‌ها مطالعه خُرد خُرد و راه دیگر تمرین مکرر است.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ارزیابی راه‌حل                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- باید راه‌حل انتخاب‌شده را ارزیابی کرد.</li> <li>- ارزیابی راه‌حل انتخاب‌شده باعث می‌شود تا ملاک روشنی برای فهم موقعیت داشته باشیم.</li> <li>- باید نتیجه را بعد و قبل از اجرای روش انتخاب‌شده جدید مقایسه کرد.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| بازبینی و اصلاح راه‌حل                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- قدم دیگر و مهم در حل مسئله، بازبینی و اصلاح راه‌حل‌هاست.</li> <li>- افرادی که مسائل را به‌خوبی حل می‌کنند، دوست دارند روش‌های قبلی را بهبود بخشند و یا اصلاح کنند.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| انتخاب راه‌حل‌های جایگزین             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- کسی که با به‌کارگیری یک روش جدید نتواند به نتیجه دلخواه برسد، باید به راه‌حل‌های جایگزین فکر کند.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>این مرحله تنها زمانی کاربرد دارد که فرد با به‌کارگیری یک راه‌حل نتواند مسئله خود را حل کند و باید از راه‌حل‌های جایگزین استفاده کند.</p> </div>                                                                |

عوامل مؤثر بر حل مسئله:

- ۱- تجربه گذشته
- ۲- نوع نگاه به مسئله
- ۳- نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی خاص

مهم ترین عوامل مؤثر در حل مسئله عبارتند از

#### تجربه گذشته

- تجربه گذشته بر توانایی ما در حل مسئله تأثیر می گذارد.
- کسی که روش های حل مسئله را می داند، در موقعیت های جدید از آن ها برای حل مسئله استفاده می کند.
- تأثیر یادگیری های گذشته بر حل مسئله را «انتقال» گویند.
- «مثال: کسی که دوچرخه سواری می داند، موتورسواری را زودتر یاد می گیرد.»

اثر تجربه گذشته، همیشه آسان کردن راه حل نیست. (انتقال منفی)



- مهم ترین دلیل عدم موفقیت برخی افراد در حل مسئله، پیروی صرف از تجربه گذشته است.
- تجربه گذشته در صورت بازبینی، راهگشای مفیدی خواهد بود.



بزرگسالان از تجربه منفی تأثیر بیش تری می پذیرند؛ زیرا کودکان چنانچه روشی به نتیجه نرسید، روش های دیگر را آزمایش می کنند؛ ولی بزرگسالان بیش تر از تجربیات گذشته تبعیت می کنند و این خود عاملی برای حل نشدن مسئله آن ها می شود.

#### نوع نگاه به مسئله

- نوع نگاه حل کننده مسئله، باعث می شود تا فرد در حافظه خود اطلاعات مرتبط با آن نگاه خاص را به خاطر آورد - اقدامات احتمالی فرد برای حل مسئله، تحت الشعاع آن نگاه خاص خواهد بود.
- بن بست، زمانی ایجاد می شود که حل کننده مسئله با نگاه فعلی قادر به حل آن مسئله نباشد. راه خروج از این بن بست، تغییر نگاه فرد و تغییر بازنمایی آن مسئله است.
- نوع نگاه دانشمندان به مسائل با افراد عادی بسیار متفاوت بوده و به همین علت آن ها قادر به اکتشافات و اختراعات زیادی در رابطه با مسائل پیش آمده بوده اند.

#### نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی خاص

- وقتی سماجت بر حل مسئله برای مدت زمانی نادیده گرفته شود - عواملی که مانع حل آن مسئله هستند، فراموش می شود - هنگام مراجعه مجدد و با نبود عواملی که مانع حل مسئله می شدند، حل مسئله محقق می شود.
- به اثر نادیده گرفتن حل مسئله برای مدت زمانی مشخص، «اثر نهفتگی» می گویند.

نادیده گرفتن حل مسئله برای مدتی کوتاه (اثر نهفتگی) از دیرباز سنت معمول حکما و دانشمندان (مثل ابن سینا) بوده است.



روش های حل مسئله:

| روش اکتشافی یا شهودی                                                                                                                                                                                                                                                                            | روش تحلیلی                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- مبتنی بودن بر روش ها و دلایل غیر منطقی</li> <li>- تابع نظر و احساس شخصی افراد</li> <li>- عدم تضمین دستیابی به راه حل مسئله</li> <li>- مواجه بودن با خطا</li> <li>- رسیدن به راه حل در حداقل زمان</li> <li>- عدم نیاز به پردازش عمیق اطلاعات</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- داشتن دلایل مشخص</li> <li>- مبتنی بودن بر محاسبات ذهنی، قواعد منطقی و نیازسنجی واقعی</li> <li>- تضمین دستیابی به راه حل مسئله</li> <li>- مورد قبول همگان بودن</li> <li>- زمان بر بودن</li> <li>- نیازمند پردازش عمیق اطلاعات</li> </ul> |

هرچند استفاده از روش های تحلیلی برای مسئله، از قواعد مشخصی تبعیت می کند و به ما در دستیابی به نتیجه کمک می کند، اما در بسیاری از موارد زمان بر است. به همین دلیل، برخی تمایل دارند از روش های اکتشافی حل مسئله استفاده کنند.



افراد عجول و کم حوصله از روش های اکتشافی حل مسئله استفاده می کنند.



- روش های اکتشافی نیاز به پردازش عمیق اطلاعات ندارند و در حداقل زمان به راه حل می رسند، اما اعتبار آن راه حل ها با گذشت زمان به شدت متزلزل می شود.

- ۱- روش خرد کردن مسئله
- ۲- روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب
- ۳- روش بارش مغزی
- ۴- روش شروع از آخر

چهار روش اکتشافی حل مسئله عبارتند از

#### روش خرد کردن مسئله

- زمانی که با یک مسئله بزرگ مواجه شده و قادر به حل آن نمی باشید ← از روش خرد کردن استفاده کنید.
- در روش خرد کردن، یک مسئله بزرگ به چندین مسئله کوچک تقسیم می شود.
- در این روش افراد مسئله های کوچک را حل می کنند تا به تدریج بتوانند به حل مسئله بزرگ دسترسی یابند.

### روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب

بر اساس این روش، حل‌کننده مسئله تلاش می‌کند که فاصله دو حالت مفروض در مسئله را کاهش دهد؛ این دو حالت عبارت‌اند از:

- ۱- وجود مسئله (وضعیت موجود)
- ۲- دسترسی به راه‌حل (وضعیت مطلوب)

مثال: مسئله برج هانوی در رابطه با این روش اکتشافی می‌باشد؛ در این مسئله موقعیت اولیه عبارت است از ۵ حلقه که براساس اندازه به‌صورت نزولی از پایین به بالا روی یک میله قرار گرفته‌اند. در صورتی که همه حلقه‌ها به همین ترتیب در میله سوم قرار بگیرند، (وضعیت مطلوب) مسئله حل شده است.

روش‌های «خرد کردن مسئله» و «کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» در عمل بسیار به یکدیگر شبیه بوده و به سختی می‌توان آن‌ها را از یکدیگر تفکیک کرد.

تفاوت دو روش «خرد کردن مسئله» و «کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب» در آن است که در روش نخست طی کردن یک گام خود، بخشی از هدف اصلی است اما در روش دوم طی شدن یک گام فقط موجب تسهیل شدن راه و نزدیک شدن به هدف می‌شود.

### روش بارش مغزی

- در این روش همه راه‌حل‌های احتمالی که فکر می‌کنیم در پاسخ به یک مسئله می‌تواند درست باشد، ارائه می‌کنیم.

مراحل روش بارش مغزی عبارت‌اند از:

تعریف مسئله

سعی در ارائه راه‌حل‌های مختلف

ارائه معیارهایی برای داوری درباره هر راه‌حل

ارائه بهترین راه‌حل با استفاده از معیارهای داوری

### روش شروع از آخر

- در این روش، از هدف اصلی به هدف فرعی و از آن به هدف فرعی دیگر می‌رسیم و این کار را آن‌قدر ادامه می‌دهیم تا

سرانجام به هدف فرعی‌ای برسیم که وسیله رسیدن به آن را در اختیار داریم.

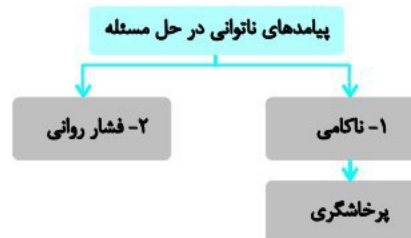
- این روش، بیش‌تر، در حل مسائل ریاضی کاربرد دارد.

- روش «مهندسی معکوس» نمونه‌ای از روش‌های شروع از آخر است.

در حل مسئله، بهتر است از روش‌های تحلیلی استفاده کنید؛ اگر به هر دلیلی قادر به استفاده از روش تحلیلی نبودید، بعد از استفاده از روش‌های اکتشافی، برای اطمینان صددرصدی، استفاده از روش‌های تحلیلی مفیدتر است.



پیامدهای ناتوانی در حل مسئله:



- موفقیت در حل مسئله، خوشایند و لذت بخش است.
- ویژگی افرادی که در حل مسئله، دانش و تجربه لازم را دارند، عبارت است از: نسبت به دیگران احساس عاطفی مثبت تری دارند. زندگی را شیرین می‌دانند. از بودن با دیگران ابراز رضایت می‌کنند.

#### ◀ ناکامی

- ناتوانی در حل مسئله، وضعیت عاطفی ناخوشایندی را ایجاد می‌کند که «ناکامی» نام دارد.
- ناکامی‌های مکرر، پیامدهای ناگواری به دنبال دارد.
- ناکامی باعث «پرخاشگری» می‌شود.
- هر قدر شهروندان جامعه از مهارت‌های حل مسئله آگاه باشند ← احتمال استفاده از روش‌های تهاجمی و پرخاشگری کم‌تر خواهد بود.

بسیاری از افرادی که احساس شکست می‌کنند، مشکلات عاطفی جدی ندارند، بلکه مهارت‌های حل مسئله را نمی‌دانند.



#### ◀ فشار روانی

- ناتوانی در حل مسئله علاوه بر ناکامی، باعث «فشار روانی» هم می‌شود.
- ناتوانی در حل مسئله، فرد را از رسیدن به هدف موردنظر باز می‌دارد ← احساس فشار روانی می‌کند.
- یکی از روش‌های کاهش فشار روانی، پرورش روش‌های درست حل مسئله است.
- افرادی که مدام در حالت فشار روانی قرار دارند، روش‌های کارآمد حل مسئله را نمی‌دانند.

## درس ششم: تفکر (۲) تصمیم گیری

## تعریف تصمیم گیری

- تصمیم گیری یعنی «ارزیابی راه‌های مختلف و انتخاب بهترین راه».
- تصمیم گیری، عالی‌ترین و پیچیده‌ترین فعالیت شناختی انسان است ← در این زمینه توصیه‌های زیادی شده است.
- کلام حضرت علی (ع) در حکمت ۱۷۳ نهج‌البلاغه درباره اهمیت مشورت کردن در تصمیم‌گیری: «آن کس که از افکار و آرای گوناگون استقبال می‌کند، صحیح را از خطا به‌خوبی تشخیص می‌دهد».
- حضرت علی (ع) شرط تصمیم‌گیری را رسیدن به یقین می‌داند و در حکمت ۲۷۴ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «چون به یقین رسیدید، اقدام کنید».

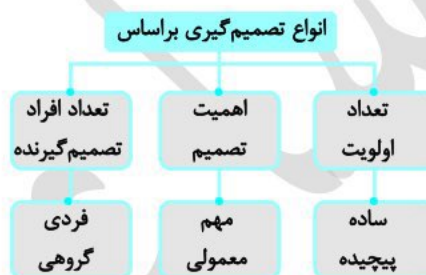
## تفاوت‌ها و شباهت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p>۱- تصمیم‌گیری، نوعی حل مسئله است.</p> <p>۲- از آنجا که تصمیم‌گیرندگان با این مسئله مواجه هستند که بهترین انتخاب چیست ← حل مسئله و تصمیم‌گیری، هر دو، با مسئله روبه‌رو هستند.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | شباهت‌ها |
| <p>۱- در تصمیم‌گیری فرد باید از بین انتخاب‌های مختلف، بهترین را برگزیند (توجه به موضوع انتخاب‌ها)؛ درحالی‌که در حل مسئله، حل‌کنندگان مسئله، باید راه‌حل‌های مسئله موردنظر را خودشان بازآفرینی کنند (توجه به یافتن راه‌حل‌ها).</p> <p>۲- در تصمیم‌گیری با اولویت‌ها سروکار داریم (سروکار داشتن با اولویت‌ها)، درحالی‌که در حل مسئله با راه‌حل‌ها مواجه هستیم. (سروکار داشتن با راه‌حل‌ها)</p> <div data-bbox="204 1496 1150 1756"> <p><b>نکته</b></p> <p>اولویت‌های یک تصمیم‌گیری می‌تواند شامل همه گزینه‌های احتمالی باشد؛ به عبارت دیگر هر اولویتی، فرد تصمیم‌گیرنده را به مقصد می‌رساند، ولی ممکن است اولویت مطلوب نباشد؛ درحالی‌که در حل مسئله ممکن است راه‌حل‌های مختلفی داشته باشیم، ولی فقط یک راه است که ما را به هدف می‌رساند.</p> </div> <p>۳- دغدغه تصمیم‌گیرندگان، انتخاب بهترین اولویت است (انتخاب بهترین اولویت)، درحالی‌که در حل مسئله، افراد به دنبال روش‌های موفق و کارآمد هستند. (انتخاب راه‌حل منتهی به حل مسئله)</p> | تفاوت‌ها |

| تصمیم گیری |                           | حل مسئله                        |
|------------|---------------------------|---------------------------------|
| ۱          | توجه به موضوع انتخاب‌ها   | توجه به یافتن راه‌حل‌ها         |
| ۲          | سروکار داشتن با اولویت‌ها | سروکار داشتن با راه‌حل‌ها       |
| ۳          | انتخاب بهترین اولویت      | انتخاب راه‌حل منتهی به حل مسئله |

### انواع تصمیم‌گیری

- ۱- تعداد اولویت‌ها  
۲- میزان اهمیت  
۳- تعداد افراد تصمیم‌گیرنده
- با یکدیگر فرق دارند.
- «تصمیم‌ها» از نظر



- دشواری یک تصمیم‌گیری تابع توانمندی و نگرش‌ها و تجربیات شخصی است. در برخی از تصمیم‌گیری‌ها همه افراد یکسان عمل می‌کنند، اما در آن دسته از تصمیم‌گیری‌هایی که بعد شخصی دارد، هر فردی متناسب با ویژگی‌های خودش تصمیم می‌گیرد.

- با توجه به تعداد اولویت‌ها و میزان اهمیت تصمیم، چهار نوع تصمیم‌گیری داریم:

- مهم ساده
- مهم پیچیده
- معمولی ساده
- معمولی پیچیده

| پیچیده        | ساده        | تعداد اولویت‌ها   |
|---------------|-------------|-------------------|
|               |             | میزان اهمیت       |
| مهم پیچیده    | مهم ساده    | اهمیت بالا یا مهم |
| معمولی پیچیده | معمولی ساده | معمولی            |

تقسیم تصمیم‌گیری به انواع ساده - پیچیده و مهم - معمولی براساس نوع تصمیم بوده است؛ اما براساس تعداد افراد تصمیم‌گیرنده، تصمیم‌گیری به دو نوع فردی و گروهی تقسیم می‌شود.



مثال: انتخاب یک رشته تحصیلی، یک تصمیم فردی است، اما انتخاب رئیس‌جمهور از بین نامزدهای مختلف، یک تصمیم گروهی است.

توجه: اصولاً تصمیم‌گیری گروهی افراد، نسبت به تصمیمات فردی، از کیفیت بالاتری برخوردار است؛ زیرا نظرات افراد مختلف در آن دخیل بوده ← راه‌حل‌های بیش‌تری ارائه می‌شود.

ملاک‌های تصمیم‌گیری:



- تصمیم‌گیری انسان براساس خرد و دانش خود و به منظور دستیابی به سودمندی صورت می‌گیرد.

در بعضی مواقع تصمیم‌گیری با خطر همراه است؛ در چنین حالتی اطمینان کافی به نتایج تصمیم‌گیری وجود ندارد.



- با وجود اینکه یکی از ملاک‌های تصمیم‌گیری، خطر از دست دادن است، عده‌ای از افراد، علی‌رغم از دست دادن سلامتی، حیثیت اجتماعی و ... تصمیم‌هایی می‌گیرند که ضرر زیادی به آن‌ها وارد می‌کند؛ این افراد فقط به دلیل پرداخت هزینه‌های قبلی، حاضرند که مسیر آینده خود را با خطا طی کنند.

سبک‌های تصمیم‌گیری

- به روش‌های ثابت و یکنواخت تصمیم‌گیری افراد، «سبک تصمیم‌گیری» می‌گویند.  
- سبک‌های تصمیم‌گیری مختلف است و بسیاری از آن‌ها ناکارآمدند و فقط یکی بهتر از سایر سبک‌ها است.



## نواع سبک‌های تصمیم‌گیری:

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تکانشی  | <p>- در این سبک، فرد به‌صورت ناگهانی، باعجله و بدون محاسبه تصمیم می‌گیرد.</p> <p>- در میان نوجوانان این گونه سبک تصمیم‌گیری، زیاد دیده می‌شود که بلافاصله با پشیمانی همراه است.</p> <p>مثال: براساس گزارش محاکم قضایی در <math>\frac{2}{3}</math> قتل‌هایی که اتفاق می‌افتد، قاتل و مقتول همدیگر را نمی‌شناسند، فقط در یک موقعیت معمولی به دلیل سبک تصمیم‌گیری تکانشی، واقعه‌ای خطرناک شکل می‌گیرد.</p>                                                                                                                                      |
| احساسی  | <p>- در این سبک، ملاک تصمیم‌گیری، عواطف و هیجانات زودگذر است.</p> <p>- احساسی عمل کردن می‌تواند پیامدهای ناگوار داشته باشد.</p> <p>- احساسات، به دلیل زودگذر بودن، نمی‌تواند زیربنای تصمیم‌گیری باشد.</p> <p>- تصمیم‌گیری یک امر مهم و پایدار است و همه ابعاد زندگی را دربرمی‌گیرد ← به روش‌های پایدار و ماندنی نیاز دارد.</p> <p>مثال: به دلیل سبک تصمیم‌گیری احساسی به‌ازای هر چهار ازدواج یک طلاق ثبت می‌شود.</p>                                                                                                                         |
| وابسته  | <p>- براساس این سبک، فرد به جای فکر کردن، از دیگران کورکورانه اطاعت می‌کند.</p> <p>- در این روش دلیل انتخاب فرد این است که دیگران چنین تصمیمی گرفته‌اند <math>\xleftarrow{\text{روحانی که}}</math></p> <p>انتخاب دیگران ممکن است برای ما انتخاب مناسبی نباشد.</p> <p>مثال: انتخاب یک رشته تحصیلی نامناسب به پیروی از انتخاب دوست خود</p>                                                                                                                                                                                                     |
| اجتنابی | <p>- در این سبک، فرد قصد دارد تصمیم بگیرد، ولی هیچ‌گاه تصمیم‌وی عملی نمی‌شود.</p> <p>- فردی که دارای این سبک تصمیم‌گیری است، «دست، دست می‌کند» و «کار امروز را به فردا می‌اندازد».</p> <p>- افرادی که دارای این سبک تصمیم‌گیری هستند، بر این باورند که همه چیز خودبه‌خود درست می‌شود ← زمان را از دست می‌دهند و مشکل آن‌ها بیش‌تر می‌شود.</p> <p>مثال: افرادی که تصمیم می‌گیرند سیگار را ترک کنند، ولی با وجود گذشت روزهای زیادی، موفق به انجام این تصمیم نمی‌شوند و هر روز عملی کردن تصمیم خود را به روز دیگری محول می‌کنند.</p>            |
| منطقی   | <p>- سبک تصمیم‌گیری منطقی، بهترین شیوه تصمیم‌گیری است.</p> <p>- زیربنای این تصمیم‌گیری، نه عجله و شتاب، نه احساسات و هیجان‌های زودگذر، نه اطاعت و پیروی کورکورانه و نه اجتناب، بلکه اندیشیدن است.</p> <p>- در این سبک، تصمیم‌گیرنده تمامی راهکارهای ممکن را می‌سنجد.</p> <p>- سبک تصمیم‌گیری منطقی ۱- نه تنها در عوامل زیربنایی با سایر سبک‌ها فرق دارد بلکه ۲- تابع یک روش قاعده‌مند و منظم است. در این سبک، فرد پله پله و طبق قوانین پیش می‌رود.</p> <p>مثال: انتخاب رشته دانشگاهی با توجه به بررسی علایق، انگیزه و با مشورت با دیگران</p> |

## مراحل تصمیم گیری:

- برای رسیدن به نتایج مطلوب، هر نوع تصمیم گیری باید مرحله به مرحله پیش رویم:

| مراحل | اقدام مورد نیاز                                | مثال توضیحی                                           |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ۱     | شناسایی و تعریف تصمیم مورد نظر                 | انتخاب رشته تحصیلی                                    |
| ۲     | شناسایی تعداد انتخاب‌ها یا اولویت‌های آن تصمیم | انتخاب رشته تحصیلی دوره دوم متوسطه از بین چهار انتخاب |
| ۳     | بیان ویژگی‌های هر انتخاب یا اولویت             | بررسی دروس هر رشته و ...                              |
| ۴     | ارزیابی پیامدهای هر انتخاب یا اولویت           | امنیت شغلی و علایق تحصیلی                             |
| ۵     | اجرای بهترین اولویت                            | انتخاب رشته علوم انسانی                               |
| ۶     | تعهد و پایبندی به اجرای اولویت مورد نظر        | مطالعه دقیق، هدفمند و کارآمد دروس این رشته            |
| ۷     | بررسی پیامدها و نتایج اجرای اولویت مورد نظر    | پیشرفت تحصیلی مطلوب و ابراز رضایت تحصیلی              |

## موانع تصمیم گیری:

- گاهی مراحل تصمیم گیری به درستی انجام نمی‌شود و تحت تأثیر روش‌های غلط، نتایج منفی به بار می‌آورد.

| موانع تصمیم گیری | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سوگیری تأیید     | <p>- یکی از روش‌های غلطی که منجر به نتایج منفی می‌شود، «سوگیری تأیید» است.</p> <p>- در این قاعده غلط، فرد از اطلاعاتی که دیدگاهش را تأیید کند، استفاده می‌کند.</p> <p>«مثال: کسی که با وجود دسترسی به شواهد ناراستی یکی از هم‌شهریانش، همچنان بر این باور است که هم‌شهریانش عاری از خطا هستند.»</p> |
| اعتماد افراطی    | <p>- روش غلط دیگری است که مانع تصمیم گیری می‌شود.</p> <p>- برخی از تصمیم‌گیرندگان، به قضاوت‌ها و روش‌های تصمیم‌گیری خود اعتماد بیش از حد دارند ← تصمیم‌گیری آن‌ها غلط از آب درمی‌آید.</p> <p>«مثال: دانش‌آموز زرنگی فکر می‌کند در همه جا با اندک مطالعه‌ای بهترین نتیجه را به دست می‌آورد.»</p>     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>- کوچک شمردن خود، دست کم گرفتن خود، عصبانی بودن، ترسو بودن و اعتماد به نفس پایین مانع تصمیم گیری درست می شود.</p> <p>- بسیاری از تصمیم گیری های مهم، علاوه بر دانش لازم، به اعتماد به نفس قوی نیاز دارد.</p> <p>- تصمیم گیرنده ای که اعتماد به نفس کمی داشته باشد، نمی تواند در فرایند تصمیم گیری موفق باشد.</p> <p>« مثال: متهمی که به علت عدم اعتماد به نفس، با وجود بی گناهی، در دادگاه از خود دفاع نمی کند.</p>                                                                                                            | <p>کوچک شمردن خود</p>    |
| <p>- کنترل نکردن هیجانات عامل مهم دیگری است که مانع تصمیم گیری موفق می شود.</p> <p>- در موقعیت تصمیم گیری، با افراد و حالت های مختلفی مواجه می شویم.</p> <p>- افراد مختلف، واکنش های هیجانی متفاوتی در ما ایجاد می کنند.</p> <p>- واکنش های عاطفی، به دلیل زودگذر بودن، نمی تواند ملاک تصمیم گیری باشد.</p> <p>- افرادی که قادر به کنترل هیجان های خویش نباشند ← به طور مداوم با شکست در تصمیم گیری روبه رو می شوند.</p> <p>« مثال: مربی فوتبالی که به دلیل ابراز احساسات منفی تماشاگران، بهترین بازیکن زمین را تعویض می کند.</p> | <p>عدم کنترل هیجانات</p> |

#### پیامدهای ناتوانی در تصمیم گیری

- وقتی در موقعیتی باشیم که حتماً باید تصمیم بگیریم، ولی قادر به تصمیم گیری نباشیم، حالت عاطفی ناخوشایندی را تجربه می کنیم که «تعارض» نام دارد.

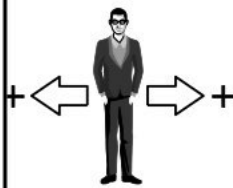
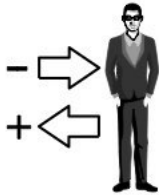
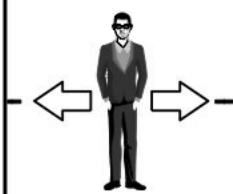
« مثال: در یک آزمایش جالب، آزمایشگر در فضای آزمایشگاه به سگ آموخت تا با دیدن شکل دایره، پاسخ مورد نظر را ارائه دهد. سگ نباید به شکلی غیر از دایره، مثلاً شکل مربع، آن پاسخ را بدهد. بعد از کوشش های مختلف، سگ پاسخ درست را یاد گرفت. آزمایشگر بعد از هر پاسخ درست یک تکه غذا به حیوان می داد. بعد از اینکه پاسخ به شکل دایره و پاسخ ندادن به غیر از دایره خوب آموخته شد، محقق به جای مربع از بیضی استفاده کرد. در این حالت حیوان مردد شده و به جای پاسخ دادن، زوزه می کشید و پای به زمین می کوبید. چون بیضی برخلاف مربع، به راحتی با شکل دایره قابل تشخیص نبود، در این حالت حیوان قادر به تصمیم گیری نبوده، یعنی حالت تعارض را تجربه کرده است.

- مواجه شدن پی در پی با تعارض، به بهداشت روانی ما لطمه می زند.

تعارض، محصول ناتوانی در تصمیم گیری و ناکامی، محصول ناتوانی در حل مسئله است.



## انواع تعارض:

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   | <p>- زمانی که تعارض فرد ناشی از ناتوانی در تصمیم گیری برای انتخاب بین دو موضوع جذاب و خواستنی است، تعارض گرایش - گرایش رخ می دهد. مثال: کودک که هم به شیرینی و هم به شکلات علاقه مند است، اما به دلیل اجبار مادرش فقط می تواند یکی از آن ها را انتخاب کند.</p> | <p>گرایش -<br/>گرایش</p>   |
|   | <p>- در این موقعیت تصمیم گیری، فرد با تعارض بین دو امر خواستنی و ناخواستنی مواجه است. مثال: فردی که به یک رشته خاص دانشگاهی علاقه مند است، ولی در عین حال به خاطر نبودن شغل مناسب برای فارغ التحصیلان این رشته، در حالت تردید و دودلی است.</p>                 | <p>گرایش -<br/>اجتناب</p>  |
|  | <p>- در این حالت هر دو گزینه، نامطلوب و ناخواستنی است و فرد مجبور به انتخاب یکی از آن ها است. مثال: داوطلب کنکوری که در رشته ای که دل خواهش نیست پذیرفته شده است و در صورت عدم ثبت نام نیز به خدمت نظام وظیفه، اعزام خواهد شد.</p>                             | <p>اجتناب -<br/>اجتناب</p> |

اگر فردی، به صورت مداوم و پی در پی، تعارض های مختلفی را تجربه کند، دچار آسیب های روانی و جسمانی می شود.

- موفقیت یک انسان و حتی یک جامعه به چگونگی «تصمیم گیری» آن ها بستگی دارد.
- علاوه بر موفقیت، سلامت افراد نیز تابع تصمیم گیری های آن ها است.
- تصمیم گیری های شتاب زده و بدون تفکر، علاوه بر آسیب فرد، آسیب های روانی - اجتماعی همچون تصادفات جاده ای را به دنبال دارد.
- تصمیم گیری یک مهارت است؛ هر فردی که دارای مهارت تصمیم گیری باشد ← بیش تر از دیگران از آسیب های روانی - اجتماعی آن، در امان خواهد بود.



|                                  |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| چند پیشنهاد برای تصمیم گیری بهتر | ۱- تصمیم مورد نظر را به خوبی بشناسید.                              | <p>- قبل از هر اقدامی، تعریف دقیقی از تصمیم مورد نظر ارائه دهید.</p> <p>- هرچه موضوع تصمیم گیری دقیق تر باشد، اقدام های بعدی هم شفاف تر خواهد بود.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                  | ۲- از سبک تصمیم گیری منطقی استفاده کنید.                           | <p>- در بین سبک های مختلف تصمیم گیری، بهترین سبک، از نوع منطقی است.</p> <p>- شاید همه ما در برخی موقعیت ها مجبور شویم از سایر سبک های تصمیم گیری استفاده کنیم، ولی باید به خاطر داشت سبک غالب هر فردی باید از نوع تصمیم گیری منطقی باشد.</p> <p>- در تصمیم گیری های مهم، استفاده از سبک های غیرمنطقی آسیبزا و خطر آفرین است.</p>                                                                                                                                                                   |
|                                  | ۳- در تصمیم گیری های مهم و پیچیده از روش های میان بر استفاده کنید. | <p>استفاده از روش میان بر «حذف تک تک جنبه ها» کمک کننده خوبی است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | ۴- موقعیت های پر خطر را بشناسید.                                   | <p>- برای نمونه، فهرستی از موقعیت های پر خطر کودکان و نوجوانان عبارت اند از:</p> <p>صحبت کردن با افراد غریبه</p> <p>مخفی کردن موضوع مهم از والدین</p> <p>رفتن به خانه غریبه</p> <p>مصرف سیگار</p> <p>اذیت و آزار دیگران</p> <p>راه دادن افراد غریبه به منزل</p> <p>به تنهایی در فضای تاریک رفتن</p> <p>سوار ماشین غریبه شدن</p> <p>پاسخ به پیام های ناشناس در فضای مجازی</p> <p>پاسخ عاطفی غیر معمول به دیگر افراد</p> <p>اعتماد بیش از حد به دیگران</p> <p>مصرف ماده ای که خود نمی داند چیست؟</p> |

## درس هفتم: انگیزه و نگرش

انگیزه و نگرش:

- عوامل شکل دهنده به رفتار انسان، علاوه بر عوامل انگیزشی (زیستی)، تابع عوامل مختلف نگرشی افراد هم هست.

| عوامل شکل دهنده به رفتار انسان | انگیزه | <p>- انگیزه عاملی است که شما را برمی انگیزد، به حرکت وا می دارد و به سوی رفتاری معین، سوق می دهد.</p> <p>- انگیزه ها می توانند، از نظر جهت و شدت، در افراد متفاوت باشند.</p> <p>- انسان برای حرکت و انجام یک رفتار به موتور حرکتی نیاز دارد؛ این موتور حرکتی، انگیزه است.</p> <p>- انگیزه سبب می شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد.</p> <p>- جست و جوی علت رفتار، به معنای توجه به عوامل انگیزشی آن رفتار است.</p> <p>- انسان و حیوان، در پاسخ به نیازهای زیستی، عوامل انگیزشی مشترکی دارند.</p> <p>- انگیزه های انسان هم منشأ درونی دارند و هم توسط عوامل بیرونی ایجاد می شوند.</p> <p>❧ مثال: علی اتاقش را تمیز می کند تا والدینش او را به سینما ببرند. (انگیزه بیرونی)</p> <p>❧ مثال: حسین عاشق کوهنوردی است و با وجود خستگی، سرما، گرما یا خطرات احتمالی، دست از حرکت بر نمی دارد تا به قله برسد. (انگیزه درونی)</p>                                                                             |
|--------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نگرش                           |        | <p>- به مجموعه عوامل فرازیستی که باعث به حرکت در آوردن رفتار و شناخت انسان می شود، نگرش می گویند.</p> <p>- در بررسی چرایی رفتار گاه به عواملی توجه می شود که فراتر از نیازهای زیستی و مادی انسان است ← عواملی که به چرایی رفتار مربوط می شوند، اما فراتر از نیازهای زیستی و مادی انسان هستند، در حیطه نگرش قرار می گیرند.</p> <p>- تفاوت انسان و حیوان به عنوان دو موجود زنده، این است که انسان صرفاً، مانند حیوان، براساس غریزه و خواسته قدم بر نمی دارد، بلکه در کنار خواسته ها، آنچه که رفتار او را کنترل می کند، نگرش است.</p> <p>- عوامل شکل دهنده نگرش، متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی فرد، باورها و ارزش های او قرار دارد.</p> <p>- بزرگسالان برخلاف کودکان و حیوانات، علت رفتار خود را فراتر از نیازهای زیستی می دانند و آن را به عوامل نگرشی نسبت می دهند.</p> <p>- نگرش ها در شکل دهی به رفتار انسان، به دو صورت مثبت و منفی عمل می کنند.</p> <p>❧ مثال: مادر تشنه، کودک را در نوشیدن آب بر خود مقدم می دارد.</p> |

## انگیزه‌های بیرونی - انگیزه‌های درونی

| انگیزه‌های بیرونی                                                                                                                                                                                                       | انگیزه‌های درونی                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- عامل خارجی، فرد را به انجام دادن کاری خاص برمی‌انگیزد.</p> <p>- منبع آن در پاداش و لذت خارج از فرد قرار دارد.</p> <p>«مثال: محمد تکالیفش را به موقع انجام می‌دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند.»</p> | <p>- فرد کار یا فعالیت را به خاطر خود آن چیز انجام می‌دهد، زیرا به آن کار علاقه دارد، برایش جالب است و با نیازهای فطری او مطابقت می‌کند.</p> <p>- منبع لذت در خود تکلیف است.</p> <p>«مثال: امیر عاشق کوهنوردی است و با وجود خستگی، سرما، گرما یا خطرات احتمالی، دست از حرکت برنمی‌دارد تا به قله برسد.»</p> |

رفتارهایی که با انگیزه‌های درونی صورت گیرند، ماندگاری بیش‌تری خواهند داشت.



### عوامل نگرشی:

مهم‌ترین عوامل نگرشی (مثبت و منفی) عبارت‌اند از:

باورها و نظام ارزشی فرد

اراده

هدمندی (انتخاب هدف)

ناهماهنگی شناختی

ادراک کنترل و ادراک کارایی (احساس کارایی)

اسناد

درماندگی آموخته شده

## باورها و نظام ارزشی فرد

- باور عبارت است از: «اعتقاد راسخ و واقعی به بودن یا نبودن چیزی یا انجام‌پذیر بودن یا انجام ناپذیر بودن کاری»؛ به

عبارت دیگر اعتقاد قوی به چیزی که از آن شناخت داریم، نظام باورهای انسان را شکل می‌دهد.

- نظام باورهای هر فرد و جامعه، موتور محرکه قوی جهت‌دهنده‌ای به هدف‌های فردی و جمعی است.

|                        |                                              |
|------------------------|----------------------------------------------|
| خانواده                |                                              |
| مدرسه                  |                                              |
| اجتماع                 | نظام باورهای همه افراد به وسیله ارکانی همچون |
| خود فرد (مهم ترین رکن) | ساخته می شود.                                |

اگر باورهای غلط شکل بگیرد، حتی اگر توانایی انجام کاری را داشته باشیم، باز هم نمی توانیم با موفقیت آن کار را انجام دهیم.



- عوامل فردی همچون احساس ناتوانی، ناامیدی، بی ارزشی و عوامل بیرونی همچون تحقیر دیگران، عدم حمایت اجتماعی و ... باعث شکل گیری باورهای غلط می شود.

#### ■ اراده

- اراده یکی از مهم ترین عوامل نگرشی است که به ایجاد یا ترک فعلی تعلق می گیرد و دارای مقدماتی، از جمله مرحله تصور می باشد. (خارج از کتاب)

- فردی که دارای اراده قوی باشد، می تواند با مشکلات و ناملازمات زندگی کنار بیاید.

#### نیک وی آچیچ



نیک وی آچیچ بدون دست و پا به دنیا آمد و در زندگی محدودیت های زیادی داشته است، اما توانست با این محدودیت ها کنار بیاید و حتی از بسیاری افراد سالم نیز موفق تر باشد.

نیک در سال ۱۹۸۲ در استرالیا به دنیا آمد. کسی حتی نمی توانست تصور کند که این کودک معلول، روزی به یکی از موفق ترین افراد جهان تبدیل شود و بتواند به جایی برسد که به افراد سالم درس امید و روش زندگی بیاموزد. در ۸ سالگی دچار افسردگی شد و تصمیم به خودکشی گرفت، ولی به دلیل علاقه به پدر و مادرش از این کار منصرف شد. او

با تلاش بسیار زیاد و به کمک مادرش یاد گرفت با دو انگشتی که در انتهای اندامی شبیه پا که در سمت چپ پایین تنه اش بود، بنویسد. همچنین کارهای روزانه دیگری مانند نوشیدن آب با لیوان، ماشین نویسی و پرتاب توپ بیس بال را آموخت. در ۱۷ سالگی مؤسسه «زندگی بدون دست و پا» را به منظور امید دادن به افراد افسرده و ناتوان تأسیس کرد. در ۲۱ سالگی از دانشگاه با دو مدرک لیسانس در رشته های حسابداری و برنامه ریزی مالی، فارغ التحصیل شد.

او با ادامه فعالیت های خود، در نهایت تبدیل به شخصی شد که سخنرانی هایش برای میلیون ها شنونده در سراسر جهان، امید به زندگی و انگیزه به ارمغان می آورد. وی سخنران انگیزشی موفق و تأثیر گذاری است و مدیر سازمان غیرانتفاعی «زندگی بدون مرز» است و در شنا، موج سواری و بازی گلف مهارت دارد. او هم اکنون حدود چهل سال دارد و دارای یک فرزند سالم و با نشاط است.

### هدفمندی (انتخاب هدف) ◀

- هدف، هر چیزی است که انسان سعی دارد به آن برسد و فکر می‌کند برای او مؤثر و مفید است.

◀ مثال: وقتی فردی سعی می‌کند یک میلیون تومان به‌دست بیاورد، نمرهٔ عالی بگیرد، از دانشگاه فارغ‌التحصیل شود، به قلهٔ کوهی برسد، باورهای خود را محکم و استوار کند، روزانه یک ساعت ورزش کند و یا در یک مسابقه پیروز شود، در واقع به رفتاری دست زده است که هدف دارد و هدفش متمرکز بر آینده است و با تلاش و کوشش می‌خواهد آن را به‌دست بیاورد و بخشی از نیازهای خود مانند پول، مدرک یا سلامتی را برآورده کند.

برای رسیدن به اهداف بالاتر باید آن را به اهداف کوچک‌تر و قابل وصول تقسیم کنیم؛ به گونه‌ای که قدم به قدم و آرام آرام به اهداف موردنظر برسیم؛ زیرا:

۱- اگر از ابتدا اهداف را بالا و دست‌نیافتنی انتخاب کنیم ← هرگز نمی‌توانیم به آنها دست‌یابیم و از تلاش باز می‌مانیم.

۲- اگر اهداف را بسیار کوچک، بی‌ارزش و زودگذر انتخاب کنیم ← به دلیل اینکه از انجام آنها احساس ارزشمندی، افتخار و غرور نمی‌کنیم، در نتیجه، هرگز انگیزهٔ تلاش و عمل در ما ایجاد نمی‌شود.

### نتایج انتخاب هدف ◀

۱- انتخاب هدف، باعث ایجاد توانمندی و انسجام رفتار می‌شود.

۲- هدف معین، فرد را از بیراهه رفتن و اتلاف منابع انرژی خود مصون می‌دارد.

۳- حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می‌شود ← فرد تحت تأثیر موانع زودگذر و عواملی همچون خستگی قرار نمی‌گیرد.

۴- انتخاب هدف، امید به موفقیت را به‌همراه می‌آورد.

انتخاب هدف تنها امید به موفقیت را به‌دنبال دارد و حرکت در مسیر دستیابی به هدف، نوعی موفقیت تلقی می‌شود.

### ناهماهنگی شناختی ◀

- زمانی که رفتار فرد با باورش هماهنگ نباشد، دچار ناهماهنگی ذهنی می‌شود که به آن «ناهماهنگی شناختی» می‌گویند.

- وقتی شخص دارای دو شناخت هم‌زمان و متناقض باشد، که با یکدیگر در تضاد هستند، می‌گویند او دارای ناهماهنگی شناختی است.

◀ مثال: اگر فردی بداند که سیگار کشیدن سبب ایجاد سرطان ریه می‌شود و باز هم به کشیدن سیگار ادامه دهد، باور او با رفتارش ناهماهنگ است.

- برای رفع حالت ناهماهنگی، که ناخوشایند و تنش‌زاست، فرد می‌تواند رابطه بین شناخت و رفتار خود را انکار کند و یا به رفتارها و توجیهاتی روی آورد تا بین رفتار و شناختش هماهنگی حاصل شود و فرد در خود احساس آرامش کند.

#### نتیجه‌گیری

هنگام بروز ناهماهنگی، فرد می‌تواند چند کار را انجام دهد:

- ۱- رفتار خود را تغییر دهد.
  - ۲- نگرش خود را تغییر دهد.
  - ۳- رفتارها و یا شناخت خود را توجیه کند.
- تا این دو با هم هماهنگ شوند.

- «شناخت» ما همچون نظام قاعده‌مندی است که بین عناصر آن پیوندهای بسیاری برقرار است و این پیوندها تمایل زیادی به هماهنگ بودن دارند.

- بررسی سیستمی نظام شناختی، بیانگر این موضوع است که هرچه موارد مثبت پیرامون یک موضوع بیشتر باشد، گرایش فرد به استفاده از آن بیشتر می‌شود و هرچه عوامل منفی اطراف آن موضوع بیشتر باشد، مانع استفاده فرد از آن موضوع می‌شود.

#### نتیجه‌گیری

- یک عنصر هرچه نیرومندتر و هر اندازه ارزیابی مثبت یا منفی آن قوی‌تر باشد، تأثیر قوی‌تری بر نگرش شخص خواهد داشت و رفتار او را شکل خواهد داد.

هرگاه فرد مجبور شود، بین دو انتخاب مطلوب، یکی را برگزیند، دچار «ناهماهنگی بعد از تصمیم» می‌شود. ناهماهنگی بعد از تصمیم یکی از زیر شاخه‌های ناهماهنگی شناختی است.



مثال: افراد زمانی که باید بین دو مدرسه خوب یکی را انتخاب کنند، بعد از انتخاب مدرسه مورد نظر، در مورد آنکه انتخاب کرده مزایا و در مورد آنکه رد کرده است معایب را می‌شمارد.

## ❖ نکاتی پیرامون نگرش

هر نگرش دارای سه عنصر می باشد:

۱- عنصر شناختی

۲- عنصر احساسی

۳- عنصر آمادگی برای عمل

نگرش های دوران کودکی هماهنگ با نگرش های خانواده است.

نگرش افراد در مدرسه نیز از هماهنگی برخوردار است؛ زیرا مدرسه کودکان معمولاً در همان محیط زندگی آنها قرار دارد.

نگرش های افراد در دوران تحصیل دانشگاهی، امکان بیشترین تغییر را پیدا می کند.

نگرش ها، پس از شکل گیری، از ثبات بیشتری برخوردار شده و تابع اصل هماهنگی شناختی هستند؛ یعنی در برابر تغییر مقاومت می کنند.

## ❖ ادراک کنترل و ادراک کارایی

|              |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ادراک کارایی | افراد زمانی دست به انجام عملی می زنند که کارایی لازم را داشته باشند و بدانند که می توانند از پس انجام آن عمل بر بیایند؛ یعنی دانش و مهارت لازم در انجام دادن آن کار را در خود حس کنند.                                                        |
| ادراک کنترل  | ما همواره دوست داریم همه چیز مطابق نظر ما و تحت اختیار ما باشد و با انجام دادن رفتارهای گوناگون سعی می کنیم محیط را در کنترل خود بگیریم (ادراک کنترل) و پیامدهای ناگوار را از خود دور کنیم. (یعنی از هر چه که سختی و درد دارد، دوری می کنیم). |

ادراک کنترل و کارایی باید سازنده باشد؛ یعنی با شواهد محیطی هماهنگی لازم را داشته باشد، زیرا در صورت ناهماهنگی، نوعی ادراک کنترل و کارایی کاذب ایجاد می شود که مانع بروز رفتار است.

## ❖ اسناد

- منظور از اسناد این است که موفقیت و یا عدم موفقیت خود را به عواملی نسبت می دهیم که تأثیر زیادی بر رفتار ما در قبال موفقیت ها و شکست ها دارد.

- اغلب، افراد در شکست دیگران را مقصر می دانند و در موفقیت، خود را عامل پیروزی می دانند.

- وقتی یادگیرندگان، شکست را به چیزی نسبت می دهند که نمی توانند آن را کنترل کنند ← انگیزه بسیار کمی برای جبران آن خواهند داشت.

- برای پیروزی در تکالیف، باید شکست را به چیزهایی نسبت دهیم که در اختیار خودمان است، نه به چیزهایی که از دایره اختیار ما بیرون است.

- شکست و اشتباه خود را به ناتوانی و دشواری تکلیف نسبت ندهیم، بلکه بگوییم: چون من تلاش و برنامه ریزی نکرده ام، موفق نشدم.

- برنامه‌ریزی و تلاش از عوامل تحت کنترل ما هستند و به راحتی می‌توانند شکست‌های ما را جبران کرده و ما را به توفیق برسانند.

- افرادی که شکست را به عوامل پایدار، مانند استعداد و دشواری تکلیف نسبت می‌دهند؛ باید بدانند که استعداد، توانایی و تکلیف از عواملی نیست که در اختیار فرد باشد و فرد هرگز نمی‌تواند استعداد خود را افزایش داده و یا تکلیف را آسان نماید.

کسانی که در موفقیت یا شکست‌ها اسنادهای بیرونی می‌دهند، عمدتاً کسانی هستند که بین رفتارها و رویدادها و اتفاقات ارتباطی نمی‌بینند و بیش‌تر بخت و اقبال و شانس و تصادف را عامل موفقیت یا شکست خود می‌دانند. این افراد عمدتاً مسئولیت‌پذیر نیستند و پیامد کارها و رفتارهایشان را نمی‌پذیرند. - بهترین اسناد این است که درونی، ناپایدار و تحت کنترل باشد.



#### نتیجه‌گیری

برای موفقیت در هر کاری فرد باید به عواملی توجه کند که: در کنترل خودش باشد.

به عوامل ناپایدار مربوط کند تا بتواند تغییری در آن ایجاد کند یعنی بتواند با تلاش، موانع رسیدن به هدف را برطرف کند. پیروزی یا شکست را به عوامل درونی نسبت دهد، نه به عوامل بیرونی.

#### درماندگی آموخته شده

- بسیاری از ناتوانایی‌های ما به دلیل یادگیری است نه اینکه واقعاً نمی‌توانیم؛ یعنی باور می‌کنیم که ناتوانیم و کنترلی بر محیط خود نداریم و برای تغییر دادن شرایط نمی‌توانیم کاری انجام دهیم  $\leftarrow$  انگیزه عمل در ما به وجود نمی‌آید و تلاشی نمی‌کنیم.

تعریف درماندگی آموخته شده:

وقتی افراد به تکلیفی مشغول هستند و یا کاری انجام می‌دهند، توقع دارند که نتایج مطلوبی از رفتار و کار خود به دست آورند؛ در واقع انتظار دارند بین کار خود و نتایج آن رابطه‌ای متقابل برقرار باشد. زمانی که بین فعالیت آن‌ها و نتایج به دست آمده رابطه‌ای نمی‌بینند، دچار «درماندگی آموخته شده» می‌شوند. به عبارت دیگر درماندگی آموخته شده، حالتی است که در آن پیامدها و نتایج کار هیچ ربطی با تلاش و کار فرد ندارد.

اگر بین کار خود و پیامدهای آن رابطه‌ای نبینیم  $\leftarrow$  دست از کار می‌کشیم  $\leftarrow$  یاد می‌گیریم که نتایج به دست آمده ارتباطی با کار ما ندارند و مستقل از عمل ما هستند  $\leftarrow$  دچار درماندگی آموخته شده می‌شویم.



مثال:

| کار یا تلاش    | نتیجه                                    |
|----------------|------------------------------------------|
| فشار دادن دکمه | قطع نشدن صدا و ادامه یافتن صدای گوش خراش |
| خوردن دارو     | بهبود نیافتن سردرد                       |
| دستکاری خودرو  | روشن نشدن آن                             |
| خواندن درس     | نگرفتن نمره خوب                          |

وضعیت «درماندگی آموخته شده» را می‌توان به این گونه توصیف کرد:

- ممکن است شخص واقعاً در یک موقعیت ناراحت کننده قرار داشته و تلاش او نتوانسته موقعیتش را تغییر دهد - از تلاش بازمانده و به این باور رسیده است که هیچ کاری از من ساخته نیست.
- در شرایط درماندگی آموخته شده، فرد اطمینان به خود را از دست می‌دهد، به ناتوانی خود اذعان می‌کند و توان حرکت و خلاقیت از او سلب می‌شود و به موجودی بی‌تحرك و خنثی تبدیل می‌شود  $\xrightarrow{+}$  احساس می‌کند کنترل اوضاع از دستش خارج شده است.
- درماندگی آموخته شده مربوط به افرادی است که کوشش را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند؛ به عبارت دیگر، آنها فکر می‌کنند هر کاری انجام دهند، به موفقیت نمی‌رسند  $\xrightarrow{+}$  پیامدهای رفتار را مستقل از خود رفتار می‌دانند.

نتیجه

این اعتقاد در فرد ایجاد می‌شود که رویدادها در کنترل او نیستند.

مثال: در یک آزمایش ابتدا سگ را در قفسی قرار می‌دهند که دو قسمت دارد. سپس در یک نیمه قفس، از زیر پای سگ به او شوک الکتریکی وارد می‌کنند. سگ با دریافت شوک آزاردهنده، به طرف دیگر قفس می‌پرد و از شوک خلاص می‌شود.

بار دوم سگ را در همان قفس قرار داده و این بار به هر دو طرف قفس شوک وارد می‌کنند. سگ برای فرار از شوک به طرف دیگر می‌پرد ولی می‌بیند شوک برقرار است؛ دوباره به طرف قبلی می‌پرد و می‌بیند دوباره شوک برقرار است. چندین بار این کار را برای رهایی از شوک انجام می‌دهد و درمی‌یابد که تلاشش بیهوده است و فایده‌ای ندارد. از حرکت ایستاده و تکان نمی‌خورد و فقط زوزه می‌کشد.

برای بار سوم سگ را در قفس قرار داده و مانند بار اول فقط به همان طرفی که سگ قرار دارد شوک می‌دهند. سگ با وجود دریافت شوک و اینکه می‌تواند با پرش به طرف دیگر، خود را نجات دهد، هیچ حرکتی نکرده، شوک را تحمل می‌کند و زوزه می‌کشد (یعنی به درماندگی آموخته شده رسیده است).



## درس هشتم: روان شناسی سلامت

### روان شناسی سلامت

- جسم و روان ارتباط متقابلی با یکدیگر دارند؛ در نتیجه:

- ۱- افراد بیمار، معمولاً بی حوصله هستند. (تأثیر وضعیت جسمانی بر وضعیت روانی)
- ۲- افرادی که نگرانی و فشارهای بیشتری را در زندگی تحمل می کنند، به بیماری های جسمانی بیشتری مبتلا می شوند. (تأثیر وضعیت روانی بر وضعیت جسمانی)

روپارویی با مسائل و موضوعاتی که انسان در زندگی با آنها مواجه می شود، می تواند بر سلامت جسمانی افراد تأثیر بگذارد.



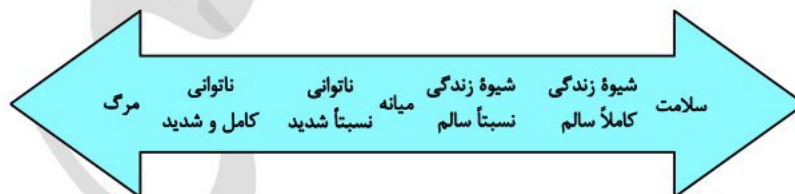
- بین سلامت جسمانی و ویژگی های روان شناختی، ارتباط متقابل و تنگاتنگی وجود دارد.
- بررسی ارتباط بین سلامت جسمانی و ویژگی های روان شناختی، در حوزه «روان شناسی سلامت» قرار می گیرد.

### روان شناسی سلامت

- روان شناسی سلامت، شاخه ای از روان شناسی است که از یافته های این علم برای پیشگیری و درمان بیماری های جسمی بهره می برد.

### سلامت و بیماری

- در روان شناسی سلامت، اعتقاد بر این است که بیماری یا سلامت دو جنبه جداگانه نیستند.
- از سلامت کامل تا مرگ، یک پیوستار وجود دارد که هر یک از افراد بر روی یکی از نقاط پیوستار جای می گیرند.



سمت راست این پیوستار بیانگر وضعیت سلامت کامل و سمت چپ بیانگر مرگ است و میان این دو، درجات مختلفی از سلامت نشان داده شده است.

- بیمار مبتلا به سرطان که روش درمانی دیگر روی او اثر ندارد، نزدیک به انتهای چپ پیوستار یعنی مرگ قرار دارد و بالعکس، فردی که در زندگی توانسته با انتخاب شیوه ای صحیح و سالم، از بروز بیماری ها در خود پیشگیری کند، در انتهای راست پیوستار، یعنی سلامت کامل قرار می گیرد.

مثال: علی ۲۰ سال دارد و دانشجوی رشته حقوق است. او هر روز صبح با سردرد شدید و کسالت از خواب بیدار می شود. به علت دیر بیدار شدن صبحانه نمی خورد و با عجله به کلاس می رود. در طول روز و بعد از خوردن ناهار، سردرد و سرگیجه علی از بین می رود. علی بر روی پیوستار سلامتی، در قسمت زرد رنگ (علائم متوسط) قرار می گیرد.

## اهداف روان شناسی سلامت

اهداف روان شناسی سلامت عبارت اند از:

پیشگیری از بیماری ها

درمان بیماری ها

حفظ سلامتی

ارتقای سلامتی\*

\* منظور از ارتقای سلامتی این است که فرد در هر نقطه ای از پیوستار قرار داشته باشد، نه تنها باید بتواند جایگاه خود را حفظ کند، بلکه باید تلاش کند به نقطه بالاتر، که به سلامت کامل نزدیک تر است، برسد.



## نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان

- در روان شناسی سلامت، متغیرهای روان شناختی در دو نقش بررسی می شوند:

۱- عامل ایجاد بیماری های جسمانی: برخی از مسائل روانی در ایجاد انواع بیماری های جسمانی مؤثر است.

مثال: فردی که در زندگی خود فشارهای زیادی را تجربه می کند، احتمال دارد به بیماری های قلبی - عروقی و سایر بیماری های جسمانی مبتلا شود.

۲- پیامدهای بیماری های جسمانی: اگر فردی مبتلا به بیماری ها و مشکلات جسمانی باشد، عوارض و مشکلات روانی نیز در وی بروز می کند.

مثال: فردی که به بیماری دیابت مبتلا است، خیلی زود عصبانی شده و احساس غمگینی می کند.

## نقش های متغیرهای روان شناختی



| بیماری جسمانی   | پیامد روانی | عامل روانی                          | بیماری جسمانی           |
|-----------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------|
| ۱- بیماری ام اس | افسردگی     | ۴- فشار روانی، ترس از دست دادن دوست | سردردهای میگرنی         |
| ۲- قطع عضو      | افسردگی     | ۵- تعارض شدید                       | بیماری های قلبی - عروقی |
| ۳- ضعف شنوایی   | پرخاشگری    | ۶- ناکامی های مکرر                  | بیماری های قلبی - عروقی |

### ❑ سبک زندگی و بیماری

- یکی از مهم ترین عوامل ایجاد بیماری ها «سبک زندگی» افراد است که روان شناسان سلامت آن را بررسی می کنند.  
سبک زندگی: به مجموعه الگوهای رفتاری و شناختی، که شما معمولاً در زندگی روزمره از آنها استفاده می کنید، سبک زندگی می گویند.

- سبک زندگی با عوامل خطر ساز بیماری رابطه دارد؛ الگوهای رفتاری ناسالم در ایجاد و گسترش بیماری ها مؤثرند.

نوع پاسخ به سؤالاتی از قبیل توصیف سبک زندگی، ساعات خواب و بیداری، نوع فعالیت و تغذیه، درس مورد علاقه، چگونگی رابطه با معلمان و اولیای مدرسه، چگونگی رفتار با دوستان، غذای مورد علاقه، نوع و میزان تفریح یا ورزش و از همه مهم تر، میزان اختصاص دادن ساعاتی از شبانه روز به اندیشیدن و ... نشان دهنده الگوهای رفتاری و شناختی انسان است.

### ❑ ابعاد مهم سبک زندگی

روان شناسان سلامت در سبک زندگی افراد به سه مورد مهم اشاره می کنند:

۱- تغذیه

۲- ورزش

۳- فشارهای روانی و روش های مقابله با آن

### ❑ تغذیه

- متخصصان تغذیه معتقدند که رژیم غذایی سالم باید حاوی کربوهیدرات زیاد و چربی کم باشد؛ همچنین آنان بر اهمیت مصرف مواد فیبردار و میوه ها تأکید می کنند.  
- تغذیه سالم و متعادل به سبک زندگی افراد مرتبط است.  
- همه افراد نیاز به رژیم غذایی خاص سن و جنس خودشان دارند.  
- به تناسب رشد، نوع رژیم غذایی افراد تغییر می کند.





پاسخ‌دهی به پرسش‌نامهٔ سبک زندگی به نوعی خودارزیابی فردی است تا فرد آگاهی یابد که آیا از نظر فشار روانی آسیب‌پذیر است یا خیر. برای محاسبه، پس از نمره‌دهی، نمره کل را به‌دست آورید و آن را منهای ۲۰ کنید. اگر نمرهٔ به‌دست آمده بین ۳۰ تا ۴۹ باشد، فرد در برابر فشار روانی آسیب‌پذیر است. اگر نمره بین ۵۰ تا ۷۰ باشد، جداً آسیب‌پذیر است و اگر از ۷۵ بیش‌تر باشد، فرد خیلی آسیب‌پذیر است و به مراقبت‌های ویژه نیاز دارد.

## ورزش

- یکی از عوامل سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی و انواع ورزش‌هاست. نمونه‌هایی از ورزش‌های مناسب که به مصرف اکسیژن احتیاج دارند، عبارت‌اند از: پیاده‌روی، کوه‌پیمایی، شنا و دویدن آهسته.

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| ایجاد لذت و شادابی                  |                   |
| حفظ و ارتقای سلامتی                 |                   |
| پیشگیری و کنترل بیماری‌ها           |                   |
| تنظیم سوخت و ساز بدن                | ورزش باعث می‌شود. |
| کنترل وزن                           |                   |
| تناسب اندام                         |                   |
| کنترل اثرات پر خوری بر وزن و سلامتی |                   |

## ۳- فشار روانی

- فشار روانی: عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی.  
 - فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است.  
 - مواردی مانند بیماری، مرگ یکی از عزیزان، فشار کار سنگین و قبولی یا شکست در کنکور، یک ویژگی مشترک دارند و آن ایجاد تغییر در زندگی است.  
 - تغییرات باعث برهم خوردن تعادل در زندگی می‌شود و لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم.

هر چند اغلب افراد، فشار روانی را منفی تلقی می‌کنند، اما در واقع فشار روانی به دو نوع منفی و مثبت تقسیم می‌شود.

- در روان‌شناسی سلامت عمدتاً به پیامدهای نامطلوب فشار روانی اشاره می‌شود که از نوع فشار روانی منفی می‌باشند.  
 - همهٔ افراد در زندگی خود استرس را تجربه می‌کنند.  
 - فشار روانی از نوع ارتباط شخص با محیط است.  
 - هنگام فشار روانی، شخص یک رویداد یا یک موقعیت را به‌صورت فشارآور و فراتر از توانایی خود، ارزیابی می‌کند ← سلامتی خود را در خطر می‌بیند.





فشار روانی پیامدهای ناخوشایندی را به دنبال دارد که یکی از آنها از دست دادن تمرکز است.

#### مقایسه فشار روانی مثبت و منفی

| انواع فشار روانی | توضیحات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| فشار روانی منفی  | <p>- فرد به دلیل نوع ارزیابی‌اش از مشکل، احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کند - قادر به دستیابی به هدف نمی‌باشد.</p> <p>- در فرد، حالتی از درماندگی و ناامیدی و در نتیجه، شکست و ناکامی شکل می‌گیرد.</p> <p>مثال: حواس‌پرتی دانش‌آموز در جلسه امتحان به علت فشار روانی زیاد.</p>                                                                                                                                                                                        |
| فشار روانی مثبت  | <p>- در این نوع فشار روانی، انگیزش و تلاش فرد برای رسیدن به اهداف افزایش می‌یابد.</p> <p>- فرد با موقعیت به چالش برخاسته و هنگام رسیدن به هدف، فشار روانی‌اش از بین می‌رود.</p> <p>- هرچند فرد با فشار روانی مواجه است، اما پیامدهای مطلوب و سازنده‌ای را در پی دارد.</p> <p>- باعث ارتقای واکنش‌های رفتاری و پردازش‌های شناختی می‌شود.</p> <p>مثال: تحت فشار بودن یک فوتبالیست برای زدن پنالتی سرنوشت‌ساز در دقایق پایانی بازی که باعث افزایش تمرکز او می‌شود.</p> |



#### راه‌های مقابله با فشارهای روانی منفی

- همه افراد با فشارهای روانی منفی متعددی مواجه هستند، اما همه آنها با این فشارآورهای روانی با روش‌های یکسانی مقابله نمی‌کنند.

مقابله:

- مقابله به معنای تلاش فرد برای از بین بردن فشار روانی و یا به حداقل رساندن و تحمل آن است.
- هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت، ۱- فرد ابتدا براساس برداشت اولیه خود، آن را ارزیابی می‌کند (از خود می‌پرسد: آیا خطری مرا تهدید می‌کند؟) اگر پاسخ این سؤال مثبت بود، ۲- فرد کنترل شخصی خود را ارزیابی می‌کند (آیا من می‌توانم کاری برای تغییر موقعیت انجام دهم؟).
- هدف اصلی فرد در مقابله ← حذف عامل فشارآوری است که زندگی فرد را از حالت عادی خارج ساخته است.

ما همیشه نمی‌توانیم فشارهای روانی را برطرف کنیم، اما می‌توانیم به طور سازگارانه‌ای شرایط پیش آمده را بپذیریم و فشار روانی را تحمل کنیم تا فشار روانی پیش آمده، اثرات منفی کمتری داشته باشد.



مثال: برای فردی که پدر خود را از دست داده و دچار غم از دست دادن عزیز شده است، کاری نمی‌توان کرد مگر آنکه به‌طور سازگارانه‌ای شرایط پیش آمده را پذیرفته و فشار روانی را تحمل کند؛ به گونه‌ای که اندوه پیش آمده اثرات منفی کمتری داشته باشد.

انواع مقابله با فشارهای روانی



مقابله‌های سازگارانه

- مقابله‌هایی که به حل مسائل و برطرف کردن عامل فشارآور و به حداقل رساندن و یا تحمل فشار روانی کمک می‌کنند، مقابله‌های سازگارانه هستند.
- افراد در مقابله‌های سازگارانه، موقعیت را به خوبی می‌سنجند، از راهنمایی و حمایت دیگران استفاده می‌کنند و به روش‌های انتخاب شده حل مسئله فکر می‌کنند.

نمونه‌هایی از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه:

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| استفاده از مهارت حل مسئله | - در این شیوه مقابله، فرد منبع استرس یا مشکل را یک مسئله در نظر می‌گیرد و برای مقابله با آن از مهارت حل مسئله استفاده می‌کند.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| مشورت و راهنمایی گرفتن    | - گاهی ممکن است فرد به تنهایی نتواند مشکل را حل کند؛ به همین دلیل، احساس فشار روانی در او باقی می‌ماند. در این موارد، مشورت کردن و راهنمایی گرفتن از دیگران به عنوان یک مقابله سازگارانه در نظر گرفته می‌شود.<br>مثال: اگر دانش‌آموزی از ترس قبول نشدن در کنکور، آن قدر تحت فشار روانی باشد که حتی نتواند برای شناسایی منبع فشار تمرکز کند، پیشنهاد می‌شود از معلمان یا مشاوران راهنمایی بگیرد. |
| استفاده از حس شوخ‌طبعی    | - شوخی، به عنوان یک روش مقابله سازگارانه، در مواردی استفاده می‌شود که ممکن است نتوان منبع مشکل را در کوتاه‌مدت از بین برد؛ برای اینکه راحت‌تر بتوان با فشار روانی سازگار شد، از حس شوخ‌طبعی استفاده می‌شود.<br>مثال: اگر در یک اردوی دانش‌آموزی، وسط زمستان، در جاده ماشین خراب شود و منتظر نیروهای امداد گر باشیم، شوخی کردن و مشکل را سبک شمردن، می‌تواند برای گذراندن آن اوقات سخت، کمک کند. |
| فعالیت بدنی و ورزش کردن   | - در بسیاری از مواقع می‌توان از ورزش کردن، به عنوان یکی از روش‌های سازگارانه مقابله با فشار روانی، استفاده کرد.<br>مثال: وقتی که به فرد فشارهای روانی زیادی وارد شده باشد، ممکن است بر سلامتی او تأثیر منفی بگذارد ← فعالیت بدنی و ورزش ملایم می‌تواند به وی کمک کند و باعث بی‌توجهی فرد به فشار روانی بشود.                                                                                    |

- برخی از روش‌های سازگارانه که برای مقابله با استرس مفیدند، عبارت‌اند از:

|                                                       |                             |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------|
| روش‌های کوتاه‌مدت                                     | روش‌های بلندمدت             |
| تنفس عمیق                                             | ورزش‌های هوازی              |
| گفتن عبارت «ایست!»                                    | تمرین آرام‌سازی خود         |
| شمردن اعداد                                           | استفاده از روش‌های حل مسئله |
| تلقین برخی جملات                                      | نوشتن خاطرات                |
| خواندن یک بیت یا یک جمله                              | تغذیه مناسب                 |
| ترک موقعیت                                            | حمایت‌های اجتماعی           |
| خوردن یک لیوان آب خنک                                 | تفریح و سرگرمی              |
| به خاطر آوردن یک رویداد خوشایند یا یک بیت شعر خوشایند | برنامه‌ریزی زمان‌بندی شده   |

## ❑ مقابله‌های ناسازگارانه

- مقابله‌هایی که به حل مسئله و برطرف کردن فشار روانی کمک نمی‌کنند، معمولاً مقابله‌های ناکارآمد، ناسازگار و مضر هستند.

- فرد، در مقابله‌های ناسازگارانه به منظور کاهش فشار روانی، به رفتارهای مضر و مخرب رو می‌آورد.  
- افرادی که از این نوع مقابله‌ها استفاده می‌کنند، معمولاً از موقعیت اجتناب کرده یا آن را انکار می‌کنند. خود و دیگران را به خاطر مشکل سرزنش می‌کنند.  
- عصبانی، پرخاشگر و یا افسرده و منفعل می‌شوند و موجب بروز فشارهای روانی بیش‌تری می‌گردند که اثرات آن‌ها وخیم‌تر و عظیم‌تر از فشار روانی اولیه است.

نمونه‌هایی از روش‌های مقابله‌ای ناسازگارانه:

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| در این مقابله ناکارآمد، فرد دست از فعالیت برمی‌دارد و برای از بین بردن فشار روانی، تلاش نمی‌کند.<br>مثال: دانش‌آموزی که ترس رد شدن در رشته دلخواه خود را در دانشگاه دارد؛ به طور کلی از قبولی ناامید می‌شود، درس خواندن را رها می‌کند و بیشتر از قبل می‌خوابد. | منفعل بودن                                             |
| فرد در این مقابله، بدون اینکه تلاش کند، منتظر است اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ دهد.                                                                                                                                                                                 | در انتظار معجزه بودن                                   |
| فرد در این نوع مقابله، هنگام رویارویی با فشار روانی، از لحاظ هیجانی، به شدت تحریک می‌شود؛ به طوری که بر هیجانات و رفتار خود کنترل ندارد، بسیار عصبی و پرخاشگر است و حتی ممکن است به خود یا دیگران آسیب برساند.                                                 | انجام دادن رفتارهای تکانشی و بدون فکر و تأمل           |
| فرد در این نوع مقابله، برای فراموشی و رهایی از هیجانات منفی فشار روانی، از داروهای آرام‌بخش، مواد اعتیادآور یا سیگار استفاده می‌کند که نه تنها کمکی به کنترل فشار روانی نمی‌کند، بلکه فشارآورهای بزرگ‌تری را ایجاد کرده و بر سلامتی فرد نیز تأثیر مخرب دارد.   | استفاده از داروهای شیمیایی، دخانیات و سایر موارد مشابه |

بسیاری از بزهکاری‌ها، اعتیاد و انحراف‌های فردی و اجتماعی به دلیل استفاده مکرر از مقابله‌های نامناسب و ناسازگارانه در مقابل فشار روانی است.

## ❑ تأثیر مذهب بر سلامت

- مذهب و ارتباط با خداوند در ایجاد آرامش روانی و استفاده از مقابله‌های سازگارانه در مقابله با فشار روانی تأثیر دارد.  
مستقیم

مذهب از طریق دو راه بر سلامت افراد تأثیر می‌گذارد:

غیر مستقیم

راه مستقیم

- مذهب و رفتارهای معنوی از طریق:

ایجاد آرامش ذهنی

کاهش فشار روانی

رابطه با خداوند

ایجاد روحیه مثبت حاصل از شرکت در مراسم مذهبی

عبادت

افزایش احساس حمایت اجتماعی

باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود.

راه غیر مستقیم

- تحقیقات نشان داده است افراد مذهبی، در مقایسه با دیگر افراد، سبک زندگی سالم تری دارند و از رفتارهای پرخطر

جنسی، مصرف سیگار، الکل و تغذیه ناسالم اجتناب می کنند.