



دیارتمنت روانشناسی

روانشناسی عمومی



پوهاند ماریا صاعد سلطانی



۱۳۹۹

فروش منع است



Psychology Department

Afghanic

Prof Maria Sahed Sultany

General Psychology



Funded by
Afghanistan-Schulen-VUSAF



ISBN 978-9936-620-98-8



9 789936 620988

Not For Sale

2020

روانشناسی عمومی

General Psychology

پوهاند ماریا صاعد سلطانی

روانشناسی عمومی

پوهاند ماریا صاعد سلطانی



Dari PDF
2020



دییپارتنمت روانشناسی
Psychology Department

Funded by
Afghanistan-Schulen-VUSAF

General Psychology

Prof Maria Sahed Sultany

Download:

www.ecampus-afghanistan.org

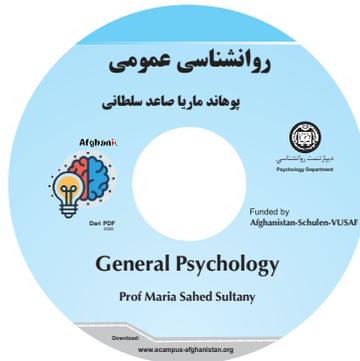
اقرأ باسم ربك الذي خلق

روانشناسی عمومی

پوهاند ماریا صاعد سلطانی

چاپ دوم

این کتاب را به فورمت پی دی اف همراه با سی دی آن هم مطالعه می‌توانید:



روانشناسی عمومی	نام کتاب
پوهاند ماریا صاعد سلطانی	مؤلف
پوهنتون بلخ، پوهنځی علوم اجتماعی، دیپارتمنت روانشناسی	ناشر
www.ba.edu.af	ویب سایت
۱۳۹۹، چاپ دوم	سال چاپ
۱۰۰۰	تعداد
۳۱۲	نمبر مسلسل
www.ecampus-afghanistan.org	داونلود
مطبعه سهر، کابل	محل چاپ



این کتاب توسط مؤسسه اتحادیه معاونت برای مکاتب در افغانستان (Afghanistan-Schulen-VUSAF) تمویل شده است. امور اداری و تخنیکي کتاب توسط افغانیک انجام یافته است. مسؤولیت محتوا و نوشتن کتاب، مربوط نویسنده و پوهنځی مربوطه میباشد. ارگان های کمک کننده و تطبیق کننده مسؤول نمی باشند.

اگر میخواهید که کتابهای تدریسی شما چاپ شود با ما به تماس شوید:
 داکتر یحیی وردک، وزارت تحصیلات عالی، کارته ۴، کابل
 دفتر ۰۷۰۶۳۲۰۸۴۴، ۰۷۵۶۰۱۴۶۶۰
 ایمیل textbooks@afghanic.de

تمام حقوق نشر و چاپ همراهی نویسنده محفوظ است.

ای اس بی ان ۸-۹۸-۶۲۰-۹۹۳۶-۹۷۸

پیام وزارت تحصیلات عالی



در جریان تاریخ بشریت کتاب و اثر علمی برای کسب، حفظ، پخش و نشر علم و دانش نقش عمده را بازی کرده و جز اساسی پروسه درسی پنداشته میشود که در ارتقای کیفیت تحصیلات دارای ارزش خاص میباشد. از اینرو باید با در نظر داشت نیازهای روز، معیارهای شناخته شده جهانی و ضروریات جوامع بشری، کتب و مواد درسی جدید برای محصلین آماده و چاپ گردد. از اساتید و مؤلفین محترم کشور قلباً اظهار سپاس و قدردانی مینمایم که با سعی و تلاش دوامدار در جریان سالهای متمادی با تألیف و ترجمه کتب درسی دین ملی خود را اداء و موتور علم و دانش را به حرکت در آورده اند.

از سایر اساتید و دانشمندان گرانقدر نیز صمیمانه تقاضا مینمایم که در رشته های مربوطه خود کتب و سایر مواد درسی را تهیه و به چاپ برسانند، بعد از چاپ به دسترس محصلین گرامی قرار داده تا در ارتقای کیفیت تحصیلات و در پیشرفت پروسه علمی، قدم نیکی را برداشته باشند.

وزارت تحصیلات عالی وظیفه خود میداند تا در جهت ارتقای سطح دانش محصلین عزیز، کتب و مواد درسی جدید و معیاری را به رشته های مختلف علوم آماده و چاپ نماید. در اخیر از مؤسسه اتحادیه معاونت برای مکاتب در افغانستان (Afghanistan-Schulen-VUSAF) و همکار ما داکتر یحیی وردک صمیمانه تشکر و قدر دانی مینمایم، که زمینه چاپ و تکثیر کتب درسی اساتید و سایر دانشمندان گرانقدر را مهیا و مساعد ساخته اند. امیدوارم این کار سودمند ادامه و توسعه یابد، تا در آینده نزدیک در هر مضمون درسی حد اقل یک کتاب درسی و یا یک سی دی از آن کتاب را به قسم معیاری داشته باشیم.

با احترام

پوهنمل دیپلوم انجنیر عبدالنواب بالاگرزی

سرپرست وزیر تحصیلات عالی

کابل، ۱۳۹۹

چاپ کتب درسی

استادان گرامی و محصلان عزیز!

کمبود و نبود کتب درسی در پوهنتون های افغانستان یکی از مشکلات عمده به شمار میرود که محصلان و استادان را با مشکلات زیاد روبرو ساخته است. آنها اکثراً به معلومات جدید دسترسی نداشته و از چپتر ها ولکچرنوت های استفاده مینمایند که کهنه بوده و در بازار به کیفیت پایین فوتوکاپی و عرضه میگردد.

برای رفع این مشکلات ما تا به حال به تعداد ۳۱۲ عنوان کتب مختلف درسی پوهنخی های طب، ساینس، انجنیری، اقتصاد، ژورنالیزم و زراعت (۹۶ عنوان کتب طبی توسط کمک مالی انجمن همکاریهای عملی آلمان DAAD، ۱۹۰ عنوان کتب مختلف طبی و غیر طبی توسط کمیته جرمی برای اطفال افغانستان Kinderhilfe-Afghanistan، ۷ عنوان کتاب توسط جمعیت پوهنتونهای آلمانی و افغانی DAUG، ۲ عنوان کتاب توسط جنرال کنسلگری آلمان در مزار شریف، ۴ کتاب توسط افغانستان-Schulen، ۱ کتاب توسط بنیاد صافی، ۲ کتاب توسط سلواک اید، ۸ عنوان کتاب توسط بنیاد کانراد ادناور KAS، ۱ عنوان کتاب دیگر توسط کمپنی اناسیس در جرمی) پوهنتون های ننگرهار، خوست، کندهار، بلخ، هرات، البیرونی، کابل، پوهنتون پولی تخنیک کابل و پوهنتون طبی کابل را چاپ نموده ایم. قابل یاد آوری است که تمام کتب چاپ شده مذکور بصورت مجانی برای تمام پوهنتون ها، تعداد زیات ادارات و مؤسسات کشور توزیع گردیده اند. تمام کتاب های چاپ شده طبی و غیر طبی را از پورتال www.ecampus-afghanistan.org داوولود نموده میتوانید.

در حالیکه پلان ستراتیژیک وزارت تحصیلات عالی (۲۰۱۰ - ۲۰۱۴) کشور بیان می دارد: « برای ارتقای سطح تدریس، آموزش و آماده سازی معلومات جدید، دقیق و علمی برای محصلان، باید برای نوشتن و نشر کتب علمی به زبان های دری و پشتوزمین مساعدا گردد. برای ریفورم در نصاب تعلیمی، ترجمه از کتب و مجلات انگلیسی به دری و پشتو حتمی و لازمی میباشد. بدون امکانات فوق ناممکن است تا محصلان و استادان در تمامی بخش ها به پیشرفت های مدرن و معلومات جدید زود تر دسترسی بیابند.»

ما میخواهیم که این روند را ادامه داده، تا بتوانیم در زمینه تهیه کتب درسی با پوهنتون های کشور همکاری نماییم و دوران چپتر و لکچرنوت را خاتمه دهیم. نیاز است برای مؤسسات تحصیلات عالی کشور سالانه حداقل به تعداد ۱۰۰ عنوان کتاب درسی چاپ گردد.

از تمام استادان محترم خواهشمندیم که در بخش های مسلکی خویش کتب جدید تألیف، ترجمه و یا هم لکچرنوت ها و چپتر های خود را ایدیت و آماده چاپ نمایند و در اختیار ما قرار دهند، تا با کیفیت عالی چاپ و به طور مجانی به دسترس پوهنځی های مربوطه، استادان و محصلین قرار داده شود.

همچنان در مورد نکات ذکر شده پیشنهادات و نظریات خود را به آدرس ما شریک ساخته، تا بتوانیم مشترکاً در این راستا قدم های مؤثرتری را برداریم. از محصلین عزیز نیز خواهشمندیم، که در امور ذکر شده با ما و استادان محترم همکاری نمایند.

قابل تذکر است که از طرف مؤلف و ناشر نهایت کوشش گردیده تا محتویات کتب به اساس معیار های بین المللی آماده گردد. در صورت موجودیت مشکلات در متن کتاب، از خوانندگان محترم خواهشمندیم تا نظریات و پیشنهادات شانرا بصورت کتبی به آدرس ما و یا مؤلف بفرستند، تا در چاپ های آینده اصلاح گردد.

از مؤسسه اتحادیه معاونت برای مکاتب در افغانستان (Afghanistan-Schulen-VUSAF) بسیار تشکر مینمائیم که مصرف چاپ این کتاب را به عهده گرفته است. قابل تذکر است که اینها مصرف چاپ ۳ عنوان کتاب درسی را تا کنون پرداخته اند.

بطور خاص از دفتر جی آی زیف (GIZ) و (Center for International Migration & Development) یا مرکز برای پناهندگی بین المللی و انکشاف، که برای امکانات کاری را از ۲۰۱۰ الی ۲۰۱۶ در افغانستان مهیا ساخته بود، اظهار سپاس و امتنان مینمائیم.

از محترم پوهنمل دیپلوم انجنیر عبدالنواب بالاکرزی سرپرست وزیر تحصیلات عالی، محترم داکتر احمد سیر مهبجور معین مالی و اداری، محترم احمد طارق صدیقی رئیس مالی، محترم داکتر گل رحیم صافی مشاور در وزارت تحصیلات عالی، رؤسای پوهنتونها، رؤسای محترم پوهنځی ها و استادان گرامی تشکر مینمائیم که پروسه چاپ کتب درسی را تشویق و حمایت نموده اند. همچنان از همکاران محترم دفتر هر کدام حکمت الله عزیز و فهیم حبیبی نیز تشکر مینمائیم که در قسمت چاپ نمودن کتب همکاری نموده اند.

داکتر یحیی وردک، مشاور وزارت تحصیلات عالی

کابل، اکتوبر ۲۰۲۰

نمبر تیلیفون دفتر: ۰۷۰۶۳۲۰۸۴۴، ۰۷۵۶۰۱۴۶۴۰

ایمیل آدرس: textbooks@afghanic.de

پیشگفتار

در عصر ما تحولات عمیقی در کلیه شؤون فرهنگی حاصل شده است. علوم و تکنالوژی در ارتباطات وضع تعلیمی و تربیتی، میزان‌های اجتماعی و معیارهای اخلاقی، وضع طبقاتی، شغل و حرفه تغییرات شگرفی بوجود آورده است. در میان این تغییرات و دیگرگونی‌ها، علم روانشناسی که با احساس و تجربه آغاز یافته است با تحلیل عینی رفتار به نوآوری‌ها و مهارت‌های فکری آراسته شده است به صورت متوالی در ساحات مختلفه روانشناختی، یادگیری و روانکاوی... انکشاف می‌یابد. با چنین درک و باور و با استمداد از عنایت پروردگار عالمیان این کتاب نوشته شده است. در شرایط کنونی که وطن ما نیازمند سیستم‌های تازه و مهارت‌های انگیزنده رفتار است. کتابی را تحت عنوان روانشناسی عمومی ماندگار ساخت.

روانشناسی به معنای شناخت روان یا ذهن است؛ روانشناس کسی است که روان یا ذهن را مطالعه می‌کند، چون روان و ذهن را نمی‌توان دید. روانشناس است که عملکرد ذهن، روان را در نظر می‌گیرد و از این طریق به ویژه‌گی‌های آن پی می‌برد. بطور غیر مستقیم از روی جلوه‌های روان می‌تواند آنچه را که در ذهن می‌گذرد مطالعه کند. جلوه‌های روان را رفتار نامیده‌اند. رفتار قابل دید است، رفتار یک سیستم است رفتار انعطاف پذیر است.

مطالب این کتاب با توجه به نیاز دانشجویان رشته روانشناسی و سایر رشته‌های مرتبط، تنظیم شده است. در این کتاب سعی بر این بوده است که ارائه مباحث مختلف به صورت کلی، به جزئیات ضروری برای فهمیدن مطالب لطمه‌ای وارد نکند و درعین حال امکان ارائه کلیه مباحث را در یک جلد امکان‌پذیر سازد. امید است که این کتاب

بتواند راهنمای مفیدی برای دانشجویان عزیز و سایر علاقه‌مندان به علم روانشناسی فراهم باشد.

روانشناسی عمومی مضمون اساسی دیپارتمنت روانشناسی و علوم تربیتی پوهنتون بلخ می‌باشد. این مضمون در دو سمستر، چهار کردیت در دیپارتمنت روانشناسی، و به دیپارتمنت‌های غیر اختصاصی (دو کردیت) در سمستر در پوهنخ‌های (زبان و ادبیات، علوم اجتماعی، تعلیم و تربیه) مدت (۳۸) سال می‌شود، که در موسسات تحصیلات عالی (کابل و مزار شریف) آن را تدریس نموده و می‌نمایم.

این کتاب درسی مطابق نصاب تحصیلی و مفردات درسی تهیه شده دیپارتمنت، تالیف گردیده است. به این اساس دریافتم که فرأ روی محصلان در لکچر نوت معضلات و مشکلاتی به مشاهده می‌رسید این انگیزه‌ها باعث گردید تا به تالیف این مضمون علاقه‌مند شوم:

- یگانه عاملی که مرا به نوشتن کتاب درسی روانشناسی عمومی وادار ساخت؛ ایجاد دیپارتمنت روانشناسی بود چون گویند: "احتیاج مادر ایجاد است". کدام کتابی بنام روانشناسی عمومی که جوابگوی نیاز محصلان باشد تحریر نیافته است.
- کتب روانشناسی عمومی که در خارج کشور چاپ یافته است برای محصلان قابل فهم نیست و یا امکان دارد به سویه بی تحریر شده باشد که بعضی موضوعات آن برای آن عده محصلانی که رشته اختصاصی ایشان نیست دلچسپی و علاقه به مطالعه آن نشان ندهند.

- به ندرت می‌توان آثار مؤلفین کتاب درسی روانشناسی را در کشور خود پیدا کرد. مطالبی که در این کتاب درسی گنجانیده شده است در هشت فصل می‌باشد که هر بخش به اساس سیستم کردیت تنظیم یافته است هر فصل در برگیرنده اهداف آموزشی، مقدمه، متن، خلاصه و تمرینات (خود آزمایی) و منابع و مأخذ است.

به جا است که از مشوره‌های عالمانه و میتودیک دانشمندان محترم (پوهنوال داکتر میراکرم "میرزاده" رییس پوهنخ روانشناسی و علوم تربیتی پوهنتون کابل، پوهاند صالح محمد "دوراندیش" استاد پوهنخ زبان ادبیات، پوهنوال محمد علم "بیان" رییس پوهنخ تعلیمات اختصاصی و پوهنوال عبدالمنان "حقیار" استاد روانشناسی پوهنتون

تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی کابل، اظهار سپاس و قدردانی نمایم و نیز از آن عده استادان و شخصیت‌های علمی که منابع و کتب مورد ضرورت این تألیف را به اختیارم قرار دادند سپاس‌گزاری کنیم.

در شرایط فعلی که قلت کتب روانشناسی در پوهنتون بلخ و موسسات دیگر محسوس است با تقبل مشکلات در اثر سعی و تلاش تا حد امکان توانستم از کتابخانه‌های شخصی مواد مورد نیاز را تهیه و در تألیف این کتاب از آنها استفاده نمودم.

ومن الله توفیق

پوهنوال ماریا "صاعد سلطانی"

استاد روانشناسی پوهنتون بلخ

فهرست مطالب

پیشگفتار

تقریظ

فصل اول

۱.....	مقدمه
۲.....	تعریف روانشناسی
۳.....	اهمیت روانشناسی
۴.....	هدف علم روانشناسی
۵.....	فوائد روانشناسی
۶.....	ارتباط روانشناسی با علوم دیگر
۸.....	تاریخچه روانشناسی
۱۱.....	مکتب‌های روانشناسی
۱۶.....	شعبات مختلف روانشناسی
۱۸.....	روش‌های تحقیق در روانشناسی
۲۲.....	خلاصه فصل
۲۳.....	تمرینات
۲۴.....	فهرست مآخذ

فصل دوم

سیستم عصبی و کارکردهای آن

۲۷.....	مقدمه
---------	-------

۲۸	نیورون‌ها و سلول‌های عصبی
۳۰	رابطه مغز با روان
۳۱	ساختار دستگاه عصبی
۳۱	دستگاه عصبی محیطی و مرکزی
۳۱	دستگاه عصبی خود مختار
۳۷	غدوات و رابطه آن با سیستم اعصاب
۳۹	خلاصه فصل
۴۰	تمرینات
۴۰	فهرست مآخذ

فصل سوم

عملیه‌های معرفتی و خصوصیت فزیولوژیکی آن

۴۳	مقدمه
۴۵	احساس (Sensation)
۵۲	ادراک Perception
۵۵	حافظه (Memory)
۷۰	تفکر (Thinking)
۷۵	تخیل (Imagination)
۷۸	حالات روانی
۷۹	تعریف و مفهوم توجه
۸۱	تمرکز
۸۲	رابطه عاطفی
۸۵	اراده (Discion)
۸۷	زبان و فعالیت‌های بیان
۹۱	خلاصه فصل
۹۴	تمرینات
۹۵	فهرست مآخذ

فصل چهارم هوش و ذکاوت

۹۷	مقدمه
۹۹	معنی هوش
۱۰۳	تاریخچه آزمون‌های هوش
۱۰۵	عوامل مؤثر در رشد هوش
۱۰۷	اندازه‌گیری هوش
۱۰۹	عقب‌مانده‌گی ذهنی
۱۱۱	نبوغ
۱۱۲	ویژه‌گی‌های افراد خلاق
۱۱۳	خلاصه فصل
۱۱۴	تمرینات
۱۱۵	فهرست مآخذ

فصل پنجم هیجان

۱۱۷	مقدمه
۱۱۸	تعریف هیجان
۱۲۰	ماهیت هیجان
۱۲۱	واکنش‌های فزیولوژیک هیجان
۱۲۶	عملکرد ذهن در هیجان
۱۲۷	اساس عصبی هیجان
۱۲۸	نظریه‌های هیجان
۱۳۰	نتیجه هیجان
۱۳۲	خلاصه فصل پنجم
۱۳۴	تمرینات
۱۳۴	فهرست مآخذ

فصل ششم

تفاوت‌های فردی

۱۳۷	مقدمه
۱۳۹	مفهوم تفاوت‌های فردی
۱۴۲	ضرورت مطالعه تفاوت‌های فردی
۱۴۴	علل تفاوت‌های فردی
۱۴۵	سنجش تفاوت‌های فردی
۱۴۸	تأثیرات تفاوت‌های فردی
۱۵۱	خلاصه فصل
۱۵۲	تمرینات
۱۵۳	فهرست مآخذ

فصل هفتم

ارتباط در روانشناسی

۱۵۵	مقدمه
۱۵۷	تعریف ارتباط
۱۵۹	ارتباط جمعی
۱۶۰	روابط بین فردی
۱۶۱	عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی
۱۶۲	توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین فردی
۱۶۴	تعریف و ماهیت گروه‌ها
۱۶۴	گروه
۱۶۷	مطالعه و بررسی رفتار در گروه
۱۶۹	مناسبات روابط داخل گروه‌ها
۱۷۱	ساختمان ارتباط بین فردی
۱۷۳	میتودهای تحقیق روابط بین فردی
۱۷۵	خلاصه فصل

۱۷۷	تمرینات
۱۷۸	فهرست مآخذ

فصل هشتم

شخصیت

۱۷۹	مقدمه
۱۸۲	تعریف و ماهیت شخصیت
۱۸۳	آغاز شخصیت
۱۸۴	چگونه گی شکل گیری شخصیت
۱۸۷	نوع شخصیت ویژه گی های شخصیت
۱۸۹	نظریات مختلف درباره ی شخصیت
۱۹۲	تأثیرات عوامل مؤثر در رشد و تکامل شخصیت
۱۹۵	ارزیابی شخصیت (Personality assessment)
۱۹۸	مزاج
۲۰۲	کرکتر (character)
۲۰۶	استعداد (Talent)
۲۱۰	خلاصه فصل
۲۱۴	تمرینات
۲۱۵	فهرست مآخذ
۲۱۷	ضمایم
۲۱۷	۱- اصطلاحات مهم
۲۲۹	۲- شکل ها و عکس ها
۲۴۷	منابع و مآخذ

تقریظ

اثر تالیفی محترم پوهنوال ماریا صاعد سطلانی که تحت عنوانی روانشناسی عمومی نوشته شده آنرا یک اثر ارزنده در سطح کشور می‌دانم مولف علاوه از شائستگی و اهلیت علمی و مسلکی علاقمندی بیشتر به تحقیق، و مطالعه و نوشتن آثار علمی و مقالات و تدریس دارد. من نگارش این اثر تالیفی تحت عنوان روانشناسی عمومی را قبلاً نیز با ایشان مشوره نموده بودم چنانچه فهرست عناوین و پلان کاری این اثر از طریق ریاست محترم امور انسجام اکادمیک نیز تائید گردیده است طوریکه به مشاهده می‌رسد مفردات نهایت تخصصی و مسلکی را در اثر خویش گنجانیده است. مفردات و مطالب بی‌نهایت و پرمحتوا را ذکر نموده که منبع بی‌نهایت ارزشمند برای هر شخص علاقمند به روانشناسی، استادان و محصلان پوهنتون بلخ و موسسات تربیه معلم می‌باشد و سعی بعمل آورده تا نکات مهم و بارز را در اثر گنجانیده و اوصاف یک اثر تالیفی را بیان می‌دارد.

چنانچه هر فصل کتاب را با مقدمه شروع و با نتیجه‌گیری، خلاصه و تمرینات می‌انجامد این اثر در هشت فصل و دوصد صفحه تدوین گردیده است.

من با مطالعه این اثر تالیفی آنرا پر بار و مفید یافتم و از تفاهم با پوهنوال ماریا صاعد سطلانی تغییراتی در آن وارد نمودم تا بیشتر مورد تائید علاقمندان قرار گیرد.

همچنان این اثر که به خاطر ترفیع علمی به رتبه پوهاند نوشته شده است تمام معیارهای تالیفی را با کمال صداقت و امانت‌داری رعایت داشته، همه مطالب به شیوه استادانه و ماهرانه با استفاده از منابع و ماخذ معتبر در محتویات گنجانیده شده است.

اسلوب و شیوه نگارش محترم ماریا صاعد سطلانی مطابق معیارهای علمی و

آکادمیک می‌باشد در شرایط فعلی که قلت کتب روانشناسی در کشور محسوس می‌گردد نه تنها برای ترفیع علمی آنرا بسنده خواننده، بلکه چاپ و نشر آنرا نیز به مقامات ذیصلاح پیشنهاد می‌نمایم و از خداوند متعال برای استاد محترم در راه خدمت به اولاد وطن توفیق بیشتر استدعا می‌نمایم.

با احترام

پوهاند داکتر میر اکرم "میرزاد"

استاد پوهنچی روانشناسی و علوم تربیتی

تقریظ

اینجانب پوهاند محمد علم بیان ریس پوهنچی تعلیمات اختصاصی پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی اثر تالیفی محترمه پوهنوال ماریا صاعد سلطانی استاد پوهنتون بلخ که تحت عنوان روانشناسی عمومی در هشت فصل و دوصد صفحه تدوین گردیده است. آنرا مطالعه نموده یک اثر ارزند و بکر در سطح پوهنتون‌های کشور تائید بر علاوه علاقمندی‌اش بیشتر به تحقیق مطالعه و نوشتن اثر علمی و مقالات بخصوص اثر متذکره در شرایط فعلی که قلت کتب روانشناسی در کشور و همچنان به معیارهای اکادمیک استوار بوده محسوس می‌گردد.

علاوه در اثر تالیفی نامبرده اسلوب و شیوه‌های نگارش موجود بوده لذا اثر وی برای ترفیع علمی به رتبه پوهاند بسنده بوده، نشر و چاپ آنرا نیز به مقامات ذیصلاح پیشنهاد می‌نمایم و از خداوند متعال برای استاد محترم پوهنوال ماریا صاعد سلطانی برای خدمت به اولاد وطن توفیق بیشتر از خداوند منان استدعا می‌نمایم.

با احترام

پوهاند محمد علم "بیان"

استاد و ریس پوهنچی تعلیمات اختصاصی

پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی

تقریظ

تالیف کتاب درسی در تحصیلات عالی کشور عزیز ما افغانستان یکی از نیازهای مبرم و دست اول است که در جهت رفع کمی مواد درسی باید گام‌های مثمر برداشته شود. محترم پوهنوال ماریا صاعد سلطانی استاد رشته روانشناسی پوهنحی علوم اجتماعی پوهنتون بلخ در این راستا قدم سودمندی را برداشته کتابی را زیر نام "روانشناسی عمومی" که در رشته روانشناسی پوهنحی یی که در بالا ذکرش آمد و تمام رشته‌های روانشناسی موسسات تحصیلات عالی دولتی و خصوصی و دارالمعلمین‌ها تدریس می‌گردد تالیف نموده است.

این کتاب که در هشت فصل و ۱۹۷ صفحه تالیف شده تمام روش و اصول تالیف در آن رعایت گردیده است، به اساس رهنمود تهیه شده‌ی ریاست محترم انسجام امور اکادمیک مقام محترم وزارت تحصیلات عالی هر فصل دارای اهداف آموزشی، مقدمه، متن اصلی، خلاصه و نتیجه، تمرینات آموزشی و اصلاحی و ماخذ می‌باشد. در این تالیف روش نوین به کار گرفته شده، در محتوای کتاب تسلسل منطقی رعایت گردیده، از منابع و ماخذ مختص به این مضمون استفاده صورت گرفته، اغلاط املائی و انشایی چندان به نظر نمی‌خورد. در حجم تعیین شده در آورده شده است. برای چهار کریدت یا شصت و چهار ساعت درسی پنجاه دقیقه‌یی کافی دانسته می‌شود.

این اثر را، یک کتاب درسی تالیف شده، ارزیابی نموده، در ترفیع علمی استاد صاعد سلطانی به رتبه علمی پوهاند کافی و بسنده شمرده، آرزو برده می‌شود تا این اثر به زیور چاپ آراسته شود و در معرض استفاده عام قرار گیرد. در فرجام برای مولف از درگاه رب‌العزت تمنای صحت و توفیق خدمت علمی و ادبی می‌کنم.

پوهاند صالح محمد دوران‌دیش

استاد پوهنحی زبان و ادبیات

پوهنتون بلخ

فصل اول

مقدمه

با گفتن این که روانشناسی هم یکی از قدیمی‌ترین نظام‌های علمی و هم یکی از جدیدترین آنهاست، ما با یک تناقض، یک تضاد آشکار شروع می‌کنیم. ما همواره از رفتار خودمان در شگفت بوده‌ایم و اندیشه‌های مربوط به ماهیت انسان بسیاری از کتاب‌های مذهبی و فلسفی ما را پر کرده است. حتی در قرن‌های چهارم و پنجم پیش از میلاد مسیح، افلاطون، ارسطو و دیگر دانشمندان یونان باستان با بسیاری از مسائلی که روانشناسان امروزی با آنها سروکار دارند دست و پنجه نرم می‌کردند.

گفته شده که رویکرد نوین به روانشناسی از سال ۱۸۷۹، یعنی اندکی بیش از صد سال پیش، شروع شده است. دانشمندان آلمانی چگونگی کارکرد حواس را توصیف می‌کردند وونت بنیانگذار روانشناسی به عنوان یک نظام علمی رسمی روانشناسی آزمایشی را آغاز کرد. اینکه تاریخ روانشناسی پس از وونت شاهد مخالفت‌های زیادی درباره دیدگاه روانشناسی او بوده نظرات ومکتب‌های متعدد به مرور زمان به وجود آمد. علم جدید روانشناسی برای مطالعه موضوع خود به ایجاد روش‌های دقیق‌تر و عینی‌تری نیازمند بود. پس از جدا شدن از فلسفه، بخش مهم تاریخ روانشناسی، فنون و روش‌های مطالعه بوده است تا در پرسش‌هایی که روانشناسان می‌پرسند و پاسخ‌هایی که به دست می‌آورند به دقت و عینیت بیشتری دست یابند. اگر بخواهیم مسائل پیچیده‌ای را که

امروز روانشناسی را تعریف و تقسیم می‌کنند درک کنیم، نقطه مناسب برای شروع مطالعه تاریخ این رشته قرن نوزدهم است، یعنی زمانی که روانشناسی به یک نظام مستقل با روش‌های پژوهش و استدلال‌های نظری خاص خود تبدیل شد. این فصل دربرگیرنده (تعریف، اهمیت، فائده و هدف روانشناسی، تاریخچه، مکتب‌های آن و اصول مختلف تحقیق در روانشناسی) می‌باشد. که مطالعه و آموزش آنرا برای دانشجویان و محصلان این رشته و رشته‌های غیراختصاصی مهم و لازم می‌دانیم. در زیر اهداف آموزشی که در بر گیرنده‌ی داشته‌های این فصل؛ قابل دقت است.

درختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

- ۱- روانشناسی را تعریف، اهمیت و هدف آنرا شناسائی نمایند.
- ۲- تبیین کنند، که روانشناسی از جمله علوم طبیعی است یا علوم اجتماعی.
- ۳- تبیین کنند، که روانشناسی برای ما چه فائده می‌رساند.
- ۴- روانشناسی با علوم دیگر چگونه و چی ارتباط دارد.
- ۵- چرا روانشناسی را هم علم قدیم و هم علم جدید می‌گویند.
- ۶- بخش‌های روانشناسی را نام بگیرند.
- ۷- روش‌های تحقیقی علم روانشناسی نام برده با هم مقایسه نمایند.
- ۸- دیدگاه‌های مختلف دانشمندان را در رشته روانشناسی توضیح دهند.

تعریف روانشناسی

صاحب نظران مختلف قدیم و جدید، از روانشناسی تعریف‌های متفاوتی ارائه کرده‌اند. اگر رفتار (behavior) را به معنای وسیع کلمه در نظر بگیریم می‌توانیم بگوییم که روانشناسی، عبارت است از علم مطالعه رفتار؛ و فرآیندهای ذهنی (mental- process) و روانی را از رفتار جدا کنیم (اسفندآباد، ۱۳۹۰).

و آن را به معنای رفتار آشکار و مشهود مورد توجه قرار دهیم، منظور از رفتار فعالیت‌ها و عملکردهای است که یک زنده جان انجام می‌دهد و قابل مشاهده می‌باشد. باید دانست که رفتار قانونمند است، باروش‌های علمی قابل شناخت است، رفتاری که از شخص سر می‌زند، شخص یک نظام انرژی پیچیده بی است، رفتار انتخابی و محصول

محیط و وراثت است، منظور از فرآیندهای ذهنی، فعالیت‌ای است که بصورت مستقیم قابل مشاهده نیست چون ذهن* و روان را مستقیماً نمی‌توان دید و یا مطالعه کرد اما بصورت غیر مستقیم از روی

جلوه‌های روان، آنچه که در ذهن می‌گذرد مطالعه کرد. عملکردها و جلوه‌های روان یا ذهن را رفتار می‌نامند، باید بگوییم که روانشناسی، عبارت است از علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی (روانی) است. این تعریف، در حال حاضر مورد قبول اکثریت صاحب نظران این رشته است و مقبولیت عمومی دارد. بر اساس تعریف فوق، تمامی رفتارها اعم از بهنجار و نابهنجار، علل به وجود آورنده آنها، عوامل کاهش افزایش و تغییر و تعدیل آنها، پیشگیری از آنها، ایجاد آنها و هر نوع فرایند روانی و ذهنی مانند تفکر، حافظه، هوشیاری، دقت و...، در هر گروه سنی و در هر زمان و مکانی در حوزه مطالعات روان شناسان قرار می‌گیرند (هلگارد، ۱۳۸۶).

واژه روانشناسی، از دو کلمه یونانی سایکو از لغت (Psyche) به معنای نفس یا روان و لوژی (Logos) به معنای علم، شناختن، آگاهی یا تحقیق تشکیل شده است. این اصطلاح به زبان فرانسوی پسیکولوژی و به زبان انگلیسی سایکولوژی است. این واژه هنگامی رواج یافت که دانشمندان، در قرون هفدهم و هجدهم میلادی، کم کم روانشناسی علمی و تجربی را از روانشناسی فلسفی و عقلانی جدا کردند (بخشایش، ۱۳۹۰).

اهمیت روانشناسی

روانشناسی جایگاه مهمی، در جامعه بشری دارد زیرا هر جایی که افراد بشر زنده‌گی می‌کنند طبعاً در آنجا مسایل یا مشکلات روان شناختی وجود دارد مسایل (خانواده‌گی،

*ذهن: ذهن نیروی فعال قسمتی از سیستم مغزی است که در دو مورد از فعالیت‌های مغزی عمل می‌کند.

۱- هنگامیکه تفکر به منظور دسترسی به هدف به فعالیت آغاز می‌کند این ذهن است که تفکر را در راه رسیدن بهتر و آسان‌تر برای رسیدن به هدف یاری می‌رساند.

۲- ذهن اطلاعات و مطالب هدفدار را که آماده و بدون مانع و مشکل باشند طور آگاهانه از منبع درک، اخذ و به حافظه انتقال می‌دهد.

تربیتی، اجتماعی، سازمانی، سازگاری، چگونه زیستن، با هم زیستن، کار کردن، چگونه آموختن و بکار بستن آموخته‌ها و چگونه با خویش تن زیستن) مطرح است برای حل این همه مسائل می‌توان از روانشناسی کمک گرفت (عثمانی، ۱۳۸۹).

اهمیت علمی روانشناسی، انسان و شناخت انسان است. نه تدریس روانشناسی با تاریخ و سرگذشت آن. بهتر است از مباحث و مفاهیم مورد استفاده روز مانند یادگیری، انگیزش، عواطف و... یاد نمود. در این صورت عشق و علم و عمل از یک سو، علم و قدرت و محبت را از سوی دیگر در انسان تقویه می‌کند و هماهنگ می‌سازد (کریمی، ۱۳۸۹).

هدف علم روانشناسی

هدف اصلی روانشناسی کشف رابطه موجود بین محرک و پاسخ است. و یکی از زیبایی‌های روانشناسی این است که راه‌های زیاد و تازه و متفاوت برای ملاحظه خود ما و نظارت در خویشتن به ما عرضه می‌کند. هر انسان دارای صفات و مشخصات جداگانه بوده مطابق آن فرد افکار، احساسات، علایق و شخصیت خود را و بلاخره مطابق به عادات و شخصیت خود شغل و حرفه و بسا عکس العمل‌های دیگر را انتخاب و نشان می‌دهد و برای رسیدن به چنین اهداف مشکلات زیادی را متحمل می‌شود. روانشناسی از نیروها، توانایی‌ها و استعدادها ما را با خبر ساخته مطابق پرنسیپ‌های آن خود و زنده‌گی خود را عیار می‌سازیم (ضیائی، ۱۳۸۷).

روانشناسی می‌خواهد کمیت و کیفیت رفتار ما را توصیف کند برای این منظور به گرد آوری حقایق در باره رفتار مورد مطالعه اش می‌پردازد. مثلاً به کمک مشاهده عینی و آزمایش‌های مختلف در می‌یابد که: چرا مردم شخصیت‌های متفاوت دارد؟ یا چی عوامل یادگیری را مؤثر یا بی‌ثمر می‌کند؟ و... یادداشت کردن حقایق یکی از کارهای علم روانشناسی است و یکی از گام‌ها بسوی حقیقت بشمار می‌رود روانشناسی همانند علوم دیگر حقایقی را در باره رفتار گرد می‌آورد به همدیگر مرتبط می‌کند تا بتواند به علل یا عوامل ایجاد کننده رفتار مورد بررسی پی ببرد. بدین ترتیب، ما شناخت‌های زیر را درباره خود و دیگران بدست خواهیم آورد:

۱- شناخت علت‌ها یا انگیزه‌های حقیقی فعالیت‌های خود و دیگران نه علت‌هایی که ما

تصور می‌کنیم.

۲- شناخت جنبه‌های قوی و ضعیف شخصیت خود و دیگران و استعداد‌های نهفته‌ای که ما از وجود آنها آگاه نیستیم.

۳- شناخت علت‌های رفتار منحرف و ناسازگار در خود و دیگران.

۴- کشف عامل‌هایی که باعث انحراف یا فساد فکری ما می‌شوند یا عمل یادگیری ما را مختل می‌کنند یا سبب میشوند که ما بیشتر آموخته‌های خود را فراموش کنیم.

۵- چگونه می‌توانیم به رفتار مطلوب دست یابیم؟

هدف اساسی روانشناسی درک حقایق به نفع خود و تغییر مثبت در سلوک فرد می‌باشد. از آنچه گفته شد می‌توان هدف‌های علمی روانشناسی را دریافت، شناخت علمی رفتار، پرداختن به توصیف ابعاد مختلف رفتار، تبیین رفتار یعنی بیان و کشف علت‌ها و عمل مؤثر در رفتار خاص، پیش بینی رفتار، کنترل رفتار یا پرداختن به رفتار در آینده یا پاسخ دادن به این پرسش که شخص مورد نظر، در آینده چگونه رفتاری نشان خواهد داد، پرداختن به تکنالوژی رفتار یا پاسخ گفتن به این پرسش که چگونه می‌توان رفتار شخص را کنترل کرد یا آنرا به شکل خاص و مطلوب در آورد (اسفندآباد، ۱۳۹۰).

فوائد روانشناسی

* علت و معلول‌ها یا آثار مسائل اجتماعی ویژه را تا حدودی تعیین می‌کند.

* به افراد کمک می‌کند که:

- خود را بهتر بشناسند یعنی قوت‌ها و ضعف‌های خود را دریابند و بپذیرند و تا حد امکان به جبران ضعف‌ها بپردازند.

- روابط و ارتباطات خود را با دیگران دریابند، ابعاد مثبت آن‌ها را تقویت کنند و گسترش دهند و ابعاد منفی شان را تغییر دهند.

محیط طبیعی و روابط خویش را بهتر بشناسند و برای سالم نگه داشتن با مسئولانش همکاری کنند.

- خودگردان شوند و به خویشان متکی باشند.

- از زندگی سالم نسبی بر خوردار شوند.

- عضو مؤثر و مولد جامعه و جهان باشند (دبلیومارتین، ۱۳۸۵).

- * ارتباط سالم میان مردم را گسترده و تقویت می‌کند.
- * مسئولان اداره امور و خدمات اجتماعی را در ارتباط با شهروندان و کمک به حل مشکلات، ایشان را رهنمایی و یاری می‌کند.
- * معلمان، مربیان، والدین‌ها، پژوهشگران، مولفان، مدیران، قانون‌گذاران و مجریان قانون‌ها، و حتی پزشکان را در کارهای شان یاری و مساعدت می‌کند.
- * روانشناسی، برای ما جهان بینی می‌دهد و وسعت نظر ما گسترش می‌یابد.
- * سر انجام، چنان که در فصل‌های بعد خواهیم خواند، روانشناسی صرفاً علم کلامی نیست و می‌تواند مردم را در حل اکثر مسائل روان شناختی راهنمایی و کمک کند و سالم بودن و سالم ماندن جامعه و جهان را تا حدودی تامین کند. فراموش نکنیم که آدمی، به هر حال، یک موجود عمدتاً روان شناختی است (ضیائی، ۱۳۸۷).

ارتباط روانشناسی با علوم دیگر

یکی از ویژه‌گی‌های علمی بودن یک شناخت، ارتباط آن با سایر علوم است. روانشناسی علمی نیز با چند علم آزمایشی دیگر بستگی دارد هر چند که موضوع مطالعه اش با آنها متفاوت است. علمی که روانشناسی با آنها ارتباط دارد عبارتند از:

الف- زیست‌شناسی (biology) (بیولوژی): که چگونگی پیدایش و رشد و نمو تمام انواع موجودات زنده را مطالعه می‌کند؛ و کیفیت کار آنها را مطالعه می‌کند. فیزیولوژی (physiology) که وظایف و کنش‌های اعضای گوناگون موجودات زنده را مطالعه می‌کند؛ و کیفیت کار آنها در رفتار موجود زنده که موضوع مطالعه روانشناسی می‌باشد مؤثر است. نیورون‌شناسی (neurology) که به مطالعه علمی مغز و دستگاه عصبی و اختلال‌های آنها می‌پردازد و این قسمت‌های موجود زنده مهمترین و اساسی‌ترین پایه‌ای رفتار او بشمار می‌روند. علم تکوین (genetics) که اعمال و فرایندهای توارث را مورد مطالعه قرار می‌دهد که ما در مطالعه رفتار ناگزیریم عامل وراثت را از لحاظ تأثیری که در چگونگی رفتار دارد به دقت بررسی کنیم. جنین‌شناسی (embryology) که رشد و تکامل موجود زنده را در دوران پیش از تولد بررسی می‌کند، و کیفیت رشد و تکامل فرد در این دوره در رفتار عمومی او در تمام دوران زنده‌گی بسیار مؤثر است. روان‌پزشکی (psychiatry) که رشته‌ای از

پزشکی است و به تشخیص و درمان بیماری‌ها یا اختلال‌های روانی و مطالعه جنبه‌های روانی بیماری بدنی و مشکلات سازگاری شخصی می‌پردازد. طب، یا پزشکی (medicine) که بیماری‌های بدنی را مورد مطالعه و درمان قرار می‌دهد و چون گاهی اوقات، بیماری‌های بدنی پایه یا ریشه روانی دارد. از اینرو، بین روانشناسی و علم طب نیز رابطه است. بعلاوه، کیفیت درمان و داروها در رفتار فرد مؤثرند و به همین سبب، مطالعه روانشناسی برای هر داکتر ضرورت است.

بوم‌شناسی (ecology) یا اکولوژی که رشته‌ای از زیست‌شناسی است و روابط موجودات را با محیط‌شان مورد بررسی قرار می‌دهد. ارتباط این علم با روانشناسی باعث پیدایش "اکولوژی روان‌شناختی" (psychological ecology) شده است که رفتار را در اوضاع طبیعی یا ارتباط بین رفتار فرد و محیط طبیعی را مطالعه می‌کند. زیرا رفتار را نمی‌توان جدا از زمینه محیطی یا محل اتفاق آن مورد مطالعه قرار داد.

ب- علوم اجتماعی (Social sciences): از میان رشته‌های مختلف و متعدد علوم اجتماعی این رشته‌ها بیشتر با روانشناسی ارتباط دارد. جامعه‌شناسی (Sociology)، روانشناسی را در شناخت رفتار گروه، شناخت، تأثیر و نفوذ اجتماعی روی رفتار افراد کمک می‌کند. انسان‌شناسی (Anthropology)، درباره تمدن و فرهنگ بشر اولیه معلومات ارزنده‌ای در اختیار روانشناسی قرار می‌دهد.

روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، و انسان‌شناسان می‌توانند برای شناخت هرچه دقیق‌تر انسان با یکدیگر همکاری بسیار نزدیک داشته باشند. همکاری این سه گروه - مخصوصاً در سالهای اخیر - باعث پیدایش و گسترش رشته علمی تازه‌ای به نام "علم رفتار" (behavioral science) شده است که مساله چگونگی کشف و گسترش اصول و قانونهای معتبر در باره رفتار انسان در اوضاع و احوال گروهی را مورد بحث قرار می‌دهد (عثمانی، ۱۳۸۹).

زبان‌شناسی (linguistics) که از جمله علوم انسانی بسیار جوان است و به مطالعه علمی رشد، ساختمان، و تحول و تکامل زبان می‌پردازد. زبان، چنان‌که خواهیم دید، یکی از مسائل بسیار مهم روانشناسی است و رفتار کلامی انسان از حالات روانی عمومی او متأثر می‌شود و نیز در وضع روانی او اثر می‌گذارد. علم سیاست (political science)

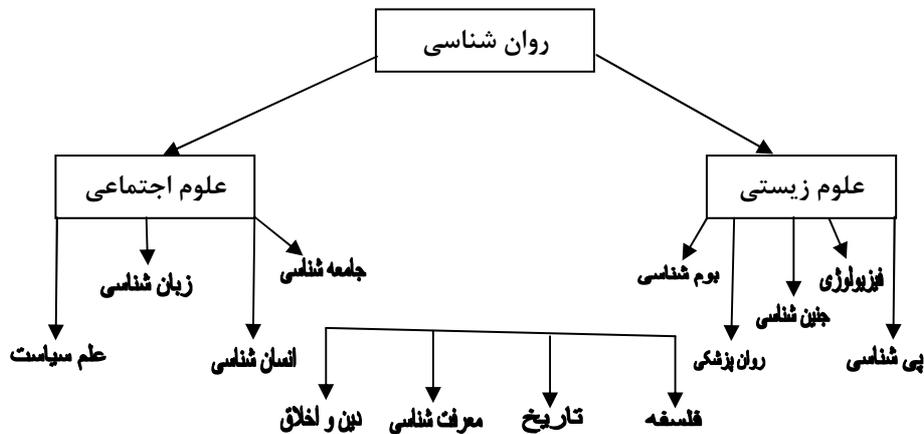
که رفتار سیاسی را در افراد، گروه‌ها، و هیات‌های حاکم مورد مطالعه قرار می‌دهد و روانشناسی را در شناخت رفتار سیاسی مردم کمک می‌کند. روانشناسی علاوه بر علوم مذکور، با شناخت‌های زیر نیز ارتباط دارد:

۱- فلسفه شکل (۱): خلاصه عنوان ارتباط روانشناسی با علوم دیگر

۲- تاریخ

۳- معرفت‌شناسی شکل

۴- دین و مذهب و اخلاق.



خلاصه، وقتی روانشناسی در بحث‌هایش روی فرد تأکید می‌کند یک "علم رفتاری" است. و هرگاه تعامل افراد در گروه‌ها را مورد تأکید قرار می‌دهد یک "علم اجتماعی" است (دبلیومارتین، ۱۳۸۵).

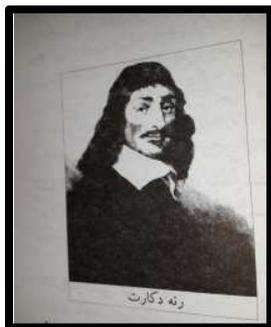
تاریخچه روانشناسی

روانشناسی، هر چند از تازه‌ترین علوم طبیعی و اجتماعی تلقی می‌شود، لیکن ریشه‌های آنرا در عمق فلسفه و تاریخ اندیشه بشر می‌توان یافت. روانشناسی در طی حدود دو هزار سال با فلسفه پیوند داشت و هیچ‌گونه لفظی بر آن وجود نداشت، در قرن شانزدهم میلادی مطابق سال‌های (۱۴۹۷ - ۱۵۶۰) اصطلاح پسیکولوژی (روانشناسی) بوسیله مردی بنام فیلیپ ملانکتون (Philip Melanchthon) از اهالی ماربورگ (آلمان) که معلم و منطق‌دان بود و نام او امروز فراموش شده است، ابداع گردید، با این همه این

اصطلاح تا قرن هجدهم بندرت بکار می‌رفت (ضیائی، ۱۳۸۷).

روانشناسی به عنوان علمی مستقل وجود نداشت و در فلسفه آمیخته بود، بدان جهت بود که تحقیقات روانشناسی جنبه فلسفی داشت، یعنی آراء و عقاید دانشمندان بیشتر بر نظر شخصی آنها مبتنی بود تا به دلایل و مدارک عینی و واقعی. تنها از اواخر قرن نوزدهم به صورت یک علم تجربی به منظور مطالعه علمی رفتار درآمد.

مسائل روانشناسی در کتب و آثار از دانشمندان و فیلسوفان قبل از میلاد نیز به چشم می‌خورد. مثلاً: در تاریخ تمدن بشر برای اولین بار بقراط (Hippocrates)، پدر علم پزشکی، انواع بیماریهای روانی را می‌شناخت. وی اعتقاد داشت که اختلالات روانی فقط بر اثر آسیب به مغز، بیماری مغزی و یا زیاد شدن ماده‌ای بنام خلط که دارای چهار نوع است، ایجاد می‌شود. این چهار نوع مزاج عبارتند از: صفرای سیاه، صفرای زرد، خون و بلغم. افراد در هر یک از این چهار نوع مزاج، نوع شخصیت، و یا خلق و خو را ایجاد می‌کند. به گونه مثال: زیادی صفرای سیاه باعث پیدایش خلق افسرده و مالیخولیایی می‌شود. بعداً افلاطون (Plato) بیماری روانی را حاصل عدم هماهنگی بین روان منطقی و غیر منطقی و در نتیجه ضعیف شدن روان منطقی می‌دانست و درمان آن را تقویت منطق و استدلال بیمار، از طریق ترغیب فلسفی او به پیش گرفتن زنده‌گی استدلالی. ارسطو (Aristotle)، روح یا نفس را جوهر مجرد (غیر مادی) می‌دانست و معتقد بود که روح در عمل و فعالیت محتاج به بدن است.



دکارت (Decard)، برای اولین بار در مورد انعکاسات طرح داشت، انعکاس را به دو بخش تقسیم نمود. و همچنان در مورد شعور و عقل نیز معتقد بود که در سر یا جمجمه قرار دارد. قبل از دکارت دانشمندانی چون محمد غزالی، ابن سینا، فارابی و جالینوس در مورد روح یا نفس و جسم نظریات و توضیحات مختلف عرضه نموده اند (بخشایش، ۱۳۹۰). { دکارت (Decard) }

وبر (Weber) فزیولوژیست در (۱۸۳۰) معتقد بود که بعضی از جنبه‌های تجربی حسی را اندازه‌گیری کرد و به صورت کمی نشان داد بنام قانون و بر معروف است. بنابر قانون و

بر(حد اقل تغییر در یک محرک برای این که بتوانیم تفاوت تأثیر آنرا با حالت قلبی حس کنیم برابر بامقداری ثابت است) هرچه میزان شدت محرک بیشتر باشد برای این تشخیص افزایش بیشتر لازم است. به گونه مثال: در یک اتاق(۱۰۰) چراغ باشد حداقل (۵) چراغ اضافه گردد تا تفاوت روشنایی را تشخیص دهیم. بنام آستانه احساس گویند.

فخنر (Fechner) (۱۸۷۳-۱۸۰۱) وی که فزیک دان آلمانی بود، وی رابطه بین شدت محرک و واکنش‌های حسی را بیان نمود. از آزمایش‌های وبر استفاده کرد. فرضیه ارتباط تحریک و احساس او را به صورت رابطه ریاضی درآورد که در کتاب (سایکوفزیک) وی اندازه‌گیری احساس (Sensation) درج است.

ویلیام وونت (Wundt- William) (۱۸۷۹) بنیان گذار روانشناسی به عنوان یک رشته علمی در دانشگاه لایپزیک (Leipzig) آلمان اولین آزمایشگاه رسمی روانشناسی را بنیاد نهاد. مطالعاتش در مورد هوشیاری بود و محتویات ذهن را بررسی می‌کرد، که امروز آنرا بنام حافظه حسی گویند.



پینل (Pinel)

زیگموند فروید (۱۹۳۹-۱۸۵۶) در رابطه با ناخود آگاه به مطالعه پرداخت وی زنده‌گی روانی را شامل سه بخش خودآگاه، نیمه آگاه و ناخود آگاه نمود، این سازمان شخصیت را شامل نهاد، خود و فراخود می‌دانست (پژوهشگاه، ۱۳۸۸).

پینل (Pinel) (فرانسوی ۱۷۹۲) کتابی را بنام بیماران روانی در باره (بیگانگی روانی) نگاشت و بیماران روانی را مانند بیماری‌های جسمی قابل درمان دانست.

در یکی از شفاخانه‌های پاریس بیماران روانی را از غل و زنجیر رهایی داد.

دانشمندان فرانسوی همچنین به مطالعه هیپنوتیزم (خواب مصنوعی) که در ابتدا به وسیله مسمر (Mesmer) در سال ۱۷۷۹ مقناطیس حیوانی خوانده شده بود، علاقه فراوان نشان دادند (کریمی، ۱۳۸۹).

پاولوف (Pavlov) روسی (۱۹۳۶-۱۸۴۹) چگونگی تأثیر عکس العمل‌های شرطی در تفکر طبیعی و بیمارگونه را شرح داد. در سال ۱۹۰۴ / *یوان پاولف نشان داد که چگونه*

می‌توان پاسخهای شرطی شده را ایجاد کرد و بدین وسیله مسیر یا راه را برای پیدایش روانشناسی (محرک- پاسخ) هموار ساخت.

جان- بی- واتسون (John- b- Watson) آمریکایی (۱۹۵۸-۱۸۷۸) در رابطه به روانشناسی حیوانی و عمل یادگیری به آزمایش‌های فراوانی پرداخت. در سال ۱۹۱۲ جان بی. واتسون بیانیه رفتارگرایی کلاسیک را نوشت و طی آن اعلام کرد که روانشناسی تنها باید به مطالعه‌ی "رفتار قابل مشاهده موجود زنده" بپردازد (بخشایش ۱۳۹۰). در دهه (۱۹۲۰) روانشناسی گشتالت به حداکثر نفوذ خود در بین روانشناسان و نیز در علم روانشناسی نزدیک شد.



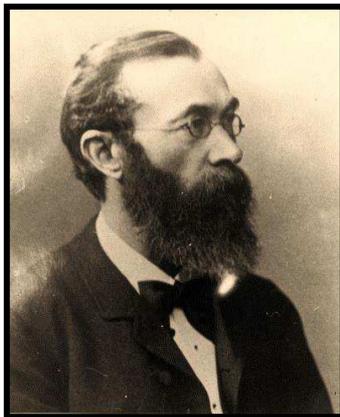
آلفردبینه وسیمون فرانسوی (۱۹۱۱-۱۸۵۷) آزمون سنجش هوش را ابداع کردند. در سال ۱۹۰۵ آلفرد بینه اولین آزمون هوش را با موفقیت در فرانسه تهیه کرد (بخشایش، ۱۳۹۰).

(آلفرد بینه)

مکتب‌های روانشناسی

از آنجا که دانش روانشناسی از زمینه‌های فلسفی، فیزیولوژی و فیزیک ویا توجه به سهم عظیم و مهمی از زیست‌شناسی و نجوم و ریاضیات نضج گرفت اختلاف نظر فاحش در مورد مسائل مربوط به این دانش و روش‌های مطالعه و یا تجربه آن بوجود آمد که برخی نیز شایان توجه می‌باشد و روانشناسی را از جهات مختلف مورد بحث قرار میدهند. اکنون با اختصار بشرح هریک می‌پردازیم

مکتب ساخت گرایی (Structuralism) (ویلیم وونت)



ویلیم وونت، پایه گذار روانشناسی علمی و شاگرد وی ادوارد تیچنر (E. B. Titchner) را باید از مؤسسين مکتب ساخت گرایی به شمار آورد. پیروان این مکتب در روانشناسی، بر مطالعه آزمایشگاهی، به شیوه درون نگری علمی توجه داشتند. یعنی از روش‌های درون‌نگرانه پیشین، به صورت آزمایشگاهی علمی سود می‌بردند. مثلاً با ارائه یک محرک خاص دیداری یا شنیداری چه تغییر و تأثیری در انسان رخ

می‌دهد؟ و با استفاده از گزارشهای خود یا افراد مورد آزمایش، حالات و ویژگیها را ثبت می‌کردند. اینان اعتقاد داشتند که مسائل کلی روانی را بایستی به جزئیات کوچکتر و قابل آزمایش تبدیل کرد تا روانشناسی بتواند مانند سایر علوم پیشرفت کند (پژوهشگاه، ۱۳۸۸).

دانشمندان این مکتب اعتقاد داشتند که ابتدا روان شناس بایستی این مسائل را در خود به بررسی گیرد و سپس به بررسی آن در افراد دیگر بپردازد. پس، به طور کلی اینان بر تجزیه و تحلیل فرایندهای کلی روان توجه داشتند. این مکتب که با تاسیس اولین آزمایشگاه روانشناسی توسط وونت در سال ۱۸۷۹ در پوهنتون لایپزیک آلمان بنیانگذاری شده بود، در دهه دوم قرن بیستم کم کم اعتبار خود را از دست داد (شکرکن، ۱۳۸۷). ((ویلیم جیمز))



مکتب عملی (کنشی) (Functionalism)

پس از ظهور مکتب ساخت گرایی، عده‌ای از دانشمندان، این مکتب و روش‌های بکار رفته در آن را برای پاسخگویی به مسائل موجود در روانشناسی کافی ندانستند. بنابراین با رد نظریات آنها، مکتب کارکرد گرایی را در حدود سالهای ۱۹۲۰ بنیانگذاری کردند.

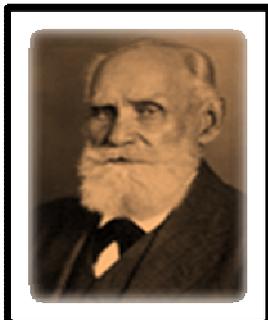
ویلیام جیمز (William James)، جیمز انجل (James Angell) و جان دیویی (John Dewey) را می‌توان از بنیانگذاران این مکتب به حساب آورد (پژوهشگاه، ۱۳۸۸). صاحب نظران این مکتب معتقد بودند که به جای بررسی و تحلیل ماهیت هوشیاری، به بررسی کارکرد هدف آن پردازیم و ارتباط بین ارگانیزم و محیط وی را مورد بررسی قرار دهیم. این دانشمندان، هم از شیوه درون نگرانه و هم از روش مشاهده عینی استفاده می‌کردند. بیشترین تاکید این مکتب بر فرایند یادگیری بود و بر تعلیم و تربیت تأثیر فراوانی داشته است.

دو مکتب ساخت گرایی و کارکردگرایی، هر دو در روشن شدن بسیاری از مسایل و پیشرفت علم روانشناسی، نقش داشته‌اند. و پیوسته در سالهای اوایل قرن بیستم با یکدیگر در تعارض بوده‌اند. با ظهور مکاتب جدیدتری چون مکتب گشتالت، روانکاوی و رفتار گرایی، این مکاتب کم کم جای خود را به رویکردهای تازه دادند (شکرکن، ۱۳۸۸).

مکتب رفتار گرایی (Behaviorism)

بنیانگذار این مکتب را می‌توان جان. بی. واتسون (John B. Watson) که یکی از روان شناسان آمریکایی است، گرچه پاولوف (Pavlov) روسی نیز با آزمایشهایی در زمینه شرطی سازی پاسخ‌های فیزیولوژیک حیوانی تأثیر بسزایی در گسترش رفتارگرایی داشته است و به واسطه همین آزمایشها در سال ۱۹۰۳ دا رنده جایزه نوبل شد (بخشایش، ۱۳۹۰).

رفتارگرایان اعتقاد داشتند که شیوه‌های درون نگرانه، مربوط به فلسفه است روانشناسی اگر بخواهد به عنوان یک علم مطرح شود. بایستی متکی بر روش‌های عینی و قابل اندازه‌گیری باشد. می‌توان گفت که رفتارگرایی، بیشترین سهم را در علمی کردن روانشناسی داشته است. به همین دلیل مکتب رفتارگرایان را (محرک- پاسخ) نیز نامیده‌اند (اسپرلنیک، ۱۳۸۹).



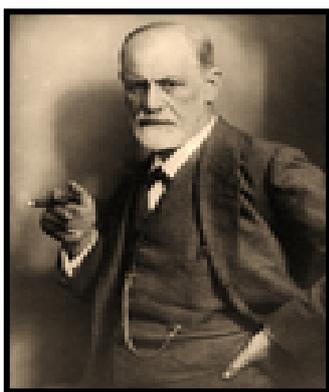
جان بی واتسون
ایوان پاولوف



مکتب روان کاوی (Psychoanalysis)

این مکتب نیز در اوایل قرن بیستم توسط زیگموند فروید اتریشی بنیانگذاری شد و سهم بسیار زیادی را در پیشرفت روانشناسی به خصوص درمان مشکلات و ناهنجاریهای روانی ایفا نمود

می توان گفت تأثیر این مکتب در روانشناسی تا بدان حد بوده است، که بسیاری افراد، روانشناسی را با نام فروید. و مفاهیم مطرح شده توسط وی می شناسند و هر چند که مکاتب قبلی، عمدتاً بر مسائل مربوط به هوشیاری و آگاهی تأکید داشتند، ولی تأکید عمده روانکاوی بر انگیزه‌ها و علل ناخودآگاه رفتارها بود. آنها بر اساس کارهای بالینی خود بر روی بیماران روانی به این نتیجه رسیدند که علت اکثر رفتارهای انسان، ناخود آگاه است. و ناهوشیاری (Conscious)، سهم عمده‌ای را در زندگی انسان و اختلالاتی که به روی عارض می شود، دارد (پژوهشگاه، ۱۳۸۸) زیگموند فروید



فروید معتقد به ضمیر ناهوشیاری بود که همه رفتارها چی (سالم و ناسالم) تحت تأثیر انگیزه‌های روانی که اغلباً ناهوشیارند بنام "جبر روانی" نامیده می شود. فروید در کتاب "آسیب شناسی روانی زنده گی" روزمره توضیح می دهد چگونه می توان رفتارهای ظاهراً غیر عمدی را با استفاده از جبر روانی بیان کرد. وی معتقد بود که تمام اندیشه‌ها و افکار در دوران کودکی در ناهوشیاری ذخیره می شود و به صورت غیر مستقیم در زمان بزرگسالی خودآگاه انسان را می آزد (هلگارد، ۱۳۸۶).



مکتب گشتالت (مکس ورتهایمر Max Wertheimer)

گشتالت (gestalt) یک کلمه آلمانی است و به معنی کل، configuration و ترکیب می‌باشد و باید دانست که این مکتب در (۱۹۱۲) توسط ماکس ورتهایمر (Max Wertheimer)، کورت کاف کا (Kurt- Koffka) لفاگانگ کهلر (Wolfgang- Kohler) بنیان گذاشته شد (۷). به اعتقاد صاحب نظران این مکتب که نظریات خود را بیشتر

در زمینه ادراک و یادگیری مطرح نموده اند؛ کل، متفاوت از مجموع اجزا خود است و مجموع اجزا به تنهایی، کل را به وجود نمی‌آورند. کل، مجموع اجزا است به علاوه روابطی که بین آن اجزا حاکم است. با توجه به اهمیت ادراک در رویدادهای روانی، برخی از افرادی که تحت تأثیر روانشناسی گشتالت قرار داشتند تغییرهای از یادگیری، حافظه و حل مساله عنوان، کردند که بر ادراک متمرکز بود این تفسیرها زمینه را برای سوالات در روانشناسی فراهم ساخت (اسپرلینگ، ۱۳۸۹).

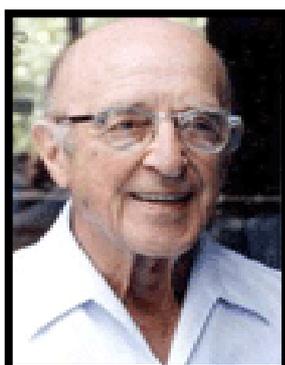
باید اضافه نمود که مکاتب دیگر نیز بنام مکتب انسان گرایی و مکتب هستی گرایی و مکتب روانشناسی شناختی، تکانه‌های بود برای رشد روانشناسی. از دیدگاه بسیاری از تاریخ نویسان روانشناسی شخصیت، در قرن بیستم سه نهضت یا انقلاب فکری اساسی رخ داده است که چهره این علم را دگرگون کرده است که عبارتند از:

- ۱- سایکوانالیز: از نظر آنها انسان مخلوق غرایز و کشمکش‌های درونی است.
- ۲- رفتار گرایی: انسان را ساخته محیط میدانند.
- ۳- انسان گرایی: میگویند انسان در اصل خوب و قابل احترام بوده گرایش بطرف خوبی‌ها دارد به شرطی که محیط به آنها اجازه دهد.

ابراهام ماسلو (Abraham maslow) موسس مکتب انسان گرایی، در بین سالیان (۱۹۰۸-۱۹۸۰) میزیست، مکتب‌های اول و دومی را رد می‌کند. وی معتقد به جنبه‌های خلاق و مثبت روان انسان است و قدرت‌های فرد از درون قابل رشد و انکشاف است نه از بیرون (پژوهشگاه، ۱۳۸۸).

راجرز (C. Rogers) روانشناس امریکایی نیز در گسترش این مکتب همکار خوب

ماسلو بود. به اساس نظریه پیروان این مکتب رفتار انسان جبری نیست که از طریق نیروهای ناهوشار کنترل گردد بلکه انسان خود سرنوشت ساز است او می‌نویسد "زنده‌گی بشر را هیچگاه نمی‌توانیم به درستی بشناسیم مگر اینکه بالاترین و والاترین آرزوهایش را بشناسیم" (شکرکن، ۱۳۸۸).



(ابراهام ماسلو)

(کارل راجرز)



شعبات مختلف روانشناسی

روان‌شناسان یافته‌های خود را در باره جنبه‌های گوناگون رفتار، منظم و متشکل می‌کنند و سپس نتایج مطالعاتشان را در گروه‌ها یا رشته‌های خاص، طبقه بندی می‌کنند که اینک به مهمترین این رشته‌ها اشاره می‌کنیم با تاکید این نکته که هر کدام از آنها بر اصولی که از مطالعه و تحقیق علمی نتیجه شده‌اند مبتنی است.

روانشناسی ژنتیک (genetic psychology): که جنبه‌های رشد و تکاملی افراد را مطالعه می‌کند و به منشا و چگونگی رشد رفتار فرد توجه دارد. این رشته را «روانشناسی رشد» (developmental psychology) نیز می‌نامند.

روانشناسی فیزیولوژیک (physiological psychology): که به مطالعه ساختمان تشریحی و کنش عضوی بویژه دستگاه عصبی می‌پردازد.

روانشناسی حیوانی (animal psychology): که طبیعت و واکنش‌های حیوانات را مطالعه می‌کند.

روانشناسی کودک (child psychology): که رفتار افراد را از دوره پیش از تولد تا آغاز بلوغ مورد مطالعه قرار می‌دهد.

روانشناسی نوجوان (adolescent psychology): که به مطالعه رفتار افراد در دوران بلوغ که معمولاً بین ۱۲ و ۱۷ سالگی است می‌پردازد.

روانشناسی بزرگسال (adult psychology): که رفتار افراد را بعد از دوران بلوغ بررسی می‌کند.

روانشناسی اجتماعی (social psychology): که رفتار افراد را در اوضاع و احوال گروهی و روابط بین افراد یا گروه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد (میزیاک، ۱۳۹۰).

روانشناسی غیرعادی (abnormal psychology): یا نا بهنجار که ناسازگارهای موجود در انحراف‌های عقلی و عاطفی را مطالعه می‌کند.

روانشناسی مرضی (pathological psychology): که بیماری‌های روانی را مورد مطالعه قرار می‌دهد.

روانشناسی تجربی (experimental psychology): که به کشف حقایق روان شناختی با استفاده از وسایل آزمایشی علمی در آزمایشگاه یا هر وضع کنترل شده می‌پردازد.

روانشناسی بالینی (clinical psychology): که چگونگی تشخیص و درمان اختلال‌های روانی، عاطفی و رفتار را مورد مطالعه قرار می‌دهد (۲).

روانشناسی تربیتی (educational psychology): که به مطالعه یادگیری، رشد و نمو، و نضج فرد می‌پردازد. روانشناسی تربیتی اساساً به مطالعه چگونگی کار برد یافته‌های روانشناسی در آموزش و پرورش توجه دارد.

روانشناسی شناختی (cognitive psychology): که رویدادهای عقلی بین محرک‌ها و پاسخ‌ها را بیش از خود محرک‌ها و پاسخ‌ها مطالعه می‌کند.

روانشناسی مشاوره (counseling psychology): که تقریباً شبیه روانشناسی بالینی است جز این که عموماً با افرادی که کمتر مشکل دارند، سروکار دارد. کار عمده روان شناس مشاوره (یا راهنمایی) مشاوره‌های شغلی و تربیتی است.

روانشناسی روان سنجی (psychometric psychology): که به طرح و کاربرد آزمون‌ها و سایر روش‌های سنجش و اندازه‌گیری استعدادها و توانائی‌ها، شخصیت، و رفتار می‌پردازد.

روانشناسی یادگیری (learning psychology) که چگونگی فرایند، یادگیری، قوانین، عوامل مؤثر در آن و شرایط آن را مورد مطالعه قرار می‌دهد. و گاهی مترادف روانشناسی تربیتی بکار می‌رود (هلگار، ۱۳۸۶).

روانشناسی شخصیت (personality psychology) که رفتار افراد بهنجار و قانون‌های عمومی رفتار عادی (بهنجار) را بررسی می‌کند.

روانشناسی محیطی (environmental psychology) که به مطالعه عوامل محیطی که رفتار را از پیش از تولد تا دوران سالمندی شکل می‌دهند می‌پردازد.

روانشناسی جنایی (forensic psychology) که رفتارهای مربوط به نظام حقوقی را مورد مطالعه قرار می‌دهد. روان‌شناسان جنایی با قضات و وکلای دادگستری همکاری می‌کنند (بخشایش، ۱۳۹۰).

روانشناسی مهندسی (engineering psychology) که به مطالعه تأثیرات متقابل تعامل بین انسان و ابزار و ماشین‌ها توجه دارد بطوری که انسان در بکار بردن آنها احساس آرامش کند (دبلیومارتین، ۱۳۸۵).

روش‌های تحقیق در روانشناسی

اصل‌های تحقیق در علم روانشناسی تقویت‌کننده‌ها تمامی روش‌های علمی علوم دیگر می‌باشد این اصل‌ها از میتولوژی‌های فلسفه گرفته شده است. دراکثر دانش‌ها و واقعیت‌ها به کاربردن و استفاده روش‌های علمی (methods scientific) مهم و ضروری است. منظور کلی و اساسی از روش علمی آنست که هر کس می‌تواند انرا به کار ببرد و به همان نتایج برسد که یک دانشمند رسیده است به وسیله روش علمی است که ما می‌توانیم قانون‌ها و اصول کلی را کشف کنیم تا بتوانیم پدیده‌ها را تفسیر و رویدادها را پیش بینی کنیم. در هر علمی روش‌های پژوهش (research methods) خاصی برای دستیابی به اطلاعات و یافته‌های جدید و ارائه ان جهت استفاده در آن علم خاص یا علوم دیگری که به نوعی می‌توانند از آن اطلاعات بهره بگیرند، وجود دارد.

برخی از روش‌های پژوهش در علوم مختلف مشترک است ولی نحوه بکارگیری این روش‌ها نیز در عین حال در هر علمی خاص و ویژه است. روش‌های پژوهش، روان‌شناسان را قادر می‌سازد تا در زمینه‌های مختلف این علم دست به تحقیق بزنند و

موجب پیشرفت روز افزون این علم شوند. در زیر برخی از روش‌های پژوهش که بیشتر در روانشناسی به کار می‌رود، به اختصار معرفی می‌شوند (بخشایش، ۱۳۹۰).

روش مشاهده (Cobsevation- Method)

روش مشاهده به طور کلی، مشاهده طبیعی به طور ویژه، در علوم مختلف، بسیار به کار می‌رود. روانشناسی که ساعتها رفتار افراد را در محیط کار، مکتب، شفاخانه و... مورد مشاهده قرار می‌دهد، زیست‌شناسی که ساعتها به بررسی نحوه‌ی زیست موجودات می‌پردازد، مردم‌شناسی که ماهها وقت خود را صرف مشاهده و ثبت آداب و رسوم و سنن جوامع مختلف می‌کند و... همه از روش مشاهده طبیعی بهره می‌برند.

در روش مشاهده طبیعی در روانشناسی، رفتارها با دقت و موشکافی علمی مورد مشاهده قرار می‌گیرد و مشاهده کننده به هیچ وجه در شرایط، دستکاری و تغییری ایجاد نمی‌کند و فقط به مشاهده و ثبت وقایع می‌پردازد. با استفاده از اطلاعاتی که با این روش به دست می‌آوریم می‌توانیم در جهات مختلف شناخت، تشخیص و درمان رفتارهای مختلف سازگاران یا ناسازگاران استفاده کنیم. باید توجه داشت که بدین دلیل که این مشاهدات در محیط طبیعی صورت می‌گیرد و مشاهده گر نیز دخالتی در آن ندارد، یافته‌های معتبری به دست می‌دهد. فقط مشاهده گر باید دقت کند که مشاهدات خود را بی‌طرفانه ثبت کند و سوگیری در مشاهده نداشته باشد (دبلیومارتین، ۱۳۸۵).

در روش مشاهده مجهز، مشاهده گر با استفاده از لوازم و ابزار موجود به مشاهده دقیق رفتارها می‌پردازد. وسایلی مانند: دوربین فیلم برداری، ضبط صوت و... در این روش ممکن است مورد استفاده واقع شود. مثلاً فیلم برداری از یک کودک در اطاق بازی و سپس مشاهده و تجزیه و تحلیل فلم برای پی بردن به علل و عوامل رفتار وی. از این روش، بیشتر در مواقعی استفاده می‌شود که مشاهده شونده اطلاع یابد که تحت مشاهده است رفتار وی را تحت تأثیر قرار دهد. پس باید توجه داشت که کاملاً با دقت اجرا شود تا بتوان به یافته‌های حاصل از آن اعتماد کرد و رفتارها حالت مصنوعی پیدا نکنند (اسفندآباد، ۱۳۹۰).

روش آزمایشی (Experimentol- Method)

آزمایش عبارت‌اند از مشاهده عینی آنچه که فرد در شرایط کنترل شده انجام می‌دهد در آزمایش عواملی که روی پدیده مورد مطالعه تأثیری کند مستقماً تحت کنترل قرار می‌گیرد. در روش آزمایش منطق کار مطرح است نه محل کار. در این جا از شیوه تدریس معلم مثال می‌آوریم.

یکی از معلمان در اثر مطالعه دقیق از روش‌های علمی معتقد می‌شود که روش دوستانه در فهم شاگردان، در رشد شخصیت آنها مؤثرتر از روش‌های دیگر است. برای اثبات این موضوع فرضیه یا نظر خود را مطرح کرد گروهی از شاگردان را مورد آزمایش قرار می‌دهد. بلاخره می‌تواند به وسیله آزمایش، فرضیه یا نظر خود را تأیید و یا رد نماید (دبلیومارتین، ۱۳۸۵).

روش بالینی (کلینیکی) (Clinical- Method)

در روش بالینی (کلینیکی) از آزمون‌های مخصوصی برای سنجش رفتار و همچنین مشاهدات افراد در شرایط مختلف و ضمن بر خوردها (مصاحبه‌ها) استفاده می‌کنند. برخی اوقات هردو کیفیت فوق را با یکدیگر تلفیق مینمایند. از اینرو اطلاعاتی که ضمن کار برد روش بالینی بدست می‌آیند ممکن است از مراجع مختلف مانند مصاحبه با فرد، نوشته‌ها و گزارشات و خاطرات شخصی، استفاده از تاریخچه زندگی و همچنین نتایج آزمون‌های روانی (مانند آزمون‌های هوشی و شخصیتی) بدست آیند. نتیجه نهائی که همان ارزش یابی و یا تشخیص کیفیات رفتاری است با توجه به برخی و یا جمع نکات فوق حاصل می‌گردد (سنگری، ۱۳۸۳).

روش شرح حال نگاری (Anamnesis- Method)

زندگینامه‌هایی که به شیوه علمی نوشته می‌شوند و به "شرح حال" شهرت دارند برای روانشناسانی که با مطالعات انفرادی افراد سروکار دارند منبع اطلاعاتی مهمی محسوب می‌شوند. البته زنده‌گی نامه‌هایی که به شیوه علمی نوشته می‌شوند و به "شرح حال" شهرت دارند. البته می‌توان برای سازمان‌ها یا گروه‌ها نیز شرح حال تهیه کرد. اغلب شرح حالها از راه بازسازی زندگینامه شخص بر اساس سوابق و رویدادهایی که

به خاطر مانده تهیه می‌شوند (هلگارد، ۱۳۸۶).

این بازسازی از این جهت ضرورت دارد که معمولاً تا وقتی شخص با مشکلی روبرو نشده نیازی به تاریخچه زنده‌گی اولیه‌ی او نیست. اما وقتی مشکلی برای شخص پیش می‌آید اطلاع از زندگی گذشته‌اش برای درک رفتار فعلی او ضرورت می‌یابد. روش بازنگری ممکن است با حذف و تحریف توأم باشد، اما در هر حال در اغلب موارد تنها روشی است که در اختیار داریم.

شرح حال را می‌توان بر اساس مطالعات طولی نیز تهیه کرد. در این قبیل بررسی‌ها یک فرد با گروهی از افراد برای مدت طولانی پی‌گیری می‌شوند. و در فواصل منظم مشاهداتی روی آنها صورت می‌گیرد. مزیت مطالعات طولی این است که به حافظه افرادی که مدتها بعد با آنها مصاحبه می‌شود بستگی ندارد (خورشیدی، ۱۳۸۱).

روش مصاحبه (Intevview- Method)

مصاحبه یکی از روش‌های رایج و معتبر در بررسی‌های علمی برای تشخیص و ارزشیابی به کار می‌رود. مصاحبه را به رابطه کلامی و چهره به چهره تعریف کرده‌اند، برای گردآوری اطلاعات به منظور شناخت خصوصیات فرد صورت می‌گیرد، در مصاحبه طرح سوالات کشف علل و اسباب رفتار خاص اوست، سوالات باید واضح بیان شود. یا جوابات باید یاد داشت گردد، تفاهم مشترک بین هر دو موجود باشد. شرایط مصاحبه و محل و وقت آن باید طوری تهیه شود که در جریان مصاحبه و نحوه‌ی سوال و جواب مؤثر نباشد (سنگری، ۱۳۸۳).

یکی از محاسن روش مصاحبه مطالعه در مورد کودکان افراد بی‌سواد و افرادی که با اختلالات خواندن و نوشتن و در مورد برخی بیماران روانی تنها از این طریق می‌توان اطلاعات را جمع‌آوری کرد در زمانی که ارتباطات شفاهی ضرور باشد و حضور مصاحبه‌کننده و مصاحبه‌شونده، از طریق طرح سوال می‌توان بهتر و بیشتر درک کرد و اطلاعات بهتر بدست آورد.

یکی از معایب روش مصاحبه وقت و مصرف زیادی را ایجاب می‌کند و جمع‌آوری تعبیر و تفسیر بسیار مشکل است و درموقع مصاحبه باید اشخاص پر توان که بتوانند مصاحبه را به وجه احسن آن انجام دهد انتخاب کرد (دبلیومارتین، ۱۳۸۵).

روش پرسشنامه (Questionnaire- Method)

از طریق پرسشنامه نیز می‌توان رفتار افراد را مورد مطالعه قرار داد، شخص محقق سوالاتی طرح می‌کند و آن‌ها را روی کاغذ می‌نویسد و برای مردم که مطالعه رفتار آنها مورد نظر است ارسال می‌دارد. برای این که فرد مورد مطالعه بهتر از هدف کار محقق آگاه شود. لازم است که نامه‌ای که مشتمل بر توضیح و تشریح سوالات، هدف محقق از طرح آنها و علت انتخاب شخصی با اشخاص معین از طرف محقق باشد، ضمیمه پرسشنامه نماید. مفاد این میتود، در آن است که در وقت کم، مقدار زیاد معلومات و اطلاعات جمع آوری می‌شود.

یکی از محاسن پرسشنامه آن است که در یک وقت کم از تعداد زیادی از افراد آزمایش شونده معلومات جمع آوری می‌گردد نقص آن، این است که آزمایش شونده از خود تصویری مطلوب می‌خواهد ارائه بدارد بطور دقیق به سوالات پاسخ نمی‌دهد(خورشیدی، ۱۳۸۱).

روش آماری

در برخی از پژوهش‌های روانشناسی مانند سنجش رغبت‌ها، گرایش‌ها، هوش، حافظه شخصیت (اجتماعی، اخلاقی، عاطفی) هنگامی که همه افراد از نظروبژه‌گی مورد آزمایش بین صفرو صد قرار می‌گیرند، بکار میرود. روش آماری فرضیه‌های روانی را از صورت کیفی به شکل کمی درمی‌آورد وبا اعداد، ارقام ونمودار نمایش می‌دهد(اسپرلینگ، ۱۳۸۹).

خلاصه فصل

روانشناسی به بررسی علمی رفتار و فرایندهای ذهنی می‌پردازد بنا بر ان روانشناس کسی است که رفتار خود و دیگران را مطالعه می‌کند. و میدانند که هر فرد با افراد دیگر فرق دارد. یعنی افکار، علایق، انگیزش‌ها، عواطف و توانایی‌های انسانها با هم یکسان نیستند ومتفاوت‌اند. یا روانشناسی علميست که قابلیت و توانایی‌های سیستم عصبی را در زمینه انعکاس واقعیت‌ها و فعالیت ارگانیزم را بمنظور توافق و سازگاری با محیط مورد مطالعه قرار می‌دهد.

واژه روانشناسی، از دو کلمه یونانی سایکو از لغت پسیکه (Psyche) به معنای نفس یا روان ولوژی (Logos) به معنای علم، شناختن، آگاهی یا تحقیق تشکیل شده است. وروانشناسی علمی، عبارت است از علم مطالعه رفتار؛ و فرآیندهای ذهنی و روانی است. هرگاه سیر انکشاف روانشناسی را از آغاز لابراتوار ویلیهم وونت در آلمان حساب کنیم، به این حقیقت میرسیم که علم روانشناسی انکشاف یافت، تعداد زیادی از روانشناسان به نظریات ویلیهم وونت گراییدند و بخش‌های مختلف روانشناسی در آن به وجود آمد و مکاتب متعددی روانشناسی انشعاب نمود. بعدها معالجان تحلیل روانی از نظریات فروید استفاده کردند پیروان گشتالت در روانشناسی ظهور کردند مسایل را به حیث یک کل و یک مجموعه منظم دیده به حل آن کوشیدند بالاخره روانشناسان به اساس روش علمی ساحه ذهنی، طرز تفکر و اندیشه‌های انسانی را کشف کردند و آنرا توسعه و انکشاف دادند. ناممکن و دشوار است که یک روش خاص و طریق واحدی در روانشناسی به کار رود تا از همه جهات، زنده جان را بررسی کند و یک طریق واحد را محققان روانشناسی نمی‌توانند برای کاوش و تحقیقات جامع جهات مختلف روانشناسی به کار برند. روش‌های علمی در تمام رشته‌های علوم یکی است و اختلاف علوم در نحوه بررسی فرضیه‌های آنها است. در بررسی فرضیه‌های روانشناسی از اصول چون مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه، بالینی (کلینیکی)، شرح حال نگاری و آماری وغیره می‌توان کار گرفت.

تمرینات

- ۱- تعریف روانشناسی چیست؟
- ۲- مطالعه روانشناسی چی اهمیت دارد؟
- ۳- روانشناسی چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند؟
- ۴- فوائد روانشناسی را بیان کنید؟
- ۵- ارتباط روانشناسی با علوم دیگر از چه لحاظ مهم است؟
- ۶- روانشناسی در کدام شرایط زمانی شکل علمی را به خود گرفت؟
- ۷- فیلیپ ملانکتون راجع به چی طرحی داشت؟
- ۸- چگونگی مکتب انسان گرایی را بیان کنید.

- ۹- از شعبات مهم روانشناسی نام ببرید.
- ۱۰- منظور از روش بالینی چیست؟
- ۱۱- چگونگی نقش روش‌های علمی را در رشد روانشناسی توضیح دهید.
- ۱۲- در تحقیق کدام یکی از روش‌های علمی را مؤثر ترمی دانید؟

فهرست مأخذ

- ۱- اسپرلینگ، ابرهام (۱۳۸۹). روانشناسی. مترجم: مهدی محی‌الدین نباب، تهران: انتشارات رازقلم، صص ۲۰-۳۰-۳۲.
- ۲- اسفندآباد، حسن (۱۳۹۰). روانشناسی. تجربی. تهران: انتشارات سمت، صص ۲۰، ۳۴-۳۵.
- ۳- بخشایش، علی رضا (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات یزد، صص ۶، ۱۳-۲۸، ۱۸-۳۲.
- ۴- خورشیدی، عباس (۱۳۸۱). روش‌ها و فنون تدریس. تهران: انتشارات یسطرون، ص ۸۰.
- ۵- دبلیومارتین، مارگریت (۱۳۸۵). روانشناسی عمومی. مترجم: محمدفاضل، تهران: انتشارات راز قلم، صص ۲۱، ۴۵، ۹۵، ۱۱۸.
- ۶- سنگری، محمدرضا و دیگران (۱۳۸۳). طراحی آموزش فارسی اول دبستان. تهران: انتشارات مدرسه، ص ۳۲.
- ۷- شکرکن، حسین (۱۳۸۷). مکتب‌های روانشناسی و نقد آن. جلد اول: تهران: انتشارات سمت، ص ۱۲۵.
- ۸- شکرکن، حسین (۱۳۸۷). مکتب‌های روانشناسی و نقد آن. جلد دوم: تهران: انتشارات سمت، صص ۲۰، ۱۲۵، ۴۳۲.
- ۹- ضیائی، محمدحسین (۱۳۸۷). روانشناسی. تحلیلی تهران: نشرات قم، صص ۱۶، ۲۰، ۲۶.
- ۱۰- عثمانی، عصمت‌الله (۱۳۸۹). مبادی انسان شناسی. کابل: انتشارات فرهنگ، ص ۹۱.
- ۱۱- کریمی، یوسف (۱۳۸۹). تاریخچه و مکاتب روانشناسی. تهران: انتشارات دانشگاه

- پیام نور، ص ۲۶، ۷۹.
- ۱۲- میزیاک، هنریک، (۱۳۹۰). تاریخچه و مکاتب روانشناسی. مترجم: احمد رضوانی، انتشارات آستان قدس رضوی، ص ۳۲.
- ۱۳- هلگارد، انکینسون (۱۳۸۶). زمینه روانشناسی. مترجم: گروه، انتشارات گپ، صص ۲۰، ۲۸، ۵۸، ۶۸.
- ۱۴- پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (۱۳۸۸). مکتب‌های روانشناسی. جلد اول: تهران: انتشارات سمت، صص ۳۴۹-۳۵۰.
- ۱۵- پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (۱۳۸۸). مکتب‌های روانشناسی. جلد دوم: تهران: انتشارات سمت، صص ۴۰۵-۴۹۸.

فصل دوم

سیستم عصبی و کارکردهای آن

مقدمه

هر نوع احساسی که تا به حال تجربه کرده‌اید از کمترین حد تا بیشترین آن، تحت تأثیر واسطه‌های شیمیایی سیستم عصبی و ارتباطات پیچیده‌ی آن است. سیستم عصبی اطلاعات خود را از طریق شبکه وسیعی که از سلول‌های عصبی و یا نیورون‌ها تشکیل می‌شود دریافت می‌کند.

برای درک بهتر رفتار و کارکردهای روانی آن از قبیل تکلم، درک، پاسخ به محرک‌ها، آشنایی با فرآیندهای زیستی رفتار که در آن دستگاه عصبی، اعضای حسی، عضلات و غده‌های داخلی بدن نقش دارد ضروری است. دستگاه عصبی از واحدهای پیچیده‌ی مجزایی تشکیل شده است. برای شناخت درست دستگاه عصبی به شرح هر یک از آنها می‌پردازیم.

کوچکترین واحد عصبی نیورون نام دارد. نیورون‌ها از یک جسم سلولی، دو تار عصبی دندیرایت و اکسون تشکیل شده است. تکانه‌های حسی از طریق دندیرایت‌ها و

جسم سلولی دریافت می‌شود و به وسیله اکسون‌ها منتقل می‌شوند. واسطه‌های شیمیایی بنام انتقال دهنده‌های عصبی از طریق سیناپس از یک نیورون به نیورون دیگر تکانه‌ها را انتقال می‌کنند.

دستگاه عصبی بدن انسان شامل یک بخش مرکزی (مغز و نخاع شوکی) و بخش دیگر آن محیطی یا غیر مرکزی (تنی و دستگاه خود مختار) است. بخش خود مختار شامل دو دستگاه سمپاتیک و پاراسمپاتیک است که برخلاف عمل می‌کند. دستگاه سمپاتیک باعث برانگیختگی فرد و دستگاه پاراسمپاتیک به حالت آرامش بر می‌گرداند. غدوات درون ریز می‌توانند رفتار فرد را از طریق ترشح هورمون‌ها تحت تأثیر قرار دهد این تأثیرات با سیستم عصبی متقابل می‌باشد. ضم مقدمه اهداف آموزشی زیر در بر گیرنده‌ی داشته‌های این فصل قابل است.

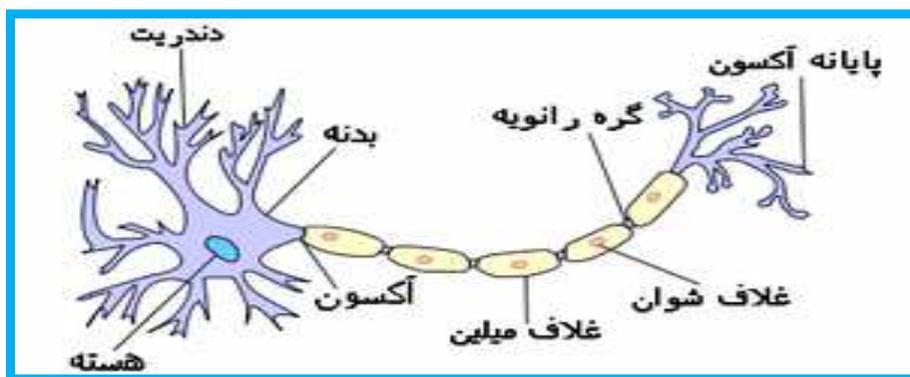
در ختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

- ۱- کوچکترین واحد عصبی دستگاه عصبی را شرح دهند.
- ۲- کارکردهای مختلف نیورون‌های حسی، حرکی و ارتباطی را با هم مقایسه کنند.
- ۳- نقش دندرایت و آکسون را در انتقال و دریافت پیام بیان کنند.
- ۴- دو نیم کره مغز را از نظر کارکردهای عصبی با یکدیگر مقایسه کنند.
- ۵- ساختار دستگاه عصبی خود مختار را بیان نمایند.
- ۶- رابطه مغز و روان را شرح دهند.
- ۷- ارتباط متقابل غده وات و سیستم عصبی را توضیح دهند.

نیورون‌ها و سلول‌های عصبی

دستگاه عصبی مرکزی، از جمله مغز از نیورون‌ها تشکیل شده است. نیورون‌ها کوچکترین واحد مهم عصبی است. که در انتقال، هماهنگ سازی و پاسخ به تکانه‌های عصبی نقش دارد نیورون عبارت از سلولی است که اطلاعات را در داخل ارگانسیم انتقال می‌دهد. همه رفتارها، اعمال، اطلاعات، از جمله فعالیت‌های نیورون می‌با شد. دانشمندان و پژوهشگران با تحقیق و پژوهش تا حال تعداد واقعی نیورون‌ها را نمی‌دانند. بعضی از دانشمندان تعداد نیورون‌ها را (۱۰۰) میلیارد تخمین نموده‌اند. اگر نیورون‌های

یک شخص را در ردیف قرار دهیم شکل زنجیری را می‌سازد، که طول فاصله آن دو برابر فاصله زمین از مهتاب است (کارل، ۱۳۸۴).
در دستگاه عصبی تعداد نیورون‌های دیگر بنام گلیال (Glial) ده برابر نیورون‌ها است.



(شکل ۲) ساختمان نیورون) گرفته شده از سایت اینترنتی ذیل

(<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D9%>. png)

گلیال برای حفظ و نگهداری نیورونها مواد غذایی می‌رساند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد گلیال باعث تسهیل انتقال پیام‌ها توسط نیورونها می‌شوند. "گلیال از واژه یونانی به معنای چسب است."
نیورون‌ها از سه قسمت اساسی و اصلی تشکیل شده است:

- ۱- جسم هجروی یا سلولی.
 - ۲- آکسون (Axon)
 - ۳- دندرایت‌ها (Dendrite)
- برای شناخت و تکمیل (قوس انعکاس) که در انتقال، هماهنگ سازی و پاسخ به تکانه‌های عصبی نقش سه نیورون مهم است (کارل، ۱۳۸۴).

- ۱- نیورون حسی (Afferent- N)
 - ۲- نیورون ارتباطی یا پیوست کننده (Association- N)
 - ۳- نیورون حرکتی (عضلات و غده وات)
- هر یکی از نیورون‌ها دارای دو تار عصبی (آکسون و دندرایت‌ها) است. که وسیله

انتقال پیام‌ها به سایر سلول‌های عصبی می‌باشد. چنانچه دندرایت انگیزه را به داخل چهره و آکسون‌ها انگیزه را از حجره به خارج یعنی به نیورون دیگر عصبی انتقال می‌دهد. انتقال تکانه‌ی عصبی از یک سلول به سلول دیگر توسط انتقال دهنده‌های عصبی انجام می‌شود. انتقال دهنده‌های عصبی مواد شیمیائی هستند که از کیسه‌های سیناپسی (Synapse) که به تعداد فراوانی در پایانه آکسون قرار دارند ترشح می‌شود و به شکاف سیناپسی می‌ریزد.

پیام‌های عصبی به چه سرعتی پیش می‌روند؟ عصب از میلیون‌ها رشته اکسونی ساخته شده است سرعت پیام‌های عصبی خیلی کند است یعنی کند تر از جریان برق در داخل سیم است. سرعت و حرکت نور در یک ثانیه ۳۰۰ میلیون متر در ثانیه است. اما پیام‌های عصبی با سرعت ۱۰ متر در ثانیه است. برخی از نیورون‌ها از عایق چربی بنام میلین ساخته شده است، این میلین‌ها است که انتقال پیام‌های عصبی را سریع تر می‌سازد. سرعت آکسون میلین دار نسبت به آکسون بدون میلین ده برابر سریع تر بوده اما سرعت پیام در آکسون‌های میلین دار ۱۰۰ متر در ثانیه است (پور فرهاد، ۱۳۷۶).

رابطه مغز با روان

ارسطو بزرگ فیلسوف یونانی برای اولین بار روانشناسی را از فلسفه جدا کرد. وی معتقد بود که روح به جز از عکس العمل‌های تن چیزی دیگری نیست. همین طور در قرن پنجم ق-م فیلسوف یونانی الکیمون عقیده داشت که مغز محل بود و باش شعور و روح است (کالات، ۱۳۹۰).

دیکارت در بین سالیان (۱۶۵۰-۱۵۹۶) اولین کسی است که در باره انعکاس دماغ موجودات زنده اظهار نظر کرد. پاولوف از ماهیت انعکاس یاد نمود (پورفرهاد، ۱۳۷۶).

دانشمندان روانشناسی علمی، این رابطه را همان حرکت انعکاسی می‌گویند. همان طوری که می‌دانیم روان، انعکاس ذهنی جهان عینی است. که از طریق حواس ما در مغز نقش می‌آورد و یک سلسله تعاملات کیمیایی در مغز صورت می‌گیرد. این دوباره سازی در مغز همان فعالیت‌های ذهنی و روانی است. رابطه مغز و روان را واضح می‌سازد مثلاً: زمانی که چشم ما به تعمیر می‌افتد دماغ ما در حقیقت آن تعمیر را دوباره انعکاس می‌دهد، نتیجه‌ی این انعکاس دماغ عبارت از نقش (Engram) است که در دماغ بوجود

می‌آید. نقش عملی و یا مفکوره‌ای که در دماغ ایجاد می‌گردد به اساس تعاملات بیوشیمیایی دماغ است. که شکل روانی آنرا (Image) گویند. مانند فعالیت‌های اراده، تفکر و حافظه و غیره (صفوی، ۱۳۷۰).

ساختار دستگاه عصبی

دستگاه عصبی محیطی و مرکزی

دستگاه عصبی شامل یک بخش مرکزی و یک بخش غیر مرکزی (محیطی) است. بخش مرکزی شامل نورونهای مغز و نخاع شوکی است.

بخش محیطی شامل اعضای است که از طریق آن مغز و نخاع شوکی با سایر قسمت‌های بدن مرتبط می‌شوند، بخش محیطی (پیرامونی) خود شامل دو دستگاه بنام تنی و خودمختار است. که به تفکیک در باره آنها توضیح می‌دهیم.

دستگاه تنی

وظیفه دستگاه تنی کنترل عضلات و همچنین انتقال اطلاعات دریافت شده مربوط به تحریکات حسی و به دستگاه عصبی مرکزی است. اعصاب این بخش ما را از تغییرات مربوط به احساس درد و فشار آگاه می‌کند از طرف دیگر تحریکات ایجاد شده در دستگاه عصبی مرکزی را به تمام عضلات بدن می‌رساند (خداپناهی، ۱۳۸۹).

دستگاه عصبی خود مختار

دستگاه عصبی خود مختار به بخش‌هایی از سیستم عصبی گفته می‌شود که باعث ثابت ماندن شرایط داخلی بدن می‌شود و شامل نیورون‌ها و الیاف عصبی است.

این دستگاه به کنترل فشارخون و بسیاری از فعالیت‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از خصوصیات دستگاه خود مختار، سرعت و شدت عمل آن در تغییر دادن اعمال احشایی است. به عنوان مثال: دستگاه خود مختار طی (۳ تا ۵) ثانیه قادر است ضربان قلب را به میزان دو برابر افزایش دهد و طی (۱۰ تا ۱۵) ثانیه می‌تواند فشار خون شریانی را کاهش یا افزایش دهد. این اعمال به صورت غیر ارادی صورت می‌گیرد، ولی مراکز عالی دستگاه عصبی تا حد زیادی در این اعمال مؤثرند. دستگاه عصبی خود مختار، عمدتاً به

وسیله مراکز واقع در نخاع spinal، ساقه و Hypothalamus فعال می‌شود. این دستگاه نیز همانند مغز و دستگاه هیپوتالاموس عصبی ارتباطی دارای گیرنده‌های اندام‌های داخلی مانند معده، روده و مثانه، اطلاعات خود را به وسیله تارهای عصبی به مراکز عصبی خود مختار می‌فرستند و پاسخ انعکاسی این مراکز به وسیله نیورون‌های رابطه به اندام‌ها ارسال می‌شود (صفوی، ۱۳۷۰).

دستگاه خود مختار حفظ تعادل حیاتی، یعنی حفظ تعادل ارگانیسم را بر عهده دارد، دستگاه عصبی خودمختار، غده درون ریز، ماهیچه‌های قلب، و ماهیچه‌های صاف شبکه‌های خونی و اعضای داخلی را کنترل می‌کند.

دستگاه عصبی خود مختار، به دو بخش جداگانه تحت نام‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک تقسیم می‌شود که عمل آن‌ها معمولاً خلاف یکدیگر است، بطوریکه اعمال این بخش در هنگام خواب و بیهوشی نیز ادامه دارد. برای مثال: بخش سمپاتیک باعث گشاد شدن مردمک چشم می‌شود در صورتیکه پاراسمپاتیک مردمک چشم را تنگ می‌کند بخش سمپاتیک تعداد ضربانات قلب را افزایش در حالیکه بخش پاراسمپاتیک ضربان قلب را کاهش می‌دهد (مان، ۱۳۸۸).

سیستم سمپاتیک (Sympatic System)

به طور کلی، سیستم سمپاتیک که در حالات اضطراری و هیجان فعالیت بیشتری پیدا می‌کند نیروهای بدن را بسیج کرده، فرد را برای مقابله با حادثه یا فرار آماده می‌سازد.

سیستم پاراسمپاتیک (Parasympatic System)

عمل سیستم پاراسمپاتیک، موضعی و محدود است و باعث برقراری حالت آرامش و حفظ ذخیره انرژی در بدن می‌شود. دستگاه عصبی پاراسمپاتیک، در نبود عوامل فیزیکی و روانی استرس زا فعال می‌شود. دستگاه عصبی پاراسمپاتیک حفظ و نگهداری جریان طبیعی ارگانیسم را تضمین می‌کند. این دستگاه به هنگام به وجود آمدن عوامل فیزیکی و روانی استرس زا عصبی فعال می‌شود.

هر یک از دستگاه‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک از یک مجموعه دوسلولی که یکی در داخل دستگاه اعصاب مرکزی (در ساقه مغز یا نخاع شوکی) و دیگری جسم

سلولی (Soma) آن، که گره عصبی (Ganglion) را می‌سازد تشکیل شده است (قلی زاده، ۱۳۸۵).

دستگاه اعصاب روده‌ای (Nervous Intestinal)

در دستگاه اعصاب خود مختار، علاوه بر سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک، بخشی نیز به نام اعصاب روده‌ای وجود دارد که بدون دخالت سیستم‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک، کنترل و تنظیم برخی از اندام‌های مانند: معده، روده، ماهیچه‌های صاف، بافت ترش‌جی، دستگاه عروقی و غدد درون‌ریز را به عهده دارند. اعصاب روده‌ای، روابط بین سلول‌های حرکتی و اعصاب مرکزی نیز دارد. (خدا پناهی، ۱۳۸۹).

بخش دستگاه عصبی مرکزی

نخاع شوکی و مغز بخش مرکزی دستگاه عصبی را تشکیل می‌دهند.

نخاع شوکی مسوولیت بازتاب‌های ساده بدن را به عهده دارد مانند بازتاب زانویی. این بخش از دستگاه عصبی و تکانه‌های حسی و حرکتی است، رشته‌های عصبی که از مغز به طرف قسمت‌های مختلف بدن و یا از قسمت‌های مختلف بدن به مغز می‌رود در نخاع جمع می‌شوند و توسط ستون مهره‌ها محافظت میشوند (کارل، ۱۳۸۴).

ساختار مغز: برای فهم بیشتر در مورد مغز تقسیم این سه ناحیه مهم ارزنده است.

مغز پسین (hindbrain) قسمت خلفی مغز است به نخاع ختم گردیده حمایه گریحیات است. از مخچه و دو ساختار دیگر بصل النخاع و پل pons در پایانی ساقه مغز قرار دارد. پل شامل رشته‌های عصبی است که ساقه مغز را به مخچه وصل می‌سازد. در خواب انگیختگی دخالت دارد.

مغز میانی (midbrain) بین و داخل مغز قرار دارد.

مغز پیشین (forebrain) شامل پیش روی مغز است.

مغز: مغز انسان از سه لایه متحدالمرکز بنام هسته مرکزی، دستگاه کناری و نیمکره‌های مغز که باهم مجموعاً مخ نامیده می‌شوند تشکیل شده است (اسفند آباد، ۱۳۸۹).

هسته مرکزی: از ساقه مغز، بصل النخاع، مخچه، هیپوتالاموس و تالاموس تشکیل

شده است. ساقه‌ی مغز اولین بخش هسته‌ی مرکزی است. نخاع شوکی در محل ورود به جمجمه گشادگی اندکی به طول تقریبی (۴) سانتیمتر دارد این بخش از هسته مرکزی بصل النخاع نامیده می‌شود. بصل النخاع وظیفه کنترل تنفس، بلع، گوارش و ضربان قلب و همچنین پاره‌ای از بازتابهایی است که در حفظ تعادل بدن به جاندار در حالت ایستاده کمک می‌کند. این بخش از بازتابهایی است که در حفظ تعادل بدن به جاندار در حالت ایستاده کمک می‌کند. این بخش از هسته مرکزی محل تلاقی رشته‌ای عصبی است که از مغز پایین و یا از نخاع بالا می‌روند، این تلاقی باعث می‌شود که عصب سمت چپ بدن به سمت راست مغز و عصب سمت راست بدن به سمت چپ مغز متصل شود (ویتن، ۱۳۸۸).

مخچه (cerebellum) مخچه بر روی ساقه مغز و کمی بالاتر از بصل النخاع قرار دارد. این بخش از هسته مرکزی قادر است حرکات ارادی بدن را هماهنگ نماید، بدن را به حالت تعادل نگهدارد و از طریق کشیدگی عضلانی می‌تواند به انجام حرکات ظریف بدن کمک نماید.

دستگاه شبکه‌ای، مدارهای عصبی که از قسمت‌های پایینی مغز تا تالاموس ادامه دارند. شبکه‌ی تولید می‌کنند که به آن دستگاه شبکه‌ای گویند. این دستگاه در مسیر خود با دیگر تشکیلات هسته مرکزی متصل می‌شوند. همه رشته‌های عصبی گیرنده‌های حسی از داخل این شبکه عبور میکنند و شبکه بصورت یک صافی بر اعمال آنها کنترل و نظارت دارد، ب طوری که بعضی از پیامها می‌تواند به قشر مغز راه یابند و از ورود برخی دیگر جلوگیری می‌کند. بیشتر فرآیندهایی که نیاز به توجه عمیق دارند توسط این بخش از هسته مرکزی تنظیم می‌شود. مهمترین نقش این دستگاه کنترل حالت‌های برانگیختگی و آگاهی است.

دستگاه کناری، این دستگاه از نظر تکاملی از هسته مرکزی جوان تر است و به صورت ساختار متعدد در امتداد داخلی‌ترین لبه نیمکره‌های مغز قرار دارد (صفوی، ۱۳۷۰).
مخ (cerebrum) محل تفکر، پیچیده‌ترین قسمت مغز انسان است. مخ مناطقی از مغز را شامل می‌شود که مسئول فعالیتهای پیچیده ذهنی مثل حافظه، تکلم، تفکر

مربوطاند. قشر مخ لایه بیرونی چین خورده‌گی مخ است. مخ به دو نیمکره تقسیم شده است (خدا پناهی، ۱۳۸۹).

نیمکره‌های مغز، مغز از دو نیمکره تقریباً متقارن بنام نیمکره چپ و راست تشکیل شده است که بوسیله شکاف عمیقی از بخش جلو مغز به عقب ادامه دارد و قطعات دونیمکره مغز را از یکدیگر جدا می‌کند. مخ از دو نیم کره راست و چپ تشکیل یافته است. نیم کره چپ در توانایی‌های کلامی و مهارت‌های ریاضی پیچیده نقش دارد و نیم کره راست توانایی ادراک کلامی ساده را عهده دار است. این نیم کره از نظر حس فضایی و طرح‌های هندسی موسیقی نقش برجسته تر نسبت به نیم کره چپ دارد. هرنیمکره از چهار بخش پیشانی، آهیانه‌ای، پس سری، گیجگاهی، تشکیل شده است (مان، ۱۳۸۸).

۱- **قطعه پیشانی (Frontal lobe):** بزرگترین قطعه مغز است. واقع در جلوی مغز، این قطعه مناطقی را شامل می‌شود که حرکت عضلات را کنترل می‌کند و کارتکس حرکتی نخستین نامیده می‌شود.

۲- **قطعه پسری (occipital lobe):** منطقه‌ای است که علایم دیداری به آنجا فرستاده می‌شود این منطقه کارتکس بینایی نخستین نامیده می‌شود.

۳- **قطعه آهیانه‌ای (parietal lobe):** جلوی قطعه پس سری قرار دارد و منطقه‌ای را شامل می‌شود که حس لامسه را ثبت می‌کند. کارتکس حس‌های تنی نخستین نام دارد

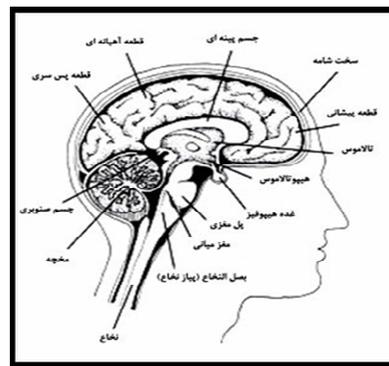
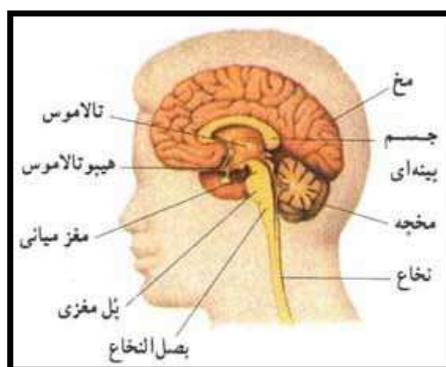
۴- **قطعه گیجگاهی (temporal lobe):** زیر قطعه آهیانه‌ای قرار دارد. کارتکس شنیداری نخستین نامیده می‌شود (فروید، ۱۳۸۶).

منطقه حسی تنی، این منطقه در قطعه آهیانه توسط شیار مرکزی از منطقه حرکتی جدا می‌شود. احساس درد، گرما، سرما، لمس و حرکت بدن در این منطقه منعکس می‌شوند. رشته‌های عصبی که از گذرگاه‌های حسی - تنی شروع می‌شوند به قسمت مقابل خود می‌روند به طوریکه تکانه‌های حسی سمت راست به قشر حسی، تنی سمت چپ و همینطور سمت چپ به طرف سمت را می‌روند منطقه بینایی در قطعه پس سری و منطقه شنوایی در قطعه گیجگاهی قرار دارد. منطقه بینایی مغز با اعصاب هر دو چشم و منطقه شنوایی مغز با هر دو گوش ارتباط دارند.

مناطق تداعی: بقیه قسمت‌های قشر مغز که با نواحی حسی - حرکتی در ارتباط

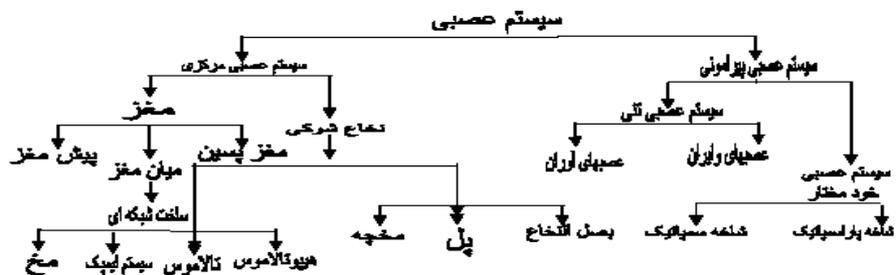
نیستند درگیر فرآیندهای پیچیده ذهنی مثل تفکر، استدلال و حل مسئله می‌شوند. هر دو نیمکره مغز شامل مناطق حرکتی، حسی تنی، بینائی، شنوایی و بویایی هستند، لیکن مناطق اختصاصی تری نیز وجود دارد که تنها در یکی از نیمکره‌ها وجود دارد. مثل منطقه بروکا و منطقه ورنیکه این مناطق در سمت چپ نیمکره مغز انسان قرار دارند و در تولید و فهم کلام نقش دارند.

برای مثال منطقه بروکا که در ایجاد اصوات گفتاری و زبان دخالت دارد در افراد راست دست سمت چپ نیمکره مغز قرار گرفته است. در افراد چپ دست مراکز گویائی در نیمکره راست قرار گرفته‌اند و یا بین دو نیمکره تقسیم شده‌اند. سابقاً عقیده بر آن بود که به طور معمول نیمکره چپ بر راست غالب است. در حالی که بررسیهای پژوهشگران در مورد کارکردهای نیمکره راست، غالب بودن هیچ یک از نیمکره‌ها را مورد تأیید قرار نمی‌دهد. بطور کلی نیمکره چپ مغز در توانایی کلامی و محاسبات ریاضی نقش دارند و نیمکره راست با فرایندهای ساده تر کلامی در ارتباط است و قادر است اسامی اشیا را شناسائی و از نظر کارکردهای ریاضی در حد بسیار ساده عمل کند. نیمکره راست در ادراک فضایی نسبت به نیمکره چپ کارکرد پیشرفته تری دارد. نقش ویژه این نیمکره در موسیقی، هنر، تصویر سازی ذهنی، رویاها و درک طرح‌های پیچیده هندسی و رفتارهای هیجانی است (ویتن، ۱۳۸۸).

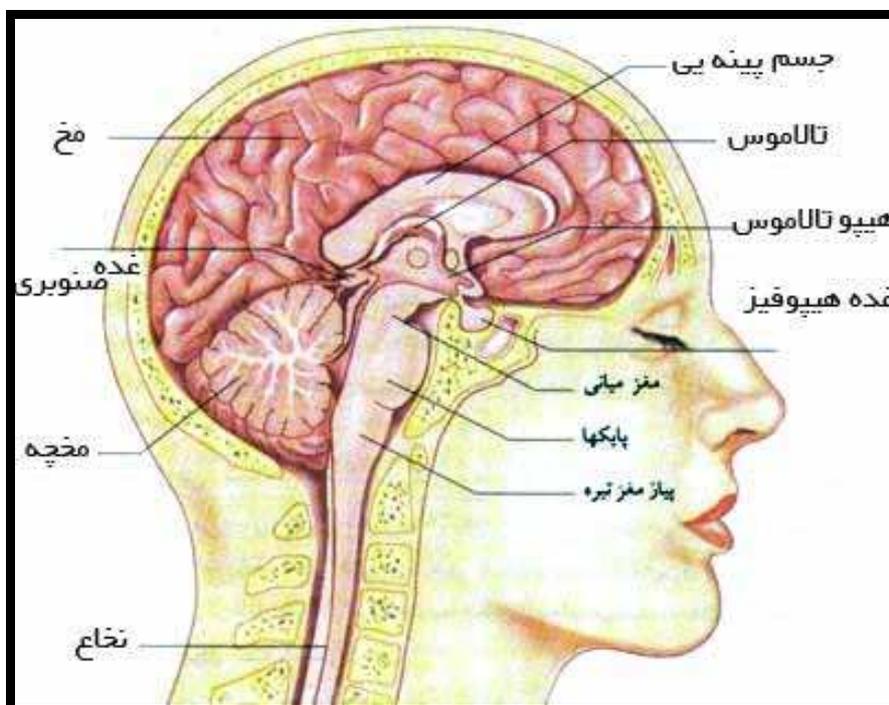


{psychology.blog.ir/post/} آشنایی با دستگاه عصبی مرکزی
گرفته شده از این لینک {weblog24.com/weblog/siyavash80/1137549}

شکل (۳-۴) نمایشی از نقاط مهم دستگاه اعصاب



شکل (۵) سازمان سیستم عصبی انسان (۵، ص ۱۸)



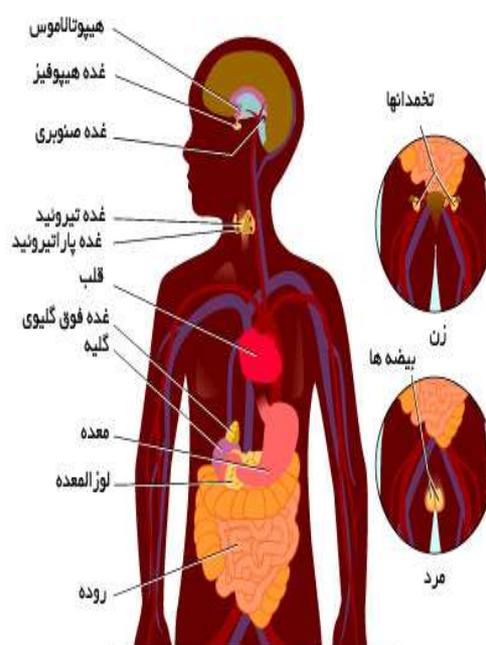
psychology. blog. ir/post/ آشنایی با دستگاه عصبی مرکزی

شکل (۶) نقاط مختلف اعصاب مرکزی (قلی زاده، ۱۳۸۵)

غدوات و رابطه آن با سیستم اعصاب

دستگاه عصبی و غده درون ریز (ایندوکراین)، با همدیگر کار می‌کنند تا رفتار را در راه اندازند و عمل کرد ارگانیسم را تضمین کنند. غده‌های درون ریز متشکل از غده‌های

است که موادی بنام هورمون را ترشح می‌کنند (۷). در اثر تحریک‌های مغز غده‌ها هورمون را وارد جریان خون می‌کنند. عمل کرد اصلی تعداد از غده‌ها مثل: جنسی، تایراید، پاراتایراید، ادرینال، و هیپوفیز (بدون نل) می‌باشد.



http://reza.c19.ir/post/ دستگاه عصبی

شکل (۷) غدوات مترشح شده‌ی مختلف بدن

بعضی غدوات دیگر نیز در بدن ما موجود می‌باشد که آنرا بنام غدوات نلدار گویند که هارمون آنها بطی تر در خون می‌آمیزد. اینها است که تعادل حیاتی را ثابت نگه میدارند. منظور از حالت تعادل آن است که ارگانیسم به کار و فعالیت خود ادامه می‌دهد. به گونه‌ی مثال: مقدار قند باید در خون در محدوده معین قرار داشته باشد. اگر مقدار قند از حد نارمل و معین آن تجاوز کند پانقرانس هارمون انسولین را ترشح می‌کند. وظایف مهم غده درون ریز جنسی، تنظیم بیضه‌ها و تخم دان‌های تولیدمثل، تنظیم تولید مثل،

و راه اندازی رشد صفات جنسی ثانوی مثل رشد ریش و... غده وات با سیستم اعصاب رابطه متقابل دارند. همان طوریکه اعصاب بالا ارگانسیم حاکمیت دارد. غده وات نیز در موقعیت اضطراری آماده دفاع، بالای بدن و اعصاب ما حاکم می‌گردد. به گونه مثال: انسان در حالت هیجانی، اعصاب خود را کنترل نتوانسته اعمالی را انجام می‌دهد بعداً پیشیمان می‌شود رابطه اصلی بین دستگاه عصبی و دستگاه غده درون ریز، هایپوتالاموس است. هایپوتالاموس ساختمان کوچکی دارد که در بالای هایپوفیز قرار دارد. هارمون‌های هایپوفیز سایر غده‌های درون ریز را فعال می‌کند. خود هایپوفیز توسط هایپوتالاموس که دارای رابطه‌های عصبی و شبکه ئی خون است باهم ارتباط دارد اداره می‌شود (فریود، ۱۳۸۶).

خلاصه فصل

کوچکترین واحد عصبی نیورون نام دارد. نیورون‌ها از یک جسم سلولی، دو تار عصبی دندیرایت و اکسون تشکیل شده است. تکانه‌های حسی از طریق دندیرایت‌ها و جسم سلولی دریافت می‌شود و به وسیله اکسون‌ها منتقل میشوند. واسطه‌های شیمیایی بنام انتقال دهنده‌های عصبی از طریق سیناپس از یک نیورون به نیورون دیگر تکانه‌ها را انتقال می‌کنند.

دستگاه عصبی بدن انسان شامل یک بخش عصبی مرکزی بخش دیگر آن دستگاه عصبی محیطی است. دستگاه عصبی محیطی دارای یک بخش بدنی و یک بخش خود مختار است. بخش تنی اطلاعات را به بخش مرکزی منتقل می‌کند و تحریکات دستگاه عصبی مرکزی را به عضلات می‌برد. بخش خودمختار شامل دودستگاه سمپاتیک و پاراسمپاتیک است که برخلاف عمل می‌کند. دستگاه سمپاتیک باعث برانگیختگی فرد و دستگاه پاراسمپاتیک به حالت آرامش بر می‌گرداند.

بخش عصبی مرکزی شامل مغز و نخاع شوکی است. مغز انسان از سه لایه متحدالمرکز تشکیل شده است. اولین لایه آن هسته مرکزی است که شامل ساقه مغز، بصل النخاع، مخچه، هایپوتالاموس، دستگاه شبکه‌یی می‌باشد.

مخ منطقه‌ای از مغز است که در اغلب فعالیت‌های ذهنی پیچیده درگیر می‌باشد.

قشر مخ لایحه بیرونی مخ است که به چهار منطقه تقسیم می‌شود این مناطق عبارت انداز: قطعه پس سری، قطعه آهیانه‌ای، قطعه گیجگاهی و قطعه پیشانی مخ به نیمکره‌های راست و چپ تقسیم می‌شود تحقیقات معلوم نموده است که نیمکره‌های راست و چپ مغز توانایی‌های منحصر به فرد را دارند. بطوریکه نیمکره راست در انجام وظایف دیداری، فضایی و نیمکره چپ در انجام فعالیت کلامی تخصص دارند.

دستگاه کناری، فعالیت‌های غریزی را که تنظیم آن به عده هایپوتلاموس است کنترل می‌کند. نقش مهم آن در حافظه و هیجانات است.

غدوات درون ریزمی توانند رفتار فرد را از طریق ترشح هورمون‌ها تحت تأثیر قرار دهد این تأثیرات باسیستم عصبی متقابل می‌باشد. بگونه مثال غده هیپوفیز می‌تواند رشد جسمانی بدن را تنظیم کند.

تمرینات

- ۱- چرا نیورون را کوچکترین واحد عصبی می‌گویند؟ چند نوع نیورون را می‌شناسید؟
- ۲- فرق بین گلیال و نیورون را بیان کنید.
- ۳- قوس انعکاس را توضیح دهید.
- ۴- رابطه مغز را با روان بیان دارید.
- ۵- فرق دستگاه عصبی (مرکزی و محیطی) را واضح سازید.
- ۶- سازمان سیستم عصبی را ترسیم کنید.
- ۷- عمل کرد دو دستگاه عصبی (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) را توضیح دهید.
- ۸- تأثیرات متقابل غده وات را با سیستم اعصاب بیان کنید.
- ۹- از غده وات بدون نل (اندوکراین) نام ببرید.
- ۱۰- موقعیت و وظیفه مخچه را بیان دارید.

فهرست مآخذ

- ۱- اسفندآباد، حسن شمس (۱۳۸۹). روانشناسی تجربی. تهران: انتشارات سمت، ص ۷۰.
- ۲- پورفرهاد، مسعود (۱۳۷۶). کالبدشناسی انسانی. تهران: چاپ چهارم، انتشارات

- اختر وحسان، ص ۵۱، ۶۲.
- ۳- خداپناهی، محمدکریم (۱۳۸۹). روانشناسی فیزیولوژیک. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ ارشاد اسلامی، ص ۲۵، ۴۳.
- ۴- صفوی، امان الله (۱۳۷۰). کلیات روش‌ها و فنون تدریس. تهران: نشر معاصر، ص ۱۰۳، ۱۰۸.
- ۵- فروید و دیگران (۱۳۸۶) اصول و مبانی روانشناسی. مترجم: عنایت، تهران: انتشارات شهریا، ص ۳، ۵۹-۶- قلی زاده، فرض الله (۱۳۸۵). کلیات روانشناسی. جلد اول: تهران: انتشارات احرار، ص ۴۳، ۴۵.
- ۷- کارل، آلکسیس (۱۳۸۴). نظریه رشد روانشناسی. تهران: انتشارات آستان قدس رضوی، ص ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۷۵-۱۷۷.
- ۸- کالات، جیمز (۱۳۹۰). روانشناسی. مترجم: یحیی سید محمدی، تهران: ناشر نشر روان، ص ۸۰.
- ۹- مان، ل نرمان (۱۳۸۸). اصول روانشناسی. مترجم: محمود ساعتچی، تهران: انتشارات امیرکبیر، ص ۱۰۳، ۱۱۳.
- ۱۰- ویتن، وین (۱۳۸۸) روانشناسی عمومی. مترجم: یحیی سید محمدی، تهران: نشر روان، ص ۳۲۰، ۳۱۸.

فصل سوم

عملیه‌های معرفتی و خصوصیت فزیولوژیکی آن

مقدمه

عملیه‌های معرفتی، پدیده‌های روانی ناشی از فعالیت‌های روانی‌اند که با هم رابطه زنجیری دارند. مانند: احساس، ادراک، حافظه، تفکر، تصور، تخیل و دیگر مراحل و حالات روانی. انسان از طریق حواس می‌تواند با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار نموده و آنرا شناسایی کند. اندام‌های حسی محرکات داخلی و خارجی را به انسان می‌رساند و این اندام‌های حسی همچون گیرنده‌های حسی‌اند. از طریق این گیرنده‌های حسی است که ما می‌توانیم محرک‌های دیداری اطراف خود را ببینیم. صوت‌های گوناگون را بشنویم، بوها و مزه‌های مختلف را حس کنیم و از وضعیت بدن خود یا محرک‌های آزار دهنده و یا خوشایندی که بر ما وارد می‌شود آگاهی یابیم. توسط همین گیرنده‌های حسی است که در بدن ما احساس بوجود می‌آید و ما می‌توانیم توسط آن محیط و اطراف خود را

بشناسیم و توافق حاصل کنیم، اعمال و روش خود را تعیین کنیم. احساس رول عمده و مهمی را در حیات انسانها بازی نموده معلومات متنوع را درباره‌ای خواص جهان ماحول و درباره حالت محیط داخلی و ضمناً معلوماتی که خاصیت عینی داشته باشد می‌دهد. اگر احساس و گیرنده‌های حسی وجود نمی‌داشت، ما از ادراک و شناخت محیط اطراف خود عاجز و ناتوان می‌بودیم و فرایند عالیتر پرارزش اطلاعات امکان پذیر نمی‌بود.

محرک عبارت از یک رویداد خارجی یا داخلی است که تحریکی بوجود می‌آورد و این تحریک را اندام گیرنده اخذ می‌کند. اندام‌های پاسخ دهنده، آنهایی هستند که در مقابل محرک واکنش نشان می‌دهند. این واکنش معمولاً به صورت ترشح غده یا انقباض عضله پاسخ ارگانیسم به محرک است. پس احساس ابتدایی‌ترین عملیه روانی است که بدون آن هیچ عملیه‌ای صورت نمی‌گیرد؛ ادراک ادخال احساس در شعور است.

حافظه یک فرآیند فعال است؛ مطالعات نشان داده که آدمی انواع مختلف از حافظه را دارد. این که اطلاعات برای مدت زمان کوتاه ذخیره می‌شود یا برای مدت زمان زیاد باعث تقسیم حافظه به انواع حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت شده است. با وجود این تقسیم آنها برای ذخیره کردن اطلاعات مراحل سه گانه حافظه (به یاد سپردن، حفظ نمودن و دوباره بیاد آوردن) را اجرا می‌کند البته با شیوه‌ها و ساختارهای مختلف این کار را انجام می‌دهد. در بعضی از مطالعات و منابع از حافظه نوع سوم نیز بنام حافظه حسی صحبت می‌شود، حافظه انسان شکفت انگیزترین دستگاه کامپیوتر است که در موقع لزوم آموخته‌های گذشته به صفحه روشن ذهن منتقل و یادآوری می‌شود. اختلال در یکی از این مراحل باعث فراموشی می‌گردد.

زنده‌گی انسان‌ها بیشتر از هر موجود دیگری با مشکلات مختلف روبرو است که بوسیله نیروی تفکر به حل آنها پرداخت. منظور از تفکر اندیشیدن در امور زنده‌گی است. تفکر با دیگر مراحل معرفتی بین محرک و پاسخ قرار دارد تفکر از زبان و تصاویر ذهنی استفاده می‌کند. تفکر سبک مختلف دارد که نظریه هوش و استعداد توانائی افراد از آن مستفید می‌گردد. بایضا فاهه نمود که آنچه تفکر را به پختگی میرساند تصاویر ذهنی و تخیلات ماست. تخیل با تفکر رابطه مستحکم دارد. تخیل مانند تفکر امکان پیش بینی آینده را میسر می‌سازد. تخیل عنصر ضروری فعالیت ابتکاری انسان است که در ساختن تصویر

نتیجه کار نمایان می‌گردد. در مراحل عملیه‌های روانی حالات روانی ذیدخل است. بدون حالات روانی نمی‌توان اطراف خود را شناخت و زنده‌گی خود را تغییر داد. حالات روانی مانند توجه ودقت، ترس، عواطف، اراده و سخن گفتن است. هر کدام ارزش و جایگاهی خاص در بهبود زنده‌گی روانی ما دارد. اهداف آموزشی زیر دربرگیرنده‌ی داشته‌های این فصل قابل دقت است.

در ختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

- ۱- تبیین کنند، که فرق بین احساس و ادراک در چیست.
- ۲- عملیه‌های حافظه را شناسایی نمایند؛ اگر فراموشی نمی‌بود در زنده‌گی انسان چی اتفاق افتاد.
- ۳- چرا تخیل را خمیرمایه تفکر می‌دانند چی تفاوت بین شان وجود دارد.
- ۴- راز ابتکارات انسان در تخیل نهفته است و یا در اراده آن.
- ۵- حالات روانی را شناسایی نمایند، و فرق آنرا با عملیه‌های معرفتی بیان نمایند.
- ۶- فرق بین توجه و تمرکز را بیان سازید لطفاً توجه نمایند کدام فنون در بوجود آمدن تمرکز مهم است.
- ۷- ارتباط زبان را با حافظه و تفکر چگونه می‌یابید.

احساس (Sensation)

احساس منتقل شدن تأثیر محرک‌ها از گیرنده‌های حسی به سیستم عصبی مرکزی است و به عبارتی دیگر انعکاس روان در برابر تأثیر محرک‌های خارجی می‌باشد احساس ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین پروسه‌ها بوده بدون آن عملیه‌های عالی امکان پذیر نیست. احساس تهداب عملیه‌های معرفتی را تشکیل می‌دهد (ایروانی، ۱۳۸۹).

احساس حالت فعال ندارد و محرک‌ها خود به خود توسط گیرنده‌های حسی گرفته می‌شود و این فرایند به صورت منفعل و بریک پایه‌ی فیزیولوژیکی صورت می‌گیرد. این همان چیزی است که در حیوان و نوزاد آدمی به وضوح قابل مشاهده و آزمایش است. محرک‌هایی که تحریک ایجاد می‌کنند، محرک‌های (مکانیکی، شیمیایی، الکتریکی، حرارتی، نوری) است. محرک‌ها انرژی دارند و این انرژی باید در حدی باشد که بتواند

گیرندهء حسی را تحریک کند. برخی از اشکال انرژی هیچ تحریک به وجود نمی‌آورد، مثل اشعه X و اصوات مافوق شنوایی. گیرنده‌ها در گرفتن محرک‌ها تخصص دارند، بدین معنا که گوش محرک میکانیکی، زبان محرک شیمیایی، پوست محرک حرارتی، چشم نوری را دریافت می‌کند، می‌توان نسبت به برخی محرک‌های دیگر نیز حساس باشد. مثلاً جریان برق، فشار میکانیکی نیز می‌تواند شبکیه‌ی چشم را تحریک کند و احساس بینایی بوجود آورد.



شکل (۸) نمایشی از حواس پنجگانه گرفته شده از سایت

این لنیگ/ <http://vista.ir/article/300589>

گفتیم که تحرک اندام گیرنده پیام ایجاد می‌کند و این پیام را نیورون‌های عصبی به مراکز عصبی منتقل می‌کند. بنابر این، ورود پیام عصبی به مراکز عصبی را احساس می‌نامیم. ارسطو در باره اهمیت حواس می‌گوید (اگر انسان یکی از حواس ظاهر خود را از دست دهد دانش مربوط به همان حس را نیز از دست می‌دهد) (شعاری نژاد، ۱۳۷۰).

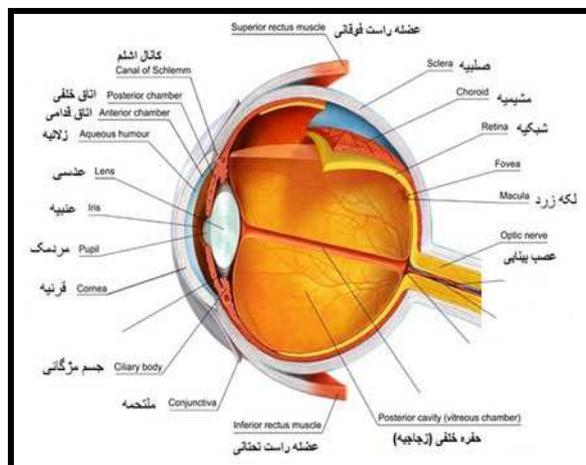
حال به معرفی اعضای حسی می‌پردازیم:

حس بینایی

از بین دستگاه‌های حسی، حس بینایی مهمترین عضو (چشم) و بیش از حواس دیگر نیز مورد مطالعه واقع شده است. اگر تنها یک روز سعی کنیم کارهای خود را بدون استفاده

از حس بینایی انجام دهیم اهمیت آن در زندگی پی می‌بریم.

دستگاه بینایی، چشم از سه پوشش اصلی صلبیه، مشیمیه، شبکیه تشکیل شده است. صلبیه در قسمت جلو چشم با قرنیه ارتباط دارد. نور از سوراخ مردمک که مانند دیافراگم دوربین عکاسی قابل تغییر است، وارد می‌شود و سپس توسط عدسی بر روی شبکیه که در عقب چشم قرار دارد و در برابر نور حساس است متمرکز می‌شود. ولی نور قبل از گذشتن از مردمک ابتدا از قرنیه و مایع زلالیه عبور می‌کند. زلالیه بین قرنیه و عنیه قرار دارد و موجب می‌شود تا تخم چشم بشکل صحیح خود قرار بگیرد. بخش پاراسمپاتیک دستگاه عصبی خود مختار، انقباض و انبساط مردمک چشم را بر حسب میزان روشنایی کنترل می‌کند. بخش سمپاتیک نیز در حالت‌های هیجانی شدید موجب انبساط مردمک می‌شود. رنگ چشم توسط عنیه که در پشت قرنیه واقع شده است تعیین می‌شود که در افراد مختلف به رنگ‌های قهوه‌ای، آبی، سبز و سیاه... است. عدسی چشم حالت ارتجاعی دارد و از نوع محدب الطرفین است که برآمده‌گی آن در سمت جلو و عقب تفاوت دارد. پشت عدسی، مایع زجاجیه قرار دارد که هم مانند زلالیه وظیفه نگاه داشتن تخم چشم را به عهده دارد. پس از آن لایه‌ی شبکیه قرار دارد. مشیمیه نیز بین لایه‌های صلبیه و شبکیه قرار دارد و بخشی از تغذیه لایه‌ی شبکیه را توسط موی رگهای خونی خود انجام می‌دهد. در سطح شبکیه بیش از شش میلیون مخروط و یکصد و بیست میلیون میله بطور نا همسان پراکنده شده است. این‌ها در برابر نور حساس هستند و گیرنده نوری محسوب می‌شوند و وظیفه آنها تبدیل انرژی نوری به علائم عصبی است. مخروط‌ها در مرکز شبکیه و میله‌ها در پیرامون آن متمرکز هستند. در مرکز شبکیه نقطه‌ی بنام لکه زرد وجود دارد. لکه‌ی زرد در روشنایی روز دقیق‌ترین دید را فراهم می‌کند. مخروط‌ها در رنگ بینی و روشنایی روز فعال‌اند و میله‌ها در شب فعالیت بیشتری دارند. در نزدیکی لکه‌ی زرد منطقه‌ی کوچکی وجود دارد که به نام نقطه‌ی کور یاد می‌شود و سلول‌های گیرنده در این قسمت وجود ندارد. در این منطقه رشته‌های عصبی، بافت‌های عقده‌ی شبکیه به هم می‌رسند و عصب بینایی را تشکیل می‌دهند. عصب بینایی کلیه اطلاعات بینایی را از چشم به سیستم عصبی مرکز منتقل می‌سازد (پریخ، ۱۳۸۷).



شکل (۹-۱۰) نمایشی از نقاط مهم چشم انسان گرفته شده از سایت انترنیت
www.pezshketo.com/873/ophthalmology/
<http://experimentalsciences.blogfa.com/?p=2>

کور رنگی

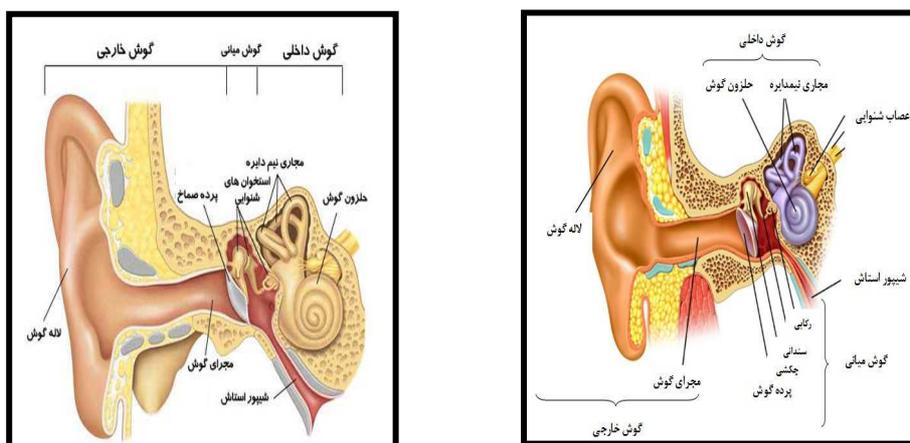
در حدود سه در صد افراد نسبت به رنگ‌های قرمز و سبز کور رنگ‌اند. این نوع کور رنگی رایج‌ترین نوع کور رنگی است و کور رنگی آبی زرد نادرترین نوع کور رنگی‌اند. با وجود ناشناخته بودن مکانیسم کور رنگی، روان‌شناسان مخروط‌ها را عامل اصلی این مسأله می‌دانند ولی تاکنون نظریه‌ی خاصی در این مورد پذیرفته نشده است (پریخ، ۱۳۸۷).

حس شنوایی

حس شنوایی نیز واجد ارزش انطباقی و اطلاعاتی بسیار بالایی است و توانایی‌های ویژه‌ای برای انسان ایجاد می‌کند که در صورت اختلال یا انهدام کامل این حس مشکلات زیادی برای فرد ایجاد می‌شود.

این حس از جنبه‌های متعددی با حس بینایی مشترک است. این دو حس را حواس سنج می‌گویند که محرک‌های خارجی را دریافت می‌کنند و بعضی اوقات این دو حس را حواس دور سنج نیز می‌گویند. حس شنوایی امواج صوتی را دریافت می‌کند. و می‌تواند امواجی را با شدت بین (۲۰ تا ۲۰۰۰۰) هرتز (Hertz) دریافت کند. هرگز واحد اندازه‌گیری تعداد امواج در هر ثانیه است. این محدوده در سنین مختلف می‌تواند متفاوت باشد. این

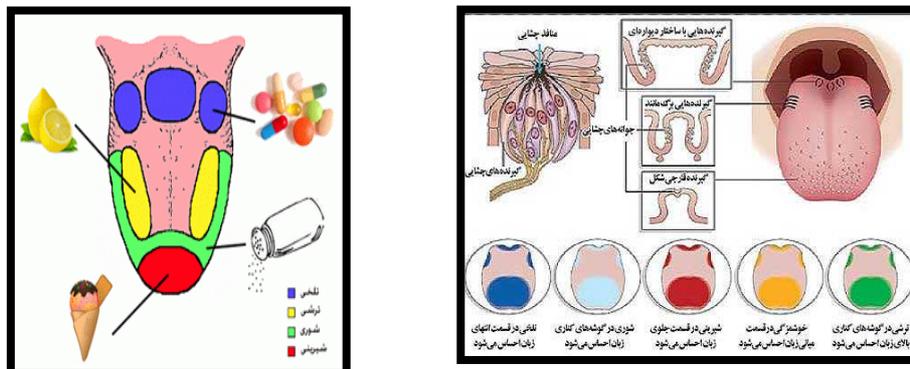
که چگونه می‌شنویم، صوت مانند یک محرک به حس شنوایی اثر می‌کند و امواج صوتی به پرده گوش برخورد می‌کند و به سه ساختمان که چکش، سندان، رکاب است تماس پیدا کرده و عمل شنوایی به کمک گوش میانی که پر از هوا است صورت می‌گیرد (ایروانی، ۱۳۸۹).



شکل (۱۱-۱۲) نمایش از حس شنوایی (گوش خارجی و داخلی)
گرفته شده از این سایت اینترنتی /<http://shamimevelayat.com/3193/>

حس چشایی

حواس بینایی و شنوایی به دلیل غنا و سازمان یافتگی خاصی که دارند، حواس عالیتر نامیده می‌شوند. ولی باید توجه داشت که حواس دیگر نیز برای ادامه‌ی حیات، اهمیت و ارزش خاص خود را دارند. حس چشایی در تشخیص مزه‌های مختلف به انسان کمک می‌کند و یک حس شیمیایی است که برای تحریک شدن به محلول مایع نیاز دارد. اجسام جامد تا زمانی که در داخل مایع دهن حل نشوند حس چشایی بوجود نمی‌آید. احساس‌های اصلی چشایی عبارتند از شیرینی، شوری، ترشی و تلخی. گیرنده‌های شیرینی در نزدیک نوک زبان، گیرنده‌های تلخی در عقب زبان، گیرنده‌های ترشی در اطراف زبان و گیرنده‌های شوری در همه جای زبان یکسان است (ایروانی، ۱۳۸۹).



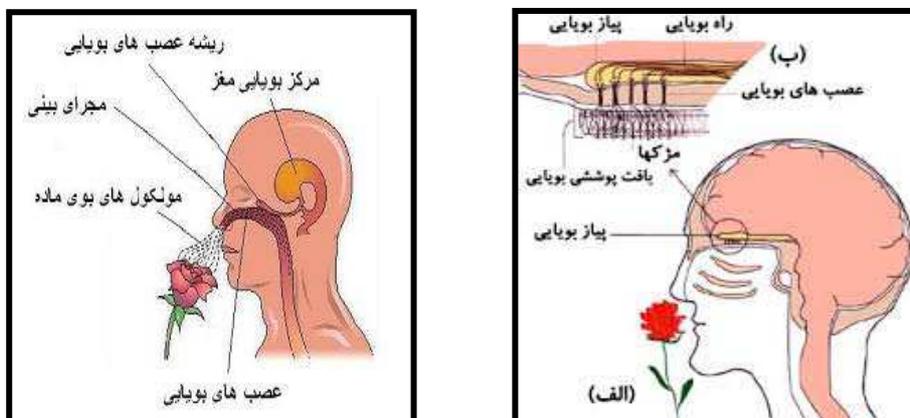
<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=258271>

سایت <http://parvane80.blogfa.com/tag/>

شکل (۱۳-۱۴) نمایشی از حس چشایی انسان گرفته شده از سایت اینترنتی فوق

حس بویایی

بویایی نیز یک حس شیمیایی است و می‌توان گفت که یکی از ابتدایی‌ترین و پر اهمیت‌ترین حواس است. یک ویژه‌گی مهم حس بویایی، خوگیری سریع این حس است. بدین صورت که اگر انسان در معرض یک بوی تند و ناخوشایند قرار داشته باشد، بعد از چند دقیقه حس می‌کند که بوی نامطبوع قابل تحمل شده است. حس بویایی زمانی فعال می‌شود که ذرات گازی به شکل یک ماده به مایع بینی برسد. گیرنده‌های بویایی با عصب بویایی ارتباط دارند. انسان‌ها از نظر حساسیت بویایی بسیار متفاوت‌اند. کودکان نسبت به بزرگ سالان به محرکات بویایی واکنش کمتر نشان می‌دهند (ایروانی، ۱۳۸۹).



شکل (۱۵-۱۶) حس بویایی گرفته شده از سایت

<http://derakhte-danesh.blogfa.com/cat-1309.aspx>

<http://www.pezshketo.com/2329/medicine-ear-nose-and-throat/>

چطور حس بویایی را تقویت کنیم

حس لامسه

قبلا تصور می‌شد که در پوست بدن فقط حس لمس وجود دارد. ولی اکنون اعتقاد بر این است که موجودیت حس (گرما، سرما، فشار و درد) نیز در این حس مربوط است. علاوه بر پوست، اعضای داخلی بدن نیز به میزان بسیار کم در احساس لمس، درد، سرما، گرما، دخالت دارند. چون گیرنده‌های عصبی آن‌ها از نخاع شوکی به مغز گذر می‌کند فرق دارد. پوست اطلاعات زیادی را در مورد محرک‌های محیطی در اختیار ما قرار می‌دهد.



شکل (۱۷-۱۸) حس لامسه گرفته شده از سایت انترنیت

<http://www.peykeiran.com/Content.aspx?ID=66677>

<http://www.bitlanders.com/blogs/9464{5/94645>

غیر از پنج حس اصلی (بینایی، شنوایی، حس لامسه، بویایی و ذایقه) که ارسطوی بزرگ، از آن یاد نموده، حواس دیگری نیز در بدن وجود دارد. به گونه مثال: حس تعادل و حس هماهنگی ماهیچه‌ای و حس حرکت اعضای درونی. به کمک حس تعادل تشخیص می‌دهیم که چگونه ایستاده ایم و در حال افتادن یا حال چرخیدن هستیم. به عقب می‌رویم و یا به جلو. حس تعادل بر عهده‌ی گوش درونی است انواع حس درد انسان را از محرک‌هایی که خطرناک هستند آگاه می‌سازد و ارزش انطباقی بالایی دارد. درد می‌تواند به دردهای جسمی که خود شامل دردهای سطحی مانند درد سوزن و دردهای عمیق مثل درد سر و تشنجهای عضلاتی و دردهای سطحی مانند دردهای احشایی مثل سنگ صفرا، سنگ کلیه، زخم معده و... است، تقسیم شود. اگر درد از سطح پوست باشد درد سطحی نامیده می‌شود و اگر از عضلات استخوان‌ها و مفاصل باشد درد عمیق گفته می‌شود. درد احشایی ماهیتی مبهم دارد و انعکاس‌های غیر ارادی ایجاد می‌کند.

محرک‌های الکترونیکی، شیمیایی، حرارتی و مکانیکی می‌توانند ایجاد درد کنند. نقاط درد در سطح پوست، بیش از سایر حواس وجود دارد. قبلاً اعتقاد بر این بود که هرگاه گیرنده‌های لمس و دما با شدت زیاد تحریک شوند، احساس درد ایجاد می‌شود، ولی با تحقیقات بیشتر پی بردند که برای آنها گیرنده‌های خاص وجود دارد و انتهای آزاد اعصاب در این مورد نقش بسزایی دارند (انکینسون، ۱۳۷۵).

ادراک Perception

در روانشناسی ادراک به معنای فرآیند ذهنی یا روانی است که بررسی و تفسیر اطلاعات حسی را به گونه فعال بر عهده دارد و یا ادراک عبارت از انعکاس اشیا و پدیده‌های جهان عینی در شعور با مجموع صفات و مشخصات آن در صورت تأثیر مستقیم شان بالای حواس در لحظه‌ی جاری می‌باشد (هرور، ۱۳۸۴).

همان طوری که اشاره شد انسان یا حیوان به کمک گیرنده‌های حسی خود از وجود واقعیات دنیای خارج یا داخل مطلع می‌گردد. این احساس پس از تغییر و تعبیر به ادراک می‌انجامد و تکامل این ادراک به شناخت برخی پدیده‌های عالم هستی ختم می‌گردد چنانچه گوته "عقل و علم را بالاترین قوه بشر می‌داند" (کاظم زاده، ۱۳۸۵).

هنگامی که از ادراک سخن می‌گوییم باید توجه داشت که انسان تحت تأثیر فقط یک محرک قرار نمی‌گیرد. بلکه مجموعه‌ای از تحریکات مربوط به دریافت کننده‌های حسی مکانی و زمانی و تعامل آنها در موقعیتی خاصی، پدیده‌ای را در ذهن او شکل می‌دهند. بنابر این بدون انتخاب محرکی خاص و بدون سازمان یابی ادراکی و فعالیت دائمی ذهن، ادراکی صورت نمی‌گیرد. بدین ترتیب ذهن به کمک محرک‌های خاصی همچون یادگیری‌های قبلی و انتظارات، حالات انگیزشی متغییر عاطفی یا شناختی و اتخاذ تصمیم و اراده فرد ادراک کننده است. میشل مونتین فیلسوف قرن شانزده فرانسه معتقد است؛ این دنیا آینه‌ای برای شناختن خویش است (مالتز، ۱۳۸۳).

جان لاک، در کتاب معروف خود به نام تحقیق در فهم بشر سعی کرده است تا شناخت و علم و ادراک انسان را براساس تجربه حسی تبیین کند؛ به عقیده او تصورات ذهنی و معلومات، حاصل تجربه حسی است؛ یعنی ذهن انسان در آغاز تولد، مانند لوح سفیدی است که هیچ چیز بر آن نگاشته نشده است؛ ولی به تدریج و بر اساس تجربیات حسی، معلومات ما در آن نقش می‌بندد. لاک، این تجربیات را دو نوع می‌داند که یکی حاصل اثرات حسی در برابر محرک‌های خارجی است و دیگری مشاهدات درونی است که با تفکر و تعقل در ذهن پیدا می‌شوند. ذهن، با تأمل و تعقل، تصورات حاصل از تجارب حسی را ادراک می‌کند (کاظم زاده، ۱۳۸۵).

در میان نمونه‌های فراوان عنوان بندی در ادراک، می‌توانیم اشاره کنیم به گرایش نسبت به درک:

- ۱- رویدادهای آشنا و پیش پا افتاده نه آشنا و تازه
- ۲- رویدادهای طراحی شده و مجرد نه حقیقی
- ۳- رویدادهای متشکل، منتظم و منسجم نه مغشوش، نامتشکل و مبهم.
- ۴- رویدادهای دارای نام و قابل نام گذاری نه بی‌نام و غیر قابل نام گذاری.
- ۵- رویدادهای معنی دار نه بی‌معنی.
- ۶- رویدادهای قراردادی نه غیر قراردادی.
- ۷- رویدادهای مورد انتظار نه غیر منتظره (ابراهام اچ، ۱۳۷۲).

عوامل مؤثر بر ادراک

بر خلاف احساس، که کاملاً تابعی از یک محرک است، ادراک به عوامل بسیار زیادی وابسته است. عوامل زیادی همچون سن، جنسیت، هیجان‌ها، یادگیری‌های قبلی، انتظارات، حالات انگیزشی، حالات مختلف عاطفی، اتخاذ تصمیم و اراده فرد، توجه ودقت بر ادراک تأثیر می‌گذارند.

ثبات ادراکی

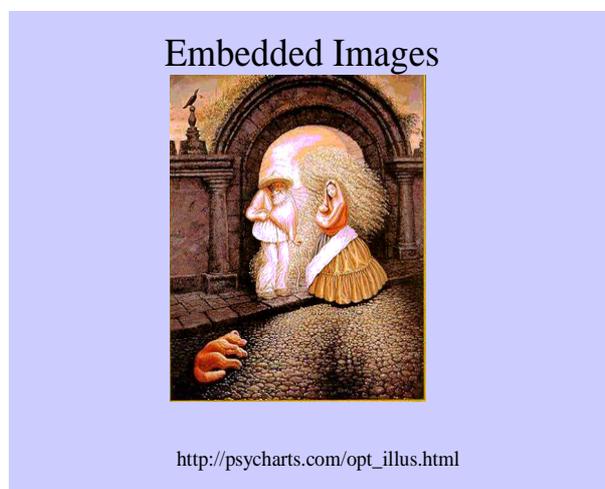
از مفاهیم مهمی که در حوزه ادراک مورد بحث قرار می‌گیرد، ثبات ادراکی (Perceptual Constancy) است. ثبات ادراکی، از جمله پدیده‌های ادراک است که در مقوله‌های اندازه، شکل، رنگ و مکان مورد بحث روان‌شناسان است. پدیده ثبات، کیفیتی است که اشیاء محیطی واقع در میدان دید موجودات، اعم از حیوان و انسان، علیرغم تغییرات فیزیکی، خصوصیات خود را حفظ می‌کنند؛ یعنی اشیایی که از زوایای دید متفاوت دیده می‌شوند، با وجود تغییرات قابل ملاحظه، اندازه، شکل و رنگ واقعی خود را از دست نداده و همواره ثابت به نظر می‌رسند (انکینسون، ۱۳۷۵).

خطای ادراک

زمانی خطای ادراک به ما دست می‌دهد که ادراک ما با واقعیت نزدیک نباشد. در خطای ادراک همیشه محرک خارجی وجود دارد. در این جا به سه تصویری از خطای ادراک برمی‌خوریم هر کدام آنها دو نوع (شکل) به مشاهده می‌رسد (انکینسون، ۱۳۷۵).



شکل (۱۹) دو تصویر را دیده می‌توانید شکل (۲۰) خطای ادراک را نمایش می‌دهد



شکل (۲۱) (هر تصویر به دو شکل بمشاهده می‌رسد)

گرفته شده از انترنیت <http://weblog24.com/weblog/siyavash80/1137549>

شکل ۱۹، ۲۰ و ۲۱

خصوصیت فزیولوژیکی ادراک

یافته‌های تحقیقاتی (بویژه بر روی قطعه پس سری مغز که جایگاه حس و ادراک بینایی است) نشان داده‌اند که فرآیندهای ادراکی در نواحی متفاوتی به اجرا در می‌آیند. برای مثال در ادراک بینایی فرآیند بازشناسی اشیا در اختیاربخشی از دستگاه بینایی شامل ناحیه‌گیرنده بینایی مغز و قسمتی تحتانی قشر مخمی باشد؛ در حالی که فرایند مکان یابی اشیا در ناحیه‌گیرنده بینایی مغز و قسمتی فوقانی مغز انجام می‌پذیرد. از طرف دیگر تحقیقات نشان داده‌اند که ویژه‌گی‌هایی که برای بازشناسی بکار می‌روند در اختیار سلول‌های عصبی متفاوتی هستند و این بدین معنی است که نوعی تقسیم کار در مغز وجود دارد که در آن هر ناحیه وظیفه‌ای تخصصی را بر عهده دارد (ایروان، ۱۳۸۹).

حافظه (Memory)

حافظه یکی از توانایی‌های عالی مغز انسان است. که توسط آن اطلاعات را ثبت و ذخیره کرده و در موقع لزوم آنها را به گونه‌ای فرامیخواند. از همین تعریف برمی‌آید که اختلالات حافظه می‌تواند، در اثر اشکال در هر یک از این سه مرحله به وجود آید، یعنی

در مرحله حفظ کردن، مرحله بخاطر سپردن و سرانجام بیاد آوردن اطلاعات. مراحل سه گانه حافظه (رمزگردانی، اندوزش، ارزیابی) در هر دو نوع حافظه وجود دارند. اما تفاوتی که وجود دارد اینست که کار کرد و فرایند این سه مرحله در هر دو موقعیت یکسان نیست. برای مثال حافظه کوتاه مدت رمزگردانی را به صورت «شنیداری و دیداری» انجام می دهد، در حالیکه رمزگردانی حافظه بلند مدت به صورت «معنایی و پیوندهای معنی دار است».

حافظه کوتاه مدت و بلند از لحاظ ساختار مغزی نیز متفاوت هستند. پژوهش ها معلوم ساخته است که «هیپوکامپ» (Hippocampus) که ساختاری در زیر قشر مخ و نزدیک به مغز است، فقط در حافظه بلند مدت نقش دارد، ولی در حافظه کوتاه مدت تأثیر ندارد. این در حالی است که مناطق پیشانی قشر مخ (قطعه پیشانی) در حافظه کوتاه مدت دخالت دارند.

نورمن (Norman. D. A) از جمله روانشناس های است که در نظریه خود تحت عنوان پردازش اطلاعات در یادگیری بر اهمیت حافظه و مراحل آن تأکید دارد. همه یادگیری ها نشانی از حافظه دارد و برای ایجاد ارتباط با دیگران، شما باید اندیشه های را که می خواهید بیان کنید و مطلبی را که چند لحظه پیش شنیده اید به یاد آورید این مورد تنها یک مورد ساده از تأثیر حافظه در زندگی روزمره انسان است. شناخت مراحل حافظه و ویژه گی هر یک از مراحل و این که چگونه در هر یک از این مراحل تغییراتی روی اطلاعات اعمال می شود متخصصین را در شناسایی علل فراموشی و درمان آنها شیوه های بهسازی حافظه بصورت شیوه های مناسب برای یادآوری و رمزگردانی (Acquisition) بهتر نگهداری (Retention) و بازیابی (Retrieval) سریعتر مفید خواهد بود. حافظه نوع فعالیت ذهن است که به انسان امکان می دهد تا حالات خود آگاه و هدفدار را حفظ و به ذهن خود باز یابد. ویلیام جمیز دانشمند امریکائی حافظه را چنین تعریف می نماید " حافظه عبارت از قابلیت حفظ خاطره، مطلب یا نتیجه تعدادی از موضوعات که قابلیت تداعی را داشته باشد" (نوری، ۱۳۸۳).

انواع حافظه

۱- حافظه حسی (Sensory Memory):

۲- حافظه کوتاه مدت (Short-Term Memory):

۳- حافظه درازمدت (Long-Term Memory):

حافظه حسی (S M)

نخستین مرحله به یادسپاری و ذخیره کردن اطلاعات است. در این حافظه نسخه دقیقی از اطلاعات حسی ذخیره می‌شود.

گنجایش این حافظه نامحدود است، اما مدت زمان ذخیره سازی اطلاعات بسیار کوتاه (حدود یک ثانیه) است. بعد از آن که محرکی (از طریق گیرنده‌های حسی) وارد حافظه حسی شد، اگر مورد توجه (Attention) و دقت قرار گیرد، اطلاعات آن محرک به حافظه کوتاه مدت انتقال می‌یابد. این فرآیند دقت و توجه برای انتقال اطلاعات با حافظه کوتاه مدت بسیار مهم است، زیرا آدمی در هر لحظه تحت تأثیر محرک‌های حسی فراوانی قرار دارد، که اگر قرار بود این محرک‌ها ادراک (Perception) شوند، زنده‌گی غیر ممکن می‌شد. آدمی از طریق توجه کردن به بعضی از امور (محرک‌ها) و بی‌توجهی به بعضی دیگر تصمیم می‌گیرد، تا آنچه را که می‌خواهد، ادراک کند. این فرآیند برای آغاز یادگیری مهم است (انکینسون، ۱۳۷۵).

در این حافظه، اطلاعات حسی ذخیره می‌گردند. محرک‌های فیزیکی خارجی مثل، حرارت، نور، صوت، و مانند آن به وسیله اندام‌های حسّ بینایی، شنوایی، و مانند آن دریافت می‌شوند و قریب یک تا سه ثانیه یعنی در مدت زمان کمی در حافظه حسی ذخیره می‌شوند. البته در زندگی روزانه، به بسیاری از مسائل توجه نداریم. از این‌رو، آن را به حافظه نمی‌سپاریم. حافظه حسی نخستین مرحله خبرپردازی بوده و مهم‌ترین دلیل فراموشی اطلاعات از حافظه حسی بی‌توجهی به آن است (هرور، ۱۳۸۴).

حافظه کوتاه مدت (S. T. M)

مهمترین ویژه‌گی این نوع حافظه، گنجایش محدود آن است که بطور متوسط بین هفت ماده و دو ماده (7 ± 2) است. بعضی افراد تنها (۵) ماده و برخی تا (۹) ماده را در حافظه کوتاه مدت خود نگه می‌دارند، اما بطور متوسط گنجایش حافظه کوتاه مدت اکثریت افراد (۷) ماده است.

ویژه‌گی دیگر حافظه کوتاه مدت آن است که اطلاعات در آن به صورت صوتی، دیداری (عمدتاً به صورت صوتی) رمزگردانی می‌شوند. مثلاً شخصی که مجموعه حروف RLBKSJ را شنیده و آن را به صورت صوتی رمزگردانی کرده است، در یادآوری ممکن است به جای حرف B، حرف T را که صدای مشابهی با حرف B دارد، بیان کند. اگر اطلاعات مورد توجه و دقت قرار گیرند به حافظه کوتاه مدت وارد می‌شوند و برای حداکثر ۳۰ ثانیه ذخیره می‌شوند. اگر بخواهیم از فراموشی در حافظه کوتاه مدت جلوگیری کنیم باید اطلاعات را مرتب تکرار کنیم؛ زیرا گنجایش حافظه کوتاه مدت محدود است و همین امر علت فراموشی است؛ زیرا اطلاعات جدید جای مطالب قبلی را می‌گیرند (انکینسون، ۱۳۷۵).

گرچه مهم‌ترین علت فراموشی در حافظه کوتاه مدت این است که با ورود اطلاعات جدید، به دلیل گنجایش کم آن، اطلاعات قبلی فراموش می‌شود، اما عده‌ای از محققان معتقدند؛ گذشت زمان هم خود به خود موجب از بین رفتن اطلاعات می‌گردد. با توجه به اینکه گنجایش حافظه کوتاه مدت محدود است، زمانی که این گنجایش تکمیل می‌شود، اطلاعات قبلی باید از آن خارج گردند تا اطلاعات تازه‌ای وارد آن شوند. به این پدیده «جانشینی اطلاعات» می‌گویند. بنابراین، عامل مهم فراموش شدن مطالب از حافظه کوتاه مدت جانشین شدن مطالب جدید با آن مطالب است. از این‌رو، اگر بخواهیم مطالبی را برای مدتی در حافظه کوتاه مدت نگه داریم، باید آن را تکرار کنیم. این تکرار از ورود مطالب تازه به این حافظه جلوگیری به عمل می‌آورد و مانع جانشینی مطالب جدید با مطالب موجود در حافظه می‌شود.

به حافظه کوتاه مدت، حافظه «فعال» هم می‌گویند؛ زیرا این حافظه با اطلاعاتی که به طور فعال در ذهن وجود دارند برای انتقال به حافظه دراز مدت سرو کار دارد. این حافظه را می‌توان حافظه «هوشیار» نامید؛ زیرا فرد از تمام محتوای آن آگاه است (ابراهام اچ، ۱۳۷۲).

حافظه دراز مدت (L. T. M)

مهمترین ویژه‌گی این نوع حافظه گنجایش نامحدود آن است، بطوری که مطالب زیادی را در آن می‌توان نگهداری کرد، بدون آنکه از بین بروند. به عبارتی اطلاعات در این نوع

حافظه از بین نمی‌روند، هرچند ممکن است فراموش شوند. به عنوان مثال کتابخانه بزرگی را در نظر بگیرید که در آن دنبال کتابی می‌گردید که قبلاً در آنجا قرار داده شده است. اگر نتوانید به کتاب مورد نظر دست پیدا کنید، به این معنی نخواهد بود که کتاب مورد نظر در آن کتابخانه وجود ندارد، یا از بین رفته است. ممکن است نحوه قرار دادن آن در محل مناسبی صورت نگرفته، یا پیگردی آن مناسب نیست (انکینسون، ۱۳۷۵).

مطالبی که به حافظه کوتاه مدت انتقال داده می‌شوند اگر تکرار گردند به حافظه بلند مدت انتقال می‌یابند، وگرنه در مدت زمان کمی فراموش می‌شوند. البته تکرار صرف مدنظر نیست، بلکه منظور از تکرار نوعی ارتباط مطالب جدید با مطالب از قبل آموخته شده است. بنابراین، رمزگردانی در حافظه بلند مدت به صورت رمز معنایی است، برخلاف حافظه کوتاه مدت که رمزگردانی به صورت رمز دیداری و شنیداری است. برای حافظه بلند مدت، هیچ محدودیتی وجود ندارد و هیچ‌گاه حافظه بلندمدت پر نمی‌شود.

برخی از مطالب به دلیل داشتن ارزش زیاد، بدون تکرار و تمرین، رمزگذاری شده، در حافظه بلندمدت نگه‌داری می‌شوند؛ مثلاً، وقتی انسان خبر ارزشمندی را یکبار می‌شنود، هرگز احتیاج به تکرار این خبر برای جایگزین شدن آن در حافظه بلندمدت ندارد، بلکه صرف شنیدن خبر، خود عامل جای گرفتن آن در حافظه بلندمدت است. بیشتر رویدادهای مهم، که در زندگی تکرار می‌شوند، به حافظه درازمدت انتقال می‌یابند و بنابراین، می‌توان از این حافظه برای تفسیر، طبقه‌بندی و پاسخ دادن به تجارب روزانه سود برد.

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که اطلاعات موجود در حافظه درازمدت هرگز فراموش نمی‌شوند؛ زیرا افرادی که به خواب مصنوعی رفته‌اند خاطرات دوران کودکی فراموش شده خود را به یاد آورده‌اند. بنابراین، فراموشی به این دلیل است که وقتی فرد می‌خواهد مطالبی را به یاد آورد نشانه‌ها یا سرنخ‌های بازیابی لازم در اختیار فرد نیست. با توجه به مطالب عنوان شده، نتیجه می‌گیریم که چرا شاگردان در امتحانات عینی عملکرد بهتری دارند تا آزمون‌های تشریحی؛ زیرا امتحانات عینی بازشناسی مطالبی هستند که فرد قبلاً مطالعه کرده؛ مثلاً، کدام گزینه درست است. او پیش‌تر گزینه

درست را مطالعه کرده و در آزمون عینی زودتر به یاد می‌آورد تا هنگامی که امتحان تشریحی باشد و بخواهد مطالب قبلی را یادآوری کند؛ زیرا گزینه درستی در اختیار او نیست (ابراهام اچ، ۱۳۷۲).

رمزگردانی مطالب در این نوع از حافظه به صورت معنایی صورت می‌گیرد، برخلاف حافظه کوتاه مدت که از رمز صوتی و یا دیداری استفاده می‌کند. به عنوان مثال اگر فهرستی از کلمات به حافظه دراز مدت سپرده شوند، چند روز بعد از آن در حین یادآوری ممکن است کلمات هم معنی با آن کلمات یاد آوری شوند، نه خود آن کلمات. اگر به فرض کلمه آفتاب در فهرست بوده، شخص ممکن است کلمه خورشید را یادآوری کند. این مساله را در یادآوری داستانها، اخبار و مطالبی که می‌شنویم و مدتی بعد آنها را بازگو می‌کنیم، به وضوح می‌توانیم ببینیم. در حالی که موضوع داستان، خبر یا مطالب دیگر بطور کامل ارائه می‌شود، اما لزوماً از همان کلمات گوینده یا نویسنده کتاب استفاده نمی‌کنیم. از این مورد در روش‌های خوب سازی حافظه استفاده می‌شود، مبتنی بر اینکه مطالب را با توجه به معانی آنها یاد سپاری کنیم (انکینسون، ۱۳۷۵) بازیابی در این نوع حافظه برخلاف حافظه کوتاه مدت با خطا و اشکالاتی همراه است که گنجایش زیاد آن و اطلاعات نامحدود موجود در آن و گذشت زمان از دلایل آن می‌تواند باشد.

نکاتی برای به خاطر سپاری بهتر

داشتن هدف

اگر هدف یادگیرنده مشخص و معلوم باشد، مطالب بهتر آموخته می‌شود؛ زیرا او می‌داند چه مطلبی را برای چه هدفی می‌آموزد. هدف به معنای نقطه پایانی، یعنی، غایت، نهایت، مطلوب، آرمان، آرزو، مقصد و مقصود می‌باشد. حال اگر فردی که مطلبی را می‌خواند هدف خاصی نداشته باشد خواندن او سطحی است؛ مانند اینکه روزنامه بخواند و زود رد شود. ولی اگر آن مطالب را بخواهد امتحان بدهد و هدفش یادگیری باشد با دقت، توجه و تمرکز خاصی مطالب را می‌خواند؛ زیرا هدفش امتحان دادن و موفق شدن است، پس مطالب را بهتر به ذهن می‌سپارد.

آمادگی

فراگیر(شاگرد) برای آموزش مطلب، باید از نظر جسمی و روانی آماده گی لازم را داشته باشد.

الف- وقتی که شخص آماده است تا عملی را انجام دهد، انجام آن عمل موجب خشنودی‌اش می‌شود.

ب- وقتی که شخصی آماده است تا عملی را انجام دهد انجام ندادن آن عمل موجب ناخشنودی‌اش می‌شود.

ج- وقتی شخص آماده نیست تا عملی را انجام دهد، مجبور کردن او به انجام آن عمل، موجب ناخشنودی‌اش می‌شود.

بنابراین، یک کودک عقب‌مانده آمادگی ذهنی و روانی لازم را برای اینکه ریاضیدان شود، استعداد ندارد و تلاش در این زمینه بیهوده است؛ چراکه آمادگی روانی مدّ نظر قرار نگرفته است. یا اینکه یک نابینا بخواهد راننده ماهری شود، چون آمادگی جسمی لازم ندارد، این خواسته‌اش قابل تحقق نیست. پس برای آموختن و به خاطر سپردن، به آمادگی جسمی و روانی نیاز است(ابراهام اچ، ۱۳۷۲).

انگیزه و علاقه

اگر فراگیر برای یادگیری میل و رغبت داشته و دقت، توجه و تمرکز بر روی مطالب داشته باشد، بهتر و سریع‌تر می‌آموزد.

در غیر این صورت، اگر تمام امکانات تربیتی هم آماده باشند و او علاقه‌ای نداشته باشد چیزی آموخته نمی‌شود.

اصل فعالیت

فراگیر برای آموختن مطالب، باید فعال باشد و از حالت سستی، تنبلی و بی‌تفاوتی بیرون آید. معلم باید با فعال نگه داشتن دانش‌آموزان، آنها را در فعالیت‌های صنفی مشارکت دهد و نظام تدریس را از حالت معلم‌مدار به صورت متعلم‌مدار درآورد. حضرت علی علیه‌السلامی فرمایند: ای مردم! بدانید کمال ایمان آموختن علم و عمل بدان است. بنابراین، اگر در آموختن مطالب، فعالیت و عمل کردن به آنها وجود نداشته باشد مطالب

فراموش می‌گردند.

دقت و تمرکز

معلم باید دقت دانش‌آموزان را مورد توجه قرار دهد و فراگیر افکار خود را بر روی مطلب متمرکز سازد و حواس او معطوف به درس باشد. در غیر این صورت، شاگرد چیزی را به ذهن نسپرده و وقت او تلف گردیده؛ زیرا برای به خاطر سپاری، تمرکز حواس لازم و ضروری است.

ارتباط مطالب

اگر مطالب درسی با یکدیگر ارتباط داشته باشند فراگیر مطالب را بهتر می‌آموزد و این انسجام منطقی بین دروس کمکی است تا دانش‌آموز شناخت بهتری را به دست آورد. همچنین سعی شود بین مطالب جدید با معلومات قبلی ارتباط برقرار شود (ابراهام هارو، ۱۳۹۰).

تمرین و تکرار

هر قدر مطالب بیشتر مورد تمرین قرار گیرند بهتر در ذهن جای می‌گیرند و دیرتر فراموش می‌شوند. قانون تمرین و تکرار یکی از قوانینی است که *ثراندیک* آن را مطرح نمود؛ زیرا تکرار مطالب موجب دوام و ثبات آموخته‌ها می‌گردد.

اعتماد به نفس

برای رسیدن به اهداف در زندگی، باید به موفقیت ایمان داشت؛ زیرا شک و تردید نسبت به خود و بیان اینکه «حافظه‌ام ضعیف شده»، «سنم بالا رفته است»، «حافظه‌ام یاری نمی‌کند» و مانند آن آغاز تنبلی و سستی است و شخص در این صورت، به خود تلقین می‌کند که از عهده انجام کاری بر نمی‌آید. بنابراین، اولین قدم «اعتماد به نفس است» تا حافظه تقویت گردد (یانکریتسن، ۱۳۸۷).

استراحت

هنگامی که فرد می‌خواهد مطلبی را بیاموزد نباید خسته باشد. از این‌رو، بسیاری از افراد معتقدند: وقتی از خواب بیدار می‌شویم و ذهن استراحت لازم را نموده، بهترین وقت

مطالعه است. البته تفاوت‌های زیادی بین افراد در این زمینه وجود دارد، ولی استراحت را نباید از یاد برد و حتی پس از مطالعه هم استراحت لازم است؛ زیرا یادگیری با فاصله طی تحقیقات به عمل آمده، بهتر از یادگیری فشرده و بدون استراحت است.

آرامش

برای به خاطر سپردن مطالب، دوری از تنش و اضطراب بسیار مهم است؛ زیرا اضطراب علاوه بر فراموشی، بهداشت روانی فرد را به خطر می‌اندازد. بنابراین، باید به دور از هیجان، به مطالعه پرداخت.

برنامه‌ریزی

برای اینکه به مطالعه دقیق بپردازیم، باید از قبل برنامه‌ریزی کنیم تا در وقتی مناسب و در مکانی مطلوب با دقت و تمرکز و آمادگی ذهنی، اقدام نماییم. نظم در مطالعه موجب می‌شود مطالب را بهتر به ذهن بسپاریم.

وسایل کمک آموزشی

با توجه به اینکه عموماً یادگیری انسان از طریق دو حس «بینایی» و «شنوایی» صورت می‌گیرد، بخصوص اینکه حافظه بینایی بیشتر افراد از حافظه شنوایی قوی‌تر است، از رو، مطلوب است از وسایلی که از طریق بینایی مطالب را به ذهن می‌سپارند بیشتر استفاده گردد؛ مثل فیلم، تصویر، نقشه و مانند آنها. برای به خاطر سپاری مطلوب، باید شاگردان را تحریک و تهییج کرد. رسانه‌های کمک آموزشی بهتر موجب انگیزه و جلب توجه شاگردان نسبت به درس می‌گردند. متعلمان با صرف شنیدن، مطالب درسی را خوب نمی‌آموزند؛ زیرا عوامل متعددی موجب حواس‌پرتی آنان می‌گردند. بنابراین، استفاده از وسایل و ابزارهای کمک آموزشی این امکان را به وجود می‌آورد که شاگردان علاوه بر شنیدن سخنان مرتبی، به مشاهده عینی مطالب نیز بپردازند. بناءً، استفاده از وسایل کمک آموزشی موجب دوام و ثبات آموخته‌ها می‌گردد (نوری، ۱۳۸۳).

تصویرسازی ذهنی

هنگامی که مطالب خوانده می‌شوند بهتر است برای به خاطر سپردن آنها، از

"تصویرسازی ذهنی" استفاده گردد تا مدت‌های زیادی آن مطالب در ذهن باقی بمانند؛ مثلاً، وقتی می‌خوانیم در جنگل حیوانات وحشی وجود دارند، تصور کنیم که در جنگل هستیم و یک حیوان وحشی را شکار نموده‌ایم و یا وقتی کلمه شیر را به کار می‌بریم شکل آن را در ذهن خود مجسم کنیم.

استفاده از حواس گوناگون

هنگامی که می‌خواهید مطالبی را بیاموزید، صرفاً از حسّ بینایی استفاده نکنید. به کار بردن چند حس موجب دوام آموخته‌ها می‌گردد؛ مثلاً، با چشم بخوانیم، مطالب را با صدای بلند تکرار کنیم، و مطالب کلیدی را یادداشت کنیم (نوری، ۱۳۸۳).

فهمیدن به جای حفظ کردن

اگر مطالب را خوب درک کنیم بهتر می‌توانیم آنها را به ذهن خود بسپاریم تا اینکه به صورت حافظه طوطی‌وار بخوایم آنها را حفظ کنیم. از این‌رو، درک و شناخت مطالب موجب می‌شود تا بهتر یادآوری شوند؛ زیرا رمزگردانی مطالب در حافظه بلندمدت به صورت معنایی است؛ یعنی هنگامی که معنای مطلب به خوبی درک نگردد به شکل درستی در حافظه بلندمدت، رمزگردانی و اندوزش نمی‌گردد.

یادآوری می‌شود که اگر هدف از تحصیل صرفاً به یاد سپردن اطلاعات برای اخذ مدرک یا گذر از پایه‌ای به پایه دیگر باشد، چنین رویکردی به حافظه و این‌گونه به یادسپاری مردود است. ولی اگر هدف این است که از اطلاعات به ذهن سپرده شده برای انواعی از عملیات ذهنی استفاده شود، چنین هدفی عاقلانه و منطقی است. عملیات ذهنی در انسان شامل عواملی است همچون: استدلال، تجزیه و تحلیل، استنباط، تفسیر و تحلیل، انتقال و مانند آن. افزون بر این، انسان‌ها با سپردن اطلاعات به حافظه، زمینه‌های خلاقیت را ایجاد می‌کنند. پرورش‌دهندگان خلاقیت بر این باورند که هر قدر انسان در حافظه خود، اطلاعات را بیشتر به صورت معنادار اندوخته باشد، بر میزان خلاقیت او افزوده می‌شود. بنابراین، هدف اساسی فهمیدن مطالب و معنادار کردن اطلاعات دریافتی در حافظه و انتقال مطلوب آنهاست (ابراهام هاور، ۱۳۹۰).

رابطه بین حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت

این دو نوع حافظه از چه راهی با یکدیگر مرتبط می‌شوند؟ آیا بین این دو نوع حافظه رابطه‌ای وجود دارد؟ اینها سوالاتی هستند که نظریه‌های مختلفی در پاسخ آنها ارائه شده است. براساس یکی از این نظریه‌ها که به نظریه حافظه "دوگانه معروف" است، اطلاعات برای اینکه در حافظه دراز مدت ذخیره شوند، باید از حافظه کوتاه مدت به آنجا منتقل شوند. بنابراین اطلاعاتی که از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت منتقل می‌شوند، پایدار می‌مانند و در غیراین صورت بطور کامل از بین می‌روند.

از مهمترین راه‌هایی که انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت را سبب می‌شود، ایجاد پیوند بین مطالب موجود در حافظه کوتاه مدت با مطالبی است که از قبل در حافظه بلند مدت وجود دارد و روش دیگر مرورذهنی است. مرور ذهنی تحکیم و انتقال اطلاعات را به حافظه بلند مدت با سهولت انجام می‌دهد (ابراهام اچ، ۱۳۷۲).

سنجش حافظه

برای ارزشیابی و اندازه‌گیری حافظه، می‌توان از روش‌های ذیل استفاده کرد:

الف- روش یادآوری

در این روش، از آزمودنی خواسته می‌شود تا فهرستی از نام‌ها، ارقام، اشکال و تصاویر، موضوع‌ها و مانند آنها را حفظ کند و پس از گذشت مدت مشخصی، آنها را به یاد آورد. تعداد مطالب به یاد مانده می‌تواند درجه حافظه را نشان دهد. البته لازم به ذکر است که این مطالب یاد گرفته شده باید برای اولین بار باشد که فرد با آن مواجه می‌گردد؛ زیرا اگر با مطالب قبلی یاد گرفته شده ارتباط داشته باشد پیوند مطالب قبلی با فعلی و کمک گرفتن از حافظه بلندمدت، یادآوری را ساده می‌نماید. بنابراین، از مطالب تازه و جدید استفاده می‌شود؛ مانند هجاهای بی‌معنا که/بینگهاوس استفاده می‌کرد (یانکریتسن، ۱۳۸۷).

ب- روش بازشناسی

در این روش، به آزمودنی مجموعه‌ای از ارقام، نام‌ها، کلمات، اشکال، تصاویر و مانند آن را نشان می‌دهند و پس از مدتی از او می‌خواهند در بین مطالب جدید، چیزهایی را که دیده است تشخیص دهد؛ مانند سؤالات تستی در امتحان که دانشجو باید گزینه درست

را، که پیش‌تر مطالعه کرده است، از بین گزینه‌های غلط بازشناسی کند.

ج- روش حفظ کردن مجدد

در روش «یادگیری مجدد» از آزمودنی خواسته می‌شود مطالب یاد گرفته شده در گذشته را دوباره بخواند و آنها را به یاد آورد، گرچه ممکن است قبلاً مطالب را فراموش کرده باشد و به یاد نیاورد؛ ولی با مطالعه مجدد آنها را به یاد می‌آورد. بنابراین، مدت زمانی که او صرف یادگیری مجدد کرده به مراتب کمتر از زمانی است که برای اولین بار می‌خواست مطالب را بیاموزد. از این‌رو، در مدت زمان صرفه‌جویی می‌شود؛ مثلاً، دانشجو مطالب امتحانی را طی یک نیم‌سال مطالعه کرده است، اما شب امتحان آنها را مرور می‌کند. مدت زمان صرف شده در شب امتحان، که حالت مرور کردن دارد بسیار کمتر از مرحله‌ای است که برای اولین بار می‌خواند. اگر او برای یادگیری فصل «هوش» کتاب روان‌شناسی - مثلاً - برای اولین بار هفت ساعت وقت صرف کرده بود، پس از گذشت مدت زمانی - فرضاً چهار سال بعد - اگر او بخواهد امتحان کارشناسی بدهد، دیگر برای یادگیری مجدد این فصل، نیازی به صرف هفت ساعت وقت نیست. او شاید با یک ساعت بتواند آن را به یاد آورد (نوری، ۱۳۸۳).

بنابراین، از طریق درصد مطالب فراموش شده، که طی مدت زمان به وجود آمده است، می‌توان حافظه و فراموشی را سنجید. برای نمونه، شما برای یادگیری اشعاری آن را ده بار می‌خوانید تا کاملاً حفظ شوید. بعداً که دوباره می‌خواهید آنها را بخوانید و به یاد آورید ۲ بار می‌خوانید و کل مطالب را به یاد می‌آورید. بنابراین، مقیاس حفظ کردن شما ۸ است و مقیاس فراموشی شما ۲؛ یعنی ۲ درصد مطالب یاد گرفته شده خود را فراموش کرده‌اید (سیف، ۱۳۹۰).

راه‌های پرورش حافظه

- ساختن تصویر ذهنی: از هر مطلب تصویری در مغز تشکیل دهیم.
- مرتبط کردن آموخته‌ها به آموخته‌های قبلی: ایجاد تداعی بین مطالب جدید و مطالب قدیمی موجب پرورش حافظه و تثبیت موضوع در حافظه می‌شود.
- وجود آهنگ و ریتم: یعنی این که مطالب اگر در قالب کلام موزون (شعر گونه)

باشند، بهتر در حافظه می‌مانند.

- انباشته ساختن مطالب: لازم است که مطالب را تدریجاً به حافظه سپرد و انباشته کردن مطالب در ذهن باعث فراموشی می‌شود. مثلاً یک دانش آموز باید به تدریج خود را برای امتحان آماده نماید و هرگز در شب امتحان تمامی کتاب را نخواند.
- خواندن مطالب از حفظ: پس از یادگیری لازم است که مطلب به صورت حفظ شده چندین بار تکرار شود.
- استراحت بعد از یادگیری: لازم است که فرد پس از یادگیری یک مطلب به استراحت بپردازد و از پرداختن بلافاصله به مطلبی دیگر خودداری کند.
- یادگیری کلیت‌ها: مطالب را به صورت کلی یاد بگیرید و سپس اجزا را به کلیت مرتبط کنید. (۴)

فراموشی

عده‌ای از صاحب‌نظران اعتقاد دارند که اصلاً چیزی به نام فراموشی وجود ندارد، بلکه مطالب در حافظه دراز مدت به طور درست جای نگرفته‌اند و ما توانایی یادآوری آنها را نداریم. ظرفیت حافظه یکی از موارد تفاوت بین انسان و حیوان است. حافظه انسان همچون ظرفی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیاد و نامحدود است. در این ظرف، هر چیزی ریخته شود موجب افزایش حجم آن می‌شود و آنچه به «ضعف حافظه» معروف است، محدودیت ظرفیت حافظه نیست، بلکه ضعف یادآوری است. بنابراین، اگر مطالب را به خوبی نیاموخته باشیم در یادآوری آنها مشکل خواهیم داشت (عظیمی، ۱۳۷۲).

فراموشی و مراحل حافظه

فراموشی از بین رفتن موقتی حافظه است که طی آن حتی بیمار هویت خود، از جمله نام، سن، زمینه‌ی خانوادگی و هر نوع خاطره‌ی گذشته را فراموش می‌کند. در مورد ضعف حافظه‌ی بی که به علت ضعف مغز ایجاد می‌شود، بیمار ممکن است دچار سردرد خفیف، عدم تحمل نسبت به صدا و ناتوانی در تمرکز باشد. مهم‌ترین شکل این بیماری فراموشی کلامی است. در این حالت، بیمار کلمه‌ها یا نام‌ها را فراموش می‌کند (عظیمی، ۱۳۷۲).

فراموشی یک نوع از ناتوانی ما در یادآوری مطالب و اطلاعات از حافظه دراز مدت

اشاره می‌کند بسیاری از اطلاعاتی را که ما فکر می‌کنیم یا فراموش کرده ایم اطلاعاتی هستند که ما هرگز وارد حافظه دراز مدت خود نکرده ایم؛ یعنی به درستی نیاموخته‌ایم. این اطلاعات پیش از ورود به حافظه دراز مدت از حافظه کوتاه مدت ما حذف شده است در مسیر انتقال اطلاعات از حافظه حسی به حافظه دراز مدت چند مرحله حذف اطلاعات صورت می‌پذیرد. فراموشی یا حذف اطلاعات از حافظه حسی ممکن است به علت عدم توجه ما به اطلاعات باشد. برخی پژوهشگران علاقه‌منداند حالت‌های فراموشی را که گاهی مفید و گاهی تأسف آور است مطالعه کنند اولین روانشناسی که فراموشی را مطالعه کرد. هرمان ابینگ‌هاوس بود. او پس از آن که فهرست‌هایی از هجاهای بی‌معنا را به طور کامل به خاطر می‌سپارد حافظه خود را در فواصل معین امتحان می‌کرد و متوجه شد که یک ساعت پس از حفظ کردن یک فهرست تنها می‌تواند چهل و پنج درصد هجاها را بیاد بیاورد این یاد آوری پس از یک روز به سی و پنج درصد و پس از یک هفته به بیست و یک درصد کاهش می‌یافت. فراموشی با مراحل حافظه رابطه تنگاتنگی دارد. فراموشی ناشی از وقوع خطا در یک یا چند مرحله از این مراحل سه گانه شناخته می‌شود (هرور، ۱۳۸۴).

از نظر روان‌شناسان گشتالت؛ حافظه یک فرایند فعال است که به واسطه تجربه تغییر می‌کند و تجربه‌های بعدی را تغییر می‌دهد. در ارتباط با فراموشی، تحقیقات وسیعی توسط روان‌شناسان انجام گرفته است که نتایج آن نقلاً به اختصار، شامل موارد ذیل می‌شود:

* مهارت‌ها و عادت‌هایی که جنبه عملی و حرکتی دارند، نسبت به مطالب حفظی دیرتر فراموش می‌شوند.

* فراموشی در ابتدا بسیار سریع است، ولی با گذشت زمان، از سرعت فراموشی کاسته می‌شود. این مسئله به ماهیت موضوع یادگیری، فهم و درک مطالب و روش حفظ کردن بستگی دارد.

* بین افراد از نظر حفظ کردن، تفاوت‌های فردی وجود دارد که موجب سرعت فراموشی و برخی دیگر با کندی فراموش می‌کنند.

* موضوعاتی را که معنا و مفهوم خاصی برای ما داشته باشند دیرتر از مطالب بی‌معنا

فراموش می‌کنیم.

- * این طرز تفکر که افرادی زودتر فراموش می‌کنند که زودتر حفظ می‌کنند مورد قبول روان‌شناسان نیست؛ زیرا این مسئله به دقت، تمرکز و توجه افراد بستگی دارد.
- * پس از یادگیری، اگر فرد استراحت کند مطالب بهتر در ذهن او جای می‌گیرند تا فردی که بدون استراحت و پیوسته بخواند مطالب را به ذهن خود بسپارد.
- * تازگی موضوع می‌تواند موجب یادآوری ساده‌تر گردد؛ مثلاً، افرادی را که جدیداً با آنها آشنا شده‌ایم زودتر به یاد می‌آوریم.
- * اگر مطالب با هیجانی مثبت به یاد سپرده شود، بهتر در ذهن جای می‌گیرند و دیرتر فراموش می‌شوند.
- * گرایش‌ها، افکار و تمایلات فرد دیرتر از معلومات و رویدادها فراموش می‌شوند (عظیمی، ۱۳۷۲).

علل فراموشی

یکی از پزشکان متخصص اعصاب و روان با بیان این که فراموشی یا اختلال حافظه علل مختلفی دارد می‌گوید: عواملی نظیر بیماری‌های اولیه مغز و آلزایمر از علل فراموشی یا اختلال حافظه شدید و جدی به شمار می‌رود به طور معمول غیر قابل درمان است، اما عوامل خفیف تر را می‌توان با درمان مناسب و به موقع برطرف کرد. وی می‌افزاید: کمبود بعضی ویتامین‌های گروه B، هیپوگلیسمی (کاهش شدید قند خون)، کاهش اکسیژن رسانی به مغز که در مسمومیت با انواع گازها ایجاد می‌شود و بیماری‌های عفونی که باعث درگیری سیستم مغزی می‌شود، می‌تواند با تخریب نواحی مربوط به حافظه در مغز به بروز اختلال فراموشی منجر شود. وی تصریح می‌کند: بیماری‌های عروق مغزی، ضربه به سر، جراحی قسمت‌های مختلف مغز و تشنج‌های مداوم از علل ایجاد مشکلات شناختی در حافظه به شمار می‌رود.

علت اصلی فراموشی، اختلال و فرسایش یاخته‌های مغز به علت بیماری روانی جسمانی؛ امّا، بسیاری موارد فراموشی اصولاً منشای روانشناسی دارند. از بین رفتن موقت حافظه ممکن است به علت وارد آمدن صدمه و آسیب مغز باشد (سیف، ۱۳۹۰).

تفکر (Thinking)

تفکر عبارت از انعکاس جهان واقعیت‌ها است که توسط تجارب به صورت غیرمستقیم تعمیم پیدا می‌کند. تفکر یک فعالیت ادراکی ذهنی است اگر احساس یک انعکاس مستقیم پدیده خارجی در ذهن است پس تفکر انعکاس غیرمستقیم و با واسطه اشیا در ذهن است و با بیان رابطه‌ای مستحکم دارد. و یا به عباره دیگر، تفکر جریانی است که در آن فرد کوشش می‌کند مشکلی را که با آن روبرو شده مشخص سازد و با استفاده از تجربیات قبلی خویش به حل آن اقدام کند (شاملویی، ۱۳۸۳).

ویناک؛ در کتاب روانشناسی تفکر، تفکر را چنین تعریف می‌کند: "تفکر سازمان دادن و تجدید سازمان در یادگیری گذشته جهت استفاده از موقعیت فعلی است." ایسون تفکر را: "فرایند رمزی و درونی می‌داند که منجر به یک حوزه شناختی می‌گردد؛ و نظام شناخت شخص متفکر را تغییر می‌دهد."

سولسو (۱۹۹۰)، معتقد است که "تفکر فرایندی است که از طریق آن یک بازنمایی ذهنی جدید بوسیله تبدیل اطلاعات و تعامل بین خصوصیات ذهنی، قضاوت، انتزاع، استدلال و حل مسأله ایجاد می‌گردد."

جان دیوی فیلسوف امریکایی می‌گوید: "تعلیم تربیت عبارت از دوباره ساختن یا تجدید نظر در تجربیات تفکر، نقش اساسی مهمی را بازی می‌کند." تفکر جریانیست که در آن فرد کوشش می‌کند مشکل را که به آن روبه رو شده مشخص سازد و با استفاده از تجربیات قبلی خویش به حل آن اقدام کند. جان دیوی فکر را به سه جنبه تقسیم کرده است:

۱- ادراک

۲- قضاوت

۳- استنتاج (پارسا، ۱۳۹۰). تعریف ساده دیگری که: "تفکر، کنترل هدفمند فکراست." یعنی این که فکر ما در اختیار ما باشد. در راستای نیازها و اهدافی که ترسیم کرده ایم به پیشرو همانند یک کشتی که به بندر مقعر (نام جای) حرکت می‌کند نه به هر جای که باد آنرا ببرد.

تفکر یعنی رام و اهلی کردن فکر*؛ فکر ما خودسراست. یعنی از این شاخه به شاخه دیگر میپرد و نمی‌توان آنرا روی یک موضوع ثابت نگهداشت و مسیری که به سمتش می‌رود قابل پیش بینی نیست. تفکر باعث می‌شود که عنان فکر در دست متفکر باشد (کریمیان، ۱۳۸۷).

مراحل تفکر در حل مشکلات

انسان در زندگی به مشکلات زیادی بر می‌خورد که نیاز به حل آنها دارد و اصولاً هر سوالی که انسان با خود مطرح می‌کند و جوابش را نمی‌داند خود، مشکلی به شمار می‌رود معمولاً انسان با موضع گیری‌های زیادی مواجه می‌شود که مشکل به حساب می‌آیند و این هنگامی است که او هدفی مشخص دارد و برای تحقق آن تلاش می‌کند اما راهی که منتهی به تحقق هدفش باشد، نمی‌شناسد، یا مانعی وجود دارد که او را از رسیدن به هدفش باز می‌دارد. برای حل نمودن مشکل باید سیر تفکر و مراحل زیر را در نظر داشت:

۱- احساس وجود مشکل

سیر تفکر با احساس وجود مشکلی که برای انسان اهمیت دارد، آغاز می‌شود. انسان در این مرحله نوعی انگیزه قوی احساس می‌کند که او را به حل مشکل تشویق می‌نماید. اصولاً احساس وجود مشکل، نخستین مرحله سیر تفکر را تشکیل می‌دهد.

* ۱- مولانا بزرگ، درمثنوی خود این حقیقت را چنین پرورده و به تعبیر آورده است:

ای برادر توهمین اندیشه ما بقی تو استخوان و ریشه

گر بود اندیشه ات گل گلشنی و بود خاری تو همیشه گلخنی

۲- در فلسفه‌ی تصوف هندی برای قوه فکر مقام بلندی قایل شده و مهمترین و بزرگترین وسیله ریاضت‌های عرفانی و شرایط تکامل قوای روحانی است. یکی از پیشوای این عقیده بنام گوتاما بودا، در بیانات خود گفته است: "هر چه ما هستیم نتیجه آنیم که فکر کرده ایم. همه چیز بر پایه افکار مابنا شده و همه از افکار ما بوجود آمده است" پس از روی این مبانی قوه فکر را می‌توان قویترین محرک قوه اراده شمرد. (۱)

۱- حسین، کاظم زاده ایرانشهر (۱۳۸۵). اصول اساسی روانشناسی. تهران: نشر فیپا، ص ۴۰۶.

۲- جمع آوری مدارک پیرامون موضوع (مشکل)

وقتی انسان وجود یک مشکل را حس می‌کند معمولاً به جستجوی آن از تمام جنبه‌ها می‌پردازد تا آن را به خوبی درک کند. و بعد به جمع آوری کلیه اطلاعات و مدارک متعلق به آن و بررسی آنها، به منظور شناختن درجه تناسب یا عدم تناسب شان با موضوع می‌پردازد و اطلاعاتی را که مناسب حل مشکل هستند حفظ می‌کند و آنها را که نامناسب هستند کنار می‌گذارد. جمع آوری اطلاعات و اسناد متناسب با موضوع به روشن شدن و فهمیدن و مشخص کردن دقیق آنها کمک می‌کند.

۳- فرضیه‌سازی

فرضیه در واقع راه حل‌های پیشنهادی برای مشکل است و تمامی راه حل‌های پیشنهادی و احتمالی که به ذهن خطور می‌یابد را شامل می‌شود.

۴- ارزیابی فرضیه‌ها

وقتی محقق برای حل یک مشکل فرضیه‌ای می‌سازد معمولاً به بررسی عمیق و بحث پیرامون آن فرضیه در چارچوب اطلاعات و مدارکی که در اختیار دارد، می‌پردازد تا از تناسب آنها با مساله (مشکل) و صلاحیتشان برای حل آن مطمئن شود. گاهی محقق در می‌یابد فرضیه‌ای که ارائه داده است با برخی از اطلاعات و حقایق درباره آن مشکل، هماهنگ و متناسب نمی‌باشد، از این رو فرضیه مزبور به دلیل عدم شایستگی در حل مشکل، کنار می‌گذارد.

و به ساختن فرضیه‌ای دیگر می‌پردازد و این روند آنقدر تکرار می‌شود تا سرانجام به ارائه یک فرضیه پذیرفته شده و متناسب با اطلاعات و حقایق موجود درباره‌ی آن مشکل برسد.

۵- اطمینان به صحت فرضیه

پس از کنار گذاشتن فرضیه‌های نامناسب و رسیدن به یک فرضیه متناسب برای راه حل مشکل، محقق معمولاً به گردآوری مدارک و اسناد دیگری نیز می‌پردازد و به نکات تازه‌ای می‌رسد و یا برای اطمینان از صحت این فرضیه آزمایش‌هایی انجام می‌دهد (پارسا، ۱۳۹۰).

اینها مراحل‌هایی هستند که فکر، معمولاً در جریان حل مشکلات، پشت سر می‌گذارد و ما نیز برای حل کلیه مشکلاتی که در زندگی روزمره دامنگیرمان می‌شود، همین مراحل را طی می‌کنیم. در اینجا از گفتار بعضی از بزرگان و دانشمندان در مورد تفکر یاددانی می‌گردد:

- * یک ساعت تفکر بهتر از (۶۰) سال عبادت است.
- * تفکر مثل کاشتن درخت میوه است ثمره‌ی آن دیر به دست می‌آید ولی پر بار است.
- * تفکر امروز تو باعث راحتی فردای خودت و همه خواهد شد.
- * نیمی از ایمان، تفکر است
- * اعمال ماهنگامی خداپرستانه است که از تفکر سرچشمه بگیرد.
- * هرچه تحصیل و دانش بیشتر باشد تفکر دقیق تر و نتیجه مؤثر تر خواهد بود. اگر تفکر نمی‌بود بشر هیچ فرقی با حیوان نداشت (کریمیان، ۱۳۸۷).

سبک‌های تفکر

رابرت استرنبرگ نخستین کسی است که در سال (۱۹۹۷م) از انواع سبک‌های تفکر یادآوری نموده است. سبک تفکر از نظر وی چگونه‌گی استفاده از توانایی‌های انسان (طریقه اندیشیدن) آن می‌باشد. سبک تفکر درباره چگونه‌گی استفاده از هوش و استعداد‌های انسان مرتبط است، هوش به توانایی فرد در انجام دادن یک عمل؛ و سبک تفکر با آنچه که فرد ترجیح دهد که انجام پذیرد گفته می‌شود. ممکن است افراد در توانایی‌ها مشابه یکدیگر باشند ولی در سبک تفکر از هم فرق دارند. رابرت استرنبرگ در توضیح سبک‌های تفکر نظریه خود حکومتی ذهنی را بکار می‌برد که مختصراً به ذکر آنها می‌پردازیم:

الف - سبک تفکر قانون گذارانه

افرادی که به سبک تفکر قانون گذارانه متمایل اند، علاقه‌مندند که قوانین را خودشان وضع کنند دست به خلق و تدوین و طراحی امور می‌زنند و کارها را نظریه خواست خودشان انجام می‌دهند. معمولاً به نوشتن مقالات ابتکاری، داستانهای کوتاه، سرودن شعر، طرح مسایل ریاضی و پروژه‌های علمی و تصمیم‌گیری در باره‌ی امور زنده‌گی علاقه‌مند هستند.

ب- سبک تفکر اجرایی

افراد دارای سبک اجرایی، مایل هستند که توسط دیگران هدایت شوند، و علاقه‌مند به اجرای قوانین و دستورالعمل‌ها از طرف دیگران هستند. علاقه ویژه به مسایل کاملاً سازمان یافته دارند. علاقه‌مندان این سبک تفکر، نوشتن مقالاتی که دیدگاه دیگران باشد منعکس میکنند، حفظ کردن داستانها و شعرهای دیگران، حل کردن مسایل طرح شده به وسیله دیگران پیروی از دستورات دیگران در انجام امور مختلف.

ج- سبک تفکر قضایی

افراد دارای این نوع سبک به داوری و ارزش یابی مسایل گوناگون علاقه‌مند هستند این افراد غالباً ترجیح می‌دهند که مسایل را تحلیل و ارزیابی نمایند. به گفته استرنبرگ از جمله کارهای که این گونه افراد دوست دارند انجام دهند نوشتن مقاله‌های انتقادی، اظهار نظر، داوری کردن درباره امور و کارهای آنان و ارزش‌یابی از برنامه و پروژه‌ها (سیف، ۱۳۹۰).

اشکال سبک‌های تفکر

در یکی از نظریه‌های سبک‌های تفکر که به نام، خود حکومت ذهنی است، سبک متفاوتی برای تماس فرد با جهان، مشکلاتی وجود دارد. همان گونه که شیوه‌های گوناگون حکومت‌ها (پادشاهی، طبقاتی، گروه‌سالاری، دیده می‌شود) در زیر پیرامون آن نظراندازی می‌نماییم:

۱- **تک سالاری:** افرادی که این نوع سبک را دارند: پرتلاش، قاطع، انعطاف ناپذیر، کم حوصله، کم آگاه هستند.

۲- **مرتبه سالاری:** افرادی که این سبک را دارند: نسبتاً قاطع و خودآگاه، بردبار هستند سلسله مراتبی از اهدافی این‌ها را وادار به انجام کاری می‌کند. زمانی که اولیت‌ها به هم نزدیک باشند دچار مشکل می‌شوند. اولیت بندی را در نظر نمی‌گیرند.

۳- **گروه سالاری:** افرادی که این سبک را دارند: غالباً اهداف چند گانه بی دارند که از اهمیت یکسان برخوردارند. در اولویت بندی مشکل دارند زیرا فکر می‌کنند که اولیت‌ها از اهمیت یکسانی برخوردارند، همچنین خود آگاه، انعطاف پذیر، برده بار

و مردد در برنامه‌های چندگانه شان میباشند.

۴- هرچ و مرج سالارا: این افراد برای حل مسایلی روش‌های تصادفی را بکار می‌برند و بسیاری اوقات در باره کارها تردید دارند، خودآگاهی ندارند، وساده انگار، ناشیکیبا و بسیار انعطاف پذیر هستند. در قاطعیت افراط و تفریط می‌کنند، از نظم‌گریزان اند، و نظام‌های سختگیر را طرد و با نظام‌های محدود کننده مبارزه می‌کنند (امام پور، ۱۳۸۹).

تخیل (Imagination)

تخیل عبارت از ایجاد تصویر ذهنی از یک شی و مداخله حواس، تغییر شکل چیزیکه وجود دارد. گیوم (Guim) معتقد است: " که عالیترین قوه آدمی تخیل است ". امام محمد غزالی در کتاب خویش (معیارالعلم) می‌نویسد: " اگر قوه متخیله، در محسوسات و مشاهدات خود دخل و تصرف نماید از پدیده‌های رویت شده صورت‌ها و اشکالی در ذهن ایجاد می‌شود که وجود خارجی ندارد ".

از نظر روانشناسان تخیل، عبارت از کوشش و فعالیتی برای تنظیم و فراهم ساختن صورتهای ذهنی که از راه حس کسب شده باشد، و عوامل مختلفی در تجزیه و ترکیب آن دخالت داشته باشند.

تخیل نیرویی است که اندیشه را به ترتیبی تازه و متفاوت گرد هم قرار می‌دهد. تخیل بزرگترین نیروی ذهن است. آدمی همان می‌شود که در خیال خود تصویر می‌کند. تخیل نیرومند تر از اراده است و اگر نبردی بین این دو رخ دهد تخیل پیروز میدان خواهد بود.

تخیل فرآیندی است که طی آن شما مسیرهای لازم را برای هماهنگی عضلات خود ایجاد کرده، اصلاح یا تقویت می‌نمایید، این کار تنها با تمرینات ذهنی انجام می‌گیرد. تصویر سازی، نیروی محرک برای تقویت تخیل به شمار می‌رود. تخیل بر پایه این اصل مهم قرار دارد که شما می‌توانید این بخش‌های مغز خود را به جای استفاده از حواس با داده‌های ورودی از بخش تصویر سازی مغز، آموزش دهید. شما می‌توانید این بخش‌های مغز خود را هم با تخیلات ناشی از تصویر سازی و هم باور و دی‌های حسی واقعی به طرز مشابهی آموزش دهید؛ با این تفاوت که ورودی‌های ناشی از احساس واقعی به نحو زنده

تری تجربه می‌شوند. تخیل به شما اجازه می‌دهد که تمریناتی انجام دهید و خود را برای وقایع و پیشامدهایی آماده کنید که در عالم واقعیت هیچگاه امکان تمرین برای آن وجود ندارد. قدرت تخیل به شما اجازه می‌دهد که وارد موقعیت‌هایی شوید که هرگز قبلاً به صورت فیزیکی تجربه نکرده‌اید و بعد این احساس را داشته باشید که شما پیشتر در این موقعیت بوده‌اید و آنچه را که می‌خواستید به دست آورده‌اید.

از طریق تخیل، هفتاد درصد از یادگیری‌های انسان درشش سال اول زندگی صورت می‌پذیرد. تخیل انسان نیز پربارترین دوران خود را در این سالهای نخستین طی می‌کند. واقعیت انکارناپذیر آن است که تخیل کلید تمام یادگیری‌ها و کلید حل تمامی مسائل است. از این رو است که ادیسون‌ها و انشتین‌های دنیای ما همگی دارای قوه تخیل فوق العاده‌ای بوده‌اند. توانایی آنها در تخیل کودکانه به آنها کمک کرد تا کوهی در میان اندیشمندان شوند (شعاری نژاد، ۱۳۷۰).

انواع تخیل

تخیل به دو نوع تقسیم شده:

۱- فعال (Active)

۲- غیر فعال (Passive)

۱- تخیل فعال، بامؤثریت و خاصیتی که دارد و با هدف و مقصد معین تعریف می‌گردد و انتخاب موضوع تخیل بصورت ارادی می‌باشد.

تخیل فعال به دو نوع تقسیم می‌شود:

الف- تخیل ابتکاری: عبارت از ایجاد مطالب جدید و تصاویری که هنوز موجود نیست بصورت مستقلانه می‌باشد و یک ایجاد جدید عینی است. این نوع تخیل رول مهم را در آثار هنری، علمی، تخنیکی و دیگر انواع ابتکارات دارا می‌باشد. به گونه مثال: نقاش در پروسه ابتکار تصاویر (قیافه) قهرمانان و تصاویری جدید را ایجاد می‌کند و این تصاویر (نمونه) هارا در رنگ‌ها و در روی کاغذ مجسم می‌سازد.

ب- دوباره سازی (ازنوساختن): عبارت از ایجاد تصاویر (قیافه) نظر به تشریحات آنها می‌باشد. انسان دوباره تولید می‌کند آنچه را که موجود بوده است و تصویر (قیافه) را تصور می‌کند که توسط شخص دیگر ایجاد شده است.

۲- تخیل غیر فعال، بواسطه بیکاری و عدم موجودیت ارتباط با زنده گی واقعی مشخص می‌گردد و غیر ارادی می‌باشد. تخیل غیر فعال هم به دونهوع است. تخیل قصدی و تخیل بدون قصد.

تخیل قصدی (غیرفعال): عبارت از یک رویا یا آرزو است یعنی تصاویر ویا نمونه‌های که برای انسان دلخواه ومورد علاقه است اما با فعالیت ارتباط ندارد مانند این که مبهم وغیر واقعی باشد. مثلاً انسان کدام چیز خوش آیند را نزد خود تصور می‌کند اما به شکل نا مفهوم ونمی داند که چگونه به آن نایل گردد وبرای نایل شدن به آن هیچ کوشش نمی‌کند وکاری را انجام نمی‌دهد. بطور مثال: جوانی، خود را یک قهرمان ویک شخص مشهور وخوشبخت تصور می‌کند اما برای نایل به این صفات هیچ کوشش نمی‌کند.

تخیل بدون قصد (غیرفعال): عبارت از تصاویر وقیافه‌های است که بصورت غیر ارادی وغیر شعوری در حالت خواب، خستگی، مریضی، مستی وغیره ظهور می‌کند. ماهیت تمام انواع تخیل در تحول واصلاح تصورات موجوده درایجاد تصاویر جدید به اساس آنچه قبلاً موجود بوده است خلاصه می‌گردد.

تخیل تشکل دیگر صفات شخصیت بالخصوص صفات اخلاقی را کمک می‌کند. اگر انسان می‌تواند خود را درجای دیگران تصور وتخیل کند وخوشی وغم شانرا بفهمد پس او نسبت به دیگران خیلی حساس با توجه دلسوز ومهربان می‌باشد وبه بهترین وجه اشخاص دیگر را درک می‌کند. اهمیت تخیل فوق العاده زیاد است وتخیل در زندگی وفعالیت‌های هر شخص فوق العاده رول دارد. اما اهمیت آن مخصوصاً در هنر وابتکار یعنی در کاری که جهت ایجاد ارزش‌های مادی ومعنوی جدید است خیلی زیاد می‌باشد. خلاقیت یا ابتکار کار ساده نیست. درجریان ابتکار بالای تمام قوای معنوی (روانی) انسان فشار می‌آید برعلاوه به کار فعالانه تخیل نیز ضرورت پیدا می‌شود. بدون تخیل کار نویسند و نقاش امکان پذیر نیست ودراین صورت تخیل کمک می‌کند تا نویسنده خود را درجای قهرمان و در شرایط مختلفه تصور نماید وهمراه با آنان سرنوشت شان را، عشق، خوشی، غم واندوه ایشانرا تحمل نماید (احساس کند) در ابتکارات هنری مخصوصاً با هیجان بودن تخیل خیلی مهم است. بدون تخیل ابتکار علمی آثار علما ومحققین نیز امکان پذیر نیست. همچنان کشفیات واختراعات علمی نیز بدون تخیل صورت نمی‌گیرد. درابتکار علمی مخصوصاً در مراحل ابتدایی مطالعهء مشکل ودر وقت

طرح مشکل در طرح فرضیه‌ها و در پیدا شدن حدسیات علمی تخیل رول مهمی را بازی می‌کند. ضمناً باید گفت که علم واقعی اجازه نمی‌دهد که هرطوری که باشد خیال بافی نمود. در علوم، تخیل تابع تفکر منطقی خیلی جدی، میتودولوژی و تیوری علمی می‌باشد به صورت خاص باید تذکر داد که تخیل در فعالیت‌های تعلیم و تربیه در کار معلمین دارای اهمیت فوق العاده می‌باشد

اساسات فزیولوژیکی تخیل

بروزتصاویرتخیلی نتیجه فعالیت مغز انسان است. تخیل مانند دیگر پروسه‌های روانی وظیفه کورتکس کره مغز است. اساس فیزیولوژیکی حافظه را اتصال روابط موقتی عصبی و فعال شدن بعدی آنها (احیایا توقف آنها) تشکیل می‌دهد. اگر در پروسه‌های حافظه رابطه‌ای یافته و پس از آن بازآفرینی می‌گردد، پس در پروسه‌های تخیل سیستم‌های روابطی که در جریان زندگی انسان تشکیل گردیده است همانطوری که مختل می‌گردند و در سیستم‌های جدیدی و بعدی متحد می‌شوند و وقایه کننده عاجل دیگر عملیه‌ها در زنده‌گی ما است.

پیدایش منبع بسیار قوی تحریک در مغز که در اثر بروز احتیاجات یا کدام تصور مستقیم به وجود می‌آید این اتحاد را امکان پذیر می‌سازد. به بیان ساده تر می‌توان گفت که در انسان خیال پرداز گروه‌های حجرات عصبی به نحو جدیدی ارتباط می‌گیرند. این موضوع جدید بودن تصاویر تخیلی را در مقایسه با تصاویر حافظه تخیل و در عین زمان همسانی قسمی آنها را تعیین می‌کند.

طوری که اظهار گردید تخیل و وظیفه کورتکس مغز است. افزون به آن مغلق بودن ساختمان تخیل و رابطه آن با هیجانات این امکان را می‌دهد تا گفته شود که میکانیزم‌های فیزیولوژیکی تخیل نه تنها در کورتکس کره مغزی بلکه در قسمت‌های عمیق مغز نیز موقعیت دارد. *

حالات روانی

توجه Attention

توجه یک حالت روان است؛ وقتی که فرد محرک خاصی را انتخاب می‌کند و خود را برای دریافت آن و ایجاد عکس العمل معین در مقابل آن آماده می‌سازد در این صورت

گفته می‌شود توجه او به سوی امر معینی جلب شده است.

توجه مقدم بر ادراک، یادگیری و تفکر است. در برخورد با عالم خارج ابتدا ذهن و حواس ما روی امر خاصی تمرکز پیدا می‌کند بعد آنرا ادراک می‌نماییم و نسبت به آن فهم و بصیرت پیدا می‌کنیم و در جریان تفکر و حل مسئله آنرا مورد استفاده قرار می‌دهیم.

توجه امری انتخابی است. فرد دائما با محرک‌های مختلف برخورد دارد، اگر بخواهد یکی از این محرک‌ها را مورد توجه قرار دهد و ذهن و حواس خود را روی آن متمرکز سازد باید آنرا انتخاب کند.

همانطور که محرک‌ها متعدد و مختلف هستند عکس العمل فرد نیز در مقابل محرک یا محرک‌های خاص ممکن است به صورت‌های گوناگون ظاهر گردد. بنا براین فرد مجبور است از میان عکس العمل‌ها یکی را انتخاب کند و در مقابل محرک معین عکس العمل انتخاب شده را ظاهر سازد.

توجه مستلزم آمادگی است. انتخاب محرک معین و نشان دادن عکس العمل خاص مستلزم آمادگی است فرد باید از لحاظ روانی و بدنی آماده باشد تا بتواند محرک خاصی را انتخاب کند و عکس العمل معینی را در مقابل آن نشان دهد. علاوه بر آمادگی بدنی و روانی آمادگی برای برخورد با موقعیت نیز در جریان توجه تأثیر دارد. در بین پدیده‌های روانی توجه جای خاصی را دارا می‌باشد. که نه از جمله عملیه‌های روانی مستقل بوده و نه می‌توان آنرا به خواص شخصیت نسبت داد و در عین زمان توجه همیشه در فعالیت‌های انسان دخیل بوده و شرط حتمی اجرای موفقانه اعمال او می‌باشد (شعبانی، ۱۳۸۵).

تعریف و مفهوم توجه

* توجه عبارت از مرام و همچنان تمرکز روان بالای موضوع که در عین وقت از موضوعات دیگر صرف نظر گردد.

* توجه فقط آن دروازه است که از طریق آن همه چیز عبور می‌کند که از عالم خارجی فقط در روح و جان انسان داخل می‌گردد.

* توجه عبارت از انتخاب و مجزا نمودن موضوع و تعمق در آن برای مدتی چند می‌باشد

انواع توجه

نظر به درجه فعال بودن سه نوع توجه را می‌توان تفریق کرد:

الف- توجه ارادی (اختیاری- آگاهانه- قصدی):

توجه ارادی به صورت شعوری بوجود می‌آید که هدف آن تعیین شده و موضوع توجه قبلاً انتخاب شده باشد. احتیاجات- علایق- دلچسپی و مجموعه احساسات فرد می‌باشد. استاد معروف تعلیم تربیه ک- د- اوشنیسکی برای معلمین چنین توصیه کرد " برای این که درس خود را جالب و سرگرم کننده بسازید شما نباید بترسید که شاگرد بعضاً بیزار می‌شوند اما همیشه بخاطر داشته باشید که همه چیز در تعلیم جالب نمی‌باشد و حتماً بعضی موضوعات خسته کننده می‌باشد و باید هم باشد پس اطفال را بیاموزانید نه تنها به آنچه که علاقه دارند آنچه که آنها را سرگرم می‌سازد اجرا کند آنچه که برایشان سرگرم کننده هم نباشد باید اجرا کنند یعنی باید وظیفه خود را انجام دهد.

ب- توجه غیرارادی (بدون اختیار، بدون نیت):

توجه غیرارادی توسط خصوصیت معین "موضوع" بدون ارتباط از قصد و نیت اشخاص بوجود می‌آید.

ج- ماورای توجه (توجه بعد ارادی):

وقتی بوجود می‌آید که بعد از توجه ارادی شخص به کدام فعالیت سرگرم می‌شود و با علاقه زیاد به آن مصروف می‌باشد توجه ماورای ارادی همراه با علاقه عمیق و شوق و ذوق زیاد بوجود می‌آید و الهام بخش ابتکارات می‌باشد یعنی این نوع توجه با خلاقیت و ابتکار ارتباط دارد (یانگریتنسن، ۱۳۸۷).

صفات توجه

توجه دارای صفات اساسی ذیل می‌باشد.

- ۱- ثبات توجه: عبارت مدت دوام تمرکز توجه بالای موضوع می‌باشد.
- ۲- توزیع توجه: نگهداشتن توجه بالای دو و یا چندین موضوع در یک وقت.
- ۳- تعویض توجه: عبارت از انتقال توجه از یک موضوع به موضوع دیگر به صورت آگاهانه

می‌باشد

۴- وسعت یا حجم توجه: توسط تعدادی موضوعات که باهم ارتباط نداشته باشند و یک مدت کوتاه (در یک لحظه یا یک ثانیه) توجه ما را فرا گرفته باشد اندازه می‌گردد. توسط تجارب به اثبات رسیده که وسعت توجه به طور اوسط در اطفال مساوی به (۴-۶) موضوع و در اشخاص بزرگ سال از (۶-۴) می‌باشد در عین زمان اشخاص به مشاهده رسیدند که حجم توجه شان وسیع و یا کم می‌باشد (ساستین، ۱۳۸۳).

خصوصیت فزیولوژیکی توجه

توجه با تهیج مراکز معین اعصاب و متباقی مراکز مغز ارتباط دارد. ساده‌ترین طرز توجه (که هم در انسان و هم در حیوان وجود دارد). برای فهمیدن اساسات فزیولوژیکی توجه قانونی را که پاولوف پیشنهاد کرد دارای اهمیت زیاد می‌باشد که عبارت از قانون تأثیرات متقابل عملیه‌های عصبی می‌باشد که مطابق به آن تهیجی که در بعضی قسمت‌های مغز پیدا می‌شود باعث ترمز در دیگر قسمت‌ها مغز می‌گردد و یا برعکس. مرکز تحریک در کار تکس مغز انتقال می‌یابد و همراه با آن تغییر و تبدیل موضوع توجه صورت می‌گیرد و تحت تأثیر محرکین مختلف در عین وقت در مغز چندین مرکز تهیج که از هم متفاوت می‌باشد بوجود می‌آید. اما معمولاً یکی از این مراکز مساعد تر و اساسی می‌باشد (ساستین، ۱۳۸۳).

تمرکز

تمرکز حالتی است که در آن از میان آراء و افکار گوناگون شخص، یک فکر در مرکز قرار می‌گیرد و دیگر افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبه پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، «تمرکز حواس» یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است، از میان همه تصاویر و افکاری که ممکن است در ذهن شخص یافت شوند، او افکاری را انتخاب می‌کند که وی را به سوی موضوعات مطلوب هدایت می‌کنند و افکاری که او را از موضوع مطلوب دور می‌کنند، کنار می‌گذارد. عواملی از قبیل بی‌علاقگی، دل‌زدگی، حواس‌پرتی، و به خواب و خیال فرورفتن سبب کاهش تمرکز حواس می‌شوند. تمرکز حواس نقشی کلیدی در مطالعه دارد و بدون آن

ممکن است فرد ساعت‌ها وقت بگذارد، مطلبی را مطالعه کند ولی چیزی از آن نفهمد، در حالی که با نیم ساعت تمرکز، شاید می‌توانست مطالب را بیاموزد. کلید اساسی به وجود آمدن تمرکز حواس به کار گرفتن فنونی است که یادگیرنده را در ضمن مطالعه فعال می‌سازند و موجب ایجاد واکنش هنگام مطالعه می‌شوند. این فنون عبارتند از:

۱- سؤال کردن: یادگیرنده را هدایت می‌کند که از طریق آن، به جستجو بپردازد و آن را به دست آورد.

۲- استنباط کردن: حاصل نتایج و بررسی‌هایی است که مطالعه کننده از مطالب می‌گیرد.

۳- تجسم کردن: به کار بردن حواس مطالعه کننده که در حقیقت، به کلمات نویسنده جان می‌دهد.

۴- علامت گذاری: با علامت گذاری و حاشیه نویسی، یادگیرنده فعالیت می‌کند تا درباره ساختمان مطالب مورد مطالعه تصمیم بگیرد.

۵- عبارت خوانی: فراگیر در این مرحله، با سرعت مطالب را می‌خواند که ذهن او از حالت فعال بودن بازماند تا احساس دل زدگی ایجاد نگردد.

۶- ربط دادن: یادگیرنده در این قسمت، مطالب نویسنده را با مطالبی که از قبل مطالعه کرده است، ارتباط می‌دهد.

پس تمرکز فکری، حالت روانی است که در صورت آرامش فکری و روحی و اعتماد به نفس، قابلیت جمع آوری و متمرکز ساختن قوای جسمی و روحی را به یک نکته که حاصل آن رسیدن از طریق سهل و آسان به هدف مورد نظر باشد میسر می‌سازد (پارسا، ۱۳۹۰).

رابطه عاطفی

اصطلاحات "احساس" و "عاطفه" را نباید یکرنگ شمرد. به صورت عموم در کتابهای عام فهم و بعضی کتب درس روانشناسی این اشتباه مشاهده می‌گردد. عاطفه فقط شکل مشخص جریان پروسه روانی تأثیرات حسی می‌باشد. به گونه مثالی توان: حس وطن دوستی، مسئولیت درکار، عشق مادر نسبت به فرزندش را عاطفه نامید. این احساسات در زندگی روانی اشخاص چون جریان تأثیرات عاطفی که دارای قوه، دوام و حتی

محتوای مختلف اند، تظاهر می‌کند. نامعقول خواهد بود اگر عواطف را از احساسات به شدت جدا سازیم و احساسات را چون حالتی تصور نماییم که شخص مناسبات متقابله شخصیت خود و جامعه را که برایش مهم است انعکاس دهد و عواطف را صرف، چون شاخص مفید بودن یا مضر بودن محرکات برای فعالیت زندگی، مظاهر احساسات ابتدایی که از لحاظ پیدایش خود با اشکال غریزه وی سلوک ارتباط دارند. مانند (رفلکس‌های غذایی، جنسی و مانند آن) مشاهده نماییم. عواطف در موقع اظهار احساسات عالی که در شرایط زندگی اجتماعی شخصیت انسانی تشکیل گردیده‌اند و در ترکیب شعور او شامل‌اند نیز بروز می‌نماید

آموزگاری که توجه شاگردان را به طور منظم ذریعه‌ی وسایل مختلف محرک قوی مانند (صدای بلند، چیغ زدن، روی میز کوبیدن...) معطوف نموده می‌تواند در جریان مدت زمانی از عاطفه‌ی ترس که در شاگردان ایجاد گردیده است استفاده نماید. اما تکرار این نوع تأثیرات بالاخر شاگردان را از نگاه عاطفی بی‌تفاوت می‌سازد، آموزگار باید امکان انطباق عاطفی شاگردان را با هدایات و نصایح در نظر داشته باشد. در حالت اشباع عاطفی موضوعی که جالب بود انسان را عصبانی و دلتنگ می‌سازد و مطلب خوشایند، ناخوشایند می‌شود (کریمیان، ۱۳۸۷).

ماسلودانشمند امریکائی می‌گوید: "عواطف آدمی است؛ که به زنده‌گی او معنا می‌بخشند". در واقع، می‌توان گفت که هیجان و عاطفه انسان، محور زنده‌گی اوست. موقعیت‌های ویژه هیجان‌ها و عواطف گوناگون ما را بر می‌انگیزند که به صورت رفتارهای نزدیک شدن یا دور شدن، واکنش نشان دهیم؛ همواره باخنده‌ها و ترشروی‌ها همراه‌اند که احساسات ما را به اطرافیان منتقل می‌کنند (ابراهام هارو، ۱۳۹۰).

برخی از روانشناسان نیز بر این باوراند که هر هیجان یا عاطفه دارای چهار جز یا مؤلفه است:

- ۱- مؤلفه شناختی: افکار، اعتقادات انتظارات که نوع و شدت واکنش‌های هیجانی و عاطفی را تعیین می‌کنند.
- ۲- مؤلفه ذهنی: شامل عناصر خوشایند و ناخوشایند، شدت احساسات و پیچیده‌گی آن.
- ۳- مؤلفه رفتار: شکل‌های گوناگون بیان هیجانی و عاطفی مانند بیان چهره‌ای.

۴- مؤلفه فزیولوژیکی: شامل تغییرات بدن مانند افزایش و کاهش ضربان قلب (ابراهام هارو، ۱۳۹۰).

پس می‌توان گفت عواطف، حالات انفعالی یا احساساتی مثبت و منفی هستند که از واکنش‌های شناختی، فزیولوژیک و رفتاری نسبت به رویدادهای مربوط به هدف‌ها یا انگیزه‌ها ترکیب یافته‌اند. تجربه عاطفی و هیجان انسان، متنوع و پیچیده است. مثلاً می‌توان از کلمات متعددی برای بیان عاطفی و هیجانی از قبیل، محبت، عشق، نفرت، شرمندگی، غرور، خشم، عصبانیت، اندوه، ترس استفاده کرد. عامه مردم مثلاً می‌گویند: دلم شور می‌زند؛ دلم رنجیده؛ دلم زده و غیره.

هیجان یا عاطفه گاهی حالت پاسخ دارد که محرک‌هایی آنرا برمی‌انگیزند و گاهی خودش یک انگیزه است به این صورت که واکنش‌های درونی شخص، موجب بروز پاسخ‌هایی می‌شوند. زنجیره کامل این واکنش‌ها چنین می‌شود.

۱- یک محرک تولید عاطفی که منجر می‌شود به یک پاسخ هیجانی (درونی).

۲- این هیجان یا عاطفه، خود همچون یک محرک عمل می‌کند، و اظهار یا بیان عاطفی (بیرونی) یا زمان حال را نتیجه می‌دهد.

آدمی از لحاظ درجه شدت، ضعف هیجان‌ها و عواطف، متفاوت‌اند و علت‌های این تفاوت‌های فردی عمدتاً عبارت‌اند از: سن، احساس و ادراک، تجربه، شناخت، شرایط بدنی، موقعیت، میزان فرهنگی و غیره...

زنده‌گی انسان سازگاری و ناگزیر است اجتماعی زنده‌گی کند. زندگی میان جمع بدون وجود یا سلامت هیجان و عواطف غیر ممکن است. ازین رو می‌توان گفت که "مرگ اجتماعی" هر شخص از لحظه‌ای آغاز می‌شود که او دیگر نمی‌تواند با دیگران روابط عاطفی برقرار کند و یا این رابطه را ادامه دهد. بنابراین شخص سالم می‌تواند با محیط اجتماعی خود بهتر سازگاری کند. تغییر یابد و یا تغییردهد و نیز می‌تواند تقریباً بدون فشار روانی و تعارض با هم نوعانش زنده‌گی کند. شخص سالم غالباً زنده‌گی، به ویژه زنده‌گی اجتماعی، را رضایت بخش می‌یابد و نیز می‌کوشد، در حد توانش زنده‌گی را برای دیگران هم لذت بخش گرداند.

اساسات فزیولوژیکی حالت عاطفی

حالات عاطفی مانند تمام پروسه‌های روانی نتیجه‌ی فعالیت مغز می‌باشند. تغییراتی که در جهان خارجی رخ می‌دهد باعث بروز این حالات می‌گردد. این تغییرات باعث ازدیاد یا تراکم فعالیت حیاتی داخل اورگانیزم انسان می‌گردد. پروسه‌های فزیولوژیکی خاص عواطف در اساس خود واکنش‌های غیر شرطی و مشروط مغلق را دارا می‌باشند. تغییراتی که در محیط پیرامون انسان و در خود انسان رونما می‌گردد باعث پروسه‌های تحریک به کارتکس کره‌های مغزی پخش گردیده و مراکز زیر کارتکس را در بر می‌گیرد. عواطف در حرکات و تغییرات متعدد جسمی متباز می‌گردد. این تغییرات جسمی انسان شاخص‌های عینی احساسات موجوده می‌باشد، اجرای حرکات غیر ارادی و شعوری به منظور سازگاری تغییر صدا و حرکات بدن، تغییر شکل پروسه‌هایی است که در ارگانیزم جریان می‌یابد، در روانشناسی به نام خصوصیت اکسپرسیوی (expressive) حالت عاطفی یاد می‌گردد (ابراهام هارو، ۱۳۹۰).

اراده (Discion)

اراده عبارت از تنظیم آگاهانه شعور، سلوک و فعالیت انسان است که مشکلات موانع درونی و بیرونی را با انجام اعمال و روش‌های هدف مند تبارز دهد. اراده در لغت به معنای درخواست، طلب، قصد و آهنگ چیزی است.

در وجود هر انسان دو نیروی مثبت و منفی وجود دارد که دائماً با یکدیگر در کشمکش هستند. برای غلبه‌ی هر یک از این دو قوه بر دیگری، نیرویی لازم است که آن را اراده می‌نامیم؛ البته این نیرو معمولاً در یکی از قوه‌ها به صورت غریزی تامین می‌شود؛ به عبارت دیگر اراده نیرویی است که به کمک آن، در پی آنچه که می‌خواهیم می‌رویم اما اراده‌ای که در خدمت غریزه است اغلب کور است و صرفاً به تامین خواسته‌ها و لذت‌های آنی می‌پردازد. این نوع اراده، ما را به کاری وا می‌دارد که صرفاً لذت لحظه‌ای از زندگی ما را تامین می‌کند اما برای تامین منفعت‌های واقعی باید خود را وادار به انجام کارهایی کنیم که مغایر با نیروی طبیعی و غرایز ماست.

اراده

نیرویی بسیار عظیم است که ما می‌توانیم هم در جهت مثبت و هم در جهت منفی از آن استفاده کنیم. همانطور که در بالا گفته شد اگر این نیروی عظیم در اختیار بخش مثبت وجود ما و در خدمت اهداف عالی قرار بگیرد و از آن بهره برداری شود، می‌تواند چیزهای زیادی را به دست آورد اما اگر این انرژی در اختیار بخش منفی باشد، بی‌اختیار و باهمان شدت ما را به سوی بی‌هدفی یا اهداف ناصحیح و در یک کلام، زوال خواهد برد.

وقتی با این نیرو، کاری سودمند انجام نشود که به نفع فرد و در نهایت اجتماع باشد، اصطلاحاً گفته می‌شود که فرد بی‌اراده است حال آن که در حقیقت چنین چیزی صحت ندارد؛ زیرا پافشاری بر تصمیمات و اهداف ناصحیح هم نوعی اراده محسوب می‌شود؛ اراده‌ای ناآگاهانه و بی‌تدبیر؛ برای نمونه هیچ کدام از ما، فلان فرد معتاد را که اراده عجیبی در پیدا کردن موادمخدر دارد تأیید و تحسین نمی‌کنیم.

تقویت اراده آن است که انسان برای رسیدن به اهداف خود آنچه را که در ذهن می‌پروراند و نقشه‌هایی را که در درون خود ترسیم می‌کند، با جرأت و قدرت به بیرون منتقل کند و هیچ مانع و مشکلی نتواند جلو عزم و اراده او را بگیرد و از مسیر منحرف سازد (کاظم زاده، ۱۳۸۵).

- برای تقویت اراده عواملی ذکر کرده‌اند که در این جا به برخی اشاره می‌کنیم:
- ایمان به نیروی لایزال الهی، برای انجام هر کاری نیروی اراده محتاج به تکیه گاه استواری است که محکم‌ترین تکیه گاه آن ایمان است. ایمان و اراده لازم و ملزوم یکدیگرند. برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست.
- تلقین به نفس، یکی دیگر از عوامل تقویت اراده برای نیل به هدف است.
- داشتن آرزوهای بلند و عالی سبب می‌شود انسان تلاش مداوم و پی‌گیر برای موفقیت داشته باشد.

- استفاده از ورزش‌ها و تمرین‌های متناسب یکی دیگر از عوامل تقویتی اراده است.

- خواندن نمازهای روزانه در پنج وقت.

- اعتماد به نفس و خود اتکایی.

- آشنایی با زندگی مردان بزرگ و موفق جهان و...

امروزه روان شناسان برای این که بیماری روانی را از چنگ بیماری‌هایی مثل پریشانی فکر، وسوسه، عدم تمرکز فکر و توجه، ضعف حافظه، افسردگی، کینه، غم و... نجات دهند، سعی دارند نیروی اراده و همت را در آن‌ها تقویت نمایند. خودسازی و جهاد با نفس که جهاد اکبر معرفی شده است، در پرتو نیروی اراده حاصل می‌گردد. در میدان جهاد و رزم حقیقت، همان اراده و همت پولادین است. با این حال انسان عاقل همت خود را صرف آخرت می‌کند شجاعت تا هم در دنیا و هم در آخرت به لذت و کمال مطلوب و پایدار برسد (زاکو، ۱۳۸۰)

داشتن اراده قوی در تمامی مراحل زندگی نقشی اساسی در تعیین سرنوشت، هویت یابی و کمال و سعادت انسان دارد، روان شناسان معتقدند که اراده مظهر شخصیت انسان است اگر فردی اراده قوی داشته باشد، شخصیت او در نظر دیگران شخصیت استوار و شکست ناپذیر بوده و در تحولات و طوفان‌های زندگی دچار تزلزل و شکست نخواهد شد.

خواستن و همت و اراده، آن قدر مهم است که گفته شده، خواستن، توانستن است، یعنی این که اگر کسی علاقمند به انجام کاری باشد در مقابل سختی‌ها و مشقت‌های آن مقاومت می‌کند، پس گویا که از همین الان به مقصد و مقصودش رسیده است. یا در اشعار می‌خوانیم.

همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیده‌اند.

مور تواند که سلیمان شود

همت اگر سلسله جنبان شود

زبان و فعالیت‌های بیان

روانشناسان سخن گوئی را یک نوع رفتار می‌دانند. فیزیولوژیست و اناتومیست‌ها نیز به جنبه‌ی ساختمانی و فعالیت دستگاه صوت علاقمندی ظاهر می‌سازند. جامعه شناسان و انسان شناسان به نقش کلام و زبان از نظر اجتماعی توجه دارند. اطلاعاتی که از هر یک از دانشهای فوق در مورد مطالعه زبان بدست آمده امروزه دانشی را بنام زبان شناسی تشکیل می‌دهد، که در میان سایر علوم مقام خاصی دارد. زبان شناسی خود نیز به شعب مختلفی تقسیم گردیده که عبارتند از فونتیک (Phonetic) که مربوط به قوانین اصولی و

خصوصیات مراحل زبان (مانند تجزیه و تحلیل اصوات مختلف، طریقه‌ی ایجاد کلام و ارتباط میان سخن گفتن و نوشتن) می‌گردد.

زبان‌شناسی علمی است که به مطالعه و بررسی نظام‌مند زبان می‌پردازد. زبان‌شناسی به مفهوم جدید آن، علمی نسبتاً نوپا بوده که قدمتی تقریباً یک صد ساله دارد. در زبان‌شناسی، ابعاد مختلف زبان در قالب واحدهای درسی صرف و نحو، آواشناسی و لهجه‌شناسی، معناشناسی، کاربردشناسی، سخن‌کاوی، جامعه‌شناسی زبان، روانشناسی زبان و... بررسی می‌شوند. از آنجایی که زبان یک پدیده پیچیده‌ی انسانی و اجتماعی می‌باشد، برای مطالعه‌ی جامع و دقیق آن، بهره‌گیری از علوم مرتبط دیگر الزامی است. در واقع، مطالعه‌ی فراگیر زبان، رویکرد میان‌رشته‌ای را می‌طلبد (عظیمی، ۱۳۷۲).

امروزه نیز شاهدیم زبان‌شناسی شناختی به عنوان رویکرد کاملاً جدید در زبان‌شناسی، روش میان‌رشته‌ای را برای مطالعه زبان اتخاذ نموده است. بنابراین، زبان‌شناسی علاوه بر مطالعه جنبه‌های توصیفی و نظری زبان به ابعاد کاربرد شناختی، روان‌شناختی، مردم‌شناختی، اجتماعی، هنری، ادبی، فلسفی و نشانه‌ای زبان توجه می‌نماید. به عبارتی می‌توان گفت زبان‌شناسی معاصر، حوزه‌های مطالعاتی بسیار گسترده‌ای را شامل می‌شود که توجه دانش پژوهان و دانشمندان گوناگونی را با ذائقه‌های علمی متنوعی به خود جلب نموده است. در همین راستا، مطالعاتی مانند رابطه و تعامل بین زبان و ذهن، زبان و شناخت، زبان و رویکردهای فلسفی، زبان و قوه تعقل، زبان و منطق، دانش ذاتی و یادگیری زبان اول، کاربرد زبان و محیط زیست، زبان و قانون، زبان و هوش مصنوعی، زبان و فرهنگ، زبان و جامعه، زبان و تکامل انسان، زبان و سیاست، زبان و تفکر و دیگر نشانه‌های ارتباطی می‌توانند زیر مجموعه‌های رشته‌ی زبان‌شناسی تلقی شوند (ابراهام هارو، ۱۳۹۰).

زبان و حافظه

روانشناسان زبان، می‌خواهند بدانند قواعد و واژه‌گان زبان چگونه در حافظه نگهداری می‌شود؛ مثلاً پیوندهایی که بین شکل املائی و تلفظ و معنی کلمه وجود دارد و اغلب یکی باعث فراخوانی دیگری می‌شود، چگونه در حافظه ضبط می‌شوند. همچنین، روابط آوایی بین تلفظ یک کلمه و کلمات دیگر و نیز روابط معنایی بین یک کلمه و کلمات

دیگر چگونه در حافظه حفظ و فراخوانده می‌شود. نیز چگونه است که گاهی این روابط دچار اختلال می‌گردند؛ مثلاً ممکن است تلفظ کلمه‌ای را به یاد بیاوریم، ولی معنی آن را فراموش کرده باشیم. رابطه تصویری و صوتی زبان نیز مبحث دیگری از مباحث زبان و حافظه است؛ یعنی، می‌توان پرسید که رابطه خواندن و نوشتن، که از نمادها یا نشانه‌های دیداری استفاده می‌کنند، از یک طرف، گفتن و شنیدن، که از نمادهای صوتی یا شنیداری بهره می‌گیرند، از طرف دیگر، چگونه است و این ارتباطها چگونه در حافظه ضبط و نگهداری می‌شوند (عظیمی، ۱۳۷۲).

زبان و نظام‌های ارتباطی

از قدیم می‌دانستند که بعضی از حیوانات نظام‌های ارتباطی دارند. مثلاً: به وجود نظام‌های ارتباطی بین زنبوران عسل، بین مورچه‌ها و بسیاری دیگر از انواع حیوانات پی برده بودند، این که به چون و چند آن وقوف کامل نداشتند. امروز دانش بشر درباره نظام‌های ارتباطی حیوانات به میزان شگفتی افزایش یافته است. در بحث‌های فنی زبان‌شناسی، این نوع نظامها را نظام‌های ارتباطی جانوری می‌گویند و آگاهانه از کاربرد لفظ «زبان» در اشاره به آنها خودداری می‌کنند. جای هیچ تردیدی نیست که در قلمروی حیوانات، حتی میان نخستین‌ها، که از لحاظ تکاملی به انسان نزدیک‌تراند، نظامی که قابل مقایسه با زبان انسان باشد وجود ندارد.

اکنون سؤال بسیار مهمتری مطرح می‌شود: درست است که هیچ‌کدام از حیوانات زبان به معنی انسانی آن ندارند، ولی آیا می‌توانند زبان انسان را یادگیرند؟ حیواناتی که از نظر امکان یادگیری زبان انسان بیش از همه مورد مطالعه قرار گرفته‌اند انواع میمونها هستند. پروفیسور کلارک و همسرش در سال ۱۹۳۱ سعی کردند به شامپانزه‌ای به نام «گووآ» سخن گفتن یا گفتار بیاموزند. یک زن و شوهر روانشناس دیگر نیز در سال ۱۹۴۷ کوشیدند به شامپانزه دیگری به نام «ویکی» حرف زدن یاد بدهند. این هر دو تلاش و نیز تلاشهای بعدی همه با شکست کامل مواجه شدند: شامپانزه‌ها، به رغم تلاش مربیانشان، نتوانستند زبان یاد بگیرند.

پس از شکست خوردن آزمایشهایی که برای آموزش زبان (و به معنی دقیق‌تر، برای آموزش گفتار انسان) به شامپانزه‌ها صورت گرفت، کسانی به این فکر افتادند که ناتوانی

شامپانزه در یادگیری زبان ممکن است نه به علت نقص تواناییهای شناختی او، بلکه به علت عدم امکانات اندامهای گویایی او باشد؛ یعنی، علت کالبدشناختی داشته باشد. آنها استدلال کردند که اگر چنین باشد، از آنجایی که زبان و گفتار دو چیز متفاوت هستند، پس شاید بتوان زبان را از طریق دیگری که نیاز به گفتار نداشته باشد به شامپانزه یاد داد؛ مثلاً همان گونه که به ناشنویان یک زبان اشاره استاندارد شده را یاد می‌دهند. آزمایشها و تحقیقات بعدی نشان داد که حدس آنها اشتباه نبوده است: اندامهای صوتی شامپانزه به علل کالبدشناختی قادر به تولید صداهای گفتار انسان نیستند، ولی شامپانزه می‌تواند مفاهیم انتزاعی را بفهمد و منتقل کند. *

رابطه زبان و تفکر

از زمانی که افلاطون گفت "تفکر، حرف زدن روح است با خودش"، فلاسفه و روانشناسان درباره رابطه زبان و تفکر به جر و بحث پرداخته‌اند. یکی از مشکلات عمده در این میان این است، با این که ما همه احساس می‌کنیم که می‌دانیم تفکر چیست؟ و این واژه به چه نوع فعالیت ذهنی اطلاق می‌شود، تعریف علمی آن، کار بسیار دشواریست.

زبان و تفکر در واقع آن چنان سخت به هم گره خورده که گاه ما یکی را با دیگری اشتباه می‌کنیم. به عنوان مثال، اغلب یکی از علایم بارز اسکیزوفرنی را درهم‌ریختن و آشفتن شدن نظام زبان می‌دانند. ولی آیا این نظام زبان است که درهم ریخته می‌شود، یا نظام منطقی تفکر؟ با توجه به سایر علایم اسکیزوفرنی باید گفت این نظام منطقی تفکر است که در هم می‌ریزد و آنچه که به صورت آشفتگی زبان مشاهده می‌شود در واقع بازتاب آشفتگی تفکر است. در اغلب بیماران زبان‌پریش (آفازیک) گاهی عکس این حالت بروز می‌کند و نابسامان شدن سازمان زبان منجر به اختلالاتی در تفکر و شناخت بیمار می‌گردد. بسیاری از ما وقتی به محتوای اندیشه‌های خود به درستی واقف می‌شویم که آنها را روی کاغذ بیاوریم و مرور کنیم. این خود دلیل دیگری است که تفکر و زبان ما به هم گره خورده‌اند. ما در اینجا نمی‌خواهیم چیزی را ثابت کنیم، منظور فقط جلب توجه به نوع مشکلاتی است، که یافتن رابطه زبان و تفکر با آن روبه‌رو است (ابراهام هارو، ۱۳۹۰).

خلاصه فصل

اطلاعاتی که در باره جهان خارج داریم از طریق حواس به ما می‌رسد حواس ما، ما را از خطرهای قریب الوقوع آگاه می‌سازند و اطلاعات لازم را برای تفسیر رویدادها و پیش بینی آینده در اختیار ما می‌گذارند. همچنین از راه حواس است که لذت و درد را احساس می‌کنیم. رنگها را چگونه تشخیص می‌دهیم؟ موسیقی را چگونه تفسیر می‌کنیم؟ هنگامی که چیزی را لمس می‌کنیم چگونه به حرارت آن پی می‌بریم. اینها از لحاظ روانشناختی سئوالات بسیار اساسی هستند.

برای این که ماهیت ادراک را بفهمیم ابتدا باید با ساخت مکانیسم‌های حسی آشنا شویم و بدانیم که چگونه این مکانیسم‌ها موجب احساس‌هایی در باره نور، صوت، لمس و طعم می‌شوند. اما ادراک چیزی بالاتر از تمیز محرکهای ساده است، چون آدمی علاوه بر آن به تفسیر طرحهایی از محرکها می‌پردازد و در برابر آنها واکنش نشان می‌دهد.

برای این کار، آدمی باید توانایی آن را داشته باشد که از میان سلسله تحریکات متغییری که محیط فراهم می‌کند، اطلاعات لازم را استخراج کند.

نخستین تجربه‌ها و یادگیری‌های آدمی از طریق گیرنده‌های حسی مختلف با نام "احساس" شروع می‌شود، بدین معنا که نوزاد آدمی با دنیای پیرامون خود توسط حواس خویش مرتبط می‌گردد. و پس از این که یادگیری‌ها و تجارب حسی او تکامل لازم را پیدا کرد. و به عبارتی حواس در برخورد با محرکهای مختلف توان کافی یافت، مرحله دوم رشد ذهنی یعنی معنی بخشی به امور و محرکهای حس شده فرا می‌رسد. این معنا بخشی به امور یا محرکات حس شده را "ادراک" می‌نامند. سپس هنگامی که انسان در زمینه درک امور و معنا بخشی به آنها به حد کافی توانمند گردید، او قادر خواهد بود در غیب امور حس شده و معنا پیدا کرده، از آنها صورت ذهنی بسازد. این تصاویر در ذهن نقش می‌بندد. و ما قادر میشویم تا از توانائی دیگرذهنی خود استفاده کنیم که آنرا بنام حافظه گویند.

حافظه فرایند طبیعی نگهداری اطلاعات دریافتی به وسیله حواس در طول زمان است هرگامیکه بر می‌داریم، هرچه می‌اندیشیم، هر کلمه که به زبان می‌آوریم یا بکاری می‌بریم به حافظه ما نیازمند است، بدون این استعداد طبیعی، نمی‌توانیم حرف بزنیم.

زنده‌گی همه خاطره (حافظه) است جز لحظه حاضر، که به سرعت سپری می‌گردد و ما از نگهداشتن آن ناتوانیم. تاریخ حافظه جامعه است. روانشناسان در مطالعه حافظه مراحل فرایند حافظه را به گام نخست توضیح می‌دهند:

۱- فراگیری یا کسب مطالب (سپردن به حافظه).

۲- نگهداری (حفظ کردن).

۳- دوباره بخاطر آوردن (بازشناسی).

انواع حافظه، حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت، حافظه دراز مدت است که هر یک را طوری مختصر معرفی می‌داریم:

الف- حافظه حسی: نگهداری زود گذر داده‌های حسی پس از برخورد بایک محرک است که یک یا دو ثانیه دوام دارد.

ب- حافظه کوتاه مدت: نگهداری اطلاعات (داده‌های حسی) که شخص در ذهن خود دارد. از یک تا ۲۰ یا ۳۰ دقیقه دوام دارد.

ج- حافظه دراز مدت: توان نامحدود نظامدار و نگهداری معلومات یا اطلاعات دریافتی، که احتمالاً در سراسر زنده‌گی انسان فعال است خاطرات حافظه دراز مدت (بلند مدت) بسیار آهسته فراموش می‌شوند یا اصلاً فراموش نمی‌شوند. اطلاعات از یک ساعت تا مدت طولانی حتی تا پایان عمر موجود می‌باشد.

شایع‌ترین شکل این بیماری فراموشی کلامی است. در این حالت، بیمار کلمه‌ها یا نام‌ها را فراموش می‌کند. یک نوع بسیار غیر شایع فراموشی، از بین رفتن موقتی حافظه است که طی آن حتی بیمار هویت خود، از جمله نام، سن، زمینه‌ی خانوادگی و هر نوع خاطره‌ی گذشته را فراموش می‌کند. درمورد ضعف حافظه‌ی بی که به علت ضعف مغز ایجاد می‌شود، بیمار ممکن است دچار سردرد خفیف، عدم تحمل نسبت به صدا و ناتوانی در تمرکز باشد.

تفکر جریان‌یست که در آن فرد کوشش می‌کند مشکل را که به آن روبه رو شده مشخص سازد و با استفاده از تجربیات قبلی خویش به حل آن اقدام کند.

در علوم، تخیل تابع تفکر منطقی خیلی جدی و میتودولوژی و تیوری علمی می‌باشد.

بدون تخیل ابتکار علمی آثار علما و محققین نیز امکان پذیر نیست. همچنان کشفیات و اختراعات علمی نیز بدون تخیل صورت نمی‌گیرد. درابتکار علمی مخصوصاً در مراحل ابتدایی مطالعهء مشکل و در وقت طرح مشکل در طرح فرضیه‌ها و در پیدا شدن حدسیات علمی تخیل رول مهمی را بازی می‌کند. ضمناً باید گفت که علم واقعی اجازه نمی‌دهد که هرطوری که باشد خیال بافی نمود. یعنی تفرکاز خود هم مراحل دارد.

عملیه‌های روانی و حالات روانی با پدیده‌های روانی چنان با هم در ارتباط اند که بدون یکی دیگری نا مکمل است. به گونه مثال: توجه بعد از احساس و پیش از ادراک صورت نگیرد ما به عملیه بالاتراز احساس

نمی‌رسیم. پس توجه حالت روانی است که دیگر عملیه‌ها از آن عبور می‌کنند و به شکل ارادی، غیر ارادی و بعد ارادی صورت می‌گیرد. اما تمرکز حالت دیگری از روان است که در لغت یعنی تراکم، فشردگی مجموعه و در اصطلاح یعنی توانائی حفظ و نگه‌داری توجه روی موضوعی معین به صورت ارادی.

تمرکز فکرمتوجه ساختن و ثابت نگاه داشتن فکر، بر یک تصویر و یا مجموعه‌ای از اندیشه‌ها و افکار، برخی دیگر می‌گویند که تمرکز داشتن، یعنی به طور کامل، در زمان حاضر، در این جا و اکنون زیستن؛ نه این که ضمن انجام دادن کاری، به کار بعدی فکر کردن. شاید بتوان گفت که تمرکز فکر، یعنی مستقل از افکار دیگر و مستقل از انسان‌های دیگر و مستقل از زمان بودن.

لازمه تمرکز فکر، یکی انتخاب یک فکر از میان افکار گوناگون و دیگری تداوم و استمرار همان فکر، برای مدت دل خواه و مطلوب است. برای چنین امری، هم نیازمند عوامل درونی هستیم و هم عوامل بیرونی ضرورت دارد؛ یعنی هم از درون باید خود انگیختگی وجود داشته باشد و هم از بیرون، محرک‌های محیطی، زمینه ساز تمرکز فکر شود.

تمرکز فکر، یک امر و پدیده اکتسابی است که با اختیار و تلاش فرد حاصل می‌شود و نه امری غیر اختیاری و خود به خودی. بنابراین، باید به دنبال شناخت دقیق تر آن و روش‌های پیدایش و تقویت آن بود تا به نتایج ارزشمند آن، در هر زمینه‌ای که مطلوب فرد است، دست یافت.

اراده به مفهوم رهائی و تبدیل انرژی ذخیره‌ی به انرژی حرکتی مثل آگاهی، خستگی، تداعی امتناع... است. خواست قوی باعث عمل ارادی می‌گردد. اما نقش اراده تنظیم فعالیت‌های سلوکی است.

زبان وسیله بیان فکر است، که به کمک آن تصاویر ذهنی را با ترکیب خاص، با سخن گفتن بوجود می‌آورد. این حالت روانی، در انکشاف پروسه‌های معرفتی دیگر، بخصوص تفکر مهم ارزنده می‌باشد.

تمرینات

- ۱- احساس را تعریف کنید و محرک‌ها حواس کدام‌ها اند؟
- ۲- ادراک با احساس چی فرقی دارد و خطای ادراک چگونه صورت می‌گیرد؟
- ۳- حافظه چیست و پروسه‌های آن کدام‌ها اند؟
- ۴- مقصد از ادراک ذهنی چیست؟
- ۵- پروسه‌های تفکر را با مثال واضح سازید؟
- ۶- تفکر، ادراک و تخیل را تنها تعریف کنید؟
- ۷- سبک‌های تفکر چی معنایی را افاده می‌نماید؟
- ۸- اهمیت تخیل در انواع مختلف فعالیت‌ها چگونه می‌باشد و کدام صفات شخصیت با تخیل ارتباط دارد؟
- ۹- انواع تخیل کدام‌ها اند؟
- ۱۰- تمرکز را تعریف نموده چی فرقی با توجه دارد؟
- ۱۱- کدام فنون کلید اساسی تمرکز است؟
- ۱۲- اراده چی نقشی با عملیه‌های دیگر دارد؟
- ۱۳- کدام عوامل باعث تقویت اراده می‌شود تنها نام ببرید؟
- ۱۴- ماسلو در مورد رابطه عاطفی چی می‌گوید؟
- ۱۵- مولفه‌های عاطفی را نام بگیرید؟
- ۱۶- اساسات فزیولوژیکی حالت عاطفی چگونه است؟
- ۱۷- رابطه زبان با تفکر و حافظه را توضیح دهید؟

فهرست مأخذ

- ۱- ابراهام اچ، مزلو (۱۳۷۲). انگیزش و شخصیت. مترجم: احمدرضوی، تهران: انتشارات آستان قدس رضوی، صص ۱۸۶، ۲۸۲.
- ۲- ابراهام هارو، ماسلو (۱۳۹۰) افقهای والاتر فطرت انسان. مترجم: احمد رضوانی، انتشارات آستان قدس رضوی، صص ۷۹، ۸۲-۹۳، ۱۹۱، ۳۰۲.
- ۳- امام پور، سوزان (۱۳۸۹). سبک‌های یادگیری و شناختی. تهران: انتشارات سمت، ص ۶۸.
- ۴- انکینسون، ریچاردس (۱۳۷۵). زمینه روانشناسی. جلد دوم: مترجم: محمدتقی براهنی و دیگران، انتشارات رشد، صص ۲۸، ۴۳، ۵۴، ۱۳۵.
- ۵- ایروانی، محمود و دیگران (۱۳۸۹). روانشناسی احساس و ادراک. تهران: انتشارات سمت، صص ۱۲، ۴۹، ۸۷، ۱۱۴، ۱۲۰-۱۲۱.
- ۶- پارسا، محمد (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات آریانا، صص ۹۶، ۱۰۰، ۱۰۶.
- ۷- پریخ، دادستان (۱۳۸۷). ۱۸ مقاله در روانشناسی. تهران: انتشارات سمت، صص ۲۸، ۳۲۵.
- ۸- زاگو، پل (۱۳۸۰) غلبه بر کم رویی. مترجم: حسین بنی احمد، انتشارات ققنوس، ص ۳۱.
- ۹- ساستین، هالیدی، (۱۳۸۳). روانشناسی تربیتی. مترجم: میردردیکوندی، رحیم. تهران: انتشارات آموزشی و پژوهشی امام خمینی، صص ۳۷۳-۳۷۸.
- ۱۰- سیف، علی اکبر (۱۳۹۰). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: انتشارات دوران، ص ۲۷۵.
- ۱۱- شاملویی، حسیب الله (۱۳۸۳). بزرگان گفته‌اند. انتشارات امید فردا، ص ۱۰۷.
- ۱۲- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۰). روانشناس عمومی. تهران: انتشارات توس، صص ۱۸۸، ۴۳۵، ۴۵۴.
- ۱۳- شعبانی، حسن (۱۳۸۵). مهارتهای آموزشی روش‌ها و فنون تدریس. تهران: انتشارات سمت، ص ۴۵.

- ۱۴- عظیمی، سیروس (۱۳۷۲). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات صفار، صص ۲۱۳، ۲۳۵، ۲۳۷.
- ۱۵- کاظم زاده، حسین (۱۳۸۵). اصول اساسی روانشناسی. تهران: انتشارات اقبال، صص ۲۳، ۲۲۳، ۲۹۵، ۲۷۷.
- ۱۶- کریمیان، حسین وهمکاران (۱۳۸۷). مقدمه‌ای بر روانشناسی اسلامی. چاپ اول: انتشارات قم، صص ۲۶۵-۲۶۶.
- ۱۷- مالتز، ماکسول (۱۳۸۰). روانشناسی خلاقیت. مترجم: مهدی قراچه داغی، انتشارات شباهنگ، ص ۲۰۹.
- ۱۸- نوری، رضا (۱۳۸۳). روانشناسی حافظه و یادگیری با رویکردی شناختی. تهران: انتشارات سمت، ص ۲۲۶.
- ۱۹- هرور، ریچاروزچی (۱۳۸۴). روانشناسی تحلیل اطلاعات. مترجم: جواد علاقمند راد انتشارات وزارت امور خارجه، ص ۲۳.
- ۲۰- یانکریتسن، هگ واگن (۱۳۸۷). روانشناسی عمومی. تهران: مترجمان: بشیری ابوالقاسم مطهری، انتشارات امیر کبیر، ص ۱۲۹.

فصل چهارم

هوش و ذکاوت

مقدمه

هوش همان استعداد است؟ قوه ابتکار است؟ دانایی است؟ قدرت یادگیری است؟ حافظه قوی برای از بر کردن شماره تلفن و شعر است؟ توانایی برآمدن از پس مشکلات است؟ در روانشناسی جدید دو دیدگاه کلی در مورد هوش وجود دارد یکی نظریه‌های اندیشمندانی است که در زمینه رشد کودک به مطالعه و تحقیق پرداخته‌اند که نمونه بارز آن در آثار پیازه متبلور شده است و دیگری نظریه‌هایی است که بر اساس کمی‌نگری، نوعی دیدگاه روانسنجی را در مطالعه هوش وارد کرده‌اند؛ نمونه این تلاشها در آثار بینه، اسپرمن، ترستون و امثال آنها مشاهده می‌شود.

هوش (Intelligence) یکی از مفاهیمی اساسی، وسیع و گسترده در روانشناسی است. وسعت و گسترده بودن این مفهوم سبب شده تا یک تعریف واحد که مورد قبول همه روانشناسان باشد، بوجود نیاید.

اما اکثر روانشناسان و محققان هوش، به این نظر توافق دارند که هوش، مجموعه‌ای

از استعدادها و توانمندی‌های شناختی است، نمی‌توان آنها را مستقیماً مشاهده کرد. با این همه و به مرور زمان روانشناسان پیرامون هوش به دو گروه عمده تقسیم شدند. گروهی فکر می‌کنند که هوش یک توانائی کلی واحدی است، ولی گروه دیگری می‌گویند که چندین نوع هوش وجود دارد.

با وجود آثار و نظرات دانشمندان، فورمولی را برای اولین بار الفرد بینه و همکارش سیمون درسال (۱۹۰۵) طراحی نمود که هوش فرد را اندازه‌گیری می‌کرد. به گونه مثال: اگر سن عقلی یک فرد بیست‌ساله در حد ۱۵ سال باشد، معادله چنین خواهد بود: ۱۵ تقسیم بر ۲۰، که عدد ۷/۵ تقسیم بر ۱۰ یا ۰/۷۵ را به دست می‌دهد. با ضرب کردن این عدد در ۱۰۰ به رقم ۷۵٪ می‌رسیم که بهره هوشی و یا ضریب هوش چنین فردی است. آزمون که بینه با همکاری سیمون درسال ۱۹۰۵ تهیه کرد، شامل (۳۰) سوال بود که به ترتیب از آسان به دشوار تنظیم شده بود این آزمون درسال ۱۹۱۶ به وسیله داکتر لوئیس ترمن در دانشگاه استنفورد بر کودکان آمریکایی تطبیق شد. این آزمون بنام سازنده آن و دانشگاه استنفورد آزمون (استنفورد بینه) نام گرفت. روانشناسان و متخصصان آموزشی در آمریکا بسرعت برتری این آزمون را بر آزمون‌های که پیش از این برای اندازه کردن هوش ساخته شده بود، بهتر تشخیص دادند و به همین دلیل از آن استفاده بسیار شد.

گرایش به اندازه‌گیری توانایی‌های انسان در قرن نوزدهم با مطالعات فرانسیس گالتون به وجود آمد. تلاش‌های گالتون در جمع‌آوری اطلاعات در مورد هوش به منظور انجام مطالعات منظم در این زمینه، تا حد زیادی در تکوین و گسترش راه یافت روان سنجی مؤثر بوده است. او نتایج مطالعاتش را در کتاب "نبوغ ارثی" تنظیم کرده است. صاحب‌نظران کوشیده‌اند، برای تعیین افراد زیرهنجار معیارهای کمی ارائه دهند که رایج‌ترین ملاک عینی نمراتی است. که از اجرای آزمون‌های هوشی مانند استنفورد بینه و وکسلر بدست می‌آید. در این ملاک، سادگی، سهولت ارتباط و گروه‌های هنجاری مطرح می‌شوند. هوشبهر ۷۰ به عنوان معیار، گروه عقب مانده‌ذهنی مورد قبول واقع شده است. برای اولین بار در فرانسه، روش فیلیپ پینل بعدها به درمان اخلاقی مشهور شد. او در واقع زندان را به بیمارستان تبدیل کرد و بیماری‌های روانی را از عقب ماندگی‌های ذهنی جدا کرد.

اصطلاح نابغه به کسی گفته می‌شود که از استعداد خلاق به طوری ارادی بادرک کارکرد آن بهره می‌برد. ویژه‌گی افراد خلاق عبارت‌اند از: ذهن کنجکاو و جستجوگر، نیروی تخیل مولد و مفید، اعتماد به نفس، انعطاف پذیری ذهنی، تمرکز، ظرفیت درک مستقیم، قضاوت کردن و استدلال در حل مسایل سخنران و خوش طبع است. اهداف آموزشی ذیل دربرگیرنده‌ی داشته‌های این فصل است.

در ختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

- ۱- تبیین کنند، که هوش و ذکاوت چگونه تعریف می‌گردد.
- ۲- تاریخچه آزمون‌های هوش در تلاش‌های دانشمندان (بینه، اسیرمن، ترستون) و امثال آنها چگونه مشاهده می‌شود.
- ۳- کدام عوامل در رشد هوش مؤثر است.
- ۴- اندازه‌گیری‌های هوش چی مفهومی را آرایه می‌دارد.
- ۵- عقب مانده‌گی ذهنی افراد، در کدام سن و ضریب هوش قرار دارد.
- ۶- اصطلاح نبوغ و ویژه‌گی افراد در این مورد را شناسایی خواهند نمود.

معنی هوش

هوش و ذکاوت قابلیت است که توسط آن معلومات نوین علم و دانش و مهارت‌های عملی را کسب می‌کنیم و علوم و فنون، معلومات جدید و مهارت‌هایی که در یک چوکات فرهنگ به خصوص ضرورت داریم، به دست می‌آوریم (سیف، ۱۳۸۹).
برای دانستن معنی هوش و ذکاوت، بهتر است نظرات متفاوت دانشمندان روانشناسی را که در این مورد آرایه نموده اند به طور خلاصه بررسی و مطالعه نماییم:

نظریه ژان پیاژه

پیاژه هوش را نوعی انطباق فرد با جهان خارج تلقی می‌کند. در واقع، او بر این باور است که انسان برای ادامه حیات خود باید وسایل انطباق خویش با محیط را فراهم آورد. از این دیدگاه هوش عبارت است از نمونه‌ای ویژه از انطباق زیستی، یا توانایی ایجاد کنش متقابل و کارا با محیط است. زیرا محیط هر فرد وضعیت خاصی براو تحمیل می‌کند و در نتیجه، رشد شناختی هر فرد هم محدود به فرایندهای عام رشد ذهن و هم محدود به

تجارب خاص اوست (بیابانگرد، ۱۳۸۴).

پیاژه استدلال می‌کند که چهارعامل اساسی در رشد تفکر آدمی تأثیر می‌گذارد:

- بلوغ زیست‌شناختی
- تجربه‌اندوزی از محیط فیزیکی
- تجربه‌اندوزی از محیط اجتماعی
- تعادل با بلوغ کودک، ساختار جسمی او کامل‌تر می‌شود و می‌تواند از محیط خود با مهارت بیشتری کسب تجربه کند. فرایند تعادل‌جویی نیز، به سبب تنظیم و یکپارچه‌سازی تغییراتی که در اثر بلوغ و نیز تجارب مادی و اجتماعی پدید می‌آید، در تحقق رشد کودک از نظر توان شناخت‌نقشی مهم دارد. در واقع، تعادل‌جویی، از طریق جذب و انطباق، فرد را از حالت عدم‌تعادل به‌سوی تعادل می‌برد. از دیدگاه پیاژه، هوش همین فرایند تعادل‌جویی است (بیابانگرد، ۱۳۸۴).

نظریه چارلز اسپرمن

اسپرمن روانشناس انگلیسی، هوش را متشکل از یک عامل کلی و یک عامل اختصاصی می‌داند.

عامل کلی در همه فعالیت‌ها و عرصه‌ها وارد عمل می‌شود، درجه موفقیت فرد را تعیین می‌کند فرد را قادر می‌سازد تا استدلال کند، به حل مسئله بپردازد و در همه جنبه‌های شناختی عملکرد خوب داشته باشد. اما عامل اختصاصی، معرف استعداد خاص فرد است.

نظریه ترستون

به تعقیب این نظریه، ترستون محقق و روانشناس امریکایی، اعلام کرد که هوش از هفت استعداد ذهنی بنیادی و مستقل از یکدیگر تشکیل شده است، که عبارت‌اند از:

- * ادراک کلامی (توانائی درک معانی و مفهوم‌ها)
- * سیال کلامی (توانائی پیدا کردن سریع کلمات هم‌قافیه، کلمات متضاد).
- * استعداد عددی (توانائی انجام محاسبات عددی).
- * تجسم فضائی (توانائی سنجش یا حدس فاصله‌ها، جابجا کردن سریع اشکال در

موقعیت‌ها)

* حافظه تداعی (حافظه شباهت دادن‌ها، بطور سریع از یک مفهوم به مفاهیم دیگر- رفتن).

* سرعت ادراکی (ادراک سریع یک مطلب با جزئیات، آشکار ساختن تشابهات و تفاوت‌ها در محرک‌ها).

* استدلال (توانایی استخراج مثالها از قواعد کلی، استدلال قیاسی).

نظریه گیلفورد

سالها بعد گیلفورد روانشناس امریکائی این تعداد را افزایش داد و اظهار داشت که هوش دست کم از (۱۲۰) عامل تشکیل شده است. بعدها گیلفورد این عوامل را به (۱۸۰) ارتقا داد.

نظریه ریموند کتل

تقریباً همزمان با گیلفورد، ریموند کتل روانشناس امریکائی نظریه وجود انواع مختلف هوش را رد کرد و اظهار داشت که دو نوع هوش وجود دارد یعنی هوش سیال و هوش متبلور.

هوش سیال: یعنی توانائی ما در کسب دانش جدید، رویارویی با مسایل جدید، و حل مسایل جدید است. به عبارت دیگر هوش سیال، به قابلیت یادگیری چیزهای نو اشاره دارد.

هوش متبلور: یعنی تراکم شناخت‌ها و یادگیری‌ها در طول زندگی. هوش متبلور با ازدیاد سن افزایش می‌یابد، در حالیکه هوش سیال پس از حدود ۴۰ سالگی، سیر نزولی طی می‌کند. هوش سیال به توارث و هوش متبلور به یادگیری نسبت داده می‌شود. بعد از ۴۰ سالگی، دقت جای سرعت و تجارب جای یادگیری‌های جدید را می‌گیرد (پیاژه، ۱۳۸۳).

نظریه تورندایک

تورندایک، روانشناس امریکائی به این عقیده است که سه نوع هوش وجود دارد:
۱- هوش ماشینی کسانیکه دارای هوشی ماشینی باشند، به آسانی می‌توانند ابزارها و

وسایل را دست کاری کنند و آنها را مورد استفاده قرار دهند. چنین فردی در کار با ماشین دچار مشکل نمی‌شود. انجینیران، کارگران و افرادی که در رشته‌های مختلف صنعتی کار می‌کنند. غالباً باید دارای هوش ماشینی باشند.

۲- **هوش تجربیدی** این نوع هوش اختصاص به انسان دارد که فرد را برای درک اموری غیرحسی قادر می‌سازد. ادراک امور غیرحسی، مقایسه آنها، پیدا کردن جهات مشترک اینگونه امور، تجرید و تعمیم این جهات به وسیله این نوع هوش اجرا می‌گردد. اشخاصی که در رشته‌های مختلف علوم؛ مثل طب، حقوق، ادبیات، مسایل سیاسی و اقتصادی پیشرفت می‌کنند در حد وسیعی از هوش تجربیدی برخوردار می‌باشند.

۳- **هوش اجتماعی** این نوع هوش در رفتار اجتماعی فرد ظاهر می‌شود. طرز ارتباط فرد با دیگران و ایجاد رابطه رضایت بخش با ایشان نتیجه فعالیت هوش اجتماعی است. در سازگاری اجتماعی این جنبه هوش تأثیر فراوان دارد. هوش اجتماعی از اواخر دوره کودکی، در دوره بلوغ و در دوره سالمندی نقش مؤثری در زندگی فرد بازی می‌کند. مهارت‌های مربوط به تکلم، اجرای آداب عمومی، شرکت در مجامع علمی و عضویت در گروه‌ها و تیم‌های ورزشی همه تحت تأثیر هوش اجتماعی قرار دارند (شاملی، ۱۳۸۵).

نظریه دیوید وکسلر (وکسلر دیوید)



دیوید وکسلر

وکسلر روانشناس امریکائی هوش را چنین تعریف نموده است، تفکر عاقلانه، عمل منطقی و رفتار درست در محیط عبارت از هوش است. با مروری مختصر بر نظریات مختلف پیرامون هوش، اکنون به تعریفی از هوش می‌پردازیم که اکثریت روانشناسان بالای آن به توافق رسیده‌اند.

هوش عبارت از مجموعه استعداد‌های است که بوسیله

انها شناخت پیدا می‌کنیم، شناخت‌ها را بخاطر می‌سپاریم و عناصر تشکیل دهنده فرهنگ را بکار می‌بریم تا مسایل زنده‌گی روزانه را حل کنیم و با محیط ثابت و محیط در حال تغییر سازگار شویم (شاملی، ۱۳۸۵).

سه نظر متداول برای تعریف هوش وجود دارد:

* هوش عبارت است از توانایی یادگیری.

* هوش عبارت است از توانایی فرد در تطبیق با محیط خود.

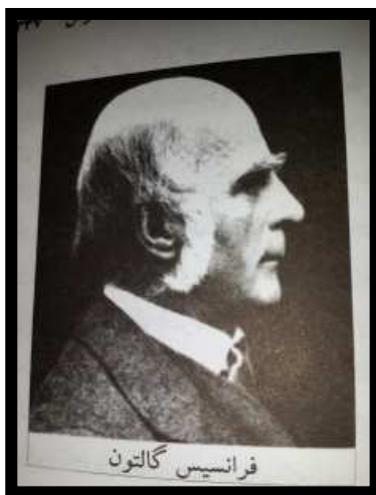
* هوش عبارت است از توانایی تفکر انتزاعی (براونینگ، ۱۹۹۰). این سه تعریف مغایر یکدیگر نیستند. تعریف اول تأکید بر تعلیم و تربیت دارد. تعریف دوم بر شیوه افراد با موقعیت‌های جدید تأکید می‌کند، و تعریف سوم ناظر بر توانایی افراد در زمینه استدلال کلامی و ریاضی است. به این ترتیب، این سه توانایی با یکدیگر وجوه مشترکی دارند (سیف، ۱۳۸۹).

در ختم این مطلب لازم است به علایم و نشانه‌های اطفال و افراد هوشمند اشاره گردد: نشانه‌های مهم هوش، عبارت‌اند از سرعت یادگیری و صحت یادگیری، سرعت حل مسئله و صحت حل مسئله، سرعت سازگاری و صحت سازگاری، سرعت ادراک و صحت ادراک و حافظه قوی. خلاصه این که، سرعت و صحت از نشانه‌های معنی هوش است (لوریا، ۱۳۸۴).

تاریخچه آزمون‌های هوش

پیشگامان شناخت و آموزش کودکان استثنایی را پزشکان اروپایی، از قرن‌ها قبل مردم را به داشتن رفتاری انسانی با عقب مانده‌های ذهنی و کمک و رسیدگی به آنان تشویق و سفارش کرده‌اند. تا قبل از سال ۱۷۰۰ میلادی اگر خدماتی برای افراد استثنایی یا افرادی با نیازهای ویژه فراهم می‌شد بیشتر از نوع حمایتی، مانند فراهم آوردن خانه و غذا و معمولاً نگهداری آنان مطرح بود. در قرن ۱۸ میلادی به سبب تغییرات انقلابی در اروپا و امریکا و نیز پیشرفت علم روانشناسی و بویژه تفکر دوران رنسانس نگرش اجتماعی انسانها در باره حقوق برابر تمام افراد به وجود آمد. در اواخر قرن ۱۸ یا ۱۷۷۴ پزشک معروف فرانسوی به نام فیلیپ پینل، بنیان‌گذار روانپزشکی جدید، با برداشتن غل و زنجیر از دست و پا و گردن بیماران روانی اولین قدم را در درمان بیماران روانی برداشت. او بر خلاف تنبیه و شکنجه رایج آن زمان در درمان بیماران روانی و عقب مانده گان ذهنی به دلجویی و مهربانی با آنان پرداخت. و برنامه‌های متنوع تفریحی برای آنان تدارک دید. روش فیلیپ پینل بعدها به درمان

اخلاقی مشهور شد. بیماریهای روانی را از عقب مانده‌گی‌های ذهنی جدا کرد. دانشمند دیگری که در فراهم ساختن خدمات برای افراد عقب مانده ذهنی به ویژه ایجاد تسهیلات پناهگاهی برای درمان فراگیر آنان نقش بسزایی داشته است جان گانگن بول است. در سالهای ۱۹۶۰-۱۹۷۰ پژوهشهای متعددی در باره عقب مانده‌گی ذهنی روش‌های نگهداری افراد عقب مانده و توان بخشی و آموزش آنان اجرا کرد. (فرانسیس گالتون)



گالتون هوش افراد برجسته زمان خود را بررسی کرد و نتایج کارش را براین واقعیت قرار داد که وجود افراد نابغه در طول نسلها در خانواده‌ها تداوم می‌یابد. او معتقد بود جامعه انگلستان زمان گالتون بر مبنای امتیازات ارثی است و این موضوعی بود که او در ابتدا به آن توجه نکرد؛ در نتیجه، والدینی که عوامل ژنتیکی مناسبی را به فرزندان‌شان منتقل می‌کردند، احتمالاً امکانات محیطی مناسبی هم برای آنها فراهم می‌آورند. با ظهور انقلاب

صنعتی و پیدایش شایسته‌سالاری، زمینه‌هایی فراهم شد که افراد بتوانند به اساس سوابق خانوادگی، از هوش خود استفاده کنند. ولی با روند روانسنجی و استفاده از آزمونهای هوشی متوقف نشد (غباری، ۱۳۸۵).

اولین امتحانهای معاصر هوش و ذکاوت در اوایل قرن بیستم توسط روانشناس نامی فرانسوی الفرد بینه تدوین شد. بینه به کار عمده‌ای تعیین شد تا تستها و امتحاناتی را طرح نماید و آهسته آهسته آموزان را در شهر پاریس درچوکات نظام مکتب از تندآموزان تفکیک و تشخیص کند تا آن که نصاب تعلیمی به سویه ایشان طرح و تدریس گردد. امتحاناتی که توسط بینه و همکارانش ترتیب شد، انکشاف و توسعه یافت. درسال (۱۹۱۱) بود که بنای آن گذاشته شد. برای اطفال بزرگترسوالات قویتر داده شد. مثلاً از طفل چهار ساله توقع می‌شد که عدد سه رقمی را تکرار کند، در حال که از یک طفل هشت

ساله با عدد پنج رقمی امتحان گرفته شد (غباری، ۱۳۸۵).

مربیان امتحانات، نظریات بینه را در ایالات متحده امریکا استقبال کردند و آنها را خوش آمدید گفتند و هر چه زودتر از فرانسوی به انگلیسی بر گردانیدند و به فرهنگ خود جا و توافق دادند. مثلاً لیویس ترمن در پوهنتون ستانفورد با نظریات بینه مشغول شد. او مقیاسها و تستهایی را به نام ستانفورد بینه ترتیب نمود. زمانی که ایالات متحده امریکا شامل جنگ اول جهانی در سال ۱۹۱۷ شد، آنها به یک امتحان و آزمایش ضرورت داشتند که یک میلیون نفر را از آن جمله طبقه بندی و تصنیف کنند. روانشناسان بعضی امتحانات موجوده را بر گروه‌های عظیم مردم تطبیق نمودند. پس به کمال خوشنودی مردم امریکای شمالی امتحانات ذکاوت را گذشتاندند و مشکل خود را حل کردند و عساکر خود را انتخاب نمودند (لوریا، ۱۳۸۴).

آزمون وکسلر که آزمونی پیشرفته برای سنجش ابعاد مختلف هوش است، آزمون دقیقی است که برای گروه‌های سنی خورد سالان و بزرگسالان، که توسط دیوید وکسلر دانشمند امریکائی در سال ۱۹۵۵ برای بزرگسالان به نام خودش ساخته شد. نمره میاگین ۱۰۰ در محدوده نورمال بین (۸۵-۱۵۱) قرار می‌گیرد. این روش امتیاز دهی به صورت شیوه استاندارد در آزمون‌های هوش درآمده و در نسخه‌های جدید آزمون استنفورد-بینه نیز مورد استفاده قرار گرفته است (غباری، ۱۳۸۵).

عوامل مؤثر در رشد هوش

روانشناسان هوش را دست آورد دو عامل، یعنی وراثت و محیط می‌دانند. فرد اعضای حسی، مغز و یر سیستم‌های عصبی، سیستم غدوات و دیگر ساختمان‌های بدنی خود را که در هوش او مؤثراند به ارث می‌برد. عوامل ارثی افراد را به توانمندی‌های ذهنی و فطری مجهز می‌سازند (پاشاشریفی، ۱۳۷۶).

پژوهش‌های مختلف، تاثیر عوامل زیستی گوناگون را بر هوش و توانایی‌های ذهنی افراد نشان داده است که به اختصار اشاره می‌کنیم بعضی از هورمون‌ها در فعالیت‌های ذهنی نقش مهمی دارند. به گونه‌ی مثال، هورمون تیروکسین که از غده تیروئید ترشح می‌کند، در فعال کردن کارکردهای ذهنی نقش اساسی دارد. اختلال در ترشح هورمون‌های تعیین‌کننده‌ی جنس در دوره جنینی، علاوه بر اینکه نامشخص شدن

جنس کودک را پس از تولد موجب می‌شود، ممکن است نقایص هوشی را نیز به وجود آورد

بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تغذیه ناقص چه در دوره جنینی و چه پس از آن در رشد هوش کودک تاثیر سوء بر جای می‌گذارد. از جمله مواد غذایی لازم در مورد کودکان، ماده پروتئینی است که کمبود آن بر رشد دستگاه عصبی و در نتیجه بر هوش تأثیر نامطلوب می‌گذارد. علاوه بر مواد پروتئینی، انواع ویتامین‌ها (E, D, C, A) و بعضی از مواد معدنی (کلسیم و منیزیم) در این مورد نقش مؤثری دارند. بر اساس برخی پژوهش‌ها، چنانچه کودکانی را که از تغذیه مطلوب برخوردار نبوده‌اند تحت رژیم غذایی مناسب قرار دهند، پس از مدتی هوش بهر آنان تا اندازه‌ای افزایش نشان می‌دهد (پاشاشریفی، ۱۳۷۶).

اما عوامل محیطی‌اند که تعیین می‌کند، آیا افراد به توانمندی‌های ذهنی و فطری خود دست خواهند یافت و یا خیر؟ عواملی محیطی مانند: محیط (فامیلی، جغرافیایی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی) که همه آنها در رشد هوش از اهمیت بالایی برخوردارند. باید اضافه کرد که عوامل محیطی تعیین کننده است برای رشد و انکشاف توانای‌های ذهنی و فطری. یکی از مسائل مهم در رابطه با اهمیت محیط در هوش، افزایش نمرات آزمون‌های هوشی در سراسر دنیاست. نمره‌های افراد در آزمون‌های اخیر هوشی نشان می‌دهد که اکثر افراد، بهره هوشی متوسط دارند، در حالی که در گذشته وضع هوشی اکثریت، کمتر از متوسط بود. همچنین مطالعات در تاثیر محیط بر هوش نیز اثراتی بر هوش نشان داده‌اند با این همه، نمی‌توان یکسره نتیجه گرفت که وراثت تنها عامل مهم در توانایی هوش کودکان است. نتایج تعلیمات همگانی و آموخته‌های شخصی افراد مشابه در محیط‌های مختلف نشان می‌دهد که تأثیر متقابل و پیچیده فطرت و تربیت سبب‌ساز تفاوت‌های هوشی است (غباری، ۱۳۸۵).

لیکن تعامل بین وراثت و محیط آن قدر پیچیده و پویاست که یکی از روانشناسان به نام ویلیام گرینوخ، می‌گوید: پرسش از اینکه در هوش، طبیعت مهمتر است یا تربیت، مانند پرسش از این نکته است که برای ایجاد یک مستطیل، طول مهمتر است یا عرض؟ ما هنوز نمی‌دانیم کدام؟ و اصولاً این سوال غلط است. رشد هوشی فرد، نتیجه متقابل

وراثت و محیط است. در عوامل محیطی بر تحصیلات تاکید شده در حالی که فرهنگ حاکم بر جامعه، روابط خانوادگی، رسانه‌ها و دیگر عوامل نیز مؤثر است. یکی دیگر از عوامل مؤثر بر هوش، پایگاه‌های اجتماعی، اقتصادی، سطح شغل، سطح تحصیلات و میزان درآمد پدر و مادر است. تفاوت بین متوسط هوش کودکان در رابطه با پایگاه خانواده‌ها ممکن است از یکسو نشانگر تأثیر عامل وراثت در هوش و از سوی دیگر نتیجه تأثیر شرایط مناسب خانوادگی و محیطی برای رشد و پرورش توانایی‌های ذهنی کودکان باشد.

علاوه بر مسائل فوق برخی عوامل دیگر مانند جمعیت خانواده و ترتیب تولد فرزندان، محل سکونت، شباهت و تفاوت فرهنگی پدر و مادر، انتظارهای والدین از کودکان، فقر، فشارهای اقتصادی، نگرش والدین نسبت به فرزندان، روش‌های تربیتی که از سوی والدین اعمال می‌شوند، داشتن فرصت‌های آموزشی و... بر رشد و چگونگی هوش تأثیرگذار هستند. (بیابانگرد، ۱۳۸۴)

اندازه‌گیری هوش

اندازه‌گیری عبارت است از اختصاص اعداد به شیوه‌ای منظم، برای نشان دادن ویژه‌گی‌های آنها. به گونه مثال: نمرات در یک آزمون شخصیت با بهره‌گیری از دستورالعمل‌های مربوط به سوالات و روش‌های نمره‌گذاری یکسان برای هر آزمودنی به دست می‌آید (آلن، ۱۳۹۰).

فرانسیس گالتون انگلیسی در کتاب خود، *نبوغ/رئی* (۱۸۶۹) این نظر را مطرح کرد که توانایی‌های ذهنی انسان قابل اندازه‌گیری است. بر اساس این نظریه، بینه و سیمون آزمونی برای اندازه‌گیری هوش طراحی کردند. آزمون آنها بر تعریف زیر استوار است: در مفهوم هوش، استعداد فکری بنیادینی وجود دارد. این استعداد فکری، توان داوری است و می‌توان آن را 'حس خوب'، 'حس عملی'، 'قریحه' و 'استعداد فکری فرد' برای تطبیق با محیط نامید. بنابراین، خوب داوری کردن، خوب درک کردن و خوب استدلال کردن فعالیت‌های اساسی هوش‌اند (بینه و سیمون، ۱۹۰۵).

آزمون سیمون و بینه مجموعه‌ای از مسائل است که از کودک انتظار می‌رود بدون استفاده از یادگیری‌های قبلی یا حافظه طوطی‌وار، و با یاری گرفتن از نیروی داوری و

استدلال خویش، از پس حل آنها بر آید، گرچه در این باره که آیا می‌توان از کودک، یا هر فردی، انتظار داشت که مستقل از پیشینه اطلاعاتی خویش به پرسش‌هایی پاسخ صحیح بدهد. جای پرسش و تأمل است. در هر حال، بین دریافت که نسبت سن عقلی کودک به سن حقیقی‌اش تقریباً در تمام مراحل رشد او ثابت است. برای مثال، کودکی که در چهارسالگی سن عقلی او دو سال است، به احتمال زیاد در هشت سالگی سن عقلی او چهارسال نشان می‌دهد، یعنی سن عقلی این کودک در برابر سن اصلی کودک "بهنجار" همواره نسبت یک به دو خواهد بود (غباری، ۱۳۷۸).

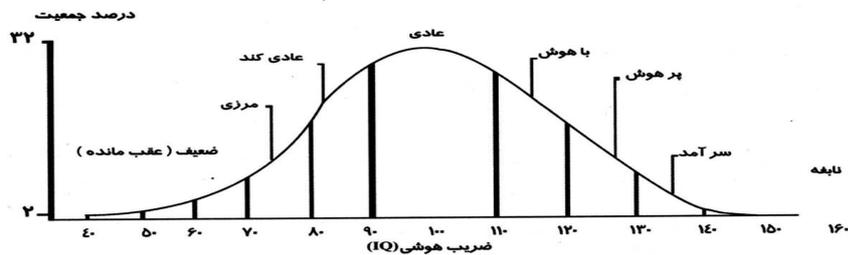
نسبت تقریباً ثابت بین سن حقیقی (یا تقویمی) و سن عقلی را ضریب هوشی، بهره هوشی یا هوش بهره (Intelligence Quotient, IQ) می‌نامند. این آزمون و معادله منتج از آن مبنای همه ارزیابی‌ها و سنجش‌های مهارت‌های ذهنی قرار گرفت.

$$IQ = \frac{\text{سن عقلی}}{100}$$

سن اصلی

در بررسی‌های آماری و تحقیقات تجربی، می‌توان دید که افراد به دو دسته پرهوش و کم‌هوش تقسیم نمی‌شوند. توزیع هوش نیز، همانند قد یا وزن افراد، روی منحنی مشهور به منحنی طبیعی (normal curve) قرار دارد؛ به این ترتیب که اکثریت افراد در وسط منحنی و شماری کمتر در دو سمت آنند. اکثریت واقع در وسط منحنی طبیعی را 'عادی' و افراد واقع در دو طرف آن را کمتر برخوردار و بیشتر برخوردار می‌نامند.

در منحنی توزیع هوش، افراد دارای ضریب هوشی بین ۹۰ تا ۱۱۰ را عادی و دارای هوش متوسط، کمتر از آن را، به ترتیب، کُندهوش، کم‌هوش یا عقب‌مانده، و بیش از ۱۱۰ را پرهوش، سرآمد یا نابغه می‌خوانند. شمار افرادی که در دو بال منحنی قرار می‌گیرند کمتر از افراد 'عادی' است. حدود ۶۴ درصد افراد هر جامعه‌ای هوش متوسط دارند و تنها ۲ درصد افراد را می‌توان فوق‌العاده پرهوش، و ۲ درصد را بسیار کم‌هوش دانست. بنابراین، خوشبختانه، در هیچ جامعه‌ای اکثریت افراد مجبور به رقابت با جماعت کثیری از نوابغ یا گرفتار خیل کودن‌ها نیستند (افروز، ۱۳۷۹).



شکل (۲۲) نمایی از ضریب هوش انسان (۸)

آزمون وکسلردو نوع هوش (کلامی و عملی) را اندازه‌گیری می‌کند: آزمونی که هوش کلامی رامی‌سنجد عبارت‌اند از: اطلاعات عمومی، درک مطالب محاسبه عددی، تشابهات، فراخونی ارقام یا حافظه عددی و اجرای آزمون‌های مربوط به هوش عملی عبارت‌اند از: تکمیل تصویرها، طراحی با مکعب‌ها و رمز نویسی. (وکسلر، ۱۳۸۷). مطالعه کتاب تاریخ آزمون سازی روانی، تالیف فیلیپ دوبوا (Philip H. Du Bois) در ۱۹۷۰ توصیه می‌شود: دوبوا استفاده زیاد از آزمون را به سه زمینه اساسی نسبت می‌دهد:

- ۱- خدمات اجتماعی (social services).
 - ۲- امتحانات آموزشگاهی (civil service exams).
 - ۳- مطالعه تفاوت‌های فردی (school exams).
- طبق نظر "دوبوا" نظریه اندازه‌گیری به عنوان یک رشته علمی در دهه ۱۹۳۰ شکوفا شد. در سال ۱۹۳۵ مجله روانسنجی (E. L. Thorndike) تأسیس شد، در ۱۹۴۱ اندازه‌گیری روانی و تربیتی و در سال ۱۹۴۷ مجله روانشناسی آماری در بریتانیا منتشر گردید. اولین کتاب در نظریه اندازه‌گیری با عنوان مقدمه‌ای بر نظریه اندازه‌گیری روانی و اجتماعی در سال ۱۹۰۴ توسط تورندایک انتشار یافت (آلن، ۱۳۹۰).

عقب مانده‌گی ذهنی

عقب مانده‌گی ذهنی (به انگلیسی: mental Retardation) عقب مانده‌گی ذهنی اختلالی است که با عملکرد هوشی حد طبیعی و اختلال در مهارت‌های انطباقی مشخص می‌گردد.

سن شروع عقب مانده گی ذهنی زیر ۱۸ سال است و منظور از مهارتهای انطباقی انجام کارهای است که در هر سن خاص به طور معمول از فرد انتظار می رود (افروز، ۱۳۷۹).
در سال ۱۹۷۳ انجمن آمریکایی نقص ذهنی عقب مانده گی را به شرح زیر تعریف کرد.

عقب مانده گی ذهنی ناظر است بر عملکرد عمومی هوش که به طور معنی دار پایین تر از حد متوسط است و به طور همزمان، همراه با نواقصی در رفتار سازشی است و طی دوران رشد و تحول ظاهر شده عملکرد هوش را می توان از طریق آزمونهای میزان شده تعیین کرد (یحیایی، ۱۳۷۸).

در قانون انگلستان به بی کفایتی اجتماعی فرد عقب مانده تاکید شده است. طبق این قانون چهار رگروه عمده به عنوان اشخاص عقب مانده مشخص شد:

- ۱- آنهایی که از بیماری روانی رنج می برند.
 - ۲- آنهایی که به زیر هنجاری شدید دچار هستند.
 - ۳- کسانی که زیر هنجار محسوب می شوند.
 - ۴- افرادی که به اختلالهای روان رنجوری مبتلا هستند.
- در منحنی همین فصل گروه عقب مانده ذهنی را می توان مشاهده کرد (لوریا، ۱۳۸۴).

۱- گروه عقب مانده های عمیق (ابله، تهی مغز): این افراد ۳ تا ۵ درصد عقب مانده ها را تشکیل می دهند.

هوشبهر این افراد از ۲۵ تجاوز نمی کند و تواناییهای آنان از نظر ذهنی در هر سنی باشند از یک کودک ۳ ساله تجاوز نمی کند (حسینی، ۱۳۸۱).

۲- گروه عقب مانده های شدید (سبک مغز، کم خرد، سفیه): هوشبهر این افراد بین ۲۶ تا ۵۰ است. تواناییهای آنان در سنین گوناگون همانند کودکان ۳ تا ۷ ساله است. افراد این گروه ۱۰ تا ۲۰ درصد کودکان عقب مانده را تشکیل می دهد. آنان قادر به فراگیری انجام امور ساده می باشند و می توانند تا اندازه ای از خود مراقبت کنند و از عهده خوردن غذا و پوشیدن لباس و نظافت خود بر می آیند.

۳- گروه عقب مانده های متوسط (کودن - کند ذهن): هوشبهر کودکان این گروه بین

۵۱ تا ۷۰ است و سن عقلی آنان از حد کودکان ۱۰ ساله تجاوز نمی‌کند. افراد این گروه ۷۵ تا ۸۵ درصد کودکان عقب مانده را تشکیل می‌دهد. در نیروی قضاوت و استدلال نارسایی مشهود است. تأخیر در راه رفتن و لکنت زبان دارند (حسینی، ۱۳۸۱).

۴- گروه مرزی (ساده لوح یا کم استعداد): دارای هوشبهر بین ۷۱ الی ۸۰ هستند و از لحاظ توانایی حداکثر تا حد کودکان ۱۲ ساله عادی هستند. افراد این گروه دارای ضعف قوای فکری هستند و توانایی قضاوت و استدلال مطلوب را ندارند.

۵- گروه عادی ضعیف یا ساده: دارای هوشبهر بین ۸۱ تا ۹۰ هستند. اندکی کند ذهن و کند انتقال هستند و از عهده فهم و ادراک و بیان مفاهیم عالی و پیچیده بر نمی‌آیند. افراد این گروه با تمرین در کارهای عملی و حرفه‌ای می‌توانند موفق شوند و به سازگاری شغلی و اجتماعی برسند و می‌توانند در شرایط مطلوب دوره متوسطه مکتب را به پایان برسانند (شاملی، ۱۳۸۵).

نبوغ

کسی که دریافته چگونه شدت افکار را تا نقطه‌ای افزایش دهد که به راحتی با منابع دانشی که از راه‌های عادی به دست نمی‌آیند ارتباط برقرار کند، و یا کسی که با اندیشه و هدف و عمدتاً، از استعداد تصور خلاق استفاده می‌کند و بهره می‌برد نابغه گفته می‌شوند. که بیشتر مردم هیچ آگاهی در طول زنده‌گی از این استعداد ندارند و نه از آن بهره می‌برند. هنر مندان، نویسندگان، موسیقی دانان، شاعران بزرگ به این علت بزرگ اند؛ که به کمک قوه تصور خلاق درون خود گوش فرا می‌دهند (سیف، ۱۳۸۹).

نوابغ، قریحه و استعداد خود را در دوره کودکی ظاهر می‌سازند و غالباً در اواسط دوره جوانی، نبوغ خود را در زمینه‌های مختلف نشان می‌دهند. مهارت‌های اساسی مثل خواندن و نوشتن را می‌توانند در سال دوم یا سوم زنده‌گی فراگیرند و در سن (بیابانگرد، ۱۳۸۴) سالگی قادر به یاد گرفتن زبان خارجی هستند.

مطالعاتی که در باره عده‌ای از نوابغ به عمل آمده نشان می‌دهد که بعضی از افراد این دسته با مشکلات عاطفی و اجتماعی روبرو هستند ولی بطور کلی مردمی با اراده، کوشا، متکی بخود، کنجکاو و بلند همت هستند. اکثر مخترعان، دانشمندان، نویسندگان

وشعراى مشهور و معروف جهان، جزء این دسته‌اند (بیابانگرد، ۱۳۸۴).

ویژه‌گی‌های افراد خلاق

در بررسی‌های دقیق تحقیقات وسیع مک کینون این ویژه‌گی‌ها یادداشت گردیده است: ذهن کنجکاو و جستجوگر، نیرو تخیل مولد و مفید، اعتماد به نفس، انعطاف پذیری ذهنی، تمرکز، ظرفیت درک مستقیم، قضاوت کردن و استدلال در مسایل که به توضیح بعضی از آنها در ذیل می‌پردازیم: (اسدی، ۱۳۹۰).

الف- از ویژگی‌های افراد خلاق، هوش زیاد است البته باید توجه داشت که لزوماً افراد خلاق در حد اعلاى هوشی نیستند ولی از افراد بهنجار جامعه بالاتراند. می‌توان گفت که افراد کم هوش یا متوسط، خلاقیت کم یا متوسطی دارند ولی این بدین معنا نیست که افراد تیز هوش یا سرآمد، لزوماً خلاقیت بیشتری دارند.

ب- فرد خلاق نسبت به محیط اطراف خود حساسیت بیشتری دارد و معمولاً نکات ظریفی را متوجه می‌شود که دیگران متوجه آنها نیستند. برعکس، نسبت به مسائل معمولی که جلب توجه افراد دیگر را می‌کنند بی‌توجه است. چنانچه دودسال قبل یکی از متفکرین فرانسوی، عالم ساینس بنام کوپه (Cuvie) در مورد نبوغ چنین نظر داد: "نبوغ عبارت از توانایی در توجه است" یعنی کسی که توجه خود را متمرکز نمی‌تواند نابغه شده نمی‌تواند. (اسدی، ۱۳۹۰).

ج- فرد خلاق بر موضوعات، بیش از دیگران تسلط دارد و می‌تواند ایده‌های بیشتری در باره یک موضوع ارائه دهد.

د- مهارت سخنگویی وی بیش از دیگران است.

ر- فرد خلاق انعطاف پذیرتر از افراد دیگر است، این مساله در پاسخ‌های افراد خلاق در آزمون‌ها نیز دیده می‌شود. فرد خلاق معمولاً علاوه بر انعطاف پذیری بیشتر، استفاده‌های غیر معمول و ابتکاری از اشیا را مدنظر دارد.

ز- فرد خلاق شوخ طبع است و معمولاً می‌تواند احساساتی را بیان کند که شخص معمولی آنها را واپس می‌راند.

س- فرد خلاق همنوایی کمتری با دیگران نشان می‌دهد ولی چنین نیست که خود را از دیگران منزوی کرده و با عقاید و نظریات دیگران همیشه مخالفت کند و ارتباط خود

را با جامعه از دست بدهد.

ش- فرد خلاق، خودش از کارهای خود انتقاد می‌کند و کارهای خود را مورد تجدید نظر قرار می‌دهد.

ی- فرد خلاق بیشتر متکی به خود و دارای اعتماد به نفس است.

به طور کلی می‌توان گفت که افراد خلاق ویژگی‌هایی دارند که آنها را از افراد بهنجار و معمولی مشخص و متمایز می‌کند (نراقی، ۱۳۸۹).

خلاصه فصل

هوش توانایی ذهنی است و قابلیت‌های متنوعی همچون استدلال، برنامه ریزی، حل مسئله، تفکر انتزاعی، استفاده از زبان، و یادگیری را در بر می‌گیرد. نظریه‌های هوش در طول تاریخ تغییر کرده است. به توانایی کلی و جامع فرد که باعث تفکر منطقی، فعالیت هدفمند سازگاری او با محیط می‌شود، هوش گفته می‌شود. برای پیگیری به معنی هوش، می‌توان در نظرات روانشناسان آنرا جستجو کرد:

- پیاژه هوش را نوعی انطباق فرد، با جهان خارج تلقی می‌کند. و از چهار عامل اساسی رشد در تفکر اشاره می‌کند. بلوغ زیست‌شناختی، تجربه‌اندوزی از محیط فیزیکی، تجربه‌اندوزی از محیط اجتماعی، تعادل با بلوغ کودک.

- اسپرمن با استفاده از روش آماری، تحلیل عوامل هوش را به دو عامل اصلی، هوش عمومی و هوش اختصاصی تقسیم بندی کرد.

- ترستون نیز با استفاده از روش تحلیل عوامل برای بررسی ماهیت هوش به هفت توانایی ذهنی مجزا که عبارتند از: قدرت استدلال، روانی کلامی، درک کلامی، سرعت ادراک، تجسم فضایی، استدلال عددی و حافظه تداعی، اشاره کرده است.

- گیلفورد با استفاده از روش تحلیل عوامل، به ۱۲۰ عامل هوش اشاره کرد. او مدل نظری ساختار کامل هوش را سه بعد محتوی، مواد و عملیات می‌داند.

- ریموند کتل نیز هوش را به دو دسته: هوش سیال و هوش متبلور تقسیم می‌کند. هوش سیال، توانایی تفکر، حافظه و سرعت پردازش اطلاعات است. این هوش ارثی است و تحت تأثیر آموزش و یادگیری نیست. هوش متبلور نمایانگر کسب تجربه و

مهارت و یادگیری است و با افزایش سن می‌تواند افزایش یابد. کتل برای اولین بار اصلاح آزمون‌های روانی را به کاربرد. آلفرد بینه و تئودور سیمون (۱۹۰۵) اولین آزمون هوش را به منظور تشخیص دانش آموزان کند ذهن از دانش آموزان عادی ابداع کردند.

تلاش‌های بسیاری برای تعریف عقب مانده‌گی ذهن انجام شده است. بسیاری از زمینه‌های علمی و حرفه‌ای. مانند روانشناسی پزشکی، مددکاری اجتماعی و تعلیم و تربیت که با کودکان و بزرگسالان عقب مانده سرو کار دارند هر کدام از دیدگاهی ویژه به این مساله توجه کرده‌اند. اما تاکید بیشتر بر دید گاه‌های روانی و تربیتی با حفظ مطالب متقدمین است. عقب مانده‌گی ذهنی با عملکرد هوش پایین تر از متوسط (بهره هوش زیر ۷۰) مشخص می‌شود. انجمن روانشناسی آمریکا عقب مانده‌های ذهنی را در چهار دسته خفیف، متوسط، شدید و عمیق تقسیم بندی می‌کند. روش فیلیپ پینل بعدها به درمان اخلاقی مشهور شد. او برای اولین بار در واقع زندان را به بیمارستان تبدیل کرد و بیماری‌های روانی را از عقب مانده‌گی‌های ذهنی جدا کرد.

نبوغ عبارت است از؛ به جز توجه کردن چیز دیگری نیست. ویژه‌گی‌های افراد خلاق، افراد کنجکاو، پرتلاش، سازگار با محیط، با شهامت، استقلال رأی، خودآغازگر، انعطاف پذیر و دارای اعتماد به نفس‌اند. به طور کلی خلاقیت را می‌توان به عنوان توانایی به وجود آوردن چیزی تازه از طریق توجه و اعتماد به نفس تعریف کرد.

تمرینات

- ۱- هوش را تعریف کنید؟
- ۲- پینل کیست؟ چی دست آوردی به جهان تقدیم کرد؟
- ۳- نظریه‌های دیوید وکسلر، ترمن، بینه، پیاز، گالتون را شناسای کنید؟
- ۴- اولین آزمون هوش را چی وقت و توسط کی مطرح شد؟
- ۵- علائم و نشانه‌های مهم هوش را بیان دارید؟
- ۶- عوامل مؤثر رشد هوش را واضح سازید؟
- ۷- عقب مانده‌گی ذهنی را تعریف کنید؟

۸- نبوغ چیست؟ در کدام سن نمایان شده چی وقت متبارز می‌شود؟

۹- چند ویژه‌گی افراد خلاق را توضیح دهید؟

فهرست ماخذ

- ۱- آلن، جی. مری (۱۳۹۰). مقدمه بر نظریه‌های اندازه‌گیری (روانسنجی). مترجم: علی دلاور، انتشارات سمت، صص ۲، ۹.
- ۲- اسدی؛ نسترن (۱۳۹۰). شناخت و آموزش خلاقیت در مدارس. تهران: انتشارات عابد، صص ۹۱-۹۲.
- ۳- افروز، غلامعلی (۱۳۷۹). روانشناسی و توانبخش کودکان آهسته گام. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، صص ۴، ۱۶.
- ۴- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). روان‌شناسی تربیتی، تهران، ویرایش. چاپ اول، صص ۱۱۷-۱۱۹.
- ۵- پاشاشریفی، حسن (۱۳۷۶) نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت. چاپ اول: تهران: انتشارات سخن، صص ۳۶-۳۹.
- ۶- پیاز، ژان (۱۳۸۳). روانشناسی هوش. مترجم: حبیب‌الله ربانی، تهران: انتشارات صفی‌علیشاه، صص ۱۹، ۲۹، ۳۵.
- ۷- حسینی، افضل السادات (۱۳۸۱). ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن. تهران: انتشارات آستان قدس رضوی، صص ۷۵-۸۳.
- ۸- راتوس، اسپنسر (۱۳۸۹). روانشناسی عمومی. جلد اول: تهران: انتشارات سمت، صص ۱۵، ۲۱.
- ۹- سیف نراقی، مریم (۱۳۸۹). روانشناسی کودکان عقب مانده ذهنی تهران: انتشارات سمت، صص ۳۶، ۳۷-۴۴-۹.
- ۱۰- شاملی، محمد جواد (۱۳۸۵). روانشناسی رشد. تهران: انتشارات سمت، صص ۷۶، ۷۲، ۷۶۲.
- ۱۱- غباری، باقر (۱۳۸۵). عقب مانده‌گی ذهنی. چاپ اول: انتشارات امیر کبیر، صص ۳۲-۴۵.

- ۱۲- لوریا، الکساندر (۱۳۸۴). کودک عقب مانده ذهنی. مترجم علی خانزاده: تهران: انتشارات معراج، صص ۱۲، ۴۱، ۴۷.
- ۱۳- وکسلر، دیوید (۱۳۸۷). هوش و تفاوت‌های فردی. مترجم: امیر غلامی انتشارات صفا، صص ۱۶، ۳۷، ۴۰-۴۵.
- ۱۴- یحیایی، محمد رضایی (۱۳۷۸). قدرت‌های ذهن. تهران: انتشارات دانشگاهی تهران، صص ۹۸-۱۰۵.

فصل پنجم

هیجان

مقدمه

با این که حالت آرامش، بنا به فرض، حالت عادی است، اما به نظر می‌رسد که در زندگی امروزی حالات هیجانی وجه مشخصه مناسب تری برای مردم است تا نبودن هیجان. در روند جدید زنده‌گی، لزوم درک هیجانها، به علت اثرهای عمیقی که بر رفتار، شخصیت و سلامتی ما دارند، بیشتر محسوس است. هیجان نوعی حالت برانگیخته شده است، که با برانگیختگی فیزیولوژیکی تجربه ذهنی هیجان و رفتار مربوط به ابراز هیجان همراه است. برای مثال، در هنگام عصبانیت تپش قلب شما افزایش می‌یابد، که یکی از علایم برانگیختگی فیزیولوژیک است. احساس ناخوشایند ممکن است عصبانیت شما را به پرخاشگری لفظی وا دارد که نوعی رفتار ابراز هیجان است.

هیجان را می‌توان بر حسب خوشایند یا ناخوشایند بودن یا براساس درجه شدت آن‌ها تقسیم بندی نمود. هیجان از نظر ریشه لاتین (Emovere) به معنی لغت (Emotion) یعنی عاملی که ارگانیزم را به حرکت در می‌آورد. مثلاً، خشم عاملی است

که فرد را از خود بی خود می کند. خشم، ترس، اندوه، تنفر شگفتی، حسادت، همه جزء هیجانها به حساب می آیند، از جمله ی انواع هیجانها است. این حالتها بخشهای مهم زندگی عاطفی را تشکیل می دهند، زیرا درموقعیت های ذهنی مهم تجلی می کنند. جلوه های فیزیولوژیک هیجانها (تغییرات ضربانهای قلب و تنفس، خشک شدن دهان، عرق کردن) ویژه گی حالت های هیجانی این است، که اختلالهای روانی و فیزیولوژیک به همراه می آورند. بخش ظاهری این اختلالها جلوه ی هیجان نامیده می شود. پس هیجان عبارت است از یک حالت عاطفی که می تواند از عناصر فزیولوژیک، موقعیتی و معرفتی تشکیل شود.

انسان با انعکاس اشیاء و پدیده های جهان واقعیتها بی تفاوت نبوده در مقابل هر یک از پدیده ها مناسبات خود را تبارز می دهد که بعضی آنها باعث سرور و شمع و بعضی از آنها فرد را مغموم و متأثر می سازد. هیجانها به شکل مثبت یا منفی بدون علل به میان نمی آید بلکه محصول این یا آن عوامل اند که هیجانها جهان عینی را منعکس ساخته اما خود آنها عالم درونی و ذهنی شخصیت را تشکیل می دهد. اهداف آموزش ذیل در بر گیرنده داشته های این فصل قابل دقت است.

در ختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

- ۱- واژه هیجان به کدام اصطلاح دیگر یاد می گردد. هر یک را تعریف کنند.
- ۲- تبیین کنند؛ سه هیجان اصلی در کدام دوره زنده گی تبارز می کند.
- ۳- فرق بین هیجان و عاطفه را با مثال سنانشائی نمایند.
- ۴- انواع هیجانها را از نظر واکنشها بیان دارند.
- ۵- واکنشهای فزیولوژیکی و واکنشهای هیجانی را شناسائی کنند.
- ۶- نظریه های مهم هیجان را شناسائی کنند.
- ۷- عملکرد ذهن در هیجان و اساس عصبی آنرا واضح سازند.
- ۸- تبیین کنند؛ که نتیجه هیجان چیست.

تعریف هیجان

هیجان (Emotion) از واژه لاتینی (Emovere) حرکت کردن، تحریک، حالت تنش یا

تهییج مشتق شده است. و با اصطلاح انگیزش (Motivation) و انگیزتن Motivate به حرکت یا فعالیت در آوردن موجود زنده هم ریشه‌اند. هیجان در زبان متداول با شور، احساس، انفعال و عاطفه معادل است (پورافکاری، ۱۳۷۳).

وقتی شخصی از نظر هیجان تحریک می‌شود تجربه‌های (خوشی و یا غم) به او دست می‌دهد. زمانی که می‌گوییم شخص به جنبش در آمده منظور آنست که تحریک شده است هنگامی که می‌گوییم برانگیخته شده است منظور آنست که خود را به جنبش درآورده یا در فشار قرار داده است. هر عاملی که باعث فعالیت (داخلی، خارجی) موجود زنده شود خود نوعی از انگیزش به حساب می‌آید (مان، ۱۳۸۷).

روانشناسان تعاریف متعددی را در مورد هیجان نموده‌اند:

- هیجان عبارت از انعکاس مناسبات انسان در مقابل جهان واقعیتها در روان می‌باشد.
- هیجان حالت بر افروخته ارگانیزم را گویند.
- هیجان حالت برهم خورده‌گی که موجب حرکت و فعالیت می‌شود.
- هیجان عبارت از حالات عاطفی‌اند که شامل درجه بلندی از فعالیت، تغییرات احشایی و احساسات قوی می‌گردد.
- هیجان یک حالت خاص آگاهی که در آن حالت خوشی و ناخوشی متبازر گردد.
- هیجان بیان با القوه یک انگیزه که ممکن از منابع خود آگاهی یا ناخود آگاهی منشأ گرفته باشد (مشکانی، ۱۳۹۰).

در حال حاضر دو نوع کاربرد برای این واژه وجود دارد:

- ۱- اصطلاحی پوششی برای تعداد نامعینی از حالات ذهنی. این همان معنایی است که ضمن صحبت از عشق، ترس و نفرت مورد نظر است.
 - ۲- برچسبی برای زمینه‌ای از تحقیقات علمی که به بررسی عوامل محیطی، فیزیولوژیکی و شناختی این تجربیات ذهنی می‌پردازد.
- حالات هیجانی به طور طبیعی، حاد تلقی می‌شوند و این حالات، تجارب ذهنی هستند که با احساسات تفاوت داشته و از نظر رفتاری با آشفتگی و اضطراب همراه هستند (راتوس)

ماهیت هیجان

هیجان درزنده‌گی انسان اهمیت داشته فعالیت‌های انسان را امکان پذیر می‌سازد. هیجان جهان عینی را منعکس ساخته اما خود آنها عالم داخلی و ذهنی شخصیت را تشکیل می‌دهد.

در مطالعه هیجانها باید هم به جنبه‌های درونی و فردی، هم به جنبه‌های رفتاری و هم به جنبه‌های فیزیولوژیک توجه داشت. هیجان، نه تنها به عامل هیجان زا بلکه به خود فرد، حالت فعلی، جسمی و ذهنی شخصیت، تاریخچه زنده‌گی شخصی و تجربه‌های قبلی او نیز وابسته است.

اصولاً هیجان یک احساس فردی است. یعنی، ممکن است یک موقعیت معین فردی را کاملاً خشمگین کند یا بترساند اما در مورد دیگری هیچ واکنشی به وجود نمی‌آورد. به طور کلی، هیجان زمانی به وجود می‌آید که فرد غافلگیر شود یا موقعیت از تحمل او فراتر رود. هیجان در واقع بیانگر عدم سازگاری فرد با موقعیت و تلاش ارگانسیم برای برقراری تعادلی است که به طور موقت از بین رفته است. بنابراین، می‌توان گفت که هدف هیجان برقراری تعادل و حفظ موجودیت ارگانسیم است (گنجی، ۱۳۸۹).

هیجان‌ها را می‌توان در دو بعد مطبوع و نا مطبوع قرارداد. هیجانهای مطبوع مثل: شادی، محبت و عشق، و هیجانهای نا مطبوع مثل: رنج، غم، اندوه و ترس. علاوه بر این برخی هیجان‌ها شدیدتر و برخی ملایم ترند. معمولاً حالت‌های شدید را هیجان و حالت‌های ملایم تر را احساس می‌نامند. پس گفته می‌توانیم که احساس و هیجان ارتباط نزدیکی با هم دارند (شعاری نژاد، ۱۳۹۰).

درست است که خشم، ترس، اندوه، تنفر، شگفتی، حسادت، همه جزء هیجانها به حساب می‌آیند، تعریف کردن همه‌ی این حالتها کار بسیار دشواری است. این حالتها بخشهای مهم زندگی عاطفی را تشکیل می‌دهند، زیرا در موقعیتها به اساس تلاشهای بسیار گسترده‌ای که فلاسفه، فیزیولوژیست‌ها و روان‌شناسان، برای تبیین هیجانها، به عمل آورده اند، ماهیت و شیوه‌ی عمل آنها هنوز به طور روشن بیان نشده به حالت فرضیه باقی مانده است. این محققان، مخصوصاً جلوه‌های فیزیولوژیک هیجانها (تغییرات ضربانهای قلب و تنفس، خشک شدن دهان، عرق کردن، ...)، اثر آنها روی عملکردهای

ذهن (افزایش تلقین پذیری، کاهش کنترل ارادی) و رفتارهای ناشی از هیجانها (گریه‌ها، خنده‌ها، فرار کردن‌ها، پنهان شدن‌ها...) را مطالعه کرده‌اند. این مطالعات نشان داده است که در ظهور و تکوین جلوه‌های هیجان، فرهنگ سهم بسزایی دارد. هیجان به طور عموم از سه جز که باهم ارتباط نزدیک دارند ترکیب گردیده است.

۱- احساس مختلف: مانند اذیت خوشی نا خوشی.

۲- تغییرات احشایی و درونی: مانند افزایش ضربان قلب و دوران خون.

۳- بعضی جنبشها: مانند لرزیدن اعضا و اندام‌ها.

برای درک ماهیت هیجان عوامل ایجاد کننده، فعالیت غدوات بخصوص غده‌ی درینال و دستگاه عصبی مرکزی مهم است. این فعالیت هیجانی را بعداً در نظریه کانون (Ca nonn) ملاحظه خواهد نمود.

ویژه‌گی حالت‌های هیجانی این است که اختلال‌های روانی و فیزیولوژیک به همراه می‌آورند. بخش ظاهری این اختلالها جلوه‌ی هیجان نامیده می‌شود (کارل هافمن، ۱۳۸۱).

واکنش‌های فیزیولوژیک هیجان

در روان‌شناسی هیجانها معمولاً به احساسها و واکنش‌های هیجانی اشاره دارند، هر هیجان از سه مؤلفه اساسی برخوردار است:

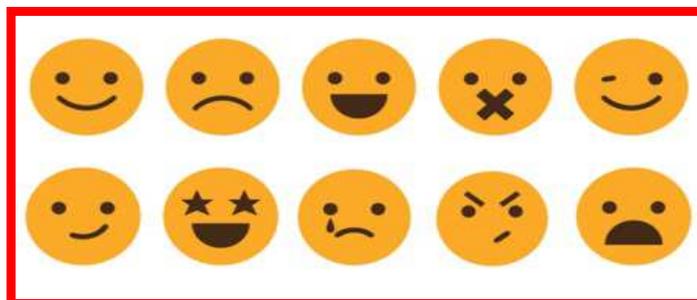
● مؤلفه شناختی، افکار، باورها و انتظاری که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می‌کنند. آن چه برای یک فرد فوق العاده لذت بخش است، ممکن است برای دیگری کسل کننده یا آزارنده باشد.

● مؤلفه فیزیولوژیک که شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمک‌ها گشاده می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد. اکثر هیجان‌ها شامل یک انگیزتگی کلی و غیر اختصاصی دستگاه عصب هستند.

جلوه چهره‌ای مهم‌ترین شکل ارتباط هیجانی هستند. بررسی‌هایی که صورت گرفته‌اند، نشان می‌دهند که برخی از جلوه‌های خاص چهره‌ای، ذاتی هستند. و بنابراین، در همه جای دنیا آن‌ها را می‌شناسند. هیجان‌ها متشکل از الگوهای پاسخ‌های

فیزیولوژیکی و رفتارهای مخصوص به نوع هستند. و در واقع غالبا از نظر مردم هیجان همان احساسی است که به فرد دست می‌دهد. ولی هیجان یک رفتار است نه یک تجربه‌ی خصوصی و پدیده‌ای است که در بقای نوع و تولید مثل نقش دارد (گنجی، ۱۳۸۹).

● مؤلفه رفتاری، به حالت‌های مختلف ابراز هیجان‌ها اشاره می‌کند. جلوه‌های چهره‌ای، حالت‌های اندام و حرکت‌های بیانگر، و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان‌های دیگر تغییر می‌کنند (راتوس، ۱۳۸۴).



شکل (۲۳) نمایشی از واکنشهای فزیولوژیکی هیجان گرفته شده از سایت انترنیت
<http://ravanpezshk.akairan.com/khanevadeh/success2/tars109.html>

مراحل فوق به سرعت ظاهر می‌شود و ارتباط مستقیم با محرک و شدت آن دارند. پیشتر اشاره نمودیم هیجان و انگیزه هیجان همراه با ایجاد نیرو است. زیرا ترشح غده داخلی (به خصوص غده ادرینال) سبب آزاد شدن قند در خون و سوختن آن در حیره‌ها شده و در نتیجه نیروی قابل ملاحظه‌ی در دسترس ارگانیزم می‌گذارد تجربه روزانه ما نشان می‌دهد، هنگام خشم و غضب نیروی جسمانی افزایش می‌یابد، کاهش قند خون در هر شرایطی با علایم اضطراب هماهنگی کامل دارد یعنی در هر اضطراب قند خون کاهش پیدا می‌کند و این مطلب که تحقیقات جدید را به سوی خود معطوف کرده است یک امر مهم حیاتی بشمار می‌آید. هیجان نیز مانند سایر انگیزه‌ها تابع اصل یادگیری است و ظهور آن در جوامع مختلف متفاوت می‌باشد کسانی که از تعلیم و تربیه بیشتر بهره‌مندند قدرت زیادتری برای ضبط و کنترل انگیزه هیجانی ظاهر می‌سازد در جوامع ابتدایی و قبایل بدوی ظهور هیجان‌های شدید و بدون توجه به قوانین و مقررات

محیطی است.

انواع واکنشهای هیجانی

الف- واکنشهای درونی

تغییرات درونی در هیجان، در یک هیجان قوی، تغییرات زیادی در اندامهای بدن روی می‌دهد به گونه‌ی مثال، مردمک چشم گشاده، پلک چشم به صورت غیر عادی باز و تخم چشم برآمده‌گی به مشاهده می‌رسد. سرعت و قدرت ضربان قلب افزایش مییابد، فشار خون زیاد می‌شود، حجم خون نیز در اندامهای پیرامونی بالا می‌رود و سرخ شدن چهره نتیجه آن است، موها سیخ و پوست بدن دانه دانه می‌شود، تنفس گاهی تند و زمانی کند می‌شود، جذب آکسیجن تا ۲۵ درصد بالا می‌رود، ترشح غده وات (اندو کراین، بدون نل) باعث می‌شود که مقدار قند بیشتر آزاد شود. غده بزاقی در اثر هیجان بند شده احساس خشکی دهان را باعث می‌شود البته این تغییرات نظر به اختلافات فردی به شکل متفاوت متباز است (گنجی، ۱۳۸۹).



شکل (۲۴ - ۲۵) نمایشی از هیجان درونی گرفته از این سایت

www.adweek.com/socialtimes/computers-can-monitor-emotions-parweb.ir/2015/06/01/http://keystrokes/203451

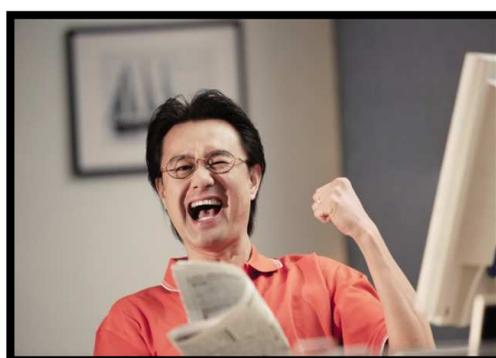
برای اندازه‌گیری دقیق این تغییرات بدنی، پروفیسور جان لارسن (Joha. A Larsen) ماشینی اختراع نمود این ماشین را پلی گراف (Plygraph) (چندکار) نامیده‌اند روانشناسان در سابق برای این که هیجانی و غیر هیجانی را از هم تمیز دهند توسط دستگاه (الکترونسفالو گراف) اندازه‌گیری کنترل و مقایسه می‌کردند و می‌کنند. بعضی از جنبه‌های فزیولوژیک همراه

هیجانها، در تجربه روزانه ما نیز آشکار هستند به گونه مثال: کسانی که در نیروهای مسلح خدمت می‌کند علائم مخصوص ترس را در میدان جنگ تجربه کرده‌اند چنین گزارش داده‌اند. بالا رفتن ضربان قلب، کشش عضلات، تحریک پذیری، بی‌خوابی، تکرار ادرار، خشک شدن دهان و گلو، عرق سر، اشکال در تمرکز حواس و حالات دیگر به مشاهده رسیده است (مان، ۱۳۸۷).



شکل (۲۶-۲۷) واکنش در برابر ترس

<http://www.asemoon.com/lifestyle/parenting/coping-with-a-childs-fear-of-doctors/>



شکل (۲۸-۲۹) واکنش‌های مطبوع، هیجانی شادی

<http://www.nojavanha.com/consulting/excitement-2013/>

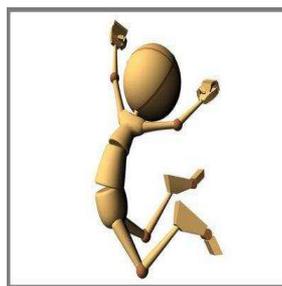
ب- واکنش‌های نگرشی و حرکتی

برای واضح شدن این مطلب به تبیین هیجان ترس می‌پردازیم:

هیجان ترس جای مهمی را به خود اختصاص داده است و حتی آن را به عنوان علت اصلی اختلالات عصبی شناخته‌اند. اما ترس همیشه ایجاد کننده ناراحتی و مشکل نیست. وجود آن در خیلی از مسائل موقعیت‌های زنده‌گی لازم است. این هیجان شاید از آن جهت اهمیت ویژه‌ای دارد که در آن حالت فشار و تخریب بطور بالقوه از نظر مقدار و

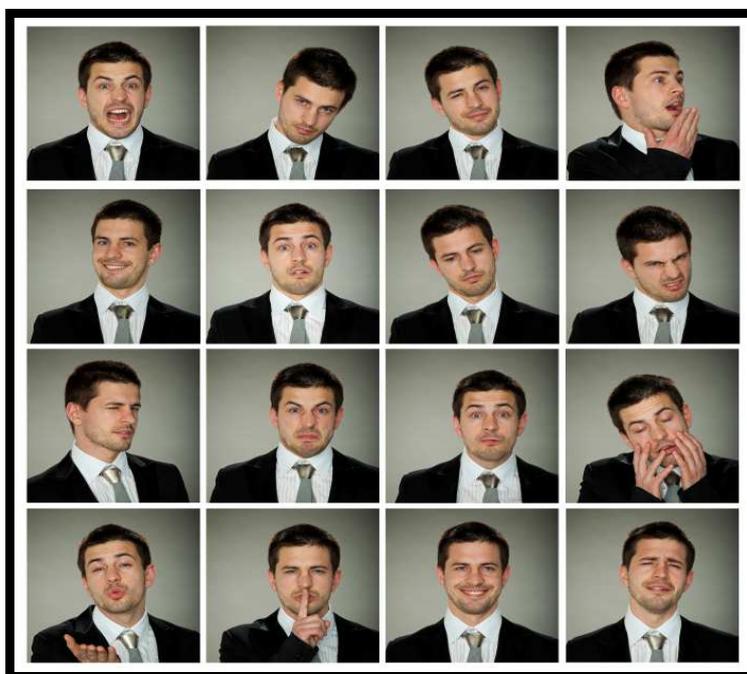
اهمیت بر حالت سازنده تفوق دارد. و معمولاً آماده‌گی برای بروز واکنشهای اجتنابی بیشتر از آمادگی برای کنشهای اکتسابی است

شکسپیر می‌گوید: "از میان همه تمایلات و احساسات بد، ترس منفورترین آنهاست." علائم ترس عبارتند از لرزیدن بدن، سفید شدن پوست، غدد عرقی فعال می‌شوند، مو بر بدن راست می‌شود، ترشحات دستگاه گوارش و کلیه‌ها زیاد می‌شود و فضولات بدن به دلیل انبساط ماهیچه‌ها بطور غیر عادی رفع می‌شود. میزان تنفس زیاد می‌شود، قلب به تندی و شدت می‌زند. قوای ذهنی به مقدار زیادی مختل می‌شود. این علائم حتی در چهارپایان مثل سگ و گربه و میمونها نیز دیده می‌شود. پرندگان نیز در هنگام ترس تمامی پرهای خود را در هم فرو می‌برند و در این حالت جثه‌شان کوچکتر به نظر می‌رسد. از دیگر علائم ترس عبارت است از باز شدن دهان، بالا رفتن ابروها، فردی که دچار ترس شده است در آغاز مثل یک مجسمه از حرکت باز می‌ایستد نقش می‌گیرد یا اینکه دولا می‌شود، بطوری که گویی می‌خواهد خود را از دیده‌ها پنهان می‌کند. فعالیت غدد بزاقی کم و دهان خشک می‌شود. گاه ترس ضعیف باعث می‌شود در فرد میل شدیدی به خمیازه کشیدن بوجود بیاید. چشمها در حالت ترس شدید از حدقه بیرون می‌افتند و به سوی عامل ایجاد کننده وحشت ثابت می‌مانند، یا اینکه بی‌قرار از جهتی به جهت دیگر می‌چرخند. ترس همچون سایر هیجانها از شدت و ضعفهای مختلف برخوردار است. ترس شدید علاوه بر علائم متفاوت (از لحاظ شدت) کارکردهای مختلف می‌تواند داشته باشد (کارل هافمن، ۱۳۸۱).



شکل (۳۰) نمایشی از هیجانی حرکتی

<http://ravanpezshk.akairan.com/khanevadeh/success2/tars109.html>



شکل (۳۱) نمایش از انواع هیجان‌ها

<http://home.isr.umich.edu/releases/manipulative-and-empathetic-people-both-adept-at-reading-emotions>

عملکرد ذهن در هیجان

در مورد عملکرد ذهن، در کتاب روانشناسی عمومی گنجی چنین نگاه شده است. عملکرد ذهن در هیجان را نیز، مثل عملکردهای فیزیولوژیک آن، می‌توان از دو جنبه برانگیختگی و فروریختگی بررسی کرد: به هنگام هیجان، فعالیت ذهن افزایش می‌یابد. بدین ترتیب که تخیل انسان تازیانه می‌خورد. هیجان می‌تواند خلاق و طراح باشد. به هنگام هیجان، انسان سریعتر فکر می‌کند و اندیشه‌های خیلی تازه در اختیار دارد. همچنین انسان هیجانی نیروی زیاد برای عمل کردن دارد، مبتکر است، سریع کار می‌کند و از اعتماد به نفس زیادی برخوردار است.

برعکس، هیجان می‌تواند هم قدرت عمل را فلج کند. هیجان ذهن را خالی می‌کند، به این صورت که انسان نه کاری برای انجام دادن دارد. نه چیزی برای گفتن پیدا

می‌کند. انسان هیجانی، خوب فکر نمی‌کند، را موقعیت‌ها روشن را نمی‌بیند و کلمات نمی‌فهمد، گاهی در اندیشه‌های او، تنها کنده و رکود کامل دیده می‌شود. انسان هیجانی، حالت انسان کودن را دارد، چنین به نظر می‌رسد که توانایی انجام دادن هیچ چیزی را ندارد مثلاً انسانی که به شدت ترسیده است عملاً هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد و احتمالاً به همین دلیل گفته‌اند "ترس برادر مرگ است".

بر انگیزندگی در شادی و خشم و فروریختگی در ترس و غم تسلط دارد، اما این قانون کلی نیست. شادی‌های غیر فعال و بدون برانگیختگی نیز وجود دارد که نوعی بی‌فکری، خواب آلودگی و عدم فعالیت ذهنی را به همراه می‌آورد.

فعالیت ذهن به هنگام هیجان خواه به صورت برانگیختگی خواه بصورت فروریختگی، هرگز قابل مقایسه با فعالیت ذهن در حالت عادی نیست. به هنگام هیجان کنترل ارادی عمل و تفکر کاهش می‌یابد. به هنگام هیجان شکل‌های تکانشی تفکر و عمل تسلط پیدا می‌کند یعنی افکار ناگهانی به ذهن انسان می‌آید و او دست به اعمال غیر مترقبه می‌زند انسان هیجانی احساس می‌کند که بر خود تسلط ندارد خود به خود کشیده می‌شود، از پا افتاده است، اختیار حرکات و افکار خود را ندارد (گنجی، ۱۳۸۹). هیجان انسان را زود باور و تلقین پذیر می‌کند وقتی انسان هیجانی می‌خواهد مسأله عملی را حل کند، اغلب با ساده کردن آن و به کمک راه‌های ناگهانی غیر اختیاری و نا هنجار و جسورانه اقدام می‌کند.

اساس عصبی هیجان

دستگاه عصبی خود مختار به صورت مستقل و خارج از کنترل ارادی و هوشیارانه فرد، عمل می‌کند و به دو قسمت دستگاه عصبی سمپاتیک و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک تقسیم می‌گردد. علاوه بر تهدیدهای فیزیکی، تهدیدهای روانی هیجان را نیز فعالیت دستگاه سمپاتیک را سبب می‌شوند. تصور نمایید که منتظر نتایج سرنوشت ساز کانکور و قبولی در دانشگاه هستید، در این وضعیت، هر قدر به زمان اعلام نتایج نزدیکتر می‌شوید نگرانی بیشتری نیز به شما دست می‌دهد. در روز اعلام نتایج زمانی که به دنبال نام خود در لیست قبولی‌ها می‌گردید، علایم برانگیختگی فیزیولوژیک که ناشی از فعالیت دستگاه سمپاتیک است در شما کاملاً بروز پیدا می‌کند. افزایش ضربان قلب،

افزایش تنفس، باز شدن مردمک چشم، خشکی دهان و لرزش دست‌ها از جمله تغییراتی هستند که توسط دستگاه سمپاتیک ایجاد می‌شوند در واقع بدن شما را در حالت آماده باش قرار می‌دهند تا به صورت مناسب تری با موقعیت تهدیدآمیز مواجه شوید برای مثال افزایش ضربان قلب و افزایش تنفس باعث می‌شود که خون با سرعت بیشتر و همراه با اکسیژن بیشتر به مغز و اندام‌ها برسد و یا باز شدن مردمک چشم باعث ورود نور بیشتر به چشم‌ها و بهبود بینایی می‌گردد. اما اگر پس از چند دقیقه جستجو نام خودتان را در لیست قبولی‌ها پیدا نمایید بلافاصله احساس راحتی و آسودگی خاطر خواهید کرد. در این حالت، دستگاه عصبی پاراسمپاتیک شما فعال می‌گردد و تحت تأثیر آن ضربان قلبتان کاهش یافته، تنفس شما منظم تر گشته و مردمک چشم‌تان نیز به حالت عادی بر خواهد گشت و سایر علائم احساس هیجان ناخوشایند بر طرف خواهد گردید و از آن پس شما هیجان شادی و خوشحالی را تجربه خواهید کرد (کالات، ۱۳۹۰).

دانشمند معروف کانون (canan) در سال ۱۳۸۴، ۱۷۹ هیجان را کیفیتی می‌خواند و نظریه خود را در مورد ایجاد هیجان اظهار داشت و محرک را مهمترین عامل ایجاد آن داشت. پس هیجان کیفیتی است که در تعقیب یک رشته فعالیت‌های هیجانی و روانی در ارگانیزم ظاهر می‌شود. این فعالیت‌های را می‌توان به ترتیب چنین بیان نمود:

- ۱- ملاحظه و انتقال محرک از محیط خارج.
- ۲- انتقال محرک از طریق اعصاب برنده به هیپوتالامس، کارتکس و سایر مراکز خاص مغز.
- ۳- ایجاد تغییرات خاص فزیولوژی و بدنی به واسطه فعالیت سیستم عصبی مستقل و ترشح غده داخلی (کیفیت فزیولوژی هیجان)
- ۴- ایجاد حالت سرور آمیز، بیان مطبوع در ارگانیزم (کیفیت روانی هیجانی).
- ۵- ظهور سلوک هیجان از طریق انقباضات عضله وی (مانند خندیدن)، ترشح غده مانند (گریه کردن) و مشابه آنها. (حکیم، ۱۴۲۲)

نظر به‌های هیجان

دانشمندان فراوانی درباره هیجان تحقیق کرده‌اند. ویلیام جیمز، اولین محقق است که

برای هیجان یک الگوی فیزیولوژیکی ارایه داد و چارلز داروین یکی از اولین دانشمندانی بود که هیجان را به طور سیستماتیک مطالعه کرد.

هدف او از نشان دادن هیجان در میان انسان‌ها، شاهدهی برای نظریه تکامل‌اش بود. او در سال ۱۸۷۲ کتاب خود را با عنوان "ابراز هیجان در انسان‌ها و حیوانات" منتشر کرد. همگانی بودن حالت‌های چهره هنگام ابراز هیجان، تاییدی برای ادعای داروین مبنی بر ذاتی بودن واکنش‌ها و داشتن تاریخچه تکاملی برای هیجان‌ها می‌باشد.

نظریه رفتارگرایی: واتسون در (۱۹۱۷) اظهار داشت که انسان در ابتدای تولد در دوره نوزادی دارای سه نوع هیجان اصلی (خشم، ترس و محبت "شادی") است. که ذاتی بوده و توسط محرک‌های ویژه بروز می‌کند. فقط سه هیجان اساسی وجود دارد:

- ترس: از پاسخ ذاتی فرد به صدای بلند و یا از دست دادن حمایت به وجود می‌آید.
- خشم: از ایجاد مانع در برابر حرکات و اعمال فرد به وجود می‌آید.
- عشق: از نوازش و دلجویی به وجود می‌آید. و سایر هیجان‌ها از طریق شرطی‌شدن و یادگیری به وجود می‌آید (شاپوریان).

اکثر روانشناسان توافق دارند، که هر قدر کودک بزرگتر شود هیجان‌ات او نیز متعدد تر و متنوع ترمی گردد. روانشناسان هیجان را به عنوان حالت آشفتگی، به هم خوردن تعادل و پاسخ شدید، تصادفی و سازمان نیافته به محرک تعریف کرده‌اند. هیجان عبارت است از تغییر موقتی در شدت رفتار، که عموماً این شدت در جهت افزایش می‌باشد (مان، ۱۳۸۷). در زیر از نظریه مهم در مورد هیجان یاد آور می‌شویم

نظریه‌های روان‌شناختی زیستی هیجان

نظریه جیمز لانگه (Games- lange theory) (تجربه هیجان بعد از تغییرات بدنی و فیزیولوژی) تا قرن نوزدهم نظریه کلاسیک در مورد هیجان این بود که ابتدا محرک هیجان برانگیز ادراک می‌کرد و به دنبال بروز هیجان مربوط به آن تغییرات بدنی و فیزیولوژیکی به وجود می‌آید. اما در اواخر قرن نوزدهم ویلیام جیمز (۱۸۸۴) و کارل لانگه (۱۹۰۰، ۱۸۳۴) به طور هم زمان اعلام نمودند تکه تغییرات فیزیولوژی قبل از تجربه هیجان بروز می‌کند بر طبق نظر این دو که به نظریه جیمز لانگه معروف است، برای مثال فرد یا مشاهده حیوان خطر ناک ابتدا می‌لرزد (تکان می‌خورد) و بعد هیجان

ترس مربوط به آن را احساس می‌کند

نظریه ارزیابی شناختی

ریچارد لازاروس (Richard Lazarus) (۱۹۹۳) (محرک هیجانی، تعبیر و تفسیر فرد، تجربه هیجان) بر طبق این نظریه هیجان هر فرد در یک موقعیت معین بستگی به تفسیر وی از آن موقعیت دارد و اگر فردی یک موقعیت را ناخوشایند و ناراحت کننده ارزیابی کند، هیجان‌های منفی مربوط به آن را تجربه خواهد کرد و حالی که فرد دیگری ممکن است آن موقعیت را مثبت و خوشایند ارزیابی نموده و احساس خوشحالی نماید. نظریه ارزیابانه: طبق نظر ریچارد لازاروس (Lazarus)، هیجان نتیجه ارزیابی اطلاعات از موقعیت محیطی و از درون بدن است.

نظریه‌ی دو عاملی هیجان

استانلی شاکتر (Stanly Schachter) (۱۹۶۲) تعامل برانگیختگی فیزیولوژیکی و شناخت، تجربه هیجان با نظر جیمز که معتقد بود برانگیختگی فیزیولوژیکی یک عامل مرکزی در هیجان است، موافق بود. اما وی نظری که می‌گفت برانگیختگی فیزیولوژیکی در هیجان‌ها مختلف خیلی مشابه است نیز موافقت داشت. بنابر این، برانگیختگی به تنهایی نمی‌تواند یک پاسخ هیجانی ایجاد کند. بلکه بر اساس نظریه دو عاملی هیجان، هیجان هم ناشی از تعامل انگیختگی فیزیولوژیکی و هم نوع شناختی است که ما از آن برای توصیف موقعیت استفاده می‌کنیم (اسدورو، ۱۳۹۰).

نتیجه هیجان

درروانشناسی، هیجانها جایگاه بسیار حساس و بنیادی دارند، زیرا رابطه‌ی آنها با نیازها و انگیزشها بسیار نزدیک است. و می‌توانند ریشه‌ی بسیاری از اختلالهای (روانی، تنی) را تشکیل دهند. هیجانها حتی می‌توانند سلامت انسان را تضمین کنند. مثلاً، ترس موجب می‌شود که انسان خود را از خطر محفوظ بدارد و خشم موجب می‌شود که به دشمن حمله کند (امیر حسینی، ۱۳۸۹).

تمام بدبختیها و ناکامی‌های بشر از تربیت غلط هیجان‌ها و احساسات اوست. جنگها، بی‌آبرویی‌ها، جنایت، تعصب‌های نژادی و قومی، قتل و غارت و غیره بی‌انضباطی

هیجان‌ها بشر را می‌رساند. بنابراین باید گفت که بشر عالم و دانا نیست بلکه بشری است که هیجان و احساسات خود را تابع عقل و منطق نماید حالات هیجانی مطلوب را تجربه کرد. پدر و مادری که پر عقده هستند و دائماً خشمناک در امور جزئی برآشفته می‌شوند، نه می‌توانند هیجان‌ها و عواطف مثبت را در اطفال و جوانان در مسیر صحیح سوق دهند. با اینکه احترام به آداب و سنن لازم است. طبق اصول روانشناسی باید بدانیم که هیجان‌ها را نباید جنبه بی‌نظم و بی‌ثبات سلوک ارگانیزم فرد خواند، بر خلاف هیجان به حیث یک نیرویی تعمیری سازنده و تنظیم کننده سلوک و رفتار شخص نیز است (مان، ۱۳۸۷).

سازگاری فرد با موقعیت و تلاش ارگانیزم برای برقراری تعادلی است که به طور موقت از بین رفته است. بنابراین، می‌توان گفت که هدف هیجان برقراری تعادل و حفظ موجودیت ارگانیزم است.

ما در زندگی روزمره خود با انواع از هیجان روبرو هستیم. بطوری که این آشنایی ما با هیجان‌ها به دوران نوزادی ما بر می‌گردد. برخی از هیجان‌ها لذت بخش، خوشایند و تقویت کننده هستند، بطوری که فرد برای رسیدن به آن حالت خاص از هیجان‌ها ممکن است، تلاش هم بکند. ولی برخی دیگر جنبه آزارنده دارند و شاید فرد تلاش برای اجتناب از رسیدن به آنها داشته باشد یا اگر در آن حالات قرار گیرند، تلاش کند خود را از آن نوع هیجان رهایی دهد. هر یک از هیجان‌ها اهمیت و نقش مهمی در زندگی دارند. و کارکرد خاصی برای هر یک وجود دارد (کالات، ۱۳۹۰)

هیجان‌ها می‌توانند به دو طریق مثبت و منفی در بازیابی اطلاعات از حافظه دراز مدت اثر بگذارند. هیجان مثبت موجب تقویت آموخته‌ها و رویدادها می‌گردد و هیجان منفی موجب فراموشی آنها می‌گردند؛ مثلاً، کسی که در سینما فیلمی را تماشا می‌کند، اگر در آن زمان سینما آتش بگیرد و همه آنجا را با هیجان خاصی ترک نمایند، این فرد آن فیلم و خاطره را همیشه در ذهن خواهد داشت؛ زیرا ممکن است آن را چندین بار برای افراد دیگر تعریف کرده باشد که همین تکرار، شرح و توصیف ماجرا، خود می‌تواند موجب عدم فراموشی گردد برخی مواقع هیجان‌ها به صورت منفی هستند و اختلالی در یادآوری به وجود می‌آورند؛ مثلاً، دانشجویی که امتحان دارد و آمادگی لازم برای امتحان

ندارد، وقتی با سؤال اول امتحان مواجه می‌گردد و آن را درک نمی‌کند دچار اضطراب می‌گردد. حال ممکن است سؤال بعدی چندان دشوار نباشد، ولی اضطراب قبلی بر روی او اثر منفی می‌گذارد و بدین ترتیب، وحشت‌زدگی سراسر وجود او را می‌گیرد. در این صورت، هیجان منفی ایجاد شده بر حافظه دانشجو اثر می‌گذارد و حتی آن مطالبی را هم که می‌دانست ممکن است نتواند به یاد آورد و افکار نامطلوبی برای او به وجود می‌آیند و توانایی تمرکز را از او می‌گیرند که در این صورت، تأثیر هیجان بر روی حافظه منفی است و موجب فراموشی مطالب می‌گردد (بی. آر، ۱۳۷۷).

خلاصه فصل پنجم

هیجان یعنی واکنش کلی، شدید و کوتاه ارگانیسم به یک موقعیت غیر منتظره، همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند است. هیجانها اغلب توسط محرکهای خارجی بر انگیزخته می‌شوند و معطوف به آن محرکهای خاص محیطی هستند که سبب بر انگیزخته شدن هیجان شده است. ولی انگیزه‌ها اکثراً متأثر از محرکهای درونی هستند و به طور طبیعی معطوف به محرکهای خاص و محدودی می‌شود. هیجان یک احساس فردی است. ممکن است یک موقعیت معین فردی را کاملاً خشمگین کند یا بترساند، اما در مورد دیگری هیچ واکنشی به وجود نیآورد. هیجان، نه تنها به ماهیت عامل هیجان زا بلکه به خود فرد، حالت فعلی جسمی و ذهنی، شخصیت، تاریخچه زندگی شخصی و تجربه‌های قبلی او نیز وابسته است. درست است که در برخی شرایط استثنايي، هیجانهای گروهی به وجود می‌آید و برای اکثریت مردم معنای یکسانی پیدا می‌کند مانند: ترس ناگهانی از آمدن سیل و یازلزله، هیجان‌های کاملاً متفاوت افراد را نیز مشاهده کرده می‌توانیم کسی داد و فریاد می‌کند، و دیگری می‌لرزد یا درجایی پنهان شده و... در مقابل، کسان دیگری نیز است که حتی خشک بی‌حرکت می‌مانند! به طور کلی، هیجان زمانی به وجود می‌آید که فرد غافلگیر شود یا موقعیت از تحمل او فراتر رود.

ویلیام جیمز در سال (۱۸۸۴) این عقیده را مطرح کرد که پس از وقوع یک محرک هیجان انگیز، تغییرات جسمانی در ما پدیدار می‌شود. و این تغییرات جسمانی رفتاری

تعیین کننده نوع هیجان ماهستند. به عبارت دیگر، بازخوردی که فرد از تغییرات بدنی در مواجهه با یک موقعیت هیجان انگیز دریافت می‌نماید، نوع هیجان او را تعیین می‌کند. کارل لانگه دانمارکی نیز در سال (۱۸۸۵) نظریه‌ای همانند جیمز مطرح نمود و بدین سبب این نظریه به نظریه جیمز-لانگه مشهور شد (کالات، ۱۳۹۰).

به گونه‌ی مثال: ما گرگ را میبینیم، فرار میکنیم، فرار میکنیم، سپس میترسیم. پس هیجان‌ها عالم داخلی و ذهنی شخصیت را تشکیل می‌دهد. نظریه‌های دیگر نیز مثل نظریه (واتسون، داروین، ارزیابی شناختی و دو عامله) وجود دارد. در هنگام بروز آلات شدید هیجانی مانند ترس یا خشم و برخی از جنبه‌های فیزیولوژیک مشخص می‌شود.

افزایش ضربان قلب و تنفس، تعریق، لرزش، خشک شدن گلو و دهان، افزایش تنش عضلاتی و احساس فرو ریختگی معده از خصوصیات فزیولوژیکی هیجانها هستند. بخش عمده این تغییرات تحت تأثیر بخش سمپاتیک دستگاه عصبی خود مختار پدید می‌آید. دستگاه عصبی خود مختار از دو عصب سمپاتیک و پاراسمپاتیک که عملکردشان معمولاً در جهت عکس یکدیگر است تشکیل شده است. عصب سمپاتیک ماده یی را آزاد می‌کند که اثر آن مثل هورمون آدرنالین غده فوق کلیوی است. یعنی موجب برانگیختگی می‌شود در عوض ماده که عصب پاراسمپاتیک آزاد می‌کند خاصیت آرام بخش را دارد. برای مثال در مواجهه با محرک‌های ایجاد کننده ترس یا خشم، دستگاه سمپاتیک فعال شده و فرد را برای واکنش جنگ یا گریز آماده می‌سازد.

پس گفته می‌توانیم که دو قسمتی از مغز با هیجان ارتباط دارند یک بخش دستگاه کناری یا سیستم لیمبیک که خود شامل بخش‌های تالاموس و هیپوتالاموس و قسمت‌های درونی نیمکره‌های مغز است این دستگاه در احساس لذت و درد دخالت دارند. ارتباط نزدیکی با دستگاه عصبی خود مختار دارد و بخشی دیگر دستگاه فعال کننده شبکه است که در ساقه مغز قرار دارد. و از جلو به تالاموس و هیپوتالاموس می‌رسد. این دستگاه برانگیختگی عمومی بدن را تنظیم می‌کند. در حالت هیجان محرک خاصی توسط گیرنده‌های حسی دریافت می‌گردد و به مغز فرستاده می‌شود در مغز به ویژه کرتکس و بخش‌هایی از سیستم لیمبیک اطلاعات رسیده از محرک به ویژه مطبوع و یا نا مطبوع بودن آنرا ارزیابی می‌کند همچنین دستگاه شبکه ئی شدت هیجان

را تعیین می‌کند

برای اندازه‌گیری دقیق این تغییرات بدنی، پروفیسور جان لارسن (Joha. A Larsen) ماشینی اختراع نمود این ماشین را پلی گراف (Plygraph) (چندکار) نامیده‌اند روانشناسان در سابق برای این که هیجانی و غیر هیجانی را از هم تمیز دهند توسط دستگاه (الکترونسفالو گراف) اندازه‌گیری کنترل و مقایسه می‌کردند و می‌کنند.

تمرینات

- ۱- هیجان را تعریف کنید و اضافه کنید که در دوره کودکی چند هیجان وجود دارد؟
- ۲- اصطلاح هیجان از چی مشتق شده و بمعنی چیست؟
- ۳- محققان در مورد جلوه‌های فزیولوژیکی هیجان چی گفتنی دارند؟
- ۴- واکنشهای فزیولوژیکی هیجان چگونه است؟
- ۵- واکنشهای هیجانی (درونی، حرکتی و نگرشی) را از هم چگونه فرق می‌کنیم؟
- ۶- عملکرد ذهن در هیجان را با مثال واضح سازید؟
- ۷- نظریه‌های مربوط به هیجان را واضح سازید؟
- ۸- اساس عصبی هیجان را بیان کنید؟
- ۹- چگونه‌گی هیجان ترس در کدام یکی از واکنشها به مشاهده می‌رسد؟
- ۱۰- نتیجه هیجان را بیان کنید؟

فهرست ماخذ

- ۱- اسدورو، لسترام (۱۳۹۰). روانشناسی. تهران: مترجم: جهانبخش صادقی، انتشارات سمت، ص ۴۲۰.
- ۲- امیرحسینی، خسرو (۱۳۸۹). مهارتهای اساسی زندگی سالم. تهران: انتشارات فیپا، صص ۱۰۶، ۴۱۴، ۴۲۰.
- ۳- بی. آر. هرگنهان (۱۳۷۷). مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری. مترجم: علی‌اکبر سیف، تهران: دوران ص ۴۲۳

- ۴- پورافکاری، نصرت (۱۳۷۳). فرهنگ جامع روان‌شناسی روان‌پزشکی. جلد اول، تهران: ص ۴۹۵.
- ۵- حکیم، گلر حمن (۱۴۲۲). روانشناسی تربیتی. کابل: نشرات وفا، ص ۶۷.
- ۶- راتوس، ا، اسپنسر (۱۳۸۴). روانشناسی شخصیت. مترجم: حمزه گنجی تهران: نشر ویرایش، صص ۱۳، ۲۸.
- ۷- شاپوریان، رضا (...). مقدمه بر روانشناسی عمومی. تهران: نشریه روز، ص ۸۳.
- ۸- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات سمت، صص ۴۰۹-۴۱۲.
- ۹- کارل هافمن، مارک ورنوری، جودیت ورنوری (۱۳۸۱) روان‌شناسی عمومی. جلد دوم، تهران: ص ۵، ۹.
- ۱۰- کالات، جیمز (۱۳۹۷) روان‌شناسی فیزیولوژیکی. مترجم یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر روان، ص ۱۷۶-۱۸۶.
- ۱۱- گنجی، حمزه (۱۳۸۹). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات ساوالان صص ۱۹۷، ۲۰۰، ۲۰۲، ۲۱۲.
- ۱۲- مان، ل نرمان (۱۳۸۷). اصول روانشناسی. مترجم: محمود ساعتچی، تهران: انتشارات امیرکبیر صص ۳۸۷-۴۵۶.
- ۱۳- مشکانی، زهرا سادات (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی پزشکی. تهران: انتشارات نسل فردا، ص ۱۲۱، ۱۲۲.

فصل ششم

تفاوت‌های فردی

مقدمه

علاقه و توجه روانشناسان به مطالعه درموردی "فرد" بسیار زیاد است. این علاقه از سال‌های قبل و از هنگامی پیدا شد که "گالتون" و "کتل" به مطالعه تفاوت‌های فردی پرداختند. از نگاه بعضی روانشناسان تفاوت‌های فردی متاثر از عواملی است که ریشه در هستی ما دارند (وراثت). و از نگاه برخی از روانشناسان، عامل اصلی این تفاوت‌ها امری است خارج از نهاد و فطرت آدمی (محیط). و نظر غالب و مطرح در روانشناسی امروز، تأکید بر هر دو عامل وراثت و محیط است.

با کمی دقت و تأمل در خلقت انسانها، درمی‌یابیم، که هیچ دو انسانی مانند یکدیگر نیستند. این تفاوت‌ها در ابعاد مختلف جسمی، ذهنی و رفتاری قابل مشاهده و ادراک است، لذا باید حکمت و فلسفه‌ی خاصی زیربنای این تفاوت‌ها باشد. این تفکر، این اندیشه را به وجود آورد، که اگر این تفاوت‌ها وجود نداشت و انسانها دقیقاً از ابعاد مختلف، همانند یکدیگر بودند، دنیای انسانها و امورات آنان چگونه می‌شد، آیا انسانها از یکدیگر به

لحاظ ظاهری قابل تشخیص بودند؟ آیا نیازهای متنوع اجتماع انسانی که استعدادهای مختلف را طلب می‌کند، بر آورده می‌شد؟ آیا تبادل نظر و اختلاف اندیشه وجود داشت که باعث رشد و شکوفایی توانمندی‌های انسان شود؟ آیا هنر و هنرمند معنا می‌یافت؟

با توجه به آنچه بیان شد، ملاحظه می‌شود که هر یک از انسانها در مفهومی عام و گسترده "استثنایی" هستند؛ زیرا با یکدیگر از ابعاد مختلف تفاوت دارند؛ اما این تفاوت‌ها در بیشتر افراد احتمالاً چشمگیر نیست و بدین ترتیب، آنها اصطلاحاً گروه هنجار یا متوسط تلقی می‌شوند. وجالب اینجاست که این همه افراد، با هم متفاوت از نگاه ذهنی، جنسی، جسمی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و غیره بوده. این سوال همیشه نزد ما خلق می‌شود که چرا رفتار افراد مختلف است؟ فردی می‌تواند در فعالیت‌های جمعی شرکت کند و از کار کردن با دیگران خوشحال و شادمان می‌گردد. ولی دیگری میل دارد بطور انفرادی مشکلات کاری را انجام دهد، و از شرکت در کارهای جمعی خود داری نماید.

دانشمندان روانشناسی در مورد کاربرد روانشناسی تفکر کودکان و نوجوانان معتقد است، که ساختار و محتوای تفکر فرد در سنین مختلف یکسان نیست و تحولات تفکر ناشی از فعالیت‌های زیستی، تجارب اجتماعی و تعادل جویی است به اساس این دیدگاه فرد دائماً مشغول تفکر و سازمان دادن آن سازگار شدن با محیط است. به گونه مثال: وضع خانواده‌گی، موقعیت اجتماعی والدین، شغل پدر، مدرسطع معلومات و آشنائی آنها در مسائیل تربیتی و اجتماعی، نظر آنها نسبت به مؤسسات تربیتی، علاقه‌مندی والدین به اطفال شان، مسافرت‌ها و حوادث زنده‌گی آنها، مکتب، معلم، ورزش، بازی، امراض، گروه همسالان، اجرای مراسم دینی، تامین احتیاجات روانی، فرهنگ و صدها عامل دیگر در رفتار فرد تأثیر می‌نماید. تأثیرات محیطی و وراثتی باعث اختلاف هاتفاوت‌های فردی می‌گردد. روانشناسی وقتی پا به عرصه علمی گذاشت، که توانست تفاوت‌های فردی را بسنجد و کیفیت رابه کمیت تبدیل کند، تا بتواند پیش‌بینی‌های مفیدی درباره آنها به عمل آورد. مسائل سنجش، درهمه علوم تقریباً یکسان است. لیکن دانشمندان علوم رفتاری احتمالاً پیش از دانشمندان فیزیک به منطق سنجش پرداخته اند؛ زیرا بیشتر چیزهایی که آنها می‌خواهند اندازه بگیرند، کاملاً پیچیده هستند و تنها بامقیاس‌های فیزیک نمی‌توان آنها را اندازه‌گیری کرد. برای سنجش، از روش‌های مختلفی در شناسایی

تفاوت‌های فردی کار می‌گیرند که به دو دسته تقسیم می‌شود: روش‌های غیرعلمی و روش‌های علمی. در سنجش تفاوت‌های فردی از روی تست، معمولاً نتایج را به صورت عدد و رقم نشان می‌دهند، یعنی با استفاده از علم آمار می‌توان آنها را تجزیه و تحلیل نمود و مورد مقایسه قرار داد. اهداف آموزشی زیردر بر گیرنده‌ی داشته‌های این فصل قابل دقت است.

در ختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

- ۱- مفهوم تفاوت‌های فردی را با در نظر داشت نظر روسو و بینه واضح کنند.
- ۲- ضرورت و اهمیت مطالعه تفاوت‌های فردی را بیان نمایند.
- ۳- عوامل تعیین کننده در تفاوت‌های فردی را واضح سازند.
- ۴- علل تفاوت‌های فردی را شناسایی کنند.
- ۵- سنجش و اندازه‌گیری‌های تفاوت‌های فردی را بیان کنند.
- ۶- تأثیرات تفاوت‌های فردی را بیان کنند.

مفهوم تفاوت‌های فردی

یکی از مباحث اصلی عمده روانشناسی بحث در مورد تفاوت‌های فردی است. تا اواخر قرون وسطی علاقه‌ی بی‌مفهوم تفاوت‌های "فردی" وجود نداشت. این مفهوم در اواخر این دوران ابداع شد؛ بر اساس طرز تفکر وابسته به فلسفه افلاطونی، عقل و خرد هر فرد تنها قادر به شناخت جمیع است نه فرد. در آن زمان دانشمندان هیچ علاقه به تفاوت فردی نداشتند.

امروزه اغلب روان‌شناسان، نه سرشت (وراثت) و نه تربیت (محیط)، هیچ یک را به تنهایی عامل اصلی در رشد نمی‌دانند، بلکه معتقدند این دو در جهت هدایت رشد دایما باهم بر تعامل هستند. از نگاه روان‌شناسان، انسان از همان ابتدای زندگی باهم تفاوت دارند. و این تفاوت در تمام جنبه‌های شخصیت فرد قابل مشاهده است (نجاتی، ۱۳۸۵).

یکی از قدیمی‌ترین نمونه‌های پذیرش صریح وجود تفاوت‌های فردی، در کتاب جمهوری افلاطون به چشم می‌خورد؛ در حقیقت هدف اصلی و اساسی افلاطون تعیین افراد مختلف برای انجام کارهای مختلفی بوده که شایستگی آن را داشته‌اند. و افلاطون

در کتاب دوم جمهوریات چنین می‌گوید: "دو نفر هرگز عیناً مثل هم به دنیا نمی‌آیند بلکه تفاوت‌های فراوانی در طبیعت آنها وجود دارد. یکی برای شغلی شایسته است و دیگری برای شغل دیگر".

ارسطو، نیز همانند استادش افلاطون معتقد؛ به تفاوت‌ها فردی بود، که منشا آن تفاوت‌ها فطری است. در سراسر کتاب اخلاق ارسطو قسمت‌هایی به چشم می‌خورد، که دلالت بر تفاوت‌های فردی دارد؛ از جمله در روابط افراد، یک با دیگر. ارسطو به شرح خصوصیات افراد پرداخته، که شامل افراط و تفریط بوده و تفاوت آنها را به صورت تند مزاجی، جسارت، خجالت و غیره بیان می‌کند (ساعتچی، ۱۳۸۰).

در سیرتاریخی به مباحث تفاوت‌های فردی، اندیشمندان بزرگ از فیلسوفان و روانشناسان به این مباحث در لابلای نظریات شان پرداخته‌اند که از جمله می‌توان به این افراد اشاره نمود:

ژان ژاک روسو

وی در مشهورترین کتاب خود به اسم "امیل" که به صورت رمان نوشته شده است. به این نظر است که: "هر چه طبیعی است خوب است، وقتی به دست انسان می‌افتد ضایع می‌شود" و بر این اساس در نگاه روسو تعلیم و تربیت باید مبتنی بر تواناییهای طبیعی کودک علائق و امکانات سن او منطبق باشد.

چارلز داروین

داروین در کتاب خود تحت عنوان "اصل انواع" خود با صراحت به تفاوت‌های فردی اشاره نموده و چنین می‌نویسد: افرادی که نوع خصوصیات فردی متفاوت دارد و خصوصیات فردی مساعد موجب بقا می‌شود. و آنهایی که فاقد چنین خصوصیت هستند از بین می‌روند.

فرانسیس گالتون: گالتون در کتاب نبوغ ارثی بر این عقیده است که مردان نامی، اغلب اجداد نام داشتند. وی اولین کسی است، که تفاوت‌های فردی را به صورت علمی مورد مطالعه قرار داد. و مطالعات وی روی توارث، شامل اندازه‌گیری فزیک‌روانشناختی بود.

جیمز مک کین کتل

اولین کسی که در سال (۱۸۹۰) کلمه آزمون یا تست را به کاربرد، کتل روانشناس آمریکایی بود. او که از شاگردان وونت بود در صدد کشف قوانین کلی در باره‌ی واقعیت‌های ذهنی بود. و نیز بسیار علاقه‌مند بود که بتواند تفاوت‌های فردی را سنجش کند.

آلفردینه

بینه در سال (۱۹۰۵) اولین آزمون هوش را تهیه نمود. هدف اصلی وی از تهیه و ساختن آزمون هوشی این بود که مسئولان آموزش و پرورش بتوانند کودکان عقب افتاده ذهنی را از سایر کودکان جدا کنند و آنها را با شیوه‌ی خاصی پرورش دهند (گنجی، ۱۳۷۸).

تفاوت‌های فردی، همانطور که مورد پذیرش و تأکید روانشناسان و فیلسوفان قرار دارند؛ اسلام نیز این مساله را پذیرفته و براساس همین تفاوت‌های فردی است که خداوند احکام خودش را متناسب حال، ظرفیت و استعداد وجود آنها صادر می‌کند و به ملاک همین تفاوت هاست که اصولاً منشا تفاوت احکام جنسیتی (تفاوت احکام میان زن و مرد) را در اسلام، که ریشه در همین تفاوت‌های فردی دارد، میداند (نجاتی، ۱۳۸۵).

افراد آدمی از جنبه‌های مختلف رفتار و شرایط جسمی با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند، این تفاوت‌های در بین حیوانات نیز مشاهده می‌شود. ولی چون آدمیان با یکدیگر در تماس هستند، یکدیگر را می‌شناسند به همین جهت این تفاوت‌ها در آنان شکارتر است. هر چند ممکن است برای یک شخص عادی همه، ماهی‌ها، یا موش‌های سفید شبیه باشد ولی در نظر شخصی که به مطالعه رفتار این حیوانات پرداخته است. نه تنها ساختمان بدنی آنها با یکدیگر متفاوت است، بلکه از نظر رفتار نیز تفاوت‌های محسوس دارند. به گونه مثال: بعضی از حیوانات فعال و بعضی دیگر غیر فعال هستند، بعضی زود یاد می‌گیرند و بعضی دیرتر مطلبی را می‌آموزند. بعضی مطالب را زود فراموش می‌کنند. در واقع گاهی تفاوت آنها در عواملی مثل میزان فعالیت توانایی یادگیری و خصوصیات دیگر چنان زیاد است که فاصله بین حد اقل واحد اکثر بسیار زیاد می‌باشد مثلاً: اگر از یک دامداری درباره گوسفندان یا گاوهای اوسوال شود به تفاوت‌هایی اشاره خواهد کرد، که شاید برای ماتازه‌گی داشته باشد (شجاعی، ۱۳۸۹).

ضرورت مطالعه تفاوت‌های فردی

نخستین آموخته و یافته‌های ما از مطالعه‌ی تفاوت‌های فردی این است که هرگز خود را با هیچ کس و هیچ کس را با خود مقایسه نکنیم که هرکس کارگردان و بازی گر و تاحدی نمایشنامه نویس زندگی خودش است. بنابراین مسئول اصلی زندگی خویش. شاید آدمی تنها مخلوقی باشد که علاوه بر شناخت تفاوت‌های فردی میان خود و دیگران، خود نیز آگاهانه تفاوت‌هایی را ایجاد می‌کند و برخی از آنها را رشد و گسترش می‌دهد. ما به این نتیجه رسیده ایم که انسان نمی‌تواند تمام و کمال به انسانیت خود دست یابد. مگر آن که نگرش و هدف گیری خود را از محوریت مالکیت و خودخواهی و خود محوری به سوی محوریت کار فعالیت و همدلی و نوع دوستی تغییر دهد. شاید این پرسش برای همه ما مطرح باشد که " چرا تفاوت‌های فردی را مطالعه می‌کنیم؟ " در پاسخ می‌توان گفت که افراد بشر، با وجود داشتن خلقت و ساختار طبیعی فردی خاص، هرگز نمی‌توانند منفرد زندگی کنند، و ناگزیرند با هم باشند یا به شکل جمعی یا گروهی زنده گی کنند. جامعه‌ها، کشورها، شهرها، روستاها و... به گفته برخی از اندیشمندان، انسان میان انسانها، انسان است و انسان خواهد بود.

شاید نخستین روان شناس، که در ساهای اخیر، اهمیت این شناخت را دریافت و به پژوهش در باره آن پرداخت کتل باشد. این روان شناس فرایند تفاوت‌های فردی را از لحاظ استعدادهای حسی، حرکتی و... مورد مطالعه علمی قرار داد. گسترش کاربرد آزمونهای روان شناختی آلفرد بینه (A. Binet) نیز این امر را روشن تر ساخت (ساعتچی، ۱۳۸۰).

اکنون تقریباً همه سازمان‌های دولتی و ملی برای استفاده هر چه بیشتر از کارکنان خود و افزایش بازده ایشان مطالعه و شناخت علمی تفاوت‌های فردی را ضروری تلقی می‌کنند؛ و به سرمایه گذاری خاص در انتخاب کارمندان و کارگران از راه اجرای امتحان بر اساس شرایط و خصایص مطلوب حرفه مورد نظر، می‌پردازند. به علاوه، چون روانشناسی، فرایندهای رشد و تکامل و کیفیت سازگاری ایشان را مورد مطالعه قرار می‌دهد بنابراین، روان شناسان نیاز دارند که:

- تفاوت‌های رفتاری خاص موجود، میان افراد و گروه‌ها را بشناسند.

- عوامل یا علت‌های اساسی این تفاوت‌ها را دریابند.
- راه‌ها و روش‌هایی را پیشنهاد کنند که برخی از تفاوت‌های رفتاری را کاهش دهند و بعضی‌ها را تقویت کنند.

معمولاً تفاوت‌های فردی موجود میان افراد بشر را چنین طبقه بندی میکنند:

- ساختار بیولوژیک و فیزیولوژیک (بدنی یا اندامی)
- وضع سلامت و صحت عامه.
- استعداد‌های ذهنی و برخی استعدادها و توانایی‌های خاص.
- وضع و میزان کنترل هیجانی و عاطفی.
- رغبت‌ها و نیازها و گرایشها.
- وضع کلی سازگاری در روابط اجتماعی.

شاید همه گان با تجربه دریافته ایم که با همدیگر تفاوت داریم. حتی اعضای یک خانواده نیز با یک یگرم تفاوت اند: ساختار اندام متفاوت، طرز تفکر متفاوت، رغبت‌ها و نیازهای متفاوت، استعدادها و توانایی‌های متفاوت، هیجانها و عواطف متفاوت، رشته‌های تحصیلی متفاوت، مشاغل متفاوت... همگی شاهکار خلقت یعنی "تفاوت‌های فردی" راثبت می‌کند تفاوت‌های فردی طبیعی در دوران رشد و تکامل یا بزرگ شدن پیوسته در حال تغییر و تحول هستند و حتی دو قلوهای همسان با وجود داشتن ساختار اندام همسان در طول زندگی خود خصوصاً اگر در دو محیط جداگانه زندگی کنند. تفاوت‌هایی با همدیگر پیدا می‌کنند و گاهی این تفاوت‌ها عمدتاً رفتاری به حد تضاد جلوه گرمی شود. مثلاً: هر کدام از مکتب و ایده ئولوژی خاصی طرفداری می‌کند (شعاری نژاد، ۱۳۹۰).

وجود تفاوت‌های فردی بین انسانها از پدیده‌های کاملاً آشکار است شاید می‌توان دو نفر پیدا کرد که از هر لحاظ شبیه هم باشند این تفاوت‌ها، در عمل کرد شغلی، اهمیت بنیادی دارند، زیرا نحوه کار و رفتار فرد را مستقیماً تعیین می‌کنند اگر کارمورد نظریاً توانایی‌های کارگریا کارمند سازگار نباشد، بدون تردید ناضایتی‌های به بار خواهد آورد و این نارضایتی‌ها هم بر کار فرما هم برخورد فرد مهم خواهد بود.

توجه به رشد و تفاوت‌های فردی مبحثی اساسی در روانشناسی و با یکدیگرند. توجه

دقیق معلم به این تفاوت‌ها شرط موفقیت اودردستیابی به هدفهای تدریس و تربیت است. علاوه بر تفاوت سطح رشد گروه‌های سنی شاگردان، هریک از آنان نیز ویژگیهای بی‌همتای خاص خود را دارند و عملکردهای ذهنی، توانایی‌های زبانی، ساختار شخصیت، علایق و استعدادها، و باورها و رفتار آنان متفاوت از یکدیگر است و همراه با افزایش سن هر شاگرد نیز تغییر می‌کند. رشد شاگردان را از جهت زیستی و محیطی و از بابت تعامل این دو می‌توان مورد مطالعه قرار داد. از آنجا که رشد دارای یک نظم نسبی و قابلیت پیش بینی است و به تدریج، اما با سرعت شدت متفاوت، اتفاق می‌افتد، معلم آگاه می‌تواند برنامه‌ها و عملکردهای تدریس و تربیت را بر اساس وضعیت تفاوت‌های شاگردان تنظیم کند. معلم ناگزیر است با ویژگی‌های هر یک از محصلانش آشنا باشد تا بتواند در تربیت آنان موفق شود. یا یک معلم باید شاگردان خود را بشناسد. تا بتواند وسایل مناسب مورد نیاز ایشان را فراهم کند (گنجی، ۱۳۷۸).

علل تفاوت‌های فردی

هرفرد در طول حیاتش مهارتها و تجارب گوناگونی را کسب می‌کند که همگی در رفتار و شخصیت وی، اثر می‌گذارد. اگر دو جنین را با هم مقایسه کنیم می‌بینیم زیاد به هم شباهت دارند و تفاوت زیاد محسوس می‌ماند آن دودیده نمی‌شود؛ ولی بتدریج در جریان رشد و نمو، تفاوت‌هایی در ایشان پیدا می‌شود که بعضی از آنها را می‌توان هنگام تولد مشاهده کرد. تفاوت‌هایی از لحاظ رنگ چشم، مو، قد، وزن و... مشاهده می‌گردد. هرگاه همین دونوزاد را در پایان یک سالگی با هم مقایسه کنیم خواهیم دید، که بر میزان تفاوت‌های فردی بسیار افزوده است. به این ترتیب، پیوسته، تفاوت‌های فردی میان آنان افزایش پیدا می‌کند و دوفرد کاملاً ممتاز از هم بار می‌آیند (گنجی، ۱۳۷۸).

مشاهده این پدیده در انسان و حتی در حیوانات، ما را با این سوال مواجه می‌کند که چه عواملی موجب پیدایش این تفاوت‌ها می‌شود. این پرسشی از زمان‌های قدیم برای انسان مطرح بوده است و بیشتر فیلسوفان در توجیه این پرسش و پیدا کردن پاسخ قطعی به آن، چنین اظهار نظر کرده‌اند. بعضی از این تفاوت‌های فردی، چنان‌که گفتیم هنگام تولد وجود دارند. بعضی دیگر بتدریج پیدامی‌شوند. مانند مهارت‌های مختلف، بنابراین می‌توان گفت پیدایش تفاوت‌های فردی عمدتاً نتیجه دو عامل وراثت و محیط است، که قبلاً

درباره هریک از آنها به تفصیل در فصل قبلی سخن گفتیم و اینجا فقط به این نکته اشاره می‌کنیم که طفل در دوران جنینی از دو عامل متأثر می‌شود یکی ژن‌ها و دیگری محیط رحم مادر، یا وضع بدنی و روانی مادر در دوران بارداری، از این رو گاهی وراثت رابه ژنی عارضی تقسیم می‌کنند که منظور از وراثت ژنی انتقال صفات به وسیله ژن‌هاست، و وراثت عارضی به انتقال صفت‌هایی گفته می‌شود که محیط رحم در جنین ایجاد کرده است مانند: کری و فلج بودن، عامل مؤثر دیگر، پیدایش تفاوت‌های فردی، محیط است که می‌توان آن رابه محیط طبیعی و محیط اجتماعی تقسیم کرد. از محیط طبیعی، آب هوا، تغذیه و به طور کلی، وضع اقلیمی است، چنان که میان ساکنان کوهستانی و شهری تفاوت‌هایی دیده می‌شوند. محیط اجتماعی که می‌توان آن را محیط یادگیری نیز نامید؛ شامل خانواده، مکتب، همسایگان، همبازی‌ها، وسایل ارتباط جمعی (رادیو تلویزیون سینما، تئاتر، نشریات) گروه‌های اختصاصی، جامعه، و آداب و رسوم فرهنگ آن به طور کلی می‌باشد که هریک از آنها در رفتار فرد اثر گذاشته‌اند او را از سایر افراد، که در محیط اجتماعی دیگر بوجود آمده، بزرگ می‌شوند مشخص می‌نماید (لطف آباد، ۱۳۸۴).

پس تفاوت‌های فردی به طور کلی، عمدتاً از دو عامل وراثت و محیط سرچشمه می‌گیرند. و چنان که در بخش‌های پیشین گفتیم تأثیر هر کدام از آن دو، بر حسب ویژگی‌های فردی تعیین می‌شود. به این معنا که در تفاوت ساختار اندام، عامل وراثت بیش از محیط مؤثر است در صوتی که در باز کردن زبان کودک و سخن گفتن به یک زمان معین، عامل محیط بیشتر تأثیر دارد.

سنجش تفاوت‌های فردی

تفاوت‌های فردی رانمی‌توان تنها از طریق مشاهده یا حدس پیدا کرد. بلکه مستلزم اندازه‌گیری یا سنجش علمی است. تورندایک می‌گوید: هر چه در این جهان وجود دارد قابل اندازه‌گیری است. پیشرفت در علم نیز چنان که در بخش نخست کتاب گفتیم غالباً به گسترش روش‌های کمی بستگی دارد و بدون این روش‌های علمی به مشاهده و طبقه بندی آن، محدود و بیهوده خواهد بود (نادری، ۱۳۹۰).

روانشناسی از زمانی خاصیت علمی پیدا کرد، که توانست تفاوت‌های فردی را بسنجد و کیفیت رابه کمیت تبدیل کند. تا بتواند پیش‌بینی‌های مفیدی درباره آنها به عمل آورد.

مسائل سنجش، در همه علوم تقریباً یکسان است. لیکن دانشمندان علوم رفتاری احتمالاً پیش از دانشمندان فیزیک، به منطق سنجش پرداخته اند؛ زیرا بیش تر چیزهایی که آنها می خواهند اندازه بگیرند، کاملاً پیچیده هستند. تنها بامقیاس های فیزیک نمی توان آنها را اندازه گیری کرد. مثلاً: ویژگی "جرات" مانند طول یک میز نیست که بتوان آن را با واحد مشخصی مانند متر به آسانی سنجید. هر چند که همه آنچه در روانشناسی وجود دارد. به پیچیدگی ویژگی "جرات" نیست ولی بیشتر مسائل روانشناسی پیچیدگی هایی دارند، که مثل آنها را در علوم طبیعی دیگر نمی توان یافت به همین سبب، روانشناسان و دانشمندان رفتاری ضرورت کشف کاربرد روش های تازه سنجش پدیده های روان شناختی را احساس کردند. اینک به بعضی از آنها که برای سنجش تفاوت های فردی مورد استفاده قرار می گیرد اشاره می کنیم:

سنجش یا اندازه گیری عبارت از نسبت دادن ارزشهای کمی یا عددی اشیا یا حوادث بر طبق قوانین است. به عبارت دیگر وقتی که ارزش چیزی را با عدد تعیین کنیم عمل ما را سنجش یا اندازه گیری گویند (شعاری نژاد، ۱۳۹۰).

به طور کلی، روش های مختلفی در شناسایی تفاوت های فردی وجود دارد که به دو دسته تقسیم می شود: روش های غیر علمی و روش های علمی. عده ای معتقدند که افراد لاغر، بسیار دقیق و عصبانی و افراد چاق، شوخ طبع و خوش گذران هستند ولی آیا این نوع برداشتها در مورد انسان ها درست است یا نه؟ مردم در تخمین صفات دیگران، اغلب به بیان کلمات کلی اکتفا می کنند و برای مثال می گویند: این یکی باهوش و آن یکی کم هوش است. معلمان مدعی هستند، که دانش آموزان خود را بیشتر از دیگران می شناسند. والدین نیز همین طور، ولی با بررسی های علمی انجام شده، ثابت گردیده است که روش های غیر علمی همیشه با مقداری خطا همراه بوده و عینی نیست و در نتیجه معنا دار نیستند. به طور کلی، روش های غیر علمی شناسایی تفاوت های فردی، انواع مختلفی از جمله مشاهده، تخمین از روی قیافه، عکس، فیلم و دست خط دارد.

در یک آزمایش، از (۶۰) نفر دانش جویان یک صنف خواستند، که هوش دوستان خود را از روی قیافه و آشنایی که با آنها دارند، تخمین بزنند. نتیجه قضاوت های آنان نشان داد که فقط تعداد کمی توانستند شخص باهوش صنف را تشخیص بدهند و

عده‌ای هم وی را متوسط وعده‌ای ضعیف تشخیص دادند. بنابراین، از روی قیافه، عکس و چهره، نمی‌توان نظر یکسانی در مورد افراد داشت. بنابراین، از روی عکس، قیافه، فیلم و اسلاید نمی‌توان در مورد هوش افراد قضاوت نمود

البته تجربه نشان داده است که قضاوت از روی فیلم، بدتر از روی قیافه است. با این حال تشخیص شخصیت، هوش یا صفات مختلف از روی قیافه، عکس یا دست خط نمی‌تواند علمی باشد و زیانهای غیر قابل جبرانی را به بار می‌آورد (گنجی، ۱۳۷۸).

روش‌های علمی در شناسایی تفاوت‌های فردی: اما برای شناسایی تفاوت‌های فردی، روش‌هایی علمی از قبیل مشاهده منظم، مصاحبه علمی، آزمایشات مختلف و آزمون‌ها هم وجود دارند که از میان آنها، در روانشناسی برای سنجش تفاوت‌های فردی، بیشتر از سایر آزمونها دیگر استفاده می‌شود. آزمون یا تست، وسایل استاندارد است که رفتار فرد توسط آنها مورد مشاهده قرار گرفته و نتایج بدست آمده با استفاده از روش‌های آماری، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. به این ترتیب، هر تست دارای ویژه‌گی‌هایی خاص می‌باشد:

الف- درجه عینیت

آزمون یا تست، یک مورد عینی است. بر خلاف روش‌های غیر علمی که غیر عینی هم بودند و نظر فرد در نتایج بدست آمده تأثیر می‌گذاشت، در آزمونهای استاندارد نظر صاحب نظران در مورد یک فرد، یا کاملاً یکسان است یا آنقدر مشابه به هم است که درجه تفاوت بسیار کم می‌باشد.

البته به منظور عینی بودن تست، نتایج تحت تأثیر نظر شخصی فرد نباشد، مواردی هست که باید رعایت شوند؛ هر تست استاندارد، دستورالعمل اجرایی یا راهنما دارد که نحوه نمره گذاری، تعبیر و تفسیر و نتیجه‌گیری در راهنمای تست آورده شده است.

هر فرد ذیصلاح که دوره آزمونها را سپری کرده باشد، با اجرای تست در مورد آزمایش باید به نتایج کم و بیش یکسانی دست یابد. مفهوم عینیت در آزمونهای روانشناختی این است که هر کس این آزمون را به کار می‌برد، باید به نتیجه یکسانی برسد، درست بر خلاف روش‌های غیر علمی که هر کس نظر خود را ارائه می‌دهد.

ب- کاربرد آمار در تجزیه و تحلیل نتایج

در سنجش تفاوت‌های فردی از روی تست، معمولاً نتایج را به صورت عدد و رقم نشان می‌دهند، یعنی با استفاده از علم آمار می‌توان آنها را تجزیه و تحلیل نمود و مورد مقایسه قرار داد. در روش‌های آماری، شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد بیشتر از بقیه مورد استفاده قرار می‌گیرد و براساس آنها موقعیت فرد را در یک توزیع بزرگ مشخص می‌کنند علاوه بر آن، موقعیت فرد نسبت به گروه دیگر و میزان خطای اندازه‌گیری را نیز مشخص می‌کنیم.

ج- ویژه‌گی تحلیلی از آزمونها

اکثر رفتارهای مورد آزمون ما پیچیده هستند که بر اساس تحلیل عوامل می‌توان رفتارهای مختلف و عناصر تشکیل دهنده آن را تحلیل نموده و با هم مقایسه کرد. برای مثال، آزمون هوشی "وکسلر" که در سه سطح قابل اجرا می‌باشد و از ۱۲ جز آزمون تشکیل شده، زمینه‌های مختلف را می‌سنجد و هوش را به دو دسته کلامی و غیر کلامی یا عملی تقسیم می‌کند. بر اساس ویژه‌گی تحلیلی، می‌توان از طریق آزمون "وکسلر"، موارد مختلف را مورد تحلیل قرار داده و خاطر نشان ساخت که فرد در کدام یک از این تواناییها، وضعیت بهتر، متوسط یا ضعیف دارد. بنابراین، در شناسایی تفاوت‌های فردی باید با استفاده از آزمون‌های استاندارد که حداقل دارای سه ویژه‌گی می‌باشند، دست به تشخیص زد و به نتیجه‌ای یکسان رسید (گنجی، ۱۳۷۸).

تأثیرات تفاوت‌های فردی

اطفال از لحاظ جسمی و روانی دارای استعداد‌های یکسان و حالت پذیرایی برابر نیستند. پس معلم حتی المقدور باید به مسایل، تدابیر ممکنه این تفاوت‌ها، آماده‌گی لازم داشته باشد. یعنی کاری کند که با وجود این تفاوت‌ها شاگردان نسبت به استعداد خود از فرصت‌های مساوی که برای آنها در مکتب و صنف ایجاد می‌شود استفاده کند، دانش بیاندوزند و تربیت شوند ولی هنوز در نظام تعلیم و تربیه امروز ما هیچگونه طرح واحدی که بتواند مسایل تفاوت‌های فردی شاگردان را در صنف حل و جواب گوید، وجود ندارد. پاره‌ای از پلان‌های عمده که بدین منظور بکار برده می‌شود: عبارت‌اند از ارتقا، پلان

تدریس، دسته بندی شاگردان به گروپ‌های جداگانه.

روانشناسی دو عامل اساسی یعنی محیط و وراثت را منشأ و پایه رفتار افراد قرار می‌دهد. ولی باید گفت محیط تنها شامل امور جغرافیایی نیست. روابط با دیگران، زنده‌گی جمعی و راه زنده‌گی هر جامعه که به عنوان فرهنگ آن جامعه شناخته می‌شود تحت عنوان محیط مورد مطالعه قرار می‌گیرد. پس گفته می‌توانیم که عوامل ارثی و محیطی در تفاوت‌های فردی تأثیر دارد (گروه استادان، ۱۳۸۵).

روانشناسان اعتقاد دارند که خصوصیات بدنی تا حدی زیاد تابع عوامل ارثی است ولی تأثیر عوامل فرهنگی را نباید از نظر دور داشت. راه زنده‌گی مردم یک جامعه علاوه بر این که در سایر جنبه‌های رشد افراد جامعه مؤثر است در خصوصیات بدنی نیز تأثیر دارد.

محیط ممکن است سازنده و آموزنده باشد و در جهت مطلوب تأثیر کند تاثر محیط به هر حال تعیین کننده است چنان تأثیری که شخصیت فرد را در قالب شرایط موجود می‌سازد. تأثیر محیط گاه قویتر از اثر تربیت عمدی است. زیرا محیط غالباً علایق فردی ساخته و پرداخته خود را تشویق می‌کند در حالی که تربیت عمدی ممکن است با بعضی انگیزه معمولاً پیگیر مستمر است و تکرار می‌شود و عادت ایجاد می‌کند. عوامل محیطی به هم وابسته‌اند.

وضع خانواده‌گی، موقعیت اجتماعی والدین، شغل پدر، مادر، سطح معلومات و آشنائی آنها در مسایل تربیتی و اجتماعی، نظرانها نسبت به موسسات تربیتی علاقه‌مندی والدین به اطفال شان، مسافرت‌ها و حوادث زنده‌گی آنها، مکتب، معلم، ورزش، بازی، امراض، گروه همسالان، اجرای مراسم دینی، تامین احتیاجات روانی، فرهنگ و صدها عامل دیگر در رفتار فرد تأثیر می‌نماید. طفلی که در مراحل مختلف رشد و تغذیه اش کامل نشده نمی‌تواند مانند طفلی که تغذیه و مواظبت بهتر شده فکر کند و یاد بگیرد وضع اقتصادی در معلومات عمومی شاگرد نیز اثر می‌گذارد چه شاگردی که در ایام تعطیل و با اوقات فراغت به مجامع تفریحگاه‌ها و مجالس مختلف می‌رود اطلاعات و معلومات کسب می‌کند که اطفال فقیر در اثر عدم امکانات فاقد آن معلومات اند، از لحاظ روحیه و افکار نیز این اختلاف مشاهده می‌شود. چه طفلی که در معاشرت‌های خانواده‌گی با اشخاص

مختلف، با آداب معاشرت و طرز برخورد با دیگران آشنا می‌شود گفته می‌توانیم که این طفل به اصطلاح اجتماعی است و از پاره‌ای آداب و رسوم آگاه است اما شاگردی که از این مزایای اجتماعی محروم است کم‌رو، گوشه‌گیر و گریزان از اجتماع بار می‌آید، چگونه‌گی وضع اقتصادی در نمودی تفکر و وضع فرهنگ، تعلیم و تربیه، باسواد یا بیسواد شدن اکثریت ملت‌ها نیز اثر می‌گذارد (فرد، ۱۳۹۰).

گروهی از روان‌شناسان، تفاوت‌های فردی رفتاری (یا در رفتار) را در سه تفاوت کلی زیر خلاصه می‌کنند:

- ۱- انگیزه‌ها و انگیزش یا هدفیابی که هر فرد دنبال می‌کند.
 - ۲- توانایی یا مهارت‌های فرد برای دست یافتن به آن هدفها.
 - ۳- شیوه‌ها یا الگوهای رفتار یا روش‌های کاربرد این توانایی‌ها یا مهارت‌ها.
- به باور روانشناسان، تفاوت‌های بارز در هر یک از این جنبه‌ها در کل شخصیت فرد، اثر می‌گذارند و در رفتارهای او ظاهر می‌شود. تفاوت‌های رفتاری گروه‌گانه‌ای ممکن است گروهی با گروه دیگر تفاوت‌های رفتاری داشته باشند مانند: تفاوت‌های دینی، مذهبی، سیاسی، اقتصادی، و... این گونه تفاوت‌ها را در مقابل، تفاوت‌های فردی (Individual Differences) و تفاوت‌های گروهی (Group Differences) نامند. تفاوت‌های فردی و گروهی گاهی قابل مشاهده هستند مانند تفاوت در قد، وزن، رنگ، و... که آنها را تفاوت‌های فردی یا گروهی "محسوس" یا "مشهود" گویند. گاهی نیز تفاوت‌هایی هستند که نمی‌توان آنها را مستقیماً مشاهده کرد مانند تفاوت در اندیشه‌ها، حافظه، گرایش، بینش، و... این گونه تفاوت‌ها را تفاوت‌های فردی یا گروهی "کم‌مشهود" یا "کم‌محسوس" خوانند. در بحث از تفاوت‌های فردی و گروهی باید به سه نکته زیر توجه داشته باشیم:

- ۱- این که مردم بیش از آن که با یکدیگر متفاوت باشند، مشابه‌اند؛ خصوصاً مردمی که تحت تأثیر فرهنگ خاصی رشد و تکامل پیدا کنند.
- ۲- این که تفاوت‌ها در افراد، عمدتاً تفاوت‌هایی در درجه هستند تا در نوع ویژه‌گی‌ها یا صفات.
- ۳- این که تفاوت‌ها بیشتر بر "واحد‌های" (Units) رفتار، مربوط هستند تا در "کلیت" یا

" تمایمت " (Wholeness) رفتار. در واقع، همین واحدها هستند که در ادراک ما از کلی رفتار فرد اثر می‌گذارند. به گونه مثال: تفاوت در رنگ، مسأله‌ی نژادها را مطرح می‌کند. یا رنگ خاص موی سر شخصی، در یکی محبت و در دیگری نفرت را برمی‌انگیزد. همچنین است قد و وزن و شغل و... (اسفند آباد، ۱۳۹۲)

پس تأثیر عوامل مختلف در رفتار افراد طوری است که نمی‌توان اندازه تأثیر هر یک روی رفتار معین و مشخص نمود و نمی‌توان یک یا چند عامل معین را پایه و اساس رفتار فرد قرار داد.

خلاصه فصل

تفاوت‌های فردی را باید در وراثت و محیط زنده‌گی افراد، از آغاز (تشکیل نطفه) مطالعه جستجو کرد. هر یکی ما به وسیله کروموزوم‌ها و به عبارت دقیق تر، به وسیله ژن‌ها یا تعیین کننده‌های شیمیایی، مشخص می‌شود. ژنهای افراد مختلف، از جهات خاصی با یکدیگر متفاوت هستند و این تفاوت‌ها، اساس ارثی تفاوت‌های فردی را تشکیل می‌دهند. و آدمی از طریق ناف، از خونی مادر تغذیه می‌شود. تولد باعث می‌شود که نوزاد با تحریک‌های تازه‌ای، مثل تحریک‌های اجتماعی رو به رو شود. کودک از طریق محیط اجتماعی، میراث اجتماعی یا آنچه را که از لحاظ فرهنگی از نسل‌های قبل به او منتقل شده است می‌گیرد. هر صفت شخصیتی، به اثر متقابل محیط و وراثت، شکل می‌گیرد. تفاوت بین افراد می‌تواند در نتیجه تفاوت‌های محیطی، تفاوت‌های ارثی، یا هر دو عامل باشد. بدین ترتیب، تفاوت‌های موجود در رنگ (چشم، موی، جلد...) ارثی است، تفاوت‌های موجود در نگرش‌های اجتماعی، محیطی است؛ و تفاوت‌های موجود در هوش افراد، ارثی و محیطی است. در بین دانشمندان، گالتون این مطلب را برای اولین بار مطرح نمود. (تفاوت احکام میان زن و مرد) را در اسلام که ریشه در همین تفاوت‌های فردی دارد، می‌داند.

اما برای شناسایی تفاوت‌های فردی، روش‌هایی علمی از قبیل مشاهده منظم، مصاحله علمی، آزمایشات مختلف و آزمون‌ها هم وجود دارند که از میان آنها، در روانشناسی برای تفاوت‌های فردی، بیشتر از سایر آزمون‌ها استفاده می‌شود. آزمون یا

تست، وسایل استاندارد است که رفتار فرد توسط آنها مورد مشاهده قرار گرفته و نتایج بدست آمده با استفاده از روش‌های آماری، مورد تجزیه و تحلیل قرامی گیرد. به این ترتیب، هر تست دارای ویژه‌گی‌هایی خاص می‌باشد.

تفاوت‌های اقتصادی و اجتماعی در بروز تفاوت‌های جسمی، روانی، ارزشها و موقف علمی افراد نقش عمده دارد. پاره‌ای از آزمایشها نشان می‌دهد، که وضع اجتماعی و اقتصادی والدین در رشد ذکاوت اطفال تأثیر دارد. شغل والدین و موقعیت اجتماعی آنها خود بخود در بالابردن سطح هوش طفل مؤثر نیست، بلکه شغل والدین، موقعیت اجتماعی یا اقتصاد خانواده از نظر این که فرصتهای متفاوت با امکانات گوناگون را برای اطفال بوجود می‌آورد و نوعی تجارب آنها را متفاوت می‌سازد و در رشد ذکاوت و پیشرفت علمی آنها تأثیر می‌کند. البته تأثیر آنچه را که والدین از طریق ارث به فرزندان خود انتقال می‌دهند، نباید از نظر دور داشت. در بخش پیش، گفته شد که شناسایی تفاوت‌های فردی بر اساس سنجش و اندازه‌گیری از روش‌های غیر علمی و علمی صورت می‌گیرد. از میان روش‌های غیر علمی، مواردی را ذکر کردیم و بر اساس یافته‌های آزمایشات مختلف به این نتیجه رسیدیم که روش‌های غیر علمی نمی‌تواند دقیق باشد و نتایج خوبی به بار آورد.

تفاوت‌های فردی، همانطوری که مورد پذیرش و تأکید روانشناسان و فیلسوفان قرار دارند؛ اسلام نیز این مسأله را پذیرفته و بر اساس همین تفاوت‌های فردی است که خداوند احکام خودش را متناسب حال، ظرفیت و استعداد و جود آنها صادر می‌کند و به ملاک همین تفاوت ها است که اصولاً منشأ تفاوت احکام جنسیتی

تمرینات

- ۱- ضرورت شناخت تفاوت‌های فردی را بنویسید؟
- ۲- علل تفاوت‌های فردی را شناسائی کنید؟
- ۳- سنجش و اندازه‌گیری تفاوت‌های فردی چگونه صورت می‌گیرد؟
- ۴- نظریه گالتون و کتل را در مورد تفاوت‌های فردی بیان دارید؟
- ۵- تأثیرات تفاوت‌های فردی را واضح سازید؟

- ۶- دید گاهی اسلام را در مورد تفاوت‌های فردی توضیح دهید؟
- ۷- کدام روش‌های علمی در شناسایی تفاوت‌های فردی موجود است؟
- ۸- کدام شرایط در تفاوت‌های فردی مهم است؟
- ۹- چي اتفاق می‌افتاد، اگر تفاوت‌های فردی وجود نمی‌داشت؟
- ۱۰- شرایط محیطی که با لای تفاوت‌های فردی تأدارد کدام‌ها است؟

فهرست مأخذ

- ۱- اسفند آباد، حسن شمس (۱۳۹۲). روانشناسی تفاوت‌های فردی. تهران: انتشارات سمت، ص ۹.
- ۲- ساعتچی، محمود (۱۳۸۰) روانشناسی کار. تهران: انتشارات ویرایش، ص ۳۶-۳۸.
- ۳- شجاعی، محمد صادق و دیگران (۱۳۸۹). نظریه‌های انسان سالم. تهران: انتشارات موسسه امام خمینی، صص ۹۳، ۹۷، ۱۲۶.
- ۴- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات سمت، صص ۸۲۹، ۸۵۳.
- ۵- فرد، محمد خدایاری (۱۳۹۰). روانشناسی بالینی. تهران: انتشارات آوای نور، صص ۲۳، ۵۳.
- ۶- گنجی، حمزه (۱۳۷۸). روانشناسی تفاوت‌های فردی. چاپ پنجم: تهران: انتشارات بعثت، صص ۳۱، ۳۶، ۴۶، ۶۰، ۷۸.
- ۷- لطف آباد، حسین (۱۳۸۴). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، ص ۵۵.
- ۸- نادری، عزت الله و دیگران (۱۳۹۰). روانشناسی کودکان عقب مانده ذهنی. تهران: انتشارات سمت ص ۹.
- ۹- گروه استادان (۱۳۸۵). روانشناسی رشد. جلد دوم: تهران: انتشارات سمت، ص ۶۵۹.
- ۱۰- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۸۵). قرآن و روانشناسی. مترجم: عباس عرب، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ص ۷۱-۷۷.

فصل، مقدمه

ارتباط در روانشناسی

مقدمه

آدمی برای این که زنده بماند و زندگی کند ناگزیر است یاد بگیرد یعنی پیوسته خود را تغییر دهد، تجربه کند، اوضاع و شرایط را دریابد و با آن سازگاری کند. این همه مستلزم تعامل با دیگران است، که ما آن را ارتباط می‌نامیم. درحقیقت زندگی، برقرار نمودن رابطه با طبیعت، مردم، اشیاء و موجودات زنده‌ی دیگر است

ارتباط عبارتست از جریان پویایی که در آن تبادل اطلاعات صورت می‌گیرد. این جریان می‌تواند چهره به چهره یا رو در رو باشد که آن را ارتباط مستقیم یا بین‌الفردی (میان فردی) می‌نامند. در این نوع ارتباط شخص پیام دهنده یا پیام گیرنده با یکدیگر تماس دارند و به همین جهت پیام دهنده و پیام گیرنده می‌توانند به نوبت نقش خود را تغییر دهند. و هرکدام به جای دیگری ایفای نقش نماید.

هرچند مطالعه ارتباط در روانشناسی یک موضوع خاص این رشته بوده که در روانشناسی اجتماعی، جامعه‌شناسی، زبان‌شناسی، انسان‌شناسی و ژرنالیزم نیز مورد

مطالعه قرار می‌گیرد، و در روانشناسی عمومی نیز جایگاه خود را به خاطر شناخت و پژوهش بهتر رفتار و تأثیرات متقابل بین فردی آن طور مختصر نیاز است. گروه‌ها تأثیرات گوناگون بر ما دارد گاهی راه و رسم انجام کارها را به ما نشان می‌دهند، زمانی از ما حمایت می‌کنند گاهی باعث می‌شوند اطلاعات جدیدی را در اختیار ما قرار دهند و گاهی از تجارب آنها استفاده می‌کنیم درحقیقت اینها همه روابط متقابل است که بین اعضای گروه وجود دارد.

ارتباط بادیگران یکی از نیازهای روانی و اجتماعی انسان‌ها بوده که در حقیقت زنده‌گی ما را ارتباط با دیگران (خانواده، دوستان، همکاران) می‌سازد. داشتن ارتباط صمیمی و مثبت با دیگران ما را کمک می‌کند، که نتایج بهتری از فعالیت‌های خود داشته باشیم و ارتباط و رابطه داشتن در جامعه یکی از تمایزات انسانها از سایر موجودات بوده که باعث انتقال و فراگیری فرهنگ و تمدن می‌شود.

انسان‌ها به صورت منظم و مداوم با هم‌نوعان خود در تعامل هستند. و هر فرد به گروه‌های خانواده، اجتماع، مذهب، سیاست، دوستان و کار تعلق دارند، این گروه‌ها بر افکار و اعمال هر فرد تأثیر عمیق بر جا می‌گذارد. در واقع سرنوشت جامعه بر گروه‌ها استوار است؛ زیرا تصمیماتی که از طرف کمیته‌ها، انجمن‌ها، احزاب گرفته می‌شود بر سرنوشت افراد مستقیماً اثر می‌گذارد. در این فصل ما در مورد ارتباط، ارتباط بین فردی، تأثیر عوامل، عامل تقویت و کارکردهای روابط بین فردی، تعریف و ماهیت گروه، مطالعه رفتار در گروه‌ها، روابط و مناسبات داخل گروه، ساختمان روابط بین فردی، روش‌های تحقیق در مطالعه‌ی این روابط، را مورد مطالعه قرار می‌دهیم. در ذیل اهداف آموزشی که در بر گیرنده‌ی این است.

در ختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

۱- تبیین کنند، که واژه‌های روابط بین فردی، فرد، گروه، ارتباط و تجمع را شناسائی کنند.

۲- ارتباط را تعریف کنند و از انواع آن نام گیرند.

۳- چند عاملی مهم تقویت روابط بین فردی را توضیح دارند.

۴- کارکردهای مهم روابط بین فردی را بیان کنند.

۵- نفوذ اجتماعی، هراس اجتماعی، هم‌نوایی چی رابطه یی در رفتار فرد دارد تحلیل نمایند؟

۶- مناسبات در داخل گروه، و ساختمان در گروه را شناسائی کنند.

۷- از میتودهای روابط بین فردی نام ببرید.

تعریف ارتباط

ارتباط ترجمه لغت (Communication) است؛ که ریشه این لغت، کلمه لاتین Communis است که می‌توان آنرا به تفاهم و اشتراک فکر ترجمه کرد. واژه ارتباط یا communication در فرهنگ لغت "ویستر" به معنای رابطه برقرار کردن تعریف شده است و از معادل‌هایی نظیر: رساندن - بخشیدن - انتقال دادن و آگاه ساختن به عنوان مترادف آن استفاده شده است.

ارتباط مصدر باب افتعال از ریشه "ربط" است. و ربط دادن دو جز منفک از هم به معنای پیوند دادن آن دو جز باهم به گونه‌ی که خواص اولیه خود را از دست ندهند می‌باشد (حقیار، ۱۳۹۳).

وقتی که با شخصی ارتباط برقرار می‌کنیم کار ما در حقیقت برقراری یک نوع اشتراک فکر و تفاهم اندیشه با او است. مفهوم واقعی ارتباط با توجه به ریشه لاتین آن (در میان گذاشتن و تقسیم کردن) مفهومی است که لازمه آن فقط یک فرستنده فعال و یک گیرنده انفعالی نیست بلکه تغییر دهنده طرز رفتار اولی است و از آن مهمتر مستلزم شرکت فعال تمام افراد ذی نفع در روند ارتباط نیز است. و ارتباط در این حالت به صورت یک وجوح چند بعدی با باز خورد در می‌آید (مان، ۱۳۷۵).

ارتباط را می‌توان جریانی چند طرفه دانست که طی آن دو یا چند نفر به تبادل افکار، نظریات، احساسات و حقایق می‌پردازند و از طریق بکاربردن پیامهایی که معنایش برای کلیه آنها یکسان است به انجام این امر مبادرت می‌ورزند. هنگامی که ارتباط را کوشش آگاهانه فرستنده پیام برای سهیم ساختن گیرنده در اطلاعات، عقاید و طرز فکرها می‌دانیم، مسئله تفاهم و هماهنگی فرستنده و گیرنده اهمیت اصلی و اساسی خود را به دست می‌آورد، هرگونه انتقال پیام بین فرستنده از یک طرف و گیرنده از طرف دیگر ارتباط محسوب می‌شود. چه فرستنده انسان باشد و چه یک دستگاه

مکانیکی؛ ارسطو فیلسوف معروف یونان باستان؛ هدف ارتباط را جستوجو برای دست یافتن به کلیه وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و امتناع دیگران می‌داند. به این صورت که برقرارکننده ارتباط از هر راه و وسیله‌ای که امکان داشته باشد طرف مقابل ارتباط یا مخاطب خود را تحت نفوذ درآورده و نظر و عقیده خود را به او بقبولاند. البته برای ارتباط تعاریف متعدد و مختلفی از سوی صاحب نظران و پژوهشگران ارتباطات ارائه شده است هر یک از صاحب نظران امور ارتباط، با توجه به زاویه دید و اهمیتی که برای عناصر ارتباط قائل هستند ارتباط را تعریف کرده‌اند. که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

* ارتباط عبارت از فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر است. برای نمونه انسان وقتی می‌خندد نشاط و شادی خود را با لبخند نشان می‌دهد. و یا اگر فردی به فرد دیگر سلام می‌دهد یا عصر به خیر می‌گوید با بیان شفاهی دوستی و صمیمیت خود را به او ابراز می‌دارد و درواقع به گونه‌ای ارادت خود را می‌فهماند. و همچنین زمانی که شخصی به شخص دیگر کارت تبریک یا نامه‌ای ارسال می‌کند هدف و منظور خود را به شکل کتبی ارائه می‌دهد و با او ایجاد رابطه می‌نماید (کلاینبرگ، ۱۳۸۶).

* ارتباط را عموماً به مفهوم حمل و نقل و ارسال میان محل‌ها و مردم می‌دانند. در نظر مسئولان برنامه‌ریزی، ارتباط معمولاً به معنای حمل و نقل کالاها و مردم از راه خشکی، آب و هوا ارسال پیامها از طریق وسایل مخابراتی بوده است. ولی مفهوم ارتباط در جامعه‌ی که بویژه به ظرفیت اطلاعاتی لازم برای جامعه به منظور عملکرد مؤثر جریان ارتباط در بافت اجتماعی توجه دارد با این معنای محدود تطبیق نمی‌کند (بای، ۱۳۹۰).

* ارتباط جریانی است که طی آن دو نفر یا بیشتر از طریق کاربرد پیامهایی که معنای آن برایشان یکسان است به تبادل افکار، نظرات، احساسات و عقاید خود می‌پردازند (حقیار، ۱۳۹۳).

* ارتباط عبارت است از فراگرد انتقال یک محرک (معمولاً علامت بیانی) از یک فرد (ارتباط گر) به فردی دیگر (پیام گیر) به منظور تغییر رفتار او (الیوت، ۱۳۸۶).

* هر نوع عملی که بوسیله فردی انجام شود که طی آن فرد دیگری بتواند آنرا درک کند ارتباط نامیده می‌شود. خواه این عمل با استفاده از یک وسیله انجام شود یا بدون وسیله (حقیار، ۱۳۹۳).

* ارتباط عبارت است از انتقال اطلاعات در محدوده سه چیز انتشار (emission) انتقال (Conduction) و دریافت پیام (message) (الپوت، ۱۳۸۶).

* ارتباط مکانیسمی است که روابط انسانی بر اساس و بوسیله آن بوجود می‌آید و تمام مظاهر فکری و وسایل انتقال و حفظ آنها در مکان و زمان بر پایه آن توسعه پیدا می‌کند. ارتباط حالات چهره، رفتار، حرکات، طنین صدا، کلمات، نوشته‌ها و تمام وسایلی که اخیراً در راه غلبه انسان بر مکان و زمان ساخته شده است در بر می‌گیرد (ستوده، ۱۳۸۶).

* فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می‌گذاریم.

این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع آن روابط ناسالم ما منجر خواهد شد (حقیار، ۱۳۹۳).

انواع ارتباط

۱- **رتباط کلامی:** تمامی جنبه‌های گفتار، یعنی زبان و ابزارهای کلامی را شامل می‌شود که در آن چگونه گوی صحبت کردن از جمله، سرعت کلام، تن و آهنگ صدا نیز مطرح است.

۲- **ارتباط غیرکلامی:** به سایر فعالیت‌های گفته می‌شود که کارکرد ارتباطی دارند (حقیار، ۱۳۹۳).

ارتباط جمعی

ارتباط غیر مستقیمی است که از طریق رسانه‌ها بین گروه‌های وسیع انسانی ایجاد می‌شود و ارتباط مردمی نیز نامیده می‌شود (نوابی، ۱۳۸۵).

● ارتباط غیر مستقیم و غیر شخصی: در جوامع پیشرفته انسانی، برای افراد گفتگوی

چهره به چهره مقدور نیست و بناچار بطور غیر مستقیم و با واسطه با هم ارتباط برقرار می‌کنند (از طریق روزنامه‌ها، مجلات و...).

● ارتباط مستقیم شخصی: که بدون واسطه بین شخص پیام دهنده و شخص پیام گیرنده ایجاد می‌شود. در این نوع ارتباط پیامها مستقیماً بین دو طرف مبادله می‌گردد (حقیار، ۱۳۹۳).

در سطور زیر روشی ارائه شده که به تقویت مهارت‌های ارتباط غیر کلامی تان کمک می‌کند. در حد امکان سعی کنید دور بینی تهیه و از یکی از دوستان خود بخواهید تا شما را همه جا دنبال کند و از شما در موفقیت‌های مختلف فیلم ویدیوئی تهیه کند به ویژه هنگام صحبت با دیگری، یا به هنگام خطاب قرار دادن گروهی، منتهای تلاش خود را بکنید تا آن‌ها را نادیده بگیرید؛ سبک طبیعی حرف زدن‌تان را تصحیح نکنید رابطه‌های غیر کلامی عبارتند از: زبان بدن، نحوه نشستن، ایستادن و راه رفتن، نحوه استفاده از دست‌ها، ظاهر، نحوه پوشش، نحوه آرایش مو و صورت و غیره، نگرش، اطمینان به خود، احساسات... (ستوده، ۱۳۸۶).

روابط بین فردی

روابط از کلمه ربط گرفته شده است "بین" حد فاصل دو چیز یا وسط آنها وضع شده است. ارتباط بین فردی رامی رساند. فرد می‌تواند تأثیرات اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی و علمی و به طور کل مثبت و منفی بالای فرد و یا بالای گروه داشته باشد.

فرد: عبارت از عنصر اساسی ساختار گروه و جامعه است و زمانی مورد بحث است که خصوصیات و کیفیات روانی آن قابل تأکید و بحث نباشد. هر فرد دارای شخصیت به خصوص خود بوده، دارای روحیه فرد گرایی و اجتماع گرایی نیز می‌باشد. زمانی که فرد داخل گروه شود، تلاش می‌نماید تا همه گروه را تحت تأثیر خود قرار دهد و تأثیرات خواه مثبت و خواه منفی خود را بالای گروه وارد سازد. بناً این مسئله ما را وادار می‌سازد تا در شناخت، بررسی، تعیین و تقرر افراد، به خصوص زمانی که نقش داریم، هوشیار و محتاط باشیم (کلاینبگ، ۱۳۸۶).

عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی

گوش دادن فعال

گوش دادن با شنیدن فرق دارد، چرا که شنیدن امری است غیرارادی و شامل تمام صداهایی می شود که همواره از محیط دریافت می کنیم. گوش دادن فعال مهارتی است که فرد با کسب آن، می آموزد چگونه به پیام‌های کلامی و غیرکلامی گوینده توجه نماید تا درک معانی و فهم احساسات دقیق تر حاصل شود، که این امر موجب تقویت روابط بین فردی را فراهم می آورد.

اهمیت دادن

یعنی بتوانیم به احساسات نیازها، و خواسته‌های فرد مقابل توجه نشان دهیم. زمانی روابط بین فردی تقویت می شود که با توجه به توان و ظرفیت خود در مقابل عملکردهای دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم.

سؤال کردن

پرسیدن از رایج ترین و در عین حال ساده ترین مهارت هاست. زیرا پرسیدن علاوه بر شفاف سازی پیام، موجب برانگیختن تفکر افراد می گردد. به خاطر داشته باشیم طرح سؤالات مکرر نه تنها به تقویت رابطه بین فردی کمک نمی کند، بلکه موجب تضعیف و مختل شدن آن نیز می شود.

احترام گذاشتن

یعنی پذیرفتن و گرامی داشتن بی قید و شرط دیگران. با دیگران به گونه ای رفتار کنیم که احساس نمایند برایشان ارزش و احترام قائل هستیم. یکی از نشانه‌های احترام گذاشتن، رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن قرار می گیریم.

ابراز وجود

از مهارت‌های مهم در برقراری ارتباط، ابراز وجود است که شامل بین افکار، احساسات، اعتقادات و حقوق خویش است، به گونه ای که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی

نماید. بدیهی است افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل مواجه هستند.

نه گفتن

مهارتی است که فرد بتواند در مقابل درخواست نابه جای دیگران از کلمه نه استفاده کند. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجز باشند همواره در روابط بین فردی خود با مشکل مواجه شده و از ارتباط خود احساس امنیت و خرسندی نمی کنند.

کار گروهی

از ویژه گی های کار گروه ی تقویت همکاری، هم فکری، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می باشد. این خود تقویت روابط بین فردی اعضای گروه را بیش از پیش فراهم می نماید (شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

کارکردهای روابط بین فردی

- * موجب کسب و حفظ موقعیت و جایگاه افراد نزد دیگران می شود.
- * افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی می برند.
- * موجب افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری ها و مشکلات زندگی می شود.
- * آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر افراد را فراهم می آورد.
- * فرصتی به وجود می آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دید شان را وسعت ببخشند.
- * موجب احساس مسؤولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می شود.
- * باعث تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و هم فکری افراد با دیگران می شود (محسنی، ۱۳۸۶).

توصیه های برای تقویت روابط بین فردی

محیط را آماده ی برقراری ارتباط نماییم و سعی کنیم در ارتباط، شروع کننده خوبی باشیم مثل یک سلام و احوالپرسی گرم و فشردن دست فرد مقابل، در برقراری ارتباط به شرایط، موقعیت و شخصیت افراد توجه کنیم و متناسب با آن رفتار نماییم. مثلاً نحوه

برقراری ارتباط ما با کودکان، سالخورده گان، بیماران و یا در جشن عروسی، مجلس عزا می بایست متفاوت از یکدیگر باشد، هنگام صحبت کردن سخنان یکدیگر را قطع نکنیم، برای تقویت ارتباط، از پراکنده گویی، پرگویی و مقدمه چینی زیاد پرهیز نماییم، بدانیم، گوش دادن فعال نیازمند کسب مهارت بوده و به انرژی و تعهد نیازمند است، هنگام حضور در مکان های جدید ابتدا به دنبال آشنایان باشیم، سپس افرادی را جستجو کنیم که با آنها راحت تر می توان ارتباط برقرار کرد، در ارتباط بین افرادی علاوه بر کدام، از روش های غیرکلامی مانند (گوش دادن، نگاه کردن، استفاده از ژست ها و چهره ها، و اشاره و...) به خوبی استفاده کرد، برای ادامه یک ارتباط خوب از تمجید و تحسین مناسب و به جا استفاده کنیم. مانند (خوشحالم با شما هم صحبت شدم، خیلی خوب گفتید، آفرین من هم با نظر شما موافقم و... از تحقیر و سرزنش و توهین دیگران خودداری کنیم. مانند (تو اصلاً نمی فهمی، هنوز بچه هستی... در صورت قطع ارتباط، تنها دیگران را مقصر ندانسته و خود برای ارتباط مجدد پیش قدم شویم، هنگام صحبت از قضاوت در مورد رفتار گوینده اکیداً پرهیز کنیم. مانند (اگر این کار را نمی کردی، این طور نمی شد- خب، تقصیر خودت بوده و...) به جای استفاده از این عبارت می توانیم بگوییم: بهتر است مسئله را یک بار دیگر مرور کنیم، با احترام به دیگران، احترام خود را تضمین نماییم، برای مقابله با کمرویی و خجالت افراطی می توان از افراد آگاه و متخصص (مشاور، روانشناس) کمک گرفت، از افراد و یا مکان هایی که در آن جا دچار مشکل می شویم، فهرستی تهیه کرده و با کمک گرفتن از دیگران (به ویژه متخصصین) به فکر حل آنها باشیم، سعی کنیم با برقراری ارتباط خوب و مؤثر در خانواده، الگوی مناسبی برای دیگر اعضای خانواده باشیم، در صورت روبه رو شدن با نظر مخالف دیگران بهتر است با تحمل آن در تقویت رابطه ی بین فردی خود تلاش نماییم، در مواقع عدم امکان ارتباط حضوری از دیگر ابزارهای ارتباطی مانند تلفن زدن، نامه نوشتن و... در تقویت ارتباط مناسب خود با دیگران تلاش نماییم، افرادی که در برقراری و ایجاد ارتباط ضعیف هستند به کارهای گروهی (ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و...) راهنمایی کنیم، با شرکت در مکان های اجتماعی (جشن ها و سخنرانی ها و مراسم مختلف در مساجد و مکتب و مکان های عمومی) در تقویت ارتباط خود با دیگران تلاش نماییم، با

آگاهی از حقوق خود و دیگران در روابط بین فردی از سوء استفاده‌های احتمالی پیشگیری نماییم، توانمندی‌ها و مهارت‌های ارتباطی خود را شناخته و در عمل به کار بگیریم. مانند (شوخی و طنز به جا و... افراد خانواده، دوستان خود را با اسم کوچک و پسوند‌های زیبا صدا بزنییم. مانند (پسر، عزیزم، دختر گلم، همسر گرامی و... شنونده ی خوبی برای دیگران باشیم و آن‌ها را تشویق نماییم راجع به خودشان صحبت کنند. مانند (نظر شما چیست؟، شما چه فکر می کنید؟، احساس خوبت را بگو و... (شعاری نژاد، ۱۳۹۰).

تعریف و ماهیت گروه‌ها

انسانها از بدو تولد تا زمان مرگ، به طریقی با گروه‌ها پیوند دارند و بیشتر زنده‌گی آنها در رابطه گروهی می‌گذرد. گروه‌ها در سراسری زندگی بر اندیشه‌ها، دیدگاه‌ها و رفتارهای ما انسانها تأثیر می‌گذارند و نقش مهم و اساسی در اجتماع به عهده دارند. پس مطالعه و درک مفاهیم فرد و گروه، از اهمیت بالایی برخوردارند. درک این مفاهیم و تأثیرات متقابل آنها به ما کمک می‌کند تا از عملکرد گروه‌ها، مزایا و معایب آنها آگاهی پیدا کنیم (آذر بایجانی، ۱۳۸۷).

گروه

عبارت از دو فرد یا بیشتر از آن است، که با یکدیگر تعامل داشته به نحوی که هر فرد، فرد دیگر را تحت تأثیر قرار دهد. و خود نیز تحت تأثیر و نفوذ دیگران قرار گیرد. مانند دو نفر در اولین ملاقات؛ خانواده، مکتب گروه‌های مذهبی، صنف روانشناسی، احزاب سیاسی، تیم ورزشی، گروه دوستان، گروه درمانی و...

گروه را نمی‌توان صرفاً به جمع افرادی که اتفاقاً در مکانی و در زمانی دور هم گرد آمده‌اند و با یکدیگر دارای روابطی نیستند، اطلاق کرد، بلکه گروه با یکدیگر روابط و اعمال متقابل و اهداف مشترک و پایدار دارند، که هم دیگر را به صورت مجموعه‌ای واحدی می‌پذیرند (الپوت، ۱۳۸۶)

هر گروهی، به لحاظ شناختی دارای معیارهایی می‌باشد، که اعضای گروه باید به هم عمل متقابل، به طور مستقیم یا غیر مستقیم داشته باشند و افراد گروه چنان به هم

وابسته باشند که اگر رویدادی در یکی اثر کرد در دیگران هم مؤثرافتد. روابط بین اعضای گروه باید نسبتاً پایدار باشد، یعنی هفته‌ها، ماه‌ها و سالها تداوم داشته باشد و بلاخره افراد گروه باید خود را به عنوان عضو گروه شناخته و وجود یک رابطه دیر پای را در بین خود تشخیص دهند. پس مهم‌ترین خصوصیات و معیارهای گروه عبارتند از تعامل بین افراد آن، درک یکدیگر، پیوندهای عاطفی (احساسات مشترک)، وابستگی متقابل، انکای شان به یکدیگر، اهداف مشترک و پایداری می‌باشد (شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

پس فرق بین گروه و تجمع در چیست؟

تجمع: مجموعه‌ای از افرادی که به خاطر موضوع مورد علاقه شان در یک مکان واحد مصروف اعمال مشابه باشند، عبارت از تجمع است. در تجمع افراد با هم تعامل ندارند و فاقد عواطف و احساسات مشترک‌اند. مانند مردمی که به ایستگاه موترمنتظراند، در داخل می‌بس هستند و یا به داخل سالن مصروف تماشای فلم اند (محسینی، ۱۳۸۶).

دانشمندان در باره‌ی گروه تعریف‌های مختلف دارند، که مهم‌ترین آن:

لیند من: گروه یا گروه را جمعی از افراد می‌داند که با یکدیگر دارای روابط درونی و فعل متقابل می‌باشند و می‌کوشند تا نیازهای فردی و گروهی خود را از طریق کوشش‌های جمعی تامین نمایند.

هرمنز: گروه را چنین می‌پندارد، اشخاصی که غالباً مدت نسبتاً دراز باهم ارتباط دارند و عده‌ی ایشان چندان کم است که هر یک از ایشان می‌تواند با افراد دیگر از روبرو و به طور مستقیم ارتباط حاصل کند گروه را می‌سازند.

هانری مندراس: گروه اجتماعی مجموعه‌ای از افراد هستند که در وضع واحد قرار دارند و به اثر منافع یا احساسات مشترکی به هم پیوند یافته‌اند.

هاگ برن و نیم کف: گروه که صورت کامل آن جامعه است، واحدی مرکب از دو تن یا عده‌ی بیشتر انسان که بر اثر واکنش‌های متقابل اجتماعی به یکدیگر پیوند خورده باشند به گونه‌ی دیگر گروه عده‌ای از انسانهایی است که بر اثر ارتباط متقابل، تن به کنش‌های متقابل می‌دهند.

پس گروه متشکل از دو یا چند نفر است که با هم تعامل دارند، داری اهدافی مشترک

اند، روابط پایداری باهم دارند، به نحوی به هم وابسته‌اند و خود را عضوی از گروه تلقی می‌کنند (آذر بایجانی، ۱۳۸۷).

در تشکیل یک گروه باید سه شرط وجود داشته باشد:

- ۱- **ویژه‌گی‌های مشترک:** اعضای هر گروه باید ویژه‌گی‌های مشترک داشته باشند بطور مثال: برای اعضای خانواده داشتن رابطه فامیلی، در گروه صنف، صنفی بودن، در گروه ورزشی داشتن علاقه و مهارت ورزشی شرط است.
- ۲- **روابط متقابل:** شرط مهم دیگر اینست که اعضای آن باهم روابط متقابل داشته باشند بطور مثال: در خانواده، ما با پدر، مادر، خواهر و برادر خود رابطه داریم و به هم کمک نموده هم دیگررا رهنمایی میکنیم و نیازهای مختلف یکدیگر را تامین می‌نماییم
- ۳- **روابط پایدار:** هرگاه چند نفر با ویژه‌گی‌های مشترک با هم جمع شوند و روابط متقابل با یکدیگر داشتند گروه تشکیل نمی‌یابد بلکه باید روابط آنها پایدار و طولانی باشد پس هرگاه تعدادی از افراد با ویژه‌گی‌های مشترک باهم جمع شوند و فعالیت‌های مشترک را انجام دهند و روابط متقابل نسبتا پایدار با هم داشته باشند گروه شکل می‌گیرد (آذر بایجانی، ۱۳۸۷).

انواع گروه

گروه براساس معیارهای گوناگون از جمله، تعداد اعضاء، اهداف، سازمان، نوع روابط و نوع عضویت به انواعی تقسیم میشوند. که عبارت‌اند از:

- ۱- **گروه‌های اولیه:** روابط صمیمی و عاطفی و وفاداری، ارتباط مستقیم و رویارویی بین اعضاء حاکم است مانند: خانواده و گروه دوستان.
- ۲- **گروه ثانویه:** موقتی و بر اساس قرار داد و ضرورت اجتماعی، روابط رسمی و اداری و غیر مستقیم است. عضویت درین گروه داوطلبانه است، مانند: اداره و کارخانه.
- ۳- **گروه‌های کوچک:** روابط صمیمی کنش و واکنش در حد بالایی است در مشاوره و روان درمانی اهمیت به سزایی دارد (تعداد اعضاء کمتر از ۱۲ نفر).
- ۴- **گروه‌های بزرگ:** بیش از ۱۲ نفر (به گفته برخی جامعه شناسان ۲۰-۲۵ تن) با افزایش یک نفر روابط چندین برابری شود.
- ۵- **گروه‌های رسمی و غیر رسمی:** گروه‌ها از نظر شکل گیری به دو نوع رسمی و غیر

رسمی تقسیم میشوند، گروه رسمی با ساختی کاملاً مشخص و برطبق قواعد خاص که نقشها و وظایف اعضا را تعیین می‌کند تشکیل می‌شوند. افراد آگاهانه به این گروه‌ها وارد می‌شوند و سلسله مراتب باید به دقت رعایت شود. این گروه دارای اساسنامه است. در گروه غیر رسمی به طور تصادفی و بدون هیچ گونه نقشه قبلی دورهم جمع می‌شوند. ورود و خروج افراد از این گروه آزاد است. بر علاوه تقسیم بندی فوق از گروه‌های راهنمایی، گروه‌های مشورتی، گروه‌های باز و بسته، گروه‌های فشار، گروه‌های مراجع، و غیره (کلاینبرگ، ۱۳۸۶).

مطالعه و بررسی رفتار در گروه

احتمالاً می‌توان گفت ارتباط مهم‌ترین رفتارهای اجتماعی همه افراد بشر تلقی می‌شود؛ که شکل گسترده‌گی و عمق آن پیوسته در حال دگرگونی است. سخن گفتن و نوشتن، آشکارترین رفتارهای ارتباطی انسان هستند و ما این دو مهارت را از دیگران می‌آموزیم و برای ارتباط برقرار کردن با ایشان عمدتاً به کار می‌بریم در واقع، زنده‌گی انسان و ادامه‌ی آن جز با برقراری ارتباطات گوناگون با (طبیعت، والدین، برادران، خواهران و به طور کلی اطرافیان با محیط اشیاء و با خویشان (حکیم، ۱۳۸۸).

گروه‌ها بر رفتار افراد تأثیراتی تعیین کننده‌ای دارند. فرد در گروه شخصیت دیگری پیدا می‌کند که با شخصیت او، وقتی که تنهاست، متفاوت است. به عنوان مثال: آیا تا به حال متوجه شده‌اید که با دوستان تان در حال انجام دادن کاری هستید که به تنهایی انجام نمی‌دهید؟ آیا متوجه شده‌اید که با دوستان تان طوری رفتار می‌کنید که با والدین، همکار و آمر تان چنین رفتار نمی‌کنید؟ بناً می‌توان نتیجه گرفت که رفتار هر یکی ما، در هر موقعیت، تا اندازه‌ی زیادی حاصل عضویت ما در گروه است (مان، ۱۳۷۵).

مهم‌ترین انواع رفتار بین فردی شامل روابط خانواده‌گی، همسالان، و روابط دوستان هستند. همین استعداد برقراری ارتباط رفتاری است، که فرهنگ را فراگیر می‌سازد و زمینه‌ی انتقال فرهنگ را از یک نسل به نسل دیگر ممکن می‌سازد.

جامعه‌شناسان و انسان‌شناسان همه بدین معتقداند، که اگر انسانها توانایی پروراندن زبان و رفتار را نداشتند هرگز نمی‌توانستند که به عنوان یک نوع باقی بمانند، انسان با توسل به نمادها به سه نوع رفتاری بنیادین ارتباط برقرار می‌کنند. مثل: گفتار، نوشتار و

زبان بدن (ژست‌های چهره، تماس چشم‌ها و وضع ظاهری) (بای، ۱۳۹۰). همه ما در گروه‌های مختلف شرکت می‌کنیم و در عملکرد گروه‌ها نقش داریم و به یاری آن مشکلات خود را حل می‌کنیم. بر گروه اثر می‌گذاریم و از آن متأثر می‌شویم، ارتباط رفتاری انسانها ممکن است اتفاقی باشد یا ممکن است جنبه‌ی رسمی داشته باشد.

رفتار فرد به میزان زیادی با رفتار افراد مهم دیگر مانند خانواده، دوستان، استادان همخوانی نزدیکی دارد. نفوذ اجتماعی، همنوایی، اطاعت و فرمان برداری، رهبری، کنترل گروهی، کمک رسانی، پرخاشگری و خشونت از جمله رفتارهای است که در گروه رخ می‌دهد و رفتار ما را متأثر می‌سازند. که در ادامه‌ی بحث به توضیح آن می‌پردازیم:

الف- نفوذ اجتماعی: نفوذ اجتماعی یکی از جنبه‌های بسیار مهم رفتار اجتماعی است. نفوذ اجتماعی به این معنی است که ادراکات، نگرش‌ها و اعمال فرد دقیقاً تحت تأثیر دیگران (فرد یا گروه) قرار می‌گیرد. روانشناسان اجتماعی هنگام بحث در مورد نفوذ اجتماعی به موقعیت‌هایی اشاره می‌کند که افراد تحت تأثیر فشارهای واقعی یا خیالی افراد دیگر قرار می‌گیرند (آذربایجانی، ۱۳۸۷).

ب- همنوایی: همنوایی هنگامی روی می‌دهد که افراد رفتار خود را به منظور تبعیت از هنجارهای اجتماعی تغییر می‌دهند همنوایی نشان می‌دهد که چگونه افراد در یک موقعیت یا شرایط خاص به گونه‌ی خاص عمل می‌کند بسیاری از ما در موقعیت‌هایی قرار گرفته ایم که بیانگر تجارب فشار بسوی همنوایی با گروه است چنین فشارهایی برای همنوایی و هم‌رنگ شدن با دیگران ناشی از این واقعیت است که در بسیاری از موقعیت‌ها قوانین وضع شده (رسمی) و وضع نشده (غیر رسمی) نشان می‌دهد که چگونه باید رفتار کرد (گنجی، ۱۳۸۲).

ج- هراس اجتماعی: به رفتار جمعی وحشت آلود و بی‌هدف جماعتی که ناشی از احساس خطر باشد هراس اجتماعی گویند، هراس تمام ذهن را به سرعت فرا می‌گیرد و فرد را به تلاشهای بیهوده و دیوانه وار برمی‌انگیزد. هراس اجتماعی یک گروه وحشت زده است برای دست یافتن به مکان امن. هراس اجتماعی در تحت

شرایط خاص هنگامی که مردم باور کنند که راه‌های فرار بسته است رخ می‌دهد (ستوده، ۱۳۸۶).

در مطالعه رفتار فرد، موضوع مهم، عاملی است که گرایش یاد می‌گردد گرایش: گرایش یکی از عوامل روانی که در رفتار فرد با گروه مؤثر است. گرایش عبارت از نوع تمایل شخص نسبت به یک شی، شخص و شغل است مثلاً: من کارم را دوست دارم (شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

رشد و تکامل گرایش از عوامل زیر متأثر است

فرهنگ: مهمترین عامل مؤثر در کم و کیف گرایش و اعتقاد فرهنگی است که بر محیط (خانواده، مکتب، جامعه) حکم فرماست. زیرا آدمی از هنگام تولد تحت تأثیر آداب و رسوم و معتقدات اطرافیان قرار می‌گیرد. و جامعه نیز می‌کوشد با استفاده از وسایل گوناگون مانند، رادیو، تلویزیون، وسایل ارتباط جمعی و غیره رفتار افرادش را به رنگ فرهنگ خود در آورد.

خانواده: درباره تأثیر خانواده در رفتار شنیده ایم؛ خانواده منشا عمده نوعی گرایش و تعصب (بویژه کودک) نسبت به خویشان و غیر خویشان است.

دوستان: تأثیر دوستان در پیدایش نوع گرایش و تعصب در دوران نوجوانی و جوانی بیش از سایر مراحل فراخانی زنده گی است.

نقش معلم و مربی و همکاران در پیدایش نوع گرایش‌ها مؤثر است.

● واگیری اجتماعی، هنجار غیر منتظره (یک هنجار جدیدی که مورد قبول اعضای گروه قرار می‌گیرد) غوغا، آشوب از جمله رفتارهای اجتماعی است.

● شخصیت، ادراک و یادگیری از جمله عواملی است که در رفتار فرد در گروه نقش دارد (ستوده، ۱۳۸۶).

مناسبات روابط داخل گروه‌ها

روانشناسی، معمولاً انسان را به عنوان افرادی منحصر به فردی مجزا از یکدیگر مطالعه می‌کند؛ اما هرکس بادیگران زنده گی می‌کند. مناسبات روابط متقابل در داخل گروه‌ها به اساس کنشها و واکنشهای متقابل استوار است، که در زیر به آن اشاره می‌گردد:

تقلید (Imitation)

به رفتار و حاصل از الگو گیری و سر مشق گیری از رفتار فرد دیگر، تقلید گویند. تقلید عامل مهم در روابط داخل گروه است انسان‌ها در روابط اجتماعی خود با دیگران رفتارهای لازم را یاد می‌گیرند. برای تبیین یاد گیری رفتارهایی چون سخن گفتن و اجتماعی شدن، عاملی کلیدی و اساسی است و در حفظ انسجام اجتماعی از اهمیت فراوان برخوردار است. به گونه‌ی مثال: کودکان گفتار و رفتار بزرگان را تقلید و تکرار می‌کند (گنجی، ۱۳۸۲).

بلونسکی روانشناس روسی می‌گوید: "تقلید به مثابه‌ی پدیده‌ی اجتماعی و روانشناسی در مناسبات بین افرادی از گروه‌ها و نهادها مشاهده می‌شود. از طریق تقلید است که رفتار اجتماعی در فرد تشکیل می‌یابد" (میراکرم).

تلقین (Suggestion)

تلقین عبارت است از تحت تأثیر قرار دادن دیگری به نحوی که او با فکر، باور یا عمل بخصوص انعطاف پذیر گردد. تلقین تأثیری عاطفی و بی‌واسطه است که شخص در شخص می‌گذارد.

یلیام اشترن می‌گوید: تلقین پذیری مرحله‌ای عالیتر و پیچیده تر از تقلید و مستلزم تعبیر خاص است.

هماندسازی (Identification)

تلاش فرد را برای یکسان شدن با شخص دیگر را همانند سازی گویند. و یا همانندسازی، میل ناخود آگاه به تقلید از خصوصیات شخصیتی فرد دیگر.

همدلی (Empathy) و همدردی (sympathy)

همدلی و همدردی با دیگران نوعی همانند سازی است. همدلی مشارکت و یا شریک شدن با خواسته‌ها یا اندیشه‌های فرد دیگر است همدردی جنبه عاطفی دارد؛ به گونه‌ی مثال: مشارکت در غم و شادی دیگران (گنجی، ۱۳۸۲).

در جریان ارتباط با دیگران با انواع مناسبات متقابل مواجه می‌شویم. این مناسبات ممکن است فردی باشد یا مربوط به کار و معامله باشد. مناسبات متقابل شخصی توسط

احساسات، علائق، وضع، وموقف داخل گروهها تعیین می‌شود. محققین روانشناس می‌گویند: در سنین پیش از مکتب روابط بین اطفال به صورت مستقیم و بدون اشکال به وجود می‌آید که این مناسبات دارای خصوصیات عاطفی، درک ضعیف تمایل به دوست و پایداری کم است. شاخص‌های بسیار عمده‌ی متقابل عبارت از محرکات و انگیزه‌های انتخاب دوست است که در اطفال ساعت تیری، جذابیت و زیبایی ظاهری اما در نوجوانان بشاشیت، صحبت کردن پیرامون نیازمندی‌های شخصیتی است. به گونه‌ی مثال صحبت کردن پیرامون خیال پردازی‌های راجع به زنده‌گی است. برای دانش آموزان معیار انتخاب دوست ضابطه‌های قبول شده‌ی جامعه است مانند خوب درس خواندن، فعال و لایق بودن در صنف، محبت، داشتن اشیاء مورد ضرورت، اعتماد به نفس و همچنان همکاری در هنگام ضرورت است. و برعکس بی‌تفاوتی، غیر فعال بودن، عدم توجه به درس، شانه خالی کردن از کار در آنها به صورت منفی ارزیابی می‌شود (حکیم، ۱۳۸۸).

ساختمان ارتباط بین فردی

اسلاوسون یکی از دانشمندان، بر قدرت و استقلال فردی در گروه تاکید می‌ورزد و معتقد است هر فرد در گروه موجود مستقلی است که با حفظ فردیت و هویت خود با استفاده از پویایی‌های گروهی به تغییر و اصلاح رفتار نایل می‌شود. درین صورت گرایش به صورت ساختاری شدن در روابط بوجود می‌آید. گاه گاه این روابط و این مک دوگال (۱۹۲۰) معتقد است گروه می‌تواند دو نوع باشد: سازمان یافته و سازمان نیافته. در گروه سازمان نیافته افراد هیجان زده، ناسازگار و ناهمگونند، در حالی همین افراد در گروه سازمان یافته با یک رهبری صحیح می‌توانند همگون، سازگار و بسیار مؤثر و مفید باشند. اگر اشخاص بیشتر با یکدیگر یکپارچه و به هم پیوسته شوند ساختارها محکم شده و نهادینه می‌شوند، تا این که روابط کاملاً به صورت شکل گرفته در می‌آیند و در حقیقت گروه را شکل و ساختمان می‌بخشد (کلاینبرگ، ۱۳۸۶). وحدت، اصولیت، کمک متقابل، مسئولیت پذیری، محرکات و اهداف مشترک، آماده‌گی اعضای گروه بر انجام وظایف محوله، پایداری گروه در مقابل بحرانها، روابط با گروه‌های دیگر، فضای روانی و اجتماعی‌حاکم بر گروه، همه بنیه‌هایی است که گروه بر آن استوار

است (ویس وره، ۱۳۸۱).

گروه از نظر لغوی به معنی جماعت، انجمن، جمعیت، جمعی از مردم، طایفه و قبیله است. که از نظر روانشناسی اجتماعی ارتباط متقابل، کنش و واکنش بین اعضای هدفداری است که تفاهم و صمیمیت بین آنها حاکم می‌باشد، و برای رسیدن به اهداف مشترک وحدت عمل دارند. در بررسی پویایی گروه، چهار مرحله برای کار وجود دارد: مرحله رقابت، مرحله تعارض، هماهنگی و سازنده‌گی. برای این که گروه در این طی مراحل موفق باشد:

- اهداف گروه مشخص باشد.

- انتظارات افراد از مشارکت در گروه معین گردد.

- اعتماد بین افراد و امنیت خاطر در گروه حکمفرما باشد. و اعضا باهم رابطه‌ی حسنه‌ای برقرار کنند (ویس وره، ۱۳۸۱).

مهمترین ابعاد ساختار درون گروه‌ی قرار ذیل است:

۱- اگر انسانها بیشتر متحد و ادغام شوند. و اگر تصورات مشترکی در مورد هدف بین شان برقرار باشد. در این صورت قواعد ویژه‌ی تشکیل می‌شود، که بر اساس آن با یکدیگر زنده‌گی می‌کنند و بر هم اثر می‌گذارند.

۲- بر عکس گاهی وضع نامناسب تری به خود می‌گیرد، مثل گروه‌های انحرافی، ساختار نقش‌های گروه، سخت به ساختار ضوابط و نورم‌ها وابستگی دارد. بعضی گروه‌ها برانجام وظیفه طبقه بندی و مرتب شده باشد بدین ترتیب که هر عضو به کارکردها و نقش‌های خاص مامور شده باشد.

۳- ساختار ارتباطی، انسانها به شیوه هماهنگ و همنوا با سایرین رفتار کند. یعنی برخلاف جریان نباشد موافق و مطیع باشد تا این که به هدف از پیش تعیین شده و معلوم برسند. ساختمان روابط گروه‌های غیر رسمی قابل تغییر است (نوابی، ۱۳۸۵).

به عقیده مینوچین، ساختار خانواده به هنجارهایی که در طول سالیان دراز به منظور مشخص کردن چگونگی تعاملات خانواده تدوین شده اند، ساختارها ممکن است موقتی یا بلند مدت باشد. از نظر مینوچین در ساختار سلسله مراتب به هنجار یک خانواده، والدین از فرزندها قدرت بیشتری برخوردارند و فرزندان بزرگتر مسولیت بیشتری نسبت

به فرزندان کوچک خانواده دارا هستند (الیوت، ۱۳۸۶).
لویس، گروه را تمامیت سازمان یافته‌ای می‌داند، که مختصات آن با مجموع عوامل
تشکیل دهنده آن متفاوت است (شعاری نژاد، ۱۳۹۰).

میتودهای تحقیق روابط بین فردی

برای تحقیق در روابط ذات البینی می‌توان از میتودهای تحقیقی روانشناسی اجتماعی
استفاده کرد. مانند میتود مشاهده، گروه سنجی، سوسیوگرام و آزمایش وغیره.

میتود مشاهده

این روش برای مطالعه رفتارهای روابط گروه مانند: بازی، و ارتباط بین کودکان خورد
سال، شیوه‌ی رهبری برای یک مدیریت مطلوب در تجارت و یا راه‌هایی که باعث گرایش
جوانان به رفتارهای ضد اجتماعی می‌شود. استفاده می‌گردد.
میتود مشاهده بیشتر در مورد رفتار در گروه و خصوصیات آنها استفاده می‌شود. و
هنگام کار گرفتن از این میتود به تهیه و بررسی وسایل ثبت موارد مشاهده شده
و همچنان به تکمیل ارزیابی آنچه به دست آمده توجه می‌شود.
نوعی دیگر از روش مشاهده "مشاهده همراه با مشارکت" نام دارد. در این روش
پژوهشگر با گروه یا جامعه‌ی مورد مطالعه زنده‌گی می‌کند. و ممکن است نقشی مستقیم
در فعالیت‌های آنها به عهده بگیرد (۷).

روش سوسیوگرام و گروه سنجی

گروه سنجی روابط متقابل بین افراد، در این روش از بین اعضای گروه فردی را که
ترجیح می‌دهند با او زنده‌گی کنند (یا نکنند) یا با او به ماموریت بروند. یا در انجام کاری
با او همکاری کنند، یا در یک صنف نماینده‌ای را انتخاب و معرفی نمایند. به گونه‌ی
مثال: در یک گروه از کودکان باید از هر کدام از آنها بطور خصوصی سوال کرد که برای
گردش ترجیح می‌دهند با کدام کودک بیرون بروند اگر بخواهیم این تحقیق را در مورد
گروه‌های نظامی انجام دهیم از هر یک از آنها می‌خواهیم اعضای گروهی را که ترجیح
می‌دهند با آنها به میدان جنگ بروند، معرفی کنند یا اگر بخواهیم این سوال را از
دانشجویان دانشگاه مطرح کنیم از هر یک از دانشجویان می‌خواهیم شخصی را که

اندازه‌گیری کمی رفتار در حالت‌ها و موقعیت‌های مختلف است. مثلاً: برای پاسخ به این پرسش که آیا خرابی محیط زیست بر رفتار و فرایندهای ذهنی اثر منفی دارد؟ می‌توان از روش آزمایشی استفاده کرد. آزمایش به ما این امکان را می‌دهد که تأثیر متغیرمزامح را کنترل کنیم در طرحهای آزمایشی دو نوع متغیر وجود دارد یکی مستقل است که توسط محقق دستکاری می‌شود دیگر متغیر وابسته است که خارج از کنترل محقق بوده و تحت تأثیر متغیر مستقل می‌باشد و با تغییر آن تغییر می‌کند گروهی که متغیر مستقل برای آن اجرا می‌شود گروه آزمایشی نام دارد و گروهی که متغیر مستقل برای آن اجرا نمی‌شود و تنها برای مقایسه با گروهی آزمایشی به کار می‌رود گروه کنترل نامیده می‌شود. به گونه‌ی مثال: اگر پژوهشگری بخواهد تأثیر تشویق و رقابت را روی دانش آموزان یک مکتب ابتدایی آزمایش کند، می‌تواند در یک طرح آزمایشی این دانش آموزان را به گروه کنترل و یک گروه آزمایشی تقسیم کند برای گروه آزمایشی یک درس ۶۰ دقیقه‌ای ارائه می‌گردد که در آن معلم روی تخته سیاه میزان پاداش و نوع آن را یادداشت می‌کند و برای گروه کنترل نیز همین مقدار درس ارائه می‌شود ولی در آن از پاداش و تشویق و رقابت، سخنی به میان نمی‌آید پژوهشگر با مقایسه بازده یادگیری دو گروه می‌تواند در باره‌ی تأثیر آموزشی تشویق و پاداش به نتایج تقریبی دست یابد (نوابی، ۱۳۸۵).

خلاصه فصل

انسان یک موجود اجتماعی بوده که رابطه داشتن با هم‌نوعانش و در جمع زنده‌گی کردن یکی از نیازهای عاطفی و روانی او می‌باشد و از طرف دیگر روابط بین‌فردی تعیین کننده‌ی رفتار ما است که داشتن روابط مثبت و منفی باعث خواهد شد، شناخت همه جانبه در مورد سلوک و رفتار فرد و گروه داشته باشیم.

هدف روابط بین‌فردی شناخت خصوصیات فردی شخصیت، نیازها انگیزه‌های رفتاری و خصوصیات خلقی عاطفی و احساسی گروه است. از آنجا که هر ارتباط فرایند انتقال پیام از فرستنده به گیرنده به شرط همسان بودن معانی بین آنها است. ارتباطا فرایندی است که در آن معنا بین موجودات زنده تعریف و به اشتراک گذاشته می‌شود.

ارتباط به یک فرستنده، پیام و گیرنده در نظر گرفته شده نیاز دارد، هر چند گیرنده نیاز ندارد حضور داشته باشد یا از منظور فرستنده برای برقراری ارتباط در زمان ارتباط آگاه باشد؛ بنابراین ارتباطات می‌تواند در سرتاسر مسافت‌های گسترده‌ی زمانی و مکانی رخ دهد. ارتباطات نیازمند آن است که بخش‌های ارتباط ناحیه‌ای از مشترکات ارتباطی را به اشتراک بگذارند.

یکی از عوامل بر شمرده شده‌ی فوق تأثیرات فراوانی در رفتار و ارتباط انسانها با سایر افراد دارد. علم روابط انسانی سعی دارد که شخصیت‌ها نیازها انگیزه‌ها و همینطور ویژه‌گی‌های خلقی، عاطفی و احساسی افراد را مورد دقت و بررسی قرار داده و با پیشنهاد راه‌های عملی به اساس دانش جنبه‌های منفی و تقویت و ایجاد جنبه‌های مثبت این خصوصیات آنچنان که در برقراری روابط انسانی مؤثر واقع شوند می‌پردازد.

ما باید تعریفی از گروه داشته باشیم، هر مجموعه‌ای از افراد را نمی‌توان یک گروه محسوب کرد. برای تحقق گروه شرایطی لازم است که در تعاریف گروه به آن اشاره شده است. برخی گروه را مجموعه‌ای از افراد می‌دانند که نیازها و وابستگی‌های متقابل خود را به نحوی برآورده کنند تأثیر متقابل به صورت مستقیم و غیرمستقیم از شرایط ضروری تشکیل گروه است. در سطوح زیر تعریف نسبتاً جامعی از فرد و گروه ارائه می‌شود.

فرد، عبارت از عنصر اساسی ساختار گروه، و جامعه است. زمانی مورد بحث است که خصوصیات و کیفیات روانی آن قابل تأکید و بحث نباشد. هر فرد دارای شخصیت به خود بوده، دارای روحیه فردگرایی و اجتماع‌گرایی نیز می‌باشد.

گروه، متشکل از دو یا چند نفر است که باهم تعامل دارند، در اهدافی مشترکند، روابط پایداری با هم دارند، به نحوی به هم وابسته‌اند و خود را عضوی از گروه تلقی می‌کنند از این تعریف فهمیده می‌شود که برای تشکیل گروه لازم است، افراد با یک دیگر به طور مستقیم یا غیر مستقیم تعامل داشته باشند؛ به نحوی به هم وابسته باشند و آنچه برای عضوی از گروه اتفاق می‌افتد، بر دیگران اثر گذارد؛ روابط افراد نسبتاً پایدار باشد و در دوره زمانی قابل ملاحظه‌ای (روزها، هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها) ادامه یابد؛ افراد اهداف مشترکی داشته و به دنبال نیل به آنها باشند؛ تعامل آنها به نحوی نظام مند باشد که هر عضوی از گروه در مواجهه با سایر اعضا کارکردی معین داشته باشد؛ افراد خود را بخشی از یک گروه بدانند.

آیا فقط با تحقق همه این شرایط، می‌توان عده‌ای را متعلق به یک گروه دانست؟ گرچه وجود همه این شرایط مهم است، ولی باید خاطر نشان کرد که گروه‌ها دارای درجات متفاوتی از شدت وضعف هستند. در بالاترین مراتب گروه‌ها، اعضا سال‌ها باهم به سر برده‌اند و بدون تردید همه شرایط تعریف گروه، بر آن‌ها صادق است. در پایین‌ترین مرتبه، اشخاصی هستند که با هم رابطه گذرایی دارند.

تعلق داشتن به گروه در رفتارها اثرگذار بوده که ارتباط با اعضای گروه، فرهنگ و قوانین حاکم بر گروه است که به نحوه‌ی رفتار ما را می‌سازد.

ارتباط متداوم است که روابط بین افرادی را شکل و ساختمان می‌دهد، بنیه‌ها و اساساتی که باعث تداوم، استحکام و استواری گروه می‌شود ساختمان روابط بین افرادی را می‌سازد.

برای مطالعه و تحقیق در روابط بین افرادی از روش‌های مطالعه در روانشناسی اجتماعی استفاده شده که از جمله می‌توان می‌توده‌های مشاهده، آزمایش؛ می‌تود سوسیوگرام به قسمی نمونه یاد آور شد.

تمرینات

- ۱- واژه‌های روابط بین فردی، فرد، گروه را تعریف و شناسایی کنید؟
- ۲- ارتباط، تجمع و گروه را تعریف کنید؟
- ۳- تحت کدام شرایط گروه تشکیل می‌شود؟
- ۴- مهمترین عوامل تأثیر گزار در روابط بین فردی را بیان دارید؟
- ۵- کدام نکات برای تقویت روابط بین فردی مهم است؟
- ۶- کارکردهای روابط بین فردی را بیان دارید.؟
- ۷- نفوذ اجتماعی با رفتار اجتماعی چی فرق دارد؟
- ۸- مطالعه و بررسی در گروپ چگونه است؟
- ۹- هم‌نوائی و هراس اجتماعی از هم چی فرق دارد؟
- ۱۰- تأثیر کدام عوامل بالای گرایش مهم است؟
- ۱۱- ساختمان، و می‌توده‌های روابط بین فردی را توضیح دهید؟

فهرست مأخذ

- ۱- آذربایجانی، مسعود و دیگران (۱۳۸۷). روانشناسی اجتماعی، قم: انتشارات سمت، ص ۲۹۷، ۳۹۳.
- ۲- الیوت، ارونسون (۱۳۸۶). روانشناسی اجتماعی. مترجم: حسن شکرکن، انتشارات رشد ص ۲۱، ۱۳۲.
- ۳- بای، روح الله و فاطمه (۱۳۹۰) روانشناسی روابط انسانی. تهران: نشر دانژه ص ۲۱.
- ۴- حقیار، عبدالمنان (۱۳۹۳). روانشناسی تربیتی. کابل: انتشارات سعید، صص ۲۸۳-۲۸۶.
- ۵- حکیم آرا، محمد علی (۱۳۸۸) ارتباطات متقاعدگرانه و تبلیغ. تهران: نشریه دوران. صص ۴۳-۴۵.
- ۶- ستوده، هدایت الله. چاپ دهم (۱۳۸۶) روانشناسی اجتماعی. تهران: آوای نور صص ۱۰۷، ۱۲۰.
- ۷- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۰) روانشناسی عمومی انسان. تهران: انتشارات اطلاعات، صص ۵۲۲، ۶۲۱.
- ۸- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۷). پویایی گروه و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات رشد، صص ۲۱۶، ۲۲۲.
- ۹- کلابنبرگ اتو. (۱۳۸۶). روانشناسی اجتماعی. مترجم: علی محمد کاردان تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، صص ۴۳-۴۵.
- ۱۰- گنجی، حمزه (۱۳۸۲). روانشناسی کار. چاپ هفتم، تهران: نشر اسبازان، صص ۱۰۰، ۱۰۲، ۱۰۴، ۱۹۲.
- ۱۱- مان ل، نرمان (۱۳۷۵). اصول روانشناسی. جلد دوم: مترجم: محمود ساعتچی تهران: انتشارات امیرکبیر، صص ۵۰۳.
- ۱۲- محسنی، منوچهر. (۱۳۸۶). مقدمات جامعه شناسی. تهران: نشریه دوران، ص ۳۷.
- ۱۳- میراکرم و دیگران (...). روانشناسی عمومی. کابل: وزارت تحصیلات عالی، صص ۵۵، ۵۳۸، ۵۳۹.
- ۱۴- نوایی، شکوه (۱۳۸۵). راهنمایی و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات سمت، صص ۵۵، ۵۳.
- ۱۵- ویس وره، گنترد. (۱۳۸۱) جامعه شناسی برای اقتصاد. مترجم: هادی احمدی، تهران: انتشارات نیاوه، صص ۲۶۴-۲۶۵.

فصل هشتم

شخصیت

مقدمه

اصطلاح شخصیت از کلمه لاتین پرسونا (personalite) به معنای نقاب اخذ شده است. در یونان باستان بازیگران به هنگام نمایش ماسکی را به صورت خود می‌زدند و از طریق آن، نقش واقعی خود را که در ارتباط با همان نقاب بوده است ارائه می‌دادند. مردم نیز سعی دارند رفتار خود را مطابق خواسته‌ها و انتظارات اجتماعی بروز دهند. اما شخصیت در معنای علمی به این ساده‌گی قابل تبیین نیست. زیرا شخصیت یک مفهوم انتزاعی است که از طریق انسجام و هماهنگی مجموعه‌ای از خصوصیات معنا پیدا می‌کند. این خصوصیات عبارتند از: عواطف و هیجانات، انگیزه‌ها، افکار، تجارب و ادراکات. از سوی دیگر شخصیت تنها شامل جنبه‌های ظاهری رفتار نیست بلکه معنای واقعی شخصیت چند بعدی است و این ابعاد شامل فرآیندهای درونی و ذهنی است که افراد را وادار به انجام رفتار معینی می‌کند. به همین دلیل هر یک از نظریات موجود در روانشناسی شخصیت، تعریف ویژه‌ای از شخصیت را ارائه می‌دهند، برای نمونه را جررز در تعریف

شخصیت از اصطلاح "خود" استفاده می‌کند. روانشناسان شخصیت را به گونه‌های مختلف تعریف می‌کنند که هر یک بر وجهی از دیدگاه خود شخصیت را تأکید کرده‌اند. به گونه مثال: "شخصیت را الگوهای رفتار و شیوه‌های تفکر که نحوه‌ی سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کند تعریف کرده‌اند." در حالی که برخی دیگر از آنها؛ شخصیت را به ویژه‌گی‌های پایدار فرد نسبت داده و آن را بصورت مجموعه‌ی ویژه‌گی‌هایی که با ثبات و پایداری داشتن مشخص هستند و باعث پیش بینی رفتار فرد می‌شوند، تعریف می‌کنند. واژه‌ی «شخصیت» در زبان روزمره مردم معانی گوناگونی دارد. یکی از معانی آن مربوط به هر نوع «صفت اخلاقی یا برجسته» است که سبب تمایز و برتری فردی نسبت به افراد دیگر می‌شود مثلاً؛ وقتی گفته می‌شود «او با شخصیت است» یعنی «او» فردی با ویژه‌گی‌هایی است که می‌تواند افراد دیگر را با «کارآیی و جاذبه‌ی اجتماعی خود» تحت تأثیر قرار دهد. در درس‌هایی که با عنوان «پرورش شخصیت» تبلیغ و دایر می‌شود، سعی بر این است که به افراد مهارت‌های اجتماعی بخصوصی یاد داده، وضع ظاهر و شیوه سخن گفتن را بهبود بخشند با آنها واکنش مطبوعی در دیگران ایجاد کنند همچنین در برابر این کلمه، کلمه «بی شخصیت» قرار دارد که به معنی داشتن «ویژگی‌های منفی» است که البته به هم دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما در جهت منفی. در حقیقت تعریف شخصیت به نوع تئوری و نظریه‌ی هر دانشمند بستگی دارد. برای مثال کارل راجرز، شخصیت را یک خویشتن سازمان یافته دائمی می‌داند که محور تمام تجربه‌های وجودی است. یا آلپورت از شخصیت به عنوان یک مجموعه‌ی عوامل درونی که تمام فعالیت‌های فردی را جهت می‌دهد، نام می‌برد. جی. بی. واتسون پدر رفتارگرایان، شخصیت را مجموعه سازمان یافته‌ای از عادات می‌پندارند. اریک اریکسون، روان‌پزشک و پسیکوانالیست، معتقد است که رشد انسان از یک سلسله مراحل و وقایع روانی اجتماعی ساخته شده و شخصیت انسان، تابع نتایج آنها است. جورج کلیبکی از روان‌شناسان شناختی معاصر، روش خاص هر فرد را در جستجو برای تفسیر معانی زنده‌گی شخصیت می‌داند و بالاخره زیگموند فروید عقیده دارد که شخصیت از نهاد خود و فرا خود ساخته شده است

شخصیت انسان از دو عامل رشد طبیعی (ارثی) و محیطی متأثر می‌شود، که می‌توان

این عوامل را به عوامل زیستی شامل غده‌های درون ریز بدن و وراثت مانند ساختمان اندام که تأثیرات بالای شخصیت دارد. و یا عوامل اجتماعی شامل نقش والدین (پدرمادر) و سایر افراد خانواده، مکتب، جامعه و سایر نهادها وسایل جمعی است. یاد آورشد.

* ساختمان بدن از نگاه قد و قامت و زیبایی و معیوب بودن بدن و غیره در شخصیت تأثیر ارزنده دارد

* لباس و وسایل کار و تحصیل: لباس وضع ظاهری، مود، زیور، خانه در شخصیت افراد رول دارد.

* هوش و استعداد طبیعی، کسانی که طبیعتاً دارای هوش و ذکاوت هستند دارای شخصیت خوب می‌باشند که در هر شرایط در هر جایی می‌جوشد و زود آشنا می‌باشد.

* اهمیت تجارب گذشته: چگونه‌گی زنده‌گی ما در محیط در شخصیت رول عمده دارد.

* چگونه‌گی خانواده یعنی خانواده خوب و بد در شخصیت رول عمده دارد.

* شرایط مکتب رفتار استادان، روش تدریس و غیره در شخصیت تأثیر دارد.

مهمترین عامل اجتماعی مؤثر در رشد شخصیت کودک ویژه‌گیهای رفتاری پدر و مادر و نحوه‌ی بر خورد آنها با یکدیگر و با فرزندان شان است. سختگیری پدران و مادران به میزان زیاد، بستگی به آداب، رسوم و فرهنگ جامعه دارد. اگر پدر و مادر رفتار سختگیر و دور از محبت داشته باشد، کودک آنها فرد درونگرا خواهد شد که از جهان واقعی به خیال و رویا پناه می‌برد. البته این امر ثابت نیست زیرا ممکن است به دلیل تأثیر عوامل ارثی کودک، فردی عصبانی و عصیانگر شود. محبت بیش از حد پدر و مادر معمولاً کودک را فرد بیرون گرا می‌پرورد. تمایل به خود نمایی و زنده‌گی دور از واقعیت و نیز وابسته‌گی و عدم قدرت تصمیم گیری خصوصیات هیستریک هستند که در شخصیت وی مشاهده خواهد شد. در خانواده‌هایی که مشاجر و کشمکش، اختلاف نظر وجود دارد، کودکان ترسو، ساکت و بد اخلاق تربیت خواهند شد. همچنین مطالعه خواهیم نمود در مورد ارزشیابی شخصیت و روش‌های مختلف آن مثل مصاحبه، پرسشنامه، مشاهده و دیگر روش‌های آن. و خصوصیات انفرادی روانی شخصیت (استعداد، کرکتر مزاج). که مطالعه‌ی آن برای دانشجویان این رشته خالی از مفاد نخواهد بود. در زیر اهداف

آموزشی که در بر گیرنده‌ی این فصل است.

در ختم این فصل محصلان عزیز قادر خواهند بود که:

- ۱- تبیین خواهد نمود، که واژه شخصیت از چی مشتق یافته و آنرا تعریف نمایند.
- ۲- در مورد چگونگی آغاز شخصیت توضیح دهید.
- ۳- چگونگی شکل گیری شخصیت را بیان کنند.
- ۴- طبقه بندی‌های شخصیت را از دید گاهی دانشمندان بنوسید.
- ۵- تأثیر عوامل مختلف رشد و تکامل شخصیت را توضیح و بیان نمایند.
- ۶- روش‌های ارزیابی و سنجش شخصیت را واضح سازند.
- ۷- خصوصیات انفرادی و روانی شخصیت را نام بگیرند.
- ۸- اصطلاحات (استعداد- کرکتر- مزاج) را تعریف، و تأثیرات (ارثی و محیطی) آنرا شناسائی کنند.

تعریف و ماهیت شخصیت

لغت شخصیت در زبان لاتین (Personalite) و در زبان انگلیسی (personality) خوانده می‌شود، ریشه در کلمه لاتین (person) دارد (سادات، ۱۳۹۲).

این کلمه به نقاب یا ماسکی گفته می‌شد که در یونان قدیم بازیگران تئاتر به صورت خود می‌زدند. در واقع انسان از طریق نقاب سعی دارد شخصیت واقعی خود را پنهان نگه دارد بنابر این، مفهوم اصلی و اولیه شخصیت، تصویری ظاهری و اجتماعی است، بر اساس نقشی که فرد در جامعه بازی می‌کند، قرار دارد. یعنی در واقع، فرد به اجتماع خود، شخصیتی را ارائه می‌دهد که جامعه بر اساس آن، او را ارزیابی می‌کند. از این لحاظ شخصیت معادل شهرت، حیثیت اجتماعی، خصوصیات پسندیده جسمی و روانی، سنگینی و متانت، خوشرویی و بسیاری صفات مطلوب اجتماعی دیگر، به کار می‌رود، چنان که می‌گوییم، او آدم باشخصیتی است. یعنی این که اودارای ویژه‌گیهای است که می‌تواند دیگران را تحت تأثیر خود قرار دهد، با متانت و با وقار است. برعکس جنبه منفی شخصیت نیز دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از نظر علم روانشناسی هر فرد شخصیت است. پس شخصیت را می‌توان چنین تعریف کرد: شخصیت الگوهای رفتار و

شیوه‌های تفکر است که سازگاری فرد با محیط را تعیین می‌کند. و یا شخصیت مجموعه‌ای از مناسبات و ارتباطات اجتماعی فرد است (سادات، ۱۳۹۲).

شخصیت عبارت از مجموعه‌ی از صفات و خصوصیات می‌باشد که فرد را از دیگران متمایز می‌سازد. پیرامون شخصیت انسان قرآن مباحث جالب و گسترده‌ی بی‌ دارد، چنان که انسان را موجود دو بعدی می‌داند یعنی بعد "مادی و معنوی" که این دو بعد فرهنگ انسانیت و شخصیت اجتماعی او را در بستر تاریخ شکل می‌دهد و روشن می‌سازد. اینکه انسان از لحاظ اسلام چگونه خلق می‌شود؟ رگه‌های شخصیتی او در جهان هستی چگونه خلق می‌شود؟ روانشناسی می‌کوشد تا به این پرسشها و هزاران پرسش پاسخ گوید. از لحظه‌ی ای که خداوند به فرشتگان خطاب می‌کند که من می‌خواهم جانشینی برای خودم در زمین انتخاب و خلق کنم از اینجا فضیلت و برتری انسان در زمین روشن می‌شود و بزرگی شخصیت و اندیشه فرهنگی او در نظام هستی چهره‌ی درخشان و روشن به خود می‌گیرد به گفته دانشمندی که انسان در این جهان می‌تواند آن قدر بزرگ شود که جهان در برابرش کوچک شود که در جهان معاصر عملاً ما شاهد کوچک شدن جهان از لحاظ ارتباطات هستیم (جی فیست).

آغاز شخصیت

شخصیت اجتماعی فرد بر بنیاد ارزش‌های بیولوژیکی آن در زنده‌گی اجتماعی او آغاز می‌یابد و در جریان حیات اجتماعی (تربیت و آموزش) انکشاف و ادامه پیدا کرده رو به تکامل می‌گراید. زمانی شخصیت فرد رو به تکامل می‌شود که تربیت، آموزش و انکشاف در یک سطح قرارگیرد، که بنام " ذون انکشاف قریب " شخصیت فرد نامیده می‌شود (فرید، ۱۳۸۱).

اولین حرکت و واکنش نوزاد در دنیا گریه اوست که این عکس العمل خصوصیت فیزیولوژیکی وی است. دانشمندان روانشناسی کودک معتقد اند که کودک نو تولد موجود اجتماعی است. اثر گذار و اثرپذیر بودن کودک نشانه‌ی بارز موجودیت وی در اجتماع می‌باشد. تأثیر محیط در ساختن شخصیت افراد آدمی سهم بسزایی دارد، زیست‌شناسان اهمیت محیط فرهنگی و اجتماعی را در تکوین شخصیت فرد تأکید کرده اند، تأثیر عوامل اجتماعی در کودک معمولاً از آغاز تولد شروع می‌شود و در طول

عمر ادامه میابد. گوردن آلپورت روانشناس امریکائی عقیده دارد که در اوایل چهار ماهگی کودک می تواند قدرت یادگیری عادات سازشی و صفات شخصیت را داشته باشد و تا آخر دومین سال زندگی در حدود ۱۸ ماهگی خشم در وجود کودک متبازر می گردد و تا پنج سالگی این حالت روانی تکمیل می شود.

عده ای از روانشناسان را عقیده بر آن است که در اوایل (۳-۶) سالگی یعنی وقتی که کودک متکی بخود می شود، بشکل مستقل به گفتن (من) شروع می کند با اظهار این کلمه تقاضای شخصیت می کند و درحقیقت گفتن (من) آغاز شخصیت اوست. بر این اساس روانشناسان، کودک نو تولد را موجود اجتماعی رو به تکامل میدانند. اما از نظر دانشمندان زیست شناسی کودک نوتولد موجود متکامل است (جی فیست).

چگونه گی شکل گیری شخصیت

فروید ساختار شخصیت را به سه عنصر (نهاد Id، من Ego و فرامن Superego) تقسیم کرد. او رفتار هر فرد را نتیجه ی تعاملات بین این سه عنصر می داند. نهاد اولین بخش شخصیت، به طور کامل ناهشیار است و در زمان تولد با شخص همراه می شود. نهاد به طور کامل نسبت به منطق، ارزش ها، اخلاقیات، خطرات و خواست های دنیای بیرون بی تفاوت است. نهاد منبع اصلی انرژی روان شناختی و تغذیه کننده ی من و فرامن است. مخزن انرژی روانی نهاد از دو غریزه ی زنده گی و مرگ مشتق می شود. فروید غریزه ی زنده گی را غریزه یی حیات نامید که در بر گیرنده ی نیروهای فیزیولوژیکی گرسنگی، تشنگی، راحتی جسمانی و از همه مهم تر مسائل جنسی می باشد. فروید در (۱۹۱۵) کلمه (لیبیدو libido) که مهم ترین نوع غریزه ی زنده گی است، انرژی یا نیرویی که زیر بنای غرایز جنسی را تشکیل می دهد اشاره می کند، مورد استفاده قرار داد. فروید غریزه ی مرگ را در (۱۹۴۰) تاناتوس (Thanatos) نامید. که اشاره به انرژی تخریب کننده، پرخاشگری، بی پروایی و رفتارهای تخریب کننده ی زنده گی، مانند: اعمال خود تخریبی دارد (سادات، ۱۳۹۲).

نهاد تابع اصل لذت است و ارضای فوری امیالش خصوصاً امیال جنسی را می طلبد فروید در (۱۹۲۰) اضافه می کند، نهاد می کوشد لذت را افزایش دهد، تنش را کاهش دهد و از درد اجتناب ورزد. با رشد کودک همان طوری که در حال تجربه ی دنیای بیرونی

است می‌آموزد که همیشه قادر به ارضا نیازهایش به طور فوری نیست، بنابر این یک بعد دیگر از شخصیت تحت عنوان "من" شکل می‌گیرد. "من" تابع اصل واقعیت است و می‌خواهد ارضا امیال و نیازها را به طور منطقی و با در نظر گرفتن شرایط مناسب به تعویق اندازد. درحالی‌که کودک رشد می‌کند به تدریج شیوه‌های قابل قبولی را برای ارضای امیال و غرایزش یاد می‌گیرد. از این رو "من" بخش عملگرایانه شخصیت است که شیوه‌های مختلفی را برای کاهش تنش و برآورده کردن نیازهای غریزی نهاد به افراد یاد می‌دهد. در اوایل دوران کودکی، "من" بایستی خود را با خواست‌های دنیای بیرونی و والدین و محدودیت‌های آنها انطباق دهد. به طور ضمنی والدین از کودک خواستار رعایت برخی اصول اخلاقی و ارزشی هستند. کودک در مواجهه با طرفداران ارزش‌های اجتماعی، مانند معلمان و رهبران مذهبی و قانون باید به گونه‌ای متناسب عمل کند. فروید در (۱۹۲۶) اضافه می‌کند؛ به تدریج این ارزش‌های اجتماعی با برخورد با مسائل بیرونی درون‌سازی نهادینه می‌شوند. در حدود پنج یا شش سالگی، کودک خواست‌های والدین را به طور هشیار در خود رشد می‌دهد که به این بخش شخصیت، "فرامن" و یا من برترگفته می‌شود. فرامن، تابع ارزش‌های اخلاقی و معیارهای والدین و اجتماع است که به صورت در ست و غلط وجود دارد. فرامن قضاوت کننده‌ای درست و غلط، قابل قبول بودن یا قابل قبول نبودن و خوب یا بد رفتار است (سالواتوره).

فروید (۱۹۰۴-۱۹۳۳) معتقد بود اعمال غیر مترقبه مانند تصادفات، خطاها، برخی فراموشی‌ها و لغزش‌های کلامی غیر عمدی مربوط به بخش ناهشیار هستند (سادات، ۱۳۹۲).

فروید در (۱۹۴۰) رفتار و شخصیت را ناشی از تعامل بین نیروهای روان شناختی می‌داند. این نیروها در سه سطح مختلف از آگاهی (هشیار Conscious، نیمه هشیار Precanscious و ناهشیار Unconscious) عمل می‌کنند. همه‌ی افکار، احساسات و هیجاناتی که در این لحظه، شما به آن آگاهی دارید، مثل آنچه که هم اکنون در حال مطالعه آن هستید سطح هشیار است. نیمه هشیار، شامل اطلاعاتی است که شما در حال حاضر به آن آگاهی ندارید ولی به آسانی می‌توانید آن را وارد سطح هشیار بکنید. ناهشیار مخزن خاطرات و امیالی است که در انتهای‌ترین سطح آگاهی قرار دارد و به

راحتی قابل یادآوری نیست به صورت غیر مستقیم تأثیر بسیار زیاد بر روی رفتار می‌گذارد.

فروید سه سطح آگاهی (هشیار، نیمه هشیار و ناهشیار) را به صورت کوه یخی تشبیه کرد که در آن هشیاری قسمت بالایی کوه یخ و قابل مشاهده است و اطلاعات آن به راحتی و فوری به سطح آگاه ذهن می‌آید. بخشی از نیمه هشیار در سطح آب و بخش دیگری در زیر آب یا زیر سطح آگاهی است و اطلاعات در این سطح نیز می‌توانند به سطح آگاه ذهن بیابند بخش ناهشیار که بخش زیرین کوه یخ است در عمیق‌ترین بخش آگاهی است، شامل افکار، احساسات و آرزوهایی است که به سختی به سطح آگاهی ذهن راه می‌یابند (پارسا، ۱۳۸۲).

من یا ایگو وظیفه‌ی بسیار مشکلی دارد. من بایستی قدرتمند، انعطاف پذیر، منبع کنترل فوری و موفقیت آمیز خواسته‌های غریزی نهاد و قدرت اخلاقی فرامن و محدودیت‌های بیرونی باشد. وقتی خواسته‌های "نهاد" یا "فرامن" به "من" فشار بیاورند و موجب تهدید آن شوند منجر به اضطراب می‌شوند. اگر قدرت نهاد از قدرت من خیلی بیش تر شود، فرد ممکن است خیلی مخرب عمل کند. اگر خواسته‌های فرامن خیلی گسترده و فراگیر تر از من شود، فرد ممکن است احساس گناه کند، خود را سرزنش نماید حتی برای خاتمه دادن به زنده‌گی به خاطر نرسیدن به استانداردهای بالای اخلاقی فرامن، اقدام به خود کشی کند (سالواپوره).

انواع شخصیت

صاحب نظران درحوزه‌ی شخصیت، قدیمی‌ترین طبقه بندی شخصیت را به حکمای قدیم یونان چون، امپدوکلس، بقراط و جالینوس نسبت می‌دهند. بقراط (Hippocrates) فیلسوف و طبیب یونانی معتقد بود. تأثیر عوامل زیستی بدن که مزاج آدمی از چهارمایع fohumors (خون، بلغم، صفرای زرد و صفرای سیاه) است که بنام؛ سودایی مزاج (Melancholic) صفرای مزاج (Choleric) دموی مزاج (خون) (Sanguinic) و بلغمی مزاج (phlegmatie) یاد می‌گردد. آب، خاک، باد و آتش، به وسیله‌ای امپدوکلس، عناصر تشکیل دهنده جهان فرض شده بودند. جالینوس بر اساس نظر بقراط به این عقیده بود که هرگاه یکی از این عوامل به ترتیب بر بدن چیره شود حالت‌های روانی افسرده،

سودایی، زود خشم، آشتی مزاج، خوش بین و با اراده و سست مزاج و بی‌احساس در افراد نمودار می‌شود.

مردم از نظر ویژه‌گی‌های جسمی و روانی از هم دیگر متمایزاند. امروز بر ما مسلم است که بدن از آن گونه آنگونه‌ها تشکیل نیافته بلکه فقط تصور بقراط از لحاظ زیستی بوده که قرن‌ها قابل باور و اهمیت بود (بلوچ، ۱۳۸۵).

انواع شخصیت از نظر فروید، اولین پنج سال زنده‌گی، نقش مهمی در رشد انسان دارد. اگر فرد در خلال مرحله‌ای از رشد، درست ارضاً نشده باشد. از رفتن به مرحله دیگر هراسان می‌شود. انواع شخصیت در سه مرحله (دهانی - معقدی و احلیلی) دارای ویژه‌گی‌های زیر می‌باشد.

نوع شخصیت ویژه‌گی‌های شخصیت

- دهانی (حسود، خشن، افسرده، ناشکیبا، بدگمان، بدبین...)
 - معقدی (خشک، قدرت طلب، متمرّد، دلواپس،...)
 - احلیلی (مذکر: عریانگر، رقابت جو، شیفته موفقیت، تأکید بر مردی و زورمندی) مونث (ساده لوح، اغواگر، عریانگر) (لارنس، ۱۳۹۲).
- آپورت مزاج را به صورت خصوصیتی که ماهیت هیجانی افراد را تعیین می‌کند، تعریف کرده است. محققان امروزی عموماً مزاج را به عنوان الگوهای کلی رفتار و خلق و خوی می‌دانند که به تجربه‌های افراد وابسته است. و موجب تفاوت افراد در انواع، صفات شخصیتی می‌شود. بنابراین مطابق این دیدگاه آماده‌گی‌های ژنتیکی در اثر تعامل با تجربه‌ی افراد و محیط شکل خاصی به خود می‌گیرد (لارنس، ۱۳۹۲).

از لحاظ سن و سال شخصیت به چهار دسته تقسیم شده است:

- * کودکان خورد سال: خون گرم می‌باشند از دوسالگی الی ۱۵ سالگی.
- * جوانان که از نگاه شخصیت آرزو پرور و پر جوش هستند از ۱۵ الی ۲۵ سالگی.
- * افراد میان سال که تند کار یا خون سرد می‌باشند از ۲۵ الی ۵۰ سالگی.
- * پیر سالخورده که اکثراً گوشه‌گیراند از ۶۰ سالگی به بالا (ویدا).

انواع شخصیت از نظر اختلالات و بیماری‌های روانی چنین ارزیابی می‌گردد:

* **تزلزل شخصیت:** مقصود از تزلزل شخصیت اینست که مریض با آن که گذشته خود را فراموش نکرده باشد، ولی یک شکاف عمیق بین حال و گذشته خود احساس می‌کند و علت اساسی این است که به خوبی نمی‌تواند هویت خود را تشخیص دهد. یعنی وحدت و موجودیت خود را نتوانسته در طول زمان حفظ نماید و این تزلزل از محیط و مخصوصاً از محیط خانواده گرفته می‌شود.

* **تعدد شخصیت:** ممکن است شخص در اثر حادثه‌ای دوره‌ای از زنده‌گی خود را فراموش کند و آنچه در آن دوره انجام داده منسوب به دیگری بداند این حالت وقتی پیش می‌آید که تغییرات روانی در شخص ایجاد شده باشد و از تمایلات و اعتقادات دوره‌ای از زنده‌گی بیزار باشد و در بعضی از افراد دیده می‌شود که بطور متناوب دارای چندین شخصیت می‌باشد و می‌توان این تغییرات شخصیت را در افراد عادی نیز مشاهده کرد که از صبح تا شام چندین مراتبه شخصیت خود را عوض می‌نمایند و یا بدون اراده رفتار و کردار شان طوری تغییر می‌کند که گویا شخصیت‌های متعدد هستند.

* **فساد شخصیت:** وقتی این حالت بوجود می‌آید که اختلال شخصیت به آخرین درجه‌ی خود رسیده باشد و در این حالت مریض بین خود و دیگران و حتی اشیا تفاوت قایل نیست. دیوانه وار رفتار می‌نماید و اعمال خود را به دیگران نسبت می‌دهد.

* **فوبی یا فوبیا:** کلمه فوبی از فوبوس که نام یکی از خدایان یونان قدیم بود و برای ترساندن دشمنان از او مدد خواسته می‌شد، گرفته شده است و به معنی مرض ترس بیمارگونه و یا ترس مرضی می‌باشد. بقراط در مورد مبتلا به فوبی را گزارش کرده است. یکی از آنها نسبت به صدای نی و دیگری به راه رفتن در کنار گودالها دچار فوبی بود معرفی فوبی می‌تواند نسبت به هر شی ایجاد شود. پس به تعداد تمام اشیا می‌توانیم فوبی داشته باشیم. ترس از زنده به گور شدن، ترس از سوزن، ترس از راه آهن، ترس از مکانهای بلند، ترس از رعد و برق، ترس از خون وغیره. فوبی خود یک ترس غیر منطقی می‌باشد. فوبی را به انواع خاص فوبی اجتماعی و هراسی تقسیم کرده‌اند.

* وسواس: این اختلال شامل افکار وسواسی و اعمال وسواسی است که بطور خفیف در افراد طبیعی نیز دیده می‌شود. با وجودی که ناسازگارانه هستند ولی زبان چندانی ندارد. در شکل شدید، این اختلال می‌تواند فعالیت‌های معمولی زنده‌گی فرد را مختل کند و غالباً با افسرده‌گی نیز همراه است.

* افسرده‌گی: افسرده‌گی از زمان‌های قدیم مورد توجه قرار گرفته است. تقریباً می‌توان گفت که هر فردی گاه و بیگاه دچار غم و جگر خونی می‌شود و حتی از فعالیت‌های مورد علاقه اش نیز کناره‌گیری می‌کند. در رویا رویی با فشار روانی افسرده‌گی یک پاسخ طبیعی به حساب می‌آید. ناکامی در ابعاد مختلف زنده‌گی ما، تحصیل یا کار، از دست دادن اعضای خانواده، بیماری‌های مزمن، پیری و غیره می‌تواند افسرده‌گی را ایجاد یا تسریع نماید. هنگامی می‌توان گفت که افسرده‌گی فرد، نا بهنجار و غیر معمولی است که متناسب با حادثه‌ای که روی داده نباشد و یا این که به مدت زمان طولانی ادامه یابد. در هنگام بروز افسرده‌گی شور و شوق فرد از بین می‌رود و فعالیت‌های بدنی و روانی وی کند می‌شود، میل به خوردن و نوشیدن ندارد. ترس و نگرانی دارد، تند خو و بد اخلاق می‌شود. هر چند در اثر تند خویی احساس شرم و گناه می‌کند و پشیمان می‌شود (شریعتمداری، ۱۳۹۰).

در انجمن خویش راه مده همچومنی را افسرده دلی، افسرده کند انجمنی را

نظریات مختلف درباره‌ی شخصیت

در قرن بیستم، سه نهضت یا انقلاب فکری اساسی رخ داد، که چهره‌ی این علم را دگرگون نمود. یکی پسیکوآنالیز، دومی رفتارگرایی و سومی انسان‌گرایی است. از دیدگاهی پسیکوآنالیز، انسان مخلوق غرایز و کشمکش‌های درونی است. از نظر رفتارگرایی، محیط انسان را می‌سازد. اما انسان گرایان می‌گویند: طبیعت انسان در اصل خوب و قابل احترام است؛ و در صورتی که محیط به آنها اجازه دهد، به شکوفایی و برآوردن استعدادها و گنجایش‌های درونی گرایش دارد (سالواتوره).

در مورد نظرات مختلف چند دانشمند روانشناسی درباره‌ی شخصیت، که هر یک منسوب به یکی از مکاتب روانشناسی است، در فصل اول این کتاب معلومات دقیق‌تری

گردیده؛ توجه نمایید:

هر فرد آدمی مجموعه‌ای از صفات مختلف مانند وضع جسمانی، حرکات، رفتار، طرز بیان، افکار، عقاید، حالات هیجانی، عادات، مهارت و غیره است. این خصوصیات دست به هم داده و حدتی را به وجود می‌آرند که در اصطلاح روانشناسی به آن شخصیت می‌گویند (فرید، ۱۳۸۱).

آریک اریکسون (Erik Erikson) یکی از سایکوانالیست‌هایی است که توجه خود را به ایگو (خود) معطوف کرد؛ نظریه (روانی- اجتماعی) وی شهرت جهانی دارد. در سال ۱۹۶۳ در مورد شخصیت چنین نظر می‌دهد "شخصیت تجلی استعدادهای شخص است که توسط ظواهر آن بروز می‌کند. اریکسون اضافه می‌کند شخصیت ایستاده یا متوقف نیست بلکه یک خلقت متحول جاری و روان است که دارای قابلیت رشد و تحول و تکامل می‌باشد."

ابراهام مزلو (Maslow- Abraham) (۱۹۰۸-۱۹۸۰) را می‌توان یکی از مؤسسين و شاید پر نفوذترین روانشناس انسان‌گرا در زمان معاصر دانست. وی چنین می‌گوید: "با وسعت دایره‌ی نیازها در هر مرحله‌ای از زنده‌گی پیچیده‌گی‌های تازه‌ی شخصیتی بروز می‌کند" از همین رو روانشناسان بیشتر بر عوامل تأثیر گذار و تعیین کننده، تکیه می‌کند (بلوچ، ۱۳۸۵).

جورج هربرت می‌گوید: "شخصیت‌ها تا اندازه‌ی زیادی به خود بازتابی تعلق دارد به این معنی که، ما باید خود را در آینه‌ی چشمان دیگران ببینیم و اعمال خود را در واکنش‌های آنان در یابیم" (دوان، ۱۳۸۴). ریموند کتل (R. B. Cattell) در بین سالیان (۱۹۰۵-۱۹۹۸) شخصیت را مجموعه ترکیبی و پیچیده‌ای از ویژه‌گی‌ها می‌داند که تعیین می‌کند یک شخص در یک موقعیت خاص، چه کار می‌کند و یا چه کار خواهد کرد.

یکی از نظریه پردازان جهان به نام گوردون آلپورت (G. W. Allport) (۱۸۹۸-۱۹۶۹) به ساختار درونی فرد، به ویژه‌گی‌های عمل شخصیت اهمیت می‌دهد. "شخصیت عبارت است از سازمان واحد پویا و بیمانند است. آلپورت امریکائی اضافه می‌کند "شخصیت انسان رشد و انکشاف می‌کند و پیچیده‌گی‌های شخصیتی افزایش می‌یابد." آلپورت

لغت نامه مشهوری را بررسی کرد که بیش از (۴۵۰۰) صفات شخصیت را شناسای نموده. و (۵۰) تعریف از شخصیت دارد.

سالیوان (Harry. Stack. sullivan) (۱۹۴۹-۱۹۲۹) روانشناسان انسانگرا، شخصیت انسان را زاییده‌ی اجتماعی می‌داند که جدا و مستقل از روابط، وجود ندارد (میراكرم). هیلگارد (Hilgard) شخصیت را الگوهای رفتار و شیوه‌های تفکر که نحوه‌ی سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کند تعریف کرده است. درحالی که برخی دیگر، شخصیت را به ویژه‌گی‌های پایدار فرد نسبت داده و آن را بصورت مجموعه‌ی ویژه‌گیهائی که از ثبات و پایداری برخوردار هستند و باعث پیش بینی رفتار فرد می‌شوند، تعریف می‌کنند (کلود، ۱۳۷۹).

جان بی‌واتسن (۱۹۵۸-۱۸۷۸) و ایوان پاولف (۱۹۰۶-۱۹۲۷) سعی نموده اند، که بر اساس اصول و روش‌های مکتب رفتارگرایی، به توجیه شخصیت انسان از دیدگاه علمی و به خصوص عینی بپردازند. بر اساس نظریه دالرد (Dollard) و میلر (Miller. Neal) شخصیت انسان بر اساس یادگیری شکل می‌گیرد. یادگیری به اساس بر قراری رابطه بین محرک و پاسخ است. برای برقراری این ارتباط مجموعه‌ی عادت‌های که شخصیت و روان انسان را تشکیل می‌دهند، باید چهار عنصر زیر وجود داشته باشد.

۱- محرک (Stimulus): عاملی است که از خارج بر موجود زنده، وارد می‌شود.
 ۲- کشش یا انگیزه (Drive/Motive): عامل انگیزش درونی فرد است. مانند گرسنگی، خشم، اضطراب...

۳- پاسخ (Response): واکنش ارگانیزم در مقابل محرک است.

۴- تقویت (Reinforcement): موجود به دلیل پاسخی که برای کاستن شدت انگیزه از خود نشان می‌دهد. پاداشی دریافت می‌کند.

این دو دانشمد از این جهت با نظریه پسیکوآنالیزها موافق اند که می‌گویند تجارب چند سال اول زنده‌گی، عامل تعیین کننده‌ی رفتار و شخصیت بزرگسالان است (شاملو، ۱۳۸۲).

نظر به تعریف روانشناسان اگر به شخصیت فکر کنیم برخی از صفات اساسی شخصیت را باید شناسایی نماییم (ناصر، ۱۳۸۱).

تأثیرات عوامل مؤثر در رشد و تکامل شخصیت

عوامل مؤثر یا نیروهای متعددی روی شخصیت اثر می‌گذارد. دو خاصیت در رشد و تکامل شخصیت وجود دارد: یکی رشد شخصیت به تدریج انجام می‌گیرد؛ و دیگر این که شخصیت در یک محیط اجتماعی رشد و تکامل پیدا می‌کند. عوامل و شرایط مؤثری که در رشد و تکامل شخصیت تأثیر دارد، به شرح زیر آن را توضیح می‌دهیم:

الف- وراثت

پیدایش طبیعت فرد، از جهتی تابع روند جبری است، زیرا یک سلسله صفات و خصوصیات را از جانب پدر و مادر و اجداد توسط ژن‌ها به ارث می‌برد که بعضی از آنها در شرایط وراثتی خاص رشد می‌کند؛ مانند رنگ پوست و چشم، بلندی و کوتاهی قد و انگشتان و ساختمان و اندازه‌ی بینی، ناخن، چشم و غیره (کلود، ۱۳۷۹).

از جانبی غده وات درون ریز که ترشحات خود را در داخل خون سریعاً می‌ریزد، باعث فعال سازی در اعضای بدن ما می‌گردد. هارمون‌های غده‌ی درون ریز و عناصر شیمیایی مترشح، مستقیماً در خون بر بافت‌های بدن اثر می‌گذارند و نقش انتقال دهنده‌ی عصبی را ایفا نموده و یا اثرات انتقال دهنده‌های عصبی را تعدیل می‌نماید. غده‌های درون ریز (بدون نل) عبارت‌اند از: غده‌های تایراید، پاراتایراید در گلو، هیپوفیز در زیر مغز، ادرینال در بالای معده و جنسی که در تخمدان‌ها موقیعت دارند (فرید، ۱۳۸۱).

به گونه‌ی مثال: غده‌ی جنسی با ترشح و هارمون استروژن در زنان در رشد دستگاه تولید مثل و صفات ثانوی جنسی دخالت دارد. هارمون اندورژن در مردان مهم‌ترین آنها تستوسترون است. این هورمون‌ها تغییرات بدن را که به خاطر رشد جنسی ایجاد می‌شود، مثل بزرگ شدن آلت تناسلی و بروز سایر ویژه‌گی‌های مردانه مثل تغییر صدا، رشد موی صورت و افزایش رشد و قدرت عضلانی، تنظیم می‌کنند. تستوسترون همچنین در تولید اسپرم توسط بیضه‌ها نیز دخالت دارد.

غده‌ی تایراید

که در بخش جلویی گردن قرار دارد، هورمون‌های تیروکسین را تولید می‌کند. این هورمون‌ها سرعت سوخت ساز بدن را تنظیم می‌کنند. همچنین نقش مهمی در رشد

استخوان‌ها و مغز و سیستم عصبی در کودکان دارند. غده‌ی پاراتایراید، چهار غده‌ی کوچک متصل است که به همراه یکدیگر عمل می‌کنند و پاراتیروئید نامیده می‌شوند. این غده هورمون پاراتورمون را ترشح می‌کنند، سطح کلسیم را در خون تنظیم می‌کنند.

غده‌ی آدرنالین

شکل مثلی دارد که هر کدام روی یکی از کلیه‌ها قرار گرفته است غدد آدرنالین دو قسمت که دارد هر کدام آن هورمون تولید می‌کند و عملکرد متفاوتی دارد. بخش بیرونی یا قشری آدرنالین، هورمون‌هایی تولید می‌کند که کورتیکو استروئید نامیده می‌شوند. توازن و نمک و آب بدن، واکنش بدن به استرس، متابولیسم، سیستم ایمنی و رشد و عملکرد جنسی را تنظیم می‌کند. بخش داخلی یا مرکزی، استرس، فشارخون و ضربان قلب را بالا می‌برد (لارنس، ۱۳۹۲).

تیموس

تیموس، یک اندام تخصص یافته در دستگاه ایمنی بدن است. تنها فعالیت شناخته شده آن تولید لنفوسیت تی است که سلول‌های حیاتی برای دستگاه محافظتی بدن است. تیموس در ناحیه قفسه سینه، در پشت سینه و در جلوی قلب قرار دارد. تیموس در هنگام تولد غده‌ی است کاملاً بزرگ که تا سن بلوغ همچنان به رشد خود ادامه می‌دهد و سپس شروع به تحلیل رفتن می‌نماید. تیموس سهم بسزایی را در سیستم محافظتی بدن ایفا می‌کند.

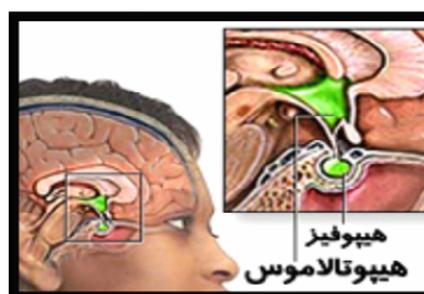
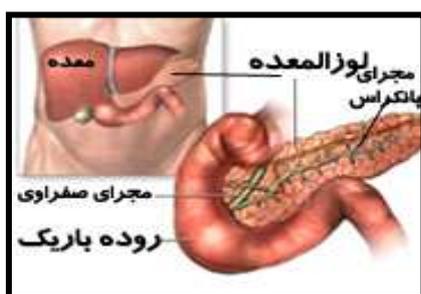
غده هیپوفیز

غده هیپوفیز به دو بخش تقسیم می‌شود: بخش پیشین (قدامی) و بخش پسین (خلفی) بخش پسین یا خلفی غده هیپوفیز، هورمون ضد ادرار (آنتی دیورتیک) را ترشح می‌کند که با تأثیری که بر کلیه‌ها و دفع ادرار دارد، به حفظ توازن آب بدن کمک می‌کند. همچنین هورمون اکسی توسین را ترشح می‌کند که باعث انقباضات رحم در طی زایمان و نیز ترشح شیر از سینه‌های مادر بعد از زایمان می‌گردد.

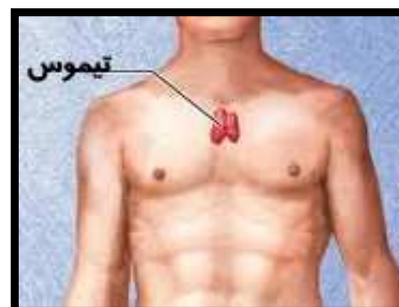
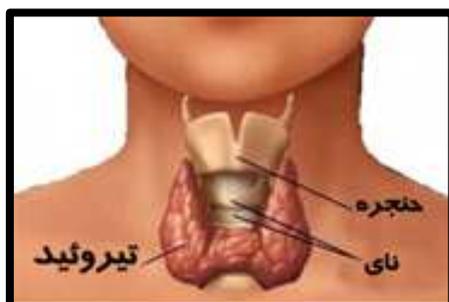
بخش پیشین هیپوفیز فعالیت غدد تیروئید، آدرنال و تناسلی را تنظیم می‌کند. از

میان هورمون‌هایی که بخش پیشین هیپوفیز ترشح می‌کند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- هورمون رشد یا سوماتوتروپین که رشد استخوان‌ها و سایر بافت‌های بدن را تحریک می‌کند و در استفاده بدن از مواد مغذی و معدنی نقش دارد.



شکل (۱۷) غده‌ی هیپوفیز شکل (۱۸) غده آدرنالین



شکل (۱۹) غده فوق، تیموس شکل (۲۰) غده تایراید

<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=241002>

اشکال فوق مربوط این سایت

ب- محیط طبیعی و جغرافیایی

انسان تحت تأثیر عوامل طبیعی و به خصوص منطقه‌ای که در آن زنده‌گی می‌کند رشد و تکامل می‌کند به گونه‌ی مثال: افرادی که در مناطق سرد یا گرم و معتدل رشد و نمو کرده‌اند به علت اختلاف آب و هوا از نظر جسمانی و روانی با دیگران تفاوت‌های بارز دارند.

ج- محیط اجتماعی

شرایط و عوامل محیط اجتماعی نیز در ایجاد رشد و تکامل خصوصیات فرد اهمیت فراوان دارد به طور مثال: اخلاق، زبان، سنن و آداب، دین، مذهب و سایر اعتقادات و هم چنین سواد و علم و دانش رسوم خانواده‌گی و اجتماعی، تعلیم و تربیت، هنر و مانند آن تأثیرات عمیق و گسترده‌ای بالای شخصیت فرد می‌گذارد. مکتب اولین نهاد جامعه است؛ که کودک در آن پرورش می‌آید مکتب ممکن است کودک را به نحوی علاقه‌مند به تحصیل نماید که او همه عمرش را وقف تحصیل کند و همچنان احتمال دارد با رفتارهای نامناسب و برخوردهای غیر منطقی از درس چنان متنفر کند که راه تحصیل را بر خود مسدود ببیند. ولی انسان هر چه به رشدش افزوده می‌شود، عوامل جدید اثر کمتری در شخصیت او ایجاد می‌کند و مقاومت وی در مقابل عوامل خارجی بیشتر می‌شود.

اسلام با شناخت این جنبه از روانشناسی اجتماعی و روانشناسی رشد، بر اهمیت روابط خانواده، نقش پدر و مادر در تربیت کودک تأکید کرده است.

د- عوامل فرهنگی و تاریخی

شخصیت هر فرد، در حقیقت منعکس کننده‌ی ارثیه‌ی اجتماعی بشریت است از این رو شناخت روند تاریخی و فرهنگی آدمی برای بهتر شناختن انسان، ضرورت دارد. تأثیرات محیط فقط محدود به عوامل زمان حاضر نیست، بلکه نه تنها وقایع و حوادث که در گذشته فرد رخ می‌دهد، بلکه تاریخ و فرهنگ جامعه او نیز به تکامل و رشد اجتماعی و روانی وی تأثیر پایداری دارد (شاملو، ۱۳۸۲).

ارزیابی شخصیت (Personality assessment)

روانشناسان در حوزه‌ی تحقیق علمی، در باره‌ی شناخت و ارزیابی دقیق شخصیت با چالش‌ها و دشواری‌ها مواجه است با وجود این دشواری‌ها روانشناسان معمولاً شخصیت را به دو منظور ارزیابی می‌کند:

- ۱- در مورد اختلالات شخصیت و رهنمایی سودمند، برای مردمی که مشکلات در عرصه‌ی تحصیل و شغل دارند.

۲- پی بردن به چگونه‌گی تغییر شخصیت برحسب سن، با ارتباطات گوناگون اجتماعی (شعاری نژاد، ۱۳۸۵).

برای ارزیابی شخصیت عموماً از این روش‌ها استفاده به عمل می‌آید:

الف- روش مشاهده (Observation- M)

برای ارزیابی شخصیت فرد بطور مستقیم به مشاهده‌ی رفتار فرد می‌پردازیم و یا در موقعیت‌های مربوط به آن از طریق مشاهده‌ی مستقیم می‌توان در مورد ارزیابی و سنجش شخصیت افراد آدمی پرداخت. هرگاه در این ارزیابی نظر چندین تن بصورت یکسان باشد، ارزیابی آن معتبر است. مشاهده مستقیم رفتار عبارت از دیدن رفتار و ثبت دقیق آن به گونه‌ای عینی است. رفتار باید بی‌کم و کاست گزارش گردد مشاهده‌های ویدیویی نیز قابل اهمیت و اعتبار است (پارسا، ۱۳۸۲).

ب- پرسشنامه (questionnaire)

این روش برای دو منظور استفاده می‌گردد. یکی ارزشیابی ویژه‌گی‌های شخصیت فرد به وسیله دیگران است و دیگر ارزشیابی خود و یا خود سنجی می‌باشد. در پرسشنامه، فقط از افراد خواسته می‌شود که به هریک از پرسش‌ها با کلمات بلی و نخیر پاسخ دهند. در پرسشنامه‌ی جدید از فرد خواسته می‌شود که درباره هر فقره به صورت کمی داوری بکند و به هر پاسخ نمره داده شود (شعاری نژاد، ۱۳۸۵).

ج- روش مصاحبه (Interview -M)

فریود اولین کسی بود که فن مصاحبه را برای سنجش شخصیت بکار برد. وی با بیماران خود به گفت و شنودهای طولانی می‌نشست و از این طریق هم به بیماری و هم به زمینه‌ی شخصیت آنها پی می‌برد. مصاحبه برای شناخت تمایلات یا گرایش‌های فرد نسبت به اشخاص و اشیای مختلف بکار می‌رود (دوان، ۱۳۸۴).

در واقع مصاحبه گر ارتباط‌های کلامی و غیر کلامی مصاحبه شونده را در نظر می‌گیرد از این که مصاحبه در سنجش شخصیت زیاد بکار می‌رود J. Chruden- H- Sherman- A- W در (۱۹۸۴) یک مصاحبه خوب و ارزشمند را دارای شرایط زیر دانسته اند:

- در چند دقیقه نخست مصاحبه گر و مصاحبه شونده احساس درست پیدا کنند.
- بهتر است که مصاحبه بشکل منظم صورت گیرد.
- هوش در ارزشیابی شخصیت مهمترین ویژه گی یا صفت است.
- تأثیر اطلاعات نا مساعد بر مصاحبه گر بیشتر از اطلاعات مساعد است.
- نوع شکل پرسشها قبلاً تعیین شود.
- هر گاه چند محقق باهم عمل مصاحبه را انجام دهند نتیجه اش بیشتر قابل اعتماد خواهد بود (پارسا، ۱۳۸۲).

د- آزمون فرافکن (Project- Tests)

وقتی به آسمان پر از ابر بشکل پراکنده می بینید شکل های متفاوت توده های ابرها را شبیه هر چیز مثل: درخت، فیل، کشتی مشاهده می کنید. در واقع هر یک از توده های ابر محرک واحدی است که بنا به احساس و ادراک هر بیننده ای به شکل خاصی دیده می شود. چنین پدیده ای را فرافکنی می نامند. آزمون های فرافکن شیوه های ارزیابی و سنجش خاصی هستند که از افراد آدمی می خواهند تا به محرک های مهم پاسخ خود را ابراز دارند. در بعضی از آزمون ها فرافکن آزمون ها به وسیله نقاشی، داستان نویسی یا تکمیل جمله ها احساس و اندیشه خود را بیان می کنند، مانند این که بگویند " به عقیده من... " یا " فکر می کنم شما... " آزمایش شونده گان ویژه گی های شخصیتی خود را در محرک های مهم منعکس می سازند. در واقع این پاسخ ها بازتابی از جنبه های نا هشیار شخصیت هستند که نمی توان آنها را از پرسشنامه های خود سنجی به دست آورد (لارنس، ۱۳۹۲).

فنون فرانکن عبارت از (نقاشی با انگشت، بازی، اندریافت موضوع، تکمیل جملات، روش سر گذشت یا تاریخچه شخص... (شعاری نژاد، ۱۳۸۵).

یکی از معروف ترین و کارآمدترین آزمون های فرافکن آزمون لکه های جوهر (Inkblot-Test) است که در سال ۱۹۲۱ به وسیله روانشناس سویسی بنام هرمان رورشاخ (Hermann- Rorschach) انتشار یافت. استفاده از آزمون رورشاخ به خاطر ارزیابی شخصیت، از ده کارت (۵ کارت آن رنگه و ۵ کارت دیگر آن سیاه و سفید) است انجام می یابد (شعاری نژاد، ۱۳۸۵).

ارزیابی و سنجش غیر علمی شخصیت نیز موجود است. در اکثر کشورهای جهان افرادی هستند که از راه فال بینی، طالع بینی، فال قهوه، کف بینی و رمل مانند این‌ها در باره‌ی علل محبوب و موفقیت یا شکست و ناکامی و کارهای گره خورده‌ی افراد اظهار نظر یا گره‌گشایی می‌کنند. به عقیده‌ی روانشناسان، کار این افراد غیر علمی است. دیدگاه غیر علمی در باره‌ی شخصیت افراد آدمی معلول عوامل زیستی است و با این نظر از پشتوانه تجربی و علمی برخوردار نبوده است، بلکه فقط عقیده و تصور صاحب نظر را تشکیل می‌دهد. امروز هر عقیده و نظریه‌ای باید مستند و علمی باشد و گرنه قابل بحث و اعتماد نیست (پارسا، ۱۳۸۲).

در سال ۱۸۰۰ میلادی مجمه‌شناسان (phrenologists) کوشیدند تا شخصیت را با مختصات مغزی ارتباط دهند. ژرف‌گال (Josop- Gall) در ۱۸۲۸ مغز را به ماهیچه تشبیه می‌کرد و کوشش داشت تا برای پی بردن به اجزای رشد یافته مغز به ویژه‌گی‌های مختلف آنها دست یابد. وی بر آمده‌گی‌های روی مجمه را به معنای رشد یافته‌های مغز می‌پنداشت که سر انجام روشن گردید که این برآمدگی‌ها به روی مجمه هیچ گونه ارتباطی با ویژه‌گی‌های شخصی ندارند به این جهت علاقه به مجمه‌شناسی از بین رفت. اما این امر باعث شد تا توجه به کارکردهای مغز بیشتر شود.

قیافه‌شناسی (physiognomy) دیدگاه دیگر زیست‌شناسی، قیافه‌شناسی است که زمانی تصور میشد که ویژه‌گی‌های چهره بیانگر نوع شخصیت و رفتار فرد است. بناً به این دیدگاه اندازه سر، فاصله میان چشمان، رنگ موی سر، به چگونگی شخصیت ارتباط دارد. به گونه‌ی مثال: افرادی که موی‌ها زیاد و بور دارند اهل شوخی و خوش برخورداند گرچه این نظریه نیز از پشتوانه‌های تجربی و علمی برخوردار نبوده، اما بخشی از نگرش‌ها و اندیشه‌ی عمومی را در باره‌ی مردم مطرح می‌ساخت (پارسا، ۱۳۸۲).

خصوصیات انفرادی شخصیت

مزاج (Temperament)

بسیاری از محققان براین اعتقاد هستند که افراد با آماده‌گی‌های وسیعی متولد می‌شوند و به سمت رفتارهای خاصی هدایت می‌شوند. یکی از این آماده‌گی‌های وسیع رفتار را مزاج می‌نامند. مفهوم مزاج از مدت‌های دور در روانشناسی مطرح بوده است.

بقراط طبیب یونانی عقیده داشت که شخصیت انسان به چگونگی اخلاط یا مایعات چهار گانه‌ی درون بدن انسان بستگی دارد. و بر اساس آن می‌توان چهار انواع مزاج را معرفی کرد.

● **دموی مزاج** افراد این گروه. قوی بنیه، خوش اشتها، خوشبین، جدی و فعال جریبان خون شان تند است. ولی افراد سطحی می‌باشند.

● **صفاوی مزاج** افراد تند خو، زود خشم، جاه طلب، حسود، ثابت قدم و باریک اندام هستند.

● **سودای مزاج** افرادی تنومند، کند ذهن زود آشنا، اجتماعی و کم فعالیت و با عضلات نرم و حرکات تند می‌باشند.

● **بلغمی مزاج** افراد این گروه دراز اندام، با گردش خون و تنفس تنداند. این گروه افراد مضطرب نا راضی، بد بین پر جنب و جوش ولی نا پایداری باشند*.

چهل سال از عمر عزیزت گذشت مزاج تو از حال طفلی نگشت

دوکتور ویلیام شلدن استاد پوهنتون شیکاگو، سال‌ها در مورد مزاج و خصوصیات آن مشغول تحقیق بود. از نتایج تحقیق وی؛ اشخاص بطورعموم، از نظر جسمانی به سه دسته تقسیم می‌شود.

۱- **اندومورفی (Endomorph)**: به افرادی گفته می‌شود، که چاق، پوست نرم، راحت طلب و مهربان‌اند.

۲- **مزومورفی (Mesomorph)**: افرادی قوی، چهارشانه، بلند و فعال و پیشرواند.

۳- **اکتومورفی (Ectomorph)**: افراد لاغر اندام، حساس، گوشه‌گیر، در خود فرورفته‌اند (کریمی، ۱۳۸۴).

کرچمر (Kretchmer): تصنیف شخصیت را از لحاظ تیپ مطرح نمود. یونگ، کاری (Jang- Carl)، روانکاو سوئیسی اولین بار از افراد بیرون‌گرا و درون‌گرا یاد نمود. با این مقدمه در خصوص مزاج، نظریه‌ی آیزنک که از پیشگامان دیدگاه بیولوژیک است ارائه می‌گردد.

هانس آیزنک (Hans- Eysenck) از آلمان، افراد بیرون‌گرا را با خصوصیات مثل: اجتماعی بودن، علاقه‌مندی به مطالعه، دوستی، شرکت در مهمانی از محیط پر سر و صدا

بیشتر استقبال می‌کنند و از مهمانی‌های پر سر و صدا لذت می‌برند. توصیف کرد. و برای افراد درون‌گرا خصوصیات مثل آرام بودن، کناره‌گیری از دیگران، معاشرتی نبودن را، عنوان کرد. آیزنک معتقد بوده است که همه افراد دارای یکی از این دو خصوصیت نیستند، بلکه اعتقاد داشت که بیشتر مردم در بین این دو صفت قرار دارند، اما هر یک از افراد به یکی از این دو صفت گرایش بیشتری دارند.

به زعم آیزنک افراد درون‌گرا و برون‌گرا نه تنها در رفتار با یکدیگر متفاوت هستند بلکه در زمینه‌های فیزیولوژیکی نیز از یکدیگر متمایز هستند. او این تفاوت را بیشتر به ساختار سیستم عصبی مربوط می‌داند (کریمی، ۱۳۸۴).

باس و پالمین الگویی را عنوان کردند که دارای چند ویژگی است. آنها مزاج را تحت دو عنوان و تشریح کردند.

۱- سبک (Style)

۲- محتوا (Content)

سبک مزاج به چگونگی پاسخ و محتوای مزاج به نوع پاسخ مربوط می‌شود. به اعتقاد آنها این مهم نیست که فردی در مقابل عده‌ی زیادی از افراد صحبت کند، مهم این است که او سریع یا آهسته صحبت می‌کند و یا با چه روش حرف می‌زند. با س و پالمین مزاج عمومی را به سه دسته تقسیم کردن که عبارتند از (فعالیت، هیجان و مردم‌آمیزی).

فعالیت (Activity) به سطح انرژی کلی فرد مربوط می‌گردد. کودکانی که در این ویژه‌گی بالا باشند زیاد حرکت می‌کنند، بازی‌هایی را انتخاب می‌کنند که به فعالیت زیاد نیاز دارد و موقعی که مجبورند مدتی را در جایی بنشینند بی‌قراری داشته و آرامش ندارند. بزرگسالان دارای مزاج بالا در فعالیت، همیشه در حال تحرک و رفتن هستند، فعالیت را بر استراحت و آرامش ترجیح می‌دهند و در اکثر زمان‌ها مشغول انجام کاری هستند

مزاج هیجانی (Emotionality) به شدت به واکنش‌های هیجانی مربوط است. کودکان دارای مزاج هیجانی بالا مکرراً گریه می‌کنند. به ساده‌گی برانگیخته می‌شوند و می‌ترسند و سریعاً عصبانی می‌شوند. در این حالت بزرگسالانی که خشمگین می‌شوند و

زود آرام می‌گیرند جزء این دسته از افراد هستند.

مزاج مردم آمیزی (Sociability) یا مردمی، به تمایل کلی فرد در برقراری روابط صمیمانه و تعامل با دیگران اطلاق می‌شود. کودکان مردم آمیز و اجتماعی در جستجوی فردی هستند که با او بازی کنند. این افراد از بودن با دیگران لذت می‌برند. برعکس اگر این ویژه‌گی پایین باشد، افراد درونگرا و مردم گریز خواهند بود.

باس و پالمین برای سنجش این سه مزاج (فعالیت، هیجان و مردم آمیزی) مقیاسی را تدوین کردند. که نمونه‌ی آنرا در زیر مشاهده می‌کنید:

- من دوست دارم با مردم باشم. (مردم آمیزی)
- معمولاً در کارها عجله و شتاب می‌کنم. (فعالیت)
- به سادگی دچار ترس و وحشت می‌شوم. (هیجان)
- دوست دارم در تمام اوقات مشغول فعالیتی باشم. (فعالیت)
- اغلب اوقات احساس نا امنی می‌کنم. (هیجان)
- ترجیح می‌دهم با دیگران کار کنم تا این که به تنهایی کاری را انجام دهم. (مردم آمیزی)

باس و پالمین در جواب به این پرسش که مزاج‌های سه گانه فوق از کجا ریشه می‌گیرند؟ جواب می‌دهند که این مزاج‌ها عمدتاً ذاتی هستند. پژوهش‌های وسیعی که توسط باس و پالمین و دیگر محققان انجام شده است حاکی از وجود تفاوت‌های ذاتی بین کودکان از بدو تولد است (دارابی، ۱۳۸۸).

دانشمندان مختلف روانشناسی درباره‌ی ریشه یابی مزاج، تحقیقات دقیقی را انجام داده‌اند. به گونه‌ی مثال، پاولوف (Pavlove) دوکتور طب، تلاش نمود ثابت سازد که آدمی سسیتم اعصاب خود را از اجداد و والدین خویش به ارث می‌آورد. این نظر دارای ارزش علمی می‌باشد. زیرا که اساس فزیولوژیکی را در مورد فعالیت‌های مزاجی به دست آورد. وی بر این نظر بود که فعالیت‌های مزاجی را نه باید صبغه جسمی داد. بلکه آنرا چگونه‌گی فعالیت‌های دماغی دانست.

پاولوف چهار نوع سیستم عصبی را تشخیص نمود:

تیپ فعالیت عالی عصبی	تیپ مزاجی
۱ قوی، متحرک، متعادل	دموی مزاج
۲ قوی، نا متعادل	صفراوی مزاج
۳ قوی، متعادل و نامتحرک	بلغمی مزاج
۴ ضعیف	سودایی مزاج یا مالیخولیایی

اصولاً کودکانی که متولد می شوند، مزاج و طبع خود را از پدر و یا مادر خویش به ارث می برند و تا آخر عمر با آنان خواهد بود و هیچ گاه تغییر نمی کند (میر اکرم). شناخت طبع مزاج بر هر فردی لازم و ضروری است و از طریق آن، می توان بسیاری از مشکلات که معمولاً برای انسان پیش می آید پیشگیری کرد. انسان با شناخت طبع خویش و با رعایت تغذیه و خوراک مناسب می تواند تا حدود زیادی خود را بیمه نماید و از بسیاری از بیماریها مصون بدارد.

طبع یا ماهیت بدن هرکسی همان طور که بیان شد ارثی است و امور ارثی به عوامل زیادی انکشافی از آن جمله: محیط، آب و هوا، تغذیه، نوع زندگی و شرایط محیط زیست بستگی دارد.

کرکتر (character)

تعریف و مفهوم کرکتر: کرکتر یکی از پایه‌های اساسی و انفرادی شخصیت است. متأسفانه در مورد آن با وجود اهمیتی که دارد تحقیقات کمتر صورت گرفته، اما تحقیقات غیرعلمی در مورد زمینه بسیار زیاد وجود دارد، به گونه‌ی مثال، از مشاهدات حوادث روزانه، فکاهیات، داستان‌های خیالی می‌توان معلومات را جمع آوری کرد. در مطالعه‌ی کرکتر معلومات خوبی را از نویسنده گان، ناول نویسان، نمایش نامه نویس‌ها بخصوص بطور زنده و عملی می‌توان از شکسپیر، بلزاک، تولستوی، داستایوسکی وغیره نام برد. اینها تلاش نمودند چطور کرکترها را انکشاف دهند (میر اکرم).

کرکتر در زبان یونانی به معنی "خصلت"، "صفت" و "خوی" است. چنان که گویند: "اگر روش کشت کنی؛ عادت درو میکنی، اگر عادت کشت کنی؛ کرکتر درو میکنی، اگر کرکتر کشت کنی؛ سرنوشت درو میکنی".

کرکتر عبارت از ترکیب آن نوع صفاتی انفرادی و روانی است که بصورت سیستماتیک و دائمی در شرایط خاص تیپیک ظهور کرده و مناسبات انسان را با شرایط تعیین می‌کند. این خصوصیات فردی بنام کرکتر یاد می‌گردد. که به اساس سه بعد (تعقل، هیجان، اراده) در زنده‌گی ما مشخص می‌گردد. مشخصات این سه بعد در ذیل ارایه می‌شود:

- ۱- مشخصات فکری یا ذکائی از قبیل: کنجکاوی، وسعت علایق، فضیلت، عقل، جهل، و نیزهوشی و غیره.
 - ۲- مشخصات هیجانی از قبیل: خون گرمی، سردی، تندخویی، تشین مزاجی، شور و شوق و هیجانی بودن و غیره.
 - ۳- مشخصات ارادی از قبیل: تلقین پذیری، شجاعت، قهرمانی، مروت، باهدف بودن، ثبات، عزم و غیره.
- این تصنیف ینام مشخصات سه بعد کرکتر مشهور است.

مشخصات دیگری، نیز وجود دارد به گونه مثال:

- خواصی که مناسبت فرد را در برابر کار نشان می‌دهد مانند، (پابندی درستی درکار، انصاف، صداقت، بادسپلین بودن، احساس مسولیت، تنبلی و غیره.
 - خواصی که طرز تفکر ما را نسبت به دیگران نشان می‌دهد مثل (مهربانی، حساس بودن، خود خواهی و بی تفاوتی) و غیره.
 - خواصی که مناسبات فرد را با اشیاء و با پدیده‌های طبیعی تبارز می‌دهد. مثل (توجه و دقت، تمرکز حواس و بر عکس آن بی‌نظمی و غیره) به مشاهده می‌رسد.
 - خواصی که مناسبات فرد را در برابر خودش (شخص خود) نشان می‌دهد. مثل (احتیاط، حرص، نظافت، دقت و غیره).
 - خواصی که بیانگر پایداری در دفاع از مردم و مهین می‌باشد (وطن دوستی، ملت دوستی، داشتن علایق خوب یا بد و غیره).
- کرکتر نمایان کننده و تعبیرکننده هی زند ه‌گی پنهانی ما است. تمام خصوصیات ذکر شده کرکترهای مختلف را نشان می‌دهد. برای این که کرکتر فرد را بدانم لازم است که رفتار و سلوک او را در حالات مختلف مشاهده و بازرسی کنیم.

تیوفراست (theophrastys) دانشمند مشهور یونانی برای اولین بار موضوع کرکتر را مورد مطالعه قرار داد و کرکترهای مختلف اشخاص را ارزیابی کرد. کانت فیلسوف مشهور آلمان در عصر خود نیز در این مورد تحقیق نموده است. دانیکچت (donkichat) و املیت (mumlit) معتقداند "یک کرکتری که در روی زمین مسموم کننده باشد پیدا نمی‌شود، نشان می‌دهد" که کرکتر در تبارز خود دارای جهات و ابعاد زیاد می‌باشد ولی با آن هم کرکتر با درنظر داشت ابعاد زیاد خود مکمل است. تمام خصایل کرکتر در تناسب معین باهم قرار داشته و با هم ارتباط متقابل را دارا می‌باشد هرگاه یک یا چند خصلت تشکیل دهنده کرکتر را بدانیم این امر پیش بینی سایر خصایل مجهول کرکتر را نیز امکان پذیر می‌سازد. خصایل کرکترمانند خون سردی، کم رویی توام باخصایل دیگر ایثار و گذشت تکوین می‌یابد (ویدا).

انکشاف و شکل کرکتر

تشکل و انکشاف کرکتر موضوع پیچیده است هر شخص علایم و نشانه خاص و بخصوص خود را دارد به گونه‌ی مثال: علایم اخلاقی، هیجانی، علایم ارادی، مهارت‌ها، استعدادها، علایم کرکتر منسجم، کرکتر قوی و ضعیف و علایم فیزیولوژیکی (علایم ذاتی) و غیره را می‌توان نام برد. کرکتر بحیث یکی از خصوصیات فردی و روانی شخصیت رابطه با مزاج دارد. کرکتر وسیله خوبی نمایش مزاج شده می‌تواند. پس کرکتر حاصل زنده‌گی اجتماعی یک شخص است. انکشاف و پرورش کرکتر نتیجه تعلیم و تربیت شخص است. طوریکه شخص در فراگیری دانش می‌کوشد در حقیقت توجه به کرکتر نیز داشته باشد. پرورش عملیه‌های معرفتی چون حافظه، علایق، تفکر باعث انکشاف و شکل گیری آن می‌گردد. در تربیت کرکتر انسان شرایط آنقدر مهم نیست بلکه روابط وی با محیط دور و پیش و فعالیت خود شخص در شرایط یاد شده از ارزشمندی خاص برخوردار است (میر اکرم).

مفهوم تشکیل کرکتر در آن نهفته است که خواص را کسب کند که برای شخصیت وی از لحاظ اجتماعی ارزشمند باشد و انسان بتواند کرکتر خود را تغییر دهد. یعنی این که آن خواص را از خود دور کند که در روابط متقابل اش با مردم محیط ماحول تأثیر منفی وارد می‌نماید. تشکیل کرکتر از زمانی کودکی یعنی وقتی که کودک با جهان

دور پیش و تأثیرات متقابل آن آغاز می‌شود (ناصر، ۱۳۸۱).

فعالیت‌های که دارای جهات متعدد باشند محتوای کرکتر را غنی می‌سازد. فعالیت رهبری کننده که تامین کننده حد اکثر انکشاف و اکمال شخصیت است نقش خاص را ایفا می‌کند. کرکتر به مثابه خاصیت شخصیت در فعالیت‌ها تشکیل یافته و بالای نتایج فعالیت‌ها تأثیر وارد می‌کند. به گونه‌ی مثال: بازی به مثابه فعالیت رهبری کننده کودک خورد سال ممد واقعی کرکتر وی می‌باشد. در جریان بازی خصلت گروپی، مواظبت، شجاعت، صبر، حس اختراع، و خصایل ارزشمند دیگر انکشاف می‌یابد (شریعتمداری، ۱۳۹۰).

طوری که قبلاً گفته شد، کرکتر موضوع طبیعی و بیولوژیکی نبوده، بلکه در طول حیات اجتماعی انسان تشکیل می‌یابد. خواص طبیعی صرف شرایط را برای تشکیل کرکتر مساعد می‌سازد. اجتماع و اثرات آن منیحت عوامل اساسی و مؤثر در تشکیل کرکتر نقش دارند.

پس باید دید که قانونمندی‌های اساسی و پرنسپ‌های تشکیل کرکتر چیست؟ تمام خواص و مشخصات مربوط کرکتر باهم رابطه متقابل دارند. لذا امکان ندارد که جدا از هم تشکیل یابد. همچنان ممکن نیست که کمبودی‌ها و نواقص کرکتر را به صورت جداگانه و علیحده مرفوع ساخت. باید کرکتر را به طور کل تشکیل داد و در عین حال به مشخصات اساسی و مرکزی آن نیز متکی بود، باید گفت که تکامل و وحدت کرکتر نسبی بوده، که در آن یک سلسله تضادها خصوصاً بین مشخصات مثبت و منفی وجود دارد. اما تضادها در کرکتر باعث تضاد در سلوک می‌گردد. برای این که کرکتر تکامل یافته و دارای مرام و هدف مثبت در کرکتر تقویه گردد و انکشاف یابد و کرکتر بیشتر فعال و تقویه گردد. خصوصیات منفی و ناپسند آن مرفوع شده و به عوض خصوصیات پسندیده جانشین آن شود. گرچه کرکتر دارای بعضی مشخصات ثابت می‌باشد.

اما انعطاف پذیری و تغییر پذیری آن امکان پذیر است. این تغییر پذیری زمینه را برای انکشاف کرکتر بیشتر می‌سازد. و در تشکیل و انکشاف کرکتر عوامل خارجی، فعالیت، ذهنیت، و طرز تلقی نیازمندی‌ها و آرمان‌های خود شخص نیز رول مهم دارد.

بعضی اوقات امکان دارد که در عین شرایط کرکترهای مختلف و متضاد به وجود آید، مثلاً دو طفل دوگانه مشابه که در یک فامیل به دنیا می‌آیند، اگر شرایط تربیتی و محیطی مشابه به آنها در نظر گرفته شود با آن هم درکرکتر هر دو طفل در مسیر حیات انکشافی آنها تضاد به مشاهده می‌رسد. و یا شاگردانی که در یک مکتب و در یک صنف تحت تعلیم و تربیه قرارگیرند تمام شاگردان این صنف دارای کرکتر مختلف بارمی‌آیند. کرکتر طفل در آوان طفولیت انعطاف پذیر بوده، هر قدر سن او بزرگتر می‌شود، کرکتر او ثابت و پخته ترمی‌گردد، تغییردرآن مشکل تر می‌شود و به دشواری می‌توان مشخصات منفی را از او دور کرد. درکرکتر جوانان نقش فامیل، مکتب و محیط هم سالان مهم می‌باشد. همچنان نقش الگوها را در تشکیل کرکتر نمی‌توان نادیده گرفت. در تشکیل کرکتر جوانان، امروز رول کرکترها و قهرمان داستان‌های فلم به حیث الگو بیشتر به ملاحظه می‌رسد (بلوچ، ۱۳۸۵).

"دسیتروگ" پیداگوگ دیموکرات آلمانی (۱۷۹۰-۱۸۶۶) به معلم به حیث یک قوه فوق العاده عالی در تشکیل کرکتر شاگردانش ارزش قایل گردیده است این دانشمند می‌نویسد:

"در محیط پر شک و ترید، و عدم انتظام و فقدان مردانه‌گی نمی‌توان در هیچ یک از رشته‌ها چیزهای قابل توجه معاصرین را ایجاد کرد... هرگاه فکر می‌کردیم که در شرایط متزلزل بودن اعتقادات روشن و واضح، نبودن احساسات و بی‌اراده‌گی می‌توانیم نادانی و جهالت جوانان را به مقولیت، عدم توانایی را به توانمندی، پریشانی و تشمت را به تمرکز دقت و جهالت را به آموزش مبدل سازیم، دچار بزرگترین اشتباه می‌شویم. معلم به خاطر این که صفات مثبت کرکتر را در شاگردانش انکشاف دهد، باید در مرحله اول کرکتر خود را اصلاح کند و خصایل مورد پسند را در کرکتر خویش انکشاف دهد." منظور نظریه این دانشمند این است که به جای تلقین و آموزش کرکتر پسندیده معلم باید خودش از کرکتر شایسته برخوردار گردد تا به حیث الگو و مثال اعلی شاگردان از او پیروی کند.

استعداد (Talent)

استعداد به مثابه‌ی خصوصیت شخصیت می‌تواند هم به صورت کمی و هم به صورت

کیفی مشخص گردد. به گونه‌ی مثال، کم و کیف استعداد یک آواز خوان، اشعار را در چند دقیقه تکرار کند که درست یاد بگیرد (از نظر کمی) چگونه‌گی ادعای کلمات و جملات با تون... (از نظر کیفی).

استعدادها، عبارت از امکانات است، قابلیت‌های موسیقی که در طفل ظاهر می‌گردد متضمن آن نیست که طفل حتما موسیقی دان خواهد شد. برای این که طفل موسیقی دان گردد آموزش اختصاصی، صحت خوب، موجودیت آلات موسیقی و دیگر شرایطی که بدون آنها استعدادها نابود می‌گردد، ضرور است (سادات، ۱۳۹۲).

استعدادها نمی‌توانند مخالف صفات و خواص دیگر شخصیت مانند: صفات ذهن، خصوصیات حافظه، خواص هیجانی قرار گیرند اما باید حتما با آنها در یک صف قرار گیرند. اگر یکی از صفات یا مجموع آنها جوابگوی نیازمندی‌های فعالیت باشد. یا زیر تأثیر این تقاضاها تشکیل گردد پس به اساس آن می‌توان این خصوصیت روانی و فردی شخصیت را چون استعداد تلقی کرد.

استعدادها، عبارت از خصوصیات روانی انسان است. استعدادها در فراگیری دانش، مهارت‌ها و توانایی‌ها ظاهری می‌گردند. و درعین زمان به توانایی‌ها و دانش نمی‌انجامد. استعدادها و دانش، استعدادها و مهارت، استعدادها و توانایی‌ها با همدیگر همسان نیستند.

استعدادها امکانات بالقوه‌ی شخصیت را تشریح می‌دارند، زمانی را که شخصیت مؤثریت فراوانی را در اجرای یک فعالیت حصول می‌نماید استعداد خود را مشخص می‌سازند. استعدادها، مشخصه‌ای ویژه‌ی امکانات تکامل شخصیت است.

استعدادها تنها در فعالیت به مشاهده می‌رسد، در آن فعالیتی که بدون موجودیت استعدادها نمی‌تواند اجرا گردد. اگر شخصی را رسامی نیاموزانند، اگر او مهارت‌هایی را که برای فعالیت نقاشی ضروری است کسب نکند، پس ما نمی‌توانیم در باره استعداد رسامی او چیزی به زبان آریم تنها در پروسه آموزش اختصاصی رسامی واضح می‌گردد، که آیا در آموزنده، استعداد رسامی موجود است یا خیر؟ این موضوع در صورتی دیده می‌شود که بدانیم آموزنده تا کدام اندازه روش‌های کار و تناسب رنگها را به سرعت و آسانی فرا می‌گیرد و می‌آموزد تا زیبایی‌ها را در جهان ماحول ببیند و منعکس سازد.

بدین ترتیب استعدادها خصوصیات فردی، روانی شخصیت‌اند که با اجرای موفقانه فعالیت‌ها ارتباط داشته و تفاوت در جریان فراگیری دانش، مهارت‌ها و توانایی‌هایی را که برای این فعالیت‌ها لازم است نشان می‌دهند. استعدادها با گذشت زمان می‌توانند انکشاف کنند.

ساختمان استعدادها

در ساحه‌ی فعالیت‌هایی که انسان اجرا می‌دارد (مسلکی، تعلیمی، ورزشی) تقاضاهای زیادی را از صفات روانی او (خصوصیات عقلی، ساحه‌ای هیجانی، ارادی، ساحه‌ی حسی، حرکی) به میان می‌آورد. هیچ کدام از صفات حتی اگر بسیار انکشاف هم کرده باشد به تنهایی نمی‌تواند این تقاضاها را مرفوع سازد. نظربه این که گفته می‌شود یک خصوصیت روانی می‌تواند محصول عالی فعالیت را تضمین کند و به حیث معادل تمام استعدادها ظاهر گردد از نگاه علمی موثق نیست. استعدادها مجموع صفات روانی است که ساختمان مغلق دارند. بر علاوه فرضیه‌ی ارثی بودن احتمالی توانایی‌های فطری را نباید با مفکوره موروثی بودن استعدادها یکسان دانست. شرایط اجتماعی است که انکشاف استعدادها را مساعدت می‌کند (میراکرم).

انواع استعداد

استعداد عبارت است از یک یا چند توانایی ویژه‌ی طبیعی که در یک فرد نهفته باشد استعدادهای متنوع و متفاوت باعث حرکت، رشد و توسعه و تکامل زنده‌گی انسان‌ها می‌شود. در این جا مفهوم استعدادها گوناگون مطرح می‌شود تا نسبت به رفتار با دیدی جامع و همه جانبه بازنگری کنیم و نقاط قوت و ضعف خود را آشکارا ببینیم. این مفهوم جدید باعث می‌شود تا طرز تفکر مردم روند صحیحی به خود بگیرد، چرا که اکثر پژوهش‌های علمی در زمینه‌ی استعدادها، محدود به استعدادها و هوشمندی‌های خاصی است و بسیاری از استعدادها به دست فراموشی سپرده شده است.

استعداد و هوشمندی زبانی

این اشخاص استعداد خاصی در مطالعه کردن و استفاده‌ی هوشمندانه از کلمات جهت ابراز احساسات خود دارند، به همین دلیل در معاشرت با دیگران خوش مشرب و

موقعیت شناس هستند. حتی در شوخی کردن با دیگران موقعیت زمانی و مکانی را در نظر می‌گیرند. این اشخاص می‌توانند نویسنده، شاعر، سخن‌ور و یا روزنامه‌نگار شوند.

استعداد ریاضی

این گونه اشخاص استعداد خاصی در بازی با اعداد و رموز و حلّ مسایل ریاضی و درک رابطه موجود بین اعداد و مجهولات دارند. قدرت خاصی در رسم منحنی و نمودارها و همچنین استدلال و حل معادلات چند مجهولی دارند و در نهایت می‌توانند ریاضی دان و یا فیزیک دان و یا کارشناس مسایل اقتصادی باشند.

استعداد تخیل

قدرت و استعداد این اشخاص در تخیل، نقاشی، طراحی، استفاده از رنگ‌ها، سایه‌ها، بافنده‌گی، تقلید، عکس برداری، انتخاب صحیح اشکال و حجم آن‌ها است. این هوشمندی را در نقاشان و مجسمه‌سازان و به طور کلی هنرمندان و مهندسان طراح می‌توان یافت.

استعداد اجتماعی شد

استعداد این اشخاص در درک نیازها و انگیزه‌های دیگران است. این افراد در فعالیت‌های گروهی و رهبری این فعالیت‌ها تخصص دارند. نظریات خود را خیلی راحت به دیگران ارایه می‌دهند و خود نیز از نظرات و پیشنهادهای آن‌ها استقبال می‌کنند و به عبارتی با مردم زود می‌جوشند. رهبران و مصلحان و کسانی که علاقه به فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی و گروهی دارند چنین استعدادی دارند.

استعداد تفکر عمیق

این قبیل اشخاص سعی می‌کنند استعدادهای احساسات درونی خود را کشف کنند. همچنین این قدرت را دارند تا درباره‌ی چند موضوع، در یک زمان دقیق و عمیق تمرکز کنند. همیشه در حال بررسی اندیشه و احساسات و طرح‌های دیگران هستند و استعداد خیال پردازی فوق العاده دارند، این نوع هوشمندی را می‌توان نزد فلاسفه و اندیشمندان و برنامه‌ریزان و روان‌شناسان یافت.

استعداد بدنی، حرکتی

این اشخاص، استعداد خاصی در استفاده از اندام‌های خود دارند (حرکت چشم‌ها، عضلات صورت، دست‌ها و سایر اندام‌های بدن) این افراد می‌توانند نقش‌های مختلف بازیگری را ایفا کنند و بعضی‌ها استعداد خاصی در پانتومیم دارند. این نوع هوشمندی را می‌توان در میان ستاره‌های معروف ورزشی یافت مانند: بازیکنان فوتبال، ژیمناستیک...

استعداد موسیقی و صدا

این اشخاص قدرت تشخیص بسیار دقیق صداها و همچنین استعداد آهنگ سازی دارند.

استعداد عملی (مکانیکی یا دستی)

استعداد این شخص کار کردن با ابزار آلات است. این استعداد را می‌توان از دوران کودکی کشف کرد. بعضی از کودکان کم حرفند، ولی می‌بینیم که مشغول باز و بسته کردن وسایل برقی مانند رادیو و یا تلویزیون و... هستند. حتی در بازی با اسباب بازی اولین کاری که می‌کنند جدا کردن تمام قطعات آن و بستن دوباره آن هاست. این گونه افراد معمولاً بیشتر با وسایل و ابزار آلات معاشرت می‌کنند.

خلاصه فصل

از آنچه گفته شد دریافتیم که دیگر با نگاه کردن به وضع ظاهر یک فرد نمی‌توان در باره‌ی شخصیت او داوری کرد بلکه معنای واقعی شخصیت چند بعدی است و این ابعاد شامل فرآیندهای درونی و ذهنی است که افراد را وادار به انجام رفتار معینی می‌کند.

واژه شخصیت (Personality) از ریشه لاتین (Persona) که به معنی «نقاب و ماسک» است گرفته شده است و اشاره به ماسک و نقابی دارد که بازیگران یونان و روم قدیم بر چهره می‌گذاشتند و این تعبیر تلویحاً به این موضوع اشاره دارد، که شخصیت هر فرد متمایز و متفاوت از دیگران است.

تعریف و ماهیت شخصیت، مانند اکثر مفاهیمی که به ویژگی‌های انسان مربوط می‌شود، کار آسانی نیست، زیرا مفهومی که این کلمه در زبان عامیانه پیدا کرده است با مفهومی که در روانشناسی برای آن قایل شده اند، تفاوت زیادی دارد. در زبان عامیانه،

کلمه شخصیت معانی مختلفی دارند. مثلاً، در فرهنگ‌های مختلف این معانی برای آن ذکر شده است: شرافت، رفعت، نجابت، بزرگواری، مرتبه و درجه. در صحبت‌های روزمره، وقتی می‌گوییم فلانی آدم با شخصیتی است، منظور این است که مقام و منزلی دارد.

نظریه‌ی اجمالی به تعاریف شخصیت، نشان می‌دهد که تمامی معانی شخصیت را نمی‌توان در یک نظریه‌ی خاص یافت، بلکه در حقیقت تعریف شخصیت به نوع تئوری و نظریه‌ی هر دانشمند بستگی دارد. برای مثال کارل راجرز، شخصیت را یک خویشتن سازمان یافته‌ی دائمی می‌داند که محور تمام تجربه‌های وجودی است. یا آلپورت از شخصیت به عنوان یک مجموعه عوامل درونی که تمام فعالیت‌های فردی را جهت می‌دهد، نام می‌برد. جی. بی. واتسون پدر رفتارگرایان، شخصیت را مجموعه‌ی سازمان یافته‌ای از عادات می‌پندارند. اریک اریکسون، روان‌پزشک و پسیکوانالیست، معتقد است که رشد انسان از یک سلسله مراحل و وقایع روانی اجتماعی ساخته شده و شخصیت انسان، تابع نتایج آنها است. جورج کلیکی از روان‌شناسان شناختی معاصر، روش خاص هر فرد را در جستجو برای تفسیر معانی زندگی شخصیت می‌داند و بالاخره زیگموند فروید عقیده دارد که شخصیت از نهاد، خود و فراخود ساخته شده است. "من" یا اصل واقعیت در اثر برخورد نهاد با واقعیت و دنیای خارج به وجود می‌آید. منظور از اصل واقعیت این است که تفکر منطقی اساسی من را تشکیل می‌دهد. من در واقع قسمتی از نهاد است که در اثر مقتضیات دنیای خارج تغییرشکل یافته است.

تشکل و ساختار شخصیت از نظر فروید، از سه قسمت یا از سه سطح تشکیل می‌شود نهاد، من (خود) و من برتر (فراخود). نهاد نیرویی است که از مجموعه‌ی غرایز اولیه تشکیل می‌شود و از اصل کسب لذت پیروی می‌کند. نهاد نماینده کلیه حالات غیر ارادی، طبیعی، ناآگاه و غریزی است. به گفته‌ی فروید، هر کس، به هنگام تولد، نهاد را با خود به دنیا می‌آورد و در تمام عمر با آن به سر می‌برد. نهاد مایه اصلی زندگی و اساس شخصیت را پی ریزی می‌کند. این نیرو منشاء کاملاً درونی دارد، از دنیای خارج اطلاع ندارد.

کوشش دانشمندان برای توصیف و انواع شخصیت آدمی را می‌توان در یونان باستان ردیابی کرد. در عهد باستان، تفاوت افراد را از نظر خلق و مزاج به غلبه‌ی یکی از

مزاج‌های چهارگانه (خون، صفرای سیاه، بلغم و صفرای زرد) نسبت می‌دادند و بر این اساس، افراد را به چهار سنخ یا تیپ شخصیتی، دموی مزاج، سوداوی مزاج (مالیخولیایی)، بلغمی مزاج و صفراوی مزاج طبقه‌بندی می‌کردند. همچنین از نظر سن و سال به دوره‌های مختلف مربوط می‌دانستند. و به اساس طبقه‌بندی اضطراب روانی و اختلالات نیز انواع شخصیت را می‌توان بررسی نمود.

"من برتر" قسمتی از "من" است که در برخورد با محدودیتها و ممانعت‌های اجتماعی تغییر شکل یافته است. در سطور بالا گفتیم که "من" از واقعیت پیروی می‌کند. حال اضافه می‌کنیم که من توجهی به اصول و موازین اخلاقی و اجتماعی ندارد. به محض این که این توجه به وجود آمد سومین و عالیترین سطح شخصیت تشکیل می‌شود که فروید آن را من برتر می‌نامد. من برتر نمودار ارزشهای مطلوب اجتماعی، شاخه‌ی اخلاقی شخصیت و در واقع همان وجدان اخلاقی است. من برتر، برخلاف نهاد، به کمال توجه دارد نه به لذت و خوشی، او می‌خواهد خوب را از بد، درست را از نادرست، زشت را از زیبا، اخلاقی را از غیر اخلاقی، به صورتی که در اجتماع مورد پذیرش است، تشخیص دهد. من برتر فرد را وادار می‌کند تا رفتار خود را با موازین اخلاقی و اصول حاکم بر اجتماع منطبق سازد.

در رشد و تکامل شخصیت دو عامل کلی نقش دارد، عوامل زیستی (میراثی) و عوامل اجتماعی. عوامل زیستی معمولاً به ارث می‌رسد مثل اعضای بدن و غده وات، از همان ابتدا در فرد وجود دارد. عوامل اجتماعی محصول محیط اجتماعی است، محیطی که فرد اولین سالهای زنده‌گی خود را در آن گذرانده است، موفقیتها و شکستهای اولین دوران کودکی را پیموده است.

ارزشیابی شخصیت از روش‌های مثل (مشاهده- پرسشنامه- مصاحبه) و معمولاً از فنونی نام برده می‌شود که با آنها جنبه‌های عاطفی و غیر شناختی شخصیت، مورد مطالعه قرار می‌گیرد. در اینجا به تعداد بسیار کمی از این فنون اشاره خواهیم کرد آزمودنی‌های عینی شخصیت ابزارهایی هستند که ماهیت متفاوت دارند و از روی رفتاری که افراد در جریان یک فعالیت انجام می‌دهند، صفات شخصیتی آنها را ارزشیابی می‌کنند روش‌های فرافکن، اصطلاح فن فرافکن را اولین بار، در سال ۱۹۳۹، لورنس

فرانک، روان شناس آمریکایی، برای تبیین گروهی از آزمونهای شخصیت، که تعدادی از آنها از مدتها پیش مورد استفاده قرار می‌گرفت، به کار برد. کاری که فرانک انجام داد این بود که آنها را با دید جدید روان شناختی جمع‌آوری کرد. او در این خصوص می‌نویسد: "فن فرافکن عبارت از روش مطالعه شخصیت است که در آن آزمودنی با موقعیتی مواجه می‌شود و برحسب معنایی که آن موقعیت برای او پیدا می‌کند و بر حسب احساسی که در جریان این پاسخگویی به او دست می‌دهد، پاسخ می‌دهد". می‌توان گفت که، مشهورترین و رایجترین نوع آزمونهای فرافکن آزمون رورشاخ است. این آزمون را اولین بار هرمان رورشاخ، روانپزشک سوئیسی، طرح کرد و پس از مرگ او همکارانش تکمیل کردند. آزمون رورشاخ از ده تصویر تشکیل می‌شود که پنج تصویر آن سیاه و سفید و پنج تصویر دیگر رنگه است. برای تهیه هر تصویر مقداری جوهر در وسط صفحه‌ی کاغذ ریخته، بعد کاغذ را از وسط قات کرده‌اند. بنابراین، تصاویری به دست می‌آید. (نقاشی، بازی با انگشتان، دریافت موضوع) و غیره است.

خصوصیات فردی و روانی شخصیت، بحث دیگری که، سازمان یافته و سازگار است شخصیت، هر چند پدیده‌ای روانی است اما تحت تأثیر فرایندها و نیازهای بیولوژیک قرار دارد شخصیت باعث پدید آمدن رفتارها می‌گردد شخصیت از طریق افکار، احساسات، رفتارها و بسیاری چیزهای دیگر تبارز می‌یابد شخصیت دربر گیرنده سه اصطلاح (مزاج، کرکتر، و استعداد) است. این واژه‌ها با تعامل عوامل ارثی و محیطی و تأثیرات آن رشد و انکشاف می‌کند. که (صفاوی، دموی، سودایی و بلغمی) تقسیم شده است. بدین ترتیب، ضمن این که افراد به سنخ‌های مختلف شخصیتی طبقه‌بندی می‌شدند علت تفاوت‌های فردی نیز توجیه می‌شد. این نظریه تا قرن (۱۹) چنان دوام یافت. کرچمر، شلدن، یونگ و پاولف در مورد مزاج، بیرون‌گرا و درون‌گرا با ارتباط سیستم عصبی توضیح نمودند.

مزاج عبارت از آن صفات روانی انسان است که خصوصیات دینامیکی و فعال بودن آنرا تبارز می‌دهد. از مدت‌ها دور است که جالینوس، بقراط و دیگران نظر به تحقیقات، مزاج را به چهار نوع مزاج اگر مزاج مشخص کننده خصوصیت دینامیک (پویا و متحرک) فرد است، پس در کرکتر ماهیت شخصیت بیان و تبارز می‌کند. کرکتر عبارت از ترکیب یا تراکم خواص ثابت انفرادی روانی مختص به فرد که در سلوک وی تبارز

می‌نماید. در مورد تربیت کرکتر باید به تمرین و روش‌های نیک باید تاکید کرد. به گونه‌ی مثال آفرین و تحسین، سلوک مثبت کودک و فعال بودن وی را حفظ نموده و باعث خرسندی و اعتماد وی می‌گردد. کرکتر حیث یکی از خصوصیات فردی و روانی شخصیت رابطه با مزاج دارد. کرکتر وسیله خوبی نمایش مزاج شده می‌تواند. پس کرکتر حاصل زنده‌گی اجتماعی یک شخص است.

استعداد نیز یکی از خصوصیات انفرادی و روانی شخصیت بوده و استعدادها در فعالیت‌ها متباز و نمایان می‌گردد. استعدادها مشخص کننده‌ی امکانات تکامل شخصیت است. استعدادها در فراگیری دانش، مهارت‌ها، توانائی‌ها ظاهر می‌گردند و در عین زمان به توانائی‌ها و دانش نمی‌انجامد. استعدادها تنها در فعالیت به مشاهده می‌رسد. اما در آن فعالیت بدون موجودیت استعدادها، نمی‌تواند اجرا گردد. استعدادها انواع زیاد دارد مثل استعداد زبان، تخیل، تفک، موسیقی، عملی، اجتماعی شدن، حرکتی... .

تمرینات

- ۱- شخصیت را چگونه تعریف می‌کنید؟
- ۲- آغاز شخصیت در کدام دوره‌ی سنی شروع می‌گردد؟
- ۳- عناصر مهم تشکیل دهنده‌ی شخصیت را بیان کنید.
- ۴- اضطراب چی وقت با مخالفت سه عنصر بوجود می‌آید؟
- ۵- زمانی که خواست‌های من برتر گسترده و فراگیرتر از "من" شود، چی اتفاق می‌افتد.
- ۶- نظریه آلپورت را در مورد شخصیت بیان دارید؟
- ۷- عوامل مؤثر شخصیت را نام ببرید؟
- ۸- ارزیابی شخصیت توسط روانشناسان به کدام منظور صورت می‌گیرد؟
- ۹- روش‌های علمی سنجش شخصیت را نام ببرید؟
- ۱۰- روش‌های غیرعلمی شخصیت را نام برده و با مثال واضح سازید؟
- ۱۱- فرق بین خصوصیات انفرادی و عمومی شخصیت چیست؟
- ۱۲- واژه کرکتر به کدام لغت دیگر همانند است؟

- ۱۳- مزاج، استعداد و کرکتر را تعریف کنید؟
 ۱۴- خصوصیات (مزاج، استعداد و کرکتر) را بیان کنید

فهرست ماخذ

- ۱- بلوچ، بصیر (۱۳۸۵). اساسات روانشناسی. کابل: انتشارات مطبوعه میوند، ص ۱۷۹.
 ۲- پارسا، محمد (۱۳۸۲). بنیادهای روانشناسی. تهران: انتشارات سخن، صص ۴۸۱، ۴۶۲، ۴۸۹، ۴۶۶.
 ۳- جی فیست، گدی گوری. نظریه شخصیت. مترجم: یحیی سعید محمدی، تهران: نشریه روان، صص ۳۵-۳۷.
 ۴- دارابی، جعفر. (۱۳۸۸). نظریه‌های روانشناسی شخصیت. تهران: انتشارات آییژ، صص ۱۷۶-۱۷۹.
 ۵- دوان، شولتز. (۱۳۸۴). نظریه شخصیت. مترجم: یوسف کریمی و دیگران، انتشارات ارسباران، صص ۶، ۴۱.
 ۶- سادات، سید محبوب (۱۳۹۲). مبادی روانشناسی عمومی. کابل: انتشارات سعید، صص ۱۱، ۳۸، ۵۴.
 ۷- سالواتوره، مادی. تحلیل تطبیقی از نظریه‌های شخصیت. مترجم: علی حقیقی، نشریه روان، صص ۱۴، ۲۴.
 ۸- شاملو، سعید. (۱۳۸۲). مکاتب و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت. چاپ هفتم: تهران: انتشارات رشد، صص ۶۳، ۸۸.
 ۹- شریعتمداری، دکتر علی. (۱۳۹۰). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات امیرکبیر، صص ۴۸۳-۴۸۴، ۵۰۴، ۵۹۵.
 ۱۰- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۵). نگاه نوروانشناسی انسان سالم. تهران: انتشارات اطلاعات فیپا، صص ۴۵۰، ۵۶۹.
 ۱۱- فرید، محمد صادق (۱۳۸۱). مبانی انسان‌شناسی تهران: انتشارات پشتون، صص ۲۸، ۳۱، ۴۰.

- ۱۲- کریمی، یوسف و دیگران. (۱۳۸۴). نظریه‌های شخصیت. تهران: انتشارات پیام نور، ص ۱۲۲، ۱۲۴.
- ۱۳- کریمی، یوسف. (۱۳۸۴). روانشناسی شخصیت. انتشارات سمت، ص ۱۲۲.
- ۱۴- کلود، ریویر. (۱۳۷۹). درآمدی بر انسان شناسی. مترجم: ناصر فکوهی، تهران: نشرات نی، ص ۲۳، ۶۳.
- ۱۵- لارنس، پروین (۱۳۹۲). شخصیت. مترجم: محمدجعفر جوادی، تهران: ناشر آییژ، صص ۶۵، ۱۰۰، ۶۹، ۱۸۸.
- ۱۶- میراکرم و دیگران. روانشناسی عمومی. کابل: نشریه وزارت تحصیلات عالی، صص ۱۵، ۸۵-۸۷، ۲۶۳، ۲۳۷-۲۶۴.
- ۱۷- ناصر، فکوهی. (۱۳۸۱). تاریخ اندیشه‌ها و نظریات انسان شناسی. تهران: نشرات نی، ص ۱۴، ۲۶۴.
- ۱۸- ویدا، حمیدالله و دیگران روانشناسی عمومی - لکچر نوت، صص ۴، ۲۷.

ضمائم

۱- اصطلاحات مهم

- رفتارگرایی (behaviorism):

شاخه‌ای از روانشناسی که روی رفتارهای قابل مشاهده و قابل ارزیابی و نه روی فرایندهای ذهنی تمرکز دارد.

- روانشناس فیزیولوژیکی (bio psychologist):

متخصصی که سعی دارد رفتار را بر حسب عوامل زیستی، مانند فعالیت‌های الکتریکی و شیمیایی در دستگاه عصبی، تأثیرات داروها و هورمون‌ها، وراثت، و فشارهای تکامل توضیح دهد.

- روانشناسی بالینی (clinical psychologist):

کسی که مدرک عالی در روانشناسی دارد و در شناختن افراد مبتلا به مشکلات روان شناختی و کمک کردن به آنها متخصص است.

- شناخت (cognition):

تفکر و فراگیری دانش.

- روانشناسی شناختی (cognitive psychologist):

متخصصی که فرایندهای فکر و فراگیری دانش را بررسی می‌کند.

- روانشناس مقایسه‌ای (comparative psychologist):

متخصصی که گونه‌های مختلف حیوانی را مقایسه می‌کند.

- جبرگرایی (determinism):

این فرض که کل رفتار علت دارد.

- دوگانه نگری (dualism): دیدگاهی که اعلام می‌دارد ذهن از مغز مجزا است.
- اراده آزاد (free will): این دیدگاه که رفتار به وسیله تصمیم‌گیریه‌های مستقل فرد و نه توسط عوامل تعیین‌کننده بیرونی ایجاد می‌شود.
- کارکردگرایی (functionalism): تلاشی برای شناختن نحوه‌ی که فرایندهای ذهنی، رفتارهای مفید را به بار می‌آورند.
- روانشناسی صنعتی / سازمانی (Industrial /organizational Psychology): بررسی روان‌شناختی افراد در محل کار.
- درون نگری (introspection): نگرستن به درون خویشتن.
- مسأله ذهن - مغز (mind- brain problem): سوال فلسفی درباره‌ی این که چگونه ذهن هشیار با دستگاه عصبی مادی، از جمله مغز ارتباط دارد.
- روان پزشکی (psychiatry): شاخه‌ای از پزشکی که به آشفتگی‌های هیجانی می‌پردازد.
- روانکاو (psychoanalyst): روان‌درمانگری که، به نظریه‌های زیگموند فروید متکی است.
- روان‌شناس آموزشی (school psychologist): متخصصی که به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه فرد بر دیگران تأثیر می‌گذارد و توسط آنها تأثیر می‌پذیرد.
- ساخت‌گرایی (Structuralism): تلاش برای توصیف کردن ساختارهایی که ذهن را تشکیل می‌دهند.
- شرح حال موردی (case history): شرح مفصل یک فرد واحد، از جمله اطلاعاتی درباره‌ی تجربیات گذشته و رفتار جاری.

- گروه گواه (control group):
گروهی که مانند گروه آزمایشی با آن برخورد می‌شود به جز روشی که آزمایش برای آزمودن آن تدراک دیده شده است.
- همبستگی (correlation):
ارزیابی رابطه بین دو متغیر که هر دو از کنترل پژوهشگر خارج هستند
- ضریب همبستگی (correlation coefficient):
بر آورده ریاضی رابطه بین دو متغیر که از $+1$ (رابطه مثبت عالی) تا صفر (بدون رابطه خطی) تا -1 (رابطه منفی عالی) گسترش دارد.
- تحقیق همبستگی (correlational study):
روشی که به موجب آن پژوهشگران همبستگی بین دو متغیر را بدون کنترل کردن هر یک از آنها ارزیابی می‌کنند.
- ویژه‌گی‌های خواسته (demand characteristics):
نشانه‌هایی که به آزمودنی می‌گویند چه انتظاری از او می‌رود و آزمایشگر امیدوار است چه چیزی را پیدا کند.
- متغیر وابسته (dependent variable):
موضوعی که آزمایشگر ارزیابی می‌کند تا تعیین نماید چگونه تغییرات در متغیر مستقل بر آن تأثیر می‌گذارد.
- گروه آزمایشی (experimental group):
کسانی گفته می‌شود که، مورد آزمایش قرار دارد.
- فرضیه (hypothesis):
بیانیه ایست که محقق مطابق موضوع، به خاطر موثوقیت کار خود طرح می‌کند.
- متغیر مستقل (independent variable):
در آزمایش، موضوعی که آزمایشگر آن را دستکاری می‌کند تا مشخص کند چگونه بر متغیر وابسته تأثیر می‌گذارد.
- میانگین (mean):
مجموع تمام نمرات گزارش شده در یک تحقیق تقسیم بر کل تعداد نمرات.

- میانه (median):
نمره میانی در فهرست نمراتی که از بالاترین تا پایین‌ترین نمره مرتب شده‌اند.
- نما (mode):
نمره‌ای که در توزیع نمرات بیش از همه تکرار شده است.
- مشاهده طبیعی (naturalistic observation):
بررسی دقیق کاری که انسانها یا حیوانات تحت شرایط طبیعی انجام می‌دهند.
- جامعه (population):
کل گروه افرادی که برای تحقیق در نظر گرفته می‌شوند.
- پتانسیل عمل (action potential):
نوعی برانگیختگی که با نیروی ثابت، صرف نظر از این که تا چه فاصله‌ای باید برود، در طول آکسون حرکت می‌کند.
- دستگاه عصبی خودمختار (attention deficit disorder):
سیستمی از نورونها که اندامهای درونی مانند قلب را کنترل می‌کند
- آکسون (axon):
رشته عصبی، بلند، و باریک که اطلاعات را از یک نورون به نورونهای دیگر یا به سلول‌های عضله انتقال می‌دهد.
- جسم سلول (cell body):
قسمتی از نورون که هسته سلول را در بر دارد.
- دستگاه عصبی مرکزی (central nervous system):
مغز و نخاع شوکی.
- مخچه (cerebellum):
ساختار مغز پسین که در کنترل حرکت فعال است، مخصوصاً برای مهارتها و رفتارهای حرکتی پیچیده و سریع که به زمان بندی دقیق نیاز دارند.
- قشر مخ (cerebral cortex):
سطح بیرونی پیش مغز.

- جسم پینه‌ای (corpus callosum):
مجموعه‌ی بزرگی از آکسونها که نیمکره‌های چپ و راست قشر مخ را به هم متصل می‌کند و بنابراین دو نیمکره را قادر می‌سازد تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.
- دستگاه درون ریز (endocrine system):
مجموعه‌ی غددی که هورمونها یی را تولید کرده و آنها را در جریان خون آزاد می‌کند.
- صرع (epilepsy):
مرضی که با فعالیت مزون نا بهنجار، نورون‌های مغز مشخص شده بوجود می‌آید.
- قطعه پیشانی (frontal lobe):
بخشی از هر نیمکره مغز در قطب قدامی یا قسمت‌هایی که حرکت و جنبه‌های خاصی از حافظه را کنترل می‌کند.
- گلیا (glia):
سلول دستگاه عصبی که نورونها را عایق می‌کند، مواد زاید را دفع می‌کند (مثل سلولهای مرده) و وظایف حمایتی دیگری را انجام می‌دهد.
- هورمون (hormone):
ماده‌ای شیمیایی که توسط غدد آزاد می‌شود و به وسیله جریان خون به قسمت‌های دیگر بدن انتقال می‌یابد و در آنجا فعالیت را تغییر می‌دهد.
- بصل النخاع (medulla):
ساختاری که در مغز پستین قرار دارد و امتداد نخاع شوکی است؛ چند عضله در سر و کارکردها حیاتی مانند تنفس را کنترل می‌کند.
- نیورون (neuron):
سلول دستگاه عصبی که اطلاعات را دریافت کرده و آنها را به وسیله هدایت کردن تکانه‌های الکتروشیمیایی به سلول‌های دیگر انتقال می‌دهد.
- انتقال دهنده عصبی (neurotransmitter):
ماده‌ای شیمیایی که در پایانه آکسون ذخیره شده و وقتی آزاد می‌شود، گیرنده‌های نورونهای دیگر را فعال می‌سازد.

- **قطعه پس سری (occipital lobe):**
قسمت پشتی هر نیمکره مغز که برای بینایی حیاتی است.
- **قطعه آهیانه‌ای (parietal lobe):**
بخشی از هر نیمکره‌ی مغز؛ منطقه‌ی اصلی گیرنده حس لامسه و آگاهی از بدن و ادراک موقعیت بدن در فضا است.
- **بیماری پارکینسون (Parkinson's disease):**
نوعی بیماری که تقریباً ۱ درصد افراد بالای ۵۰ سال را مبتلا می‌کند؛ نشانه‌های اصلی عبارتند از مشکل شروع کردن حرکت ارادی، کندی حرکت، لرزش، خشکی، و خلق افسرده.
- **دستگاه عصبی پیرامونی (peripheral nervous system):**
دسته‌های آکسون که پیامها را بین نخاع شوکی و باقی بدن منتقل می‌کند.
- **پل (pons):**
ساختاری در مجاورت بصل انخاع که از سر درون داد حسی می‌گیرد و تعداد از عضلات سر را کنترل می‌کند.
- **قشر پیش پیشانی (prefrontal cortex):**
منطقه‌ای در قسمت قدامی قطعه‌های پیشانی که برای برنامه ریزی حرکات و جنبه‌های خاصی از حافظه اهمیت دارد.
- **بازتاب (reflex):**
پاسخ سریع و خود کار به محرک.
- **دستگاه عصبی تن (somatic nervous system):**
عصبهای پیرامونی که با پوست و عضلات ارتباط برقرار می‌کنند.
- **نخاع شوکی (spinal cord):**
آن قسمت از دستگاه عصبی مرکزی که با نورونها حسی و نورونهای حرکتی زیر سطح سر ارتباط برقرار می‌کند.
- **سیناپس (synapse):**
پیوندگاه تخصصی بین یک نورون و نورون دیگر؛ در این نقطه یک نورون انتقال

- دهنده عصبی را آزاد می‌کند و نورون بعدی را تحریک یا بازداری می‌نماید.
- **قطعه گیجگاهی (temporal lobe):**
بخشی از هر نیمکره مغز؛ منطقه‌ی پردازش کننده اصلی برای شنوایی، جنبه‌های پیچیده بیانی، و جنبه‌های خاص رفتار هیجانی.
- **تالاموس (thalamus):**
منطقه پیش مغز که اطلاعات را به قشر مخ انتقال می‌دهد.
- **آستانه حسی مطلق (absolute sensory threshold):**
شدتی که در آن فرد خاصی بتواند محرکی حسی را ۵۰ درصد از مواقع تشخیص دهد؛ آستانه پایین بیانگر توانایی تشخیص دادن محرکهای ضعیف است.
- **نقطه کور (blind spot):**
منطقه‌ای که عصب بینایی از شبکیه خارج می‌شود.
- **حلزون گوش (cochlea):**
ساختار پر از مایعی که گیرنده‌هایی را برای شنوایی در بر دارد.
- **احساس‌های پوستی (cutaneous senses):**
احساس‌های پوستی از جمله فشار روی پوست، گرما، سرما، درد، لرزش، حرکت روی پوست و خراش پوست.
- **انطباق با تاریکی (dark adaptation):**
بهبود تدریجی در توانایی دیدن در نور ضعیف.
- **ادارک عمیق (depth adaptation):**
ادارک فاصله، که ما را قادر می‌سازد تا دنیا را به صورت سه بعدی تجربه کنیم.
- **اندورفین (endorphin):**
انتقال دهنده‌های عصبی که ادراک درد را کاهش می‌دهند.
- **ویژه‌گی یاب (feature detector):**
نیورونی در سیستم بینایی مغز که به وجود ویژه‌گی خاصی مانند خط افقی پاسخ می‌دهد.

- شکل و زمینه (figure and ground):
- شی و زمینه آن.
- قرنیه (cornea):
- ساختار سخت و شفاف روی سطح کره چشم.
- گوداله (fovea)
- قسمت مرکزی شبکیه که از هر قسمت دیگر شبکیه تراکم گیرنده‌های بیشتری مخصوصاً مخروطها دارد.
- سلولهای عقده‌ای (ganglion cells)
- نیورونهایی در چشم که از سلولهای دو قطبی درون داد می‌گیرند که این سلولها به نوبه خود از گیرنده‌های بینایی درون داد خود را دریافت می‌کنند.
- نظریه دریچه (gate theory)
- دیدگاهی که اعلام می‌دارد پیام‌های درد باید از یک دریچه، احتمالاً در نخاع شوکی، عبور کنند که می‌تواند این پیامها را متوقف سازد.
- روانشناسی گشتالت (Gestalt psvolog)
- رویکردی به روانشناسی که به دنبال آن است که توضیح دهد چگونه الگوهای کلی را درک می‌کنیم.
- آب سیاه (glaucoma)
- اختلالی که با افزایش فشار درون کره چشم مشخص می‌شود که به صدمه دیدن عصب بینایی و بنابر این از دست دادن بینایی می‌انجامد.
- شکل خوب (good figure)
- در روانشناسی گشتالت، گرایش به درک کردن شکل‌های ساده و متقارن.
- دوربینی (hyperopia):
- ناتوانی در تمرکز کردن روی اشیای نزدیک.
- عنبیه (iris):
- ساختار رنگی روی سطح چشم که مردمک را احاطه کرده است.

- عدسی (lens):
ساختار انعطاف پذیری که می‌تواند ضخامت خود را تغییر دهد تا چشم را قادر سازد روی اشیا در فواصل مختلف تمرکز کند.
- نزدیک بینی (myopia):
ناتوانی در تمرکز کردن روی اشیا دور.
- کری عصبی (nerve deafness):
ناشنوایی که از صدمه دیدن حلزون گوش، سلولهای مویی، یا عصب شنوایی ناشی می‌شود.
- عصب بینایی (optic nerve):
آکسونهایی که از سلولهای عقده‌ای چشم تا هیپوتلاموس و چند منطقه از مغز امتداد دارند.
- خطای بینایی (optical illusion):
برداشت غلط از محرک بینایی به صورت بزرگتر یا کوچک تر، صاف تر یا منحنی تر از آنچه واقعاً هست.
- ادراک (perception):
تعبیر اطلاعات حسی.
- پیرچشمی (presbyopia):
کاهش انعطاف پذیری عدسی و بنابر این ناتوانی در تمرکز کردن در اشیا نزدیک
- مجاورت (proximity):
در روانشناسی گشتالت گرایش به درک کردن اشیا نزدیک هم به صورتی که به یک گروه تعلق دارند.
- مردمک (pupil):
ورودی قابل تنظیم در چشم که نور از طریق آن وارد می‌شود.
- شبکیه (retina):
لایه‌ی گیرنده‌های بینایی که سطح پشتی کره چشم را پوشانده است.

- میله (rod):
نوعی گیرنده بینایی که برای دید در نور ضعیف سازگار شده است.
- احساس (sensation):
تبدیل انرژی ناشی از محیط به الگوی پاسخ توسط دستگاه عصبی.
- مشابهت (similarity):
در روانشناسی گشتالت، گرایش به درک کردن اشیای که به یکدیگر شباهت دارند به صورتی که به یک گروه متعلق هستند.
- جوانه چشایی (TASTE BUD):
محل گیرنده‌های چشایی، که در یکی از لایه‌های روی سطح زبان قرار دارد.
- هشیاری (CONSCIOUSNESS):
تجربه ذهنی درک کردن خویشتن و هستی‌های دیگر
- توهم (HALLUCINATION):
تجربه حسی که با واقعیت منطبق نیست، مانند دیدن یا شنیدن چیزی که وجود ندارد یا ناتوانی در دیدن یا شنیدن چیزی که وجود دارد.
- فراگیری (acquisition):
فرایندی که پاسخ شرطی به وسیله آن ایجاد یا نیرومند می‌شود.
- رفتارگرا (behaviorist):
روانشناسی که تاکید دارد روانشناسان باید فقط رفتارهای قابل مشاهده و قابل ارزیابی، نه فرایندهای ذهنی را بررسی کنند.
- نقش (Engram):
انعکاس دماغ از طریق حواس
- پاسخ شرطی (conditioned response):
هر پاسخی که محرک شرطی در نتیجه روش شرطی ساز فراخوانی کند.
- محرک شرطی (conditioned stimulus):
محرکی که بعد از همانند شدن با محرک غیر شرطی پاسخ خاصی را فراخوانی کند.

- خاموشی (extinction):

در شرطی سازی کلاسیک، متوقف شدن پاسخ شرطی بعد از ارایه مکرر محرک شرطی بدون محرک غیر شرطی؛ در شرطی سازی کنشگر، ضعیف شدن پاسخ بعد از یک دوره بدون تقویت.

- قانون اثر (law of effect):

نظریه ثورندایک در این باره که پاسخی که پیامدهای مطلوب را به دنبال داشته است از احتمال بیشتری برخوردار می شود و پاسخی که پیامدهای نا مطلوب را در پی داشته است از احتمال کمتری برخوردار می شود.

- تنبیه منفی (negative punishment):

کاهش احتمال یک پاسخ در آینده به علت این که به حذف چیزی مانند غذا منجر شده است.

- تقویت منفی (negative reinforcement):

افزایش احتمال پاسخ در آینده به علت این که به حذف چیزی مانند درد منجر شده است.

- تقویت مثبت (positive reinforcement):

نیرومند کردن رفتار از طریق ارایه ی رویدادی مانند غذا.

- تنبیه (punishment):

رویداد که احتمال تکرار شدن یک پاسخ را کاهش دهد.

- تقویت (reinforcement):

هر رویدادی که احتمال جدیدی را در آینده افزایش دهد.

- پاسخ غیر شرطی (unconditioned response UCR)

پاسخ خودکار به محرک غیر شرطی.

- محرک غیر شرطی (unconditioned stimulus UCS):

محرکی که به طور خودکار پاسخ غیر شرطی را فرا میخواند.

- بیماری آلزایمر (Alzheimer's disease):

اخلالی که عمدتاً در سن پیری روی می دهد و با از دست دادن فراینده حافظه،

سردرگمی، افسردگی و تفکر آشفته مشخص می‌شود.

- حافظه کاذب (false memory):

گزارشی که فرد معتقد است خاطره است ولی عملاً با واقعیت‌ها مطابقت ندارد.

- حافظه بلند مدت (long-term memory):

مخزن نسبتاً دائمی اطلاعات.

- سرکوبی (repression)

طبق نظریه فروید، فرایند راندن خاطره، انگیزش، یا هیجان از ذهن هشیار به ذهن نا

هشیار.

- حافظه معنایی (semantic memory)

حافظه اصول کلی.

- مخزن حسی (sensory store)

ذخیره بسیار کوتاه اطلاعات حسی

- حافظه کوتاه مدت (short-term memory)

ذخیره موقتی مقدار محدود اطلاعات.

- حافظه فعال (working memory)

سیستمی که اطلاعات جاری را پردازش و روی آنها کار می‌کند و سه عنصر رادر بر

دارد. مجرای مرکزی، حلقه واج شناختی، و مخزن دیداری فضایی.

- توجه (attention)

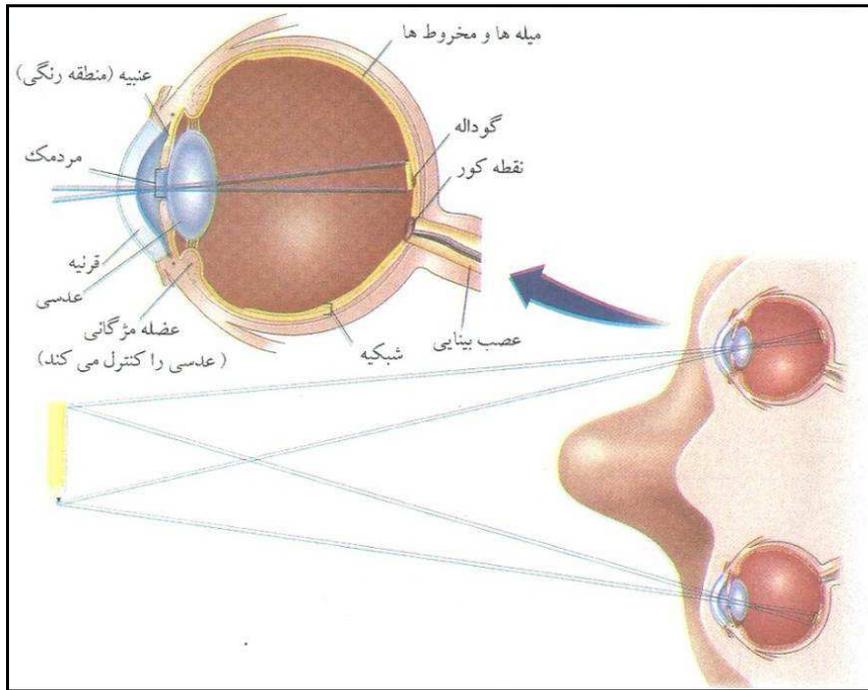
گرایش پاسخ دادن به برخی محرکها بیشتر از محرکهای دیگر یا یادآوری برخی از

آنها بیشتر از دیگران.

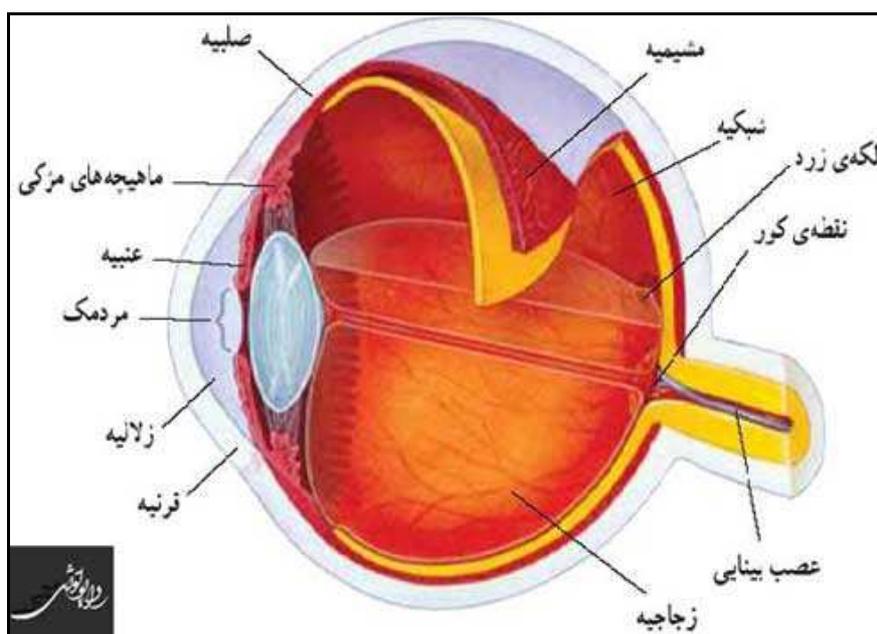
- زبان پریشی ورنیکه (Wernicke's aphasia):

اختلالی که با مشکل یادآوری اسمی اش یا اختلال در درک زبان مشخص می‌شود.

۲ - شکل‌ها و عکس‌ها



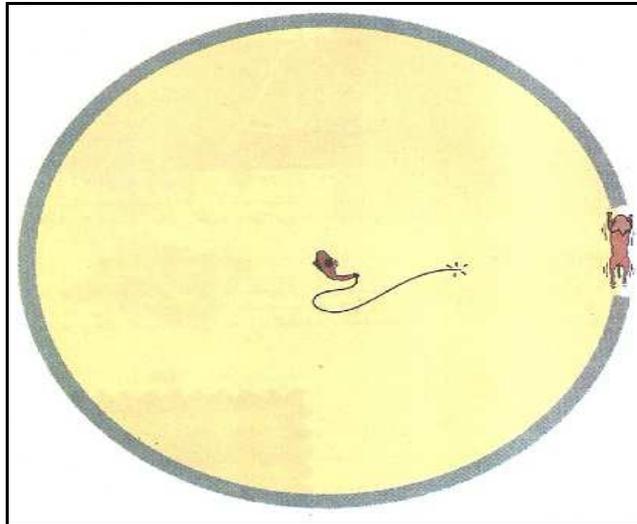
شکل (۱) عدسیه چشم از کلمه لاتین (lentil) گرفته شده که تمام اشیا و پدیده‌های جهان از طریق اعضا و سایر قسمت‌های چشم به ظاهر آنها اشاره دارد. (کالات، ۱۳۹۰)



شکل (۲) نمایشی از نقاط مختلف چشم انسان (گرفته شده از انترنیت)

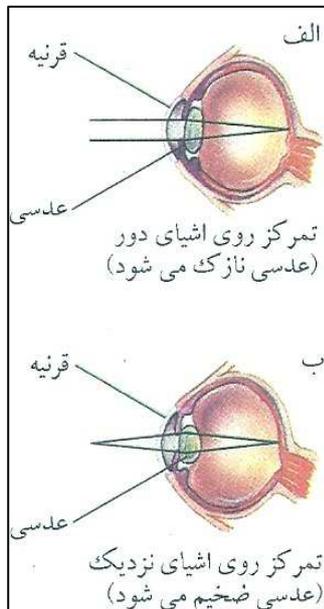
<http://bidarmaghz.mihanblog.com/post/12>

در بالای نقطه کور، حساس‌ترین نقطه شبکیه به نام لکه زرد که در واقع قلب بینایی رنگی ماست، قرار دارد. این بخش از شبکیه، به هنگام مشاهده اشیاء، به ما قدرت تفکیک مناسب را می‌دهد و به همین علت، اگر لکه زرد شخصی آسیب ببیند، بینایی او دچار اختلال می‌گردد.



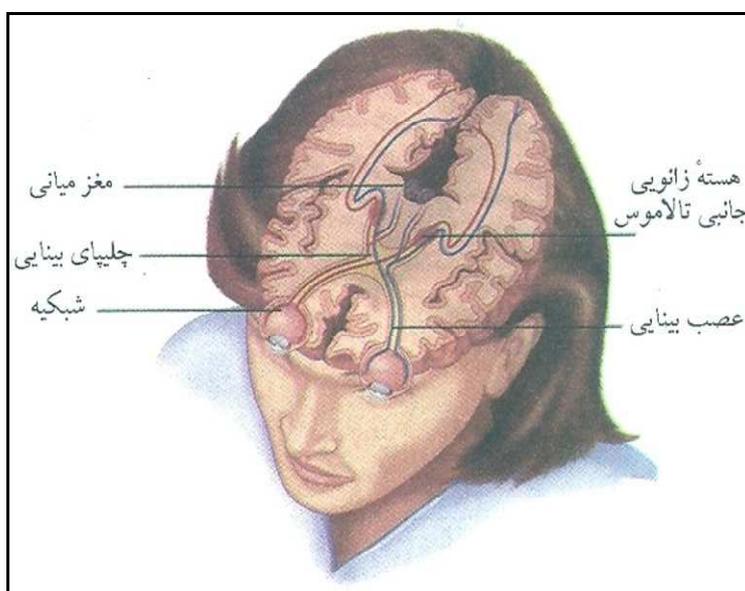
شکل (۳) نمایشی از نقطه کور چشم

چشم چپ خود را ببندید و چشم راست خود را روی ترتیب کننده حیوان متمرکز کنید این صفحه را به سمت چشمان خود برده و از آنها دور کنید تا اینکه نقطه را پیدا کنید که شیر سمت راست نا پدید میشود در این نقطه شیر روی نقطه کور (شبکیه چشم) شما متمرکز شده است. جایگاه گیرنده‌ای ندارد چیزیکه در آنجا می‌بیند نقطه خالی نیست. شکل ۲ مربوط صفحه ۴۱ این کتاب، در متن نقطه کور چشم آمده است مربوط میشود. (کالات، ۱۳۹۰).



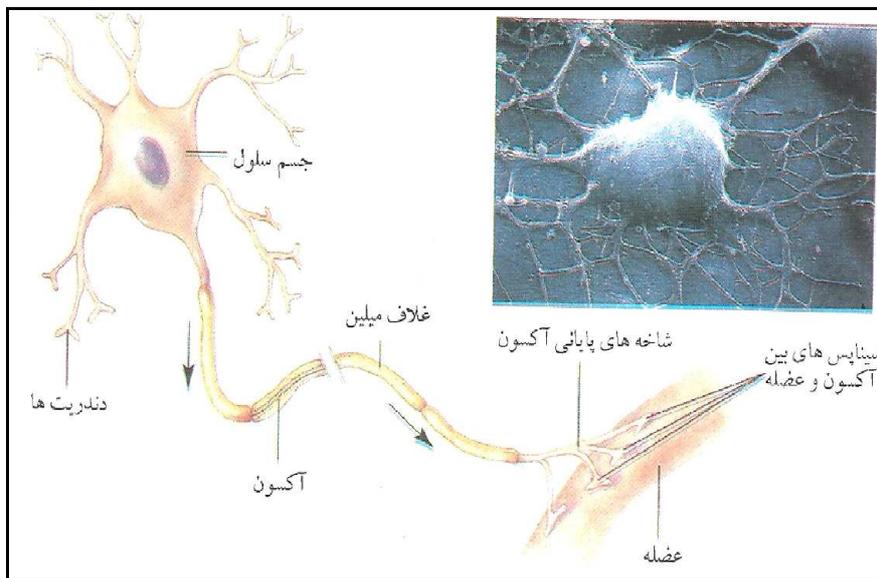
شکل (۴) نمایشی از فوکسی عدسیه چشم

عدسیه انعطاف پذیر و شفاف تغییر شکل میدهد تا اشیای دور و نزدیک بتوانند متمرکز شوند عدسیه اشعه نور وارده را خم می‌کند تا روی شبکیه قرار بگیرد در دوران پیری عدسیه سخت می‌شود و افراد دشوارتر می‌تواند روی اشیای نزدیک تمرکز کند (کالات، ۱۳۹۰).

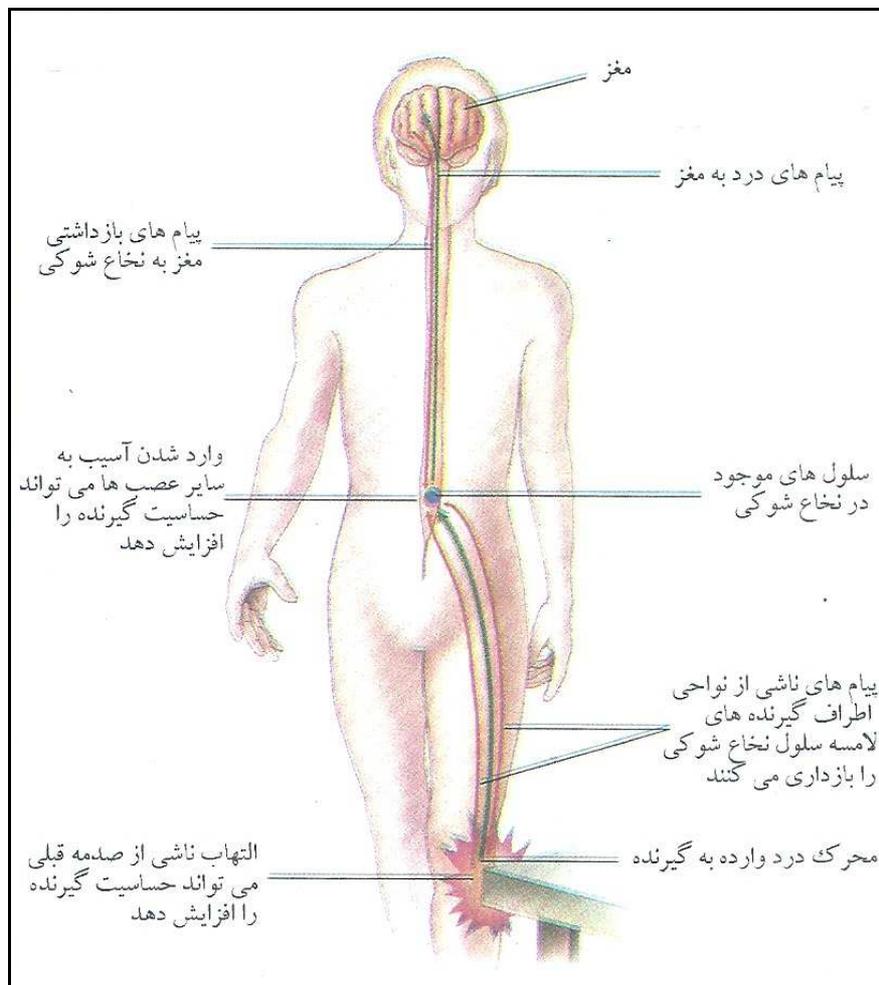


شکل (۵)

شکل (۵) نمایش برخی از اکسون‌های عصبی بینایی که اطلاعات را به مغز میانی منتقل می‌کنند، اکسون‌های دیگر آنها رابه تالاموس برده و اطلاعات را به قشر مخ انتقال می‌دهند. اکسون‌های سلول‌های در شبکه چشم را در نقطه کور ترک کرده و عصب بینایی را تشکیل می‌دهند شکل (۵) گرفته شده از (کالات، ۱۳۹۰).

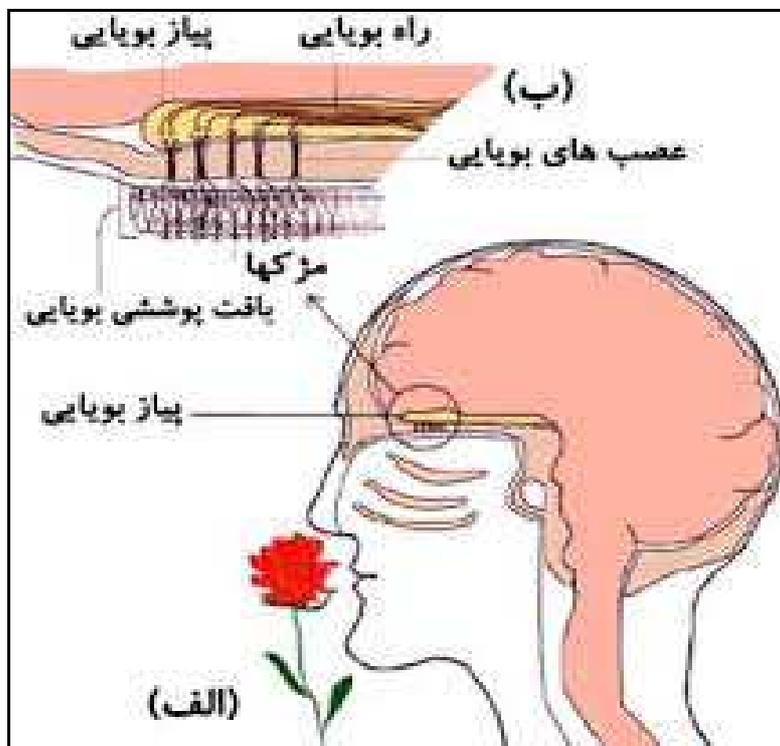


شکل (۶) نمایش از ساختار نیورون حرکتی (عضلات و غدوات) (کالات، ۱۳۹۰).



شکل (۷) نمایش از قوس انعکاس

پیامهای انگیزه درد ناشی از پوست بدن از سلولهای نخاع شوکی به مغز انتقال می‌یابد. این دوران توسط (آخذه‌ها)، نیورون حسی، نیورون پیوست کننده و نیورون حرکی دوران می‌نماید. (کالات، ۱۳۹۰).

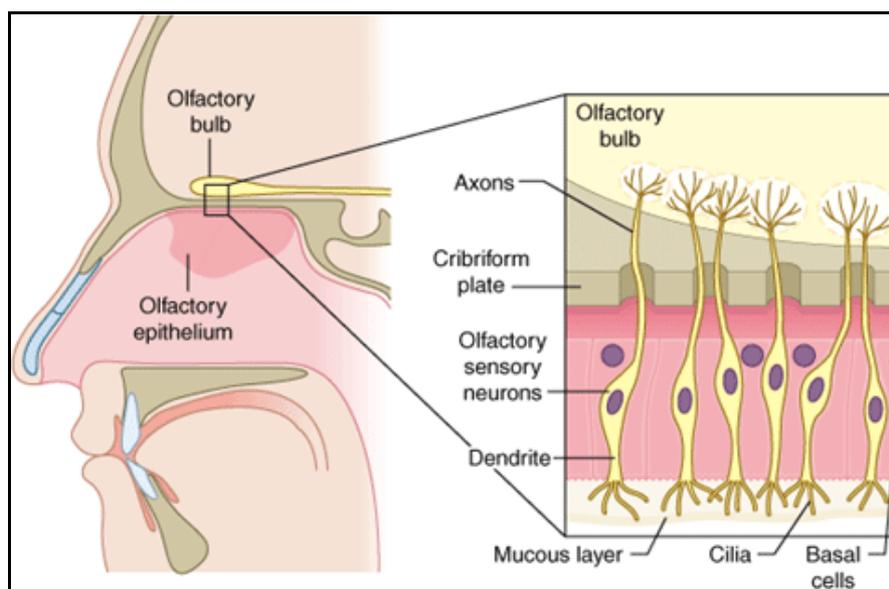


شکل (۸) نمایشی از تقویت حس بویایی

- * به آنچه که در حال حاضر بو می‌کنید، توجه بیشتری داشته باشید
- * هنگام خرید مواد غذایی، دقت کنید کدام یکی از آن‌ها به نظر شما بوی بهتری دارد و همان را بخرید.
- * دقت کنید که چطور برخی بوها باعث می‌شوند احساس خاصی پیدا کنید.
- * موادی که حس بویایی شما را خراب می‌کنند، دوری کنید.
- * تماس طولانی مدت و زیاد با بوهای بد باعث کاهش حس بویایی می‌شود.
- * کاهش حس بویایی هنگام سرماخوردگی باعث کاهش حس چشایی نیز می‌شود، زیرا یک مجرا از پشت گلوی شما به سلول‌های حسی در بینی شما راه دارد. اگر این مجرا به دلیل التهاب بسته شود، حس چشایی نیز کم می‌شود.

شکل (۸) گرفته شده از سایت انترنیتی

<http://www.pezshketo.com/2329/medicine-ear-nose-and-throat/%DA%86%D8%B7%D9%88%D8%B1-%D8%AD%D8%B3-%D8%A8%D9%88%DB%8C%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B1%D8%A7-%D8%AA%D9%82%D9%88%DB%8C%D8%AA/>
 DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85/#popup

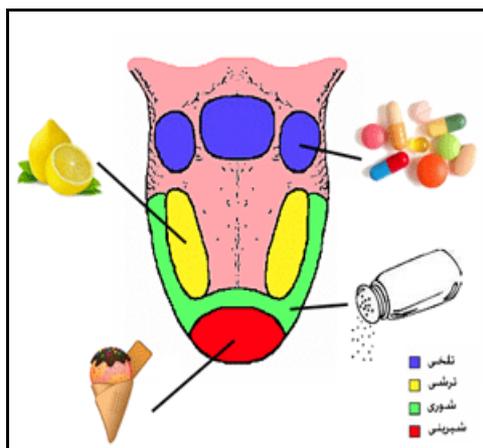


شکل (۹) آشنایی با سیستم بویایی و مکانیسم تحریک سلول‌های بویایی

سلول‌های گیرنده حس بویایی، در اصل سلول‌های عصبی دوقطبی هستند که خاستگاه اصلی آن‌ها در دستگاه عصبی مرکزی است. این سلول‌ها در لایه لای سلول‌های پشتیبان وجود دارد. سلول بویایی دارای یک برجستگی است که از این برجستگی مژه‌های بویایی به سطح داخلی حفره بینی را می‌پوشاند و این مژه‌ها هستند که با بوهای موجود در هوا واکنش نشان داده و سلول‌های بویایی را تحریک می‌کنند.

شکل (۹) گرفته شده از سایت انترنیت

<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=258274>



شکل (۱۱) طعم ترشی، طعم شوری، طعم شیرینی، طعم تلخی، طعم خوشمزه
<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=258271> گرفته شده از سایت انترنیت

تا کنون حداقل ۱۳ گیرنده‌ی شیمیایی در سلول‌های چشایی مشخص شده است که عبارتند از:

دوگیرنده‌ی سدیم،

دوگیرنده‌ی پتاسیم،

یک گیرنده‌ی کلر،

یک گیرنده‌ی آدنوزین،

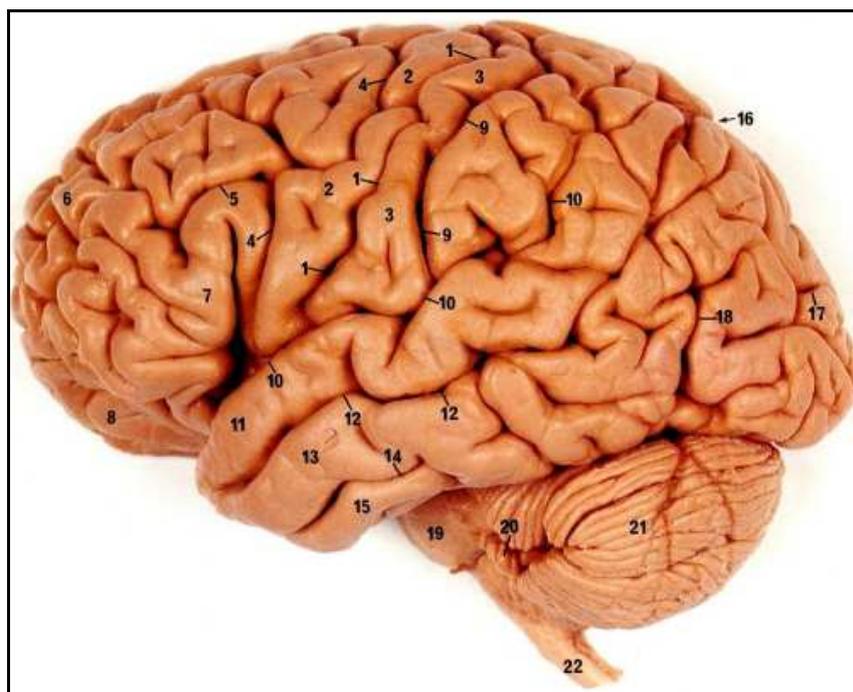
دوگیرنده‌ی شیرینی،

دوگیرنده‌ی تلخ،

یک گیرنده‌ی گلوتامات و

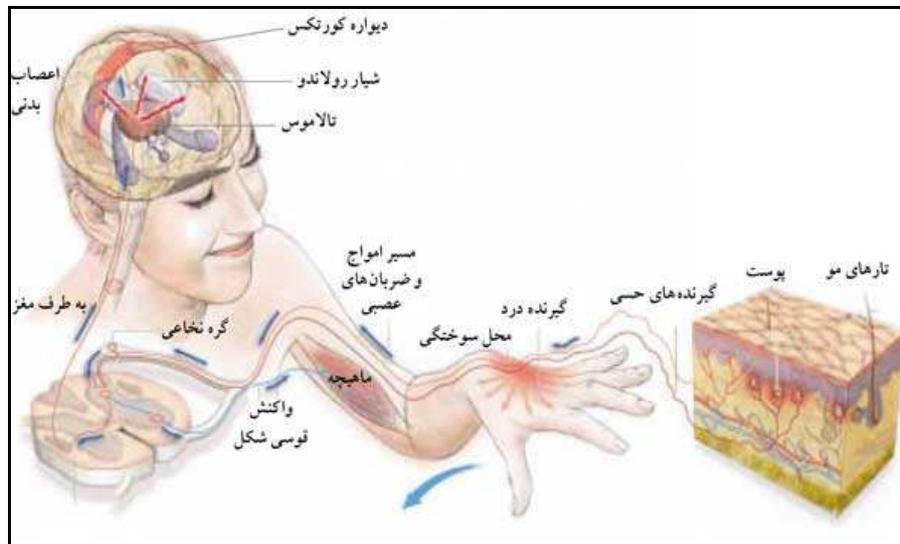
یک گیرنده‌ی یون هیدروژن

اما برای تحلیل عمل چشایی گیرنده‌ها را به پنج گروه حس‌های اولیه چشایی تقسیم بندی می‌کنند:

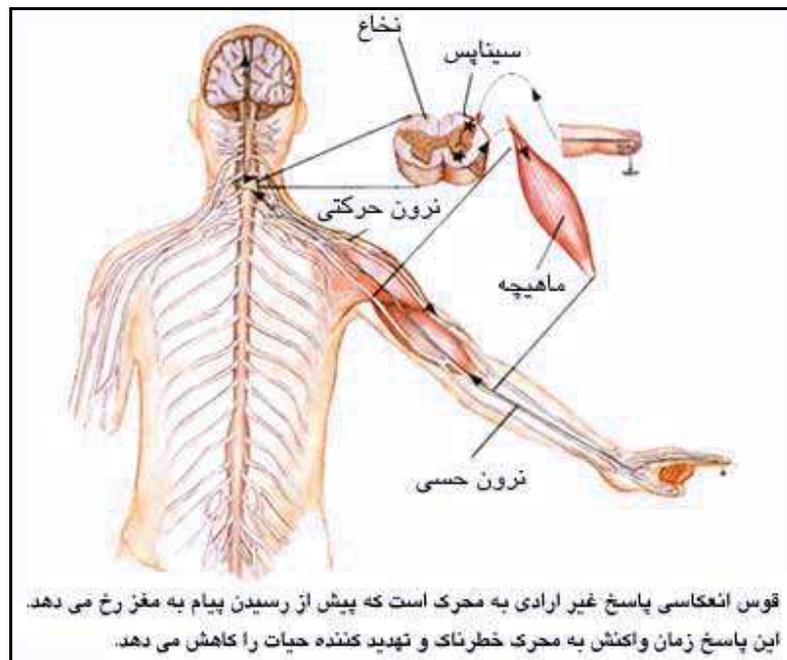


شکل (۱۲) آشنایی با دستگاه عصبی مرکزی

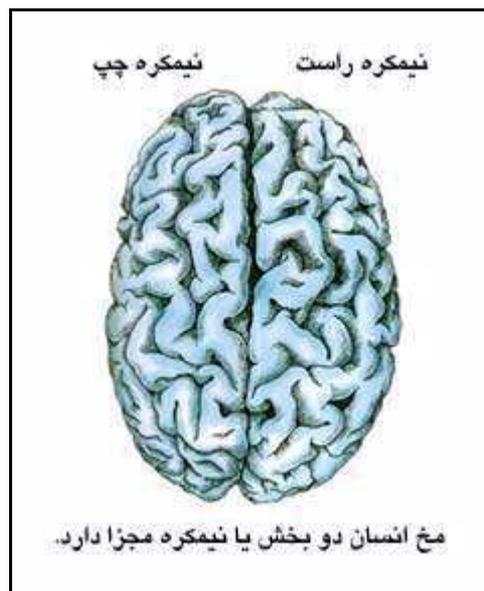
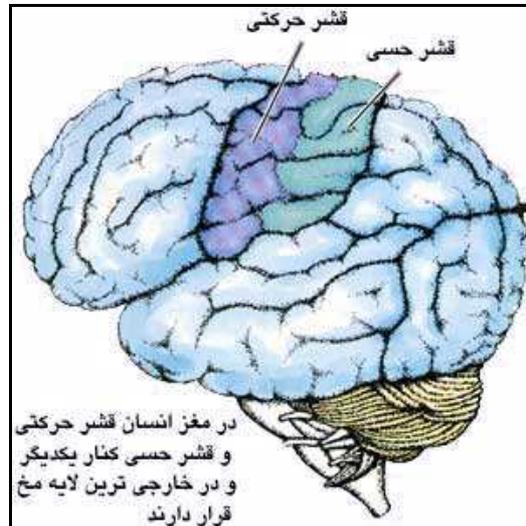
دستگاه عصبی، در تمام فعالیت‌های حیاتی بدن موجودات زنده دخالت دارد. این دستگاه، به عنوان رهبر بدن در کوچکترین فعالیت‌های بدنی شرکت دارد و نقش کنترل کننده، تشدید کننده و یا بازدارنده را در اعمال مختلف موجود زنده، بازی می‌کند. در واقع دستگاه عصبی مسئول برقراری و حفظ ارتباطات داخلی و خارجی و نیز سازش موجود زنده با محیط است.



شکل (۱۳) نمایشی از قوسی انعکاس



شکل (۱۴) نمایشی دیگری از قوس انعکاس



اشکال (۱۲-۱۶) گرفته شده از سایت انتر نتی

مغز علاوه بر این که بخش‌های تخصص یافته‌ای مانند مخ، مخچه و بصل النخاع دارد هر کدام از بخش‌هایش نیز قسمت‌های تخصص یافته‌تری دارند. مخ دو بخش یا دو طرف مجزا دارد که نیمکره‌های راست و چپ نامیده می‌شوند

D8%B9%D8%B5%D8%A8%DB%8C- %D9%85%D8%B1%DA%A9%D8%B2%DB%8C



شکل (۱۷) گرفته شده از انترنیت

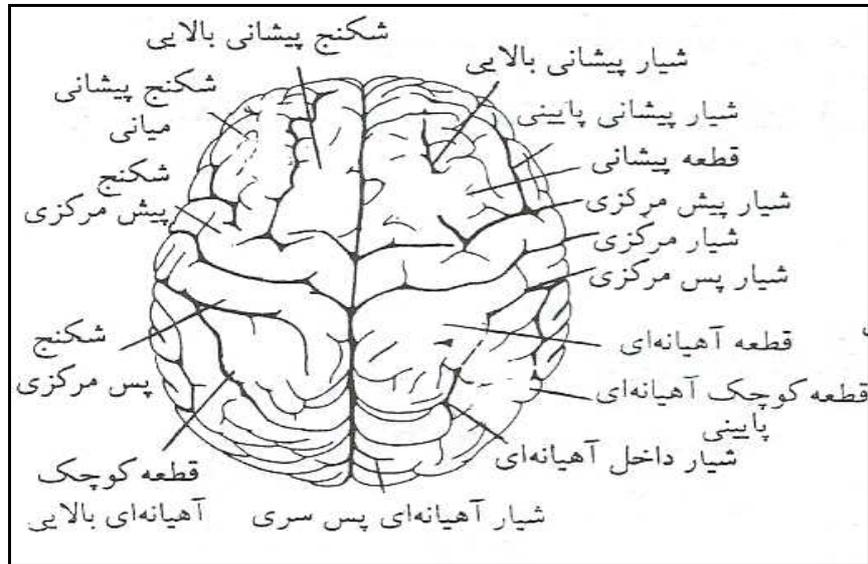
<http://fiziolozy.mihanblog.com/post/archive/1390/1/1>



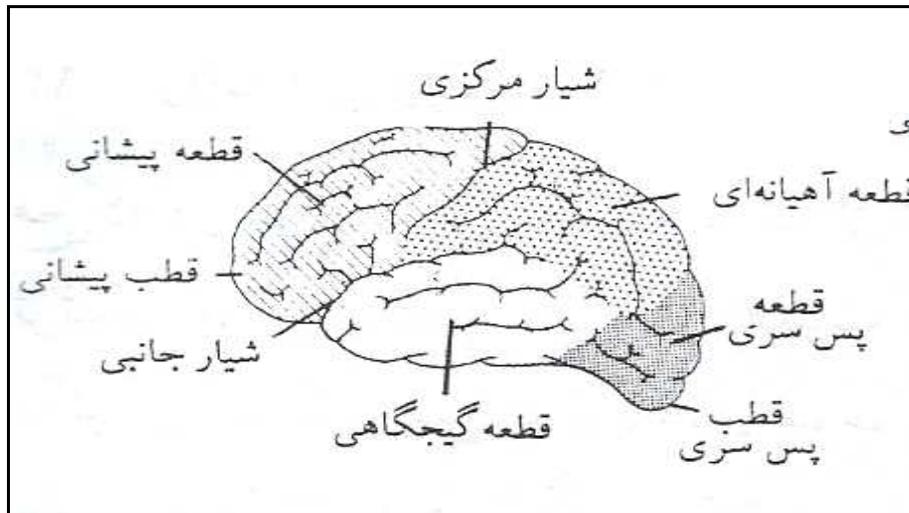
شکل (۱۸) گرفته شده از سایت اینترنت

<http://psychology.blog.ir/post/%D8%A2%D8%B4%D9%86%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%D8%AF%D8%B3%D8%AA%DA%AF%D8%A7%D9%87-%>

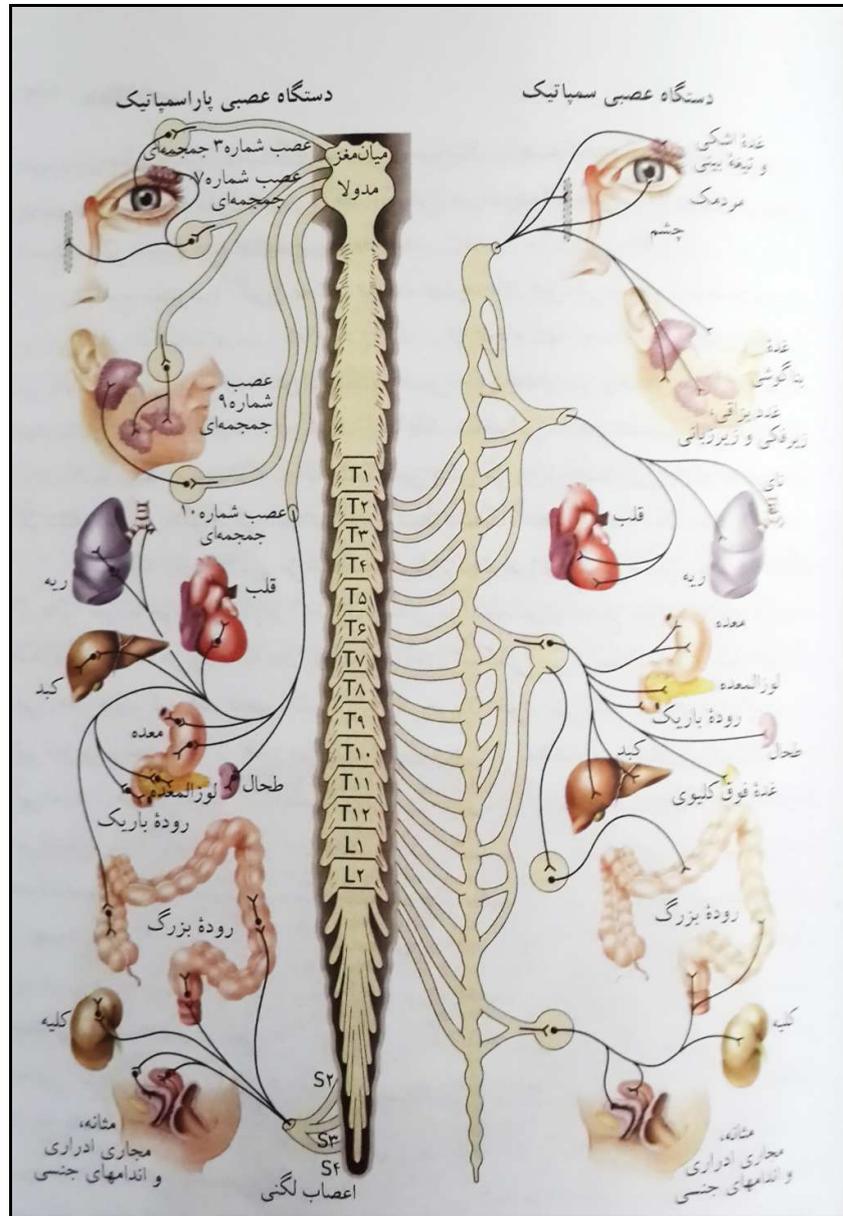
قشر مغ (یعنی لایه روئی یاخته‌هایی که مغ را می‌پوشاند) مرکز فرآیندهای عالی ذهن، محل ثبت احساس‌ها، آغاز اعمال ارادی، تصمیم‌گیری، و تدوین نقشه است



شکل (۱۹) نقاط مختلف از نیمکره‌های فوقانی مخ انسان (قلی زاده ۱۳۸۷)



شکل (۲۰) کار کرده‌های نیم کره چپ مغز انسان گرفته شده از (بخشایش، ۱۳۷۹).



شکل (۲۱) نمایشی از عملکرد دستگاه عصبی خود مختار گرفته شده (لستر، ۱۳۹۰)

پاسخ‌های هیجانی مستلزم تعامل بین دو شاخه از دستگاه عصبی خود مختار است، یعنی دستگاه عصبی سمپاتیک که موجب برانگیختگی ما می‌شود. و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک ما را به حالت آرامش تریاز می‌گرداند.

منابع و مأخذ

- ۱- آذربایجانی، مسعود و دیگران (۱۳۸۷). روانشناسی اجتماعی، قم: انتشارات سمت.
- ۲- آلن، جی. مری (۱۳۹۰). مقدمه بر نظریه‌های اندازه‌گیری (روانشنجی). مترجم: علی دلاور، انتشارات سمت.
- ۳- ابراهام اچ، مزلو (۱۳۷۲). انگیزش و شخصیت. مترجم: احمد رضوی، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۴- ابراهام هارو، ماسلو (۱۳۹۰) افق‌های والاتر فطرت انسان. مترجم: احمد رضوانی، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۵- احمدیان، محمد (۱۳۷۸). راهنمای کاربردی روش‌های نوین تدریس. تهران: انتشارات آینه.
- ۶- اسپرلینگ، ابراهام (۱۳۸۹). روانشناسی. مترجم: مهدی محی‌الدین نباب، انتشارات رازقلم
- ۷- اسدورو، لسترام (۱۳۹۰). روانشناسی. تهران: مترجم: جهانبخش صادقی، انتشارات سمت.
- ۸- اسدی؛ نستر (۱۳۹۰). شناخت و آموزش خلاقیت در مدارس. تهران: انتشارات عابد
- ۹- اسفندآباد، حسن شمس (۱۳۹۲). روانشناسی تفاوت‌های فردی. تهران: انتشارات سمت.
- ۱۰- اسفندآباد، حسن شمس (۱۳۸۹). روانشناسی تجربی. تهران: انتشارات سمت.
- ۱۱- اسفندآباد، حسن (۱۳۹۰). روانشناسی تجربی. تهران: انتشارات سمت.

- ۱۲- افروز، غلامعلی (۱۳۷۹). روانشناسی و توانبخش کودکان آهسته گام. تهران: انتشارات دانشگاه تهران
- ۱۳- امیرحسینی، خسرو (۱۳۸۹). مهارتهای اساسی زندگی سالم. تهران: انتشارات فیبا.
- ۱۴- انکینسون، ریچاردس (۱۳۷۵). زمینه روانشناسی. جلد دوم: مترجم: محمدتقی براهنی و دیگران انتشارات رشد.
- ۱۵- ایروانی، محمود و دیگران (۱۳۸۹). روانشناسی احساس و ادراک. تهران: انتشارات سمت.
- ۱۶- بای، روح الله و فاطمه (۱۳۹۰) روانشناسی روابط انسانی. تهران: نشر دانژه.
- ۱۷- بخشایش، علی رضا (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات یزد.
- ۱۸- بلوچ، بصیر (۱۳۸۵). اساسات روانشناسی. کابل: انتشارات مطبوعه میوند.
- ۱۹- بی. آر. هرگنهان (۱۳۷۷). مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری. مترجم: علی اکبر سیف، تهران: انتشارات دوران
- ۲۰- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). روانشناسی تربیتی. چاپ اول، تهران: نشریه روان.
- ۲۱- پاشاشریفی، حسن (۱۳۷۶) _نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت. چاپ اول: تهران: انتشارات سخن، صص ۳۶-۳۹
- ۲۲- پارسا، محمد (۱۳۸۲). بنیادهای روانشناسی. تهران: انتشارات سخن.
- ۲۳- پارسا، محمد (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات آریانا.
- ۲۴- پریخ، دادستان (۱۳۸۷). ۱۸ مقاله در روانشناسی. تهران: انتشارات سمت.
- ۲۵- پورافکاری، نصرت (۱۳۷۳). فرهنگ جامع روان‌شناسی روان پزشکی. جلد اول، تهران: .
- ۲۶- پورفرهاد، مسعود (۱۳۷۶). کالبدشناسی انسانی. تهران: چاپ چهارم، انتشارات اختر و حسان.
- ۲۷- پیماژه، ژان (۱۳۸۳). روانشناسی هوش. مترجم: حبیب الله ربانی، تهران: انتشارات صفی علیشاه تهران: انتشارات رشد.
- ۲۸- جی فیست، گدی گوری. نظریه شخصیت. مترجم: یحیی سعید محمدی، تهران: نشریه روان.

- ۲۹- جیل، جیت (۱۳۸۳). استرس. تهران: انتشارات موسسه کتاب همراه.
- ۳۰- حسینی، افضل السادات (۱۳۸۱). ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن. تهران: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۳۱- حقیار، عبدالمنان (۱۳۹۳). روانشناسی تربیتی. کابل: انتشارات سعید.
- ۳۲- حکیم آرا، محمدعلی (۱۳۸۸). ارتباطات متقاعدگرانه و تبلیغ. تهران: نشر بهدوران.
- ۳۳- حکیم، گل رحمان (۱۴۲۲). روانشناسی تربیتی. کابل: نشر علمی پروگرام خیریه (وفا).
- ۳۴- خداپناهی، محمدکریم (۱۳۸۹). روانشناسی فیزیولوژیک. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ ارشاد اسلامی.
- ۳۵- خورشیدی، عباس (۱۳۸۱). روش‌ها و فنون تدریس. تهران: انتشارات یسپرون.
- ۳۶- دارابی، جعفر. (۱۳۸۸). نظریه‌های روانشناسی شخصیت. تهران: انتشارات آییژ.
- ۳۷- دلیومارتین، مارگریت (۱۳۸۵). روانشناسی عمومی. مترجم: محمدفاضل، تهران: انتشارات راز قلم.
- ۳۸- دواچی، اقدس و دیگران (۱۳۷۳). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات شهرآب.
- ۳۹- دوان، شولتز. (۱۳۸۴). نظریه شخصیت. مترجم: یوسف کریمی و دیگران، انتشارات ارسباران.
- ۴۰- راتوس، اسپنسر (...). روانشناسی عمومی. جلد اول: تهران: انتشارات سمت.
- ۴۱- راتوس، ا، اسپنسر (۱۳۸۴). روانشناسی شخصیت. مترجم: حمزه گنجی تهران: نشر ویرایش.
- ۴۲- زاگو، پل (۱۳۸۰) غلبه بر کم رویی. مترجم: حسین بنی احمد، انتشارات ققنوس.
- ۴۳- سادات، سید محبوب ۱۳۹۲. مبادی روانشناسی عمومی. کابل: انتشارات سعید.
- ۴۴- ساستین، هالیدی، (۱۳۸۳). روانشناسی تربیتی. مترجم: میردریکوندی، رحیم. تهران: انتشارات آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ۴۵- ساعتچی، محمود (۱۳۸۰) روانشناسی کار. تهران: انتشارات ویرایش.
- ۴۶- سالواتوره، مادی (...). تحلیل تطبیقی از نظرهای شخصیت. مترجم: علی حقیقی، نشریه روان.

- ۴۷- ستوده، هدایت الله. چاپ دهم (۱۳۸۶) روانشناسی اجتماعی. تهران: آوای نور.
- ۴۸- سنگری، محمدرضا و دیگران (۱۳۸۳). طراحی آموزش فارسی اول دبستان. تهران: انتشارات مدرسه.
- ۴۹- سیف، علی (۱۳۹۰). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: انتشارات دوران.
- ۵۰- سیف نراقی، مریم (۱۳۸۹). روانشناسی کودکان عقب مانده ذهنی تهران: انتشارات سمت.
- ۵۱- شاپوریان، رضا (...). مقدمه بر روانشناسی عمومی. تهران: نشریه روز.
- ۵۲- شاملو، سعید. (۱۳۸۲). مکاتب و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت. چاپ هفتم: انتشارات امیرکبیر.
- ۵۳- شاملویی، حسین الله (۱۳۸۳). بزرگان گفته‌اند. انتشارات امید فردا.
- ۵۴- شاملی، محمد جواد (۱۳۸۵). روانشناسی رشد. تهران: انتشارات سمت.
- ۵۵- شجاعی، محمد صادق و دیگران (۱۳۸۹). نظریه‌های انسان سالم. تهران: انتشارات موسسه امام خمینی. ۵۶- شریعتمداری، دکتر علی. (۱۳۹۰). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ۵۷- شریعتمداری، علی (۱۳۸۳). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ۵۸- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۰). روانشناس عمومی. تهران: انتشارات توس.
- ۵۹- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۵). نگاه نوروانشناسی انسان سالم. تهران: انتشارات اطلاعات فیپا.
- ۶۰- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی انسان. تهران: انتشارات اطلاعات.
- ۶۱- شعبانی، حسن (۱۳۸۵). مهارت‌های آموزشی روش‌ها و فنون تدریس. تهران: انتشارات سمت.
- ۶۲- شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۸۷). پویایی گروه و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات رشد.
- ۶۳- شکرکن، حسین (۱۳۸۷). مکتب‌های روانشناسی و نقد آن. جلد اول: تهران: انتشارات سمت.
- ۶۴- شکرکن، حسین (۱۳۸۷). مکتب‌های روانشناسی و نقد آن. جلد دوم: تهران: انتشارات سمت.

- ۶۵- شولتز، دوان پیو دیگران (۱۳۸۰). تاریخ روانشناسی نوین. جلد اول: تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۶۶- صفوی، امان الله (۱۳۷۰). کلیات روش‌ها و فنون تدریس. تهران: نشر معاصر.
- ۶۷- ضیائی، محمدحسین (...). روانشناسی تحلیلی تهران: نشرات قم.
- ۶۸- عثمانی، عصمت الله (۱۳۸۹). مبادی انسان شناسی. کابل: انتشارات فرهنگ-۶۹- عظیمی، سیروس (۱۳۷۲). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات صفار.
- ۷۰- غباری، باقر (۱۳۸۵). عقب مانده گی ذهنی. چاپ اول: انتشارات امیر کبیر.
- ۷۱- فرد، محمد خدایاری (۱۳۹۰). روانشناسی بالینی. تهران: انتشارات آوای نور.
- ۷۲- فروید و دیگران (...). اصول و مبانی روانشناسی مترجم: عنایت، انتشارات شهریار.
- ۷۳- فرید، محمد صادق (۱۳۸۱). مبانی انسان شناسی تهران: انتشارات پشتون.
- ۷۴- قلی زاده، فرض الله (...). کلیات روانشناسی. جلد اول: تهران: انتشارات احرار.
- ۷۵- کارل، آلکسیس (۱۳۸۴). نظریه رشد در روانشناسی. تهران: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۷۶- کارل هافمن، مارک ورنوری (۱۳۸۱) روان شناسی عمومی. جلد دوم، تهران: انتشارات رشد.
- ۷۷- کاظم زاده، حسین (۱۳۸۵). اصول اساسی روانشناسی. تهران: انتشارات اقبال.
- ۷۸- کالات، جیمز (۱۳۹۰). روانشناسی. مترجم: یحیی سید محمدی، تهران: ناشر نشر روان.
- ۷۹- کدیور، پروین (۱۳۸۵). روانشناسی عمومی، تهران: انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه.
- ۸۰- کریمی، یوسف (۱۳۸۹). تاریخچه و مکاتب روانشناسی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ۸۱- کریمی، یوسف و دیگران. (۱۳۸۴). نظریه‌های شخصیت. تهران: انتشارات پیام نور.
- ۸۲- کریمی، یوسف. (۱۳۸۴). روانشناسی شخصیت. انتشارات سمت.
- ۸۳- کریمیان، حسین و همکاران (۱۳۸۷). مقدمه‌ای بر روانشناسی اسلامی. چاپ اول: انتشارات قم.

- ۸۴- کلاینبورگ اتو. (۱۳۸۶). روانشناسی اجتماعی. مترجم: علی محمد کاردان تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- ۸۵- کلود، ریویر. (۱۳۷۹). درآمدی بر انسان شناسی. مترجم: ناصر فکوهی، تهران: نشرات نی.
- ۸۶- گنجی، حمزه (۱۳۸۲). روانشناسی کار. چاپ هفتم، تهران: نشرارسباران
- ۸۲- گنجی، حمزه (۱۳۷۸). روانشناسی تفاوت‌های فردی. چاپ پنجم: تهران: انتشارات بعثت.
- ۸۷- گنجی، حمزه (۱۳۸۹). روانشناسی عمومی. تهران: انتشارات ساوالان.
- ۸۸- لارنس، پروین (۱۳۹۲). شخصیت. مترجم: محمدجعفر جوادی، تهران: ناشر آییژ.
- ۸۹- لطف آباد، حسین (۱۳۸۴). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات وزارت ارشاد اسلامی.
- ۹۰- لوریا، الکساندر (۱۳۸۴). کودک عقب مانده ذهنی. مترجم علی خانزاده: تهران: انتشارات معراج.
- ۹۱- مالتز، ماکسول (۱۳۸۰). روانشناسی خلاقیت. مترجم: مهدی قراچه داغی، انتشارات شباهنگ.
- ۹۲- مان ل، نرمان (۱۳۷۵). اصول روانشناسی. جلد دوم: مترجم: محمود ساعتچی تهران: انتشارات امیر کبیر.
- ۹۳- مان، ل نرمان (۱۳۸۸). اصول روانشناسی. جلد اول: مترجم: محمود ساعتچی، تهران: انتشارات امیر کبیر.
- ۹۴- محسنی، منوچهر. (۱۳۸۶). مقدمات جامعه شناسی. تهران: نشریه دوران.
- ۹۵- میراکرم و دیگران (...). روانشناسی عمومی. کابل: وزارت تحصیلات عالی.
- ۹۶- میزیاک، هنریک، (۱۳۹۰). تاریخچه مکاتب روانشناسی. مترجم: احمد رضوانی، انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۹۷- نادری، عزت الله و دیگران (۱۳۹۰). روانشناسی کودکان عقب مانده ذهنی. تهران: انتشارات سمت.
- ۹۸- ناصر، فکوهی. (۱۳۸۱). تاریخ اندیشه‌ها و نظریات انسان شناسی. تهران: نشرات نی.

- ۹۹- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۸۵). قرآن و روانشناسی. مترجم: عباس عرب، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۱۰۰- نوابی، شکوه (۱۳۸۵). راهنمایی و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات سمت.
- ۱۰۱- نوری، رضا (۱۳۸۳). روانشناسی حافظه و یادگیری با رویکردی شناختی. تهران: انتشارات سمت.
- ۱۰۲- وکسلر، دیوید (۱۳۸۷). هوش و تفاوت‌های فردی. مترجم: امیر غلامی انتشارات صفا.
- ۱۰۳- ویتن، وین (۱۳۸۸). روانشناسی عمومی. مترجم: یحیی سید محمدی، تهران: نشر روان
- ۱۰۴- ویدا، حمیدالله و دیگران روانشناسی عمومی. کابل: انیستیتوت پیداکوژی.
- ۱۰۵- ویس وره، گنتر. (۱۳۸۱) جامعه شناسی برای اقتصاد. مترجم: هادی احمدی تهران: انتشارات نیاوه.
- ۱۰۶- هرور، ریچاروزچی (۱۳۸۴). روانشناسی تحلیل اطلاعات. مترجم: جواد علاقمند راد انتشارات وزارت امور خارجه.
- ۱۰۷- هسلگارد، انکینسون (۱۳۸۶). زمینه روانشناسی. مترجم: گروه، انتشارات گپ.
- ۱۰۸- یانکریتسن، هگ واگن (۱۳۸۷). روانشناسی عمومی. تهران: مترجمان: بشیری ابوالقاسم مطهری، انتشارات امیر کبیر.
- ۱۰۹- یحیایی، محمد رضایی (۱۳۷۸). قدرت‌های ذهن. تهران: انتشارات دانش
- ۱۱۰- (۱۳۸۸). مکتب‌های روانشناسی. جلد اول: تهران: انتشارات سمت.
- ۱۱۱- (۱۳۸۵). روانشناسی رشد. جلد دوم: تهران: انتشارات سمت.
- ۱۱۲- (۱۳۸۸). مکتب‌های روانشناسی. جلد دوم: تهران: انتشارات سمت.



بیوگرافی مختصر پوهاند ماریا صاعد سلطانی استاد روانشناسی پوهنتون بلخ

پوهاند استاد ماریا "صاعد سلطانی" دریک خانواده روشنفکر و متدین در کارته مامورین شهر مزار شریف به دنیا آمده است. دوره لیسانس را در رشته روانشناسی در سال ۱۳۵۴ و دوره ماستری را در سال ۱۳۶۲ به درجه عالی در شهر کابل به پایان رسانیده است. مدت سی وهشت سال می شود، که در موسسات تحصیلات عالی ایفاء وظیفه می نماید. در برج دلو ۱۳۶۷ از پوهنتون کابل به پوهنتون بلخ تبدیل گردیده، و تا امروز در زادگاه خود در پوهنتون بلخ، مضمون روانشناسی را در پوهنچی (ادبیات علوم بشری، شرعیات، حقوق و علوم اجتماعی) تدریس نموده است. مدت (۲۷) سال به صفت آمر دیپارتمنت تعلیم و تربیه در موسسات تحصیلات عالی و آموزش محصلان را بعهدہ داشته است. در سالیان (۱۳۸۹-۱۳۹۱) به صفت رییس پوهنچی ادبیات و علوم بشری، پوهنتون بلخ ایفاء وظیفه می نمود.

افزون بر آن عضویت هیات مجله علمی، شورای علمی پوهنچی، سهم فعال در کمیونهای پوهنچی و پوهنتون بلخ و عضویت در شورای علمی پوهنتون بلخ را از سال (۱۳۶۸ تا امروز) سهم فعال داشته است. (۲۰) اثر علمی دارد که چاپ گردیده است. استاد ماریا، در (۱۶۲) کنفرانسها، سیمینارها و یک سمپوزیم در خارج از کشور اشتراک نموده، در حدود بیشتر از (۲۵) هزار محصل را آموزش داده به جامعه تقدیم نموده است. در سال (۱۳۷۱) هـ ش به رتبه دولتی مافوق به اساس تقدیرنامههای درجه اول، دو و سه نایل شده است. دو مدال افتخار را از آن خود نموده است و یکی از کاندیدای مستقل اولسی جرگه (۱۳۸۴ هـ ش) نیز می باشد. در سال (۱۳۹۴) منحصیث اولین زن در زون (شمال و شرق) کشور (افغانستان) به آخرین درجه علمی (پوهاند) نایل گردیده است.

د افغانستان د ۸ پوهنتونونو د چاپ شويو طبي کتابونو لست

(کابل، کابل طبي پوهنتون، ننگرهار، خوست، کندهار، هرات، بلخ او کاپيسا) ۲۰۲۰-۲۰۱۰

پوهنتون	ليکوال	د کتاب نوم	پاڼې	پوهنتون	ليکوال	د کتاب نوم	پاڼې
هرات	پوهندوی داکتر حسن فرید	کتاب ولادی	۲	ننگرهار	پوهندوی سید قمبر علي حیدري	فارمکولوژی	۱
ننگرهار	پوهنمل داکتر خالد یار	د سترگو ناروغی	۴	ننگرهار	پوهنوال داکتر عبدالناصر جبارخېل	انتاني ناروغی	۳
ننگرهار	پوهندوی داکتر منصور اسلمزی	د کوچنیانو د وینې ناروغی	۶	ننگرهار	پوهنمل داکتر مریم اکرم معصوم	زېږون	۵
ننگرهار	پوهاند داکتر ظاهر ظفرزی	د سرطاني ناروغیو اساسات	۸	ننگرهار	پوهاند داکتر طیب نشاط	تنفسي او د زړه د دسامونو روماتیزمل ناروغی	۷
ننگرهار	پوهاند داکتر محمد طیب نشاط	اندوکراینولوژی او روماتولوژی	۱۰	ننگرهار	پوهندوی داکتر سید انعام سیدی	توبرکلوز	۹
ننگرهار	پوهنوال داکتر ناصر خان کاموال	د ماشومانو کلینکی معاینه	۱۲	بلخ	پوهاند میر محمد ظاهر حیدري	بیوفزیک	۱۱
ننگرهار	داکتر محمد صابر	د پرازیتولوژی اساسات	۱۴	بلخ	پوهاند میر محمد ظاهر حیدري	فزیک نور	۱۳
ننگرهار	پوهاند داکتر عبدالرؤف حسان	د کولمو بندش او د پریطوان جراحي ناروغی	۱۶	کندهار	داکتر ناصر محمد شینواری	د سینې ناروغی او توبرکلوز	۱۵
ننگرهار	پوهندوی داکتر منصور اسلمزی	د کوچنیانو د درملنې لارښود (انگلیسی)	۱۸	ننگرهار	پوهنوال داکتر غلام سخي رحمانزی	کلینیکي رادیولوژی	۱۷
کندهار	پوهنوال داکتر عبدالواحد وثیق	د هضمي جهاز او پښتورگو ناروغی	۲۰	ننگرهار	پوهاند داکتر محمد ظاهر ظفرزی	د پښتورگو ناروغی	۱۹
کابل طبی پوهنتون	پوهاند داکتر محمد معصوم عزیز	جراحی بطن وملحقات آن	۲۲	ننگرهار	پوهاند داکتر محمد ظاهر ظفرزی	د هضمي جهاز ناروغی	۲۱
کابل طبی پوهنتون	پوهندوی داکتر فاروق حمیدي	روش های ارزیابی کلینیکي اطفال	۲۴	ننگرهار	پوهاند داکتر محمد ظاهر ظفرزی	د وینې ناروغی	۲۳
کندهار	پوهندوی داکتر فضل الهی رحمانی	عمومي هستولوژی	۲۶	ننگرهار	پوهاند داکتر محمد ظاهر ظفرزی	د خپگر ناروغی	۲۵
هرات	دوکتورس زهرا فروغ	پتالوژی عمومی	۲۸	ننگرهار	پوهنوال داکتر غلام سخي رحمانزی	تشخيصي رادیولوژی	۲۷
کابل طبی پوهنتون	پوهنوال علي يوسف پور	بیولوژی مالیکولي حجره، بخش اول	۳۰	ننگرهار	پوهنوال داکتر نظر محمد سلطانزی	د وینې سرطان	۲۹
کابل طبی پوهنتون	پوهنوال علي يوسف پور	بیولوژی مالیکولي حجره، بخش دوم	۳۲	ننگرهار	پوهنوال داکتر محمد رسول فضلي	اطفال	۳۱
کندهار	داکتر محمد ناصر ناصري	د توبرکلوز ناروغی	۳۴	ننگرهار	پوهیالی داکتر محمد هارون شیرزی	تغذیه او روغتیا	۳۳
کابل طبی پوهنتون	پوهاند داکتر سلطان محمد صافی	امراض ساری اطفال	۳۶	ننگرهار	پوهیالی داکتر محمد ابراهیم شیرزی	ډیموگرافی او کورنی تنظیم	۳۵
کابل طبی پوهنتون	پوهاند داکتر سلطان محمد صافی	د کوچنیانو ناروغی	۳۸	خوست	پوهندوی داکتر بادشاه زار عبدالي	د عمومي جراحي اساسات	۳۷
کندهار	پوهندوی داکتر عبدالخالق دوست	امراض جراحي بطن و ملحقات ان	۴۰	خوست	پوهندوی داکتر بادشاه زار عبدالي	جراحی، د کلینیکي معایناتو سیستم	۳۹
کابل طبی پوهنتون	پوهاند داکتر بری صدیقی	هستولوژی	۴۲	ننگرهار	پوهنوال داکتر خلیل احمد بهسودوال	عمومي پتالوژی	۴۱
کندهار	پوهنمل داکتر ولي محمد ویاړ	د وینې فزیولوژی	۴۴	ننگرهار	پوهندوی داکتر محمد عظیم منگل	د ساري ناروغیو کنترول	۴۳
کابل طبی پوهنتون	پوهاند دوکتور خان محمد احمدزی	طبي بیوشمي	۴۶	ننگرهار	پوهنوال داکتر خلیل احمد بهسودوال	طبي هستولوژی	۴۵
هرات	پوهنوال غلام قادر دهگان	فزیک اوپتیک	۴۸	ننگرهار	پوهنوال داکتر عبدالاحد حمید	بورولوژی	۴۷
کندهار	پوهنمل داکتر محمد همایون مصطفی	اورتوپیدی او کسرونه	۵۰	بلخ	پوهاند داکتر عبدالغفور همدل صدیقی	اخلاق طبابت	۴۹

۵۱	فزیکل دیاگنوزس	پوهنوال ډاکتر حفیظ الله اږیدی	ننگرهار	۵۲	بطن حاد و مزمن	پوهنوال ډاکتر عبدالغفور ارصاد	هرات
۵۳	د زړه او رگونو ناروغی	پوهندوی ډاکتر دل آقا دل	ننگرهار	۵۴	اساسات جراحی	پوهاند ډاکتر نجیب الله امرخیل	کابل طبی پوهنتون
۵۵	د چاپیریال او ډنډیزه روغتیا	پوهنوال ډاکتر محمد عارف رحماني	ننگرهار	۵۶	اناتومی	پوهنمل ډاکتر حفیظ الله سهار	کابل طبی پوهنتون
۵۷	د هضمي سیستم او پښتورگو ناروغی	پوهندوی ډاکتر سیف الله هادی	ننگرهار	۵۸	التراساوند تشخیصیه	پوهندوی ډاکتر محمد نواب کمال	کابل طبی پوهنتون
۵۹	د کوچنیانو تغذیه	پوهنمل ډاکتر نجیب الله امین	ننگرهار	۶۰	د قندونو هضم، جذب او استقلاب	دوکتور یحیی فهمیم پوهیالی	ننگرهار
۶۱	د کوچنیانو ناروغی، اول جلد	پوهنوال دوکتور عبدالستار نیازی	ننگرهار	۶۲	د غوړ، پزی او ستونی ناروغی	پوهنمل دوکتور میر محمد اسحاق خاورین	ننگرهار
۶۳	د کوچنیانو ناروغی، دوهم جلد	پوهنوال دوکتور عبدالستار نیازی	ننگرهار	۶۴	د پوستکی ناروغی	پوهندوی دوکتور اسدالله شینواری	ننگرهار
۶۵	هیماټولوژی، ایمنولوژی او د ویتامینونو کموالي ناروغی	پوهندوی دوکتور ایمل شیرزی	ننگرهار	۶۶	د خولی او هضمي سیستم ناروغی	پوهاند دوکتور ظاهر ظفرزی	ننگرهار
۶۷	رهنمای تدریس طب	پوهاند دوکتور نادر احمد اکسیر	کابل طبی پوهنتون	۶۸	جراحی بطن	پوهاند دوکتور محمد مصمص عزیز	کابل طبی پوهنتون
۶۹	امراض اطفال	پوهاند دوکتور سلطان محمد صافی	کابل طبی پوهنتون	۷۰	جراحی عصبی	پوهنوال دوکتور عبدالغفور ارصاد	هرات
۷۱	مایکروبیولوژی	پوهاند محمد جمعه حنیف	هرات	۷۲	اساسات پرازیتولوژی طبی	پوهنمل دوکتور محمد یوسف مبارک	کابل طبی پوهنتون
۷۳	امراض جراحی سیستم هضمی و ملحقات آن	پوهاند دوکتور عبدالوهاب نورا	کابل طبی پوهنتون	۷۴	امراض جهاز هضمی و کبد	دوکتور محمد یونس فخری	بلخ
۷۵	فزیک طبی بخش میخانیک	پوهاند میر محمد ظاهر حیدری	بلخ	۷۶	فزیک طبی بخش حرارت	پوهاند میر محمد ظاهر حیدری	بلخ
۷۷	توضیح اساسات فزیک، و سایل تشخیصیه طبی	پوهاند میر محمد ظاهر حیدری	بلخ	۷۸	انالیز ریاضی	سید یوسف مانووال	بلخ
۷۹	نور و فزیک جدید	پوهنوال غلام قادر دهگان	هرات	۸۰	حرارت و ترمودینامیک	پوهنوال غلام قادر دهگان	هرات
۸۱	عمومي جراحي، لومړی ټوک	پوهندوی ډاکتر بادشاه زار عبدالی	خوست	۸۲	عمومي جراحي، دوهم ټوک	پوهندوی ډاکتر بادشاه زار عبدالی	خوست
۸۳	اناتومی و فزیولوژی انسان، جلد اول	پوهندوی محمد طاهر نسیمی	بلخ	۸۴	اناتومی و فزیولوژی انسان، جلد دوم	پوهندوی محمد طاهر نسیمی	بلخ
۸۵	روانی رنځپوهنه	پوهندوی ډاکتر جهان شاه تنی	خوست	۸۶	تغذیه او سو تغذیه	پوهنوال ډاکتر عبدالواحد وٹیق	قندهار
۸۷	امراض روانی، جلد اول	پوهندوی دوکتور عبدالعزيز نادری	کابل طبی پوهنتون	۸۸	امراض روانی، جلد دوم	پوهندوی دوکتور عبدالعزيز نادری	کابل طبی پوهنتون
۸۹	انتاني ناروغی (انگلیسی)	پوهنمل ډاکتر محمد ذکریا امیرزاده	کندهار	۹۰	بېړنی طبی پېښی	پوهنوال ډاکتر عبدالواحد وٹیق	قندهار
۹۱	پرازیتولوژی طبی	پوهاند دوکتور عبیدالله عبید	کابل طبی پوهنتون	۹۲	ولادي جراحي، لمړی ټوک	ډاکتر عجب گل مومند	قندهار
۹۳	مایکرو بیولوژی طبی، جلد اول	پوهاند دوکتور عبیدالله عبید	کابل طبی پوهنتون	۹۴	ولادي جراحي، دوهم ټوک	ډاکتر عجب گل مومند	قندهار
۹۵	مایکرو بیولوژی طبی، جلد دوم	پوهاند دوکتور عبیدالله عبید	کابل طبی پوهنتون	۹۶	د غوړ، پزی او ستونی ناروغی	ډاکتر عزیز الله فقیر	کندهار
۹۷	رهنمود PBL در افغانستان	پوهاند دوکتور محمد فرید برنایار	کاپیسا	۹۸	مایکروبیولوژی عمومی	دوکتور شعیب احمد شاخص	هرات
۹۹	تروماټولوژی	پوهنوال دوکتور عبدالغفور ارصاد	هرات	۱۰۰	د زړه او سرو د ناروغیو تشخیصیه رادیولوژی	پوهنیا ډاکتر شاه محمد رنځورمل	خوست
۱۰۱	نرسنگ عملیاتخانه	پوهاند دوکتور نجیب الله امرخیل	کابل طبی پوهنتون	۱۰۲	گیاهان طبی مستعمله در تداوی امراض قلبی و وعایی	پوهنوال محمد عثمان بابری	کابل پوهنتون
۱۰۳	امبرپولوژی طبی	پوهندوی ډاکتر بشیر نورمل	کابل طبی پوهنتون	۱۰۴	بېړنی درملنې	ډاکتر عبدالولی رنځمل وردک	خوست

۱۰۵	د احصایبی اساسات	پوهنپار محمد اغا ضفاء	کندهار	۱۰۶	د کوچنیانو ساری ناروغی	پوهاند دوکتور سلطان محمد صافی	خوست
۱۰۷	امبریولوژی عمومی انسان	پوهندوی داکتر بشیر نورمل	کابل طبی پوهنتون	۱۰۸	امراض یورولوژی	پوهندوی دوکتور غلام سخی حسنی	کابل طبی پوهنتون
۱۰۹	کمک های اولیه	پوهاند دوکتور نجیب الله امرخیل	کابل طبی پوهنتون	۱۱۰	امراض نسایی	پوهندوی داکتر محمد حسن فرید	هرات
۱۱۱	طبی هستالوژی	پوهاند داکتر بری صدیقی	خوست	۱۱۲	امبریولوژی	پوهاند دوکتور بری صدیقی	خوست
۱۱۳	رهنمای انستیزی برای کشورهای رو به انکشاف، جلد اول	دانیل دی موس	کابل طبی پوهنتون	۱۱۴	عمومی جراحی	داکتور گل سیمای ابراهیم خیل قادری	خوست
۱۱۵	رهنمای انستیزی برای کشورهای رو به انکشاف، جلد دوم	دانیل دی موس	کابل طبی پوهنتون	۱۱۶	عضوی کیمیا، د الیفاتییک برخه	پوهندوی دوکتور گل حسن ولیزی	خوست
۱۱۷	احصاییه	پوهاند محمد بشیر دودیال	ننگرهار	۱۱۸	د کوچنیانو خوار څواکي	پوهندوی داکتر سمیع الله حیات	ننگرهار
۱۱۹	کلاسیک او مالکیولی جنیتیک	دوکتور محمد صابر	ننگرهار	۱۲۰	تصویری یا تر سیمی رادیو گرافي	پوهنوال داکتر غلام سخی رحمانزی	ننگرهار
۱۲۱	د داخلی بیړنی پېښې او د بحران څارنه	پوهنوال داکتر حفیظ الله اپریدی	ننگرهار	۱۲۲	اورتوپیدی	پوهندوی داکتر سید شال سیدی	ننگرهار
۱۲۳	د عامی روغتیا اساسات او اداره	پوهنمل داکتر محمد عارف رحمانی	ننگرهار	۱۲۴	طبی ترمینالوژی	دوکتور گل سیمای ابراهیم خیل قادری	ننگرهار
۱۲۵	هلمنتولوژی	پوهاند داکتر سید رفیع الله حلیم	ننگرهار	۱۲۶	وراثت او ډسمورفولوژی	پوهنمل داکتر مسیح الله مسیح	ننگرهار
۱۲۷	د بیړنیو پېښو د درملنې لارښود (انگلیسی)	پوهنوال داکتر ایمل شیرزی	ننگرهار	۱۲۸	د نویو زیدیلو ماشومانو د ستونزو اهتمات	پوهندوی داکتر ناصر خان کاموال	ننگرهار
۱۲۹	د سیستمونو پتالوژی	پوهنوال داکتر خلیل احمد بهسودوال	ننگرهار	۱۳۰	په ماشومانو کې نری رنځ	پوهنمل داکتر حقیق الله چار دیوال	ننگرهار
۱۳۱	د اتونوم او مرکزي عصبي سیستمونو فارمکولوژی	داکتور غلام ربی بهسودوال	ننگرهار	۱۳۲	د ننگرهار طب پوهنځی نصاب او درسی مفردات (انگلیسی)	ننگرهار طب پوهنځی	ننگرهار
۱۳۳	د درملو د استعمال عملی لارښود (انگلیسی / پښتو)	داکتور مالتی ایل وان بلومرودر	ننگرهار	۱۳۴	عمومی کیمیا	پوهاند دوکتور خیرمحمد ماموند	ننگرهار
۱۳۵	اناتومی (هدوکی، مفاصل او عضلات)	پوهنمل داکتر محمد ناصر نصرتی	ننگرهار	۱۳۶	فارمکولوژی، دوهم ټوک	پوهنوال داکتر سید قمبر علی حیدری	ننگرهار
۱۳۷	حاد اپنډیساییتیس، تشخیص، اختلالات او تداوی	پرفیسور دوکتور محمد شریف سروری	خوست	۱۳۸	د جهازانو اناتومی	پوهنوال داکتر محمد حسین یار	ننگرهار
۱۳۹	امبریولوژی	پوهنوال داکتر محمد حسین یار	ننگرهار	۱۴۰	اناتومی دریم جلد عصبي سیستم، حواس او اندوکراین غدوات	پوهنمل داکتر محمد ناصر نصرتی	ننگرهار
۱۴۱	طبی امبریولوژی	پوهنمل داکتر محمد ناصر نصرتی	ننگرهار	۱۴۲	د ماشومانو د ناروغیو عملی لارښود (انگلیسی)	داکتور مالتی ال-وان بلومرودر	ننگرهار
۱۴۳	د طبی عامو ستونځو عملی لارښود (انگلیسی)	داکتور مالتی ال-وان بلومرودر	ننگرهار	۱۴۴	د روانی روغتیايي ستونځو عملی لارښود (انگلیسی)	سیان نیکولاس	ننگرهار
۱۴۵	نشه یی توکی او اړونده ناروغی	داکتور محمد سمین ستانکزی	ننگرهار	۱۴۶	د شحمیاتو استقلال	دوکتور محمدم عظیمی	ننگرهار
۱۴۷	عصبي جراحي	پوهندوی داکتر عبدالصیر منگل	ننگرهار	۱۴۸	سرطان او د چاپیریال رادیو اکتیویتي	پوهنوال داکتر نظر محمد سلطانی څدران	ننگرهار
۱۴۹	بیړنی طبی درملنې	داکتور سید ملیار سادات	ننگرهار	۱۵۰	د تنفسي سیستم فزیولوژی	دوکتور احسان الله احسان	ننگرهار
۱۵۱	نیوتولوژی	پوهنوال داکتر عبدالستار نیازی	ننگرهار	۱۵۲	عصبي ناروغی	پوهنمل داکتر بلال پاینده	ننگرهار

۱۵۳	د زړه برقي گراف (ECG)	زنخوړوال ډاکټر سيد عبدالله سادات	ننګرهار	۱۵۴	الټراسونډ	ډاکټر محمد يونس سلطاني	ننګرهار
۱۵۵	د شکرې ناروغي	ډاکټر محمد نعيم همدرد	ننګرهار	۱۵۶	فيزيکي تشخيص	ډاکټر عبدالناصر جبارخيل	ننګرهار
۱۵۷	تلويزيوني آزموينې	پوهندوی ډاکټر نجيب الله خليلي	ننګرهار	۱۵۸	د هضمي سيستم اناتومي	پوهنمل دکتور محمد ناصر نصرتی	ننګرهار
۱۵۹	د بولي تناسلي سيستم اناتومي	پوهنمل دکتور محمد ناصر نصرتی	ننګرهار	۱۶۰	د زړه او د وينې د رگونو اناتومي	پوهنمل دکتور محمد ناصر نصرتی	ننګرهار
۱۶۱	عصبي جراحي	پوهندوی دوکتور فضل الرحيم شگيوال	ننګرهار	۱۶۲	بيوفيزيک	پوهنيار پښتنه بنايي	ننګرهار
۱۶۳	د کوچنيانو نارغی د پنځم ټولگی د لومړی سمیستر لپاره	پوهاند ډاکټر عبدالستار نيازی	ننګرهار	۱۶۴	د کوچنيانو د جهازاتو معمولي ناروغی I	پوهاند ډاکټر عبدالستار نيازی	ننګرهار
۱۶۵	د کوچنيانو د جهازاتو معمولي ناروغی II	پوهاند ډاکټر عبدالستار نيازی	ننګرهار	۱۶۶	انتاني ناروغی	پوهنوال ډاکټر حفيظ الله اپریدی	ننګرهار
۱۶۷	د اندوکراين، زړه، رگونو او پښتورگو فزيوزي	پوهنوال ډاکټر احسان الله احسان	ننګرهار	۱۶۸	د جراحي انکال	زنخوړيار ډاکټر عجب گل مومند	ننګرهار
۱۶۹	د خيگر وپروسی التهاب (طبی تشخيص او درملنه)	دوکتور محمد اسحاق شريفی	ننګرهار	۱۷۰	ملاريا	دوکتور محمد اسحاق شريفی	ننګرهار
۱۷۱	طبي پرازيتولوژي	پوهنوال دوکتور غلام جيلاني ولي	ننګرهار	۱۷۲	وراثت	پوهنوال دوکتور گل سالم شرافت	ننګرهار
۱۷۳	د کوچنيانو ناروغی لومړی ټوک	پوهاند دوکتور احمد سير احمدی	ننګرهار	۱۷۴	د کوچنيانو ناروغی دوهم ټوک	پوهاند دوکتور احمد سير احمدی	ننګرهار
۱۷۵	عقلی ناروغی	ډاکټر بلال پاينده	ننګرهار	۱۷۶	فيزيکي کيميا دوهم جلد، ترمودينامیک	حبيب الله نوايزده	ننګرهار
۱۷۷	کسرونه او خلعي	پوهندوی سيد بها کریمي	ننګرهار	۱۷۸	د کوچنيانو ساري ناروغی	پوهندوی دوکتور نجيب الله امين	ننګرهار
۱۷۹	نسايي ناروغی	پوهندوی دوکتورس تورپيکې اپریدی	ننګرهار	۱۸۰	د گيډی د ملحقانو د جراحي ناروغي	پوهنوال دوکتور بادشاه زار عبدالی	خوست
۱۸۱	د ماشومانو د معدې معايي سيستم او يني ناروغی	پوهنمل ډاکټر ولی گل مخلص	خوست	۱۸۲	د سيستمونو پتالوژي ديمه برخه	پوهاند دوکتور خليل احمد بهسودوال	ننګرهار
۱۸۳	د سيستمونو هستالوژي	پوهاند دوکتور خليل احمد بهسودوال	ننګرهار	۱۸۴	د پوستکي ناروغی	پوهنوال ډاکټر سيد انور اکبري	ننګرهار
۱۸۵	د تتر اناتومي	پوهنيار دوکتور يما صديقي	ننګرهار	۱۸۶	رهنمای عملی مشکلات عام طبي (دری)	ډاکټر ماتي ايل وان بلومرودر	بلخ
۱۸۷	عمومي هستالوژي	پوهاند دوکتور خليل احمد بهسودوال	ننګرهار	۱۸۸	راديولوژي ازموينی او ناروغتياوې	پوهنوال ډاکټر غلام سخي رحمانزی	ننګرهار
۱۸۹	د نيونټالوژي او کوچنيانو د ناروغيو کلينيکي هندپوک	پوهنوال دوکتور منصور اسلم زی	ننګرهار	۱۹۰	د طبابت لنډ تاريخ	پوهاند عبدالحی مومنی	ننګرهار
۱۹۱	ميخانيک او د نور فزيک	پوهنيار هدايت الله	ننګرهار	۱۹۲	د برق فزيک	پوهنيار هدايت الله	ننګرهار
۱۹۳	عمومي بيولوژي	پوهنمل جماعت خان همت	ننګرهار	۱۹۴	د تنفسی سيستم او د زړه روماتيزمل ناروغی	پوهاند دوکتور سيف الله هادي	ننګرهار
۱۹۵	فارمکولوژي، دريم ټوک	پوهنوال سيد قمبر علي حيدري	ننګرهار	۱۹۶	عمومی پتالوژي	پوهندوی دوکتور محمد آصف	ننګرهار
۱۹۷	طبي فزيولوژي	پوهاند شريف الله نعمان	ننګرهار	۱۹۸	د پلاستيک جراحي اساسات او تخنيکونه	ډاکټر الفت هاشمی	ننګرهار
۱۹۹	عمومی بيولوژي	پوهندوی الفت شيرزی	ننګرهار	۲۰۰	د عصبي سيستم اناتومي	پوهنيار دوکتور يما صديقي	ننګرهار
۲۰۱	د سينې سرطان، پېژندنه، درملنه او مخنيوی	پوهنوال ډاکټر نظر محمد سلطانزی خدران	ننګرهار	۲۰۲	د وينې حجرو، تنفي جهاز، هضمي جهاز، او نوو زېرېدلو فزيولوژي	پوهنوال دوکتور جنت مير مومند	ننګرهار
۲۰۳	د سينې بطن او حوصلې اناتومي	پوهندوی ډاکټر حميدالله حامد	خوست	۲۰۴	فيزيکي تشخيص او د تاريخچې اخستنه	پوهاند ډاکټر شريف الله	ننګرهار

۲۰۵	د خانګړو حسیتونو، پوستکي، اوتونوميک او مرکزي سېسټم فزيولوژي	پوهنوال دوکتور محب الله شينواری	ننګرهار	۲۰۶	د درملو بدی اغيزی	پوهنوال سيد قمبر علی حیدری	ننګرهار
۲۰۷	جراحی عمومی اطفال	پوهنيار داکتر توريالی حکيمي	کابل طبي پوهنتون	۲۰۸	معاينات کلينيکی اطفال بطور ساده	پوهندوی دوکتور سيد نجم الدين جلال	کابل طبي پوهنتون
۲۰۹	۱۴۰ طبي کتابونه په دی وی دی کې (پښتو، دري او انگلیسی)	بېلا بېل مؤلفین	ټول پوهنتونونه	۲۱۰	۲۱۴ طبي کتابونه په دی وی دی کې (پښتو، دري او انگلیسی)	بېلا بېل مؤلفین	ټول پوهنتونونه
۲۱۱	عصبي معاينات او سلوکپوهنه	پوهنوال داکتر جهان شاه تڼی	خوست	۲۱۲	عصبي جراحي	پوهاند دوکتور بادشاه زار عبدالی	خوست
۲۱۳	د عامو کسرونو تړلې درملنه	پوهندوی دوکتور ظاهر گل منگل	خوست	۲۱۴	د ویني ناروغی	داکتر حیات الله احمدزی	ننګرهار
۲۱۵	د داخله ناروغیو تفریقي تشخیص لومړی برخه	پوهاند دوکتور سيف الله هادی	ننګرهار	۲۱۶	د داخله ناروغیو تفریقي تشخیص دهمه برخه	پوهاند دوکتور سيف الله هادی	ننګرهار
۲۱۷	امینو فارمکولوژي	پوهنوال دوکتور غلام ربی بهسودوال	ننګرهار	۲۱۸	د ماشومانو تنفسي، زړه، وینې او پښتورگو ناروغی	پوهاند داکتر نجيب الله امين	ننګرهار
۲۱۹	تشخيصه راديوژي، دوهمه برخه، سينه يا صدر	دوکتور نور محمد شينواری	ننګرهار	۲۲۰	طبي فزيک	پوهنيار هدايت الله مهمند	ننګرهار
۲۲۱	راديوژي	پوهنوال داکتر سيد عارف وياړ	ننګرهار	۲۲۲	اندوکراينولوژي او روماتولوژي	پوهاند دوکتور سيف الله هادي	ننګرهار
۲۲۳	د کوچنيانو جراحي	پوهاند داکتر فضل الرحيم شگيوال	ننګرهار	۲۲۴	د سترګې کلينيکي ناروغی	پوهنوال داکتر عبدالصير صافي	ننګرهار
۲۲۵	بيوفزيک	پوهنيار گل احمد سهيل	ننګرهار	۲۲۶	ماليکولي بيولوژي	پوهندوی جماعت خان همت	ننګرهار
۲۲۷	د ماشومانو انتاني ناروغی	پوهاند دوکتور عبدالستار نیازی	ننګرهار	۲۲۸	د ماشومانو اساسات، هضمي، اندوکراين او عصبي ناروغی	پوهاند سمیع الله حیات	ننګرهار
۲۲۹	تنفسي او د زړه روماتيزم ناروغی	پوهندوی داکتر سلام جان شمس	ننګرهار	۲۳۰	يورولوژي	داکتر غازی جمال عبدالناصر	ننګرهار
231	طبي جنيتيک	پوهندوی الفت شیرزی	ننګرهار	۲۳۲	د انسان عمومي کلينيکي امبريولوژي	داکتر عبدالله جان شينواری	ننګرهار
۲۳۳	انگلیسي-پښتو طبي قاموس (لومړی ټوک)	رنځورمل دوکتور عجب گل مومند	ننګرهار	۲۳۴	انگلیسي-پښتو طبي قاموس (دوهم ټوک)	رنځورمل دوکتور عجب گل مومند	ننګرهار
۲۳۵	د نور فزيک	پوهنيار هدايت الله مهمند	ننګرهار	۲۳۶	فارمکولوژي (دریم کال، دوهم سمسټر لپاره)	پوهنوال دوکتور غلام ربی بهسودوال	ننګرهار
۲۳۷	د هډوکو اناتومي	پوهندوی حميدالله حامد	خوست	۲۳۸	د قلبي وعایي، وینې، تنفسي او هضمي جهاز پتالوژي	پوهاند دوکتور خليل احمد بهسودوال	ننګرهار
۳۳۹	روانشناسی عمومی	پوهاند ماریا صاعد سلطانی	بلخ				

تطبيق کوونکی: ډاکټر يحيی وردگ، د لوړو زده کړو وزارت مشاور، څلورمه کارته، کابل افغانستان، مارچ ۲۰۲۰

دفتر: 075601640، ایمیل: www.mohe.gov.af, textbooks@afghanic.de

افغاني درسي کتابونو ته آنلاین لاس رسې
Access to Online Afghan Textbooks

www.ecampus-Afghanistan.org

Full version of all textbooks can be downloaded as PDF from above website.

If you want to publish your textbooks please contact us: Dr. Yahya Wardak, Ministry of Higher Education, Kabul, Office: 075601640, Email: textbooks@afghanic.de

Publishing Textbooks

Honorable lecturers and dear students!

The lack of quality textbooks in the universities of Afghanistan is a serious issue, which is repeatedly challenging students and teachers alike. To tackle this issue, we have initiated the process of providing textbooks to the students of medicine. For this reason, we have published 312 different textbooks of Medicine, Engineering, Science, Economics, Journalism and Agriculture (96 medical textbooks funded by German Academic Exchange Service, 190 medical and non-medical textbooks funded by Kinderhilfe-Afghanistan, 7 textbooks funded by German-Afghan University Society, 2 textbooks funded by Consulate General of the Federal Republic of Germany, Mazar-e Sharif, 4 textbooks funded by Afghanistan-Schulen, 2 textbooks funded by SlovakAid, 1 textbook funded by SAFI Foundation, 8 textbooks funded by Konrad Adenauer Stiftung and 1 textbook funded by inasys) from Nangarhar, Khost, Kandahar, Herat, Balkh, Al-Beroni, Kabul, Kabul Polytechnic and Kabul Medical universities. The book you are holding in your hands is a sample of a printed textbook. It should be mentioned that all these books have been distributed among all Afghan universities and many other institutions and organizations for free. All the published textbooks can be downloaded from www.ecampus-afghanistan.org.

The Afghan National Higher Education Strategy (2010-2014) states:

"Funds will be made available to encourage the writing and publication of textbooks in Dari and Pashto. Especially in priority areas, to improve the quality of teaching and learning and give students access to state-of-the-art information. In the meantime, translation of English language textbooks and journals into Dari and Pashto is a major challenge for curriculum reform. Without this facility it would not be possible for university students and faculty to access modern developments as knowledge in all disciplines accumulates at a rapid and exponential pace, in particular this is a huge obstacle for establishing a research culture. The Ministry of Higher Education together with the universities will examine strategies to overcome this deficit".

We would like to continue this project and to end the method of manual notes and papers. Based on the request of higher education institutions, there is the need to publish about 100 different textbooks each year.

I would like to ask all the lecturers to write new textbooks, translate or revise their lecture notes or written books and share them with us to be published. We will ensure quality composition, printing and distribution to Afghan universities free of charge. I would like the students to encourage and assist their lecturers in this regard. We welcome any recommendations and suggestions for improvement.

It is worth mentioning that the authors and publishers tried to prepare the books according to the international standards, but if there is any problem in the book, we kindly request the readers to send their comments to us or the authors in order to be corrected for future revised editions.

We are very thankful to VUSAF-Union of Assistance for Schools in Afghanistan (Afghanistan-Schulen), which has provided fund for this book. We would also like to mention that they have provided funds for 4 textbooks so far.

I am especially grateful to GIZ (German Society for International Cooperation) and CIM (Centre for International Migration & Development) for providing working opportunities for me from 2010 to 2016 in Afghanistan.

In our ministry, I would like to cordially thank Acting Minister of Higher Education Prof Abdul Tawab Balakarzai, Administrative & Financial Deputy Minister Prof Dr. Ahmad Seyer Mahjoor (PhD), Financial Director Ahmad Tariq Sediqi, Advisor at Ministry of Higher Education Dr. Gul Rahim Safi, Chancellor of Universities, Deans of faculties, and lecturers for their continuous cooperation and support for this project .

I am also thankful to all those lecturers who encouraged us and gave us all these books to be published and distributed all over Afghanistan. Finally I would like to express my appreciation for the efforts of my colleagues Hekmatullah Aziz and Fahim Habibi in the office for publishing and distributing the textbooks.

Dr Yahya Wardak
Advisor at the Ministry of Higher Education
Kabul, Afghanistan, October, 2020
Mobile: 0706320844
Email: textbooks@afghanic.de

Message from the Ministry of Higher Education



In history, books have played a very important role in gaining, keeping and spreading knowledge and science, and they are the fundamental units of educational curriculum which can also play an effective role in improving the quality of higher education. Therefore, keeping in mind the needs of the society and today's requirements and based on educational standards, new learning materials and textbooks should be provided and published for the students.

I appreciate the efforts of the lecturers and authors, and I am very thankful to those who have worked for many years and have written or translated textbooks in their fields. They have offered their national duty, and they have motivated the motor of improvement.

I also warmly welcome more lecturers to prepare and publish textbooks in their respective fields so that, after publication, they should be distributed among the students to take full advantage of them. This will be a good step in the improvement of the quality of higher education and educational process.

The Ministry of Higher Education has the responsibility to make available new and standard learning materials in different fields in order to better educate our students.

Finally I am very grateful to VUSAF-Union of Assistance for Schools in Afghanistan (Afghanistan-Schulen) and our colleague Dr. Yahya Wardak that have provided opportunities for publishing this book. I am hopeful that this project should be continued and increased in order to have at least one standard textbook for each subject, in the near future.

Sincerely,
Prof Abdul Tawab Balakarzai
Acting Minister of Higher Education
Kabul, 2020

Book Name General Psychology
Author Prof Maria Sahed Sultany
Publisher Balkh University, Social Science Faculty, Psychology
 Department
Website www.ba.edu.af
Published 2020, Second Edition
Copies 1000
Serial No 312
Download www.ecampus-afghanistan.org



This publication was financed by VUSAF-Union of Assistance for Schools in Afghanistan (**Afghanistan-Schulen**).

Administrative and technical support by Afghanic.

The contents and textual structure of this book have been developed by concerning author and relevant faculty and being responsible for it. Funding and supporting agencies are not holding any responsibilities.

If you want to publish your textbooks, please contact us:

Dr. Yahya Wardak, Ministry of Higher Education, Karte – 4, Kabul

Office 0756014640, 0706320844

Email textbooks@afghanic.de

All rights reserved with the author.

Printed in Afghanistan 2020, Sahar Printing Press

ISBN 978-9936-620-98-8