

معرفی مقاله :

مشخصات مقاله :

نام : روانشناسی تربیتی

موضوع : معرفی انواع روانشناسی ها همراه با توضیحات

تعداد صفحات : ۳۷

منبع : www.MKYMedia.Net

مشخصات نویسنده :

نام و نام خانوادگی : آرش خلیج

تکمیل کننده : گروه نرم افزاری ام. کا. ی. مدیا



فهرست مطالب :

۲	انواع روانشناسی
۴ الی ۵	روانشناسی اجتماعی
۶ الی ۷	روانشناسی مشاوره
۸ الی ۹	روانشناسی شخصیت
۱۰ الی ۱۲	روانشناسی یادگیری
۱۳ الی ۱۴	روانشناسی هیجان
۱۵ الی ۱۶	روانشناسی ادراک
۱۷ الی ۱۸	بهداشت روانی
۱۹	دانش آموز خلاق
۲۰ الی ۲۱	برنامه ریزی تحصیل
۲۲ الی ۳۱	به وجود آمدن سلامتی
۳۲ الی ۳۳	چه چیز از ما یک معلم خوب میسازد؟
۳۴ الی ۳۵	مبنای ارزشیابی دانش آموز
۳۶	شاگرد دقیق و شاگرد بی دقت (حکایت)

انواع روانشناسی :

روانشناسی یادگیری
روانشناسی رشد
روانشناسی شخصیت
روانشناسی فیزیولوژیک
روانشناسی احساس
روانشناسی ادراک
روانشناسی انگیزش
روانشناسی هیجان
روانشناسی مرضی
روانشناسی اجتماعی
روانشناسی تربیتی
روانشناسی کودک
روانشناسی بلوغ
روانشناسی خانواده
روانشناسی مدیریت
روانشناسی سیاسی
روانشناسی نظامی
روانشناسی قانونی
روانشناسی کار
روانشناسی سالمندی
روانشناسی عمومی
روانشناسی شخصیت
روانشناسی آزمایشی
روانشناسی بالینی
روانشناسی مشاوره
روانشناسی کودکان استثنایی
روانشناسی اجتماعی
روانشناسی صنعتی

روانشناسی اجتماعی

تاریخچه روان شناسی اجتماعی

توجه به تاثیر اجتماع بر فرد و تعامل فرد و جامعه موضوعی نیست که بشر صرفاً در قرن بیستم و با ظهور علم روان شناسی جدید به آن عنایت کرده باشد. بسیاری از فلاسفه و حکما از زمانهای بسیار دور موضوعات روان شناسی اجتماعی را به زبان خود و با روشهای مرسوم عصر خویش مورد بحث و بررسی قرار داده‌اند. از نویسندگان غربی نزدیکترین آنان به عصر ما که در این راه کوشیده‌اند، نام دانشمندان فرانسوی تارد و لوپون از همه بیشتر دیده می‌شود.

اینان تحت تاثیر روان شناسی عصر خود به ویژه روان شناسی شارکو، رفتارهای اجتماعی را حاصل تقلید و تلقین دانسته و هر یک از دید خود کیفیت نفوذ اجتماع بر فرد را توضیح داده‌اند. این کوششها بالاخره در دهه اول قرن حاضر به نوشتن اولین کتابهای روان شناسی اجتماعی توسط راس و مکدوگال از انگلیس و وونت از آلمان انجامید. از آن تاریخ این دانش اجتماعی به ویژه در امریکا، آهنگ رشد پرشتایی به خود گرفت و از جهات مختلف دستخوش تحول و تکامل شد.

به مرور روشهای دقیق تجربی در تار و بود این علم رسوخ کرد و نیازهای اجتماعی مسیر آن را از بحثهای صرفاً نظری به جانب حوزه‌های کاربردی مختلف هدایت کرد. موضوعات اصلی این شاخه در طی صد سالی که از عمر آن می‌گذرد، تفاوت عمده نکرده است و تغییرات مشاهده شده به منظور استوار سازی روشهای تحقیق و گسترش موضوعات قبلی بوده است.

روان شناسی اجتماعی در طول عمر خود گهگاه با بحرانهایی جدی مواجه شده است که حملات پیاپی منتقدان در دهه ۷۰ نمونه‌ای از آن است. در این دوره منتقدان درباره فایده و نیز علمی بودن آن سوالاتی بنیادین مطرح کردند، اما روان شناسی اجتماعی با درگیر شدن روز افزون در روند حل معضلات اجتماعی به تثبیت موقعیت خود در میان سایر علوم انسانی و اجتماعی پرداخته است.

ارتباط روان شناسی اجتماعی با سایر علوم

آنچه مشخص است میان روان شناسی اجتماعی با سایر رشته‌های علوم اجتماعی مرز روشنی وجود ندارد. روان شناسی اجتماعی با علوم

سیاسی و اقتصادی و انسان شناسی فرهنگی همپوشی دارد و در بسیاری از جنبه‌ها از روان شناسی عمومی قابل تفکیک نیست، به همین ترتیب با جامعه شناسی نیز نزدیک است آ.آ. راس نویسنده اولین کتابی که با نام روان شناسی اجتماعی منتشر شد، یک جامعه شناس بود.

این رشته به طبیعت اجتماعی افراد علاقمندی خاصی دارد. برخلاف آن علوم سیاسی، جامعه شناسی و انسان شناسی فرهنگی در کار خود به نظامهای سیاسی، اجتماعی و فرهنگی حاکم بر محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، می‌پردازند. این رشته‌ها علاقمندند سیر جامعه را بدون آن که توجهی به فرد داشته باشند، پی بگیرند در حالیکه روان شناسی اجتماعی علاقمند است بدانند چگونه هر یک از اعضای جامعه از محرکهای محیط اطراف تاثیر می‌پذیرد.

روانشناسی اجتماعی ارتباط مستقیمی هم با روانشناسی و هم با جامعه شناسی دارد. این رشته تاثیر متقابل فرد با گروه یا جامعه را بررسی می‌کند. بعبارت دیگر روانشناسی اجتماعی اثری را که جامعه یا گروه بر فرد باقی می‌گذارد مورد مطالعه قرار می‌دهد. گاه نیز در مورد بعضی از پدیده‌های اجتماعی، مرز مشخصی میان روانشناسی اجتماعی و جامعه شناسی دیده نمی‌شوند ولی بطور خلاصه باید گفت که در ارتباط با گروه اجتماعی، جامعه شناسی اساساً و بالاخص به رفتار گروه توجه دارد و روانشناسی اجتماعی به رفتار فرد در وضعیت گروهی علاقه نشان می‌دهد.

از سوی دیگر روان شناسی اجتماعی شاخه‌ای از روان شناسی عمومی است و هر دو بر یک نکته تاکید دارند؛ طبیعت بشر آن گونه که در شخص نهفته است، از این رو، روان شناسی اجتماعی با روان شناسی عمومی همپوشی دارد، ولی با آن یکی نیست

روانشناسی تربیتی

روش پژوهش در روان شناسی اجتماعی

در این رشته همچون سایر علوم از روشهای معتبر علمی برای بررسی موضوعات مورد نظر استفاده می‌شود. از آنجا که این شاخه، از شاخه‌های علوم انسانی است و با روان شناسی و علوم اجتماعی پیوند دارد، از روشهای رایج در این دو حوزه استفاده می‌کند. مهمترین روشهای مورد استفاده برای جمع‌آوری داده‌ها، بسته به نوع موضوع مورد پژوهش، مشاهده، مصاحبه و اجرای پرسشنامه را شامل می‌شود. روش گروه سنجشی و سنجشهای نگرش نیز مانند علوم اجتماعی کاربرد زیادی در این شاخه دارد.

در تحقیقات بعمل آمده مطالعه رفتارهای فردی را به روانشناسی، جامعه را به جامعه‌شناسی و بالاخره **فرهنگ** را به **مردم‌شناسی** (انسان‌شناسی فرهنگی)، اختصاص داده‌اند. اکنون رفته رفته به این حقیقت وقوف حاصل گردیده است که تداخل فرد و جامعه و فرهنگ و تاثیر متقابل آنها آنچنان دائمی و مستمر است که پژوهشگری که قصد مطالعه درباره یکی از آنها را دارد، بدون مراجعه به دو بحث دیگر نمی‌تواند تحقیق کاملی را ارائه نماید <.

موضوعات مورد مطالعه در روان شناسی اجتماعی

مسائلی مثل رقابت در گروه، **ستیزه**، همکاری، سبقت جویی، **رهبری** و بطور کلی کنشهای متقابل گروهی از اهم موضوعاتی است که در روانشناسی اجتماعی مورد بررسی واقع می‌گردد. بنابراین می‌توان حیطه تحقیق در روانشناسی اجتماعی را در موارد زیر خلاصه نمود:

- اثر جامعه در فرد از طریق اجتماعی شدن
- اثر فرد بر جامعه از طریق پدیده‌هایی مانند رهبری
- روابط میان افراد و کنشهای متقابل آنها در پدیده‌هایی مثل ستیزه، رقابت، سازگاری و ...

رفتار فرد در گروه، مساله هم‌رنگی، بررسی نگرش و تغییرات آن، تاثیر عوامل اجتماعی روی رفتار مثلا اثر تلویزیون بر خشونت و یا تاثیر جنگها بر روان افراد و ...، توجه خود، مساله اسنادها و ارتباطات و ... عمده‌ترین مباحث مورد علاقه روان‌شناسان اجتماعی است. همچنین روان‌شناسی اجتماعی با پدیده‌های رایج و جاری اجتماعی به صورت کاربردی درگیر است. به عنوان مثال مساله **استرس** و بررسی عوامل اجتماعی موثر در بروز آن در جوامع پیشرفته بسیار مورد توجه روان‌شناسان اجتماعی است که در تلاش برای رفع این عوامل مثلا عامل ازدحام در جوامع پرجمعیت می‌باشند. همچنین در دهه‌های اخیر شاهد خدمات مهم روان‌شناسان اجتماعی در زمینه‌های مهمی چون روابط پزشک و بیمار، واکنش در برابر اطلاعات تشخیصی، مهارت بیماری و تجربه درد بر مبنای **نظریه اسنادها** بوده‌ایم.

سرانجام باید به درگیری فزاینده روان‌شناسان اجتماعی در مطالعه مسائلی اشاره کرد که از دستگاههای قانونی و نظامهای دادرسی سرچشمه می‌گیرد. در این حیطه روان‌شناسان اجتماعی به فرایند محاکمه، **روانشناسی شهادت**، اعتراف و ... پرداخته‌اند. همچنین در فرایند طرح و اجرای مقررات اجتماعی مثلا مقررات راهنمایی رانندگی از یافته‌های روان‌شناسی اجتماعی استفاده بهینه‌ای به عمل آمده است.

روانشناسی مشاوره

تاریخچه روان شناسی مشاوره

فرآیند مشاوره ارتباط نزدیکی با راهنمایی دارد. هرچند راهنمایی فرآیندی گسترده تر را شامل می‌شود که تمام امور زندگی فردی و اجتماعی فرد را دربر می‌گیرد، مشاوره قلب برنامه راهنمایی به شمار می‌رود و از خدمات اساسی آن است. با این وصف در تاریخ روان شناسی مشاوره دیده می‌شود که این شاخه از روان شناسی، با راهنمایی به منزله فعالیتی منظم و سازمان یافته، در سال 1908 میلادی در شهر بستن ایالت ماساچوست آمریکا به وسیله شخصی به نام فرانک پارسونز که به پدر راهنمایی حرفه‌ای مشهور است، آغاز می‌شود.

پارسونز راهنمایی را ابتدا در مقیاسی کوچک و با تاکید بر راهنمایی حرفه‌ای آغاز کرد. بنابراین کار او به مثابه یک نوآوری در نظام تعلیم و تربیت با نارسایی‌هایی توأم بود و به دلیل تاکید محض بر راهنمایی حرفه‌ای، یک بعدی به حساب می‌آمد. به این ترتیب با توجه به ضرورت‌هایی که بر لزوم تداوم راهنمایی و مشاوره احساس می‌شد، روان شناسی مشاوره شکل کاملتری به خود گرفت، بطوری که نظریات متعدد در این زمینه ارائه شد و روشها و فنون مختلفی معرفی گردید.

ضرورت روان شناسی مشاوره

شکی نیست که به موازات گسترش اجتماع و پیچیدگی نهادهای آن مشکلاتی بروز می‌کند و چیزهای جدیدی ضرورت می‌یابد که قبلاً نیازی بدان احساس نمی‌شده است. در چنین شرایطی با توجه به پیچیده تر شدن شرایط اجتماعی، سست تر شدن روابط عاطفی و عوامل متعدد دیگر توجه به اصلاح شرایط عاطفی و روحی افراد کاملاً ضروری به نظر می‌رسد. تحول جوامع از حالت ساده به پیچیده، جنبه‌های مختلفی از زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بطوری که سازگاری با این دگرگونی‌ها از جمله تغییرات در نوع روابط، تغییرات شغلی، تحصیلی و ... لزوم روان شناسی مشاوره را مورد تأیید قرار می‌دهد.

اهداف روان شناسی مشاوره

در تعاریفی که روان شناسی مشاوره به عمل آمده، تصریح شده که روشهایی تعیین گردد تا به فرد کمک شود که خود را بشناسد. منظور و هدف از اینکه فرد خود را بشناسد، این است که با این شناسایی به صورت انسانی موثرتر و خلاقتر و در نتیجه شادمان تر درآید. با استفاده از فنون ارائه شده در روان شناسی مشاوره، فرد نه تنها وضع فعلی خود را درک می‌کند، بلکه از آنچه که به صورت آن در خواهد آمد، نیز آگاه می‌شود. راجرز روان شناسی که نظریات او در مشاوره کاربرد اساسی دارد، معتقد است که هدف بیشتر مشاغل یاری دهنده که روان شناسی مشاوره را نیز شامل می‌شود، افزایش رشد شخصی و روانی فرد در مسیر رشد اجتماعی است.

بدین ترتیب روان شناسی مشاوره دارای دو هدف می‌باشد: **اهداف آنی** و **اهداف غایی**.

اهداف آنی روان شناسی مشاوره

شناسایی و کاربرد روشهایی که راهنمایی‌های لازم را در حل مشکلات مختلف از قبیل مشکلات تحصیلی، خانوادگی، شغلی و ... به فرد ارائه می‌کند که آن را **علاج واقعه قبل از وقوع** می‌دانند و باعث جلوگیری از اتلاف سرمایه مادی و معنوی فرد می‌شود.

اهداف غایی و نهایی روان شناسی مشاوره

این اهداف عبارت است از شناسایی و کاربرد روشهایی که فرد خود قادر باشد یا بتواند که با بینش صحیح به حل مشکلات خویش پرداخته و علاقه رفتار نماید.

مکتبهای مهم در روان شناسی مشاوره

روانشناسی تربیتی

معمولاً چندین مکتب در این قلمرو مطرح شده‌اند که مهمترین آنها عبارتند از: مکتب مشاوره مستقیم ، مکتب مشاوره غیر مستقیم ، مکتب مشاوره نیمه مستقیم .

مکتب مشاوره مستقیم

بزرگترین بنیانگذاران این مکتب آلبرت الیس ، سالتر ، هوارد و میلر هستند. در این مکتب توجه به عقل و منطق می‌باشد و مشاور معتقد است که مشکل فرد را بهتر از خود او درک کرده و نیز بهتر می‌تواند نسبت به درمان‌جو قضاوت کند. این مکتب معتقد است که بشر ذاتاً خلاق و دانا نیست و کلیه افراد بشر توانایی سازندگی خود را ندارند و مشاور فردی است که در درجه اول خودش را شناخته و در وهله دوم به دیگران کمک می‌کند تا خود را بشناسند .

مکتب مشاوره غیر مستقیم

بزرگترین بنیانگذار این مکتب کارل راجرز است و هر چه از فلسفه غیر مستقیم می‌دانیم، اطلاعاتی می‌باشد که بر پایه فلسفه او بنیان شده است. این مکتب معتقد است که انسان موجودی سازنده ، خلاق و تواناست که مهمترین خصوصیت بارز او این است که به ذات خود آگاهی دارد. در این مکتب مشاور خودش را به جای درمان‌جو می‌گذارد تا بتواند وی را خوب بشناسد .

مکتب مشاوره نیمه مستقیم

این مکتب به شرایط انسان در محیط توجه دارد و مشاوره به باز یافتن فرد و نیز پیدا کردن خودش در محیط توجه دارد. به نظر این مکتب ، انسان وقتی دچار آشفتگی رفتار یا بیماریهای عاطفی و یا امثال آن می‌شود که نتواند موقعیت خود را در محیط مشخص کند. کار مشاور این است که بیمار را به عنوان یک موجود خاص در موقعیت خاص خود مورد توجه قرار دهد .

روشهای مورد استفاده در روان شناسی مشاوره

روشهای مختلفی جهت مشاوره و پژوهش در این شاخه وجود دارد. از جمله مشاهده ، مصاحبه ، پرسش‌نامه و ... که عمدتاً بر اساس مکتب فکری روان شناس ، نوع اطلاعات مورد نیاز و اهداف پژوهش یا امر مشاوره مورد استفاده قرار می‌گیرند. گاه از آزمونهای مختلف هوش ، شخصیت و ... استفاده می‌شود.

روانشناسی شخصیت

نگاه اجمالی

«شخصیت» یک «مفهوم انتزاعی» است، یعنی آن چیزی مثل انرژی در فیزیک است که قابل مشاهده نیست، بلکه آن از طریق ترکیب رفتار (Behavior)، افکار (Thoughts)، انگیزش (Motivation)، هیجان (Emotion) و ... استنباط می‌شود. شخصیت باعث تفاوت (Difference) کل افراد (انسانها) از همدیگر می‌شود. اما این تفاوتها فقط در بعضی «ویژگیها و خصوصیات» است. به عبارت دیگر افراد در خیلی از ویژگیهای شخصیتی به همدیگر شباهت دارند بنابراین شخصیت را می‌توان از این جهت که «چگونه مردم با هم متفاوت هستند؟» و از جهت این که «در چه چیزی به همدیگر شباهت دارند؟» مورد مطالعه قرار داد.

از طرف دیگر «شخصیت» یک موضوع پیچیده است ولی از زمانهای قدیم برای شناخت آن کوششهای فراوانی شده است که برخی از آنها «غیرعملی»، بعضی دیگر «خرافات» و تعداد کمی «علمی و معتبر» هستند. این تنوع در دیدگاهها به تفاوت در «تعریف و نگرش از انسان و ماهیت او» مربوط می‌شود. هر جامعه برای آنکه بتواند در قالب فرهنگ معینی زندگی کرده، ارتباط متقابل و موفقیت آمیزی داشته باشد، گونه‌های شخصیتی خاصی را که با فرهنگش هماهنگی داشته باشد، پرورش می‌دهد. در حالی که برخی تجربه‌ها بین همه فرهنگها مشترک است، بعید نیست که تجربیات خاص یک فرهنگ در دسترس فرهنگ دیگر نباشد.

شخصیت از دیدگاه مردم

واژه «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 نمی‌شود «او با شخصیت است» یعنی «او» فردی با ویژگیهایی است که می‌تواند افراد دیگر را با «کارایی و جاذبه 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 «بی‌شخصیت» قرار دارد که به معنی داشتن «ویژگیهای منفی» است که البته به هم دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما در جهت منفی.

در اجتماع گاهی به جای این کلمات از مترادف آنها «شخصیت خوب یا بد» صحبت می‌شود که هر یک ویژگیهایی را می‌رسانند و گاهی از کلمه شخصیت به منظور توصیف بارزترین ویژگی افراد استفاده می‌شود مثلاً وقتی گفته می‌شود «او پرخاشگر است» یعنی ویژگی و خصوصیت غالب او «پرخاشگری» است. در کنار این موضوعات گاهی کلمه شخصیت جهت «احترام» به چهره‌های مشهور و صاحب صلاحیت «علمی، اخلاقی یا سیاسی» بکار می‌رود نظیر «شخصیت سیاسی، شخصیت مذهبی و شخصیت هنری» و ...

شخصیت از دیدگاه روانشناسی

دیدگاه روانشناسی در مورد «شخصیت» چیزی متفاوت از دیدگاههای «مردم و جامعه» است در روانشناسی افراد به گروه‌های «با شخصیت و بی‌شخصیت» یا «شخصیت خوب و شخصیت بد» تقسیم نمی‌شوند؛ بلکه از نظر این علم همه افراد دارای «شخصیت» هستند که باید به صورت «علمی» مورد مطالعه قرار گیرد این دیدگاه به «شخصیت و انسان» باعث پیدایش نظریه‌های متعددی از جمله «نظریه روانکاوی کلاسیک (Classical Psychoanaly Theory)، نظریه روانکاوی نوین (Neopsychoanalytic Theory)، نظریه انسان‌گرایی (Humanistis Theory)، نظریه شناختی (Cognitive Theory)، نظریه یادگیری اجتماعی (Social-learning Theory) و ... در حوزه مطالعه این گرایش از علم روانشناسی شده است.

روانشناسی تربیتی

ماهیت شخصیت و انسان

یکی از جنبه‌های با اهمیت در «روانشناسی شخصیت» که در «نظریه‌های شخصیت» منعکس شده است برداشت یا تصویری است که از ماهیت «انسان و شخصیت او» ارائه شده است (یا می‌شود). این سوالها با ویژگی اصلی انسان ارتباط می‌کنند و همه مردم (شاعر، هنرمند، فیلسوف، تاجر، فروشنده و...) همواره به روش به این سوالها پاسخ می‌دهند؛ بطوری که می‌توانیم بازتاب همه جانبه آنها را در «کتابها، تابلوهای نقاشی، و در رفتار و گفتارشان» ببینیم و روانشناسی شخصیت و نظریه پردازان این حوزه نیز از آن مستثنی نیستند. این موضوعات را می‌توان در جدول زیر خلاصه کرد.

آیا انسان آگاهانه اعمال خود را جهت می‌دهد یا بوسیله نیروهای دیگری کنترل می‌شود؟	اراده آزاد یا جبرگرایی؟
آیا انسان بیشتر تحت تأثیر وراثت است یا تحت تأثیر محیط؟	وراثت یا محیط؟
آیا شخصیت انسان وقایع و اتفاقات اوائل زندگی شکل می‌گیرد یا اینکه تحت تأثیر تجربه‌های دوران بزرگسالی قرار دارد؟	گذشته یا حال؟
آیا شخصیت هر انسان بی‌همتا است یا اینکه شخصیت دارای الگوهای کلی خاصی است که با شخصیت بسیاری از افراد انطباق دارد؟	بی‌همتایی یا جهان شمولی؟
آیا انسان فقط برای حفظ تعادل و توازن رفتاری را انجام می‌دهد یا او بخاطر میل به رشد و تکامل رفتار را انجام می‌دهد؟	تعادل جویی یا رشد؟
آیا انسان اساساً موجودی خوب است یا بد؟	خوش بینی یا بد بینی؟

نقش وراثت زیستی در رشد شخصیت

وراثت به منزله مواد خام شخصیت است. این مواد به اشکال مختلف شکل می‌پذیرند. بعضی از همانندیهای موجود در شخصیت و فرهنگ انسان ناشی از وراثت است، مثلاً هر گروه انسانی، مجموعه نیازها و قابلیت‌های زیستی مشترک و یکسانی به ارث می‌برد. این نیازها، شامل اکسیژن، غذا، آب، استراحت، فعالیت، خواب، پرهیز از شرایط هولناک و اجتناب از درد و نظایر آن است.

اهمیت محیط طبیعی در رشد شخصیت

محیط طبیعی نیز بر شخصیت تأثیر می‌گذارد، زیرا افراد تا حد وسیعی سطح کارایی خود را که برای حفظ حیاتش ضروری است، از محیط می‌گیرد و واقعیت امر این است که در هر محیط طبیعی، انواع مختلف شخصیت و فرهنگ، و در محیط‌های طبیعی کاملاً متفاوت، فرهنگ‌های مشابهی ملاحظه می‌شوند.

رابطه فرهنگ و شخصیت

بعضی از تجربه‌های فرهنگی بین همه افراد انسانی مشترک است. از تجربه‌های اجتماعی مشترک بین اعضای یک جامعه معین، یک صورت بندی ویژه شخصیتی پدید می‌آید که شاخص و معرف شخصیت بیشتر اعضای آن جامعه است و اصطلاحاً شخصیت نمای (Modal Personality) یا رفتار اجتماعی (Basic Personality) یا خوی اجتماعی (Social Character) خوانده می‌شود. این مفاهیم به ویژگیهای فرهنگی مشترکی که همه اعضای یک جامعه در آنها سهیم‌اند، اشاره می‌کنند.

روانشناسی تربیتی

نقش تجربه گروهی در رشد شخصیت افراد

کودک نوزاد به صورت یک ارگانیسم به دنیا می‌آید. با اخذ و کسب مجموعه‌ای از نگرشها و ارزشها، تمایلات و بیزاریها، هدفها و مقاصد، و یک مفهوم عمیق و ناپایدار از اینکه چه نوع شخصی است، به تدریج یک موجود انسانی مبدل می‌شود. همه این ویژگیها را از طریق فراگرد اجتماعی شدن بدست می‌آورد. این فراگرد، یادگیری او را از حالت حیوانی به شخصیت انسانی تغییر می‌دهد. به عبارت دقیق‌تر، هر فرد از طریق فراگرد اجتماعی شدن، هنجارهای گروههای خود را می‌آموزد تا اینکه یک خود مشخص که او را بی‌همتا می‌سازد، پدید می‌آید. شاید بتوان گفت که تشکل تصور خود، مهمترین فراگرد در رشد شخصیت به شمار می‌رود.

اهمیت تجارب شخصی در رشد شخصیت

چرا کودکانی که در یک خانواده پرورش می‌یابند، حتی اگر تجربه‌های یکسانی هم داشته باشند، با یکدیگر متفاوت‌اند؟ نکته مهم این است که آنان تجربه‌های یکسانی نداشته، بلکه در معرض تجربه‌های اجتماعی از برخی جهات مشابه و از برخی جهات نامشابه قرار گرفته‌اند. تجربه هرکس بی‌همتا است. بدین معنا که هیچ کس دیگر بطور کامل، نظیر آن تجربه را ندارد. یادداشت دقیق تجربه‌های روزانه کودکان یک خانواده می‌تواند گوناگونی تجربه‌های آنان را به خوبی آشکار سازد. هر کودک اولاً، وراثت زیستی بی‌همتایی دارد که کسی دیگر عیناً نظیر آن را ندارد، ثانیاً، از مجموعه بی‌همتای تجربه‌های زندگی برخوردار است که باز، کسی دیگر، عیناً از آن برخوردار نیست.

روانشناسی یادگیری

روانشناسی یادگیری (Learning Psychology)

هیلگاد روانشناس آمریکایی در یک تعریف جامع یادگیری را اینگونه تعریف می‌کند: "یادگیری یعنی؛ تغییر نسبتاً پایدار در رفتار که بر اثر تجربه در توانایی‌های بالقوه فرد بوجود می‌آید".

دید کلی

- تفاوت سطح انسان قرن ۲۱ با اجداد غارنشین را چه چیزی پر می‌کند؟
- یادگیری در زندگی انسان چه نقشی دارد؟
- آیا یادگیری محدود به مدارس و آموزشگاهها است؟

نقش یادگیری در همه صحنه‌های زندگی نمایان است. یادگیری تنها آموختن مهارتی خاص با مطالب درسی نیست؛ بلکه در رشد هیجانی، رشد شخصیتی، تعامل اجتماعی انسان دخالت دارد. انسان یاد می‌گیرد که از چه چیزی بترسد، چه چیزی را دوست بدارد و کجا چگونه رفتار کند. در واقع نوزاد از همان لحظه تولد درگیر فرآیند یادگیری می‌شود و این توانایی است که باعث پیشرفت و تفاوت روزانه او تفاوت انسانهای یک نسل از انسانهای نسل قبل از خودشان می‌شود.

فرآیند یادگیری با توجه به اهمیتش همیشه مورد توجه بوده و در این مورد دانشمندان بسیاری اظهار نظر، پژوهش و نظریه پردازی کرده و جواب بسیاری از سوالات را روشن کرده‌اند، بطوری که می‌توان با صراحت و اطمینان در مورد اینکه "یادگیری چیست"، چگونه رخ می‌دهد و عوامل موثر کدام هستند؟ " بحث کرد.

تغییر در رفتار

یادگیری همراه با "تغییر" است. به گونه‌ای که بعد از کسب یادگیری موجود زنده (از جمله انسان) رفتارش (بیرونی یا درونی) به یک روش یا حالت جدید تغییر می‌یابد. این تغییر هم در رفتارهای ساده و هم در رفتارهای پیچیده دیده می‌شود.

پایداری نسبی

درست است که یادگیری همراه با تغییر است ولی هر تغییری یادگیری محسوب نمی‌شود، بلکه تغییرات ناشی از یادگیری پایداری (**Permanency**) دارند؛ و تغییراتی که پایداری نداشته باشند را نمی‌توان به یادگیری نسبت داد (نظیر تغییرات ناشی از مصرف دارو یا مواد، هیجانها، خستگی و... که پس از رفع اثر دارو، موضوع هیجان یا رفع خستگی و... تغییرات نیز ناپدید می‌شوند). فردی که مسئله یا چیزی را یاد گرفته است تغییرات حاصل از آن را همواره با خود دارد و در مواقع لازم به اجرا در می‌آورد.

توانایی‌های بالقوه

یادگیری در فرد نوعی توانایی ایجاد می‌کند، بدین معنی که "تغییرات پایدار در رفتار" نتیجه تغییر در "توانایی‌ها" است. نه تغییر در رفتار ظاهری. اگر طرف دیگر این توانایی‌ها همیشه مورد استفاده قرار نمی‌گیرند بلکه بعضی مواقع بصورت بالقوه هستند و هر وقت موقعیت و فرصت استفاده فراهم شود؛ از حالت بالقوه خارج و به حالت بالفعل (عمل) در می‌آیند. مثلاً فردی که دوچرخه سواری را یاد گرفته است، اگر موقعیت دوچرخه سواری برای او فراهم نباشد این توانایی بصورت بالقوه در فرد باقی می‌ماند و هر وقت موقعیت و فرصت دوچرخه سواری فراهم شود (مثلاً یک دوچرخه در اختیار او قرار گیرد) این توانایی از بالقوه به بالفعل (حالت عمل) در می‌آید. این بدان معنی است که یادگیری هیچ وقت از بین نمی‌رود.

تجربه

هر نوع تغییر در توانایی‌های بالقوه زمانی یادگیری محسوب خواهد شد که بر اثر "تجربه (**Experience**)" باشند، یعنی "محرک‌ها" (عوامل) بیرونی و درونی بر فرد (یادگیرنده) تاثیر بگذارد (نظیر خواندن کتاب، گوش دادن به یک سخنرانی، زمین خوردن کودک و فکر کردن در باره یک مطلب و...) بدین ترتیب تغییرات پایداری که در توانایی افراد بوسیله عواملی به غیر از تجربه بدست می‌آید یادگیری محسوب نمی‌شود. تغییرات پایدار غیر تجربه‌ای بیشتر عوامل رشدی را دربر می‌گیرند (نظیر عضلانی شدن، دندان درآوردن، تغییرات بلوغ، پیر شدن و...).

یادگیری یا وراثت

بحث در مورد نقش **یادگیری** و **وراثت (Inheritance)** به سه نظریه متفاوت که هر یک طرفداران خود را دارند؛ منتهی می‌شود. گروه اول از این دیدگاه دفاع می‌کنند که "این وراثت است که رفتار و اعمال ما را شکل می‌دهد و یادگیری نقشی زیادی ندارد. گروه دوم به نقش مطلق یادگیری تاکید و وراثت را رد می‌کنند. اما در دهه‌های اخیر نظریه سومی نیز مطرح گردید که در آن بر نقش "تعاملی وراثت و یادگیری" تاکید شده است. هم از لحاظ نظری و هم از دیدگاه تحقیقی نظریه سوم بهترین دیدگاه و راهکار را دارد. از دیدگاه این گروه هیچ کدام مطلق نیستند، بلکه آنها کامل کننده یکدیگر هستند.

"انسان موجودی یادگیرنده است اما انسان چیزی را یاد نمی‌گیرد، مگر آنکه قبلاً در ساخت ژنتیکی اش، توانایی‌ها و برنامه ریزی‌هایی وجود ندارند که مستقل از توارث باشد و هیچ رفتاری وجود ندارد که تحت تاثیر یادگیری قرار نگیرد مثلاً کودکان بعد از سن معینی شروع به "خزیدن، ایستادن و راه رفتن" می‌کنند (نقش وراثت) با این حال در ابتدا نواقص و مشکلات زیادی دارند که با گذشت زمان و در اثر تجاربی که بدست می‌آورند، آنها را اصلاح می‌کنند (نقش یادگیری).

تداعی گرایی (Associationism)

تداعی سنت گرایی از ارسطو فیلسوف یونانی باقی مانده است که در اواخر قرن نوزده و در اوایل قرن بیستم بصورت علمی و با عنوان‌های "شرطی سازی ، نظریه‌های محرک - پاسخ و رفتار گرایی" در آزمایش‌های پاولف (Pavlov) ، ترندایک (Thorndike) و اسکینر (Skinner) و ... مورد مطالعه واقع شده است. این نظریات بر پیوند بین محرک‌ها و پاسخ‌ها تاکید و یادگیری را حاصل آن می‌دانند. این نظریات "شناخت ، تفکر" و هر فرآیندی را که قابل مشاهده مستقیم نباشد را مردود می‌دانند .

یادگیری اجتماعی (Social Learning)

نظریه یادگیری اجتماعی شکل دیگری از نظریه‌های تداعی گرا است که در کارهای البرت بندورا (Albert Bandura) و جولیان راتر (Julien Rotter) دیده می‌شود. این نظریه‌ها هم بر رابطه "محرک - پاسخ" تاکید دارند ولی در کنار آن بوجود "متغیرها و عوامل شناخت درونی" واسطه بین "محرک - پاسخ" اعتقاد دارند. این کار آنها بازتاب و تقویت کننده رویکردهای شناختی در روانشناسی است .

شناخت گرایی (Cognitiveism)

تاکید "رویکرد شناختی" معمولا ، بر ادراک (Perception) ، تصمیم گیری (Decision making) ، پردازش اطلاعات و ... است این نظریه‌ها در مخالفت با "تداعی گرایی افراطی" بوجود آمدند. در واقع این نظریه‌ها به جنبه‌هایی از فرآیند یادگیری توجه کردند که در نظریه‌های تداعی گرا کنار گذاشته و حتی مردود اعلام شده بود. از نظریه پردازان این حوزه می‌توان با نظریه‌های (Gestalt) ، پردازش اطلاعات و ... اشاره کرد .

حافظه و یادگیری

به نظر می‌رسد انسان هر چه دارد (منظور پیشرفت‌ها) از برکت وجود حافظه (Memory) دارد. در واقع اگر حافظه نبود، شواهدی هم برای وجود یادگیری در دسترس نبود. گفته شده اگر حافظه نبود انسان مجبور بود هر لحظه و هر روز روشن کردن آتش را یاد بگیرد. بدین ترتیب حافظه و یادگیری بطور جدایی ناپذیری باهم ارتباط دارند. حافظه ، یادگیری را با ذخیره کردن تجربیات و یکپارچه کردن آنها تسهیل می‌کند .

برای ثبت ، نگهداری و بازخوانی موضوعات یادگرفته شده مراحل سه گانه "رمز گردانی (Coding)" ، اندوخت (Storage) و بازیابی (Retrieval) لازم است. و این سه مرحله خود در قالب انواع سه گانه حافظه یعنی حافظه فوری (Immediate Memory) ، حافظه کوتاه مدت (Short- Term Memory) و حافظه بلند مدت (Long- Term Memory) مورد بررسی قرار می‌گیرد .

فیزیولوژی یادگیری و حافظه

تمام اتفاقات مربوط به یادگیری (چه از نوع تداعی و چه از نوع شناختی) و تمام مراحل و فرایندهای مربوط به حافظه در مغز انجام می‌گیرد. تحقیقات زیادی در مورد محل و موقعیت نورونهایی که با یادگیری و حافظه در ارتباط هستند، شده است تا به سوالاتی از قبیل "مکانیزم عصبی یادگیری و یادآوری چگونه است؟ ، چگونه خاطره‌ها نگهداری می‌شوند؟ و... پاسخ داده شود.

این تحقیقات به نظریه‌های زیاد و متفاوتی مانند نظریه تثبیت (Consolidation Theory) ، نظریه سنتز پروتئین (Portion Synthesis Theory) ، نظریه میانجی‌های عصبی (Neurotransmitter Theory) و... منجر شده است. اما باز هم اطلاعات و آگاهی انسان از فرایند دقیق این اعمال ناقص است و پژوهش‌ها در این زمینه ادامه دارد .

روانشناسی تربیتی

گستره روانشناسی یادگیری

کلید ورود به مطالعات و مباحث روانشناسی مطالعه و آگاهی از روانشناسی یادگیری است. روانشناسی یادگیری پایه‌ای برای درک و فهم سایر حوزه‌های روانشناسی است و سایر حوزه‌های روانشناسی نیز از نظریات و تحقیقات روانشناسی یادگیری استفاده‌های وسیعی می‌برند. در کنار این موضوع روانشناسی یادگیری در زندگی روزمره از کاربردی‌ترین حوزه‌های روانشناسی است مدرسه، آموزشگاه‌ها، روشهای تربیت کودک، آموزش رانندگی، روش‌های درمانی و انتقال تجربیات از نسلی به نسلی دیگر به یادگیری و روشهای آن وابسته هستند.

چشم انداز این علم

این تفکر که "در آینده از اهمیت و جایگاه یادگیری کاسته خواهد شد"، محال است. توجه، مطالعه، اظهار نظر و نظریه پردازی در حوزه یادگیری و روش‌های آن از قدمتی چند هزار ساله برخوردار است و به نظر می‌رسد این وضع در آینده هم، همین باقی خواهد ماند. انسان همیشه دنبال روش‌های جدید و بهتری برای یادگیری است. در حال حاضر پژوهش‌های مرتبط با "یادگیری شناختی" از پرکارترین و مقدم‌ترین حوزه‌ها است و در آینده هم این حوزه فعالیت بیشتری خواهد داشت.

روانشناسی هیجان

یکی از مشکلات اصلی که پژوهشگران هیجان با آن روبرو هستند فهمیدن علت یا علت‌های هیجان است. در این بررسی علیتی دیدگاه‌های متعددی مطرح شده است که دیدگاه‌های زیستی، روان تکاملی، شناختی رشدی، روان کاوی، اجتماعی، جامعه شناختی، فرهنگی و انسان شناختی از جمله آنها هستند.

نگاه اجمالی

هیجانها چند بعدی هستند. هیجانها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. هیجانها از این نظر احساسهای ذهنی هستند که باعث می‌شوند به صورت خاصی مثل عصبانی یا شاد احساس کنیم. هیجانها واکنش‌های زیستی هم هستند. آنها پاسخهای بسیج کننده انرژی اند که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که روبرو می‌شویم آماده می‌سازند. برای مثال خشم نوعی میل انگیزشی در ما ایجاد می‌کند تا کاری انجام دهیم که معمولاً آن را انجام نمی‌دهیم، مثلاً با یک دشمن بجنگیم یا به یک بی‌عدالتی اعتراض کنیم. هیجانها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند. وقتی هیجانی می‌شویم علائم قابل تشخیص چهره‌ای، ژستی و کلامی می‌فرستیم که کیفیت هیجان پذیری ما را به دیگران منتقل می‌کند. (مثل حرکت ابروهایمان و تن صدایمان)

این اصطلاح از ریشه لاتین **Emovere** به معنی حرکت، تحریک، حالت تنش یا تهییج مشتق شده است.

ابعاد هیجان

- عنصر ذهنی به هیجان احساس می‌دهد یعنی تجربه ذهنی‌ای که هم معنی و هم اهمیت شخصی دارد. هیجان از نظر شدت و کیفیت در سطح ذهنی احساس می‌شود.
- عنصر زیستی فعالیت دستگاه‌های خودمختار و هورمونی را شامل می‌شود، به این صورت که آنها برای آماده کردن رفتار کنار آمدن سازگاران آن در هیجان دخالت دارد. فعالیت نور و فیزیولوژیکی آن چنان با هیجان آمیخته است که هر گونه تلاش برای تجسم فردی عصبانی که پراگتیخته نباشد تقریباً غیرممکن است.
- عنصر کارکردی (هدفمند) به این سوال مربوط می‌شود که وقتی فردی هیجانی را تجربه می‌کند چه فایده‌ای از آن می‌برد. آدم بدون هیجان از لحاظ تکاملی در مقایسه با سایر آدمها اشکال دارد. برای مثال تجسم کنید فردی که قابلیت ترس، علاقه یا عشق ندارد از نظر بقای جسمانی و اجتماعی چقدر در وضعیت نامساعدی قرار دارد.
- عناصر بیانگر جنبه اجتماعی و ارتباطی هیجان است. تجربه‌های خصوصی ما از طریق ژستها، آوازیها، و بویژه جلوه‌های صورت به دیگران ابراز و منتقل می‌شوند. پس هیجانها کل بدن ما را درگیر می‌کنند. احساسها و پدیدارشناسی مان، زیست شیمی و نظام عضلانی مان، امیال و هدفهایمان و ارتباط و تعاملمان با دیگران است.

روانشناسی تربیتی

دیدگاه‌های مربوط به هیجان

دیدگاه زیستی

این دیدگاه معتقد است که هیجانها از تاثیرات بدنی گذرگاههای عصبی لیمبیک، الگوهای شلیک عصبی و پس خوراند صورت می‌گیرد .

دیدگاه شناختی

این دیدگاه معتقد است که هیجانها از رویدادهای ذهنی نظیر ارزیابیها ، دانش و حافظه ، زمانی که فرد معنی شخصی رویدادهای محرک را تعبیر می‌کند ناشی می‌شود. چون مواردی نظیر داروها ، تحریک برقی مغز و پس خوراند صورت هیجان را فعال می‌کند . معلوم است که نیروهای زیستی بدون دخالت شناختی یا با دخالت آن تجربه هیجانی به بار می‌آورند چون افراد تقریباً همیشه ارتباط شخصی و اهمیت شخصی رویدادها را تعبیر می‌کنند پس معلوم می‌شود که نیروهای شناختی هم موجب تجربه هیجانی می‌شوند .

چند تا هیجان وجود دارد؟

گرایش شناختی بر هیجانهای اصلی مثل خشم ، ترس تاکید می‌کند و به اهمیت هیجانهای ثانوی یا اکتسابی کم بها می‌دهد. گرایش شناختی قبول دارد که هیجانهای اصلی مهم هستند اما معتقد است جالب بودن تجربه‌های هیجانی به خاطر تجربه‌های فردی ، اجتماعی و فرهنگی است. در نهایت پاسخ دهی به سوال فوق بستگی به اینکه طرفدار گرایش شناختی باشیم یا زیست شناسی فرق می‌کند.

- دیدگاه زیستی معتقد است که انسانها چیزی بین ۲ تا ۱۰ هیجان دارند.
- دیدگاه شناختی معتقد است که انسانها خزانه هیجان بسیار متنوع تری از هیجانهای اصلی دارند. این نظریه پردازان می‌گویند درست است که تعداد معدودی مدار عصبی و واکنش بدنی مثل جنگ و گریز وجود دارد اما چند هیجان مختلف می‌تواند از واکنش زیستی یک ایجاد شوند برای مثال یک پاسخ فیزیولوژیکی تنها مثل بالا رفتن سریع فشار خون می‌تواند مبنای زیستی خشم ، حسادت یا رشک باشد .

هیجانها چه فایده‌ای دارند؟

از دیدگاه کارکردی هیجانها به صورت واکنشهای زیستی تکامل یافته‌اند تا به ما کمک کنند تا با تکلیف اساسی زندگی مثل مواجه شدن با تهدید به خوبی کنار بیاییم. علاوه بر این هیجانها به هدفهای اجتماعی هم کمک می‌کنند. هیجانها احساسات ما را به دیگران منتقل می‌کنند، بر نحوه تعامل دیگران با ما تاثیر می‌گذارند، ما را به تعامل اجتماعی فرا می‌خوانند و نقش مهمی در برقراری روابط میان فردی ، حفظ و قطع آن دارند.

روانشناسی ادراک

ادراک را فرایند آگاه شدن از اشیا ویژگی‌ها و رابطه‌ها از طریق اندام‌های حسی تعریف کرده‌اند. در واقع ادراک یعنی تفسیر شدن اطلاعات حسی برای معنی بخشیدن به آنها.

نگاه کلی

- فرآیند تفسیر داده‌های حسی چگونه است؟
- ایشان چگونه رنگ‌ها شکل‌ها ، فاصله‌ها و حرکت‌ها را از هم تشخیص می‌دهد؟
- چگونه یک داده حسی در دو موقعیت متفاوت تفسیرهای متفاوتی پیدا می‌کند؟
- چگونه یک داده حسی در دو موقعیت متفاوت تفسیرهای متفاوتی پیدا می‌کند؟

اطلاعاتی که توسط سیستم‌های حسی به مغز ارسال می‌شوند جدا جدا و متفاوت از هم هستند ولی آنها در فرآیند پردازش ادراکی (**perception**) در مغز یکپارچه شده و با تجربه‌های گذشته مورد مقایسه قرار می‌گیرند و بدین ترتیب یک احساس خاص معنی و مفهوم پیدا می‌کند (دریافت ادراکی) و سپس این ادراک‌ها برای شناخت جهان بکار می‌روند. در بررسی ادراک همواره دو مسئله کلی مطرح بوده است. یک دستگاه ادراکی پس از دریافت احساس‌ها باید معین کند که در آن چیست؟" و "در کجا قرار دارد؟" جواب به این سوال‌ها در محدوده دو موضوع "**بازشناسی (Recognition)**" و "مکان یابی (**Localization**)" قرار می‌گیرد و نظام ادراکی باید به آنها جواب دهد .

ارتباط احساس با ادراک

این موضوع که در فرآیند ادراک احساس‌ها تفسیر می‌شوند ممکن است به این شکل مورد تفسیر قرار گیرد که آنها جدا و چیزی متفاوت از هم هستند ولی باید گفت که آنها از هم جدا نیستند و به نظر می‌رسد که این دو تجربه بخش‌هایی از یک طیف (پیوستار) می‌باشند. از طرف دیگر آنها چیزهایی متفاوت از هم نیز هستند. اگر چه در ادراک همیشه محتوی حسی وجود دارد با این حال آنچه ادراک می‌شود متأثر از آمایه و تجربه‌های پیشین است؛ به نحوی که ادراک را باید چیزی فراتر از ثبت محرک‌های موثر بر سیستم حسی **90** به شمار آورد. به بیان دیگر احساس و ادراک از این جهت که هر دو با محرک‌های حسی (**اطلاعات حسی**) سروکار دارند؛ با یکدیگر ارتباط دارند و از آن جهت روش‌های متفاوتی را بکار می‌برند از هم متفاوت می‌شوند .

فرایندهای ادراکی

بازشناسی

یکی از عمده‌ترین فرایندهای ادراکی "**بازشناسی**" است. بازشناسی یعنی "منتسب شدن یک محرک (احساس) به یک مقوله" اینکه شنیدن صدای زنگی را در یک موقعیت به صدای زنگ تلفن منتسب می‌کنیم و یا دیدن چراغ قرمزی را به چراغ قرمز تابلو راهنمایی و رانندگی منتسب می‌کنیم و نه چراغ قرمز ماشین آتش نشانی یک فرآیند بازشناسی است. در فرآیند بازشناسی ویژگی‌های زیادی را از شی یا محرک در نظر می‌گیریم. این ویژگی‌ها عبارتند از "شکل ، اندازه ، رنگ ، بافت و وضعیت قرار گرفتن" با این حال ویژگی "شکل" نقش اصلی را در بازشناسی ایفا می‌کند.

فرآیند بازشناسی فقط به شناخت اشیا و محرک از هم منجر نمی‌شود بلکه پس از انتساب بسیاری از ویژگی‌های بیان نشده و پنهان مانده را نیز استنباط می‌شود. این چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی؛ پس باید متوقف شویم یا این یک پیراهن است پس باید از پارچه درست شده باشد و نه فلز یا هر چیز دیگر .

مکان یابی

دیگر فرآیند ادراکی "مکان یابی" است. به کمک فرایند مکان یابی دستگاه ادراکی می‌تواند جایگاه اشیا و محرک‌ها را در جهانی سه بعدی تشخیص دهد. به کمک مکان یابی است که ادراک می‌کنیم که چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی در چهارراه اول قرار ندارد بلکه آن در چهارراه بعدی قرار دارد؛ پس لازم نیست توقف کنیم. در مکان یابی با سه موضوع اساسی یعنی "جداسازی اشیا، ادراک فاصله و ادراک حرکت" سروکار داریم. از طریق جداسازی شکل و زمینه از هم جدا می‌شوند و از طریق ادراک فاصله عمق و فاصله اشیا را ادراک می‌کنیم و از طریق ادراک حرکت ثبات یا متحرک بودن و سست حرکت اشیا و محرک‌ها را می‌شناسیم.

ثبات ادراک

یکی از فرآیندهای ادراکی که تکمیل کننده فرایندهای بازشناسی و مکان یابی است "ثبات ادراک (Perception constancy)" می‌باشد؛ ثبات ادراک عبارت است از ثابت نگهداشتن ظاهر اشیا به رغم متغیر بودن آنها. ثبات ادراکی کمک می‌کند که رنگ‌ها شکل‌ها، مکان‌ها، اندازه‌ها و هر چیز دیگر به همان صورتی که در جهان هستند بازنمایی و ادراک شوند. با این وجود ثبات ادراکی همراه با خطایی نیز است. خطاهایی که می‌توان آن را "خطاهای ادراکی" نام نهاد.

ارتباط با ادراک

فرآیندهای ادراکی مستلزم توجه است و توجه مستلزم انتخاب کردن. برای مثال برای بازشناسی یک شی قبل از هر چیز باید توجه بر آن متمرکز شود، اما بیشتر اوقات انسان با سیل عظیمی از محرک‌ها (که توسط اندام حسی دریافت و ارسال می‌شوند) روبرو است که امکان توجه به همه آنها برای بازشناسی وجود ندارد؛ بنابراین باید انتخاب کنیم. بطور کلی، افراد محرکی برای ادراک کردن انتخاب می‌کنند که با موقعیت و وضعیتی که در آن قرار دارند متناسب باشد. برای مثال موقع خواندن یک مقاله بیشترین توجه به جملات آن مقاله معطوف است و نه صدای ماشینی که از خیابان در حال عبور است (بعضی مواقع اصلاً وجود محرکی دیگر در اطرافیان را متوجه نمی‌شویم) این فرآیند که به ادراک کمک می‌کند "توجه انتخابی (Selective Attention)" نام دارد.

فیزیولوژیکی 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 اختیار بخشی از دستگاه بینایی شامل ناحیه گیرنده بینایی مغز و قسمتی تحتانی قشر مخ می‌باشد؛ در حالی که فرایند مکان یابی اشیا در ناحیه گیرنده بینایی مغز و قسمتی فوقانی مغز انجام می‌پذیرد. از طرف دیگر تحقیقات نشان داده‌اند که ویژگی‌هایی 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.

رشد ادراک

این موضوع که آیا انسان توانایی‌هایی ادراکی را به ارث می‌برد (فطری بودن) یا در طول زمان می‌آموزد (اکتسابی بودن)؟ توجه بسیاری از دانشمندان علوم رفتاری را به خود جلب کرده است. در این بین عده‌ای بر نقش کامل وراثت و عده‌ای بر نقش کامل آموزش تاکید کرده‌اند. با این حال امروزه هیچ کس تردیدی ندارد که وراثت و آموزش هر دو بر ادراک تاثیر می‌گذارند؛ کودک با مجموعه‌ای از فرایندهای ادراکی وراثتی بدنیا می‌آید ولی اگر محیط او محدود کننده باشد؛ فرایندهای ادراکی به درستی و بطور کامل رشد نخواهد کرد و ادراک کودک مشکلاتی مواجه خواهد بود

بهداشت روانی

نگاه کلی

- کلمه بهداشت روانی چقدر برای شما آشناست؟
- چه ارتباطی بین بهداشت روانی و اختلالات روانی وجود دارد؟
- چگونه می‌توانیم بهداشت روانی خود را حفظ کرده یا بهبود ببخشیم؟

واژه **بهداشت (Health)** و سلامتی همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است. تدوین برنامه‌های تربیتی - بهداشتی برای حفظ سلامتی و مطالعه، جلوگیری و درمان بیماریها نمونه‌ای از این اقدامات بشری است. بهداشت در یک تقسیم کلی به دو نوع "بهداشت جسمی" و "بهداشت روانی" تقسیم می‌شود. ولی آنها همپوشی‌های زیادی را با هم دارند (بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند).

بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با "عملکرد فردی - اجتماعی" و آسیب‌های روانی - اجتماعی" دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه‌های متعدد بهداشت روانی در سه بعد "پیشگیری، درمان و توانبخشی" می‌شود این سه بعد در برگزیده تمام اهداف و فعالیت‌های بهداشت روانی است.

تعاریف بهداشت روانی

تعریف سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی را اینگونه تعریف می‌کند: "بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت قرار دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های روانی و جسمی، بهداشت به معنای نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست."

تعریف انجمن بهداشت روانی کانادا

انجمن بهداشت روانی کانادا در یک دید جامع بهداشت روانی را در سه قسمت "نگرش‌های مربوط به خود، نگرش‌های مربوط به دیگران و نگرش‌های مربوط به زندگی" تعریف می‌کند. از نظر این انجمن بهداشت روانی یعنی: "توانایی سازگاری با دیدگاههای خود، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی".

عوامل موثر بر بهداشت روانی

بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است. اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرند ولی در واقع این موضوع چند وجهی متأثر از یکدیگر است. بدین معنی که افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل و آرامش روحی شان دچار تغییراتی می‌شود و هر چه شدت این عوامل زیادتر باشد، تاثیر و تهدیدش بیشتر خواهد بود. عواملی همچون: "عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه‌های جمعی و... از عمده ترین تاثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند."

پیشگیری نوع اول (Primary Prevention)

هدف این نوع از بهداشت روانی ممانعت از شروع یک بیماری یا اختلال است. "با حذف عوامل کلی کاهش عوامل خطرساز، تقویت مقاومت افراد، دخالت در فرایند اختلال" بدست می‌آید. برنامه‌های آموزش بهداشت روانی (نظیر آموزش والدین برای تربیت کودکان، آموزش تاثیرات مصرف الکل و مواد و...)، برنامه‌های بالا بردن کارایی و توان افراد (نظیر برنامه‌های تقویتی برای کودکان محروم)، ایجاد سیستم‌های حمایت اجتماعی (نظیر بیمه‌های درمانی، ایجاد و حمایت از گروه‌های محلی و اجتماعی حمایت کننده از افراد مبتلا) نمونه‌های پیشگیری نوع اول می‌باشد.

پیشگیری نوع دوم (Secondary Prevention)

هدف اقدامات این بعد از برنامه بهداشت روانی، شناخت به موقع و درمان فوری و مناسب اختلال (یا بیماری) است. تمام نظریه‌ها و اقدامات درمانی نظیر "دارو درمانی، رفتار درمانی، شناخت درمانی، گروه درمانی، روانکاو و..." در غالب این بعد از بهداشت روانی قرار می‌گیرد.

پیشگیری نوع سوم

هدف این بعد از بهداشت روانی، بازگرداندن و حفظ تمام یا قسمتی از توانایی‌های از دست رفته فرد به علت اختلال (یا بیماری) است. تا فرد بتواند به گونه‌ای مفید و سازنده به زندگی "خانوادگی، اجتماعی و شغلی" خود باز گردد. در واقع برنامه‌های این بعد با "توانبخشی" (Rehabilitation) افراد و جلوگیری از بازگشت مجدد اختلال (یا بیماری) در فرد و حفظ و پیشبرد سلامت ایجاد شده توسط درمان، سروکار داشته، اقدامات قبلی را تکمیل می‌کند.

چشم انداز بحث

موضوع بهداشت روانی و تامین آن برای "مردم، سازمانها و دولتها" بسیار مهم است، چرا که با کارایی فردی و اجتماعی افراد و در کنار آن با پیشرفت‌های "علمی، صنعتی و..." جامعه گره خورده است. امروزه اکثر کشورها منابع زیادی را برای بهبود بهداشت روانی جامعه صرف می‌کنند و در کنار آن با تدوین برنامه‌های جامع از "سازمانها و منابع محلی - اجتماعی" نیز استفاده می‌کنند. متاسفانه ایران از این حرکت جامعه بشری

بطوری که افراد و بیماران دچار مشکلات روحی از ابتدایی‌ترین حق خود یعنی بیمه خدمات درمانی بهداشتی محروم هستند و تاکنون هیچگونه نشانه و حرکت موثری که نشان دهنده اهمیت بهداشت و سلامتی این افراد باشد در دولت دیده نشده است. در واقع افراد و بیماران دچار "مشکلات روحی - روانی" افراد "فراموش شده" در ایران هستند.

دانش آموز خلاق

آشنایی

- دانش آموزان خلاق اغلب با آب و تاب حرف می زنند .
- جزئیات را می گویند و رفتارهایشان را به نمایش می گذارند .
- می خواهند مطرح شوند .
- دنبال سوژه می گردند تا برنامه ریزی بکنند .

خصوصیات دانش آموزان خلاق

- دقت و توجه شدید در گوش دادن ، مشاهده کردن یا انجام دادن کاری
- استفاده از قیاس در صحبت کردن
- ابراز هیجان در اثر یک اکتشاف
- عادت به پرسیدن سوال و آزمودن نتایج
- یادگیری از روی ابتکار شخصی
- عادت به گلچین و واری منابع مختلف (کتاب، تلویزیون، سوال از استاد، رایانه و ...)
- صداقت و میل شدید به اطلاع یافتن از امور
- طرح سوالات عجیب و غیر معمول بالاتر از سطح علمی و سن دانش آموزان
- نگاه کردن با دقت به اشیا
- اشتیاق در صحبت کردن در مورد کشفیات دیگران
- مستقل عمل کردن و حس استقلال طلبی بالا
- شور و نشاط و مشغولیت‌های شدید جسمانی
- ادامه کار بعد از تمام شدن وقت (نقاشی کردن بعد از زنگ تفریح ، گوش دادن به موسیقی و ...)
- دقت نظر فوق العاده و الگو برداری در نگاهها
- استفاده از نظرات و اشیا برای دستیابی به یک هدفی معین
- پی بردن به روابط در اموری که به ظاهر از هم بی ارتباطند .
- طرح رابطه‌ها مانند اینکه وقتی برف آب می شود رنگ سفید آن کجا می رود .
- میل به اطلاع یابی و کشف احتمالات
- علاقه مندی به چیستان و معماها و یافتن پاسخشان
- فکر کردن به چیزی که در تلویزیون ، رایانه و سایر رسانه‌ها نشان داده می شود .
- استفاده از اکتشاف یا تجربه
- بررسی و مطالعه الگوهای اختراعی دانشمندان

روانشناسی تربیتی

- مطالعه خاطرات و سخنان دانشمندان و بزرگان
- معاشرت و صحبت با بزرگان و دبیران و احساس لذت از این صحبتها
- دست کاری روابط ریاضی برای ایجاد رابطه جدید
- علاقه‌مندی به فشرده‌سازی و خلاصه‌نویسی مطالب

برنامه ریزی تحصیل

اهمیت برنامه ریزی تحصیلی

امور درسی یکی از مهمترین فعالیتهاست که اهمیت زیادی در سایر جنبه‌های زندگی دارد. بر این اساس انجام این فعالیت مهم به نحو احسن بطوری که نتایج خوب و عالی در بر داشته باشد اهمیت زیادی پیدا می‌کند. هیچ کاری بدون برنامه ریزی فعالیتی کامل نخواهد بود. بویژه مسائل درسی و تحصیلی بیشتری دارند، مدت زمان در آنها مهم است و ...

فواید برنامه ریزی تحصیلی

به روشن شدن اهداف کمک می‌کند .

زمانی که فرد اقدام به تهیه یک برنامه تحصیلی برای خود می‌کند توجه بیشتری به اهداف برنامه مبذول می‌دارد. و این کمک می‌کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آنها را دسته بندی می‌کند. اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچیک را فدای دیگری نکند .

از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند .

همچون سایر امور زندگی مسائل تحصیلی نیز از لحاظ تنظیم وقت و زمان دارای اهمیت هستند. برنامه ریزی به فرد کمک خواهد کرد، استفاده مفیدتری از مدت زمانی اختیار بکند و از اتلاف وقت خود جلوگیری نماید. مسأله وقت در برخی موارد تحصیلی همچون نزدیکی امتحانات و در حین برنامه ریزی برای کنکور اهمیت شایان توجهی دارد. از دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بسیاری از موفقیتها در آینده .

از اتلاف انرژی جلوگیری می‌کند .

استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد انرژی و توان ذهنی خود را بهبود به هدر ندهد. در این نوع برنامه ریزیهای استاندارد عمدتاً روشهای مفیدی مورد استفاده قرار می‌گیرد که موجب خواهد شد، فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بکند و از اتلاف آن جلوگیری کند. به یک مثال توجه کنید، در برنامه ریزی تحصیلی بر مبنای یافته‌های روانشناسی اصل در نظر گرفته می‌شود، با این محتوا که بعد از مدتی (حدود ۴۵ دقیقه) بعد از شروع مطالعه و یادگیری منحنی یادگیری بسیار پائین می‌آید، بطوری که فرد یادگیری خوبی بعد از این زمان نخواهد داشت، مگر اینکه یک استراحت کوتاهی داشته باشد. با در نظر گرفتن اصولی از این قبیل ، فرد برنامه ریزی تحصیلی خود را طوری انجام می‌دهد تا هر ۴۵ دقیقه یکبار استراحت کوتاهی داشته باشد تا دوباره با تجدید قوای ذهنی شروع به یادگیری نماید .

اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

اهداف خود را روشن کنید .

برای برنامه ریزی در کلیه امور باید اهداف دقیق و روشنی داشته باشید. این مسأله در برنامه ریزی تحصیلی حائز اهمیت فراوانتری است . برای خود روشن کنید اهداف بلند مدت شما کدامها هستند، اهداف کوتاه مدت کدامها هستند: مثلاً :

- هدف بلند مدت : قبولی در کنکور تجربی دانشگاه سراسری امسال

روانشناسی تربیتی

- هدف کوتاه مدت: مطالعه فلان درس در این ماه یا در این هفته

اهداف خود را زمان بندی کنید .

- زمان دقیقی برای هر یک از اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. مثلاً تعیین کنید که مطالعه چه دروسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید بود .

مطالعه دروس را به صورت موازی انجام دهید .

برخی افراد از شیوه مطالعه تک درسی استفاده می‌کنند. مثلاً یک هفته برای یک درس. این شیوه موجب خستگی ذهنی و کاهش بازده یادگیری در آنها می‌شود. توصیه می‌گردد به جای روش تک درسی از شیوه موازی استفاده کنند. به این ترتیب که دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب کنند و مطالعه کنند. به این ترتیب خواهند توانست از خستگی ذهنی جلوگیری کنند. هر چقدر تنوع در زمان بندی مطالعه این دروس بیشتر باشد به همان اندازه از خستگی ذهنی بیشتر جلوگیری خواهد شد. به برنامه‌های زیر با تنوعهای متفاوت توجه کنید .

مطالعه درس فیزیک ، شیمی ، ادبیات در یک هفته شامل ۲ روز اول فیزیک ، ۲ روز دوم شیمی ، ۲ روز سوم ادبیات ، مطالعه درس فیزیک ، شیمی ، ادبیات در یک هفته شامل صبح ، فیزیک - ظهر ، شیمی - عصر ، ادبیات توجه کنید که برنامه ریزی دوم از لحاظ تنوع مناسبتر است، چون در یک روز ۳ درس مورد مطالعه قرار می‌گیرد، در حالیکه در روش اول هر ۲ روز یک درس و این احتمال بیشتری دارد که موجب خستگی ذهنی شود .

تناسب میان دروس را رعایت کنید .

در برنامه ریزی برای مطالعه دروس خود تناسب ، مسأله مهمی است. به عبارتی تنوع در انتخاب دروس نیز مهم است. انتخاب دروسهای فیزیک ، شیمی ، ریاضی در یک مدت زمان مشترک کارآیی خوبی نخواهد داشت. شیوه مطالعه این دروس به یکدیگر نزدیک است و خستگی بیشتری به همراه خواهد داشت. همه آنها با انواع فرمولها سر و کار دارند و این تداخل مطالب را پیش خواهد آورد. بنابراین بهتر است از چنین ترکیبی استفاده کنید: شیمی ، ادبیات ، فیزیک ، یا اگر از شیوه دروسی استفاده می‌کنید که بهتر نیز هست شیمی و ادبیات - فیزیک و بیانش - ریاضی و زیست شناسی .

استراحت را در برنامه ریزی خود فراموش نکنید .

در مطالعه تمام وقت خود مثلاً زمانیکه برای کنکور یا برای امتحانات برنامه ریزی می‌کنید علاوه بر استراحتی که هر 45 دقیقه یکبار و به مدت یک ربع برای خود در نظر می‌گیرند، هر چند ساعت یکبار مدت زمان طولانیتری برای استراحت مثلاً نیم ساعت تا 45 دقیقه در نظر بگیرید و استراحت طولانیتری برای پایان هر مقطع زمانی (مثلاً یک هفته ، یک ماه) و شروع مقطع در نظر داشته باشید .

به عنوان مثال دانش آموزی که برای یک هفته خود مطالعه درس شیمی و ادبیات را انتخاب کرده است، بطوری که هر روز صبح شیمی و هر بعد از ظهر به مطالعه ادبیات می‌پردازد. در فاصله هر 45 دقیقه مطالعه ، یک ربع استراحت می‌کند و هر 3 چهل و پنج دقیقه یک استراحت 45 دقیقه‌ای برای خود دارد. در پایان هفته که بعد از ظهر جمعه را در نظر گرفته است بطور کامل به استراحت می‌پردازد تا هفته بعد را برای مطالعه فیزیک و زیست شناسی در نظر گرفته است با انرژی بیشتری شروع کند .

برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی

برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی اندک تفاوتی با سایر برنامه ریزیهای تحصیلی مثلاً آمادگی برای کنکور دارد. به این صورت که اهداف شما با اهداف مدرسه در هم می‌آمیزد و شما برای برنامه ریزی درسی خود تا حدی از برنامه ریزی مدرسه تبعیت می‌کنید. با اینحال شما در کنار اهداف برنامه ریزی شده مدارس که برای شما تعیین می‌کند در چه روزی به مطالعه کدام دروس بپردازید، اهداف خود را در راستای همان دروس تنظیم کنید و سایر اصول برنامه ریزی را نیز رعایت کنید.

چه چیزهایی در بوجود آوردن سلامتی و اختلالات روانی در غربت موثرند؟

سلامتی و اختلالات روانی (تلقیبات و تعاریف)

تلقیبات عموم: ما انسانها در روند زندگی اجتماعی خودمان با چیزها، پدیده‌ها و معانی آنها آشنا می‌شویم. همیشه به این صورت است که بین پدیده‌ای که با آن روبرو می‌شویم (یک شیء و یا یک اتفاق) و بارهای عاطفی و معانی آن تفاوت وجود دارد. این تفاوت بخاطر وجود تفاوت در نگاه افراد به آنها است. هر فردی در زندگی می‌آموزد که هر چیز و یا پدیده‌ای برایش چه معنایی دارد. به همین دلیل است که همواره معانی چیزها و پدیده‌ها تمام آن پدیده را همانطور که هست تعریف نمی‌کنند بلکه آنطوری که توسط فرد برداشت می‌شود. ما انسانها در جریان جامعه‌پذیری خودمان یاد می‌گیریم که از طریق بارهای عاطفی و معانی هر پدیده‌ای آنرا در خود درونی کنیم و در ارتباط برقرار کردن با یکدیگر انتظار داریم که طرف مقابل نیز همان معنایی را از موضوعات مورد نظر در خود درونی کرده باشد که ما آنرا آنطور درونی کرده ایم. به این خاطر است که خود پدیده همیشه ناکامل و یا بهتر بگویم از جنبه‌های خاصی شناخته می‌شود. از جمله این پدیده‌ها سلامتی، بحران و اختلال روانی است.

اگر شما همین امروز یک ضبط صوت در دست بگیرید و از آدملهای مختلف پیرامونتان پرسید که سلامتی و اختلال روانی به نظر آنها چیست، جوابهایی دریافت می‌کنید و اگر بعداً آن جوابها را گروه‌بندی کنید به چند گروه دست پیدا می‌کنید:

یک گروه رفتارها و افکار خلاف رفتار و افکار عموم مردم را نشانه بیماری می‌دانند.

گروه دیگر مشخصاتی را بیان می‌کند که خود از آنها بدشان می‌آید و نمی‌خواهد خود چنان خصوصیتی را داشته‌باشد و اگر آن خصوصیات را در کسی ببیند آن خصوصیت را نابهنجار می‌خواند.

گروه سومی را پیدا می‌کنید که با قدری مطالعه پیرامون رفتارهای روانی خیلی از رفتارهای دیگران را زیر ذره‌بین قرار می‌دهد و از پشت ذره‌بین با دیدن عکس یک چشم بر روی کاغذ می‌گویند که این چشم فلانی است. غافل از اینکه مگر آدم میتواند با دیدن دوتا درخت بگوید که اینجا جنگل است.

رجوع کردن به قضاوت‌های عمومی برای شناخت اختلالات روانی کاری بسیار دشوار و پر خطر است. این دشواری و پر خطری شدت می‌گیرد زمانی که از همان مصاحبه شونده‌گان پرسید «خوب به نظر شما اختلال روانی چگونه بوجود می‌آید». آنوقت است که دیگر مرزی بین سلامتی و اختلال نمی‌توان یافت. چون عموم بر این اعتقادند که شرایط و فشارهای بیرونی و یا درونی موجب اختلالات روانی می‌شوند. برای مثال به‌وفور می‌بینیم که کسی به روان‌درمانگر رجوع می‌کند و می‌گوید «من دچار افسردگی شده‌ام چراکه همسرم مرا نمی‌فهمد و یا بچه‌ام با من اینکار و آنکار را می‌کند» و غیره.

روانشناسی تربیتی

این نکته نشان می‌دهد که معنا و علل بوجود آمدن اختلالات روانی در نزد عموم مردم تحت تاثیر یک نگاه یک بعدی به سلامتی و اختلال روانی است. این نگاه یک بعدی در علم هم وجود داشته و بسیار سالها شیوه فکر متخصصین را نیز تعیین می‌کرده است. تنها فرق متخصص یک بعدی نگر با آدمهای عادی در این است که متخصص برای نگاه یک بعدی خود دلایل و شواهد علمی پیدا می‌کند و آنرا عمق و پهنا می‌بخشد، ولی مردم عادی این یک بعدی نگری را سطحی و بدون دلیل و برحان علمی قبول می‌کنند.

همین اشاره کوتاه را کافی می‌دانم و در اینجا به این می‌پردازم که علم با چه تعاریفی در باره بیماری کار می‌کند.

شیوه‌ای که روان ما به آن شکل کار می‌کند

در علم زیست‌شناسی تعریفی را داریم از بیولوژی رفتار انسان که آنرا تحت عنوان سیستم اکولوژیکی می‌شناسیم. معنای آن این است که انسان جهان مادی خویش را شکل می‌دهد و در رابطه متقابلی بین خود و محیطی که آنرا نیز خودش شکل می‌دهد بسر می‌برد. بر محیط تاثیر می‌گذارد و از تاثیری که بر محیط می‌گذارد مجددا خودش تاثیر می‌گیرد. و این رابطه چیزی است که منجر به تکامل موجود زنده می‌شود.

شاید در روابط بین انسانی و روانی استفاده از کلمه اکولوژیکی (زیستی) قدری بی‌مسمما بنماید. ولی این کلمه در اینجا نیز به این معنا است که انسان دائما در حال صیقل دادن به افکار، رفتار و احساسات خود است و اینکار را به شکل یک نوع عکسبرداری از دنیای بیرون انجام می‌دهد، سپس دنیای درونش را با آن عکس مقایسه می‌کند از نتیجه اینکار تاثیر می‌گیرد و این راهی است که بوسیله آن پلی بین دنیای درون و دنیای بیرون خود می‌زند تا دنیای بیرون را از آن خود بسازد و در این راه مجددا و همواره بر پیرامون خود که خود شکل داده تاثیر می‌گذارد و از تاثیر آن مجددا خود متاثر می‌شود. این سیر به همین نحو تا انتهای حیات فرد همواره ادامه می‌یابد.

این سیر دائمی تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل راهی است که انسان توسط آن احساس بودن را لمس می‌کند. این سیر را باید به شکل یک چرخه در نظر گرفت که دائم در حرکت است. چرخه‌ای که بنابر نوع جوابی که فرد به چیزها می‌دهد و پاسخی که از پیرامونش دریافت می‌کند به گردش ادامه می‌دهد. هر چیزی در روابط انسانی به همین صورت پیش می‌رود. برای مثال اکنون که شما مخاطب من هستید من نیز در حال شکل دادن به پیرامون خود هستم. به این شکل که سعی می‌کنم تا با صحبت‌هایم دنیای فکری‌ای را در اختیار شما قرار بدهم، و امید دارم که نتیجه این تاثیرگذاری به نوعی توسط عکس‌العمل‌های شما نسبت به صحبت‌های من دوباره به خود من برگردد. یعنی شما آینه صحبت‌های من هستید. و من از طریق عکس‌العمل‌های شما درمی‌یابم که چه گفتم.

روانشناسی تربیتی

نکته اصلی در این تصویر از زندگی روانی انسان این است که انسان همواره مشغول ساختن و شکل دادن به محیط زیست روانی و مادی خود است و در اینراه پاسخهایی را از پیرامون دریافت می‌کند، این پاسخها را با چیزهایی که در گنجینه تجربیات خویش دارد مقایسه و ارزیابی می‌کند و سپس یا به تایید آن تجارب می‌رسد و یا تحت شرایطی مجبور است در تجربیات خویش تجدید نظر کند و اطلاعات جدیدتری را روانه گنجینه تجربیاتش ساخته و در قدم بعدی از آنها در مقایسه و ارزیابی چیزهای بعدی استفاده کند.

ما انسانها بدون هوشیار بودن به این روند به این وسیله برای چگونه فکر کردن خود ساختارهایی می‌سازیم، این ساختارها به شکل نقشه‌هایی در مغز ما در می‌آیند و ما مطابق آنها فکر، احساس و عمل می‌کنیم، یعنی بر پیرامونمان تاثیر می‌گذاریم. بسیاری از وقایع یعنی چیزهایی که در دنیای بیرون اتفاق می‌افتند اختیارشان در دست ما نیست، شاید هم با جهت فکر و اندیشه ای که ما داریم و با هدفی که ما دنبال می‌کنیم هم‌خوانی ندارند. برای اینکه با فکر و هدف ما جور دربیاوند ما بر آنها تاثیر می‌گذاریم و آنها را مطابق هدف خودمان صیقل می‌دهیم. به زبانی ساده‌تر: ما بر پیرامونمان آنطوری تاثیر می‌گذاریم که می‌توانیم و اجازه آنرا به خود می‌دهیم و آن نوع تاثیری را از پیرامون می‌گیریم که برایش آماده هستیم.

اگر زندگی‌نامه یک فرد را بررسی کنید می‌بینید که در طول زندگی دو و یا سه هدف پایه‌ای برای کل رفتارهای وی وجود دارد که این اهداف تا کنون جهت همه رفتارهای وی را تعیین کرده‌اند. چیزهایی که در زندگی تجربه کرده‌است هر کدام مانند حلقه‌های زنجیری هستند که هر کدام از آنها به حلقه قبلی و حلقه بعدی وصل است و نقاط وصل آن حلقه‌ها با یکدیگر توسط آن دو سه هدف اصلی بوجود آمده است. باید بگوییم که این شکل از پیوند تجارب با یکدیگر بر پایه اهداف فرد، نقش اساسی در سلامتی روانی بازی می‌کند.

سلامتی روانی چیست؟

بنابر مدل رفتاری‌ای که در اینجا از آن صحبت رفت سلامتی روانی حالت مطلقی نیست که یا وجود دارد و یا ندارد. در زندگی طبیعی انسان هیچ خط مستقیمی سلامتی و اختلال را از یکدیگر جدا نمی‌کند. انسان همواره در تلاش برای ثابت حفظ موقعیت خویش است. همانطور که می‌توان در مورد اختلالات روانی دید: انسان دارای اختلالات روانی دائم سرگرم ساختن و پابرجا نگهداشتن اختلال روانی خود است (چرا که این شیوه زندگی تبدیل به یک نوع ساختارفکری و یا نقشه عمل شده‌است که فرد ناخواسته از آن اطاعت می‌کند)، به همین نحو سلامتی روانی هم چیزی است که باید دائم آنرا ساخت و پابرجا نگهداشت. کار ساختن و پابرجا نگهداشتن سلامتی روانی موضوعی است که ما انسانها هر روز با آن روبرو هستیم و همواره از چهار چیز کمک می‌گیریم که در اینجا اندکی آنها را توضیح می‌دهم:

قابلیتها و عملکردهای «خود» (Ich-Funktionen) در این رابطه قابلیت‌هایی مد نظر هستند مانند توان فکر و عقل، توان دریافت‌های حسی از محیط (ابتدا به ساکن توسط قوای پنجگانه حسی)، توان قضاوت کردن و

روانشناسی تربیتی

سنجیدن، قدرت حافظه و توان تخیل. کیفیات این قابلیتها از یک فرد تا فرد دیگر متفاوت است. ولی شیوه کار این کیفیات بین تمام انسانهای کره زمین به یک صورت است. فرق بین انسانها در این زمینه مربوط می شود به تمرینی که روزانه به این قوای خود می دهند، به استفاده از این قوا در دریافت واقعیات و به شرایط زیست مادی آنها.

قابلیت گرایش به واقعیت (Realitätsprüfung). به معنای توان مقایسه بین چیزهایی که در گنجینه تجربیات شخصی هر فردی وجود دارد با آن تصویری از حقیقت که در هر لحظه در پیرامون ما در حال عبور است. برای این مقایسه ابتدا باید توان درک واقعیت به نوعی شکل گرفته باشد که انسان چیزی را بعنوان حقیقت مطلق برسمیت نشناسد، بلکه بداند تنها از راه تصویری که از حقیقت ساخته است حقیقت را می شناسد و این تصویر نیز همواره تصحیح پذیر است.

داشتن تعادل در نظام خودارزش گذاری (Die Selbstwertbalance). به معنای اینکه خودارزش گذاری انسان هم - یعنی چیزی که توسط آن زمینه های اتکاء به نفس انسان شکل می گیرد - چیزی نیست که یا وجود دارد و یا خیر، یا منفی است و یا مثبت. بلکه خودارزش گذاری نیز چیزی است که باید دائم ساخته شده و در حال صیقل یافتن دائم است.

چهارمین چیزی که در سلامتی روانی موثر است مساله **هویت (Identität)** است. هویت به این معنا که ما در خلاء نمی توانیم بگویم که چه کسی هستیم. برای سلامتی روانی ما اینگونه هویت نقشی بازی نمی کند که ملیت ما چیست، که جنسیت ما چیست، پیشینه فرهنگی ما چیست و یا در کدام خانواده دنیا آمده ایم. حتی هویت چیزی نیست که در دوره جوانی شکل می گیرد و پرونده آن بسته می شود. بلکه هویت نیز دائم در حال تغییر است، تغییری که در تمام طول عمر جریان دارد و زمینه ساز آن نوع تاثیر گذاری و تاثیر گرفتن متقابلی است که در این راه مدام به موثر بودن خود برسیم.

ساختن و پابرجا نگهداشتن روان سالم در تمام طول عمر بسته به این است که انسان در هر لحظه چگونه اثری از خود به جای می گذارد و چگونه پاسخهایی را از پیرامونش دریافت می دارد. انسان در هر نوع برخورد با خود و با پیرامونش از چیزی که توضیح داده شد کمک می گیرد. اگر اهدافی را که دنبال می کند مطابق اثری باشند که از خود به جای می گذارد، یعنی اگر بتواند در اثری که از خود بجای می گذارد اهداف خود را نیز بیابد، و اثراتش در جهت اهدافش باشند، طبیعتاً پاسخهایی را از پیرامون دریافت خواهد کرد که وی را در بودن خود تقویت می کنند. و این خود رمز سلامتی روانی است.

در مورد اختلالات روانی می‌بینیم که «تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل» در فرد بشدت محدود شده‌است. به همین دلیل هم در مورد تمام انواع اختلالات روانی عملکردهای فرد در بعد روانی-اجتماعی دچار دگرگونی‌های زیادی شده‌است.

در آسیب‌شناسی اختلالات روانی می‌بینیم که قابلیت «تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل» در فرد به شکلی رشد کرده‌است که هیچ اثر مثبتی را برایش ندارد، یعنی رفتارش در بثمر رساندن خواستش بی‌ثمر است. به این شکل که برای مثال رفتارهایش یا با هیجان زیاد توام است و یا هیچ اثری از احساس در رفتارهای وی نیست، و یا جنبه‌های پرخاشگرانه و ایرادگیرانه رفتارش بسیار زیاد است. برای مثال وقتی چنین افرادی با کسی روبرو می‌شوند چنان هیجانی در خود احساس می‌کنند که مجبورند برای ختنی کردن آن یا سرعت برق حرفشان را بزنند و بعد از وی دور شوند. یا آنقدر مانند مسلسل و بدون باخبرکردن خود از حالات طرف مقابل از هر دری صحبت می‌کنند و یا وقتی به کسی می‌رسند لب از لب باز نمی‌کنند و در درونشان آرزو می‌کنند هرچه سریعتر از آن محیط دور شوند. معلوم است که این شیوه اثرگذاری هرگز پاسخ و یا پس‌خوراندی را که انتظارش را می‌کشند بدنبال نمی‌آورد. چیزی که این نوع اثرگذاری بوجود می‌آورد تشدید احساس ناطمینانی در رفتار است.

اثر «احساس ناطمینانی در رفتار» در زندگی در غربت

نااطمینانی در رفتار نکته‌ای است که می‌خواهم در این قسمت قدری بیشتر بر روی آن تکیه کنیم چرا که تجربه کار بالینی با مراجعان نشان می‌دهد که این احساس از اصلی‌ترین عوامل استرس‌زا در زندگی بعنوان مهاجر در یک فرهنگ دیگر است.

تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که مهاجران در رابطه با اثرگذاری‌شان در روابط روانی-اجتماعی احساس ناطمینانی می‌کنند و این احساس ناطمینانی اکثرا باعث می‌شود که تاثیرگذاری آنها بر پیرامونشان ناروشن باشد و به همین نسبت هم از پیرامونشان پاسخی در یافت می‌کنند که احساس غیر موثر بودن رفتارشان را در آنها تقویت می‌کند. این پاسخ‌های غیرکارآمد فشارهایی را به آنها تحمیل می‌کند و آنها به خاطر پرهیز از جریحه‌دار شدن از ارتباط با دیگران دوری می‌کنند و در خودشان فرو رفته و اصل «تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل» را در دنیایی تخیلی خود پیش می‌برند.

این حالات به همین صورت نمی‌مانند. فرد در این حال رفته‌رفته بدون هوشیاری به آن خود را از روابط پیرامونش کنار می‌کشد و تمام وقتش صرف رودررویی با دنیای درونی‌اش می‌شود، و به نوعی خودمحوربینی می‌رسد و با چیزهای دنیای درونی خودش تنها می‌شود. در جهان درونی تنها با الگوهای فکری خودش روبرو

روانشناسی تربیتی

است. این الگوها دیگر نیازی به صیقل پیدا کردن ندارند. معیارهای سنجش و قضاوتش تنها از دنیای درون وی می‌آیند و از اصل مطابقت با واقعیت دور می‌افتند. هر چه بیشتر به اینکار ادامه می‌دهند زندگی در عالم تخیل را آرامبخشتر می‌یابند و بیشتر به آن پناه می‌برند به حدی که به یک نوع گریز دائمی از واقعیت روی آورده و تا حد اختلالات شدید روانی پیش می‌روند.

سلامتی، بحران و اختلالات روانی در یک نگاه

طبق نکاتی که در باره سلامتی روانی گفته شد تاکید کردم که سلامتی روانی و اختلال روانی توسط هیچ دیواری از همدیگر جدا نمی‌شوند و باید بگویم که همه ما انسانها در طی مدت شبانه‌روز با افکار، احساسات و رفتارمان بین این دو سطح در حال نوسان هستیم. تفاوت عمده بین فرد سالم و فردی که دچار اختلال روانی است این نیست که اولی هیچ مشکلی در افکار، احساسات، رفتار و هیچ فشاری در محیط خود ندارد و دومی تنها پراز مشکل است و بس. فرق بین رفتار بهنجار و رفتار نابهنجار در این است که فرد بهنجار می‌فهمد چه رفتارهایی با در نظر گرفتن اصل تطبیق با واقعیت برایش ناکارآمد هستند و بنابراین راههایی را در پیش می‌گیرد و به انجام کارهایی دست می‌زند تا چیزها را برای خود کارآمد بسازد. ولی فرد نابهنجار علیرغم آنکه می‌داند چیزهایی عذابش می‌دهند و کارهایی برایش مفید نیستند بدون مکث لازم برای تصحیح چیزها و کارآمد کردن آنها به دنبال مقصر می‌گردد. معمولاً چیزی را پیدا می‌کند و شاید هم چیزی را پیدا کند که در بوجود آمدن آن احساسات و افکار سهمیم است ولی در آنصورت هم نه توان تغییر دادن آنها را می‌بیند، نه عمیقاً خواست تغییر دادن آنها دارد و نه قدمهایی را که به تغییر آنها وضع می‌انجامد بر می‌دارد. برای همین هم می‌بینیم که فرد بهنجار همواره از دل مسائلی که وی را در خود گرفته‌اند رفته‌رفته در می‌آید و با در آمدن از آن وضع احساس بشاشیت می‌کند و به خود متکی‌تر می‌شود ولی فرد نابهنجار زنجیری را که به دست و پایش بسته شده‌است مورد نکوهش قرار می‌دهد و آنقدر در آن حال می‌ماند که دیگر توان بیرون آمدن از آن برایش نمی‌ماند.

وصعت و تعداد مسائلی که انسانها با آنها روبرو می‌شوند بسیار زیاد است. چون زنده‌ایم همیشه با بحرانهای متفاوتی روبرو می‌شویم. بحران یعنی در هم ریخته شدن چیزهایی که تا آن زمان کارساز بودند و در عین حال نیاز یک تغییر وصیعت است بخاطر اینکه چیز و یا چیزهایی نمی‌توانند به همین حالی که هستند بمانند. اختلافات خانوادگی یکی از این بحرانهاست. مشکلات تربیتی فرزندان یکی دیگر از این بحرانهاست. بیکاری بحران است. طلاق و مرگ عزیزان بحران هستند و بسیاری چیزهای دیگر زندگی را بحرانی می‌کنند. شروع زندگی در کشوری غریب هم بحران است و بحرانها به خاطر بحران بودنشان سطح فعالیت از نوع دیگر و بیش از حد معمول را از فرد می‌طلبند تا بتوان با بشاشیت از آنها بیرون آمد.

زندگی در غربت ویژه‌گی‌هایی دارد که آماده نبودن برای روبرو شدن با آنها به شکل بحرانهایی در زندگی فرد ظاهر می‌شود. وقتی که انسان در این بحرانها قرار گرفت یعنی نیازمند جواب گفتن به ویژه گی‌هایی است که

روانشناسی تربیتی

آن بحرانها را پدید آورده اند. (یکی از این ویژه گی ها ضرورت آموختن زبان و فرهنگ کشور میزبان است تا به این وسیله بتواند در حیات اجتماعی حضور داشته باشد. اشتباه نکنید، حضور در حیات اجتماعی به معنای بی مشکل بودن نیست، بلکه آنجا جایی است که امکان صیقل دادن خود در واقعیات را در اختیار انسان قرار می دهد). وقتی انسان بالغ و بخصوص در مرحله بلوغ وارد کشور دیگری می شود دوباره باید مانند انسانهای کوچک همه چیز را از نو بیاموزد و تجربه کند تا دوباره در زندگی قدم بردارد. چیزهایی که تا به آن زمان یادگرفته است از یک طرف وی را برای یادگیری جدید یاری می دهند و از طرف دیگر برایش سد و محدودیت درست می کنند. نگاه کردن و دیدن چیزهایی که برای یادگیری زندگی جدید سودمندند و کنار گذاردن چیزهایی که سد و محدودیت درست می کنند یکی از لوازم جواب گفتن به ویژه گی هایی است که زندگی در غربت را بحرانی کرده اند. چیزی بعنوان اختلالات روانی خاص زندگی در غربت وجود ندارد. تمام اشکال اختلالات روانی که در غربت بوجود می آیند نیز به دلیل همان نوع افکار، احساسات و رفتاری شکل می گیرند که در شرایط غیر غربت نیز بوجود می آیند در کار بالینی با مراجعین می بینیم که شکل و ساختمان جوابهایی که فرد به بحرانهای زندگی در غربت می دهد تا همسان همان جوابهایی است که فرد به بحرانهای زندگی اش تا قبل از آمدن و شروع زندگی در فرهنگی غریب می داده و در همان جا نیز به لحاظ سلامتی و شکوفایی روانی تولید اختلال می کرده است (مثلا نحوه روبرو شدن با بحرانهایی که بر سر مساله تربیتی، مسائل زندگی مشترک، گرایش به واقعیت و غیره بوجود می آمده اند. به این نوع پاسخها در بخش خصوصیات شخصیت روانرنجور بر می گردم).

گفته شد که بحرانها به معنای بیماری و اختلال نیستند. در بحرانها انسان احتیاج به نگاه دیگری به چیزها دارد. در بحران انسان احتیاج به بکارگیری توانهای دیگری دارد، توانهایی که تا آن موقع از آنها استفاده نمی کرده است و یا در خود آنها را پرورده نکرده است. چگونگی روبرو شدن با بحرانها و فشارهای زندگی و چگونگی جوابهایی که به بحرانها داده می شود تعیین می کند که آیا آن بحران تبدیل به اختلال روانی می شود یا خیر. وقتی بحران تبدیل به اختلال روانی شد انسان روانرنجور می شود، یعنی از نوع سیستم کارکرد روانش رنج می برد. این سیستم به چه شکلی است و چه چیزهایی را دربر دارد؟

روان رنجوری بعنوان مجموعه ای از اختلالات روانی

علائم روان رنجوری بواقع مجموعه چیزهایی هستند که خبر از بحرانهای درونی ای می دهند که به شیوه های لازم جواب نگرفته اند و رنج هایی که از اینراه حادث می شوند ناشی از تلاش های نامعقول (به معنی رفتارها، افکار و احساسات ناکارآمد) افراد روانرنجور است که برای ازبین بردن، نادیده انگاشتن و یا فرار از بحران هایشان صورت می دهند. اینطور و به صورت ناکارآمد بسراغ بحرانها رفتن هراس زا است. این هراسها بخاطر نوع خاصی از تاثیرگذاری افراد روانرنجور نسبت به پیرامونشان بوجود می آیند. افراد روانرنجور احساس می کنند که عکس العمل های روانی و فیزیکی شان خاص شخص خود آنها است و می پندارند که دیگران به هیچ روی چنین عکس العمل هایی ندارند. درحالی که در حقیقت انسان های معمولی و عادی نیز

روانشناسی تربیتی

عکس العمل‌هایی برابر و یا مشابه آن‌ها از خود نشان می‌دهند. تنها با این فرق که آن‌ها این فکر و یا احساس متفاوت بودن از دیگر انسان‌ها را ندارند.

برای مثال وقتی که ما برای اولین بار با یک فرد غریبه روبرو می‌شویم و یا برای اولین بار در مقابل جمعی خطاب‌های ایراد می‌کنیم، بسیار طبیعی است که احساس هیجان و کشش بکنیم. اما در دفعات بعدی دیگر این احساس نمی‌تواند به حد گذشته قوی باشد و یا وقتی که پس از آن کار به این احساس فکر می‌کنیم دیگر این احساس به لحاظ منطقی برایمان توضیح پذیر شده است چون می‌دانیم که هیجان ما خاص این شرایط بوده و سرعت رفع می‌شود. اما در مورد یک فرد روان‌رنجور این قضیه طور دیگری است: وقتی که هیجان و کشش احساس می‌کند اجازه وجود چنین احساسی را به خود نمی‌دهد، چرا که شاید تصور می‌کند نباید بعنوان مرد (یا آدم بالادست؛ حال چه زن باشد چه مرد) از خود ضعف نشان بدهد. انسان روان‌رنجور براساس ایده‌آل مردانه‌اش در این خصوص چنان ضربه پذیر است که رفتار و عکس‌العمل‌هایش را شدیدتر از دیگران حس می‌کند و آن‌ها را به نشانه‌ی وجود نقطه ضعف خود می‌بیند. سعی می‌کند شرمندگی خود را بپوشاند و وانمود می‌کند که بر اعصاب خود مسلط است، درحالی‌که در درونش احساس تشویش بیمارگونه‌ای از این مساله دارد که مبادا کسی به هراسش پی‌برد. و هرچه بیشتر سعی به پوشاندن این احساس می‌کند تشویش و هراسش فراتر می‌رود؛ اینطوری است که همواره باید سعی بیشتری به خرج دهد تا جلوی برملا شدن این احساس را بگیرد. اتفاقاً همین تلاش وی برای پوشاندن این احساس شدت بیشتری به هراس وی می‌دهد؛ در این حال چون دیگران هم متوجه این حالات وی می‌شوند و وی نیز در می‌یابد «آن چه از آن می‌ترسیده بسرش آمده» لذا خود را در این باور خود تصدیق می‌کند که همواره بخود می‌گفته «قوی باش و نگذار کسی نقصی در تو پیدا کند». این همان حالتی است که آنرا اصل روانی اثر متقابل در رفتار می‌نامیم.

اولین چیزی که چنین فردی باید به آن واقف شود این است که این هیجان و کشش پدیده‌ای کاملاً طبیعی و رایج است و لازم نیست که از آن شرمنده باشد. بعد از این قادر خواهد بود دریابد که ریشه مشککش در این نکته نهفته است که سعی به سرپوش گذاردن بر حالاتی در خود می‌کند که آنها را ضعف می‌داند و می‌خواهد کاملیت داشته باشد، می‌خواهد بر آن‌ها سرپوش بگذارد، آن‌ها را انکار کند و یا به آنها جامه عقلانی بپوشاند. و همچنین ریشه ضعف‌هایش در آن نهفته‌اند که وی قادر به رودرویی با موقعیت روانی خود نیست و آنرا نمی‌پذیرد. اگر وی قادر به پذیرش این موقعیت روانی می‌بود هرگز دچار هراس نمی‌گشت.

خصوصیات شخصیت افراد روان‌رنجور

فرد روان‌رنجور خودبیمارانگار است. تمام تحقیقات انجام گرفته در زمینه کار بالینی نشان می‌دهند که افراد روان‌رنجور تا حد زیادی خودبیمارانگارند. یعنی در نظام فکری خودشان مرزی بسیار نازک بین سلامتی و اختلالات روانی می‌کشند و معتقدند رفتارهایی که انجام می‌دهند ربطی به احساساتی که می‌کنند و ربطی به

روانشناسی تربیتی

افکار و مواضعی که دارند ندارد. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که در اعماق وجودش خود را فردی ناموتر می‌داند. در محیط کارش از افراد دیگر دوری می‌کند و می‌گوید آنها مرا طرد کرده‌اند و نمی‌خواهند با من رابطه داشته‌باشند و به این دلیل خود را بدبخت و گوشه‌گیر، غمگین و افسرده می‌داند و افسرده هم می‌شود.

فرد روان‌رنجور تلاش می‌کند تا ناممکن‌ها را ممکن بگرداند. برای مثال فردی از اختلال تمرکز شکایت می‌کرد و از روانشناس می‌خواست تا کاری بکند که تمامی تصاویر ذهنی‌ای که به هنگام تمرکز بر روی یک چیزی در ذهنش جریان می‌یابند و باعث می‌شوند که وی نتواند به تمرکز مطلق دست بیابد را به گونه‌ای از ذهن وی پاک کند چون هر راهی را که خودش تا کنون برای اینکار انجام داده مثبت نبوده است. عقل سلیم حکم می‌کند که چنین چیزی ناممکن است. ولی افراد روان‌رنجور می‌خواهند ناممکن را ممکن بگردانند و همواره نیز در زندگی برای عملی کردن این کارها تلاش کرده‌اند. کسانی که خواهان رسیدن به تعادل کامل قوای ذهنی هستند باید این نکته را درک کنند که اتفاقاً تعادل قوای ذهنی کامل یعنی پذیرفتن این نکته که چنین چیزی میسر نیست. برای کار و مطالعه متمرکز راههای سودمندی وجود دارند که می‌توان آنها را آموخت. اختلال در تمرکز می‌تواند به بسیاری چیزهای دیگر بستگی داشته باشد ولی خود را به شکل اختلال در تمرکز نشان دهد. برای هر این دو گروه راههای مناسبی وجود دارند ولی رسیدن به تمرکز و کاملیت مطلق با هیچ چیزی بدست نمی‌آیند.

فرد روان‌رنجور نمی‌خواهد با ترسها و هراسهای روبرو شود. بنابراین سعی می‌کند از آنها دوری کند، آنها را انکار می‌کند، به ترسهایش جامه عقلانی می‌پوشاند و یا از جلوی آنها می‌گریزد. اما نکته مهم رودررویی با هراس است، در برسمیت شناختن وجود آن و رنج بردن از آن. با فرار از احساس هراس و ترس، این احساسات رفته رفته به اوج خود می‌رسند و هرگونه تدابیر دفاعی فرد در مقابل آنها بی‌اثر می‌شوند. ولی با برسمیت شناختن آنها نظام روانی فرد که در طی سالیان دراز خودبزرگ‌بین شده‌است درهم خواهد شکست و فرد شروع به آموختن و بکار بستن کارهایی می‌کند که تا آنگاه از آنها فرار می‌کرده است و سپس عذابی که فرد می‌کشد پایان می‌پذیرد.

فرد روان‌رنجور گرایش به واقعیت ندارد در واقعیت زندگی نمی‌کند و از واقعیت نمی‌آموزد. وقتی افراد غیر روان‌رنجور با واقعیات روبرو می‌شوند می‌توانند تشخیص بدهند که چه چیز برایشان ممکن و چه چیز ناممکن است. آنها اول واقعیات را آن‌چنان که هست می‌پذیرند؛ چه از آن خوششان بیاید چه نه، و از عدم موفقیت‌ها درس می‌آموزند و توانهای عقلی و احساسی شان را برای بهتر روبرو شدن با واقعیات می‌پروراندند. اما افراد روان‌رنجور بدون توجه به واقعیات تنها بر خواسته‌ها و انتظاراتشان تکیه می‌کنند. وضعیتی را که مطابق خواسته‌هایشان نباشد انکار می‌کنند و در عین حال از سختی‌هایشان شکایت می‌کنند بدون آنکه حاضر باشند از ناکارآمد بودن رفتارشان درس بیاموزند. (انسان می‌تواند در تخیل خود مجسم کند که بال در آورده و به هر جا که می‌خواهد پرواز می‌کند. بدون قابلیت تخیل هیچ چیز نه اختراع می‌شود و نه بدست می‌آید. ولی

تخیل قدم اول است. انسان برای پرواز در عالم واقعیت باید برای محدودیت هایش پاسخی بیابد و برای مثال جوابی برای غلبه بر نیروی جاذبه زمین پیدا کند.

فرد روانرنجور می‌پندارد که یا ممتاز از دیگران است و یا با آن‌ها فرق دارد. یکی از افراد روانرنجور از پنجره اتاق خود کارگری را دیده بود که در زمستانی سرد مشغول به کار است و در یکی از جلسات درمانی می‌گفت: «اوه، من هیچ وقت نمی‌توانم حتی فکرش را بکنم که چنین کاری بکنم. ... آب سرد او را نمی‌آزارد. ولی من توانایی او را ندارم. من طور دیگری هستم و برای همین هم هرگز قادر به هیچ کاری نبودم». وی نمی‌توانست این نکته را ببیند که آن کارگر نیز از کار خود در آب سرد درد می‌کشد و او هم نمی‌خواهد در آنجا کار کند.

انسان غیر روانرنجور از مشاهده هر چیز کوچکی به اندازه تجربه همان چیز احساس شادی و سرخوشی می‌کند و قدرت و زیبایی زندگی را در می‌یابد. اما توجه انسان روانرنجور چنان محصور در برآوردن احتیاجات روانرنجوری خویش است که این نوع خوشبختی، آرامش و شوق را فراموش کرده‌است. برای همین هم رفته رفته احساس طبیعی خود را از دست می‌دهد.

فرد روانرنجور می‌خواهد بدون تلاش خوشبخت باشد. برای خوشبختی حقیقی باید انسان قادر به رودررویی با واقعیت باشد تا بتواند ایده‌آل‌هایش را بر بستر واقعیت متحقق بسازد، هرچقدر هم که اینکار سخت و توأم با درد باشد، هر قدر هم که امکان برآورده کردن آن به سرعت وجود نداشته باشد. اما فرد روانرنجور از تلاش واقعی بیم دارد و می‌خواهد به کمک روانشناس و یا کس دیگری و حتی به کمک جادو و جمبل خوشبخت بشود. وی اینرا درک نمی‌کند که در زندگی تلاش و کار از یک سوی و رسیدن به آرزوها از سوی دیگر دو کفه یک ترازو را می‌سازند.

فرد روانرنجور درکنار خواست شکوفایی مطلق که دارد از احساس حقارت و ناتوانایی رنج می‌برد. افراد روانرنجور از این نقطه نظر بسیار آسیب پذیرند و دائم از این احساس شکایت دارند که بی‌ارزش و ناتوانند و در زندگی بیش از دیگران رنج می‌برند. یکی از افراد روانرنجور در یک جلسه درمانی می‌گفت: «اصلاً اعتماد به نفس ندارم. ترجیح می‌دهم که بمیرم تا با این خود بی‌اعتمادِ حقیرم زنده بمانم». هر انسانی در طول زندگی در موقعیتهایی قرار می‌گیرد که گاهی نمی‌تواند آنطوری که می‌خواهد عکس العمل نشان بدهد. بسیاری از آدمها پس از این موقعیتهای محاسبه آن می‌پردازند و از اینراه تجربه ای بدست آورده و سعی می‌کنند برای بوجود نیامدن موقعیتهای مشابه توانایی های جدیدی در خود بوجود بیاورند تا دوباره به آن صورتی که برایشان ناکارآمد است رفتار نکنند. ولی فرد روانرنجور اتفاقاً این مساله را درک نمی‌کند و با بیرون آمدن از آن موقعیت در برابر احساس ضعفی که به وی دست داده است سرفرود می‌آورد و خود را بخاطر داشتن چنین احساسی تحقیر می‌کند. به همین خاطر هم همیشه آماده گی اینرا دارد که در موقعیتهای مشابه دوباره احساس حقارت کند و از این فراتر حتی قبل از قرار گرفتن در چنین موقعیتهایی در درون خود می‌داند که احساس خطری در انتظارش است و یا برای بدور ماندن از چنین احساسهایی از رفتن به چنان موقعیتهایی پرهیز می‌کند.

روانشناسی تربیتی

با توضیحاتی که در باره خصوصیات روانرنجوری داده شد می توان گفت: مستقل از اینکه فرد تحت چه شرایط و موقعیتی زندگی می کند و مستقل از اینکه در زادگاه خود و یا در کشوری دیگر بسر می برد اگر برای روبرو شدن و پاسخ گفتن به نیازهای روزمره اش نظریات و افکار ناکارآمدی داشته باشد هر بحرانی را تبدیل به اختلال روانی می کند.

انسان موجودی است که برحسب طبیعت خود نیل به زندگی، نیل به رشد و نیل به فعالیت دارد. بسیار طبیعی است که هرکس ایده‌آل‌های خود را می‌سازد، تخیل می‌کند و آنها را می‌پروراند. اما در زندگی واقعی موانع بسیاری وجود دارند. آرزوهای ما نمی‌توانند همگی سریعاً جامعه عمل ببوشند و خواست‌های ما همیشه و در هر حال دست‌یافتنی نیستند. انسان غیر روانرنجور با این واقعیات کنار می‌آید و به صیقل واقعی آنها می‌نشیند هرچند که این کار توأم با اضطراب و نگرانی و درد باشد و هرچند که وی در اینراه بخاطر اصل رویارویی با واقعیت چیزهای زیادی را باید کنار بگذارد و یا در آنها تجدید نظر بکند. وی این واقعیات را در می‌یابد و خود را بر واقعیات وفق می‌دهد و سعی می‌کند بر واقعیات مطابق امکان آن لحظه‌اش تاثیر بگذارد.

اما بعضی از انسان‌ها مملو از ایده‌آل‌ها، رویاها و تصورات هستند و از واقعیات زندگی (به معنای موانع رسیدن به خواسته‌هایشان) می‌خواهند که آن واقعیات خودشان را مطابق خواست‌های آنها بکنند و از اینکه این کار صورت نمی‌گیرد رنج می‌برند. تمام انرژی خود را در زندگی صرف این می‌کنند که تفاوت میان خواسته‌های خود و واقعیات را به این شکل از میان بردارند که بجای روبرو شدن با محدودیتها و جواب دادن به آنها از واقعیات شکایت بکنند و چون با شکایت کاری از پیش نمی‌رود از ناتوانی خود رنج می‌برند. به دیگران بخاطر ناکامی‌ها و ناتوانایی‌های خود می‌تازند. و این آن رفتاری است که در شخصیت روانرنجور ریشه عمیقی دارد.

ایده‌آل‌های مطلق زمینه ساز اختلالات روانی هستند، اما در عین حال نشان‌دهنده خواست شکوفایی و رشد انسانی نیز. به همین خاطر می‌توان در انسان روانرنجور اشتیاق انسان به جاودانگی را دید. که این خواست تنها زمانی عملی می‌شود که انسان روانرنجور به اصل گرایش به واقعیت روی بیاورد. در غیر اینصورت انسان در خودفرورفته و جدا از واقعیت، در کلیت خود تنها تصویری وارونه و مغشوش از تمنای رشد و شکوفایی خواهد ماند. شخصیت روانرنجور یکی از امکانات رسیدن به خلاقیت در زندگی است که تنها در صورت دُرست هدایت شدن می‌تواند به شکوفایی و خلاقیت منتهی شود. بنابراین فرد روانرنجور انسانی است که خطای غم‌انگیز زندگی‌اش در این نکته نهفته است که رشد خود را قربانی رشد ایده‌آل‌های مطلق خود می‌سازد.

هر انسانی برای ساختن و پابرجانگه داشتن سلامتی روانی احتیاج به روابط بین‌انسانی دارد تا در رابطه با انسانهای دیگر و در تاثیرگذاری و تاثیرگرفتن متقابل خودش را بیابد و موثر بودن خودش را تجربه کند. برای ایجاد روابط بین‌انسانی باید در واقعیت زیست کرد.

به خودرسیدن و خودشناسی تنها در ارتباط با دیگران و در تاثیرگذاردن و تاثیرگرفتن متقابل ممکن می‌گردد. اتفاقاً در این راه است که انسان درمی‌یابد تفاوت‌هایش با دیگران در کجا است و آنجا، جایی است که وی بعنوان «فرد»، بعنوان «خود» مطرح می‌شود. با گرایش محض به دنیای درون و زندگی با چیزهایی که خاص آن دنیا است با دودستی چسبیدن به ایده‌ها و ایدئولوژی‌ها در بهترین حالت انسان روشنفکر دنیای درونی خودش می‌شود و بجای تجربه پرواز تنها به پرواز در عالم ذهن خود می‌پردازد.

زندگی در دنیای واقع به این معنا نیست که انسان باید مطیع دیگران باشد و در مقابل پیرامونش کرنش کند. بلکه در این راه انسان می‌آموزد که رفته‌رفته با پیروی از اصل تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل جایگاهی برای خودش بسازد و بر آن تکیه کند. این یک ایده‌آل است که می‌گویند هر فردی باید خودش باشد و بدون تاثیرپذیری از دیگران خودش بماند. خودشدن یک راه است نه یک مکان. راهی است که تمام عمر طول می‌کشد و در این راه انسان هر لحظه در موقعیتی قرار دارد که توسط تاثیرگذاری و تاثیرپذیری متقابل جایی برای خود پیدا می‌کند.

چه چیز از ما یک معلم خوب می‌سازد؟

معلمان خوب:

- هدف دارند
- منتظر موفقیت همه دانش آموزان هستند
- تحمل ابهام را دارند
- برای ارضای نیازهای بچه‌ها تمایل به تغییر و هماهنگی دارند
- از ندانستن ناراحت نمی‌شوند
- به کارشان فکر می‌کنند
- از مدلهای مختلف یاد می‌گیرند
- از کار و شاگردانشان لذت می‌برند

معلمان خوب هدف دارند

شما نمی‌توانید به معنای کلی خوب باشید، بلکه باید در چیزی یا کاری خوب باشید. به عنوان معلم معنایش این است که بدانید دانش آموزانتان چه انتظاری دارند، و برای رسیدن به این انتظارات برنامه ریزی کنید، شما هم درباره آنچه در کلاستان رخ می‌دهد، بر پایه اهدافی که می‌خواهید به آنها برسید، انتظاراتی دارید. اگر می‌خواهید بچه‌ها را برای اشتغال آماده کنید، از آنها وقت شناسی و توجه خوب انتظار دارید. اگر در یک کلاس کنکور تدریس می‌کنید، به توضیح شکل تست و کمک به بهبود مهارت‌های امتحان دادن بچه‌ها وقت می‌گذرانید و اگر می‌خواهید شاگردانتان در خواندن کتاب بهتر و جدی تر بشوند باید در کلاس وقتی برای خواندن و منابع و کتابهای لازم اختصاص بدهید.

معلمان خوب منتظر موفقیت همه دانش آموزان هستند

این پارادوکس بزرگ تدریس است. اگر ما خودارزیابی مان را کاملاً بر پایه موفقیت شاگردانمان قرار بدهیم، حتماً ناامید خواهیم شد. در همه سطوح، به خصوص در آموزش بزرگسالان، فاکتورهای زیادی در زندگی دانش آموزان وجود دارد که نمی‌گذارد معلم موفقیت همه را تضمین کند. در عین حال، اگر ما با دیدگاهی جبری، دانش آموزانمان را به رفتار "دست من که نیست" واگذار کنیم، بچه‌ها بی‌تعمدی ما را حس می‌کنند و ناامید می‌شوند. ولی ما می‌توانیم با یک سوال ساده محیط شادی را درست کنیم: آیا من همه کارهایی را که می‌توانستم در این کلاس، در این زمان، برای رسیدن به نیازهای همه بچه‌ها، برای رسیدن به همه موفقیت ممکن انجام بدهم، انجام داده‌ام؟ تا وقتی می‌توانید بگویید "بله"، شما محیط موفقیت را فراهم کرده‌اید.

معلمان خوب می‌توانند با ابهام کنار بیایند

یکی از بزرگترین چالش‌های تدریس از نبود بازخورد آنی و دقیق سرچشمه می‌گیرد. دانش آموزی که امروز در حال سر تکان دادن و زیرلب زمزمه کردن درس جبر از کلاس می‌رود، ممکن است فردا بگوید که موفقیت عالی‌ای در ریاضی به دست آورده و از درس دیروزتان تشکر کند. راهی برای پیش بینی دقیق نتایج بلند مدت کارمان وجود ندارد. اما اگر ما در انتخاب استراتژی و محتوا هدف داشته‌باشیم، و سعی در موفقیت همه دانش آموزان بکنیم کمتر دچار غافلگیری خواهیم شد و به جای آن، روی چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم تمرکز خواهیم کرد و اعتماد خواهیم داشت که آمادگی با فکر و تأمل احتمالاً نتایج خوبی خواهد داشت نه نتایج بد.

معلمان خوب برای رسیدن به نیازهای بچه‌ها تغییر می‌کنند و منطبق می‌شوند

آیا واقعاً می‌توانیم ادعا کنیم در کلاس جغرافیای درس داده‌ایم، در حالیکه هیچ کس مفاهیم تدریس ما را نفهمیده است؟ اگر هیچ کدام از دانش آموزانمان بیرون از کلاس کتاب به دست نگیرد، آیا ما واقعاً به آنها خواننده خوب بودن را آموخته‌ایم؟ ما اغلب به این جنبه‌ها فکر نمی‌کنیم اما آنها در قلب تدریس مؤثر جا دارند. یک طرح درس عالی و یک درس عالی دو موضوع کلاً متفاوت هستند؛ وقتی یکی از آنها در پی دیگری اتفاق می‌افتد خیلی خوب است، اما همه می‌دانیم که این اتفاق هر روزی نیست. ما به بچه‌ها درس می‌دهیم که یاد بگیرند و وقتی یاد نمی‌گیرند، باید استراتژی‌های تازه ایجاد کنیم، به راه‌های تازه فکر کنیم، و کلاً هر کاری که بتوانیم برای زنده کردن فرآیند یادگیری انجام دهیم. داشتن متدولوژی خوب، عالی است اما بهتر است بچه‌هایی داشته‌باشیم که در یادگیری خوب، شرکت می‌کنند.

روانشناسی تربیتی

معلمان خوب متفکر هستند

این ویژگی شاید تنها خصوصیت مطمئن و مطلق تمام معلم های خوب است چون که بدون آن هیچ کدام از ویژگی هایی که گفتیم به رشد و بلوغ نمی رسد. معلم های خوب به طور عادی به کلاس شان، دانش آموزانشان، روش هایشان و محتوای تدریستان فکر می کنند. آنها مقایسه می کنند و در تضاد بررسی می کنند، تمایزها و تشابهها را ترمیم می کنند، دوره می کنند، حذف می کنند و ذخیره می کنند. عدم موفقیت در مشاهده آنچه در کلاس رخ می دهد ما را از تدریس و فرآیند یادگیری جدا می کند و اگر خودمان جدا باشیم، چطور می توانیم ارتباط پدید بیاوریم؟

معلمان خوب از ندانستن ناراحت نمی شوند

اگر ما صادقانه و متفکرانه به آنچه در کلاس روی می دهد فکر کنیم، اغلب مشکلات و معماهایی را خواهیم یافت که نمی توانیم فوراً آنها را حل کنیم، سوالاتی که نمی توانیم پاسخ بدهیم. رایترماریاریکله در نامه هایش به یک شاعر جوان چنین نوشته است: "بکوش تا خود سوالات را دوست بداری چنانکه گویی آنها اتاقهایی با در بسته هستند یا کتابهایی که به زبانی بسیار غریبه نوشته شده اند. اکنون با سوالات بزی. شاید پس از این، روزی در آینده دور، اندک اندک و بدون توجه، بتوانی راحت را به سوی پاسخ زندگی کنی." (۱۹۸۶ - صفحه ۳۴ و ۳۵) به همین ترتیب تدریس ما در صورتی سودمند است که بتوانیم اندکی با یک سوال زندگی کنیم، ببیندیشیم و مشاهده کنیم و بگذاریم پاسخ سوال در جواب وضعیت خاصی که در آن هستیم، خود رشد می کند.

معلمان خوب الگوهای نقشی خوب دارند

دوباره به سه معلم خوبتان فکر کنید. چطور نحوه تدریس خود شما، خودآگاه یا ناخود آگاه، توسط اعمال و رفتار آنها شکل گرفته است؟ به بدترین معلمی که داشتید فکر کنید. از چه چیزهایی مطلقاً پرهیز می کنید چون به یاد می آورید که چه اثر تخریب کننده ای بر شما و هم شاگردی هایتان داشته اند؟ ما تدریس را به تدریج یاد می گیریم و ایده ها و رفتارها را به آرامی از بسیاری از منابع جذب می کنیم. تا به حال چند فیلم دیده اید که شخصیت معلم در آنها حضور داشته است، و چطور این فیلمها به شما الگو داده اند؟ ما همیشه از تأثیرات خوب و بد روی تدریسمان آگاه نیستیم. با اندیشیدن به الگوهای تدریس و نحوه گرفتنشان بهتر می توانیم با چالش های جدید تطبیق و تغییر کنیم.

معلمان خوب از کارشان و دانش آموزانشان لذت می برند

این نکته بدیهی به نظر می رسد، اما به همین سادگی هم فراموش می شود. معلمانی که از کار و بچه ها لذت می برند با انگیزه اند، انرژی دارند و خلاق هستند. در نقطه مقابل لذت، بی حوصلگی است؛ وضعیتی که هیچ کس در آن جرقه ای از علاقه نمی یابد. توجه داشته باشید که لذت بردن از کار و لذت بردن از دانش آموزان دو چیز جداگانه است. تمرکز زیاد بر روی محتوا ممکن است به بچه ها حس بی ارتباطی، سوء تفاهیم یا جاماندگی بدهد. توجه بیش از حد روی دانش آموزان، بدون توجه به محتوا، باعث می شود دانش آموزان حس خوب و مفهوم شدن داشته باشند اما ممکن است کمکی به آنها در کسب اهداف آموزشی با سرعت مناسب نکند. به دست آوردن تعادل بین این دو نقطه حدی به زمان و توجه نیاز دارد و باید با دقت مشاهده کنید با دقت ارزیابی کنید و روی یافته هایتان کار کنید. میل دارم با شعری از لائوتسه، حکیم چینی و صاحب کتاب تائوته چینگ نتیجه گیری کنم. من در تمام این سالها نسخه ای از آن را همراه خودم داشته ام و پیام آن را هم مفید و هم چالش برانگیز یافته ام. این شعر به ما یادآوری می کند که تدریس خوب وضعیتی ثابت و ایستا نیست بلکه فرآیندی دائمی است. ما هر روز برای معلم بهتر شدن فرصت داریم و معلم خوب آن کسی است که فرصت ها را از دست نداده است.

مبنای ارزیابی دانش آموز چیست؟

در نظام های آموزشی که ارزیابی به طور مستمر به عمل می آید، فعالیت ها موفقیت آمیز است. اگر در نظام آموزشی ارزیابی انجام نشود، نمی توانید موفقیت را از شکست متمایز کنید. اگر موفقیت را تشخیص ندهید، نمی توانید به آن پاداش دهید. اگر شکست را تمیز ندهید، نمی توانید آن را تصحیح کنید. اگر به وسیله ارزیابی نتایج نظام های آموزشی را نمایان کنید، می توانید حمایت های لازم را به دست آورید. این متن از مقاله ای با موضوع ارزیابی برگرفته شده است. اما باید به آن یک شرط را هم افزود و آن اینکه ارزیابی باید درست و اصولی انجام گیرد. در حال حاضر سیستم ارزیابی آموزشی در ایران با انتقادات زیادی رو به روست. این نظام ارزیابی سبب ناکارآمدی نظام آموزش و پرورش تلقی می شود.

دکتر علی رضا کیامنش، رئیس دانشکده روانشناسی دانشگاه تربیت معلم درباره انواع ارزیابی آموزشی در جهان امروز می گوید: «ارزیابی وسیله ای برای پی بردن به میزان موفقیت نظام آموزشی در رابطه با برنامه ها و عملکردهایش است. ارزیابی در جهان در چهار سطح انجام می گیرد. یک نوع ارزیابی در سطح مدرسه و از طریق معلم انجام می گیرد. به این ترتیب مشخص می شود، آموزش های مدرسه چه اندازه در عملکرد دانش آموز متجلی شده است. در کشورهای مختلف این ارزیابی در دست مدرسه است. اما سازمان های دیگری هم وجود دارند که برای کتاب های درسی مختلف سؤالات معتبری درست می کنند. مدارس این سؤالات را خریداری می کنند و بر مبنای نتایج آنها عملکردشان را می سنجند. بر مبنای این پرسش ها می توان مدارس مختلف را سنجید. ۹۰ درصد دانش آموزان کانادایی در این آزمون ها شرکت می کنند. به این وسیله اولیا هم می فهمند موقعیت فرزندانشان در این آزمون تخصصی در کجاست و مدرسه نیز جایگاه خودش را می بیند. در پایان هر دوره به ویژه در پایان دوره دبیرستان یک آزمون عمومی برگزار می شود. با این آزمون ها مشخص می شود فارغ التحصیلان هر دوره چه چیزهایی یاد گرفته اند و بر اساس این آزمون گواهی پایان دوره دریافت می کنند. در بعضی از کشورها در آخر دبستان و بعضی در آخر دوره راهنمایی نیز آزمون ها برگزار می شود. ما هم قبلاً امتحانات نهایی استانی داشتیم. با این دست مطالعات و آزمون های هماهنگ که همه بچه ها در آن شرکت می کنند، مشخص می شود در استان چه می گذرد. در ارزیابی نوع سوم برای ارزیابی نظام آموزشی دنبال سنجش های ملی می روند. مثلاً تصمیم گرفته می شود علوم سوم دبستان یا پایه هشتم به طور سراسری آزمون شود. این آزمون در همه کشور انجام می شود. در این سطح ارزیابی، نظام آموزشی اطلاعاتی می گیرد تا خود را بسنجد. اما چون پرهزینه است به روش نمونه گیری انجام می شود.

در آمریکا از سال ۱۹۶۰ مرکز سنجش پیشرفت آموزشی شروع به کار کرده است که سازمانی طویل و علمی است. خیلی از کشورها چنین سازمانی دارند. ولی ما مرکزی برای سنجش و بررسی عملکرد نظام آموزشی نداریم و چراغ خاموش حرکت می کنیم. شیوه کار این سازمان شبیه مطالعات بین المللی است ولی فقط در یک کشور انجام می شود. ما در مرحله اول ارزیابی که سنجش مدرسه است مشکل داریم.

سنجش های سراسری هم نداریم. تنها از سال گذشته از بچه های سال سوم دبیرستان آزمون سراسری گرفته می شود تا معدل آنها برای کنکور قابل قبول باشد. کنکور هم هست که نظام آموزشی را از کیفیت انداخته است. تنها کاری که به عنوان سنجش ملی صورت گرفته مربوط به سال تحصیلی ۷۸ - ۷۷ است که با کمک یونسف برای سنجش صلاحیت دانش آموزان پایه پنجم دبستان صورت گرفت. مرحله چهارم ارزیابی نیز سنجش در سطح بین المللی است. در سطح کلاس نیز دانش آموزان در کشورهای پیشرفته با شیوه ای کاملاً متفاوت با نظام ارزیابی ایران که تنها بر مبنای مقیاس کمی صفر تا ۲۰ است ارزیابی می شوند. مهندس مرید، کارشناس ارشد مکانیک از فرانسه می گوید: «در این کشور افراد تا پایان عمر ارزیابی می شوند! در این کشور از بدو ورود به مدرسه تا پایان دوره دبیرستان، شورای کلاس نتایج عملکرد نهایی دانش آموزان را ارزیابی می کند. این شورا از تمام معلمان کلاس، دو نفر به عنوان نمایندگان دانش آموزان و دو نفر نمایندگان والدین و مدیر مدرسه تشکیل می شود. در طول سال نیز دائماً و تقریباً هر دو هفته یک بار امتحان کتبی برگزار می شود. معلم بر اساس نمرات دانش آموز و فراز و فرود نمرات وی عملکردش را توصیف می کند. دانش آموزی که دائماً در حال پیشرفت باشد حتی اگر سرانجام نمره خیلی بالایی کسب نکند، دانش آموز زنگ تلقی می شود. ولی بدترین شرایط برای دانش آموزی است که نمراتش سیر نزولی طی می کند. در مورد دانش آموزی که دائماً در مرز ده نمره می آورد والدین تصمیم می گیرند، می خواهند فرزندشان مردود شود یا به سال بالاتر برود. مجموع این ارزیابی ها در کنکور بسیار مؤثر است نتیجه این ارزیابی ها برای رتبه بندی مدارس هم بسیار مهم است، مثلاً مدرسی که اکثر دانش آموزان آنها وارد دانشگاه های معتبری مثل پلی تکنیک می شوند، در صورت عملکرد منفی دانش آموز وی را از مدرسه بیرون می کنند. حتی در دوره دانشگاه هم دانشجویان به صورت شرافتمند، خیلی شرافتمند، توصیف می شود! طبیعتاً این نظام ارزیابی هدفمند کنکور را از شکل فاجعه باری که در ایران است خارج می کند. احتمالاً با توجه به نتایج مثبت این نوع ارزیابی در سایر کشورها شورای عالی آموزش و پرورش در جلسه ای در مرداد ۸۱ به دفتر ارزیابی تحصیلی و تربیتی مأموریت داد، درباره تبدیل مقیاس کمی صفر تا ۲۰ به مقیاس کیفی مطالعاتی انجام داده گزارش آن را به شورا ارائه کند. شورای عالی آموزش و پرورش به پیشنهاد دفتر ارزیابی تحصیلی و تأیید پژوهشکده تعلیم و تربیت در مصوبه ۷۱۰ خود مجوز اجرای

روانشناسی تربیتی

سه ساله طرح را صادر کرد. براین اساس این طرح تا پایان سال تحصیلی ۸۵ - ۸۴ اجرا خواهد شد. به این ترتیب باید دید نتیجه و به ویژه نحوه اجرای ارزشیابی چگونه خواهد بود. آیا استانداردهای لازم در آن رعایت و در نهایت به نتایج دلخواه منجر می شود. براساس یک مقاله تاکنون گزارش ناظران طرح و نظرات معلمان و دست اندرکاران طرح درباره اجرای آن مثبت بوده است. به هر حال تاکنون تلاش هایی در ایران صورت گرفته تا نظام آموزشی شکل مطلوب تری پیدا کند. ولی نتیجه ملموس مشاهده نمی شود. این موضوع را نتایج ضعیف ایران در آزمون های بین المللی نشان می دهد.

مرتضی خلخالی، کارشناس با سابقه برنامه ریزی آموزشی در انتقاد از نظام سنجش کشور می گوید: «نظام سنجش دانش محور و مفهوم محور ایران کاری به ارزیابی مهارت های شناختی سطح بالاتر، مهارت های روشی، نگرشی و عادت مطلوب یادگیری ندارد و فقط آموختن محتوای علمی و کلاسیک کتاب را مورد سنجش قرار می دهد. حتی گروه دانشگاه رفتگان نیز تمام وقت نوجوانی خود را صرف تلاش برای کسب موفقیت در انباشتن علم محض در ذهنشان کرده اند. متأسفانه در نظام آموزشی ما کتاب درسی و محتوای دانشی آن تقریباً تنها شاخص و استاندارد است که رعایت محتوای آن ضروری به نظر می رسد. نظام امتحانی و سنجش سنتی هرآنچه در کتاب عینیت دارد، پیگیری می کند و آن را مورد سؤال قرار می دهد. راهبردی که برای کاستن از بار فزاینده برنامه درسی کتاب محور در ایران معمول است نگهداری تنها اصلی درخت ساختارشناسی و حذف مثال های کاربردی، شکل ها، مصداق ها، تمثیل ها، داستان ها و تکالیف عملکردی است. در حالی که اینگونه مطالب برای تسهیل یادگیری، ایجاد انگیزه و جاذبه در محتوای کتاب و... است و نباید آنها را بی پروا حذف کرد. درحالی که حجم کتاب های خارجی معتبر در تمام دوره های تحصیلی چندین برابر حجم آنها در ایران است و تعداد صفحات آنها که بیشتر در قطع بزرگ رحلی هستند معمولاً از ۵۰۰، ۶۰۰ صفحه تجاوز می کند. منتها دانش آموزان مطابق برنامه ها، روش و هدف های خاص مسیر انتخابی خود این کتاب را به عنوان مرجع و منبع مهم، مورد استفاده قرار می دهند و هرگز آن را کتابی هم نمی دانند که باید تمام محتوای آن را به خاطر سپرد.» وی در مورد نظام سنجش در انگلیس که پیشروترین نظام سنجش است، می گوید: «شعار مجمع ملی گروه کاری سنجش و آزمون این است سنجش خدمتگزار برنامه است نه ارباب آن! ما از معلمان خود انتظار نداریم تنها آنچه را که پاسخگوی پرسش های آزمون و تست ها باشد تدریس کنند. یکی از ابتکارات نظام سنجش انگلیس طراحی سطوح رشد تحصیلی است افزون بر سیستم ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و امتحانات، هر یک از دانش آموزان برحسب نوعی ارزیابی ملاک محور که به نمره امتحان و بارم معمولی وابسته نیست سطح بندی می شوند. هر یک از سطوح دست یابی با چند ملاک و عبارت توصیفی تعریف می شود و معلم امکان می یابد سطح رشد تحصیلی دانش آموز را با توجه به تعاریف تقریباً استاندارد، اجرای نوعی امتحانات و ارزشیابی و شناخت شخصی برآورد کند. در گزارش نهایی مدرسه به اولیا هم سطح رشد تحصیلی و هم درجه پیشرفت تحصیلی او قید می شود. این سطوح و درجه ها برای استخدام کنندگان و صاحبان مشاغل همچنین برای انتخاب مسیرهای تحصیلی معنی و ارزش زیادی دارد و ممکن است به تصمیم گیری درباره توانایی ها و استعداد دانش آموزان برای اشغال یک حرفه یا ادامه تحصیل در یک رشته پیش از نمرات کارنامه ارزش داشته باشد. ۷۵ درصد نمره دانش آموز را امتحانات کتبی مشخص می کند که به صورت پرسش های پاسخ یک جمله ای یا ساخت دار برای تعیین سطح دانش، آزمون سطوح بالاتر اندیشیدن مثل حل مسأله، تفکر نقاد و... و ارزیابی مهارت های برقراری ارتباط و ارزشیابی مثل جدول، نمودار، جمع بندی، نتیجه گیری، حسن بیان و... مطرح می شود. ۲۵ درصد باقی مانده مربوط به پرونده کارنامه تحصیلی شامل گزارش های عملکردهای پروژه ای، عملی، آزمایشگاهی و غیره برحسب استاندارد ها و ملاک های تعریف شده است. به این ترتیب طبیعی است که نظام های سنجش بسته ای راحت طلب را که با صرف هزینه های کم به تصحیح ماشینی و اندازه گیری بخشی از بازده آموزشی و نه اغلب ابعاد آن می پردازند عملاً میلیون ها دانش آموز را در لایه های پایین اندیشه و اغلب در حیطه محتوای دانشی و علمی صرف نگه می دارند.» به این ترتیب تا نظام ارزشیابی مناسبی برای دانش آموزان از بدو ورود به مدرسه تا پایان فارغ التحصیلی ایجاد نشود نمی توان به بهبود عملکرد نظام آموزشی امید داشت. «المپیادی ها و دانش آموزانی که در کشورهای خارجی گل می کنند نتیجه عملکرد عادی نظام آموزشی ما نیستند. این را نتیجه آزمون های بین المللی نظیر آزمون تیمز نشان داده است.»

شاگرد دقیق و شاگرد بی دقت (حکایت)

قبل از افتتاح مدارس در ایران مکتب‌خانه وجود داشت. این مکتب‌ها را مکتب‌دار اداره می‌کرد که به او ملا (یعنی باسواد و درس خوانده) می‌گفتند. مکتب‌های دختران را هم ملاماجی اداره می‌کرد. این را هم بگویم که مکتب‌خانه اطاقی بود که بچه‌ها هر یک تشک‌چه‌ای داشتند و روی آن می‌نشستند.

روزی شخصی به مکتب مراجعه نموده و به مکتب‌دار می‌گوید: پسر من مدتی است به مکتب می‌آید اما چیزی یاد نگرفته ولی پسر همسایه به خوبی خواندن و نوشتن را آموخته است، علت چیست؟

مکتب‌دار می‌گوید: این مساله بسیار ساده است، الساعه من در حضور شما آزمایشی از این دو نوآموز می‌کنم و آن‌ها را بیرون از مکتب فرستاد. زیر اولی که کم‌هوش و بی‌دقت بود خشتی گذاشت و زیر تشک دانش‌آموز باهوش و دقیق مقوایی. آنگاه آن‌ها را احضار نمود و گفت در جایشان بنشینند.

بعد از اولی پرسید: چه فرقی حس می‌کنی؟ تغییری کرده؟ گفت: نه، تغییری نکرده است. از دومی پرسید: تو چه حس می‌کنی؟ دومی گفت: یا سقف پایین آمده یا من بالا رفته‌ام.

بچه ها می آموزند آن طوری باشند که زندگی میکنند !

بچه ها ...

وقتی با سرزنش و انتقاد زندگی می کنند می آموزند بی اعتماد به خود باشند.

وقتی با خشونت زندگی می کنند می آموزند که جنگجو باشند.

وقتی با ترس زندگی می کنند می آموزند که بزدل باشند.

وقتی با ترحم زندگی می کنند می آموزند که به خود احساس ترحم داشته باشند.

وقتی با تمسخر زندگی می کنند می آموزند که خجالتی باشند.

وقتی با حسادت زندگی می کنند می آموزند که در خود احساس گناه داشته باشند.

اما ...

اگر با شکیبایی زندگی کنند بردباری را می آموزند.

اگر با تشویق زندگی کنند اعتماد و اطمینان را می آموزند.

اگر با پاداش زندگی کنند با استعداد بودن و پذیرندگی را می آموزند.

اگر با تصدیق شدن زندگی کنند عشق را می آموزند.

اگر با توافق زندگی کنند دوست داشتن خود را می آموزند.

اگر با تایید زندگی کنند با هدف زندگی کردن را می آموزند.

اگر با صداقت زندگی کنند حقیقت را می آموزند.

اگر با انصاف زندگی کنند دفاع از حقوق را می آموزند.

اگر با اطمینان زندگی کنند اعتماد به خود و اعتماد به دیگران را می آموزند.

اگر با دوستی و محبت زندگی کنند زندگی در دنیای امن را می آموزند.

بچه هاشما چطور زندگی می کنید و چه می آموزید؟