

تغییرات روان شناسی یازدهم

چاپ 1403 با 1402

ویژه نهایی 1404

Search



www.p30konkor.com



علم تجربی چیست؟

در زبان فارسی از واژه «علم» استفاده زیادی می‌شود. منظور از علم در اینجا، علم تجربی^۱ است که از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری برای بررسی موضوع مورد مطالعه استفاده می‌کنند و یکی از منابع کسب آگاهی و معرفت است.

در علوم تجربی با کمک مشاهده و روش‌های مختلف، رابطه بین پدیده‌های طبیعی، بررسی می‌شود. در علوم تجربی، برخی مفاهیم مانند **مسئله**، **فرضیه** و **نظریه** کاربرد فراوانی دارند: پژوهش‌های دانشمندان با «طرح مسئله» شروع می‌شود. در بیشتر موارد، آنها با توجه به دانش و تجربه‌های قبلی و همچنین با استفاده از قوه تخیلشان سعی می‌کنند پاسخ‌های اولیه و تاحدممکن سنجیده‌ای به مسئله‌های علمی بدهند. به این قبیل پاسخ‌ها، «فرضیه^۲» می‌گویند. فرضیه پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله‌های علمی است. فرضیه‌ها می‌توانند ضمن اینکه در پاسخ به یک سؤال بیابند، باعث طرح سؤال‌های دیگر هم بشوند. فرضیه‌ها، در صورت پذیرفته شدن در شرایط مختلف آزمایشی به «قانون یا اصل» تبدیل می‌شوند. مجموعه‌ای منسجم از اصول و قوانین علمی درباره یک موضوع نیز، «نظریه» را تشکیل می‌دهند.

برای پذیرش پاسخ‌های اولیه ارائه شده به مسئله‌های علمی و تأیید یک فرضیه، باید آن پاسخ‌ها را براساس **مشاهدات تجربی**، بیازماییم و نتیجه را با یافته‌های مقبول در علم تجربی، مطابقت دهیم. پس از بررسی، اگر مطابقت و همخوانی وجود نداشته باشد، پاسخ ارائه شده پذیرفته نمی‌شود.



علم تجربی چیست؟

در زبان فارسی از واژه «علم» استفاده زیادی می‌شود. منظور از علم در اینجا، علم تجربی^۱ است که از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری برای بررسی موضوع مورد مطالعه استفاده می‌کنند و یکی از منابع کسب آگاهی و معرفت است.

در علوم تجربی با کمک مشاهده و روش‌های مختلف، رابطه بین پدیده‌های طبیعی، بررسی می‌شود. در این علوم، برخی مفاهیم مانند **مسئله**، **فرضیه** و **نظریه** کاربرد فراوانی دارند: پژوهش‌های دانشمندان با «طرح مسئله» شروع می‌شود. در بیشتر موارد، آنها با توجه به دانش و تجربه‌های قبلی و همچنین با استفاده از قوه تخیلشان سعی می‌کنند پاسخ‌های اولیه و تاحدممکن سنجیده‌ای به مسئله‌های علمی بدهند. به این قبیل پاسخ‌ها، «فرضیه^۲» می‌گویند. فرضیه پاسخ اولیه پژوهشگران به مسئله‌های علمی است. فرضیه‌ها می‌توانند ضمن اینکه در پاسخ به یک سؤال بیابند، باعث طرح سؤال‌های دیگر هم بشوند. فرضیه‌ها، در صورت پذیرفته شدن در شرایط مختلف آزمایشی به «قانون یا اصل» تبدیل می‌شوند. مجموعه‌ای منسجم از اصول و قوانین علمی درباره یک موضوع نیز، «نظریه» را تشکیل می‌دهند.

برای پذیرش پاسخ‌های اولیه ارائه شده به مسئله‌های علمی و تأیید یک فرضیه، باید آن پاسخ‌ها را براساس **اطلاعات و داده‌های تجربی** بیازماییم و نتیجه را با یافته‌های مقبول در علم تجربی، مطابقت دهیم. پس از بررسی، اگر مطابقت و همخوانی وجود نداشته باشد، پاسخ ارائه شده پذیرفته نمی‌شود.

مصاحبه^۱: برخی موضوعات را نمی‌توان به صورت مستقیم مشاهده و یا با کمک پرسش‌نامه‌های از پیش تعیین شده مطالعه کرد؛ محققان در چنین حالتی از روش مصاحبه استفاده می‌کنند. در این حالت، محقق در ضمن گفتگو و براساس پاسخ‌های دریافت کرده، پرسش بعدی خود را معلوم و مصاحبه را هدایت می‌کند. بنابراین، مصاحبه برخلاف گفتگوی معمولی، هدفمند و سازمان‌یافته است.

مصاحبه^۲: برخی موضوعها را نمی‌توان به صورت مستقیم مشاهده و یا با کمک پرسش‌نامه‌های از پیش تعیین شده مطالعه کرد؛ محققان در چنین حالتی از روش مصاحبه استفاده می‌کنند. در این حالت، محقق در ضمن گفتگو و براساس پاسخ‌های دریافت کرده، پرسش بعدی خود را معلوم و مصاحبه را هدایت می‌کند. بنابراین، مصاحبه برخلاف گفتگوی معمولی، هدفمند و سازمان‌یافته است.

آزمون^۳: شاید بیش از هر روشی، افراد عادی جامعه با استفاده از آزمون‌های روان‌شناختی مواجه شده باشند. آزمون‌ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند. ساخت آزمون‌ها بسیار دشوار است و فرایند پیچیده‌ای را طی می‌کند. آزمون‌ها باید دقیقاً همان چیزی را اندازه‌گیری کنند که برای آن ساخته شده‌اند. علاوه بر این، آزمون‌ها در دفعات متعدد اجرا باید نمره یکسان یا تقریباً یکسانی به ما بدهند.

استفاده از آزمون‌ها، چگونگی اجرا و تفسیر آن باید در کنار سایر روش‌ها باشد و به دست افراد متخصص انجام شود. همچنین متخصصان نباید مشخصات و اطلاعاتی را که در پژوهش‌های خود از افراد به دست آورده‌اند، به صورت عمومی و برای دیگران منتشر کنند.

روش‌های مبتنی بر علم اعصاب: امروزه برخی از دانشمندان برای مطالعه روان‌شناسی از شواهد به دست آمده از عملکرد مغز استفاده می‌کنند. در این روش با استفاده از فونونی همچون تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI)^۴، نوار مغزی مغناطیسی (MEG)^۵، تحریک مغناطیسی سراسر جمجمه (TMS)^۶، به مطالعه دقت مکانی و زمانی مناطق مختلف مغز به هنگام انجام یک فعالیت ذهنی می‌پردازند. ★

آزمون‌ها^۳: شاید بیش از هر روشی، افراد عادی جامعه با استفاده از آزمون‌های روان‌شناختی مواجه شده باشند. آزمون‌ها ابزاری برای کمی کردن ویژگی‌های روان‌شناختی هستند. ساخت آزمون‌ها بسیار دشوار است و فرایند پیچیده‌ای را طی می‌کند. آزمون‌ها باید دقیقاً همان چیزی را اندازه‌گیری کنند که برای آن ساخته شده‌اند.

علاوه بر این، آزمون‌ها در دفعات متعدد اجرا باید نمره یکسان یا تقریباً یکسانی به ما بدهند. استفاده از آزمون‌ها، چگونگی اجرا و تفسیر آن باید در کنار سایر روش‌ها باشد و به دست افراد متخصص انجام شود. همچنین متخصصان نباید مشخصات و اطلاعاتی را که در تحقیقات خود از افراد به دست آورده‌اند، به صورت عمومی و برای دیگران منتشر کنند.

فعالیت ۱-۱۰

با استفاده از اینترنت و با کمک دبیر درباره یکی از مفاهیم روان‌شناسی (مثلاً حل مسئله یا سبک‌های تصمیم‌گیری) یک آزمون پیدا کنید.

فعالیت ۱-۱۰

با استفاده از اینترنت و با کمک دبیر درباره یکی از مفاهیم روان‌شناسی (مثلاً حل مسئله یا سبک‌های تصمیم‌گیری) یک آزمون پیدا کنید.

روان‌شناسی رشد^۱، به عنوان یکی از گرایش‌های روان‌شناسی، به این گونه سوالات پاسخ می‌دهد.



شناسایی و پیش‌بینی تغییرات در طول زندگی که به آن «فراخنای زندگی»^۲ نیز گفته می‌شود، مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. روان‌شناسی رشد، شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که تلاش می‌کند تغییراتی

را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد مطالعه کند. مهم است که بدانیم این تغییرات از چه نوعی است؛ به طور مثال شما می‌دانید نسبت به گذشته تغییر کرده‌اید و در شش سال گذشته به طور کلی چیز متفاوتی بودید؟ اما سؤال این است که برای شناخت بهتر این تفاوت کلی آیا می‌توان این تغییرات را طبقه‌بندی کرد؟ تغییرات شما نسبت به گذشته کدام است؟ قد شما بلندتر شده؟ مطالب بیشتری فرا گرفته‌اید؟ مسائل را بهتر حل می‌کنید؟ کم حوصله‌تر و هیجانی‌تر شده‌اید؟ اجتماعی‌تر شده‌اید؟

در پاسخ به پرسش‌های فوق می‌توان جنبه‌های مختلف انسان را از یکدیگر تفکیک کرد؛ جنبه‌های جسمانی (بلند شدن قد)، شناختی (حل مسائل)، هیجانی (ابراز خشم)، اجتماعی (روابط با همسالان) و اخلاقی (رعایت حقوق دیگران) بر همین اساس، روان‌شناسی رشد دامنه گسترده‌ای از حیطه‌های رشد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی در فراخنای زندگی فرد را شامل می‌شود.

۱- Developmental Psychology

۲- Life Span

روان‌شناسی رشد^۱، به عنوان یکی از گرایش‌های روان‌شناسی، به این گونه سوالات پاسخ می‌دهد.



در زبان فارسی، از روان‌شناسی تحولی هم در معنای روان‌شناسی رشد استفاده می‌شود، اما در این کتاب از همان اصطلاح روان‌شناسی رشد استفاده شده است. شناسایی و پیش‌بینی تغییرات در طول زندگی که به آن «فراخنای

زندگی»^۲ نیز گفته می‌شود، مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. روان‌شناسی رشد، شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که تلاش می‌کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد مطالعه کند. مهم است که بدانیم این تغییرات از چه نوعی است؛ به طور مثال شما می‌دانید نسبت به گذشته تغییر کرده‌اید و در شش سال گذشته به طور کلی چیز متفاوتی بودید؟ اما سؤال این است که برای شناخت بهتر این تفاوت کلی آیا می‌توان این تغییرات را طبقه‌بندی کرد؟ تغییرات شما نسبت به گذشته کدام است؟ قد شما بلندتر شده؟ مطالب بیشتری فرا گرفته‌اید؟ مسائل را بهتر حل می‌کنید؟ کم حوصله‌تر و هیجانی‌تر شده‌اید؟ اجتماعی‌تر شده‌اید؟

در پاسخ به پرسش‌های فوق می‌توان جنبه‌های مختلف انسان را از یکدیگر تفکیک کرد؛ جنبه‌های جسمانی (بلند شدن قد)، شناختی (حل مسائل)، هیجانی (ابراز خشم)، اجتماعی (روابط با همسالان) و اخلاقی (رعایت حقوق دیگران) بر همین اساس، روان‌شناسی رشد دامنه گسترده‌ای از حیطه‌های رشد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی در فراخنای زندگی فرد را شامل می‌شود.

۱- Developmental Psychology

۲- Life Span

سؤال

در چه سنی دوچرخه‌سواری را یاد گرفتید؟ آیا این مهارت در نتیجه تغییرات رشدی حاصل شده است، یا با تمرین و آموزش مکرر؟



سؤال

در چه سنی دوچرخه‌سواری را یاد گرفتید؟ آیا این مهارت در نتیجه تغییرات رشدی حاصل شده است؟ آیا این مهارت با تمرین و آموزش مکرر کسب شده است؟

ویژگی های رشد در دوره قبل از تولد

رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می شود. وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می کند، نطفه تشکیل می شود. تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر). از طریق همین کروموزوم ها است که صفات به ارث برده می شوند. عواملی همچون سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت های هیجانی، آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها بر چگونگی رشد قبل از تولد تأثیر دارد.

فعالیت ۲-۳

آیا تاکنون درباره آثار مخرب عوامل شیمیایی بر جنین در جنگ های مختلف شنیده اید؟ با مراجعه به منابع اطلاعاتی (مجلات و شبکه های مجازی) یک تصویر مربوط به این موضوع و توضیح آن را با خود به کلاس بیاورید و درباره آن بحث کنید.

ویژگی های رشد در دوره کودکی

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



ویژگی های رشد

در این قسمت ویژگی های دوره های اصلی رشد (قبل از تولد، کودکی و نوجوانی) توضیح داده می شود.

دوره قبل از تولد

رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می شود. وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می کند، نطفه تشکیل می شود. تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر). از طریق همین کروموزوم ها است که صفات به ارث برده می شوند. عواملی همچون سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت های هیجانی، آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها بر چگونگی رشد قبل از تولد تأثیر دارد.

فعالیت ۲-۳

آیا تاکنون درباره آثار مخرب عوامل شیمیایی بر جنین در جنگ های مختلف شنیده اید؟ با مراجعه به منابع اطلاعاتی (مجلات و شبکه های مجازی) یک تصویر مربوط به این موضوع و توضیح آن را با خود به کلاس بیاورید و درباره آن بحث کنید.

دوره کودکی

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



رشد شناختی¹ در دوره کودکی

رشد شناختی جنبه مهم دیگری از حیطه‌های رشد در دوره کودکی است. رشد شناختی، به رشد توانایی‌های مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری و توانایی‌های زبانی کودک اطلاق می‌شود؛ مثلاً تصور کنید شیشه شیر کودک شش ماهه‌ای را جلوی چشم وی پشت سرمان پنهان کنیم. در این حالت کودک برای برداشتن شیشه شیر خود چه می‌کند؟



رشد شناختی¹ در دوره کودکی

رشد شناختی جنبه مهم دیگری از حیطه‌های رشد در دوره کودکی است. رشد شناختی، به رشد توانایی‌های مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری و توانایی‌های زبانی کودک اطلاق می‌شود؛ با توجه به مطالب فصل اول، پردازش غالب کودکان ادراکی است، مثلاً تصور کنید شیشه شیر کودک شش ماهه‌ای را جلوی چشم وی پشت سرمان پنهان کنیم. در این حالت کودک برای برداشتن شیشه شیر خود چه می‌کند؟

رشد هیجانی در دوره کودکی، معطوف به سه هیجان ساده^۲ ترس، خشم و محبت است. با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان‌های مختلف و واکنش اطرافیان (به خصوص واکنش مادر) سه هیجان فوق به هیجان‌های مرکب^۳ دیگر، همچون احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم تعمیم می‌یابد.



رشد هیجانی در دوره کودکی، معطوف به هیجان‌های ساده‌ای^۲ همچون ترس، خشم و محبت است. با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان‌های مختلف و واکنش اطرافیان (به خصوص واکنش مادر)، هیجان‌های ساده فوق به هیجان‌های مرکب^۳ دیگر، همچون احساس پشیمانی، سپاسگزاری، احساس گناه و ترحم تعمیم می‌یابد.



جدول ۲-۲

| | |
|--|--------------|
| اولین علامت رشد اجتماعی در ۳ - ۲ ماهگی لبخند اجتماعی است. | ۲-۳ ماهگی |
| ترس از غریبه در ۸ ماهگی است. | ۸ ماهگی |
| بازی‌های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازی‌ها کودکان علاقه‌مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به تنهایی بازی کنند. | ۴ یا ۵ سالگی |
| کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی‌های گروهی می‌کنند، و علاقه خاصی به بازی با هم‌جنسان خود دارند. جمله معروف آنها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده‌ایم. | دوره دبستان |

رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

آیا راست‌گویی، کمک به دیگران، احترام به بزرگ‌ترها، انجام دادن کارهای خوب و پرهیز از کارهای بد، نمونه‌هایی از رفتار اخلاقی است؟ تشخیص اینکه چه کاری خوب و چه کاری بد است به رشد نیاز دارد.

سؤال

به این مثال توجه کنید: مریم ۵ ساله است. مادرش یک کیک خوشمزه برای او و برادرش پخته و آن را در یخچال قرار داده است. مریم، علاوه بر سهم خودش، سهم برادرش را هم می‌خورد، آیا کار مریم اخلاقی است؟ چرا؟

در تبیین فرایند رشد درک اخلاقی^۱ می‌توان گفت که کودکان در ابتدا، هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند؛ به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند. برای اخلاق یک فرایند تدریجی و پیچیده طی می‌شود. رشد درک اخلاقی دربرگیرنده آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی و

۱ - Moral Development

جدول ۲-۲- برخی از رفتارهای اجتماعی کودک

| | |
|--|-------------|
| اولین علامت رشد اجتماعی در ۳ - ۲ ماهگی لبخند اجتماعی است. | ۲-۳ ماهگی |
| ترس از غریبه در ۸ ماهگی است. | ۸ ماهگی |
| بازی‌های موازی در ۳-۲ سالگی است. در این بازی‌ها کودکان علاقه‌مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به تنهایی بازی کنند. | ۲-۳ سالگی |
| کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی‌های گروهی می‌کنند، و علاقه خاصی به بازی با هم‌جنسان خود دارند. جمله معروف آنها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده‌ایم. | دوره دبستان |

رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

آیا راست‌گویی، کمک به دیگران، احترام به بزرگ‌ترها، انجام دادن کارهای خوب و پرهیز از کارهای بد، نمونه‌هایی از رفتار اخلاقی است؟ تشخیص اینکه چه کاری خوب و چه کاری بد است به رشد نیاز دارد.

سؤال

به این مثال توجه کنید: مریم ۵ ساله است. مادرش یک کیک خوشمزه برای او و برادرش پخته و آن را در یخچال قرار داده است. مریم، علاوه بر سهم خودش، سهم برادرش را هم می‌خورد، آیا کار مریم اخلاقی است؟ چرا؟

در تبیین فرایند رشد درک اخلاقی^۱ می‌توان گفت که کودکان در ابتدا، هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند؛ به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند. برای اخلاق یک فرایند تدریجی و پیچیده طی می‌شود. رشد درک اخلاقی مبتنی بر آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی و

اصول شرعی و عرفی است که تعیین می کنند انسان ها در رابطه با دیگران چگونه باید رفتار کنند. به عبارت دیگر منظور از رشد درک اخلاقی در اینجا همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد؛ مثلاً ممکن است یک کودک ۶ ساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می کند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد نه صرفاً برای خوشحال کردن دوستش.

فعالیت ۲-۶

به دو مثال زیر توجه کنید.

- مینا ۶ ساله است. به سراغ قفسه های بالایی آشپزخانه می رود بدون اجازه مادر مقداری شکلات برمی دارد. هنگام پایین آوردن دستش، یک فنجان می شکند.
 - برادر دوقلوی مینا برای کمک به مادرش ناگهان دستش به سینی فنجان ها می خورد و سه فنجان را می شکند.
- عمل کدام یک از اینها اخلاقی نیست؟ این دو مثال را برای دو کودک ۵-۶ ساله تعریف و پاسخ را یادداشت کنید و به کلاس ارائه دهید.

ویژگی های رشد در دوره نوجوانی

همه ما به راحتی به یاد می آوریم که در دوره ای از رشد به طور ناگهانی تغییرات زیادی را تجربه کرده ایم. تغییراتی که در بسیاری از حیطه های جسمی و روانی، مثل توانمندی های شناختی، هیجانی و اجتماعی، متفاوت شدیم. این دوره، همان دوره نوجوانی است.



اصول شرعی و عرفی است که تعیین می کنند انسان ها در رابطه با دیگران چگونه رفتار کنند. به عبارت دیگر منظور از رشد درک اخلاقی در اینجا همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد؛ مثلاً ممکن است یک کودک ۶ ساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می کند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد نه صرفاً برای خوشحال کردن دوستش.

فعالیت ۲-۶

به دو مثال زیر توجه کنید.

- مینا ۶ ساله است. به سراغ قفسه های بالایی آشپزخانه می رود بدون اجازه مادر مقداری شکلات برمی دارد. هنگام پایین آوردن دستش، یک فنجان می شکند.
 - برادر دوقلوی مینا برای کمک به مادرش ناگهان دستش به سینی فنجان ها می خورد و سه فنجان را می شکند.
- عمل کدام یک از اینها اخلاقی نیست؟ این دو مثال را برای دو کودک ۵-۶ ساله تعریف و پاسخ را یادداشت کنید و به کلاس ارائه دهید.

دوره نوجوانی

همه ما به راحتی به یاد می آوریم که در دوره ای از رشد به طور ناگهانی تغییرات زیادی را تجربه کرده ایم. تغییراتی که در بسیاری از حیطه های جسمی و روانی، مثل توانمندی های شناختی، هیجانی و اجتماعی، متفاوت شدیم. این دوره، همان دوره نوجوانی است.



چاپ 1402 - صفحه 56

جدول ۲-۳- پیامدهای تغییرات شناختی نوجوانان و توصیه پیشنهادی

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

چاپ 1403 - صفحه 56

جدول ۲-۳- پیامدهای تغییرات شناختی نوجوانان و توصیه پیشنهادی

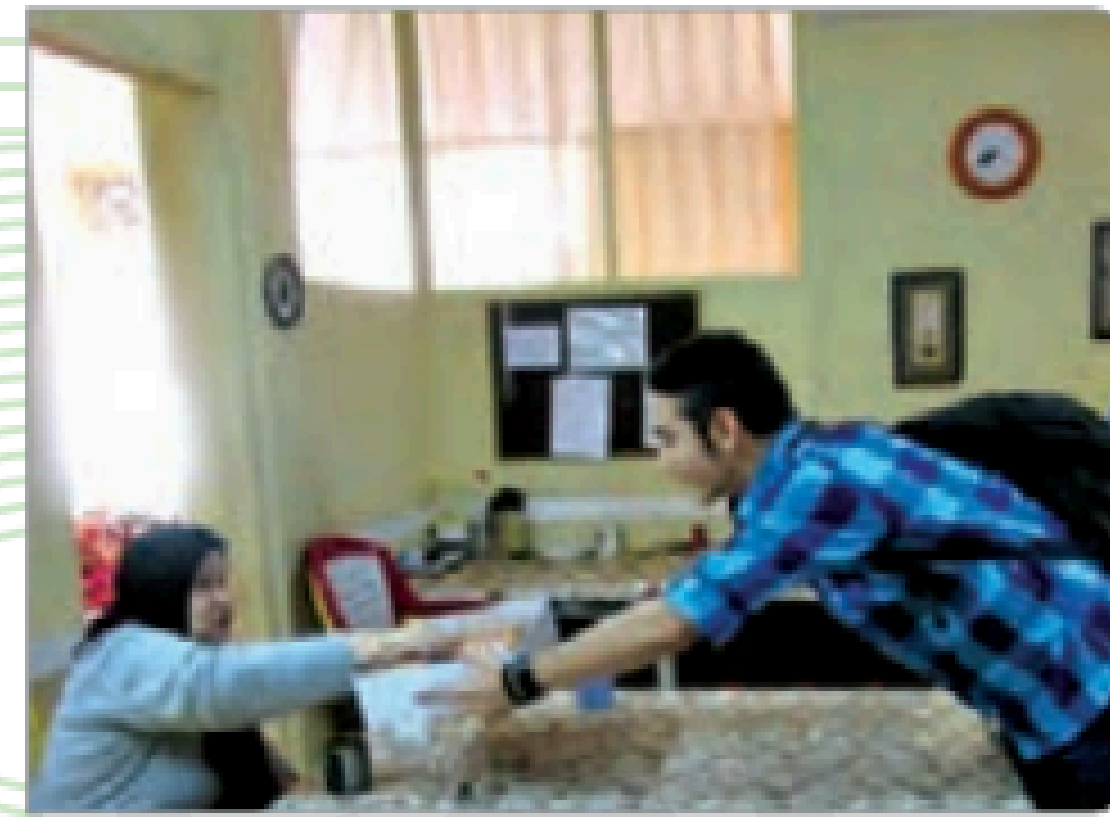
| پیامد تغییرات شناختی | توصیه |
|------------------------------------|---|
| حساسیت نسبت به انتقاد دیگران | در حضور دیگران از نوجوانان عیب‌جویی <u>نشود</u> . |
| احساس منحصر به فرد بودن اغراق‌آمیز | ویژگی‌های منحصر به فرد نوجوانان پذیرفته شود تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل‌تری ایجاد شود. |
| آرمان‌گرایی و عیب‌جویی | نوجوانان نیاز به کمک دارند تا دریابند جوامع و افراد، آمیزه‌ای از محاسن و معایب هستند. |
| مشکل در تصمیم‌گیری روزمره | به جای نوجوانان تصمیم‌گیری نشود. تصمیم‌گیری کارآمد، الگوی تصمیم‌گیری نوجوانان باشد. |



در دوران نوجوانی، روابط اجتماعی و همچنین بروز احساس خودمختاری و استقلال نسبت به والدین، در مقایسه با دوران کودکی بیشتر می‌شود و زمینه‌های رشد ارزش‌های اخلاقی در وی افزایش می‌یابد. یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی، شکل‌گیری هویت است. او باید به خود بگوید چه خصوصیات اخلاقی، ارزشی و دینی دارد؛

مثلاً یک نوجوان ممکن است در خلوت به خود بگوید: «من فردی صادق و مهربان هستم» یا «من آدمی دیندار و انسان دوست هستم» یا «من فقط به مصالح خودم اهمیت می‌دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست».

جملات بالا به رشد درک اخلاقی مربوط می‌شود. نحوه پاسخ نوجوانان به این موضوعات بر نوع تصمیم‌گیری در رفتار او تأثیر می‌گذارد.



در دوران نوجوانی، روابط اجتماعی و همچنین بروز احساس خودمختاری و استقلال نسبت به والدین، در مقایسه با دوران کودکی بیشتر می‌شود و زمینه‌های رشد ارزش‌های اخلاقی در وی افزایش می‌یابد. یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی، شکل‌گیری هویت است. نوجوان باید به خود بگوید چه خصوصیات اخلاقی،

ارزشی، دینی و... دارد؛ مثلاً یک نوجوان ممکن است در خلوت به خود بگوید: «من فردی صادق و مهربان هستم» یا «من آدمی دیندار و انسان دوست هستم» یا «من فقط به مصالح خودم اهمیت می‌دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست».

جمله‌های بالا به رشد درک اخلاقی مربوط می‌شود. نحوه پاسخ نوجوانان به این موضوعها بر نوع تصمیم‌گیری در رفتار او تأثیر می‌گذارد.

چاپ 1402 - صفحه 75

چاپ 1403 - صفحه 75



آماده‌سازی^۱ می‌گویند. آماده‌سازی، زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد. در پدیده آماده‌سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می‌کند. در مثال فوق نام

تجاری خودکار بر روی کیسه باعث شده است تا موقع خرید، آن خودکار را انتخاب کنیم.

اگر قرار است صبح روز بعد کتابی را مطالعه کنید، اگر آن کتاب را بالای سرتان بگذارید و

بخواهید، به هنگام صبح بهتر فرا می‌گیرید تا اینکه بخواهید دنبال کتاب بگردید. در این مثال

علت مطالعهٔ تمرین این بود که شما از شب قبل آماده مطالعه شده‌اید.

را انتخاب می‌کنید که قبلاً با نام تجاری آن آشنا شده‌اید. روان‌شناسان به این پدیده، آماده‌سازی^۱ می‌گویند. آماده‌سازی، زمانی اتفاق می‌افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار می‌گیرد. در پدیده آماده‌سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان می‌کند. در مثال فوق نام تجاری خودکار بر روی کیسه باعث شده است تا موقع خرید، آن خودکار را انتخاب کنیم.

اگر قرار است صبح روز بعد کتابی را مطالعه کنید، چنانچه آن کتاب را بالای سرتان گذاشته باشید و بخواهید، صبح روز بعد به دلیل آماده‌سازی، آن کتاب را بهتر یاد می‌گیرید.

۲- مجاورت^۲: وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آنها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم. همچنان که در شکل مقابل دیده می‌شود ما گرایش داریم چهار دایره میانی را به صورت دو زوج دایره ببینیم.

۳- مشابهت^۳: ما معمولاً تمایل داریم اشیا را براساس شباهت آنها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم. همچنان که در شکل روبه‌رو می‌بینیم ما در این شکل، ۴ خط جداگانه ادراک نمی‌کنیم، بلکه می‌گوییم یک خط دوتایی و دو خط یکی.

۴- استمرار^۴: ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیرپیوسته.

۲- مجاورت^۲: وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آنها را به صورت یک گروه ادراک می‌کنیم. همچنان که در شکل مقابل دیده می‌شود ما گرایش داریم چهار دایره میانی را به صورت دو زوج دایره ببینیم.

۳- مشابهت^۳: ما معمولاً تمایل داریم اشیا را براساس شباهت آنها در یک مقوله طبقه‌بندی کنیم. در شکل روبه‌رو، ما به دلیل اصل مشابهت، ۵ ردیف از شکل‌های مشابه را ادراک می‌کنیم، به جای ۵ ستون از شکل‌های مختلف.

۴- استمرار^۴: ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیرپیوسته.

۱- Figure - Ground
۲- Similarity

۲- Proximity
۴- Continuity

۱- Figure - Ground
۲- Similarity

۲- Proximity
۴- Continuity

حافظه با توجه به نوع اطلاعات

معنایی رویدادی

حافظه با توجه به نوع اطلاعات، انواع مختلفی دارد که مهم‌ترین آنها حافظه معنایی و حافظه رویدادی است. به مثال‌های زیر توجه کنید:

- نظریه را تعریف کنید؟
- بین احساس و ادراک چه تفاوتی وجود دارد؟
- دیروز همین ساعت کجا بودید؟



حافظه با توجه به نوع اطلاعات

معنایی رویدادی

با توجه به نوع اطلاعات، حافظه به دو نوع معنایی و رویدادی تقسیم می‌شود. به مثال‌های زیر توجه کنید:

- نظریه را تعریف کنید؟
- بین احساس و ادراک چه تفاوتی وجود دارد؟
- دیروز همین ساعت کجا بودید؟



چاپ 1402 - صفحه 104 و 105

شما هم ده جفت واژه بسازید که برخی واژگان، علاوه بر نشانه بیرونی، نشانه درونی هم داشته باشند. این آزمایش را برای خواهر، برادر یا دوست خود اجرا و نتایج آن را یادداشت کنید. از انجام دادن این فعالیت چه چیزی را دریافتید؟

برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی، کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.

۱۰۴

فعالیت ۴-۷

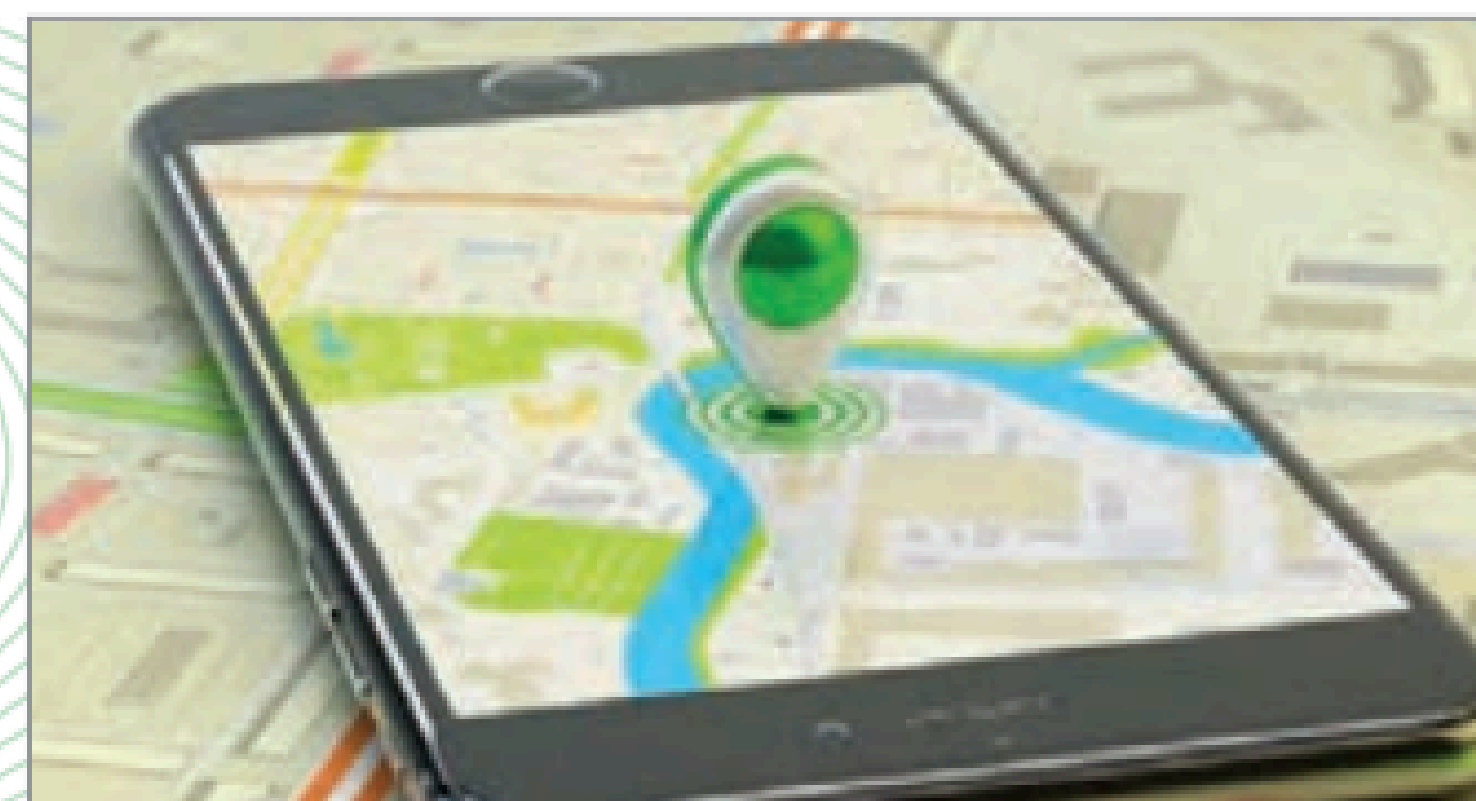
فرض کنید در آزمون تشریحی و چندگزینه‌ای یک درس شرکت کرده‌اید. بعد از خروج از جلسه امتحان، احتمال بازیابی پاسخ درست سوالات تشریحی بیشتر است یا چند گزینه‌ای؟ چرا؟ در این زمینه، پس از جست‌وجوی اینترنتی در قالب یک گزارش، به هم‌کلاسی‌هایتان توضیح دهید.

چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

چاپ 1403 - صفحه 104 و 105

برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی، کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.]۶- استفاده بیش از حد از فناوری: مدیریت استفاده از فناوری مهم‌تر از استفاده از آن است. حافظه با انجام تکالیف جدید کارآمد می‌شود. استفاده بیش از حد از فناوری جهت انجام تکالیف جدید به صورت طولانی حافظه را ضعیف می‌کند.

۱۰۴



در زندگی روزمره در سال‌های اخیر پدیده استفاده از مسیر یاب‌های اینترنتی بسیار متداول شده است. استفاده طولانی مدت از این مسیر یاب‌ها حافظه را تضعیف می‌کند. کسی که به صورت مکرر نشانی مکان‌های مختلف را با این

مسیر یاب‌ها پیدا می‌کند، قادر به انجام تکالیف ساده بدون مسیر یاب‌ها نخواهد بود.

چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

چاپ 1402 - صفحه 153

موقعیت تصمیم‌گیری آرش، با تعارض بین دو امر خواستنی (رشته مورد علاقه) و ناخواستنی (دوری از خانواده) مواجه است. به این نوع تعارض اصطلاحاً «تعارض گرایش - اجتناب» گویند.

فعالیت ۶-۱۲

آیا شما تاکنون در موقعیت تصمیم‌گیری مربوط به تعارض از نوع گرایش - اجتناب قرار گرفته‌اید؟ آن موقعیت را بنویسید و برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید.

چاپ 1403 - صفحه 153

آرش در این موقعیت تصمیم‌گیری، با تعارض بین دو وجه خواستنی (رشته مورد علاقه) و ناخواستنی (دوری از خانواده) از یک موضوع مواجه است. به این نوع تعارض اصطلاحاً «تعارض گرایش - اجتناب» گویند.

فعالیت ۶-۱۲

آیا شما تاکنون در موقعیت تصمیم‌گیری مربوط به تعارض از نوع گرایش - اجتناب قرار گرفته‌اید؟ آن موقعیت را بنویسید و برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید.



نگرش افراد هم است. عوامل شکل دهنده نگرش، متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های او قرار دارد. ما در این فصل به برخی از مهم‌ترین عوامل ایجاد نگرش اشاره می‌کنیم.

انگیزه^۱

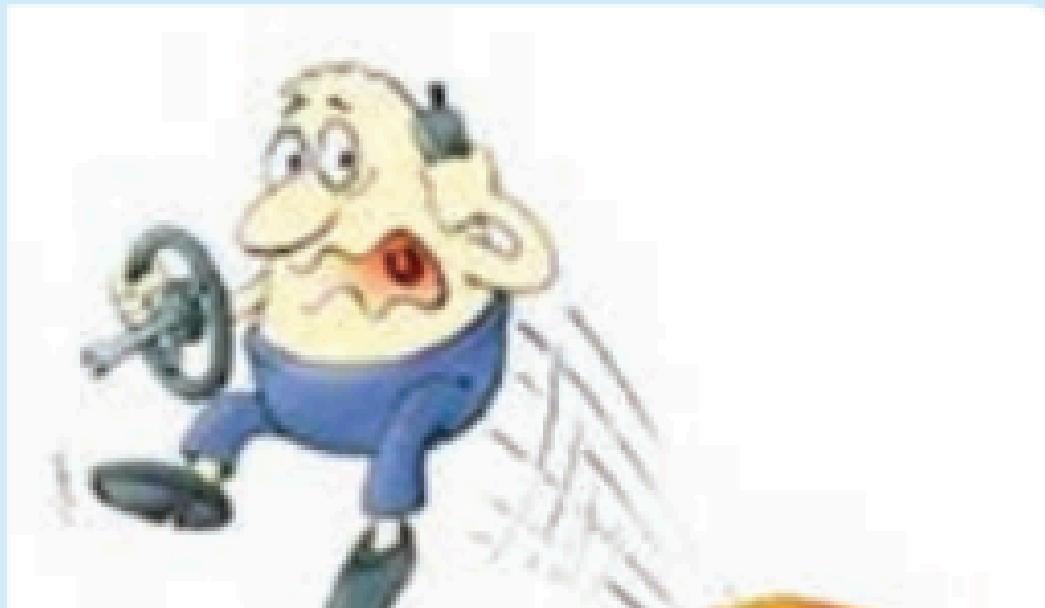
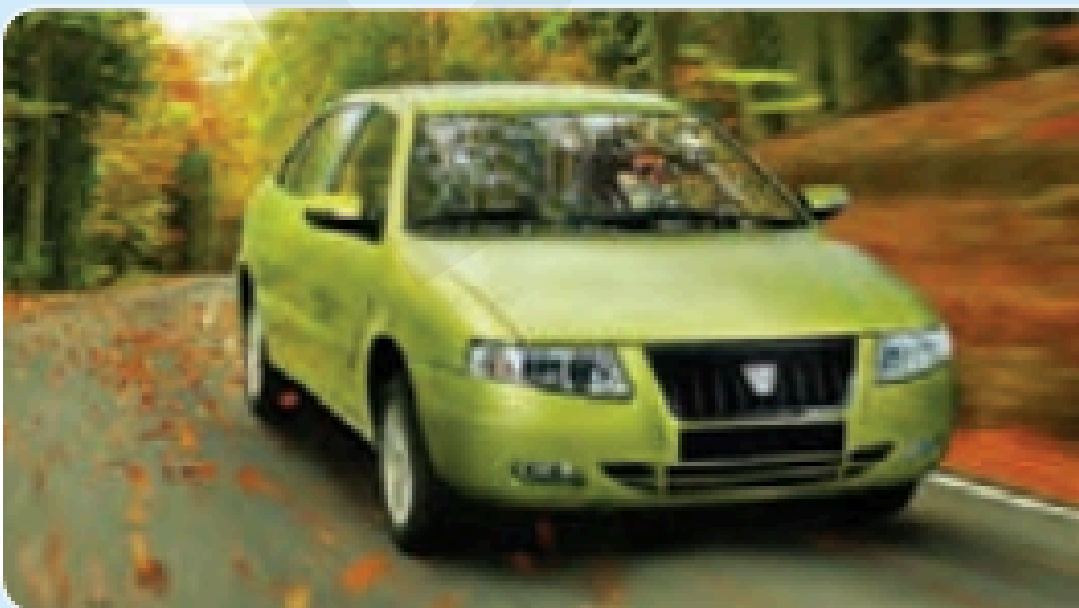
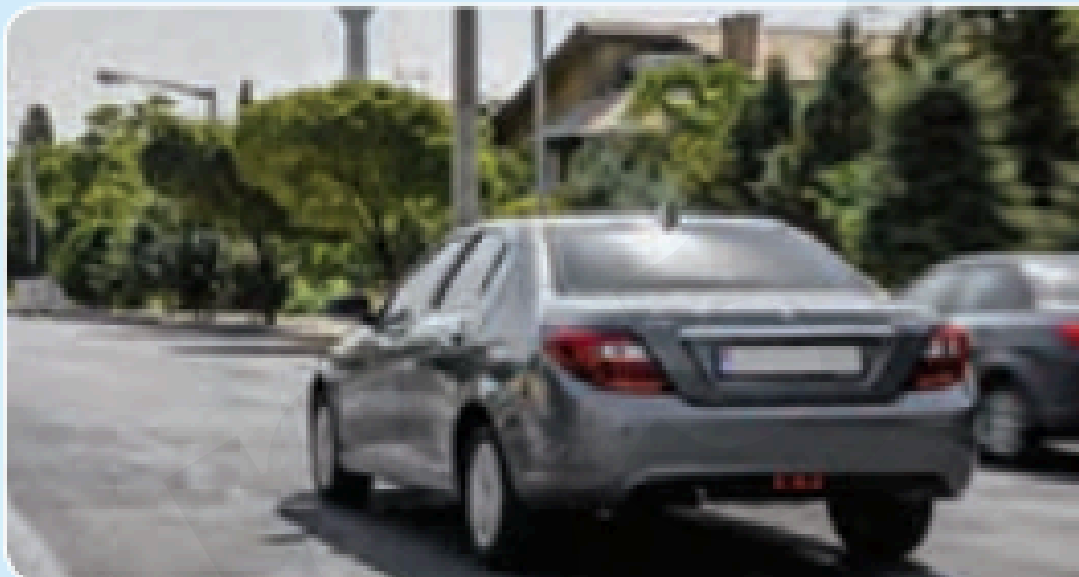
● عاملی که ما را برمی‌انگیزد، به حرکت وا می‌دارد و به سوی رفتار معین سوق می‌دهد را انگیزه گویند.

● انگیزه چیزی است که ما را به حرکت درمی‌آورد و مسیری که باید طی کنیم را معین می‌کند. انگیزه‌ها می‌توانند، از نظر جهت و شدت، در افراد متفاوت باشند. به مثال زیر توجه کنید:

ماشین برای حرکت به موتور و نیروی محرکه نیاز دارد. انسان نیز برای حرکت و انجام یک رفتار به موتور حرکتی نیاز دارد. موتور حرکتی انسان انگیزه است. انگیزه سبب می‌شود که فرد کاری را انجام دهد و رفتاری را از خود نمایان سازد. این انگیزه‌ها هم درونی است و هم توسط عوامل بیرونی برای انسان ایجاد می‌شود.

سؤال

اگر خودت حق انتخاب داشته باشی، دوست داری جای کدام یک از ماشین‌ها باشی؟ چرا؟
این تصاویر چه ارتباطی با موضوع انگیزه دارد؟



نگرش افراد هم است. عوامل شکل دهنده نگرش، متنوع است و تحت تأثیر نظام شناختی فرد، باورها و ارزش‌های او قرار دارد. ما در این فصل به برخی از مهم‌ترین عوامل ایجاد نگرش اشاره می‌کنیم.

انگیزه^۱

● عاملی که شدت و جهت حرکت ما را به سوی رفتاری معین مشخص می‌کند، انگیزه نام دارد.

● انگیزه چیزی است که ما را به حرکت درمی‌آورد و مسیری که باید طی کنیم را معین می‌کند. انگیزه‌ها می‌توانند، از نظر شدت و جهت، در افراد متفاوت باشند. به مثال زیر توجه کنید:

ماشین برای حرکت به موتور و نیروی محرکه نیاز دارد. اما انسان فعال است و عوامل مختلفی می‌توانند شدت و جهت حرکت او را تعیین کنند. این عوامل متأثر از انگیزه هستند. انگیزه‌ها هم درونی هستند و هم توسط عوامل بیرونی برای انسان ایجاد می‌شوند.

سؤال

این تصویر چه ارتباطی با موضوع انگیزه دارد؟



روشن‌های مقابله با فشار روانی

قبل از آشنایی با روش‌های مقابله با فشارهای روانی، لازم است با تعریف فشار روانی بیشتر آشنا شویم.

فشار روانی

فشار روانی، روبه‌رو شدن با تغییر در زندگی است. مواردی مانند بیماری، مرگ یکی از عزیزان، فشار کار سنگین و قبولی یا شکست در کنکور، یک ویژگی مشترک دارند و آن ایجاد تغییر در زندگی است. چنین تغییری باعث به‌هم خوردن تعادل در زندگی می‌شود و لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم؛ بنابراین می‌توان گفت «فشار روانی عبارت است از نیاز برای دوباره سازگار شدن با شرایط جدید زندگی.»



روشن‌های مقابله با فشار روانی

قبل از آشنایی با روش‌های مقابله با فشارهای روانی، لازم است با تعریف فشار روانی بیشتر آشنا شویم.

فشار روانی

فشار روانی عبارت است از «احساس نیاز برای سازگاری مجدد با شرایط جدید زندگی». مواردی مانند بیماری، مرگ یکی از عزیزان، فشار کار سنگین و قبولی یا شکست در کنکور، یک ویژگی مشترک دارند و آن ایجاد تغییر در زندگی است. چنین تغییری باعث به‌هم خوردن تعادل در زندگی می‌شود و لازم است برای سازگار شدن با شرایط جدید بیشتر تلاش کنیم؛ بنابراین می‌توان گفت که «فشار روانی در مواجهه با هر تغییر در زندگی می‌تواند ایجاد شود.»