

به نام خدا

جزوه درس روان شناسی عمومی ۱

رشته روان شناسی گرایش (کودکان استثنایی)

پاییز ۹۴

فصل اول : تعریف ، تاریخچه ، مکتبها ، رشته ها ، روشهای تحقیق و زمینه های مورد

مطالعه روان شناسی

تعریف روانشناسی : یعنی شناختن روان یا ذهن.

تعریف روانشناس : کسی که روان یا ذهن را مطالعه می کند.

نکته : چون روان یا ذهن را مستقیماً نمی توان دید، در نتیجه مستقیماً هم نمی توان آن را مطالعه کرد. همان طور که راننده، به هنگام خرید اتومبیل، از قدرت موتور آن سؤال نمی کند بلکه عملکرد موتور را در نظر می گیرد، روان شناس نیز عملکرد ذهن یا روان را در نظر می گیرد و از روی عملکرد به ویژگیهای ذهن پی می برد. بنابراین، روانشناس به طور غیر مستقیم و از روی جلوه های روان می تواند آنچه را که در ذهن می گذرد مطالعه کند.

تعریف رفتار: عملکرد ها و جلوه های روان یا ذهن را اصطلاحاً رفتار می نامند.

روان شناسان برای بیان آنچه مردم انجام می دهند به کار می برند و آن را مطالعه می کنند. (خندیدن، بازی کردن ، دویدن و غیره)

تاریخچه روان شناسی :

بنیان گذار روان شناسی: ویلهلم وونت به سال ۱۸۷۹

نکته : مطالعه روح و روان یا عملکرد ذهن ، تاریخ بس طولانی دارد و حتی می توان گفت که به همراه خلقت انسان به وجود آمده است. همه فلاسفه نویسندگان و پزشکان قدیم به نوعی درباره رفتار انسان سخن گفته اند.

۱. همه بزرگان روان شناسی یکدیگر را می شناسند و نوشته های یکدیگر را می خوانند. آنها در کنگره ها حضور می یابند نظریه ها و کشفهای خود را مبادله می کنند. اما پاولف و فروید اجتناب می ورزند و از ذکر کارهای یکدیگر خودداری می کنند .

۲. در قرن بیستم، ارتباط ها گسترش می یابد و علوم دقیق اهمیت پیدا می کند. تحقیقات روانشناسی نیز تحت تاثیر این حرکت قرار می گیرد. مثلاً ویلیام جیمز تعداد زیادی دپارتمان روانشناسی در دانشگاههای امریکا دایر می کند، روایت است که آلبرت اینشتین با فروید، که هر دو پس از ظهور

نازیسم به آمریکا مهاجرت کرده بودند، ارتباط برقرار می کند. روایت است که اینشتین با ژان پیازه راجع به تحقیقات خود درباره زمان و فضا حرف می زند، در سمیناری، اینشتین از پیازه می پرسد: چه موقع کودک مفاهیم زمان و فضا را کسب می کند. بیست سال بعد پیازه پاسخ می دهد: این مفاهیم جدا نشدنی است، به نظر می رسد که کودک به طور همزمان این دو مفهوم را کسب می کند. اینشتین به ورتهایم یکی از روانشناسان گشتالت گراف می گوید که مفهوم نسبیت را به کمک ((خطاهای ادراکی)) کشف کرده است.

۳. زیرو و رو شدن اجتماع در اثر انقلاب صنعتی، ظهور نازیسم و اولین جنگ جهانی، روشنفکران را وادار می کند تا انسان را، در این دنبای پر از ضد و نقیض، با دید دیگری تعریف کنند. در آلمان، کارهای وونت موجب می شود که روان شناسان، در ارتباط با واقعیت، تحقیق کنند. بینه، پیازه و دیگران به رشد هوشی کودک، یادگیری و رشد شناختی علاقه مند می شوند. کارهای ویلیام جیمز، فرایند های شناختی، اندازه گیری، یادگیری و شرطی شدن را در بر می گیرد. هر یک از این تقسیم بندی های بزرگ، تقسیم بندی های فرعی و جریانهای فکری زیادی به وجود می آورد. یکی از جریانهای فکری مسلط رفتارگرایی است که به دنبال تلاشهای پاولف و واتسون به وجود می آید.

نکته: تعریف روانشناسی از نظر مکتب رفتار گرایی: مطالعه فرایند های ذهنی قابل مشاهده و اندازه گیری، یعنی مطالعه رفتار.

تاریخچه روانشناسی در ایران

روان شناسی در ایران تحت عنوان علم النفس یا اخلاق، از قرنهای پیش مورد توجه بوده است و دانشمندان مثل فارابی، ابن سینا، ملاصدرا هر یک به نوعی از علم النفس صحبت کردند.

با این همه، شکوفایی روانشناسی جدید در ایران پس از ۱۳۴۰ مشاهده می شود، زیرا تا آن زمان روانشناسی بخشی از برنامه های رشته فلسفه و علوم تربیتی یا بخشی از دوره های تربیت آموزگار و دبیر را تشکیل می داد. طی دهه ۱۳۴۰ روانشناسی، به صورت رشته جداگانه ابتدا در دانشگاه تهران بعد در سایر دانشگاهها دایر می شود. این موفقیت بیشتر در اثر تلاشهای دکتر محمود صناعی به دست می آید.

مکتبهای روان شناسی

تعریف مکتب: یعنی جایی که در آن کودکان، خواندن، نوشتن و حساب می آموزند.
مکتب در این معانی: مجموع اندیشه ها و افکار یک استاد که در جمعی نفوذ کرده باشد.

منظور از گفتن مکتبهای روانشناسی: الگوهای فکری خاصی است که رفتار آدمی را با مفهوم و برداشت خاصی در نظر می گیرند.

مکتبهای مهم روانشناسی:

- ساخت گرایی: این مکتب توسط ویلهم وونت پایه گذاری شده است. هدف آن: شعور یا آگاهی را با تجزیه آن به عناصر متعدد، مثل احساس، ادراک و هیجان ... تعریف می کند. و برای شناسایی عناصر تشکیل دهنده آگاهی، از روش درون نگری استفاده می شد.

ارزش مکتب ساخت گرایی: از فلسفه جدا شد، سعی کرد آگاهی را وارد آزمایشگاه کند، عناصر مختلف آن را اندازه بگیرد و بدین وسیله روانشناسی علمی را پایه ریزی کرد.

- کنش گرایی: این مکتب توسط ویلیام جیمز پایه گذاری شد. هدف آن: عملکردهای هشیاری را مورد مطالعه قرار دهد نه عناصر تشکیل دهنده آن را. روان شناسی علم طبیعی است و باید به طور عملی مورد مطالعه قرار گیرد. از دیگر رهبران آن جان دیویی است که ذهن را به عنوان یک ابزار نگاه می کرد.

مکتب کنش گرایی: فعالیت های خود را بر تحلیل تجربه آگاه، سازگاری و عملکرد روان در سازگاری فرد با محیط خود متمرکز می کند.

- گشتالت گرایی: این مکتب توسط کهلر، کافکا، ورتهایمر پایه ریزی شد. هدف آن: روان یا ذهن انسان قابل تجزیه نیست. ذهن انسان باید به صورت یک کل در نظر گرفته شود، زیرا کل، همیشه چیزی اضافه بر اجزای تشکیل دهنده خود دارد. گشتالت گرایان به ادراک و بافت آن و حل مسئله و بینش را مورد مطالعه قرار می دهند.

نکته: مکتب کنش گرایی و ساخت گرایی امروزه جزء مکتب روانشناسی به حساب نمی آیند. لیکن گشتالت گرای همچنان به قوت خود باقی است و مخصوصاً در ((روان درمانی و روانشناسی اجتماعی)).

- روان کاوی: این مکتب توسط فروید پایه گذاری شد. هدف آن: انسان به طور تصادفی و ارادی عمل نمی کند بلکه بر اساس انگیزشهای درونی، آرزوهای سرکوب شده یا ناآگاه عمل می کند. و بنابراین هر رفتاری از انسان سر می زند جبری است.

روش فروید: هیپنوتیسم، تداعی آزاد، تعبیر خواب

در این روش ، درمانگر به بیمار کمک می کند تا به اعماق ذهن خود پی ببرد و علت رفتار های خود را بداند. امروزه مکتب روانکاوی نسبت به زمان فروید رشد زیادی کرده است.

• **انسان گرایی:** آبراهام مزلو و کارل راجرز پیشگامان این مکتب بوده اند. هدف این مکتب :انسان می تواند بر سرنوشت خود اثر بگذارد یا حتی آن را کنترل کند. چون انسان آزاد است. (برخلاف نظر روانکاوی) پس می تواند خوشبختی و بدبختی خود را به طور آزاد و با اراده خود تعیین کند.

نکته : طبق این دیدگاه عمده ترین عاملی که می تواند فرد را به حرکت وادارد نگرشی است که او به خود و دنیای اطراف خود دارد.

کاربرد مکتب انسان گرایی: امروزه انسانگرایی در محیطهای بیمارستانی، کارگری و کارمندی وارد شده در روابط انسانی بازده اثر عمیقی گذاشته است.

• **رفتار گرایی:** پیشگامان این مکتب واتسون ، پاولف و اسکینر می باشند. هدف این مکتب : رفتارگرایان معتقدند که فرد در برابر محیط خود واکنش نشان می دهد (برخلاف نظر روانکاوی و انسان گرایی) ،رفتار را پاسخ به یک محرک در نظر می گیرند. آنها می خواهند ذهنیت را از مشاهده علمی رفتار حذف کنند. آنها تغییرات محیط و پاسخ ارگانیسم را در نظر می گیرند.

نقطه نظرات : در شرطی شدن کلاسیک ، روی بازتاب و در شرطی شدن عامل، روی تقویت

نکته : امروزه این سه مکتب روان کاوی و انسانگرایی و رفتار گرایی به عنوان سه محور بزرگ روانشناسی معاصر را تشکیل می دهند.

• شناخت گرایی : بنیان گذار آن ژان پیازه بوده است. هدف این مکتب : مطالعه رشد شناخت انسان.

تفاوت بین شناخت گرایی و رفتار گرایی : شناخت گرایی روی فرایند های شناختی انگشت می گذارد و آنها را زیر بنای رفتار می داند، در صورتی که رفتار گرایی روی اثر محرک های محیط در رفتار تاکید دارد.

نکته : یکی از مکتب های مهم روانشناسی شناختگرایی است. این مکتب ، مطالعه فرایند های شناختی، مثل زبان ، یادگیری، حافظه، حل مساله در انسان، و همچنین کاربرد این فرایند ها در کامپیوتر را در بر می گیرد.

• اجتماع و فرهنگ گرایی : این مکتب سعی می کند رفتار را به صورت یک فرایند اجتماعی وابسته به رشد فرد تبیین کنند. به عقیده آنان اسن نمی تواند منزوی ، غیر اجتماعی و جدا از فرهنگ خود باشد.

- زیست گرایی: این مکتب رفتار را با مطالعه اندامها، سلولهای عصبی و توارث تبیین می کند. در واقع معتقدند که رفتار، اساس عضوی دارد می تواند در دستگاه عصبی مرکزی یا در برخی نورون ها به وجود آید. و قابل پیش بینی است. و می تواند موضوع یک تشخیص نسبتاً درستی باشد.

نکته: این الگوی فکری قدمت دارد و می توان گفت سه مکتب شناخت گرایی اجتماعی زیست گرایی، مکاتب چویا یا دینامیک شهرت دارند.

مهمترین رشته های روانشناسی:

روان شناسی حیوانی، روان شناسی فیزیولوژیک، روان شناسی ژنتیک، روان شناسی اجتماعی، روان شناسی زبان، روان شناسی تفاوت های فردی، روان شناسی بالینی، روان شناسی تربیتی، روان شناسی صنعتی، روانسنجی، روان شناسی عمومی، روان شناسی آزمایشی، روان شناسی شخصیت، روان شناسی یادگیری، روان شناسی مرضی، روان شناسی کودک.

روشهای تحقیق در روانشناسی:

روش مشاهده طبیعی: در این روش روانشناس رفتار موجود زنده را در شرایط عادی و طبیعی زندگی مطالعه می کند و هیچ دخل و تصرفی ندارد.

روش آزمایشی: در این روش برای کشف علل رفتارها در یک موقعیت معین تنها می توان از روش آزمایشی استفاده نمود و می توان اطلاعات قابل اطمینان فراهم آورد. محقق می تواند به میل خود متغیر را تغییر دهد و آثار آن را روی موجود زنده بررسی کند.

روش بالینی: منظور از روش بالینی در روانشناسی، درست مثل پزشکی، عبارت است از کاربرد مشاهده به شیوه کاملاً خاص. در این روش سعی می کنند به رفتارهای آزمودنی معنا بدهند، ایجاد تکوین آنها را در نظر بگیرند. ناکامیها، تعارضها، و شیوه های برخورد با تعارض ها را کشف کنند. در این روش رفتار انسان با مطالعه عمیق موارد فردی تحت بررسی قرار می گیرد.

روش آمونها: به مجموعه شیوه هایی که به ما کمک می کند تا ویژگیهای روانی انسان را از حالت کیفی به حالت کمی در آوریم اصطلاحاً روش روان سنجی نامیده می شود. یعنی بهره گیری از آزمونها.

آزمون روانی عبارت است از یک موقعیت تجربی استاندارد شده که به عنوان انگیزه برای ایجاد رفتار به کار می رود. بدین معنا که از روی نتایج می توان پیش بینی کرد که آزمودنی در آینده چگونه عمل خواهد کرد. از

روی نمرات دانش آموز در آزمونهای هوش و استعداد می توان گفت که در کدام رشته قوی و کدام رشته ضعیف می باشد.

روش روان کاوی : در روان کاوی به این نکته تکیه می شود که پدیده های آگاه تنها بخش بسیار کوچکی از مجموعه روان را تشکیل می دهد، همان طور که وقتی یک قطعه یخ روی آب شناور م=می شود. تنها بخش کوچکی از آن از آب بیرون است. هدف روان شناس مهیبت چدیده های ناآگاه را کشف کند. زیرا معتقد است که این پدیده ها پویایی خاصی دارند و اثر آنها بر رفتار انسان بیشتر و شدیدتر ز اثر پدیده های آگاه است. تداعی آزاد

زمینه های مورد مطالعه روان شناسی :

یادگیری : اختلال های رفتاری:عقب ماندگی ذهنی :

فصل دوم : شرطی شدن و یادگیری

نخستین و اصلی ترین زمینه تحقیق در روان شناسی ، یادگیری بوده است.

نکته : اصطلاح یادگیری، پدیده شرطی شدن را در بر می گیرد . پدیده ای که در تحول علم روان شناسی خیلی زود ظاهر شد و هنوز نقش بنیادی دارد.

دو عامل تعیین کننده رفتار : یادگیری و توارث.

کلیه رفتارهای انسان و سایر پستانداران تحت تاثیر یادگیری است، اما هر رفتاری، شرطی یا غیر شرطی ، از اساس تحت تاثیر توارث است. یعنی می توان رفتاری را پیدا کرد که تحت تاثیر یادگیری نباشد (مثل عرق کردن در گرما) اما نمی توان رفتاری پیدا کرد که تحت تاثیر توارث نباشد . در محیط عادی ، توارث است که نوع مغز ، نوع اندامهای حسی و حرکتی را تعیین می کند، هر فردی از آن سهم می برد و در ارتباط با آن سهم یاد می گیرد. تفاوت های ارثی موجب می شود که انسان بتواند چیزی را یاد بگیرد که کبوتر یا میمون قادر به یادگیری آن نیست. توارث است که به ما اجازه می دهد تا بگوییم ، از هر کسی کاری ساخته است ، هر خاتونی آشی می پزد، هر گلی بویی دارد. هر زمینی خاصیتی دارد.

در سال ۱۸۸۵ ، هرمان ایبنگهاوس ، یادگیری انسان با حفظ کردن ، در سال ۱۸۹۹ ، ادوارد ثراندایک یادگیری گربه ها در جعبه معما و در سال ۱۹۰۲ ، ایوان پاولف، شرطی کردن بزاق سگها را مورد مطالعه قرار داد. این سه جریان تحقیق ادامه یافت و می توان گفت که امروزه قسمت اعظم روانشناسی آزمایشی جدید را تشکیل

می دهد. جالبترین اطلاعات را پاولف برای ما فراهم می آورد، مثلاً تعمیم، تمیز، خاموشی از نوع پاولفی و بهبود خود بخودی. ثراندایک مناسب ترین پرسشها را مطرح کرد: آیا گربه ها ذهن دارند؟ چرا در مغز نوع خاصی از ارتباط برقرار می شود و نوع دیگری برقرار نمی شود؟

نکته: روش پاولف شرطی کردن از نوع محرک است. روش ثراندایک، یعنی یادگیری از راه کوشش و خطا، شرطی کردن از نوع پاسخ به حساب می آید.

آنچه در روش شرطی کردن از نوع پاسخ حضور می یابد تا احتمال تکرار آن را، زمانی که آزمودنی در همان موقعیت قرار می گیرد، افزایش می یابد. تقویت نام دارد. وقتی احتمال تکرار یک پاسخ افزایش می یابد مفهومی این است که آن پاسخ در حال آموخته شدن است.

انواع تقویت کننده:

تقویت کننده های مثبت: با حضور خود احتمال ظهور پاسخ را افزایش می دهند. مثلاً غذا، تایید استاد

تقویت کننده های منفی: با عدم حضور خود احتمال ظهور یک رفتار را افزایش می دهند. مثلاً دانشجوی از امتحان و از اینکه نمره نیامده ترس دارد. بنابراین خوب درس می خواند تا ترس نداشته باشد. در اینجا ترس تقویت کننده منفی نامیده می شود، زیرا عدم حضور آن موجب می شود تا احتمال تکرار رفتار پیش از آن، یعنی درس خواندن، افزایش یابد.

تقویت کننده های اولیه: آنهایی هستند که نیازهای حیوان را برآورده می کنند. مثلاً آب، هوا، غذا حرارت مناسب (تقویت کننده مثبت) و درد و ترس (تقویت کننده منفی) تقویت کننده های اولیه به حساب می آیند.

تقویت کننده های ثانویه: آنهایی هستند که در اثر همراه شدن با تقویت کننده اولیه، خاصیت تقویت کنندگی پیدا می کنند و به همین دلیل آنها را تقویت کننده های شرطی نیز می نامند. به عنوان مثال (پول، تقویت کننده ثانویه) می تواند به غذا (تقویت کننده اولیه) تبدیل شود. پول و تایید اجتماعی همه تقویت کننده های شرطی است.

نکته: کاربرد روش شرطی کردن از نوع پاسخ، را اصولاً بی اف اسکینر روانشناس آمریکایی، رونق داده است. و در واقع، با به کارگیری شیوه کار اوست که می توان ماهیت تقویت و اثر بخشی آن را روشن کرد.

یادگیریهای شناختی

آنان معتقدند که رفتار پیچیده انسان ، غیر از مجموع رفتار های جزئی است. آنها معتقدند که شرطی شدن نمی تواند همه نمونه های رفتاری آموخته شده را، حتی در مورد موش آزمایشگاهی، تشریح کند. آنها انواع دیگری از یادگیری را عنوان کرده اند که عبارتند از : یادگیری از راه بینش ، یادگیری پنهان، یادگیری مشاهده ای .

یادگیری از راه بینش : اولین کسی که اعلام کرد همه انواع یادگیری را نمی توان با شرطی شدن تبیین کرد کهلر بود . بینش : وقتی عناصر یک مسئله به طور صحیح کنار هم قرار می گیرند، یک مرتبه جرقه می زند. و در یادگیری از راه بینش یعنی : کشف رابطه اصلی بین رویداد ها به طور ناگهانی نه از راه کوشش و خطا.

یادگیری پنهان : به آن یادگیری گفته می شود که در لحظه یادگیری پاسخی به دنبال ندارد، یعنی ، یادگیری پنهان بدون تقویت آموخته می شود. نکته : یادگیری پنهان در رفتار انسان جای خاصی دارد. بنابراین ، لازم است که چند نوع از آن را مطالعه کنیم. اولین نوع یادگیری پنهان یادگیری ادراکی است.

یادگیری ادراکی :

تعریف احساس : قرار گرفتن یک محرک در حوزه عمل عضو حسی مربوط به آن .

تعریف ادراک : حال اگر به محرک احساس شده معنا و مفهوم بدهیم، در آن صورت خواهیم گفت ادراک صورت گرفته است.

یادگیری ادراکی: یعنی تغییر پایدار در ادراک یک شیء یا یک رویداد

نکته : برای ایجاد تغییر در ادراک، تنها تحریک تکراری لازم است و هیچ تقویتی لازم به نظر نمی رسد، و پاسخ خاصی نیز نبایستی آموخته شود. آنچه می توان گفت این است که آزمودنی یاد می گیرد واضحتر ببیند و به این کار دست نمی یابد مگر اینکه بتواند افراد گروههای دیگر را تشخیص دهد و پاسخهای تشخیصی را آغاز کند (مثلا هر کس نام خود را صدا بزند.)

یادگیری مشاهده ای : بسیاری از روانشناسان معتقدند که ما تعداد زیادی از رفتاری های خود را با مشاهده رفتارهای دیگران یاد می گیریم. مشاهده اطرافیان و فیلمها یا نگاه کردن ، اطلاعات زیادی در اختیار ما می گذارد.

یادگیری مشاهده ای ، می تواند بخش عظیمی از یادگیری ما را تبیین کند. این یادگیری، با مشاهده آشپزی والدین، تمیز کردن خانه، شستن لباس حاصل می شود. و یادگیری مشاهده ای از راه تقویت حاصل نمی شود ما می توانمی با مشاهده یاد بگیریم، بدون آن که کوچکترین پاسخی نشان دهیم. برای این کار، دقت در رفتار دیگران ظاهراً کافی خواهد بود.

فصل سوم: رشد و عوامل موثر بر آن

رشد و عوامل موثر بر آن: دوره نطفه ای، دوره شبه جنینی، دوره جنینی

پس از باورو شدن اوول ف سلول واحدی به وجود می آید که آن را زیگوت می نامیم. زیگوت ابتدا به دو سلول، بعد به چهار سول، آنگاه به هشت سلول و همین طور تکثیر می شود. در لحظه ای که جنینی آماده تولد می شود. میلیارد ها سلول دارد.

رشد پیش از تولد به سه دوره تقسیم می شود.

- دوره نطفه ای: (تقریباً دو هفته اول)
- دوره شبه جنینی (تقریباً از سومین هفته تا دوه ماه پس از باروری) در این دوره اعضا و دستگاههای اصلی بدن رشد می کند. در سومین هفته (شکل گیری سر و شبکه های خونی) چهارمین هفته (ضربان قلب) در هفته ششم رشد اجزای نامتمایز جنسی نیز شروع می شود.
- دوره جنینی: از سومین ماه شروع می شود. تقریباً در نهمین یا دهمین هفته، جنین حرکت می کند و در مقابل تحریکات بیرونی واکنش نشان می دهد. در پایان سومین ماه، همه دستگاه ها و اعضای اصلی تشکیل می شود. ماه های چهارم تا ششم، دوره پختگی دستگاهها و اعضا، و افزایش چشمگیر حجم جنین است. مغز به رشد خود ادامه می دهد و، در نتیجه جنین می تواند کنش های بدنی اولیه را تنظیم کند. در وسط چهارمین ماه، مادر معمولاً اولین حرکت های جنین را تشخیص می دهد و به طور ناگهانی متوجه می شود که بچه زنده است. از ماه هفتم و نهم، نوزاد با حرکت و تغییر دادن آهنگ ضربان قلب، در مقابل فرکانس های مختلف اصوات واکنش نشان می دهد و این تصور را به وجود می آورد که می تواند ارتفاع صوت زیر وبمی را تمیز دهد.

رشد جسمی

رشد جسمی فرایند پیچیده ای است که افزایش قد و وزن، و پختگی دستگاه عصبی، رشد استخوانها و ماهیچه ها و اعضای جنسی را شامل می شود.

نکته: همه این افزایش ها با شرایط محیطی رابطه تنگاتنگ دارند.

بازتابها:

یکی از جنبه های بسیار جالب دستگاه عصبی عبارت است از توانایی نوزادان در نشان دادن تعداد زیادی رفتارهایی که برای بقا ضرورت دارند، یعنی بازتابها.

تعریف بازتاب ها : عبارتند از پاسخهای ساده، نا آموخته و قالبی که با محرک های معینی راه می افتند. آنها عملکرد های مغزی پیچیده را وارد عمل نمی کنند بلکه به طور اتوماتیک، یعنی بدون تفکر، به وجود می آیند. ارزش تعداد زیادی از بازتابها در این است که موجب بقا می شوند. بازتابی که در بقای نوزاد اولین ارزش را دارد تنفس است. از جمله بازتاب های دیگر (عطسیه ، سرفه ، خمیازه و غیره)

رشد حرکتی

رشد حرکتی کودک به پیشرفت او در فعالیت های ساده، مثل بالاگرفتن سر و فعالیت های پیچیده مثل دویدن به اطراف ، اشاره دارد. پختگی یا رسش مغز اساس رشد حرکتی است. رشد حرکتی برای کودکان دگرگونیهای جذاب و جالبی فراهم می آورد دگرگونیها خیلی سریع و اغلب در سال اول صورت می گیرد.

رشد حرکتی با توالی معین پیش بینی می شود: غلتیدن، سینه خیز رفتن ، چاردست و پا رفتن، راه رفتن و دویدن.

رشد ادراک :

بینایی : بازتاب مردمک به هنگام تولد حضور دارد. احتمال داده می شود که نوزادان ، از دو یا سه ماهگی توانایی تشخیص رنگهای طیف مرئی را داشته باشند. در چهار ماهگی ، آنها رنگهای قرمز و آبی را به رنگهای دیگر ترجیح می دهند.

نکته : نوزادان انطباق چشمی نشان نمی دهند ، آن ها طوری می بینند که گویی از یک دوربین عکاسی نگاه می کنند. بنابراین شیء ی که با فاصله ۲۰ سانتی متری چشمهای آنها قرار دارد واضح تر می بینند. تیز بینی نوزادان تقریباً بیست / دویستم یا یک دهم است. به این معنا که نوزادان از فاصله ۶ متری همان دیدی دارند که بزرگسال عادی در فاصله ۶۰ متر دارد. تیز بینی نوزادان، در طول شش ماه اول زندگی به طور چشمگیر افزایش می یابد. و بین ۱ تا ۵ سالگی کنده می شود و کودک تیزبینی بزرگسالان را به دست می آورد.

ادراک عمق : وقتی کودکان چار دست و پا رفتن را شروع می کنند (تقریباً بین ۶ تا ۸ ماهگی) در مقابل شاخصهای یک چشمی و دو چشمی عمق واکنش نشان می دهند. آن ها حس اجتناب از لبه پرتگاه را نیز به خوبی دارا هستند.

شنوایی : چند ماه پیش از تولد ، جنین در مقال اصوات واکنش نشان می دهد. پیش از تولد ، گوش داخلی و گوش میانی نوزاد ، ابعاد و کیفیت گوش داخلی و گوش میانی یک فرد بزرگسال را داراست. اکثر نوزادان، سر خود را به طرف صداهای غیر عادی بر می گردانند و سایر فعالیت های خود را متوقف می سازند. کودکان

سه روزه ، صدای مادر خود را به صدای سایر زنان ترجیح می دهند. اما در مقابل صدای پدران خود هیچ نوع برتری ندارند.

بویایی . بینی پیشرس است. نوزادان می توانند بوهای خاصی را تمیز دهند، مثل بوی پیاز ، آنها وقتی در معرض بوهای قوی قرار می گیرند، سریعتر نفس می کشند و فعالتر می شوند و بین ۱۶ ساعت تا ۵ روز پس از تولید ، از بوهای ناخوشایند روی بر می گردانند. بویایی باعث می شود که نوزاد مادر خود را بشناسد مانند شنوایی . ارجحیت های بویایی نوزادان مثل ارجحیت های کودکان بزرگ تر و بزرگسالان است.

چشایی : کمی پس از تولد، نوزادان نشان می دهند که توانایی تشخیص مزه را دارند. آنها محلولهای شکر و شیر را می مکند اما محلول های شور و تلخ را پس می زنند و چهره خود را ترش می کنند. آنها یک روز پس از تولد می توانند مزه شیرین را تشخیص دهند. فشار زبان نوزادان یک روزه بر نوک سینه مادر، تابع مقدار شکر موجود در قند اب آنهاست.

لامسه : نوزادان در مقابل لمس حساس هستند. با این همه ، آنها به هنگام تولد، در مقابل درد حساسیت ندارند.

نکته : لامسه ، یک وسیله یادگیری و ارتباطی بسیار مهم برای کودکان است. زیرا علاوه بر اطلاعاتی که فراهم می آورد، به نظر می رسد که احساس راحتی و ایمنی به وجود می آورد و این احساس به تشکیل روابط عاطفی بین نوزادان و چهرهای مادرانه کمک می کند ، موضوعی که در بحث مربوط به دلبستگی خواهیم دید.

دلبستگی: مفهوم دلبستگی مستقیماً به رفتار مربوط می ود. ماری اینسورث یکی از محققان برجسته در زمینه دلبستگی ، می گوید: ((دلبستگی یعنی رابطه عاطفی یک شخص یا یک حیوان با یک شخص یا یک حیوان دیگر ، رابطه ای که آنها را به تدریج به یکدیگر پیوند می دهد و دوام می یابد.

رفتارهایی که دلبستگی را تعیین می کنند:

- ۱- تلاش برای حفظ تماس یا نزدیکی
- ۲- نشان دادن اضطراب به هنگام جدایی

دلبستگی می تواند نشانه مراقبتهایی باشد که کودکان در طول دوران کودکی دریافت کرده اند. نوزادانی که دلبستگی ایمن دارند، نسبت به کودکانی که دلبستگی نایمن دارند ، کمتر گریه می کنند. آنها بیشتر تمایل نشان می دهند که با مادران خود مهربان باشند و از آنها به عنوان نقطه شروع کنجکاوی، استفاده کنند.

دوره های دلبستگی :

جان بابلی ، اولین کسی است که از وجود دوره ها در رشد دلبستگی بین کودکان و چهره های مادرانه سخن می گوید.

۳ دوره دلبستگی از نظر ماری اینسورث :

۱- دوره پیش - دلبستگی اولیه : که از تولد تا تقریباً ۳ ماهگی ادامه می یابد و با دلبستگی غیر ترجیحی مشخص می شود.

۲- دوره ظهور دلبستگی، که تقریباً بین سه تا چهار ماهگی به وجود می آید و با ترجیح چهره های آشنا مشخص می شود.

۳- دوره دلبستگی واقعی، که تقریباً بین شش تا هفت ماهگی به وجود می آید و با دلبستگی چهره های اصلی مادرانه و معمولاً مادر ، مشخص می شود.

سبکهای فرزند پروری :

پژوهشگرانی که دیدگاههای والدین درباره تربیت کودکان را مطالعه کرده اند. متوجه شده اند که می توانند آنها را بر اساس دو بعد بزرگ طبقه بندی کنند:

مهربانی- بی اعتنایی ، و سخت گیری - سهل گیری سبکها مستقل از یکدیگر هستند. به این معنا که والدین مهربان ممکن است سخت گیر یا سهل گیر باشند.

مهربانی- بی اعتنایی : والدینی که شور و شوق دارند، به فرزندان خود محبت نشان می دهند. آنها تمایل دارند کودکان خود را نوازش دهند، بغل بگیرند و اغلب به آنها لبخند بزنند.

والدین بی اعتنا: یا سرد از حضور فرزندان خود احتمالاً هیچ لذتی احساس نمی کنند و خیلی کم به آنها محبت نشان می دهند. و اغلب از رفتار کودکان خود ایراد می گیرند ، به این صورت که نافرمان هستند و خودسرانه عمل می کنند.

کودکان والدین مهربان و حساس، کمتر دشواریهای رفتاری نشان می دهند. آنها بیشتر آمادگی دارند هدفها و ارزشهایی را گسترش دهند که به هدفها و ارزشهای خانواده شباهت دارند.

کودکان والدین بی اعتنا و سر، در مقابل هدف ها و ارزشهای خانواده خود، نگرش طرف اتخاذ می کنند. به نظر می رسد که محبت مادرانه ، وقتی با محرک های ذهنی ترکیب می شود، به رشد توانایی های شناختی کودکان کمک می کند.

سهل گیری - سخت گیری :

والدین سهل گیر، والدین مجبورند، محدودیت هایی که برای تعداد زیادی از رفتارهای فرزندان خود قایل می شوند، تصمیم بگیرند. (تغذیه، سرو صدای زیاد کشیدن و داد زدن)

والدین سخت گیر: تعداد زیادی از قواعد را تحمیل می کنند و کودکان به شدت تحت کنترل داشته باشند. والدین سهل گیر یا آزاد منش قواعد کمتری تحمیل می کنند. و کودکان را نیز کمتر تحت کنترل خود در می آورند کمتر به نظافت کودکان می اندیشند.

رشد شناختی : منظور، اعمال و رفتارهایی است که کودک با استفاده از کورتکس مغز آنها را انجام می دهند، مثل یادگیری خواندن، نوشتن، درک مفاهیم، اندیشیدن، تصمیم گرفتن، حفظ کردن، مساله حل کردن و ...

وقتی از اعمال غیر شناختی حرف می زنیم منظور اعمالی است که کودک یا حتی بزرگسال، با استفاده از هیپوتالاموس آنها را نشان می دهد، مثل خشم، ترس، عشق، محبت، نفرت، کینه و ...
وقتی از رشد شناختی کودکان سخن می گوئیم منظور مان (رشد توانایی های ذهنی) است.

نظریه رشد شناختی پیاژه روانشناس سوئسی :

۱- **مرحله حسی - حرکتی:** در این مرحله کودک با استفاده از حواس و بازتاب های خود با دنیای اطراف ارتباط پیدا می کند نه با تفکر و اندیشه. این مرحله از تولد تا دو سالگی طول می کشد. اجازه می دهد که کودک به پایداری شیء برسد.

۲- **مرحله پیش عملیاتی:** دوره ای که کودک نمی تواند بدون استفاده از سمبلها یا نمادها عملیات ذهنی انجام دهد. مثلاً کودک نمی تواند جمع و تفریق انجام دهند. کودکان در این دوره کاملاً خود محورند، یعنی نمی دانند که درک دیگران از اشیا و رویدادها متفاوت از درک آنهاست. در این مرحله، مفاهیم جاندار پنداری و ساخته پنداری شکل می گیرند.

۳- **مرحله عملیات عینی:** شروع فعالیت منطقی کودک را تعیین می کند. در این مرحله کودک می تواند اعمال منطقی متفاوتی انجام دهد: حساب کردن، درک روابط بین طبقات و مجموعه ها، درک ساختهای سلسله مراتبی. که از هفت تا دوازده سالگی طول می کشد. کودک می تواند روی دو بعد یا دو جنبه از یک مساله متمرکز شود. در این مرحله کودک مفهوم برگشت پذیری را کسب می کند. مرحله عملیات عینی یعنی منطقی فکر کردن.

۴- مرحله عملیات صوری: یعنی به طور انتزاعی فکر کردن، کودکانی که به این مرحله عملیات صوری می رسند می توانند درباره مفاهیمی چون آزادی، عدالت، و ... بحث کنند. این مرحله با بلوغ جنسی همراه است و پختگی شناختی را به همراه می آورد. در این مرحله استدلال و استنتاج رشد می یابد و به فرد قدرت بحث، جدل، موافقت یا مخالفت عقاید دیگران می دهد.

رشد اخلاقی: از نظر کلبِ برگ

- سطح پیش قرار دادی: در این سطح کودک با قرار دادهای اجتماعی، هنجارها و قوانینی که از طرف خانواده و یا اجتماعی تعیین می شود کاری ندارد بلکه قضاوت های اخلاقی خود را بر اساس نتایج رفتار خود بنا می گذارد. این سطح تا ۹ سالگی ادامه می یابد.
- سطح قرار دادی: در این سطح، قضاوت اخلاقی بر اساس خوبی و بدی، تطابق با هنجارهای قرار دادی (هنجارهای خانواده اجتماع) انجام می گیرد. رفتار خوب رفتاری است که مردم آن را می پذیرند. این سطح در نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ ساله دیده می شود.
- سطح پس قرار دادی: در این سطح استدلال اخلاقی بر قضاوت های شخصی فرد استوار است. به این معنا که قضاوت های اخلاقی از ارزشهای شخصی نشأت می گیرند نه از هنجارهای قرار دادی یا چهره های قدرت. در این سطح فرد، اصول اخلاقی جهانی، عدالت، احترام متقابل و احترام فردیت و شان انسان را جزء اصول اخلاقی می داند. رفتاری که با اصول اخلاقی خود او مطابقت کند خوب است و لاغیر. از نمونه افراد این سطح نلسون ماندلا.

نوجوانی: نوجوانی با بلوغ جنسی آغاز می شود و یک مفهوم روان شناختی است که با پایه های زیستی ارتباط دارد.

تعارضهای نوجوانی:

مبارزه اصلی نوجوانان عبارت است از کسب هویت و احساس استقلال در مقابل بزرگسالان بزرگسالانی که به این سادگی میدان را خالی نمی کنند. اگر این نیازها به راحتی برطرف نشود و نوجوان نتواند استقلال و شغل مورد نظر خود را بدست آورد، به بحران هویت دچار خواهد شد.

بزرگسالی: بزرگسالی از ۲۵ سالگی شروع می شود و تا ۶۵ سالگی ادامه می یابد. مثلاً ۲۰ تا ۴۰ سالگی را دوره جوانی و ۴۰ تا ۶۵ سالگی را دوره پختگی می نامند.

پیری: طبق قانون از ۶۵ سالگی شروع می شود، زیرا در اکثر جوامع انسانها در ۶۵ سالگی بازنشسته می شوند.

مرگ و آخرین لحظه های زندگی

فصل چهارم : هوش

تعریف هوش : مجموعه استعداد هایی که با آنها شناخت پیدا می کنیم ، شناختها را به یاد می سپاریم و عناصر تشکیل دهنده فرهنگ را به کار می بریم تا مسائل زندگی روزانه را حل کنیم و با محیط ثابت و محیط در حال تغییر سازگار شویم.

دو نوع هوش داریم : هوش سیال و هوش متبلور

هوش سیال : توانایی یا استعداد کسب شناخت های تازه و حل مسائل تازه .

هوش متبلور : یعنی تراکم شناختها در طول زندگی. یعنی کاربرد شناختهای قبلی در حل مسائل .

تحقیقات نشان می دهد که هوش متبلور با افزایش سن بیشتر می شود ، در حالی که هوش سیال، پس از ۴۰ سالگی سیر نزولی طی می کند. هوش سیال به توارث و هوش متبلور به یادگیری نسبت داده می شود.

اندازه گیری هوش : گاهی هوش را اینگونه تعریف کرده اند که چیزی که آزمونهای هوشی اندازه می گیرد.

تعریف آزمون هوشی : عبارت است از مجموعه مسائلی است که در اختیار آزمودنی گذاشته می شود تا در شرایط کاملاً مشخص و معین پاسخ دهد. نتیجه به دست آمده از حل این مسائل با نتایج افراد دیگری که آنها نیز در همین شرایط، همان مسائل را حل کرده اند، مقایسه می شود و این مقایسه اجازه می دهد تا درباره هوش یا توان ذهنی آزمودنی قضاوت شد.

در آزمون های هوشی، هر آزمودنی نمره ای به دست می آورد که آن را **ضریب هوشی یا هوشبهر** می نامند.

در هر اجتماعی، آزمونها را در گروههای وسیع اجرا می کنند و میانگین آنها را ۱۰۰ در نظر می گیرند. بنابراین ضریب هوشی ۱۰۰ بیانگر هوش متوسط خواهد بود. بالاتر و پایین تر از آن به ترتیب درجات باهوشی و کم هوشی را نشان خواهد داد. فرض بر این است که ضریب هوشی می تواند موفقیت تحصیلی را پیش بینی کند. بنابراین، هر اندازه ضریب هوشی بالاتر از ۱۰۰ باشد ، به همان اندازه احتمال موفقیت کودکان در مدارس بیشتر خواهد بود.

برای آزمونهای روانی چند ویژگی اصلی قایل هستند استاندارد بودن، اعتبار (ثبات یا پایایی) و روایی داشتن.

ویژگی های اصلی آزمونهای هوشی :

استاندارد بودن:

در مورد آزمونهای هوشی ، استاندارد بودن دو معنا دارد. در معنای اول، استاندارد بودن یعنی نورم یا هنجار داشتن. به سخن دیگر همه آزمونها باید در گروههای وسیعی از آزمودنیها به اجرا در آید ، نمره میانگین و نمرات بالاتر و پایین تر از میانگین معلوم شود.

در معنای دوم ، استاندارد بودن، یعنی اینکه شیوه اجرای آزمون کاملاً مشخص باشد و همیشه به یک صورت انجام گیرد. شرایط اجرای آزمون باید در دفترچه آزمون، به طور واضح و دور از ابهام توضیح داده شود. همه آزمودنیها باید دستورالعمل یکسانی دریافت کنند و به سوالات یکسان، در زمان و شرایط یکسان ، پاسخ دهند. منظور از استاندارد بودن شرایط اجرا این است که تفاوت های مشاهده شده در نتایج آزمون باید به تفاوت های استعداد های آزمودنیها نسبت داده شود نه تفاوت در روش اجرا، نوع سوالات، تعداد سوالات و شرایط اجرا.

اعتبار (ثبات یا پایایی) : اعتبار یک آزمون یعنی این که نتایج اجراهای متوالی آن در یک گروه معین، ثبات یا پایایی داشته باشد. بدین صورت که مثلاً ، اگر ۳۰ دانش آموز را با یک آزمون معین، دو بار متوالی تحت آزمایش قرار دهیم، نتایج دو نوبت نزدیک به هم باشد. بدین صورت که افراد قوی در هر دونوبت قوی، افراد متوسط و افراد ضعیف در هر دو نوبت ضعیف باشند.

روایی : یعنی توانایی آزمون برای اندازه گیری واقعی آنچه می خواهد اندازه بگیرد. به عنوان مثال، اگر استاد روانشناسی بخواهد معلومات دانشجویان را در درس روان شناسی عمومی ارزیابی کند، باید از مطالب این کتاب سوال بدهد. او می تواند تعریف روایی، اعتبار و استاندارد بودن یک آزمون را بپرسد ، اما گر از دانشجویان بپرسد که دو کلمه مترادف به چه معناست و سوالاتی از این نوع ، آزمونش روایی ندارد. روایی انواع مختلف دارد. یکی از آنها پیش بینی است. مثلاً سوالات کنکور ورودی دانشگاه ها زمانی دارای روایی پیش بینی کرد. این روایی با همبستگی بین نتایج آزمون و نتایج دانشگاهی که به عنوان معیار به حساب می آید، تعیین می شود. همبستگی یعنی رابطه بین دو متغیر .

آزمونهایی که روایی ندارند، حتی اگر استاندارد شده باشند و از اعتبار خوبی نیز برخوردار باشند، مورد استفاده قرار نمی گیرند. اکثر آزمونهای روایی به دقت استاندارد می شوند اما احتمال دارد که از نظر اعتبار و روایی ضعف نشان دهند.

آزمونهای هوشی و پیشرفت تحصیلی :

انواع مختلف آزمونهای هوشی وجود دارد و هر یک از آنها هوش را از زاویه جداگانه و کمی متفاوت از بقیه مطرح می کند. با این همه ، اکثر این آزمونها سعی می کنند استعداد هایی را اندازه بگیرند که می توانند نتایج تحصیلی را بهتر منعکس کنند.

آزمونهای فردی هوش: اولین آزمون هوشی فردی، که در مقیاس بسیار وسیع مورد استفاده قرار می گیرد، آزمون استنفورد - بینه است. منظور از اجرای انفرادی آزمون این است که آزمایسگر در هر نوبت تنها می تواند یک آزمودنی را بیازماید.

آزمونهای وکسلر: در میان سایر آزمونهای انفرادی هوش، می توان به آزمونهای وکسلر اشاره کرد. در سال ۱۹۳۷، دیوید وکسلر، روانشناس بالینی بیمارستانهای نیویورک، تصمیم می گیرد، با استفاده از روش متفاوت از روش ترمن آزمون هوشی تهیه کند.

ترمن، سوالات آزمون استنفورد - بینه را بر اساس سن تنظیم کرده بود، اما وکسلر، سوالات آزمون را بر اساس درجه دشواری تنظیم می کند. در مجموع سه مقیاس فراهم می آورد. برای کودکان ۳ تا ۶ ساله - برای کودکان ۵ تا ۱۵ ساله - و برای بزرگسالان.

تفاوت دیگر بین آزمون استنفورد - بینه و آزمونهای وکسلر اهمیت دادن آنه به اندازه گیری استعداد کلامی است. آزمون استنفورد - بینه برای اندازه گیری استعداد های کلامی و غیر کلامی تهیه شده است، در صورتی که مقیاس های وکسلر طوری تیه شده اند که استعداد های کلامی و غیر کلامی را به طور یکسان اندازه می گیرند. نصف کلامی و نصف غیر کلامی.

آزمون سنجش آمادگی کودکان برای ورود به آموزش همگانی

این آزمون برای سنجش آمادگی ورود به کلاس اول ابتدایی تهیه شده است. در تهیه آن گروهی از استادان و متخصصان روان شناسی و روان سنجی، که نگارنده نیز جزء گروه بوده است، همکاری کرده اند.

آزمون دارای پنج فرم موازی است که هر فرم از ۲۸ سوال تشکیل می شود.

- | | |
|--|------------------------------------|
| ۱- معنای واژگان | ۱۰- اشتباه یابی |
| ۲- کلمات متضاد | ۱۱- درک شباهت ها و تفاوت های اشکال |
| ۳- فهم رویداد ها | ۱۲- طبقه بندی مفاهیم |
| ۴- اطلاعات عمومی | ۱۳- سری اشکال |
| ۵- حافظه عددی | ۱۴- تشخیص نقایص اشکال |
| ۶- حافظه کلمات | ۱۵- درک فضایی |
| ۷- تفاوت ها و شباهت ها در مفاهیم کلامی | ۱۶- مهارت های حرکتی و هماهنگی چشم |
| ۸- جهت یابی | ۱۷- مفهوم اعداد و درک کمیتها |
| ۹- تشخیص کاربرد اشیا | ۱۸- حافظه ترتیب رویداد ها |

آزمون های گروهی هوش :

امروزه اکثر آزمونهای هوشی مورد استفاده آزمونهای گروهی است نه آزمونهای فردی . آزمونهای فردی برای تشخیص بسیار مفید است، زیرا آنها را روانشناسانی به کار می برند که نه تنها برای کنترل پاسخهای خوب و بد آموزش دیده اند، بلکه در تفسیر ناکامیها، دشواریهای هر فرد و موارد دیگر تجربه دارند. بان این همه ، اجرای آزمونهای فردی، به زمان زیادی نیاز دارد. (تقریباً بین یک تا دو ساعت) و مقرون به صرفه نیست. بزرگترین مساله در استفاده از آزمونهای فردی این است که رفتار آزماینده نمی تواند در مورد همه آزمودنیها یکسان باشد.

آزمون نظامی آلفا :

آزمونهای گروهی هوش ، برای اولین بار ، در جنگ جهانی اول، در ارتش آمریکا مورد استفاده قرار گرفت. این آزمون، که اولیه آزمون مداد- کاغذی بود، می توانست (استعداد های شناختی، مثل استدلال ریاضی ، قیاس و قضاوت عملی را اندازه بگیرد.

استفاده بجای و نابجا از آزمونهای هوشی :

امروزه از آزمونهای هوشی در زمینه های مختلف استفاده فراوان به عمل می آید با این همه ، چون هوش خیلی وسیعتر از آن است که آزمونها اندازه می گیرند، نباید در تعمیم نتایج آزمونهای هوشی افراط کرد. روان شناسان و کسان دیگری که آزمونهای هوشی را به کار می برند باید از محدودیت های نتایج آن آگاه باشند و از اطلاعات دیگر نیز کمک بگیرند. گاهی دیده می شود که افراد تازه کار ، قدرت پیش بینی خارق العاده برای آزمونها قایل می شوند.

نتایج آزمونهای هوشی، گاهی برای پیش بینی موفقیت در اکثر جنبه های رفتاری مورد استفاده قرار می گیرد. اما ، تحقیقات نشان داده است که متغیر های دیگر نیز ، از جمله خلاقیت ، سطح انگیزش، مهارت های حسی - حرکتی ، و مخصوصاً هوش هیجانی ، می توانند شاخصهای خوبی برای پیش بینی موفقیت در آینده باشند. در پیش بینی موفقیت ها، تنها بر نتایج آزمونهای هوشی متکی شدن، در واقع ساده انگاری و محدود پنداشتن فرایند موفقیت است.

نتایج آزمونها به شدت تحت تاثیر فرهنگ خانواده، اجتماع و تجربه های قبلی قرار می گیرد. بدین صورت که اعضای خانواده های تحصیل کرده و مرفه معمولاً نتایج بهتری به دست می آورند، در صورتی که افراد خانواده های کم سواد، فقیر و اقلیت های قومی نتایج ضعیفی کسب می کنند. با این که روانشناسان، برای کاهش

تبعیض سعی کرده اند آزمونهای نابسته به فرهنگ بسازند. مثلاً با آزمونی که در سطح تهران استاندارد شده است نمی توان کودکان شهرستانی را تحت آزمایش قرار داد و در مورد آنها پیش بینی های مهم به عمل آورد.

تفاوت های هوشی : چگونه و چرا تفاوت داریم؟

تفاوت استعداد های انسان ها بسیار زیاد است. برخی می توانند اجزای یک ساعت شکسته را جدا کنند و آنها را دوباره طوری پهلوی یکدیگر قرار دهند که بهتر از اول کار کند. برخی دیگر یک ساعت را نمی توانند مونتاژ کنند ولی می توانند طوری نقاشی کنند که طبیعی تر از ساعت دست شما باشد. علت این تفاوت در هوش و هوش های استثنایی و توارث و محیط می باشند.

سن و ضریب هوشی:

نتایج آزمونهای هوشی با افزایش سن تغییر می کند. به نظر می رسد اگر آزمودنیها زمان لازم برای پاسخگویی به آزمونها را در اختیار داشته باشند، نتایج آنها در طول سالها ثابت خواهد ماند. اما اگر مجبور شوند در زمان محدودی پاسخ دهند، از ۴۰ سالگی به بالا، نتایج آنها در آزمونهای هوشی افت نشان خواهد داد. اجرای آزمون وکسلر بزرگسالان نشان می دهد که افزایش سن در نتایج آزمونهای کلامی اثر ندارد اما نتایج آزمونهای غیر کلامی را پایین می آورد. این نظریه را می توان با هوش سیال و متبلور تبیین کرد.

عقب ماندگی ذهنی :

هر چند آزمونهای هوشی معایبی دارند، باز هم برای ارزیابی استعداد های ذهنی افرادی که حدس زده می شود توانایی ذهنی کمتر از هنجار دارند به کار می روند. به کمک آزمونها، افراد پایین تر از متوسط تمیز داده می شوند و تحت آموزشهای ویژه قرار می گیرند. امروزه ، اشخاصی که از ضعف توانایی ذهنی، مخصوصاً از نظر سرعت عملکرد ذهنی، ضعف دارند، به راحتی شناخته می شوند. روانشناسان افرادی را جزء عقب مانده های ذهنی طبقه بندی می کنند که ضرایب هوشی کمتر از ۷۰ داشته باشند.

نکته : در موفقیت عقب مانده های ذهنی نیز ، مثل موفقیت اشخاص بهنجار، شخصیت و انگیزش نقش مهمی بازی می کنند. چون این اشخاص بار ها شکست می خورند و مورد تمسخر قرار می گیرند، به آسانی اعتماد به نفس خود را از دست می دهند و نمی توانند به کارهای جدید دست بزنند. بنابراین، عقب مانده های ذهنی باید به کارهایی هدایت شوند که در آنها بیشتر موفق می شوند و در نتیجه ، اعتماد به نفس خود را به دست می آورند.

و ممکن است در بعضی زمینه ها با استعداد باشند. بسیار تعجب آور، عقب مانده های ذهنی یا اشخاص دارای آشفته گی هیجانی هستند که در زمینه هایی مثل سرعت محاسبه ، حفظ کردن یا یادگیری موسیقی ، (دانشمندان) واقعی به شمار می آیند.

علتهای عقب ماندگی :

برخی اشکال عقب ماندگی ریشه عضوی دارد، در حالی که ریشه برخی دیگر ناشناخته است. سندرم داون نمونه ای از عقب ماندگی عضوی ناشی از یک کروموزوم اضافی در سلول های جسمی است. این بیماری با سن مادر ارتباط دارد کمتر از ۲۰ و بیشتر از ۳۵. انواع دیگر عقب ماندگی مصرف زیاد مواد مخدر ، الکل، رویداد های زندگی اولیه، و حتی عوامل توارثی به وجود می آید. اما در ۷۰ الی ۷۵ درصد موارد علت های عقب ماندگی ناشناخته است.

سرآمدی :

در طرف مقابل عقب مانده های ذهنی، افراد دیگری قرار می گیرند که از نظر ذهنی استعداد های خارق العاده دارند. آنها کسانی هستند که ضرایب هوشی بالاتر از ۱۴۰ به دست می آورند و معمولاً ویژگیهای زیر را دارا می باشند.

۱. خودمختاری، انگیزش شخصی و انضباط ۲
۲. راحتی در یادگیری سریع اطلاعات تازه
۳. علایق مختلف یا علاقه بسیار شدید به یک زمینه خاص
۴. کنجکاوی و تمایل شدید به شناختن علت پدیده ها
۵. افکار انتقادی و تحلیلی
۶. راحتی در ایجاد ارتباط و گستردگی لغات
۷. قدرت مشاهده قوی
۸. راحتی در ارائه روشهای خلاق
۹. انعطاف پذیری در افکار و اعمال
۱۰. یادگیری زود رس خواندن و تمایل به نوشته های علمی
۱۱. حساسیت به هیجان های دیگران
۱۲. توانایی دقت خارق العاده
۱۳. قدرت شخصی
۱۴. روابط هماهنگ با همسر و بزرگسالان

۱۵. رفتار پخته و عاقلانه

ترمن علاقه مند شد این قالب فکری را مطالعه کند . او ۱۵۰۰ کودکی را که ضرایب هوشی بالاتر از ۱۴۰ داشتند مورد مطالعه قرار داد. ترمن سعی کرد رابطه هوش با موفقیت شغلی و اجتماعی این افراد را مطالعه کند. در سال ۱۹۵۱ که این افراد تقریباً ۴۰ ساله شده بودند، اغلب محقق علمی، مهندس، پزشک، وکیل ، استاد دانشگاه بودند و در مشاغل دیگر سطح بالا اشتغال داشتند.

چرا برخی افراد سرآمدند؟ سطوح استعداد های ذهنی به شیوه های مختلف تغییر می کند. برخی اشخاص سرآمد، برخی دیگر عقب مانده اند و اکثریت در بین این دو گروه استثنایی جایی می گیرند. برای شناختن این تفاوت ها، باید به آثار توارث و محیط اشاره کرد:

اثر توارث در هوش

به طور کلی ، روانشناسان برای مطالعه اثر توارث در هوش، تنها توانسته اند روی حیوانات آزمایشهایی انجام دهند و برای مطالعه اثر توارث در هوش انسان تنها به تحقیقات همبستگی اکتفا کنند.

تحقیقات نشان می دهد که توارث در هوش نقش دارد. با این همه، باید یادآور شویم، افرادی که از نظر ژنتیک تشابهاتی با هم دارند و با هم بزرگ می شوند، همبستگیهای هوشی بالایی نشان می دهند. این نتایج در مورد دو قلوهای عادی ، خواهران و برادران، والدین و کودکان، همچنین در مورد افراد غیر خویشاوند مصداق دارد. به همین دلیل تحقیقات نشان می دهند که محیط می تواند در میزان هوش نقش داشته باشد.

برخی دیگر برای تبیین اثر توارث بر هوش این است که همبستگی های موجود بین هوش فرزند خوانده ها و هوش والدین حقیقی و والدین ناتنی آنها مقایسه شود. زمانی که کودکان، در سنین پایین از والدین حقیقی خود جدا می شوند، می توان گفت که همبستگی بالا بین ضرایب هوشی آنها و ضرایب هوشی والدین حقیقی اثر ژنتیک را منعکس می کند، همبستگی بالا بین ضرایب هوش آنها و ضرایب هوشی والدین ناتنی آنها اثر محیط را منعکس می کند.

اثر محیط در هوش

مطالعات مربوط به اثر محیط بر هوش، از فنون مختلف تحقیقی کمک می گیرد. یکی از این فنون عبارت است از مطالعه عوامل موقعیتی تعیین کنند ضریب هوشی است. باید به یاد داشت که ضریب هوشی عددی است که آزمون به ما می دهد. بنابراین، در برخی موارد ، موقعیت ارزیابی هوش می تواند تا اندازه ای تفاوت های اجتماعی و اقتصادی را منعکس کند. بنابراین به نظر می رسد که محیط خانوادگی و نوع تعلیم و تربیت در سنین پایین نیز ضرایب هوشی کودکان را تحت تاثیر قرار می دهند.

نکته : کودکانی که مادران آنها نسبت به مسائل عاطفی و کلامی حساس هستند، اسباب بازیهای مناسب فراهم می آورند به آنها رسیدگی می کنند در سنین پایین تجربه های روزانه متنوعی در اختیار می گذارند، در سنین بالا ضرایب هوشی بالایی نشان می دهند. سازمان دهی خوب امنیت خانوادگی نیز ضرایب هوشی بالایی برای کودکان به همراه می آورد.

دهها تحقیق: در رابطه با اثر محیط تربیتی پیشرس و مناسب در ضریب هوشی و موفقیت تحصیلی کودکان انجام گرفته است. رابطه خوب والدین و فرزندان نیز با ضرایب هوشی همبستگی مثبت نشان می دهد. کودکانی که تنبیه می شوند و در خانواده های بسته رشد می کنند، در بزرگسالی ضرایب هوشی پایینی به دست می آورند.

هوش هیجانی

نه تحصیلات ، نه تجربه ، نه معلومات و نه هوش شناختی (IQ) هیچ یک نمی تواند تعیین کند که چرا یک فرد موفق می شود اما فرد دیگری موفق نمی شود. حتماً عامل دیگری وجود دارد که ظاهراً جامعه هیچ توضیحی برای آن ندارد. ما مردم باهوش و تحصیل کرده ای را می بینیم که موفق نیستند، در حالی که عده کمی بدون مهارت ها یا ویژگیهای بارز کاملاً موفق هستند. ما از خود می پرسیم چرا؟

پاسخ این سوال تقریباً همیشه به مفهومی به نام هوش هیجانی (EQ) بر می گردد. با اینکه شناسایی و اندازه گیری آن از هوش شناختی بسیار دشوار تر است نمی توان قدرت آن را انکار کرد.

امروزه هوش هیجانی ، دیگر یک راز نیست. مدتهاست که مردم درباره آن حرف می زنند، اما قادر نبودند آن را کنترل کنند و از آن برای بهبود زندگی خود بهره بگیرند. ما بیشترین قسمت از انرژی خود را برای کسب معلومات و تجربه صرف می کنیم. این کار زمانی بهترین بازده را خواهد داشت که بتوانیم از هیجانهای خود و حتی دیگران آگاه باشیم و اثر آنها را در زندگی خود درک کنیم.

هوش هیجانی یعنی توانایی چهار مهارت:

- ۱- مهارت خود آگاهی
- ۲- مهارت خود مدیریتی
- ۳- آگاهی اجتماعی
- ۴- مدیریت رابطه

خود آگاهی از طریق مشاهده دقیق وضعیت خود حاصل می شود. اینکه در کجا قرار داریم پیشرفتهایمان کدامهاست، مشکلاتمان چیست، در کجا گیر کرده ایم و احساساتمان در چه حدی است .

خود مدیریتی : با صرف وقت به دست می آید. اینکه تمام اطلاعات لازم برای ایجاد تغییر در خود را فراهم آوریم ، با شهادت تمام نقاط ضعف خود را درک کنیم و برای رفع آنها قدم برداریم. خود – مدیریتی از طریق برنامه ریزی مناسب و اجرای آن کسب می شود.

آگاهی اجتماعی : زمانی حاصل می شود که مسائل را از دید دیگران در نظر بگیریم، هیجانهای آنها را بفهمیم . خود را به جای دیگران بگذاریم و به این فکر باشیم که اگر به جای آنها بودیم چه واکنشی نشان می دادیم. مدیریت رابطه دست نمی آید مگر اینکه بتوانیم در برقراری رابطه با دیگران موثر واقع شویم و آن را مدیریت کنیم. مثلاً وقتی دیگران خشمگین هستند، بتوانیم در کنترل این خشم موثر واقع شویم.

فصل پنجم : حافظه و فراموشی

مراحل سه گانه حافظه

حافظه حسی : نگهداری موقت اطلاعات در اندامهای حسی .

حافظه کوتاه مدت : یعنی ذخیره و پردازش اطلاعات به مدت بسیار کوتاه.

حافظه بلند مدت : ذخیره سازی اطلاعات به منظور استفاده در آینده .

حافظه حسی

هر محرکی که در حافظه حسی ثبت شود، می تواند تحت فرایند انتخاب و دقت قرار گیرد و به مرحله بالاتر حافظه وارد شود. منظور از فرایند انتخاب این است که ما همه محرک های محیط را نمی گیریم بلکه در بین آنها دست به انتخاب می زنیم . منظور از فرایند دقت این است که محرک انتخاب شده مورد توجه قرار گیرد می تواند به مراحل بالاتر حافظه برود. فرایند های بالاتر حافظه کوتاه مدت و بلندمدت.

تحقیق اسپرلینگ

ژورژ اسپرلینگ اولین دانشمندی بود که حافظه حسی را مطالعه کرد. او متوجه شد که در زمان بسیار کوتاه آزمودنیها می توانند به اطلاعات موجود در تصاویر ذهنی دسترسی پیدا کنند. او با انجام آزمایشی که ۹ حرفی را که در سه ردیف و سه ستون قرار داده بود، به مدت چند هزارم ثانیه به آزمودنیهای خود نشان داد. بعد از آنها خواست تا تعداد حروفی را که می توانند یاد آوری کنند. به رغم کوتاهی زمان ارائه آزمودنیها توانستند اکثر حروف را یادآوری کنند درست مثل زمانی که مدت ارائه حروف زیاد بود.

اسپرلینگ به این نتیجه دست یافت که حافظه حسی، همه اشیای موجود در حوزه بینایی را ، به شرط این که به سرعت اخذ شوند ، ثبت می کند. ظرفیت حافظه حسی محدود است و تصاویری که بر می دادر خیلی مبهمتر از آن است که قبلا تصور می شد.

اطلاعات، به مدت بسیار کوتاه در حافظه حسی باقی می ماند. تصاویر ، بین یک چهارم تا یک دوم ثانیه دوام می آورد. اصوات کمی بیشتر طول می کشد و تا چهار ثانیه باقی می ماند.

تنها اطلاعات وارد شده به حافظه کوتاه مدت به شیوه شناختی پردازش می شود و شانس پیدا می کند که به حافظه بلند مدت برود و برای همیشه باقی بماند.

حافظه کوتاه مدت : انتخاب و دقت

حافظه کوتاه مدت ، محل کار یا ((دفتر کار)) ذهن است. در دفتر کار ، همیشه پرونده ای داریم که روی آن نوشته ایم ((در دست اقدام)) برای بررسی کارهای موجود در آن ، وقت صرف می کنیم: آنها را رد می کنیم یا انجام می دهیم و برای بعد نگه می داریم. حافظه کوتاه مدت همین کار را انجام می دهد.

حافظه کوتاه مدت دو کار دارد:

۱- انتخاب و پردازش اطلاعات جاری ، ۲- ذخیره خاطرات به مدت کوتاه.

چون حافظه کوتاه مدت در حال کار و فعالیت است ، بنابراین گنجایش آن محدود است.

انتخاب

خوشبختانه ، انتخاب محتوای حافظه کوتاه مدت نیز می تواند ارادی باشد. در هر زمان ، شما می توانید اطلاعات ذخیره شده در حافظه بلند مدت را به کار بگیرید تا دقت خود را جهت دهید. مثلاً اگر تصمیم دارید که در درست روانشناسی عمومی نمره ۲۰ بگیرید، به جای آنکه حافظه کوتاه مدت خود را با خواب و خیال پر کنید، به گفته های استاد و آنچه در کلاس اتفاق می افتد توجه کنید. هر بار که دقت شما از محرک اصلی منحرف می شود، می توانید از انتخاب محرک نامربوط منصرف شوید و بر آنچه واقعا مهم است تمرکز کنید.

نکته : به محض آن که اطلاعات انتخاب می شود به حافظه کوتاه مدت می رود، دنباله پردازش آن به دو ویژگی حافظه کوتاه مدت بستگی دارد. (۱- محدودیت زمانی ۲- محدودیت گنجایش). این دو عامل در توانایی به یاد سپاری ما اثری مهم دارند.

مدت حافظه کوتاه مدت

اصوات و تصاویر ، حداکثر به مدت ۳۰ ثانیه در حافظه کوتاه مدت باقی می مانند. با این همه ، آنها می توانند دوباره به حافظه کوتاه مدت برگردند تا به مدت زیادی پردازش شوند. راههایی که اطلاعات طی می کنند تا به حافظه کوتاه مدت برسند:

۱- اولین راه از حافظه حسی عبور می کند.

۲- راه تکرار است

نکته : تداخل فعالیتی است که کل دقت آزمودنیها را به خود جلب می کند و آنها را از پذیرفتن هر چه در حافظه کوتاه مدت دارند باز می دارد.

تکرار ، وسیله خوبی برای جبران کوتاهی حافظه کوتاه مدت است ، زیرا اطلاعات اغلب نیاز دارند، پیش از ذخیره شدن، تجدید نظر و تجدید سازمان یابند.

ضرر تکرار: حافظه کوتاه مدت را پر می کند و به اطلاعات تازه اجازه ورود نمی دهد.

گنجایش حافظه

روانشناسان معتقدند که در حافظه کوتاه مدت ، اطلاعات به صورت واحد ها گروه بندی می شود و تعداد واحد های مورد قبول بین ۵ و ۹ است (2 ± 7). تعداد کمی از مردم می توانند ۹ عنصر را در حافظه کوتاه مدت نگه دارند. بنابراین ، می توان گفت که فراخنای حافظه کوتاه روی این اصل ۷ را عدد سحر آمیز نامیده اند.

سوال : آیا می توان نتیجه گرفت که گنجایش حافظه کوتاه مدت خیلی محدود است؟ بلی ، اما، در شرایط عادی، نیاز نداریم بیش از چند عنصر در حافظه کوتاه مدت نگهداریم. اگر حافظه کوتاه مدت بار اضافی داشته باشد مثل دفتر کاری خواهد بود که بیش از اندازه شلوغ است.

روشهایی که می توان تعداد عناصر را در حافظه کوتاه مدت افزایش داد:

۱- گروه بندی یا قطعه قطعه کردن اطلاعات

. مثلا می توان با حروف کلماتی درست کرد یا کد شهرستان و کد منطقه را به صورت واحد های جداگانه در نظر گرفت. ۰۲۱۶۶۹۵۱۹۴۳----۰۴۳-۱۹-۹۵-۶۶-۰۲۱ کمک به افرادی که دشواری خواندن دارند.

۲- تمرکز

برای یادگیری و سازمان دهی اطلاعات و برای یادآوری اهمیت دارد. یعنی فقط روی موضوع متمرکز شوید و از پراکندگی فعالیت ذهن جلوگیری کنید. مثلا در یک مهمانی چند نفر را به شما معرفی کردند، برای آنکه آنها را در حافظه کوتاه مدت نگهدارید ، تنها به اسامی تمرکز داشته باشید نه وضع لباس آنها یا چگونگی وضع ظاهری خود.

۳- پردازش دیداری و شنیداری :

کد گذاری اطلاعات به صورت بینایی و شنوایی است، زیرا اطلاعات هدایت شده در جهت حافظه کوتاه مدت، یک راه بینایی و یک راه شنوایی در پیش می گیرند. بنابراین، وقتی درباره پاولف و آزمایشگاه او مطالعه می کنید، بهتر عکس خود پاولف ، سگ و آزمایشگاه او را نیز می بینید.

۴- سطوح پردازش :

همچنین، برای استفاده بهتر از حافظه کوتاه مدت، به جای توجه به ویژگیهای سطح اطلاعات، به معنای عمیق آنها توجه کنید. مثلاً، به جای توجه به وضع لباس و آرایش موی مهمانان و افراد تازه وارد، بهتر است درباره سرگرمیها و افکار سیاسی بحث کنید.

حافظه بلند مدت: مخزن اطلاعات

- ۱- برخلاف حافظه حسی و کوتاه مدت، حافظه بلند مدت از نظر گنجایش و مدت نامحدود است.
 - ۲- این حافظه اطلاعات را برای مدت نامحدود نگه می دارد و هرگز اشباع نمی شود. با این همه، اطلاعات موجود در حافظه بلند مدت، برای آنکه بعداً یاد آوری شود، باید سازمان یابد
 - ۳- اطلاعات، در جریان انتقال از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت، برچسب می خورد و کد گذاری می شود. اطلاعاتی که خوب کد گذاری و طبقه بندی نشود، به دشواری پیدا خواهد شد. درست چیدن اطلاعات، مثل چیدن اشیاء به زمان و تلاش نیاز دارد.
 - ۴- قسمتی از فرایند ذخیره سازی اطلاعات در خواب انجام می گیرد. برخی پژوهشگران معتقدند که در طول خواب REM (دوره ای که با رویا همراه است) مغز، اطلاعاتی را که در طول روز به حافظه بلند مدت اضافه شده است دستکاری میکند و آنها را به طور مرتب می چیند.
- سوال؟ آیا می توان به کمک نوار ضبط صوت، در خواب نیز یاد گرفت؟ خیر باید این مطلب را نیز یاد آوری کنیم که وقتی در کلاس خواب آلود هستید، چیز مهمی یاد نمی گیرید.**
- برای کد گذاری و ذخیره سازی اطلاعات، گوش به زنگی و هشیاری ضرورت تام دارد. کوچکترین عدم هشیاری در رانندگی کافی است که راننده را به همراه سرنشینان ته دره بفرستد.**

اعتبار حافظه بلند مدت

اغلب مطمئن هستید که از یک رویداد خاطره درستی دارید، اما شخص دیگری از همان رویداد خاطره متفاوتی دارد علت چیست؟

حافظه بلند مدت بدین صورت تشکیل می شود که حذف، اضافه و تغییر شکل های به وجود می آورد. وقتی متوجه می شویم که خاطرات واضح ما بازسازی درست رویدادها نیست، در تعجب فرو می رویم. روان شناسان که حافظه را مطالعه می کنند، چگونگی تغییر شکل خاطرات در طول کد گذاری طبقه بندی و ذخیره سازی را کشف کرده اند.

الیزابت لوفتوس نشان داده است که خاطرات، در اثر نیازها و پیشداوریها و در اثر نگرشهای فرد تغییر شکل می یابد.

نکته: حافظه حسی و حافظه کوتاه مدت، مثل نوار ضبط صوت و فیلم، اطلاعات را به طور دقیق و صحیح دوباره تولید می کنند. اما انتقال به حافظه بلند مدت است که اطلاعات را تغییر شکل می دهد.

سوال: چرا نسخه اصلی در حافظه بلند مدت ثبت نمی شود؟

به نظر می رسد که، به هنگام کد گذاری، معنای اطلاعات بیشتر از شکل فیزیکی آنها اهمیت پیدا می کند. مغز، پیش از ذخیره سازی یا طبقه بندی، اطلاعات را تحلیل می کند تا جای آنها را در بین اطلاعات مشابه موجود، تعیین کند. در جریان تحلیل، مغز عناصر را کم و زیاد می کند یا دوباره سازمان می دهد. در اغلب موارد، خاطره بازسازی شده به اندازه نسخه اصلی مفید است. ما نیاز نداریم همه چیز را با جزئیات تمام یادآوری کنیم، بلکه نیاز داریم کل محتوا را بفهمیم.

با این همه، موقعیت هایی وجود دارد که باید خاطرات را به طور صحیح نگهداریم، مثلاً، حفظ اشعار این کار واقعاً دشوار است. زیرا حافظه بلند مدت برای آن آماده نشده است.

حافظه معنایی و حافظه رویدادی

سوال؟ چرا در یادآوری منبع اطلاعات این همه دشواری داریم، در صورتی که معنای آن را بخوبی تحلیل می کنیم؟

روانشناسان معتقدند که ما، برای پیدا کردن معنای اطلاعات از یک نوع حافظه و برای تعیین محل یا لحظه ای که آن را دریافت کرده ایم، از نوع دیگری استفاده می کنیم. با این همه آنها نمی دانند چرا استفاده از یکی از آنها آسانتر از دیگر است.

حافظه بلند مدت بر اساس نوع محتوا به دو نوع حافظه تقسیم می شود:

- ۱- حافظه معنایی: یادآوری شناختهای کلی را در بر می گیرد، خواه ما آنها را دیده باشیم یا ندیده باشیم. مثلاً جای کوه نور و دریای نور را درست به خاطر آوردن.
- ۲- حافظه رویدادی: (زندگینامه شخصی) خاطره حوادثی است که خود ما تجربه کرده ایم، مثلاً اینکه هفته گذشته در کلاس روانشناسی عمومی چه گذشت.

رویداد های مهم : رویدادی که اهمیت دارند و به صورت شاخص عمل می کنند. و براساس این رویداد ها ، می توانیم در حافظه خود به عقب و جلو برویم تا موقعیت های رویدادهای همزمان را بازیابی کنیم. بدون رویداد مهم ، دشوار است که بتوانیم از حافظه رویدادی خود اجزای واقعیت ها و حرکات روزانه را بیرون بیاوریم.

سازمان دهی حافظه بلند مدت

روانشناسان معتقدند که حافظه بلند مدت، اطلاعات را به صورت سلسله مراتب سازمان می دهد و از راههای مختلف بازیابی یک عنصر هدایت می کند.

۱- شما هر بار که می گوئید ((**نوک زبانم هست**)) ، می توانید از روابطی که عناصر حافظه بلند مدت را به یکدیگر پیوند می دهند، صحبت کنید. این پدیده رایج ، مورد خاصی از فراموشی است. اطلاعاتی را که آزمودنیها درباره ((کلمات در نوک زبان)) می دهند، برای روانشناسان مفید است. این اطلاعات به آنها کمک می کند تا روابط و تداعیهای را که طبقات حافظه بلند مدت را تشکیل می دهند تعیین کنند.

۲- پدیده رایج دیگری که ، درباره سازماندهی حافظه بلند مدت ، اطلاعاتی در اختیار پژوهشگران می گذارد، **فراخوانی کل** است. فراخوانی کل یعنی، یادآوری ناگهانی زنجیره ای از اطلاعات در اثر یک محرک. مثلاً، شنیدن یک نام یا یک ترانه، می تواند انبوهی از خاطرات و هیجانها را زنده کند. به نظر می رسد که این افکار و انی هیجانها با حلقه هایی به یکدیگر وصل شده اند و این حلقه ها چگونگی اتصال خاطرات قدیمی به یکدیگر را آشکار می سازند.

بازیابی : بازگشت محتوای حافظه بلند مدت به حافظه کوتاه مدت را بازیابی گویند.

حافظه خوب داشتن یعنی، به بخش عظیمی از اطلاعات ذخیره شده در حافظه بلند مدت دسترس داشتن

برای بازیابی اطلاعات موجود در حافظه می توان از **راهبرد های بازشناسی یا یادآوری** استفاده کرد.

بازشناسی : محرک را در پیش رو داریم و در ذهن خود به کندو کاو می پردازیم تا ببینیم همان محرک قبلاً اثری از خود برجای گذاشته یا نه . مثلاً در پاسخ سوالات چند گزینه ای

یادآوری :محرک در جلو چشم نیست بلکه می خواهیم آن را در ذهن خود پیدا کنیم. این دو راهبرد اجازه می دهند. تا بتوانیم حافظه را اندازه بگیریم.

باز آموزی

راه سومی نیز وجود دارد که با آن می توان حافظه را اندازه گرفت و آن روش باز آموزی است هر باز آموزی سریع تر از یادگیری اول صورت می گیرد و تفاوت آنها صرفه جویی در بازآموزی است. صرفه جویی در باز آموزی نشان می دهد که حافظه بلند مدت هرگز صفر نمی رسد.

سوال : چرا گاهی اتفاق می افتد ، مطلبی را که از حفظ کردن آن منصرف شده بودیم و خیال می کردیم فراموش کرده ایم، دوباره به یاد می آوریم؟

تحقیق نشان می دهد که مغز، برای حل مسأله ای که مطرح شده است، بدون اطلاع ما به کار خود ادامه می دهد تا به پاسخ برسد. روانشناسان این پدیده را اثر زایگارنیک نامیده اند. ظاهراً ، مسأله حل نشده ما را به مبارزه وادار می دارد. فرایند های ادراکی ، به انتخاب اطلاعاتی که ما را درباره مسأله مطلع می کنند ادامه می دهند و ما مقوله های حافظه خود را آنقدر بررسی می کنیم تا اطلاعات مورد نیاز را پیدا کنیم. تغییر شکل خاطرات

سوال ؟ چگونه خاطرات تغییر شکل می یابند؟

عوامل زیادی خاطرات را تغییر شکل می دهند. همانطور که در قسمت قبلی نشان دادیم، خاطرات بلند مدت (برخلاف خاطرات حسی و کوتاه مدت) رونوشت های درست واقعیت ها نیست. در جریان فهرست بندی و ذخیره سازی در حافظه بلند مدت ، ترتیب رویدادها را عوض می کنیم، برخی اجزا را حذف و در عوض عناصر دیگری به آنها اضافه می کنیم تا بتوانیم خاطرات تازه را در کنار اطلاعات مربوط قرار دهیم. به علاوه، ما، در جدا کردن تصورات خود از واقعیت ها و یادآوری صحیح آنها، دشواری داریم. همچنین ، پژوهشگران کشف کرده اند که اطلاعات ارائه شده پس از رویداد اصل، می تواند در مکانیسمهای یادسپاری اثری مهم داشته باشد.

فراموشی

برخی پژوهشگران علاقه مندند حالت های فراموشی را، که گاهی مفید و گاهی تاسف بار است، مطالعه کنند. اولین روانشناسی که فراموشی را مطالعه کرده ، هرمان ابینگهاوسی بود.

چهار نظریه مهم در مورد فراموشی

۱- نظریه تداخل : علت فراموشی آموخته ها این است که آموخته های دیگر بازیابی آنها را مشکل می کند. (اگر یادگیری قبلی مزاحم یادآوری یادگیریهای بعدی شود، اصطلاحاً می گویند منع قبلی یا

بازداری پیش گستر صورت گرفته است.) (اگر یادگیری تازه موجب فراموشی یادگیریهای قبلی شود اصطلاحاً می گویند منع بعدی یا بازداری پس گستر .

۲- نظریه افت: حافظه نیز، مثل هر فرایند زیستی ، با گذت زمان تخریب می شود. اگر خاطرات به شکل فیزیکی پردازش و ذخیره شود، در آن صورت قدرت یاد آوری به مرور زمان کاهش خواهد یافت. زیرا انسان به مرور زمان ، از نظر فیزیکی تضعیف می شود. این نظریه کمتر مورد قبول می باشد.

۳- نظریه فراموشی انگیزشی: تمایل ناآگاه برای فراموش کردن رویداد های ناخوشایند را علت فراموشی می داند. بدین صورت که مکانیسمهای دفاعی، خاطرات درد آور، اضطراب آور و دست و پاگیر را سرکوب می کنند. اما در حافظه بلند مدت باقی می مانند. فروید معتقد بود که مکانیسم های دفاعی اجازه نمی دهند تا خاطرات دردآور به سطح آگاهی بیایند زیرا برای ما ایجاد اضطراب می کنند.

۴- نظریه دشواری در بازیابی : معتقد است ، خاطراتی که در حافظه بلند مدت جای می گیرند، هرگز فراموش نمی شوند. آنه به طور موقت، در اثر موانع بازیابی ، مثل تداخل و حالت های هیجانی در دسترس قرار نمی گیرند. مانند در امتحان یا در محاسبه مطلبی را فراموش می کنید اما بعد آن را به یاد می آورید.

نکته : یکی از راههای اجتناب از موانع بازیابی ، استفاده از کد های موثر بینایی و شنوایی است.

یادزدودگی

بخشی از دانسته های ما درباره حافظه، از مطالعه اشخاصی به دست آمده که حافظه آنها، در اثر آسیب های مغزی یا شوک های الکتریکی ، اختلال پیدا کرده است. افت حافظه در اثر آسیب های مغز را یادزدودگی می نامند.

دو نوع یادزدودگی داریم.

- ۱- یادزدودگی پیش از واقعه : ناتوانی در یاد آوری رویدادهای پیش از آسیب .
- ۲- یادزدودگی پس از واقعه : ناتوانی در حفظ کردن وقایعی که پس از آسیب روی می دهد. خوشبختانه یادزدودگی در اکثر موارد موقتی است.

بیماری آلزایمر : با تخریب پیشرونده تواناییهای ذهنی همراه است و اصولاً سالمندان را در بر می گیرد. نمونه حادی از اختلال حافظه است. اولین نشانه آن : حواسپرتی

روشهای تقویت حافظه :

برای افزایش تواناییهای ذهنی تنها خوردن مواد غذایی زیاد موثر نیست. بلکه برای تقویت حافظه باید راههای یادگیری موثر را آموخت. تقویت حافظه چیز جز کاربرد راههای یادگیری بهتر نیست.

۱- تمرین: تکرار یا مرور ذهنی برای یاد آوری موجب می‌شود که اطلاعات را از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت انتقال دهیم.

۲- ارتباط دادن اطلاعات جدید با آنچه از پیش می‌دانیم. ارتباط دادن اطلاعات جدید با اطلاعات موجود در ذهن، در واقع همان تکرار برای یکپارچه کردن آنهاست.

۳- تداعیهای غیر معمولی: محرکهایی که از دور و بر خود جدا باشند راحت تر در حافظه باقی می‌مانند، زیرا بیشتر به آنها توجه می‌کنیم و آنها نیز واکنش‌های هیجانی بیشتری ایجاد می‌کنند.

۴- روش کلمات کلیدی: روش کلمات کلیدی به این صورت است که یک کلمه شناخته شده را با کلماتی که می‌خواهیم به حافظه بسپاریم تداعی می‌کنیم.

۵- استفاده از علائم اختصاری: علائم اختصاری یعنی حرف اول کلمات را برداشتن و با آنها چند کلمه ساختن.

فصل ششم: احساس و ادراک

رابطه ارگانسیم با محیط خود را اندامهای گیرنده و پاسخ دهنده برقرار می کنند. دریافت محرک از طریق گیرنده حسی و انتقال آن مراکز عصب خاص احساس نامیده می شود.

در دریافت و انتقال اثر تحریک به مراکز حسی قوانینی وجود دارد که مهمترین آنها عبارتند از قانون همه یا هیچ ، قانون مقاومت مطلق و قانون مقاومت نسبی.

برای آنکه گیرنده حسی تحریک شود محرک باید حداقل انرژی لازم را داشته باشد. این حداقل انرژی را آستانه تحریک می نامند.

پس از آنکه گیرنده حسی تحریک شد، برای مدت بسیار کوتاهی اصلاً تحریک نمی شود و برای مدت کوتاه دیگری تنها با محرک های شدید تحریک می شود که اولی را دوره مقاومت مطلق و دومی را دوره مقاومت نسبی می نامند.

بینایی

بینایی یکی از حواس اصلی است که سه لایه صلبیه ، مشیمیه و شبکیه تشکیل می شود. شبکیه داخلی ترین و حساس ترین قسمت چشم را تشکیل می دهد. در شبکیه دو نوع سلول وجود دارد: میله ها و مخروط ها . مخروط ها بیشتر در مرکز شبکیه و میله ها در اطراف آن پراکنده اند. حساسیت مخروط ها و میله متفاوت است. دید رنگ بر عهده مخروطهاست. بهترین دید در لکه زرد چشم صورت می گیرد.

محرک حس بینای نور است. نور از انرژی الکترومغناطیسی تشکیل شده است که به صورت امواج منتشر می شود. چشم انسان تنها قسمت بسیار محدودی از انرژی الکترومغناطیسی را می بیند که به آن طیف مرئی می گویند.

احساس نور تابع سه متغیر است: درخشندگی ، لون و سیری . درخشندگی از دو حد سیاه و سفید تشکیل می شود. سیاه کمترین و سفید بیشترین درخشندگی را دارد. لون یا به طور کلی رنگ عبارت از احساسی است که طول موج نور در کورتکس مغز ایجاد می کند. سیری یا اشباع یعنی اینکه یک رنگ چقدر از خود آن رنگ رادارد.

رنگهایی که از ترکیب افزایشی (از مخلوط شدن امواج نوری) آنها، خاکستری به دست می آید، رنگهای مکمل نامیده می شوند. مثل قرمز و سبز، آبی و نارنجی ، زرد و بنفش. برخی افراد هیچ رنگی را نمی بینند و در واقع نسبت به رنگها کوری کامل دارند. تعداد این نوع افراد بسیار کم است. اما نوع رایج کوررنگی عبارت از کوری نسبت به رنگهای قرمز و سبز است که اصطلاحاً دالتونسیم نامیده می شود.

وقتی محرک نوری از بین می رود و اثر آن برای مدت کوتاهی در ذهن باقی می ماند، اصطلاحاً می گوئیم که پس تصویر حاصل شده است.

دو نوع پس تصویر دیده می شود:

منفی و مثبت. اگر تحریک طولانی باشد پس تصویر منفی، به رنگ مکمل محرک اصلی و پس تصویر مثبت به رنگ خود محرک اصلی است.

مهمترین اختلال های بینایی :

نزدیک بینی، دوربینی، و پیر چشمی. با افزایش سن، عدسی چشم قابلیت انعطاف پذیری خود را از دست می دهد و انسان مجبور می شود از عینکهای دو کانونی استفاده کند. اختلال دیگری نیز وجود دارد به نام آستیگماتیسم.

شنوایی

شنوایی یکی دیگر از حواس مهم بدن به شمار می آید و اندان آن گوش است.

گوش از سه قسمت تشکیل می شود: گوش خارجی، میانی، و درونی.

گوش خارجی

امواج صوتی را جمع آوری و آنها را به طرف پرده صماخ هدایت می کند.

گوش میانی

ارتعاشهای پرده صماخ را به کمک سه استخوان چکشی، سندان و رکابی به دریچه بیضی، که بین گوش میانی و گوش داخلی قرار دارد، منتقل می کند. از طرف دیگر گوش میانی به کمک مجرای شیپور استنش بادهان ارتباط دارد و این امر تعادل فشار هوا را بین قسمت خارج و داخل برقرار می کند.

گوش داخلی: دو وظیفه مهم دارد: شنوایی و حس تعادل که اولی بر عهده حلزون و دومی برعهده دستگاه وستیبولار است.

محرک گوش صوت است. صوت دارای سه ویژگی است:

۱- ارتفاع: ارتفاع به کمک فرکانس یا تواتر صوت تعیین می شود و آن عبارت است از تعداد ارتعاشها در

ثانیه

۲- شدت: یعنی انرژی صوت که با واحد دسی بل اندازه گیری می شود.

۳- طنین : کیفیتی است که منبع تولید کننده صوت را می شناساند.

نکته : گوش انسان صوتی را می شنود که بین ۲۰ تا ۲۰۰۰۰ سیکل در ثانیه فرکانس دارند. البته همه این فرکانسها به طور یکسان شنیده نمی شود بلکه فرکانس های بین ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ سیکل در ثانیه بهتر شنیده می شود. برای اینکه اصوات پایین تر از ۲۰۰۰ و بالاتر از ۴۰۰۰ فرکانس شنیده شوند باید شدت بیشتر داشته باشند. با بالا رفتن سن ، گوش انسان حساسیت خود را نسبت به صداهای زیر به تدریج از دست می دهد در عوض صداهای بم را بهتر می شنود. با سمعک می توان این افتها را جبران کرد.

پوست

یکی دیگر از اندامهای حسی است که چهار عمل زیر را انجام می دهد.

لامسه ، گرما ، سرما و درد.

سایر حواس عبارتند از :

بویایی، چشایی ، تعادل ، هماهنگی ماهیچه ای ، حرکت و حواس درونی

ادراک

یعنی تعبیر و تفسیر احساس، ادراک عبارت است از فرایند های میانجی که احساس مستقیماً آنها را به راه می اندازد. جایی که فرایند میانجی وجود ندارد، جایی که تفکر وجود ندارد ، جایی که رفتار به صورت بازتاب است، صحبت از ادراک نخواهد بود. احساس در واقع فرایند یک مرحله ای است اما ادراک از توالی رویداد ها تشکیل می شود.

به راحتی می توان نشان داد که ادراک غیر از احساس است. برای این کار می توان ادراکهای متفاوتی را نام برد که از یک احساس معین حاصل می شوند و همچنین احساس های متفاوتی را نام برد که به ادراک واحدی منجر می شوند. اطلاعات فیزیولوژیک نشان می دهد که هما تحریک الزاماً ادراک معینی به دنبال نمی آورند اما ادراکهای حاصل از آنها متفاوت است.

برای نشان دادن این که یک ادراک معین می تواند از تحریک های حسی متفاوت حاصل شود، می توان ثبات درخشندگی و اندازه را مثال زد. مثلاً اگر یک برگ کاغذ سفید و یک قطعه زغال را در نظر بگیریم، کاغذ را در سایه و زغال را در زیر آفتاب قرار دهیم، کاغذ را همچنان سفید و زغال را همچنان سیاه خواهیم دید، در حالی که نور منعکس شده از زغال بیشتر از نور منعکس شده از کاغذ است. همچنین ما قیافه دانشجویی را که در ردیف جلو نشسته است بزرگتر از قیافه دانشجویی که در ردیف آخر نشسته است نمی بینیم ، در صورتی که

تصویر شبکه ای آنها متفاوت است. در اینجا می توان گفت که دو تحریک متفاوت به یک ادراک منجر می شوند.

پدیده فای یا حرکت ظاهری مورد دیگری است برای نشان دادن این که یک ادراک معین می تواند از تحریک های متفاوتی ناشی شود. می دانیم که حرکت یعنی جابجایی یک محرک، اما ادراک حرکت، در غیاب جابجایی یک محرک نیز به وجود می آید. مثال : چراغهای راهنمایی رانندگی یا چراغهای برخی فروشگاهها ادراک حرکت به وجود می آورند، در صورتی که در آنها جابجایی محرک وجود ندارد.

آزمایشهای متعدد نشان می دهد که ادراک از پدیده های محیطی همیشه عین واقعیت نیست . عواملی که ادراک را تحت تاثیر قرار می دهند و آن را از واقعیت دور می کنند بسیار زیادند و ما به برخی از آنها اشاره می کنیم:

عوامل موثر در ادراک

۱- حساسیت اندام حسی: برای آنکه ادراک دقیقتر باشد باید اندام حسی سالم باشد. اگر اندام حسی نقص داشته باشد باید با ابزاری که علم در اختیار می گذارد در رفع آن کوشید.

۲- محرومیت حسی : اگر کسی برای مدتی از احساس محرکها محروم شود یا میزان تحریک های محیط به حداقل برسد به محرومیت حسی گرفتار خواهد شد. مثلاً اگر چشمهای او به مدت نسبتاً طولانی بسته شود یا درجایی زندگی کند که هیچ صدایی نشنود، به محرومیت بینایی و شنوایی دچار می شود. و مثالهایی از این قبیل.

آنچه تحت عنوان شستشوی مغزی نام برده می شود در واقع همان آثار محرومیت حسی است. شیوه عمل به این صورت است که فرد را در محیطی ناراحت کنند ، در شرایط دشوار و به حالت انزوا نگه می دارند. به طوری که امکان ارتباط با دیگران را پیدا نمی کند. در اثر تنهایی ، محرومیت از تماس های اجتماعی ، گرفتار شدن به غصه و هیجان به تدریج عنان اختیار را به دست توهمات و تخیلات می دهد. در این حالت که فرد سخت تلقین پذیر می شود و هر چه به او بگویند بی چون و چرا می پذیرد.

۳- سایقهای فیزیولوژیک: سایق یعنی سوق دهنده، عامل که فرا را درجهتی سوق می دهد. سایقهای فیزیولوژیک عبارتند از گرسنگی و تشنگی که ادراک را تحت تاثیر قرار می دهند. مثلاً آدم گرسنه ، مغازه های اغذیه فروشی را زودتر می بیند. یا آدم تشنه سراب را برکه آب می بیند.

۴- توجه یا دقت: توجه یا دقت متحد المکز کردن تواناییها. وقتی تصمیم می گیریم از پدیده های مختلف چشم ببوشیم و در میان آنها فقط یکی را در نظر بگیریم اصطلاحاً می گوییم که به آن توجه یا دقت می کنیم. حال این سوال مطرح می شود که کدام عامل یا چه عواملی موجب می شود تا ما

از بین محرک های مختلف یکی را ، به اختیار انتخاب نماییم؟ علت این توجه در خود محرک یا در درون ماست. بنابراین، عامل یا عوامل دقت می توانند بیرونی یا درونی باشند از عوامل بیرونی می توان اندازه، شدت ، حرکت، تضاد، تکرار، تغییر و استمرار را نام برد. از عوامل درونی می توان به نیاز های جسمی ، آمادگی ذهنی آموخته های پیشین و رغبتها اشاره کرد.

۵- تجربه های قبلی (یادگیری): گفتیم که در ادراک تفکر و اندیشه وجود دارد. به عبارت دیگر، ادراک، یعنی تعبیر و تفسیر احساس به کمک تجربه های قبلی . بنابراین طبیعی است که آموخته های قبلی کیفیت ادراک را تحت تاثیر قرار می دهند. چون تجربه های افراد متفاوت است بنابراین ادراک آنها نیز متفاوت خواهد بود.

۶- حالات هیجانی : معلوم شده است که بزهکاران و خیانتکاران ، در اثر هیجان ترس، در شناخت خود دچار اشتباه می شوند. بدین ترتیب که در قیافه افراد بی گناه آثار سوء ظن می خوانند و از ترس بر ملا شدن خیانت خود به آنها حمله می کنند. این توهم ممکن است در کسانی هم که به محیط تازه ای قدم گذاشته اند و احساس ناامنی می کنند به وجود آید. در موارد دیگر نیز، اگر هیجان وارد عمل شود، ادراک را تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

۷- تربیت : اگر به کودک یاد بدهند که پدیده ها را به طور دقیق و درست درک کند، او این رفتار را اغلب در طول عمر خود حفظ خواهد کرد. به طور مثال ، عملا باید تشخیص دقیق رنگ ها ، مزه ها، بوها، صدا ها، را به کودک یاد داد. کودک باید به طور ملموس به تخمین وزن ، اندازه گیری طول ، سطح دست بزند. لازم است کودک درست حرف زدن، درست نوشتن و درست تلفظ کردن را به او یاد داد. خلاصه اینکه ، او را دقیق بار آورد. کودکان را باید طوری تربیت کرد که درست نگاه کنند، درست بشنوند، درست احساس و ادراک کنند.

۸- علایق ، نگرشهای ، تمایلات و آرزوها : تجربه نشان می دهد که در محیطهای شلوغ و پر از اشیای گوناگون ، آن دسته از اشیا درک می شود که شخص به آنها علاقه مند است. هر اندازه علاقه شخص به چیز خاصی زیاد تر باشد آن را با دقت و روشنی بیشتری درک خواهد کرد. نگرشها و علاقه و تمایلات و آرزوها موجب می شود تا فرد به دنبال چیزی بگردد که آرزوی دیدن آن را دارد.

۹- شخصیت : عامل دیگری است که ادراک را تحت تاثیر قرار می دهد. آزمایشها نشان می دهد که ادراک افراد درون گرا با ادراک افراد نابهنجار با ادراک افراد بهنجار متفاوت است. مثلا افراد مبتلا به وسواس کلمات را بهتر از افراد مبتلا به هیستری به خاطر می آورند.

۱۰ - آمادگی ذهنی : علاوه بر این که یکی از عوامل درونی دقت است، از عوامل مهم ادراک نیز به حساب می آید. وقتی برای خریدن کالای خاصی وارد فروشگاه می شویم آن را زودتر از هر چیز دیگری می بینیم.

۱۱- تلقین : ممکن است خود شما بارها این مساله را تجربه کرده باشید که وقتی به بیماری می گوئید: ((ماشاء الله خوب شده اید، رنگ رخسارتان درست مثل اول شده است و ...)) می بینید که بسیار خوشحال می شود و به احتمال زیاد رو به بهبود می گذارد. این پدیده را تلقین می نامند.

۱۲- اشیای باارزش: در آزمایشی که روی کودکان خانواده های فقیر و ثروتمند انجام گرفته، سکه هایی را به آنها نشان داده اند و از آنها خواسته اند تا اندازه سکه ها را روی کاغذ رسم کنند. آزمایش نشان داده است که کودکان خانواده های فقیر، نسبت به کودکان خانواده های مرفه، اولاً اندازه سکه ها را بزرگتر رسم می کنند. و ثانیاً سکه های را که ارزش بیشتری دارند بزرگتر از سکه هایی که ارزش کمتری دارند.

۱۳- تنبیه و پاداش : مردم تمایل دارند چیزهایی را درک کنند که قبلاً به خاطر درک آنها پاداش دریافت کرده اند. و اشخاص اشیایی را که به خاطر آنها تنبیه شده اند بخوبی اشیایی که به خاطر آنها پاداش دریافت کرده اند درک نمی کنند.

۱۴- موفقیت و شکست : احساس موفقیت ادراک را تحت تاثیر قرار می دهد. به سخن دیگر ، اگر آزمایش یا پس از اتمام آن احساس موفقیت کند ، مسائل بعدی را بهتر و راحت تر درک خواهد کرد. مسلماً عوامل دیگری نیز وجود دارند که ادراک را تحت تاثیر قرار می دهند ، مثلاً درد و ناراحتی از آن جمله اند. افزایش تعداد این عوامل احتمالاً یادگیری آنها را با دشواری روبرو خواهد کرد. آنچه لازم است دانشجو بداند این است که ادراک عین واقعیت نیست ، بنابراین باید در قضاوت ها و اظهار نظر های خود جانب احتیاط را در نظر بگیرد و به بررسی مجدد آنها بپردازد.

خطای ادراکی

خطای ادراکی پدیده دیگری است که نشان می دهد ادراک رونوشت ساده دنیای خارج نیست به سخن دیگر ، خطای ادراک ثابت می کند که ادراک با واقعیت تطبیق نمی کند. البته در توهم نیز ادراک با واقعیت تطبیق نمی کند اما نباید فراموش کرد که خطای ادراکی یک پدیده عادی و همگانی است. بدین صورت که همه انسانها، چه سالم و چه بیمار، خطای ادراکی دارند، در صورتی که توهم نوعی اختلال رفتاری است و موضوع مشخصی ندارد.

انواع خطای ادراکی :

خطای عمودی : منظور از خطای عمودی این است که در یک سطح عمودی ، خط مایل بلند از خط افقی هم طول خود به نظر می رسد . به سخن دیگر ، اگر دو خط مساوی یکدیگر را قطع کنند، خط مایل بیشتر از اندازه واقعی خود برآورد خواهد شد.

خطای بینایی - حرکتی: این خطا نیز مثل خطاهای ادراکی دیگر نشان می دهد، آنچه درک می کنیم همیشه با آنچه در مقابل ما قرار داد مطابقت ندارد. به سخن دیگر، ما می توانیم واقعیات فیزیکی را غیر از آنچه هست درک کنیم. حال اگر دو جسم از نظر وزن یکسان اما از نظر حجم متفاوت باشند، در اثر تضاد با انتظار، آنچه کوچکتر است سنگین تر به نظر خواهد رسید .

