



روانشناسی اجتماعی

مدرس : ناهید خوشنویس

سال تحصیلی پاییز 1403

دانشگاه علمی - کاربردی ( واحد 12 )

## Social Psychology روانشناسی اجتماعی

یکی از شاخه‌های دانش روانشناسی است که به بررسی رفتارهای اجتماعی مردم می‌پردازد

- نخستین مطالعات و توجه به حوزه رفتار اجتماعی و روانشناسی اجتماعی را متعلق به فارابی می‌دانند.
- البته مانند بسیاری از شاخه‌های علوم، مطالعه‌ی روشمند در حوزه روانشناسی اجتماعی، به صورت جدی در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم آغاز شد.

تعریف روانشناسی اجتماعی:

روانشناسی اجتماعی، مطالعه‌ی علمی و روشمند

شیوه‌ی فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن انسان‌ها

در حضور مستقیم و ضمنی دیگران است.

همچنین مطالعه‌ی رفتار و افکار و احساسات انسان‌ها، وقتی به عکس‌العمل دیگران – که در آن زمان و مکان نیستند – فکر می‌کنند،

در حوزه روانشناسی اجتماعی قرار می‌گیرد.

روانشناسی اجتماعی و روان‌شناسی عمومی

(1) به عقیده برخی از روان‌شناسان اجتماعی،

مرزهای میان روان‌شناسی اجتماعی و روان‌شناسی عمومی روشن نیست.

(2) از یک سو برخی،

روانشناسی اجتماعی را شاخه‌ای از روان‌شناسی عمومی می‌دانند

(3) و عده‌ای دیگر برآنند که،

روانشناسی چیزی جز روان‌شناسی اجتماعی نیست.

با این همه ضمن این که نمی‌توان انکار کرد که این دو رشته قلمرو مشترک وسیعی دارند، می‌توان تمایزهایی را میان آن‌ها مشخص نمود.

روانشناسی عمومی به مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی می‌پردازد. انسان موجودی اجتماعی است و بخش وسیعی از رفتارهای او تحت تاثیر حضور دیگران قرار می‌گیرد و حاصل عوامل اجتماعی است.

ما به ندرت می‌توانیم رفتاری را مثال بزیم که اجتماعی نباشد. مثلا اگر ما در تنهایی هم، غذا بخوریم به احتمال قوی از قاشق و بشقاب استفاده می‌کنیم و به شیوه‌ای که در جمع رفتار می‌کنیم عمل خواهیم کرد.

بنابراین بسیاری از رفتارهای انسان ناشی از تاثیرات عوامل اجتماعی و گروه است.

### از نظر روش‌های مطالعه

روانشناسی عمومی بیشتر به تجارب آزمایشگاهی اهمیت می‌دهد ولی در روانشناسی اجتماعی، تحقیقات میدانی اهمیت بیشتری دارد.

از سوی دیگر، از نظر هدف بین این دو رشته تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود.

روانشناسی عمومی در صدد مطالعه رفتار آدمی به صورت فردی است. ولی روانشناسی اجتماعی، رفتار آدمی را در گروه و موقعیت‌های اجتماعی مورد مطالعه قرار می‌دهد.

بنابراین در روانشناسی اجتماعی رفتار به صورت وسیع‌تری مورد مطالعه قرار می‌گیرد

### روانشناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی

مدتها بعد از آغاز روانشناسی علمی، روانشناسی اجتماعی به عنوان بخشی از جامعه‌شناسی شناخته می‌شد.

هنوز هم در بعضی از دانشگاه‌ها روانشناسی اجتماعی به صورت درسی، در ردیف درس‌های جامعه‌شناسی ارائه می‌شود.

به طور کلی، هر دو این رشته‌ها به مطالعه رفتار افراد در گروه می‌پردازند ولی

### جامعه‌شناسی اساسا به گروه‌ها

و روانشناسی اجتماعی به رفتار افراد در میان گروه‌ها نظر دارد.

در بسیاری از موارد، این دو علم مسایل یکسانی را مورد مطالعه قرار می‌دهند ولی نگاه آن‌ها به مساله کاملا متفاوت است.

مثلا جامعه‌شناسی در پی یافتن علل اجتماعی رفتار پرخاش‌گری به عواملی چون فقر و بیکاری تاکید می‌کند

ولی **روان‌شناسی اجتماعی به علل روانی این رفتار** می‌پردازد و عاملی چون **ناکامی** را مطرح می‌کند.

در مورد روش‌های مطالعه، جامعه‌شناسی سالیان دراز در بررسی‌های خود از روش‌های علمی چون حقوق، تاریخ، مردم‌شناسی و آمار استفاده می‌کرد.

اما در حال حاضر می‌توان گفت؛ جامعه‌شناسی روش‌های خود را از روان‌شناسی اجتماعی گرفته است.

روان‌شناسی اجتماعی، جنبه‌های تازه‌ای مانند توجه به نگرش‌ها در مطالعه نهادها را برای جامعه‌شناسی کشف کرده است.

در مقابل، مفهوم نهاد نیز از جامعه‌شناسی وارد روان‌شناسی اجتماعی شده است و روان‌شناسان این رشته به آثار آن در رفتار فرد و شرایط حاکم بر رفتار پی برده‌اند.

از طرفی روان‌شناسی اجتماعی در تحقیقات خود به اطلاعات جامعه‌شناختی نیازمند است و مطالعات خود را در قالب‌های کاملاً معین و مشخص جامعه‌شناسی انجام می‌دهد

### روان‌شناسی اجتماعی و مردم‌شناسی

جدا کردن روان‌شناسی اجتماعی از مردم‌شناسی بسیار دشوار است.

زیرا بخش عمده‌ای از شواهد و مدارک مربوط به اثر گروه‌ها بر رفتار فردی از مردم‌شناسی اقتباس می‌شود.

**روان‌شناسی اجتماعی برای تبیین و تحلیل یک رفتار خاص** به کرات از مدارک جمع‌آوری شده از قبایل ابتدایی و جوامع دور

افتاده و ساده اطراف جهان استفاده می‌کند.

شاید بتوان وجه تفاوت این دو رشته را در آن دانست که روان‌شناسی اجتماعی، علمی‌تر از مردم‌شناسی است.

مردم‌شناسی عمدتاً جنبه توصیفی دارد ولی در روان‌شناسی اجتماعی از روش علمی و تحقیقات کنترل شده آزمایشگاهی بیشتر استفاده می‌شود.

یکی از موضوعات مشترک میان این دو رشته "خصیصه ملی" است که توجه به آن باعث رشد و توسعه مردم‌شناسی شده

است، به نحوی که این رشته مدعی شده است که در زمینه شناخت انسان می‌توان به تبیین تام و کامل دست یافت

### روانشناسی اجتماعی چیست؟

روانشناسی اجتماعی یک مطالعه علمی درباره چگونگی ساخت افکار، احساسات، اعتقادات، نیت و اهداف افراد در یک زمینه

اجتماعی توسط تعاملات واقعی یا تصویری با دیگران است. بنابراین این علم به رفتار انسان و شرایطی که رفتار و احساسات

اجتماعی در آن‌ها رخ می‌دهد، نگاه می‌کند.

بارون، بیرن و سولز (۱۹۸۹) روانشناسی اجتماعی را چنین تعریف می‌کنند...

«حوزه علمی که به دنبال درک ماهیت و علل رفتار فردی در موقعیت‌های اجتماعی است»

مباحث بررسی شده در روانشناسی اجتماعی عبارتند از: خودشناسی، شناخت اجتماعی، نظریه اسناد، تأثیر اجتماعی، تعصب و تبعیض، پرخاشگری، نگرش‌ها!

احتمالاً قبلاً متوجه شده‌اید که افراد دیگر می‌توانند تأثیر چشمگیری در نحوه عملکرد و انتخاب‌های شما داشته باشند. در نظر بگیرید که اگر تنها باشید در مقابل افراد دیگر در اتاق چگونه می‌توانید در یک موقعیت خاص رفتار کنید.

### سیر تاریخی روان‌شناسی اجتماعی

در تاریخچه روان‌شناسی اجتماعی، مانند بسیاری از رشته‌های علمی، نخست از افلاطون و ارسطو به عنوان اولین روان‌شناسان اجتماعی یاد می‌شود.

افلاطون با کتاب «جمهوریت» یا آرمانشهر خود نوعی طبقه‌بندی اجتماعی برای مردم جامعه قائل می‌شود و آن‌ها را به طلا، نقره و آهن تقسیم می‌کند.

ارسطو، انسان را حیوان اجتماعی می‌خواند، از اینرو روان‌شناسان اجتماعی (مثل ارونسون) وی را نخستین روان‌شناس اجتماعی می‌دانند که 350 سال پیش از میلاد، اصول اساسی نفوذ اجتماعی و متقاعدسازی را تنظیم کرده که مساله مهمی در روان‌شناسی اجتماعی می‌باشد.

پس از افلاطون و ارسطو، فیلسوفان متعدد دیگری درباره ماهیت انسان و طبیعت نخستین بشر سخن گفته‌اند.

### Hobbes توماس هابز

فیلسوف انگلیسی در کتاب "لویاتان" و همین‌طور در کتاب "ماهیت انسان" توجه مردم را به این مسأله جلب کرد که "انسان گرگ انسان است".

سال‌ها بعد صاحب‌نظرانی نظیر اتو کلاین برگ (1954) نظر هابز را مقابل نظر ژان ژاک روسو دانستند.

گذشته از آثار و ردپای فیلسوفان در تاریخچه روان‌شناسی اجتماعی، این علم را عمدتاً مربوط به صد سال اخیر دانسته و تاریخچه آن را به چند دوره مختلف تقسیم می‌کنند.

این دسته‌بندی بر اساس تشابه کارهای انجام شده و موضوعاتی است که در فواصل سال‌های نزدیک به هم توجه روان‌شناسان اجتماعی را به خود معطوف داشته است.

روانشناسی اجتماعی از دهه 1880 به بعد آغاز به کار کرد.

در دوره 1880 تا 1935 روانشناسی اجتماعی با رواج مطالعات آزمایشگاهی و تجربی شکل می‌گیرد. آغاز روانشناسی

اجتماعی به مفهوم علم آزمایشی در سال 1897 که نورمن تریپلت

Triplett

نخستین آزمایش روانشناسی اجتماعی را انجام داد، تحقق یافت. تحقیق وی اولین مطالعه علمی در مورد رفتار اجتماعی بود

که منجر به تربیت گروهی از دانشمندان علوم اجتماعی گردید که کارهای وی را توسعه دادند.

نورمن تریپلت که روانشناس دانشگاه ایندیانا در آمریکا بود و ضمناً علاقه شدیدی به رکوردگیری های دوچرخه سواران داشت

و به همین دلیل مامور رکوردگیری انجمن مسابقات دوچرخه سواری آمریکا شده بود.

در حین این رکوردگیری ها، تریپلت متوجه شد که وقتی دوچرخه سواران به صورت جمعی رکوردگیری می کنند رکوردهای

بهتری بجای می گذارند؛ تا وقتی که به تنهایی از آن ها رکوردگیری می شود به عبارت دیگر به نظر تریپلت رقابت عاملی بود که

رکوردهای بهتری به دست می داد.

### تعریف گروه

نظر جامعه شناسان انسانها اساساً در گروه به دنیا می آیند و انسان را خارج از گروه نمی توان معنا کرد.

اگر یک انسان را بخواهیم خارج از گروهی که به آن تعلق دارد، معنا کنیم نمی توانیم رفتارهای وی را ارزیابی کنیم.

انسان ها ابتدا زندگی را در جمع خانواده آغاز می کنند و به تدریج در گروه های دیگری وارد می شوند.

ما به طور طبیعی می توانیم گروه های مختلفی را در محله ببینیم.

گروه های زنان، گروه های ورزشی، گروه های کودکان همبازی، گروه های جوانان، گروه های سالمندان داخل پارکها و ... .

اما آنچه در فعالیت های تسهیلگری باید مورد تأکید قرار گیرد این است که اعضای گروه باید با هم تعامل داشته باشند و نسبت

به این تعامل و پویایی ها (دینامیک) آگاه باشند. ارتباط و تعامل شرط اصلی گروه است

فرض کنید در یک صف اتوبوس تعدادی از افراد به ردیف ایستاده اند و منتظر اتوبوس هستند.

همه قرار است سوار یک اتوبوس شوند و به مقصد بروند.

آیا به نظر شما این افراد یک گروه هستند.

برخی پاسخ می دهند که بله چون همه هدف مشترک یا نیاز مشترک دارند.

اما مادامی که این افراد هیچ ارتباطی با هم ندارند نمی توان آنها را یک گروه نامید.

ارتباط و تعامل شرط اصلی گروه است.

گروه عبارت است از دو نفر یا بیشتر که:

۱. کنش متقابل دارند.
۲. هدف‌های مشترک دنبال می‌کنند.
۳. رابطه نسبتاً ثابتی دارند.
۴. نوعی وابستگی متقابل نشان می‌دهند.
۵. خود را عضو یک گروه به حساب می‌آورند.

سال‌های 1936 تا 1945 را می‌توان دوره جهش روانشناسی اجتماعی تلقی کرد.

یکی از چهره‌های شاخص روان‌شناسی اجتماعی که کارهای مهمی در این دوره انجام داد، مظفر شریف نام دارد.

وی گزارش پژوهشی را در ارتباط با نفوذ اجتماعی انجام داد که در مورد شکل‌گیری هنجارهای اجتماعی بود.

تحقیقات وی در روان‌شناسی اجتماعی بسیار ارزشمند و حیاتی بود، زیرا این تحقیقات نشان می‌داد که امکان مطالعه پدیده

پیچیده نفوذ اجتماعی از طریق روش علمی امکان‌پذیر است

در محیطی فوق‌العاده تاریک، نقطه نوری که ساکن باشد بصورت متحرک دیده میشود

• به این خطای دید

• **Autokinetic Effect**، تاثیر اتوکینتیک

• گفته می‌شود.

• شریف از افراد شرکت‌کننده در این آزمایش خواست میزان تغییر مکان نقطه نور را ذکر کنند

• هنگامی که این افراد بصورت فردی میزان تغییر را ذکر میکردند، بازه پاسخها در بین افراد از ۵ سانتیمتر تا ۱۵ سانتیمتر

متفاوت بود

• اما هنگامی که این افراد در گروه حضور داشتند و از گروه خواسته میشد میزان تغییر مکان نقطه نور را ذکر کنند، جواب

شرکت‌کنندگان به متوسط ۱۰ سانتیمتر همگرا میشد

• اگر چه شرکت‌کنندگان تاثیر گروه در تعیین پاسخشان را رد میکردند، اما در آزمایشات بعدی باز پاسخی که میدادند

همگرا با پاسخ و قاعده گروه بود

**کورت لوین**

**Kurt Lewin**

**American–German psychologist**



چهره مشهور دیگر همین سال یعنی 1936

**Lewin** کورت لوین

است که بسیاری از ویژگی‌های تعیین کننده حوزه روان‌شناسی اجتماعی مدیون تلاش‌های وی است.

وی نظریه میدانی

**field theory** ( آزمایش‌های میدانی )

را مطرح کرد که طبق آن، رفتار تابعی است از تعامل میان شخص و محیط. لوین معتقد بود به این که عوامل درونی و فرایندهای روانشناختی و عوامل بیرونی و اجتماعی هر دو رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در سال‌های 1941 تا 1945 دولت آمریکا، عملاً از روان‌شناسان اجتماعی در امور جنگی بهره جست.

**آزمایش‌های میدانی در تغییر عادت‌های غذایی**

سلسله آزمایش‌های تغییرات غذایی توسط لوین و دانشجویان دکترای او در پایگاه پژوهشی رفاه کودک آیووا انجام گرفت که حمایت آن از طریق کمیته عادت‌های غذایی انجمن تحقیقات ملی در واشنگتن دی.سی تأمین شد. مطالعات غذایی لوین با مبارزات جنگ جهانی دوم در آمریکا هماهنگ شده بود و این تحقیقات به مطالعه کمبودهای غذایی، جیره بندی غذا توسط دولت و تغییرات غذایی لازم برای پیشبرد سلامتی و تغذیه عمومی می‌پرداخت. بهترین مطالعه غذایی لوین در آیووا مطالعه گوشت لوزالمعده گوساله بود.

آزمایشات لوین یک مطالعه کلاسیک در مورد تفاوت بین ارتباطات میان فردی متقابل (گروه گفت و گو کننده) و ارتباطات جمعی (برنامه ضبط شده) به شمار می‌رود.

او نتایج مطالعه لوزالمعده گوساله و سایر تحقیقات انجام شده در آیووا را به یک روش 3 مرحله ای برای تحقیقات رفتاری، تقسیم می‌نماید:

ذوب، حرکت و انجماد.

متعاقب آن زمانی رفتار یک فرد تغییر کرد به سرعت به حالت اولیه باز می‌گردد، اگر چه یک تغییر مداوم مد نظر باشد.

تأثیر اعضای دیگر گروه در تغییر افراد، یکی از عوامل مهم به شمار می‌رود.



همان طور که لوین نتیجه گیری می کند:

### تصمیم ها و مباحث گروهی

تاثیر تثبیت کنندگی بر روی رفتارهای آینده افراد خواهد گذاشت

**نظریه تغییر ( کورت لوین )**

**( ذوب - حرکت - انجماد )**

آقای کورت لوین در این نظریه بیان میکند که موقعیت فعلی چیست و نقایص آن چه می باشد .

ابتداء مشکلات را ذوب کرده و اصلاحات را انجام داده تا به مرحله پیشرفت برسیم در این مرحله از روش انجماد استفاده می

کنیم

از نظر ایشان ، انسان باید دائماً در حال تغییر باشد مدام مشکلات را ببیند و آن ها را ذوب کند ، حرکت کند و به مرحله

خوبی که رسید از روش انجماد استفاده کند و این مراحل را دائماً برای تغییرات بکار برد.

تحقیقات متعددی همچون تحقیق سولومون اش

**Ash**

که در سال 1975 مدلی برای روانشناسی اجتماعی محسوب می شود

• خود را در این وضعیت در نظر بگیرید:

• در یک آزمایش روانشناسی شرکت کرده اید که در آن از شما خواسته شده است به یک آزمون (تست) تصویری

پاسخ دهید.

• در یک اتاق همراه با دیگر شرکت کنندگان در این آزمایش نشستهاید

. به شما یک تکه خط نشان داده می شود و شما باید در بین سه تکه خط با طولهای متفاوت، خطی را که طول با آن تکه

خط اولی است انتخاب کنید. آزمونگر از تک تک شرکت کنندگان به طور جداگانه جواب را می پرسد.

بعضی وقتها همه شرکت کنندگان خط درست را انتخاب می کنند اما گاهی اوقات همه آنها متفقاً خط دیگری، به جز

پاسخ درست، را برمی گزینند.

خوب، هنگامی که نوبت به شما می رسد و آزمونگر از شما می پرسد پاسخ درست کدام است شما چه جوابی می دهید؟

آیا همان پاسخ اولیه خودتان را می دهید یا آن که با بقیه شرکت کنندگان همونوا می شوید؟

### آزمایش هم‌رنگی سولومون اش چه بود؟

در اصطلاح روان‌شناسی، «هم‌رنگی» به تمایل و گرایش فرد به پیروی از رفتارهای گروه اجتماعی که به آن تعلق دارد، گفته می‌شود.

پژوهشگران از دیرباز به میزان پیروی یا مقاومت افراد در مقابل هنجارهای اجتماعی علاقه‌مند بوده‌اند.

در خلال دهه ۱۹۵۰، سالومون اش، روان‌شناس، دنبال‌های از آزمایش‌هایی را که برای نشان دادن قدرت هم‌نوایی در گروه طراحی شده بودند، انجام داد

. در آزمایش‌های اش، به دانشجویان گفته می‌شد که باید تک‌تک در یک «آزمون تصویری» شرکت کنند.

بقیه شرکت‌کنندگان در آزمایش، بدون آن که آن دانشجو بداند، همگی همدست یا دستیار آزمونگر بودند.

در ابتدا، همدستان به پرسش‌ها پاسخ درست می‌دادند اما پس از مدتی شروع به گفتن پاسخ‌های نادرست می‌کردند

### آزمایش هم‌رنگی سولومون اش چه بودند؟

تقریباً ۷۵ درصد شرکت‌کنندگان در آزمایش‌های هم‌نوایی، حداقل یک‌بار، با بقیه گروه هم‌رنگ شدند.

پس از ترکیب آزمایش‌ها، نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگان تقریباً در یک سوم مواقع با پاسخ نادرست گروه، هم‌نوا شده‌اند.

به‌منظور اطمینان از این که شرکت‌کنندگان قادر به اندازه‌گیری دقیق طول خط هستند، از آنان خواسته شد که پاسخ‌های خود را به جای آن که زبانی اعلام کنند روی کاغذ بنویسند.

نتایج نشان داد که ۹۸ درصد شرکت‌کنندگان پاسخ درست را انتخاب می‌کنند. آزمایش‌های اش همچنین به موضوع چگونگی تأثیر تعداد اعضای گروه بر هم‌نوایی پرداخت.

هنگامی که آزمونگر تنها یک همدست داشت، تقریباً پاسخ‌های او هیچ تأثیری بر پاسخ‌های شرکت‌کنندگان در آزمایش نداشت.

حضور دو همدست نیز تأثیر کمی داشت

اما هنگامی که تعداد همدستان آزمونگر سه نفر یا بیشتر بود، قدرت هم‌نوایی به تدریج خود را نشان می‌داد.

هم‌نوایی، هنجارطلبی یا هم‌شکلی یک رفتار اجتماعی است که وقتی بین اهداف و امکانات یا نیازهای تولیدشده در فرهنگ و جامعه و ارضای آن نیازها، هماهنگی و تعادل وجود داشته باشد، به وجود می‌آید

به کسانی که رفتار «هم‌نویانه» دارند، «هم‌نوا» گفته می‌شود؛

هم‌نویان افرادی هستند که ارزش‌های عموماً پذیرفته‌شده و وسایل رسمی تلاش برای تحقق آن‌ها را می‌پذیرند و به موفقیت رسیدن یا نرسیدن آن‌ها تأثیری در پذیرش اجتماعی ایشان ندارد

هم‌نوایی در بیشتر موارد با پذیرش تمام هنجارها همراه است؛ می‌تواند از طرف یک فرد یا یک گروه اجتماعی باشد.

- ترس از مجازات، احساس محرومیت و یا درونی شدن ارزش‌ها از عواملی است که باعث افزایش میزان هم‌نوایی در افراد یا گروه‌ها می‌شود.

صاحب‌نظرانی نظیر اتوکلاين برگ (1954)،

وضعیت فعلی روانشناسی اجتماعی را با سه ویژگی مشخص می‌کنند:

#### نخست اینکه روان‌شناسی اجتماعی علمی است تجربی؛

یعنی، در آن از آزمایش و روش علمی استفاده می‌شود و در حال حاضر بسیاری از نظریه‌ها و اصول در روان‌شناسی اجتماعی مبتنی بر تجربه آزمایشگاهی بوده و هر روزه آزمایش‌های گوناگونی درباره موضوعات مربوط به روان‌شناسی اجتماعی انجام می‌گیرد

#### دوم آنکه روان‌شناسی اجتماعی علمی است تطبیقی؛

یعنی، از یک طرف از اطلاعات و نتایج به دست آمده و از سوی دیگر جامعه‌شناسان، مردم‌شناسان و سایر رشته‌های علمی استفاده می‌کند و از سوی دیگر اطلاعات نتایج از اصول به دست آمده از روان‌شناسی اجتماعی در شاخه‌های دیگر علوم مورد استفاده قرار می‌گیرند.

#### سوم آنکه روان‌شناسی اجتماعی علمی است کاربردی؛

که منظورش آن است که اصول و نتایج به دست آمده از آن به طور روزمره در زمینه‌های مختلف اجتماعی مانند سیاست، تبلیغات، آموزش و پرورش و به طور کلی شکل‌دهی رفتار و افکار مردم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## تحقیق

### تحقیق یعنی:

بررسی،

کنجکاوی

واریسی،

حقیقت یابی

رسیدگی کردن،

جستجو کردن،

بازجویی

## شناخت

هر زمانی که انسان نسبت به موضوعی **اطلاعاتش کم** باشد **نیاز به شناخت** پیدا می کند

و در مورد آن **موضوع آگاهی پیدا می کند**

**شروع به کسب اطلاع کردن می باشد**

شناخت می گویند.

## انواع شناخت

### 1- مبتنی بر حجیت

(از یک کارشناس کمک گرفته می شود، برای به دست آوردن شناخت. این شناخت، شناخت کاملی نیست)؛

### 2- مبتنی بر رمز و راز

(غیرعلمی است؛ مثل کف بینی)؛

### 3- مبتنی بر عقل گرایی و منطق.

(چون فقط بر اساس منطق بوده و آزمایش و مقایسه ندارد، پس روش درستی نیست)؛

### 4- مبتنی بر علم؛

بر اساس مشاهده و تجربه و تحقیق و مقایسه و آزمایش به شناخت می رسیم که بهترین روش است

### مراحل تحقیق

- 1- انتخاب موضوع
- 2- تهیه طرح تحقیق
- 3- تدوین فرضیه
- 4- گردآوری اطلاعات
- 5- تجزیه و تحلیل اطلاعات
- 6- نتیجه گیری

### انواع روش تحقیق

الف. بر اساس هدف :

1- بنیادی : افزایش علم

محقق فقط هدفش بالا بردن سطح اطلاعاتش باشد.

2- کاربردی : حل مساله

جنبه اجرایی دارد مثل اعتیاد و طلاق،

در زمانی می باشد که در جامعه مشکلی پیش می آید و از محقق های این حوزه دعوت بکار می شوند از آنها کمک می گیرند و و

تلاش می کنند تا با یکسری تحقیقات این مشکل را حل نمایند

ب- انواع روش تحقیق بر اساس روش:

(1) اکتشافی

(2) توصیفی

(3) روش کتابخانه ای

(4) موردی

(5) پیمایشی

(6) آزمایشی

### انواع روش تحقیق بر اساس روش:

#### 1- مطالعه اکتشافی:

قبل از هر تحقیقی که محقق می‌خواهد انجام می‌دهد یک نمونه خیلی کوچک را انتخاب کند نواقصش را رفع کند بعد در اندازه بزرگ انجام دهد

روش بعثت صرفه جویی در وقت و هزینه قبل از همه تحقیق‌ها نمونه کوچکی از تحقیق را انجام داده و به نکات قوت و ضعف آنها پی می‌بریم

#### pre-test |

مثال: بررسی تاثیر فیلم‌های آموزشی\*روانشناسی\* بر ایجاد روحیه و انگیزه در دانش‌آموزان ابتدا در یک مدرسه اجرا شود

نواقص برطرف شود و سپس کل جامعه اجرا شود

#### 2- توصیفی :

تحقیقات توصیفی. در تحقیقات توصیفی محقق به دنبال چگونه بودن موضوع است و می‌خواهد بداند پدیده، متغیر، شیء یا مطلب چگونه است.

به عبارت دیگر، این تحقیق وضع موجود را بررسی می‌کند و به توصیف منظم و نظام‌دار وضعیت فعلی آن می‌پردازد و ویژگی‌ها و صفات آن را مطالعه و در صورت لزوم ارتباط بین متغیرها را بررسی می‌نماید.

توصیف مهاجرت مهاجرت توصیف می‌شود ولی به علل مهاجرت نمی‌پردازد

#### 3- روش کتابخانه‌ای :

روش کتابخانه‌ای در تمام تحقیقات علمی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در بعضی از آنها موضوع تحقیق از نظر روش، از آغاز تا انتها متکی بر یافته‌های تحقیق کتابخانه‌ای است.

در تحقیقاتی که ماهیت کتابخانه‌ای ندارند نیز محققان ناگزیر از کاربرد روش کتابخانه‌ای در تحقیق خود هستند.

در این گروه تحقیقات، محقق باید ادبیات و سوابق مسأله و موضوع تحقیق را مطالعه کند. در نتیجه، باید از روش کتابخانه‌ای استفاده کند و نتایج مطالعات خود را در ابزار مناسب شامل فیش، جدول و فرم ثبت و نگهداری و در پایان به طبقه بندی و بهره برداری از آنها اقدام کند.

#### 4- تحقیق موردی: مورد پژوهی، نمونه پژوهی یا مطالعه موردی Case Study

تحقیق بر روی یک موضوع بسیار محدود به صورت کامل و همه جانبه

یکی از روش‌های تحقیق کیفی در علوم اجتماعی است. مورد پژوهی، بررسی متمرکز و عمیق

یک فرد، گروه، رویداد یا اجتماع است

مثلاً: بررسی علت افسردگی دختران زلزله زده بم

مطالعه موردی فقط دختران زلزله زده بم

نکته مثبت

این تحقیق این است که به دلیل اینکه تحقیق کاملی در مورد موضوع انجام شده می توان علت وقایع و حوادثی یا مسائلی

مهمی که برای ایشان رخ داده علت یابی نموده

و نکته منفی نیز این است چون بسیار ریز و جزئی مطالعه شده است نتایج این تحقیق را نمی توان به افسردگی سایر دختران

تعمیم داد

#### مزایای مطالعه موردی

1. به دست آوردن انبوه اطلاعات؛ پرارزش ترین روش برای موقعی که پژوهش گر می خواهد انبوهی از اطلاعات را درباره

موضوع مورد پژوهش به دست آورد.

2. روبرو شدن با منابع بیشتر؛ قادر ساختن پژوهش گر به روبرو شدن با طیف وسیعی از شواهد، اسناد، دست ساخته های تاریخی،

مصاحبه های نظام مند، مشاهده مستقیم و حتی پیمایش های سنتی را می توان در مطالعه موردی گنجاند. هرچه منابع داده ها در

مطالعه موردی بیش تر باشد، در نتیجه مطالعه ما معتبر تر است.

3. پرداختن به شناخت تمام ابعاد یک واحد اجتماعی است

#### معایب مطالعه موردی

1. عدم امکان تعمیم پذیری؛ هر چند مطالعه موردی، ابزاری ارزشمند است و با استفاده از آن، می توان متغیرهای معنادار را کشف

کرد، اما امکان تعمیم داده ها را فراهم نمی سازد؛ زیرا فقط بر روی یک مورد و در یک مقطع زمانی صورت می گیرد.

اگر هدف اصلی پژوهش گر، ارائه گزاره های هنجاری متکی بر آمار، درباره فراوانی وقوع یک پدیده در یک جمعیت تعریف شده

باشد، در نتیجه، روش های دیگر، مناسب ترند. اما اگر هدف اصلی، تعمیم گزاره های نظری باشد، روش مطالعه موردی کاملاً

متناسب با این هدف است

2. **زمان ببری**؛ مطالعه موردی، مثل مشاهده مشارکتی، اغلب وقت گیر است و گاه به حجم عظیمی از داده‌ها منجر می‌شود، که خلاصه کردن آن، بسیار دشوار است. پژوهشگران باید سال‌ها منتظر بمانند، تا نتایج پژوهش اعلام شود؛ که غالباً هم به‌گونه‌ای ضعیف ارائه می‌شود

### 5- تحقیق پیمایشی یا زمینه یابی :

یعنی نظر مردم را نسبت به یک موضوع ریشه یابی می‌کند محقق بررسی می‌کند که مردم چه می‌دانند و چه فکر می‌کنند .

### \*میزان اطلاعات و موافق و مخالف بودنشان\*

مثلاً در مورد مشکلات خانواده، اعتیاد به مواد سنتی و صنعتی، بیماری های روحی در دوران بلوغ، ازدواج سفید چه می‌دانند و چه فکر می‌کنند\*نظرشان نسبت به این موضوع چیست.؟

محقق بررسی می‌کند مردم جامعه‌اش چه فکر می‌کنند چگونه فکر می‌کنند و نظرشان و میزان اطلاعاتشان در مورد موضوعش چه مقدار است.؟

واحد تجزیه تحلیل

مقیاس یا واحدی است که محقق برای تحقیق خود انتخاب کرده واحدش فرد است یا خانواده یا جامعه ایران. یک اثر تاریخی است یا کل آثار یک دوره

مثلاً:

طلاق در کل جهان

طلاق در جهان سوم

طلاق در ایران

طلاق در تهران

این معیاری است که ما می‌خواهیم بررسی کنیم گاهی فقط کل جهان است گاهی اوقات ایران و گاهی شهر است. واحد تجزیه و تحلیل آن مقیاسی است که ما روی آن کار می‌کنیم.



طرح های اساسی زمینه یابی دو مورد می باشد

1- مقطعی : یک دور زمانی

2- طولی: چند دوره زمانی بررسی می شود و سپس با هم مقایسه می شود

- اگر در زمان خاصی بررسی کنیم مقطعی می شود مثل تعداد مهاجرت تحصیلی 92 (مقطعی)

- ولی در مطالعه طولی چندین سال بررسی شده و سپس نتایج هر سال را با هم مقایسه می کنیم

مهاجرت تحصیلی در سال های 92-93-94-95-96 بررسی و سپس نتایج با هم مقایسه می شود

6. تحقیق آزمایشی :

خیلی دقیق است

زیرا که انسانها را یکی یکی مورد آزمایش قرار میدهم و بهترین و دقیق ترین نوع تحقیق است .

شامل دو گروه است

1- گروه آزمایش :

متغیر مستقل بر روی آن پیدا می شود\*موضوع مد نظر محقق

2. گروه کنترل :

که این در کلیه جنبه ها شبیه گروه آزمایش هستند با این تفاوت که متغیر مستقل بر روی آنها اجرا نمیشود

ویژگیهای تحقیق آزمایشی :

1) کنترل :

برای این کار می توان از گروه دومی در آزمایش به نام گروه کنترل استفاده نمود که این گروه در کلیه جنبه ها شبیه گروه

آزمایش هستند با این تفاوت که متغیر مستقل برای گروه کنترل اجرا نمی شود.

2) تکرار آزمایش :

باید شرایط آزمایش ( زمان ، مکان و آزمایش شوندگان ) یکی باشد و هر دو یا سه ماه یکبار انجام شود

### 3. انتخاب تصادفی :

از میان گروهی که خواهان شرکت در آزمایش باشند ، انتخاب تصادفی می کنیم و نیمی از آنها را جهت آزمایش و نیمی دیگر را جهت کنترل قرار می دهیم .

### یک روش درمانی خاص برای درمان افسردگی

گروه آزمایش درمان خاص افسردگی، در آن ها اجرا می شود و گروه کنترل آن درمان را اجرا نمی کنیم .

بعد دو گروه را بررسی کرده و مقایسه میکنند درمان خاص در گروه آزمایش تاثیر کرده باشد و حال بهتری پیدا کردند یا خیر.

و این آزمایش را با همین شرایط و با همین اشخاص در دوره های مختلف ( دو یا سه ماه دیگر ) مجددا انجام می دهیم تا به نتایج یکسان برسند و تحقیق ما دارای پایایی (تکرار پذیری) است

### یادگیری چیست؟

هنوز تعریف واحدی از یادگیری ارائه نشده است و دانشمندان و محققان، دیدگاه ها و نظریات مختلفی را بیان کردند

. یادگیری تغییر نسبتا پایداری است که بر اثر تجربه به وجود می آید

اما تقریبا می توان گفت سه ویژگی مشترک بین همه دیدگاه ها درباره یادگیری وجود دارد، و زمانی که یادگیری رخ می دهد،

این سه ویژگی را با خود همراه دارد:

1- تغییر 2- نسبتا پایدار 3- تجربه

**یادگیری تغییر نسبتا پایداری است که بر اثر تجربه به وجود می آید**

اولین و مهمترین ویژگی تغییر است.

لطفا به همه آن چیزی که یاد گرفته اید فکر کنید.

آیا غیر از این است که در همه آنها تغییری حداقل در یکی از ویژگی های شناختی، ذهنی و رفتار شما رخ داده است؟

مطمئنا خیر.

وقتی رانندگی یاد می گیریم یعنی به مهارت های مان اضافه شده و تغییری در رفتارمان رخ داده است.

### یادگیری تغییر نسبتا پایداری است که بر اثر تجربه به وجود می آید

دومین ویژگی، نسبتا پایدار بودن یادگیری است.

تغییری که درباره آن صحبت کردیم، لحظه ای نباشد.

یعنی چیزهایی که بطور لحظه ای به خاطر می سپاریم را نمی توان یادگیری قلمداد کرد.

رفتار یادگرفته شده و تغییر انجام شده باید برای مدتی دوام داشته باشد.

### یادگیری تغییر نسبتا پایداری است که بر اثر تجربه به وجود می آید

سومین ویژگی تجربه است

یادگیری بر اثر تجربه رخ می دهد. یعنی زمانی که ما تعاملی با محیط بیرون از خود داشته باشیم.

برای مثال ما آداب معاشرت را از طرق مختلفی چون تعامل و ارتباط با والدین و افراد جامعه و یا حتی از مطالعه و اطلاعاتی

که کسب می کنیم، یاد می گیریم.

بنابراین اگر هیچ گونه تجربه ای که همان تعامل و ارتباط ذهنی و جسمی فراتر از خود نداشته باشیم یاد نخواهیم گرفت.

### نظریه ها در روانشناسی اجتماعی

یادگیری یعنی؛ تغییر نسبتا پایدار در رفتار که بر اثر تجربه در توانایی های بالقوه فرد بوجود می آید

نقش یادگیری در همه صحنه های زندگی نمایان است.

یادگیری تنها آموختن مهارتی خاص با مطالب درسی نیست؛ بلکه در رشد هیجانی، رشد شخصیتی، تعامل اجتماعی انسان

دخالت دارد.

انسان یاد می گیرد که از چه چیزی بترسد، چه چیزی را دوست بدارد و کجا چگونه رفتار کند.

در واقع نوزاد از همان لحظه تولد درگیر فرآیند یادگیری می شود و این توانایی است که باعث پیشرفت و تفاوت روزانه او تفاوت

انسانهای یک نسل از انسانهای نسل قبل از خودشان می شود.

### مکانیسم های یادگیری

سه مکانیسم برای وقوع یادگیری لازم است

#### 1- شرطی سازی:

تداعی یا شرطی پاسخگر سگ پاولوف با صدای زنگ ترشح بزاق همراه بود

#### 2- تقویت یا شرطی کنشگر:

مردم یاد می گیرند در برابر رفتار خاص واکنش خاص نشان دهند (سلام کردن)

تقویت مثبت ( تشویق) افزایش بروز رفتار و تقویت منفی (تنبیه) کاهش بروز رفتار

#### 3- تقلید یا یادگیری مشاهده ای:

مردم غالب نگرشهای اجتماعی را صرفا با مشاهده نگرشها و رفتارهای دیگران می آموزند

خوردن\* خوابیدن\* راه رفتن

#### 1- شرطی سازی:

ترشح بزاق نوعی پاسخ طبیعی به غذاست؛ هرگاه پاولف پودر گوشت (محرک طبیعی، غیرشرطی) را به سگ گرسنه می داد، بزاق سگ (پاسخ طبیعی) ترشح می شد.

پاولف پس از مدتی متوجه شد که حتی اگر غذایی به همراه نداشته باشد، با دیدن او بزاق سگ ترشح می شود. پاولف بر این اساس آزمایشی را طراحی کرد. او همزمان با دادن پودر گوشت زنگی را به صدا درمی آورد.

صدای زنگ محرکی بود که ارتباطی با غذا نداشت و به تنهایی برای سگ بی مفهوم بود؛ اما به دنبال تکرار این کار، سگ بین صدای زنگ و غذا ارتباط برقرار کرد؛ به طوری که با صدای زنگ، حتی بدون وجود غذا بزاق او ترشح می شد. به عبارتی سگ نسبت به همراه بودن صدای زنگ و پودر گوشت، شرطی شده بود

## حافظه و یادگیری

به نظر می‌رسد انسان هر چه دارد (منظور پیشرفت‌ها) از برکت وجود حافظه

### Memory

دارد.

در واقع اگر حافظه نبود، شواهدی هم برای وجود یادگیری در دسترس نبود.

گفته شده اگر حافظه نبود انسان مجبور بود هر لحظه و هر روز روشن کردن آتش را یاد بگیرد.

بدین ترتیب حافظه و یادگیری بطور جدایی ناپذیری باهم ارتباط دارند.

حافظه ، یادگیری را با ذخیره کردن تجربیات و یکپارچه کردن آنها تسهیل می‌کند

### حافظه

در حافظه انسان هیچ چیزی پاک نمی‌شود، فقط در مواردی فراموش می‌شود.

رویدادها اگر با موضوع مهم یا هیجان خاصی تداعی داشته باشند ساده تر به یاد آورده میشوند.

همچنین اتفاقات فراموش شده را با استفاده از هیپنوتیسم می‌توان به یاد آورد.

حافظه با هیجان ارتباط نزدیک دارد و اگر هیجان از ساختار حافظه انسان گرفته شود همه چیز از بین می‌رود.

مطالبی را که یادآوری می‌کنیم با توجه به زمان یادآوری می‌تواند مربوط به دو نوع مختلف حافظه می‌باشد. دانش آموزی را تصور

کنید که در کلاس درس مطالبی را در مورد موضوعی یاد می‌گیرد، مثلاً نام یک آتشفشان یا پایتخت یک کشور و ... زمانی که

بلافاصله و در همان کلاس درس سوالاتی از این مطالب از وی می‌شود، در پاسخگویی به آن از حافظه کوتاه مدت خود استفاده

می‌کند، ولی زمانی که سوالات در جلسه بعد و چند روز دیگر از او پرسیده می‌شود و او پاسخ می‌دهد، در واقع از حافظه دراز

مدت خود استفاده کرده است.

وقتی ما مطلبی را بلافاصله بعد از شنیدن آن به خاطر می‌آوریم، یادآوری آن کار آسانی خواهد بود و به سهولت انجام خواهد

گرفت، اما زمانی که مدتی از شنیدن مطلب می‌گذرد و تلاش می‌کنیم آن را یاد بیاوریم، با مشکل بیشتری روبرو خواهیم شد.

زمانی که ما بلافاصله مطالب را یادآوری می‌کنیم، در واقع از دانش فعال خود که هنوز در سطح هشیاری ما قرار دارد، استفاده می‌کنیم، ولی زمانی که مدتی بعد از شنیدن مطالب قصد یادآوری آنها را می‌کنیم، دانشی که از آن استفاده می‌کنیم، نافع است.

با این توصیف در تقسیم بندی‌هایی که از حافظه به عمل آمده، آن را به دو نوع حافظه کوتاه مدت و دراز مدت تقسیم بندی کرده‌اند.

**تفاوت این دو نوع حافظه عمدتاً به مدت زمان نگهداری اطلاعات مربوط می‌شود.** هر چند تفاوت‌های دیگری نیز با یکدیگر دارند.

مطالعات نشان داده‌اند که آدمی انواع مختلفی از حافظه

## Memory

را دارد. اینکه «اطلاعات برای مدت زمان کوتاهی ذخیره می‌شوند یا برای مدت زمان بلند» باعث تقسیم حافظه

به انواع «حافظه کوتاه مدت»

## Short-Term Memory

و حافظه بلند مدت

## Long-Term Memory

شده است.

با وجود این تقسیم آنها برای ذخیره کردن اطلاعات مراحل سه‌گانه حافظه را اجرا می‌کنند، البته به شیوه‌ها و ساختارهای مختلف این کار را انجام می‌دهند.

نکته دیگر آنکه در بعضی از مطالعات و منابع از حافظه نوع سوم نیز به نام

«حافظه حسی»

## Sensory Memory

صحبت می‌شود.

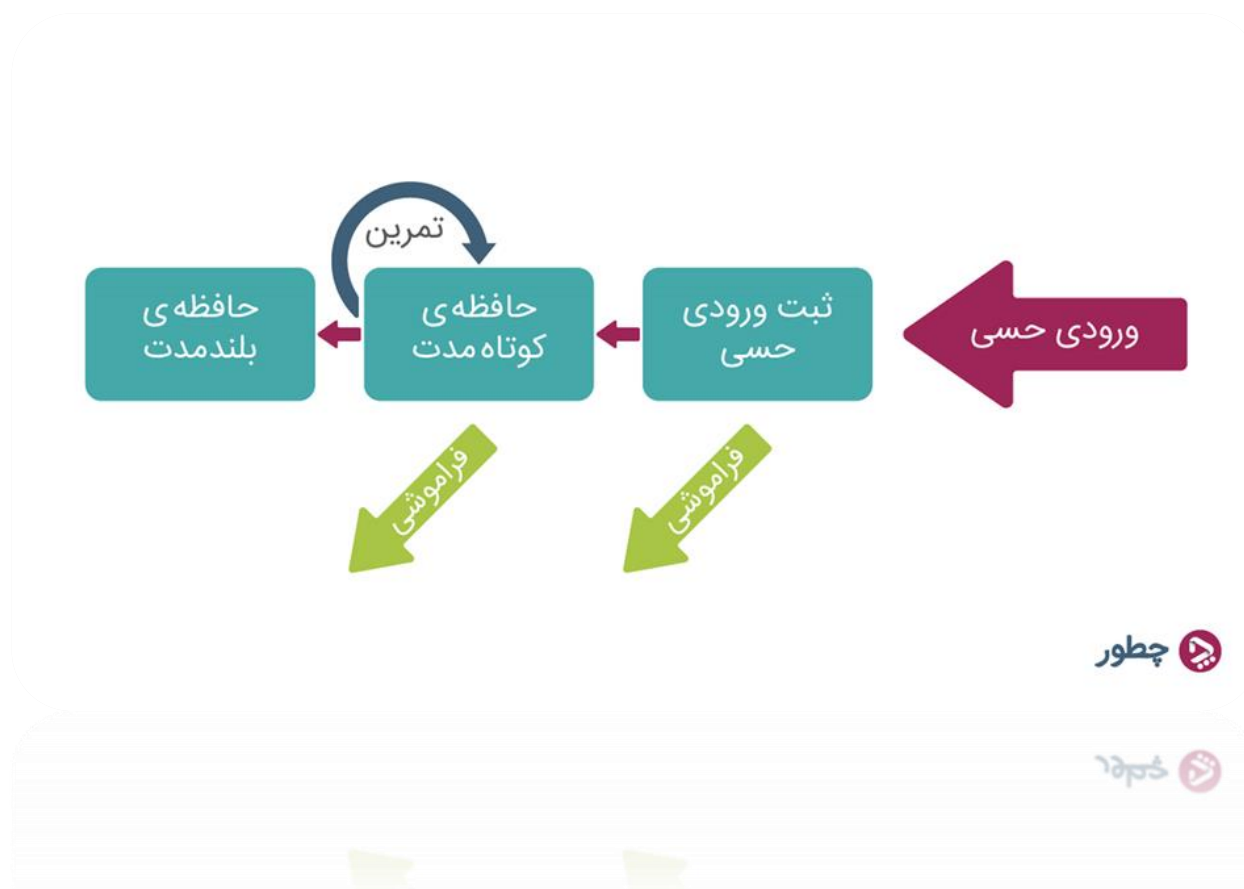
حافظه‌ی حسی، حافظه‌ای فرآر است که کمتر از نیم ثانیه ماندگاری دارد.

این حافظه به شما امکان می‌دهد که یک تصویر، صدا یا سایر حس‌ها را به صورت تقریباً تصویری در خاطر حفظ کنید. این

تصاویر فوق‌العاده فرآر، بلافاصله به حافظه کوتاه مدت منتقل می‌شوند.

حافظه کوتاه مدت به عنوان فیلتر و یک مخزن ذخیره‌ی کوتاه‌مدت عمل می‌کند. خاطرات حسی در این حافظه فیلتر شده، سپس یا فراموش می‌شوند و یا در حافظه‌ی بلندمدت قرار می‌گیرند.

حافظه‌ی بلندمدت جایی ثابت همیشگی اطلاعاتی است که ارزشمند تشخیص داده شده‌اند. برخلاف حافظه‌ی حسی و کوتاه‌مدت، حافظه‌ی بلندمدت قادر است مقادیر نامحدود اطلاعات را برای مدت نامحدود ذخیره کند.



انواع حافظه (حسی، کوتاه مدت، بلند مدت)

### Sensory Memory حافظه‌ی حسی:

اطلاعات یک محرک، بدون تغییر وارد حافظه‌ی حسی میشوند.

در حافظه‌ی حسی نسخه‌ی دقیقی از اطلاعات حسی ذخیره میشود البته حواس دیداری و شنیداری بیشترین مقدار اطلاعات محیطی را به ما میرسانند.

حافظه‌ی حسی منطبق با حس بینایی را مخزن تصویری و حافظه‌ی حسی منطبق با حس شنوایی را مخزن پژواکی می‌نامند.

ما در هر لحظه اطلاعاتی بسیار فراتر از آنچه بتوانیم به یاد آوریم و دریافت میکنیم. باینحال تنها اطلاعاتی که مورد توجه ما قرار میگیرند وارد حافظه‌ی کوتاه مدت میشوند و بقیه‌ی اطلاعات از حافظه‌ی حسی حذف یا فراموش میشوند. پس نخستین عامل مهم در یادگیری، توجه یا دقت است

### حافظه کوتاه مدت

حالا که با یک تصویر کلی از حافظه کوتاه مدت آشنا شدید، بیایید کمی عمیق تر آن را بررسی کنیم. حافظه کوتاه مدت جایی

است که مقادیر کم اطلاعات به صورت موقت، معمولاً برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در آن ذخیره می‌شوند.

تقریباً می‌توان آن را «صفحه‌ی چرک‌نویس» مغز دانست.

حافظه کوتاه مدت بیش از آنکه جای مشخصی در مغز داشته باشد، بخشی از فرآیند ذهنی است.

شما از این حافظه برای کارهایی مثل حفظ یک شماره‌ی تلفن تا زمانی که بتوانید آن را جایی یادداشت کنید یا در ذهن

نگه‌داشتن جمله‌ای که مایلید در مکالمه به زبان بیاورید استفاده می‌کنید.

اینها اطلاعاتی هستند که به سرعت ناپدید می‌شوند مگر اینکه اقدامی برای به خاطر سپردن آنها انجام دهید. حافظه کوتاه

مدت نقش فیلتر را هم بازی می‌کند.

فیلتری که تصمیم می‌گیرد چه چیزی ارزش به خاطر سپردن را دارد و چه چیزی باید دور انداخته شود.

معلوم است که انسان نمی‌خواهد تک تک جزئیات اتفاقاتی که برایش افتاده است را در خاطر نگه دارد.

توانایی دور انداختن اطلاعات بی‌فایده، مغزتان را از غرق شدن در افکار محافظت می‌کند

### Short-Term Memory

#### حافظه‌ی کوتاه مدت

همانطور که قبلاً گفته شد، اطلاعات در صورتی که مورد توجه قرار گیرند وارد حافظه کوتاه مدت میشوند و اطلاعات وارد شده

به این حافظه رمز گردانی میشوند. یعنی بصورت الگوهای تصویری، صوتی و معنایی در می‌آیند.

**الگوی تصویری مربوط به تصویر ذهنی محرک، الگوی صوتی مربوط به صدا و تلفظ محرک و الگوی معنایی مربوط به معنی محرک**

**می‌باشد.**

البته رمزهای مربوط به دیگر حواس هم در حافظه‌ی کوتاه مدت قرار دارند مثل لامسه و بویایی.

تکرار و مرور ذهنی به ما این امکان را می‌دهد که اطلاعات وارد شده به حافظه‌ی کوتاه مدت را برای مدت بیشتری حفظ کنیم.

البته این راهبرد (تکرار) صرفاً برای مطالبی مفید است که میخواهیم آنها را در همان لحظه استفاده و سپس فراموش کنیم. اگر

قصد یادگیری داشته باشیم علاوه بر تکرار و مرور ذهنی می‌بایست مطلب جدید را با سایر اطلاعات ذخیره شده در حافظه‌ی

دراز مدت تداعی کنیم. در این حالت مرور ذهنی فقط برای برقراری ارتباط بین مطالب جدید و قدیمی است.

**اطلاعات وارد شده به حافظه‌ی کوتاه مدت مربوط به دو منبع است:**

(1) حافظه‌ی حسی

(2) حافظه‌ی بلند مدت

غالباً اطلاعات به طور همزمان از این دو منبع وارد حافظه‌ی کوتاه مدت میشود.



عنوان مثال برای دیدن یک پرنده، حافظه ی حسی تصویر ذهنی پرنده را به حافظه ی کوتاه مدت می فرستد و در همین حال فرد بدنبال اطلاعات مربوط به پرنده در حافظه ی بلندمدت میگردد تا آن پرنده را شناسایی کند، در این میان ممکن است اطلاعات دیگری مانند تجارب ما در رابطه با آن پرنده به ذهن (حافظه ی کوتاه مدت) بیایند و هوشیار و آگاهانه شوند.

### چرا به حافظه ی کوتاه مدت، حافظه ی فعال می گویند؟

زیرا حافظه ی کوتاه مدت با اطلاعاتی که در ذهن به طور فعال وجود دارند و در حال فعالیت برای انتقال به حافظه ی بلند مدت هستند سروکار دارد.

مهم ترین فایده ی حافظه ی کوتاه مدت این است که با وجود آن می توانیم اطلاعات را فقط برای مدت زمانی که نیاز داریم در ذهن حفظ کنیم.

در هر لحظه اطلاعات زیادی وارد حافظه ی کوتاه مدت و اطلاعات زیادی از آن خارج میشوند، در این صورت فراموش شدن اطلاعات از حافظه ی کوتاه مدت مفید است چون بدون این فراموشی، ذهن با انبوهی از اطلاعات غیر ضروری انباشته میشد و ما به تمام اطلاعاتی که وارد حافظه ی کوتاه مدت میشوند نیاز نداریم.

### علت فراموشی اطلاعات از حافظه ی کوتاه مدت:

#### (1) پدیده ی جانشینی:

گنجایش حافظه ی کوتاه مدت کم است و به سرعت پر میشود.

حال برای وارد شدن اطلاعات جدید، اطلاعات قبلی حذف می شوند و بدین صورت این امکان فراهم می شود.

#### (2) فرآیند ردیاد یا رد حافظه:

در این فرآیند اطلاعات به مرور زمان و با عدم تکرار از یاد می روند

### اقسام حافظه ی بلند مدت

#### (1) رویدادها:

همان خاطرات و تجارب زندگی هستند. رویدادها دارای هیجان هستند. تجربه های اوج در بخش خاطرات حافظه انسان هستند.

#### (2) داده هایی از جنس عمل:

مهارتهای انسان از نوع حافظه عمل هستند. پیچیده ترین مهارت انسان مهارت نوشتن است. راه رفتن، دویدن، دوچرخه سواری و ... از این نوع حافظه می باشند.

### (3) داده هایی از جنس علم (معنایی):

سواد و آنچه یاد میگیریم مربوط به این قسمت می باشد.

#### گنجایش حافظه ی بلندمدت

حافظه ی بلندمدت حفظ اطلاعات از چند دقیقه پس از یادگیری تا تمامی طول عمر شخص را شامل میشود

و برای گنجایش آن نیز هیچ محدودیتی وجود ندارد

به سخن دیگر، این حافظه میتواند

تمامی اطلاعات دریافتی را برای همیشه نگهداری کند

#### فراموشی چیست؟

همه ما در زندگی روزمره خود مواردی را سراغ داریم که نتوانسته باشیم مطلب ، اسم فرد یا مکان خاص و یا اطلاعات دیگری را یادآوری کنیم. شاید بسیار پیش آمده باشد که مدتها به دنبال دسته کلید یا وسائل شخصی دیگر خود گشته باشیم و خیلی موارد دیگر.

همه اینها مواردی جزئی از اختلال در عملکرد حافظه را نشان می دهد که تحت تاثیر عوامل مختلف ممکن است بوجود بیاید. این عوامل هرچه باشد، آنچه که برای ما پیش آمده این است که نتوانسته ایم به اطلاعاتی که مطمئن از دانستن آنها هستیم، دست پیدا کنیم.

به عبارتی حافظه نتوانسته به اطلاعاتی که قبلا ذخیره کرده ایم، دسترسی پیدا کند. پدیده ای که همه آن را با عنوان فراموشی می شناسیم که در بسیاری موارد هم نتایج ناگواری به بار می آورد، مثل کم شدن نمره امتحانی.

تا بحال دقت کرده اید که چقدر آسان متن شعر و آهنگ ها را از 20 سال پیش به یاد می آورید، اما نام یک فرد خاص از هفته پیش تا حالا از ذهنتان به کلی پاک شده است؟

آهنگ ها و ترانه های دوران جوانی و یا کودکی با احساسات به حافظه ما چسبیده اند و جدایی ناپذیرند. خاطرات گذشته به صورت عمقی وارد مغزمان شده اند و مغز هر روز خاطرات جدیدی به آن ها اضافه می کند. مادامی که سن بالاتر می رود مطالب جدیدتر را بیشتر فراموش می کنیم و مطالب قدیمی را همچنان به خوبی به یاد می آوریم.

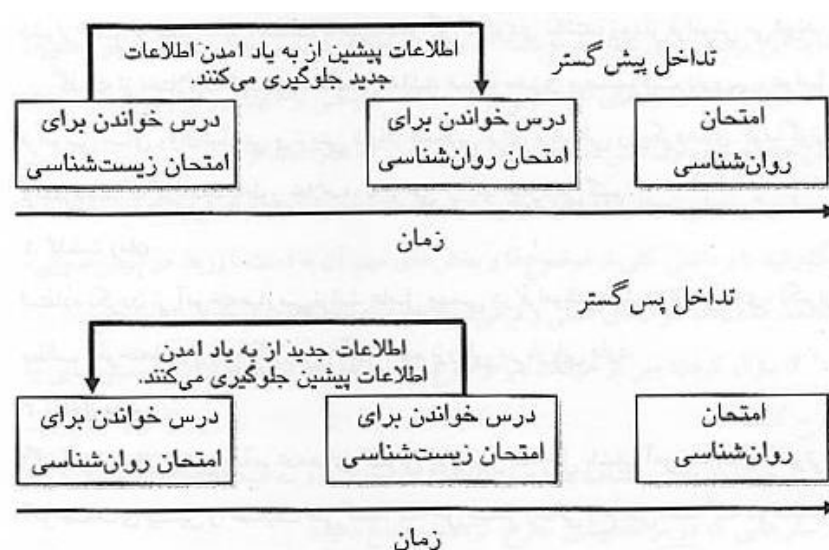
### علل فراموشی

فراموشی به علل مختلفی ممکن است اتفاق بیافتد. اکثر فراموشی‌های عادی روزمره مربوط به مراحل حافظه می‌باشند. وجود مشکل در هر یک از مراحل، یادآوری اطلاعات را با مشکل مواجه خواهد ساخت. نظریات جدید حافظه به این مطلب تاکید دارند و فراموشی را ناشی از احتمال خطا در یک یا چند مرحله از مراحل سه گانه حافظه می‌دانند. مراحل حافظه رمز گردانی، اندوزش و بازیابی را شامل می‌شود و می‌دانیم که در مرحله رمز گردانی سپردن اطلاعات به حافظه اتفاق می‌افتد. در مرحله اندوزش نگهداری اطلاعات در حافظه و در مرحله بازیابی فراخوانی اطلاعات از حافظه. خطای حافظه در هر یک از این مراحل مشکل فراموشی را به بار خواهد آورد.

### علت فراموشی اطلاعات از حافظه ی بلند مدت:

**1) نظریه تداخل علت دیگری برای فراموش کردن اطلاعات از حافظه بلند مدت می باشد.**

به عبارت ساده تر اطلاعات جدیدی که یاد می‌گیریم با اطلاعاتی که در همین زمینه قبلا یاد گرفته بودیم همخوانی ندارند. به این نوع تداخل بازداری پس گستر می‌گویند. اگر در این حالت اطلاعات قدیمی مانع یادآوری اطلاعات جدید شود بازداری پیش گستر می‌گویند



**2) یکی از علل فراموشی در واقع حذف اطلاعات به علت استفاده نکردن از آن برای مدت طولانی می باشد.**

برخی اطلاعات با برجسته سازی وارد حافظه بلند مدت می‌شوند و دست خوش تغییرات قرار می‌گیرند. البته بسیاری از دانشمندان بر این باور هستند که اطلاعات وارد شده به حافظه بلند مدت هیچگاه فراموش نمی‌شوند. اما علت هایی وجود دارد که بعضی اوقات قسمت هایی از خاطرات و اطلاعات در دسترس نیستند و به یادمان نمی‌آیند.

3) برخی دانشمندان بر این باور هستند که انسان بعضی اطلاعات را که دوست ندارد سرکوب می کند و به دست فراموشی می سپارد.

این تئوری به نظریه واپس زدن یا سرکوب معروف است.

4) از دیگر دلایل فراموشی اطلاعات، مشکلات بازیابی اطلاعات می باشد

بر طبق این نظریه مطالب همیشه در حافظه انسان قرار دارند و فقط وقتی فراموش می شوند که در بازیابی اطلاعات دچار مشکل می شویم.

این حالت از فراموشی دقیقاً مانند پرونده هایی است که در بایگانی وجود دارد اما شماره پرونده را نداریم. در صورتی که شماره پرونده را داشته باشیم خیلی آسان تمام اطلاعات آن را به خاطر می آوریم.

آنچه به حافظه ی بلندمدت سپرده میشود هرگز از بین نمیرود و علت اینکه ما مطالب از قبل آموخته شده را نمیتوانیم به یاد بیاوریم این است که در بازیابی آنها ناتوانیم، وگرنه مطالب در حافظه ی ما موجود هستند و اگر نشانه یا سرخ های بازیابی لازم را پیدا کنیم میتوانیم اطلاعات فراموش شده را به یاد آوریم.

5) از سن ۲۰ سالگی به بعد سلول های مغز از بین می رود و همین امر باعث کاهش به یادآوری اطلاعات می شود.

با ورزش کردن، حل جدول، انجام بازی های فکری مثل شطرنج، مطالعه کردن و انجام فعالیت های اجتماعی می توانید روند از بین رفتن سلول های مغز را به تاخیر بیندازید

6) از دیگر علل فراموشی، داشتن استرس طولانی مدت و مزمن می باشد.

استرس طولانی مدت باعث می شود بخشی از مغز تحلیل برود و در به یادآوردی و تمرکز گرفتن دچار مشکل شوید، که همین مسئله منجر به بیماریهایی چون افسردگی، دلواپسی، مشکلات قلبی و دیابت می شود

«شش شخص» «دین بارنلوند»

«دین بارنلوند» ارتباطات را در نگرشی که فرد از «شش شخص» دارد بیان می کند، در واقع او ارتباط

میان دو انسان را به شش شخص تعمیم می دهد:

1- نگرش ما در مورد خودمان

2- نگرش ما در مورد دیگری

3- فکر می کنیم دیگری به ما چگونه می نگرد؟!

4- نگرش دیگری درباره شخص

5- نگرش دیگری نسبت به ما

6- اعتقاد دیگری نسبت به اینکه ما به او چگونه می‌نگریم

### وضعیت های زندگی در نظریه اریک برن

از نظر اریک برن کودک خردسال در ابتدای روند زندگی اعتقادات راسخی در مورد خودش و افراد دور و برش پیدا می‌کند. تصمیم‌گیری درباره خود، دنیای خود و روابط با دیگران در طول پنج سال اول زندگی متبلور می‌شود.

این تصمیمات در شکل‌گیری موقعیت زندگی فرد اساسی بوده و تعیین‌کننده نقشهای زندگی اوست. به طور کلی، زمانی که فرد درباره موقعیت زندگی خود تصمیم‌گیری کرد، این گرایش وجود دارد که این تصمیمات را در هم ریزد.

افراد از طریق محفوظاتی که در ذهن پرورانده‌اند، حتی اگر نامطبوع و منفی هم باشد، درصدد تلاش برای امنیت برمی

آیند

### ما به چهار وضعیت در مورد خودمان و دیگران می‌رسیم:

من خوب نیستم، شما خوب هستید.

من خوب نیستم، شما خوب نیستید.

من خوب هستم، شما خوب نیستید.

من خوب هستم، شما خوب هستید.

### وضعیت اول: من خوب نیستم، شما خوب هستید

(وضعیت انزوا و گوشه‌گیری یا وضعیت افسردگی)

فرد قرار گرفته در این وضعیت به علت ضعف در مقابل دیگران، دائماً احساس افسردگی می‌کند، به نیازهای دیگران بیشتر از نیازهای خود اهمیت می‌دهند در نتیجه احساس قربانی شدن دارند.

درچنین موقعیتی فرد خود را از تمام افراد اطراف خود کوچکتر می‌بیند، درنتیجه قادر نیست کارهایی را که دیگران انجام می‌دهند را به انجام برساند.

ماندن در این وضعیت احساس درماندگی بوجود می‌آورد

### وضعیت دوم: من خوب نیستم، شما خوب نیستید

#### (وضعیت بیهودگی و پوچی)

این وضعیت با پوچی و ناکامی همراه است کسانی که این وضعیت را انتخاب کرده اند، نسبت به دیگران رفتاری تدافعی دارند، از نظر آنها مردم اهمیت ندارند، آنها بدون پایبندی به اصول و قرارداد زندگی می کنند، قادر نیستند با مردم و جهان واقعی سازگار باشند.

این عدم سازگاری آنها منجر به کناره گیری گسترده ای از دیگران، رفتارهای ناپخته و حتی جنایتکارانه نیز می گردد. ادامه این وضعیت منجر به خود کشی و یا دیگرکشی می گردد.

### وضعیت سوم: من خوب هستم، شما خوب نیستید

#### (وضعیت خود بزرگ انگاری)

افرادی که این وضعیت را در خود درونی کرده اند، تمام مشکلات و مسایل خود را به دیگران نسبت می دهند، آنها را سرزنش می کنند، در سطح پایین تری قرار می دهند و از آنها انتقاد می کنند.

بازی که در این وضعیت بیشتر وجود دارد و تقویت می شود، شامل خود بزرگ بینی افراطی (من خوب هستم) می گردد.

این وضعیت به این دلیل وضعیت خوبی نیست که فرد عصبانیت، خودخواهی، تنفر خود را به دیگران نسبت می دهد و آنها را سپر بلا می کند (شما خوب نیستید). به طور کلی فردی که در این وضعیت قرار دارد هیچکس را خوب نمی بیند.

این افراد از عینی بودن در برخورد با وقایع زندگی ناتوان هستند و گناه را به گردن دیگران می اندازند و علل شکستها را در دیگران جستجو می کنند

### وضعیت چهارم: من خوب هستم، شما خوب هستید

#### (وضعیت موفق و سالم)

در این وضعیت معمولاً بازی وجود ندارد، کسانی که در این وضعیت قرار دارند به ارزشهای دیگران احترام می گذارند و برای همه افراد ارزش قایل هستند از نظر آنها مردم با توجه به هر شخصیتی که دارند خوب هستند.

از ویژگی هایی که این افراد دارند باز بودن به عقاید و افکار، اراده برای رسیدن به اهداف، اعتماد به خود و دیگران می باشد.

در این وضعیت هیچ بازنده ای وجود ندارد و تنها برنده است. به عقیده اریک برن هر فردی در بدو تولد خوب می باشد و این به دلیل آن است که افراد بسمت سلامتی، بهبود و اطمینان به دیگران گرایش دارند. در واقع در اعماق وجودشان این می جوشد،

ولی در اثر تربیت و انتخاب وضعیت های دیگر است که فرد تغییر می کند

## تحلیل رفتار متقابل

### Transactional Analysis

شاید شما هم از بعضی رفتارهای آدمیان به شگفت آمده باشید

. اگر با نظریه تحلیلی عاملی "اریک برن" آشنا شوید ، خود و دیگران را بهتر درک کرده و می توانید رفتارشان را بهبود

بخشید. ضمناً کمتر نسبت به رفتار دیگران متعجب می شوید

. در این نظریه شخصیت هر فردی از 3 بخش تشکیل شده است

. ولی در هر فردی یکی از این بخشها غالب است، لذا بیشتر کارهای فردی از بخش غالب سرچشمه می گیرد

. اریک برن می گوید رفتارها ، افکار ، احساسات و عواطف مختلف انسان از بخش های مختلف شخصیت وی سرچشمه می گیرد.

در TA اجزاء شخصیت انسان را به سه بخش تقسیم می شود:

1- حالت من کودک (child ego stage)

2- حالت من والد (parent ego stage)

3- حالت من بالغ (adult ego stage)

کودک به هنگام به دنیا آمدن، احساس های درونی و نیازهایی دارد که منجر به رفتارهایی در وی می شود .

مثلاً با گرسنه بودن، می گرید و با تامین بودن ، می خندد.... و این حالت در کودکی پایان نمی پذیرد و تا بزرگسالی در افراد

مختلف به انحاء مختلفی ادامه می یابد.

این بخش شخصیت بدون هیچ تدبیر ،

فکر یا بررسی جوانب ،

فقط با احساسات و لذات سرو کار دارد

. پیوسته به دنبال لذت جویی و دفع درد و رنج است.

سه خاصیت کلی " حالت من کودک " عبارت است از :

1- هرگز از لذت جویی سیر نمی شود.

2- آینده را نمی بیند.

3- خواسته اش را به تاخیر نمی اندازد.

احساسات منفی ، خلاقیت ، کنجکاوی ، علاقه به دانستن ، اصرار به تجربه کردن و احساس کردن از جمله خصوصیات حالت من هستند.

این بخش از شخصیت فرد را وا می دارد که هر چیزی را شخصا خودش تجربه کند

. اصلا خویشتن دار نیست و به عواقب احتمالی رفتارش توجهی ندارد. تمایلی به رعایت قیود اجتماعی ، عرف ، مذهب ، قانون ،

تعقل و ... ندارد

### انواع کودک درون

ما 2 نوع کودک درون داریم؛ کودک سازگار و کودک طبیعی.

#### کودک سازگار

اصلا چیز خوبی نیست چون که کاملا تحت تاثیر والد است؛ یعنی نوعی از کودکی کردن که والدین آدم دوست دارند و کاملا تحت سلطه است.

#### کودک طبیعی

کاملا شاد و سر حال و بشاش است و اگر هم پر خاشگری می کند، به هر حال خودش است اما کودک سازگار فقط دارد دیکته والدین خودش و جانشینان والدینش در اجتماع ( از معلم گرفته تا همسر) را اجرا می کند و فقط هدفش مقبول بودن است.

### 2- کودک «انطباق یافته یا مطیع»-

ان بخش از شخصیت که رفتار خود را تحت تاثیر تربیت والدین تغییر داده و اصلاح کرده است. جنبه مثبت ان موجب می شود بتوانیم در جامعه مورد پذیرش و تایید قرار بگیریم، مثلا:

(وقتی سر کار خیلی دلتان می خواهد یک چرت حسابی بزنید اما چون توی اداره جای چرت زدن نیست چای می خورید تا خواب از سرتان بپرد.)

شما در «کودک مطیع مثبت» خود هستید.

اما گاهی وقت ها ما برای اینکه مورد پذیرش یا تایید دیگران قرار بگیریم اجازه می دهیم مورد تحقیر یا تمسخر آنها واقع شده یا نادیده گرفته شویم. مثلا:

(وقتی با وجود این که خیلی دلتان می خواهد از همسرتان بخواهید که شما را در رفتن به نزد پزشک همراهی کند تنها می روید و چیزی به او نمی گوئید چون یاد گرفته اید که باید خودتان همه کارها را انجام بدهید.)



شما در «کودک مطیع منفی» خود هستید.

کودک انطباق یافته به انواع کودک مطیع، منزوی و پرخاشگر تقسیم میشود.

### 1- کودک «طبیعی»:

آن بخش از شخصیت که آزاد، خلاق، شاد و عاشق تفریح است و جنبه مثبت آن باعث می شود از زندگی لذت ببریم و با احساس های واقعی خود ارتباط برقرار کنیم، کودکی ماست قبل از این که تحت تعلیم و تربیت قرار بگیریم. مثلا:

(وقتی به طبیعت می روید و از دویدن روی چمن ها و یا خیس شدن زیر باران لذت می برید.)

شما در «کودک طبیعی مثبت» خود هستید.

اما جنبه منفی آن گاهی ما را به دردسر می اندازد. وقتی که دوست داریم بدون توجه به قواعد اجتماعی یا قانونی، کاری را فقط بخاطر این که دلمان می خواهد انجام دهیم. مثلا:

(وقتی در جایی که حداکثر سرعت 110 کیلومتر است با سرعت 150 کیلومتر رانندگی می کنید.)

شما در حالت «کودک طبیعی منفی» خود قرار دارید.

### حالت من والد:

در سالهای اولیه کودکی (مخصوصا 3 سال اول)، باید و نباید های زیادی از طرف والدین به کودکان تحمیل شده یا یاد داده می شود.

این مجموعه عظیم از وقایع خارجی و تحمیلی غیر قابل سؤال در حالت من والد ثبت می گردد. و در آینده بخشی از شخصیت

فرد را تشکیل می دهد

. این بخش شخصیت، مسئول خشک و متعصب کارهای انضباطی فرد، قانون مداری، باید ها و نبایدها در افراد مختلف است.

وقتی فردی

بدون توجه به احساسات و عواطف،

یا بدون توجه به تعقل و منطق به امری مبادرت می کند و یا صحبت می کند

و یا دیگران را مجبور به انجام چنین اموری می نماید

از این بخش شخصیت خود استفاده میکند

همانطور که بعدا خواهیم گفت، 3 بخش شخصیت در هر فرد وجود دارد ولی مقدار

اثر گذاری آنها از فردی به فرد دیگر فرق می کند

همچنین حاکمیت شخصیت در هر فرد ممکن است به عهده یکی از این اجزاء باشد که هر کدام طبیعتاً حکومت های متفاوتی را بنا خواهند گذاشت. پس شخصیت افراد متفاوت خواهد شد.

شاید شما کسانی را دیده باشید که برای آنها زندگی کار است و کار است و کار و یا کسانی را دیده باشید که بسیار سخت گیر و منضبط هستند، به مانند یک نیروی نظامی مقید به ترتیب و توالی خاصی هستند و هیچ انعطافی را در زندگی نمی پذیرند . این افراد باید سر ساعت خاصی بیدار شوند یا به رختخواب بروند و استثنائی بر این امر قائل نیستند، اضافه کاری و غرق شدن در کارهای جدی چنان است که تفریح و سرگرمی خانواده ، دوستان و فرزندان شان بی اهمیت جلوه می کنند، جلسات متعدد دارند، قرارهای متعدد دارند، در شیوه تربیتی سخت و خشک و متعصب عمل می کنند، دیدن خنده آنها مانند خورشید گرفتگی هر چند سال یکبار در یک زمان کوتاه اتفاق می افتد و البته آنها هم روی نظم معین خودش که می توانید رصد کنید.

**والد به ۲ دسته تقسیم می شود:**

**والد حمایتگر:**

با علاقه از دیگران حمایت می کند. قدرتمند و کارآمد است و اهل نوازش، به همین دلیل به او احترام می گذارند.

**والد سرزنشگر:**

همان گونه که پیداست انگشت بر نقاط ضعف و ایرادات افراد می گذارد. سختگیر و گاهی آزاردهنده است. اطرافیان از عملکردش دچار ترس و واهمه می شوند. باعث می شود تا دیگران حس بدی نسبت خود پیدا کنند. او محترمانه حکم نمی کند چون قدرت نظارت یا ریاست بر دیگران را دارد بر آنها امر و نهی می کند.

**1. والد حمایتگر**

**Nurturing Parent**

آن بخش از والد که جنبه مثبت آن، به انسان کمک می کند تا یاد بگیرد چگونه کارها را انجام دهد شامل عشق، حمایت و تشویق هایی است که در زندگی تجربه کرده ایم. مثلاً وقتی به فرزندتان می گوئید:

(مطمئن هستم که تو می توانی راه حل مناسبی برای این مشکل پیدا کنی.)

شما در «والد حمایتگر مثبت» خود هستید.

اما جنبه منفی آن با حمایت های بیجا و بی مورد، والد حمایتگر باعث می شود ما احساس ناتوانی و ضعف کنیم و برای انجام امور مختلف به بزرگترهایمان وابسته باشیم. مثلاً وقتی به فرزندتان می گوئید:

(فکر نمی کنم بتونی حرفتو به معلمت بزنی بذار من باهاش صحبت کنم.)

شما در «والد حمایتگر منفی» خود هستید.

## 2. والد سرزنشگر یا انتقادگر یا مستبد

### Critical Parent/Controlling parent-

آن بخش از والد که توصیه های جنبه مثبت آن برای حفظ سلامتی و تندرستی لازم است، چگونه باید مواظب خودمان باشیم که زنده بمانیم، مریض نشویم یا جایگاه اجتماعی خود را حفظ کنیم. مثلاً وقتی به فرزندتان می گوئید:

(قبل از غذا حتما باید دستهایت را بشویی.)

شما در «والد سرزنشگر مثبت» خود هستید.

اما جنبه منفی آن با انتقادهای مداوم و بی پایان آرامش را از ما می گیرد. دائم درباره ما قضاوت می کند و به ما می گوید چه باید بکنیم، چگونه باید باشیم، چگونه باید فکر کنیم، حرف بزنی و غیره. این بخش از والد هرگز از انتقاد، سرزنش و عیب جویی از ما دست برنمی دارد و در این کار کم نمی آورد. افراد متعصب و مستبد اغلب در والد سرزنشگر منفی خود هستند. وقتی به خودتان می گوئید:

(تو حتی نمی تونی یک کار به این سادگی رو انجام بدی.)

شما در «والد سرزنشگر منفی» خود هستید.

### برخی از پیام های والدی اشاره می کنیم:

به بزرگترها سلام کن

دختر که در جمع بلند نمی خنده

مرد که گریه نمی کنه

پسر خوب پسری هست که ...

به قوانین احترام بگذار

### حالت من بالغ:

در واقع مجموعه ای از احساسات، نگرشها و طرح های رفتاری خود مختار و مستقل است که فرد را با واقعیت های موجود تطبیق و هماهنگی می دهد.

این بخش شخصیت است که تجزیه و تحلیل می کند، آینده نگری می کند، میان احساسات و تعقل فرد تعادل برقرار می کند، احتمالاتی را که برای حل و فصل موثر دنیای خارج ضروری هست، محاسبه می کند، فعالیت های دو بخش قبلی ( کودک و والد ) را تنظیم می کند و واسطه عین شدن میان آنهاست.

بالغ درونبخش به اصطلاح عاقل شخصیت ماست؛ بخشی که تصمیم های منطقی می گیرد، با دیگران رابطه محترمانه برقرار می کند و کلا واقع گراست. ما اوقاتی که داریم مثل بچه آدم یک بحث منطقی را با دیگران راه می اندازیم، به بخش بالغ درون مان راه داده ایم

در واقع شخصیت کامل انسانی، شخصیتی است که 3 بخش فوق ( کودک - والد - بالغ ) توأم به صورت متعادل در آن حضور داشته باشد.

رئیس بخش بالغ می باشد

و با روشنفکری در جای خود به کودک و در جای خود به والد اهمیت دهد. و شخصیت را با تجزیه و تحلیل متعادل نگه دارد

### آزمون ایگوگرام

#### Egogram

هر یک از حالات نفسانی شما (والد-بالغ-کودک) تا چه حد در شخصیت شما موثر و مهم هستند؟

جک دوسی (Jack Dusay)

برای پاسخ به این سوال یک نمودار ارائه نموده است که به آن ایگوگرام یا نمودار حالات نفسانی میگویند..

CPوالد انتقادگر

Critical Parent

NPوالد حمایتگر (Nurturing Parent)

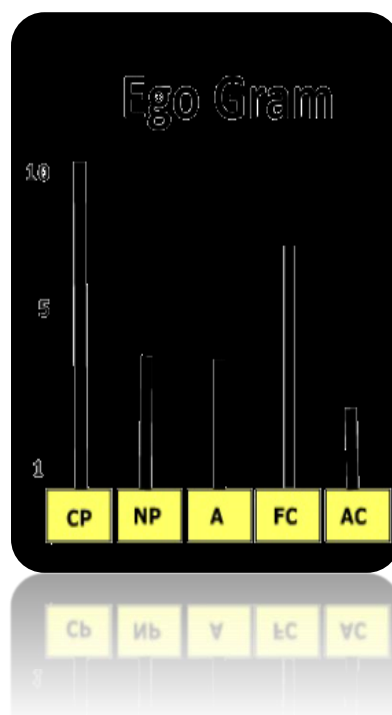
Aبالغ Adult

FCکودک طبیعی

Free Child

AC کودک تطبیق یافته

Adapted Child



### چارلز هورتون کولی - خود آینه سان

چارلز هورتون کولی از جامعه شناسان معاصر است.

به طور خلاصه وی عقیده دارد جامعه برای فرد همچون آینه عمل میکند. بنابراین فرد خود را بر اساس آن شکل میدهد در این نظریه، آینه همان جامعه است که چونان یک آینه برای ما امکان آن را فراهم می سازد که واکنش های دیگران را نسبت به رفتار خودمان مشاهده کنیم .

تحول خود اجتماعی هر فرد، از همان نخستین سال های زندگی آغاز می شود. تصویر خود یک کودک از خانواده اش سرچشمه می گیرد و در سراسر زندگی، طی تماس شخص با همبازی ها، همسالان و همگانش، تحول می یابد.

### انبوه خلق

گوستا لوبون:\*

افراد دو شادوش هم با عقاید متفاوت

افراد همین که در جامعه به انبوهی

تبدیل شدند نوعی روح جمعی در آنها شکل می گیرد

این روح وادارشان می کند به گونه ای عمل کنند که با احساس، عمل و رفتار آنها در تنهایی فرق دارد؛ او معتقد است صفت

اصلی انبوه خلق فراموش شدن شخصیت آگاه فردی است .

### انواع انبوه خلق:

#### تصادفی / اتفاقی:

افرادی که به تماشای یک تصادف مشغولند.

#### قراردادی:

افرادی که بر اساس یک قرار داد با هدف مشخص دور هم جمع می شوند

#### نمایشی:

شرکت عده‌ای در یک مراسم آئینی و تعزیه داری

#### فعال:

در این انبوه خلق افراد در اثر کشش فکری دور هم جمع می شوند و برای به دست آوردن هدفی متمرکز می شوند. به این وسیله آنها احساس مشترکی برای رسیدن به اهداف خود پیدا می کنند .

### انبوه تنها

#### انبوه تنها : گابریل تارد

افراد دور از هم ولی سلیق و خواسته ها و ... یکسان دارند

مثل اعضای یک گروه تلگرام

امروز عصر انبوه تنهاست

### تصمیم گیری در گروه

مرحله اول : شناسایی وضعیت

مرحله دوم: ایجاد راه حل های مناسب

مرحله سوم: ارزیابی و انتخاب بهترین راه حل یا گزینه

مرحله چهارم : اجرا

مرحله پنجم: ارزیابی

### طوفان مغزی یا جوشش فکری (آزبرن)

گاهی اوقات در سازمان مشکلی پیش می آید ، مدیر میز گردی تشکیل می دهد تا در خصوص مشکل مربوطه با کارمندان و افراد دعوت شده مشورت کند این میز گرد به این دلیل است که همه در یک سطح می باشند

یکی از راهکارها این است که رهبر ریاست جلسه ای را به عهده میگیرد و تمامی کارکنان علاقمند به حضور در آن موضوع خاص ، در جلسه حاضر می شوند، داشتن علاقه و اطلاعات در مورد موضوع جلسه برای حضور در جلسه مهم است و اصلا پایه و رتبه کارمندان مهم نیست. جلسه در پشت میز گرد صورت می پذیرد بدون توجه به جایگاه افراد در کنار هم قرار میگیرند ریاست نظر همگی را جویا میشود کسی اجازه ندارد نظر کسی را انکار یا نقض کند در اینجا کمیت نظرها مهم است نه کیفیت. و در پایان جلسه بهترین ایده ها مشخص می شود

### نکات قابل توجه در جوشش فکری

1 : انتقادی صورت نگیرد

2: آزادانه سخن گفتن مورد حمایت قرار گیرد

3: کمیت ایده ها مورد توجه است. هرچه تعداد ایده ها بیشتر باشد ، بهتر است . از کمیت به کیفیت خواهیم رسید است

4: از قبل به علاقه مندان شرکت در جلسه اطلاع دهند و موضوع را مطرح کنند و افراد مشتاق در جلسه حضور داشته باشند

5: میز گرد از ارکان اساسی جلسه می باشد

6: ارزیابی در انتها صورت گیرد

### نقش

نقش عنوان یا برجستگی است که با آن جایگاه و الگوهای رفتاری شخص در بین جامعه تعیین می گردد.

. مستحکم کردن زندگی اجتماعی و هماهنگی و نظم بخشیدن به عمل، از پیامدهای نقش در زندگی اجتماعی است.

### مفهوم نقش

مفهوم نقش، یک مفهوم میان رشته ای است. روانشناسان ، نقش، را جنبه ای از شخصیت و در حقیقت «کارکرد بیرونی خود» تعریف میکنند.

در روانشناسی اجتماعی، نقش به آن مجموعه صفات رسمی و قابل پیشگویی اطلاق میشود که با یک موقعیت یا مقام خاص اجتماعی همراه است و متمایز از خصلتهای شخصی فردی است که آن موقعیت و مقام را داراست.

نخستین کاربرد منظم اصطلاح نقش در روانشناسی اجتماعی در آرای «جرج هربرت مید» مطرح شد.

مید، اصطلاح هم‌نقشی نمادین را در مرحله ای از رشد اجتماعی کودک به کار میبرد، که کودک به صورت نمادین خودش را در نقش دیگری تعریف میکند: پدر، مادر، معلم، سرباز، فرمانده و امثال اینها

### ویژگیهای اصلی نقشها را می توان به صورت زیر خلاصه کرد:

1- نقشهای اجتماعی پدیده‌هایی جمعی هستند.

2- در هر جامعه و هر زمان گروه‌های اجتماعی نقش‌های ویژه‌ای بر عهده دارند، انسجام درونی و انعطاف پذیری و

پویایی هر جامعه را می توان از طریق دگرگونی نقش‌های آنان سنجید.

3- هر نقش با انتظاری خاص از جانب دیگران همراه است و عدم ایفای درست آن نقش موجبات تعجب دیگران را فراهم می‌سازد.

4- تعدد نقش‌های انسان در همه جوامع وجود داشته است، اما در جامعه ایران به علت مشکلاتی در تامین مالی خانواده، بر شمار نقش‌ها افزوده شده است، تنوع نقش‌ها امری طبیعی است و بر گوناگونی پایگاه‌های اجتماعی استوار است

### انواع نقشها:

الف) نقش محول یا انتسابی :

نقش انتسابی، نقشی است که مطابق هنجارها و قواعد رفتاری موجود در یک جامعه به عهده افراد واگذار میگردد و از فرد انتظار می رود، آنها را به درستی انجام دهد. مانند زن بودن، مرد بودن، رنگ پوست و وابستگی به قوم، نژاد، طایفه و مذهب و نسبت‌های خانوادگی و فامیلی از قبیل، بردار بودن و خواهر بودن...

ب) نقش محقق یا اکتسابی

نقش اکتسابی، به آن دسته نقش‌های اطلاق می گردد که فرد خود کسب می کند و در پدید آوردن آنها دخالت مستقیم دارد. معلم بودن، تاجر بودن و اکثر نقش‌های تخصصی که در حال حاضر افراد با جهد و تلاش شخصی به آنها دست پیدا می کنند، را میتوان نقش‌های اکتسابی دانست.

عمل به نقش با خشنودی روانی همراه استدر حالی که عدم ایفای درست نقش می‌تواند باعث اختلاف‌ها، ناسازگاری‌ها،

کشمکش‌ها، دشمنی‌ها در زندگی اجتماعی شود



### تعارض میان نقش ها

به نسبت پیچیده تر شدن جوامع و همچنین افزایش تقسیم کار اجتماعی نقشها نیز پیچیده تر و تخصصی تر می شوند.

در یک جامعه روستایی فرد داری چندین نقش است: کشاورز، معمار، معلم و از آنجا که نقشها ساده اند، فرد قادر است چندین نقش متفاوت را به درستی انجام دهد، اما در جامعه شهری، افراد تنها زمانی می توانند نقش معمار، پزشک، معلم، پرستار، و ... را به عهده گیرند که تخصص کافی و لازم در این نقشها را داشته باشند.

. به رغم تخصصی شدن مشاغل، برخی اوقات افراد ناگزیرند در نقشهای مختلف ایفای نقش نمایند.

اگر تعدد نقشها به حدی باشد که فرد قادر نباشد نقش متناسب با پایگاه اجتماعی اش را آنچنانکه انتظار می رود، برآورده سازد، با مسئله تعارض یا «تضاد نقشها» مواجه خواهد شد.

تعارض نقشها بدین معناست که به دلیل تعدد نقشها، بعضی از نقشها با نقشهای دیگر ناسازگار است و حتی در مواردی ممکن است نقشی آن قدر اهمیت پیدا کند که نقشهای دیگر را تحت الشعاع قرار دهد.

به بیان دیگر، ممکن است فردی دارای نقشهای متعددی باشد که بین آنها نوعی برخورد یا رویارویی پدید که اصطلاحاً به این حالت تعارض نقشها گویند، یعنی برخی نقشها با برخی دیگر سازگاری ندارند، مثل استادی که به دلیل پرداختن به کار علمی، از نقش پدری اش غافل شود، یا کسی که هم مادر است و هم پرستار و در نتیجه به دلیل خستگی و همچنین اصراف وقت زیاد در پرستاری، نتواند نقش مادری را آنچنانکه از او انتظار میرود، انجام دهد.

### تعارض میان نقش ها

فرد میان دو وضعیت متباین قرار می گیرد که کار انتخاب

را برای او دشوار می کند

مثال:

در نظر آورید استاد شما را مراقب یک امتحان قرار می دهد

دوست شما از شما انتظار کمک در جواب سوالات دارد

و از سوی دیگر شما امین استاد هستید

حال به نقش دوستی خود پاسخ می دهید تا نقش شاگردی امین؟

در اینجا شما دچار تعارض در نقش می شوید

## فشار نقش

افراد جامعه دارای این سه نقش هستند:

1. نقش مورد انتظار

2. نقش مصوب

3. نقش ایفا شده

گاهی اتفاق می افتد که فرد در اجرای نقشی که از او انتظار می رود، به دلیل تعارض نقش ها و انتظاراتی که دیگران از او در قبال نقش دارند، دچار مشکل می شود. چنین وضعیتی را فشار نقش گویند.

برای مثال دانش آموزان از معلم توقع رفتار دوستانه و رسمی دارند، یا دانش آموزان از وی می خواهند که در نمره دادن سختگیری نکند، ولی مدیر از وی می خواهد سختگیر باشد و خودش به گونه ی خودش رفتار می کند

هر چقدر بین این سه نقش فاصله باشد، فشار نقش بیشتر خواهد بود

## هوش

هوش به عنوان یک توانایی شناختی در سال 1905 میلادی توسط آلفرد بینه و تئودور سیمون مطرح شد.

با وجودی که در خصوص این پدیده بررسی های متعددی انجام گرفته و نظریه های متفاوتی ارائه شده اما هنوز صاحب نظران به

همسویی کلی در مورد ابعاد گوناگون هوش دست نیافته اند

## نظریه زیست شناختی

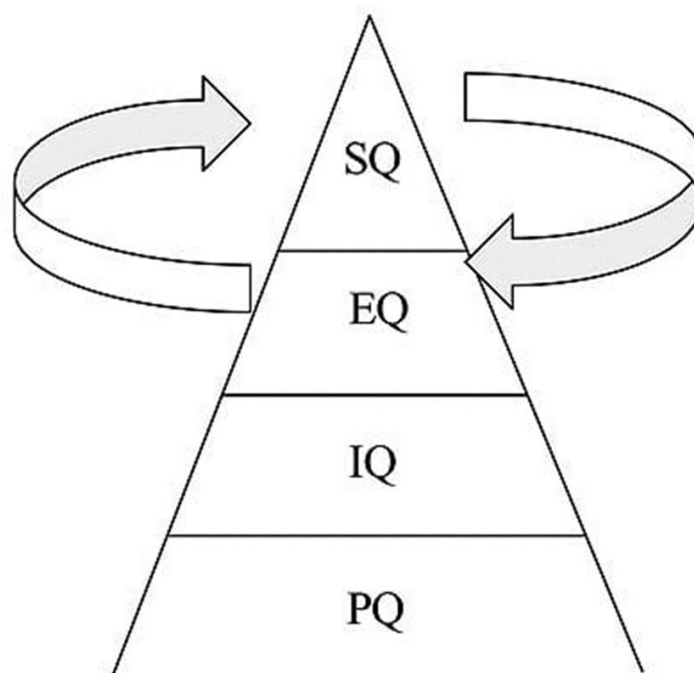
انسانها با مجموعه ای از ویژگی های زیست شناختی به دنیا می آیند که با سایر حیوانات متمایز می شوند هوش از جمله عوامل جداسازی انسان از سایر موجودات است که باعث گفتار و رفتار خاص می شود نیروهای درونی انسانی مانند غریزه بخشی از ماهیت انسان است که منجر به رفتار می شود مثلا جنایتکار تیراندازی می کند به عنوان یک امر غریزی نجات یا دریافت سود دست به این عمل می زند

جامعه شناسی زیستی به تبیین رفتار اجتماعی در حیوانات به کار می رود که از انسان به عنوان حیوان ناطق یاد شده و از این شناخت سرچشمه می گیرد که رفتارهای پیچیده اجتماعی تحول یافته و سازگاری ایجاد می کنند و تحول را به عنوان مبنا و سرنج است موجودات زنده را به هم می دوزد

جامعه‌شناسی زیستی در تحلیل‌های گسترده از مناسک اجتماعی همچون همسرگزینی، دلبستگی به فرزند، پرخاشگری به کار می‌رود تمرکز این رویکرد بر روی تفاوت‌های زیست‌شناختی افراد است که برخی افراد نسبت به برخی دیگر باهوش‌تر قوی‌تر و درشت‌تر هستند اما عنصر مشترک این نظریه علل رفتارهای اجتماعی انسان که دارای ماهیت زیستی است بررسی می‌کند



سطوح مختلف هوش



این هرم نشان‌دهنده این مساله است

1\* زمانی که **یک نوزاد** به دنیا می‌آید ابتدا بر روی کنترل بدن خود؛ یعنی

**PQ**

تمرکز می‌کند

2\* سپس مهارت‌های عقلایی و مفهومی او توسعه می‌یابد

**IQ**

و **تمرکز اصلی در مدرسه بر روی همین نوع از هوش** است

3\* اما بعد از مدتی که افراد پی بردند که نیاز به بهبود روابط عاطفی و ارتباط با دیگران دارند،

**EQ** هوش عاطفی پر رنگ می‌شود

4\* و در نهایت هوش معنوی

**SQ**

زمانی مورد توجه قرار می‌گیرد که **فرد به جست‌وجوی معنا و مفهوم زندگی خویش** می‌گردد و از خود می‌پرسد

**PQ** هوش جسمانی

هوش جسمانی یعنی اینکه تا چه در مورد بدن خود آگاهی داریم، چقدر در مورد بدن خود دانش داریم، با و برای بدن خود واقعاً چه کارهایی را انجام می‌دهیم.

هوش جسمانی هم می‌تواند به اندازه بهره‌های هوشی (ایی کیو) مهم باشد زیرا منجر به آن می‌شود که علایم جسم را متوجه شویم، به توانمندی‌ها و محدودیت‌های جسمانی خود آگاه شویم، و روش زندگی مناسبی را در پیش گیریم که در هماهنگی با سلامتی جسم است.

کسانی که از هوش جسمانی بالاتری برخوردارند، از پرداختن به اموری که باعث آسیب دیدن جسمشان می‌شود، پرهیز می‌کنند

## IQ

### INTELLIGENCE Quotient

معنای آن بهره هوشی است. روانشناسان برای محاسبه بهره هوشی از فرمولی ساده استفاده می کنند.

در این فرمول

سن ذهنی فرد

بر

سن زمانی او تقسیم

و سپس

در عدد 100 ضرب می شود.

در واقع به صورت معمول حد فاصل نمرات 90 تا 109 را به عنوان هوش متوسط در نظر می گیرند

هوش هیجانی

## EQ

### EMOTIONAL QUOTIENT

هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی

شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان های خود است.

هوش معنوی

### Spiritual Quotient

## SQ

هوش معنوی جنبه های مختلفی از آگاهی و زندگی ذهنی و روحی درونی فرد را با زندگی و کار بیرونی متصل و یکپارچه می

کند. و نوعی آگاهی درباره تمامیت جهان به شکلی کلی به فرد می دهد

این هوش زمینه تمام چیزهایی است که ما به آنها معتقدیم و نقش باورها، هنجارها، عقاید و ارزش ها را در فعالیت هایی را که

بر عهده می گیریم در بر می گیرد

این هوش زمینه تمام چیزهایی است که ما به آنها اعتقاد داریم و نقش باورها، هنجارها، عقاید و ارزش ها را در فعالیت هایی را

که بر عهده می گیریم در بر می گیرد.

هوشی که به واسطه آن سوال سازی در ارتباط با مسائل اساسی و مهم در زندگی مان می پردازیم و به وسیله آن در زندگی خود

تغییراتی را ایجاد می کنیم.

در واقع با استفاده از «هوش معنوی» به حل مشکلات با توجه به جایگاه، معنا و ارزش آن مشکلات می پردازیم.

محققان «هوش معنوی» را به شکل های متفاوتی تعریف کرده اند که تمام این تعاریف به مساله انعطاف پذیری در برابر تغییرات،

درس گرفتن از شکست ها، داشتن معنا و هدف در کارها و فعالیت ها، خلاقیت، نوآوری و توسعه سازمان و خودآگاهی اشاره

می کنند.

«هوش معنوی» زمانی خود را نشان می دهد که افراد بتوانند زندگی خود و تمام کارها و فعالیت هایشان را با معنویت تلفیق کنند.

در واقع هوش معنوی ظرفیتی است برای پرسیدن **سوالات غایی در خصوص معنای زندگی، ظرفیتی است برای ارتباطات بین افراد**

**و جهانی که در آن زندگی می کنند.**

هوش معنوی توانایی رفتار کردن با دلسوزی و دانایی در **حین آرامش درونی و بیرونی**، صرف نظر از پیشامدها و رویدادهاست.

افراد با هوش معنوی در **حین قضاوت، توانایی منصفانه و دلسوزانه رفتار کردن** را دارند.

هوش معنوی ما را قادر می سازد **همه چیز را آنطور که هستند ببینیم.**

این هوش همان هوشی است که رهبران مشهور و محبوب جهان را هدایت کرده است.

رهبران معنوی با داشتن این هوش می توانند **بزرگترین فشارها را تحمل کنند**

رابرت ایمونز معتقد است که هوش معنوی مجموعه ای از توانایی ها برای بهره گیری از منابع دینی و معنوی است.

**قابلیت تعالی فیزیکی و مادی:**

افراد با هوش معنوی، ظرفیت تعالی داشته و تمایل بالایی نسبت به هشیاری دارند.

**توانایی ورود به سطح معنوی بالاتر:**

از یک حقیقت غایی که ایجاد احساس یگانگی و وحدت می کند، آگاهی دارند.

**توانایی یافتن تقدس در فعالیت ها، رویدادها و روابط روزمره:**

حضور الهی را در فعالیت های عادی تشخیص می دهند.



از سوی دیگر گاردنر هوش را به ۷ دسته، طبقه بندی کرد:

- 1\* هوش زبانی،
- 2\* هوش موسیقایی،
- 3\* هوش منطقی ریاضی،
- 4\* هوش فضایی،
- 5\* هوش بدنی - چشمی،
- 6\* هوش درون فردی
- 7\* هوش میان فردی

1) **هوش زبانی**، توانایی به کارگیری زبان در زندگی است. هوش زبانی استعداد سخن گفتن در کنار ساز و کارهای آواشناسی (گفتار)، دستور زبان، معناشناسی و کاربردشناسی است.

2) **هوش موسیقایی** توانایی فهم موسیقی، ساخت، انتقال و درک معنای آهنگ در کنار ساز و کارهای زیر و بمی، ریتم و طنین و کیفیت صداست.

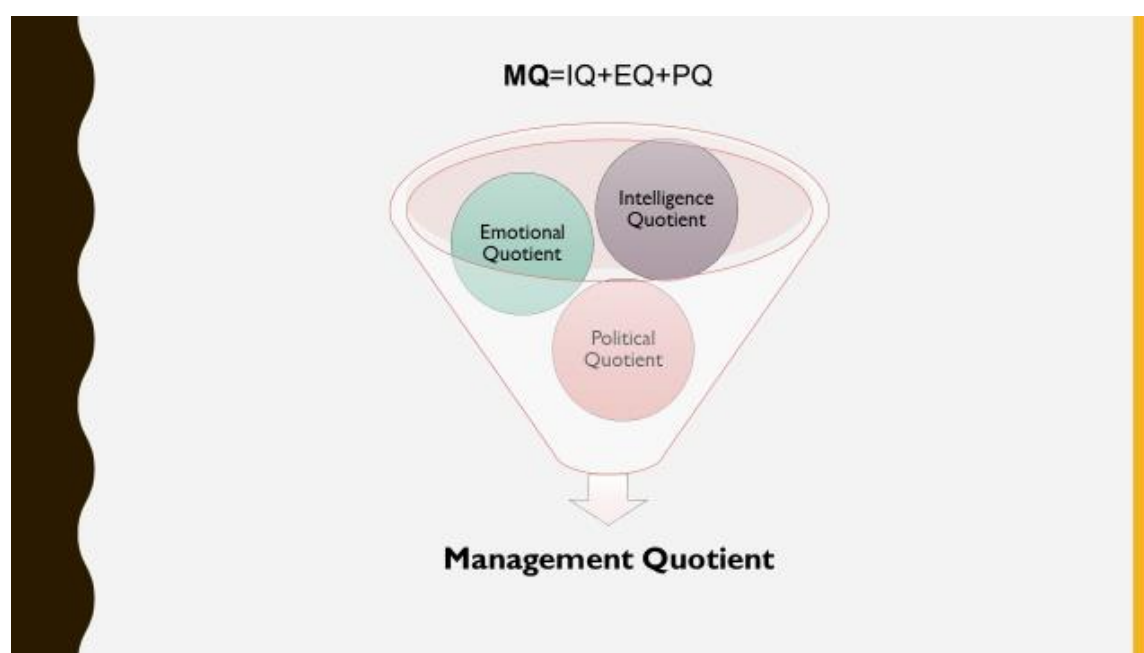
3) **هوش منطقی - ریاضی** توانایی بهره‌گیری و درک روابط در غیاب اعمال و اشیا را در برمی‌گیرد. این به معنای درگیر شدن در تفکر انتزاعی است.

4) **هوش فضایی** توانایی درک اطلاعات فضایی و دیداری، دگرگون کردن آن‌ها و ساخت تصاویر ذهنی بدون حضور محرک اصلی را دربرمی‌گیرد. هوش فضایی توانایی ساختن تصاویر ذهنی سه بعدی و حرکت دادن و چرخاندن آن تصاویر را نیز دربرمی‌گیرد.

5) **هوش بدنی - چشمی** توانایی بهره‌گیری از بخشی از بدن یا کل بدن برای حل مسئله یا راه‌حل‌سازی از جمله کنترل حرکات ظریف، خشن و دستکاری ماهرانه‌ی اشیا است.

6) **هوش درون فردی** توانایی درک احساس، نیت‌ها و انگیزه‌های خود است.

7) **هوش میان فردی** توانایی شناخت و تمایز بین احساس، باورها و نیت‌های دیگران است



## MQ

هوش مدیریتی

## MANAGEMENT Quotient

این دسته از مدیران همچون **DNA**

آنها مختص به خودشان است که قادرند با این استعداد خدا دادی، فارغ از تحصیلات آکادمیک یا غیر آکادمیک به اریکه قدرت و مدیریت بزرگ‌ترین و ثروتمندترین موسسات و شرکت‌های جهان تکیه بزنند.

جالب توجه اینکه تعداد کثیری از آنها یا تحصیلات عالی نداشته‌اند یا به دلایلی دانشگاه‌های خود را ترک کرده‌اند و همان‌طور که

در خبرها ملاحظه می‌کنید، علاوه بر اینکه معتبرترین دانشگاه‌های جهان به آنها دکترای افتخاری اهدا می‌کنند، از آنها

درخواست می‌کنند که هوش تجاری و مدیریتی خارق‌العاده خود را در قالب کلاس‌های آموزشی به دانشجویان نسل امروزشان منتقل کنند.



در بیرون از دانشگاه‌ها و کالج‌ها نیز میلیون‌ها نفر مشتاق از طیف‌های مختلف جامعه اقتصادی و مدیریتی از جمله مدرسان، مشاوران و حتی مدیران بنگاه‌های اقتصادی خرد و کلان با علاقه و شوق وصف‌ناپذیری در همایش‌ها و سمینارهای آنان حضور می‌یابند

هر چند، پذیرش این واقعیت به کام مدیران قدیمی تلخ‌تر از آن چیزی است که گمان می‌کنند، اما افسوس که نمی‌توان مانع سرعت و پیشرفت علم و تکنولوژی شد، چرا که در جهان پر تلاطم کنونی، اصل و بنیان مدیریت و مهارت‌های حیاتی، تغییر ماهوی کرده‌اند.

فضا و جغرافیا، مدرک تحصیلی و حتی در بعضی موارد تجربه مدیران شرکت‌ها و موسسات، دیگر یک امتیاز ویژه محسوب نمی‌شود

. همچنین تجمع و تکثیر نیروی انسانی به بزرگی سازمان‌ها منتج نمی‌شود و برخلاف گذشته عنصر قدمت در تولید کالا و خدمات، دیگر برتری تجاری به حساب نمی‌آید.

هوش هیجانی و بهره هوشی در بالا توضیح داده شده است

## PQ

هوش سیاسی

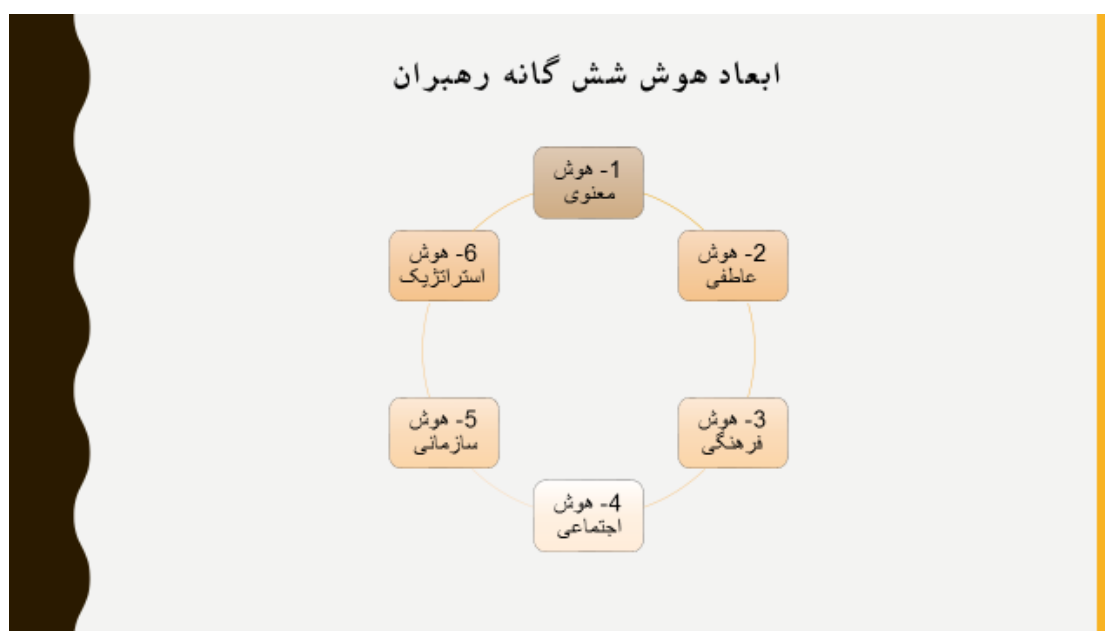
### Political Quotient

معنا و مفهوم آن این است که بدانیم در مقابل هر کارمند بهترین نوع رفتار چه باید باشد.

تشخیص تفاوت کارکنان و به‌کارگیری بهترین شیوهی عملکرد برای نزدیک شدن به کارمند،

هوش سیاسی یا تدبیری یعنی هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد ،

یعنی اینکه خودم را با سواد مخاطب هدف هماهنگ کنم و در نهایت یعنی افزایش توان درک طرف مقابل



ماندگاری پویا و رو به رشد سازمان های امروزی، در گرو تصمیمات مناسب، بموقع و اثربخش است که این امر از طریق رهبری هوشمندانه و خردمندانه حاصل خواهد شد.

رهبری یکی از چالش های مهم دنیای کسب و کار فعلی و آینده است و این بدان دلیل است که جهت دهی مسیر سازمان از طریق تفکر و عمل رهبران، امکان پذیر است.

یکی از شایستگی های محوری که موجب موفقیت رهبران می شود، هوش سازمانی است.

**رهبران سازمانی نیازمند هوشمندی چندگانه ای** هستند تا آنها را قادر سازد تصمیمات استراتژیک در محیط پیچیده و مهم دنیای کسب و کار فعلی اتخاذ کنند.

هوش چندبعدی رهبران موجب می شود تا سازمان، متوازن و هماهنگ و پویا شود.

**رهبران نیازمند پرورش هوش شش گانه خود هستند تا بتوانند وظیفه شان را به طور متوازن و همه جانبه به انجام برسانند**

هوش عاطفی یا هیجانی

## EMOTIONAL Quotient

**به افراد کمک می کند عواطف خود و دیگران را مدیریت کنند.**

این هوش در موفقیت حرفه ای و شخصی فرد بسیار موثر است و آنها را در برقراری ارتباط یاری می دهد و تا حدی از قابلیت پیشگویی نیز برخوردار است

دیدگاه برخی نظریه پردازان؛ هیجان مجموع های است از هیجانات جهان شمول؛ مانند

خشم، اندوه، ترس، شادمانی، عشق، شگفتی، نفرت و شرم.

هر یک از این هیجانات یک هسته واحد دارند .

به عبارت دیگر، شکل اصلی هر هیجان در افراد مختلف یکسان است، اما در جوامع مختلف تحت تأثیر شرایط فرهنگی خاص آن جامعه، شکل بروز هیجان متفاوت است.

هوش هیجانی را به عنوان یک عنصر ضروری برای موفقیت فرد در زندگی و کار در محیط اجتماعی پرچالش امروز می داند. هوش هیجانی سبب توانمند سازی افراد در مواجه شدن با استرس بالا و چالش های شدید رشد اجتماعی و ادراکی می شود

## Cultural Quotient

### هوش فرهنگی

برای نخستین بار توسط ایرلی و انگ (2003) از محققان مدرسه کسب و کار لندن مطرح شد.

این دو، هوش فرهنگی را قابلیت یادگیری الگوهای جدید در تعاملات فرهنگی و ارائه پاسخهای رفتاری صحیح به این الگوها تعریف کرده اند.

آنها معتقد اند: **در مواجهه با موقعیت های فرهنگی جدید**، به زحمت می توان علائم و نشانه های آشنایی یافت که بتوان از آنها در برقراری ارتباط سود جست.

در این موارد، فرد باید با توجه به اطلاعات موجود، یک چارچوب شناختی مشترک تدوین کند، حتی اگر این چارچوب درک کافی از رفتارها و هنجارهای محلی نداشته باشد.

تدوین چنین چارچوبی تنها از عهده کسانی برمی آید که از هوش فرهنگی بالایی برخوردار باشند.

بر اساس این تعریف، هوش فرهنگی، هوشی متفاوت از هوش اجتماعی و عاطفی به شمار می رود

### هوش اجتماعی

## SOCIAL Quotient

هوش اجتماعی مربوط به روابط ما می شود.

این نوع هوش به میزان توانایی ما برای ارتباط با اطرافیان و جهان اطراف ما گفته می شود.

هوش اجتماعی، صرفاً یعنی

**قدرت کنار آمدن و ارتباط برقرار کردن با دیگران.**

انسان به هر حال یک موجود اجتماعی

بوده و این امر برای این که بتوانیم زندگی کنیم و از آن لذت ببریم، بسیار ضروری است

### **IQ. هوش انسان**

با او متولد می شود و قابل تغییر نیست

اما هوش اجتماعی

با آموزش و یادگیری تقویت می شود

ویژگی افراد با هوش اجتماعی، بالا چیست ؟

1- این افراد برون گرا هستند.

2- در میان افراد از محبوبیت خاصی برخوردارند.

3- پر انرژی و شاد هستند.

4- به اطرافیان خود انرژی مثبت می دهند.

5- می توانند دیگران را به راحتی متقاعد کنند.

6- نیازها و خواسته های دیگران را بسیار سریع متوجه می شوند.

7- قابل اعتماد هستند.

8- به راحتی با انسان ها ارتباط برقرار می کنند.

9- مدیریت بحران آن ها عالی است

## ORGANIZATIONAL Quotient

هوش سازمانی

به معنای کسب دانش و اطلاعات جامع از

همه عواملی که بر سازمان تاثیر می گذارد

منظور از همه عوامل یعنی اطلاعاتی که از مشتریان، ارباب رجوع، رقبا، محیط اقتصادی، محیط فرهنگی، فرایندهای سازمانی (مالی، اداری، حفاظتی، تولیدی، منابع انسانی، بودجه و ...) که تاثیر زیادی بر کیفیت تصمیمات مدیریتی در سازمان می گذارد هوش سازمانی است.

**هوش سازمانی شما را برای تصمیم گیری در همه عوامل موثر بر سازمان و شرکت ها توانمند می سازد**

هوش استراتژیک

## Strategic Quotient

هوش استراتژیک، ارزیابی تغییرات در استراتژی رقابتی در بازه زمانی مشخص است که از تغییرات در ساختار، رقبا،

جایگزینی های جدید محصول و تازه وارد های صنعت حاصل شده است

هوش استراتژیک توانایی سازگار پذیری با شرایط دائماً متغیر امروزی می باشد. که با گام برداشتن در یک مسیر ثابت و هموار مغایرت دارد


هوش استراتژیک مشخص میکند که مدیران چه چیزهایی را باید درباره محیط اطراف خود بدانند تا قادر باشند، در مورد

**فرایندهای جاری** سازمان به دیدگاه مناسبی دست یابند، و **تغییرات آینده** را مدیریت کنند


## What is Personality?

- How would you define personality?
- "Personality psychologists" study how people:


**THINK**



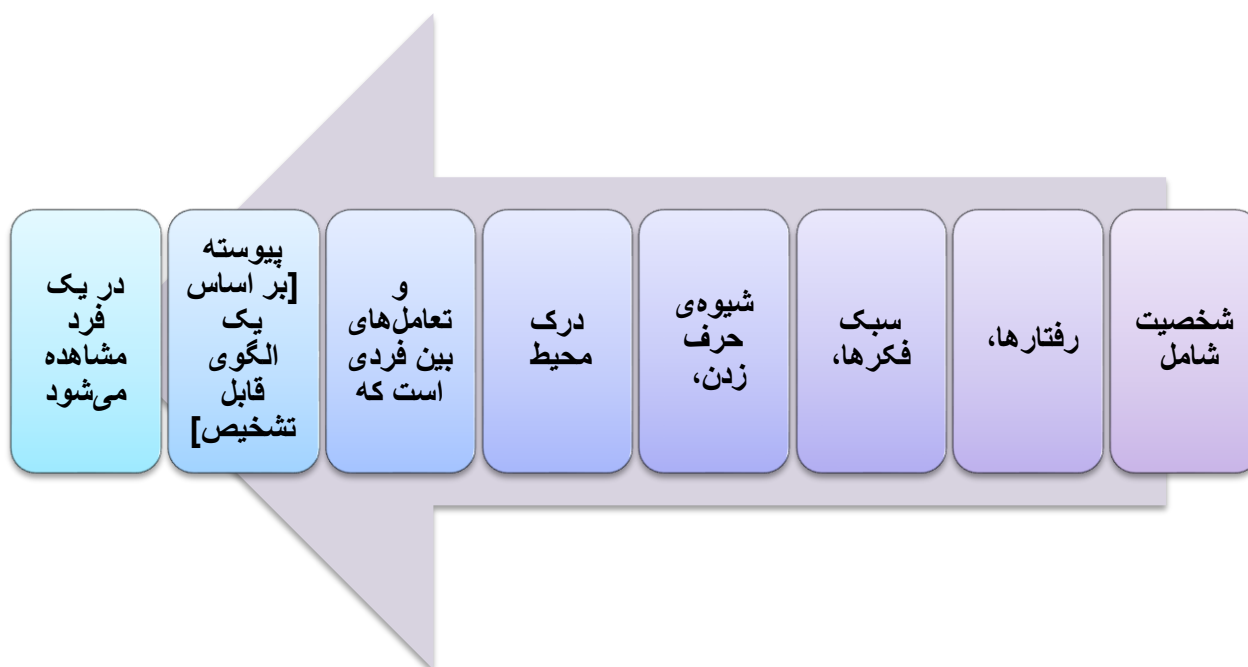
**FEEL**



**BEHAVE**



- Your personality is a relatively stable combination of these characteristics



شخصیت

Personality

شخصیت را می‌توان آن الگوهای معین و مشخصی از تفکر، هیجان و رفتار تعریف کرد که سبک شخصی فرد را در تعامل با

محیط اجتماعی و مادی اش رقم می‌زنند

به عبارت دیگر شخصیت شامل ویژگی‌های نسبتاً با ثبات و پایدار است که در توصیف آن‌ها از صفاتی همچون زودرنج، مضطرب،

پر حرف، درونگرا و برون‌گرا و غیره استفاده می‌شود

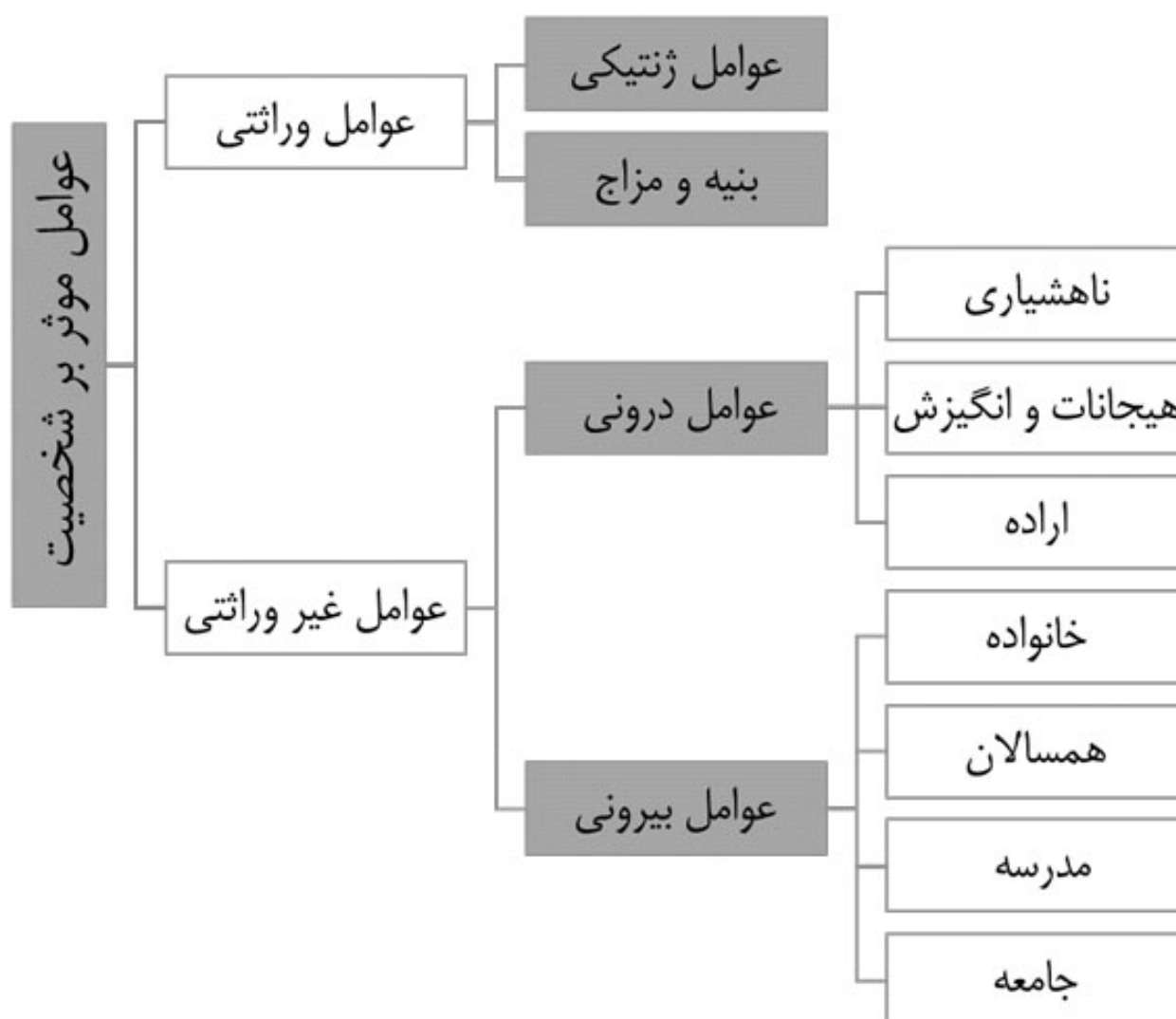
عوامل موثر بر شکل‌گیری شخصیت

عوامل مؤثر بر شکل‌گیری شخصیت را می‌توان به دو دسته عوامل ارثی و عوامل غیر ارثی تقسیم کرد.

در بخش نخست به بررسی عوامل ارثی مؤثر بر شکل‌گیری شخصیت پرداختیم.

عوامل غیر ارثی بخشی دیگر از این دسته عوامل هستند که خود به دو بخش کلی: عوامل درونی و عوامل بیرونی تقسیم می‌

شوند.



### الف) عوامل وراثتی

از میان مباحث فراوان راجع به عوامل وراثتی، دو مطلب در این سخن بیان می‌شود:

1. مباحث ژنتیکی

2. و مباحث مربوط به بنیه و مزاج، ساختار جسم.

#### 1. عوامل ژنتیکی

شواهد نیرومندی وجود دارد که برخی از صفات یا ابعاد شخصیت ارثی هستند؛ مانند روان پریش، درون گرایی، روان رنجور، برون گرایی، وظیفه‌شناسی تهییج‌پذیری.

برخی پژوهش‌ها دلالت بر این دارند که ژنتیک هم در تغییر موقعیت و هم در استواری شخصیت دخالت دارند.

#### 2. بنیه و مزاج

ساختار جسم

«بنیه» ویژگی‌های جسمانی فرد است که به‌طور کلی، شامل

قد، وزن، تناسب بدنی، تمایز جنسی، خصوصیات چهره و ... می‌باشد

به زبان ساده می‌توان مزاج را این‌گونه تعریف کرد:

**مزاج** به مجموع ویژگی‌های فیزیکی، شیمیایی، جسمی، روحی روانی و ... بدن که باعث می‌شوند ما در تعادل کامل (سالم) به سر ببریم گفته می‌شود.

در واقع مزاج همان حالت طبیعی بدن است که در حالت تعادل کامل قرار دارد و سلامت ما را کنترل می کند  
باید دانست که هر فردی دارای مزاجی است مربوط به خود که با مزاجهای دیگر افراد متفاوت است و مزاج هر کس  
مخصوص به خود اوست دانشمندان طب گیاهی معتقدند:

همانطوریکه افراد بشر از حیث شکل ، اندام ، قد ، وزن ، و بالاخره صورت ظاهری تفاوت دارند از حیث حالت وضعیت بدنی نیز  
مختلف اند و این اختلاف به علت موادی است که بدن آنها را می سازد، ورود روزانه اجزاء و مواد مختلف به بدن باعث به وجود  
آمدن مزاج می شود.

**ایشان مزاجها را به چهار دسته تقسیم می کردند که هر کدام باعث پدید آمدن شخصیت‌هایی خاص در انسان می شود.**  
این چهار مزاج عبارت‌اند از: **سردی ، گرمی ، تری و خشک**

### (ب) عوامل غیر وراثتی

#### عوامل درونی:

**عواملی که مربوط به درون انسان هستند و بر او تأثیر می گذارند**

1\* ناهشیاری،

2\* انگیزش و هیجان

3\* اراده.

#### عوامل بیرونی

عواملی که از بیرون بر انسان تأثیر می گذارند.

1\* خانواده،

2\* همسالان،

3\* مدرسه و یادگیری

4\* محیط اجتماعی



### ۱. عوامل درونی

همان طور که بیان شد این دسته از عوامل، از درون انسان بر شخصیت او تأثیر دارند و ارثی نیست.

از جمله این عوامل می توان به

۱\* ناهشیاری،

۲\* انگیزه ها و هیجانات فرد

۳\* اراده

اشاره کرد.

### ذهن انسان

فرمان هایی که از مغز صادر می شود را ذهن به میلیاردها سلول در واقع مغز فرمانده ذهن است. ذهن در خدمت مغز است. در سراسر بدن می رساند.

البته ذهن در نظر عامه مردم، جایی است که محاسبات ریاضی و محاسبات دیگر در آن انجام می شود.

زیگموند فروید، عصب شناس مشهور اتریشی و پدر علم روانکاوی می گوید ذهن انسان به دو بخش تقسیم می شود:

ذهن هوشیار (ضمیر خودآگاه)

ذهن ناهوشیار (ضمیر ناخودآگاه)

فروید ذهن انسان را به یک کوه یخ تشبیه می کند.

ویژگی خاص کوه یخ این است که تنها حدود ۱۰ درصد آن بیرون از آب و بقیه زیر آب قرار دارد. آن ۱۰ درصد همان ضمیر

### خودآگاه و

۹۰ درصد بقیه ضمیر ناخودآگاه نامیده است.

البته آقای فروید یک ذهن نیمه هوشیار یا نیمه خودآگاه هم در کنار دو ضمیر دیگر برای مغز ما در نظر می گیرند.

عموما این بخش از ذهن حاوی همه اطلاعاتی است

که فعلاً در ذهن نداریم، اما هر زمان که بخواهیم می توانیم آن ها را وارد قسمت هشیار ذهن کنیم.

### هشیار یا خودآگاه

### Conscious

ضمیر خودآگاه یا ذهن هوشیار، بخشی از ذهن ماست که در آن از تمام وقایع، افکار، فعالیت‌ها و احساسات خود با خبر هستیم. در ضمیر خودآگاه، ما به کمک حواس پنج‌گانه با دنیای اطراف ارتباط برقرار می‌کنیم. در نتیجه در لحظه حاضر نسبت به اتفاقاتی که داخل و خارج بدن می‌افتد، آگاهی و بینش داریم. برای نمونه وقتی از شما می‌پرسیم جمع دو عدد ۶ و ۵ چند می‌شود؟ ضمیر خودآگاه در کسری از ثانیه پاسخ این سؤال را پیدا می‌کند.

یا وقتی تصمیم می‌گیرید که دست خود را تکان بدهید.

صحبت کنید. موسیقی گوش کنید. برای انجام دادن تمامی این کارها، ذهن هوشیار شما کاملاً درگیر می‌شود.

### ناهشیار یا ناخودآگاه

### Unconscious

همین‌الان که مشغول خواندن این متن هستید، کنترل دمای بدن، تنفس و سایر علائم حیاتی توسط ضمیر ناخودآگاه کنترل می‌شود.

هر چیزی که شما با حواس پنج‌گانه حس می‌کنید، برای تجزیه و تحلیل به بخش ناخودآگاه هدایت و در آن ذخیره می‌شود. این قسمت از ذهن، منبع تمام خاطرات گذشته و تجربیات ماست و شامل همه اطلاعات و وقایعی است که برای ما اتفاق افتاده است.

فرقی ندارد این اتفاق‌ها برای ما چقدر مهم هستند؛ و حتی جالب است بدانید بخش زیادی از آن‌ها را ما فراموش کرده‌ایم.

در واقع ضمیر ناخودآگاه ما به قسمت‌هایی از زندگی ما اشاره دارد که از آن‌ها آگاه نیستیم.

فرض کنید شما یک تجربه منفی را در زندگی خود به دست آورده باشید، خاطره آن شرایط و یا حادثه بد در ذهن شما ثبت و ضبط خواهد شد.

بدین صورت، هر زمان دیگری که دوباره با چنین رویدادی یا مشابه آن در زندگی روبرو شوید، ضمیر ناخودآگاه به صورت خودکار آن خاطره منفی را به یاد می‌آورد و سریعاً احساسات، تصاویر و خاطرات مشابه آن را به ذهن می‌فرستد و به شما کمک می‌کند که چگونه با در نظر گرفتن احساسات و افکارتان به رویداد رخ داده پاسخ دهید.

مثال ساده این عملکرد، مثال کتری پر از آب در حال جوشیدن است. اگر دست شما یک مرتبه با کتری بسوزد، در ذهن شما ثبت می‌شود که کتری داغ بوده و می‌تواند دست شما را بسوزاند.

دفعه‌های بعدی با دیدن کتری در حال جوشیدن خاطرات آسیب قبلی برای شما تداعی می‌شود و باعث می‌شود احتیاط کنید. اگر چنین قابلیت را نداشتیم، به تکرار اشتباهات خود ادامه می‌دادیم.

### مقایسه تفاوت‌های ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه

#### تفاوت اول

ضمیر خودآگاه ما فقط وقتی کار می‌کند که ما بیداریم و فعالیت آن در زمان خوابیدن و یا بی‌هوشی متوقف می‌شود.

ضمیر ناخودآگاه هرگز استراحت نمی‌کند و در هر شرایطی (خواب، بیداری، بیهوشی و غیره) به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

#### تفاوت دوم

ضمیر خودآگاه کنترل اعمال ارادی بدن را دارد.

ضمیر ناخودآگاه کنترل غیر اعمال ارادی بدن را دارد.

### ۱-۲. انگیزه‌ها و هیجانات فرد

انگیزه و هیجانات شخص به‌گونه‌ای در تعیین رفتار و درنهایت در شکل‌دهی شخصیت انسان تأثیر به‌سزایی دارد.

انگیزه‌ها به‌گونه‌ای در تعیین بخشی به شخصیت مهم می‌باشند و هیجانات در بروز رفتارهای خاص از انسان جایگاه خود را دارند.

#### تعریف انگیزش

انگیزش در لغت به معنای سبب و دلیل و چیزی است که کسی را به کاری وادار می‌کند و در معنای اصطلاحی‌ای که بدان در اینجا پرداخته خواهد شد به حالت روانی انسان گفته می‌شود که او را در جهت خاصی تجهیز کرده، به انجام رفتارهایی مشخص وادار می‌کند.

و به‌گونه‌ای فرآیندی است که به رفتار، انرژی و جهت می‌دهد. می‌توان عوامل پدیدآورنده انگیزه‌ها را شناخت‌ها و باورها، نیازها و هیجانات بیان کرد

### تعریف هیجان

برای هیجان تعاریف متعددی وجود دارد که به بیان یکی از این تعاریف در اینجا خواهیم پرداخت.

واکنش کلی و کوتاه به یک واقعیت غیر منتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند، هیجان نامیده می‌شود

هیجان‌ات و احساسات، تجربگی درونی هستند که در مقابل رخداد های بیرونی در خود حس می‌کنیم

### انواع هیجان

**۱\* هیجان ترس ۲\* خشم ۳\* غم و اندوه ۴\* تنفر ۵\* شادی ۶\* تعجب**

هیجان‌ها، احساسات و عواطف، بخش عمده‌ای از شخصیت انسان‌ها را تشکیل می‌دهند و محرک انسان در زندگی فردی و

اجتماعی برای رسیدن به اهداف و آرزوها هستند...

اراده، عاملی است که موازی با دو عامل وراثت و محیط به شمار می‌آید.

بدین معنا که هرچند ممکن است داشته‌های وراثتی و عوامل محیطی در شدت و ضعف اراده مؤثر باشند، اما واقعیت اراده به‌عنوان یک عامل مهم و تعیین‌کننده در عرض عوامل محیطی و وراثتی قرار می‌گیرد و این بدان معناست که ممکن است فرد با تکیه بر قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود، مسیری متمایز از آنچه داشته‌های وراثتی‌اش طلب می‌کنند و متمایز از آنچه محیط فرهنگی و اجتماعی پیرامونی‌اش اقتضا می‌کند، برگزیند و خود، زندگی آینده خود را رقم زند و شخصیت خود را آن‌گونه که می‌خواهد، بسازد.

این نقش و جایگاه برای عامل اراده موجب آن می‌شود تا نظریه پردازان شخصیت در نظریه‌های خود، توجه ویژه‌ای بدان معطوف دارند و از تأثیر آن در شکل‌گیری شخصیت، سخن به میان آورند از جمله این افراد می‌توان به اریکسون، اشاره کرد.

اریکسون در این مورد قائل است که ما قادر هستیم هر بحران را به صورتی که سازگارانه و تقویت‌کننده باشد، حل کنیم.

اگر در یک مرحله ناکام شویم و پاسخی ناسازگارانه یا ضعیفی بنیادی را پرورش دهیم هنوز امید تغییر در مرحله بعدی هست.

در اندیشه او انسان توان آن را دارد که به‌صورت هشیار، رشد خود را در طول زندگی‌اش هدایت کند، چراکه انسان صرفاً

محصول تجربیات کودکی خویش نیست

## ۲. عوامل بیرونی غیر ارثی

### ۱-۲. خانواده

شاید بتوان این را گفت که یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ساخت شخصیت انسان، خانواده است که کمتر نظریه در مورد شخصیت را می‌توان یافت که سخنی از خانواده و تأثیر آن سخن به میان نیاورده باشد. این عامل از ابتدای تولد انسان همواره همراه او در شخصیت بخشی و ساخت آن است. خانواده کودک هم از لحاظ تعداد نفرات، هم از نظر ارتباطات با کودک و هم از جنبه در اختیار گذاشتن امکانات مختلف، می‌تواند در رشد شخصیت کودک نقش داشته باشد.

سه محور عمده در خانواده وجود دارد:

الف) تأثیر والدین از آن روی که با رفتارهای خود، موقعیت‌هایی می‌آفرینند که رفتارهای خاصی را در فرزندانشان به وجود می‌آورند. از آن روی که سرمشق‌هایی برای همانندسازی کودکان خویش هستند و از آن روی که به‌طور انتخابی، بعضی از رفتارها را تشویق می‌کنند.

اریکسون، هم همان‌طور که در فصل بعد بدان پرداخته خواهد شد، در سه مرحله اول، یعنی اعتماد در برابر بی‌اعتمادی، استقلال در برابر شک به خود، ذکاوت در برابر حقارت بر نقش بی‌همتای والدین بسیار تأکید ورزیده است.

در این میان نقش مادر از میان نقش‌های دیگر بسیار مهم‌تر است. برای نمونه اریکسون در مورد جایگاه مادر و نقش

اعتمادسازی‌ای که او در مرحله اول دارد این‌گونه بیان می‌دارد: «تعامل بین کودک و مادر تعیین می‌کند که آیا کودک دنیا را با نگرش اعتماد خواهد دید یا بی‌اعتمادی. اگر مادر به نیازهای جسمی کودک پاسخ دهد و محبت، عشق و امنیت کافی برای او تأمین کند از آن پس کودک شروع به پرورش دادن حس اعتماد خواهد کرد.»

در مورد جایگاه پدر نیز با توجه به جایگاه وی در خانه و اقتدار مدیریت کلانی که بر محیط خانه دارد، نقش او در کودک می‌تواند از نوع مدیریت و اینکه خودکامه باشد یا نه و به دیدگاه‌های دیگر اعضای خانواده توجه کند یا نه آشکار می‌شود.

### ب) خواهران و برادران:

این دسته معیارهایی را تعیین می‌کنند، الگویی برای تقلید فراهم می‌کنند و برای همدیگر نقش‌های مکملی را بازی می‌کنند که از طریق آن، می‌توانند کنش‌های متقابل اجتماعی را تمرین کنند و در مواقع تنش عاطفی، به یکدیگر یاری رسانند. **یک فرزند اول سلطه‌گر و جسور**، می‌تواند بر خواهرهای کوچک‌تر، به صورتی تأثیر بگذارد که آن‌ها **شخصیت انفعالی و غیر رقابت‌طلب** را پرورش دهند.

### ج) ترتیب تولد:

اینکه فرزند، فرزند اول یا دوم و یا فرزند آخر باشد، در شکل‌گیری شخصیت او تأثیرگذار است.

**آلفرد آدلر** عقیده دارد که بزرگ‌تر یا کوچک‌تر بودن از خواهر های دیگر و قرار داشتن در معرض نگرش های متفاوت والدین شرایط کودکی مختلفی را به وجود می آورد که به تعیین نمودن شخصیت کمک می کند.

**باندورا** در تحقیقاتی که در این مورد انجام داد به این نتیجه رسید که فرزندان اول و تک فرزندان نسبت به دیگر فرزندان، مبنای قضاوتی متفاوتی برای توانایی هایشان دارند.

## ۲-۲. گروه همسالان

گروه همسالان و دوستان، اولین گروهی است که انسان بعد از خانواده با آن پیوند می خورد و شخصیت او متأثر از آن است. **درواقع کودکان، در دو جهان زندگی می کنند:**

**۱\* جهان والدین و سایر بزرگسالان**

**2\* جهان همسالان.**

کاری که گروه همسالان برای کودک و شخصیت او انجام می دهند آن است که مهارت اجتماعی که این گروه به او یاد می دهند به نحوی است که گروه بزرگسالان نمی توانند این آموزش ها را داشته باشند.

همسالان به شکل های گوناگون، بر شخصیت انسان تأثیر دارند. آن ها از راه های منحصر به فردی که مختص این گروه است، در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، ارزش ها و نگرش های دیگر دخالت دارند.

اریکسون، به تأثیری که در نهان گروه همسالان بر رشد هویت «من» در نوجوانی اشاره کرده و معتقد است که معاشرت بیش از اندازه با گروه ها و فرقه های افراطی و متعصب و همانندسازی و سواسی با شمایل فرهنگی عامه می تواند رشد من را محدود کند.

## ۲-۳. مدرسه و یادگیری

مدرسه به عنوان سومین عامل در این میان، یکی دیگر از عواملی است که بر شخصیت انسان تأثیر دارد. مدرسه، فرهنگ ها، طبقات مختلف و موسسه ها مورد توجه روان شناسان بوده است.

برخی بر این عقیده هستند که حقیقت ندارد که بزرگ ترین حادثه علمی جامعه انسانی گام نهادن انسان روی کره ماه باشد، بزرگ ترین حادثه لحظه ای است که یک کودک پنج ساله برای اولین بار، به مدرسه گام می نهد.

یکی از مهم ترین تأثیراتی که مدرسه بر شخصیت انسان دارد، آن است که برای او **اجتماعی شدن** را به همراه دارد.

کودک در مدرسه یاد می گیرد که چگونه رفتار اجتماعی داشته باشد و نقش خود را در اجتماع ایفا کند. می آموزند که در چه محدوده ای بیندیشند، **حسن همکاری داشته باشند و با دیگران همسازی کنند.**

اریکسون در مرحله چهارم از مراحل رشد روانی - اجتماعی خود به جایگاه مدرسه اشاره دارد.

معلمان نیز در این میان نقش بسیار مهمی دارند که آن هم قابل چشم پوشی نیست.

یادگیری مهم ترین اتفاقی است که در دوران حضور شخص در مدرسه برای او اتفاق می افتد که منجر به شکل گیری شخصیت فرد می شود.

در بیان ماهیت یادگیری می توان این گونه گفت که «یادگیری، فرآیند ایجاد تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار فرد است که در نتیجه تمرین و تجربه حاصل می شود»؛ که دو عبارت در اینجا شکل دهنده این ماهیت است.

نخست آنکه این تغییرات باید پایدار باشند و به گونه ای شخصیت ساز هستند.

دیگری تمرین و تجربه است که نشان از آن دارد که شخص در این میان، یک حالت فعال دارد و نه یک حالت منفعل

۲-۴. جامعه

#### فرهنگ و محیط زیست جغرافیایی

هر فرد در جریان عمل متقابل با دیگران دارای شخصیت می شود؛ عکس العمل های دیگران نسبت به کارهایی که فرد می کند، در پرورش شخصیت او تأثیر مستقیمی دارد و به گونه ای در صورت حضور او در اجتماع است که شخصیت انسان، شکل می گیرد و رشد می یابد.

ریشه های این اندیشه را در روانشناسی می توان در اندیشه روان کاوانی مثل زیگموند فروید هم دید. در اندیشه فروید این گونه هست که «من» معرف شخصیت اجتماعی فرد است که تحت قانون ها و قیدهای اجتماعی است و همیشه خود را با رسم ها و سنت های اجتماعی همسان می سازد.

قابل به ذکر است که جامعه با بیان بایسته ها و نبایسته هایی که در دل خود به عنوان «فرهنگ» جای داده است در شکل گیری شخصیت انسان تأثیر قابل توجهی دارد. جامعه بر اثر توقعاتش از فرد و تأیید و تصدیق و یا نهدی افراد جامعه از رفتارهای خاص، در تعیین نوع شخصیت فرد تأثیر فراوان دارد.

**فرهنگ به میزان متغیری در تشکیل شخصیت افراد اثر می کند و واکنش افراد نیز در مقابل فرهنگ جامعه متفاوت است.**

می توان گفت فرهنگ جامعه حدود پرورش شخصیت را تا اندازه ای معین می کند و هر فرهنگی نوعی شخصیت پرورش می دهد که با نوع شخصیت متعلق به فرهنگ های دیگر متفاوت است. از نظر روان شناسی اجتماعی نیز شخصیت انسان بر اثر جریان فرهنگ پذیری به وجود می آید و تکوین پیدا می کند و مفهوم شخصیت تا حدی نماینده جذب مواد و عناصر فرهنگ موجود در محیط اجتماعی است.

محیط از سوی دیگر نیز بر روند شخصیت انسان تأثیر دارد که نمی‌توان سهم زیادی را به او اختصاص داد ولی سخن گفتن از آن برای تکمیل بحث لازم است، محیط زیست انسان است که در اندیشه جامعه شناسان و مردم شناسان سخن از آن به میان آورده شده است.

معتقدان به این عاملیت، محیط زیست جغرافیایی که انسان در آن زندگی می‌کند را در سازندگی شخصیت انسان، اخلاق و رفتار او مؤثر دانسته‌اند.

به‌عنوان نمونه: کسانی که در بیابان‌های گرم و سوزان و کم آب و گیاه زندگی می‌کنند دارای اخلاق و شخصیت خشن، بی‌عاطفه و بی‌رحم هستند و در مقابل ساکنان محیط خوش آب‌وهوا دارای شخصیتی ملایم، با رحم، همدوست و اهل علم و فلسفه هستند

### رشد روانی اجتماعی از دیدگاه

### اریک اریکسون و مراحل هشتگانه ی آن

### نظریه رشد شخصیت اریک اریکسون

مراحل رشد شخصیت در نظریه روانی - اجتماعی اریک اریکسون (۱۹۵۹) از ۸ مرحله‌ی متمایز برخوردار است، که ۵ مرحله از آن تا سن ۱۸ سالگی و سه مرحله‌ی بعدی تا بزرگسالی ادامه دارد.

مانند فروید و بسیاری از افراد دیگر، اریک اریکسون این رشد شخصیتی را در یک ترتیب از پیش تعیین شده حفظ کرده و هر یک از این مراحل را بر پایه‌ی مرحله‌ی قبل، ساخته است. که به آن اصل **وراژنتیک** گفته می‌شود.

در طول هر مرحله، فرد یک بحران روانی را تجربه می‌کند که می‌تواند از یک نتیجه‌ی مثبت یا منفی برای رشد شخصیتی

**برخوردار باشد.** برای اریکسون (۱۹۶۳)، این بحران‌ها از یک ماهیت روانی - اجتماعی برخوردارند زیرا آنها نیازهای روانشناختی فرد (یعنی نیازهای روانی) را شامل می‌شوند که با نیازهای جامعه (یعنی نیازهای اجتماعی) در تعارض قرار دارند.

بر اساس این نظریه، یک پایان موفقیت‌آمیز در هر مرحله، یک شخصیت سالم و کسب فضیلت‌های اساسی را به دنبال دارد.

فضیلت‌های اساسی، ویژگی‌های قدرتمندی هستند که نفس (خود)، می‌تواند از آنها برای برطرف کردن بحران‌های بعدی استفاده کند.

شکست خوردن در به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک مرحله، می‌تواند به کاهش توانایی‌ها در تکمیل کردن مراحل بعدی و در

نتیجه خلق یک شخصیت ناسالم و از خودراضی منجر شود





مراحل رشد روانی - اجتماعی اریکسون



مرحله ۱ رشد روانی - اجتماعی : اعتماد در برابر بی اعتمادی (تولد تا یک سالگی).

آیا دنیا جای امنی است یا پر از رویدادها و اتفاق‌های غیرقابل پیش بینی است که منتظر رخ دادن هستند؟

اولین بحران روان‌شناختی اریکسون در طول اولین سال زندگی اتفاق می‌افتد (مانند مرحله‌ی رشد جنسی - روانی فروید). این بحران، اعتماد در برابر بی‌اعتمادی است.

در طول این مرحله، کودک نوپا درباره‌ی جهانی که در آن زندگی می‌کند مردد است. برای برطرف کردن این حس شک و تردید، کودک نوپا برای دریافت مراقبت دائم و پایدار، **چشم به اولین مراقبت کننده‌ی خود می‌دوزد.**

اگر مراقبتی که کودک دریافت می‌کند پایدار و مداوم، قابل پیش‌بینی و قابل اطمینان باشد، به ایجاد یک حس اعتماد منجر می‌شود که این حس، وارد این رابطه شده و کودک قادر خواهد بود حتی در زمانی که تهدید می‌شود نیز احساس امنیت کند. موفقیت در این مرحله به ایجاد فضیلت امید منجر می‌شود. به دنبال توسعه‌ی حس اعتماد، **کودک** نوپا می‌تواند امیدوار باشد که در زمان وقوع یک بحران جدید، این احتمال واقعا وجود دارد که مردم دیگری در این شرایط به عنوان منبع اصلی حمایت در کنار او قرار دارند. عدم موفقیت در کسب فضیلت امید، می‌تواند به توسعه‌ی حس ترس منجر شود.

به عنوان مثال، اگر این مراقبت ناپایدار و یا خشن، غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل اطمینان باشد، آنگاه کودک نوپا، حس بی‌اعتمادی را توسعه می‌دهد و به جهانی که در اطراف او قرار دارد و یا توانایی‌های افراد برای تاثیرگذاری بر روی رویدادها، اعتماد نخواهد کرد.

این کودک نوپا، حس ابتدایی بی‌اعتمادی نسبت به آنها را به سایر روابط خود نیز منتقل می‌کند. که نتیجه‌ی آن می‌تواند اضطراب، افزایش احساس ناامنی و حس بی‌اعتمادی نسبت به جهان اطراف باشد.

در سازگاری با دیدگاه‌های اریکسون در زمینه‌ی اهمیت اعتماد، تحقیقاتی توسط بالبی و ایونزورث انجام شده است که به این مسئله اشاره می‌کند که چگونه کیفیت تجربیات اولیه در زمینه‌ی وابستگی می‌توانند بر روی روابط فرد با دیگران در مراحل بعدی زندگی، تاثیرگذار باشد

#### مرحله ۲ رشد روانی-اجتماعی :

خودمختاری در برابر احساس شرم و تردید در مراحل رشد شخصیت

(۱ تا ۳ سالگی)

خودمختاری در برابر احساس شرم و تردید به عنوان دومین مرحله‌ی رشد روانی-اجتماعی اریکسون محسوب می‌شود. این مرحله بین سن ۱۸ ماهگی تا تقریباً ۳ سالگی رخ می‌دهد.

کودک از نظر فیزیکی در حال رشد پیدا کردن است و تحرک بیشتری پیدا می‌کند، و کشف می‌کند که از چه مهارت‌ها و توانایی‌هایی برخوردار است از جمله لباس و کفش پوشیدن، بازی کردن با اسباب‌بازی‌ها و غیره. چنین مهارت‌هایی به شرح رشد **حس استقلال و خودمختاری** در کودک می‌پردازد.

به عنوان مثال در طول این مرحله، کودکان از طریق دور شدن از مادر به کمک راه رفتن، انتخاب اسباب بازی که می خواهند با آن بازی کنند و انتخاب لباسی که می خواهند بپوشند، یا چیزی که می خواهند بخورند، استقلال خود را اعلام می کنند.

اریکسون به این نکته اشاره می کند که این مسئله بسیار اهمیت دارد که **والدین به فرزندان خود اجازه دهند تا محدودیت‌هایی** که در توانایی‌های آنها وجود دارد را در یک محیط تشویق کننده، کشف کنند که آن صبر و تحمل در برابر شکست است.

به عنوان مثال، به **جای اینکه لباس را بر تن کودک کنند**، یک والد حمایت کننده باید از صبر کافی برخوردار باشد تا به کودک اجازه دهد که تا زمان موفق شدن، برای لباس پوشیدن تلاش کند یا در نهایت از والدین خود درخواست کمک کند. پس، پدر و مادر باید کودک خود را تشویق کنند تا بتواند از استقلال بیشتری برخوردار شود در حالی که همزمان، از کودک خود محافظت کنند تا از رخ دادن شکست‌های متناوب اجتناب شود.

یک تعادل ظریف از جانب والدین موردنیاز است. آنها باید تلاش کنند تا همه‌ی کارها را برای فرزند خود انجام ندهند، اما اگر کودک در انجام دادن یک کار خاص با شکست روبرو شده است، آنها نباید کودک را به خاطر شکست‌ها و یا اتفاق‌هایی که رخ داده است، نقد و سرزنش کنند (به خصوص در زمان آموزش توالی رفتن). هدف باید «کنترل خود، بدون از دست رفتن اعتماد به نفس باشد». موفقیت در این مرحله می تواند به کسب فضیلت خواستن منجر شود.

اگر **کودکان** در این مرحله به منظور افزایش استقلال، مورد تشویق و حمایت قرار بگیرند، در توانایی‌های خود به منظور بقا در این دنیا، از حس اعتماد و اطمینان بیشتری برخوردار خواهند شد.

اگر **کودکان** مورد نقد و سرزنش قرار بگیرند، بیش از اندازه تحت کنترل باشند، و یا فرصتی به منظور مدعی بودن و اثبات خود در اختیار آنها قرار نگیرد، آنها شروع به دریافت این حس می کنند که از شایستگی کافی در توانایی‌های خود به منظور بقا در این جهان برخوردار نیستند و بعد ممکن است بیش از اندازه به دیگران وابسته شده، از کمبود عزت نفس رنج ببرند و دچار احساس شرم و تردید در توانایی‌های خود شوند

مرحله ۳ رشد روانی-اجتماعی :

ابتکار و خلاقیت در برابر احساس گناه

(۳ تا ۵ سالگی).

ابتکار و خلاقیت در برابر احساس گناه به عنوان سومین مرحله‌ی نظریه‌ی رشد روانی-اجتماعی اریکسون محسوب می‌شود. در طول مرحله‌ی خلاقیت در برابر احساس گناه، کودکان، به صورت مداوم خود را تصریح می‌کنند.

اینها به عنوان سال‌های رشد و توسعه‌ی سریع و سرزنده در زندگی کودک محسوب می‌شوند.

این سال‌ها «زمانی برای رشد حاکی از سلامتی و رفتارهایی محسوب می‌شود که والدین ممکن است آنها را پرخاشگرانه قلمداد کنند».

در طول این دوره، اولین ویژگی، تعامل مداوم کودک با سایر کودکان در مدرسه را شامل می‌شود. در مرکزیت این مرحله، بازی کردن قرار دارد زیرا این فرصت را در اختیار کودکان قرار می‌دهد تا بتوانند توانایی‌های بین فردی خود را از طریق فعالیت‌های خلاقانه کشف کنند.

کودکان شروع به برنامه‌ریزی برای فعالیت‌ها، خلق کردن بازی‌ها و آغاز به انجام فعالیت‌ها با دیگران می‌کنند. اگر این فرصت به کودکان داده شود، **حس ابتکار و خلاقیت در آنها توسعه پیدا کرده و آنها نسبت به توانایی‌های خود برای هدایت دیگران و تصمیم‌گیری، مطمئن خواهند شد.**

اما از طرف دیگر اگر این تمایل در آنها از طریق کنترل یا سرزنش و انتقاد سرکوب شود، در کودکان احساس گناه ایجاد می‌شود. آنها ممکن است احساس کنند که مزاحم دیگران هستند و باعث اذیت و آزار آنها می‌شوند و در نتیجه، به عنوان دنبال کننده‌ی کودکان دیگر نقش خود را ایفا کرده و از کمبود خلاقیت‌های فردی برخوردار خواهند بود.

کودکان خلاقیت‌هایی را از خود نشان می‌دهند که معمولاً پدر و مادر به منظور محافظت از آنها، جلوی این خلاقیت‌ها را گرفته‌اند. کودک در اغلب موارد، به شکلی مقتدرانه، پای خود را فراتر از آنچه که باید می‌گذارد و خطری که این عمل به دنبال دارد این است که والدین می‌خواهند، کودک را تنبیه کنند و بیش از اندازه در خلاقیت‌های او، محدودیت ایجاد می‌کنند.

در این مرحله است که کودک شروع به پرسیدن سوال‌های فراوان می‌کند زیرا تشنه‌ی به دست آوردن دانش و اطلاعات بیشتر است. اگر والدین با سوالات کودکان به عنوان یک موضوع جزئی و کم اهمیت، آزاردهنده، شرم‌آور و یا سایر جنبه‌های رفتاری که می‌تواند به همین اندازه گمراه کننده باشد برخورد کنند، آنگاه ممکن است کودک به خاطر «آزاردهنده یا مزاحم بودن» احساس گناه کند.

حس گناه بیش از اندازه می‌تواند به کند شدن کودک در ایجاد تعامل با سایر کودکان منجر شود و همچنین می‌تواند به عنوان مانعی برای خلاقیت آنها باشد. البته در برخی موارد داشتن حس گناه ضروری است، در غیر این صورت کودک متوجه نمی‌شود که چگونه باید وجدان داشته باشد یا خودکنترلی را تمرین کند.

ایجاد یک تعادل سالم بین خلاقیت و گناه از اهمیت زیادی برخوردار است. موفقیت در این مرحله به کسب فضیلت هدف منجر می‌شود.

مرحله ۴ رشد روانی-اجتماعی:

سخت کوشی در برابر حقارت

(۶ تا ۱۱ سالگی).

چهارمین بحران روانی-اجتماعی اریکسون، سخت کوشی در برابر حقارت را در برمی‌گیرد که در دوران کودکی و بین سنین ۵ تا ۱۲ سالگی اتفاق می‌افتد.

کودکان در مرحله‌ای هستند که تمایل به یادگیری خواندن و نوشتن، جمع و تفریق کردن، و انجام دادن کارها به تنهایی دارند. معلم‌ها در این مرحله از نقش بسیار مهمی در زندگی کودکان برخوردارند زیرا آنها هستند که مهارت‌های به خصوصی را به کودکان یاد می‌دهند.

در این مرحله است که گروه همسالان کودک از اهمیت بیشتری برخوردار شده و به یک منبع اصلی در عزت‌نفس کودک تبدیل می‌شوند.

حالا کودک احساس میکند که با نشان دادن شایستگی‌های به خصوصی که در جامعه ارزشمند هستند، نیاز به دریافت تایید دارد و پس از رسیدن به موفقیت، احساس غرور را در خود توسعه می‌دهد.

اگر کودکان به خاطر ابتکار عمل‌هایی که دارند مورد تشویق و حمایت قرار بگیرند، احساس سخت کوشی (شایستگی) و اطمینان به توانایی‌های خود به منظور رسیدن به اهداف در آنها شکل می‌گیرد. اگر این ابتکار عمل مورد تشویق قرار نگیرد و توسط والدین یا معلم محدود شود، حس حقارت در کودک شروع به شکل گرفتن کرده و او نسبت به توانایی‌های خود دچار شک و تردید می‌شود و در نتیجه نمی‌تواند به پتانسیلی که لیاقت آن را دارد، دست پیدا کند.

اگر کودک نتواند مهارت‌های به خصوصی که احساس می‌کند جامعه متقاضی آنها هست را توسعه دهد (مثلاً ورزشکار بودن یا غیره)، در این صورت ممکن است احساس حقارت در آنها رشد پیدا کند.

البته برخی از شکست‌ها ضروری هستند تا کودک بتواند حس تواضع و فروتنی را در خود توسعه دهد. دوباره، ایجاد یک تعادل بین شایستگی و فروتنی ضروری است. موفقیت در این مرحله می‌تواند به کسب فضیلت شایستگی منجر شود.

مرحله ۵ رشد روانی-اجتماعی:

هویت در برابر سردرگمی نقش (۱۱ سالگی تا پایان نوجوانی).

در طول دوران نوجوانی، گذر کردن از دوران کودکی به بزرگسالی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. کودکان از استقلال بیشتری برخوردار می‌شوند، و در قالب شغل، روابط، خانواده، مسکن و غیره، شروع به نگاه کردن به آینده می‌کنند. فرد می‌خواهد به یک جامعه تعلق داشته باشد و در آن جای بگیرد.

پنجمین مرحله، هویت در برابر احساس سردرگمی در نقش است و در دوران نوجوانی و سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی رخ می‌دهد. در طول این مرحله، نوجوانان به دنبال درک خود و هویت فردی هستند و این کار را از طریق جستجوی شدید در بین ارزش‌های فردی، عقاید و اهداف انجام می‌دهند.

ذهن نوجوان لزوماً مانند یک ذهن یا ضرب‌العجل است، یک مرحله‌ی روانی-اجتماعی بین کودکی و بزرگسالی که بین اخلاقیاتی که توسط کودک یاد گرفته شده و اخلاقیاتی که قرار است توسط یک بزرگسال توسعه داده شود، قرار گرفته است.

مرحله ۶ رشد روانی-اجتماعی:

حس تعلق در برابر انزوا و گوشه‌گیری

(۲۱ سالگی تا ۴۰ سالگی)

حس تعلق در برابر گوشه‌گیری به عنوان ششمین مرحله‌ی نظریه‌ی رشد روانی-اجتماعی اریکسون محسوب می‌شود. این مرحله در دوران جوانی و بین سنین ۱۸ تا ۴۰ سالگی رخ می‌دهد.

در طول این دوران، تعارض اصلی بر روی **شکل‌گیری و ایجاد روابط عاشقانه و صمیمی با سایر افراد متمرکز است.**

در طول این مرحله، ما سهیم کردن خود با دیگران را به شکل صمیمانه‌تری آغاز می‌کنیم. ما در جستجوی روابطی هستیم که ما را به سمت تعهدات بلندمدت با فردی به غیر از اعضای خانواده، هدایت می‌کند.

اتمام موفقیت‌آمیز این مرحله می‌تواند به ایجاد یک رابطه‌ی رضایت‌بخش و احساس تعهد، امنیت و مراقبت در یک رابطه منجر شود.

اجتناب از احساس صمیمیت، ترس از تعهد و رابطه می‌تواند به انزوا، تنهایی و گاهی اوقات افسردگی بیانجامد. موفقیت در این مرحله به کسب فضیلت عشق منجر می‌شود.

مرحله ۷ رشد روانی-اجتماعی :

فعالیت و باروری در برابر رکورد و بی حاصلی

(۴۰ سالگی تا ۶۵ سالگی)

فعالیت و باروری در برابر رکود و بی حاصلی به عنوان هفتمین مرحله‌ی نظریه‌ی رشد روانی-اجتماعی اریک اریکسون محسوب می‌شود. این مرحله در طول دوران میانی بزرگسالی رخ می‌دهد (۴۰ تا ۶۵ سالگی)

فعالیت، به «اثبات نقش خود» در دنیا از طریق خلق و یا پرورش دادن چیزهای مختلف اشاره می‌کند که به طول عمر و پایداری بیشتر در فرد منجر می‌شود. مردم، **احساس نیاز به خلق کردن یا پرورش دادن چیزهای مختلفی را تجربه می‌کنند** که به آنها دوام می‌بخشد، معمولاً این احساس، داشتن دنبال کننده یا ایجاد تغییرات مثبتی را شامل می‌شود که می‌تواند به سود سایر افراد تمام شود.

ما از **طریق بزرگ کردن فرزندان خود، سازنده بودن** در محل کار و مشارکت بیشتر در فعالیت‌های اجتماعی و سازمان‌ها، چیزی به جامعه می‌بخشیم. از طریق فعال بودن، ما می‌توانیم به افزایش حس تعلق داشتن به یک تصویر بزرگتر منجر شویم.

**موفقیت در این مرحله به ایجاد حس مفید بودن** و تحقق اهداف منجر می‌شود در حالی که شکست در این مرحله می‌تواند نتایجی از جمله احساس مشارکت ضعیف در دنیا را به دنبال داشته باشد.

به دنبال شکست خوردن در پیدا کردن راهی برای مشارکت کردن، ما احساس راکد بودن و بی‌فایده بودن می‌کنیم. این افراد احساس می‌کنند که در اجتماع خود مشارکت نداشته و در کل با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، ارتباطی ندارند. موفقیت در این مرحله، به کسب فضیلت مراقبت و اهمیت دادن منجر می‌شود

مرحله ۸ رشد روانی-اجتماعی:

یکپارچگی نفس (خود) در برابر ناامیدی

(بالای ۶۵ سالگی)

یکپارچگی خود در برابر ناامیدی به عنوان هشتمین و آخرین مرحله‌ی نظریه‌ی رشد روانی-اجتماعی اریک اریکسون محسوب می‌شود. این مرحله در سن ۶۵ سالگی آغاز شده و با مرگ به پایان می‌رسد.

همین طور که ما پیرتر شده (۶۵ سال و بیشتر)، و به شهروندان درجه دوم تبدیل می‌شویم، تمایل به کم کردن سرعت بهره‌وری خود داشته و دوست داریم زندگی را به عنوان یک فرد بازنشسته تجربه کنیم.

در طول این دوران است که ما به موفقیت‌هایی که کسب کرده‌ایم، می‌اندیشیم و اگر خود را به عنوان فردی ببینیم که یک زندگی موفق را هدایت کرده است، حس یکپارچگی را در خود توسعه می‌دهیم.

اریکسون یکپارچگی خود را به این شکل توصیف کرده است «پذیرش تنها یک نفر و یک چرخه از زندگی به عنوان چیزی که باید به همان شکلی که هست، باشد» و بعد آن را به عنوان «حس انسجام و تمامیت» توصیف کرده است.

اریکسون معتقد است که اگر ما زندگی خود را بی حاصل می بینیم و اگر در مورد گذشته‌ی خود احساس گناه می کنیم، و یا احساس می کنیم که به اهداف خود در زندگی دست پیدا نکرده ایم، در نتیجه در زندگی خود احساس نارضایتی و ناامیدی می کنیم، که همین مسئله اغلب به افسردگی و ناامیدی منجر خواهد شد. موفقیت در این مرحله به کسب فضیلت خردمندی می انجامد. خردمندی یک فرد را قادر می سازد تا با حس تمامیت، به زندگی خود در گذشته نگاهی بیاندازد و مرگ را بدون ترس، بپذیرد.

افراد خردمند به خاطر حالت پیوسته‌ی یکپارچگی نفس، توصیف نمی شوند، بلکه آنها، هم یکپارچگی نفس و هم ناامیدی را تجربه کرده‌اند. بنابراین، مرحله‌ی آخر زندگی به وسیله‌ی یکپارچگی و ناامیدی در کنار یکدیگر، به عنوان حالت‌های متناوبی توصیف می شوند که باید در بین آنها تعادل ایجاد شود.

{ موفق باشید \* پاییز 1403 }