

یادگیری

چشم اندازی به فصل

یادگیری یکی از مهم‌ترین توانمندی‌های اکتسابی است که مایه‌ی رشد، ترقی و کمال انسان به‌شمار می‌آید؛ تا جایی که می‌توان گفت انسان همان چیزی است که آموخته است. ساده‌ترین یادگیری‌ها از نوع تداعی (ایجاد رابطه بین دو چیز) هستند که به «شرطی شدن» مشهورند. در این نوع یادگیری، پیوندی بین محرک طبیعی و یک محرک غیرطبیعی به وجود می‌آید. یادگیری شناختی، اجتماعی و مشارکتی که موجب بروز تغییرات عمده‌ای در زندگی می‌شوند، از انواع مهم یادگیری‌اند. عواملی مانند آمادگی و رشد طبیعی، زمینه‌ی معلوماتی، وجود انگیزه، میزان توجه، ادراک، تشویق و تنبیه در یادگیری مؤثرند. در این فصل، با حافظه (یادآوری) و اهمیت آن در تحصیل و زندگی و چگونگی حفظ آشنا خواهید شد. هم‌چنین عوامل مؤثر در تقویت حافظه و علل فراموشی مطرح می‌گردد.

هدف‌های رفتاری: در پایان این درس، دانش‌آموز باید بتواند:

- یادگیری را تعریف و مثال‌هایی از چگونگی یادگیری کودکان را بیان کند.
- ارزش حیاتی انعکاسی (بازتاب‌ها) را با ذکر چند مثال، برای موجودات زنده، بیان کند.
- فرایند جانشین‌سازی محرک را در شرطی‌سازی کلاسیک توضیح دهد.
- تقویت، ایجاد عادت، خاموشی و بازگشت خودبه‌خودی را توضیح دهد.
- نحوه‌ی استفاده از خاموشی را در ترک عادت‌های نامطلوب کودکان مثال بزند.
- قانون‌های گیرایی، آمادگی، تکرار «ثورندایک» را در یادگیری، توضیح دهد.
- تفاوت شرطی شدن کلاسیک را با دیگر انواع شرطی شدن توضیح دهد.
- تفاوت یادگیری‌های شناختی، اجتماعی و شرطی شدن را با یکدیگر بیان کند.
- عوامل مؤثر در یادگیری را بیان کند و برای آن‌ها مثال بزند.
- درباره‌ی حافظه و کاربرد آن توضیح دهد.
- عوامل مؤثر در فراموشی را بیان کند.

یادگیری کمال انسان است
مایه‌ی فکر و قدرت جان است
م.پ.

یادگیری

اهمیت یادگیری

یکی از گسترده‌ترین و متنوع‌ترین فعالیت‌های انسان، یادگیری است. بسیاری از اقدامات سازمان‌یافته‌ی بشر به منظور یادگیری، تربیت و آماده‌سازی انسان‌ها صورت می‌پذیرد؛ از جمله تلاش خانواده‌ها، نهادهای دینی، برنامه‌ها و کوشش‌های مدارس، دانشگاه‌ها و بسیاری از فعالیت‌ها در کارگاه‌ها و پژوهشگاه‌ها. زندگی انسان، برعکس حیوانات، بدون یادگیری امکان‌پذیر نیست. هرچند انسان نیز به برخی از بازتاب‌های ساده و زمینه‌های رفتار غریزی مجهز است اما انسان در نتیجه‌ی یادگیری، در همین بازتاب‌ها و رفتارهای غریزی تغییراتی پدید می‌آورد.

توان یادگیری و نامحدود بودن میزان آن، گران‌بهاترین هدیه‌ی الهی محسوب می‌گردد. تصور کنید، اگر همه آموخته‌های مردم (از انواع تجربی و نظری)، در یک ناحیه‌ی بسته (مثلاً در یک جزیره‌ی بی‌ارتباط با دیگر انسان‌ها) از آن‌ها پس گرفته شود، یعنی آنان مهارت راه رفتن، تکلم، یادگیری‌های عمومی، علمی و اجتماعی را ناگهان از دست بدهند، با وجود برخورداری از توان بالقوه‌ی یادگیری، چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

ما چه یاد می‌گیریم؟

توان ذاتی و خدادادی، مایه‌ی اصلی یادگیری است. خوش‌بختانه تقریباً تمام مردم از آن بهره‌مندند. براساس این توانمندی‌هاست که مهارت‌ها و یادگیری‌های انسان در تمام طول عمر رشد می‌یابد. اولین آموخته‌های انسان در جهت نیل به شادی و آرامش بدنی است؛ یعنی دور شدن از درد و ناراحتی و گرایش به رضایت و لذت. انسان به تدریج، مهارت‌های جنبشی و زبانی را می‌آموزد و همراه آن رفتارهای اجتماعی را کسب می‌کند. در نتیجه، مفاهیم، اندیشه‌ی درست، استدلال منطقی و انواع مهارت‌ها را در زمینه‌های علوم، فنون و هنرها دقیق‌تر می‌آموزد. به این ترتیب، انسان می‌تواند از طریق یادگیری، بخش بزرگی از تجربه‌های هزاران نسل را به سرعت فراگیرد.

تعریف یادگیری

بسیاری از یادگیری‌ها به توان اندیشیدن، تکلم و یا حل مسئله منتهی می‌شوند و اغلب، رفتار خیلی مشهودی نیستند. اما برخی یادگیری‌ها مانند نقاشی، بازی و مهارت‌های عملی و حرکتی آشکارتر، جلوه می‌کنند. نوعی از آن‌ها ناگهانی حاصل می‌شوند و بسیاری نیز در اثر تلاش و تمرین‌های سخت به دست می‌آیند. این وضعیت، سبب شده است که یادگیری از دیدگاه‌ها و مکتب‌های روان‌شناسی تعریف یکسانی نداشته باشد. با این حال، تعریف زیر بیش‌تر مورد نظر بوده است:

«یادگیری، هرگونه تغییر نسبی در رفتار و فرایندهای روانی است که بر اثر تجربه و تمرین پدید آمده باشد».

البته دگرگونی‌هایی را که در نتیجه‌ی خستگی، صدمه یا بیماری پدید می‌آیند، نمی‌توان یادگیری نامید. یادگیری ثمربخش باید در جهت سازندگی جامعه باشد. مانند فعالیت‌های انسان‌دوستانه‌ی فرهنگی، اجتماعی، آموزشی، دینی و اخلاقی و جز آن. یادگیری ممکن است در مسیر خلاف سازندگی‌های اجتماعی نیز به کار رود. مورد نخست را یادگیری مثبت و نوع دوم را یادگیری منفی می‌خوانند. اما در هر نوع یادگیری، گونه‌ای از توانمندی و کارآمدی وجود دارد.

انواع یادگیری

روان‌شناسان، انواع یادگیری را در سه گروه «شرطی یا رفتاری»، «شناختی» و «اجتماعی» طبقه‌بندی کرده‌اند. یادگیری مشارکتی نیز نوعی از یادگیری اجتماعی به‌شمار می‌آید.

شرطی شدن یا یادگیری مشروط (نظریه‌های محرک — پاسخ)

موجودات زنده به‌طور طبیعی به برخی از محرک‌های طبیعی (مانند غذا) واکنش نشان می‌دهند، به‌طوری که هیچ نیازی به یادگیری آن ندارند؛ مانند واکنش سگ در برابر گوشت. اما اگر به‌طور عمد و یا تصادفی، محرک کم‌اهمیتی مانند زنگ، با محرک مهم‌تری^۱ مانند گوشت، به‌طور هم‌زمان و مکرر و مجاور ارائه شود، در ذهن حیوان بین آن دو محرک رابطه‌ای به‌وجود می‌آید و به‌تدریج، محرک ضعیف، در نظر حیوان، خاصیت محرک قوی‌تر را پیدا می‌کند. یعنی نوعی یادگیری رابطه‌ای یا هم‌خوانی حاصل می‌شود. این حالت را که محرکی جای محرک دیگر را بگیرد و پاسخ آن را به‌خود اختصاص دهد «شرطی شدن» می‌نامند.

۱- برای سگ که گرسنه است گوشت اهمیت بیش‌تری دارد تا زنگ، یعنی در این حالت محرک مهم‌تری است.

گرچه این نوع یادگیری به خصوص در حیوانات از گذشته‌های دور شناخته شده است؛ ولی اساس علمی آن را پاولف^۱ (۱۸۴۶-۱۹۳۶) دانشمند زیست‌شناس روسی، در آستانه‌ی قرن بیستم به‌طور تجربی اثبات کرده است که آن را «شرطی شدن کلاسیک»^۲ یا «بازتابی» نامیده‌اند.

شرطی شدن کلاسیک

پاولف برای نخستین بار از آزمایش‌های خود نتیجه گرفت که هرگاه محرکی چندین بار با محرک دیگر در صحنه‌ی یادگیری حضور یابد پاسخ آن محرک را به‌خود اختصاص می‌دهد و یادگیری جدیدی حاصل می‌شود.

پاولف برای اجرای آزمایش خود سگ گرسنه‌ای را در قفسی قرار داد و از روزنه‌ای در دیواره‌ی قفس گوشت را به او نشان داد. حیوان در برابر گوشت که یک محرک غذایی است تراوش بزاق نمود. پاولف زنگی را که محرک دیگری است در جلو سگ به‌صدا درآورد. حیوان در پاسخ به این محرک گوش‌هایش را تیز کرد. پاولف چندین بار زنگ را به‌صدا درآورد و هر بار پس از صدای زنگ گوشت در اختیار حیوان گذاشت تا جایی که وقتی صدای زنگ بلند می‌شد، بدون آن که گوشتی در کار باشد بزاق سگ تراوش می‌کرد. در این باره باید گفت که برای سگ یادگیری تازه‌ای به‌دست آمده، یعنی صدای زنگ جای گوشت را گرفته است. در این آزمایش، پاولف زنگ را «محرک شرطی» و تراوش بزاق را «پاسخ شرطی» نامید.

چنان‌که پیش از این یاد شد، در شرطی شدن بازتابی، محرکی بر اثر مجاورت با محرک دیگر و تکرار رفتار، پاسخ آن را به‌خود اختصاص می‌دهد و یادگیری تازه‌ای به وجود می‌آید. اگر در آزمایش مذکور، گوشت را (S_1) و پاسخ آن بزاق را (R_1) و زنگ را (S_2) و پاسخ آن، یعنی تیز کردن گوش را (R_2) تصور کنیم، می‌توان از قانون اصل مجاورت محرک‌ها، رابطه‌ی زیر را به نمایش درآورد:

(پاسخ طبیعی) تراوش بزاق $R_1 \rightarrow S_1$ گوشت (محرک طبیعی)

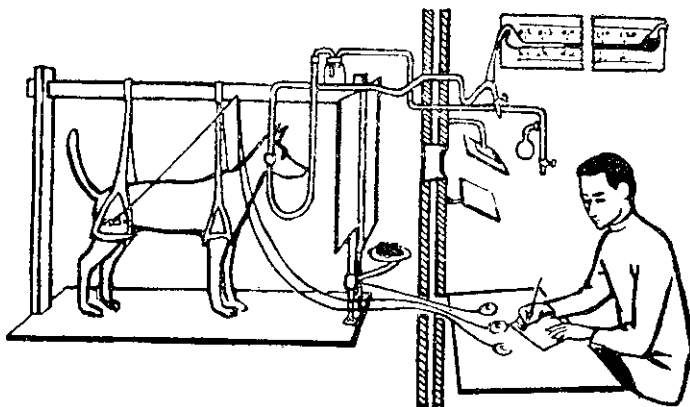
تیز کردن گوش $R_2 \rightarrow S_2$ صدای زنگ

تراوش بزاق $R_1 \rightarrow S_1 + S_2$ (مجاورت گوشت و زنگ)

تراوش بزاق $R_1 \rightarrow S_1 + S_2$ (تکرار)

پاسخ شرطی $R_1 \rightarrow S_2$ محرک شرطی

پاولف، طرح آزمایش‌های خود را با سگ مطابق شکل ۱-۴ انجام داد و نتایج و مفاهیم علمی جدیدی به‌دست آورد.



شکل ۱-۴- دستگاه طرح آزمایش‌های پاولف

تقویت و ایجاد عادت

شرطی شدن، پایه و بنیاد ایجاد عادت است. بسیاری از عادت‌های روزانه‌ی ما از همین راه کسب می‌شوند، مانند در ساعت معین از خواب برخاستن، شست و شو کردن، نماز خواندن، با آشنایان و وابستگان سلام و تعارف کردن. در واقع عادت‌ها برای رفع نیازها ایجاد می‌شوند. عادت‌های بدنی، مانند خواب، خوراک، آسایش، دفع ادرار، ورزش و حضور بر سرکارهای روزانه، از جمله عادت‌های بدنی هستند که اگر به شیوه‌ای درست انجام شوند سلامت بدنی را در پی دارند. دسته‌ی دیگر، عادت‌های روانی‌اند، مانند مصاحبت، آزادی، امنیت و عزت نفس که موجب سلامت روانی می‌شوند.

استمرار عادت به تأیید یا تقویت نیاز دارد. تأیید رفتار، حالتی رضایت‌بخش به دنبال دارد. وقتی پاسخی با نتیجه‌ی رضایت‌بخش همراه باشد از طریق میل به تکرار تقویت می‌شود. بدین جهت، نتیجه‌ی مطلوب و دلخواه را «تقویت»^۱ می‌نامند. تشویق همان «تقویت مثبت» و میل به روی گرداندن از رفتار نامطلوب «تقویت منفی» است. در واقع، تشویق برای ایجاد رفتار مطلوب و عدم استقبال از یک محرک برای جلوگیری از رفتار نامطلوب به کار می‌رود.

خاموشی: اگر عادت ایجاد شده را تقویت نکنند، سرانجام ضعیف می‌شود و از بین می‌رود. در آزمایش پاولف اگر چند بار متوالی زنگ به صدا درآید و تقویت (گوشت) ارائه نشود، به تدریج پاسخ به زنگ (تراوش بزاق) ضعیف و در نهایت قطع می‌شود (خاموشی). تقویت نکردن رفتار، سبب خاموشی (ترک) عادت می‌شود. کودکی که عادت کرده است با داد و فریاد و بداخلاقی، مادرش را وادار به خریدن

بستنی کند، چنانچه با بی‌اعتنائی مادر مواجه شود، پس از چندبار نومی‌دی، سرانجام می‌آموزد که داد و فریاد نتیجه‌ای ندارد و به تدریج، آن رفتار را کنار می‌گذارد (ترک عادت).

بازگشت خودبه‌خودی: چنان‌که گفته شد، یادگیری وقتی تقویت نشود، به خاموشی می‌گراید. ولی ممکن است پس از مدتی دوباره ظاهر شود. در آزمایش‌های پاولف، سگ که به دلیل عدم تقویت به صدای زنگ پاسخ نمی‌داد، فردای آن روز و بدون مقدمه در برابر فقط صدای زنگ، بزاقش تراوش کرد. این پدیده را پاولف «بازگشت خودبه‌خودی»^۱ نامید. بنابراین، برای این که یک عادت نامطلوب، کاملاً از بین برود، باید چندین بار آن را خاموش کرد. این کار درباره‌ی کودکان به صبر و هم‌چنین آگاهی لازم از قاعده‌ی «بازگشت خودبه‌خودی» نیازمند است.

تعمیم محرک: پاولف و همکارانش متوجه شدند که وقتی سگ نسبت به صدای نوعی زنگ شرطی شود، به صدای زنگ‌های مشابه نیز پاسخ می‌دهد. این پدیده «تعمیم»^۲ نامیده شد. ریشه‌ی بسیاری از ترس‌های کودکان و گاه بزرگ‌سالان نتیجه‌ی شرطی شدن و تعمیم آن است. احساس محبت و یا نفرت کودک از بیگانه یا تازه وارد، به دلیل مشابهت او با فردی است که پیش‌تر او را می‌شناخته و از او، خاطره‌ی محبت و یا نفرت داشته است.

تخصیص محرک: تخصیص، نقطه‌ی مقابل تعمیم است. در این حالت حیوان یاد می‌گیرد که فقط به محرک خاصی پاسخ دهد و به محرک‌های مشابه پاسخ ندهد. در آزمایش‌های پاولف، صداهای مختلفی ایجاد می‌شد اما فقط در مقابل یک صدای خاص، غذا (تقویت) در اختیار حیوان قرار می‌گرفت و صداهای دیگر تقویت نمی‌شدند. پس از مدتی سگ آموخت که در مقابل صدای خاص تراوش بزاق کند. این پدیده را «تخصیص» محرک نامیدند. کودکی که به هنگام گریه در آغوش هیچ زنی جز مادر خود آرام نمی‌گیرد، توان تخصیص پیدا کرده است. قدرت تخصیص محرک در انسان بسیار بالاست.

شرطی شدن وابسته: در شرطی شدن وابسته یا شرطی شدن در سطح بالاتر، اگر ما نسبت به شخصی، شیئی و یا موردی شرطی شویم نسبت به وابسته‌ها یا متعلقات آن‌ها نیز همان پاسخ را می‌دهیم. برای مثال، کسی که به وطن خود عشق می‌ورزد؛ به آثار طبیعی و فرهنگی آن نظیر کوه و دشت و جنگل و دریاچه، هم‌چنین زبان، شعر، داستان‌های ادبی و حماسی آن نیز عشق می‌ورزد.

یادگیری بر پایه‌ی آزمایش و خطا

در این نوع یادگیری نیز پیوندی بین محرک و پاسخ برقرار می‌شود و یادگیری به‌صورت فرایندی

۱- Spontaneous Recovery

۲- Generalization

مکانیکی انجام می‌گیرد که بر اثر پاداش، تکرار و آمادگی تقویت می‌شود. ثورندایک^۱ روان‌شناس آمریکایی در آزمایش‌های خود، گربه‌ی گرسنه‌ای را در درون قفسی جای داد. در بیرون قفس و در چند قدمی آن یک ماهی قرار داد. قفس دارای یک در خروجی بود که با اهرمی باز و بسته می‌شد. گربه برای رسیدن به غذا، تلاش می‌کرد تا آن که به‌طور اتفاقی دستش به میله‌ی اهرم برخورد کرد و در قفس باز شد و حیوان به‌سوی ماهی هجوم برد. اما پیش از رسیدن به غذا، حیوان را گرفتند و در درون قفس جای دادند. گربه دوباره تلاش را آغاز می‌کرد و پس از مدتی کوشش، بار دیگر دستش به اهرم برخورد کرد و در باز شد. این عمل چندین بار تکرار شد. پس از چند بار به تدریج، زمان باز کردن در قفس کاهش یافت.

سرانجام، زمان موفقیت که در آغاز ۱۶۰ ثانیه بود به ۶ ثانیه رسید. در نتیجه، پس از آزمایش و خطاهای مکرر، گربه آموخت چگونه در را باز کند. به‌طور کلی، جانوران از راه آزمایش و خطا راه درست را یاد می‌گیرند؛ ولی مانند آدمیان نمی‌توانند از آن یادگیری، برای موارد مشابه دیگر بهره‌جویند. چنان‌که اگر محل میله را تغییر دهیم گربه دچار مشکل تازه‌ای می‌شود و باید کار را از سر بگیرد. در صورتی که انسان‌ها در این‌گونه موارد، به محض آموختن راه حل مسئله نیازی به تکرار ندارند.

قانون‌های یادگیری ثورندایک

در یادگیری بر پایه‌ی آزمایش و خطا، هر چه محرک گیراتر و آمادگی در حیوان بیش‌تر و امکان تکرار زیادتر می‌شد؛ سطح پیشرفت در یادگیری افزایش می‌یافت. ثورندایک در آزمایش‌های یادگیری خود سه قانون مهم و اصلی به دست آورد که عبارت‌اند از: «گیرایی»، «آمادگی» و «تکرار».

۱- قانون گیرایی: به عقیده‌ی ثورندایک مهم‌ترین قانون یادگیری قانون «گیرایی» است. زیرا در یادگیری هر موضوع یا محرکی جالب‌تر و گیراتر باشد یادگیرنده اشتیاق بیش‌تری برای آموختن آن نشان می‌دهد. در قانون گیرایی پاسخی که به خشنودی بینجامد، میل به تکرار و آموختن آن نیز بیش‌تر می‌شود و برعکس رفتارهایی که به ناخشنودی ختم شوند، موجب می‌گردند که فرد از آن‌ها پرهیز کند. قانون «گیرایی» همان سخن سعدی است که می‌گوید:

درس معلم ار بود زمزمه محبتی جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را

۲- قانون آمادگی: ثورندایک از آزمایش‌های خود نتیجه می‌گیرد که یادگیرنده باید آمادگی لازم را برای آموختن داشته باشد؛ یعنی باید به سن و توانایی لازم برسد تا بتواند بیاموزد. چنان‌که یک کودک سه ساله به واسطه نداشتن آمادگی بدنی و روانی نمی‌تواند سواد خواندن و نوشتن پیدا

^۱ Thorndike, E.L.

کند یا در آزمایش ذکر شده، گرسنگی سبب شده است که گربه برای باز کردن درِ قفس و رسیدن به غذا تلاش کند و بکوشد تا یاد بگیرد چگونه در قفس را باز کند. اگر گرسنگی نبود شاید گربه چنان فعالیتی را برای باز کردن درِ قفس انجام نمی داد (قانون آمادگی).

۳- قانون تکرار: سومین قانون فهم یادگیری از دیدگاه ثورندایک قانون تکرار یا تمرین است. به عقیده‌ی او هرچه مطالب بیش تر تکرار و تمرین شوند بهتر آموخته می شوند و به یادگیرنده نیرو و توان بیش تری می دهند. وقتی ثورندایک چندین بار گربه را در قفس گذاشت، پس از حدود ۲۰ بار حیوان توانست در ۶ ثانیه درِ قفس را باز کند. این امر خود دلیل بر اهمیت قانون تکرار است.

تفاوت یادگیری شرطی کلاسیک با آزمایش و خطا

با توجه به دو نظریه‌ی بازتابی و آزمایش و خطا، معلوم می شود که هر دو نظریه در نتیجه‌ی هم خوانی شکل می گیرند. در نظریه‌ی بازتابی یاولف، مجاورت دو محرک با یکدیگر سبب می شود که پاسخ یک محرک به دیگری اختصاص یابد و بر اثر تکرار یادگیری انجام شود. اما در نظریه‌ی آزمایش و خطا، بر اثر مجاورت محرک و پاسخ و تکرار، یادگیری حاصل می شود. یادگیری بازتابی را «یادگیری محرک - محرک» و یادگیری آزمایش و خطا را «پیوند محرک و پاسخ» نیز نامیده اند.



شکل ۲-۴- تصویری از اسکینر در حال آزمایش

شرطی شدن کُنشگر (عامل)

نظریه‌ی کُنشگر یا عامل از سوی اسکینر^۱، روان شناس معروف آمریکا، مطرح گردید. وی در جعبه‌ای به نام «جعبه‌ی اسکینر» اهرمی نصب کرد و در زیر آن تشنگی قرار داد، به طوری که اگر اهرم فشرده می شد غذای موش وارد تشنگ می شد.

اسکینر، موش گرسنه‌ای را درون جعبه قرار داد و مشاهده کرد که موش برای به دست آوردن غذا به هر تلاشی دست می زند، تا این که

۱- Skinner, B.F.

به طور اتفاقی دستش به میله‌ی اهرم خورد و بر اثر فشار بر آن، غذا وارد تشک شد. از این پس موش به طور مرتب اهرم را می فشرد و غذا دریافت می کرد و می خورد.

اسکینر در توضیح نظریه‌ی شرطی شدن عامل معتقد است که رفتار موش، یعنی فشردن اهرم، سبب دریافت پاداش (غذا) می شود. بنابراین، آنچه در این نظریه اهمیت دارد رفتار است که برای رسیدن به غذا انجام می گیرد و تا رفتاری صورت نگیرد پاداشی در کار نخواهد بود. به این معنا که رفتار و پاداش بسیار به هم وابسته اند. اسکینر رابطه‌ی رفتار و پاداش را به صورت زیر نمایش می دهد:

(پاداش) $R \longrightarrow S$ (رفتار)

تفاوت شرطی شدن کلاسیک با شرطی شدن عامل (کنشگر)

در شرطی شدن کلاسیک، محرکی به دلیل مجاورت، جای محرک دیگر را می گیرد و «تکرار» این پیوند را تقویت می کند. اما در شرطی شدن عامل، یادگیری فقط از طریق «پاداش» یا «تقویت» انجام می شود و تنها برنامه‌های «تقویت»، ضامن تداوم رفتار به شمار می آیند و نیازی به «تکرار» ندارند، در صورتی که در نظریه‌ی کلاسیک، رفتار به یاری تکرار و تمرین شکل می گیرد و موجب یادگیری می شود.

تشویق و تنبیه

به عقیده‌ی تورنندایک، «تقویت» احتمال وقوع رفتار مورد نظر را افزایش، و «تنبیه» آن را کاهش می دهد. با این همه، تنبیه پیامدهای زیان باری به دنبال دارد. رفتار تنبیه شده فراموش نمی شود، بلکه سرکوب می شود. گاه ممکن است تصور شود که تنبیه مؤثر بوده است و تنبیه کننده به عمل خود ادامه دهد. اما اگر تنبیه شونده از دست تنبیه کننده رهایی یابد (به طور مثال با گذشت زمان یا تغییر شرایط) به احتمال زیاد به همان رفتار ناروای خود ادامه می دهد. تنبیه ممکن است موجب پرخاشگری نیز بشود. پژوهش ها نشان داده اند که بسیاری از پرخاشگران به خانواده های سلطه جو و متجاوز تعلق دارند. این افراد، در دوران کودکی از والدین خود بد زبانی و سلطه جویی دیده اند. شاگردی که در مدرسه تنبیه می شود، ممکن است نه تنها از مدرسه، که از معلم، موضوع درس و حتی روزی که تنبیه شده بیزار شود. به همین جهت است که روان شناسان پیوسته در به کار بردن تشویق اصرار دارند و تنبیه را وسیله‌ی مؤثری برای اصلاح رفتار نمی دانند. زیرا تنبیه شونده، نفرت تنبیه کننده را به دل می گیرد و تا می تواند از اجرای دستور او سرباز می زند.

اما اسکینر معتقد است که کوشش برای پرهیز از یک محرک نامطلوب و عواقب ناخوشایند آن، سبب یادگیری می شود. او این حالت را «تقویت منفی» می نامد. به طور مثال، دانش آموزی که از نمره‌ی بد خوشش نمی آید می کوشد که درس را بهتر بیاموزد تا از عواقب نمره‌ی بد مصون بماند. این

حالت تا زمانی که موجب تلاش و توفیق گردد، «تقویت منفی» است. اما وقتی تهدیدها در صحنه حضور یافتند و اثر خود را به جا گذاشتند. «تنبیه^۱» نامیده می شوند.

یادگیری اجتماعی

از راه مشاهده رفتار دیگران و تقلید و الگوبرداری، توان و مهارت جدیدی در فرد به وجود می آید که آن را یادگیری اجتماعی می نامند. گاه، الگوبرداری رفتار، به گونه ای رخ می دهد که فرد از وقوع آن چندان آگاه نیست. در سنین کودستانی، بیش تر یادگیری ها بر اثر مشاهده و تقلید حاصل می شود و نیاز چندان به عامل تقویتی ندارد. محیط و شرایط خوشایند، در سرعت یادگیری مؤثرند. به عقیده بندورا^۲، روان شناس آمریکایی، برای این که یادگیری اجتماعی (مشاهده ای) صورت گیرد لازم است چهار شرط فراهم باشد :

۱- به رفتار آموختنی توجه شود، زیرا رفتارهای خوشایند، بیش تر مورد علاقه یادگیرندگان قرار می گیرند.

۲- صحنه های مشاهده شده حفظ شوند و به هنگام لزوم به طور دقیق مجسم گردند.

۳- انگیزه لازم برای بازسازی صحنه های مشاهده شده، وجود داشته باشد.

۴- توانمندی ذاتی برای تجسم دوباره ی صحنه، در فرد وجود داشته باشد.

یادگیری مشاهده ای (اجتماعی) تنها به کودکان محدود نمی شود بلکه بسیاری از جوانان و بزرگسالان نیز با مشاهده رفتار دیگران آن را می آموزند. برای مثال، جوانان و بزرگسالان از فیلم های خشن سینمایی و تلویزیونی، خشونت می آموزند. اینان در مقایسه با افرادی که این صحنه ها را مشاهده نکرده اند، خشونت بیش تری به خرج می دهند.

یادگیری های اجتماعی، نشانگر وضعیت خانوادگی، دوستان و همفکران است. در هر صورت، کودکان بیش تر از بزرگسالان از راه مشاهده و تقلید، که از ویژگی های یادگیری اجتماعی است، به پذیرش رفتار، گرایش نشان می دهند، تا به وعظ و نصیحت و یا سخن گویی.

یادگیری مشارکتی

یادگیری مشارکتی نوعی از یادگیری اجتماعی است. در یادگیری مشارکتی، چند نفر درباره ی موضوعی به تأمل، آزمایش و هم فکری می پردازند و با بهره گیری از یافته ها و افکار یکدیگر، به روشن تر شدن موضوع نایل می گردند. در این نوع یادگیری آموخته های گوناگون افراد، افزایش می یابد.

امروزه یادگیری مشارکتی در مدارس از طریق کار گروهی، طرح‌های درسی و بازی‌های کودکان، دارای نقش بسیار مهمی در آموزش و پرورش است.

یادگیری شناختی (گشتالت)

یادگیری شناختی، نوع دیگری از یادگیری‌هاست که با احساس، ادراک و بینش سروکار دارد. بینش، بین اجزای گوناگون یک مسئله رابطه برقرار می‌کند و هوش و آگاهی‌های قبلی از عوامل مؤثر بر آن‌اند.

یادگیری «گشتالتی»، نوعی از یادگیری‌های شناختی است که ابتدا به درک هیئت کلی و سپس به درک ارتباط اجزا با این مجموعه می‌پردازد. ادراک درست و دقیق سبب «بینش» می‌شود. در واقع بینش، پی‌بردن به اجزای وابسته به هم در یک مسئله است. بیش‌تر پیشرفت‌های آدمی، به وسیله‌ی بینش حاصل می‌شود. واژه‌ی «بینش» در زبان فارسی، علاوه بر بصیرت، مفهوم به چشم دل دیدن را نیز با خود دارد. هانف می‌گوید: با چشم دل (بینش) می‌توان نادیدنی‌ها را دید:

«چشم دل باز کن که جان بینی آن‌چه نادیدنی‌ست آن بینی»

دانشمندان آلمانی، «ورتهایمر»^۱ و «کهلر»^۲ و «کافکا»^۳ از تحقیقات خود چنین نتیجه گرفته‌اند که «اگر یادگیرنده بتواند یک فکر کلی در ذهن خود ایجاد کند، کشف اجزا برای او ساده‌تر می‌شود.» سه شرط مهم یادگیری گشتالتی، عبارت‌اند از: داشتن انگیزه، توجه به محیط خود و به‌کارگیری معلومات گذشته.

در آزمایش‌های دانشمندان آلمانی با شمپانزه، معلوم شد که شمپانزه‌ی گرسنه برای حل مسایل خود و دستیابی به هدف، از بینش لازم برخوردار است. کهلر شمپانزه‌ی گرسنه‌ای را وارد اتاقی نمود که موزی از سقف آن آویزان بود. حیوان با جست‌وخیز توانست آن را به دست آورد. ناچار در گوشه‌ای نشست. پیدا بود که گاهی به موز و گاه به اطراف نگاه می‌کرد. ناگهان متوجه جعبه‌ای در گوشه‌ی اتاق شد، به سرعت پرید و آن را در محل زیر موز قرار داد و بالای آن رفت. اما جعبه کوتاه بود و دستش به موز نمی‌رسید. دوباره در حالی که نشسته بود با حرکات سر و چشم، موز و اطراف اتاق را می‌پایید. این بار چهار پایه‌ی شکسته‌ای در میان وسایل اسقاطی مشاهده کرد؛ برق در چشمانش درخشید. آن را برداشت و روی جعبه‌ی قبلی قرار داد و این بار موفق شد. کهلر عنوان

۱- Wertheimer, M.

۲- Kohler, W.

۳- Kofka

می‌کند که حیوانات نیز دارای قوه‌ی شناخت هستند و به «بیش» دست می‌یابند. او این نوع یادگیری، یعنی درک کلی از موضوع و روابط اجزای آن با هم را «گشتالت» نامید.

در انسان، به دلیل هوش بیش‌تر، سرعت و کیفیت «بیش» بسیار بیش‌تر است. افرادی که دارای بینش بیش‌تری هستند داناترند و در زندگی از سلامت بدنی و روانی و کامیابی‌های اجتماعی بالاتری برخوردارند.

کاربرد و اهمیت یادگیری گشتالت

در یادگیری نوع گشتالتی، تسلط بر کل روابط و اجزای مسئله، سبب ایجاد ادراک و بینش می‌گردد. بنابراین، بینش از مؤثرترین راه‌های یادگیری است. مهم‌ترین مزایای یادگیری به شیوه‌ی گشتالت عبارت‌اند از:

۱- کشف و آفرینندگی: چون در کشف و آفرینندگی نیز، ادراک دقیق و اساسی مطرح است.

۲- کمک به حافظه و تسهیل یادگیری و یادآوری: در این شیوه‌ی آموزشی، به حافظه کمک بیش‌تری می‌شود. برای مثال، اگر از گروهی بخواهیم رقم طولانی: (۸۱۶۴۴۹۳۶۲۵۱۶۹۴۱) را حفظ کنند، ممکن است چند نفر با زحمت زیاد بتوانند این کار را انجام دهند؛ اما به‌زودی آن را فراموش خواهند کرد. ولی فردی که به رابطه‌ی ارقام دقت کند و رمز تشکیل آن‌ها را بشناسد و متوجه شود که این اعداد، مربع ارقام متوالی ۱ تا ۹ هستند؛ یادگیری و حفظ آن‌ها برایش آسان‌تر و بادوام‌تر خواهد بود.

۳- تعمیم حل مسئله: در روش آموزشی گشتالت از راه ادراک و بینش به‌طور خودبه‌خود و به حکم قیاس و تعمیم راه حل مسائل مشابه نیز آموخته می‌شود.

۴- ایجاد رفتار مؤثر: اگر بدون توجه به علت نافرمانی کودکان یا زیردستان به تنبیه آنان مبادرت ورزیم، فاقد بینش لازم هستیم. بینش حکم می‌کند که پیش از اقدام به هر عمل حادی، دلیل کافی و روشن برای توضیح رفتار خود داشته باشیم.

۵- احساس رضامندی و نیروی روانی: در شیوه‌ی گشتالت، یادگیرنده با کشف اجزا و درک هدف‌های کلی مسئله، به خود اعتماد می‌کند و برای پیشرفت به فعالیت‌های بیش‌تر می‌پردازد.

۶- توفیق در ادراک محیط و عوامل وابسته: برداشت کل‌نگر گشتالت از بسیاری توقعات بی‌جا و فشارهای روانی نابه‌جا می‌کاهد.

امروزه، سوادآموزی به روش گشتالت آموخته می‌شود. به این معنا که یک کلمه را با تصویر آن به شاگرد نشان می‌دهند؛ تصویر و کلمه چندین بار با هم تکرار می‌شوند. آن‌گاه وقتی تصویر را به شاگرد

نشان می‌دهند شاگرد کلمه را تلفظ می‌کند و وقتی کلمه را به او نشان بدهند تصویر واژه را به‌خاطر می‌آورد. پس از آن که تعدادی از تصویرها و واژه‌ها آموخته شدند، به شناخت حروف اقدام می‌شود.

عوامل مؤثر در یادگیری

برخی از عوامل مؤثر در یادگیری علوم، فنون و هنرها به اختصار عبارت‌اند از:

۱- وجود توان و رشد طبیعی: یادگیری هرچیز، سن و توان ذهنی خاصی را می‌طلبد. برای این که بتوانیم راه رفتن و دویدن را یاد بگیریم، باید دارای استخوان‌ها و عضلاتی با استحکام لازم باشیم. از لحاظ رشد عقلی، هرچند بسیاری از کودکان در ۶ سالگی توان سوادآموزی را دارند ولی شمار کمی از آن‌ها در ۴ یا ۵ سالگی دارای این توان هستند؛ گروهی نیز تا به ۷ یا ۸ سالگی نرسند نمی‌توانند سواد بیاموزند. همین‌طور ممکن است عده‌ای هرگز نتوانند خواندن و نوشتن بیاموزند، زیرا رشد طبیعی و عقلی لازم را ندارند.

۲- زمینه‌ی معلوماتی: هنگامی می‌توان درس جدید را یادگرفت که زمینه‌های لازم و مایه‌های معلوماتی را داشته باشیم. برای مثال، آموزش کسرها پس از آموزش چهار عمل اصلی بهتر امکان‌پذیر است و آموزش چهار عمل اصلی، پس از آموزش عددنویسی آغاز می‌شود. انسان، پیوسته از معلوم به مجهول راه می‌یابد. به این ترتیب، معلمی که از پایه و زمینه‌ی معلوماتی شاگردانش ناآگاه است وقت خود و دانش‌آموزان را تلف می‌کند.

۳- وجود انگیزه: انگیزه، میل و رغبتی است که برای رسیدن به هدفی در فرد به‌وجود می‌آید. رغبت زیاد، موجب کوشش بیش‌تر و یادگیری بهتر می‌شود. انگیزه‌ها به‌طور مستقیم و غیرمستقیم ظاهر می‌شوند. انگیزه را می‌توان از طریق تشویق و قدردانی، مسابقه و رقابت، امتحان، انتقاد، و حتی اضطراب ایجاد کرد.

۴- توجه و آمادگی: تمرکز حواس به یک چیز را «توجه» می‌گوییم که در یادگیری اهمیت زیادی دارد. علاوه بر آن، آمادگی روانی و بدنی و حتی آمادگی وسایل و مکان و تناسب زمان، برای یادگیری بسیار مهم است. در یک لحظه نمی‌توان برای دو موضوع آمادگی داشت و به آن‌ها توجه نمود. هرچه مقدار توجه و آمادگی بیش‌تر باشد، موضوع، سریع‌تر و بهتر ادراک می‌شود. در فصل پیش، به عواملی که بر افزایش توجه و دقت مؤثرند، اشاره شد.

۵- ادراک: مطالبی بهتر یاد گرفته می‌شوند که روشن‌تر درک شده باشند. «ادراک» معنا و مفهوم بخشیدن به چیزهاست. تا چیزی معنی و مفهوم روشن و مشخصی نداشته باشد، ادراک و آموخته نمی‌شود.

۶- پاداش: پاداش، از عوامل مؤثر در یادگیری است. امام جعفر صادق (ع) جوایزی برای یادگیری مباحث کتاب‌ها و مراسمی برای هر مرحله از آموزش منظور می‌فرمودند. پاداش ممکن است به صورت تحسین و تشویق، جایزه، پول، خوراکی، رفع نیاز و خواسته‌ی یادگیرنده و جز آن باشد. پاداش، همان تقویت مثبت است که باید به موقع ارائه گردد وگرنه رابطه‌ی میان محرک و پاسخ گسسته می‌شود.

۷- تنبیه: این شیوه، گاهی در یادگیری مؤثر واقع می‌شود. تنبیه، عملی است که ناخشنودی یادگیرنده را فراهم می‌کند. مانند بی‌توجهی، نمره‌ی بد، اخراج از کلاس یا مدرسه، تنبیه بدنی، ناسزاگویی و جز آن.

۸- تکرار و تمرین: برخی از یادگیری‌ها، به تمرین و تکرار نیاز دارند وگرنه به‌خوبی آموخته نمی‌شوند. معلمان باید میزان تمرین در هر درسی را مشخص کنند و ترتیبی دهند که شاگردان با احساس رضایت از پیشرفت و آگاهی خود، تمرین‌های مؤثری داشته باشند و از تکرار و تمرین درس خسته نشوند.

۹- آگاهی از نتیجه‌ی کار: اطلاع از نتایج هر فعالیت برای یادگیرنده عاملی تشویقی است و موجب دل‌گرمی و توجه بیش‌تر به آن می‌شود. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که آگاهی از نتیجه‌ی کار، سبب می‌شود تا خطاها تصحیح شوند، و پیوسته هدف نهایی مورد توجه قرار گیرد. در این صورت رفتار و عمل شخص بهتر و ارزنده‌تر می‌شود.

۱۰- عوامل دیگر: عوامل دیگری در یادگیری مؤثرند؛ از جمله آرامش روانی، خسته نبودن، طول دوره‌ی یادگیری، رسیدن به فلات یادگیری^۱، وجود نور و گرمای مناسب، نبود عوامل مزاحم، فراهم و آماده بودن وسایل مورد نیاز برای کار، نوع موضوع یادگیری، و شرایط اختصاصی آموزش هر مطلب.

یادآوری (حافظه)

برای ما زیاد اتفاق می‌افتد که مطلب آموخته شده‌ای را به‌هنگام لزوم به‌یاد نیاوریم. راستی چگونه ممکن است مطلبی به یاد آید و یا فراموش شود؟ یادآوری، توان به یادآوردن مطالب حفظ‌شده‌ی قبلی است و فراموشی، ناتوانی در به یاد آوردن و یا از دست دادن چیزی است که قبلاً یاد گرفته‌ایم. به این ترتیب، اگر مجموع آموخته‌ها از یک موضوع را (A) و آن‌چه را که از آن موضوع به یاد داریم (B) و مطالب فراموش شده را (C) بنامیم؛ رابطه‌ی زیر برقرار خواهد بود.

مطالب فراموش شده + مطالب به یاد مانده = مطالب آموخته شده

$$A = B + C$$

۱- فلات یادگیری، مرحله‌ای است که در آن زمان، تلاش بی‌فایده است و پیشرفت در یادگیری به‌صفر می‌رسد.

اهمیت حافظه

یادآوری (حافظه)، موجب استفاده‌ی به موقع از آموخته‌ها و توفیق در امور می‌شود. اگر ارزش هزینه‌های آموزش و وقت صرف شده را محاسبه کنیم، ملاحظه می‌شود که آموخته‌ها چه قدر سخت حاصل می‌شوند و چه گران بها هستند. بنابراین جا دارد این سرمایه، به عنوان یک نعمت بزرگ پیوسته در معرض استفاده باشد. اصولاً زحمات آموزشی والدین، مدارس، دانشگاه‌ها در صورتی سودمند خواهد بود که دانش‌آموختگان^۱ بتوانند، آموخته‌های خود را به یاد داشته باشند و به هنگام لزوم، مورد استفاده قرار دهند.

انواع حافظه

- ۱- حافظه‌ی حسی: اساس حفظ مطالب، همان آثار حس شده یا حافظه‌ی حسی است. با دقت به تصویر گریه‌ای نگاه کنید. سپس چشمان خود را ببندید، تصور می‌شود که هنوز هم گریه را می‌بینید و حتی می‌توانید تعداد حلقه‌های دُم او را بشمارید. به این اثر، «حافظه‌ی حسی» می‌گویند.
- ۲- حافظه‌ی کوتاه مدت: وقتی اثرهای حسی با اطلاعات قبلی پیوند یابند و بین آن‌ها نشانه‌هایی (رمزهایی)* برقرار شود، به «حافظه‌ی کوتاه مدت» یا «حافظه‌ی موقت» تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، معنی دادن به یک اثر حسی، حافظه‌ی کوتاه مدت را ایجاد می‌کند. مانند نشان دادن میکروسکوپ که شاگرد بین شکل و عمل آن رابطه برقرار می‌کند.
- ۳- حافظه‌ی بلندمدت: اگر مطالب موجود در حافظه‌ی کوتاه مدت با مطالب قبلی و موجود در حافظه مرتبط و سازمان دهی و مورد توجه و تکرار بیش‌تر قرار گیرد، وارد حافظه‌ی بلندمدت می‌شود.

یادآوری

از طریق توجه به نشانه‌ها و آثار و علایم یا رمزگردانی* می‌توان دوباره به محتویات حافظه دست یافت. این پدیده را «یادآوری»^۲ یا «بازیافت»^۳ می‌نامند.

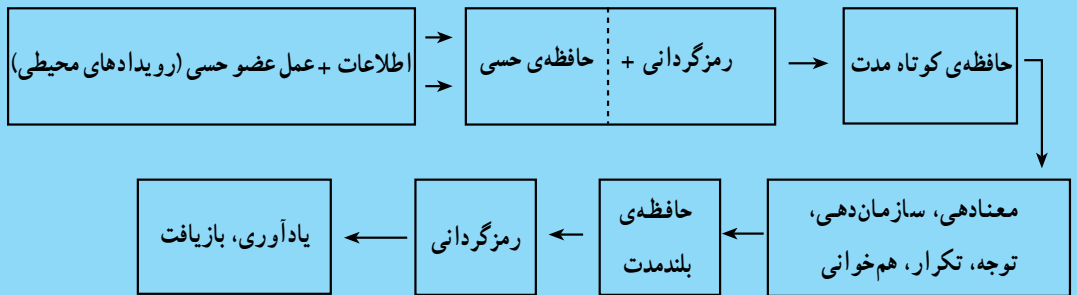
۱- فارغ التحصیلان هر مقطع آموزشی را دانش‌آموخته‌ی آن مقطع می‌گویند.

۲- Remembering

۳- Retrieval

* رمز، ایجاد پیوند بین برخی نشانه‌های شیئی حس شده با صوت یا شکل آن است و رمزگردانی، رسیدن به رابطه‌های معنی‌دار بین نشانه‌ها و علامت‌هاست. مانند صدای قارقار کلاغ که نشان‌دهنده‌ی شکل کلاغ و در نتیجه، تفاوت آن با دیگر پرندگان است.

در هر صورت عواملی مانند تمرین، تکرار، ارتباط حسی، تجسم مجدد و ارتباط دادن مطلبی به مطالب دیگر سبب می شوند که مطلب جدید بهتر وارد حافظه شود و به اصطلاح جا بیفتد و قوام و دوام بیشتری پیدا کند. نمودار ۴-۱ ورود اطلاعات و رویدادهای محیطی را به حافظه و سپس یادآوری آنها را نشان می دهد.



نمودار ۴-۱

برای این که مطلبی آسان تر به یاد آید، لازم است رمزگردانی به درستی انجام گیرد. برای نمونه باید شکل و رنگ حیوان و یا هر موجود دیگری را با نام و نشان آن همراه بیاوریم. راه دیگر، ایجاد پیوندهای حسی بین مطالب و تکرار آن است. هم خوانی اندیشه، نوعی ایجاد پیوند و رمزگردانی بین مطالب است. یادآور می شویم که هم خوانی اندیشه ها بر سه اصل «مجاورت»، «مشابهت» و «تضاد»^۱ استوار است که یادآوری را آسان می کند.

چگونه بهتر حفظ کنیم؟

- ۱- برای تقویت حافظه در زندگی روزمره و مطالعه‌ی درس ها، رعایت اصول زیر توصیه می شود:
- ۱- انگیزه‌ی لازم را برای یادگیری در خود ایجاد کنید.
- ۲- مطالب آموختنی را به نوعی در زندگی به کار ببرید و یا مثال های کاربردی برای آنها پیدا کنید.
- ۳- دقت و توجه کافی به موضوع داشته باشید و توجه همه جانبه‌ی به یادگیری را از دست ندهید.

۱- اگر دو چیز نزدیک و همراه هم باشند، یعنی (مجاورت) داشته باشند؛ با دیدن یکی، دیگری نیز به یاد می آید. انشای مشابه نیز همین طورند (مشابهت)؛ و بالأخره دو چیز متضاد نیز در ذهن به هم پیوند می خورند و یکی دیگری را به یاد می آورد؛ به طور مثال سیاهی ما را به یاد سفیدی می اندازد.

۴- از مطالبی که می‌خوانید، برای خود تصویر ذهنی درست کنید. مفاهیم و کلمات را دوباره از ذهن خود، (همانند تصاویر سینمایی) مرور دهید.

۵- آنچه را که می‌آموزید با موضوعات دیگر به طور منطقی ارتباط بدهید. دو مطلب وابسته به هم، یکدیگر را به یاد می‌آورند.

۶- فاصله و استراحت لازم را بین دفعات تمرین و یادگیری ایجاد کنید. به طور نمونه یادگرفتن حجم زیادی از درس‌ها، در شب امتحان و با عجله، فقط باری بر دوش حافظه است و به زودی فراموش خواهند شد.

۷- تا مطلبی را به خوبی نفهمیده‌اید حفظ نکنید و به آموختن مطالب بعدی نپردازید. از پرسیدن عار نداشته باشید و به هر وسیله‌ای ممکن، رفع اشکال کنید؛ سپس به یادگیری و حفظ مطالب ادامه دهید.

۸- از مطالب، خلاصه تهیه کنید. مطالب موزون و با معنی زودتر یاد گرفته می‌شوند. تهیه‌ی کلمه‌ی رمز (سرواژه) از لغات اصلی یک مطلب، به حفظ آن‌ها کمک می‌کند. به طور مثال، فقط سولفات‌های بکس (باریم - کلسیم - سرب) رسوب می‌دهند.^۱

۹- در هر فرصتی، مطالب آموخته را با خود تکرار کنید و اصول آن را مورد بررسی مجدد قرار دهید.

۱۰- قبل از یادگیری، کل مجموعه و اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن را از نظر بگذرانید و با چارچوب موضوع آموختنی آشنا شوید.

۱۱- سعی کنید از موضوع یادگرفته شده سؤال تهیه کنید و به آن‌ها پاسخ بگویید.

۱۲- هنگام یادگیری در وضع مطلوب بدنی و روانی باشید. با حالت گرفته و خسته و یا با گرفتاری‌های ذهنی و فکری نمی‌توان به حفظ مطالب پرداخت.

عوامل مؤثر در فراموشی

توجه داشته باشید مطالبی که خوب یادگرفته نشده‌اند و یا بی‌معنی هستند و یا مفهوم کامل آن‌ها برای شما روشن نیست، زودتر فراموش می‌شوند. به کار نبستن راه‌های تقویت حافظه نیز فراموشی را تشدید می‌کند.

برخی از عوامل مؤثر در فراموشی عبارت‌اند از:

۱- به کار نگرفتن آموختنی‌ها، فراموش شدن آن‌ها را تسریع می‌کند.

۱- این شیوه را «یادبازی» یا «کاربرد وسایل تقویت حافظه» نامیده‌اند؛ که مطالب بیش‌تر از راه سرواژه‌سازی، شعر و دیگر شیوه‌ها به خاطر سپرده می‌شوند.

۲- اگر مطالب گوناگون با فاصله اندکی از هم آموخته شوند، مطلب بعدی مطلب قبلی را کم‌رنگ‌تر می‌کند؛ یعنی بین مطالب تداخل ایجاد می‌گردد.

۳- بی‌توجهی به موضوع یادگیری و دوست نداشتن آن، موجب می‌شود که مطلب زودتر فراموش شود.

۴- هرچه زمان بیش‌تری از یادگیری مطلبی بگذرد و تمرینی نیز در کار نباشد، مطلب بیش‌تر فراموش می‌شود.

۵- ترس، اضطراب و عجله سبب فراموشی موقت آموخته‌ها می‌شود.

۶- بسیاری از آموخته‌ها را در محیط اصلی یادگیری بهتر به یاد می‌آوریم. گاه تغییر محیط و موقعیت، ایجاد نگرانی می‌کند و سبب فراموشی موقت می‌شود. کودک کودکستانی، وقتی وارد محیط جدیدی می‌شود و با افراد متفاوتی روبه‌رو می‌گردد، اغلب مطالبی را که می‌داند، نمی‌تواند به یاد بیاورد. کمک و نگاه‌های محبت‌آمیز مربی، می‌تواند حافظه‌ی او را فعال کند.

چکیده‌ی فصل چهارم (یادگیری)

یادگیری، مهم‌ترین تفاوت میان انسان و حیوان است. رشد و شکوفایی انسان به میزان یادگیری او بستگی دارد. بیش‌تر روان‌شناسان یادگیری را هرگونه تغییر بالنسبه ثابت در رفتار موجود زنده می‌دانند که بر اثر تجربه و تمرین پدید آمده باشد. در این فصل، به انواع گوناگون یادگیری هم‌خوانی یا تداعی (محرک - پاسخ)، شناختی و اجتماعی اشاره شد.

در شرطی شدن کلاسیک دو محرک همراه هم آورده می‌شوند که یک محرک، پاسخ محرک دیگری را به خود اختصاص می‌دهد. این پدیده بر اثر تکرار و مجاورت آن دو محرک روی می‌دهد و تداوم آن سبب ایجاد عادت می‌گردد. دلیل پایداری رفتار یادگرفته شده «تقویت» است. اگر «تقویت» صورت نگیرد خاموشی ایجاد می‌شود. تعمیم محرک هنگامی رخ می‌دهد که شخص به محرک‌های مشابه نیز پاسخ بدهد. در تخصیص، فرد از میان محرک‌های گوناگون فقط به یکی از آن‌ها پاسخ می‌دهد. در شرطی شدن از نوع آزمایش و خطا؛ پاسخ مناسب که تصادفی رخ داده است، تقویت می‌شود. ثورندایک، قوانین سه‌گانه‌ی گیرایی، آمادگی و تکرار را در نتیجه‌ی آزمایش‌های خود عنوان نموده است. در شرطی شدن عامل یا کنشگر یادگیری، رفتار یا پاسخی است که برای دریافت پاداش رخ می‌دهد و تداوم آن به تقویت بستگی دارد. در یادگیری

از نوع شناختی، احساس، ادراک و بینش و سازمان‌دهی برای یادگیری مهم‌اند. یادگیری اجتماعی از راه مشاهده، تقلید و الگوبرداری صورت می‌پذیرد که در کودکان، بیش‌تری خودبه‌خودی است.

عواملی مانند رشد طبیعی، زمینه‌ی معلوماتی، وجود انگیزه، توجه و آمادگی، ادراک موضوع، اثر پاداش و تنبیه و آگاهی از نتیجه‌ی کار، در یادگیری مؤثرند. حافظه، توان به یادآوردن مطالب حفظ شده است و فراموشی، ناتوانی در به یادآوردن مطالبی است که در گذشته یاد گرفته‌ایم. حافظه، از طریق اثرگذاری اطلاعات بر اندام‌های حسی، رمزگردانی و سازمان‌دهی و تکرار آن‌ها حاصل می‌شود. هم‌چنین در این فصل به عوامل مؤثر در حفظ و فراموشی اشاره شد.

پرسش‌های فصل

- ۱- از امکاناتی که در خانه و مدرسه برای یادگیری شما فراهم شده است، فهرستی تنظیم کنید.
- ۲- چرا بزاق سگ از ابتدا در برابر صدای زنگ، تراوش نمی‌کند؟
- ۳- از تصویر زیر چه استنباطی دارید؟ توضیح دهید.



شکل ۳-۴- با توجه به مباحث فصل یادگیری شکل را تفسیر کنید.

- ۴- دختر بچه‌ی شش ساله‌ای که از سگ پشم‌آلو می‌ترسد احتمالاً از چه چیزهای دیگری می‌ترسد؟

چرا؟

- ۵- کودک چهارساله‌ای عادت کرده است تا با گریه، اسباب‌بازی دیگران را بگیرد. چگونه این عادت او از بین خواهد رفت؟
- ۶- در آزمایش پاولف، وقتی صدای زنگ تراوش بزاق را به دنبال دارد، زنگ چگونه محرکی است؟
- ۷- تنبیه، سبب چه نوع بی‌زاری‌هایی می‌شود؟ با مثال توضیح دهید.
- ۸- سه مورد از محاسن یادگیری از طریق بینش (شناختی گشتالت) را ذکر کنید.
- ۹- چهار عامل مؤثر در یادگیری را نام ببرید.
- ۱۰- سه عامل مؤثر در تقویت حافظه را توضیح دهید.
- ۱۱- اثرات تشویق و تنبیه را در ایجاد و تغییر رفتار توضیح دهید.

منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر

- ۱- اسپاک، بنیامین: روان‌شناسی یادگیری (کودک و نوجوان) ترجمه‌ی م.ج. نظری
نژاد، انتشارات آستان قدس رضوی، تهران، ۱۳۷۷
- ۲- بیلر، رابرت: کاربرد روان‌شناسی در تدریس، جلد اول و دوم، ترجمه‌ی پروین
کدیور، مرکز نشر دانشگاهی، تهران، ۱۳۷۱
- ۳- پارسا، محمد: روان‌شناسی یادگیری بر بنیاد نظریه‌ها، انتشارات سخن، تهران،
۱۳۷۷
- ۴- داگرل، جولی [و] مک‌شین، جان: مشکلات یادگیری کودکان، ترجمه‌ی عبدالجواد
احمدی و ... انتشارات رشد، تهران، ۱۳۷۶

انگیزه و هیجان

چشم اندازی به فصل

رفتار، از علت‌های خاصی پیروی می‌کند. عوامل ایجاد کننده و نیروزا برای رفتار را «انگیزه» می‌نامند. برخی از انگیزه‌ها ریشه‌های فیزیولوژیک و زیستی دارند و بیش‌تر متوجه تعادل حیاتی هستند. مانند انگیزه‌های تشنگی، گرسنگی و مادری. بعضی انگیزه‌ها از نیازها، یادگیری‌ها، و علاقه‌ها به وجود می‌آیند که در حقیقت، ناشی از پیوند بین فرد و اجتماع‌اند. این‌ها را که در پی ایجاد تعادل بین رفتار فرد و اجتماع‌اند، انگیزه‌های «شخصی – اجتماعی» نامیده‌اند. اگر نیازهای بدنی و روانی به نحو مطلوب برآورده شوند، تعادل حیاتی پابرجا خواهد بود. انسان، موجودی هیجان‌پذیر است. هیجان، رفتاری نسبتاً ناگهانی و شدید است. در این فصل به عوامل ایجادکننده‌ی هیجان، چگونگی رفتار هیجانی، آثار ظاهری و غیرظاهری هیجان، نقش هیجان‌ها در سلامت و یا بیماری‌های روانی، اشاره شده است.

هدف‌های رفتاری: در پایان این درس، دانش‌آموز باید بتواند:

- عوامل درونی و بیرونی به وجود آورنده‌ی انگیزش را توصیف کند.
- انگیزه‌ها را طبقه‌بندی و مقایسه کند.
- تفاوت انگیزه‌ها با نیازها را بیان کند.
- راه‌های گوناگون ارضای نیازها را شناسایی و بیان کند.
- بین راه‌های رفع نیاز و خداجویی رابطه برقرار کند.
- رفتارهای اجتماعی را در مورد انگیزش توضیح دهد.
- رفتارهای هیجانی و انگیزشی را با یکدیگر مقایسه کند.

زانگیزه‌ی خیر روبرم‌تاب
که انگیزه‌ی شر رساند عذاب
م.پ.

انگیزه و هیجان

انگیزه و نیاز

در روان‌شناسی، انگیزه عاملی است که سبب می‌شود موجود زنده به رفتار خاصی بپردازد و یا از آن بپرهیزد و از بروز آن جلوگیری کند. انگیزه، احساس کششی است که فرد را به جانب فعالیتی هدفمند سوق می‌دهد. عوامل انگیزشی نیروزا هستند. نیازها، از مهم‌ترین عوامل ایجاد انگیزه‌ها به‌شمار می‌روند و انواع و درجات گوناگون دارند و به‌طور کلی به دو دسته‌ی بزرگ بدنی و روانی تقسیم می‌شوند. نیازهای بدنی مانند نیاز به غذا، آب، ویتامین‌ها و برخی مواد. نیازهای روانی مانند: نیاز به محبت، امنیت، ارتباط درست با دیگران، نیاز به موفقیت و کنجکاوی، نیاز به ارزشمندی، نیاز به قدرت‌طلبی و... نیازها از لحاظ اهمیت و نیروزایی متفاوت‌اند.

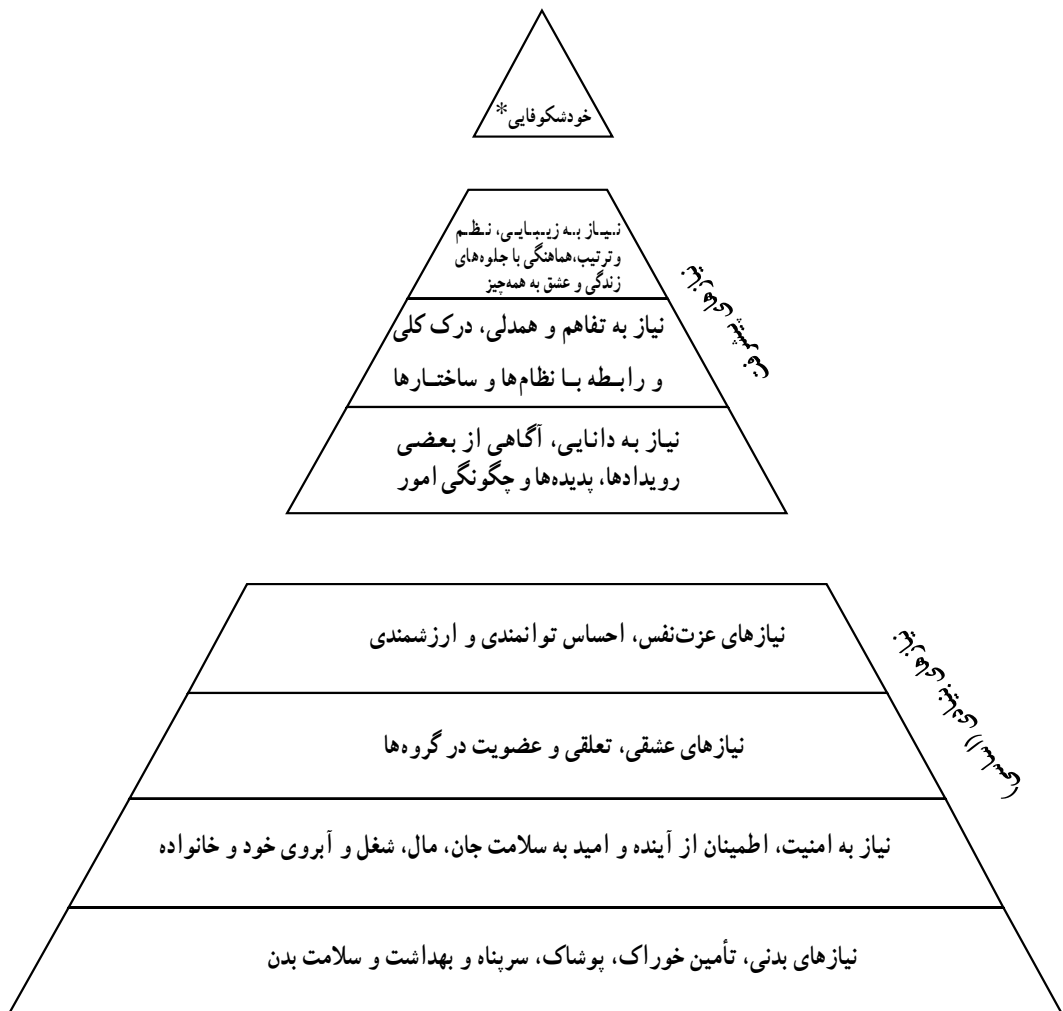
آبراهام مزلو^۱، نیازهای انسان را پس از چندین بار بررسی در هفت‌گروه تنظیم کرده است. این نیازها به ترتیب اهمیت از پایین به بالا در شکل صفحه‌ی بعد آمده‌اند. به‌نظر مزلو، اگر همه یا بیش‌تر نیازهای هفت‌گانه برآورده شوند، فرد به خودشکوفایی یا کمال استعدادهای خود دست می‌یابد. او چهار نیاز اولیه را «نیازهای بنیادی» و سه نیاز دیگر را «نیازهای پیشرفت» نامیده است.

نیاز و تعادل حیاتی

وقتی نیازهای بدنی و زیستی و یا فکری و روانی انسان برآورده نشود. تعادل بدنی و یا روانی او به هم می‌خورد و حالتی از فشار و ناراحتی (بی‌تابی، تنش، درد، سوزش و...) در او پدید می‌آید. این حالت انسان را وادار می‌کند که بکوشد و رفع نیاز کند تا تعادل طبیعی خود را به‌دست آورد. تعادل طبیعی (چه بدنی و چه روانی) نوعی احساس رضایت خاطر و آرامش ایجاد می‌کند که در اصطلاح

۱- Roth, 1970 با همکاری A. Mazlow

روان‌شناسی به آن «تعالُد حیاتی» یا «خودپایداری» می‌گویند. در واقع تعادل حیاتی، به منزله‌ی دریچه‌ی اطمینانی برای ادامه‌ی زندگی است. در برخی موارد (مثلاً در بیماری‌ها) فرد از علت به هم خوردن تعادل حیاتی خود کاملاً مطلع نیست اما ناراحتی‌ها و فشارهای دردناک حاصل از آن‌ها، او را مجبور می‌کند که چاره‌ای بیندیشد تا سلامت خود را بازیابد.



شکل ۵-۱ - تقسیم‌بندی نیازها بر اساس نظریه مزلو

* خود شکوفایی: وقتی نیازهای فرد به ترتیبی که مزلو مشخص کرده است برطرف شود، فرد به خودشکوفایی با کمال مطلوب دست می‌یابد.

انواع انگیزه

بیش تر روان شناسان، انگیزه‌های حاصل از نیازهای درونی و بیرونی را به دو گروه مهم تقسیم می‌کنند:

۱- انگیزه‌های بدنی و زیستی یا فیزیولوژیک ۲- انگیزه‌های شخصی و اجتماعی

۱- انگیزه‌های بدنی و زیستی: انگیزه‌های فیزیولوژیک، در اساس اکتسابی نیستند و دارای منشأ درونی و بدنی‌اند و یا ریشه در شیمی خون دارند. این انگیزه‌ها به نیازهای درون‌زاد نیز مشهورند. در حقیقت نیازهای درون‌زاد، عامل ایجاد انگیزه‌های فیزیولوژیک‌اند.

همان‌طور که گفته شد، در صورت به هم خوردن تعادل حیاتی، نوعی احساس بد (مانند درد، تنش، مالش، چندش، خارش و یا احساس‌های تحمل‌ناپذیر دیگر) در فرد به وجود می‌آید که او را وادار به رفتاری انگیزشی می‌نماید. انگیزه‌های فیزیولوژیک و رفتار مربوط به آن‌ها، در جانوران و نوزادان آدمی به آسانی قابل شناخت‌اند. اما در افراد بزرگسال از آموخته‌ها و آداب و رسوم نیز پیروی می‌کنند. یعنی با وجود بدنی و درونی بودن، راه و رسم انجام آن‌ها اکتسابی است و هر فرد به نوعی پیچیده و براساس توقعات جامعه و یادگیری‌های خود، آن را ارضا می‌کند. برخی از انگیزه‌های مهم فیزیولوژیک عبارت‌اند از: انگیزه‌ی مادری، تشنگی، گرسنگی و جنسی.

۱-۱- انگیزه‌ی مادری: میل و نیاز به نگهداری، توجه، تغذیه، غم‌خواری و دوست داشتن فرزند را «انگیزه‌ی مادری» نامند. این انگیزه در جانوران به صورت یک نواخت و قالبی جلوه می‌کند. در انسان راه و رسم اجتماعی، آداب و رسوم و یافته‌های علمی، بروز رفتار مادری را بسیار دگرگون کرده است. به طوری که جلوه‌ی این انگیزه در جامعه‌های گوناگون، متفاوت است.

عامل زیستی انگیزه‌ی مادری، هورمون پرولاکتین است که از ابتدای بارداری تراوش آن افزایش می‌یابد و بعدها همراه شیر بیش تر می‌شود. اگر هورمون پرولاکتین را به هر زن و یا مردی تزریق کنند انگیزه‌ی مادری در او افزایش می‌یابد.

۱-۲- انگیزه‌ی تشنگی: انگیزه‌ی تشنگی، با کمبود آب در بدن به وجود می‌آید. نشانه‌های آن خشکی دهان، زبان و گلو است و میل به نوشیدن آب را افزایش می‌دهد. در صورتی که مدت مدیدی آب به بدن نرسد در همه‌ی بافت‌های بدن، حالت خشکی ایجاد می‌شود.

۱-۳- انگیزه‌ی گرسنگی: انگیزه‌ی گرسنگی به دلیل نبود و یا کمبود مواد غذایی در بدن بروز می‌کند. گرسنگی با کاهش قند در خون آغاز می‌گردد. تزریق گلوکز، گرسنگی را رفع می‌کند. اما تزریق انسولین سبب گرسنگی بیش تر می‌گردد. اگر خون سگ سیری را به سگ گرسنه‌ای تزریق کنند، حالت گرسنگی او از بین می‌رود. هیپوتالاموس در احساس سیری و گرسنگی و تنظیم غذا

نقش دارد. اگر معده‌ی شخصی را خارج کنند و ارتباط عصبی معده را با مغز قطع کنند، احساس گرسنگی او از بین نمی‌رود.

در انسان، چگونگی ارضای انگیزه‌ی گرسنگی از آداب و رسوم و شرایط خاص نیز تبعیت می‌کند. چه بسیار دانشمندانی که به هنگام تحقیق، فراموش می‌کنند که گرسنه‌اند؛ و یا افرادی که به‌خاطر اعتقادات خود دست از غذا خوردن می‌کشند. موجودات زنده، بیش‌تر غذاهایی را انتخاب می‌کنند که بدن آن‌ها نیاز دارد. در انسان گرایش به بو و مزه‌ی غذا نشان‌دهنده‌ی میزان نیاز نیست و به یادگیری و عادت نیز مربوط است.

اگر گرسنگی ادامه یابد ضعف عمومی، بی‌حوصلگی، حساسیت و زودرنجی، کاهش میل جنسی شدت می‌گیرد و اگر باز هم ادامه یابد به تزلزل اخلاقی، بدقولی، بی‌عاطفگی و دزدی منجر می‌شود.^۱ این که گفته‌اند آدم گرسنه دین و ایمان ندارد سخنی بسیار سنجیده و منطقی است، زیرا اغلب افراد آدمی برای زنده ماندن به هر تلاش درست و نادرستی دست می‌زنند و مبارزه‌ی با مرگ و برخورداری از زندگی را حق مسلم خود می‌دانند و انجام هر عملی را در این مورد مشروع و شایسته می‌شمارند.

۴-۱- انگیزه‌ی جنسی: انگیزه‌ی جنسی، با تراوش هورمون‌های جنسی و فعالیت دستگاه عصبی مرتبط است. در انسان ارزش‌های اخلاقی و عوامل اجتماعی نیز در جلوه‌ی رفتار جنسی نقش دارند. این انگیزه، برای بقای نسل لازم است اما ارضا نشدن آن، حیات موجود زنده را به‌خطر نمی‌اندازد. هیپوتالاموس مسئول هماهنگی اعمال پیچیده‌ی جنسی است. در انسان سلامت غده‌های جنسی و دستگاه عصبی به‌تنهایی سبب انگیزتگی جنسی نمی‌شود و انگیزتگی جنسی نیازمند آموزش یا تحریک و یا تأثیر یک عامل خارجی نیز هست. تا جایی که می‌توان گفت، در انسان انگیزه جنسی بیش‌تر جنبه‌ی روانی دارد.

۲- انگیزه‌های شخصی و اجتماعی: انگیزه‌های شخصی - اجتماعی، برخلاف انگیزه‌های بدنی و فیزیولوژیک جنبه‌ی همگانی ندارند و ناشی از چگونگی اثرات محیط و فرهنگ هر جامعه هستند.

۱-۲- انگیزه‌های شخصی: این انگیزه‌ها به‌طور کلی براساس یادگیری‌ها، تجربه‌های شخصی، امکانات محیطی و با توجه به آداب و رسوم جلوه می‌کنند و در تمام مردم یکسان نیستند. هرکس به دلایلی و براساس خواست و علاقه‌ی شخصی، این انگیزه‌ها را کسب کرده و جزو باورهای شخصی و فردی او شده است. اعتقاد و ارزش‌گذاری برای این باورهای شخصی، در فرد نوعی احساس نیاز به‌وجود می‌آورد. انگیزه‌های شخصی از مشوق‌ها، علاقه‌ها و نگرش‌های فردی مایه می‌گیرند. انگیزه‌های

۱- حضرت رسول اکرم (ص) در این‌باره چنین فرموده‌اند: مَنْ لَا مَعَاشَ لَهُ لَا مَعَادَ (ایمان) لَهُ (کسی که معاش او تنظیم نباشد، رستاخیز (ایمان) ندارد).

شخصی بسیار زیادند. برای مثال یکی می‌خواهد پزشک، دیگری می‌خواهد مهندس و سومی می‌خواهد معلم یا افسر ارتش شود.

۲-۲- انگیزه‌های اجتماعی: عواملی هستند که از نگرش‌های جامعه مایه می‌گیرند. افراد هر جامعه‌ای بیش‌تر کوشش می‌کنند تا بنابه آن انگیزه‌ها رفتار کنند. چنان که امریکایی‌ها به پول اهمیت می‌دهند و آن را حلال همه‌ی مشکلات می‌دانند. اما آلمانی‌ها برای کسب قدرت و فرانسوی‌ها برای دانش‌اندوزی ارزش زیادی قائل‌اند. غربی‌ها بیش‌تر فردگرا و ژاپنی‌ها جامعه‌گرا هستند.

کشش ویژه‌ای که انگیزه‌های شخصی و اجتماعی را در فرد به‌وجود می‌آورد و می‌خواهد او را در صحنه‌ی عمل فعال نماید، «مشوق» نامیده می‌شود. به عبارتی دیگر مشوق، به علاقه‌های غیرمستقیم گفته می‌شود که فرد برای رسیدن به آن، به نوعی کوشش و فعالیت می‌پردازد.

انگیزه‌های شخصی و اجتماعی به تدریج حاصل می‌شوند. کودک به دلیل وابستگی و نیاز به پدر و مادر از همان آغاز می‌آموزد که با دیگران ارتباط برقرار کند. هم‌چنین، احساس تنهایی و ناراحتی در کسانی که از دیدار دیگران محروم هستند، آنان را به تدریج به دوستی با افراد و گروه‌گرایی وادار می‌سازد. راه و رسم و شکل انجام این رفتارها را، یادگیری‌های مستقیم و غیرمستقیم معین می‌کنند.

ارضای نیازها

پیش‌تر گفته شد که انگیزه‌ها، ناشی از وجود نیازها هستند. با برآورده شدن نیازها، در فرد، احساس آرامش، رضایت خاطر و تعادل به‌وجود می‌آید. ولی برآورده نشدن نیازهای اولیه‌ای چون نیاز به غذا یا مسکن، سبب بروز فشار روانی و تنش در انسان می‌گردد و نیاز به احساس امنیت و دیگر نیازهای پیشرفت را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هرچند نیازها سلسله مراتبی دارند، ولی گاه انسان برای رسیدن به کمال، برخی از نیازهای اولیه‌ی خود را نادیده می‌گیرد. بسیاری دانش‌آموزانی که محرومیت‌های معمولی را به‌خاطر توفیق در درس و زندگی تحمل می‌کنند. هم‌چنین، برخی به‌خاطر ارزش‌های دینی و ملی، بسیاری از سختی‌ها را تحمل می‌نمایند. در این قبیل موارد، سلسله مراتب نیازها، کم‌اهمیت خواهد بود. برای این قبیل انسان‌ها، نیازهای برتر روانی، مهم‌تر از تأمین خوراک و پوشاک و یا برخی از نیازهای معمولی است. در این جا، به دو نیاز برتر یعنی کمال‌جویی و خداجویی اشاره می‌شود:

۱- کمال‌جویی: کمال‌جویی از ویژگی‌های انسان است. آدمی پیوسته در حال پیشرفت و تکامل است. از طریق کمال‌جویی زندگی او هر روز رنگی تازه به‌خود می‌گیرد. اما برخی کمال را در آسایش و آرامش مادی می‌دانند و در پی جمع‌آوری پول و ثروت‌اند. برخی دیگر در پی کسب مقام

اجتماعی و شهرت‌اند. عده‌ای مدارج علمی را نشانه‌ی کمال می‌دانند. بعضی کمال را در اندیشیدن به امور هستی می‌پندارند. دانشمندان معتقدند که کمال هر انسان، به میزان رشد و بهره‌وری از استعدادهای گوناگون وی بستگی دارد. احساس توفیق و رسیدن به هدف (کمال) در افراد، نوعی ارضای نیاز تلقی می‌شود.

۲- خداجویی: میل به آگاهی از حقایق امور و منبع وجود، به‌عنوان یک نیاز، پیوسته انسان را به تفکر واداشته است. تا جایی که بسیاری از دانشمندان، حقیقت‌طلبی و خداجویی را امری فطری می‌دانند. در ادیان الهی، از جمله در اسلام، خداجویی نیازی طبیعی و فطری است. از لحاظ روان‌شناسی میل به «مورد تأیید منبع قدرت بودن» یکی از نیازهای مهم است.

انسان کمال‌جو، به قدرت‌های محدود و فانی چندان توجهی ندارد و می‌خواهد مورد تأیید منبع مقتدرتری باشد. اغلب مشاهده کرده‌اید که افراد در مواقع بی‌پناهی و زوال، فقط به این نیروی لایزال (خدا) رومی‌آورند. در بسیاری از موارد ذکر و یاد خدا به انسان آرامش و امنیت می‌دهد^۱ و موجب می‌شود تا پریشانی فکر کاهش یابد و فرد بتواند از تمامی توان ذهنی خود بهره‌مند گردد.

خداجویی، در رفتار همه‌ی مردم به شکلی مشاهده می‌شود؛ مانند سرنهاندن به سرنوشت، توکل در امور، خدمت به خلق برای رضای خدا، واگذار نمودن کار خود به خداوند، احساس رضایت از الطاف الهی و صدها نمونه‌های دیگر، همه و همه، نشانه‌ی خداجویی بشر است.

بسیاری از دانشمندان، ارضای نیاز به خدا را برتر از ارضای تمامی نیازهای روانی و حتی بدنی می‌دانند. در اسلام معنی غنا (ثروت)، برخورداری از دارایی زیاد نیست، بلکه غنا، حالت و وضعیتی است که انسان را از هر چیزی غیر از خدا بی‌نیاز می‌سازد. چنین فردی حداقل از لحاظ روانی در سلامت و آرامش است و این، همان کمال‌جویی یا خداجویی است.

هیجان

هیجان‌ها، حالت‌های رفتاری ویژه‌ای هستند که بر اثر انگیزه یا محرک خاصی به وجود می‌آیند و فرد را به نوعی کنش و واکنش سریع و تند وامی‌دارند. اثر هیجان‌ها بر دو دسته است: دسته‌ی اول رفتارهای ظاهری فرد هستند که با رفتار عادی او متفاوت‌اند. دسته‌ی دوم تغییراتی است که در عمل دستگاه‌های بدنی بروز می‌کند. به‌طور خلاصه، هیجان نوعی پاسخ ناموزون، ناگهانی و شدید به محرک است. وقتی دچار هیجان می‌شویم احساس متفاوتی به ما دست می‌دهد که شدیدتر و ناگهانی‌تر از موارد عادی است.

۱- ألا يذكر الله تطمئن القلوب: قرآن کریم.

هیجان‌ها دو نوع‌اند: یا خوشایند هستند، مانند عشق، مهر، شادی و امید، خنده و شگفتی؛ و یا ناخوشایند؛ مانند کینه، غم، گریه، ناله، ترس و خشم. هر یک از این هیجان‌ها، حالت‌های رفتاری خاصی را ایجاد می‌کنند که در زندگی ما اهمیت فراوانی دارند. هیجان‌های مثبت در سلامت، نیروی عقل و ادراک و حافظه تأثیر می‌کنند و به تجربه‌های ما معنی می‌دهند. هیجان‌ها در تصمیم‌گیری‌ها، داوری‌ها، درک زیبایی‌ها، ارتباطات و ... نقش دارند. برای مثال، اگر بخواهیم دیگران را در مسئله معینی وادار به همکاری نماییم، بی‌شک باید در آنان حالت هیجانی ایجاد کنیم.

مردم، هنگامی آمادگی دارند به قحطی‌زدگان یا سیل‌زدگان کمک کنند که هیجان نوع دوستی و ترحم آن‌ها برانگیخته شود. هیجان‌های مطلوب و نامطلوب در رفتار کنونی و آینده‌ی ما اثر می‌گذارند. یک خاطره و تجربه‌ی هیجانی ممکن است در سرتاسر عمر دوام داشته باشد و ما را وادار به داشتن رفتار خاصی بکند. کسی که از نیکوکاری و کمک به مستمندان لذت برده است، درعین تنگ‌دستی، نیز درحد امکان به یاری دیگران می‌پردازد. یا خاطره‌ی دوستی با کسی؛ با محبت دیدن از شخصی، در ما احساس تکریم و احترام را برمی‌انگیزد.



تعجب



ترس



بیزاری



شادی



غم



خشم

شکل ۲-۵- حالت‌های مختلف هیجانی

وظیفه‌ی اصلی مربیان، آموختن چگونگی بروز و کنترل واکنش‌های هیجانی، به کودکان است. باید شور و احساس و دل‌بستگی کودکان را نسبت به امور برانگیخت تا سلامت فکر و احساس در آنان

حاصل شود. مربی خوب، زشتی، زیبایی، خوبی و بدی پدیده‌ها را بی‌طرفانه مورد ارزیابی قرار می‌دهد تا کودکان با واقعیت‌ها روبه‌رو شوند و از تعبیرهای نادرست پرهیز کنند. مربیان باید کودکان را در کنترل هیجان‌های خود، یاری دهند.

شکل رفتار هیجانی: بسیاری از رفتارهای هیجانی مانند گریه، ناله، فریاد، لبخند، خنده و احساس تعجب، در تمام کودکان به‌گونه‌ای کم و بیش یکسان بروز می‌کند و بر اثر رشد طبیعی شکل می‌گیرد. این امر در کودکان نابینا و ناشنوا (که شکل هیجانی را ندیده و نیاموخته‌اند) نیز یکسان انجام می‌شود. اما برخی از حالت‌های هیجانی از طریق مشاهده‌ی رفتار دیگران آموخته شده‌اند و در فرهنگ‌های گوناگون یکسان جلوه نمی‌کنند. چنان‌که اسکیموها برای ابراز محبت بینی خود را به یکدیگر می‌مالند. در صورتی که اغلب مردم چهره‌ی یکدیگر را می‌بوسند.

چینی‌ها در حالت تعجب زبان خود را بیرون می‌آورند ولی ایرانی‌ها چشم‌های خود را گرد می‌کنند و ابروهایشان چروک می‌شود. بسیاری از رفتارهای هیجانی، مثل ترس، نگرانی، غم، شادی و مانند آن‌ها، در نتیجه‌ی یادگیری و تجربه، تغییر شکل می‌دهند. در برخی از موارد نیز ممکن است از روال عادی خارج شوند و به‌صورت متضادی جلوه کنند. مانند این که افراد از شدت ناراحتی به طرز خاصی بخندند و یا برخی از شادی زیاد گریه کنند.

احساس هیجانی: برداشتی است که از برانگیختگی هیجانی حاصل می‌شود و جنبه‌ی ذهنی دارد. چنان‌که در حالت ترس، گروهی احساس می‌کنند که «دلشان فرو می‌ریزد»، و یا در حالت شادی احساس می‌کنند که «روحشان پرواز می‌کند». احساس بعضی از هیجان‌ها را از قیافه و ظاهر فرد می‌توان شناخت؛ مانند احساس غم و شادی. ولی احساس برخی دیگر را به‌سادگی نمی‌توان درک کرد و فقط از طریق پاسخ فرد به پرسش‌های مربوط می‌توان به چگونگی آن پی برد. مانند رفتار فردی که نمی‌خواهد احساس غم یا شادی خود را به دیگران نشان دهد.

هیجان و تغییرات بدنی: احساس هیجانی با واکنش‌های بدنی همراه است؛ از جمله ضربان قلب، تغییر فعالیت دستگاه گوارش، نفس نفس زدن، تغییر فعالیت غده‌های عرقی (نشستن عرق سرد یا گرم بر بدن)، تغییر کار دستگاه‌های عصبی، تغییر توان مثانه در نگهداری ادرار، تغییر رنگ، سستی یا قوت بیش‌تر بدن.

عامل اصلی تغییر فعالیت‌های بدنی در احساس‌های هیجانی، هیپوتالاموس است که در دریافت، وضبط و انتقال حالت‌های هیجانی تأثیر فراوان دارد. تغییرات بدنی در هیجان‌های مطلوب، به‌گونه‌ای سازگار و هماهنگ با وضعیت طبیعی رخ می‌دهند و بر بدن اثر مثبت دارند.

در هیجان‌های نامطلوب، تغییرات بدنی به‌گونه‌ای ناسازگار و ناهماهنگ با وضعیت طبیعی رخ

می‌دهند و بر بدن اثر بازدارنده و منفی دارند. علاوه بر هیپوتالاموس، بخش آگاهی مغز (کرتکس یا مخ‌رویه) نیز در انگیزش هیجانی نقش دارد. تصمیم‌های ارادی فرد در برابر هیجان‌ها از این ناحیه سرچشمه می‌گیرد.

هیجان و انرژی بدنی: در هیجان‌های شدید، نیروی بدنی و انرژی ذخیره‌ی فرد مصرف می‌شود. این انرژی صرف حرکت و فعالیت ناگهانی می‌گردد و در بعضی موارد سرتاسر وجود فرد را دربر می‌گیرد. اگر هیجان، مثبت باشد؛ میل به غذا وجود دارد و انرژی مصرف شده به سرعت ترمیم می‌شود. علاوه بر آن فعالیت طبیعی اندام‌ها نیز بیش‌تر می‌گردد و باعث سلامت و طول عمر و شادابی می‌شود.

در بعضی هیجان‌های منفی با وجود مصرف انرژی‌های بدن، میل به غذا کم می‌شود و هضم نیز دچار اختلال می‌گردد. این حالت برای سلامتی و طول عمر و شادابی مضر است. با تکرار هیجان‌های منفی، ناراحتی‌هایی به وجود می‌آید که نوعی اختلال هیجانی هستند، مانند خستگی، اختلال در دستگاه گوارش، بی‌خوابی و کم‌وزنی در هیجان‌های منفی ضعیف ولی مکرر نیز، این‌گونه اختلالات به تدریج به وجود می‌آیند که در سلامت انسان اثر بدی می‌گذارند. مانند زخم معده، تنگی نفس، ناشی از هیجان‌های مکرر.

تفاوت هیجان‌ها با انگیزه‌های فیزیولوژیک

انگیزه‌های فیزیولوژیک به شکل منظم تکرار می‌شوند و بیش‌تر منشأ بدنی (درونی) دارند و در حد زیادی یکنواخت‌اند. در صورتی که هیجان‌ها، دوره و زمان خاصی ندارند و اغلب بر اثر عوامل بیرونی پدید می‌آیند. بیش‌تر آن‌ها آنی و زودگذرند و گاهی فکر حاصل از یک امر هیجانی، از ذهن عبور می‌کند و موجب احیا و استمرار رفتار هیجانی می‌گردد. این امر، در هیجان‌های مثبت مفید است، ولی در هیجان‌های ناخوشایند با مشکلات بدنی و روانی همراه خواهد بود. فردوسی در این باره چنین می‌سراید:

مده دل به غم تا نکاهد روان به شادی همی دار تن را جوان