

اصطلاح نامه روانشناسی

گردآوری شده در مجموعه بویکها

گردآورنده: وحید سرباز

بازنشر: ۱۳۹۱/بویکها. آی آر

www.bookiha.ir

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه؛

هدف اصلی و اولیه تدوین واژگان حاضر ارائه توضیحاتی مجمل پیرامون مفاهیم و کلیه واژگان روانشناسی مطروحه در کتاب روانشناسی پایه سوم انسانی است و هدف فرعی این مجموعه آماده کردن یکی از ابزارهای لازم برای بهره گیری مستقیم دانش آموز می باشد .

رشته علوم انسانی از کتابها و مجلاتی که در علوم روانشناسی تالیف شده است . امید است که مجموعه اصطلاحاتی که در این واژگان عرضه شده است بتواند کار مطالعه متون را برای دانش آموز رشته علوم انسانی تسهیل کند به نحوی که آنان بتوانند سریع تر به اطلاعات نوین علمی دست یابند .

در این مجموعه سعی شده است برای توضیح هر کلید واژه با رجوع به منابع معتبر و متعدد موجود در رشته روانشناسی ، مطالبی که مفید و مناسب می باشد استخراج و بیان گردند و دانش آموزان عزیز می توانند در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به منابع مذکور تحت هر کلید واژه مراجعه نمایند .

این واژگان با همه وقتی که در تدوین آن به کار رفته است مسلماً خالی از نقص نیست امید است اهل نظر بر مولفان منت نهاده ، نارساییهای کار و پیشنهادات اصلاحی خود را با آنان در میان گذارند .

در پایان از جناب **آقای آهنی** دبیر زبان که مولفان را در ویرایش اثر یاری نموده اند ، همچنین از جناب **آقای میر هاشمی** که ضمن مطالعه واژگان ، یاری در گرد آوری کلیه واژگان نمودند صمیمانه سپاسگذاری می کنیم .

« الف »

- احساس** *sensation*
- از دیدگاه نظری، ساده ترین تجربه حسی (آگاهی آنی) که در اثر تحریک یکی از در یافت کنندگان به وجود می آید.
 - فرآیند یک دریافت کننده که به مرحله کسب معنی، نرسیده است.
 - واکنش دستگاه های حسی یا حواس نسبت به محرکی که از راه اعصاب حسی به مغز انتقال می یابد. (ساعتچی، ۱۳۷۷)

- احساسات** *sentiments/feelings*
- هر چند ارائه یک معنی دقیق برای این اصطلاح مشکل است، اما می توان گفت معنی آن در کلی ترین حالت تجربه کردن حس کردن، یا داشتن نوعی فرآیند هشیار می باشد. معانی خاص تر آن عبارتند از (۱) اثر حسی، یا احساساتی نظیر گرما یا درد (۲) حالت های عاطفی مثل احساس خوب بودن، احساس افسردگی و... (۳) یکی از ابعاد هیجان... (۴) اعتقاد مثل احساس مبهم درباره چیزی که با هیچ دلیل و شاهد واقعی حمایت نمی شود.

هر چند مطابق علم صرف و نحو اصطلاح (*sentiment*) از کلمه حس کردن گرفته شده اما به معنی وسیعتری به کار می رود حس کردن یک حالت پیچیده است که بر پایه احساس یک فرد نسبت به بعضی موقعیتها، اشخاص، عقاید و افکار و نظایر آن، وجود می آید. یک احساس، کلی تر و پیچیده تر از یک نگرش یا قضاوت است، یعنی یک احساس خاص بیش از یک حالت عاطفی است و در آن معنی ضمن

عمل نیز وجود دارد برای مثال فردی که دارای احساسات قوی وطن دوستی است ، احتمال دارد با شدت از وطن خود در مقابل دشمن مهاجم ، دفاع کند.

(ساعتچی ، ۱۳۷۷)

احساس حقارت *Inferiority feeling*

نگرش منفی و انتقاد آمیز نسبت به خود. در واقع این اصطلاح برای کاربرد روزمره مردم عامی در اشاره به هر نوع احساس بی کفایتی و حقارت است . و آدلر به وجود چنین احساسهایی در کودک اشاره دارد .

(شولتز ، ۱۹۸۷)

احساس گناه (بی ارزشی) *sin feelings*

احساس بی ارزشی اغلب با احساس گناه عمیق همراه است فرد احساس شکستهای گذشته و حال خود را بزرگ می نماید و به نظر می رسد که محیط اطراف را برای شاهد ادعای خود غور و بررسی می کند و هر گونه نقص و نارسائی را به خود نسبت می دهد.

(آزاد ، ۱۳۷۵)

اختلال اسکیزوفرنیایی *schizophrenia disorder*

گروهی از اختلالات با ویژگی های فقدان تماس با واقعیت ، پریشانیهای بارز اندیشه و ادراک و رفتار عجیب و غریب.

(هیلگارد و اتکینسون ، ۱۹۸۳)

اختلال اضطرابی *Anxiety disorder*

یک اختلال اضطرابی که مشخصه عمده آن تنش و بیمناسکی حتمی است . ممکن است با نشانه های بدنی مانند تپش قلب، احساس خستگی ، اختلال خواب ، سرگیجه نیز همراه باشد .

(هیلگارد و اتکینسون ، ۱۹۸۳)

اختلال اضطراب فراگیر *Generalized anxiety disorder*

اشخاصی که این اختلال را تجربه کرده اند معمولاً به روشنی نمی دانند که چرا می ترسند. نشانه اصلی این اختلال اضطراب است و به این دلیل فراگیر نامیده می شود که با محرک یا رویداد بخصوص فرا خوانده نمی شود. بلکه در موقعیتهایی گوناگون رخ می دهد. به نظر می رسد که این گونه اضطراب کمتر وابسته رویدادهای برونی است و بیشتر در احساسات و تعارضهای درونی شخص ریشه دارد. (هیلگارد و اتکینسون، ۱۹۸۳)

اختلال خلقی

Temperamental Disorder

اختلالهای خلقی به سه گروه اختلالهای افسرده وار (یک قطبی)، اختلالهای دو قطبی و دو اختلال مبتنی بر علت شناسی («اختلال خلقی ناشی از یک شرط طبی عمومی» و «اختلال خلقی ناشی از مصرف مواد») تقسیم شده اند که هر یک از آنها نیز دارای مجموعه هایی هستند.

اختلال خلقی تک قطبی

Polar temperamental disorder

اختلال خلقی ویژگی اصلی اختلالهای عاطفی است، افرادی که اختلال خلقی تک قطبی دارند، آشفتگی هیجانی آنها به یک حالت است و دائماً در حالت افسردگی به سر می برند. (آزاد، ۱۳۷۵)

اختلال خلقی دو قطبی

Bipolar Temperament Disorder

اختلال دو قطبی، بر اساس نامی که برای آن انتخاب شده، هم شامل حمله های افسردگی است و هم حمله های مانیایی (شیدائی). به طور معمول، اختلال دو قطبی در آغاز به صورت حمله مانیایی آشکار می شود حمله های بعدی، ممکن است که به شکل الگوهای گوناگونی رخ بنماید. امکان دارد که پس از حمله های مانیایی

یک دوره طبیعی باشد، به دنبال آن یک حمله افسردگی، سپس یک دوره طبیعی، و به همین ترتیب. (آزاد، ۱۳۷۵)

اختلال روانی فیزیولوژیکی *Psychophysiological Disorder*

آسیب شناسی جسمی و صدمه واقعی به بافت که ناشی از برانگیختگی مستمر هیجانی بدن در دوره‌های فشار روانی تحمل شده است. (سارا سون، ۱۳۷۸)

اختلال شخصیت *Personality Disorder/ Personality Disturbance*

الگوی پایدار عادت گونه و انعطاف ناپذیر رفتار یا منش که قدرت سازگاری شخص را به شدت محدود می‌سازد. در اغلب موارد جامعه این گونه رفتارها را نا سازگار به حساب می‌آورد در حالی که از نظر خود شخص چنین نیست. (هیلگارد واتکینسون، ۱۹۸۳)

اختلال هراس *Phobic disorder*

هراسها، ترسهای غیر منطقی از اشیا و موقعیتهای خاص هستند. و بر خلاف نگرانیهای مبهمی که در اختلالهای اضطراب فراگیر دیده می‌شود در اختلالهای هراس، ترسها کاملاً اختصاصی هستند. وقتی کسی ترس شدیدی در برابر محرک یا موقعیتی نشان می‌دهد که دیگران آن را خطرناک نمی‌دانند، می‌گوییم این شخص دچار هراس (فوبی) است. (هیلگارد واتکینسون، ۱۹۸۳)

اخلاق *Morality*

۴- Identification: شناسایی، همانند سازی

ادراک فرایند سازمان دادن و معنا دادن به درون داده‌های حسی است. از این رو به عنوان راهنمای رفتار از کارکرد مفیدی برخوردار است. در حقیقت، رفتار به نحو گسترده‌ای به برداشت از جهان اطراف وابسته است، ادراک کمک می‌کند تا پاسخهایی که می‌دهیم تعیین شود. رفتار حرکتی موثر و کارآمد کاملاً وابسته به ادراک است. (سیج، ۱۳۷۸)

ارزش Value

یک هدف اجتماعی که دست یافتن به آن مطلوب است. مجموعه کم و بیش مربوط ارزشها که رفتار و سلوک شخص را تنظیم می‌کند بدون اینکه خودش بدان آگاه باشد. (شعاری نژاد، ۱۳۶۴)

ارزشهای اجتماعی Social values

مقیاسهای که از طرف یک جامعه به عنوان ملاک ارزیابی افکار، هدفها و اعمال افراد یا گروهها پذیرفته شده اند و اساس، پاداشها و کیفرها می‌باشد. (شعاری نژاد، ۱۳۶۴)

اریکسون Erikson.E.

اریکسون روانکاو نظریه پرداز بود که در عقاید فروید در مورد مراحل رشد تجدید نظر اساسی کرد. اریکسون معتقد بود که فروید به تغییرات رشدی بیش از حد تاکید می‌کند و به اهمیت تجارب کودک در جریان پرورش یافتن و روابط اجتماعی و عوامل فرهنگی موثر در رشد «خود» کم توجهی می‌کند. اریکسون در عین حال معتقد بود که تغییرات عمده رشدی بعد از دوران کودکی واقع می‌شود. به همین

دلیل مجموعه ای از هشت مرحله رشد را مطرح کرد . که تمام دوران زندگی را در بر می گیرد.

هر مرحله با یک تکلیف یا بحران رشدی شخص می شود که مشخص باید آن را از سر بگذارند تا بتوانند مطابق با الگوی رشد سالمی به زندگی ادامه دهد . مساله مهم در مرحله اول ایجاد اعتماد است . اریکسون معتقد بود که نوزادان در صورتی که دنیای پیرامونشان با ثبات و قابل پیش بینی باشد غذایشان را خورده باشند ، جای گرم و راحتی داشته باشند احساس اعتماد می کنند.

مرحله دوم : مرحله تضاد بین رشد استقلال رأی با رشد تر دید و شرم است. در دوران نو پایی کودکان می کوشند تا استقلالی بیا بند . آنان «نه» می گویند و می توانند هر جا که بخواهند راه بروند و بدونند . اریکسون معتقد بود که این مساله اهمیت دارد که به کودکان در این دوران استقلال رای بدهیم و با آنان تند و پر خاشگر نباشیم. والدینی که فرزندان خود را به دلیل رفتار نادرست دچار شرمزدگی می کنند ممکن است باعث شوند که او در مورد مستقل بودن خود دچار احساس تردید و دودلی شود.

مرحله سوم : مرحله تضاد بین احساس ابتکار و گناه است . کودکان در اواسط دوران کودکی نیاز دارند تا تضاد بین کارایی و احساس حقارت را حل کنند . آنان وارد مدرسه می شوند ، تکالیفی را انجام می دهند و مهارتهای جدیدی کسب می کنند . موفقیت و احساس کفایت اهمیت می یابد کودکی که هیچ توانایی خاصی ندارد، یا به کرات با شکست مواجه می شود ممکن است شدیداً احساس حقارت کند.

عمده ترین تضاد در دوران نوجوانی تضاد بین هویت یابی در برابر سر در گمی نقش است . بسیاری از عناصر هویت دوران کودکی در نوجوان تثبیت می شود و در عین حال هویتی شخصی و شغلی کسب می کند. عدم توانایی در حل این تضاد ممکن است منجر به سر در گمی نقش یا هویت شود.

در اوایل بزرگسالی فرد با تضاد بین صمیمیت، در برابر کناره جویی روبه رو است. انسان نیاز دارد تا روابط شخصی و طولانی مدتی با دیگران برقرار کند. کسی که نمی تواند چنین روابطی برقرار کند. ممکن است از لحاظ روانی از دیگران کناره جویی کند و فقط روابط اجتماعی سطحی با دیگران برقرار کند.

تضاد در اواسط دوران بزرگسالی زاینده گی در برابر خود فرو رفتگی است. یکی از انواع زاینده گی بچه دار شدن است ولی در عین حال تولید کننده و خلاق بودن در کار یا سایر فعالیت ها نیز اهمیت دارد. به نظر اریکسون بزرگسال بدون احساس مولد بودن در خود فرو می رود.

آخرین تضاد، کمال خود در برابر نومیدی است، کسانی که خود آنان به حد کمال رشد کرده احساس معنا و نظم در زندگی می کنند. زمانی یاس در این مرحله غالب می شود که افراد از مرگ بترسند یا اینکه زندگی گذشته خود را رضایت بخش ندانند. (یا سایب، ۱۳۷۷)

آزمایش

در روش آزمایش محقق سعی می کند با ایجاد تغییری خاص، نتایج آن را مورد بررسی و مشاهده قرار دهد.

معمولاً در این روش محقق یک یا چند متغیر را انتخاب کرده و با تغییر آنها سعی می کند اثر این تغییرات را بر سایر متغیرها مطالعه کند. اصطلاحاً به تغییری که توسط محقق کنترل شده تا تاثیر آن بر متغیرهای دیگر تعیین شود. **متغیر مستقل** گفته می شود. در حالیکه متغیر یا متغیرهایی که در اثر دگرگونی متغیر مستقل دگرگون می شوند. اصطلاحاً متغیر تابع یا وابسته نامیده می شوند.

(احمدی و فراهانی، ۱۳۷۰)

آزمون

Test

آزمون عبارت است از وسیله ای که برای سنجیدن ویژگی روانی خاصی به کار گرفته می شود.

آزمونهای روانی به چند دسته تقسیم می شوند. ۱- آزمونهای شناختی: آزمونهایی هستند که ویژگیهای شناختی را مورد سنجش قرار می دهند. ۲- آزمونهای هوشی: نمونه ای از آزمونهای شناختی به شمار می آیند. ۳- آزمونهای شخصیتی: آزمونهایی هستند که ویژگی های شخصیتی افراد را مورد سنجش قرار می دهند. ۴- آزمونهای پیشرفت تحصیلی: آزمونهایی هستند که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را می سنجند. (احمدی و فراهانی، ۱۳۷۰)

آزمون های استعداد (آزمون پیشرفت): *Aptitude tests/*

Achivement tests

آزمونهایی هستند که از روند یاد گیری یا پیشرفت موفقیت یک فرد در انجام یک وظیفه خاص ارزشیابی می کنند بدون اینکه به زمینه های وراثتی آن توجه شود. (نظری، ۱۳۸۱)

Statistical tests/

آزمونهای آماری

آزمونهای آماری عبارتند از روشهایی که به منظور بررسی میزان اعتبار داده ها در بر آوردهای آماری مورد استفاده قرار می گیرند به بیان دیگر آزمونهای آماری نشان می دهد که خطای اندازه گیری در داده ها آماری چقدر است. (شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

Weights Balancing test

آزمون بالانس وزنه ها

برای تجسم این وسیله به شرح مختصری از آن می پردازیم. اهرمی را در نظر بگیرید که در دو بازوی هم اندازه خود چهار میخ چوبی دارد که فواصل میان آنها نیز

با یکدیگر برابر است. ضمناً وزنه هایی حلقه ای شکل را می توان بر روی این میخ های چوبی به هر تعداد قرار داد. آزمایشگر می تواند در صورت تمایل با کشیدن یک زبانه هر دو بازوی اهرم را آزاد کند. بدین ترتیب، پس از رها شدن زبانه هر طرف اهرم که سنگین تر باشد، بازوی اهرم به همان سمت متمایل خواهد شد. در این مسئله تعادل اهرم به دو عامل بستگی دارد. یکی تعداد وزنه های روی هر دو بازو و دیگری فاصله وزنه ها از مرکز ثقل. وقتی در مورد چگونگی تعادل اهرم، از کودکان سؤال می شود، آنها به یکی از چهار قاعده زیر استفاده می کنند:

قاعده ۱: کودک یا نوجوان تنها به تعداد وزنه ها توجه می کند و نتیجه می گیرد بازویی که تعداد وزنه های بیشتری دارد، به سمت پایین متمایل خواهد شد. بنا بر این، اگر تعداد وزنه ها در هر دو بازو یکسان باشد او پیش بینی می کند که با آزاد شدن دستگاه اهرم به حالت تعادل می ایستد.

قاعده ۲: کودک یا نوجوان توجه بیشتری به وزنه ها نشان می دهد و پیش بینی می کند بازویی که وزن بیشتری دارد، به سمت پایین متمایل خواهد شد. در صورتی که تعداد وزنه ها در هر دو بازو برابر باشد کودک به فاصله وزنه ها از مرکز ثقل توجه می کند.

قاعده ۳: کودک یا نوجوان برای بیان پیش بینی خود، هم به وزن و هم به فاصله توجه می کند، ولی اگر یک بازو دارای وزنه های بیشتری باشد و وزنه های بازوی دیگر فاصله زیاد تری از مرکز ثقل داشته باشد کودک دچار تضاد می شود و پیش بینی خود را صرفاً به صورت یک حدس احتمالی بیان می کند.

قاعده ۴: کودک یا نوجوان همزمان به وزن و فاصله توجه می کند و بدین ترتیب به یک اصل مهم پی برده است، نیرو گشتاوری هر دو بازو تابعی از حاصل ضرب وزن در فاصله نسبت به مرکز ثقل است. (احدی و جمهری، ۱۳۷۸)

آزمون های غیر کلامی: *Nonverbal test / Nonlanguage test*

آزمون‌هایی هستند که از زبان گفتاری یا نوشتاری برای بیان مقصود استفاده نمی‌کنند. (نظری، ۱۳۸۱)

استدلال *Reasoning*

به فرآیند قانونمند داوری درباره تصدیقها استدلال گفته می‌شود. افراد به هنگام استدلال از اطلاعاتی استفاده می‌کنند که صدقشان برای آنها معلوم یا مفروض است. معمولاً میان استدلال قیاسی و استقرایی تفکیک قائل می‌شوند. (برای اطلاعات بیشتر به استدلال استقرایی و قیاسی مراجعه شود). (آیسنک، ۱۹۴۴)

استدلال استقرایی *Inductive reasoning*

برخی اوقات به استدلال استقرایی استدلال «به سمت بالا» گفته می‌شود، یا از جزء به کل. برای مثال اگر بدانیم که زمستان در تورنتو، کالگاری، ساسکاچوان، که شهرهای کانادا هستند سرد است می‌توانیم بر این اساس به این تصمیم برسیم که زمستان در کانادا سرد است.

وقتی ما از طریق قیاس استدلال می‌کنیم می‌توانیم درباره درستی نتیجه آن مطمئن باشیم. اما وقتی افراد به طریق اسقراء استدلال می‌کنند، درباره احتمال نتیجه به داوری می‌نشینند. بیشتر دانسته‌های ما درباره جهان از طریق استدلال استقرایی فرا گرفته شده است. (آیسنک، ۱۹۴۴)

استدلال قیاسی *Deductive reasoning/*

Syllogistic reasoning

به استدلال قیاسی بعضاً استدلال ((به سمت پایین)) یا از کل به جزء نیز گفته می‌شود.

فرآیند استدلال قیاسی با مجموعه‌ای از عبارتها که مقدمه نامیده می‌شود شروع می‌شود و از آن مقدمه برای استنتاج عبارت دیگری استفاده می‌شود که در صورت درستی نتیجه نام دارد. (آیسنک، ۱۹۴۴)

استروژن**Estrogen**

گناد های جنسی ماده یا تخمدانها (*Ovaries*) در بخش بالای لگن خاصره در دو طرف ستون فقرات جای دارند و وظیفه شان ساختن سلولهای جنسی و هورمون استروژن است.

استروژن علاوه بر آماده سازی جنسی یک رشته دگر گونیهای بدنی پدید می آورد، مانند بزرگ شدن سینه، پستانها، باسن و رویش مو در اطراف زهار.

(پارسا، ۱۳۶۷)

استرس**Stress**

استرس یا فشار روانی، مجموع واکنشهای جسمی، عاطفی و ذهنی است که ارگانیزم (موجود زنده) در برابر محرکهای خارجی یا داخلی که بر هم زننده ثبات و اوضاع فیزیولوژیک بدن هستند نشان می دهد. البته قدری استرس لازمه زندگی، تلاش و پیشرفت می باشد اما استرس بیش از حد و فشار روانی ناراحت کننده عامل مشترک بسیاری از بیماریهاست.

(هیلگارد واتکینسون، ۱۹۸۳)

حالت استرس وقتی اتفاق می افتد که انسانها با رویداد هایی مواجه می شوند که آنها را برای بهزیستی روانی و مادی خود خطرناک تلقی می کنند. در چنین شرایطی از ارگانیزم انتظار می رود با این وضعیت سازگاری و انطباق داشته باشد. در استرس، رویدادهایی که خطر آفرین تلقی می شوند، محرکهای استرس زا نام دارند، واکنشهای شخص نسبت به این رویدادها را استرس می گویند. بسیاری از منابع استرس را عوامل بیرونی تشکیل می دهند (مانند گرفتاریهای روزمره، دگر گونیهای زندگی و

...). سایر منابع استرس را می توان به عوامل درونی نسبت داد (مثل باورهای غیر منطقی و رفتاری تیپ A). (نظری ، ۱۳۸۱)

استوانه ها و مخروطها *Rods and cones*

استوانه ها و مخروطها گیرنده نوری هستند. اگر چه مخروطها را می توان به علت دارا بودن یک انتهای فوقانی (قطعه خارجی) مخروطی شکل تشخیص داد. بطور عموم استوانه ها بار یکنواخت و بلند تر از مخروطها هستند اما این موضوع همیشه صدق نمی کند در قسمتهای محیطی شبکیه استوانه ها ۲ تا ۵ میکرو متر قطر دارند در حالیکه قطر مخروطها ۵ تا ۸ میکرو متر است. در قسمت مرکزی شبکیه یعنی در لکه زرد قطر مخروطها فقط ۱/۵ میکرو متر است. (گایتون ، ۱۹۹۱)

آسیب مغزی *Brain Damage / Brain Injury*

اگر به یک مغز سالم بر اثر حادثه یا بیماری آسیب برسد به احتمال زیاد عوارض پایداری مانند عقب ماندگی هوشی ، فلج مغزی ، غش یا یک رفتار غیر طبیعی به وجود می آید. رفتار کودکانی که گرفتار آسیبهای مغزی شده اند یکدست نیست ، زیرا نوع کارکرد مغز به محل آسیب و میزان رشد طبیعی کودک در زمان حادثه بستگی دارد. گاهی آسیبهای مغزی رفتاری نا آشنا و عجیب و غریب پدید می آورد. زیرا فرد صدمه دیده ممکن است اشیاء را دگرگون ببیند و ادراک کند. در چنین مواردی کودک نخست به جزء توجه می کند ، سپس به کل آن. چنان که برای نمونه ، به جای کت فکر خود را به روی دکمه آن متمرکز می کند. (پارسا ، ۱۳۶۷)

اصل رمز گذاری اختصاصی (اصل زمینیه) *Encoding specificity principle*

این اصل یک حکم کلی در مورد ارتباط میان شرایط رمز گذاری و بازیابی لازم برای به یاد آوردن یک فقره یا رویداد است و بیان می دارد که اثر بخشی عملیات رمز گذاری بستگی دارد به نشانه های بازیابی، و توان نشانه ها بر حسب عملیات رمز گذاری تغییر می یابد.

اینکه فردی چقدر خوب رویداد یا واقعیتی را به یاد آورد به دو عامل اساسی بستگی دارد: (۱) عملیات رمز گذاری آغازین محفوظات حاصل (۲) محیط بازیابی یا نشانه های بازیابی آتی. اصل رمز گذاری اختصاصی حکم نظری کلی ای است در مورد ارتباط میان این دو عامل تعیین کننده در به خاطر آوردن. این اصل مبتنی بر آن است که عملیات رمز گذاری خاص اعمال شده روی آنچه که ادراک می شود، تعیین می کند چه چیزی در حافظه ذخیره می شود، آنچه که در حافظه ذخیره می شود تعیین می کند چه نشانه های بازیابی ای در فراهم آوردن دسترسی به آنچه که ذخیره شده است مؤثرند.

دو واقعیت تجربی نمونه را در نظر بگیرید. اول به سادگی می توان نشان داد که همبستگی معنایی نزدیکی میان کلمات شاه و ملکه وجود دارد ولی اینکه شاه به عنوان کلمه نشانه، یاد آوری کلمه مورد نظر پیشتر مطالعه شده «ملکه» را تسهیل می کند یا نه به طور عمده ای به عملیات رمز گذاری مشخصی بستگی دارد که در زمان مطالعه «ملکه» اعمال شده است. برای نمونه اگر آزمایش شونده کلمه مقصد «ملکه» را به عنوان عضوی از زوج کلماتی نظیر خانم، ملکه ببیند و ملکه را در ارتباط با خانم رمز گذاری کند آنگاه ارائه کلمه شاه در زمان بازیابی، یاد آوری کلمه «ملکه» را در قیاس با حالتی که هیچ نشانه مشخصی وجود ندارد تسهیل نمی کند. دوم وقتی شخص جمله ای مانند «آن مرد پیا نورا کوک کرده» را شنیده باشد. آنگاه نشانه «چیزی سنگین» فایده ای ندارد. از سوی دیگر وقتی که «آن مرد پیا نورا بلند کرد» جمله ای است که در ابتدا شنیده شده آنگاه «چیزی سنگین» نشانه عالی است حالی که «صدای خوب» چنین نیست. (آیسنک، ۱۹۴۴)

اضطراب

Anxiety

مهمترین عاملی که بر اساس نظریه تحلیل روانی علت تمام بیماریهای روانی محسوب می شود، اضطراب است. فروید اضطراب را (درد روانی) نامیده است. یعنی به همان صورت که اگر بدن دچار زخم، التهاب و بیماری گردد، اولین نشانه آن به صورت تب ظاهر می شود. اگر فرد از نظر روانی دچار مساله و مشکل شود اولین نشانه آن به صورت اضطراب جلوه گر می شود. اضطراب هم علت محسوب می شود هم معمول یعنی علت بسیاری از ناراحتیهای روانی اضطراب است. همچنین هر گاه شخصی با یک مساله و مشکل روانی مواجه گردد که موجب به هم خوردن تعادل روانی گردد، احساس اضطراب می کند فروید.

اضطراب را به سه نوع تقسیم کرده است الف) اضطراب واقعی هنگامی تجربه می شود که شخص با خطرات یا تهدیدهای بیرونی مواجه باشد. ب) اضطراب نوروتیک، زمانی بروز می کند که تکانه های نهاد موجب تهدید فرد در برابر قطع کنترل من و ظهور رفتارهایی که منجر به تنبیه می خواهند گردید شوند ج) اضطراب اخلاقی، وقتی ظاهر می شود که فرد عملی بر خلاف وجدان اخلاقی یا ارزشهای اخلاقی خویش انجام داده یا وقتی در نظر دارد انجام بدهد به این دلیل احساس گناه می کند. منبع اضطراب هر چه باشد تجربه ای بسیار خطرناک است و فرد برای آنکه آن را تجربه نکند تقریباً به هر عملی متوسل می شود.

حالتی بر خلاف ترس که معمولاً پاسخی است به یک تهدید معلوم و شناخته شده، احساسی است نا مشخص از تشویش و ناراحتی در پاسخ به خطر نا شناخته. اضطراب روانی درونی است و شخص را نسبت به تهدیدهای نا معلوم و مبهم گوش به زنگ و آگاه می سازد و او را وا می دارد تا بر علیه آن عملی دفاعی انجام دهد.

مکانیزمهای دفاعی، تدبیرهای ناخودآگاه «من» هستند که فرد برای مقابله با اضطراب و حفظ خویش از خطرات آن را به کار می‌گیرد. (آزاد، ۱۳۷۵)

اعتبار

Reliability

منظور از اعتبار، ثبات نمرات پاسخ دهندگان به آزمون در سنجش‌های مکرر بر روی افراد واحد و همسانی درونی ماده سوالات آزمون است. چنانچه آزمون را چند بار با فاصله زمانی نه چندان زیاد، مثلاً چند روز یا چند هفته، بر روی یک فرد اجرا کنیم و هر بار با نمرات متفاوت از دفعه قبل رو به رو شویم در این صورت خواهیم گفت که آزمون از اعتبار کافی برخوردار نیست زیرا نمی‌توان به نتیجه اجرای آن اعتماد کرد. (شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

اعتیاد

Narcotism/

Addiction

اعتیاد عبارت از حالتی است که شخص هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی به ماده‌ای وابستگی پیدا می‌کند. احتیاج شدید و اجباری به ادامه مصرف همه روزه آن داشته، قادر نیست به میل و اراده خود آن را ترک کند و تحمل او در مقابل مصرف تدریجی دارو بیشتر می‌شود. وابستگی به دو صورت روانی و جسمانی پیش‌آمد می‌کند.

در وابستگی جسمانی ماده به علت نفوذ در داخل سلولهای بدن و اثر شیمیایی آن باعث وابستگی سلولهای بدن شده و قطع دارو به منزله این است که یکی از مواد حیاتی سلول را به آن نرسانیم و به همین جهت در مواردی که دارویی وابستگی جسمانی ایجاد می‌کند ترک ناگهانی مواد بدون جانشین کردن ماده دیگری بجای آن موجب اختلالاتی می‌شود که برای بیمار فوق‌العاده ناراحت‌کننده است. وابستگی روانی عبارت است از حالتی که شخص از نظر عاطفی به دارو یا ماده‌ای

وابستگی پیدا می کند و با وجودی که نتایج سوء آن را می داند معهذ احتیاج دارد که مصرف آن را ادامه دهد و این وابستگی باعث می شود که شخص معتاد در موقع معینی که باید دارو یا ماده مخدر به او برسد به هر نحو که شده و حتی با وجود خطرات سوء مصرف مواد مخدر بی اختیار به سوی آن کشیده می شود و برای رسیدن به دارو حاضر به هر اقدامی می گردد. پیدایش تحمل یعنی تمایل شخص به ازدیاد مقدار مصرفی دارو، به این معنی که مدتی پس از مصرف ماده مخدر شخص نمی تواند مانند ایام شروع از آن لذت ببرد و به همین علت است که مقدار مصرف داروی معتادین در ابتدا کم است ولی پس از مدتی به تدریج مجبورند که آنرا زیاد کنند و بالاخره به حدی می رسد که برای حصول مربوط باید از مواد مخدر قویتری استفاده کنند و این مساله علت اعتیاد به چندین مواد را در معتادین توجیه می کند. (میلانی فر، ۱۳۷۴)

افلاطون

Plato

افلاطون بنیانگذار اصلی و پدر فلسفه غرب بود و یکی از بزرگترین فیلسوفان یونانی باستان است. او آکادمی فلسفه را در نزدیکی آتن تاسیس کرد، نوشته ای بسیار از خود به جا گذاشت از جمله جمهور و رساله مهمانی. افلاطون به جاودانگی روح اعتقاد داشت. در فیدون می نویسد «من بسیار امیدوارم که مرگ پایان همه چیز نباشد» اگر روح فنا ناپذیر باشد در این صورت جزئی از جهان مادی محسوب نمی شود. اگر جزئی از دنیای مادی نباشد، پس از اصول طبیعی علت و معمولی تبعیت می کند. این موضوع مستقیماً به آزادی اراده منتهی می شود، افلاطون در تعالیمش بین ظاهر و حقیقت تمایزی بارز قائل بود، او در این مورد مثال زندانی در غار را می آورد. زندانی سایه هایی را بر روی دیوار می بیند که از بیرون غار به درون افکنده می شود و فکر می کند این ها واقعی اند. به همین ترتیب روح موقتاً در بدن (یعنی غار) محبوس می شود و به اشتباه آنچه را در زندگی روزانه می بیند و می شنود

واقعیت می پندارد ولی واقعیت بر روح آشکار نمی شود مگر زمانی که پس از مرگ از زندان تن رها شود. (برونو، ۱۳۷۰)

اکسون

Axon(e)

تار منفردی که ضخیم تر و بلند تر از دندریت است. اکسون شبیه محوری است که یک قطب را به نرون متصل می کند. نرونهای رشد یافته یک اکسون دارند و یا اصلاً اکسونی ندارند. بعضی نرونها در ابتدا بیش از یک اکسون دارند اما پس از رشد اکسون خارجی را از دست می دهند. بسیاری از اکسونها از برجستگی جسم یاخته ای که به قطب (*Hillock*) اکسون موسوم است، پدیدار می شوند. هر اکسون قطر ثابتی کمتر از طولش دارد. به طور کلی اکسونها، یک تکانه را از جسم یاخته ای به طرف یاخته های دیگر انتقال میدهند. اکسون نورون حرکتی توسط یک ماده پوششی به نام غلاف میلین (*Myelins sheath*) پوشیده شده. هر شاخه اکسون نوک برجسته ای دارد که انتهای پیش سینا پسی (*Pre synaptic ending*) یا پایانه پیازی را تشکیل می دهد. (کالات، ۱۹۸۹)

الکز و شوک درمانی

Electroshock Therapy

روانپزشکان برای درمان اختلالات روانی از الکترو شوک استفاده می کنند در درمان الکترو شوک از طریق کار گذاشتن الکتروود های ظریفی در نواحی معینی از قسمت های عمقی مغزو وارد کردن جریان خفیفی از برق شوک وارد کرده که از این طریق با ایجاد فعل و انفعالات شیمیایی زیستی توانسته اند تا حدودی بعضی از اختلال ها از جمله اختلالات خلقی را درمان کند.

الکترو شوک درمانی درمورد درصد کوچکی از بیماران اسکیز و فرینک خصوصاً مبتلایان به نوع کاتاتونیک به طور مؤثر مورد استفاده قرار می گیرد.

(کالات، ۱۹۸۹)

آمار**Statistics**

آمار رشته ای است که با نمونه گیری از داده های یک جامعه آماری و استنباط درباره آن جامعه بر اساس داده های نمونه سر و کار دارد. وقتی می گوییم در مورد یک تفاوت مشاهده شده از آزمون آماری استفاده کرده ایم و معلوم شده می توان به تفاوت مشاهده اعتماد کرد، مقصودمان این است که تفاوت مزبور از لحاظ آماری معنادار است. به عبارت دیگر آزمون آماری نشان می دهد که تفاوت مشاهده شده یقیناً ناشی از تاثیر متغیر مستقل (و نه حاصل عوامل تصادفی) است.

(نظری، ۱۳۸۱)

آمار استنباطی**Inferential Statistics**

بخشی از آمار است که به کمک آن و بخش زیر مجموعه (نمونه) به قضاوت در مورد جامعه ای می پردازیم که نمونه از آن انتخاب شده است. در تعریف دیگر آمار استنباطی در واقع علم تصمیم گیری است و به کمک اطلاعات جمع آوری شده بهترین تصمیم گیری انتخاب می شود.

(نظری، ۱۳۸۱)

انعطاف پذیری**Flexibility/****Plasticity**

در نمای کلی یعنی ظرفیت فرد برای نرمش در تغییر نگرشها یا ظرفیت او برای سازگاری سریع در موقعیتهای جدید. در معنای خاص وضعیتی را گویند که در ((اسکز و فرنی کاتونویایی)) مشاهده می شود و طی آن وقتی حالت دست و پای بیمار را به وضع معینی قرار دهیم بیمار این حالت را برای مدتی طولانی و به همان وضع، حفظ می کند.

(ساعتچی ۱۳۷۴)

انگیزش**Motivation**

اصطلاح انگیزش را میتوان به عنوان عامل نیرو دهنده، هدایت کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. گیج و برلاینز (۱۹۸۴) انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کرده اند.

سیفرت (۱۹۹۲) گفته است انگیزش یک تمایل یا گرایش به عمل کردن به طریقی خاص است. انگیزه وانگیزش غالباً به صورت مترادف به کار می روند، با این حال، می توان انگیزه را دقیق تر از انگیزش دانست. به این صورت که انگیزش را عامل کلی مولد رفتار اما انگیزه را علت اختصاصی یک رفتار خاص به حساب آورد.

در تعریف دیگر اصطلاح انگیزش (*Motivation*) در اصل از ریشه لاتین (*Moveve*) مشتق شده و به معنی تحریک است. روانشناسان بر سر تعریف انگیزش به موارد زیر توافق دارند.

۱- جهت رفتار (*Direction of behavior*): هدف یا هدف هایی که موجود زنده در تعقیب آن است.

۲- شدت رفتار (*Intensity of behavior*): میزان کوشش یا تلاشی که برای رسیدن به هدف از موجود زنده سر می زند.

۳- پایداری رفتار (*Persistence of behavior*): مدت زمانی که موجود زنده برای رسیدن به هدف صرف می کند.

تعریف انگیزش بر حسب فرایند یا فرایندهایی که به نحوی شروع شده و جهت یافته و سپس ادامه پیدا کرده و سرانجام برای رسیدن به زنجیره هدف گرایی رفتار (*Persistence of behavior*) متوقف شده قابل تبیین است.

به طور کلی هر رفتاری که از انسان و حیوان سر می زند ، جهت یافته (*Directed*) یا معطوف به هدف غایتی است و برای رسیدن به هدفی طرح ریزی شده است. (فرجی ، ۱۳۷۵)

انگیزه (*Motive*) انگیزه بنا بر تعریف عینی ، حالتی فرضی در موجود زنده است که برای تبیین انتخابها در رفتار معطوف به هدف آن به کار می رود. انگیزه بنا بر تعریف ذهنی به صورت آرزو یا میل تجربه می شود. انگیزه از نظر بنیادی ، هر آن چیزی است که موجود زنده را به حرکت وا می دارد و موجب جنبش آن می شود. روان شناسان کلیه عواملی را که موجود زنده و از جمله انسان را به فعالیتی وا می دارد و او را در یک جهت خاصی سوق می دهد انگیزه می نامند. انگیزه اولین عنصر تشکیل دهنده رفتار است. (برونو ، ۱۳۷۰)

آوا (*Phone*) هر صوت کلامی شخص که ویژگی های آن بدون ارتباط با نقش آن صوت در هر زبان قابل تصریح است. (پور افکاری ۱۳۷۳)

آوا شناسی (*Phonetics*) مطالعه تولید اصوات یا تاکید روی رابطه آنها با زبان که شامل روابط روان شناختی ، فیزیولوژیک ، بدنی داده ها می باشد. (شعاری نژاد ، ۱۳۶۴)

« ب »

بازتاب (رفلکس) Reflex
 بازتاب عبارت است از رابطه ساده بین یک محرک و یک پاسخ از جمله تنگ شدن مردمک چشم در برابر نور ترشح بزاق دهان بر اثر قرار گرفتن غذا در دهان نمونه هایی از بازتاب هستند. ویژگی های مهم رفتار بازتابی ساده بودن، غیر ارادی بودن، نا آگاهانه بودن، وارثی بودن آنهاست. (سیف، ۱۳۷۹)

بازخوانی Recall
 به این معنی است که مطلب مورد نظر را کاملاً از حافظه فرا خوانیم. (سیف، ۱۳۷۹)

بازسازی شناختی Cognitive Restructuring
 فن مورد استفاده البرت الیس و سایر در مانگران شناختی که در آن مراجع از رابطه بین افکار غیر واقعی رفتارهای غیر انطباقی حاصل از آنها آگاه می شود. به مراجعان کمک می شود تا راه های منطقی تری در بررسی رفتارهایشان پیدا کنند. (سارا سون و سان سون ۱۳۷۸)

بازشناسی Recognition
 آگاهی نسبت به اینکه یک شیء یا رویداد چیزی است که قبلاً دیده شده، به تجربه در آمده یا یاد گرفته شده است. یکی از روش های تجربی برای مطالعه حافظه.

(ساعتچی ، ۱۳۷۷)

با زنمایی

Representation

باز نمایی برای نظریات رایانه ای همچون قلب است . در بسیاری از محاسبه ها اطلاعات خاصی با یک درونداد خاص تداعی پیدا می کنند . برای ایجاد چنین تداعیهایی لازم است اطلاعاتی که از قبل کسب شده باید اندوخته و استفاده شود . به عنوان مثال اگر پرسیده شود حیوانات خانگی را نام ببرید . مرغ و خروس یا سگ و گربه در بیشتر جوابها خواهد بود ما که از بدو تولد این اطلاعات را نداشته ایم ، آنها را یاد گرفته ایم ، اندوخته ایم و سپس به هنگام پرسش بازایی کردیم .

اینکه اطلاعات به چه شکلی اندوخته گردد ، موجب صراحت و برجستگی اطلاعات مختلف می شود . به عنوان مثال ، اگر کمیتها را بر حسب عدد نویسی عربی (... و ۴ و ۳ و ۲ و ۱) به خاطر سپرده باشیم اغلب توانائیهای خاصی را به ما می دهد که اندوختن کمیتها بر حسب عدد نویسی رومی نمی دهد . بسته به اینکه بازنمایی چه نوع اطلاعاتی را صریح و برجسته می کند به اجرای کم و بیش آسانتر یک محاسبه معین کمک می شود برای مثال اگر کسی مقادیر را با استفاده از اعداد رومی به خاطر سپرده باشد ، عمل ضرب رومی آنها کاملاً متفاوت از وقتی است که اعداد بر حسب عدد نویسی عربی اندوخته شده باشند . انواع عملیاتی که برای اجرای یک محاسبه لازم است تا حد زیادی بستگی دارد به چگونگی باز نمایی درونداد و چگونگی بازنمایی اطلاعاتی که بیشتر اندوخته شده است . همه نظریات رایانه ای تصویر ذهنی مشخص کننده دو نسخ چیز هستند . یکی انواع بازنمایی که از اطلاعات به کار رفته است ، و دیگری راههایی که این بازنماییها پردازش می شود تا محاسبات خاصی اجرا گردد . معمولاً نظریه ها محاسبات بسیار گوناگونی را فرض می کنند که کارشان تشکیل تصاویر ، ترکیب نمودن آنها از راههای نو و

تبدیل آنها به طرق مختلف و شامل اینهاست. اغلب این محاسبات برای اجرا توسط بخشها یا خرده سیستمهای مختص آنها مطرح می شوند. هر یک از این بخشها نوعی درونداد را می گیرد و برونداد لازم را تولید می کنند. همه این محاسبات طوری طراحی و تنظیم شده اند که با انواع باز نمایی که برای تصویر ذهنی مطرح است جور باشد. (آسینک، ۱۹۴۴)

بازیابی *Retrieval*

اصطلاح نسبتاً جدیدی در روان شناسی است که به فرایند فراخوانی اطلاعات از حافظه اطلاق می گردد. ردیابی اطلاعات در حافظه.

(براهنی و همکاران، ۱۳۷۰)

بازیابی آشکار *Explicit retrieval*

- ۱) بطور کلی، مشخص کننده آنچه مستقیم و صریح است.
- ۲) مشخص کننده چیزی که آشکار و مشهود است.
- ۳) مشخص کننده چیزی که شخص از آن آگاه است. فرایند های شناختی آشکار آنهایی هستند که شخص هشیارانه به آن واقف است.

(پور افکاری، ۱۳۷۳)

بحران *Crisis*

از ریشه لاتین به معنی نقطه عطف در مسیر رخدادها در مورد افرادی به کار می رود که به علت بحران دچار ناراحتی یا ناتوانی شدید شده اند. این واژه از واژه هایی است که اریکسون در تقسیم بندی مراحل رشد خود به کار برده است و عبارتست از تغییرات هیجانی و فاحش ناگهانی که در طول رشد رخ می دهد.

مثل بحران نوجوانی که نوجوان برای کسب استقلال، برقراری روابط و دلبستگی های تازه، سست شدن روابط کهنه و... به آن دچار می شود.

(پور افکاری، ۱۳۷۳)

بر انگیزخته (برانگیختگی) *Activation - Excitation*

اصطلاحی است که به حالت تهییج، توجه، یا گویش به زنگ بودن اشاره می کند. برانگیختگی از معدود متغیرهای انگیزشی است که برای آن شاخص های قابل مشاهده و قابل اندازه گیری فیزیولوژیکی وجود دارد.

(منصور و همکاران، ۲۵۳۶)

برنامه ریزی (برنامه سازی) *Planning*

عمل یا روش تهیه و تنظیم فعالیتهای کاری در یک فهرست و جدول ساعات عملی عمل یا روش تنظیم و ترکیب یک جدول ساعات و برنامه روزانه یا هفتگی از فعالیتهای یا مطالعات گوناگون.

(شعاری نژاد، ۱۳۶۴)

برون داد *Out put*

فعالیت عضلات و غدد، رفتاری (پاسخی) را شکل می دهند که از مجموع پردازش ناشی شده است، در مورد عضلات، فعالیت حرکتی رخ می دهد، در مورد غدد، هورمونها یا ترشحات دیگر ایجاد می شود.

(مرتضوی، ۱۳۷۸)

برونگرا *Extrovert / Extravert*

یونگ معتقد بود که مردم در یکی از دو دسته قرار می گیرند: افراد درون گرا و افراد برون گرا.

یک فرد برون گرا کسی است که ابدأ کم رو نیست و ترجیح می دهد وقت خود را بیشتر با دیگران بگذراند تا این که تنها باشد. افراد برون گرا هنگامی که با عوامل فشار

روانی مواجه میشوند احتمالاً در صدد یافتن گروهی بر می آیند تا مسائل را با آنها در میان بگذارند. (کارور و شی یر، ۱۳۷۵)

بزهکاری

Delinquency

مجموعه تخلفات جزائی که افراد در یک جامعه مرتکب می شوند. بزهکاری نوجوانان مربوط به تخلفات در سنینی است که توسط قوانین حدود آن تعیین گردیده است. (منصور و همکاران، ۲۵۳۶)

بلوغ

Puberty / Maturity

بلوغ آغاز پختگی است. بطور متوسط بلوغ در سنین ۱۲-۱۳ سالگی در دختران و یک سال دیرتر در پسران شروع می شود. بلوغ هنگامی آغاز می شود که هیپوتالاموس شروع به راه اندازی تشکیل یکی از هورمون های آزاد کننده اش، با نام هورمون آزاد کننده لو تئین ساز می کند. میزان این آزاد سازی حدود یک تشکیل در هر ساعت است مشخص نیست که چه چیزی هیپوتالاموس را برای این عمل تحریک می کند. اما وقتی هیپوتالاموس کارش را شروع کرد تا سراسر دوره باروری ادامه می یابد. این هورمون هیپوفیز را تحریک می کند تا *FSH* و *LH* ترشح کند و آنها نیز به نوبه خود غدد جنسی را تحریک می کنند. تا استرادیول یا تستوسترون آزاد سازند. استرادیول موجب رشد پستانها و گسترش کفلها می شود. تستوسترون موجب بم شدن صدا، رویش محاسن، گسترش شانه ها و رویش مو در سینه، در زیر بغل و در ناحیه شرمگاه می شود. هم پسران و هم دختران در پاسخ به افزایش این هورمونها بر انگیزته می شوند. (کالات، ۱۹۷۹)

بلوغ پیش رس (زود رس)

Pubertas Praecox

اگر چه بعضی تفاوتها در شروع بلوغ، طبیعی است اما اگر بلوغ در دختران ۸ ساله و پسران ۹ ساله شروع شود پیشرس نام دارد. با این حال، بچه هایی که بلوغشان

زود شروع شده است، ناگهانی رشدشان افزایش می یابد، رشد آنها زودتر نیز متوقف می شود و عموماً پس از زمان کوتاهی همانند بزرگسالان می شوند. بچه ۶ یا ۷ ساله ای که به بلوغ می رسد، جوشهای صورتش و صفات ثانویه جنسی اش ظاهر می شود، اغلب بچه های دیگر را اذیت می کند و این منجر به ناسازگاری اجتماعی می شود. اگر بلوغ زود رس سریعاً تشخیص داده می شود و چنین کودکی با داروهایی که آزاد سازی *LH* و *FSH* را بازدار می کنند، درمان شود، بلوغ او تا سن مناسب به تاخیر می افتد. (کالات، ۱۹۸۹)

Stupor

بهت

حالت عدم پاسخ گویی همراه با عدم تحرک و سکوت مرض

(*Dsm - tv*، ۱۳۷۵)

Mental health/ Mental hygiene

بهداشت روانی

احساس رضایت و بهبود روانی و تطابق کافی اجتماعی با موازین مورد قبول هر جامعه تعریف کرده است. بهداشت روانی علم و کار حفظ سلامت و کفایت روانی و مطلوب سازی رفتار شخصی و اجتماعی به منظور استفاده مثبت از توانائی ها و استعداد های فطری و نیز پیشگیری از اختلالات روانی.

(منصور و همکاران ۲۵۳۶)

Disease's Alzheimer

بیماری آلزهایمر

آلزایمر نقص شدید حافظه است. این بیماری در سالمندی شایع است اما گاهی شروعش از میانسالی است. علایمش با فراموشیهای خفیف شروع می شوند و به فقدان جدی حافظه، گم گشتگی، افسردگی، تحریک پذیری، توهمات، هذیانها و ناتوانی در تمام یک کار و هجوم افکار مختلف منجر می شود.

افرادی که علایم بیماری آلزایمر را در حد متوسط دارند ممکن است. در به یاد آوری اصول کلی موفق باشند. اما نمی توانند به یاد آورند که در یک لحظه خاص چه اتفاقی افتاده است. برای مثال شناختر (۱۹۸۳) چگونگی بازی گلف با یک بیمار آلزایمر را گزارش کرده است. این بیمار اگر چه قواعد و مفاهیم بازی را به طرز عجیبی به خاطر می آورد اما نمی توانست به یاد آورد که با چند حرکت توپ را به حفره رسانده است، یا نمی توانست بگوید روی توپش چه بر چسبی بوده است.

(کالات، ۱۹۸۹)

بیماری روانی

Mental disorder/ Mental disease

شخصی که بتواند با محیط خود (اعضای خانواده، همکاران، همسایگان و بطور کلی اجتماع) خوب سازگار شود، از نظر بهداشت روانی بهنجار خواهد بود. این شخص با تعادل روانی رضایت بخش پیش خواهد رفت، تعارضهای خود را با دنیای بیرون و درون حل خواهد کرد و در مقابل نا کامیهای اجتناب نا پذیر زندگی، مقاومت خواهد داشت. اگر کسی توان انجام دادن این کارها را نداشته باشد و در نتیجه با محیط خود به شیوه نا مناسب و دور از انتظار بر خورد کند، از نظر روانی بیمار محسوب خواهد شد، زیرا با این خطر روبرو خواهد بود که تعارضهای حل نشده خود را به صورت نوروژ (اختلالهای خفیف رفتاری) نشان دهد و به شخص نوروژیک تبدیل شود.

(گنجی، ۱۳۷۹)

بیماری قلبی کرونر

Coronary heart disease (c.H.D)

اختلالی که در آن یک یا چند ورید قلب بطور جزئی یا کلی بواسطه رسوب مسدود می شود. این امر به قطع موقت یا دائمی رسیدن خون به عضله قلب منجر می شود.
(سارا سون و سان سون، ۱۳۷۸)

« پ »

پارکینسون (بیماری پارکینسون)

Parkinsonism / Parkinsons Disease

بیماری پارکینسون فلج تحرکی نیز نامیده می شود. این بیماری بوسیله (۱) سختی قسمت زیادی از عضلات بدن (۲) لرزش غیر ارادی نواحی مبتلا حتی هنگامیکه شخصی در حال استراحت است و همیشه با فرکانس ثابت ۳ تا ۶ سیکل در ثانیه (۳) ناتوانی شدید برای شروع کردن حرکات، موسوم به بیحرکتی تشخیص داده می شود. بیحرکتی که در بیماری پارکینسون بوجود می آید غالباً برای بیمار زجر آورتر از علائم سختی عضلانی و لرزش است زیرا برای انجام حتی ساده ترین حرکات در بیماری پارکینسون شدید شخص باید حد اکثر درجه تمرکز را اعمال کند. کوشش روانی و حتی زجر روانی که لازم است تا موجب شروع حرکت شود غالباً در آخرین حد نیروی اراده شخص قرار دارد. سپس هنگامیکه حرکت واقعاً بوجود می آید سخت بوده و بجای آنکه نرم و یکنواخت باشد حالت منقطع و پرشی دارد. (گایتون ۱۹۹۱)

Response

پاسخ

- (۱) پی آمد رفتاری تحریک که بصورت یک حرکت یا تراوش یک غده ظاهر می شود.
- (۲) گاه هر نوع فعالیت جاندار، از جمله پاسخهای دستگاه عصبی مرکزی (مانند تشکیل یک تصویر ذهنی یا صورت تخیلی) صرف نظر از اینکه خود پاسخ یا محرک به آن قابل شناسایی باشد یا نه.
- (۳) فرآورده های فعالیت جاندار از قبل واژه های تایپ شده در یک دقیقه.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

پاسخ در برابر فشار روانی *Response against stress*

بر انگیزندگی هیجانی ملایم، آدمی را در جریان اجرای کاری که به عهده دارد هشیار نگه میدارد. بررسیهایی که در مورد محرومیت حسی صورت گرفته نشان می دهند، که فقدان تحریک عادی برای مدتی بیش از یک دوره کوتاه، می تواند هم بسیار ناراحت کننده باشد و هم اثرات ژرفی بر رفتار بگذارد. بنظر می رسد برای آنکه دستگاه عصبی درست کار کند بایستی میزان یعنی تحریک به آن وارد شود. اما در عین حال، فشار روانی شدید یا طولانی در روی اثرهای آسیب زای فیزیولوژیایی و روان شناختی است.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

پاسخ فیزیولوژیک *Psychosomatics response*

از دو کلمه یونانی *psyche* (ذهن) و *soma* (تن) گرفته شده است اعتقاد بر این است که بیماریهایی مانند حساسیتها، سردرد های میگرنی، فشار خون، ناراحتیهای قلبی، زخمهای گوارشی و حتی جوشهای غرور جوانی با فشار هیجانی ارتباط دارد.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

پایدار *persistent*

اشاره به رفتارهایی دارد که نشان دهنده تمایل فرد برای ادامه آن است. فرایندی که پس از محرک اولیه و ایجاد کننده آن در طی زمان ادامه می یابد.

(ساعتچی، ۱۳۷۷)

پدیده نوک زبان *tip of tongue phenomenon*

بسیار اتفاق افتاده است که افراد تلاش می کنند پاسخی را به یاد آوردند که در آن لحظه قادر به یاد آوری آن نیستند، ولی با این وجود پاسخ را خیلی نزدیک یعنی نوک

زبان خود می دانند . به این پدیده ، پدیده نوک زبان گویند . برای مثال فرض کنید از کسی سؤال شود « در راه زاهدان به چابهار چه شهری است ؟ » تنها بدین دلیل که فرد فوراً پاسخ را به یاد نمی آورد الزاماً نمی توان گفت که او هیچ چیزی درباره پاسخ نمی داند . برخی اوقات کسی که نمی تواند پاسخ را به یاد آورد ولی می تواند ویژگیهای لفظی پاسخ درست را به یاد آورد . برای مثال ، در پاسخ به سؤال بالا فردی که نمی تواند پاسخ را که « ایرانشهر » است به یاد آورد ممکن است به یاد آورد که پاسخ با « ۱ » یا حتی « ایران » شروع می شود ، یا آن که دارای سه بخش است . برخی اوقات فردی که نمی تواند پاسخ را به یاد آورد در عین حال می تواند اطلاعاتی را درباره ویژگیهای معنایی آن پاسخ به یاد آورد . برای مثال ، در پاسخ به سؤال بالا فرد ممکن است نتواند پاسخ را به یاد آورد ولی هنوز ممکن است بتواند به یاد آورد که سؤال درباره شهری است تقریباً نزدیک مرز ، یا اینکه شهری است که نزدیک زابل است یادآوری هر یک از این دو صفت در غیاب یادآوری خود پاسخ ، « پدیده نوک زبان » نامیده شده است . (این پدیده برای اولین بار توسط براون و مک نیل ۱۹۹۶ بررسی شد) (خرازی و همکاران ، ۱۳۷۹)

Roentgenography

پرتو نگاری

عکسبرداری از ساختمانهای درونی بدن به وسیله عبور پرتوهای x از خلال بدن و اثر آن بر روی فیلم حساس مخصوص . (دورلند ۱۹۵۶)

Aggression, Aggressiveness / Aggressivity

پرخاشگری

پرخاشگری آن رفتار تهاجمی است که شخص به قصد صدمه و آسیب رساندن به افراد یا اشیاء از خود نشان میدهد . پرخاشگری میتواند بصورت فیزیکی یا کلامی ویا در قالب تخریب اشیاء و لوازم وبالاخره زیر پا گذاشتن مقررات و قوانین در محیط زندگی با آگاهی قبلی تجلی نماید . (نوری و مرادی ۱۳۷۱)

پردازش**Processing**

آزمودن، مراحل مختلفی را (برای انجام منظور معینی) طی کردن، از مراحل خاصی گذراندن، مراحل طی کردن، به انجام رسانیدن، تمام کردن، تحت آزمایش قرار دادن، مورد رسیدگی قرار دادن، جریانی را طی کردن، مورد معاینه قرار دادن و ... در روانشناسی شناختی، هر گونه عمل که به منظور سازمان دادن، رمز گذاری و تفسیر خبر انجام می گیرد. (ساعتچی، ۱۳۷۷)

پردازش اطلاعات**Information Processing**

در روان شناختی، معنی اطلاعات یا خبر، یعنی هر گونه داده، اندیشه، تصویر ذهنی، واقعیت، دانش و نظایر آن، که جنبه اطلاع رسانی دارد. پردازش نیز، یعنی حرکت به طرف یک هدف از طریق گذر از مراحل مختلف عمل یا گذر از همه مراحل که در پیدایش یک عمل طی می شود. بنا براین، پردازش خبر، یعنی، سازمان دادن، تفسیر کردن و پاسخ دادن به محرکهای وارده. در مدل‌های مختلف پردازش خبر، فکر و عمل، آن دسته از اعمال شناختی و ادراکی مورد نظر است که شامل عواملی نظیر درونداد، رمز گردانی، اندوزش، بازیابی، رمز خوانی و برونداد می شود. (ساعتچی، ۱۳۷۷)

پرسشنامه**Questionnaire**

بطور کلی، به هر مجموعه سؤالی که در رابطه با یک موضوع یا مجموعه ای از موضوعات مرتبط با یکدیگر طراحی شده باشد و هدف از تهیه چنین سؤالی این باشد که از دیگران خواسته می شود تا به سؤالی آن مجموعه پاسخ دهند، «پرسشنامه» گفته می شود. (ساعتچی، ۱۳۷۴)

پیاژه، ژان**Piaget و jean**

۱۸۹۶-۱۹۸۰

ژان بیاژه به هنگام مرگ در سال ۱۹۸۰ مشهورترین و معتبرترین روان شناس کودک در جهان بود. در سال ۱۹۲۹ به ریاست مؤسسه ژان ژاک روسو در ژنو منصوب شد و سالهاهمان مقام را داشت. هر چند که در قاره اروپا نفوذ بسیاری داشت ولی از این مقصود تا اواخر دهه ۱۹۵۰ در دنیای انگلیسی زبان روان شناسی خبری نبود شاید تا حدودی به این دلیل که بیاژه بیشتر بر کشف دنیای درونی کودکان تاکید می کرد و چنین بر خوردی مغایر با رفتار گرایی بود.

بیاژه معتقد بود که تفکر کودکان از لحاظ کیفی با تفکر بزرگسالان تفاوت بسیار دارد (رشد شناختی) همراه با رشد مجموعه تغییرات مهمی در شیوه های تفکر ایجاد می شود. بیاژه به این مجموعه تغییرات دگر دیسی می گفت اصطلاحی که در زیست شناسی برای توصیف تغییر اساسی شکل در فرایند تکامل به کار میرود. مانند تبدیل کرم ابریشم به پروانه. به نظر بیاژه تبدیل شیوه فکر کودکان به شیوه تفکر بزرگسالان همان قدر اساسی است که تبدیل کرم ابریشم به پروانه روشی که بیاژه برای کشف فرایند تفکر کودکان به کار می برد روش پدیدار شناختی بود (ن ک: روشهای روان شناسی) روش پدیدار شناختی ماهیتاً ذهنی است و پژوهشگر باید آن را تفسیر کند. در ضمن از لحاظ پایانی در سطح پایینی است. باید بدانیم که امروزه بیاژه به عنوان روان شناس کودک شناخته شده است، ولی در واقع شهرت او مبنایی گسترده تر دارد. او کودکان را ابتدا به دلیل علاقه اش به معرفت شناسی یعنی بررسی چگونگی کسب دانش توسط انسانها مورد مطالعه قرار داد. از نظر بیاژه کشف رشد شناختی کودکان مؤثرترین راه در جهت پیشبرد معرفت شناسی است.

روش پدیدار شناختی نکات مثبتی دیده می شود. این روش به ویژه تنها روشی است که می توان به مدد آن تا عمق جهان درونی کودک را دید و این همان کاری است که بیاژه می خواست انجام دهد. (برونو ۱۳۷۰)

Prevention

پیشگیری

مجموعه اقدامات نظامداری که به منظور پیشگیری بیماریها به عمل می آید .
(منصور و همکاران ، ۲۵۳۶)

پیشگیری اولیه *First prevention / Prime prevention*

منظور از پیشگیری اولیه عبارت از جلوگیری از پیدایش بیماری است و عبارت دیگر کاری بکنیم که کسی بیمار نشود و علاج واقعه قبل از وقوع انجام گیرد. روش پیشگیری اولیه به منظور کاهش تظاهرات هیجانی، عاطفی در جامعه از طریق مبارزه با عوامل استرس زا و حالاتی که منجر به عوارض روانی می شوند می باشد و به عبارت دیگر هر عاملی که باعث بهبود وضع زندگی انسان گردد جزئی از روشهای پیشگیری اولیه است.

تشخیص افرادی که در معرض خطر بروز بیماری هستند، مشاوره با آموزگاران برای شاگردانی که مشکل تحصیلی و ... دارند، آموزش مسایل جنسی به نوجوانان و جوانان و ... جزء پیشگیری اولیه هستند. (میلانی فر ، ۱۳۷۴)

پیشگیری ثابت *rd (third) prevention*

به کاهش آسیبی معطوف است که احتمال دارد در نتیجه اختلال یا حادثه مفروضی حاصل شود. این امر از طریق توان بخشی و اجتماعی کردن مجدد حاصل می شود. برای مثال ، در یک کودک بیش فعال ، تدابیر رفتاری می تواند به او کمک کند تا در مدرسه دقت و توجه بیشتری به خرج داده و نزد کودکان دیگر قابل پذیرش تر باشد . مشاوره و گروه درمانی بعد از حادثه آسیبی مثل مرگ همسر ممکن است حمایتهای اجتماعی فراهم سازد که آسیب پذیری خود را در برابر فشار روانی کاهش دهد. (سارا سون ۱۳۷۸)

پیشگیری ثانویه *Secondary prevention*

هدف پیشگیری ثانویه کاهش مدت، و میزان ناتوان کنندگی یک ناهنجاری است. در این نوع پیگیری سعی می شود که با روش بیماریابی، تشخیص زودرس، اجرای درمان به موقع و پیشگیری مرتب از نظر درمانی از بروز عوارض بیماری کاست. پیشگیری ثانوی متضمن موارد زیر است:

- ۱- بیماریابی به منظور تشخیص، شناخت فوری و پیشرس علایم غیر عادی و یا رفتارهای نامتعادل
- ۲- درمان فوری، زودرس و کامل جهت رفع علایم سبک بیماری، پیشگیری از بروز علایم شدید و برگرداندن هر چه زودتر بیماران روانی به جامعه
- ۳- پیگیری و درمان نگهدارنده به منظور پیشگیری از بازگشت عوارض بیماری تا حصول بهبودی کامل (میلانی فر، ۱۳۷۴)

« ت »

تالاموس**Thalamus**

تالاموس را گاهی ایستگاه اطلاعات در راه رسیدن به کرتکس و دیگر ساختارها می‌دانند. همچنین می‌توان گفت تالاموس وظیفه‌ای بیش از رله کردن انفعالی دارد که با روشهای مختلف اطلاعات را پردازش و یکپارچه می‌کند. تالاموس دارای هسته‌های منفردی است که هر کدام اکسونهای را به بعضی قسمت‌های کرتکس فرستاده و اکسونهایی را از بخشهای دیگر کرتکس دریافت می‌کند. (کالات ، ۱۹۸۹)

تثبیت**Fixation**

در وانکاری ، متوقف ماندن رشد به این علت که فرد در رشد روانی جنسی خود نتوانسته از مرحله معینی فراتر رود و یا موضوع وابستگی خود را تغییر دهد. (برای مثال ، ممکن است شخص در مرحله روانی یا در ارتباط با مادر خود تثبیت شده باشد). (اتکینسون و هیلگارد ۱۹۸۳)

تجربه**Experience**

۱) هر گونه رویدادی که از طریق آن ، فرد به زندگی خود ادامه می‌دهد
 ۲) دانشی که فرد از طریق مشارکت در آن رویداد کسب می‌کند
 ۳) مجموعه دانشهایی که فرد کسب می‌کند. پدیده ذهنی شخص و آنچه که در دنیای ذهنی شخص می‌گذرد. (ساعتچی ، ۱۳۷۴)

تجربه، برداشت *Experience/ Impression*

کسب و تحصیل معرفت، نظرات یا مهارتهایی از طریق فعالیت فردی، بویژه ادراک حسی، معرفت، نظرات و مهارتهایی را گویند که از این راه کسب می شوند. تاثیر متقابل میان فرد و محیط هر چیزی است که در مجال احساس و ادراک و شعور فرد قرار می گیرد و این مفهوم به مجموع حوادثی گفته می شود که شخص مستقیماً آنها را در می یابد. تجارب روزانه ای که شخص برای بهتر ساختن زندگی خود بدست می آورد.

(شعاری نژاد ۱۳۶۴)

تحریک پذیر *Irritable و excitable*

فردی که هیجان پذیری بیش از حد معمول نشان می دهد. شخصی که برای واکنش نشان دادن افراطی نسبت به یک محرک، آمادگی نشان می دهد. فردی که از خود بی حوصلگی و حساسیت بیش از اندازه معمول نشان می دهد.

(ساعتچی، ۱۳۷۷)

تحقیقات کاربردی *Applied research*

تحقیقات کاربردی به دنبال یافتن راه حل برای سئولات است که پاسخ به آنها می تواند مشکلی را از بشر حل نماید. بدین ترتیب عمده اختراعات و ابداعات همه ناشی از نتایج علم کاربردی است. همینطور شیوه ها و روشهای علمی که برای اراده کلاس و تربیت دانش آموزان ارائه می شود و همگی حاصل علم کاربردی است.

(شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

Pure research**تحقیقات محض**

پژوهشهای هستند که در درجه اول تامین کنند ه نیازها و کنجکاوای های افراد تحقیق کننده می باشند . بدین معنا که انسان ذاتاً جستجو گر و کنجکاو است و مایل است که از کم و کیف امور بدور از اینکه برای او نافع باشد یا نه اطلاع حاصل کند. دانشمند علوم بنیادی سعی در کشف روابط میان پدیده ها می کند و هدف عمده ای که از تلاش علمی خود دارد این است که بتواند نتایج کار ، خود به یک تئوری یا نظریه ای از وضع موجود پدیده ها برسد. (شریفی و نجفی زند ، ۱۳۷۶)

تداخل

Interference

علت به یاد نیامدن اطلاعات از حافظه داز مدت تداخل می باشد . اطلاعات یاد گرفته شده با هم تداخل می کنند و در هم مخلوط می شوند و همین امر سبب به یاد نیامدن آنها می شود . بعضی وقتها اطلاعات تازه و یاد گرفته شده با اطلاعات قبلاً آموخته شده تداخل می کنند و مانع یاد آوری اطلاعات قبلی می شوند . به این نوع تداخل باز داری پس گستر (*Retroactive inhibition*) می گویند . گاه اطلاعات قبلاً آموخته شده سبب می شوند که ما نتوانیم اطلاعات تازه یاد گرفته شده را به یاد آوریم . به این نوع تداخل باز داری پیش گستر (*P r oactive inhibition*) می گویند . (سیف ، ۱۳۷۹)

ترس

Fear

ادراک آسیب یا خطر ، ترس را برانگیخته می سازد . ماهیت آسیب یا خطر ادراک شده می تواند جسمانی یا روانی باشد . بنابر این تهدید و خطر برای سلامت جسمانی یا روانی ما ترس را برمی انگیزد . از این نظر ، ترس مثل یک نظام انگیزشی دفاعی عمل می کند . (مارشال ریو ، ۱۹۹۲)

ترس مرضی (هراس)

Phobia

ترس مرضی از شایعترین اختلالات روانی است.

وجه تمایز ترس مرضی و ترس طبیعی:

(۱) ترس طبیعی ترس ناشی از یک منبع واقعاً ترسناک و وحشت زا بوده و ترس یک واکنش طبیعی و عادی تلقی می شود. در ترس طبیعی فرد نسبت به عامل ترس آگاهی داشته و به عبارتی در ترس طبیعی ادراک ترس با موضوع ترس انطباق دارد.

(۲) ترس مرضی یا فوبیک فرد از شیء یا موقعیتی می ترسد که نسبت به عدم ترسناک بودن آن آگاهی دارد. لکن واکنش ترس برای فرد در این موقعیت اجتناب ناپذیر است. مانند ترس از مکانهای باز یا ترس از اجتماع انسانی در این جا واکنش ترس نوعی واکنش دفاعی است که بیمار تلاش می نماید تا اضطراب خود را با جابجائی ترس از یک موقعیت یا فرد یا فکر ویژه به یک موقعیت یا فکر دیگر که با اولی ارتباط دارد کم نماید. احساس وحشت آگاهانه از یک موقعیت ویژه در واقع از یک منبع دیگر. (فراهانی و احمدی، ۱۳۷۰)

تستوسترون

Testosterone

«*Testosterone*» رشد اندامهای جنسی مردانه را تحریک می کند همچنین موجب پیشبرد و تکامل و رشد مشخصات جنسی ثانویه مردانه را می شود. بیضه ها چندین هورمون جنسی مردانه ترشح می کند که رویهم «*Androgen*» نامیده می شوند و شامل «*Androstenedione* و *Dihydrotestosterone*» هستند اما باید دانست که تستوسترون آنقدر فراوانتر از بقیه است که می توان آن را بعنوان هورمون بیضه ای مهم در نظر گرفت.

(گایتون، ۱۹۹۱)

تصویرسازی ذهنی**Imagery** در

معنی کلی آن، یعنی فرایند مجسم کردن، خوب شرح دادن و مجسم ساختن.
(ساعتچی، ۱۳۷۷)

تعارض**Conflict**

از اصطلاح تعارض برای نشان دادن موقعیتهایی استفاده می شود که در آن حوادث انگیزه ها، هدفها، رفتارها تکانه های مخالف یا متضاد با هم وجود دارد. برای مثال وقتی فرد نمی تواند بین دو غذا یکی را انتخاب کند (تعارض رسیدن - رسیدن)، یا بین دو شغل غیر دلخواه، کدام را انتخاب کند (تعارض اجتناب - اجتناب) می گوئیم دچار تعارض و تنش های مربوط به عدم توانایی در تصمیم گیری و انتخاب یکی از گزینه ها شده است.
(ساعتچی، ۱۳۷۷)

تعارض اجتناب - اجتناب**Avoidance - avoidance Conflict**

در تعارض اجتناب-اجتناب، شخص مجبور است که از بین دو هدف یا امر منفی یکی را انتخاب کند. مثل تمایلات اجتنابی (ترس) که یک چیز باز در لحظه پریدن از هواپیما تجربه می کند، نسی وی مجبور است که از بین دو هدف منفی پریدن یا از دست دادن آبرو، یکی را انتخاب کند. هرگاه در فاصله های دور از هدف نیز (مثلاً هفته قبل از پرش) تمایلات اجتنابی تا به این اندازه نیرومند می بود احتمالاً او خود را در چنین موقعیت تعارض انگیزی قرار نمی داد.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

تعارض گرایش - اجتناب**Approach - Avoidance conflict**

وقتی کسی هدفی در پیش دارد که هم خواستنی است و هم خطر بار، ممکن است در مدتی سرگردان شود تا سرانجام بتواند در مورد آن تصمیم بگیرد، چنین کسی وقتی از هدف دور است آن را خواستنی می بیند و بنابراین دست به واکنشهای

گرایش می زند، اما هر چه به هدف نزدیکتر می شود خطر بار بودن آن آشکار تر و بر این پایه، میل به روگردانی از شوق بیشتر می شود. نوجوان خجولی که مایل است تلفنی از کسی تقاضایی بکند، به شوق موفقیت به سوی تلفن می رود اما به همان نسبت که به تلفن نزدیک می شود، ممکن است ترس از احتمال رد شدن در خواستش افزایش یابد. این نوجوان ممکن است در این مورد دست به چند اقدام نا تمام بزند تا سرانجام یا کار را به پایان ببرد و یا آنرا رها کند. هدفی که در عین حال هم خواستی و هم نخواستنی است، هم خوشایند است و هم نا خوشایند در آدمی یک نگرش دو سو گرا ایجاد می کند. نگرشهای دو سو گرا بسیار رایج است نوجوانان نسبت به زندگی مستقل یک نگرش دو سو گرا دارند. هم دلشان می خواهد مسئول امور زندگی خویش باشند و هم مایلند که پدر و مادر در حل مشکلات یاریشان دهند.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

تعارض گرایش - گرایش *Approach - approach conflict*

هنگامی که فقط یک انگیزه معین مطرح است اگر راههای گوناگونی برای دستیابی به هدف در پیش باشد باز هم ممکن است تعارض روی دهد. مثلاً وقتی امکان تحصیل در چند دانشگاه وجود داشته باشد گزینش دانشگاه بصورت یک موقعیت تعارض انگیز در می آید. در این حال گرچه شخص سرانجام به هدف خود می رسد اما ضرورت دست زدن به انتخاب، در کار و پیشرفت وی به سوی هدف اخلاص می کند

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

تفسیر - تعبیر *Interpretation*

توضیح، فرموله کردن و تنظیم یک چیز با اصطلاحات آشنا و معمول توضیح و بیان مفهوم مفروضات نا آزموده.

در روانکاری، جلب توجه بیمار به نشانه های مقاومتهای وی برای ضعیف کردن آنها، همچنین توضیح رمزهایی که در مدت کاوش ظاهر می شوند در روان شناسی درون نگری معنی دادن به هر تجربه. (شعاری نژاد، ۱۳۶۴)

تعمیم *Generalization*

تعمیم به گرایش ارگانیزم برای دادن پاسخ مشابه به محرکهای مختلف اطلاق می شود. این عمل بدان معنا نیست که ارگانیزم نمی تواند تفاوت محرکها را تشخیص دهد. بلکه به خاطر آن است که محرکها را مشابه به هم درک می کند. در تعمیم، هر چه تشابه دو محرک بیشتر باشد، پاسخ ارگانیزم محکمتر است. تعمیم گاه باعث می شود ما در قضاوت های خود بیش از حد از آن استفاده نمایم.

(فراهانی و احمدی، ۱۳۷۰)

تفکر *Thinking, cerebration*

تفکر، تفکر بهنجار عبارتست از جریان معطوف به هدف و عقاید، رمزها یا نمادها و تداعی ها، که در مواجهه بایک مسئله آغاز شده و به نتیجه ای متکی به واقعیت منتهی می گردد. این نوع تفکر را بهتر است تعقل یا استدلال نامید، که تفاوت آن با تفکر محض در این است که در تعقل پیوستگی فعالیتهای نمادی ذهنی بیشتر و تداعی ها کاملاً با هم مربوطند در تفکر بی هدف تداعی ها تصادفی هستند. تداعی آزاد (*Free - association*) که در آن شخص به ابراز هر فکری که در ذهنش می رسد، تشویق می شود. نمونه ای از تفکر غیر استدلالی است.

(پورافکاری، ۱۳۷۳)

تفکر انتزاعی *Abstract thinking*

یعنی نوعی تفکر که در آن شخص قادر است به طور ارادی مسیر افکارش را از یک وجه موقعیتی خاص به وجهی دیگر تغییر دهد. وجوه مختلف موقعیت را همزمان در ذهن نگاه دارد. نکات اساسی یک موضوع را با هم در نظر بگیرد و در ضمن قادر

به تجزیه آن به اجزاء کوچک باشد، پیشاپیش طرح بریزید و از نماد سازی استفاده کند. توانائی تعبیر ضرب المثل یکی از خصوصیات تفکر انتزاعی است. (سیف، ۱۳۷۹)

تفکر انتقادی

Critical thinking

منظور از کلمه انتقادی در این مفهوم تیز بینانه است نه گله مندانه یا شکایت آمیز. با این توضیح، تفکر انتقادی به صورت های زیر تعریف شده است: «تفکر مستدل و تیز بینانه درباره اینکه چه چیزی را باور کنیم و چه اعمالی را انجام دهیم.» یا «ارزیابی تصمیمات از راه واریسی منطقی و منظم مسائل، شواهد، و راه حل ها» مثالهایی از تفکر انتقادی عبارتند از: درک و فهم و تفسیر مسایل تشخیص و تحلیل سؤاها تشخیص و کاربرد منطقی (قیاس، استقرا، استنباط) با نتیجه گیری معقول از اطلاعات حاصل از منابع مختلف کتبی، شفاهی و دفاع از آن، تمایز بین حقایق از عقاید؛ داوری درباره اعتبار منابع؛ تصمیم گیری درباره اعمال مختلف؛ تشخیص بیانات کلیشه ای و قالبی؛ تشخیص نظامهای ارزشی و عقیدتی مختلف؛ طرح سؤاها و پاسخگویی به آنها. (سیف، ۱۳۷۹)

تقویت

Reinforcement

هر رویدادی که احتمال پاسخ را افزایش می دهد، تقویت نام دارد. ودو نوع است. تقویت مثبت و تقویت منفی. تقویت کننده مثبت محرکی است که وقتی به دنبال پاسخ ارائه می شود، احتمال پاسخ را افزایش می دهد، غذا و آب برای جاندارانی که به قدر کافی از آنها محروم شده اند، تقویت کننده های مثبت محسوب می شوند. تقویت کننده منفی محرکی است که وقتی به دنبال پاسخ حذف می شود، احتمال پاسخ را افزایش می دهد ضربه برقی و سر و صدای دردناک اگر به دنبال پاسخ مورد نظر حذف شوند نقش تقویت کننده منفی را ایفا می کنند.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

تکانه عصبی***Herveimpulse***

که پتانسیل فعالیت نام دارد. تغییری الکتریکی در غشاء یاخته است که با انتقال ناگهانی یونهای سدیم به داخل نرون و انتقال یونهای پتاسیم به خارج از نرون ایجاد می شود.

نرونی که در فواصل مختلف ارتباطات زیادی دارد باید بتواند تکانه ها را در امتداد اکسون عبور دهد. اکسونها طوری تخصص یافته اند تا بدون کاهش میزان تکانه ها، آنها را در طول مسیر انتقال دهند. (کالات، ۱۹۸۹)

تکلم***Conversation/sation/speech/speaking/thaking***

تکلم یا گفتار یا سخن گفتن، شکلی از زبان است که در آن با استفاده از نشانه های کلامی یا علائم قرار دادی مقاصد و عواطف فرد به دیگری منتقل می شود. تکلم شامل نمادین سازی، فرایند های شخصی، آوا سازی، طنین و تولید صداست. این علائم از طریق اندامهای گفتاری، یعنی، لبها، زبان، نرم کام، سخت کام، دندانها، حفره بینی، حلق، حنجره و تارهای صوتی انجام می شود.

(سیف نراقی و نادری ۱۳۸۰)

تمرکز***Concentration***

ثابت و منحصر کردن دقت روی یک چیز معین یا قسمتی از یک چیز. توجه نیروهای ذهنی یا بدنی و یا هر دو و به انجام دادن کاری یا حل مسئله ای انتخاب یک گروه وابسته به موضوعهای دانشگاهی را برای مطالعه مفصل و اختصاصی.

(شعاری نژاد ۱۳۶۴)

تمیز**Discrimination/Differentiation**

ارگانیزم با وجود محرکهای مختلف، پاسخ به محرک بخصوص را یاد می‌گیرد. ایجاد تمیز با تقویت یک محرک از میان چند محرک صورت می‌گیرد. (فراهانی - احمدی ۱۳۷۰)

تنش**Tension**

در روان‌شناسی عمومی تنش عبارت از آمادگی برای عمل و وقوع عمل به منزله تقلیل یا از بین رفتن تنش است. به عبارت دیگر تنش عبارتست از بروز حالت عدم تعادل در ارگانیزم و وادار ساختن آن به انجام رفتاری که توجه ایجاد تعادل مجدد است. (منصور و همکاران ۲۵۳۶)

توجه :**Attention**

توانایی موجود زنده است به پاسخگویی انتخابی به محرک یا مجموعه کوچکی از محرکها از میان مجموعه بزرگتری از محرکهای که اندامهای گیرنده اش با آن تماس می‌یابند.

نمونه: مثلاً فرض کنید استیون هفت ساله پای تلویزیون نشسته است و دارد کارتون تماشا می‌کند. صبح جمعه است و بیرون باران می‌بارد. اما در این لحظه استیون متوجه باران نیست. مادرش از اتاق دیگر صدایش میزند که بتابد لباسهایش را آویزان کند، ولی استیون صدایش را نمی‌شنود قضیه چیست؟ رفتار استیون کاملاً طبیعی است. در این لحظه کارتون آنقدر برایش جالب است که بخش اعظم توجه خود را بدان معطوف کرده است. در نتیجه راه بر کلیه محرکهای دیگر از قبیل صدای باران یا

مادرش بسته است مادرش وارد اتاق می شود که استیون در آن لحظه مشغول تماشای تلویزیون است و بلند می گوید «استیون صدایم را نشنیدی؟» صدایت کردم این بار استیون سر بر می دارد و نگاهش می کند و در کمال معصومیت می گوید: «نه.» اگر مادرش از درک لازم برخوردار باشد، می فهمد که کاملاً احتمال دارد استیون صدایش را نشنیده باشد. این که حالا صدای او را می شنود نشان می دهد که مادر توانسته با افزودن بر شدت محرکهای رقیب با کارتون، توجه او را از کارتون به خود بکشد. به عبارت دیگر، وارد اتاق شد و با صدای بلند تری صحبت کرد.

ویلم و ونت، پدر مکتبی در روان شناسی که به ساخت گرایی معروف است یکی از نخستین روان شناسانی بود که به مطالعه توجه پرداخت. او بر اثر پژوهشهای خود به این نتیجه رسید که توجه یک نقطه کانونی و یک فراخنا دارد. بهتر است نور چراغ قوه ای را بر دیوار اتاقی تاریک تصور کنید. آنچه در مرکز درخشان نور روشن شده است شبیه چیزی است که در کانون توجه قرار می گیرد. اما چیزهایی هم که تا حدودی روشن شده اند باز در فراخنای توجه قرار دارند. وقتی مشغول خواندن رمانی جالب هستید، ممکن است کنش داستان و گفتگوهای آن کانون توجه شما باشد. به ورق زدن کتاب و نحوه نشستتان بر صندلی هم توجه دارید اما اینها در فراخنای توجه شما قرار دارند. یعنی وضوح آنها در قیاس با آگاهی شما از سیر ماجرای داستان کمتر است. (برونو، ۱۳۷۰)

توجه انتخابی

Selective attention

فرایند درگیر در موقعیت هایی که در آنها مشخص با درون دادهای محرک متعدد روبرو است و باید وجهی از آنها را برگزیده و به آن توجه نماید. این اصطلاح از یک لحاظ زاید است، چون توجه تلویحاً انتخاب را می رساند.

(پور افکاری، ۱۳۷۳)

توزیع طبیعی**Natural distribution**

به توزیعی گفته می شود که در آن تراکم افراد بیشتر در حدود طبقات وسط باشد و هر چه به طرفین پیش رویم به تدریج از میزان تراکم کاسته می شود. در یک توزیع بهنجار یا نرمال سطح زیر منحنی بوسیله واحد های انحراف استاندارد همیشه به نسبت های ثابتی تقسیم می شود. (شریفی و نجفی زند ، ۱۳۷۶)

توهم (اختلال در ادراک)**Hallucination**

توهم یعنی تجارب حسی یا ادراکی است که هیچ منبع خارجی واقعی ندارند، مانند شنیدن صدای شیطان که به فرد دستور کشتن کسی را می دهد. فرد عادی از طریق جریان پیچیده غربال کردن و از صافی گذراندن اطلاعات حسی قادر به انتخاب، تطبیق و تشخیص انبوه محرکهایی که همواره به وی ارائه می شوند، بوده و بدین وسیله می تواند دنیای خود را به طریق عادی و معنی دار ادراک نماید. ولی بیمار سیکوتیک بر عکس به طور آشکار قادر به غربال کردن اطلاعات آشفته و یا تشخیص اطلاعات مربوط و نا مربوط نیست او در حد زیاد نسبت به تمام محرکها، خواه از منابع داخلی باشند یا خارجی، حساس است و قادر نیست که ادراکهای خود را بصورت یک الگوی معنی دار، وحدت و انسجام بخشد.

(آزاد، ۱۳۷۵)

تیپ :**Type**

به طبقه بندی مردم در چند گروه گفته می شود. هر یک از این طبقات، ویژگیهای خواص خود را دارد. (مثلاً، برون گرا و درون گرا)

(پروین، ۱۳۷۴)

تیپ شخصیتی**Personality**

به آن دسته از ویژگیهای شخصی یا بطور کلی افراد گفته می شود که الگوهای ثابت رفتاری آنها را نشان می دهد. (پروین، ۱۳۷۴)

تیپ شخصیتی الف A *Type(A)*

یکی از مهم ترین پژوهشها درباره تفاوت اضطراب در افراد از اوایل دهه ۱۹۶۰ آغاز می شود، یعنی زمانی که دو پژوهشگر به نام های (Rany Rosenman) اما دگی و استعداد ابتلا بیماریهای کرونر را نشان دادند. در آن موقع معلوم شد که بیماران مبتلا به ناراحتی کرونر از بسیاری جهات رفتارشان به هم شباهت دارد. آنها بی نهایت رقابت طلب، زیاده جو، پر خاشگر، بی حوصله، بی صبر و بی قرار بودند. آنها با حالتی انفجاری صحبت می کردند، عضلات صورتشان بنظر کشیده می رسید، زیر فشار زمان و بار مسئولیت بودند، این افراد تحت عنوان شخصیت نوع A توصیف شدند. با بررسی تعدادی از مطالعات ارتباط بین شخصیت نوع A و وضعیت شغلی رده بالا روشن شد که شخصیت نوع A تمایل دارد که شغل خود را پر مسئولیت تر و با ساعات کاری بیشتر و میزان کار سنگین تر از شخصیت نوع B معرفی نمایند. علیرغم این عوامل شخصیتهای نوع A بطور کلی کمتر از مشاغل خود گله دارند و عدم رضایت از کارشان کمتر و هیجان و افسردگی شان از شخصیت نوع B کمتر است. این افراد همیشه در حرکت، قدم زدن و غذا خوردن سرعت دارند. اغلب در هنگام استراحت و مواقعی که کاری بزی انجام دادن ندارند احساس تقصیر و بیهودگی می کنند. بعلت در گیری و مشغله زیاد فرصت اندیشیدن به نکات تازه را ندارند. (کوپر، ۱۳۷۰)

تیپ شخصیتی ب B *Type (B)*

کاملاً عادی اند عادات رفتاری نوع A است و هیچ یک از ویژگیهای نوع A را از خود ظاهر نمی سازند.

- هرگز از بیقراری و احساس از دست دادن دقت رنج نمی برند.
- انسانهای کینه توزی نیستند و در ارتباط با دیگران نیازی به تحمیل خواسته های خود احساس نمی کنند، مگر اینکه موقعیت ایجاب کند. بدنبال خوشگذرانی و لحظات خوش هستند و به هیچ قیمت بدنبال نتایج عالی نمی باشند.
- بدون عجله کار می کنند و بدون احساس وقت کشی و استراحت می کنند.

(کوپر، ۱۳۷۰)

« ث »

ثبات شیء

Obgect constancy

ثبات شیء به این معناست که اندازه، شکل، رنگ، درخشندگی، و ویژگیهای دیگر شیء، نسبتاً مستقل از تنوعات تصویر شبکه ای است و به همان صورتی که ادراک شده است باقی می ماند. ثبات شیء از مختصه های مهم ادراک است. اگر چنین گرایشی نمی بود دنیای غریبی می دیدیم، که در آن اشیاء بر حسب نزدیکی یا دوریشان از ما بزرگ یا کوچک می شدند. برای مثال اگر سکه را از زاویه خاصی نگاه می کردیم به جای اینکه گرد باشد بنظر بیضی می رسید. چگونگی با وجود طیف گسترده ای از محرکهای مختلف ثبات شیء همچنان باقی می ماند بطور کلی تبیین این موضوع به دو دسته کلی تقسیم می شود. اول اینکه، نظریه پردازانی که بر یادگیری تاکید می کنند این فرضیه را مطرح می کنند که ما خود را با تنوع محرکها انطباق می دهیم به نحوی که ماهیت «واقعی» محرک را ادراک می کنیم. هلمهولتز (۱۸۹۴ - ۱۸۲۱) فیزیکدان و روان شناس بزرگ آلمانی می گویند که ما از ماهیت محرکها استنباطی نا هشیار داریم. این استنباط نا هشیار که حدسی است تعلیم یافته و بدون عمر آگاهانه، بر اساس تجارب ما در دنیای واقعی صورت می گیرد.

دوم اینکه، نظریه پردازانی که بر تواناییهای ذاتی تاکید می کنند این فرضیه را مطرح می کنند که تواناییهای داده پردازشی درونی اندامهای حسی مغز و دستگاه عصبی سبب می شود که این ساختارها مختصه های تغییرنا پذیر محرک را از جریان اطلاعاتی متنوع کنند. ما آنچه را در محرک واقعاً ثابت است. جدا می کنیم. این نحوه استدلال کلی را روان شناسان، بخصوص ولنگانگ مطرح کردند. هر یک از این دو نوع تبیین طرفداران خود را دارد و هر دو هم به ظاهر سودمندند.

(برونو، ۱۳۷۰)

Registration, record**ثبت**

اصطلاحی که به «پردازش در یافتی» اطلاق می شود. در این مرحله اطلاعات مورد پردازش قرار می گیرد ولی ادراک نمی شود، ادراک، ادراک زیر آستانه ای. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

« ج »

جا به جایی پر خاشگری (پر خاشگری جابه جا شده) جا به جا سازی

Displaced aggression***Displacement, shift, transposition***

فروید جا به جا سازی را رضایت بخش ترین شیوه برای اداره تکانه های جنسی و پر خاشگرانه می دانست. انگیزه های که از راه معینی ارضا نمی گردد به کمک مکانیسم جابهجا سازی به مجرای تازه ای رانده می شود. خشمی که نمی تواند نسبت به خاستگاه ناکامی ابراز شود به سوی یک هدف سهل الوصول یا کم خطر هدایت می شود. این نمونه ای از جا به جا سازی است. مثلاً با شرکت در ورزشهایی که مستلزم تماس جسمانی است، می توان تکانه های خصمانه را در قالبهای جامعه پذیر ریخت. جابه جا سازی تکانه های ناکام شده را احتمالاً از بین نمی برد، اما فعالیتهای جانشین در مواردی که یک سائق اساسی ناکام می ماند. مسلماً در کاهش تنش مؤثرند.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

جاندار پنداری***Animism***

بر اساس پژوهشهای پیازه روشن شده است که اندیشه کودکان خردسال از جهات دیگری با اندیشه کودکان بزرگتر و بزرگسالان تفاوت دارد. یکی از تفاوتهای اساسی این است که کودکان در مرحله پیش عملیاتی فرقی را که موجودات جاندار و بی جان می گذاریم قائل نیستند بر عکس طرز فکر آنان اغلب زنده گرایانه است. یعنی کودکان به اشیاء بی جان نسبت زندگی و احساسات می دهند. نخست، یعنی در سنین بین ۴ و ۶ سال کودکان هر چه را فعال است جاندار می انگارند. برای نمونه هنگامی که از یک بچه پرسیدند آیا خورشید جاندار است او گفت: آری جاندار

است «زیرا نور می دهد» همان بچه گفت کوه جاندار نیست زیرا کاری نمی کند کمی بعد بین ۶ و ۸ سال کودکان جاندار بودن را محدود به چیزهایی می کند که تحریک دارند. از این قرار و گلها جاندار نیستند اما دوچرخه، و ابرها جاندار هستند. تنها پس از ۸ سالگی است که کودکان مفهوم زندگی را محدود به اشیایی می کنند که به خودی خود می توانند حرکت کنند و سپس این دامنه به گیاهان و جانوران محدود می شود.

یک جنبه دیگر زنده گرایی نسبت دادن احساسات و شعور و خود آگاهی به اشیاء بی جان است. برای نمونه از یک پسر بچه ۷ ساله پرسیده شد:

«اگر به یک سنگ سوزن بزنی آیا آن سنگ درد را احساس خواهد کرد؟» نه - چرا نه؟ - برای اینکه سنگ سفت و سخت است. اگر سنگ را در آتش بیندازسد آیا آتش را حس خواهد کگرد؟ - آری - چرا؟ - برای آنکه خواهد سوخت ... نقاشیهای کودکان خردسال هم نمایانگر گرایشهای زنده گرایی نه آنان است.

(فدایی، ۱۳۷۵)

Corpus callosum

جسم، سینه ای

نیمکره های مغزی توسط جسم پسینه ای و چندین دسته رشته کوچک با هم مبادله می کنند. هر نیمکره به اطلاعاتی دسترسی دارد که ابتدا از نیمکره مخالف گذر می کنند هر نیمکره به اطلاعاتی دسترسی دارد که ابتدا از نیمکره مخالف گذر می کنند. اگر به جسم پسینه ای آسیب رسد، این تبادل اطلاعات قطع می شود افراد نادری جسم پسینه ای برای درمان صرع شدید قطع شده است.

(کالات، ۱۹۸۹)

« ح »

حافظه *Memory*

این اصطلاح مفهومی کلی دارد و به آن گروه از جریانات روانی که فرد را به ذخیره کردن تجارب و ادراکات و یاد آوری مجدد آنها قادر می سازد، اطلاق می شود.

از نظر توصیفی برای حافظه سه مرحله می توان قائل شد. مرحله دریافت و ثبت، مرحله نگهداری، مرحله یاد آوری. از نظر بالینی حافظه بر اساس فاصله زمانی بین تحریک و یاد آوری، سه نوع تقسیم می شود. اصطلاحات حافظه نوری، حافظه نزدیک و حافظه دور برای تعریف این سه نوع مورد استفاده قرار می گیرد. البته این اصطلاحات توصیفی بوده و فاصله زمانی مشخص کننده آنها از نظر بالینی دقیقاً تعریف شده است.

ثبت دائم به منظور ایجاد حافظه دراز مدت پدیده ای است که جریانات الکتروشیمیایی پیچیده ای را در مغز در بر می گیرد. چنین فرض شده است که این عمل بستگی به تشکیل اسید ریونو کلئیک در سلول های عصبی مغز دارد و کاهش منابع اصلی *RNA* در سلول های مغز عامل عضوی خاص حصول کاهش حافظه افراد سالمند است. نشان داده شده است، آنتی بیوتیک های خاص که وقعه دهنده سنتز پروتئین هستند، در حیوانات آزمایشگاهی می توانند اختلال در ثبت و ذخیره حافظه دراز مدت بوجود آورند.

در مرحله اول حافظه اطلاعات رسیده بوسیله یکی از اعضاء حسی در یافت و ثبت می شود. ثبت خاطرات بستگی به سطح هشیاری شخص دارد، البته فرصت مواجهه مکرر با موضوعی که باید رد آن در حافظه ثبت شود نیز ضروری است. هر چیزی که

هشیاری را کاهش دهد، مثل ضربه به سر یا مصرف الکل، در کار ثبت اختلال ایجاد می کند.

مرحله دوم شامل انبار کردن اطلاعات به صورتی پایانتراست. این مرحله از حافظه با تکرار و تداعی با سایر اطلاعات انبار شده قبلی تقویت می شود. ذخیره کردن مرحله ای فعال بوده و مستلزم تمرین و تکرار است.

مرحله آخر حافظه نیز جریانی فعال به منظور به حرکت در آوردن اطلاعات انبار شده است. هر مرحله در جریان کلی حافظه متکی به کامل بودن مراحل قبلی است.

(پور افکاری، ۱۳۸۰)

حافظه اولیه

Primary memory

طبق نظر ویلیام جیمز (۱۸۹۰) حافظه اولیه (حافظه کوتاه مدت) با اطلاعاتی سر و کار دارد که پس از پردازش در هشیاری باقی می ماند و بدین ترتیب بخشی از حال روانی فرد را تشکیل می دهد.

(آلسینک، ۱۹۹۴)

حافظه بلند مدت

Long - term memory

حافظه تمامی عمر، حافظه بلند مدت نام دارد. این حافظه هر آنچه را که ما در طول زندگی می آموزیم در خود جای می دهد. اطلاعات رسیده به حافظه حسی اگر مورد توجه قرار گیرند به حافظه کوتاه مدت انتقال می یابند و اطلاعات رسیده به حافظه کوتاه مدت نیز اگر تکرار و مرور شوند و با اطلاعات قبلاً آموخته شده ما مرتبط گردند به حافظه دراز مدت انتقال می یابد. برای این کار باید اطلاعات رمز گردانی شوند.

(سیف، ۱۳۷۹)

حافظه ثانویه**Secondary memory**

طبق نظر ویلیام جیمز حافظه ثانویه (حافظه دراز مدت) با اطلاعاتی درباره رویداد سر و کار دارد، که هشیاری نسبت به آن نیست و بالفعل در دست پردازش نیست و بدین

ترتیب بخشی از گذشته روانی فرد را تشکیل می دهد. (آلسینک، ۱۹۴۴)

حافظه حسی**Sensory memory**

نخستین مرحله خبر پردازشی است. به حافظه حسی مخزن حسی و ثبت حسی نیز گفته می شود محرکهای محیطی (نور - صدا - حرارت - بو و جز اینها) به طور دائم بر گیرنده حسی ما اثر می گذارند گیرنده ها اجزای نظام حسی زمربوط به دیدن، شنیدن، چشیدن، بوئیدن و لمس کردن هستند. نظام کلی گیرنده ها را حافظه حسی می نامند. الگوهای فعالیت عصبی که به هنگام رسیدن محرکها به گیرنده، تشکیل می شوند، پس از قطع تاثیر محرک بررسی مدت بسیار کوتاهی (یک تا سه ثانیه) حفظ می شوند. اما در همین فاصله کوتاه ما فرصت انتخاب اطلاعات را بررسی انتقال مفاهیم بر حافظه کوتاه مدت داریم. تنها اطلاعاتی که مورد توجه مان قرار می گیرند وارد حافظه کوتاه مدت می شوند ولی بقیه اطلاعات از این حافظه حذف یا فراموش می گردند. (سیف ۱۳۷۹)

حافظه حوادث خاصی (حافظه رویدادی) Episodic memory

منظور از حافظه رویدادی خاطرات ما از تجارب شخصی است. نوعی فیلم ذهنی از آنچه دیده یا شنیده ایم به سخن دیگر حافظه رویدادی شامل اتفاقاتی است که در زندگی ما رخ داده و به زمان و مکان خاصی وابسته اند. برای نمونه وقتی به یاد می آوریم که در گذشته چه کسانی تازه های را ملاقات کردیم یاد آفرین روز جمعه ای که به کوه رفتیم چه منظره های تازه ای را دیدیم خاطرات رویدادها ویژه را

به یاد می آوریم. بنابر این تصاویر ذهنی در حافظه رویدادی نقش مهمی ایفا می کنند همچنین سر نخ ها یا نشانه های مربوط به زبان و کمان به ما کمک می کنند تا اطلاعات را از این بخش حافظه باز یابیم. (سیف ۱۳۷۹)

حافظه دراز مدت *Long-term memory*

(همچنین به آن مخزن دراز مدت و حافظه ثانوی نیز گفته می شود) اگر مطلب موجود در حافظه کوتاه مدت به اندازه کافی مرور شوند به صورت بخشی از حافظه دراز مدت ذخیره می شوند. مطالب در حافظه دراز مدت برای زمانهای نامحدود باقی می ماند. (واسون، ۱۹۹۳)

حافظه روبه ای (حافظه روندی) یا روش

Procedural memory

مربوط به چگونگی انجام امور به ویژه فعالیتهای فیزیکی یا جسمانی مانند بازیهای ورزشی را حافظه روندی می نامد. این نوع حافظه ظاهراً در یک رشته زوج محرک پاسخ ذخیره می شود. به عنوان نمونه اگر ما مدتی طولانی دوچرخه سواری نکرده باشیم به محضر اینکه شروع به اینکار می کنیم محرکها پاسخها را فرا می خواند. وقتی که دوچرخه به سمت چپ خم می شود. (یک محرک) به طور غریزی وزن خود را به سمت راست می دهیم. تا تعادل مان را حفظ کنیم. (پاسخ) به همین سبب هر چه یک عمل بیشتر تکرار می شود. حالت خودکارتر بیشتری به خود می گیرد. به طور خلاصه حافظه روندی به دانستن چگونه انجام دادن یک عمل گفته می شود.

(سیف ۱۳۷۹)

حافظه کاری *Working memory*

این اصطلاح به طور کلی به نظامی برمی گردد که هم درگیر پردازش شناختی و هم درگیر ذخیره موقت اطلاعاتی است که در جریان اجرای طیف وسیعی از تکالیف

شناختی پردازش می شود. تکالیف شناختی با هر درجه از پیچیدگی که باشد (مانند حل مسئله - درک متن) شامل چند مرحله پردازش مختلف است و حافظه کاری این امکان را فراهم می کند که آخرین شکل انجام تکلیف در حافظه ذخیره و همواره در دسترس قرار گیرد. آشکار است که میان مفهوم حافظه کاری و حافظه کوتاه مدت همپوشی وجود دارد ولی این دو مفهوم از چند جهت مهم با یکدیگر تفاوت دارند.

حافظه کوتاه مدت معمولاً همچون یک واحد منفرد تلقی می شود، ینی فرض بر این است که این حافظه به شکل یک واحد منفرد و یکپارچه عمل می کند، بر عکس توسعه یافته ترین نظریه نظام حافظه کاری بر این فرض استوار است که حافظه کوتاه مدت برای این به کار رفته که تقریبات بدون استثناء شامل همه داده های مربوط به تکالیف شناختی بوده و وظیفه آزمودن تنها موارد یادآوری اطلاعات باشد، بر عکس حافظه کاری حداقل در اصول شامل وظایف متعددی است به طوری که تمرکز اولیه آن هرگز بر حافظه نیست. برای مثال در حساب ذهنی تمرکز به اجرای محاسبات دقیق حساب است. ولی شواهد حقیقی وجود دارد که حافظه کاری نقش مهمی را در تکلیف حساب ذهنی بازی می کند.

مفهوم حافظه کاری یا چیزی مشابه آن را می توان در نظریه های مختلف روانشناسی یافت. البته تنها نظریه منظم و متمرکز حافظه کاری در آغاز توسط (بدلی و هیچ) ارائه شد و بعد ها (۱۹۸۶) تعدیل گردید.

او در نظریه اصلی خود از حافظه کاری نظامی ارائه دادند که شامل سه بخش بود. اول عامل اجرائی مرکزی که به حس خاصی وابسته نیست و بر حسب تعریف تقریباً همان چیزی است که توجه می نامیم. دوم حلقه گویشی که می تواند تعداد محدودی از اطلاعات واجی یا اطلاعات وابسته به گفتار را نگهداری کند و سوم لوح ثبت دیداری، فضائی که مخصوص رمز گذاری فضائی، دیداری یا هر دو است. این نظام حافظه کاری سلسله مراتبی است. عامل اجرائی مرکزی در راس این سلسله مراتب و

دو نظام خدمتگذار آن یعنی مدار گویشی و صفحه یا لوح ثبت دیداری - فضائی در زیر این سلسله قرار می گیرد. (آلسینک ۱۹۴۴)

حافظه معنائی *Semantic memory*

چنانچه از نامش بر می آید معانی ذخیره می شوند. وقتی که ما جمله ای را در یک کتاب می خوانیم. معنی آن را حفظ می کنیم. نه کلمات یا ویژگیهای دستوری آن جمله را اطلاعات موجود در حافظه معنائی عموماً بصورت گزاره - - ذخیره می شوند.

گزاره ها برای باز نمایی یا معرفی واحد های کوچک معنی مناسب اند. اما زمانی که باز نمایی مجموعه های بزرگتری از دانش سازمان یافته مورد نظر است گزاره ها چندان کار ساز نیستند. برای مجموعه های بزرگ دانش از (*schema*) استفاده می شود. (سیف، ۱۳۷۹)

حرکات تثبیتی *Fixation movement*

میدانهای چشمی خلفی بطور اتوماتیک چشمها را بر روی یک نقطه معین از میدان بینایی تثبیت کرد، و از این راه از حرکت تصویر بر روی شبکه جلوگیری می کنند. برای برداشتن چشمها از روی این نقطه بایستی تکانه های ارادی از میدانهای ارادی چشمی که در نواحی پیشانی واقع شده اند به چشمها فرستاده شوند.

(گالتون، ۱۹۹۱)

حرکات ساکادی *Saccadic movement*

در ضمن خواندن، شخص معمولاً "چندین حرکت ساکادی در چشمان خود برای هر سطر انجام می دهد. در این مورد منظره بینایی از جلوی چشمها حرکت نمیکند بلکه

چشمها چنان تعلیم یافته اند که در عرض منظره بینایی حرکت کرده و اطلاعات مهم را از آن استخراج میکنند.

سا کادی های مشابهی نیز هنگام مشاهده یک تابلوی نقاشی بوجود می آید. با استثنای اینکه ساکادها در یک جهت و سپس در جهت دیگر از یک نکته مهم دیگر به انجام می رسد. (گالیتون، ۱۹۹۱)

حساسیت زدایی تدریجی *Systematic desensitivation*

یکی از فنون رفتار درمانی، حساسیت زدایی منظم است که می توان آنرا فرایند «نا شرطی سازی» یا «شرطی سازی تقابلی» به شمار آورد. در این شیوه اصل درمانی عبارتست از ضعیف سازی یک پاسخ غیر منطقی به کمک نیرومند سازی یک پاسخ مخالف یا ناهم ساز با آن. مثلاً به فرد آموخته می شود در کنار بازنماییهای تخیلی موقعیتهای اضطراب زا، خود را آرمیده کند، حساسیت زدایی منظم، یک فرآیند تدریجی است. (نظری، ۱۳۸۱)

حقارت: *Inferiority*

در معنای کلی، هر نوع انطباق در سطح پایین تر از آنچه که معمولاً از فرد انتظار می رود. آدلر بیشتر به خاطر تاکیدی که نسبت به احساس حقارت داشت، شناخته شد. او اعتقاد داشت که هر فردی با یک حقارت (عضوی را روحی) به دنیا می آید و چگونگی برخورد شخص با احساس حقارت خود تعیین کننده سبک زندگی او می باشد. (ساعتچی، ۱۳۷۴)

حل مسأله *Problem - solving*

حل مسأله عبارتست از پردازش شناختی برای تبدیل موقعیت مفروض به موقعیت مفروض به موقعیت مطلوب در حالیکه شخص حل کننده، برای حل آن به طور آماده

روشن و واضحی ندارد. این تعریف شامل چهار ایده اساسی است. نخست اینکه حل مسأله یک امر شناختی است یعنی در درون ذهن یا دستگاه شناختی حل کننده روی می دهد. پس وجود آن را می توان تنها به طور غیر مستقیم از رفتار حل کننده استنباط کرد.

دوم آنکه حل مسأله یک فرایند است. یعنی متضمن دستکاری معلومات در دستگاه شناختی یا ذهن حل کننده است (یعنی اجرای عملیات شناختی روی باز نمایهای نمادی درونی).

سوم اینکه حل مسأله جهت دار است. یعنی غرض از آن حل کردن یک مسأله است.

چهارم آنکه حل مسأله امری شخصی است یعنی دشواری تبدیل یک حالت مفروض از یک مسأله به حالت مطلوب بستگی به دانش کنونی حل کننده مسأله دارد.

(آلسینک ، ۱۹۴۴)

خصوصیات اولیه جنسی *Primary sex - characteristic*

خصوصیات اولیه جنسی به رشد اندامهای اطلاق می شود که برای تولید مثل ضروری هستند مثل رحم و تخمدان در دختران. دستگاه تولید مثل و غده پروستات در پسران.

(احدی و جمهری ۱۳۷۸)

خصوصیات ثانویه جنسی *Secondary sex - characteristic*

خصوصیات ثانویه جنسی به آن دسته از ویژگیهای فیزیولوژیکی اطلاق می شود که غالباً یا شروع بلوغ ظاهر می شود. ولی با تولید مثل رابطه مستقیم ندارند مثلاً رشد سینه ها در دختران و تغییر طنین صدا در پسران. (احدی و جمهری ۱۳۷۸)

خطر جرئی**Risk - Taking**

خطر جرئی رفتاری است که به موجب آن فرد خودش را در معرض امکان آسیب جسمانی یا مرگ قرار می دهد. هر چند که خطر جرئی هم در مورد خطر های غیر قابل اجتناب صدق می کند و هم در مورد خطر های غیر ضروری در این مدخل تأکید بر خطر های غیر ضروری است.

نمونه های خطر هایی غیر ضروری عبارتند از پرواز با کایت . پرش اسکی - مسابقه اتومبیل رانی و موتور سواری و ... و هر یک از ما ممکن است گاهی با سرعت رانندگی کنیم . البته نه در حدی که در ورزشهای بالا مثال زدیم : بنابر این پدیده خطر جرئی غیر ضروری پدیده ای معمول است .

(برونو ۱۳۷۰)

خلاقیت :**Creativity**

روانشناسان خلاقیت را بعنوان شکلی از حل مشکلات تعریف می کنند که از خصوصیت آن ارائه راه حل های بدیع ، نو و جدید و برای مشکلات هراس ، علمی یا عملی است . هنری پو آنکاره ، ریاضیدان بزرگ فرانسوی می گوید . «خلاقیت یعنی تشخیص ، تمیز ، بصیرت ، دریافت ، درک و انتخاب . بنابر این اگر شما قلم موئی را در دست یک میمون بگذارید و رنگ را نیز در کنارش قرار دهید . هر چند ممکن است . طرح های بدیع و جدیدی را روی پرده نقاشی ترسیم کند . اما نمی توان آن را نمونه و یا نشانه خلاقیت دانست . بنابر این می توان گفت خلاقیت یعنی ترکیب مجدد عقاید ، اندیشه ها ، افکار ، نظرات و انگاره هایی که قبلاً بررسی فرد شناخته شده است اما به شیوه ای جدید و متفاوت با قبل .

(ساعتچی ۱۳۷۴)

خود (خویش) Self

مجموعه روانی - فیزیکی و نیز ویژگیهای هشیار و نا هشیار شخصی در هر لحظه از زمان. اصطلاحی که کارن هورنای برای تعریف خود واقعی یا خود تجربی به کار برده است. (ساعتچی، ۱۳۷۷)

خود آرمانی Ideal self / ego - ideal

تصور یا مفهوم خود در زمینه آرمانها یا به عبارت دیگر مفهوم خود در رابطه با آنچه یک شخص دوست دارد باشد. یا بر حسب آنچه به نظر او خوب و مثبت تلقی می شود و ترجیح می دهد که آن چنان باشد. (ساعتچی ۱۳۷۷)

خود انتقادی Self - criticism

معنی اصلی این اصطلاح، انتقاد شخص از خود می باشد و معنی ضمنی آن این است که چنین ارزیابی انتقادی نوعی سنجش مثبتی بر واقعتهای مربوط به نقاط قوت و ضعف استعدادها و کاستیهای شخصی می باشد. اینگونه تحلیل از خود به عنوان بخشی از خویشتن پذیری سالم تلقی می شود. (ساعتچی، ۱۳۷۷)

خود انکاره : Self - image

خود یا خویشتن تصور شده. خود آنچهان که مشخص فرض می کند که هست بسیاری از مدلهاى مربوط به روان (رنجوری بر مبنای این نظریه بنا شده اند که وقتی خود واقعی شخصی با خود انکاره او تا همخوانی شدید داشته باشد ممکن است گرفتار روان رنجوری گردد. (ساعتچی ۱۳۷۷)

خود شکوفائی***Self – actualization***

گرایش بنیادی هر شخص به تحقق بخشیدن هر چه بیشتر به تواناییهای بالقوه خود، خود شکوفائی در نظریه های انسانگر درباره شخصیت؛ نظیر نظریه های مازلو، راجز، یک مفهوم بنیادی است. راجز معتقد است که اساسی ترین نیروی برانگیزنده رفتار آدمی خود شکوفایی است. گرایش به تحقق بخشیدن، شکوفا ساختن، حفظ و تقویت یک موجود رشد یابنده در جستجوی تحقق نیروهای بالقوه خود در محدوده وراثت خویش است. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

داروی ضد اضطراب***Antianxiety drug***

داروی کند کننده دستگاه عصبی مرکزی که موجب کاهش تنش می شود. کمی خواب آلودگی ایجاد می کند ولی نه به میزان زیاد. والیوم و لیبرلوم دو نمونه از این داروها هستند. به این داروها آرامبخش نیز گفته می شود. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

داروهای ضد افسردگی***Antidepressant , Antidepressive***

داروهایی که مصرف آنها موجب تغییر خلق افراد افسرده در جهت احساس شادمانی بیشتر می شود. چنین اثری احتمالاً ناشی از قدرت این داروها در افزایش انتقال دهنده های عصبی از نوع نوراپی نفرین، سروتونین، یا هر دو است از نمونه این داروها ایمی پرامین و ایزوکاربوکسازید می باشد. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

درمانگر***Therapist***

یک فرد متخصصی است که آموزشهای لازم روان درمانی را گذرانده که عبارتند از روان شناسان، روانپزشکان، مشاوران.

روان درمانی یک درمان حرفه ای است که به وسیله یک فرد متخصص که آموزش های لازم را گذرانده است ارائه می شود. روان شناسی و روان پزشکی در حوزه مهم برای آموزش متخصصان روان درمانی است. علاوه بر روان شناسان در روانپزشکان افراد متخصص دیگر از قبیل مدد کاران اجتماعی روانپزشکی، پرستاران روان پزشکی مشاوران نیز به خدمات روان درمانی کمک می رسانند. (نظری، ۱۳۸۱)

در مانهای زیستی

Biological therapies

در رویکرد زیستی در درمان رفتار نابهنجار، فرض بر این است که اختلالات روانی در اثر بد کارکردی بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی مغز ایجاد می شوند، درمانهای زیستی شامل درمان با تشنج مغزی (*Ect*)، جراحی روانی و استفاده از داروها برای تغییر رفتار است. ثابت شده که از این میان موفقیت دارو درمانی بیشتر است. داروهای کاهش دهنده اضطراب یا ضد اضطرابها به منظور کاستن از اضطراب شدید و کمک به افراد در کنار آمدن با بحرانهای زندگی به کار می روند. این داروها به خانواده ای تحت عنوان بنز و دیازپینها تعلق دارند و اغلب آرامبخشها نامیده می شوند. داروهای که نشانه های اسکیزوفرنی را کاهش می دهند، داروهای ضد روان پریشی (ضد جنون) نام دارند و از خانواده فنوتیازینها هستند. داروهای که خلق افسرده را بالا می برند داروهای ضد افسردگی نام دارند و شامل دو گروه عمده می باشند. ۱- مهارکننده های منوآمینو اکسیداز (یا مهارکننده های *MAO*) و ۲- ضد افسردگی های سه حلقه ای. کربنات لیتیم در درمان اختلالات شیدایی - افسردگی موثر بوده است. در درمان با تشنج برقی (*ECT*)، یک جریان الکتریکی به مغز وصل می شود که ایجاد تشنج می کند و نشانه های افسردگی شدید را کاهش می دهد. این روش الکترو شوک درمانی نیز نامیده شده است. هنوز معلوم نیست که مکانیسم اثر *ECT* چگونه است، ولی این روشن شده است که بر اثر حمله تشنجی

مغز، مقدار زیادی از چند انتقال دهندهٔ عصبی آزاد می‌شوند که نوراپی نفرین و سروتونین از آن جمله است. (نظری، ۱۳۸۱)

درمان مراجع مدار *Client – Center Therapy*

یکی از در مانگران انسان گرایی بسیار مشهور، کامل راجرز (۱۹۸۰، ۱۹۸۸)، روش درمانی خاصی پیشنهاد کرده است که در آن، افراد تشویق می‌شوند تا توانیهای بالقوه خود را کشف کنند و با دیگران روابط صحیح برقرار سازند، دیدگاه راجرز تحت عنوان درمان مراجع مدار یا درمان متمرکز بر مراجع نامیده شده است. برای راجرز خیلی اهمیت داشت که به جای کلمه بیمار، کلمه مراجع را به کار ببرد. به نظر او، کلمه بیمار، بیانگر اختلالات شدید جسمی یا روانی است که شخص را از مسئولیتها و تواناییهای خود محروم می‌کند. وقتی این فرد را به عنوان مراجع می‌پذیریم در واقع قبول می‌کنیم که او مسئولیت درمان را بر عهده دارد و رابطه بین درمانگر و مراجع یک رابطه برابری است. درمان مراجع مدار، مثل روان کاوی، تعمق درافکار و احساسات را تشویق می‌کند تا علت‌های رفتار بهتر درک شود. با این همه، شاگردان راجرز، بر اهمیت تجربه‌های هیجانی بیشتر تاکید دارند. مراجعان باید کشف کنند که کدام شیوه‌های عمل و تفکر ناسازگار است، در حالی که درمانگر به وجود آوردن جوی است که در آن مراجع می‌تواند آزادانه افکار و احساسات مهم خود را کشف کند و از این طریق بهداشت روانی خود را ثابت نگهدارد. رویکرد رمانی کارل راجرز (۱۹۸۰-۱۹۸۸) که موضوع روان شناسی را دنیای تجربه بلا فصل مراجع می‌داند که باید از دیدگاه مراجع بررسی شوند. در نظام راجرزی کار اصلی در مانگر ایجاد فرصت برای فرد جهت دستیابی به شناختی تازه از دنیای ذهنی خود و رسیدن به خود شکوفایی است.

(سارا سون، ۱۳۷۸)

درون داد . برون داد . *In put / out put (I/o)*

اصطلاحی که در نظریه های شناختی مختلف (مثل پردازش اطلاعات) برای عرضه اطلاعات به کسی (درون داد) رفتار آن شخص (برون داد) و رابطه بین آنها مورد استفاده قرار می گیرد. روانشناسان شناختی در مورد رابطه درون داد / برون داد تقریباً به همانگونه صحبت می کنند که رفتار گراها در مورد روابط محرک - پاسخ فرق عمده آن ها این است که رفتار گراها ترجیح می دهند، محرکها و پاسخها را بطور عینی و عملیاتی تعریف کنند. شناخت گراها درون داد/ برون داد را بر حسب نمادها، ساختارها و نظایر آن. (پور افکاری، ۱۳۷۳)

درون سازی - برون سازی (از دیدگاه پیاژه)

Assimilation -Accommodation

درون سازی عبارتست از تلاش شخص در جهت سازگار کردن محیط با ساختهای موجود ارگانسیم از طریق همسان کردن آن با خود یعنی کودک شیء یا مفهوم جدیدی را بر حسب مفاهیم یا اعمالی که تا کنون اکتساب کرده تعبیر و تفسیر می کند. مثلاً وقتی دختر بچه ای ۵ ساله، شیء متحرکی را در آسمان می بیند آن را با مفهومی که خود درباره پرنده دارد همسان می کند. روزی، هلی کوپتر اسباب بازی را در حال پرواز بالای سرش می بیند که سر و صدای زیادی به راه می اندازد و می کوشد آن را با مفهومی که از پرنده دارد همسان کند ولی صدا، اندازه، و شکل هلی کوپتر با مفهومی که او از پرنده در ذهن دارد جور نیست از این دو عمل درون سازی، امکانپذیر نخواهند بود.

پیاژه معتقد بود که فرآیند مکملی جود دارد به نام برونسازي که عبارتست از گرایش شخص به تغییر در برابر آنچه محیط اقتضا می کند به این معنا که شخص اعمال و مفاهیم را تغییر می دهد تا آن را با موقعیتها، اشیا یا اطلاعات جدید سازگار کند. آن دختر ۵ ساله تشخیص می دهد که برای این شیء جدید یعنی هلی کوپتر

که نمی تواند آن را با مفهومی که از پرنده دارد همسان کند نیاز به رده بندی جدیدی دارد . اگر از والدینش کند آنها کلمه جدیدی به او خواهند آموخت و تفاوت های بین پرنده و هلی کوپتر را برایش توضیح می دهند . و این کودک فرصت می دهد تا رده بندی جدیدی را بیا فریند .
(یا سایی ۱۳۷۷)

Introvert

درونگرا

یونگ معتقد بود که مردم در یکی از دو دسته قرار می گیرند . افراد درون گرا و افراد برون گرا . یک فرد درون گرا میل دارد ، اغلب تنها باشد ، طوری رفتار کند که کمرو به نظر می رسد و فعالیت های فردی را به فعالیت های که مستلزم تعامل اجتماعی است ترجیح می دهد . این قبیل افراد هنگامی که در زندگی خود با عوامل فشار روانی مواجه شوند ، گرایش پیدا می کنند که به درون خود فرو روند .
(کارور و شی یو ، ۱۳۷۵)

Nervous system

دستگاه عصبی

دستگاه عصبی شبکه ارتباطی بدن است . این دستگاه از میلیون ها یافته عصبی تشکیل شده که با هماهنگی با هم کار میکنند تا تمام کارکرد های هماهنگ رفتار را امکان پذیر کنند . یکی از دو بخش اصلی دستگاه عصبی مرکزی است که شامل دو ساختار فرعی نخاع شوکی و مغز است . نخاع شوکی چندین کارکرد دارد : ۱- اطلاعات را از عصب های حسی به مغز می رساند ۲- اطلاعات را از عصب های حرکتی به ماهیچه ها می برد ۳- واسطه بین قوس های باز تاب است . ۴- کارکرد های خود کار بدن را تنظیم می کند . اگر بخواهیم کلی تر بگوییم ، مغز دستگاه کنترل مرکزی است و هشیاری را ممکن می کند ، بخش اصلی دیگر دستگاه عصبی ، دستگاه اعصاب پیرامونی است که از دو دستگاه فرعی تشکیل شده است . دستگاه عصبی خود کار ، دستگاه اعصاب تنی ؛ دستگاه اعصاب خود کار همه کار کرد های غیر ارادی بدن مانند ضربان قلب و

گوارش را کنترل می کند. و دستگاه اعصاب تنی شامل اندامهای حسی است که آگاهی از دنیای بیرونی را ممکن می کند. این دستگاه شامل اعصاب حرکتی نیز می شود که حرکات ارادی بدن را ممکن می کند.

(برونو، ۱۳۷۰)

دوره نوزادی (شیر خوارگی) *Babyhood*

این دوره که ۲ سال اول زندگی بعد از تولد را شامل می شود، دوره ای است که شیر خوارگان دنیا را مستقیماً از طریق حواس خود تجربه می کنند، آنان چیزی در باره ایده ها یا منطق نمی دانند، آنان به سادگی لذت و درد را می آزمایند. با این وجود کودکان، فعال و کنجکاو هستند و چیزهای زیادی را می آموزند. آنان پیوسته می کوشند هر چیز را که می توانند لمس کنند و این چنین درباره گرما، سرما، سختی، نرمی و دیگر کیفیات اشیا می آموزند. افزون بر این، کودکان آغاز به کسب زبان می کنند و این کار را تقریباً به طور کامل به تنهایی انجام می دهند.

(آلسینک، ۱۹۴۴)

دندریتها *Dendrites*

دندریتها نازکند، تارهای شاخه، شاخه زیادی دارند که هر چه از جسم یافته ای دورتر می شوند باریکتر نیز می شوند. سطح دندریت به پیوند های اختصاص منتهی می شود که از طریق آنها اطلاعات را از نرونهای دیگر دریافت می کنند بنابراین هر چه سطح دندریت بیشتر باشد مقدار اطلاعاتی که دریافت می کند بیشتر است.

(کالات، ۱۹۸۹)

دو سو گرایی**Ambivalence**

دو سو گرایی عبا رتست از تمایل در یافت یک پدیده روانی تحت دو زاویه متضاد، اثبات و نفی متوالی یک امر بیان دو احساس متضاد در آن واحد. (منصور، ۲۵۳۶)

دو قلو های دو تخمکی**Hetero zygotic twins / Dizygotic twins / Fraternal twins/**

به همزادانی اطلاق می شود که از دو اووم یا اوول بارور شده به وجود آمده اند و مشخصات ارشی آنها مانند دو قلو های همسان یکسان نیست و جنس آنها نیز بر خلاف دو قلو های همسان که با یتی از یک نوع باشند گاهی با یکدیگر فرق دارند. (حسینی نسب، ۱۳۷۵)

دو قلو های همسان (تک تخمی)**Homozygotic twins /****Monvular tmins/****Monozygotic twins /****Enzygotic twins.**

دو قلو های همسان خواهران و برادرانی هستند که اصل آنان از یک تخم است به همین دلیل ساختمان ژنتیکی همسانی دارند، دو قلو های همسان ساختمان ژنتیکی همسانی دارند. برای محققى که می خواهد تعامل بین وراثت و محیط را بررسی کند حائز اهمیت اند. شماری از مطالعات شامل بر نامه ای تحقیقی بوده است که در آن دو قلو های همسانی که در دوران شیر خوارگی از هم جدا شده اند در بزرگسالی مورد مطالعه قرار گرفتند از آنجا که در خانه های جدا از هم بزرگ شده بودند از لحاظ ارشی به هم شباهتهای داشتند ولی درون دادهای محیطی آنان متفاوت بود. و محیط عامل اصلی این تفاوت است. مطالعاتی که نشان داده اند که محیط تنها عاملی

نیست که در رشد تاثیر مهمی دارد. و راثت یکی از عوامل مهم است و تاثیر بسیاری بر هوش دارد. (برونو، ۱۳۷۰)

درمانهای زیستی

Biological therapies

در رویکرد زیستی در درمان رفتارنا بهنجار، فرض بر این است که اختلالات روانی در اثر بد کارکردی بیوشیمیایی و فیزیولوژیک مغز ایجاد می شوند. در مانهای زیستی شامل درمان با تشنج برقی (ECT)، جراحی روانی و استفاده از داروها برای تغییر رفتار است. ثابت شده که از این میان، موفقیت دارو درمانی بیشتر است.* داروهای کاهش دهنده اضطراب یا ضد اضطرابها به منظور کاستن از اضطراب شدید و کمک به افراد در کنار آمدن با بحرانهای زندگی به کار می روند. این داروها به خانواده ای تحت عنوان بنزودیاپینها را تعلق دارند و اغلب آرامبخشها نامیده می شوند.* داروهایی که نشانه های اسکیزوفرنی را کاهش می دهند، داروهای ضد روان پریشی (ضد جنون) نام دارند و از خانواده فنوتیازینها هستند.* داروهایی که خلق افسرده را بالامی برند، داروهای ضد افسردگی نام دارند و شامل دو گروه عمده می باشند: ۱- مهارکننده های منوآمینواکسیداز (یا مهارکننده های MAO) و ۲- ضد افسردگی های سه حلقه ای. کربنات لیتیوم در درمان اختلالات شیدایی - افسردگی مؤثر بوده است.* در درمان با تشنج برقی (ECT)، یک جریان الکتریکی به مغز وصل می شود که ایجاد تشنج می کند و نشانه های افسردگی شدید را کاهش می دهد. این روش الکتروشوک درمانی نیز نامیده شده است.* هنوز معلوم نیست که مکانیسم اثر ECT چگونه است، ولی این روشن شده است که بر اثر حمله تشنجی مغز، مقدار زیادی از چند انتقال دهنده عصبی آزاد می شوند که نوراپی نفرین و سر و تونین از آن جمله است. (نظری، ۱۳۸۱)

دوره جنینی***Fetal period***

سومین دوره رشد پیش از تولد دوران جنینی است که از پایان ماه دوم تا تولد ادامه دارد. در این مدت دستگاههای مختلف بدن که از دوران قبل ناقص مانده است به طور کامل رشد و شروع به کار می کنند. تا تقریباً هشت هفته و نیم، جنین موجود منفعلی است که به طور ساکن در مایع آمینوتیک غوطه ور است، ولی از این به بعد می تواند به تحریکاتی که به او وارد می شود (مثل لمس کردن) واکنش نشان دهد. در اواخر هفته هشتم دستگاه تولید مثل شروع به رشد می کند. غدد جنسی (تخمدانها و بیضه ها) در هر دو جنس به صورت یک زوج توده بافتی ظاهر می شود. در این مرحله پلکها و ناخنها شکل می گیرند، جنسیت جنین به سادگی قابل تشخیص است، بیشتر شبیه انسان می شود و روی سر و بدن موهایی پدیدار می شود. پرزهای چشایی روی زبان ظاهر می شوند.

به ازای هر هفته ای که جنین در داخل رحم مادر می ماند احتمال زنده ماندن و رشد طبیعی او بیشتر می شود. همچنان که ماهیچه ها رشد می کنند توانایی گریه گرسنگی و انعکاس مکیدن در او ایجاد می شود. و هوشیاری ذهنی و رشد ادراکی و حرکتی او افزایش می یابد. هنگامی که وزن جنین به $\frac{1}{6}$ کیلو گرم می رسد احتمال رشد موفقیت آمیز او بعد از تولد افزایش قابل توجهی می یابد؛ کودکی که دست کم با وزن $\frac{2}{2}$ کیلو گرم متولد شود، احتمالاً نیازی ندارد که در دستگاه مخصوص کودکان زود رس نگهداری شود.

(ماسن و همکاران، ۱۳۷۷)

دوره رویان***Embryonic period***

دوره دوم رشد پیش از تولد در طی سومین تا هشتمین هفته به طول می انجامد و «دوره رویانی» خوانده می شود، مشخصه این دوره تفکیک سلولی است، ضمن اینکه اندامها شروع به رشد می کنند.

همینکه تخمک در حال رشد توانست در خانه جدیدش ساکن شود، رشد تسریع می شود. توده درون سلولی آن، که رویان قابل تشخیص خواهد شد شروع به تفکیک خود به صورت سه لایه مجزا می کند: الف) لایه خارجی (اکتودرم)، که لایه خارجی پوست، مو، ناخن، قسمتهایی از دندان، غدد پوستی، سلولهای حسی، و سیستم اعصاب از آن ناشی می شود. ب) لایه میانی (فرودرم)، که لایه درونی پوست، ماهیچه ها، استخوانها، و دستگاه گردش خون و دفع را ایجاد می کند. پ) لایه درونی (آندودرم)، که از آن آستر مجرای روده ای شیپور استاش، نای، نایژه، ششها، کبد، لوزالمعده، غدد بزاقی، غدد تیروئید، و غده تیموس به وجود می آید. ضمن اینکه توده درون سلولی به شکل رویان قابل تشخیص در می آید، لایه های خارجی سلولها و غشای جنینی به نامهای «کوریون» و «آمینون» ایجاد می کنند. اینها به علاوه غشای سومی که از دیواره رحم مادر منشعب می شود از دیواره رحم گسترش می یابند و جنین در حال رشد را در میان می گذارند. آنها کیسه ای پر از مایع آبکون تشکیل می دهند که حایلی است برای محافظت از رویان در مقابل ضربه هایی که احتمالاً به مادر وارد می شود. (ماسن و همکاران، ۱۳۷۷)

دوره زیگوت

Zygote period

این دوره تقریباً چهارده روز، یعنی از زمان بارور شدن تخم تا استقرار یافتن در دیواره رحم طول می کشد. تخم بارور یا زیگوت در مسیر حرکت خود به طرف رحم ابتدا به دو، چهار، هشت و سپس به یک توده سلولی به نام مورولا (*MORULA*) تبدیل می شود. این توده سلولی را هنگامی که وارد رحم گردیده و به دیواره آن متصل شده بلاستوسیتز (*blastocysts*) می نامند. مرحله با روری از شروع رسیدن تخمک تا استقرار در رحم عبارت است از: تشکیل زیگوت؛ تشکیل مورولا که دو تا سه روز طول می کشد؛ تشکیل بلاستوسیتها که چهار تا پنج روز

است و اتصال بلاستوسیت به دیواره رحم که پنج تا شش روز است .
(سیف و هماران ، ۱۳۷۵)

ذهن *mind / mentality*

به عقیده (کارت ذهن غیر مادی قادر به تفکر و هشیاری است و در نتیجه دانش مربوط به جهان خارج را برای ما فراهم می کند . ذهن هیچ یک از خصایص ماده را ندارد .

مهمترین ویژگی ذهن استعلال تفکر آن است و این امر آنرا از جهان ماده جدا می کند این جوهر تفکر فاقد جسم است و فضایی را اشغال نمی کند .

از آنجا که ذهن دارای درک و اراده است باید به گونه ای در بدن اثر بگذارد و از آن اثر بپذیرد . برای مثال ، هنگامی که ذهن تصمیم می گیرد از نقطه ای به نقطه دیگر حرکت کند ، این تصمیم به وسیله اعصاب و عضلات بدن به مرحله اجرا در می آید . مثلاً هنگامی که بدن بر اثر نور یا گرما تحریک می شود ذهن این داده های حسی را شناسایی و تفسیر کرده . پاسخ مناسب را تعیین می کند . (سیف ، ۱۳۷۵)

رسش (پختگی) *maturation*

رسش عبارتست از توالی همگانی رخداد های بیولوژیکی در دستگاه عصبی مرکزی که بروز یک کارکرد روانی را ممکن می سازد ؛ البته با فرض اینکه کودک از لحاظ جسمانی سالم باشد و با افراد و اشیاء سر و کار داشته باشد . کودکانی که با بزرگسالان سر و کار دارند بین یکسالگی و سه سالگی سخن گفتن را آغاز می کنند . همین پدیده یکی از بهترین نمونه های رسش کنشهای روانی است . مغز کودک سه ماهه به قدر کافی رشد نکرده است تا بتواند سخن بگوید از سوی دیگر کودک دو ساله که مغزش به اندازه کافی رشد کرده است قادر به سخن گفتن نخواهد بود ، مگر اینکه شاهد سخن گفتن بزرگسالان بوده باشد . رسش نمی تواند باعث بروز عملکرد

روانی شود؛ رسش صرفاً محدودۀ زودترین زمان بروز عملکرد روانی را تعیین می کند. آغاز توانایی با روری که در بین غالب جوانان آمریکایی بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی است، واقعه ای مربوط به رسش است، وبستگی دارد به آزاد شدن هورمون های خاصی از غده هیپوفیز که در قاعده مغز قرار دارد. ولی عوامل محیطی مانند کیفیت تغذیه در دوران کودکی ممکن است بلوغ را تسریع کند یا تا چند سال به تأخیر اندازد. (یا سایی، ۱۳۷۷)

Development

رشد

فرایندی است مداوم با گسترده ای از تولد تا یزرگسالی و پیری عبارت از دگرگونیهایی است که بنا به خاصیت و استعداد ذاتی موجود زنده، با تاثیر عوامل و شرایط خارجی، بی آنکه خود موجود در این راه کوشش کند، در او به وجود می آید. بدین جهت رشد با پیشرفت زبان حادث می شود و این دگرگونیهایی در طرح معینی برای هدف مشخصی صورت می گیرد. (پارسا، ۱۳۶۷)

Perceptual development

رشد ادراکی

منظور از این اصطلاح تغییرات نظام دارد در فرایند ها و توانایی های ادراکی است که کودکان در طی رشد نشان می دهند. معمولاً میان «ادراک» و «شناخت» به این صورت فرق گذاشته می شود که اولی به معنای کشف و پردازش اولیه اطلاعات حسی است، در حالی که منظور از دومی توانایی استخراج احساس، نظم و معنا آن اطلاعات است. (آلسینک ۱۹۴۴)

Continuous Development

رشد پیوسته:

منظور از جریان پیوسته این است که گذشته کودک با وضع کنونی او کاملاً بستگی دارد و رشد او در زمان حال پایه و اساس رشد او در زمان آینده است. پیوستگی رشد

از جنبه های مختلف زندگی فرد نمایان می گردد: چنان که راه رفتن کودک از غلتیدن، خزیدن، نشستن، چهار دست و پا راه رفتن، ایستادن و تاتی کردن تشکیل شده است. و این اعمال همه با هم پیوستگی دارند. (پارسا ۱۳۶۷)

رشد جنسی

Sexual development

در آغاز نوجوانی، اغلب کودکان به دوره سزیمی از رشد جسمانی (جهش نمودی نوجوانی) گام می گذارند که با رشد تدریجی اندامهای تناسلی و ویژگیهای جنسی ثانویه (مثل رشد پستانها در دختران و پیدایش ریش در پسران و نمایان شدن موی بر اندامهای تناسلی هر دو جنس) همراه است. این تغییرات طی یک دوره تقریباً دو ساله رخ می دهند و با بلوغ جنسی به اوج می رسند. نشانه بلوغ جنسی، شروع قاعدگی در دختران و نمایان شدن نطفه های زنده در ادرار پسران است.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

رشد روانی - اجتماعی

psychosocial development

رشد روانی - اجتماعی عبارتست از رشد شخصیت فرد در ارتباط با افراد دیگر و به عنوان یکی از اعضای جامعه از دوران نوزادی تا آخر عمر. رشد روانی اجتماعی تکوین یک خود اجتماعی است در طول زمان، خودی که با خانواده، فرهنگ، ملت و ... همانند می شود. پر نفوذترین نظریه رشد روانی - اجتماعی نظریه اریک اچ اریکسون روانکاو است. به عقیده اریکسون رشد روانی - اجتماعی ۸ مرحله مجزا دارد: ۱) اعتقاد بنیادی در برابر عدم اعتماد بنیادی (از تولد تا ۲ سالگی) ۲) خود پیروی در برابر شرم و تردید (از ۲ سالگی تا ۳ سالگی) ۳) ابتکار در برابر احساس گناه (از ۳ سالگی تا ۵ سالگی) ۴) کوشایی در برابر احساس حقارت (از ۵ سالگی تا ۱۱ سالگی) ۵) هویت در برابر گم گشتگی نقش (۱۱ تا ۱۸ سالگی) ۶) صمیمیت در

برابر انزوا (از ۱۸ سالگی تا بزرگسالی) (۷) زاینده گی در برابر رکود (میانسالی) (۸) کمال در برابر یأس (کهلوت)

تکلیف فرد در هر مرحله رشد این است که کیفیت مثبت (یعنی اعتماد، خود پیروی، ابتکار و ...) در هر مرحله بروز دهد. اگر چنین شود، خود اجتماعی سالمی رشد می کند. اگر چنین نشود، شخص رشد نا کافی خواهد داشت و ممکن است الگوهای رفتاری ناسازگارانه در او بروز کند.

(برونو، ۱۳۷۰)

رشد شناختی

cognitive development

رشد شناختی عبارت است از رشد فرد در طول زمان، یعنی بالیدگی فرایند های فکری عالی تر از دوران طفولیت تا بزرگسالی، تنها نظریه مربوط به رشد شناختی که از نفوذ بسیاری بر خوردار بوده است. نظریه ای است که ژان پیاژه مطرح کرده است که سال ها در فرانسه کار می کرد. به نظر پیاژه چهار مرحله رشد شناختی عبارت اند از: (۱) حسی - حرکتی (۰ تا ۲ سالگی) (۲) - پیش عملیاتی (۲ تا ۷ سالگی) (۳) - عملیات عینی (۷ تا ۱۱ سالگی) (۴) - عملیات صوری کودکان در مرحله حسی حرکتی کنجکاوی زیادی نسبت به جهان نشان می دهند: رفتار آنان منحصراً تحت تأثیر پاسخ های آن ها به محرک ها قرار دارد عادات حرکتی اساس شکل گیری تفکر را تشکیل می دهند - تفکر کودکان در مرحله پیش عملیاتی مبتنی بر انسان انگاری و خود محوری است کودکان در این مرحله باور دارند که رخدادهای ممکن است به جا رخ دهند و قصه های شاه پریان را خیلی دوست دارند. تفکر خود محورانه به این معنی است که کودکان احساس می کنند در مرکز رخدادهای قرار دارند و همه چیز جهان بر محور آن ها می چرخد. خود محورانه موجب می شود که درک دیدگاهی جز دیدگاه خودشان بر ایشان دشوار باشد. عملیات عینی، تفکر کودکان عاری از مجاز و کاملاً عینی است. عملیات صوری - تفکر کودکان روبه سطح

بزرگسالی می رود. کودکان قادر به تفکر بسیار انتزاعی می شوند و می توانند دست به استنباط بزنند و حتی در باره تفکر فکر کنند (برونو ۱۳۷۰)

رفتار اجتماعی *Social behavior*

رفتار اجتماعی یعنی هر رفتار که متضمن کنش متقابل دو یا چند انسان باشد. به طور مثال: ازدواج یکی از انواع متعدد رفتار اجتماعی است. رفتار اجتماعی را می توان به دو دسته بسیار گسترده تقسیم کرد. رفتار جامعه پسند و رفتار جامعه ستیز. رفتار جامعه پسند سازنده و در جهت پیشبرد اهداف یک گروه مرجع مشخص است. رفتار جامعه ستیز حزب و مانع پیشبرد اهداف یک گروه مرجع است. یکی از مشکلات ما به عنوان موجودات اجتماعی یافتن راههایی است برای پرورش رفتار جامعه پسند. (برونو ۱۳۷۰)

رفتار اخلاقی *Moral behavior*

رفتار اخلاقی به معنای عملکرد اخلاقی است. یکی از مسائل اخلاقی گلبرگ در تحقیقات خود بدان پرداخته مسأله فاصله بین عقاید، دانسته ها و قضاوت های اخلاقی از یک سو، و رفتار و عمل اخلاقی از سوی دیگر است گلبرگ برای ایجاد هماهنگی بین حکم اخلاقی و رفتار اخلاقی الگو یا شیوه ای را که به چهار مرحله پی در پی تقسیم می کند این است که براساس مراحل ششگانه استدلال اخلاقی گلبرگ تفسیری از واقعه ارائه می دهد. ۲- انتخاب: فرد در قدم بعدی عملی را که مناسب با آن موقعیت اخلاقی تلقی می کند. بر می گزیند در این انتخاب نیز همان مرحله استدلال اخلاقی نقش دارد. ۳- در قدم بعدی، فرد به میزان مسئولیت و الزامی که در این انتخاب برایش می آورد توجه می کند و در واقع در این مرحله قضاوتی درباره مسئولیت آفرینی و موقعیت انتخابی کرده ۴- در انتها، اگر قضاوت مرحله قبلی به میزان کافی مسئولیت ساز و الزام آور باشد آن انتخاب به عمل می پیوندد و بالاخره

حکم اخلاقی به رفتار اخلاقی منجر می گردد و اگر مسئولیتی به همراه نیاورد، امکان وقوع رفتار اخلاقی به همراه حکم اخلاقی کم می شود.
(کریمی ۱۳۷۳)

رفتار درمانی *Behavior Therapy*

روشی در رواندردمانی که به اصول یاد گیری مبتنی است در این روش از فنونی مانند شرطی سازی تقابلی، تقویت، و شکل دهی به منظور تغییر رفتار استفاده می شود.
(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

رفتار مقابله ای *Behavioral coping*

آنچه فرد واقعاً به هنگام رو یارویی با یک محرک فشار زای روانی انجام می دهد.
(سارا سون، ۱۳۷۸)

رفتار نا سازگار (نا بهنجار) *Behavioral maladaptive*

بسیاری از دانشمندان علوم اجتماعی به جای آنکه رفتار نا بهنجار را بر حسب انحراف از هنجارهای آماری یا اجتماعی تعریف کنند معتقدند که مهمترین ملاک در این مورد این است که چگونه رفتاری بر فرد و یا گروه اجتماعی اثر می گذارد. بر طبق این ملاک، رفتاری نا بهنجار است که غیر انطباقی باشد، یعنی پیامدهای زیانباری برای فرد یا اجتماع داشته باشد. بعضی از رفتارهای انحرافی فردی را مختل می کنند مثل مردی که چنان از جمعیت می ترسد که نمی تواند با اتوبوس به محل کارش برود، زنی که قصد خود کشی دارد. شکلهای دیگری از رفتارهای انحرافی هستند که برای جامعه زیانبارند.
(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

رقابت**competition**

در روانشناسی به فعالیت عمدی یا غیر عمدی گفته می شود که فرد یا جمع برای غلبه بر دیگران یابدست آوردن بیشتر یک چیز و احراز درجه عالی آن را انجام می دهد. این رقابت گاهی ممکن است میان فرد و گذشته اش و یا جامعه و گذشته آن ایجاد شود. (شعاری نژاد ، ۱۳۶۴)

روانپزشک**psychiatrist**

روانپزشک یک پزشک است. روانپزشکی ریشه در سنت پزشکی دارد و در چهار چوب طب سازمان یافته جا می دارد. بنابر این روانپزشکان واجد قدرت و پایگاه حرفه و پزشکی هستند که بعد از اتمام پزشک عمومی در گرفتن تخصص ۳-ساله دوره روانپزشکی را می گذرانند و به آنها روانپزشک گفته می شود. روانپزشک در حذف نشانه بیماری از دارو استفاده می کند. روانپزشکان برای درمان مشکلات روانشناختی بیماران خود از دارو استفاده می کنند.

(فیروز بخت و بیگی ، ۱۳۷۴)

روان درمانی**psychotherapy**

منظور از روان درمانی ، درمان اختلالهای روانی به کمک تدابیر روان شناختی است (نه تدابیر جسمانی یا زیستی) در روان درمانی بین درمانگر و در مانجو ، کنش متقابل منظم وجود دارد که بر اساس آن اصول روان شناختی می توانند روی افکار ، احساسات یا رفتار در مانجو اثر بگذارند به طوری که او بتواند به رفتار نا بهنجار خود غلبه کند ، با دشواریهای زندگی خود کنار بیاید یا شکوفا شود .

(نظری ، ۱۳۸۱)

روانشناسی**psychology**

از گذشته های دور تا کنون برای روانشناسی تعاریف گوناگون نظیر ، علم ذهن ، علم حیات ذهنی و علم رفتار ارائه گردیده است . در سالهای اخیر روانشناسی به عنوان ، مطالعه علمی رفتار موجودات زنده یا مطالعه رفتار و فرآیند های ذهنی موجود تعریف شده است . علم روانشناسی با علوم دیگر مانند زیست شناسی و جامعه شناسی دارای روابط و همپوشی قابل توجهی می باشد. (ساعتچی ۱۳۷۴)

روانشناسی آموزشی و پرورشی**school psychology**

در دبستانها و دبیرستانها فرصتهای شغلی فراوانی در انتظار روان شناسان است با توجه به اینکه مشکلات عاطفی شدید غالباً در همان نخستین سالهای تحصیل آغاز می شود بسیاری از دبستانها روانشناسانی را که دوره های آموزشی آنان شامل درسهایی در زمینه رشد کودک ، آموزش و پرورش ، و روانشناسی بالینی است استخدام می کنند . این روانشناسان آموزشی به صورت انفرادی با کودکان کار می کنند تا مشکلات عاطفی و یادگیری آنان را ارزیابی نمایند . بخشی از وظایف آنان اجراء و تفسیر آزمونهای هوش ، پیشرفت درسی و شخصیت است . آنان ضمن مشورت با والدین و معلمان بر نامه هایی برای کمک به کودکان در کلاس یا خانه تنظیم می کنند ، و در عین حال منبع پر ارزشی برای معلمان هستند و راههایی برای رویا رویی با مشکلات کلاس ارائه می دهند .

(اتکینسون و هیلگارد ، ۱۹۸۳)

روانشناسی بالینی**clinical psychologist**

روانشناسی که ضمن اخذ درجه دکترای روانشناسی ، دو سال نیز (تحت نظارت) به تجربه بالینی در یکی از مراکز بالینی پرداخته است ، چه به طور فردی و چه به عنوان عضوی از یک گروه درمانی ، اصول روانشناسی را برای درمان اختلالات ذهنی

، هیجانی و رفتاری و کمک به رفع نقایص رشدی افراد و گروهها به کار می گیرد. روانشناس بالینی در روش شناسی تحقیق نیز مهارتهای لازم را کسب کرده است و می تواند در ارزیابی سودمندی خدمات مربوط به سلامت یا بهداشت روانی نقش داشته باشد و نیز به برنامه ریزی خدمات بالینی بپردازد.

(ساعتچی ، ۱۳۷۴)

روانشناسان مدرسه *School psychologists*

روانشناسان مدرسه به کار با مربی ها و سایرین می پردازد تا رشد عقلانی ، اجتماعی و هیجانی کودکان مدرسه را ارتقاء بخشند . آنها برای نیل به این مهم ممکن است در طرحریزی محیط یاد گیری به ارائه کمک بپردازند محیط کار اینها عبارتست از مدارس ، مهد کودکیها و مراکز مراقبت روزانه تا بیمارستانها ، کلینیک ها و حتی موسسه های جزایی ، معدودی از آنها به کار خصوصی اشتغال دارند .

(فیروز بخت و بیگی ، ۱۳۷۴)

روانشناسان مشاوره

Co unseling psychologists / consultng psychologisys

فعالتهای روانشناسان مشاوره با فعالتهای روانشناسی بالینی همپوشی دارد غالباً روانشناسان مشاوره با افراد بهنجار یا نه چندان سازگار ، سر و کار دارند . کار آنها ممکن است شامل مشاوره گروهی یا انفرادی باشد. معمولاً تکنیک اصلی آنها مصاحبه است اما از آزمون نیز استفاده می کنند (آزمونهای هوش و شخصیت) بهترین عرضه های استخدامی برای روانشناسان مشاوره محیطهای تربیتی با لاکس کالج ها و دانشگاه ها بوده است کلاً روانشناسان مشاوره خود با فعالتهای ذیل درگیر است الف (در مان پیشگیری کننده ب) مشورت ج) مشاوره شغلی د) در مان ، مشاوره

کوتاه مدت .

(فیروز بخت و بیگی ۱۳۷۴)

روانشناسی تربیتی *Educational psychology*

این رشته از روانشناسی کوششی می کند که اصول و قوانین روانشناسی را در تعلیم و تربیت به کار ببرد. در این رشته روشهای مختلف یاد گیریها و تغیر رفتار با توجه به ویژگیهای رشد و مراحل آن مورد بررسی قرار می گیرد.

(فراهانی و احمدی ، ۱۳۷۰)

روانشناسی سلامت *Health psychology*

روانشناسی تندرستی حوزه ای از روانشناسی در ارتباط با جلب توجه به راههایی که می توان با تغییر عاداتهای زندگی و کمک به مردم در اصلاح رفتارهایی که برای زندگی خطرناک هستند، از بیماری پیشگیری کرد. (ساراسون ، ۱۳۷۸)

روانشناسی صنعتی و سازمانی *organizational psychology*

روانشناسان صنعتی که گاهی روانشناسان سازمانی هم نامیده می شوند ممکن است در استخدام یک سازمان باشند و یا به عنوان مشاور، به طور همزمان با چند سازمان تجاری همکاری کنند. این روانشناسان با مسایلی سرو کار دارند از قبیل گزینش افراد مناسب برای یک شغل، پرورش برنامه های آموزش شغلی و شرکت در آن دسته از تصمیم گیریهای مدیریت که با روحیه کاری و بهزیستی کارکنان ارتباط دارد

(اتکینسون و هیلگارد ، ۱۹۸۳)

روانشناسی فیزیولوژیک *Physiological psychology*

در یک بیان کلی، روانشناسی فیزیولوژیک را علمی می‌دانند که تقابل و پیوند میان تن و روان را مطالعه می‌کند. این تعریف جنبه‌ای بسیار عام دارد و بطور دقیق مشخص نمی‌کند که روانشناسی فیزیولوژیک چه علمی است. بنابر این در یک تعریف دقیق می‌توان گفت که روانشناسی فیزیولوژیک نقش دستگاههای عصبی، حسی و غدد درون ریز را در بروز رفتارها و فرایندهای ذهنی انسان و حیوانات مطالعه می‌کند. البته تن و روان کنش متقابل دارند، و کارکردهای جانداران نیز بر دستگاههای زیستی آنها اثر می‌گذازند. مانند پیامدهای جسمانی و تغییراتی که استرسورها (عوامل تنش زا)، محرکهای بیرونی، یادگیریها و فرایندهای ذهنی در دستگاههای تنی انسان پدید می‌آورند. روانشناسی فیزیولوژیک با اسامی گوناگونی شناخته می‌شود: روانشناسی زیستی، روانشناسی عصب شناختی، روانشناسی زیست شناختی.

روانشناسی فیزیولوژیک مطالعه مکانیسم‌های فیزیولوژیک تشکیل دهنده رفتار انسان است. روانشناسان فیزیولوژیک اساساً به رویدادهای فیزیولوژی اعصاب که با فرایندهای روانشناختی چون ادراک، تفکر، یادگیری و انگیزش مرتبط می‌باشند علاقمند هستند. از آنجا که دستگاه عصبی - و اساساً مغز - رفتار را تنظیم و کنترل می‌کنند، روانشناسان فیزیولوژیک قسمت اعظم تلاشهای تحقیقاتی خود را معطوف به فهم ساختار و کارکردهای دستگاه عصبی و ارتباط آنها با رفتار کرده‌اند.

(مرتضوی، ۱۳۷۸)

اوایی *Validity*

هر آزمونی برای اندازه‌گیری یک یا چند خصیصه مشخص درست شده است. منظور از اوایی یک آزمون بررسی این واقعیت است که آیا آزمون مورد نظر می

تواند در عمل و به درستی همان چیزی را که مدعی است مورد سنجش قرار دهد.
(شریفی و نجفی زند ، ۱۳۷۶)

روش آزمایشی *Experimental Method*

روشی است که در آن بر آزمودنی شرایط ، حوادث و اقدامات تجربی به وسیله آزمایش کننده تحمیل می شود تا بدین وسیله روابط علت و معلولی بین آن تغییرات تحمیل شده و رفتار آزمودنی مورد بررسی قرار گیرد .
(کرمی نوری و مرادی ، ۱۳۷۱)

روش زمینه یابی *Survey method*

روش برای گرد آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه از نمونه بزرگی از افراد
(اتکینسون و هیلگارد ، ۱۹۸۳)

روش مشاهده ای *Observation method*

مطالعه رویداد ها به صورتی که در طبیعت روی می دهند ، بی آنکه متغیر ها به شیوه آزمایش کنترل شوند ، مطالعه لانه سازی پرندگان و مشاهده رفتار های کودکان در موقعیتهای بازی نمونه هایی از این روش محسوب می شوند .
(اتکینسون و هیلگارد ، ۱۹۸۳)

روش همبستگی *Correlation method*

وجود ارتباط بین دو واقعه یا متغیر (یا بیشتر از دو) را مورد بررسی قرار می دهد. در روش همبستگی کلیه آزمون دنیها تحت شرایط یکسان مورد مشاهده قرار می گیرند . همچنین در این روش در مقایسه با روش تجربی به جای آنکه محققین تغییراتی را خود به وجود آوردند و یا شرایطی را بر آزمودنیها تحمیل کنند ، پدیده هایی را مورد

مطالعه قرار می دهند که در حال حاضر وجود دارند و نیازی به دستکاری آنان نمی باشد. نمونه: ۱- آیا طرز رفتار کودک در مدرسه با پایگاه اجتماعی - اقتصادی خانواده او ارتباط دارد؟ ۲- آیا بین تأخیر در آموزش کنترل ادرار در کودکی و رفتار و سواسی در بزرگسالی ارتباطی وجود دارد؟
(کرمی نوری و مرادی ، ۱۳۷۱)

Dream

رویا

تصویر سازی ذهنی در خواب ، به نظر می آید که بسیاری از موجودات زنده این پدیده را تجربه می کنند و رویا در مرحله ای از خواب که به آن « *REM* » گفته می شود ، یعنی در مرحله حرکات سریع چشم تجربه می شوند.
از دیدگاه فروید رویا عبارتست از کوشش برای رفع اضطراب ناشی از مکانیسم دفاعی سرکوبی به نحوی که فرد حد اقل تعارض را تجربه کند ، به اعتقاد فروید ، رویایی که به این نتیجه منتهی نشود باعث بیدار شدن توأم با وحشت شخص می گردد.
(ساعتچی ، ۱۳۷۴)

Phenomenological approach

رویکرد پدیدار شناختی

رویکرد پدیدار شناختی بر تجربه شخصی تاکید دارد یعنی به نظر شخصی فرد در باره وقایع یا همان پدیدار شناختی وی اهمیت قائل می شوند . برخی نظریه های پدیدار شناختی را انسانگرا نیز نامیده اند زیرا این نظریه بر ویژگی های تمایز دهنده انسانها از حیوانات تاکید دارد . که این تاکید آنها انگیزه خود شکوفایی را نیز شامل می شود .
(نظری ، ۱۳۸۱)

رویکرد رفتار گرایی***Behaviorist approach***

بنیانگذار این مکتب والتون بود و روانشناسی را « علم مطالعه رفتار آدمی و موجود زنده » تعریف کرده و گفته است چیزی به نام ذهن و هشیاری نداریم . طرفداران این رویکرد معتقدند که شخصیت آدمی ساخته و پرداخته محیط است . رفتار انسان و خصایص انسان تابع محرکات محیطی است و محیط باعث چگونگی رفتارها می شود . آنها معتقدند که بیماریهای روانی را هم یاد می گیریم و آنرا تجربه می کنیم . (نظری ، ۱۳۸۱)

رویکرد رفتاری در روانشناسی آن دسته از فعالیت های موجود زنده را بررسی می کند که می توان مستقیماً آنها را مشاهده کرد. رویکرد رفتاری ، رفتار گرایی خوانده می شود که با بررسی محرکهای محیط ، پاسخ هایی که این محرک فرا می خوانند و پاداش ها و تنبیه هایی که به دنبال این پاسخ ها می آیند سر و کار دارد . این رویکرد ، روانشناسی محرک - پاسخ یا به اختصار ($S - R$) نیز نامیده می شود و محور اصلی مورد مطالعه در آن یاد گیری است .

(نظری ، ۱۳۸۱)

رویکرد روانکاوی***Psychoanalysis***

اولین رویکرد بررسی شخصیت که توسط زیگموند فروید به وجود آمد رویکرد روانکاری بود. روانکاوی منعکس کننده نگرش جبر گرایانه و بد بینانه فروید از طبیعت انسان است و بر نیرو های نا هشیار ، امیال زیست شناختی ، جنسی و پر خاشگر و تعارضات اولیه کودکی به عنوان فرمانروایان و شکل دهندگان شخصیت تاکید دارد .

(شولتز ، ۱۹۸۷)

رویکرد شناختی***Cognitive approach***

رویکرد شناختی معتقد است که اگر بخواهیم رفتار را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم بایستی به آنچه که در درون انسان اتفاق می افتد توجه داشته باشیم و محیط درونی در واقع به عنوان واسطه پدیده ای روانی بین محرک بیرونی و رفتار عمل می کند که ممکن است قابل مشاهده مستقیم نباشد. پدیده هایی از قبیل ادراک، فرآیند های تفکر از قبیل حل مسأله، زبان و حافظه اگر چه قابل مشاهده نیستند ولی واقعیت هایی هستند که بدون توجه به آنها توصیف و تبیین رفتار و فرآیند های روانی، امکان پذیر نمی باشد. (نظری، ۱۳۸۱)

رهبری***Leadership***

اعمال اقتدار و نفوذ در داخل یک گروه اجتماعی، هماهنگ کردن فعالیتهای، افراد یک گروه در جهت نیل به هدف یا هدفهای معین. (ساعتچی ۱۳۷۴)

« ز »

زیگموند فرید

Sigmund freud

فرید در ماه مه ۱۸۵۶ در فریبرگ موراوی (*Freiberg moravia*) متولد شد. در سال ۱۹۹۰ نام میدان استالین این شهر به میدان فرید تغییر یافت. پدر فرید تاجر نسبتاً ناموفق بود. زمانی که تجارب وی در مواردی با شکست مواجه شد، خانواده وی به لایپزیک (*Leipzig*) آلمان مهاجرت نمود و سپس، وقتی که فرید چهار ساله بود به وین اطرایش مهاجرت کرد. فرید تقریباً ۸۰ سال در وین باقی ماند. و در اواخر سپتامبر ۱۹۳۹ در لندن چشم از جهان فرو بست. وی بنیانگذار مکتب روانکاوی بود. (شولتز، ۱۹۸۷)

زیگوت

Zygote

حیات هر انسان با ترکیب سلول نر و ماده آغاز می شود. ترکیب سلول نر و ماده را تخم بارور شده یا زیگوت می نامند. تخم بارور شده در هسته (۴۶) رشته کوچک و بزرگ دارد که به کروموزوم موسوم است. این کروموزومها دو به دو قرار می گیرند. یعنی ۲۳ را تشکیل می دهند. (نادری و سیف نراقی، ۱۳۷۳)

زبان

Language

زبان معمولاً به تمام اشکال و انواع ارتباطات انسانی اطلاق می گردد که برای بازگر نمودن افکار و احساسات گوناگون از طریق مختلف مانند نوشتن، گفتن، خواندن، شنیدن به کار گیری دستور و قواعد زبان تغییرات قیافه اداها و هنر و ... بکار میرود. تکلم نیز بخشی ویژه از زبان است. (سیف نراقی و نادری، ۱۳۸۰)

زمینه یابی**Survey**

مشاهده (غیر مستقیم) که روش زمینه یابی نامیده می شود . روانشناسان از پرسشنامه یا مصاحبه استفاده می کنند . در این روش همچنین از پرونده ها نیز استفاده می شود . تا بتوان رفتاری که مستقیماً قابل مشاهده نیست را مورد بررسی قرار داد . روش زمینه یابی برای پی بردن به نظر ها ، نگرش ها و ارزش های افراد و همچنین برای جمع آوری گزارش های شخصی در باره رفتار مورد استفاده قرار می گیرد .

(نظری ، ۱۳۸۱)

« ژ »

ژنوتیپ :

Genotype

شامل عوامل ارثی است که ممکن است بدون تظاهر در فنو تیپ (خصوصیات آشکار یا وضعیت ظاهر یک فرد) به نسل های بعدی منتقل شود و بر رشد شخص تأثیر بگذارد. (پورافکاری ، ۱۳۷۳)

ژن

gene

تخم بارور شده در اثر عمل لقاح ، یک سلول کامل را بوجود میآورد ، که دارای یک هسته است و اطراف آن را سیتوپلاسم فرا گرفته است . این سلول اولیه زمینه کلیه صفات جسمانی و بسیاری از صفات روانی که در رفتار موثر می باشند را با خود به همراه دارد . عوامل تعیین کننده این صفات در واقع بخشی از هسته سلول هستند . که کروموزم گفته می شوند کروموزم ها حاصل عناصری به نام ژن هستند. ژن در لغت به معنای تعیین کننده است در امر وراثت نیز ژنهای موجود در کروموزم هاستند که عامل تعیین صفات فرد هستند . هر کروموزم حاوی تعداد زیادی ژن است که معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ هزار تخمین زده می شود هر یک یا گروهی از این ژنها عامل تعیین یک صفت جزئی جسمی یا روانی در انسان می باشند ماده تشکیل دهنده ژن ها همان DNA می باشد . DNA با خود کلید های انتقال صفات ارثی را دارد.

(احمدی و فراهانی ، ۱۳۷۰)

در طول هر کروموزم یک رشته نقاط یا واحد هائی در روی یک خط قرار گرفته اند که به نام ژن موسومند . ویژگیهای ارثی یعنی خواص و صفات جسمی و روانی که از والدین و اجداد به فرزندان می رسد مانند رنگ پوست ؛ شکل استخوانبندی بدن ؛ ترکیب دستها ... جنبه وراثتی داشته و مربوط به ژنهاست . به عبارت دیگر انتقال

خواص ارثی یعنی خصوصیتی که از منشاء سرشت یک تخم مشتق می شود و از نسلی به نسل دیگر منتقل می گردد. توسط ژنها انجام می گیرد. تقریباً به روی هر کروموزم ۲۰ هزار ژن قرار دارد بدین ترتیب هر سلول تقسیم شده دارای ۴۶ کروموزم و به همان اندازه ژن ($46 \times 20,000 = 920,000$) می گردد. در هر سلول به طور تقریب یک میلیون ژن وجود دارد.

(نادری و سیف نراقی، ۱۳۷۳)

« س »

سازگاری

Adjustment

اصطلاح سازگاری بیشتر در رابطه با انطباق اجتماعی یا روانشناختی به کار گرفته می شود که در اینصورت بیشتر جنبه مثبت آن مورد نظر است، یعنی «سازگاری خوب» وقتی گفته می شود سازگاری فرد خوب است که درگیر فرآیندی غنی و در حال ادامه در جهت تحقق و رشد تواناییهای بالقوه خود می باشد، نسبت به محیط واکنش نشان می دهد و متقابلاً محیط را تغییر می دهد و این عمل را به شیوه ای اثر بخش و همراه با سلامت روانی انجام می دهد. (ساعتچی، ۱۳۷۴)

سازماندهی مفهومی (ساختاری)

Conceptual organiz

سازماندهی بهترین شیوه یادگیری مطالب پیچیده و مفصل است. مطالبی که سازمان یافته هستند از مطالبی که پراکنده و نامرتبط اند سریعتر آموخته می شوند و آسانتر به یاد می آیند. (سیف، ۱۳۷۹)

سطح اخلاق پس عرف (ما فوق قرار دادی)

Postconventional level

رسیدن به این سطح نشانه ای از رسیدن به اخلاق واقعی است. در این سطح که از ۱۳ سالگی به بعد رخ می دهد، فرد ضمن احترام به قوانین ممکن است از نارسایی بعضی از موارد قانونی نیز آگاه شده و در یابد که افراد دیگر ممکن است عقاید و ارزشهای متفاوت و مختلفی داشته باشند. این سطح دو مرحله را در بر می گیرد:

مرحله ۵ - اخلاق قرار دادی: در این مرحله فرد به این واقعیت پی می برد که قوانین و مقررات نوعی قرار دارد اجتماعی است که هدف عمده آن، تأمین خواسته های اکثریت و به حداکثر رساندن رفاه اجتماعی است. در حالی که در مرحله چهارم

به ندرت اعتبار قانون زیر سوال می رود، در این مرحله ممکن است صحت و حقایق بعضی قوانین مورد تردید قرار گیرند.

مرحله ۶ - پای بندی به اصول و وجدان فردی: در این مرحله که آخرین و عالیترین مرحله رشد اخلاقی است، فرد بر اساس تعاریفی که از موازین اخلاقی دارد، شخصاً اصولی را انتخاب کرده و در هر موقعیتی به آنها پایبند است. در این مرحله اگر قانونی با اصول انتخاب شده فرد مغایرت داشته باشد، وی از آن پیروی نخواهد کرد. (احدی و جمهری، ۱۳۷۸)

سطح اخلاق پیش عرف (پیش قراردادی)

Preconventional Level

در این سطح که از ۴ تا ۱۰ سالگی به طول می انجامد، قضاوت اخلاقی کودکان بیشتر مبتنی بر اجتناب از مجازات یا کسب پاداش است. این سطح شامل دو مرحله است:

مرحله ۱ - اجتناب از مجازات: در این مرحله کودک برای گریز از مجازات از معیارهای اخلاقی دیگران تبعیت می کند و توجه چندانی به انگیزه عمل فرد ندارد، بلکه بیشتر به پیامد آن فکر می کند.

مرحله ۲ - کسب پاداش: در این مرحله اطاعت از مقررات برای رسیدن به پاداش و نوعی سود جویی متقابل، معیار قضاوت اخلاقی است. کودکان عملی را اخلاقی می دانند که برای آنان فایده داشته باشد. (احدی و جمهری، ۱۳۷۸)

سطح اخلاق متعارف (قراردادی)

Conventional level

در این سطح که از ۱۰ تا ۱۳ سالگی به طول می انجامد افراد علاقمندند که با اعمال خود دیگران را خشنود کنند، یعنی تحسین آنها را برانگیزند. در همین سطح آنها گرایش به اطاعت کامل از قوانین دارند. و اطاعت از قوانین لزوماً برای اجتناب از

مجازات یا کسب پاداش نیست، بلکه بیشتر دلیل آن حفظ نظم جامعه است. این سطح شامل دو مرحله به شرح زیر است:

مرحله ۳- تحسین و تایید از جانب دیگران: در این مرحله عملی که تایید دیگران را به دنبال داشته باشد از نظر اخلاقی قابل دفاع است. افراد، بر خلاف سطح پیش عرف، بد نیست عمل اهمیت می دهند نه پی آمد آن.

مرحله ۴- حفظ نظم اجتماعی، اطاعت از قانون و انجام وظیفه: در این مرحله هر عملی که مطابق با مقررات بوده و مورد تصویب مراجع قدرت باشد از لحاظ اخلاقی قابل قبول است. (احدی و جمهری، ۱۳۷۸)

سطوح پردازش

Levels of processing

محرکهای درونداد ممکن است در سطوح مختلف مورد پردازش قرار گیرد؛ از تحلیل ویژگیهای حسی گرفته تا پردازش معنایی و مفهومی.

به عبارت دیگر؛ نخست جنبه های حسی و ظاهری محرکهای درونداد تحلیل می شود، و آنگاه ویژگیهای آوایی، معنایی و مفهومی آنها در سطوحی که به تدریج عمیقتر می شوند پردازش می شود. تحلیل حسی در ابتدای کار نسبتاً خود به خود و نا آگاهانه صورت می گیرد، در حالیکه هر چه تحلیلها عمیق تر می شوند. نیاز به توجه بیشتر می شود. مثلاً کسی که به زبان خارجی مسلط نباشد از برنامه رادیویی به آن زبان مطلب چندانی دستگیرش نخواهد شد هر چند که به آسانی می تواند صدایی را بشنود و تشخیص دهد که گوینده زن است؛ تشخیص تک تک واجها و بخشهای کلمات نیز کار نسبتاً آسانی است؛ و اگر شخص کوشش بیشتری به خرج دهد چه بسا واژه ها را نیز تک تک بفهمد، و سر انجام با زحمت بیشتری شاید بتواند اصطلاحات، جمله ها و معنای کلی آنها را نیز در یابد.

باز نمایها در حافظه نتیجه این سطوح مختلف تحلیل است، و لایه های عمیق تر اثرات ماندگار تری در حافظه بر جای می گذارند. (آیسنک، ۱۹۴۴)

سلامت روانی**Mental health**

سازگاری کافی یا احساس خوب بودن از دیدگاه روانشناختی و خاصه هنگامی که این نوع سازگاری یا احساس خوب بودن با معیارهای قابل قبول روابط انسانی همخوانی داشته باشد. بعضی از ویژگیهای سلامت روانی عبارتند از: استقلال در حد معقول، خود اتکایی، خود هدایتی (خود فرمانی)، توانایی انجام وظایف شغلی یا کار، توانایی قبول مسئولیت و انجام فعالیتهای مورد نیاز، ثبات، پایداری و مداومت در کارها، توانایی کنار آمدن با دیگران و کار با آنان، همکاری، و توانایی برای ابراز دوستی و عشق، توانایی برای داد و ستد روانی با دیگران و تحمل آنان ...

(ساعتچی، ۱۳۷۴)

سلول**Cell**

سلول واحد ساختمانی نباتات و حیوانات. قطر سلول بین ۰/۰۱ تا ۰/۱ میلیمتر بوده و در یک اینچ مکعب نسج ممکن است میلیاردها سلول جای بگیرد. هر سلول حاوی یک جسم پروتوپلاسمیک نسبتاً سفت به نام هسته است که در تمام فعالیتهای سلولی و سیتوپلاسم اطراف خود تاثیر اساسی دارد. (کالات، ۱۹۸۹)

سلول بدنی (سوماتیک یا غیر جنسی)**Bodycell**

موجود بزرگسال دو نوع سلول دارد: سلولهای بدنی و سلولهای زاینده (جنسی). سلولهای بدنی که استخوانها، اعصاب و اعضای بدن را می سازد.

(یا سایی، ۱۳۷۷)

سلول جنسی**Germcell**

موجود بزرگسال دو نوع سلول دارد: سلولهای بدنی و سلولهای زاینده (جنسی). سلولهای زاینده که از آن اسپرم و تخمک منشعب می شوند. (یا سایی، ۱۳۷۷)

سوگیری**Orientation**

نوعی تمایل نسبت به طرفداری از یک نظریه یا قضیه، بدون بررسی در مورد درستی یا نادرستی آن. علاقه به برگرداندن و منحرف ساختن مسیر بحث علمی در یک زمینه خاص به منظور رسیدن به نتایج مطلوب خود. نوعی تمایل یا پیشداوری نسبت به یک موقعیت یا نتیجه گیری. نوعی خطای نمونه گیری در بخش آماری یک تحقیق. یک نمونه «سودار» آن چنان نمونه ای است که نماینده جمعیت اصلی (که باید در مورد آن استنباطهایی شود) نمی باشد. هر نوع عامل نظامدار در یک موقعیت تجربی، که نشان دهنده خطا می باشد. هر نوع ترجیح دادن یک انتخاب یا پاسخ بر انتخابها یا پاسخها دیگر. (ساعتچی، ۱۳۷۴)

سیستم عصبی خود کار (خود مختار)**Autonomic nervous system**

دستگاه خود مختار، غده های درو نریزر و ماهیچه های صاف («صاف» نامیدن این ماهیچه ها به سبب منظره میکروسکپی آنهاست) و از آن جمله قلب، عروق خونی و پوشش درونی معده و روده را اداره می کند. نام «خود مختار» برای این دستگاه به خاطر این است که بسیاری از فعالیتهای تحت کنترل آن، به صورت خود مختار یا خود گران انجام می گیرد، از قبیل گوارش و گردش خون که حتی در خواب یا بیهوشی نیز ادامه دارد. دستگاه عصبی خود مختار دارای دو بخش سمپاتیک و پاراسمپاتیک است که غالباً در جهت متضاد یکدیگر عمل می کنند. حالت بهنجار بدن (بین حد اکثر برانگیختگی و آرامش نباتی) با حفظ توازن بین این دو دستگاه برقرار می شود. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

سیستم عصبی مرکزی *Central nervous system*

بخش اصلی سیستم عصبی که در داخل محفظه های استخوانی (جمعیه و ستون مهره ها) قرار دارد و شامل مغز و نخاع می باشد. مخ، مخچه، پل مغزی، بصل النخاع و نخاع شوکی، اجزای مهم سیستم عصبی مرکزی محسوب می شوند. (ساعتچی، ۱۳۷۴)

سیستم هورمونی *Hormoney system*

سیستم هورمونی اصولاً با کنترل اعمال مختلف بدن، کنترل سرعت واکنش های شیمیایی در سلولها یا انتقال مواد از غشاء سلولها یا جنبه های دیگر متابولیسم سلولی از قبیل رشد و ترشح سر و کار دارد. اثر پاره ای از هورمونها طی چند ثانیه بوجود می آیند. در حالیکه پاره ای دیگر، چندین روز وقت لازم دارند تا شروع شوند و سپس برای هفته ها، ماهها و حتی سالها ادامه می یابند. هورمون یک ماده شیمیایی است که بوسیله یک سلول یا گروهی از سلولها بداخل مایعات بدن ترشح می شود و یک اثر کنترل کننده فیزیولوژیک بر روی سایر سلولها ی بدن اعمال می کند. (کریمی نوری و مرادی، ۱۳۷۱)

سیلاب *Syllable*

هجاء، سیلاب، بخشی از گفتار مرکب از یک حرف صدا دار یا پیوسته که به تنهایی یا همراه با چند حرف بیصدا ادا می شود. (پور افکاری، ۱۳۷۳)

« ش »

شاخه پاراسمپاتیک *Parasympathetic Branch*

بخش پاراسمپاتیک بر خلاف بخش سمپاتیک در هر زمان معین بر اندام واحدی اثر می گذارد اگر در فعالیتهای شدید و برانگیخته، بخش سمپاتیک را بخش مسلط و غالب در نظر بگیریم بخش پاراسمپاتیک را می توان بخش مسلط در دوره آرمیدگی به شمار آورد. این بخش در عمل گوارش مشارکت دارد. و به طور کلی سبب تداوم کارکرد هایی می شود که ذخایر بدن را محافظت می کنند. همچنین مردمک چشم را تنگ می کند، ترشح بزاق را راه می اندازد. هر چند این دو دستگاه عکس یکدیگر عمل می کنند اما استثناهایی هم برای این اصل وجود دارد. بخش سمپاتیک در مورد ترس و هیجان تسلط دارد اما یکی از نشانه های نسبتاً رایج پاراسمپاتیک در ترس شدید تخلیه غیر ارادی مثانه یا روده است. به این ترتیب هر چند این دو دستگاه غالباً در جهت عکس یکدیگر عمل می کنند اما تعامل پیچیده یی نیز بین آنها وجود دارد. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

شاخه سمپاتیک *Sympathetic Branch*

بخشی سمپاتیک بصورت واحدی یکپارچه عمل می کنند در برانگیختگی هیجانی به طور همزمان ضربان قلب را افزایش می دهد. شریانهای ماهیچه های مخطط و قلب را گشاد می کند. شریانهای پوست و اندامهای گوارشی را تنگ می سازد و سبب تعریق می شود. علاوه بر این با فعال ساختن برخی غده های درون ریز موجب ترشح هورمونهایی می شود که برانگیختگی بیشتری را موجب می شوند. مردمک چشم را گشاد می کند، ترشح بزاق را کم می کند. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

شبکیه**Retina**

شبکیه قسمت حساس به نور چشم را تشکیل می دهد و محتوی دو نوع سلول است یکی مخروطها که بطور عمده مسئول دیدرنگی هستند و دیگری استوانه ها که بطور عمده مسئول دید در تاریکی هستند. هنگامیکه استوانه ها و مخروطها تحریک می شوند سیگنالهای آنها از طریق نورونهای متوالی در خود شبکیه هدایت شده و سر انجام از راه عصب بینایی به قشر مغز می رسند.

(گایتون ، ۱۹۹۱)

اطلاعات بینائی در لایه های مختلف شبکیه پردازش می شوند. میله ها و مخروطها در شبکیه ، اطلاعات را به جای آنکه مستقیماً به مغز ارسال کنند. به نرونهای دیگر در جهت مرکز خود کره چشم می فرستند این گیرنده ها با یافته های افقی و بافته های دو قطبی ، ارتباط سیناپسی برقرار می کنند. یاخته های دو قطبی نیز که با یاخته های آماگارین و یاخته های گانگلیون ارتباط سیناپسی برقرار می کنند در کره چشم جای دارند.

اکسون یاخته های گانگلیون به صورت یک دسته در کنار هم قرار می گیرند تا عصب بینائی را تشکیل دهند. آنگاه به دور هم می پیچند تا از راه پشت چشم خارج شوند. نقطه ای که این عصب از آن خارج می شود. نقطه کور نام دارد ، زیرا گیرنده ای ندارد.

(کالات ، ۱۹۸۹)

شخصیت :**Personality**

مجموعه خصوصیات فرد از نظر ساختمان بدن ، هیجانها ، رفتار ، علائق ، نگرشها ، ظرفیتها ، توانایی ها و استعدادها که او را از افراد دیگر متمایز می سازند.

(ساعتچی ، ۱۳۷۴)

Cognition**شناخت**

شناخت مفهوم جامع و گسترده ای است و به فعالیتهای ذهنی ای اطلاق می شود که در اکتساب، پردازش، سازماندهی و استفاده از دانش دخالت دارد. واژه شناخت فرایندهای عمده را در بر می گیرد: کشف کردن، تعبیر، رده بندی به خاطر آوردن اطلاعات، ارزیابی مفاهیم، استنتاج اصول و استنباط قوانین، به تصور در آوردن امکانات، ایجاد راهبردها، خیالپردازی و رویا. (یا سائی، ۱۳۷۷)

Cognition therapy**شناخت درمانی**

شناخت در مانگرایان تمایل دارند به باورها، نگرشها و انواع تفکر خود کار که مسائل مراجعان بوجود می آورند و آنها را تشدید می کنند پردازند. هدف آنها تغییر شناختهای آسیب زای فعلی است. (نظری، ۱۳۸۱)

« ش »

Mania**شیوایی**

معمولاً به هر نوع اختلال روانی، خاصه هنگامی که با رفتار لجام گسیخته و خشن همراه است، اطلاق می شود. وقتی اصطلاح «Mania» به عنوان پسوند به کار می رود. یعنی نوعی ترجیح نا سالم یا یک تکانه منع ناپذیر برای رفتار کردن به شیوه ای خاص (مثل دزدی بیمار گون). یکی از دو شکل اختلال «شیدایی - افسردگی» که بعضی از نشانه های آن عبارتند از: نوعی خلق سرخوش یا شنگول غیر پایدار، افزایش فعالیت های روانی - حرکتی، بیقراری، حالت تهییجی، افزایش تعداد و سرعت فکر کردن و سخن گفتن که در حالت شدید تر به صورت «پرسش افکار» تظاهر پیدا می کند و غالباً با احساس بزرگ منشی یا عظمت، همراه است.

(ساعتچی، ۱۳۷۴)

Parental style**شیوه فرزند پروری**

شیوه فرزند پروری انگاره خاص رفتار والدی خاص با کودک خاص است. فرزند پروری معمولاً به دو بعد مستقل تقسیم می شود. بعد اول را می توان مستبدانه - سهل گیرانه نامید که در مقابل آن شیوه آزاد منشانه قرار دارد. بعد دوم را می توان پذیرنده - طرد کننده طرد کننده نامید. مشخصه شیوه پذیرنده عشق و علاقه بدون قید و شرط و شدید و ابراز محبت های خود به خودی است. مشخصه شیوه طرد کننده حفظ فاصله عاطفی «سردی» است. بر اساس پژوهش های بسیار مطلوبترین ترکیب شیوه های فرزند پروری یعنی شیوه ای که در کودکان عزت نفس زیاد ایجاد می کند ترکیب شیوه آزادمنشانه با شیوه پذیرنده است.

(برونو ، ۱۳۷۰)

« ض »

Antisocial

ضد اجتماعی

به افرادی اطلاق می شود که با نظم و قانون یا با سازمان های اجتماعی ، مخالف هستند . توصیف کننده ابعاد رفتاری فردی است که برای کارکرد یک گروه یا یک جامعه در عمل یا بالقوه مخرب یا زیان آور است . (ساعتچی ، ۱۳۷۴)

Correlation coefficient/ Coefficient of correlation

ضریب همبستگی

در آمار همبستگی به رابطه بین دو یا چند متغیر که قابل تبدیل به مقدار هستند اطلاق می شود. شاخص آماری که میزان و حدود رابطه بین متغیرها را نشان می دهد ضریب همبستگی نام دارد.

ضریب همبستگی شدت و مستقیم یا غیر مستقیم بودن ارتباط را نشان می دهد که دامنه نمره گذاری این ضریب از +۱ تا -۱ می باشد .

همبستگی مثبت و کامل ($r = +1$) نشان دهنده رابطه مستقیم است . ضریب همبستگی (-۱) نشان دهنده رابطه کامل و منفی است . بدین معنی که بین دو متغیر رابطه معکوس وجود دارد . (دلاور ، ۱۳۷۸)

« ط »

طرح آزمایش *Experimental design*

آزمایش یک بررسی علمی است که در آن پژوهشگر یک یا چند متغیر مستقل را دستکاری یا کنترل می کند و اثر متغیرهای همراه با دستکاری متغیرهای مستقل را در متغیر یا متغیرهای وابسته مورد مشاهده قرار می دهد .
یک طرح آزمایشی طرحی است که در آن پژوهشگر دست کم یک متغیر مستقل را دستکاری می کند.
(نجفی زند و شریفی ، ۱۳۷۶)

طفولیت *Infancy*

نوباوگی ، کودکی . از ریشه لاتین *Infantia* به معنی ناتوان از تکلم . معهدا ، این ملاک به ندرت مورد استفاده قرار می گیرد و تعریف مرحله نوباوگی بستگی به این دارد که تعریف کننده کیست .
این دوره تا ۱۸ الی ۲۱ ماهگی نیز ادامه می یابد . در روانشناسی رشد معمولاً به سال اول زندگی اطلاق می شود. در نظر عام ۲ الی ۳ سالگی نیز شامل این مرحله می گردد.
(پور افکاری ، ۱۳۷۳)

« ع »

عادت

Habit

عملی اکتسابی یا آموخته که به طور منظم و بدون کمترین کنترل ارادی تکرار می شود. روش رفتاری اکتسابی که به صورت خود به خودی در آمده است. تمایل به یک محرک معین که پاسخ خاصی را بر می انگیزد. به نظر جان دیویی: مکانیزمهای پیچیده و انعطاف پذیر رفتار که فعل و انفعال (مقابله) بین موجود زنده و محیط را کنترل می کند. به نظر هال الگوها یا قالبهای مقاوم رفتار که از طریق شرطی کردن تقویت شده اند. (شعاری نژاد،

(۱۳۶۴)

عزت نفس

Self esteem

عزت نفس عبارتست از ابعاد ارزشی و موثر مفهوم شخص از خود یا خود پنداری. به تعبیر دیگر، میتوان عزت نفس را عبارت احترام به خود، خود ارزشمند دانستن یا تصویری که شخص از خودش دارد تعریف کرد. به این ترتیب تلقی کودک از خودش به عنوان «شاگرد خوب» و نه صرفاً شاگردان فلان مدرسه بر عزت نفس آنها دلالت دارد. در واقع، کودک نخست از نمره های خوب خود و کودک دوم از برنده شدن تیم خود احساس غرور می کند و این احساس در او تاثیر مثبت می گذارد.

گرین والدو و بر کلر (*Green wald and Berckler*) عزت نفس را شامل احساس خوب داشتن درباره خود، دوست داشتن خود، دوست داشته شدن و رفتار خوب دیگران با او احساس موفقیت و احساس توانایی و راحتی در رهبری و تاثیر گذاشتن بر دیگران می دانند. (ستوده، ۱۳۷۳)

همچنان که کودکان از خود در کی پیدا می کنند و هویت خود را می یابند تلویحاً برای خصوصیات خود ارزش منفی یا مثبت قایل می شوند. مجموعاً این ارزیابیهای که فرد از خود می کند عزت نفس او را تشکیل می دهد. عزت نفس به ارزیابیهای شخص از خصوصیاتش اطلاق می شود. مثلاً یک پسر بچه هشت ساله ممکن است از خودش این تصور را داشته باشد که زیاد دعوا می کند. اگر برای این توانایی در دعوا راه انداختن ارزش قایل باشد و به خودش حق بدهد، این خصوصیت به عزت نفس او می افزاید. ولی اگر از اینکه مدام دعوا راه می اندازد ناخشنود باشد این خصوصیت پر خاشگری احتمالاً عزت نفس او را می کاهش دهد. (یاسایی ، ۱۳۷۷)

Basalganglia

عقدہ های پایه

عقدہ های پایه ساختارهایی هستند در چپ و راست تالاموس قرار دارند. عقدہ های پایه شامل سه ساختار اصلی هستند: هسته دم دار، هسته پوتامن و گلبوس پالیدوس. اخیراً روشن شده که در بیماری پارکینسون و دیگر بیماریهایی که در آنها کنترل حرکات مختل می شود، عقدہ های پایه آسیب می بینند. (کالات ، ۱۹۸۹)

Interest

علاقه (رغبت)

حالتی است که با تمرکز دقت در یک چیز، مشخص می شود. ترجیح یک شیء در بین اشیاء دیگر در هنگام انتخاب احساس لذتی است که از دقت مخصوص به بعضی گزینه ها یا از شرکت در بعضی فعالیتها، حاصل یا تجربه می شود. مرجع دانستن، متمرکز شدن، انگیزه شدن و نشان دادن علاقه، توجه، و هشیاری خاص نسبت به چیزی و آرزو برای رسیدن به آن. (ساعتچی ، ۱۳۷۴)

علامت ، نشانه [در بیماری] *Symptom*

تظاهر ذهنی یک حالت بیمار گونه. علایمی که بیشتر توسط فرد تاثیر پذیرفته گزارش می شوند تا اینکه توسط آزمونگر مشاهده شوند. (DSMIV، ۱۳۷۵)

علل خود کشی *Suicide Causes*

اندیشه های مربوط به علل خود کشی به دو گروه اصلی تقسیم می شود. که عبارتند از عللی که جامعه آنها را به عنوان علت می نگرد و عللی که مربوط به خود فرد است. **نظریه روان شناختی**: تمایل به تاکید بر نقش فرد در تصمیم برای ارتکاب خود کشی دارند.

دیدگاه روان پویایی: خود کشی را به عنوان ظهور فوق العاده دشمنی یا انگیزه های ناگهانی پر خاشگری که شخص نسبت به دیگران احساس کرده و به درون خویش باز گردانده است توصیف می کند.

نظریه یادگیری: در سبب شناسی رفتار انتحاری به گنجینه واکنشهای فرد تاکید می کند. رفتار انتحاری گذشته، تهدید به خود کشی، و رفتار انتحاری اشخاص مهم در محیط زندگی فرد، همه احتمال خود کشی را افزایش می دهند. اندیشه های تقویت نیز ممکن است دست اندر کار باشند.

(آزاد، ۱۳۷۵)

علوم انسانی *Human sciences*

به همه علوم می که به مطالعه درباره رفتار آدمی در ابعاد مختلف فردی، گروهی و اجتماعی اختصاص دارند، در مجموع علوم انسانی گفته می شود. (مثل روانشناسی، جامعه شناسی و انسان شناسی). (ساعتچی، ۱۳۷۴)

Performance**عملکرد**

در معنای کلی، یعنی رفتار یا هر نوع فعالیت یا مجموعه ای از پاسخهای فرد که بر محیط اثر می گذارند. اما در معنای خاص، منظور از عملکرد، انجام یک کار یا پیشرفت در یک عمل است که در آن کفایت رفتار نیز به طور ضمنی مورد نظر باشد.

(ساعتچی، ۱۳۷۴)

« غ »

غدد درون ریز *Endocrine glands*

غدد درون ریز غددی هستند که ترشحاتشان مستقیماً وارد خون می شود. این غدد در روانشناسی حائز اهمیت اند چون فعالیت آنان می تواند تاثیری بسیار در وضع هیجانی فرد داشته باشد که این به نوبه خود هم در شخصیت و هم در رفتار آشکارا موثر خواهد بود.

نمونه هایی از تاثیر یک غده درون ریز را در رفتار می توان در غده تیروئید دید. غده تیروئید تیروکسین ترشح می کند. تیروکسین میزان سوخت و ساز را کنترل می کند، یعنی میزان سوختن غذا را در بدن فرد. فردی که غده تیروئیدش پرکار باشد معمولاً در حالت انگیزندگی بالا به سر می برد. این فرد معمولاً سریع به عمل دست می زند و هیجانی و پرخاشگر و حساس می شود. فردی که غده تیروئید کم کار دارد معمولاً در حالت انگیزندگی پایین به سر می برد. این فرد معمولاً به کندی دست به عمل می زند و منفعل است و اغلب خواب آلود. (برونو، ۱۳۷۰)

غده هیپوفیز *Pituitary*

غده هیپوفیز یک غده آندوکرین (تولید کننده هورمون) است که توسط ساقه ای به پایه هیپوتالاموس متصل است. این ساقه دارای نرونها، رگهای خونی و بافتهای ارتباطی است. در پاسخ به پیامهای هیپوتالاموس، هیپوفیز هورمونهایی را سنتز و در خون آزاد می کند که خون آنها را به اندامهای دیگر منتقل می کند. هیپوفیز را گاهی فرمانده غدد می نامند. زیرا ترشحات آن هم زمان و هم ترشح هورمونهای غدد آندوکرین مثل غده تیروئید، غدد آدرنال و تخمدان یا بیضه ها را تنظیم می کند.

(کالات، ۱۹۸۹)

« ف »

فرار (گریز) *Escape*

در مراحل اول تکامل انسان، برای رودررویی با استرس، دستگاه عصبی خود کار یکی از این دو سایق را راه می انداخت: جنگ یا گریز (فرار). وقتی فرد در حالت استرس شدید قرار می گرفت، مثلاً زمانی که مجبور می شد با خرسی یا دشمنی قویتر از خود روبه رو شود، تنها دو راه منطقی در پیش می گرفت، جنگ یا گریز. در این شرایط، اجداد ما به نیروهای فیزیولوژیک، نیروهایی که به کمک دستگاه عصبی سمپاتیک فراهم می شود نیاز داشتند. در فرهنگ امروزی، واکنش فرار یا مبارزه دستگاه عصبی خود کار یک واکنش غیر انطباقی به حساب می آید زیرا این واکنش تغییرات فیزیولوژیک ایجاد می کند که آنها نیز، به نوبه خود، می توانند در دراز مدت برای سلامت جسمی و روانی مضر باشند، بدین صورت که بیماریهای حاد مثل حمله های قلبی و سرطان به وجود آورند. (گنجی، ۱۳۷۹)

فرا شناخت *Metacognition*

فرا شناخت به معنای « شناسایی و دانش انسان نسبت به فرایند ها و تولیدات شناختی خود به کار رفته است. به عبارت ساده تر، نگرش فرا شناختی به شناخت و آگاهی انسان از شناسایی ها و آگاهی های وی اطلاق می شود و سه مولفه دانش بیانی (دانشی که با حقایق و اطلاعات سر و کار دارد)، دانش رویه ای (دانش مشتمل بر عملیات و فعالیتهایی که برای انجام کار یا وظیفه انجام می گیرد و آن چگونه دانستن است) و دانش بافتی و زمینه ای (دانش که مربوط به دانستن چرایی ها در یک بافت و زمینه است) جزء ابعاد اساسی فرا شناخت تلقی می گردند.

فلاول (۱۹۷۸، ۱۹۷۷، ۱۹۷۶) یکی از پایه گذاران و پیشگامان در امر مطالعه فرا شناخت، این تعریف را ارائه می دهد: فرا شناخت به دانش یک فرد در خصوص فرایندها و تولیدات شناختی در مورد خود و مسایل مربوط به آن اطلاق می شود؛ به عنوان مثال: من وقتی درگیر فرا شناختی شوم که توجه کنم در یادگیری موضوع «الف» نسبت به موضوع «ب» مشکلات بیشتری دارم اگر این مشکل به من صدمه بزند کاملاً ضروری است که یادگیری موضوع «پ» را قبل از پذیرش به عنوان یک حقیقت کنترل نمایم. (قورچیان و همکاران، ۱۳۷۸)

دانش فرا شناختی ما را یاری می دهد تا به هنگام یادگیری و دانستن امور، پیشرفت خود را زیر نظر بگیریم. همچنین این دانش به ما کمک می کند تا نتایج تلاشهایمان را ارزیابی کنیم و میزان تسلط خود را بر مطالبی که خوانده ایم بسنجیم. برای اینکه نظام خبر پردازشی با اثر بخشی کامل عمل کند باید از خودش آگاه باشد. این نظام باید. این نظام باید به این گونه درک برسد که بهتر است آن شماره تلفن را بنویسم و الی فرا موشش خواهم کرد و این یک پاراگراف پیچیده است، لازم است آن را دوباره بخوانم تا منظور نویسنده را بفهمم. دانش فرا شناختی به ما می گوید که راههای مختلفی برای سازمان دادن مطالب به منظور سهولت بخشیدن به یادگیری و یاد آوری آنها وجود دارند. (سیف، ۱۳۷۹)

فراموشی

Forgetting

این واژه بر عملکرد کاهش یافته حافظه پس از یادگیری دلالت دارد. در حوزه روانشناسی تجربی، دو مورد از برجسته ترین توضیحات در مورد علل فراموشی عبارتند از زوال و تداخل. مقصود از زوال این است که حافظه به صورت تابعی از زمان استفاده نشدنش زوال می پذیرد و ایده اصلی در تداخل آن است که فراموشی در اثر کنش متقابل میان فرایندهای یادگیری قدیم و جدید پدید می آید.

(آیسنگ، ۱۹۴۴)

فرایندهای شناختی**Cognitive processes**

فرایندهای ذهنی ادراک، حافظه، و خبرپردازی که شخص از طریق آنها اطلاعات کسب می‌کند، نقشه می‌کشد و مساله حل می‌کند. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

فرایندهای نا هشیار**Unconscious processes**

۱- فرایندهایی مانند خواستها و ترسها که ممکن است در حیطه هشیاری شخص باشند ولی خود وی از وجود آنها بی‌خبر باشد.
 ۲- به معنای نه چندان رایج به فرایندهای فیزیولوژیکی (مانند گردش خون یا سوخت و ساز) اطلاق می‌شود که خارج از حیطه آگاهی شخص جریان دارند و بهتر است فرایندهای «غیر هشیار» نامیده شوند. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

فرضیه**Hypothesis**

یک فرضیه، بیانی حدسی، یک حکم موقتی در مورد روابط بین دو یا چند پدیده یا متغیر است. دانشمند می‌گوید: «اگر چنین و چنان باشد، پس نتیجه این چنین خواهد شد»

فرضیه‌ها همیشه به صورت جمله‌های خبری هستند و متغیرها را به صورت کلی یا اختصاصی به متغیرهای دیگر مربوط می‌سازند. فرضیه‌ها به مطالعه جهت می‌دهند و هدایت می‌کنند. فرضیه‌ها به پژوهشگران امکان می‌دهند که نظریه‌ها (تئوریها) را تایید و یارده کنند. و بدین ترتیب به پیشبرد علم کمک نمایند.

(شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

فرضیه های علمی**Scientific hypothesis**

فرضیه های علمی، فرضیه های معینی هستند که تجربه و آزمایش تلاش می کند، نادرستی آن را آزمون کند. فرضیه هایی که از این آزمون سر بلند بیرون بیایند، فرضیه های علمی هستند. (شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

فشار**Push**

محرکی که سبب احساس فشار می شود، فشار فیزیکی بر پوست است. هر چند ما به فشار مداوم به تمامی بدن آگاهی نداریم (مثلاً فشار هوا) اما می توانیم تغییر فشار وارده بر سطح بدن را تمیز دهیم. برخی از بخشهای بدن در احساس شدت فشار از بخشهای دیگر کارایی بیشتری دارند. لب، بین و و گونه حساسترین بخشهای بدن در برابر فشار هستند و بر عکس، شست پاکترین حساسیت را دارد. این تفاوتها پیوند نزدیکی با تعداد گیرنده هایی دارند که در هر یک از بخشهای فوق به محرک پاسخ می دهند. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

فشار روانی (استرس)**Stress**

اصطلاح فشار روانی تعریفهای زیادی دارد. فشار روانی یک حالت درونی است که می تواند ناشی از خواسته های فیزیکی بدن (حالات بیماری، کار، زحمت، کم و زیادی دما و از این قبیل) یا ناشی از موقعیت محیطی و اجتماعی باشد که بالقوه زیانبار، غیر قابل کنترل، یا فراتر از استعداد سازگاری ما ارزیابی می شوند. علتهای فیزیکی، محیطی و اجتماعی حالت فشار روانی را اصطلاحاً فشار زا گویند. حالت درونی فشار روانی به محض آنکه به وسیله فشار زاها ایجاد شد می تواند به پاسخهای گوناگونی بینجامد. از یک سوء می تواند به چندین پاسخ فیزیکی بدن بینجامد. از سوی دیگر، پاسخهای روانی، از قبیل اضطراب، نومیدی، افسردگی، بی قراری و

احساس عمومی ناتوانی از سازگاری با جهان ممکن است نتیجه حالت فشار روانی باشد. (محمی الدین بناب ، ۱۳۷۴)

Phenotype

فنوتیپ

عبارتست از مجموعه صفات یک ارگانیزم به صورتی که به مشاهده در می آید. این مجموعه صفات در عین حال مشروط به ساخت ارثی ژنوتیپ و عمل محیط و تاریخ ارگانیزم است. (منصور، ۱۳۷۳)

این اصطلاح به شکل و ظاهر مربوط به نهاد توارثی یک موجود زنده اطلاق می شود و بر خلاف ژنوتیپ که به مجموعه عوامل ارثی منتقله از والدین به فرزند گفته می شود. (پورافکاری ، ۱۳۷۳)

« ق »

مقاصوت اخلاقی (استدلال اخلاقی) *Moral judgment*

مقاصوت اخلاقی به معنای عقاید، دانسته ها و استدلالهای اخلاقی می باشد. این مفهوم به تصورات گسترده از نقش عدالت و ضوابطی که برای تصمیم گیری بر افراد و مالکیتها تاثیر می گذارند، مربوط می شود. از نظر تئوریهای رشد شناختی، مقاصوت اخلاقی کامل، همزمان با مراحل رشد ذهنی کودک حاصل می شود. (برای اطلاعات بیشتر به رفتار اخلاقی مراجعه شود). (کیانی، ۱۳۷۰)

« ک »

کروموزم**Chromosome**

آنها روی رشته‌هایی قرار گرفته‌اند که کروموزم نام دارند. هر کروموزم در تولید مثل مستقل از یکدیگر شرکت دارد و هر گونه، تعداد معینی کروموزم دارد (۲۳ جفت در انسانها، و ۴ جفت در مگس میوه).

در انسان؛ هر فرد تعدادی معینی (۲۳ جفت) کروموزم دارد. همه کروموزمها به جز یک جفت، به کروموزمهای غیر جنسی معروفند و همه ژنهایی که روی این کروموزمها قرار گرفته‌اند ژنهای غیر جنسی نامیده می‌شوند. دو کروموزم دیگر، کروموزمهای جنسی هستند و ژنهایی که روی آنها قرار گرفته‌اند بعنوان ژنهای وابسته به جنس شناخته شده‌اند. (کالات، ۱۹۸۹)

کفایت**Adequacy**

شایستگی شخص به اینکه بتواند به آنچه از وی خواسته می‌شود، به ویژه از لحاظ هوشی و اجتماعی پاسخ مطلوب بدهد. (شعاری نژاد، ۱۳۶۴)

کلبرگ**Kohlberg**

کلبرگ یکی از چهره‌های معروف در حوزه رشد اخلاقی است. نظریه اخلاقی او بازتاب وسیعی در کل روانشناسی رشد و روانشناسی اجتماعی داشته است. او که تا چند سال پیش در قید حیات بود، علاوه بر تدریس و تحقیق در آموزش اخلاق نیز فعالیت داشت. کلبرگ به منظور بررسی رشد اخلاق داستانهای متعددی را طراحی کرد که در هر یک از آنها سوالی به صورت یک معمای اخلاقی گنجانده شده بود. یکی از معروفترین معماها درباره مردی است به نام هانز که زنش در حال مردن است.

هانز به اندازه کافی پول ندارد تا دارویی را که جان زنش را نجات می دهد تهیه کند. داروساز هم تخفیف و نمی پذیرد که پول را بعداً دریافت کند، از این رو هانز دارو را از داروخانه می دزدد. سوال این است که آیا هانز لازم بود این کار را بکند و چرا. گلبرگ در ابتدای کار خود مجموعه ای از داستانهای فوق را با یک نمونه ۷۵ نفری در میان گذاشت و با تحلیل اطلاعات مفصلی که از این طریق بدست آورد به نظریه جامعی در رشد اخلاق رسید.

نظریه گلبرگ، که در آن کودک به عنوان «فیلسوف اخلاق» معرفی شده است، دارای سه سطح مختلف پیش عرف، متعارف و پس عرف است، که هر یک از سطوح آن به دو مرحله فرعی تقسیم می شود. (احدی و جمهرمی، ۱۳۷۸)

کل نگری

Holism

این نقطه نظر که مطالعه بخشها یا اجزای یک کل نمی تواند توصیف کننده آن باشد، چون کل چیزی است متفاوت از جمع ساده، اجزای آن. از نقطه نظر یک فرد کل نگر، آدمی بیش از گرد آمدگی یا تراکم کارکردهای محض فیزیولوژی روانی و اجتماعی است و هر شخص دارای صفات یا ویژگیهایی است که نمی توان این ویژگیها را بر اساس صفات یا ویژگیهای بخشهای خاص و تشکیل دهنده آن تشریح یا توصیف کرد (ساعتچی، ۱۳۷۷)

کوشش و خطا

Trail and error

اصطلاحی که برای نشان دادن فعالیت اکتشافی ظاهراً تصادفی که غالباً پیش از کسب یک مهارت خاص و برای سازگاریهای تازه انجام می گیرد - به کار می رود. این فعالیت ممکن است آشکار (مثل دویدن موش در ماز) یا ضمنی (مثل وقتی شخص در مورد راههای مختلف حل یک مساله فکر می کند) باشد. کوشش و خطا متضاد رفتار مبتنی بر بینش یا نقشه است. (ساعتچی، ۱۳۷۷)

« گ »

گروه آزمایش *Experiment group*
 وقتی که گروه همگن را به دو گروه تقسیم کنیم (به شکل تصادفی) یکی از این دو گروه را برای آزمایش فرضیه انتخاب می‌کنیم و به آن گروه آزمایش می‌گوییم.
 (شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

گروه درمانی *Group therapy*
 گروه درمانی به معنای شناخت ابعاد روانی، ذهنی و توانایی‌های جسمی خود از طریق تعامل با دیگران و اصلاح رفتار است. تاریخچه گروه درمانی نشان می‌دهد که این روش از دهه اول قرن بیستم به وسیله روانشناسان و روان‌پزشکان به کار گرفته شده است. با کمک گروه درمانی در مانجو می‌تواند مشکلات خود را در حضور دیگران حل کند و ببیند که دیگران در برابر رفتارش چگونه واکنش می‌کنند و هنگامی که روشهای پاسخ‌دهی قدیمی وی رضایتبخش نیست، روشهای تازه‌ای را به کار گیرد. به عبارت دیگر، در این روش فرد مشکلش را در حین تعامل با دیگران حل می‌کند.
 (نظری، ۱۳۸۱)

گروه کنترل *Control group*
 وقتی که گروه همگن را به دو گروه تقسیم کنیم (به شکل تصادفی) یکی از این دو گروه را برای آزمایش فرضیه انتخاب می‌کنیم و دیگری را برای مقایسه نتایج به دست آمده در نظر می‌گیریم. گروه دوم را «گروه کنترل» گویند.
 (شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

گیرنده حسی (گیرنده) *Receptor*

سیگنالهای ورودی به سیستم عصبی به وسیله گیرنده های حسی تامین می شود که به وجود محرکهای حسی از قبیل لمس ، صدا ، نور ، سرما ، گرما و ... پی می برند .
 به طور کلی ۵ نوع مختلف گیرنده حسی وجود دارند: (۱) گیرنده های مکانیکی که به تغییر شکل مکانیکی گیرنده یا سلولهای مجاور گیرنده ها حساس هستند. (۲) گیرنده های حرارتی که به تغییرات درجه حرارت حساس هستند . پاره ای از این گیرنده ها به سرما و پاره ای دیگر به گرما حساس هستند (۳) گیرنده های درد که نسبت به آسیب بافتها چه آسیب فیزیکی و چه آسیب شیمیایی حساس هستند . (۴) گیرنده های الکترو مغناطیسی که به تابش نور بر روی شبکه حساس هستند (۵) گیرنده های شیمیایی که به طعم غذا در دهان ، بو در بینی ، فشار اکسیژن در خون شریانی ، غلظت کربن دی اکسید و احتمالاً سایر عواملی که ساختمان شیمیایی بدن را تشکیل می دهند حساس هستند.
 (گایتون ، ۱۹۹۱)

گیرنده ها در شبکه *Receptors in retina*

شبکه دارای دو نوع گیرنده است : میله ها و مخروطها
 مخروطها برای دیدن رنگها تخصیص یافته اند ، بیشتر به جزئیات حساس بوده و در مرکز شبکه قرار دارند . میله ها بیشتر نسبت به تاریکی و نور کم حساس بوده ، و در پیرامون شبکه یافت می شوند .
 (کالات ، ۱۹۸۹)

« ل »

Fertilization /**لقاح****Fecondation**

اگر چهارده روز پس از عادت ماهانه (در زنان)، یکی از اسپرمها با تخمکی که در حال حرکت به طرف رحم است برخورد نماید و در آن نفوذ کند، دو سلول نر و ماده با یکدیگر ترکیب می شود و پس از آن به طریقه رشد سلولی، شروع به تکثیر می کنند. برای نفوذ اسپرم در تخمک در هر بار حداقل حدود ۲۰ میلیون اسپرم وارد دهانه رحم می شود و یکی از آنها در تخمک نفوذ می کند و آن را بارور می سازد به این عمل لقاح گویند. (سیف و همکاران، ۱۳۷۵)

Macula lutea**لکه زرد**

ناحیه بسیار کوچکی در مرکز شبکیه موسوم به ماکولا با مساحتی کمتر از یک میلیمتر مربع، توانایی ویژه ای برای دید دقیق و تشخیص جزئیات دارد. قسمت مرکزی ماکولا که فقط ۰/۴ میلیمتر قطر دارد لکه زرد یا فوآ نامیده می شود. این ناحیه منحصراً از مخروطها تشکیل شده اما مخروطهای آن بسیار طویل و نازک هستند که برخلاف مخروطهای بسیار بزرگی است که در قسمتهای محیطی تر شبکیه واقع شده اند. در این ناحیه رگهای خونی، سلولهای عقده ای، لایه هسته دار داخلی و لایه های شبکیه ای همگی به کناری رانده شده اند و مستقیماً بر روی مخروط قرار ندارند. این امر به نور اجازه می دهد تا بدون برخورد با مانع به مخروطها برسد.

(گایتون، ۱۹۹۱)

یک ناحیه در مرکز شبکیه که لکه زرد نام دارد، برای تیز بینی و جزء بینی تخصص یافته است. از آنجایی که رگهای خونی و اکسونهای یاخته گانگلیون تقریباً در نزدیک

لکه زرد وجود ندارد، این لکه مساعدترین ناحیه برای دیدن در چشم است. گیرنده های این ناحیه (لکه زرد) بیشتر به ادراک جزئیات کمک می کنند.
(کالات، ۱۹۸۹)

لوب آهیانه

Parietal lobe

لوب آهیانه بین لوب پس سری و شیار مرکزی یعنی عمیق ترین شیار در سطح کرتکس قرار دارد. لوب آهیانه برای دریافت اطلاعات اولیه بدنی از جمله لامسه گیرنده های انبساط ماهیچه ها و گیرنده های مفاصل تخصص یافته است. ناحیه ای که درست در عقب شیار مرکزی است، شکنج پس مرکزی (*Postcentral gyrus*) نامیده می شود که به ناحیه اولیه احساسات بدنی معروف است، تحریک الکتریکی مستقیم شکنج پس مرکزی موجب فراخوانی احساسهایی در طرف مخالف بدن می شود که اغلب به عنوان سوزش و احساسهای غیر معمول توصیف می شوند.
(کالات، ۱۹۸۹)

لوب پس سری

Occipital lobe

لوب پس سری در انتهای پشتی (دمی) کرتکس قرار دارد. این لوب هدف اصلی اکسونهایی است که در هسته های تا لاموس درون دادها را از گذرگاههای بینایی دریافت می کنند. بخش عقب تر لوب پس سری به کرتکس اولیه بینایی یا کرتکس مخطط (*Striate cortex*) موسوم است. تخریب کامل کرتکس در انسانها تقریباً منجر به کوری کامل می شود.
(کالات، ۱۹۸۹)

لوب پیشانی

Frontal lobe

لوب پیشانی از شیار مرکزی تا انتهای جلویی مغز امتداد دارد. بخش عقبی لوب پیشانی شکنج پیش مرکزی است که برای کنترل حرکات ظریف مثل حرکت یک

انگشت ، تخصص یافته است . این لوب همچنین نواحی مجزای دیگری دارد که مسئول قسمت های مختلف بدن هستند که اغلب روی قسمت مقابل بدن کنترل دارند و روی همان قسمت نیز کمی کنترل دارند ، لوب چپ پیشانی شامل ناحیه بروکا (*Broca's area*) است که برای تولید زبان اهمیت دارد.

(کالات ، ۱۹۸۹)

لوب گیجگاهی

Temporal lobe

لوب گیجگاهی در سطح جانبی هر نیمکره نزدیک گیجگاه (شقیقه ها) قرار دارد . این لوب هدف اولیه کورتکس برای اطلاعاتی است که از گوشها و اندامهای دهلیزی (*Vestibular organs*) سر چشمه می گیرند . (اندامهای دهلیزی با تعادل سر و کار دارند) لوب گیجگاهی همچنین برای بعضی یا بیشتر جنبه های پیچیده بینایی از جمله ادراک الگوهای پیچیده مثل صورتها (چهره ها) مشارکت دارد . یک تومور در لوب گیجگاهی ممکن است منجر به ایجاد توهمات بینایی شود.

در انسانها لوب گیجگاهی چپ و قسمتی از لوب آهیانه ، ناحیه ورنیکه

(*Wernicke's area*) را تشکیل می دهد که وجود آن برای فهم زبان اساسی است . لوب گیجگاهی همچنین در بخشی از رفتارهای هیجانی و انگیزشی نقش دارند . آسیب به لوب های گیجگاهی ممکن است منجر به خنده بی دلیل ، لذت ، اضطراب یا رفتار های خشونت آمیز شود .

(کالات ، ۱۹۸۹)

« م »

مازلو؛ آبراهام (۱۹۰۸ - ۱۹۷۰) Maslow, Abraham

آبراهام مازلو استاد روان شناس دانشگاه نیویورک (که قبلاً کالج بروکلین نام داشت) و بود . او از بنیانگذاران عمده روان شناسی انسانگرا قلمداد می شد . مازلو و کارل راجرز از چهره های برجسته تثبیت روان شناسی انسانگرا قلمداد می شد . مازلو و کارل راجرز از چهره های برجسته تثبیت روان شناسی انسانگرا به عنوان نیروی سوم محسوب میشدند . دو نیروی اصلی دیگر عبارت بود از روانکاوی و رفتار گرایی . یکی از ادعاهای اصلی مازلو این بود که در انسانها تمایلی ذاتی وجود دارد که از استعداد ها و تواناییهای با لاقوه خود بیشترین استفاده را بکنند . اولین تمایل را خود شکوفایی مینامید . به نظر او انسانها بازیچه سر نوشت و قربانیان زندگی نیستند . درست است که آدمها در دامهای روانی مختلفی گرفتار می شوند که به یأس و تضعیف روحیه آنها منتهی انجامد ، ولی می توانند به کمک نیروی اراده و هوش از این دامها بگریزند و باز در یابند که زندگی ارزش زیستن دارد . در حقیقت به اعتقاد مازلو توانایی آدمها فقط به همین محدود نمی ماند که زندگی را با ارزش ببینند . گاه گذاری می توانند به لحظاتی سرشار از لذت یا وجد دست یابند که مازلو آن را «تجربه اوج» می نامید . یکی از مهمترین کتابهای مازلو به سوی روان شناسی بودن ، (۱۹۶۲) *Toward a psychology of Being* را می توان نام برد . (برونو ، ۱۳۷۰)

Variable**متغیر**

دانشمندان سازه ها یا ویژگیهایی را که مورد مطالعه قرار می دهند با اندکی اغماض

«متغیرها» می نامند. نمونه ای از این متغیرها جنسیت، درآمد، آموزش و پرورش، طبقه اجتماعی، بارآوری سازمانی، تحرک شغلی، سطح تنفس، استعداد کلامی، اضطراب، وابستگی مذهبی، رجحان سیاسی، رشد سیاسی (ملتها)، جهت گیری کاری، یهود ستیزی، هم رنگی، حافظه، فراخوانی، حافظه باز شناسی و پیشرفت است. می توان گفت متغیر ویژگی ای است که مقادیر متفاوت می پذیرد به بیان روشنتر، متغیر نمادی است که اعداد یا مقادیر به آن اختصاص می یابد.

(شریفی - نجفی زند، ۱۳۷۶)

متغیر مستقل

Independent variable

در آزمایشها متغیر مستقل متغیری است که آزمایشگر مورد دستکاری قرار می دهد، مثال وقتی پژوهشگران علوم تربیتی اثرات روشهای مختلف تدریس را مورد مطالعه قرار می دهند، ممکن است روش یا متغیر مستقل را با استفاده از روشهای متفاوت، مورد دستکاری قرار دهند. در پژوهش غیر آزمایشی که امکان دستکاری آزمایش وجود ندارد، متغیر مستقل متغیری است که (بطور منطقی) بر متغیر وابسته تاثیر می گذارد برای مثال، در مطالعه مر بوط به سیگار کشیدن و سرطان ریه، سیگار کشیدن که قبلاً توسط بسیاری از آزمونها صورت گرفته متغیر مستقل است.

(شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

متغیر وابسته

Dependent Variable

متغیر وابسته متغیری است که مورد پیش بینی است. آن متغیری است که مورد دستکاری قرار نمی گیرد، بلکه اثر متغیر مستقل در متغیر وابسته بدست می آید یعنی تاثیر پذیر است.

(شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶)

محرک***Excitant/******Stimulus.***

شیء یا عملی را بر می انگیزد، در فیزیولوژی هر عامل درونی یا بیرونی که موجود زنده را به کار و عمل وامی دارد. در روان شناسی هر عمل یا وضعی که پاسخی را بر می انگیزد. (شعاری نژاد، ۱۳۶۴)

محیط***Enviornment***

یک مفهوم عمومی است که به همه اوضاع، نیروها و احوالی که از راه محرکهایی که در فرد اثر می کنند و او از آنها متاثر می شود، اطلاق می کنند. پدیدارهایی فیزیکی - شیمیایی - بیولوژیکی و اجتماعی است که از خارج در موجود زنده اثر می کنند. به طور کلی عوامل و نیروهای خارجی از فرد که می توانند در رفتار او موثر واقع شوند. (شعاری نژاد، ۱۳۶۴)

(

محیط بعد از تولد***E nvironment***

عواملی که در محیط بعد از تولد اثرات مختلف و مهمی بر روی جنبه های مختلف رشدبه ویژه رشد روانی و شخصیت فرد دارند عبارتند از: الف: محیط طبیعی یا مادی

ب: محیط خانوادگی

ج: محیط اجتماعی

الف: محیط طبیعی یا مادی: مانند آب و هوا - گرما و سرما، مسکن، پوشاک و تغذیه. محیط طبیعی که آن را محیط طبیعی که آن را محیط زیست نیز می نامند، مربوط به شرایط جغرافیایی می شود، که تغذیه از عوامل مهمی است که در رشد کودک تاثیر عمیق دارد. از این رو تغذیه در دوران بارداری مادر، و بعد از تولد اثرات نسبتاً مهمی دارد به نحوی که کمبود مواد پروتئینی نه تنها منجر به کوچکی جثه کودک می شود بلکه از نظر سلولهای مغزی نیز عوارض نامطلوبی برای کودک در

بر دارد، تا جایی که تعداد قابل توجهی از کودکان عقب مانده ذهنی، معلول کمبود مواد غذایی مادر در دوران بار داری است. بنابر این «تغذیه» به عنوان یک عامل موثر هم از بعد کمیت و هم از نظر کیفیت، محسوب می گردد.

ب: محیط خانوادگی: از عوامل موثر در رشد کودک، خانواده است، که خانواده در دو زمینه تاثیر دارد.

۱- ارضای نیازها و احتیاجات بدنی و مادی (فیزیولوژیک)

۲- ارضای نیازها و احتیاجات اساسی (روانی و معنوی)

ج: محیط اجتماعی: محیط اجتماعی را از یک سو به محیط کلی و از سوی دیگر شخصی تقسیم می نمایند، که محیط شخصی: محیط حتمی و اجتناب ناپذیر است که طفل در آنجا چشم بدنیا می گشاید و در آنجا رشد می کند.

محیط اتفاقی: شامل آموزشگاه (دبستان - مدرسه) - سر بازی - کار آموزی

محیط انتخابی: انتخاب همسر و موضوع طلاق - معاشران - ارتباط جمعی - مطبوعات - سینما - رادیو - تلویزیون

محیط تحمیلی: محیطی که آزادی فرد در آن محدود شده یا از او سلب گردیده است. باز داشتگاه - ندامتگاه کانون اصلاح و تربیت. (شرفی، ۱۳۶۸)

محیط قبل از تولد

Embryonic Environment

محیط قبل از تولد، محیط جنینی است. در این هنگام بسیاری از مواد شیمیایی، غذایی، داروها، میکروبها و اختلالات و وضع عاطفی - هیجانی مادر از طریق رابطه شیمیایی بین مادر و جنین، جنبه های مختلف رشد جنین را در رحم و بعد از تولد تحت تاثیر قرار می دهد. (شرفی، ۱۳۶۸)

مخچه

Cerebellum

مخچه از قدیم یک ناحیه ساکت مغز خوانده شده است زیرا تحریک این ناحیه هیچگونه احساس تولید نمی کند و بندرت موجب حرکت می شود. با این وجود، حذف مخچه موجب غیر طبیعی شدن شدید اعمال حرکتی می گردد. مخچه بویژه برای کنترل فعالیت‌های عضلانی بسیار سریع از قبیل دویدن، ماشین نویسی، نواختن پیانو و حتی صحبت کردن اهمیت حیاتی دارد. فقدان این ناحیه از مغز با وجود اینکه موجب هیچگونه فلجی در عضلات نمی شود هر یک از این اعمال حرکتی را شدیداً مختل می سازد.

مخچه به برنامه ریزی فعالیت‌های حرکتی کمک کرده، و همچنین مرتباً فعالیت‌های حرکتی را که توسط قسمت‌های دیگر مغز بوجود می آیند کنترل کرده و آنها را تصحیح و تنظیم می کند. مخچه بطور مداوم اطلاعات تازه را از قسمت‌های محیطی بدن در یافت کرده و حالت هر قسمتی از بدن در هر لحظه یعنی وضع آن، سرعت حرکت آن، نیروهائی که بر آن وارد می شوند و ... را تعیین می کند. مخچه وضع فیزیکی واقعی هر قسمتی از بدن را که بوسیله اطلاعات حسی به آن داده شده با وضعی که مورد نظر سیستم حرکتی است مقایسه می کند. هر گاه این دو وضع با یکدیگر نخوانند در این حال سیگنال‌های تصحیحی مناسب بطور آنی به سیستم حرکتی هدایت می شوند تا سطح فعال شدن عضلات مورد نظر را افزایش یا کاهش دهند.

علاوه بر آن، مخچه در برنامه ریزی حرکت متوالی بعدی در جزئی از یک ثانیه جلوتر در حالیکه حرکت کنونی هنوز در حال انجام است به قشر مغز کمک می کند و باین ترتیب به شخص کمک می کند تا به نرمی از یک حرکت به حرکت بعدی پیش برود. (گایتون، ۱۹۹۱)

مدد کاری اجتماعی***Social work***

مدد کاری اجتماعی مجموعه فعالیتهایی است که از طریق موسسات دولتی و غیر دولتی، برای کمک به افراد، خانواده ها و گروههای اجتماعی و رساندن آنان به رفاه اجتماعی - اقتصادی - روانی صورت می گیرد.

از جمله وظایف مربوط به این شغل عبارتند از حمایت از خانواده های بی سر پرست، همکاری با گروه پزشکی در واحد های درمانی برای کمک به بیمار از طریق مساعدت در امور اجتماعی - اقتصادی - عاطفی - بهداشتی، شنا ساندن قوانین بیمه های اجتماعی به بیمه شدگان و ارزیابی مسایل آنان.

(شفیع آبادی، ۱۳۷۵)

مراحل و زنجیره توالی رشد***Stages and sequences of development***

روانشناسان معمولاً در این نکته اتفاق نظر دارند که رشد از توالی منظمی بر خوردار است که خود به ریش موجود زنده در جریان کنش متقابل وی با محیط بستگی دارد. در تبیین توالی زنجیره رشد، برخی از روانشناسان ترجیح می دهند از آن بعنوان یک فرایند پیوسته یاد کنند - فرایندی که در آن عوامل زیستی در کنش متقابل با یاد گیری عمل می کنند تا تغییری پیوسته و تدریجی در رفتار بوجود آورند. سایر روانشناسان ضمن اذعان به ماهیت زنجیره ای رشد، اهمیت کمتری برای پیوستگی این فرایند قائلند و در عوض آن را بیشتر به صورت یک سلسله پله می بینند. این روانشناسان به همین دلیل مفهوم مرحله را پیش کشیده اند.

وقتی روانشناسان از مراحل رشد سخن می گویند مفهوم دقیق تری را در نظر دارند. مفهوم مراحل بیانگر این مطلب است که ۱- در یک مرحله مشخص رفتارها بر محور یک مقوله غالب سازمان می یابند؛ ۲- رفتارهایی که در مرحله مشخصی ظاهر می شوند از لحاظ کیفی با رفتارهای مراحل قبلی یا بعدی فرق دارند؛ و ۳- همه

کودکان مراحل همانندی را به ترتیب همانندی طی می کنند. عوامل محیطی ممکن است رشد را تسریع یا کند سازند، اما ترتیب توالی مراحل تغییر نا پذیر است. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

مرحله تفکر پیش عملیاتی *Preparational thinking stage*

مرحله تفکر پیش عملیاتی که از سن ۲ تا ۷ سالگی به طول می انجامد دارای دو مرحله فرعی به شرح زیر است:

۲- تفکر پیش مفهومی (از حدود ۲ تا حدود ۴ سالگی). در ضمن این دوره از تفکر پیش عملیاتی، کودکان بر اساس مفهوم آموزشی دست می یابند. آنها طبقه بندی اشیاء را بر حسب شباهتهایشان آغاز می کنند، اما از لحاظ مفا همیشان مرتکب خطا می شوند؛ لذا به باور آنان همه مردان «بابا» و همه زنان «ماما» هستند. منطق کودکان در این دوره تحول نه قیاسی است، نه استقرایی، بلکه تمثیلی است. مثالی از این نوع استدلال چنین است: «گاوها حیوانات بزرگ چهار پا هستند. آن حیوان بزرگ و چهار پا است؛ پس آن یک گاو است».

۲- تفکر شهودی (از حدود ۴ تا حدود ۷ سالگی). در ضمن این دوره از تفکر پیش عملیاتی، کودکان مسائل را به طور شهودی حل می کنند، نه بر طبق نوعی قانون منطق. شاخص ترین ویژگی تفکر کودکان این دوره این است که هنوز به مفهوم بقا یا نگهداری دست نیافته اند. نگهداری به صورت توانایی درک این مطلب تعریف شده است که شماره، طول، مقدار، یا مساحت اشیاء یکسان باقی می ماند، صرف نظر از اینکه اشیاء به صورتهای مختلف به کودک نشان داده شوند.

(هر گنهان والسون، ۱۹۹۷)

مرحله حسی - حرکتی *Sensory - motor stage*

در مرحله حسی - حرکتی که از تولد تا حدود ۲ سالگی به طول می انجامد کودک هنوز زبان را نیاموخته است. از آنجا که در این مرحله کودک برای اشیاء کلمه در اختیار ندارد، وقتی که مستقیماً با آنها درگیر نباشد، یعنی از مقابل چشمانش دور شوند، دیگر برای کودک وجود خارجی ندارند. بنابراین، تعامل با محیط صرفاً جنبه حسی و حرکتی دارد و صرفاً با اینجا و اکنون سرو کار دارد. همچنین کودکان در این دوره خود محور (خود مدار) هستند، یعنی در مورد هر چیزی با توجه به خودشان داوری می کنند و جهان روانشناختی آنان تنها جهان موجود است. اما در اواخر این دوره کودکان مفهوم بقای شیء یا ثبات شیء را کسب می کنند. به سخن دیگر، درک می کنند که اشیاء اگر از میدان تجربه مستقیم آنان خارج شوند باز هم وجود دارند.

(هرگنهان والسون، ۱۹۹۷)

مرحله عملیات صوری *Formal operations stage*

در این مرحله که از حدود ۱۱، ۱۲ سالگی تا حدود ۱۴، ۱۵ سالگی به طول می انجامد کودکان می توانند با موقعیتهای فرضی کار کنند و فرایندهای فکری شان منحصرأ به موقعیتهای عینی و محسوس محدود نیست. همچنین در این مرحله تفکر کودکان بر موازین کامل منطق استوار می شود و قادرند مسایل و امور انتزاعی را درک نمایند. بنابراین، در این مرحله دستگاه ذهنی شخص به بالا ترین سطح تحول خود می رسد، اما این دستگاه می تواند در جهت حل کردن سلسله ای بی پایان از مسایل در طول زندگی شخصی هدایت شود.

(هرگنهان والسون، ۱۹۹۷)

مرحله عملیات عینی**Concrete operations stage**

کودکان در این مرحله که از حدود ۷ تا حدود ۱۱، ۱۲ سالگی به طول می انجامد قادر به درک مفهوم بقا میشوند و نیز توانایی طبقه بندی و ردیف کردن (یعنی مرتب کردن اشیاء از بزرگ به کوچک و بالعکس) را کسب می کنند و مفهوم عدد را می آموزند. اما در ضمن این مرحله فرایندهای فکری بر رویدادهای واقعی که کودک مشاهده می کند متمرکز است. مادام که کودک با مسایل محسوس یا غیر انتزاعی سر و کار داشته باشد از عهده حل کردن همه گونه مسایل ساده و پیچیده بر می آید.

(هرگنهان والسون، ۱۹۹۷)

مشاهده**Observation**

روان شناسان برای جمع آوری اطلاعات گاه با رجوع به عالم واقع و مشاهده وقایع اتفاقیه در آن، اقدام به گرد آوردی اطلاعات می نمایند ویژگی مهم این روش در این است که مشاهده گر تنها به گرد آوری اطلاعات در زمینه موضوع مورد مطالعه خود پرداخته بدون اینکه در روند طبیعی وقایع تغییری ایجاد کند. مشاهده علمی با داشتن هدفی خاص و با برنامه ای از پیش تعیین شده انجام می گیرد و از این و به این مشاهده اصطلاحاً مشاهده منظم گفته می شود. در مشاهده منظم محقق می داند که باید به دنبال چه چیزی باشد و چه رفتارهایی را ثبت کند. (احمدی و فراهانی، ۱۳۷۰)

مصاحبه**Interview**

نوعی گفتگوی هدایت شده به منظور کسب اطلاعات لازم و با توجه به هدف یا هدفهای مورد نظر. انواع مختلف مصاحبه عبارتند از: مصاحبه بالینی، مصاحبه استخدامی، مصاحبه ارزشیابی، مصاحبه تحت فشار، مصاحبه گروهی، مصاحبه فرد با فرد، مصاحبه ساخت دار، مصاحبه آزاد و ... (ساعتچی، ۱۳۷۴)

Brain/ مغز**Encephalon**

مغز یک انسان ساختار پیچیده دستگاه عصبی است که در مجموعه قرار دارد. مغز در حدود یک کیلو و نیم وزن دارد و محیط آن در حدود ۴۵ سانتی متر است. که در حجم کوچک آن ۳۰ میلیارد یاخته عصبی انباشته شده است. (برونو، ۱۳۷۰)

Rhombencephalon/ مغز پسین**Hind brain**

مغز پسین شامل بصل النخاع (*Medulla*)، پل (*Pons*)، مخچه (*Cerebellum*) است. مغز پسین همراه با مغز میانی و ساختارهای مغز پسین ساقه مغز را تشکیل می دهد. بصل النخاع یا پیاز مستطیلی شکل درست بالای نخاع شوکی قرار دارد. پل مغز، ناحیه جلویی را به بصل النخاع مرتبط می کند. مخچه، ساختار بزرگی که چین خوردگیهای بسیار عمیقی دارد، مشارکت آن در کنترل حرکات کاملاً شناخته شده است. (کالات، ۱۹۸۹)

Telencephalon / مغز پیشین**Fore brain**

مغز پیشین بزرگترین و برجسته ترین قسمت مغز پستانداران است. بخش بیرونی آن کرتکس مغزی (*Cerebral cortex*) است. زیر کرتکس مغزی تعدادی از ساختارهای مغز پیشین از جمله تالاموس (*Thalamus*) پیاز بویایی (*Olfactory bulb*)، هیپو تالاموس (*Hypothalamus*)، غده هیپوفیز (*Pituitary gland*)، عقده های پایه (*Basal ganglia*)، هیپو کامپ (*Hippocampus*) و با دامه (*Amygdala*) قرار دارند. (کالات، ۱۹۸۹)

داروی ضد اضطراب *Antianxiety Drugs*

داروی کند کننده دستگاه عصبی مرکزی که موجب کاهش تنش می شود. کمی خواب آلودگی ایجاد می کند ولی نه به میزان زیاد. والیوم و لیبریوم دو نمونه از این داروها هستند. به این داروها آرامبخش نیز گفته می شود.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

مفهوم *Concept / Notion / Conception*

ویژگیها یا روابط مشترک طبقه ای از اشیا یا اندیشه ها. مفهوم ها ممکن است مربوط به اشیا عینی باشند (مانند مفهوم چنار که به نوعی معینی از درخت اشاره دارد) و با مربوط به اندیشه های انتزاعی (مانند برابری، عدالت و عدد)؛ اما در هر حال به روابط مشترک بین انواع گوناگون اشیا یا اندیشه ها اشاره دارند.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

مفاهیم کارکرد های متعددی دارند. که عبارتند از:

۱) طبقه بندی: طبقه بندی عبارتست از تعیین این که یک مورد خاص مصداقی از یک مفهوم هست یا نه، یا اینکه مفهومی زیر مجموعه دیگری است یا نه.

۲) درک و تبیین: طبقه بندی اجازه می دهد سیستمهای هوشمند تجربیاتشان را به پاره های معنا دار تجزیه و آنها را تفسیر کنند. مثلاً اگر شخصی حیوانی را به عنوان مار زنگی شناسایی کند او موقتش را خطر ناک تشخیص خواهد داد. یا مفهوم «درون گرا» می تواند به تشریح این که چرا فردی در یک مهمانی شرکت نکرد کمک کند.

۳) پیش بینی: در مثال مار زنگی برای نمونه فرد ممکن است پیش بینی کند که حرکت ناگهانی ممکن است سبب حمله مار زنگی شود.

۴) استدلال: مفاهیم از استدلال پشتیبانی می کند. برای مثال فرد ممکن است از «پزشک» «حقوق زیاد، ساعات کار طولانی و نامعین» و ... را نتیجه بگیرد.

۵) ارتباط : به همان اندازه که مردم دارای دانسته های مشترک هستند آنها قادر به برقراری ارتباط با یکدیگر خواهند بود. اگر دوستی به ما بگوید چگونه در مقابله با ما زنگی از خطر اجتناب کرده ، مادر صورت بروز شرایط مشابه ، ممکن است قادر به سود بردن از تجربه او باشیم .

۶) ترکیب مفهومی : مفاهیم می توانند به عنوان عناصر سازنده مفاهیم سطح بالاتر عمل کنند فرد از روی مفاهیم « کاغذ » و « زنبور » می تواند مفهوم ترکیبی « زنبور کاغذی » را تشکیل دهد

۷) مصداق سازی : مردم می توانند از توصیف مفهوم شروع و از روی آن ، مصداق مفهوم را باز یابی یا مشتق کنند. شخص در حالی که وسیله ای را تعمیر می کند ممکن است نیازی را برای « شیء بلند با نوک فلزی » شکل دهد ؛ یا وسیله ای آشنا (مثل آچار پیچ گوشتی ، باز یابی خواهد شد یا ابزار جدیدی ابداع خواهد شد تا با این توصیف منطبق گردند .

(آیسنک ، ۱۹۴۴)

مفهوم خود

Self concept

مفهوم خود مجموعه ای است از عقاید فرد درباره خود که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قضاوت ممکن است بعضی از بخشهای مفهوم خود خوب یا بد تلقی شود ، ولی بعضی از بخشها نه خوب تلقی شود نه بد. اینکه کسی موی سیاه و صدای نرمی دارد بخشی از مفهوم از خود است ولی این خصوصیات نه بد هستند و نه خوب. مفهوم خود همان عزت نفس نیست ، چرا که عزت نفس به ارزیابیهای شخص از خصوصیاتش اطلاق می شود . (برای توضیحات بیشتر به عزت نفس مراجعه شود).

(یا سایی ، ۱۳۷۷)

مهارت حرکتی**Motor skill**

هر مهارت حرکتی شامل یک توالی از حرکات ماهیچه ای است. نوشتن، راه رفتن، و راندن اتومبیل مواردی از مهارتهای حرکتی هستند. (سیف، ۱۳۷۹)

مهارت حرکتی درشت**Gross motor skill**

در این حرکات نیرو نقش عمده را دارد. یعنی حرکاتی که مستلزم هماهنگی دقیق عضلات به هنگام انجام اعمال درشت می باشد به عبارتی ماهیچه های بزرگ بدن رشد یافته تر از عضلات کوچکتر بدن می باشد. (پور افکاری، ۱۳۷۳)

مهارتهای حرکتی ظریف**Fine motor skills**

حرکاتی که مستلزم هماهنگی عضلات به هنگام انجام اعمال دقیق و ظریف است. (پور افکاری، ۱۳۷۳)

مهارت دستی**Manual skill**

میزان سرعت و دقت فرد در به کار بردن دستها، خاصه انگشتان دست در هنگام انجام یک کار یا در پاسخ به یک آزمون عملی، مهارت دستی و توانایی فرد در به کار بردن انگشتان یکی از مهارتهای مورد نیاز و اساسی برای انجام موفقیت آمیز وظایف بعضی از مشاغل «مثل ساعت سازی» می باشد. (ساعتچی، ۱۳۷۴)

« ن »

ناحیه بروکا *Broca's area*

یک ناحیه ویژه در قشر پیشانی موسوم به ناحیه بروکا تامین کننده مدار عصبی برای تشکیل کلمات است. در این جاست که برنامه ها و طرحهای حرکتی برای بیان کلمات انفرادی یا حتی عبارات کوتاه ایجاد شده و انجام می گیرد. این ناحیه همچنین در ارتباط نزدیک با ناحیه فهم زبان ورنیکه در قشر ارتباطی گیجگاهی عمل می کند. (گایتون ، ۱۹۹۱)

ناحیه ورنیکه *Wernicke's area*

ناحیه اصلی برای درک زبان موسوم به ناحیه ورنیکه در عقب قشر شنوایی اولیه در بخش خلفی لوب گیجگاهی فوقانی قرار دارد. بدنبال آسیب شدید در این ناحیه ، شخص ممکن است به خوبی بشنود و حتی کلمات مختلف را تشخیص دهد اما قادر نخواهد بود این کلمات را به صورت یک فکر قابل درک در آورد. بهمین ترتیب فرد ممکن است بتواند کلمات یک نسخه چاپی را بخواند اما قادر نخواهد بود که مفهوم آن را در یابد. (گایتون ، ۱۹۹۱)

نارسا خوانی *Dyslexia*

دیس لکسی یا نارسا خوانی اصطلاحی است که برای کودکانی که علی رغم هوش طبیعی قادر به خواندن نیستند به کار می رود. این گروه از کودکان ممکن است واژه های بسیاری را بدانند و به راحتی آنها را در مکالمه به کار گیرند ، اما قادر به درک و شناسایی نشانه های نوشتن یا چاپی نیستند. کودکان نارسا خوان اکثر مشکلاتی در جهت یابی فضایی ، تشخیص راست و چپ ، بالا و پائین ، توالی حروف و کلمات ،

هماهنگی بین چشم و دست ، ارتباط بین اعضای بدن خود و دیگران دارند .
(سیف نراقی و نادری ، ۱۳۸۰)

نارساییهای ویژه یادگیری *Specific learning failures*

عنوان نارساییهای ویژه یادگیری برای دانش آموزانی که دارای بهره هوشی طبیعی هستند ، ولی در یادگیری برخی از مهارتها مانند تکلم ، خواندن ، هجی کردن ، نوشتن ، حساب کردن ، ادراک بینایی ، ادراک شنوایی ، توالی حافظه بینایی و توالی حافظه شنوایی دچار اشکال هستند ، به کار می رود .

عللی را که برای شکست این کودکان در امر یادگیری شایسته ذکر است ، چنین می توان بیان کرد : فقدان انگیزش کافی ، فقدان توجه و دقت لازم ، دقت پیش از اندازه به جزئی از کل ، فقدان هماهنگی لازم در حرکات و جنب و جوش بیش از حد .
(سیف نراقی و نادری ، ۱۳۸۰)

ناسازگاری *Mal adaption/*

Mal adjust ment

سازگاری اساساً رابطه ای است که ارگانیزم با محیط خود برقرار می سازد . مفهوم ضمنی در اینجا این است که وقتی این رابطه انطباقی است حالت سازگاری وجود دارد ، وقتی انطباقی نیست حالت ناسازگاری در کار است . به طور کلی ، این اصطلاح در ارتباط با معیارها و ارزشهای اجتماعی و فرهنگی به کار می رود . هر چند می توان آنرا در مورد حالات زیست شناختی اساساً نیز مورد استفاده قرار داد .

(پور افکاری ، ۱۳۷۳)

ناکامی *Frustration*

هنگامی که راه دستیابی به یک هدف خواستنی بسته می شود یا دستیابی به آن به تاخیر می افتد ، ناکامی روی می دهد ، سد های گوناگونی ، چه درونی و چه بیرونی ،

بر سر راه کوششهای فرد برای دستیابی به هدف قرار می گیرد.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

ناکامی بیرونی

External fruatration

سد های محیط اجتماعی به صورت محدودیتهایی است که مردم به آدمی تحمیل می کنند، از امر و نهی پدر و مادر گرفته تا مسائل گسترده تر تبعیض نژادی یا جنسیتی، یا سد هایی که در محیط فیزیکی وجود دارد مانند راهبندان در خیابانها، صفهای دراز برای خریدار از فروشگاهها، خشکسالیهایی که محصولات کشاورزی را از بین می برد و سر و صدا که راه بر تمرکز فکر می بندد، همه در زمره همین محدودیتها است.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

ناکامی شخصی

Despair, personal /

Self frustration

گاه چیزی که مانع دستیابی آدمی به هدف و خشنود شدن وی می شود از کم و کاستیهای خودش سرچشمه می گیرد. معلولیتهای جسمانی، نداشتن بعضی از توانائیهها و یا خویشتن داری نابسند نیز ممکن است آدمی را از رسیدن به هدف باز دارند. اگر کسی هدفهایی برای خود انتخاب کند که فراتر از توانائیههای اوست محتملاً دچار ناکامی خواهد شد.

(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

نظام ارزشی

Value system

آن دسته از ارزشهای فرد که دارای ارتباط منطقی با یکدیگر هستند و رفتار و سلوک وی را تنظیم می کنند.

(ساعتچی، ۱۳۷۴)

نظام شناختی**Cognitive system**

به مفاهیم، رویه‌ها، راهبرد‌ها، نظریه‌ها و فنون مربوط به روانشناسی شناختی کاربردی و خاصه به تغییر و اصلاح شناختی رفتار، شناخت در مانی و رفتار درمانی شناختی مجموعاً نظام شناختی گفته می‌شود.

(ساعتچی، ۱۳۷۷)

نظریه چامسکی**Chomsky . n . theory**

بسیاری از روانشناسان زبان می‌گویند که به کودکان خردسال دستور زبان آموخته نمی‌شود، بلکه آنان از کلمات و جملاتی که می‌شنوند به نحوی قواعد پیچیده را استنباط و انتزاع می‌کنند. این کار به قدری پیچیده است که تا زمانی که ذهن کودک تا اندازه‌ای آمادگی پردازش درون داده‌های زبانی و استخراج قواعد دستور زبان را پیدا نکرده است عملی نخواهد شد نو آم چامسکی که یکی از رهبران طرفدار این نظر بود، معتقد است که در انسان مکانیزم مغزی ذاتی‌ای وجود دارد که به فراگیری زبان اختصاص دارد.

چامسکی نام این مکانیزم را «دستگاه فراگیری زبان» نامیده است. بنابر نظر چامسکی فطری بودن مکانیزم زبان از آنجا ناشی می‌شود که روند تولید آوا، همان طور که قبلاً گفتیم، همگانی و دارای نظم است. علاوه بر این، همه کودکان صرف نظر از زبانی که می‌آموزند توالی یکسان را می‌گذارند: غان و غون کردن، گفتن اولین کلمه در یکسالگی، به کار بردن ترکیبات دو کلمه‌ای در نیمه دوم سال دوم زندگی، و تسلط بر غالب قواعد دستور زبان خود در سن ۴ تا ۵ سالگی. در همه زبانها اولین کلمات و جملاتی که کودکان می‌سازند بیانگر روابط معنایی‌ای است که بین همه فرهنگها مشترک است.

(یا سایی، ۱۳۷۷)

نرون**Neuron**

نرونها تکانهایی را از یک محل به محل‌های دیگر انتقال می‌دهند، هر نرون یک هسته، یک غشاء، چندین میتو کندری و ریبوزوم و ساختارهایی دارد که مختص یافته‌های حیوانی هستند. تنها چیزی که نرونها را از یاخته‌های دیگر متمایز می‌کند، شکل آنهاست. از مرکز هر نرون تعداد زیادی تار (*fibers*) کوچک و نازک خارج می‌شوند. نرون حرکتی (*Motor neuron*) نرونی که جسم یاخته‌ای اش در نخاع شوکی است. و یک تار آن تا ماهیچه امتداد دارد. نرون حرکتی مانند بیشتر نرونها چهار جزء عمده دارد: جسم یاخته‌ای (*cell body*)، دندریته‌ها (*Dendrites*)، یک اکسون (*Axon*) پایانه و پیش سیناپسی (*Presynaptic ending*)، همچنین شامل تعدادی ریبوزم و میتو کندری و ساختارهای دیگر است. (کالات، ۱۹۸۹)

نقش**Role**

نقش، الگو یا تیپ رفتاری که کودک یا بزرگسال بر حسب انتظارات دیگران انتخاب می‌کند. این واژه از هنر تأثر قدیم فرانسه اخذ شده که در آن *role* به تومار کاغذی گفته می‌شد که نقش بازیگر در آن نوشته می‌شد، در روانشناسی اجتماعی، معمولاً به هر الگوی رفتاری اطلاق می‌شود که به حقوق، تعهدات و وظایفی که از کسی انتظار می‌رود، به او آموخته می‌شود، یادر موقعیت‌های اجتماعی خاص انجام آن‌ها تشویق می‌شود، ارتباط پیدا می‌کند. در واقع می‌توان گفت که نقش شخص دقیقاً چیزی است که دیگران از او انتظار دارند و پس از یادگیری و درونی شدن نقش، چیزی است که خود شخص از خویشتن انتظار دارد. نقش‌ها تظاهرات گوناگون پیدا می‌کنند. ممکن است لحظه‌ای باشند، مثل برنده یک بازی یا ممکن است ربطی به زمان نداشته باشند. مثل کودک، والد، همسر یا ممکن است اساساً دائمی باشند مثل مرد و زن (پور افکاری، ۱۳۷۳)

نگرش**Attitude**

نگرش تمایلی کم و بیش ثابت است به واکنش مثبت یا منفی به رده‌هایی خاص از آدمها یا اشیاء. واژه نگرش در زمینه‌هایی جز روانشناسی هم به کار می‌رود و کاربرد آن در زمینه‌ای دیگر ما را در درک عمیق‌تر معنای آن یاری می‌دهد.

معمولاً می‌گویند نگرش سه ویژگی دارد که عبارتند از: شناختی، هیجانی و رفتاری. ویژگی شناختی به معنی عقاید آگاهانه فرد درباره موضوع نگرش است. ویژگی هیجانی به معنی احساسات خوشایند یا ناخوشایند است که در وقت فعال شدن نگرش انگیخته می‌شود. ویژگی رفتاری کارکردهای عملی که در پاسخ به نگرش رخ می‌دهند. (برونو، ۱۳۷۰)

نوعی آمادگی روانی برای عمل کردن یا واکنش نشان دادن در جهت خاص نوعی تمایل برای پاسخ دادن به شیوه‌ای خاص نسبت به اشخاص، اشیاء، حوادث و اوضاع و احوال. (ساعتچی، ۱۳۷۴)

نماد**Symbol**

نماد به کلیه محرکهایی گویند که به نشان تصور یا شیئی سوای خود عمل می‌کنند. واژه صندلی نماد خود صندلی موجود عینی است. یعنی نماد آن شیء که می‌بینیم، رویش می‌نشینیم و به آن اشاره می‌کنیم. تفکر تا حد زیادی به سبب توانایی انسان در استفاده از نمادها امکان‌پذیر است. شکی نیست که بخش اعظم تفکر را می‌توان تر تیب دادن و آرایش مجدد واژه‌ها بر طبق قواعد منطق و دستور زبان تلقی کرد. (برونو، ۱۳۷۰)

نوجوانی**Adolescence**

نوجوانی، به دوره گذار از کودکی به بزرگسالی اطلاق می‌شود. این دوره مرزهای سنی مشخصی ندارد، اما تقریباً از ۱۲ سالگی آغاز می‌گردد. و تا آخرین

سالهای دهه دوم زندگی که رشد جسمانی کم و بیش کامل می شود، ادامه می یابد. در این دوره، نوجوان به بلوغ جنسی دست می یابد، هویت خود را جدا از هویت خانواده گش بنام می نهد و با مسأله نحوه تامین معاش خود روبه رو می شود. (اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

Essential needs

نیازهای اساسی

آبراهام مازلو نیازهای انسان را به صورت سلسله مراتبی طبقه بندی کرده است. نیازها ابتدا به دو دسته کلی تقسیم شده اند: دسته اول نیازهای اساسی و دسته دوم فرا نیازها نام گذاری دیگر مازلو برای نیازهای اساسی نیازهای کمبود یا کاستی است. علت این نام گذاری آن است که نیازهای کاستی زمانی که از گانیسم در رابطه با یک نیاز کمبودی دارد (مثلاً غذا یا آب) برانگیخته می شود. این نیازها به چهار دسته تقسیم شده اند.

- ۱- نیازهای جسمانی، شامل نیاز به آب، غذا، خواب، حرارت مناسب و ...
- ۲- نیاز به امنیت یا ایمنی، شامل نیاز به داشتن محیطی امن و دور از تهدید
- ۳- نیاز به عشق و تعلق، شامل نیاز به ایجاد روابط متقابل با دیگران و محبت کردن و مورد محبت واقع شدن
- ۴- نیاز به عزت نفس یا احترام به خود، شامل احساس کسب توفیق و تایید، احساس شایستگی، احساس کفایت و مهارت، یعنی نیاز فرد به ایجاد تصور مثبتی در دیگران نسبت به خودش.

(سیف، ۱۳۷۹)

« و »

واج *Phonemes*

هنگام صحبت کردن، در واقع اندامهای گفتاری صداهای مشخصی را برای بیان مقصود ما تولید می کنند. این الفاظ یا صوتهای فیزیکی از یک دسته واج یا واحد صوتی تشکیل شده است. واجها به دو دسته واج کم صدا یا بی صدا و با صدا یا صدا دار به نام واکه تقسیم می شوند. واکه های زبان فارسی عبارت از «آ، ا، ای، او، ای» است.

هر زبانی تعداد واجهای مخصوص خود را دارد. مثال، زبان فارسی ۳۰ واج و زبان انگلیسی ۴۰ واج دارد. (سیف نراقی و نادری، ۱۳۸۰)

واج کوچکترین واحد صوتی زبان است که معنا ندارد اما تفاوت معنایی ایجاد می کند؛ مثلاً اگر در واژه سر به جای واج (س)، واج (پ) بگذاریم، میشود پسر و معنای واژه عوض می شود. پس (پ) واج است. همچنین اگر در واژه گل به جای (گ)، (ب) بگذاریم، واژه جدیدی با معنای جدید ساخته می شود. س (ب) و (ب) واج اند، واج اگر چه فاقد معناست، در ساختمان واحد بزرگتر یعنی تکواژه به کار می رود. (زبان فارسی ۳-، ۱۳۸۱)

واژک *Morphemes*

از ترکیب دو یا چند واج، تک واژ یا واژک به وجود می آید، واژکها یا تک واژها، کوچکترین واحد زبانی معنادار در ساخت هر زبانی است. برای مثال، لفظهای «در، دو، گار و می» تک واژه می باشد. (سیف نراقی و نادری، ۱۳۸۰) تک واژه یکی از واحد های زبان است که از یک یا چند واج ساخته می شود. تکواژ گاهی معنا و کاربرد مستقل دارد، مثل: میز، کودک، گوسفند. در این

صورت ، آن را تکواژ آزاد می نامند . گاهی نیز کاربرد و معنای مستقل ندارد و در ساختمان واژه های دیگر به کار می رود که آن را تکواژ وابسته می نامند ؛ مثل : بان و گار در واژه های آسیابان و پرهیزگار . (زبان فارسی ۳ ، ۱۳۸۱)

واکنشهای هیجانی و رفتاری

Behavioral and emotional reactions

همه پیامهای حسی به استثنای بویایی از تالاموس می گذرند و سپس به کورتکس می روند ، هیپوتالاموس که در زیر تالاموس قرار دارد ، بخش کوچکی به اندازه ۵ تا ۶ سانتی متر مکعب است . که نقش اصلی را در بسیاری از واکنشهای هیجانی و رفتاری به عهده دارد و باعث هماهنگی بین اعمال ارتباطی و حرکتی و غدد درون ریز می شود . (کرمی نوری و مرادی ، ۱۳۷۱)

Conscience

وجدان

فرا خود از دو بخش وجدان و من آرمانی تشکیل شده است ، وجدان از اموری تشکیل یافته که از سوی پدر و مادر ، جامعه ، دین ، مذهب ممنوع و غیر مجاز اعلام گردیده ، همراه با احساس گناه و تقصیر است . (اتکینسون و هیلگارد ، ۱۹۸۳)

Heredity

وراثت

عبارت از مجموعه صفات و ویژگیهای بدنی و زیستی است که از پدر و مادر به فرزندان آنها منتقل می شود . هنگامی که یاخته های نطفه ای نر و ماده با یکدیگر ترکیب می شوند طرح زیستی واحدی به نام موجود زنده ریخته می شود . این موجود بیشتر عوامل موروثی را که از پدر و مادر و اجدادش بر اثر این پیوند به او رسیده است ، دارا است و میراث زیستی او را تشکیل می دهد . البته نه تنها عوامل ارثی ، بلکه عوامل محیطی بر رشد و پرورش موجود زنده مؤثرند . (پارسا ، ۱۳۶۷)

وسواس فکری و عملی***Obsessive – compulsive***

در وسواس فکری و عملی به نظر می رسد که شخص مجبور است در باره چیزهایی فکر کند که همواره آرزو می کند بتواند راجع به آنها نیندیشند، یا ناچار است اعمالی را انجام دهد که دائماً به خود می گوید: ای کاش می توانستم آنها را انجام ندهم بدین ترتیب وسواسهای فکری شامل اندیشه ها، تکانه ها و عقاید ناخواسته و مداومی هستند که شخص قادر به خود داری از آنها نیست. اما وسواسهای عملی، رفتارهای به ظاهر نامعقولی را که به صورتی ثابت و تکراری انجام می شوند، در بر می گیرند. افرادی که اختلال وسواس فکری و عملی دارند از ماهیت اضطراب آور و ناتوان کننده وسواسهای خود آگاهند، ولی احساس می کنند که قادر نیستند آنها را متوقف سازند. وسواس فکری و عملی غالباً ارتباط مستقیمی با یکدیگر دارند. مثلاً شخصی که کثیف بودن دستهای خود یا گناه آلود بودن آنها معتقد است، امکان دارد که دستهای خود را هر چند دقیقه یکبار بشوید، فرد دیگری که افکار وسواس دارد ممکن است بکوشد تا از طریق تمرکز بر شمردن قدمهایش آنها را از ذهن خویش دور کند.

(آزاد ۱۳۷۵)

ویگوتسکی***Levsemenovich vygotsky***

یکی دیگر از نظریه های رشد یا تحول شناختی نظریه دانشمند روسی لوسمینویچ ویگوتسکی است. هر چند که ویگوتسکی و پیازه هم عصر بوده و هر دو در یک سال (۱۸۹۶) متولد شده اند، اما بر خلاف پیازه که ۸۴ سال زندگی کرد، ویگوتسکی در ۳۸ سالگی بر اثر بیماری سل در گذشت تا سلف بارترا اینکه اثر معروف ویگوتسکی اندیشه و زبان، که در بر گیرنده نتایج پژوهشهای او درباره شناخت و زبان است و به صورت مجموعه ای مقاله اولین بار در سال ۱۹۳۶ منتشر گردید، در کشور اتحاد جماهیر شوروی سوسیالیستی سابق توصیف شد و تا سال

۱۹۵۶ اجازه چاپ مجدد نیافت، به این دلیل و دلایل سیاسی دیگر اندیشه های ویگوتسکی تا سالهای اخیر برای دنیای خارج از روسیه مکونیستی نا شناخته مانده بود. در نظریه تحول شناختی و ویگوتسکی کنش متقابل میان یادگیرنده و محیط اجتماعی او اهمیت بسزایی دارد. و بر این باور است که رشد شناختی کودک عمدتاً به مردمی که در دنیای او زندگی می کنند وابسته است. دانشها، اندیشه ها، نگرشها و ارزشهای فرد در تعامل با دیگران تحول می یابند. ویگوتسکی جنبه های فرهنگی، تاریخی و اجتماعی را در رشد شناختی بسیار با اهمیت می داند. او در توضیح اهمیت عوامل سه گانه، کارکرد های ذهنی را به دو دسته تقسیم می کند: (۱) - کارکردهای نخستین ذهنی، (۲) - کارکرد های عالی ذهنی. کارکرد های نخستین به تواناییهای طبیعی و نا آموخته انسان مانند توجه کردن - حس کردن و ادراک کردن اشاره می کنند. در جریان رشد یا تحول، این کارکرد های نخستین ذهنی تدریجاً به کارکرد های عالی ذهنی، یعنی حل مسئله و تفکر، تغییر می یابند این تغییر از کارکرد های نخستین به کارکرد های عالی ذهنی عمدتاً از راه تاثیر فرهنگ و در زمینه تاریخی - اجتماعی میسر است. تاکید و ویگوتسکی بیشتر بر تعامل بین فرد و زمینه اجتماعی اوست. به باور او، کودک از طریق این تعامل روابط اجتماعی را به صورت کارکرد های روانشناختی در می آورد. « همین تبدیل روابط اجتماعی به کارکرد های ذهنی موجب رشد یا تحول شناختی می شود ».

فرایند تبدیل روابط اجتماعی به کارکرد های عالی ذهنی نه به طور مستقیم بلکه از طریق یک واسطه یا بنا به گفته ویگوتسکی، یک علامت امکانپذیر می شود.

(سیف، ۱۳۷۹)

Games .W.

ویلیام جیمز

ویلیام جیمز در آستور هاوس، هتلی در نیویورک در یک خانواده ثروتمند و سرشناس متولد شد. تجارب بر انگیز انده دوره جوانی، جیمز را از مزایای فکری و

فرهنگی - انگلستان و اروپا بر خور دار ساخت و او را مردی جهانی به بار آورد . سفر های مکرر به خارج ، از ویژگیهای تمام عمر او بود . روش پدرش در برخورد با بیماری اعضای خانواده این بود که بیمار را به جای بیمارستان به اروپا می فرستاد . به علت اینکه جیمز به ندرت از سلامتی خوبی برخوردار بود مرتب بین اروپا و امریکا سفر می کرد .

در رابطه با نقش و منزلت ویلیام جیمز در روان شناسی امریکا یی تناقضهای بسیار وجود دارد . از یک طرف او به طور حتم منادی بر جسته امریکایی در روان شناسی کار کردی بود . از طرف دیگر ، بعضی وقتها جیمز روان شناس بودن خود را انکار میکرد و یا اینکه منکر می شد که روان شناسی جدیدی وجود دارد . او هیچ نظام رسمی را در روان شناسی بنیان نهاد و هیچ مریدی نداشت .

اگر چه روان شناسی که به توسط جیمز شکل گرفت علمی و آزمایشی بود ، خود او از لحاظ نگرش یا کردار ، آزمایشگرا نبود . او زمانی روان شناسی را « علم کوچولوی نحس » نامید و تمام عمر را بدان پای بند نماند . جیمز مدتی در روان شناسی کار کرد و سپس آن را کنار گذاشت . (شولتز و شولتز ، ۱۹۸۷)

« ۵ »

هانس سلیه**Hans selye**

هانس سلیه ۱۹۷۴، فیزیولوژیست کانادایی که تحقیقات و نوشته های او در باره استرس، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. (گنجی ۱۳۷۹)

سلیه استرس روانی را اینچنین تعریف می کند، استرس روانی بطور ساده یک مکانیزم روانی است که عکس العمل های تحریکی و عاطفی در برابر عوامل تهدید کننده و نامطبوع در کل موقعیت زندگی را در بر می گیرد.

(احمدی و فراهانی ۱۳۷۰)

هذیان (اختلال در تفکر)**Delusion**

داشتن افکار و اندیشه های نادرستی که به رغم وجود شواهدی حاکی از نادرست بودن نشان، فرد آنها را باور داشته و به درست بودن آنها اصرار می ورزد. مثلاً فکر می کند که پادشاه است در حالی که از فقر و بیچارگی شدید رنج می برد. بی نظمی جریانهای فکری ممکن است به صورت اشتغال در تمرکز نا توانی در همخوانی افکار، احساس از « محصور بودن » در افکاری مخصوص و آسیب شدید در حل مسئله و تصمیم گیری ظاهر شود. ممکن است بیمار باور داشته باشد که دشمنان او امواج الکترونیکی پیچیده ای برای دخالت در جریانهای فکری او به کار گرفته یا داخل مغز او کار گذاشته اند.

(آزاد، ۱۳۷۵)

هدیان بزرگ پنداری:

این اعتقاد که شخص یک فرد مشهور، قدرتمند و مهم است. چنین هدیانی ممکن است به صورت یک هویت خیالی پایدار تبلور پیدا کند که در آن شخص ادعا می کند که او یک شخصیت تاریخی مانند ژنرال ک، ناپلئون یا عیسی مسیح است.
(آزاد، ۱۳۷۵)

Phobia**هراس**

ترس مستمر، غیر منطقی از یک شیء فعالیت، یا موقعیت (محرک ترس آور) خاص که منجر به یک تمایل الزام آور در اجتناب از آن می شود. این ترس اغلب یا منجر به اجتناب از محرک هراس آور یا موجب تحمل همراه با وحشت می شود.
(D smiv، ۱۳۷۵)

Conscious and unconscious**هشیار و نا هشیار**

فروید ذهن انسان را به کوه یخ شناوری تشبیه می کرد که بخش کوچک آنکه بر سطح آب نمایان است، نمودار تجارب هشیار، و بخش بزرگتر زیرین آن نمودار نا هشیار است، یعنی انبار تکانه ها، شهوات و خاطرات غیر قابل دسترس که بر افکار و رفتار ما تاثیر می گذارند. این بخش نا هشیار ذهن آدمی بود که فروید با استفاده از روش تداعی آزاد به کند و کاو در آن پرداخت. بر اساس این روش از شخص خواسته می شود هر چه را که به ذهن هشیارش می رسد، هر چند مسخره و پیش پا افتاده هم به نظر آید، بیان کند. از راه تحلیل تداعیهای آزاد، از جمله یاد آوری رؤیاها و خاطرات دوران کودکی، فروید سعی داشت بیمارانش را از انباشته های نا هشیار ذهنشان آگاه کند و به این وسیله عوامل بنیادی شخصیت را آشکار سازد.
(اتکینسون و هیلگارد، ۱۹۸۳)

همبستگی**Correlation**

وقتی روش آزمایشی ممکن نباشد، برای تعیین اینکه آیا تغییری (که تحت کنترل آزمایشی نیست) با متغیر دیگری ارتباط دارد یا نه می توان از روش همبستگی استفاده کرد. شاخص آماری که در روش همبستگی به کار می رود ضریب همبستگی است که آن را با حرف r نشان می دهند. این شاخص بر آوری از رابطه بین دو متغیر را نشان می دهد. ضریب همبستگی عددی بین -1 و $+1$ است. اگر رابطه ای وجود نداشته باشد مقدار آن صفر است. به همان نسبت که مقدار r از صفر به یک میل می کند میزان رابطه افزایش می یابد. اگر مقدار آن برابر با یک باشد رابطه کاملی وجود دارد. در مواردی که علامت r (+) باشد می گوئیم همبستگی مثبت است و در مواردی که علامت r (-) باشد، همبستگی متغیرها منفی است.

(نظری، ۱۳۸۱)

در طبیعت حوادث متعددی اتفاق می افتد که بین آنها همبستگی یا رابطه وجود دارد. به عنوان مثال، میزان بارندگی و عمق رودخانه ها، وضعیت خورشید و درجه حرارت زمین. در علوم انسانی، متغیرهای زیادی یافت می شود که بین آنها همبستگی وجود دارد، از قبیل پیشرفت تحصیلی و هوش، یادگیری و دقت و نظایر آنها، ارتباط بین دو یا چند متغیر را همبستگی گویند. همبستگی به دامنه رابطه ای که بین دو متغیر در جامعه وجود دارد اطلاق می شود. (دلاور، ۱۳۷۸)

همبستگی منفی**Negative correlation**

چنانچه افزایش در یک متغیر با کاهش در متغیر دیگر همراه باشد، همبستگی بین دو متغیر منفی و معکوس است. به عنوان مثال، سن و قدرت حافظه دارای همبستگی منفی و معکوس هستند. (دلاور، ۱۳۷۸)

همبستگی مثبت *Positive correlation*
 هنگامی که افزایش در یک متغیر با افزایش در متغیر دیگر با کاهش یک متغیر یا کاهش متغیر دیگر همراه باشد، همبستگی بین دو متغیر مستقیم و مثبت است. مانند همبستگی بین بهره هوشی و پیشرفت تحصیلی.
 (دلاور، ۱۳۷۸)

همکاری (تعاون) *Cooperation*
 یکی از ویژگیهای رفتاری انسان که از مشخصه های آن مساعدت و همیاری با افراد دیگر گروه برای دستیابی به هدف یا هدفهای معین است. در بعضی از تحقیقات نشان داده شده است که این ویژگی رفتاری در بعضی از حیوانات (مثل میمون) نیز مشاهده می شود.
 (ساعتچی، ۱۳۷۴)

هنجار اجتماعی *Social norm*
 هنجارها شیوه های قابل انتظار رفتار جمعی است. آنها راهنماهای آشکاری هستند برای اینکه مردم یک جامعه چگونه باید در شرایط خاص رفتار کنند. به عنوان مثال، هنگامی که عده ای از مردم در جایی منتظر کاری باشند که به نوبت انجام می شود، باید صف تشکیل دهند.
 (ستوده، ۱۳۷۳)

هورمون ها *Hormones*
 ترشحات داخلی غده های درون ریز که از طریق جریان خون در بدن پخش می شوند و بر رفتار اثر می گذارد.
 (هیلگارد و اتکینسون، ۱۹۸۳)

هوش

Intelligence

عامه مردم هوش را توانایی یادگیری، درک موقعیتهای جدید، و برخورد صحیح با موقعیتهای می دانند. در بیان روزمره، شخص با هوش با صفتیهای مانند دقیق، زیرک، تیز بین، برجسته مانند اینها توصیف می شود. بر عکس شخص کم هوش؛ صفتیهای مانند کند، دیر آموز، کودن و... مشخص می گردد.

بینه (Binet) و سیمون (Simon) هوش را به عنوان قضاوت، عقل سلیم، شعور عملی، ابتکار، استعداد، انطباق خود با موقعیتهای مختلف، به خوبی قضاوت کردن، به خوبی درک کردن و به خوبی استدلال کردن تعریف کرده اند.

اما تعریفی که خیلی مورد استفاده قرار می گیرد تعریفی است که وکسلر در ۱۹۵۸ پیشنهاد کرده است. او هوش را به عنوان یک استعداد کلی شخص برای درک جهان خود و برآورده ساختن انتظارات آن تعریف کرده است. بنابراین از نظر وی هوش شامل تواناییهای فرد برای تفکر منطقی، اقدام هدفمندانه، و برخورد موثر با محیط است. علاوه بر این، او تاکید کرد که «هوش کلی را نمیتوان با توانایی رفتار هوشمندانه هر اندازه که مفهومی گسترده تعریف شود - معادل دانست، بلکه باید آن را به عنوان جلوه های آشکار شخصیت به طور کلی تلقی کرد». از نظر وکسلر هوش می تواند اجتماعی، عملی، یا انتزاعی باشد و نمی توان آن را از ویژگیهایی مانند پشتکار، علایق و نیاز به پیشرفت دانست.

به نظرها مفریز (Humphreys) هوش عبارت است از خزانه مهارتهای ذهنی آدمی. به نظر بورینگ (Boring) هوش چیزی است که به وسیله آزمونهای هوشی اندازه گیری می شود. و به طور کلی این مفاهیم در هوش به گونه آشکار یا به طور ضمنی بیان شده است: ۱- تفکر انتزاعی ۲- یادگیری از تجربه ۳- حل مساله از راه بینش ۴- سازگار شدن با موقعیتهای جدید ۵- تمرکز و تداوم در به کار انداختن تواناییها برای رسیدن به یک هدف مطلوب (شریفی، ۱۳۷۶)

هوش (در نظریه پیاژه) Intelligence

هوش در نظریه پیاژه یک اصطلاح پیچیده است، اما به طور کلی می توان گفت که یک عمل هوشمندانه همواره میل به این دارد که برای بقای ارگانسیم در موقعیتی که در آن قرار دارد شرایط بهینه را فراهم آورد. هوش همواره به سازگاری ارگانسیم با محیطش مربوط است. (هرگنهان والسون، ۱۹۹۳)

هوشبهر IQ (intelligence quotient)

در ۱۹۰۴ میلادی، بینه روان شناس فرانسوی به درخواست دولت فرانسه مأمور شد برای شناسایی کودکان دیر آموز و عقب مانده ذهنی ابزاری بسازد. او برای انجام دادن این کار، آزمونی ساخت تا به وسیله آن کودکان بهنجار را از کودکان عقب مانده ذهنی تفکیک کند. آزمون بینه بر این فرضیه استوار بود که هر فرد دارای یک (سن زمانی) یا سن واقعی و یک (سن عقلی) است. سن عقلی هر فرد با متوسط تواناییهای هوش افراد یک گروه سنی خاص برابر است. برای مثال اگر کودک ۶ ساله ای حداکثر از عمده پاسخ دادن به پرسشهای آزمونی بر آید که بیشتر کودکان ۵ ساله قادر به گذراندن آن هستند. در این صورت سن عقلی وی ۵ سال است و از این روش جایگاه نسبی افراد را مشخص می کرد.

ترمن (Terman) روان شناسی امریکایی برای تعیین هوشبهر، فرمول دیگری را مطرح کرد که به این صورت است

$$\text{هوشبهر} = \frac{\text{عقلی}}{\text{سن}} \times 100$$

مثال: کودک ۳ ساله ای که یک سال عقب ماندگی دارد هوشبهری برابر ۶۶ خواهد داشت.

$$\text{هوشبهر} = \frac{2}{3} \times 100 = 66$$

برای برطرف کردن اشکال فرمهای قبلی در فرمهای تجدید نظر شده آزمون استنفورد بینه که یکی در ۱۹۶۰ و دیگری در ۱۹۸۴ (آخرین فرم) انتشار یافت روش

دیگری به کار گرفته شد. در این آزمون اقتباس از وکسلر، هوشبهر انحرافی مورد استفاده قرار گرفت. بر اساس هوشبهر انحرافی می توان سطح عملکرد هوشی هر فرد را با گروههای سنی مقایسه کرد. هوشبهر انحرافی نمره ای است که در آن میانگین برابر ۱۰۰ و انحراف معیار در آزمون وکسلر برابر ۱۵ و در آزمون استنفورد - بینه برابر ۱۶ است. کسانی که در آزمون هوش بیش از دو انحراف معیار پائین تر از میانگین نمره بگیرند، به عنوان افراد عقب مانده ذهنی طبقه بندی می شوند. بر عکس کسانی که بیش از دو انحراف معیار بالاتر از میانگین نمره بگیرند به عنوان افراد سر آمد طبقه بندی می شوند. مثلاً هوشبهر یک کودک عقب مانده در آزمون وکسلر پائین تر از ۷۰ است. $(100 - (2 \times 15) = 70$

همچنین هوشبهر یک کودک سر آمد در آزمون استنفورد - بینه بالاتر از ۱۳۲ است. $(100 + (2 \times 16) = 132$

(شریفی، ۱۳۷۶)

Ide ntity

هویت

- ۱- در مطالعه شخصیت، خود اساسی و مستمر فرد، مفهوم درونی و ذهنی از خویش به عنوان یک شخص مثل هویت جنسی، قومی یا گروهی و ...
 - ۲- در منطق - رابطه بین دو یا چند جزء، به گونه ای که هر یک می تواند در یک قیاس صوری جانشین دیگری شود، بی آنکه ارزش واقعی آن تغییر یابد.
- (پور افکاری، ۱۳۷۳)

Gender identity

هویت جنسی

هویت جنسی مفهومی است که شخص به عنوان مرد یا زن از خود پیدا می کند و یکی از عناصر مهم خویشتن او را تشکیل می دهد.

- نظریه روانکاوی، در شکل گیری هویت جنسی کودک، بر نقش عقده های ادیب و الکترا تاکید دارد.
- نظریه یادگیری اجتماعی، در شکل گیری هویت جنسی، بر نقش تقویت انتخابی و تقلید تاکید دارد.
- طبق نظریه شناختی، کودک ابتدا خود را به عنوان پسر یا دختر می شناسد و بعد سعی می کند رفتار های مناسب جنسی خود را یاد بگیرد و بر آنها مسلط شود.
(گنجی، ۱۳۷۹)

هیپو تالاموس

Hypothalamus

ناحیه کوچکی است که نزدیک پایه مغز قرار دارد. این ناحیه ارتباطات گسترده ای با سایر قسمتهای مغز پیشین و مغز میانی دارد. هیپوتالاموس شامل تعدادی از هسته های مجزا (دسته ای از نرونها) است که آسیب به هر یک منجر به ناهنجاریهایی در رفتار های برانگیخته (حداقل یک رفتار) مثل خوردن، نوشیدن، تنظیم حرارت، رفتار جنسی، مبارزه یا تغییر در سطح فعالیت می شود. هیپوتالاموس با تاثیر گذاری بر غده هیپوفیز، ترشح هورمونها را تنظیم می کند.
(کالات، ۱۹۸۹)

هیپو کامپوس

Hippocampus

هیپو کامپ داخلی ترین بخش لوب گیجگاهی در جایی است که این لوب ابتدا به سطح زیرین مغز و سپس به طرف بالا تا می خورد و به سطح زیرین بطن جانبی می رسد. دو هیپو کامپ برای در مان صرع در تعدادی از بیماران بر داشته شده اند. این عمل اثری بر روی حافظه شخص برای اطلاعات انبار شده در مغز قبل از خارج کردن هیپو کامپها ندارد. اما بعد از خارج کردن آنها، این افراد توانایی بسیار کمی برای ذخیره انواع زبانی و علامتی حافظه هادر حافظه دراز مدت یا حتی در حافظه کوتاه مدتی که بیش از چند دقیقه طول بکشد دارند. لذا این افراد قادر به برقراری

حافظه های دراز مدت جدید برای آن دسته از انواع اطلاعات نیستند که پایه هوش راتشکیل می دهد .

(گایتون ، ۱۹۹۱)

هیپوکامپ بین تالاموس و کرتکس مغزی یعنی نزدیک قسمت پشتی مغز پیشین قرار دارد . دو دسته تارهای اصلی بنام فور نیکس (طاق) (Fornix) فیمبر (حاشیه) Fimbria هیپوکامپ را به هیپو تالاموس و ساختارهای دیگر مرتبط می کنند .

(کالات ، ۱۹۸۹)

هیجان

Emotion

هر نوع تجربه ذهنی ، حالت عاطفی یا احساساتی که به طور هشیار و به طور ذهنی تجربه می شود (مثل عشق ، نفرت ، محبت ، ترس ، اضطراب) و با تظاهرات عینی (مثل پریدگی رنگ ، سرخ شدن چهره و ...) همراه است . وقتی شخص از نظر هیجانی تحریک می شود ، تجربه هایی مثل خوشی ، تهییج ، غم ، ترس و اضطراب و ... به او دست می دهد .

(ساعتچی ، ۱۳۷۴)

« ی »

Neuron **یاخته عصبی (سلول عصبی)**

یاخته عصبی ، یاخته ای است که مخصوص تبادل اطلاعات است . این یاخته واحد کار کردی اصلی مغز و دستگاه عصبی است .

یاخته های عصبی حسی از یک نوع یاخته عصبی تشکیل شده اند و در اندامهای گیرنده بدن (چشم ، گوش ، پوست ، زبان و بینی) وجود دارند و اطلاعات را به مغز انتقال می دهند . سایر انواع یاخته های عصبی شامل یاخته های عصبی ارتباطی و یاخته های عصبی حرکتی است . یاخته های عصبی ارتباطی یاخته های عصبی حسی را با یاخته های عصبی حرکتی ارتباط می دهند و یاخته های عصبی حرکتی اطلاعات را به غدد و ماهیچه ها می برند . یک یاخته عصبی ، یک یاخته زنده واحد است ، اما به ساختارهای مجزایی تقسیم می شود . دندریت به جسم یاخته خبر می برد . جسم یاخته خود شامل هسته یاخته است . اکسون در انتهای جسم یاخته قرار دارد که به صورت رشته ای نخ مانند است و اطلاعات را به یاخته عصبی دیگر یا یک غده و یا ماهیچه می رساند . یاخته های عصبی از طریق پیوند گاههایی موسوم به سینا پس با هم ارتباط دارند . (برونو ، ۱۳۷۰)

Recall **یاد آوری**

یکی از خصوصیات یاد آوری بازسازی اطلاعات از حافظه است . یاد آوری اغلب در برابر حافظه بازشناسی است که به جای باز سازی به تشخیص و مطابقت اطلاعات موجود در حافظه با اطلاعات جدیدی می پردازد . اهمیت باز سازی اطلاعات برای یاد آوری ، مشکلاتی را در باب مطالعه یاد آوری مطالب (مثلاً عکسها) پدید می آورد به طوریکه حتی وقتی فشاری بر روی حافظه نباشد ، بازسازی ضعیف است . این عامل

احتمالاً موجب نشده تحقیقات مربوط به یاد آوری به استفاده از نمادهای زبانی قابل باز سازی برای یاد آوری از قبیل حروف ، اعداد ، کلمات ، جملات و داستانها گرایش پیدا کند . مسلم است که مطالب کلامی در تحقیقات یاد آوری نقش تعیین کننده دارد . در آزمایش یاد آوری می توان دو روش اصلی را از یکدیگر تمیز داد : یاد آوری با نشانه - یاد آوری آزاد . (برای اطلاعات بیشتر به یاد آوری با نشانه و آزاد مراجعه نمایید) . (آیسنک ، ۱۹۴۴)

یاد آوری آزاد *Free recall*

در یاد آوری آزاد نشانه ها وجود ندارند . برای مثال در آزمایش یاد آوری با نشانه ممکن است به فرد ده زوج واژه نشان داده شود . به طوری که در هر زوج ، یکی از واژه ها نشانه واژه دیگری باشد . از سوی دیگر در آزمایش یاد آوری آزاد ممکن است به فرد فقط ده واژه داده شود و از او خواسته شود همه ده واژه را مجدداً بازگو کند . در روش یاد آوری آزاد ، نقش فرآیندهای بازیابی به این شکل آشکار نمی شود . (آیسنک ۱۹۴۴)

یک روش تجربی در پژوهش های حافظه که در آن آزمودنی می تواند اقلامی را که برای حفظ کردن به او داده شده به هر ترتیبی که مایل است به خاطر آورد . (پور افکاری ۱۳۷۳)

یاد آوری با نشانه *Clued recall*

در یاد آوری با نشانه ، نشانه یا اشاراتی (اطلاعاتی که به نحوی با اطلاعات قابل باز سازی ارتباط دارد) . به هنگام یاد آوری در اختیار فرد قرار می گیرد . با تغییر تعداد و ماهیت نشانه هایی که در یاد آوری با نشانه وجود دارد ، می توان نشان داد که احتمال موفقیت در یاد آوری به نتیجه فرآیندهای مختلف بازیابی بستگی دارد که ذنجیر وار روی می دهد . (آلسینک ، ۱۹۹۴)

یاد زوددگی**Amnesia**

آمنز یا اصطلاحی کلی است که هر نوع نقص یا فقدان موقتی یا دائمی در حافظه را شامل می شود. در نوع روانزاد آن اغلب موارد نقص حافظه به یک رویداد به غایت منفی در زندگی، مثل فقدان یک عزیز، مربوط می شود. نوع افراطی و نادر آن گریز Fugue است که در آن بیماران فراموش می کنند که چه کسی هستند و حتی ممکن است هویت جدیدی برای خود قائل شوند، نوع شایعتر، بیماریهای یاد زوددگی هیستریک گزینشی (Selective hysterical amnesia) است که شخص مبتلا به آن نمی تواند حوادث ناگوار را به خاطر آورد که شایعترین نمونه های آن بیماری یاد زوددگی به سبب جنگ و بیماری یاد زوددگی به سبب جنایت خشونت بار است.

(آیسنک، ۱۹۴۴)

زوال همه یا بخشی از خاطرات گذشته. این زوال همیشگی نیست بلکه با رفع یاد زوددگی، خاطرات فراموش شده دوباره به خاطر می آید.

(هیلگارد و اتکینسون، ۱۹۸۳)

یاد گیری**Learning**

یادگیری به طور کلی فعالیتی دگرگون ساز است که افراد را برای مقابله با رویدادها و سازش با محیط آماده می سازد و در موقعیتهای مختلف و در اکثر سطوح زندگی حیوانی، از بازتابهای شرطی جانوران پست تا فرایندهای پیچیده شناختی افراد آدمی رخ می دهد.

یادگیری در واقع هم، یک رشته فرایند است و هم فرآورده تجربه ها. و یکی از مهمترین شیوه های رشد و پیشرفت آدمی به شمار می آید.

(درویل، ۱۳۷۵)

یادگیری تغییری دائمی در رفتار است که در نتیجه تجربه و تمرین رخ می دهد. این تغییر قابل استناد به عوامل فیزیولوژیکی نظیر خستگی یا مصرف دارو و نیروهای مکانیکی نظیر لغزیدن و همین طور ناشی از رشد « تکامل جسمانی » نمی باشد. (لطف آبادی ، ۱۳۷۴)

یادگیری معنایی *Meaningful learning*

یادگیری معنایی از راه ایجاد ارتباط بین مطالب تازه و مطالب قبلاً آموخته شده ایجاد می شود. یعنی بین مطالب قبلی و جدید نوعی ارتباط برقرار می گردد. یادگیری معنایی مستلزم آن است که یادگیرنده از قبل مفاهیمی را که مفهوم جدید قابل ربط دادن به آن است آموخته باشد. وقتی که مطالب تازه وارد ساخت شناختی می شوند هر یک از آنها در جای مناسب خود و در زیر مطالب جامع و کلی قرار می گیرند. اگر این امر میسر باشد یادگیری معنا دار صورت می گیرد. (سیف ، ۱۳۷۹)

- ۱- احدی ، حسن ؛ جمهری ، فرهاد. روانشناسی رشد. تهران: نشر پردیس ، ۱۳۷۸
- ۲- احمدی ، علی اصغر ؛ فراهانی ، محمد نقی. روانشناسی عمومی دوره کاردانی تربیت معلم ، چاپ پیک ایران ، ۱۳۷۰
- ۳- آزاد ، حسین. آسیب شناسی روانی (۱). تهران: نشر آگاه ، ۱۳۷۵.
- ۴- آزاد ، حسین ، آسیب شناسی روانی (۲). تهران: نشر پیام نور ، ۱۳۷۵.
- ۵- آیسنک ، مایکل (۱۹۴۴). فرهنگ توصیفی روانشناسی شناختی. (علینقی خرازی و دیگران ، مترجمان) ، تهران: نشرنی ، ۱۳۷۹.
- ۶- براهنی ، محمد نقی و همکاران. واژه نامه روانشناسی ، تهران: چاپ نوبهار ، ۱۳۷۰.
- ۷- برونو ، فرانک. فرهنگ توصیفی روانشناسی. (فرزانه طاهری و مهشید یا سایی ، مترجمان) ، تهران: نشر طرح نو ، بهار ۱۳۷۰.

- ۸- بیا بانگرد، اسماعیل؛ مداحی، محمد ابراهیم و همکاران. راهنمای آماری و تشخیص اختلالات روانی انجمن روانپزشکان امریکا D SMIV. تهران: نشر دانشگاه شاهد، ۱۳۷۵.
- ۹- پارسا، محمد. روانشناسی رشد. ۱۳۶۷.
- ۱۰- حسن پاشا، شریفی. نظریه کاربرد و آزمونهای هوش و شخصیت. نشر انتشارات علمی، ۱۳۷۶.
- ۱۱- پروین، لارنس. آی. روانشناسی شخصیت (۲). (پروین کدیور و جوادی، مترجمان) ۱۳۷۴، تهران: نشر رسا.
- ۱۲- پور افکاری، نصرت ا... فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی. تهران: نشر جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۳.
- ۱۳- حسین نسب، داود؛ علی اقدام، اصغر. فرهنگ واژه ها. تبریز: نشر احرار، ۱۳۷۵.
- ۱۴- در ویل، لیونور. کاربرد روانشناسی در تدریس. (محمد پارسا، مترجم)، تهران: انتشارات بعثت، ۱۳۷۵.
- ۱۵- دلاور، علی. احتمالات و آمار کاربردی در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر رشد، ۱۳۷۸.
- ۱۶- دورلند، ویلیام (۱۹۵۶). فرهنگ پزشکی (انگلیس - فارسی). (محمد هوشمند ویژه، مترجم) تهران: نشر ققنوس، ۱۳۷۲.
- ۱۷- زبان فارسی (۳)، سال سوم نظام جدید آموزش متوسط، رشته ادبیات و علوم انسانی، تهران: ۱۳۸۱.
- ۱۸- سارا سون، ایروین جی؛ سارا سون، باربارا. روانشناسی مرضی جلد (۲). (بهمن نجاریان و همکاران، مترجمان)، تهران: نشر رشد، ۱۳۷۸.
- ۱۹- ساعتچی، محمود مشاوره و رواند رمانی (نظریه ها و راهبرد ها). تهران: نشر ویرایش، ۱۳۷۷.

- ۲۰- ساعتچی، محمود روانشناسی کار بردی برای مدیران. تهران: نشر ویرایش، ۱۳۷۴.
- ۲۱- ستوده، هدایت اله. در آمدی بر روانشناسی اجتماعی. نشر آوای نور، ۱۳۷۳.
- ۲۲- سیج، جورج. یادگیری و کنترل حرکتی. (حسن مرتضوی، مترجم)، تهران: نشر سنبله، ۱۳۷۸.
- ۲۳- سیف، علی اکبر. روانشناسی پرورشی. تهران: موسسه انتشارات آگاه، ۱۳۷۹.
- ۲۴- سیف، سوسن و همکاران، روانشناسی رشد (۱). تهران: نشر سمت، ۱۳۷۵.
- ۲۵- سیف نراقی، مریم؛ نادری، عزت اله. دانش آموزان استثنایی. تهران: انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۳.
- ۲۶- سیف نراقی، مریم؛ نادری، عزت اله. روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، تهران: نشر ارسباران، ۱۳۸۰.
- ۲۷- شرفی، محمد رضا، مراحل رشد و تحول انسان. نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۶۸.
- ۲۸- شعاری نژاد، علی اکبر. فرهنگ علوم رفتاری. تهران: نشر امیر کبیر، ۱۳۶۴.
- ۲۹- شفیع آبادی، عبدا... راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه ای، تهران: نشر رشد، ۱۳۷۵.
- ۳۰- شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی الن (۱۹۸۷). تاریخ روانشناسی نوین (علی اکبر سیف و همکاران)، تهران: نشر رشد، ۱۳۷۵.
- ۳۱- شولتز، دوان پی (۱۹۹۸). نظریه های شخصیت. (یحیی سید محمدی، مترجم)، تهران: نشر ویرایش، ۱۳۷۹.
- ۳۲- فرجی، ذبیح اله. انگیزش و هیجان و واکنشهای روان تنی. تهران: نشر میترا، ۱۳۷۵.
- ۳۳- فیرس، آی. جی. روانشناسی بالینی. (مهرداد فیروز یخت و خشایار بیگی، مترجمان)، تهران: نشر ابجد، ۱۳۷۴.

- ۳۴- قورچیان ، نادر قلی ؛ فضلی خانی ، منوچهر ؛ موسوی ، سید مختار . نظریه های یادگیری و فرا شناخت در فرایند یاددهی - یادگیری . تهران : نشر تربیت ، ۱۳۷۸ .
- ۳۵- کارور ، چارلز . اس ؛ شی یر ، مایکل . اف . نظریه های شخصیت . (احمد رضوانی ، مترجم) ، نشر آستان قدس ، ۱۳۷۵ .
- ۳۶- کالات ، جیمز دیلو (۱۹۸۹) . روانشناسی فیزیولوژیک (ج ۱ و ۲) . (اسماعیل بیانگرد و همکاران ، مترجمان) ، مرکز چاپ و نشر دانشگاه شاهد ، ۱۳۷۴ .
- ۳۷- کرلینجر ، فرد . ان . مبانی پژوهش در علوم رفتاری . (حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند ، مترجمان) ، تهران : نشر آوای نور ، ۱۳۷۶ .
- ۳۸- کرمی نوری ، رضا ؛ مرادی ، علیرضا . روانشناسی تربیتی دوره کاردانی تربیت معلم چاپ پیک ایران ، ۱۳۷۱ .
- ۳۹- کریمی ، عبدالعظیم . مراحل شکل گیری اخلاق در کودک . تهران : انتشارات تربیت ۱۳۷۳
- ۴۰- کرین ، ویلیام . سی . پیشگامان روانشناسی رشد . (فرید فدایی ، مترجم) ، تهران : نشر اطلاعات ، ۱۳۷۵ .
- ۴۱- کوپر ، کاری . غلبه بر اضطراب . (ماشاء اله مدیحی ، مترجم) ، نشر یاد آوران ، ۱۳۷۰
- ۴۲- کیانی ، جمیله ، « رشد اخلاقی در کودکان » مجله پیوند شماره ۱۴۱ ، ۱۴۲ ، ۱۴۳ ، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران ، تابستان ۱۳۷۰
- ۴۳- گایتون ، آرتور (۱۹۹۱) . فیزیولوژی پزشکی . (فرج شادان ، مترجم) ، تهران : شرکت سهامی چهر ، ۱۳۷۳
- ۴۴- گنجی ، حمزه . بهداشت روانی . تهران : نشر ار سباران ، ۱۳۷۹
- ۴۵- گیج و برلاینز . روانشناس تربیتی . (حسن لطف آبادی و همکاران ، مترجمان) ، مشهد : نشر پاژ ، ۱۳۷۴

- ۴۶- مارشال ریو، جان (۱۹۹۲). انگیزش و هیجان. (یحیی سید محمدی، مترجم)، تهران: نشر ویرایش، ۱۳۷۶
- ۴۷- ماسن، پاول هنری و همکاران. رشد و شخصیت کودک. (مهشید یا سایی، مترجم)، تهران: نشر مرکز، ۱۳۷۷.
- ۴۸- محی الدین بناب، مهدی. روانشناس انگیزش و هیجان. تهران: نشر دانا، ۱۳۷۴.
- ۴۹- منصور، محمود؛ دادستان، پریرخ؛ راد، مینا. لغت نامه روانشناسی. ۲۵۳۶ شاهنشاهی
- ۵۰- منصور، محمود. روانشناسی ژنتیک. تهران: نشر ترمه، ۱۳۷۳.
- ۵۱- میلانی فر، بهروز. بهداشت روانی. تهران: نشر قومس، ۱۳۷۴.
- ۵۲- نظری، محمد علی. مجموعه سوالات کارشناس ارشد روانشناسی عمومی. ۱۳۸۱
- ۵۳- وندر زندن، جیمز دیلو. روانشناسی رشد. (حمزه گنجی، مترجم)، تهران: نشر بعثت، ۱۳۷۹.
- ۵۴- هرگنهان، بی آر؛ السون، میتو. اچ (۱۹۹۳). نظریه های یادگیری. (علی اکبر سیف، مترجم)، تهران: نشر دوران، ۱۳۷۶.
- ۵۵- هیلگارد و اتکینسون (۱۹۸۳). زمینه روانشناسی ج ۱ و ۲. (محمد نقی براهنی و همکاران، مترجمان)، تهران: نشر رشد، پاییز ۱۳۷۸.