د عامي روغتيا وزارت

د کندهار د عامي روغتيا رياست

د پوهاند غضنفر د روغتيايي علومو انستيتوت

ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

څانګه: نرسنګ

دريم ټولګی لومړی سمستر

ژباړه: استادان [حمدالله (همدرد) او نعمت الله (قريشي)]

ډيزاين او کره کتنه: استاد نعمت الله خان (قريشي)

آرواپوهنه

ادرس: د سټيډيوم سړک دوهمي امنيتی حوزې څنګ ته د ډاکټر مامون (طاهري) د روغتيايي علومو انستيتوت

اړيکه: ۰۷۰۲۰۰۳۷۱۵ / ۰۷۰۲۰۰۳۷۱۴ Email: Dr.mamoontahiri_institute@yahoo.com

دچاپ کال: ۱۳۹۹

لـــــړلیـــــک

څپرکي	عنوان	مخ
اول څپرکی	د اروا پوهنې پیرندنه	۳ -۸
دویم څپرکی	د پرمختیایي اروا‌پوهنې پیرندنه	۹ -۱۲
دریم څپرکی	د شیدو خوړونکو دوره(له زیږون څخه تر دوه کلنۍ پوري)	۱۳ -۱۵
څلورم څپرکی	د مکتب څخه مخکې د کوچنیوالي دوره (5-2 کلنۍ پوري)	۱۶ – ۱۷
پنځم څپرکی	د مکتب د ماشومتوب دوره (12-5 کلنۍ پوري)	۱۸
شپږم څپرکی	نوې ځواني (بلوغ)	۱۹ – ۲۱
اووم څپرکی	د کهولت مرحله(65-18 کلنۍ پوري)	۲۲
اتم څپرکی	د زړښت دوره (له 65 کلنۍ څخه پورته)	۲۳
نهم څپرکی	احساسات(Emotions)	۲۴ – ۲۹
لسم څپرکی	زده کړه او حافظه	۳۰ –۳۴
یوولسم څپرکی	ذکاوت او انګیزه	۳۵ – ۳۷

لومړی څپرکی

د اروا پوهنې پیژندنه

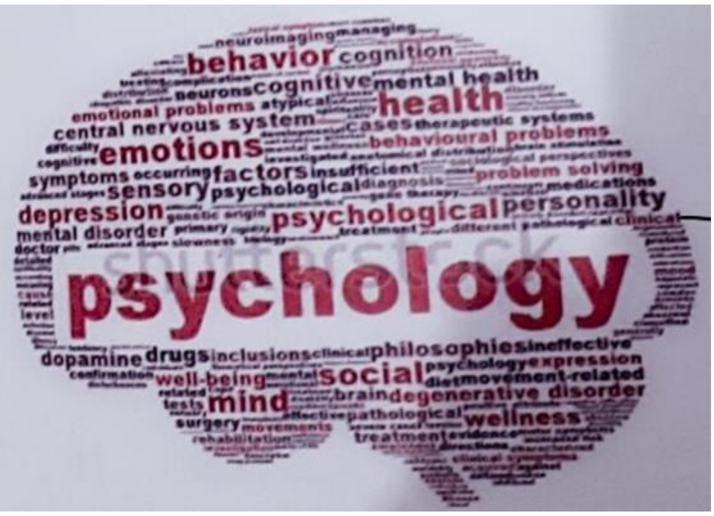
موخې

ددې برخې په پای کې به زده کوونکې په دې وتوانیږي چې :

- اروا پوهنه تعریف کړي
- په اروا پوهنې کې مختلف لید لوري تعریف کړي
- د اروا پوهنې مختلفې ساحې تعریف کړي
- په نرسنګ کې د اروا پوهنې عملي استعمال واضح کړي

د اروا پوهنې تعریف:

اروا پوهنه هغه علم دی چې هر څوک د هغه په زده کړې مکلف دی ځکه چې د انسان د ژوند ټولې برخې تر تاثیر لاندې راولي. اروا‌پوهنه د هر کس د ژوند په مقرراتو او قوانینو باندې اغېز اچوي. په اروا پوهنه کې څېړنې د جنایت، مجازاتو، جنسي کړنو او د فرد د خپلو اعمالو په مقابل کې د شخصي مسولیتونو قوانین تر اغېزې لاندې راولي. که چېرته وغواړو له اروا‌پوهنې څخه یو ساده تعریف ولرو نو کولای سو هغه د خلکو د رواني کړنو یا پروسو او د علمي رفتار تر عنوان لاندې مطالعه کړو. اروا پوهنه هغه علم دی چې هڅه کوي چې د خلکو ذهني پروسې او کړنې وپیژني او د خپلو موندنو په تطبیق سره د بشر د سهولت او رفاه لپاره کمک وکړي



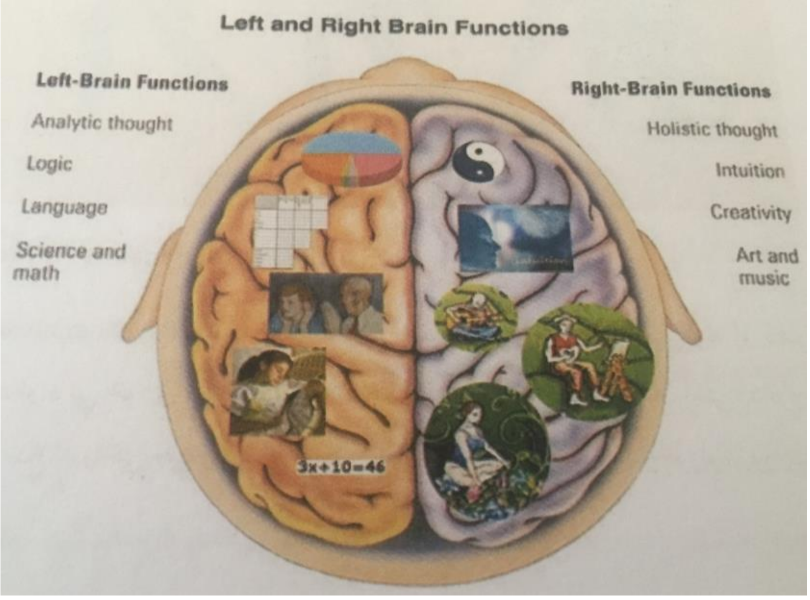
(A. Berneston 2014). ډېری اروا‌پوهان د ذهني پروسو او سلوک د ستونزو په اړه لکه رواني ناروغۍ، د ماشومانو په وده کې ستونزې یا د استرس پورې اړوند ناروغیو باندې تحقیق او څېړنه کوي. ځینې نور فکتورونه چې د خلکو د خوشحالۍ او د هغوی د له ژوند څخه د رضایت سبب ګرځي، د اخلاقو ځرنګوالي، د یو انسان په صفت د خپلو ظرفیتونو اکثر حد ته رسول، تر مطالعې لاندې نیسي. د ارواه پوهنې دې برخې ته چې د خلکو د خوښیو او رضایت په اړه څېړنه کوي، د (+) اروا پوهنې یا (Positive psychology) په نوم یادیږي.

په اروا پوهنه کې مختلف لید لوری:

په اروا پوهنه کې هره موضوع کولی شو د اروا پوهنې له مختلف لید لوری څخه مطالعه کړو. د بیلګې په ډول یو شخص په نظر کې ونیسې چې په سړک روان دی، له بیولوژیکې نظره دغه تلل د عصبې سیالو له کبله دی چې عضلات یې په حرکت راوستې او د پښو د حرکت سبب شوی دی. له رفتاری نظره دغه عمل د دماغی فعالیتونو له ارجاع څخه پرته تفسیرکیږی. د بیلګې په ډول شنه رڼا شخص تنبه کوی چې له سړک څخه تیر شی، هغه څوک چې ادراکی نظر لری له سړک څخه د تیریدو په وخت کې په روانی پروسو چې د نوموړی رفتار د ایجاد سبب کیږی. تمرکز کوی.

بیولوژیکی نظریه (biological perspectives):

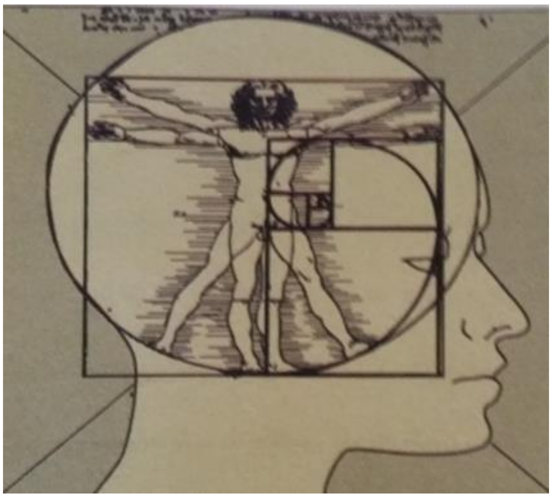
د انسان ماغزه له لس بیلونه څخه زیاتی حجری لری او په همدی اندازه اتصلات ددغه حجرو تر منځ موجود دی. په حقیقت کی ټول روانی اعمال په دماغی فعالیتونو پوری اړه لری. بیولوژیکی لید لوری هڅه کوی د انسان د رفتارونو منشاء په بدن کی په الکتریکی او کیمیاوی فعالیتونه پوری چی په ځانګری توګه په دماغو او عصبی سیستم کی شتون لری، وتړی. دغه نیږدیوالی د نیورو بیولوژیکی پروسو په لټه کی دی چی په هغه کی روانی رفتار او پروسه شامله وی. د بیلګی په ډول د ژور خفګان په اړه بیولوژیکی تقرب د دغی تشوش په اړه د پوهی په تعقیب د نیورو ټرانسمیټرونو په سویه کی د غیر نورمال تغیراتو په عنوان دی، او نیوروټرانسمیټرونه کیمیاوی مواد دی چی د نیورونونو یا نیورونی حجرو تر مینځ اړیکه ممکن کوي. دبیلګی په ډول کله چی هغوی د حافظی (memory) په اړه څیړنه کوی، هڅه کوی تر څو کیمیاوی او بیولوژیکی پروسی چی په مغز کی پیښیږی تر څو کومه خاطره په حافظه کی ثبت شی، ویی پیژنی.



تکاملی نظریه (Evolutionary Approach):

بیولوژیکي پروسې هم په تکاملي لید لوري کي مهمي دي چي د چارلزداروین په نظریاتو دژوندي موجداتو په تکاملي اړخ باندي ولاړي دي. داروین عقیده درلوده چي دموجوداتو مختلف ډولونه د تیرو نسلونو له تکامل څخه منځ ته راغلي . هغه نظر درلود چي دغه تکامل د طبیعي انتخاب (Natural Selection) په اساس منځ ته راغلی، په دې معنی چي ژوندي موجودات هغه وخت ژوندي پاته کیږي چي دچاپیریال سره غوره جوړښت ولري هغه ډولونه چي غوره جسمي او ذهني وړتیاوي یې درلودې توانیدلي چي له وحشي حمله کوونکو ځان روغ کورته ورسوي او مثل تولید کړي او دهغوی راتلونکی نسل هم په همدې اساس باقي پاته سوی دی . تکاملي لیدلوری ارواه پوه ته وایې چي زموږ رفتار او ذهني پروسې دتکاملي پروسې په نتیجه کي دي چي زموږ په نیکونو کي منځ ته راغلي و او دڅو نسلونو په تېرېدو ترموږ رارسېدلي . دبېلګي په توګه تکاملي ارواپوهان زړورتیا دطبیعي انتخاب په رفتار پوري تړلي ګڼي . هغه نارینه نیکونه چي ډېر بدمغزه ا و دوی کولای سول چي له خپلي واکمنۍ څخه غوره دفاع وکړي او په نتیجه کي دوی دمثل دتولید ډېر چانس درلود.

سایکو ډاینامیک نظریه(The Psychodynamic approach):



دغه نظریه له رواني تحلیل (Psychoanalysis) څخه ریښه لري او عقیده لري چې زموږ سلوکونه او ذهني پروسې دغرضونو ترمنځ د تضاد او بې خودی (Unconsciousness) له صطحي څخه منځ ته راغلي . د فروید له نظره دغه تضادونه هغه وخت منځ ته راځي چې زموږ دغریضي حاجتونو لکه سکس ، غذا خوړلو ، زړورتیا او زموږ دزده سویو سلوکونو ترمنځ د اجتماعي ستونزو درعایت او دنورو دحقوقو رعایتول ، عدم توافق رامنځ ته سي.

سلوکي لیدلوری (Behavioral Perspective):

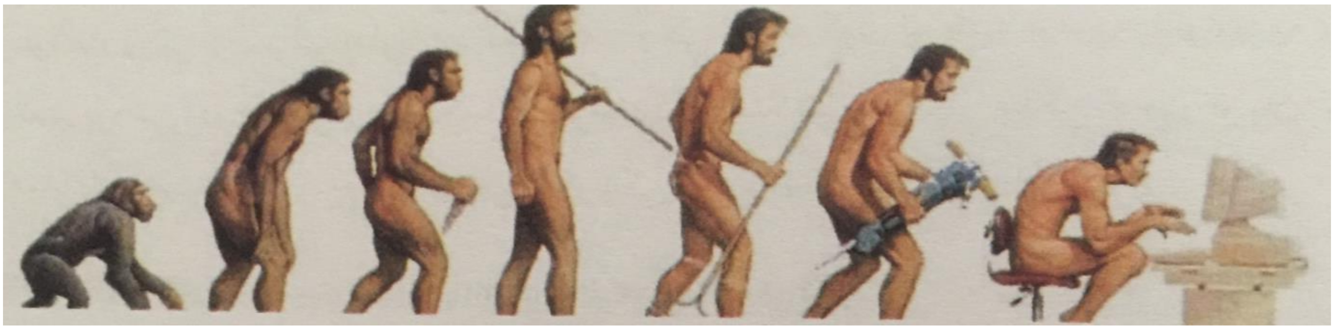
دغه لیدلوری د واستون او اسکنیر له کړنو ریښه لري. رفتار پالنه ، دانسانانو او دحیواناتو په لید وړ رفتارونو او درفتارونو د زده کړې په څرنګوالي باندي تمرکز لري.هغوی غواړي د پاداش ، تنبې او نورو یاد کړل سویو تجربو اړوند مسول رفتارونو باندي پوه سي کله چي دهغوی دبد مغزی ، په نشه یې تکو باندي داخته کېدو او د وېرې په اړه مطالعه کوي ، زیاتره دشخص د یادوني په تاریخچې باندي تمرکز کوي. دا چي هغوی عقیده لري چي سلوکونه د یادوني له امله زده کیږي نو په دې اساس هڅه کوي ترڅو له خلکو سره د نویو سلوکونو او تطابقي غبرګونونو په یادولو کي مرسته وکړي.

ادراکي لیدلوری(Cognitive Perspective):

ادراکي نظریه زموږ په رفتارونو باندي د ذهني پروسو د تاثیر په څرنګوالي او دمعلوماتو په ثبت باندي تمرکز کوي. وګورو چي څه ډول یوه ادراکي نظریه یو بدمغزه رفتار ارزیابي کوي: یو شخص دسینما په قطار کي ولاړ دی (۱) پوهیږي چي یوکس له نوبت پرته په قطار کي داخل سوی دی(۲)له خپلي حافظې څخه په یاد راوړي چي دغه سلوک درست نه دی .(۳) پریکړه کوي چي دشخص ددغه ناسم سلوک په وړاندي غبرګون وښایي.(۴) شخص په نښه کوي.(۵) په غبرګونونو باندي فکر کوي.(٦) پریکړه کوي چي سوک وهل یوه ښه پریکړه ده.(۷) پریکړه نهایي کوي . ادراکي ارواپوهان عقیده لري چي دغه ډول پروسې عموما دپریکړې دمسؤل شخص د ناخبری په صطحه او دستونزې له حل نیولي د اشخاصو ترمنځ درفتارونو پوري دي. په دې اساس د شخص ناخوښه او بې کاره سلوک د هغه د مهارتونو د درک د مشکلاتو له وجې دي.

انسان پالونکې نظريه (Humanist approach):

انسان پالونکي ارواه پوهان عقيده لري چې د انسان سلوک او رفتار د انسانانو د ظرفيت او دهغوی د تفکر او عمل د څرنګوالي ترتاثير لاندي دي. هغوی دي چي د انسانانو سلوکونه د غريزو، بيولوژيکي پروسو ، مکافاتو اومجازاتو دتاثير لاندي کنټروليږي . بلکه عقيده لري چي دغه سلوکونه دهر شخص دليد لوري دتاثير لاندي چي دنړۍ په نسبت يې لري ، قرار لري. که چېرته تاسي نړۍ په دوستانه ډول پيداکړئ، ستاسي سلوکونه به هم دوستانه او ارام وي. که چيرته چاپېريال غير مصؤن او نا دوستانه وي ستاسي رفتارونه به هم بدمغزه او خشن وي. انسان پالونکي ټولنپوهان کوښښ کوي چي دهر انسان په ځانګړي درک چي له نړۍ څخه يې لري او د نوموړو اسانانو تفکر او عمل ته شکل ورکوي ، پوه سي ترڅو د ټولو انسانانو په اړه عمومي تيوريو ته وده ورکړي.



د ارواپوهني اختصاصي ريشتې يا ساحې:

کله چي ارواه پوهان د انسانانو درفتار او رواني پروسو په ځانګړو اړخونو کار کوي ، هغوی د ارواه پوهني مختلفو برخوته داخليږي . د ارواه پوهني ځيني برخي عبارت دي له:

✓ **ادراکي ارواه پوهان**(Cognitive Psychologists):

د ارواه پوهني پروسې دي چي رواني اصل لکه حسيت(Sensation) درک (Perception) يادونه ، حافظه ، قضاوت ، د پريکړي اخذ او دستونزي حل ، هېرول ، ترضيضي خاطرات او نور مطالعه کوي.

✓ **بيولوژيکي ارواپوهان**(Biological Psychologists):

چي دوی ته Neuroscientists هم ويل کيږي ، په موضوعاتو لکه د رواني ناروغيو سره د جن او دماغي کيميا اړيکه او د حافظې د تحقيق لپاره د دماغي حجراتو دمفاهمې څرنګوالی څېړي. کله چي شخص دروغ وايې په مغزي فعاليت کې کومي ځانګړي نمونې پيښيږي و دبدن په معافيتي سيستم باندي په روحي فشار اغېز او څرنګوالی هم د دغه ارواپوهانو په واسطه څېړل کيږي.

✓ **د شخصيت ارواپوهان**(Personality Psychologists):

د فرديت مطالعه . دهرشخص مطالعه په ځانګړي توګه دشخصيت د ارواه پوهانو په واسطه مطالعه کيږي. لکه څرنګه چي دهرشخص دګوتي نښان له بل شخص سره فرق لري، دهرشخص دشخصيت اړخونه لکه دنويو شيانو په اړه دتجربو سره علاقه او ذوق ، عاطفي کېدل و اعتماد يا باور کول او اجتماعي کېدل دټولو انسانانو يو له بل سره توپير لري، چي ارواپوهان دخلکو شخصيت دهمدې برخو له مخي له نورو سره پرتله کوي. بله موضوع دهغوی دمثبتي ارواپوهني څېړنه ده. ځيني خلک دستونزو په لرلو سره بيا هم خوش طبيعته وي چي دا دشخصيت ارواپوهانو لپاره دعلاقې وړ موضوع شمېرل کيږي.

✓ **دپرمختګ اروا پوهان** (Developmental Psychologists):

دوی په سلوک او رواني پرسوکي بدلونونه د عمر په اوږدو کي مطالعه کوي تر څو د نوموړو بدلونونو په اسبابو او اغېزو باندي پوه سي. دوی ځیني برخي لکه دفکر پرمختګ،ملګرتیا پیداکوني ښېلګي، دمور او پلار کېدو طریقه او همدارنګه ځیني نوري ستونزي چي یو شخص په ژوند کي ورسره مخامخ کیږي مطالعه کوي.

✓ **د اندازې یا کمي اروا‌پوهان**(Quantitative Psychologists):

دوی احصایوي طریقو ته دهغه معلوماتو دتحلیل او تجزیې لپاره چي دمختلفو اروا پوهانو په وسیله راټول سوي ، پرمختګ ورکوي او استفاده تري کوي. یو له هغه مسایلو څخه چي کمي اروا پوهان ورسره علاقه مند دي ، داسي موضوعات دي لکه ایا هوښ یوه وړتیا ده چي ارثي دي او چاپېریال پري تاثیر نه کوي یا دا چي چاپېریال دهوښ په مېزان باندي جدي اغېزه کوي.

✓ **کلینیکي ، مشورتي او دټولني اروا‌پوهان**(Clinical, Counseling and Community Psychologists):

دغه اروا‌پوهان دسلوکي او رفتاري ناروغیو دلایل مطالعه کوي او هغه خلک چي مرستي ته اړتیا لري، مشوره ورکوي.

✓ **تعلیمي اروا پوهان**(Educational Psychologists):

دتعلیم او زده کړي په اړه څېړنه سرته رسوي او د زده کړي د ارتقاء لپاره نظریو ته پرمختګ ورکوي. دهغوی موندني په ځینو مسایلو کي لکه په درسي کریکولم باندي کتنه ، دمحصیلینو دناکامی دکچي راکمول او زده کړیالانو ته د مطالعې ښه او بهتر مېتود ورښودل.

✓ **د ښوونځي اروا پوهان**(School Psychologists):

دغه اروا پوهان دزده کړیالانو د زیرکتیا د کچي دمعلومولو په اړه ، په یادولوکي دستونزو د پېژندلو په اړه او زده کړیالانو ته د یادولو دزیاتولو په برنامو جوړولو کي متخصص دي. نن ورځ هغوی په ځینو پروګرامونو کي دزده کړیالانو سره مرسته کوي لکه درواني تشوشاتو او د تاوتریخوالي په اړه.

✓ **ټولنیز اروا پوهان**(Social Psychologists):

دهغه اغیزو په اړه چي دټولني یو شخص یې دنورو په اړه لري ، څېړنه کوي. دهغوی څېړنه دمضوٌن جنسي عمل دکیفي او کمي ارتفا دکمیت او دایډز د انتقال د وقایې سبب سوی دی. همدارنګه هغوی په ځیني موضوعاتو لکه څه ډول خلک مینېري او ولي ،څېړنه کوي.

✓ **دصنعتي موسیساتو او سازمانونو اروا‌پوهان**(Industrial and Organization Psychologists)

دوی ځیني موضوعات لکه مشري، فشار، رقابت، معاشونه او هغه فکتورونه چي دیوې اداري او دهغوی کارکوونکو په اغېزمنتوب ، مولدیت او رضایت کي رول لري ،څېړي. دوی همدارنګه په داسي طریقو څېړنه کوي ترڅو دکارکوونکو انګېزوته زیاتوالی ورکړي و په ادارو کي ترټولو وړ او مسلکي خلک وګومارل سي.

له دې اصلي څانګو څخه پرته نوري فرعي څانګي هم شتون لري او عبارت دي له:

- ❖ **روغتيايي ارواپوهان** (Health Psychologists) چي د انسانانو دسلوک اغېزه په روغتيايي حالت څېړي.
- ❖ **ورزشي ارواپوهان** (Sport Psychologists) چي دورزشکارانو په روحي پياوړتيا باندي څېړنه کوي .
- ❖ **عدلي ارواپوهان**(Forensic Psychologists) چي په جنايي قضيو کي د جرم په رواني اړخونو او دمجرم په انګېزو باندي څېړنه کوي.
- ❖ **انجيرني ارواپوهان**(Engineering Psychologists) له کمپيوټر، انټرنيټ او نورو برېښنايي شيانو سره د انسانانو په تعامل او توافق باندي څېړنه کوي ترڅو انسان له دې وسايلو څخه غوره ګټه پورته کړي.
- ❖ **دچاپېريال ارواپوهان**(Environment Psychologists) چي دچاپېريال اغېزه دانسان په سلوک او رواني پروسو باندي څېړي.

له نرسنګ سره د ارواپوهني اړيکه:

د ټولني خلک دنرسنګ دڅارنو څخه برخمن کيږي چي په دې کي اشخاص ، کورنۍ او ټولني شامليږي. انسانان دانساني اړتياوو لرونکي دي چي دهغوی دژوند لپاره حياتي دي. په انساني اړتياوو کي د ژوندانه يا سايکولوژيک فکتورونه شامل دي چي د صحتمندو خلکو د موجوديت لپاره اړين دي.

د انسان اړتياوې محرکې قوې دي چي دفرهنګ، اقتصادي او اجتماعي فکتورونو، شخصي ارزښتونو او روغتيايي حالت تراغيزي لاندي قرار نيسي . په نرسنګ کي د ارواپوهني مطالعه دکاري چوکاټ يا بنياد په حيث دنرسنګ د زده کړي له پاره اړين دي چي په واسيطه يې يو نرس کولای سي چي دناروغ يا مراجعه کوونکي اړتياوي درک او خدمت يې وکړي.

د نن ورځي نرسان د مختلفو پرمختلونکو تيوريو لرونکي دي چي دنرسنګ دمسلک څخه مختلف توضيحات برابروي. دا تيوری عبارت دي له:د شخص ، روغتيا ، نرسنګ او چاپېريال دمفاهيمو څرنګوالی توضيح کول دي چي دنرسنګ د پوهي له پاره برابرونکي دي او د نرسنګ د کړنو له پاره زمينه باربروي . تيوري ديوې نقشې په څېر ده او دمسافرو دلارښووني په حيث عمل کوي او لاره مسافرته ښيې.

په يوه عکس کي په وسيع ډول شخص، چاپېريال او روغتيا داسي کولای سو واضح کړو چي دشخص مفهوم ټول بشريت ته راجع کوي چي په کي خلک ، کورنۍ، ټولني او ګروپونه شامليږي. محيط کي هغه فکتورونه شامل دي چي په شخص باندي په داخلي او خارجي ډول اغېزه کوي دا يوازي دچاپېريال معنی نه ده بلکه هغه چاپېريال چي نرسنګ او دنرسنګ څارنه پکي ترسره کيږي هم څرګندوي.

روغتيا:

روغتيا په عام ډول دشخص دروغتيايي حالت ښوونکې دی. دروغتيا مفهوم دنرسنګ د ټولو تيوريو يو مرکزي مفهوم دی. د روغتيا تعريف څرګندوي چي نرسنګ څه شی دی، نرسان څه ترسره کوي ، نرسان دمراجعه کوونکو په وړاندي کوم ډول غبرګون څرګندوي.

دوېم څپرکي

د پرمختيايي اروا پوهنې پيږندنه

موخې

ددې برې په پاې کې به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- پرمختيايي اروا پوهنه تعريف کړي
- د پرمختګ مختلف مراحل تعريف کړي
- د دريو مشهور پوهانو Erickson, fervid او piaget د پرمختګ تيوری څرګندې کړي.
- د چاپيريال او وراثت تر منځ متقابل عمل وڅيړي

پرمختيايي اروا پوهنه (development psychologists)

د پرمختګ مختلفې مرحلې

پرمختګ له زيږون وروسته له تولد څخه تر مرګ پورې دوام مومي او معمولاً په پنځه مرحلو ويشل کيږي:

- نوي زوکړي/ شيدي خوړونکي
- مقدم ماشومتوب
- مؤخرماشونتوب
- نوې ځواني
- کهولت

د شيدو خوړونکو دوره (۲ ـــ ۰)

د زيږيدنې له وخته شروع کوي او تر دوه کلنی پورې دوام پيدا کوي. د دې مرحلې په جريان کې، چټکه او متداومه وده موجوده او د حرکې او ادراکي مهارتونو وده او پرمختګ هم صورت نيسي. په دويم کال د ماشوم وزن د تولد د وخت درې چنده کيږي. د شيدو خوړنې (infancy) د يوې ځانګړې حادثې پواسطه څرګنده شوې نه ده هر کله چې يو ماشوم د حرکي، اجتماعي او ادراکي ودې له نظره نسبي وابستګي ايجادي کولي شو ووايو چې د دې دورې پاې ته رسېدلي دي.

مقدم کوچني والي (Early childhood)

دغه دوره له دوه کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې دوام پيداکوي. حرکي، ټولنيز او ادراکي پرمختګ نسبتا چټکتيا سره دوام پيدا کوي. د دې مرحلې پاې هغه وخت ته وايې چې کوچني ټول لمړني مهارتونه کاملا لاس ته راوړي وي.

د بېلګې په توګه د شيدو خوړنې په پاې کې يو کوچني کولي شي چې قدم ووهي (مزل وکړي) يا روان شي، ودرېږي يا کښيني، او په همدارنګه خپل شاوخوا ته خپلواک حرکت وکړي. د راتلونکي څلورو کلنو په جريان کې، حرکي پرمختيا ادامه پيداکړي تر څو چې شپږ کلنی ته ورسيږي، ماشوم د ډيرو تخصصي حرکاتو لپاره وړتيا ترلاسه کوي لکه ټوپ وهل، جمپ وهل، ښوېدل، ځان ټيټول، توازون ورکول يا حرکت کول

مؤخر ماشومتوب

دغه مرحله د بلوغ تر وخته دوام پيداکوي. د بلوغيت د پيل وخت په قابل ملاحظه ډول متغير دي، اما په بېلګيز ډول پر مختګ د انجونو له پاره ۱۳ ــ۱۲ کلنۍ کې او له ياد عمر څخه يو نيم کال وروسته د هلکانو لپاره واقع کېږي. د حقيقي بلوغيت له شروع څخه مخکې د فزيکي ودې په نامه يو چټکه مرحله له بلوغيت وړاندې د ودې دورې په نامه موجوده ده

د نوې ځوانۍ دوره (Adolescence)

له ۱۸ ـــ۱۲ کلنۍ پورې دوره ده يا د بلوغيت له شروع څخه تر (۱۸) کلنۍ پورې دوام پيدا کوي.د ځوانۍ ختم د يو کاهل د ودې د نسبي تکميل او د جسمي شکل ساتنې په واسطه واضح کېږي.

کاهل (Adult)

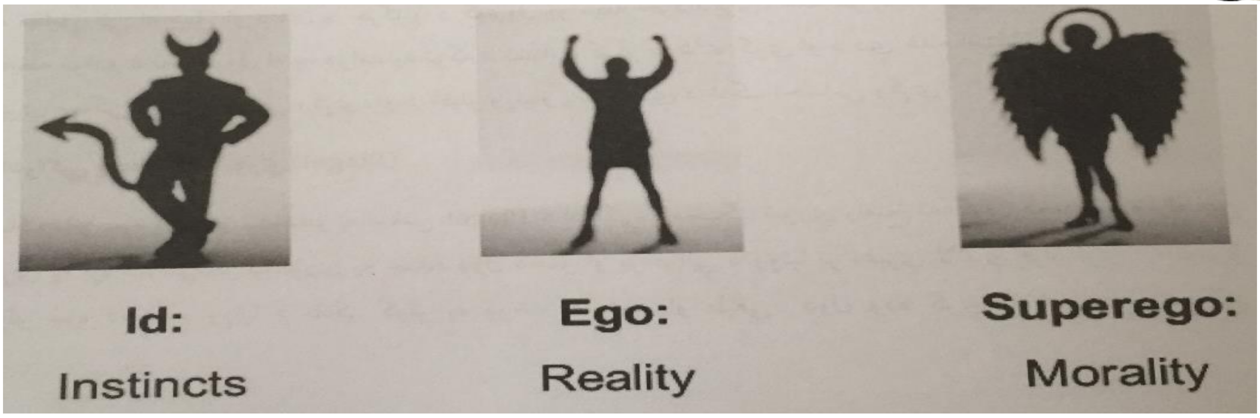
د نو ځوانۍ د مرحلې له پاي څخه تر مرګ پورې، شخص کاهل محسوبيږي. بايد په ياد ولرو چې دغه عصري حد د فزيکي مشخصاتو، ټولنيزو يا ادراکي مهارتونو په اساس په عين وخت کې پرمختګ ونه کړي.د بيلګې په توګه په ټولنيزو برخوردونو کې، موږ غالبا د يو ځوان شخص (mature) سره چې د يو ماشوم په ډول سلوک کوي مخ کيږو. په دې ډول حالتو کې د پوخوالي او ماشوموالي کلمه فزيکي پرمختګ ته نه راجع کېږي، بلکه د هغې په سلوکې پرمختيا پورې اړه لري.

د پرمختيا تيورۍ

د ټولنيز رواني پرمختيا تيوري(Fervid)

د فرويد په وسيله د رواني تحليل او تجزيې له تخنيکونو څخه په استفادې، سره هغه دې عقيدې ته ورسېد چې په ماشوموالي کې اوليه تجربې په راتلونکي کلونو کې د سلوکونو د نابېره تنبهاتو سبب ګرځي. فرويد يوې تيورۍ ته پرمختيا ورکړه چې د هغې مطابق د بدن په خاصو برخو کې جنسي انرژي په مشخصو عمري دورو کې جمع کېږي. د عمر په ځانګړو دورو کې ناحل شوي تضادونه او نه پوره کېدونکي اړتياوې، په همغې دورې کې د پرمختيا د درېدو سبب ګرځي.

فرويد شخصيت ته د يو جوړښت په نظر له درې جزونو سره نظر کاوه ID :اساسي جنسي انرژي چې د ولادت په وخت کې موجوده وي او خلک د خوند په لټه کې هڅوي، ego د شخص پېښنه ليدونې برخه ده او په کوچنوالي کې پرمختګ کوي او د شخصيت دغه برخه د جنسي اړتياوو د پوره کولو له پاره د قبول وړ طريقې لټوي Ego .د افراطي اظطراب څخه د دفاعي مېکانېزمونو په واسطه شخص خلاصوي چې په لمړنيو مرحلو کې د شاته تګ (Regression) او ياد (Repression) سرکوب کولو ياد دردناکو تجربو هېرول دي د بېلګې په توګه د ماشومتوب د دورې بد سلوکي Super Ego .اخلاقي سيستم دي چې په کوچنيوالي کې پرمختګ کوي او په دې کې يو شمير اخلاقي او وجداني ارزښتونه شامل دي.



مرحلې

مقعدي (3—1 کلنۍ پورې)

په کم عمر کوچینانو کې خوند د مقعد ساحه کې تمرکز کوي، د بدن په افرازاتو کنترول د لمړني فشار تر عنوان لاندې په سلوک باندې

جنسي (12 کلنۍ څخه تر ځوانۍ پورې)

ماشوم د فزیکي ودې سره پوخوالي ته رسیږي او له نورو سره په اړیکه پیدا کولو پوهیږي.

د ټولنیزي رواني پرمختیا تیوري (Erikson)

د اریکسن تیوري د ژوند په دوران کې اته رواني او ټولنیزې مرحلې پیشنهاد کوي. د هرې مرحلې لپاره اریکسن یو بحران

(crisis) معرفي کوي چې یو ځانګړي خنډ دي. دغه خنډ د صحت مندو خلګو د پرمختیا په دوران کې واقع کیږي. هر پرمختیایي بحران دوه محیطي پایلې لري. که چیرته اړتیاوې پوره شي پایله به یې مثبته وي او شخص له ځانګړې وړتیا سره راتلونکې مرحلې ته حرکت کوي. که چېرته اړتیاوي پوره نه شي منفي پایلې منځ ته راوړي چې په وروستیو ټولنیزو اړیکو باندې کیداي شي اغیزه ولري.

مرحلې

د شرم او شک په مقابل کې خپلواکي Autonomy versus shame and Doubt (۱_۳ کلنې)

په ګرځېدنکو کوچینانو کې د خپلواکۍ حس د بدن د افرازاتو د کنټرول، شاوخوا خلګو د مور او پلار د غوښتنو په مقابل کې نه ویل او د بدن د حرکاتو د کنټرول پواسطه څرګندیږي. هغه کوچنیان چې د لوبو پر وخت په غایطه موادو د نه کنټرول له په دومداره توګه د تشناب کولو غوښتنه کوي او د دې عدم استقلالیت له مخې رټل کیږي ممکن د شرم احساس وکړي، او د خپلو وړتیاو په وړاندې د شک احساس وکړي

د ادراکي پرمختګ تیوري (Piaget)

د ماشومانو سره د کار او مشاهدو په اساس Piaget د ادراکي پرمختګ تیوري رامنځ ته کړه.هغه عقیده لرله چې د نړۍ په اړه د ماشومانو لیدلوري په عمده ډول د عمر او پوخوالي د وړتیا تر اغیزې لاندې قرار لري. په تجربو کولو سره د ماشوم وړتیا د تفکر کولو په موخه په پاخه او طبعي ډول وده کوي. ماشوم د ورته والي (assimilation) له لارې په نویو تجربو کې ښکیل او د (accommodation) یا د نوموړو تجربو سره د مرستې کولو له لارې له بدلونونو سره معامله کوي.

د ارثیت او کورنۍ تر منځ متقابل عمل

دغه سوال چې ارثیت یا چاپیریال، کوم یو ډیر د انسان په پرمختګ باندې تاثیر لري، له تیرو وختونو څخه د بحث اوجدل ده. د بیلګې په ډول، انګلیسي فیلسوف جان لاک په اولسمې پیړۍ کې هم عقیده لرله چې نوي زیږېدلي دیو سپینې ټوټې په شان دي چې وروسته د هغه تجربو په اساس چې کسبوي یې د لویانو وړتیاوې او ظرفیت پیدا کوي.

چارلیزدارین په ارثیت باندې له محیط څخه زیات ټینګار کاوه، سلوک پالونکي واټسون اواسلکنیر دواړه استدلال کاوه چې د انسان طبیعت کاملا انعطاف منونکي دي او د کوچنیانو روزنه کولي شي هغوي د محیط خلاف په انسانانو باندې تبدیل کړي.

نني ار واپوهان عقیده لري چې چې ارثیت او چاپیریال دواړه مهم دي او دا دواړه تل یو پر بل باندې اغیزه کوي. د بیلګې په ډول د ماشوم د شخصیت د نوعې په باره کې ارثیت او چاپیریال یو ډول اغېزه لري او رواني تشوشات هم ارثي اوهم محیطي منشا لري.

دريم څپرکی

د شيدو خوړونکو دوره (له زيږون څخه تر دوه کلنی پوری)

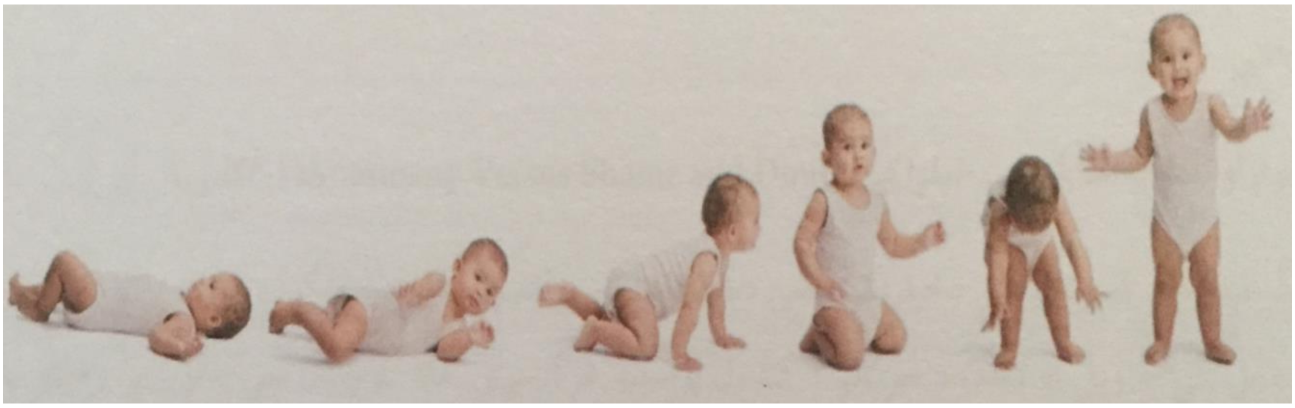
په دې برخه کې زده کوونکي په شيدو خوړونکو کې د شخصيت د ودې په اړه مطالعه کوي.

موخي

د دې برخې په پاي کې به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- حرکي وده او تکامل تشرح کړي
- ادراکي تکامل تشريح کړي (زده کړه او حافظه)
- په piaget حسي حرکي مرحلې باندې بحث وکړي
- د Erickson په خپلواکۍ او باور باندې مباحثه وکړي
- د Fervid د ماشوم ـــــ والدينو په اړيکې بحث وکړي

فزيکی وده او پرمختيا:



د ژوندانه لمړی کال په نوی زيږيدلی کوچنی کی د چټکو بدلونونو کال دی. وزن معمولا په پنځه مياشتنی کی دوه برابره کيږی او دلمړی کال په پای کی دری برابره کيږی، په دی کال د يو فټ په اندازه زياتوالی پيدا کوی. په شپږ مياشتنی کی غاښونه په راوتو شروع او يو کلنی کی ماشوم ٦-٨ دانی د شيدو غاښونه لری. د بدن غړی که څه هم په يوکلنی کی کاملا نه پخيږی مگر دندی يی د زيږون د وخت په پرتله پرمختگ کوی. عصبی سيستم خپل کنترول د بدن په حرکاتو کی ښايی او ماشوم ته توان ورکوی چی کښيني، ودريږی او په لاره لاړ شی. کله چی ماشوم د بصری تصويرونو، اوازونو او خوندونو تر منځ په توپير کولو شروع کوی په ماشوم کی حسيتی پرمختگ وده کوی.

ادارکی پرمختگ:

د ژوندانه په لمړی کال کی دماغ په مغلق کيدو باندی شروع کوی. غالبا وده د حجراتو د پخيدو او د شمير د ډيرښت پروسه ده. د دماغ وده د دماغی وظايفو د پرمختيا سره يوځای وی. د بيگلی په ډول د نوی زيږيدلی سترگی د غږ په مقابل کی پراخوالی پيدا کوی، په داسی حال کی چی يو کلن ماشوم غږ پسی سر تاووی او د غږ منبع معلوموی. د PIAGET تيوری ښايی چی د نوی زيږيدلی استجواب په لمړی کال کی په چټکی سره تغير کوی.

نوی زیږیدلی تنبهات د لمس، غږ او حسیت له لاری پیدا کوی چی پرمختللی دماغ هغه تفسیر کوی. دغه معلومات له چاپیریال څخه د داخلی اداراکی وړتیا له عکس العمل کوی ترڅو د اداراکی دندو د ترسره کولو ته اتقاء ورکړی.

د زیږون په دویم کال د ودی سرعت ورو کیږی. د ماشوم وزن څلور برابره کیږی او د ماشوم قد د هغه د کاهلی ژوند نیمایی وی. د بدن نسبت هم تغیر کوی یعنی د ماشوم پښی اوږدی شوی وی او د نوی زیږون د ولادت د وخت په نسبت سمی ښکاری. د وجود حرکتونه په چټکی وده کوی، د ماشوم بدن د فزیکی پرمختیا لار وهی او د خپل غایطه موادو په کنټرول باندی برلاسی کیږی.

په دی وختونو کی ماشوم له حسی حرکی حرکاتو څخه د مخکی عملیاتی حرکاتو په لور پرمختیا کوی، له ژبی څخه استفاده ماشوم سره مرسته کوی ترڅو د شیانو او خلکو په باره حتی چی کله موجود هم نه وی فکر وکړی. په دوه کلنی کی ماشوم کولی شی د ستونزو د حل په اړه پریکړه وکړی، خلاقانه فکر کوی او د سبب او علت تر منځ په اړیکی باندی وپوهیږی.

د فروید له نظره: نوی زیږیدونکی په فمی مرحله کی (له زیږون څخه تر یو کلنی پوری) قرار لری. له خوړلو او رودلو څخه د لمړنی زړه راښوونکی په حیث ډیر خوند اخلی.

د اریکسون د نظر په بنیاد: نوی زیږیدلی د باور ناباوری په وړاندی(TRUST VERSUS MISTRUST) په مرحله کی قرار لری (له زیږون څخه تر یو کلنی پوری). د ژوندانه د لمړی کال موضوع له څارونکی سره د ماشوم د باور ایجادول دی. باور ماشوم ته د غذا په برابرولو، د ماشوم د البسو په پاکولو، لمس کول او د ماشوم په کړارولو سره تر لاسه کیږی. که دا اساسی اړتیاوی تر لاسه نه شی نو ماشوم په نورو د باور کول له لاسه ورکوی.

د PIAGET له نظره: نوی زیږیدلی په حسی حرکی مرحله SENSIOMOTOR (له زیږون څخه تر ۲ کلنی پوری) قرار لری، ماشومان د لاس ته راغلو معلوماتو په مټ، د حسیتونو او د حرکی فعالیتونو له لاری د نړی په اړه معلومات لاس ته راوړی. په دی مرحله کی لاندی شپږ نوری مرحلی شاملی دی:

له عکسو یا رفلکسو څخه استفاده Use of reflexe (له زیږون څخه تر ۲ میاشتینی پورې)

نوی زیږیدونکی د یوشمیر عکسو سره لکه رودل (SUKING)، د سره تاوول راتاوول (ROOTING) او کلک نیول (Grasping) سره ژوند پیلوی. له دغو عکسو څخه په استفادی سره نوی زیږدلی ماشومان تنبهات د لمس کولو، غږ، بوی او لیدلو له لاری اخذ کوی. نوموړی عکسی د زده کړی له پاره لمړنی لارې برابروي.

اولیه دوراني عکس العملونه primary circular reactions (۱-۴ میاشتینی پوری):

کله چی ماشومان په عکسوی ډول استجواب کوی، له استجواب څخه د خوند حاصلول د نوموړی سلوک د تکرار سبب ګرځی. د بیلګی په توګه که چیرته د ماشوم په واسطه د لوبو اخیستل شوی وسایل غږ وکړی او هغی ته کتل د ماشوم له پاره جالب وی ممکن ماشوم هغه دویم ځل وکړی.

ثانوی دوراني عکس العملونه secondary circular reactions (۴-۸ میاشتینۍ پورې):

له چاپیریال څخه ځان خبرول په کوچنی کی وده کوی. ماشوم د اسبابو سره په اړیکی او یو له بل سره په اغیزو شروع کوی. که چیرته یو شی د ماشوم له نظر څخه پټ شی، ماشوم هڅه کوی ترڅو هغه پیدا کړی.

د ثانوی همږغۍ برنامه جوړونه coordination of secondary schemes (۸-۱۲) میاشتینۍ):

اختیاری سلوکونه ماشوم په داسی وخت کی چی هغه زده شوی سلوکونه د شیانو د نیولو، د غبر ایجادولو او یا په خوند ورو سلوکونو کی د شاملیدو په موخه په کار وړی، شروع کوی. د شیانو د پایښت اصل object permanence (په دی پوهیدل چی په سترګو نه لیدونکی شیان هم په چاپیریال کی موجود دی) په کوچنی کی هغه وخت شروع کیږی چی هغه زده کوی چی شیان د نه لیدو سره سره ممکن په محیط کی موجود وی.

ثالثیه دوراني عکس العملونه Tertiary circular reaction (۱۲-۱۸ میاشتینۍ پورې):

کله چی ماشوم په لاره تلل شروع کړی د شیانو باره کی زده کوی، د پلټنی حسیت، تجربه کول او هڅه کول په ماشوم کی ښکاره کیږی. شیان هری خواته وړلی شی، په خوله کولی شی، یو له بل سره یی تړلی شی بیا ځلی د ماشوم د استفادی او اندازی سره په لوبنی کی اچول کیږی.

رواني ترکیبونه mental combination (۱۸-۲۴ میاشتینۍ پورې):

ژبه نور نوی اسباب د ماشوم له پاره او د نړی په باره کی د پوهیدلو له پاره وړاندی کوی. ژبه ماشوم ته دا وړتیا ورکوی چی د شیانو او پیښو په اړه چی مخکی او وروسته واقع کیدونکی دی فکر وکړی. د شیانو د پایښت اصل (ماشوم پوهیږی حتی کله چی کوم شي په سترګو نه لیدل کیږی، شتون لری) کله چی ماشوم په فعال ډول په مختلفو ساحو او د لید وړ ساحو کی د شیانو په لټه شروع کوی. کاملا یی پرمختیا کړی ده.

څلورم څپرکی

له مکتب مخکی د کوچنیوالی دوره (۵-۲ کلنی پوری)

په دي برخه کې زده کړيالان په کوچنيوالي کې د ټولنيز سلوک د ودي، په سلوک باندې د رواني ـــ اجتماعي ودې اغېزې او د (piaget) د ادراکي تیورۍ کې د معرفي شويو مفاهېمو په اړه مطالعه کوي.

موخې

د دي برخې په پاي کې به زده کړيالان په دې وتوانيږي چې:

- ادراکي تکامل تشريح کړي: د piaget د مخکې عملياتي فکري مرحله، د تکلم وده، لوبې
- شخصيتي تکامل تشريح کړي: د ګناه د احساس په مقابل کې د ابتکار مرحله، د Erikson د شخصيت په ودې همزوليتوب او نوري اغيزي تشريح کړي
- د جنسي ـــــ رواني تکامل مرحله تشريح کړي.

له مکتب مخکی د کوچنیوالی دوره (۵-۲ کلنی پوری)

د piaget له نظره ماشوم چی په دی دوره کی یانی په مخکی عملیاتی مرحله preoperational period (2-7 کلنی پوری) قرار لری، ماشوم په دی عمر کی له کلماتو څخه د سمبول په ډول استفاده کوی مګر عقلانیت لا تراوسه ښه وده نه ده کړی. ادراکی مرحله د مخکی عملیاتی مرحلی یو له مرحلو څخه ده چی په هغه کی مکالمه او ادراک ډیره وده کوی، مګر ماشوم لا تر اوسه خپل محور دی (په دی نه توانیږی چی پیښی د نورو له نظره ووینی).

داسبابو او علت اړیکه غالبا غیر واقعی وی او یا د جادویی تفکر نتیجه ده (د علت او معلومول اړیکه واقعی نه ده).فزیکی وده قبل المکتب ماشومانو کی ورو او کراره ده او اکثره وده په اوږدو هډوکو او پښو کی واقع کیږی. فزیکی – روانی مهارتونه هم پرمختګ کوی. د لیکلو توان زیاتیږی او ماشوم د ځینی کلماتو په رسمولو او لیکلو بریالی کیږی.

لوبی:

قبل المکتب ماشومان په نوی طریقی سره په لوبو پیل کوی. د ګرځیدو په عمر کی یوازی یو د بل په خوا کی کښینی او هر کس پخپلو لوبو مشغول وی. په داسی حال کی چی قبل المکتب ماشومان

د لوبو په جريان کی يو له بل سره اړيکه جوړوی، د لوبی د ټولنيز اړخ څخه علاوه، نور اړخونه يی هم تو‌پير کوی.
قبل المکتب ماشومان مغلق او ستونزمن حرکی فعاليتونه لکه تاويدل، بايسکل چلول او د پنډوسکی گوزارول ترسره کولی شی. په دی دوره کی ماشوم خيالی لوبی هم ترسره کوی چی هغه د ژوند له پاره اماده کوی.

ادارکی تکامل:

د اريکسون له نظره ماشوم د ابتکار په مقابل کی گناه مرحله کی initiative versus guilt (٦-٣ کلنی پوری) قرار لری. په دی عمر کی په نوی فکرونو او فعاليتونو شروع کوی. دا علاقه ماشوم بوخت او خوشحاله ساتی. په دوامداره توگه د ماشوم رټل په ماشوم کی د گناه د احساس او بی هدفی سبب گرځی.

جنسی روانی تکامل:

د فرويد له نظره په قضيبی (٣-٦ کلنی پوری) کی قرار لری. په هغه وخت کی چی ماشوم د همجنس او مخالف جنس سره کار کوی، په جنسی ساحاتو کی جنسی انرژی تمرکز پيدا کوی. (Oedipus and Electra complexes).

په دويم کال د خپل مخالف جنس سره په رابطی جوړولو کار کوی(Oedipus and Electra complex) .

که ماشوم نارينه وی د خپلی مور سره مينه لری او پلار ته د رقيب او سيال په سترگه گوری، چی دی ته Oedipus complex وايی.

که ماشوم ښځينه وی له خپل پلار سره مينه لری او مور ته د رقيب په سترگه گوری، چی دی ته Electra complex وايی.

ادراکی پرمختگ:

قبل المکتب ماشوم مخکی عملياتی تفکر لری، يعنی د شيانو او خلکو د پيژندلو لپاره کلمی او سمبولونه استعمالوی او ماشوم ته دا وړتيا ورکوی ترڅو د هغی په اړه فکر وکړی. دا په ماشوم کی د ادارکی پرمختگ نښی دی که څه هم تفکر د محدوديتونو سره مخامخ دی.

پنځم څپرکی

د مکتب د ماشومتوب دوره (۵-۱۲ کلنی پوری)

په دې برخه کې زده کړیالان دمکتب د دورې دماشوم د اداراکي تکامل او دشخصیت د ودې په اړه او له نورو خلګو سره (لکه مور او پلار او نږدې خپلوان) دبین الفردي اړیکو په اړه مطالعه وکړي.

موخې

د دې برخې په پای کې به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې :

- ❖ ادرکي تکامل تشریح کړي : Piaget د واقعي عملیاتو مرحله، اخلا قي وده
- ❖ دشخصیت وده تعریف کړي : درټلوپه مقابل کې دابتکار دوره ، دهمزولو او نورو خپلوانو سره د اریکسن اړیکه
- ❖ دجنسي راوني ودې مرحله تشریح کړي (دفروید نظریه)

ادراکی تکامل:

د piaget له نظره ماشوم په دی دوران کی په واقعی عملیاتی مرحلی

Concrete Operation (۷-۱۱ کلنی) کی قرار لری.د شیانو په اړه استدلال د اسبابو او دهغی د اغیزی په اړه ماشوم په درست ډول پوهیږی. که د ماشومانو په زده کړه یا تجربی کی له اصلی او واقعی شیانو استفاده وشی، په درست ډول په سبب پوهیدلی شی. د بقا مفهوم (په دی معنی چی یو شی تر څو چی د هغه شکل ته تغیر ور نکړل شی، تغیر نه کوی) په دی عمر زده کوی.

د شخصیت وده:

د اریکسون له نظره ماشوم د خلاقیت د وروسته والی په مقابل کی په مرحله industry versus inferiority

(٦-۱۲ کلنی) کی قرار لری.د ماشومتوب منځنی دوره د نوو علاقو او د ملګرو سره په کړونو کی د یوځای کیدو سره یو ځای وی. ماشوم په لوبو، مکتب، کور او ټولنی کی په ګډون افتخار کوی. که ماشوم په دی کړنو کی ګډون ونه کولی شی، نو د وروسته والی احساس کوی.

روانی جنسی وده:

ماشوم په دی دوره کی د فروید له نظره په تاخیری دوره (٦-۱۲ کلنی پوری) کی قرار لری. په دی دوره کی جنسی انرژی د کوچنیوالی د وروستی او د ځوانی د دوران تر منځ د استراحت په حالت کی وی.

شپږم څپرکي

نوې ځواني(بلوغ)

په دې برخه کې به زده کړيالان په نوې ځوانۍ کې دټولنيزې ودې او دشخصيت دعمده ساحاتو په اړه مطالعه وکړي.

موخې

د دې برخې په پاې کې به زده کړيالان په دې واتوانيږي چې:

- Piaget د ادراکي ودې مرحله تشريح کړي
- (Erickson) دهجوم په مقابل کې دهويت مرحله تشريح کړي
- دځوانانو دبين الفردي اړيکوپه اړه د دواليدينو اوهمزولوسره تشريح کړي
- دبلوغ فزيکي اوجنسي اغيزې تشريح کړي
- دبلوغ دوخت په ستونزو باندې بحث وکړي

د ادراکي ودې مرحله

د piaget له نظره ماشوم په دې دوره کې په رسمي عملياتي مرحله (Formal operation ١١ کلنۍ څخه تر کاهلۍ پورې) کې قرار لري . په دې دوره کې ماشوم عقلي اوکامل تفکر ته رسيږي. بالغ اشخاص کولې شي دشيانو يا تحليلي مفاهيمو په باره کې فکر وکړي ، بديل او مختليف نتايج په نظر کې ولري .

دهجوم په مقابل کې دهويت مرحله او دخلکوترمنځ اړيکې

داريکسون له نظره په دې دوره کې ماشوم هويت دګډوډۍ په مقابل کې په مرحله Identity versus confusion (١٢---١٨کلنۍ پورې) کې قرار اري لري . په بالغينوکې چې کله وجود پخيږي او مغلق کيږي، دهويت يوحس ايجاديږي .ځان،کورنۍ، دهمزولوګروپ اوټولنه دشخص له نظره ازمايل کيږي. او دوباره تعريف کيږي. هغه کاهلان چې ديومعني لرونکي تعريف په کولو ونه توانيږي دګډوډۍ اومغشوشتيا احساس کوي اوممکن نوموړي احساس په ځو او يا يو نقشونو کې تجربه کړي .

جنسي / فزيکي وده

دبلوغ سره دماشوم دبدن فزيکي تغيرات ختميږي کوم چې دښوونځي د دورې په پاې کې شروع کيږي . بلوغ له يو ناڅاپي ودې سره پيل کيږي او منځني عمر يې د انجونو لپاره ١٠کلنۍ او د هلکانو لپاره ١٣ کلنۍ ده . وده په قد او وزن کې معمولاً ډيره ځانګړې وي او تر دوو يا دريو کلو پورې تکميل کيږي . په انجونو کې په ناڅاپي توګه دثديوغټيدل اود عجان ساحه کې د ويښتانو راپيداکيدو سره يوځاي وي .مياشتني عادت په اخيرکې واقع کيږي چې دبلوغ کاميابيدو نښه ده . په هلکانوکې سريع وده دقضيب اوخصيوله غټيدو او دعجان دساحې د ويښتانو له شنه کيدو سره يوځاي وي ، همدارنګه د غږ ډبل کيدل او په مخ باندې دويښتانو راشنه کيدل هم واقع کيږي.

د نوي ځوانانو ستونزې

په ځوانانو کي دستونزو اسباب:

- **فزيکي تغيرات**: فزيکي اوهورموني تغيرات لکه په څيره کي تغير چي ځوانان متاثره کوي
- **جنسي تغيرات**: هورموني تغيرات،رسنی (فلم،او ويډيوګانې) دجنسي زده کړو کموالي اوضطراب په فزيکي ياجنسي تغيراتو چي په ځوانانو اغيزي کوي.
- **بين الفردي تغيرات** : ځواني هغه دوره ده چي په هغه کي دمور،پلار، همزولو اوټولني سره په اړيکه ساتلوکې تغيرات رابنکاره کيږي. دغه تغيرات په دي دليل سره مهم دي چي دزياتره ځوانان په ځانګړي ډول دمخالف جنس(ښځينه) په واسطه ومنل شي. ځوان اړتيا لري چي دا احساس وکړي چي د دوي چاپيريال خپل ثبات ولري. په داسي حال کي چي دوالدينو کو واضح لارښونه وجود ونه لري ، يا داچي خارجي او داخلي نړی دواړه غيري ثابت معلوم شي ،ځوانان غالبا دپريښانی ،اضطراب او غوسي احساس کوي.
- **په ارزښتونو،اخلاقي اومذهبي عقيدوکي تغير**: يو تغير د ارزښتونو اواستندردونو څخه لکه مور اوپلار څخه بڇي يا ملګروته يعني ډير ځوانان دخپلو ملګرو عقيدي او ارزښتونوته اوپه ټولنه کي نورو خلکو ته دوالدينو په پرتله ارزښت او ترجيح ورکړي.
- **خپلواکي لور ته حرکت** : له موراوپلار څخه دازادي اخستلو علاقه لرل.ځوانان فکر کوي هغه کولاي شي چي هر څه ته لاس رسي ولري چي غالبا هغه سره چي مور او پلار يي غواړي يا يي فکر کوي چي عاقلانه دي متفاوت دي. دځوانانو تر منځ دغه تضاد کيداي شي دفشار،سټريا،خفګان اوسرکشی سبب شي او هغوي د دغو موخوته درسيدولپاره هڅه او کوښښ کوي .
- **دمهارتونو کسب او ځان باندي د باور ايجادول** : داروايوهني دنظريو اړوند تر هغه چي ځوانان فزيکي جذابيت لکه زکاوت ښکلا (علمي وړتيا) اوپيسي ونه لري د خپل ځان په هکله ښه احساس نه لري. په نفس باندي دباور نه لرل هغه وخت منځته راځي چي ځوانان دټولنيزې مفاهمي مهارتونه ونه لري . موږ هريو بايد زده کړوچي څرنګه دفشارونو سره مبارزه وکړو، دمخالف جنس (ښځينه) سره اړيکه ونيسو او پيسي لاس ته راوړو . داهغه مهارتونه دي چي يوه شخص دحيات لپاره يي زدکول اړين دي.هغه وخت چي ځوان د دې مهارتونو دزدکړي له پاره محدود فرصتونه ولري . له ژوند سره ځان عيارول ورته ډير ستونزمن وي.
- **دراتلو نکي لپاره تشويش:** دحرفي يامسلک په انتخاب کي ستونزي په راتلونکي کي ممکن ستونزمن وي . دکالج ژوند ،ارزښت او دژوند طريقه دغوتشويشونو بيلګي دي چي دا ځوانان ورسره په راتلونکي کي لاس اوګريوان دي .

دځوانانو دستونزو څخه وقايه

دغه مثله ښه پيژندل شوي ده چي چرګي بڇي هڅه کوي چي خپله لاره د هګی د پوستکي دسوري کولو له لاري پيداکړي. هرکله که مشاهده کوونکي دغه پوستکي وشکوي(څيري کړي) اودچرګي له بڇي سره مرسته وکړي، هغه کولاي شي چي چټکی سره راوځي،مګردغه مرسته په اصل کي دچرګي دبڇي په زيان ده ځکه چي هغه دخپلي تجربيي اووړتياقدرت له لاسه ورکوي اودراتلونکو فشارونولپاره ممکن اماده نه وي .
ځوانان نسبتادچرګي همدي بڇي ته ورته دي. بهرراوتل،ستونزي اودهغه سره مبارزه دکوچنيوالي په دوره کي ممکن ستونزمن اودردلرونکي وي، مګرله هرهغه څه سره چي ځوان ورسره مخ کيږي دباور اويوهي مهارتونه ترې ترلاسه کوي.حتي تردي چي ځوان ناکامي هم تجربيه کوي.که والدين او نوراشخاص وګوري اوپريږدي چي ځيني وختونه ځوان هڅه کوي ترڅودستونزو له پيښدوڅخه مخنيوي کوي له ځانه څخه ساتنه کوي اوله فشارونوڅخه ځان لري

ساتي،مګردغه غيري ممکن دي او دماشومانودکمزورې تربيي سبب کرځي . ددي پرځاي موړباید دځوانانو سره دمرستي په هڅه کي و اوسو داسي چي دځوانانو د پوخوالي بي له دي چي ځوان ته دردناک اوغيري ضروري نتايج ولري، دبيلګي په توګه کله چي يو قانون ماتونه ، جنسي بداخلاقي، شديد عاطيفي تشويش ، د اکاډيمکي کاميابی نه شتون او يا دشخصيتونوترمنځ مناقشات منځ ته راغلي وي.

دځوانانو دستونزودمخنيوي لاري چاري

- **ديوبنست اعمارول** : د روحي ـــ معنوي تهداب اعمار، دمفاهمي مهارتونه ، دوه لوري احترام ، دنورور لپاره تشويش او دځوانانو دستونزو له پاره يو اخلاص رفتار له ځوانانوسره مرسته کوي تر څو له مسايلو سره په رښتني ډول په هغه حالاتوکې چي ورسره مخامخ کيږي په پوره ډول معامله وکړي. له هغوي سره مرسته کوي ترڅو دعمر په لمړنيوکلونوکې ارزښتونه فورمول بندي کړي.
- **زده کړه ـــ تعليمات** : په ځوانی کي دشرابو دځکلو دزيانونو په اړه زده کړه دمخدره توکو استعمال ، دجنسي مسايلوپوري اړوند زده کړي او روغتيائی زدکړي هم اړيني دي .
- **دکورنی بيلګه او دهغه ثبات**: موراوپلاريوله عمده تاثيراتو څخه دي چي دځوان په ژوند باندي اغيزه ولري.
- **بين الپرسونلي ملاتړ**: ځوانان چي کولاي شي په نورو ځوانانو باندي دښه ژوندکولوپه موخه اغيزه ولري يو له بل سره مرسته ممکن دحقيقي بحث له لاري او دعاطفي او ټولنيز ملاتړ له لاري مرسته کوي.
- **دوالدينو اوځوانو ملګرو لارښونه:** دحرفي انتخابول او دژوندانه دمسايلوپه اړه تدريس ،څه ډول حرفه او مسلک بايد انتخاب کړي ، په ازاد ډول دستونزو بحث کول ،دماشومانو او والیدنو ترمنځ ازاده اړيکه اړينه ده.

اووم څپرکي

دکهولت مرحله(۶۵-۱۸ کلنی پورې)

په دې برخه کې زده کړیالان دلویانو دشخصیت د ودې دعمده پیښو او ټولنیزه ودې په اړه مطالعه کوي.

موخې.

د دې برخې په پاي کې به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:

- مقدم اومنځني کهولت تشریح کړي
- دخلګوترمنځ په اړیکو(کار او کورنۍ) باندې بحث وکړي
- د Erickson دصمیمیت په مقابل کې دګوښه کیدو مرحله تشریح کړي
- دځوند دمنځنیو کلونو په ستونزو او دځوند په خوښیو باندې بحث وکړي

دکاهلي ابتدا چې یوځوالي ته درسیدو یعني دفزیکي ودې پوره کیدل او د داخلي اوخارجي پرمختګ له کنټرول سره ملګري وي. دکاهل وجود په ښه توګه پرمختیاکړي او یوله بل سره همغږی دي. که څه هم ځیني تغیرات دکاهلی په پاي کې لیدل کیږي ولې فزیکي تغیرات حداقل وي. سره له دې چې فزیکي پراختیا حداقل وي په کاهلا نوکې لوی فزیکي پرمختیاواقع کیږي چې زیاتره د دندې او یوبل سره په اړیکي پورې مربوط کیږي. منځنۍ کاهلي په فزیکي،رواني اوټولنیز ابعادوکې له تغیراتوڅخه عبارت دي. تغیرات تدریجي اوشخصي دي.

ددې دورې لمړني کلونه په اکثریت ډول دکاهل په وظیفوي اوفزیکي پرمختیا سره ځانګړي کیږي. دوخت په تیریدوسره فزیولوژیکي تغیرات هم کراردبدن دننه اودباندې واقع کیږي. متوسط کاهلی دوران دشخصي ازادۍ له لوړیدو، داقتصادي وضیعت له تثبیت اود اجتماعي اړیکوله زیاتوالي سره ملګري دي. سره له دې د مسؤلیت د زیاتوالي او مرګ ته نیږدې کیدوداحساس وخت هم دي. شخص له ځان سره فکرکوي چې نیمائي عمرئې تیرشوي اوډیري پلانونه یې نه دي عملي شوي چې دغه عمل په نوموړي کې دموقعیتې ستونزو او فشارونو دمنځ ته راتګ سبب ګرځي.

دخلګو ترمنځ اړیکې(دنده او کورنی)

په کاهلی کې دندې ترلاسه کول په ځان باندې دخودکفائي او دکورنۍ داغیزې لاندې وي . اکثره له دندې سره علاقه دشخص دمیل اړوند په واده کولو پورې تړلې وي. دکاهلي بل لمړیتوب دښځې اوکورنۍ جوړیدل دي .

د اریکسون دنظرئي له مخې کاهل په دې دوره کې تولیدونکي Generativity په مرحله کې قرار لري. که کاهل په خپلو مخوکې کامیاب شي، دتولیدونکي احساس به ولري کنه نو له دې پرته نوموړي به دناکامی او یوازې توب Isolation احساس وکړي. دمتوسط کاهلی دورې بحرانونه عبارت دي له: موخو ته دنه رسیدو احساس دي چې په لویانوکې دنارامۍ اوخفګان سبب کیږي. په متوسط کاهلانوکې بله ستونزه دا ده چې دوي دا واقیعت نه قبلوي چې ده دوي نیم عمرتیرې شوي او دژوند لږې شیبې اوکلونه پاتې دي چې نوموړي واقیعت په دوي کې داضطراب دپیداکیدو سبب ګرځي.

اتم څپرکي

دزړښت دوره(له٦٥ کلنۍ څخه پورته)

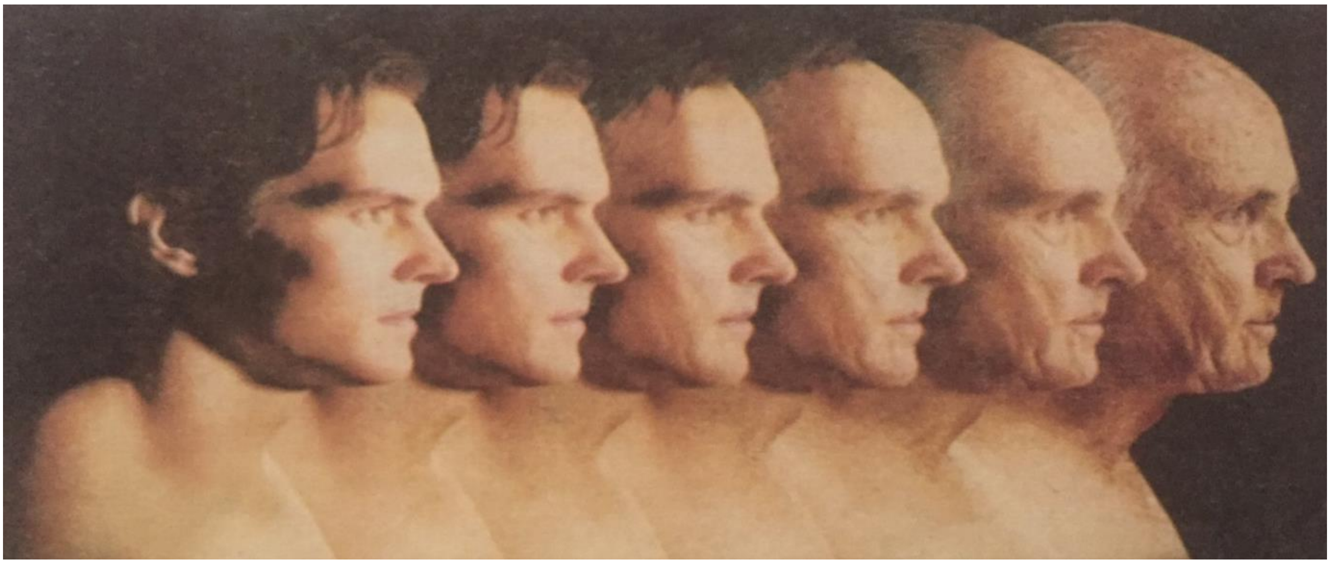
په دي برخه کي به زده کړيالان د زړښت اروپوهنه او دفزيکي تغيراتو مراحل مطالعه کړي.

زده کولاي شي.

موخي

د دي پرخي په پاي کي په زدکړيالان په دي وتوانيږي چي:

- په زړښت کي فزيکي تغيرات تشريح کړي.
- د Erickson دمايوسۍ په وړاندي دجوړجاړي مرحله تشريح کړي.
- دژوند اوزړښت کيفيت تشريح کړي.
- په زړښت کي په عاطفي اوټولنيزو تغيراتو باندي بحث وکړي.



د زړښت په دوره کي په بدن کي په تدريجي ډول سره تغيرات ښکاره کيږي. عکسي بطي کيږي، ديد کموالي مومي اوپه بدني قوت کي کموالۍ رامنځته کيږي. البته په زړښت کي ډيري معلوليتونه دځينو ناروغيو له امله لکه الزايمر،د ځواني په وخت کي له بدن څخه ډيره استفاده، دسگريټو اومخدره موادو داستعمال له امله دي.

نهم څپرکي

احساسات (Emotions)

په دي برخه کې به ذده کړیالان د عاطفې له مفهوم او د عواطفو د ارواپوهني ځانګړتیاوې مطالعه کړي.

موخي

ددې برخې په پای کې به زده کړیالان په دې وتوانیږي چې:

- انګیزه او احساسات تعریف کړي.
- تظاهر او احساس تعریف کړي.
- په بدن کې د یو عاطفي حالت په شتون کې په عمومي عکس العملونو باندې بحث وکړي.
- بدمغزي د یو عاطفي عکس العمل په عنوان تشریح کړي.
- په فرهنګي عواطفو باندې بحث وکړي.

د محرک او احساساتو تر منځ توپیر په پوره توګه مشخص نه دي. د یوي تمایزي وجي په عنوان ویلي شو چي احساسات غالبا د خارجي تنبهاتو په واسطه راولاړیږي او همغمو ځانګړو محیطو تنبهاتو پوري تړلي دي د نومړو احساساتو د راولاړیدو سبب شوي، ولي محرکات اکثره له داخلي تنبهاتو څخه متاثر دي. احساسات کولي شي چي سلوک فعاله کړي او لارښوونه ورته وکړي. همدارنګه احساسات امکان لري چي د سلوک کوونکي رفتار سره یو ځاي وي، جنسي میل یواځي یوي قوي محرک نه دي بلکه د شدید خوند منبع هم ده.

احساسات ممکن په عین حال کي د موخي د ترلاسه کولو له پاره ترسره شي، مونږ په دي خاطر ځیني فعالیتونه ته لاس اچوو کوم چي پوهیږو زمونږ له پاره خوندور دي. د محرک او احساس ترمنځ اړیکه او هم خپله د محرک تعریف په اروا پوهنه کي د بد قسمته مسایلو له جملي څخه شمیري.

ډیري خلک په غوسه، ویره، خوند او غم د احساساتو په ډله کي راوړي ولي لوږه او تنده په روح لرونکو حالاتو کي حسابوي چي د محرک په نقش کي عمل کوي. د دوي توپیر په څه کي دي؟ ولي لوږه د احساساتو برخه نه ګڼو؟ په دي اړه وضاحت او روښانتیا شتون نه لري.د محرک بیلول له احساس څخه په دي فرضیي ولاړ دي چي احساسات غالبا د بهرنیو تنبهاتو له امله رانځ ته کیږي او احساسي اغیزي له هغو محیطي تنبهاتو څخه عبارت دي چي احساس یي رامنځ ته کړي. له بل پلوه محرکونه غالبا د داخلي تنبهاتو تر اغیزي لاندي دي او په طبعي ډول د ټولنیزو شیانو لکه غذا او اوبو ته راجع کیږي. بیا هم نوموړي توپیرونه په ځینو برخو کي ریښتني نه دي. د بیلګي په توګه یو باندیني مشوق لکه د یوي خوندوري غذا خوند یا یو کولي شي د لوږي سبب شي او پرته لدي چي د داخلي لوږي نښي نښاني شتون ولري. داخلي محرکات لکه د غذا شدید محرومیت کولي شي احساسات راپیدا کړي.که چیرته پیدا شوي سلوکونه د احساسي یا عاطفي اغیزو سره ملګري وي، هر څومره چي ممکن وي مونږ په معیني لحظي کي موخي ته د رسیدو لپاره هڅه کوو ترڅو د احساساتو لپاره کومه توجیه پیدا نه کړو. کله چي له محرک څخه خبري کوو غالبا زمونږ تمرکز په موخه لرونکي فعالیتونو وي. د هیجان، ذهني تجربو او عاطفي په بحث کي رفتار ته ورته توجه په نظر کي نیسو. معمولا کله چي له خپلو احساساتو څخه خبریږو چي زمونږ هڅي موخي ته د رسیدو لپاره له مانع سره مخامخ کیږو (قهر، ناامیدي) یا موخي ته رسیږو (خوند او خوشحالي).په تیرو کي، اروا‌پوهانو د احساساتو په ډلبندي کي ډیر سخت بند پاتي وو او هڅه یي کوله هغه نقطي پیدا کړي چي له هغي څخه په ګټه اخستني سره احساسات لکه غم، تنفر بي علاقه کیدل، کینه، غبطه او وجدان درجه بندي کړي. دا ډول لټي دومره ارزښتناکي نه وي. د روان بحث په اړه دا ویلي شو چي اکثر احساسات کولي شو مطبوع (لکه خوشحالي او عشق) یا نا مطبوع لکه (قهر او ویره) وشمیرو. له دي څخه پرته، ډیري کلمي چي د احساساتو بیانونکي دي کولي شو د شدت د درجي له مخي یي ډلبندي کړو. جفتي کلیمي لکه خفګان او غوسه، رنځ او عذاب، غوسه او غم د احساساتو د شدت له مخي ورته په کي اشاره شوي ده.

پاریدنه او احساس

احساس د تنبه په وړاندي د مغشوش حالت، د شدید غبرګون او بي تعادل کیدو او ناڅاپي حالت په عنوان سره تعریف شوي. کله چي له شدید هیجان لکه ویري یا قهر سره مخامخ کیږو غالبا له خپل بدني تغیراتو څخه خبریږو او نوموړي تغیرات په لاندي ډول تجربه کوو: د زړه ضربان چټک کیدل، د تنفس د شمیر ډیریدل، د خولي او مري وچیدل، د عضلاتي ټون زیاتوالي، خوله کیدل، د پښو او لاسونو رپیدل او زړه بدوالي.

د فزیولوژیکي تغیراتو عمده برخه چي د پاریدني د احساس په وخت کي منځ ته راځي، د سمپاتیک عصبي سیستم د فعالیت لمسونه ده چي د اضطراري اعمالو په وړاندي د بدن د اماده کولو دنده پرغاړه لري.

سمپاتیک سیستم د لاندینیو تغیراتو سبب ګرځي:

1. د ویني فشار او د زړه ضربان ډیریږي
2. تنفس تیزیږي
3. د سترګو ګاتي (کسي) پراخیږي

4. خوله کيدل ډيريږي، د خولي د لاړو او مخاط ترشح کميږي
5. د ويني د قند سطحه پورته ځي ترڅو ډيره انرژي برابره کړي
6. د زخمي کيدو په وخت کي وينه په چټکي سره لخته کيږي
7. د کولمو او معدي حرکات کميږي، وينه د معدي او کولمو په ځاي دماغو او مخططو عضلاتو په لور جريان پيدا کوي
8. د پوستکي ويښته ودريږي او د پوستکي د دانه دانه کيدو سبب کيږي.

سمپاتيک سيستم ژوندي موجود د انرژي مصرف ته اماده کوي. لکه چي هيجان له منځه ځي پارا سمپاتيک سيستم چي د انرژي د ساتني دستګاه ده، کنترول په غاړه اخلي او ژوندي موجود خپل طبعي حالت ته بيرته راګرځوي.

د احساس تظاهر

د احساس تظاهر په ماشومانو او حيواناتو کي د سرچالزداروين توجه سخته ځان ته جلب کړه. داروين د احساساتو په اړه يوه تکاملي نظريه وړاندي کړه د داروين په نظر د احساس د تظاهر ډيري نموني په خلکو کي د ارثيت الګو وي چي په اصل کي د ژوندانه د ادامي لپاره ګټور ثابت شو. د بيلګي په ډول د رد يا بيزاري د تظاهر اساس له يو ناخوښ ځيز څخه د خلاصون لپاره کوښښ دي چي يو ژوندي موجود له هغه سره لاس او ګريوان وو. د داروين په وينا بيزاري په ساده بڼه د داسي شي په معني ده چي د خوند له مخي بي خونده وي اما دا چي بيزاري د زړه خوړلو وسيله هم ده چي عموما له ترېو تندي او له ناخوښ شي څخه حرکت کول يا د ځان ساتلو سره يوځاي وي.معلوميږي چي د صورت ځيني حالات يوه کلي معني لري صرف نظر له دي چي خلکو په کوم ډول فرهنګي برخه کي ژوند کړي وي. په يو حالت کي کله چي خلکو له پنځه مختلفو فرهنګونو څخه (امريکا، برازيل، چيلي، ارجنټاين او جاپان) د غم، خوشحالي، بيزاري، ويري او تعجب د تظاهر عکسونه وليدل، هغه احساسات چي صورت د هغي حالت استازولي کوله په اساني سره وپيژندل. حتي قبايلي لري پراته خلک يي له غربي فرهنګ سره يي هيڅ ډول تماس نه درلود (فور وداني قبايل په نيوګينه کي) په دي توانيدلي چي د صورت علايم په درست ډول تشخيص کړي. امريکايي زده کړيالانو چي د بوميانو د تظاهر د احساس ويډيوګاني وکتلي د هغوي احساسي حالت يي پوره تشخيص کړ، که څه هم چي ويره له بي زړه توب سره مغالطه کاوه.

د پاريدني مطلوبي سطحي

احساسات زموږ په ژوند کي څه رول لوبوي؟ ايا زموږ لپاره ګټور دي؟ ايا زموږ سره د ژوند په دوام کي مرسته کوي؟ يا عمدتا د اختلال او ورانوني سرچيني دي؟ دي سوالونو ته ځواب د نظر وړ احساساتو په شدت پوري اړه لري.

ملايمه پاريدنه زموږ د هوښياري او علاقه مندي احساس د هغي تکليف په وړاندي چي لرو يي، لوړوي. مګر کله چي احساس شديد وي طرف د خوشحالي د ماهيت يا خفګان له نظره معمولا کړنو ته تردي کموالي ورکوي. د پاريدني په کښته سطحو کي مثلا د پاڅيدو په وخت کي عصبي دستګاه ممکن کاملا فعاله نه وي او حسي پيغامونه ورته ونه رسيږي د پاريدني په منځني سطحي کي د کړنو ميزان په مطلوب ترينو حدودو کي دي. د پاريدني په لوړو سطحو کي د شخص کړني زياتوالي احتمالا په دي دليل چي مرکزي عصبي سيستم مجبور دي چي په عين وخت کي د محرکاتو په مقابل کي ډير غبرګون وښايي او له دي امله د مناسبو ځوابونو د وسايلو مجموعه، له شکلونو سره مخامخ کيږي.خلک د دي امله چي هيجاني پاريدني څومره د هغوي سلوک مختل کوي، يو له بل سره توپير لري. د خلکو کتنه د بحرانونو په جريان کي لکه

اور اخيستنه يا ناڅاپي سيلابونه د دي سبب کيږي چي ۱۵٪ خلک په دي وختونو کي له ځانه جوړښتيز سلوک ښيي او ډيري له دوي يعني ۷۰٪ له ځانه د خفګان ډول ډول درجي ښکاره کوي، که څه هم توانيږي تر څو اغيزمن عمل وکړي.پاتي ۱۵ سلنه خلک دومره بي زړه کيږي چي هيڅ کار نه شي ترسره کولي. نوموړي خلک ممکن د ښځو په چغو يوي خوا بلي خوا منډي کړي او يا کاملا يو بي هدفه او نامناسب کار ترسره کړي.

کله ناکله هيجانونه ژر نه تخليه کيږي همدارنګه بي حله پاتي کيږي. ممکن موقعيت چي د شخص د ناقراري سبب ګرځي مثلا (له ريس سره د نظر اوږد اختلاف) يا د ويري باعث کيږي (د خپلوانو د مزمنو ناروغيو په اړه فکر کول) چي وختونه په برکي نيسي. په دي حالاتو کي شديده پاريدنه کولي شي د شخص د ورځنيو وظايفو په سرته رسولو کي خنډ واقع شي. ځيني وخت دوامداره احساسي تش کولي شي چي په جسمي روغتيا اغيزه پري باسي. د جسماني بدني راون د بيداري نښي دي اما علت يي رواني دي. ځيني ناروغي لکه د معدي زخم، ساه لنډي، نيم سري، دويني فشار او جلدي زخمونه د احساساتي فشارونو پوري تړلي دي. بايد په دي خاطر ښکاره شي چي احساسي فشارونه کولي شي چي شخص او د هغي کړني وځنډوي.

د احساساتو په تظاهر کي د زده کړي رول

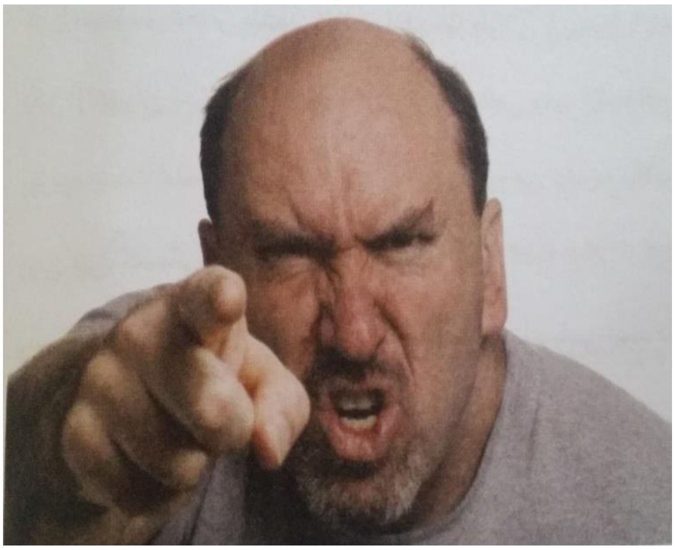
که څه يو شمير حرکتونه او حالتونه امکان لري چي په فطري يا خاصو احساساتو سره تړلي وي ځيني نور د خاصو فرهنګونو له لاري زده کيږي. يو اروا پوه، چينايي داستانونه د مطالعي لاندي ونيول ترڅو معلومه کړي چي چينايي ليکوالانو څخه ډول انساني بيلابيل هيجانونه تصوير کړي دي. د هيجان په وخت کي زياتره بدني تغيرات (لکه سور کيدل، د رنګ الوتل، يخه خوله، لړزه، د پوستکي دانه دانه کيدل) د چينايانو په تخيلي داستانونو کي د غربي داستانونو په ډول د احساس نښي وپيژندل شوي اما چينايان ځيني کاملا متفاوت روشونه د احساس په څرګندولو کي لري. هغوي د تعجب ښودلو لپاره ژبه دباندي راوباسي، يا د لاسونو يو په بل وهلو سره هغوي کي د ناکامي نښانه ده او د غوږونو ګرول په دوي کي د خوشحالي نښه ده.ماهر هنرمندان کولي شي د ځينو نمونو څخه په استفادي سره له صورت، غږ، طنين او حرکات چي ليدونکي يي پيژني، هر ډول د نظر وړ احساس هغي ته انتقال کړي. هغه کسان چي له موږ څخه لږ د هنر مهارت لرونکي دي د پاريدونکي احساس په وخت کي کولي شي له مبالغي سره د احساساتو په تظاهر کي مقصود قرارداد نورو ته انتقال کړي د بيلګي په ډول د غاښونو سولول يو له بل سره او يا د موټي مړل د غوسي په وخت کي او د وريځو پاس وړل د شک يا نه تاييدولو نښانه ده.

د بدمغزي ژوند پايي يا قاعدي

د بدمغزي د بيولوژيک قاعدي په اړه د موجوده شواهدو حاصل هغه څيړني دي چي د حيواناتو د هايپوتلاموس د ځانګړي برخي ملايم الکتريکي تنبه په هغوي کي د بدمغزي د سلوک سبب ګرځي. کله چي د پيشو هايپوتلاموس د هغه الکترودونو په واسطه چي په هغه کي په کار وړل شوي، تحريک شوي حيوانات له ځانه غږ وباسي، د هغوي د بدن ويښتان سيده ودريږي، د سترګو کسي يي پراخه کيږي او په موږک يا په بل شي چي په پنجره کي وي حمله کوي. د هايپوتلاموس د بلي ناحيي تحريک کاملا متفاوت سلوکونه منځ ته راوړي. ددغه ډول غوسه لرونکي ځوابونو پر ځاي ليوه په سړه سينه او د غلا په شکل د ښکار په لور ځي او ښکار کوي.

په عالي تي لرونکو کي دغه ډول بدمغزه غريزي د قشر د مخ په وسيله کنټرول کيږي او په نتيجه کي زياتره د تجربي تر تاثير لاندي دي. په بيزوګانو کي چي په ګروپي ډول ژوند کوي يو سلسله د سلطه نيوني مراتب منځ ته راځي.

یو یا دوه مذکري بیزوګاني د مشري دنده په غاړه اخلي او نور په مختلفو برخو کي امرونه مني کله چي هایپوتلاموس هغه بیزو چي په نورو مسلطه ده د برق جریان په واسطه تنبه شي نو ژوندي موجود په ټولو لاس لاندي بیزوګانو باندي حمله کوي. مشابه تحریک په بیزوګانو کي چي د مراتبو په سلسله کي په ښکته برخه کي قرار لري، د حیوان د ګوښه کیدو او د ضعیفي تحریک پواسطه بروز نه کوي. هایپوتلاموس ممکن پیغام د قشر مخ ته واستوي په داسي حال کي چي د بدمغزي مرکز په فعالیت شروع کړي وي اما د قشر مخ د هغه څه په غبرګون کي چي په چاپیریال کي تیریږي او د تیرو خاطرو تجربي دي په نظر کي نیول کیږي.



انسانان هم په ځینو عصبي میکانیزمونو باندي سمبال دي چي هغوي ته امکان ورکوي چي بدمغزه رفتار وکړي. اما ددغي میکانیزمونو فعالیدل د دماغ په کنترول کي دي. ځیني خلک چي په مغزي زیان اخته دي امکان لري د محرک چي په طبیعي ډول د بدمغزي سلوک نه ایجادوي بدمغزه غبرګون له ځانه ښکاره کوي. په داسي مواردو کي د دماغ د قشر نظارت مختل کیږي. اما په سالمو خلکو کي د دفعاتو شمیر چي په هغوي کي بدمغزه سلوک تظاهر کوي. صورتونه چي دغه ډول رفتار خپلوي، موقیعتونه چي په هغه کي بروز کوي، ټول تر یو حده د یادوني او ټولنیزو اغیزو تابع دي.

بدمغزي د یو زده کړل شوي ځواب په توګه

د ټولنیزي زده کړي په نظریه کي بدمغزي له ناکامي څخه لاسته راغلي غریزه نه ده او ددي پر ځاي هغه څه ته ویل کیږي چي بدمغزي له نورو زده کړل شویو غبرګونونو سره هیڅ ډول توپیر نه لري. بدمغزي ممکن د مشاهدي او یا تقلید له لاري زده کړل شي او هر څومره چي ژر تقویه شي د هغي د واقع کیدو چانس زیاتیږي، هغه شخص چي موخي ته د رسیدو له امله ناکام پاتي شي یا د استرس تولیدونکو پیښو له امله ناراحته شي، نامطلوبه هیجاني پاریدني تجربه کوي. غبرګون چي دغه پاریدني راکموي له دي سره تړاو لري چي شخص د استرس د کمولو او له هغي سره د توافق لپاره کوم غبرګونونه زده کړي دي. ناکام شخص ممکن له نورو اشخاصو سره دوستي وکړي، بدمغزي وکړي، ګوښه کښیني، حتي د ناکامیو د پټولو لپاره له نورو هڅو څخه کار واخلي یا په مخدره موادو او یا شرابو باندي ځان روږدي کړي او په دي کارونو سره ځان ته ارامي ورکړي. نوموړي شخص ممکن داسي ځواب ووایي چي په تیر وخت کي د ناکامي په له منځه وړلو کي کامیاب و. ددي نظریي اړوند ناکامي په ځانګړي توګه هغه اشخاص بدمغزه خواته بیایي چي د ناراحت کونکو حالاتو په وخت کي بدمغزه رفتار او سلوک یي زده کړي وي.

د ټولنیزي زده کړي د نظریي اړوند، نامطبوع تجربي د هیجاني پاریدني د ایجاد سبب کیږي. ناکامي په اصل کي خپلو موخو ته نه رسیدل دي چي نوموړو موخو ته د رسیدو لاري بندي وي چي یو له نامطبوع تجربو څخه دي. مګر نوري تجربي هم شته دي د بیلګي په ډول جسمي ناراحتي هم هیجاني پاریدني زیاتوي او که د زیاتوالي لپاره کافي نښي نښاني هم موجود وي ممکن د بدمغزي سبب شي.

په يوه څېړنه کي هغه خلک چي مجبورو و په ګرمی خوني کي کار وکړي د هغه خلکو په پرتله چي په يخي خوني کي کار وکړي ډير بدمغزه نه وو ولي کله چي دواړو د بدمغزي تمرين وليد نو لمړي ډلي خلکو د دويمي ډلي په پرتله ډيره بدمغزي وښوده. له دي څيړنو څخه دا نتيجه اخيستي شو چي پاريدنه د هغي له منشاء څخه صرف نظر د بدمغزي په ډيريدو کي رول لري داسي چي د بدمغزي محرکات شتون ولري. شايد د تاوتريخوالي يو عمده برخه چي په اوسني ټولنه کي مشاهده کوو په ترکيب کي يي دوه عاملونه وجود لري. شديده پاريدنه د ورځني ژوند د فشارونو له کبله او د محرکاتو د وسيع نشر له امله چي د بدمغزي غوښتونکي دي.

د بدمغزي تقليد

ځيني څيړني څرګندوي چي بدمغزه غبرګونونه ممکن د تقليد کولو له امله زده کړل شي د وړکتون ماشومان چي له يو غټ کس څخه يي د بدمغزي سلوکونه ليدلي وي وروسته ډيري کړني د هغي د بدمغزي د سلوک په شمول له هغي څخه تقليدوي. د ازمايښت په پراخيدو سره دوه روايته فيلمبرداري کيږي (يو له فلمونو څخه د يو لوي کس د بدمغزي رفتار او په بل فلم کي يو کارتوني شخصيت هماغه بدمغزه سلوک اختياروي) د دي ازميښت پايلي هم د توجه وړ وي د سوالګر په وړاندي د بدمغزي سلوک په کوچنيانو کي چي دواړه فلمونه يي ليدلي وو د هغو ماشومانو په اندازه وو چي په لويانو کي يي د بدمغزي سلوک ليدلي وو.

لاندي د بدمغزي د رفتار ميزان په هر يو ازمايښتي ګروپ او هم په دوو ګروپونو کي ددي ښکارندوي دي چي هيڅ تمرين يي نه دي ليدلي او تمرين او د فلمونو ليدل د بدمغزي د سلوک د ډيريدو سبب کيږي.

لسم څپرکي

زده کړه او حافظه

پدي برخه کي به زده کړيالان د زده کړو له تيوريو او د حافظي له مفهوم سره اشنا شي.

موخي

ددي برخي په پاي کي به زده کړيالان په دي وتوانيږي چي:

- زده کړه تعريف کړي
- د زده کړي تيوري تشريح کړي (کلاسيک مشروط جوړونه، عملي مشروط جوړونه)
- د مشروط جوړوني د تطبيق فهم په ورځني ژوند کي ننداري ته وړاندي کړي
- د زده کړي سبکونه تشريح کړي
- د حافظي مفهوم تعريف کړي
- د هيروني د پروسو فهم ننداري ته وړاندي کړي
- د حافظي مختلف ډولونه (لنډمهاله او اوږدمهاله) تعريف کړي

زده کړه او حافظه (Learning and memory)

د زده کړي تعريف:

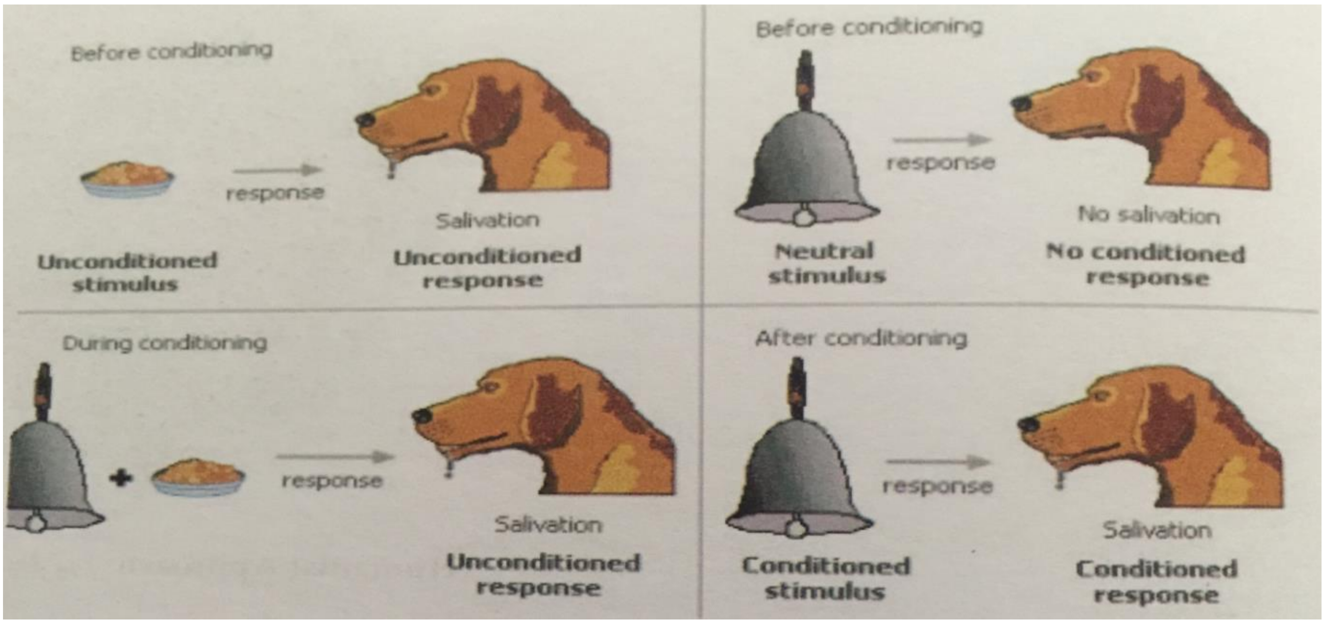
عموما زده کړه په شخص کي د تغير راتگ دي چي د نوموړي شخص د تجربي له امله منځ ته راځي. زده کړه د پوهيدو، واضح کيدو او د زده کړل شوي شي په کار اچولو يوه پروسه ده. يا په بل عبارت زده کړه د ياد کړل شوي پوهي پلټل، کشفول، تغير ورکول او پراخوالي ته وايي. زده کړه هغه وخت واقع کيږي چي د زده کوونکي سلوک يا پوهه بدلون ومومي.

زده کړه په سلوک يا پوهي کي نسبتا يودايمي تغير دي چي په تجربو باندي ولاړدي. موږ د زيږون په وخت کي ځيني سلوکونه له ځانه سره لرو، پوهه او نور کړه وړه پخپل سري ډول د ذهني پرمختيا له کبله زده کوو. په حقيقت کي زده کړه زموږ په سلوک کي يو اساسي رول لوبوي. دا زده کړي برکت دي چي موږ په هغه شخصيت تبديلوي چي همدا اوس يو.

د زده کړي تيوري

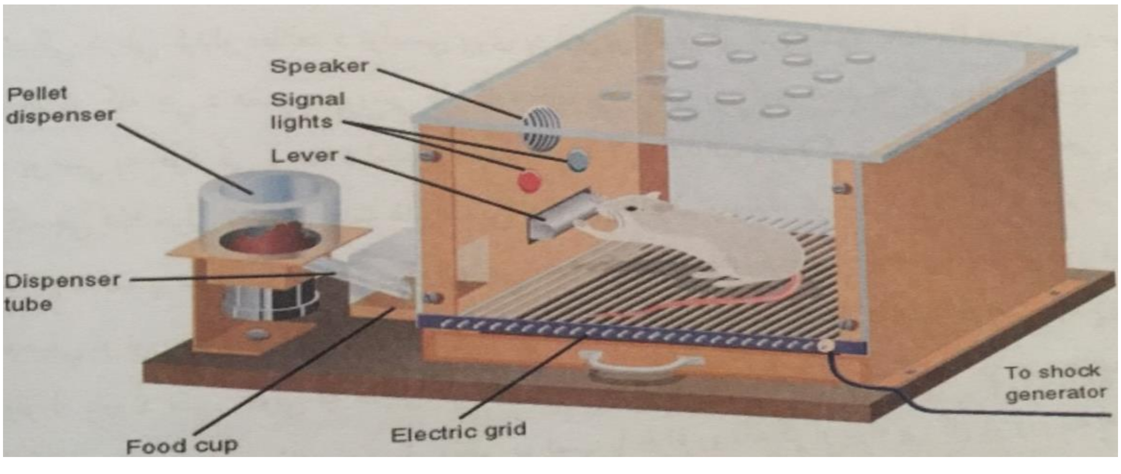
کلاسيک شرطي کيدل(Classical conditioning)د کلاسيکي شرطي کيدلو مطالعه د نولسمي پيړي په لومړيو کلونو کي شروع شوه، ايوان پاولوف يو روسي فزيولجست کله چي د هضم په پروسي کار کاوه ځان يي دهغي زده کړي ته متوجه کړ. پاولوف متوجه شو چي د يو سپي په خوله کي د غذا د لوښي په ليدلو سره د لاړو افرازات شروع کيږي پداسي حال کي چي نور سپي کله چي غذا خولي ته وړي لعابيه غدوات يي افرازيږي.

پاولوف وموندله چې دغه سپي د غذا په لیدو سره د هغې په خوند هم پوهیدلي او پریکړه یې وکړه چې دغه سپي ته تربیه ورکړي چې عین وخت کې نور شیان لکه موسیقي او نور هم زده کړي. د پاولوف د تجربو مطابق څېړونکو یو کپسول د لعابیه غدواتو د اندازې د معلوملو له پاره د سپي خولې ته داخل کړ او وروسته یې د سپي یو لوښي لور ته متوجه کړ چې غوښه په اوتوماتیک ډول په هغه کې ځای نیوه. څېړونکي یو لمپ یا څراغ روښانه کړ او بیرته یې گل کړ وروسته له څو ثانیو څخه یې غوښه د لوښي داخل ته واچوله، سپي چې وږي کیده ډیره اندازه لعابیه مواد یې افرازول.   د لعابیه غدواتو دغه افراز د غیر شرطي شوي غبرگون (unconditioned response) په نوم یاد کړ. ښکاره شوه چې زده کړه تراوسه ترسره شوي نه ده. دغه پروسیجر څو ځله تکرار کیده: نور بیا غذا. که چیرته سپي دغه پروسیجر زده کړي وي څېړونکي لامپ روښانه کوي مگر سپي ته غذا نه ورکوي. د سپي پواسطه د لعابیه غدواتو افراز دشرطي شوي غبرگون (conditioned response) په نامه یادیږي.



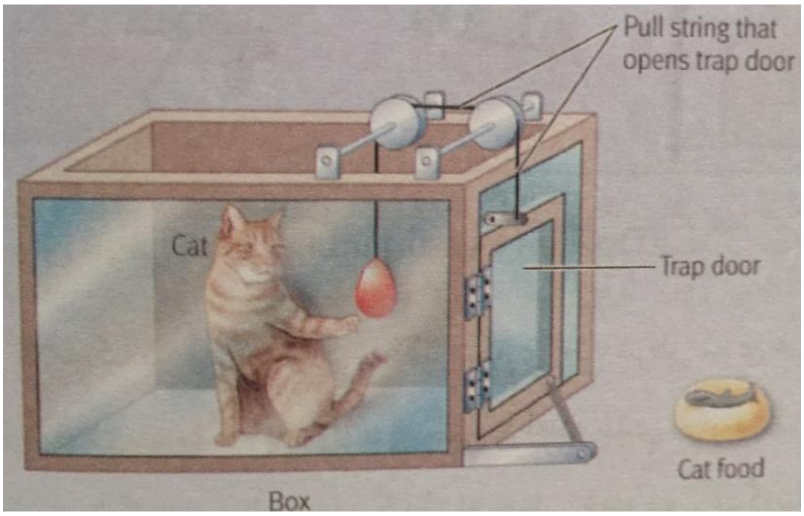
اغیزمن شرطي کیدل (operant conditioning)

په کلاسیک شرطي کیدلو کې، غالبا ښکاري چې شرطي شوي غبرگون دیوي غیر شرطي تنبه په وړاندي طبیعي غبروگون دي. د بیلگي په ډول د یو سپي د لعابیه غدي افراز دغذا په وړاندي یو طبیعي غبرگون دي. غالبا د ژوند روزمره سلوکونه د فعال شرطي کیدلو له جملي څخه دي. غبرگونونه د دي امله زده کیږي چې په چاپیریال باندي اغیزه کوي، کله چې یو شحص یا حیوان یو کار ترسره کوي دهغي تکرار دهغه فعالیتونه په عواقبو پوري تړلي وي.



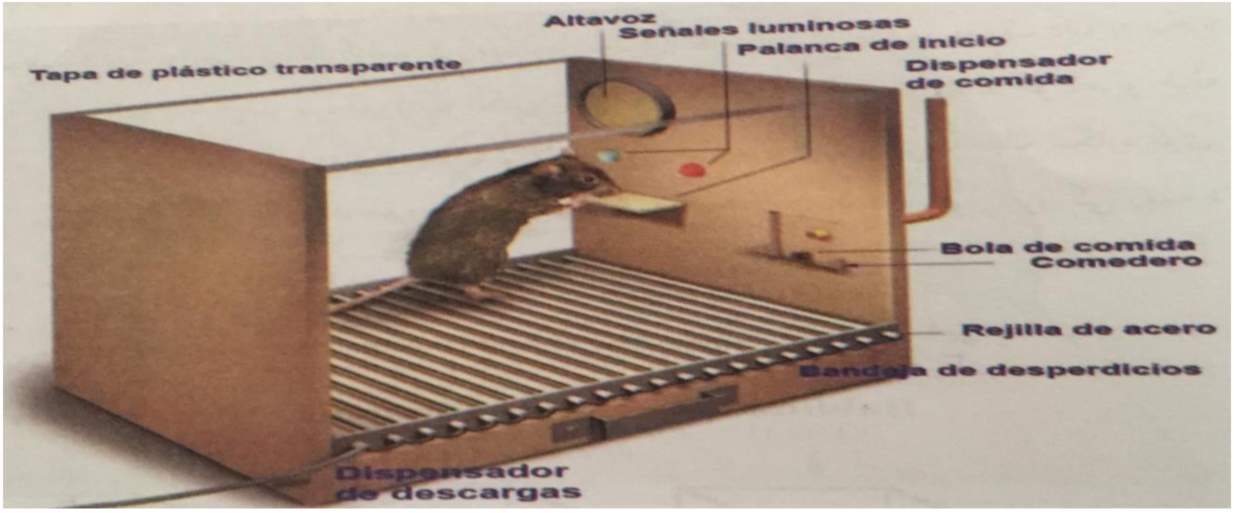
داغیزقانون (law of effect)

د اغیزمنو شرطي کیدلو مطالعه د وروستي پیړي په شروع کي د توراندیک پواسطه صورت ونیو. هغه غوښتل چي څرګنده کړي چي په انسانانو کي زده کړه د حیوانانو په څیر یوه دوامداره پروسه ده، هغه یوه پیشو په یوه پنجري کي چي د پنجري دروازه دیو ګیرک په واسطه بندیده او تړل کیده واچوله او یو کب یي له پنجري څخه د باندي واچوه، پیشو لومړي هڅه وکړه چي د پنجري د سوریو تر منځ خپله پنبه وباسي او ماهي دننه کړي کله چي کامیابه نشوه بالاخره هغه ګیرک چي دروازه پري بنده شوي وه وواهه او دروازه یي خلاصه کړه او ماهي یي وخوړ. دغه پروسیجر دویم ځل تکرار شو او پیشو د دغي مرحلي دوهي ځل هم تکرار کړي. دغه ازموینه دومره تکرار شوه چي پیشو پوهه شوه چي د دروازه د خلاصولوله پاره باید له ضربي څخه کار واخلي او دروازه خلاصه کړي او پنجري کي د اچوولو وروسته یي دروازه په ضربي سره خلاصه کړه. مالومه شوه چي د پیشو کار هوښیارانه دي مګر توراندیک عقیده لرله چي پیشو کي کوم بصیرت موجود ندي بلکي پیشو هغه دامتحان او غلطي کولو وروروسته یاده کړه او کله چي پایلي ته ورسیده نوموړي زده کړه په هغه کي قوي شوه. توراندیک دغه ډول زده کړي ته اغیزقانون نوم ورکړ. هغه عقیده لرله چي په اغیزمن شرطي کیدلو کي، حیوان د یو شمیر چانسي غبرګونونه له منځه هغه انتخابوي چي مثبته پایله ولري.



د سکینر ازمایښتونه

سکینریوه پنجره په بنده هواکي کیښوده اودهغه شاوخوایي یو موږک پریښود، موږک پنجره ولیده اوهغي ته داخل شو. سکینرهرځل چي موږک پنجري ته دخلیده موږک ته یي یواندازه غذاورکوله چي دازمایښت دغه برخه اغیزمن شرطي کیدلو ته ورته وو. هغه وروسته داسي ترتیب ورکړچي هرځل به چي لامپ د پنجري دننه روښانه کیده نوموږک به پنجري ته دا خلیده اوهغي ته به یي غذا ورکوله چي دغي پروسي ته د توپیر کونکي ټیسټ وایي. په دي اوموینه کي د ګروپ نور دتوپیر اچوني د تنبه په ډول عمل کاوه.



په روزمره ژوند کي دشرطي جوړوني کارونه

دشرطي کيدلو تقويه کول (conditioned reiforcement)

غالبا تقويه کول چي مخکي پري بحث وشو له ابتدايي نوعي څخه دي. ځکه چي ابتدايي غرايز لکه اوبه او خواړه مرفوع کوي او دا په روزمره ژوند کي دومره اساسي نه دي. اما که د ابتدايي تقويه کولو سره کومه تنبه ملګري وي کولي شي دثانوي تقويه کولو تر عنوان لاندي دنده ترسره کړي. زموږ روزمره ژوند دډغي ثانوي تقويي سره مخامخ دي چي بيلګي يي پيسي او مکافات دي. پيسي قوي تقويه کوونکي دي ځکه چي کولي شي لومړني تقويه کوونکي لکه غذا، لباس او نور واخلي.

عموميت ورکول او توپيراچونه (generalization and discrimination)

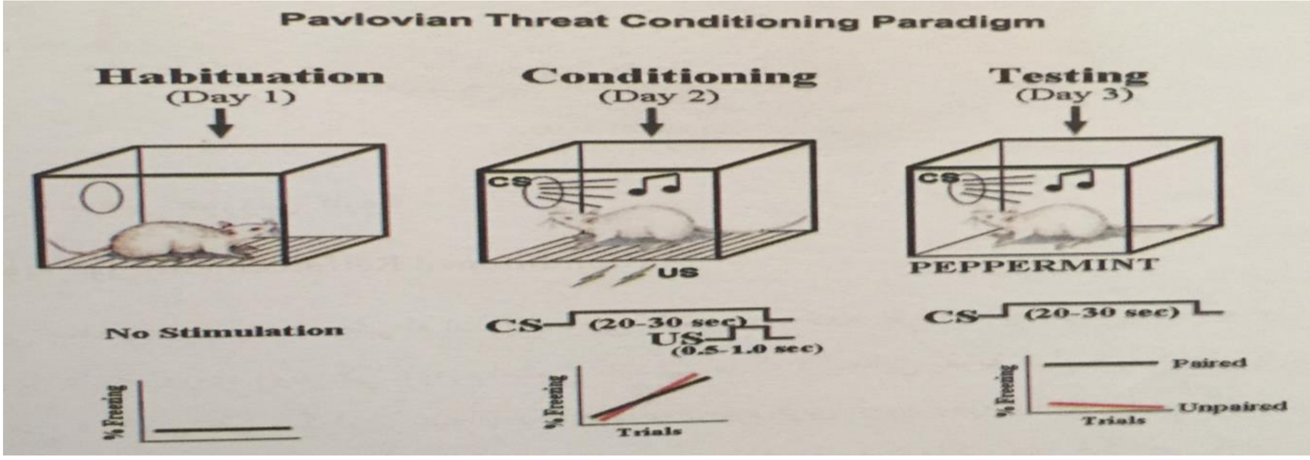
کله چي يو شرطي شوي استجواب ديوي ځانګړي نبني په واسطه ايجاد شي، نور ورته تنبهات هم هماغه ځواب ايجادوي چي دي پروسي ته عموميت ورکول وايي.

توپيراچونه: دتنبهاتو ترمنځ له توپير اچولو څخه عبارت دي.

عموميت ورکول او توپير اچونه زموږ په روزمره ژوند کي هره ورځ پيښيږي. د بيلګي په ډول هغه ماشوم چي پخپل کور کي سپي لري که چيرته بل سپي هم ووينې کوښښ کوي چي له هغه سره لوبي وکړي. پداسي حال کي چي ماشوم د توپير کولو په پروسه کي په دي پوهيږي چي له بل سپي سره بايد دخپل سپي په شان رفتار ونه کړي.

شرطي شوي ويره (conditioned fear)

کلاسيک شرطي کيدل په احساسي غبرګونونو کي مهم رول لوبوي. تصور وکړي چي يو موږک دننه په پنجره کي دي او دلامپ په روښانه کيدلوسره موږک يوالکترونيکي شاک تر لاسه کوي. وروسته له څو تجربو څخه که لامپ روښانه شي او موږک الکترونيکي شاک تر لاسه نکړي بيا هم د ويري نښي له ځانه ښکاره کوي. تجربه ښايي چي دانسان اکثره ويري له دغي شرطي کيدلو څخه دي چي په شرطي شوو ويرو کي ريښه د کوچنيوالي له وخته وي.



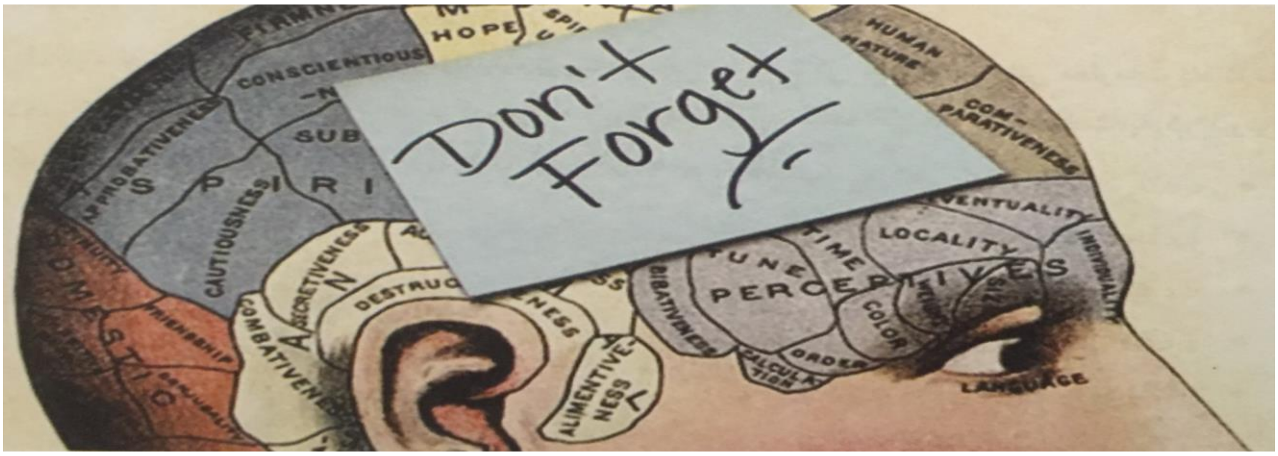
شرطي کيدل او دوايي تحمل (conditioning and drug tolerance)

هغه خلک چي د مورفين په ډول له مخدره درملوڅخه استفاده کوي بايد هر ځل د درملو دوز له هغه څخه دوه برابره دي کړي تر څو درمل په هغه باندي اغيزه وکړي. له دي پيښو څخه ځيني يي فزيولوژيکي اما داسي معلوميږي چي ځيني

نوريي په کلاسيک شرطي کيدو پوري اړه لري. د مخدره موادو له دوامداره استعمال سره د شخص حساسيت زياتيري هغه بايد زياته اندازه درمل استعمال کړي تر څو د درملو د استعمال سره درد له منځه لاړشي. دا مسله پدي خاطر نه ده چي د درد ضد درملو اغيزه کمه شوي ده بلکي په شخص کي د درد په وړاندي د حساسيت ډيروالي د دي سبب دي.

حافظه (memory)

حافظه د ژوندي موجود د معلوماتو د ذخيره کولو، حفظ کولو او په ياد راوړلو له وړتيا څخه عبارت ده. حافظه دري مرحلي لري: رمزه ساتنه (encoding)، ذخيره (storage)، بيا موندنه (retrieval).



د حافظي مختلف ډولونه

لنډمهاله حافظه (short term memory)

دغه حافظه شخص ته اجازهورکوي چي ځيني شيان يي له تياري نيولو څخه د څو ثانيو په موده کي ذهن او ياد ته راوړي. د مالوماتو د رمزساتني له پاره بايد موږ په هغي پاملرنه وکړو. په لنډمهاله حافظي کي موږ هغه څه په ياد راوړو چي هغي ته پاملرنه او توجه کوو. له دي وجي ډيري شيان اصلا زموږ حافظي ته نه ننوځي او وروسته بيا زموږ حافظي ته نه راځي. ږغيز رمزساتنه د ږغ له لاري د معلوماتو په يادول دي، د بيلګي په توګه د ټيليفون د يوي شميري په ياد راوړلو له پاره مونږ د هغي ټالي او زنګ په ياد راوړو. په تصويري رمزساتني کي مونږ د يو شي تصوير په ياد راوړو.

اوږدمهاله حافظه (long term memory)

اوږدمهاله حافظه له هغوي معلوماتو څخه عبارت ده چي تر ډير وخته دانسان په ذهن کي باقي پاتي کيږي چي دغه زمان له څو دقيقو څخه دانسان تر ټول عمره پوري دي. په اوږدمهاله حافظه کي رمزساتنه د دي پري ځاي چي تصويري يا غږيزوي، مفهومي وي يعني دهغي مفهوم په حافظه کي ذخيره کيږي. په ډيرو برخو کي مونږ پيښه ياد ته راوړو ولي دهغي ترمنځ جزيات اواړيکه نامعلومه ده. له مفهوم سره دهغه اړيکه ورکول موږ کولي شو هغه د تل له پاره په ياد راوړو. په ډيروبرخو کي موږ نشوکولي معلومات ياد ته راوړو، بي له دي چي نوموړي معلومات واقعا له لاسه تللي وي.

دهيرولوپروسه (forgetting):- هيرول يا ياد ته نه راوړل يوه ناڅاپي يا دوامداره پروسه ده چي په هغي کي شخص پخواني معلومات ياد ته نشي راوړي. معلوميږي چي دغه ددماغو د کيمياوي سويي دتغيراتوپه نتيجه کي ده چي دوخت په تيريدو واقع کيږي. نوموړي پروسه په لنډمهال او اوږدمهال کي دخرابتيا سبب ګرځي

یوولسم څپرکی

ذکاوت او انګیزه

پدي برخه کي به زده کړیالان د ذکاوت او انګیزي د مفاهیمو او په روزمره ژوند کي د دي مفاهیمو د اهمیت / تطبیق په اړه مطالعه وکړي.

موخي

ددي برخي په پاي کي به زده کړیالان په دي وتوانیږي چي:

- د ذکاوت مفهوم تشریح کړي
- د ذکاوت د اندازه کوني د مفهوم فهم ننداري ته وړاندي کړي
- د ذکاوت د اندازه کوني میزانونه مشخص کړي
- د ذکاوتي ټسټونو ځانګړتیاوي تشریح کړي
- دانګیزي تیوري تشریح کړي
- دلاس رسي یا ناکامیدو له پاره دانګیزي د اساستو د تطبیق فهم بیان کړي

انګیزه سلوکونه ځانګړي لوري ته هدایت کوي چي په شخص کي د خوند دپیداکیدو سبب ګرځي یا دناراحتي د ښه کیدو سبب کیږي مثلا خواړه، څښاک، سکس او نور. انګیزي دهغي داغیزو پواسطه مشخص کیږي چي عبارت دي له دخوند یا ناارامتیا رامنځته تګ. نوموړي اغیزو ځیني ارواپوهان دي ته اړ کړل تر څو ووایي خوند مروجو پیسو ته ورته دي، د هر هغه کارونو د ترسره کولوله پاره چي ترسره کوو ارزښت ښکاره کوي. خوند معمولاً له هغه کړنو سره ملګري دي چي په خلکو کي د فزیولوژیکي خوښي د احساس سبب ګرځي او هم دشخص د ژوندي پاتي کیدو سبب ګرځي. په نوموړي خوندونو کي دغذا اوبو او جنسي خوندونه شامل دي. معلومیږي چي دبدن دداسي سیستم لرونکي دي چي مختلف خوندونه درجه بندي کوي او دهغي مطابق خوندونو ته لومړي توب ورکوي دغه فزیولوژیکي سیستم mesolimbic dopamine system نومیږي. د دي سیستم نیورونونه د دماغو په علوي ساقي (upper brain stem) پوري تړل شوي دي او هغه اکسونونه ددماغي برخه ته رسیږي. نوموړي نیورونونه له ډوپامین نیوروټرانسمیټر څخه د سیالو د انتقال له پاره کار اخلي.

دغه سیستم دزیات خوند لرونکو کړنو پواسطه لکه خوړل، څکل او جنسي اعمالو پواسطه فعالیږي. دغه سیستم د مخدره درملو لکه کوکاین، امفتامین او هیروینو پواسطه هم تنبه کیږي. معلومیږي چي انګیزي د دي سیستم تر تاثیر لاندي دي مثلا د خوندورو خوړو خوړل د دي سیستم د تنبه پواسطه د خوند داحساس او د تنبه سبب ګرځي او له غذا سره د بعدي مخامخ کیدو په صورت کي دغذا خوړلو میل پیداکوي. صنعتي ډوپامینونه او مخدره درمل هم ورته اغیز رامنځته کوي.

په اداري کارونه او زده کړه کي استفاده

دتعلیمي ارواپوهانو له پاره انګیزه یوه جالبه موضوع ده ځکه چي انګیزه دزده کړیالانو په زده کړه کي اساس رول لري. انګیزه په زده کړي باندي څواغیزي دا چي محصل څه ډول زده کړه خپلي اصلي هدف ټاکي، لري:

1. دزده کړیالانو د سلوکو هدایت دخاصو موخوپه لور (تعلیم)
2. په زده کړیالانو کي دانرژي زیاتوالي او دهغي د کامیابي له پاره هڅه
3. دمحصل د ادراکي پروسي ارتقاء
4. د زده کړیالانو د فعالیت ډیروالي او دهغي د هڅو دوام
5. د دي تعینول چي کوم شیان باید په زده کړیالانو کي تقویه شي
6. په دقیق او مکمل ډول د دندي د ترسره کولو له پاره زده کړیال ته لارښونه کول

څرنګه چي داخلي انګیزه تل په زده کړیال کي موجوده نه وي. ځیني وختونه د موقعتي انګیزو دایجاد اړتیاوي چي په تعلیمي محیط پوري اړه لري کوم چي استاد ایجادوي.

په تجارت کي انګیزي تطبیق

مازلو د انساني اړتیاوو د هرم په ښکتني سویي کي د پیسو لاسته راوړل یوه قوي انګیزه ده اما دغه انګیزه ډیر کم وخت خلک تشویقوي. د مازلو دهرم په لوړوسویو کي احترام لري، په رسمیت پیژندل او شخص د تعلق احساس موسسي ته کولي شي په یوه موسسه کي ددوامداره کارله پاره یوه قوي انګیزه وي.

دهوښ مفهوم :-د اروا یو خصوصیت دي چي پکي ډیري ذهني پیاوړتیاوي لکه دعلت پیداکول، پلان جوړونه، دستونزوحل، مغلق تفکر، یادول اوژبه شامل دي.

دهوښ د اندازه کوني مفهوم

په اکثره موسساتوکي دخلکو ترمنځ شخصي توپیرونه په ځانګړي توګه ذهني او هوښي وړتیاوي اندازه کیږي. ماشومان په لومړنیو ښوونځیو کي غالبا د هغوي ذهني پیاوړتیا ددي پروسیجر لاندي ترسره کیږي. دغه ټستونه له زده کړیالانو سره مرسته کوي ترڅو خپلو پیاوړتیاو او استعدادونو باندي پوه شي او مناسب مسلک دخپلي پیاوړتیا او خوښي په مطابق انتخاب کړي

ستانفورد ـــ بینیت د اندازه کوني مقیاس

دغه ټست لومړي دستانفورد لخوا اما ده شوي اوبنیت هغه ستندرد او په هغه یي بیا کتنه کړي ده. دغه ټست تراوسه پوري څو ځلي تجدید نظرشوي. دزږښت سره دغه ټست په ارواپوهنه کي دهوښ داندازي کوني تر ټولو ښه طریقه ده. ترومن دبینیت د عقلي عمر مفهوم راواخست او هغي ته یي پرمختیا ورکړه، ترومن دماشوم دعقلي سویي له پاهر یو فرمول ایجاد کړ چي عقلي عمر تقسیم په واقعي عمر ضر ب دسلو سره عبارت دي. IQ=MA/CA*100

که عقلي او اصلي عمر یو له بل سره مساوي وي د (100) عدد لاسته راځي. که عقلي عمر له اصلي عمر څخه کم وي لاسته راغلي عدد له (100) څخه کم وي. که عقلي عمر له اصلي عمر څخه زیات وي لاسته راغلي عمر له (100) څخه لوړ دي. دستانفورد دعمر په مقیاس کي اکثرا له IQ څخه استفاده کیږي.

Stanford binet intelligence scale

Genius	Over140
Very superior	120-139
Superior	110-119
Average	90-109
Dull	80-89
Borderline	70-79
Moron	50-69
Imbecile	20-49
Idiot	Below 20

وشلر داندازه کوني معیار

په 1939م کال کي وشلر دهوښ د اندازه کوني له پاره یو نوي ټسټ ته پرمختیا ورکړه. پدي خاطر چي فکر یي کاوه چي دبنیت دهوښ ټست دماشومانو دخبروپه مهارتونو باندي تاکید کاوه او دکاهلانو لپاره ګتورنه دي. دوشلر داندازه کوني معیار په دوه برخوویشل شوي دي: دژبي معیار او دندي د تر سره کولو معیار، چي د دواړو برخو دنمروجمع کول اي کیو تشکیلوي. هغه وروسته دکوچنیانو دهوښ داندازه کوني له پاره بل معیار ته پرمختګ ورکړ.

د ګروپي وړتیا ټست:

د ګروپ د وړتیاوو ټست د یو شخص د هوښیاری د اندازی لپاره اماده شوی. او د هغی د سرته رسولو لپاره باید امتحان ورکونکی او امتحان اخیستونکی سره مخامخ شي. د ګروپي وړتیاوو په ټسټ کی بالعکس امتحان د زیاتو خلکو لپاره دی او سوالونه هم ځلور ځوابه دی.

د ښه هوښی ټسټ ځانګړتیاوی

د اعتماد وړ: د هوښ ټسټ باید د اعتماد وړ وی یعنی که د مختلفو خلکو پواسطه په مختلفو موقعیتونو کی تطبیق شی نو په لاس راغلی نمری باید ډیر زیات اختلاف ولری.

اعتبار لرل: خپله ټسټ باید داسی وی چی د مفهوم لرلو او پوهیدلو لپاره کومه ستونزه رامنځ ته نه کړی. د مثال په ډول که د هوښیاری د ټسټ سوالونه مغلق او بی مفهومه وی نو اعتبار یي د سوال لاندی راځی.

تمت بالخیر

ماخذ :دغضنفر انستیوت اروا‌پوهنه