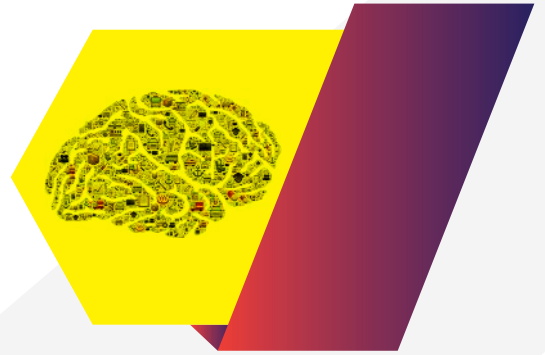


صفات شخصیتی: شخصیت بیانگر شیوه منحصر به فرد تفکر و احساسات و زمینه ساز رفتارهای شماست. صفات شخصیتی بر حالات خلقی، نگرش‌ها و دیدگاه‌های فرد در زندگی موثر است و به عنوان عامل اصلی تفاوت بین انسان‌ها به صورت ذاتی (زمینه ژنتیکی) و اکتسابی (تحت تاثیر محیط و آموزش) شکل گرفته و در تعاملات فرد با محیط و گروه‌های اجتماعی بارز می‌شود.



هیجان: هیجان حالت پیچیده‌ای از احساسات و متشکل از برانگیختگی فیزیولوژیک، رفتار آشکار و تجربیات آگاهانه شما است که تحت تاثیر تغییرات جسمانی و روان‌شناختی شکل می‌گیرد. هیجانات با مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی همچون خلق و خو، شخصیت و انگیزه‌های افراد در ارتباط بوده و افکار و رفتار افراد را هدایت می‌کند. خشم، شادی، غم، ترس، حسادت و نفرت نمونه‌هایی از هیجانات پایه در افراد هستند.

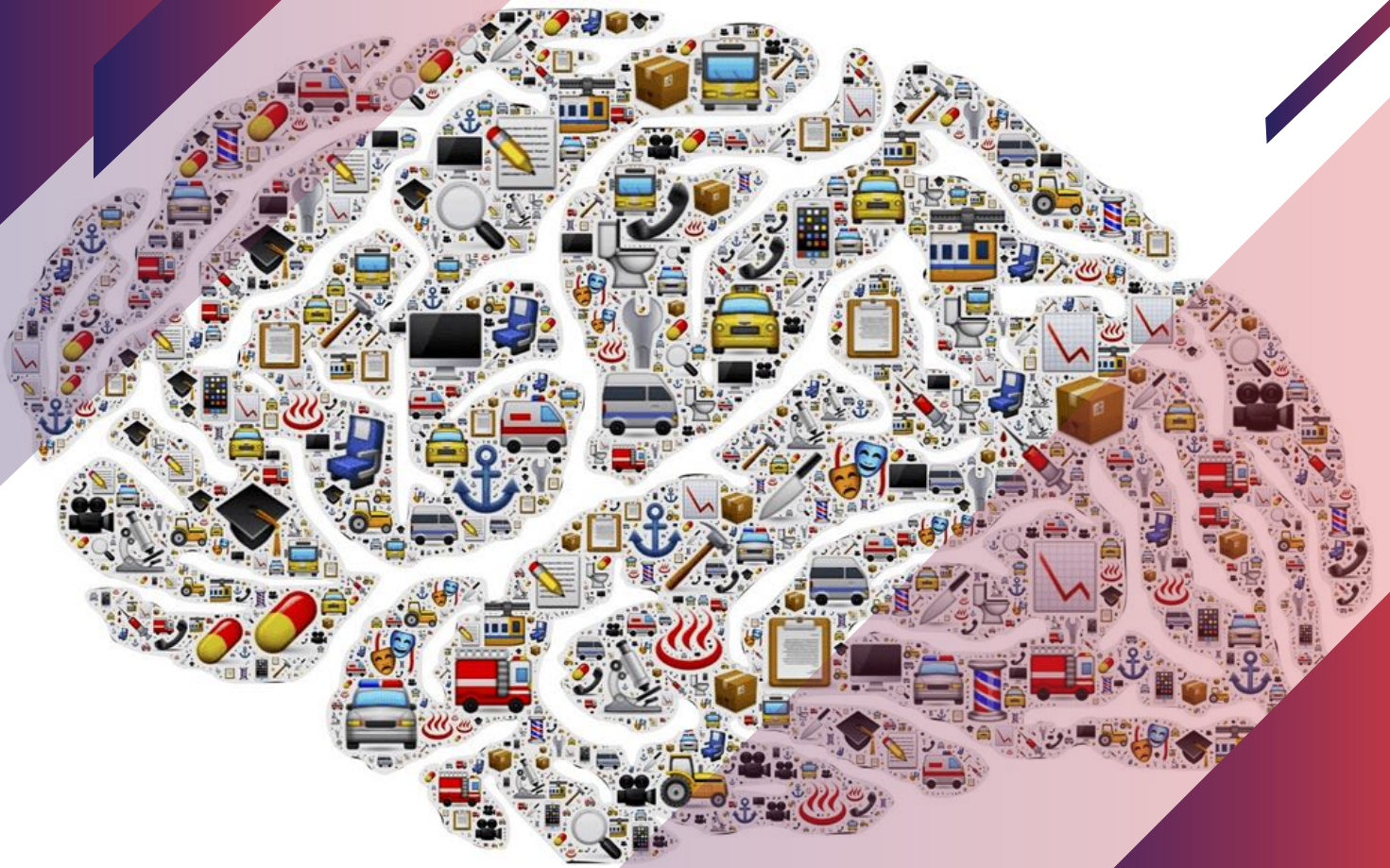


فرایندهای شناختی: شناخت‌ها در بردارنده کلیه فرایندها و کارکردهای ذهنی هستند که مسئولیت کنترل و هدایت افکار، رفتار و هیجانات را بر عهده دارد. فرایندهایی همچون حافظه، توجه و تمرکز، انعطاف‌پذیری، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و حل مسئله از جمله فرایندهای شناختی اساسی هستند که زمینه فعالیت‌های هوشمندانه را در افراد فراهم می‌کند.

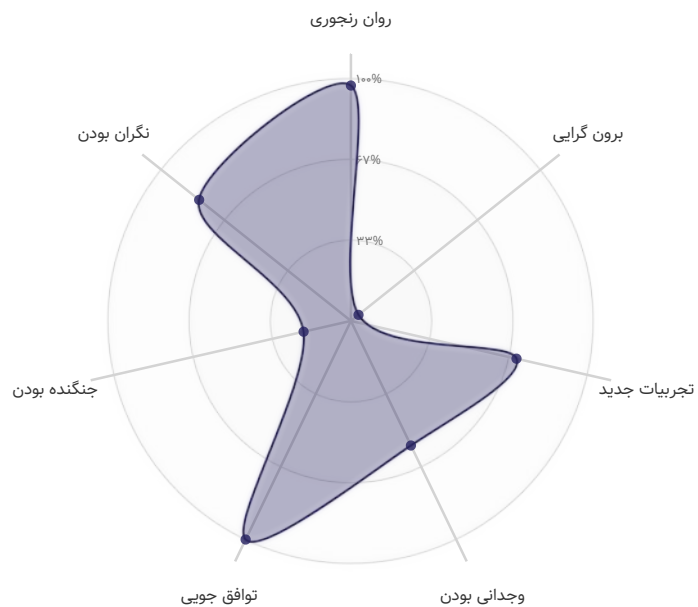


موفقیت تحصیلی: موفقیت در زمینه تحصیل و شغل به معنای قابلیت پیشرفت و مشارکت هدفمند در فعالیت‌های ضروری برای انجام موفقیت‌آمیز در این دو حوزه است. رضایت و انگیزه درونی از اکتساب دانش و مهارت در حوزه‌های تحصیلی و شغلی، تلاش مستمر در طول مسیر، دستیابی به مدارج قابل قبول علمی و عملی پس از فراغت از تحصیل و همچنین قابلیت ارتقاء شغلی در زمان اشتغال از جمله نشانه‌های سطوح بالا در این ویژگی هستند.



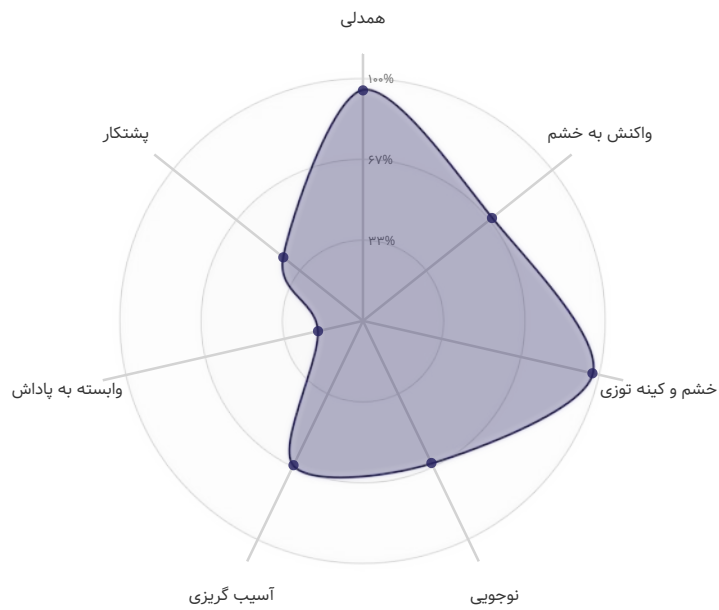


صفات شخصیتی



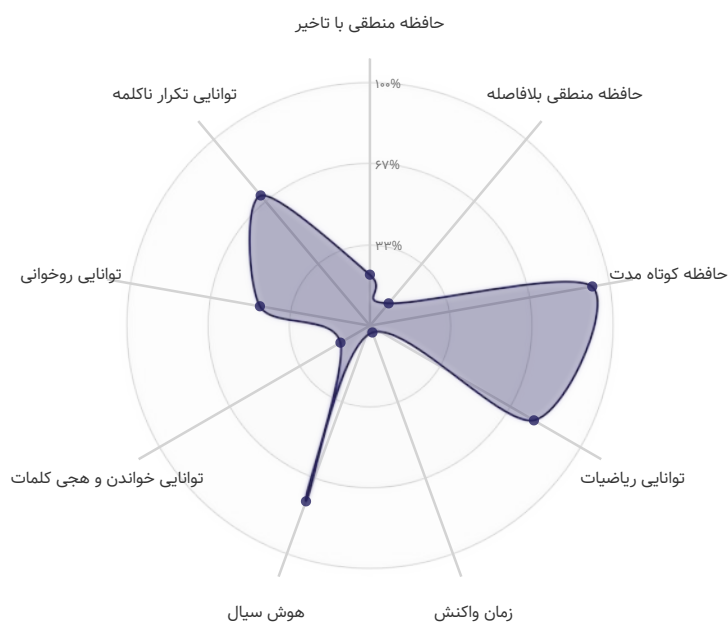


هیجان





فرایندهای شناختی





گزارش تفسیری جامع ژنتیکی-روانشناختی

در این گزارش ترکیبی از ویژگی‌های رفتاری فرزند شما در حوزه‌های مختلف ارائه شده است. توجه داشته باشید که هیچ یک از این ویژگی‌ها به تنهایی منفی و یا مثبت نیستند و کاملاً تحت کنترل شرایط محیطی شما قرار دارند. توصیه‌های ارائه شده در این بخش براساس مهم‌ترین صفات شناسایی شده در تفسیر تست ژنتیکی و آزمون‌های روانشناختی فرزند شما تدوین شده و بیانگر زمینه‌ها و امکانات بالقوه‌ای است که در هریک از ویژگی‌های شخصیتی؛ شناختی و هیجانی دیده شده است. باید توجه داشت با سبک زندگی صحیح و تغییرات بهینه محیطی (خانواده و مدرسه) می‌توان زمینه به حداکثر رساندن نقاط قوت را فراهم کرد و از آسیب‌های ناشی از نقاط ضعف احتمالی پیشگیری نمود.



گرایش به روابط اجتماعی

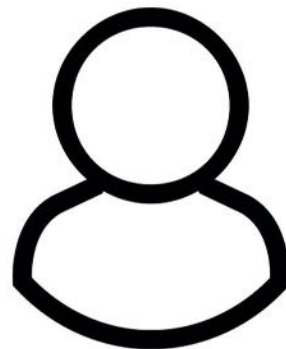
فرزند شما به لحاظ وراثتی کاملاً مستعد صفت درون‌گرایی است و فعالیت‌های انفرادی برای او مطلوب‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود. درون‌گرایان به هیچ‌وجه افراد منزوی نیستند بلکه بر خلاف افراد برون‌گرا انرژی خود را با تفکر و تعمق در خلوت و تنهایی خود کسب می‌کنند. باید توجه داشته باشید چنین ویژگی‌هایی را به خصوص در دوران نوجوانی فرزند خود که در مرحله هویت‌یابی است، به‌خوبی مدیریت کنید. سطح بالای توافق‌جویی به بهبود کیفیت تعاملات فرزند شما کمک می‌کند. کنترل هیجانات منفی و پرورش همدلی و هوش هیجانی موضوع مهمی است که توجه به آن کیفیت روابط اجتماعی فرزند شما را بهبود خواهد داد. به این موضوع در زمینه انتخاب رشته تحصیلی، شغل و تفریحات فرزند خود توجه کنید و تلاش کنید فضایی فراهم گردد تا مسائل محیطی مانع از پرورش توانایی‌های او نشود. لازم است نشانه‌های بیشتر ویژگی‌های ارتباطی فرزند خود را به مرور زمان شناسایی کنید. در این زمینه از مشورت متخصصان حوزه روانشناسی بهره‌مند شوید.

توانایی ابراز وجود

به دلیل برتری غالب زمینه وراثتی صفت درون‌گرایی ممکن است شاهد تفاوت‌های جدی در فرزند خود در مقایسه با دیگران در شیوه برقراری ارتباط باشید، اما به یاد داشته باشید که این ویژگی منحصر به فردی در اوست که می‌تواند در آینده به عنوان یک نقطه مثبت بسیار مفید و موثر باشد. پروفایل ژنتیکی فرزند شما نشان دهنده گرایش پایدار و مداومی است که همواره منتظر رویدادهای منفی باشد و این موضوع بر نوع نگاه و رفتار کودک شما در زندگی اثر خواهد داشت (شخصیت نگران). رفتار و واکنش‌های والدین در تشدید این نوع نگرش در کودکان بسیار اثرگذار است. در این موضوع لازم است زمینه‌های استرس و نگرانی در والدین نیز شناسایی و رفع گردد. توجه داشته باشید که آگاهی از نگرانی‌ها و هیجانات منفی مانند ترس، خشم و غم - که جزو هیجانات طبیعی ما انسان‌ها هستند - می‌تواند آمادگی و احتمال موفقیت ما را در مواجهه با شرایطی که نگران‌کننده و چالش‌انگیز هستند افزایش دهد. باید توجه داشته باشید که در آینده با پرورش عزت‌نفس و اعتماد به نفس و مهارت‌های جرات‌ورزی، شرایط بسیار مطلوبی برای بیان دیدگاه‌ها و اظهار نظر او در موقعیت‌های مختلف فراهم کنید و به او اجازه دهید از ظرفیت‌های شناختی خود در محیط نیز به خوبی بهره‌مند شود.

در مورد شما....

در این بخش نگاه کلی به تمام ویژگی‌ها و استعداد‌های شناسایی شده می‌پردازیم:



ظرفیت‌های منحصر به فرد شناسایی شده در زمینه وراثتی فرزند شما مهم‌ترین دلیلی است که شما را برمی‌انگیزد تا نسبت به اصلاح و تغییر رفتار خود و محیط در جهت شکوفایی این ویژگی‌های نهفته به طور جدی اقدام کنید. به یاد داشته باشید مشکلات بزرگ امروز، مسائل کوچک دیروز هستند که به موقع حل نشده اند! بنابراین آنچه امروز در رفتار فرزند شما دیده می‌شود، تحت تاثیر زمینه وراثتی و محیطی است که برای او ایجاد کرده‌اید. هم اکنون که آگاهی بیشتری از ویژگی‌های او به دست آورده‌اید زمان آن فرا رسیده است تا محیط خانواده و سبک فرزندپروری خود را در جهت رشد بیشتر و حذف آسیب‌ها اصلاح و تعدیل کنید. کلید اصلی این تغییرات بهبود کیفیت تعامل شما با فرزندتان است. در ادامه پیشنهاداتی در راستای ارتقا کیفیت سبک فرزندپروری با هدف پیشگیری از مشکلات رفتاری فرزند به شما ارائه می‌گردد و توصیه می‌شود در خصوص شیوه اجرای این تکنیک‌ها حتما از خدمات مشاوره تخصصی بهره‌مند شوید.

گاهی شرایط به دلیل تغییرات موجود در محیط و رویدادهای پیش‌بینی ناپذیر آن‌گونه که ما انتظار داریم پیش نمی‌رود. با توجه به ویژگی‌های شناسایی شده در تفسیر تست ژنتیکی فرزند شما ظرفیت هوش، حافظه منطقی، حافظه کوتاه‌مدت و دستاوردهای آموزشی بالا مزیت‌های ویژه‌ای هستند که در صورت فراهم بودن شرایط محیطی بسیار مطلوب و اثربخش خواهند بود.

مهارت‌های یادگیری خواندن و نوشتن در زمینه وراثتی در فرزند شما نسبتا مطلوب است. لازم است پیش نیازهای این توانایی‌ها را با ارزیابی‌های دقیق عصب‌شناختی شناسایی کنید و برنامه‌های آموزشی/توانمندسازی ویژه‌ای متناسب با سن و علاقمندی‌های او داشته باشید. برنامه‌های حمایتی ویژه‌ای برای یادگیری ریاضی با توجه به استعداد برجسته فرزند خود در پیش بگیرید. زمینه پیشرفت در دستاوردهای آموزشی فرزند شما در سطح بالایی قرار دارد که به برنامه‌ریزی صحیح و استعدادیابی دقیق تحصیلی در سنین بالاتر نیاز دارد. لازم به ذکر است بسیاری از توانایی‌های انسان که زمینه‌ساز موفقیت فردی و اجتماعی است در شرایط محیطی و وجود مشوق‌های هدفمند پرورش می‌یابد.





بنابراین تلاش کنید به فرزندتان در انتخاب اهدافی متناسب با نیازها و علائق او کمک کنید و انگیزه‌های درونی لازم برای دستیابی به این اهداف را در او پرورش دهید. گرایش نسبی صفت وجدانی بودن (مسئولیت پذیری) موضوعی است که به شدت در برنامه‌های فرزندپروری خود مورد توجه قرار دهید. سبک فرزندپروری شما باید با انعطاف‌پذیری و فرصت‌های خلاقیت همراه باشد.

گرایش ذاتی قوی شناسایی شده درون‌گرایی زمینه بسیار خوبی برای انجام فعالیت‌هایی را فراهم کرده است که نیاز به تفکر و تعمق دارد. بنابراین در صورت پرورش حافظه و توانمندی‌های حل مسئله و استدلال (با توجه به ظرفیت ژنتیکی بسیار خوب) به خوبی قادر خواهد بود از چنین زمینه‌ای در موقعیت‌های تحصیلی و شغلی بهره‌مند گردد. ظرفیت حافظه و قدرت استدلال به خوبی در رشته‌های تحلیلی مانند علوم پزشکی، فنی-مهندسی، علوم پایه و حقوق موثر خواهد بود. با توجه به اینکه زمینه قابل ملاحظه‌ای در تجربه نگرانی در ساختار ژنتیکی فرزند شما دیده شده است؛ پیشنهاد می‌شود به منظور موفقیت بیشتر همزمان با آموزش روش‌های تنظیم هیجان و مدیریت استرس در جهت ارتقا ظرفیت‌های شناختی او مانند توجه و تمرکز، حافظه و برنامه‌ریزی نیز اقدام کنید و محیط و رفتار اطرافیان را با راهنمایی متخصصان تنظیم کنید.



پیشنهاداتی

در جریان بهبود مسیر زندگی

- برنامه‌های Brain Train را برای ارتقا هرچه بیشتر ظرفیت‌های شناختی به طور منظم در برنامه‌های فرزند خود داشته باشید. نمونه‌هایی از این برنامه‌ها در جلسه پایانی به شما ارائه شده است.
- در صورت ادامه ضعف مشاهده شده فعلی در ظرفیت‌های شناختی لازم است برنامه‌های منظم نوروتراپی را در پیش بگیرید.
- والدین اولین الگوهای کودکان و منبع شکل‌گیری بسیاری از رفتارها و نگرش‌ها در آن‌ها هستند. بسیاری از مشکلات هیجانی مانند غم، اضطراب، پرخاشگری -حتی در شرایط وجود زمینه قوی وراثتی- تحت تاثیر حالات خلقی و روانی والدین است. بنابراین در صورتی که نشانه‌هایی از تنش و مشکلات خلقی را تجربه می‌کنید به سرعت از مشاوره‌های تخصصی برای رفع این مشکلات استفاده کنید.
- با توجه به توانمندی وراثتی در سرعت واکنش، لازم است مشکلات احتمالی در پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری و حل مسئله در محیط را که به افزایش زمینه‌های اضطراب و افسردگی در سنین بالاتر خواهد انجامید، با کمک متخصصان بررسی کنید.
- صفات شخصیتی و تفاوت‌های فردی فرزند خود را با دیگران بپذیرید و تلاش کنید سبک زندگی متناسب با ویژگی‌های او را پیاده کنید و از مقایسه جداً پرهیزید. با افزایش سن به میزان بیشتری به این تفاوت‌ها پی خواهید برد.

● کنترل اضطراب و تنش و هیجانات منفی و در ادامه شناسایی منابع ایجادکننده آن در فرزند شما مهم‌ترین موضوعی است که باید در اولویت قرار گیرد. منشا اضطراب فرزند خود را علاوه بر زمینه وراثتی شناسایی شده در محیط خانواده و سیستم ارتباطی خود با او جستجو کنید. ممکن است بررسی وضعیت اضطراب و تنش‌های شما به عنوان والدین در این زمینه مورد نیاز باشد.

● مداخلات روانشناختی در زمینه مدیریت و شناخت هیجانات را به طور ویژه در کنار اصلاح سبک فرزندپروری خود با کمک متخصصان حوزه روانشناسی در برنامه‌های زمانی مشخص انجام دهید. لازم است انتظارات خود از فرزندتان را بازنگری و تعدیل کنید.

● تلاش کنید از فضاهای مختلف در خانه برای پرورش شناخت، ابراز احساسات و هوش هیجانی در فرزند خود بهره‌مند شوید. علت بسیاری از مشکلات هیجانی در دوران نوجوانی و بزرگسالی عدم شناخت دقیق و ناتوانی در ابراز احساساتی مانند خشم، غم، حسادت و ... است که زمینه آن در دوران کودکی ایجاد شده است. یکی از مهم‌ترین منابع چنین احساساتی را می‌توان در روابط میان والدین و ایجاد فضای همدلی و درک مشترک جستجو کرد.

● مهارت‌های خواندن را با توجه به ظرفیت شناسایی شده در پروفایل ژنتیکی او تقویت کنید و اجازه دهید بخش مهم و ثابتی در برنامه‌های پرورشی فرزند شما باشد. در کنار مهارت‌های خواندن به تقویت مهارت ریاضی به عنوان یک استعداد ویژه نیز در او توجه ویژه داشته باشید. استرس و هیجانات منفی به شدت عملکرد تحصیلی فرزند شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد.





● کنترل هیجانات منفی را از اصلاح رفتار خود آغاز کنید! به یاد داشته باشید که شما مهم‌ترین الگو برای فرزندتان هستید و در صورتی که از این قابلیت برخوردار نباشید بروز مشکلات هیجانی و رفتاری در او دور از انتظار نخواهد بود.

● تلاش کنید از فضاهای مختلف در خانه برای پرورش شناخت احساسات و هوش هیجانی (EQ) در فرزند خود بهره‌مند شوید. علت بسیاری از مشکلات هیجانی در دوران نوجوانی و بزرگسالی عدم شناخت دقیق احساسات است که زمینه آن در دوران کودکی است.

● روش‌های مدیریت و کنترل رفتارهای نامطلوب در فرزند خود را فراگیرید. با اصول مهمی که برای وضع قوانین و دستور دادن در محیط خانواده ضروری است، آشنا باشید و همواره برای مواجهه صحیح با بد رفتاری های فرزند خود آماده باشید. همه کودکان لازم است یاد بگیرند که حدود و قوانین را بپذیرند و ناکامی خود را هنگامی که به خواسته های خود نمی‌رسند، کنترل کنند.



جمع بندی نتایج پروفایل ژنتیکی و ارزیابی بالینی

لطفا در زمان مطالعه این گزارش به نکات زیر توجه داشته باشید:

شواهد ارائه شده در خصوص زمینه‌های ژنتیکی موجود در این گزارش صرفاً به عنوان یک پیش آگهی و احتمال وجود پتانسیل برخی از اختلالات روانشناختی هستند. لازم است در کنار این نتایج به گزارش ارزیابی بالینی توجه ویژه‌ای داشته باشید و نشانه‌های محیطی ایجادکننده و حتی تشدیدکننده این مشکلات را با کمک متخصص شناسایی و درصدد رفع آنها اقدام کنید.



مجموعه نشانه‌های ژنتیکی شناسایی شده زمینه وراثتی متوسطی در مشکلات اختلال نقص توجه همراه با بیش‌فعالی (ADHD) و زمینه مشکلات طیف اوتیسم را نشان می‌دهد. با توجه به ارزیابی بالینی و رده سنی فرزند شما در زمان تست، نشانه‌های این مشکل در شرایط فعلی فرزند شما به ویژه در حوزه توجه و تمرکز قابل تشخیص است. توجه داشته باشید مشکلات احتمالی در دوران مدرسه و یا موقعیت‌های دیگر علاوه بر این زمینه وراثتی به عدم ارتقا و توانمندسازی فرزند شما در حوزه‌های مختلف شناختی مانند حافظه، تمرکز و توجه نیز بستگی دارد. بسیاری از نشانه‌های اضطرابی و مشکلات توجه و تمرکز تحت تاثیر عوامل محیطی رشد می‌کنند و خوشبختانه اقدامات شما با توجه به زمینه نسبی وراثتی فرزند شما در این مشکلات نه تنها اثربخشی بیشتری خواهد داشت بلکه از سایر مشکلات احتمالی در دوران نوجوانی و بزرگسالی نیز پیشگیری خواهد کرد.

زمینه ژنتیکی مشکلات ارتباط اجتماعی (SCD) در سطح ضعیفی قرار دارد. بنابراین در صورت عدم استمرار نشانه‌های اضطرابی و فراهم بودن شرایط مناسب محیطی و عدم وجود عوامل تنش‌زا در خانه و مدرسه مشکلاتی در فرمان‌پذیری و تعهد به قوانین مشاهده نخواهد شد. خوشبختانه این مشکلات با منشأ محیطی به موازات پرورش سیستم پردازش حسی و کارکردهای شناختی و مدیریت هیجانات قابل پیشگیری و جبران خواهد بود. با توجه به سن فرزند شما در زمان مراجعه لازم است برنامه‌های مدیریت رفتاری را در سبک فرزندپروری خود لحاظ کنید.

زمینه مشکلات نافرمانی مقابله‌ای (ODD) در تحلیل داده‌های ژنتیکی فرزند شما بالاست. پذیرش قوانین و آموزش خودانضباطی و تحمل ناکامی‌ها را از سنین پایین به فرزند خود آموزش دهید. مشکلات ODD در سنین بالاتر بر سازگاری اجتماعی و کنترل هیجانی فرزند شما تاثیر جدی خواهد داشت.



فرزند شما در طبقه اختلالات خلقی به ویژه در افسردگی دوقطبی و افسردگی اساسی به لحاظ وراثتی در معرض ریسک ضعیفی قرار دارد. هرچند شواهد بالینی در شرایط فعلی با توجه به رده سنی فرزند شما نشانه‌هایی را گزارش نداده است، اما به یاد داشته باشید که صرف‌نظر از این زمینه ژنتیکی در صورت شرایط محیطی نامناسب می‌تواند اثرات نامطلوبی در صورت عدم توجه و رسیدگی در رشد و سازگاری فرزند شما داشته باشد. توانبخشی شناختی و آموزش مدیریت هیجانات را در پیشگیری از شدت یافتن این علائم با منشا محیطی با کمک متخصصان جدی بگیرید. تکنیک‌های مواجهه و بازداري از پاسخ (ERP) کودکان در این حوزه بسیار مفید و موثر خواهد بود.

احتمال مشکلات اضطرابی به ویژه وسواس فکری-عملی در زمینه وراثتی فرزند شما نسبتاً بالا است. خوشبختانه با توجه سن فرزند شما در زمان مراجعه و تشخیص-که زمان مناسبی است-می‌توان به سرعت دلایل نشانه‌های اضطرابی در محیط را شناسایی کرد و نسبت به پیشگیری از وقوع علائم اقدام نمود. توجه داشته باشید نشانه‌های ضعف مهارت‌های شناختی-به عنوان یکی از پیشایندهای اضطراب- در فرزند شما می‌تواند علاوه بر این زمینه وراثتی تحت تاثیر عوامل محیطی نیز رشد کند. لازم است نسبت به نشانه‌های آن در طول دوران تحصیل حساس باشید.

از سوی دیگر، درصد ژنتیکی نهفته و وراثتی اختلالات یکپارچگی تفکر (اسکیزوفرنی) و مشکلات روانپریشی در سطح متوسطی گزارش شده است. زمینه قوی این اختلال ممکن است در صورت تجربه رویدادهای تنش‌زا و بحران‌های جدی پدیدآورنده مشکلاتی باشد که نخستین نشانه‌های آن در دوران نوجوانی و در قالب افت نمرات درسی، مشکلات خواب و زودرنجی، و ترکیبی از مشکلات هیجانی آشکار می‌شود و در 80 درصد نوجوانانی که در معرض این اختلال قرار دارند، موضوع نسبتاً رایجی است. مجموع این عوامل منجر به تردیدهای غیرعادی، انزوا و کناره‌گیری و نیز زیاد شدن افکار منفی خواهد شد. توانبخشی شناختی و آموزش مدیریت استرس و کنترل هیجان موضوع مهمی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از این نشانه‌ها خواهد داشت. زمینه یکی از شاخص‌های تجربه تروما و آسیب‌های ناشی از آن در وراثت فرزند شما بالا است. تروما به معنای رویدادهای تنش‌زایی است که به طور ناگهانی در زندگی فرد رخ می‌دهند و واکنش‌های استرس را به دنبال دارد. در صورت وجود نشانه‌های محیطی در این زمینه می‌توان با توانمندسازی شناختی بر سیستم مواجهه با استرس تاثیر گذاشت.

طبق اطلاعات به دست آمده هیجانات مثبت و بهزیستی ذهنی که زمینه‌ای برای شادکامی، خوش‌بینی، امیدواری و تاب-آوری در آینده برای فرزند شما فراهم خواهند کرد؛ در فرزند شما در سطح ضعیفی قرار دارد. لازم است برنامه‌های ویژه‌ای برای بهبود سبک زندگی و ایجاد نوعی نگاه مثبت در فرزند خود نسبت به پدیده‌ها ترتیب دهید. بهزیستی ذهنی به عنوان یک مفهوم روانشناختی مثبت علاوه بر سلامت روانشناختی مقدمه‌ای برای داشتن یک نگاه مثبت در زندگی و پذیرش و غلبه بر مشکلات و شکست‌ها است. بنابراین تلاش کنید زمینه‌های پرورش سلامت روان از سنین پایین در محیط خانواده شما فراهم باشد.

در مجموع، با توجه به سن فرزند شما در زمان مراجعه و نشانه‌ها و زمینه‌های ژنتیکی شناسایی شده مدیریت رفتار والدین و توانمندسازی شناختی مهم‌ترین مواردی است که در جهت پیشگیری از نشانه‌های مشکلات روانشناختی وراثتی مورد نیاز است.



پیشنهاداتی



در جهت درمان و ارتقاء عملکرد

گاهی محیط مناسب می‌تواند مانع از بروز بسیاری از زمینه‌های وراثتی نامطلوب گردد و در مقابل ممکن است محیطی نامناسب امکان شکوفایی بسیاری از استعدادها را محدود کند. مهم‌ترین کلید موفقیت در فرزندپروری شما درک واقع‌بینانه نقاط قوت و ضعف فرزندان و فراهم کردن محیطی برای پرورش استعدادها است. پس از مطالعه این گزارش تلاش کنید به خوبی با شناخت هرچه بیشتر سایر صفات شخصیتی و هیجانی فرزند خود شیوه ارتباط با او را با کمک متخصصان بهبود دهید.

تحلیل داده‌های ژنتیکی نشانه‌های وراثتی برخی از مشکلات رشدی و مشکلات هیجانی-رفتاری را نشان می‌دهد. توانبخشی شناختی و روان‌درمانی مشکلات اضطرابی اثرات مطلوبی در کاهش چنین مشکلاتی خواهد داشت.

آموزش مثبت‌اندیشی و تغییر نوع نگاه نسبت به مشکلات و شکست‌ها، مهم‌ترین آموزشی است که لازم است به ویژه از دوران نوجوانی برای فرزند خود در اولویت قرار دهید. به دلیل ظرفیت وراثتی ضعیف در این ویژگی‌ها لازم است هرچه بیشتر به پرورش حس امیدواری و خوش‌بینی و اعتماد به نفس در فرزند خود اقدام کنید. سرمایه‌های روانشناختی علاوه بر اثر مستقیمی که بر بهزیستی افراد دارند به مقاومت در برابر مشکلات و موانع هم بسیار کمک خواهند کرد.

برای پیشگیری از مشکلات هیجانی و رفتاری با توجه به زمینه ژنتیکی در مشکلات رفتاری مانند OCD و ODD لازم است علاوه بر آشنایی کامل با اصول فرزندپروری و شیوه‌های تقویت رفتارهای مطلوب و کاهش رفتار نامطلوب بتوانید شرایطی را برای مدیریت هیجانات و مشکلات رفتاری احتمالی مانند پرخاشگری و لجبازی فراهم کنید.



توجه داشته باشید که این مشکلات در ابتدا در قالب نافرمانی و لجبازی ظاهر می‌شوند اما در صورت عدم توجه و رسیدگی به موقع منجر به مشکلات جدی‌تری مانند رفتارهای پرخطر، اضطراب و افسردگی در دوران نوجوانی خواهد شد که با توجه به زمینه وراثتی بالا در این موارد مهم هستند. هماهنگی شیوه‌های فرزندپروری والدین در کاهش این مشکلات بسیار ضروری است. به یاد داشته باشید مشکلات عاطفی و هیجانی در هریک از والدین از جمله نگرانی، اضطراب، کمال‌گرایی افراطی و ... و عدم رسیدگی به آن علاوه بر آسیبی که بر عملکرد فردی شما وارد می‌کند، اثر جدی بر مشکلات عاطفی و رفتاری فرزند شما خواهد داشت و زمینه وراثتی مشکلات را تشدید خواهد کرد. بنابراین در اولین فرصت از خدمات تخصصی روانشناختی در جهت شناسایی و رفع مشکلات هیجانی خود بهره‌مند شوید.

حفظ آرامش شما در شرایطی که فرزند شما مشکلات رفتاری در خانه و یا محیط‌های دیگر نشان می‌دهد مهم‌ترین عاملی است که به مدیریت صحیح رفتار شما در این شرایط کمک می‌کند. اصول فرزندپروری مثبت (PMT) به طور ویژه در این زمینه مفید خواهد بود. توجه داشته باشید آگاهی شما از شرایط فعلی و زمینه‌های ژنتیکی و محیطی مشکلات رشدی فرزندتان امتیاز ویژه شما به عنوان والدین و گام مهم و موثری است که می‌تواند علاوه بر پیشگیری از تشدید این مشکلات، امکان مداخله و انجام اقداماتی در جهت رفع آن‌ها در زمان مناسب را فراهم می‌کند. بنابراین در ادامه مسیر نیز تحت نظر متخصصان از آموزش‌های ویژه استفاده کنید.

پذیرش تجربیات جدید

تجربه رویدادها و
موقعیت‌های جدید و
ناشناخته تا چه حد برای
شما خوشایند است؟



گرایش قابل‌توجه به تخیل، هیجان خواهی، گرایش‌های هنری، مخاطره‌جویی،
آزاداندیشی و علاقه‌مندی به ایده‌های جدید

پذیرش تجربیات جدید که به معنای گرایش فرد به برقراری ارتباط با افراد آشنا و ناآشنا، تمایل به برقراری و حفظ روابط بین فردی و پذیرفتن تجربیات نو و ناشناخته است. این صفت در قالب گرایش فرد به خیال‌پردازی، آگاهی هیجانی، حس زیبایی‌شناسی، ترجیح ناشناخته‌ها، ارزش‌های نو و غیر سنتی و کنجکاوی ذهنی بارز می‌شود. این افراد همواره در جستجوی موضوع و ایده تازه‌ای برای کار و فعالیت هستند، از اعتماد به نفس بالا و رویکرد فراکنشی (اقدام پیش از موعد) برخوردارند و به جای انتظار کشیدن برای دریافت دستورالعمل‌ها به خلق ایده و روش انجام کار می‌پردازند. این افراد همچنین آماده پذیرش ریسک در شرایط وجود مزایای بالقوه هستند و همواره ایده‌های جدید را با راهکارهای موجود تلفیق می‌کنند. این صفت از خلق ایده آغاز و تا تبدیل شدن به عمل ادامه می‌یابد. لازم به ذکر است سطوح بسیار بالای این صفت ممکن است به دلیل گرایش بیش از حد فرد به تجربه تازه‌ها به ناتوانی در تحقق اهداف بیانجامد.

WEAK

70%

STRONG

سطح بالا: سطوح بالای پذیرش تجربیات جدید زمینه گستره متنوعی از علائق و گرایش ویژه‌ای به علوم پایه و هنر را در این افراد ایجاد می‌کند. نسبت به دانش و اطلاعات جدید پذیرا و باز هستند. مخاطره‌جو و به کشف تازه‌ها علاقه‌مند هستند. یک متفکر به شمار می‌روند و از استدلال و بحث منطقی لذت می‌برند. در حال کاوش هستند و از تجربه هیجان استقبال می‌کنند. با استفاده از نمادها، الگوهای مشخص و استعاره‌ها در خصوص موضوعات می‌اندیشند. حس زیبایی‌شناسی دارند و جنبه‌های زیبا را در اشیا و پدیده‌ها می‌بینند. از کارهای روزمره و روتین استقبال نمی‌کنند. قوانین موجود و مراجع قدرت را به چالش می‌کشند. ابرازگر و کلامی هستند و دیدگاه‌ها و هیجانات خود را به دیگران ارائه می‌دهند. انجام رفتارهای معطوف به هدف مهم‌ترین ویژگی این افراد است.

سطح پایین: افرادی که از سطوح پایین صفت پذیرش تجربیات جدید برخوردارند بیشتر علاقه‌مند به ساختار هستند و شرایط پیش‌بینی پذیر را ترجیح می‌دهند. با محیط هم‌رنگی و از قوانین تبعیت می‌کنند. پیروی از دستورالعمل‌ها را دوست دارند. به سادگی با تغییر سازگار نشده و نسبت به دیدگاه‌های متفاوت مقاومت دارند. هرگونه تجربه‌ای را در محدوده امن خود می‌پذیرند و فراتر نخواهند رفت. حقایق و واقعیت‌ها را بیشتر از تصورات دوست دارند. درک خوبی از هیجانات خود ندارند و قادر به ابراز بهینه آن نیستند. حس زیبایی‌شناختی ضعیفی دارند و علاقه‌ای به هنر ندارند. به این دلیل افراد و پدیده‌های واقعی را به موضوعات انتزاعی و ذهنی ترجیح می‌دهند و استدلال و بحث‌های طولانی منطقی را ائتلاف وقت می‌دانند!

شخصیت جنگنده

آخرین هدف بزرگ و نسبتاً دشواری که برای خود انتخاب کردید را به یاد بیاورید، آیا در دستیابی به این هدف موفق بودید؟ در مسیر تحقق هدف با چه موانعی مواجه شدید و چگونه برخورد کردید؟



ویژگی منحصربه‌فردی که از اوایل کودکی با نشانه‌هایی همچون خلاقیت، رقابت‌جویی، اقتدار و هدفمندی همراه است.

ویژگی شخصیتی «جنگنده» دربردارنده مجموعه‌ای از صفات شخصیتی است که به‌طور ویژه در رفتارهای افراد قابل‌مشاهده است. افراد جنگنده همواره به حضور در فعالیت‌های سخت و پرچالش علاقه‌مند هستند و برای رفع موانع ایده‌های خلاقانه و کارآمدی در ذهن دارند. افراد جنگنده می‌دانند چه می‌خواهند و راه درست دستیابی به هدف کدام است. ارتباطات بین فردی و معاشرت مطلوبی با دیگران دارند و معمولاً از ظرفیت‌های محیط برای دستیابی به اهداف خود بهره می‌گیرند. تصمیم‌گیرندگان و برنامه ریزان موفق هستند و به دلیل برخورداری از ویژگی ریسک‌پذیری بالا، همراه روش‌ها و ایده‌های منحصربه‌فردی برای مواجهه با مشکلات دارند.

WEAK

20%

STRONG



سطح بالا : ویژگی بارز افراد جنگنده «هدایت‌کننده و بنیان‌گذار» است. برای افرادی که در این ویژگی برتر هستند، این جهان یک میدان بازی است که حتماً باید در آن پیروز شوند. سطوح بالای این صفت در افراد به‌صورت چرخه‌های متناوب فعالیت و آرامش ظاهر می‌شود. به عبارتی در دوره فعالیت این افراد با تمام توان خود قاطعانه به دنبال شکار فرصت‌ها هستند و از هر زمینه‌ای برای تحقق اهداف خود استفاده می‌کنند. پس از پایان این دوره «در دوره آرامش» تبدیل به افرادی با گرایش‌های اجتماعی قوی، تفریحات گروهی، معاشرت‌های دوستانه خواهند شد که تلاش می‌کنند از هر فرصتی برای تفریح و بازسازی خود استفاده کنند. روشنفکری و کارآمدی از دیگر ویژگی‌هایی است که سطوح بالای این صفت در افراد به دنبال دارد. ویژگی‌هایی همچون خلاقیت، فرصت‌طلبی، ابراز وجود و قاطعیت، رقابت‌جویی و ریسک‌پذیری این افراد را به برنامه ریزان موفق تبدیل می‌کند که از هر فرصتی برای برداشتن گام‌های منظم به‌سوی هدف بهره می‌گیرند.

سطح پایین : سطوح پایین این ویژگی در افراد در قالب تلاش‌های بی‌هدف و نامنظم در طول زندگی بارز می‌شود. این افراد تلاش خاصی برای حل مشکلات خود نمی‌کنند و علاقه‌مندی به شرایط چالش‌انگیز و سخت ندارند. مواجهه مناسبی در زمان برخورد با مشکلات نداشته و تصمیم‌گیرندگان موفق در شرایط بحرانی نیستند. احتمال ناکامی در شرایط دشوار در این افراد بیشتر از سایرین است. کنجکاوی خاصی در موقعیت‌های جدید ندارند و تنهایی برای آن‌ها از حضور در جمع لذت‌بخش‌تر است. لازم به ذکر است این نوع شخصیت در صورتی که با مهارت‌های مناسب برای مواجهه با مشکلات آشنا باشد قادر خواهد بود مواجهه منطقی و صحیحی با شرایط داشته باشد.

شخصیت نگران

تا چه میزان حفظ آرامش در طول روز برای شما دشوار یا ساده است؟ آیا کوچک‌ترین رویدادی منجر به آشفتگی شما می‌شود؟



اضطراب مداوم، تحریک‌پذیری، عزت‌نفس پایین، حساسیت به انتقادهای دیگران، اجتناب از موقعیت‌های جدید و ناشناخته

نگرانی به خودی خود احساس منفی نیست! هرچند تجربه نگرانی برای هر فرد آزاردهنده است اما این احساس مزایای منحصر به فردی را نیز به دنبال دارد. نگرانی فرد را برمی‌انگیزد تا تغییراتی در روند زندگی خود ایجاد کند؛ اما زمانی که این ویژگی در زمان طولانی و در موقعیتهای مختلف با فرد همراه باشد مانع از موفقیت در عملکرد روزانه فرد در حوزههای مختلف خانوادگی، تحصیلی و شغلی خواهد شد. نگرانی مفرط و اضطراب مداوم در شرایطی که بخشی از صفات شخصیتی فرد نیز باشد با علائمی همچون اجتناب از موقعیتهای جدید، حساسیت افراطی به محرکهای محیطی، واکنش غیرمنطقی به انتقادهای دیگران، سوءظن، وابستگی و حالت‌های خودشیفتگی همراه خواهد شد.

WEAK

80%

STRONG

سطح بالا: احساس نگرانی و اضطراب شدید در این افراد به‌طور مداوم و در موقعیتهای مختلف به‌وضوح دیده می‌شود. یک رویداد محیطی نسبتاً کم‌اهمیت ممکن است به تحریک و ایجاد حساسیت در این افراد بیانجامد. ارتباطات اجتماعی این افراد اغلب محدود بوده و بسیار محافظه‌کار و محتاط عمل می‌کنند. نگرانی از آینده و «آنچه اتفاق خواهد افتاد» تفکر غالب این افراد در زندگی است. ترس از شکست و عدم موفقیت در برنامه‌ها، عاملی است که مانع از تصمیم‌گیری‌های درست و به‌موقع در این افراد می‌شود. مشکلات روان‌شناختی و نگرانی مداوم و مفرط در شرایط بسیار بالای این حالت، به‌مرور زمان این افراد را مستعد مشکلات جسمی مانند سردرد، مشکلات قلبی و گوارشی خواهد کرد. همچنین عدم عملکرد بهینه و درست این افراد در موقعیتهای مختلف منجر به شکل‌گیری چرخه معیوبی می‌شود که نگرانی و اضطراب فرد را چند برابر خواهد کرد. افرادی که دارای سطوح بالای چنین گرایش‌هایی هستند با تغییر در سبک زندگی و تمرین‌های ویژه‌ای قادر به کنترل شرایط دشوار خود خواهند بود.

سطح پایین: توانایی خودکنترلی و تسلط بر خود و شرایط محیطی مهم‌ترین ویژگی افرادی است که از سطوح پایین بهینه این ویژگی برخوردارند. روابط این افراد به دلیل قابلیت کنترل شرایط بحرانی نسبتاً مطلوب و گسترده است. ابزار وجود و اظهار نظر برای این افراد در جمع نسبتاً آسان است و از موقعیتهای ناشناخته استقبال می‌کنند. نگرانی نسبت به قضاوت‌های اطرافیان در این افراد به حداقل می‌رسد و رضایت نسبی از زندگی در نگرش و رفتار آنان نمایان است. بخشی از نگرش مثبت این افراد به توانمندی‌های خود و نیز آینده ناشی از این گرایش شخصیتی است. مواجهه منطقی و توأم با آرامش این افراد نسبت به مشکلات زمینه موفقیت‌های مختلف و پرورش احساسات مثبت را فراهم می‌کند.

خلق و خوی خشمگینانه

آیا تندخو هستید و سریع بدخلق می‌شوید؟ آخرین باری که از شدت خشم کنترل خود را از دست دادید چه زمانی بود؟ در طول یک هفته چند بار چنین واکنش‌هایی را نشان می‌دهید؟



برانگیختگی فیزیولوژیک و واکنش‌های غیرارادی (پرخاشگری کلامی؛ فریاد کشیدن؛ برخورد فیزیکی) و لحظه‌ای نسبت به محرک‌های آزارنده که اغلب با شدت محرک متناسب نیست و به‌طور مکرر و بافاصله زمانی کوتاه رخ می‌دهد.

در خلق و خوی همراه با خشم، اغلب ترکیبی از برانگیختگی فیزیولوژیک؛ افکار و رفتارها هستند و به چگونگی تفسیر موقعیت و شرایط از سوی فرد بستگی دارند. تفاوت‌های فردی در این موضوع بسیار مهم است. به عبارتی برخی از افراد در مواجهه با محرک‌های محیطی بلافاصله درگیر واکنش‌های هیجانی نشده و نشانه‌های خشم را نشان نمی‌دهند اما در گروهی دیگر واکنش‌های منفی بدون تناسب و توجه به شدت محرک و نسبت به هدف‌های غیر مرتبط نشان داده می‌شود (به عنوان مثال پرخاشگری کلامی در زمان رانندگی که ناشی از مشکلاتی است که فرد در محیط کار خود تجربه کرده است! و این حالات هیجانی منفی ساعت‌ها در فرد پایدار می‌ماند).

WEAK

97%

STRONG

سطح بالا : خلق و خوی توأم با خشم؛ تبدیل به پاسخ‌های هیجانی خودکار نسبت به محرک‌ها می‌شود و تقریباً در موقعیت‌ها و شرایط مختلف (و گاهی نامرتب!) در زندگی فرد پایدار می‌ماند. این ویژگی علاوه بر تاثیر منفی بر عملکرد اجتماعی فرد مشکلات روان‌شناختی همچون استرس شدید؛ نگرانی؛ عدم تمرکز و توجه؛ احساس خستگی و فرسودگی مداوم؛ غمگینی و نیز تحریف‌های شناختی را به دنبال دارد. به عبارتی به دلیل فعال بودن هیجانات منفی در طولانی‌مدت؛ سیستم شناختی و تفکر دچار مشکل شده و تصمیم‌گیری‌های مهم فرد در طول زندگی به ویژه در شرایط بحرانی مختل خواهد شد. به دلیل ضعف تمرکز و حافظه که به موازات در این افراد دچار نقص خواهد شد؛ امکان وقوع حوادث و مشکلات بین فردی به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

سطح پایین: سطوح پایین خلق و خوی توأم با خشم در فرد به معنای توانایی فرد در کنترل آگاهانه هیجانات منفی در شرایط بحرانی و ارائه پاسخ منطقی و بهینه است. این افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، پیش از هرگونه واکنش هیجانی و پرخاشگری؛ به بررسی ابعاد موضوع می‌پردازند و راه‌حل سازگارانه و منطقی برای حل موضوع به کار می‌گیرند. از سویی مقاومت این افراد نسبت به رفتار و واکنش تکانشی منفی (خشم غیرارادی) از وقوع حوادث احتمالی پیشگیری می‌کند و زمان کافی برای تصمیم‌گیری مفید را در اختیار فرد قرار می‌دهد. توانایی خودکنترلی بالا در این افراد امکان حل مسئله را فراهم می‌کند و حس کفایت و کارایی ایجاد شده در فرد، زمینه تجربه هیجانات مثبت را ایجاد خواهد کرد.

وابستگی به پاداش

اغلب دیگران من را به عنوان فرد بسیار مستقلى مى‌شناسند، زیرا بر اساس خواست‌هاى آنها عمل نمى‌کنم.



اغلب دیگران من را به عنوان فرد بسیار مستقلى مى‌شناسند، زیرا بر اساس خواسته‌هاى آنها عمل نمى‌کنم.

سرشت وابستگی به پاداش در افراد با گرایش بسیار زیاد به برقراری روابط اجتماعی گرم و صمیمانه و نیاز ویژه به تایید و پذیرش دیگران آشکار می‌شود. این سرشت منجر به حس فداکاری، پذیرش دوستانه، تایید طلبی، تخیلات قوی و حساسیت بالا در افراد می‌شود و به‌طور ویژه روابط بین فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

WEAK

19%

STRONG



سطح بالا: سرشت قوی وابستگی به پاداش با ویژگی‌های همچون احساساتی بودن، پذیرش روابط گرم، دل‌بستگی و وابستگی به افراد همراه است. گرایش‌های اجتماعی در این افراد بسیار بالاست و می‌تواند زمینه‌ای برای انجام فعالیت‌های گروهی و اجتماع یار باشد اما گرایش بیش‌ازحد به دریافت تایید دیگران و حساسیت بالا ممکن است زمینه آسیب‌گریزی در روابط بین فردی را برای فرد ایجاد کند. روابط دوستانه، صمیمیت، فداکاری، حساسیت و گشودگی مهم‌ترین نشانه‌های این سرشت در افراد است. توجه به نقاط قوت و ضعف چنین سرشتی در زمینه جامعه و کار، موفقیت اجتماعی و شغلی برای فرد در پی خواهد داشت.

سطح پایین: افرادی که سرشت وابستگی به پاداش ضعیفی دارند معمولاً مستقل، نتیجه محور و بدون توجه به بازخوردهای محیطی به نظر می‌رسند. این افراد به‌ندرت در خصوص برنامه‌ای خود با دیگران صحبت می‌کنند و بیشتر تایید و تشویق درونی برای آن‌ها در اولویت است. گرایش بیشتری به موضوعات عینی و ملموس دارند و نسبت به موقعیت‌های اجتماعی حساسیت نشان نمی‌دهند. برقراری ارتباط برای این افراد بیشتر به‌عنوان وسیله‌ای برای تحقق اهداف محسوب شده و ممکن است در این زمینه پیش‌قدم نباشند! توجه به مهارت‌های هوش هیجانی و ارتباطات می‌تواند به این افراد برای سازگاری بهتر با محیط به‌ویژه در موقعیت‌های تیمی کمک کند.

پشتکار

معمولا بیشتر از دیگران
به خودم فشار می‌آورم
تا در حد توانم کارها
را درست و به بهترین
شکل انجام دهم.

معمولا بیشتر از دیگران به خودم فشار می‌آورم تا در حد توانم کارها را درست و به بهترین شکل انجام دهم.

سرشت پشتکار در افراد به صورت گرایش به مقاومت و تسلیم نشدن در برابر مشکلات در مسیر تحقق هدف و اشتیاق برای تلاش برای دستیابی به پاداش آشکار می‌شود. این سرشت به نوعی زیرمجموعه مورد قبل (وابستگی به پاداش) محسوب می‌شود، اما به دلیل قدرت وراثتی بودن و نقشی که در رفتار افراد دارد به عنوان عامل جداگانه‌ای در نظر گرفته می‌شود.

WEAK

42%

STRONG

سطح بالا: سرشت قوی پشتکار، افراد را با ویژگی‌هایی همچون جاه‌طلبی، داشتن شور و اشتیاق، کمال‌گرایی و هدفمندی از دیگران متمایز می‌کند. سخت‌کوشی در مسیر رسیدن به هدف علی‌رغم تمام موانع و محدودیت‌ها مهم‌ترین ویژگی‌های افرادی با سرشت قوی پشتکار است. ناکامی و تنبیه دلیلی برای توقف تلاش در این افراد نیست و آن‌ها در صورت وجود نشانه‌های موفقیت و پاداش با تمام توان در این مسیر حرکت می‌کنند. دشواری مسیر برای این افراد تجربه‌ای لذت‌بخش است و از هر فرصتی برای افزایش مهارت و دانش و نیز غلبه بر موانع بهره می‌برند. سطوح بالای این سرشت زمینه مطلوبی برای موفقیت‌های تحصیلی و شغلی در فرد به دنبال خواهد داشت.

سطح پایین: سرشت ضعیف پشتکار در اولین نگاه با ناامیدی، اهمال‌کاری و تنبلی در افراد نمایان می‌شود. افرادی که سرشت پشتکار ضعیفی دارند، به سرعت در برابر مشکلات تسلیم می‌شوند، ناامید و دارای خلق افسرده هستند و انگیزه‌ای برای تلاش و تحقق اهداف خود ندارند. تردید و دودلی و ناتوانی در اولویت‌بندی فعالیت‌ها مهم‌ترین ویژگی این افراد است. سرشت ضعیف پشتکار با آگاهی بخشی و آموزش قابل بهبود و بازسازی است.

حافظه کوتاه مدت

آیا به خاطر آوردن وقایعی که هفته پیش برای شما اتفاق افتاده دشوار است؟ آیا با افراد آشنایی مواجه می‌شوید که به سختی نام آن‌ها را به یاد می‌آورید؟



ظرفیت ذهنی به خاطر سپاری حجم قابل توجهی از اطلاعات، رویدادها که در صورت توجه، تکرار و تمرین به صورت بلندمدت به خاطر سپرده خواهد شد.

حافظه کوتاه‌مدت، ظرفیت ثبت ۷ واحد اطلاعاتی (کلمه، تصویر یا رویداد) در بازه زمانی ۱۵ تا ۳۰ ثانیه است. حافظه کوتاه‌مدت از ظرفیت بسیار محدودی برخوردار است. طبق یکی از مدل‌های شناخته‌شده روان‌شناختی در حوزه حافظه، ظرفیت ثبت اطلاعات در این نوع از حافظه ۷ است؛ بنابراین بزرگ‌سالان سالم قادر به ثبت ۵ تا ۹ اطلاعات در ذهن خود هستند. با این‌وجود این ظرفیت با استفاده از راهبردهای ویژه‌ای در دسته‌بندی و ذخیره اطلاعات افزایش خواهد یافت. اطلاعات ثبت‌شده در این حافظه به‌شدت تحت تأثیر حواس‌پرتی و گذر زمان از بین می‌روند و می‌توان با تکرار کردن اطلاعات استفاده از نشانه‌های تصویری به ثبت بهتر اطلاعات در این حافظه کمک می‌کند.

WEAK

93%

STRONG

سطح بالا: ظرفیت بالای فعال و درعین‌حال محدود سیستم حافظه امکان استفاده از آموخته‌های پیشین و تجربه در موقعیت‌های آینده را فراهم می‌کند و این عامل زمینه موفقیت‌های تحصیلی و شغلی این گروه افراد را فراهم می‌کند. حافظه قوی، ذهن را متمرکز می‌سازد، تلاش‌های ذهنی را جهت می‌دهد، تکالیف را به انجام می‌رساند و عوامل منحرف‌کننده را حذف می‌کند. حافظه بالا در این افراد زمینه‌ای برای بسیاری از فعالیت‌های ذهنی دیگر مانند تصمیم‌گیری، حل مسئله، توجه و اولویت‌بندی فراهم می‌کند. افرادی که از ظرفیت بالای حافظه برخوردارند دیرتر دچار استرس، خستگی و فرسودگی می‌شوند و تجربه تنش و فشار تاثیر کمتری بر عملکرد آن‌ها دارد. علی‌رغم بالا بودن این ظرفیت، لازم است این افراد از راهبردهای ارتقا‌شناختی در راستای افزایش هرچه بیشتر ظرفیت انواع دیگر حافظه (مانند حافظه کاری) بهره‌مند شوند.

سطح پایین: به دلیل محدود بودن ظرفیت ذخیره‌سازی اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت، سطوح پایین ظرفیت این نوع حافظه منجر به حواس‌پرتی و نقص توجه و نیز تجربه تنش و استرس در موقعیت‌های پیچیده خواهد شد. ذخیره محدود حافظه کوتاه‌مدت زمینه‌ای برای ضعف در سایر فعالیت‌های ذهنی مانند تصمیم‌گیری و حل مسائل پیچیده را ایجاد می‌کند. این افراد به دلیل ضعف در حافظه قادر به تشخیص نشانه‌های مهم موقعیتی و استفاده از تجربیات قبلی خود نیستند و به‌طور مکرر اشتباهات خود را تکرار می‌کنند. همچنین، ظرفیت محدود حافظه امکان تجزیه و تحلیل سریع اطلاعات را از افراد می‌گیرد و در موقعیت‌های بحرانی عملکرد آنها را به‌شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. لازم به ذکر است این افراد باید در کنار این نوع حافظه ظرفیت انواع دیگر حافظه را نیز ارزیابی کنند و از تکنیک‌های ارتقا‌ظرفیت حافظه برای بهبود کارکردهای ذهنی خود استفاده کنند.

توانایی ریاضیات

تا چه میزان در یک محاسبه ریاضی نسبتاً پیچیده از روش‌های خلاقانه و جدید برای حل مسئله استفاده می‌کنید؟

توانایی درک، تجزیه و تحلیل اطلاعات، محاسبات و منطق، درک اعداد، مفاهیم و محاسبات ریاضی

توانایی ریاضی مهم‌ترین قابلیت و توانمندی است که زمینه موفقیت‌های تحصیلی و شغلی و همچنین عملکرد بهینه در بسیاری از فرایندهای روزمره زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. توانایی ریاضی به معنای توانایی درک، استدلال، ارزیابی راه‌حل‌های ممکن، شناسایی و به‌کارگیری اصول، الگوریتم‌های عددی و هرگونه فرایند ذهنی است که در این عملکرد تاثیر گذار است. باید توجه داشت این ویژگی علاوه بر توانایی آشکار فرد در محاسبات ریاضی نقش مهمی در درک مفهومی و آگاهی فرد از فرایندهای مختلف دارد. این ویژگی زمینه شناخت و به‌کارگیری اطلاعات، مقایسه و تلفیق اطلاعات مرتبط بر اساس اصول معین، تعبیر و تفسیر نمادها، نشانه‌ها و علائم ریاضی، استفاده از الگوهای مختلف برای حل یک مسئله، توانایی استدلال، توانایی طرح مثال‌های مختلف از یک موضوع، تعبیر و تفسیر مفروضه‌ها و قوانین و تفسیر یک پدیده از دیدگاه‌های مختلف را فراهم می‌کند.

WEAK

78%

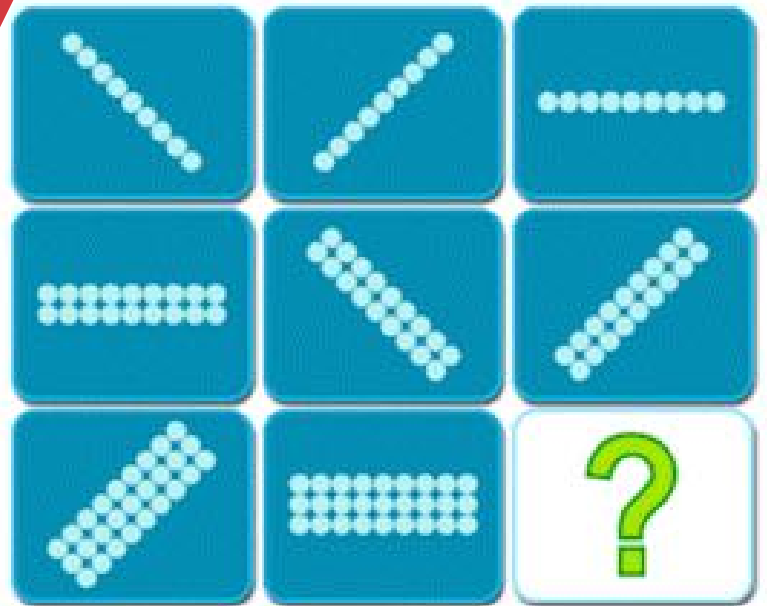
STRONG

سطح بالا : توانایی بالای ریاضی زمینه عملکرد موفقیت‌آمیز فرد در این حوزه و نیز کلیه فعالیت‌هایی که نیازمند تجزیه و تحلیل و استدلال هستند را فراهم می‌کند. افرادی که در این ویژگی در سطوح بالایی هستند قادر به انتخاب و به‌کارگیری روش‌های صحیح برای حل مسائل هستند، قدرت استدلال خوبی در موقعیت‌ها را دارند، توانایی مطلوبی در استفاده از نمادها و مدل‌های مختلف در حل مسائل ریاضی دارند، مهارت‌های محاسباتی ویژه‌ای دارند و قدرت تشخیص بالایی در به‌کارگیری الگوریتم‌های عددی دارند و در نهایت روش‌های مختلف حل مسئله برای مواجهه با عوامل مختلف در یک موقعیت/مسئله را اصلاح کرده و توسعه می‌دهند. باید توجه داشت این افراد علاوه بر قدرت تحلیلی ویژه در علم ریاضی قادر خواهند بود از این توانایی در ابعاد دیگر زندگی نیز بهره‌مند شوند هرچند توجه به بعد هیجانات (هوش هیجانی) می‌تواند نتایج این توانمندی را چندین برابر کند.

سطح پایین: توانایی ضعیف ریاضی از سنین کودکی در قالب مشکلات تحصیلی در این حوزه آشکار می‌شود و ممکن است در صورت عدم توجه و پیگیری به حوزه‌های دیگر تحصیلی و زندگی کودک نیز سرایت کند. توانایی ریاضی ضعیف در فرد بزرگ‌سال با چالش‌های ویژه به‌ویژه در شرایط بحرانی و موقعیت‌هایی که نیازمند انتخاب بین چند انتخاب است نیز منجر به نقص عملکردی می‌شود. توانایی ریاضی ضعیف علاوه بر اثری که در اعتمادبه‌نفس و عملکرد تحصیلی دارد در فرایندهای دیگر همچون قدرت تصمیم‌گیری، حل مسئله، مقایسه و اولویت‌بندی نیز بارز خواهد شد؛ بنابراین در صورت پایین بودن سطح این ویژگی لازم است تدابیری در راستای ارتقای آن اندیشیده شود. ضعف در این توانایی از طریق آموزش راهبردهای شناختی و دوره‌های ویژه قابل ارتقا و ترمیم است.

هوش سیال

→ استنباط شما از تصویر
روبه‌رو چیست؟



Which figure logically belongs
on the spot of the question mark?

مفهوم کلی که به توانایی عمومی افراد برای انجام فعالیت‌های هدفمند، تفکر
منطقی و مواجهه منطقی با محیط اشاره دارد.

هوش به‌عنوان یک ویژگی ذهنی بیانگر ظرفیت ویژه‌ای است که امکان انجام فعالیت‌های دشوار، پیچیده، انتزاعی، مبتنی بر هدف، اقتصادی را فراهم می‌کند و در این مسیر به متمرکز شدن انرژی فرد و مقاومت نسبت به موانع و احساسات منفی کمک می‌کند. یکی از مهم‌ترین نشانه‌های هوش در افراد توانایی سازگاری و تغییر محیط است. به عبارتی ظرفیت هوش افراد در توانایی به‌کارگیری حافظه، دانش، تجربه، درک و فهم، استدلال، قدرت تصور و قضاوت در راستای حل مسئله و سازگاری با موقعیت‌های جدید بارز می‌شود. ظرفیت هوش (هرچند یک مقوله نسبی است) می‌تواند پیش‌بینی دقیقی برای شناسایی بهترین مسیر تحصیلی و شغلی برای فرد باشد زیرا در صورت تشخیص این ویژگی می‌توان با آزمون‌های دقیق، برتری‌های انواع ویژه هوش را شناسایی و نسبت به پرورش آن اقدام نمود. تعاریف متعددی از انواع هوش با طبقه‌بندی‌های متعدد ارائه شده است اما در نگاهی کلی می‌توان این ظرفیت را در سه سطح هوش عملی، هوش خلاق و هوش تحلیلی طبقه‌بندی نمود.

WEAK

77%

STRONG

سطح بالا: هوش‌بهر بالا با توانایی یادگیری، سازگاری ویژه با موقعیت‌های جدی، توانایی تفکر انتزاعی و حل مسئله همراه است. تفاوت و برتری ویژه این افراد در درک و تحلیل مسائل پیچیده در مقایسه با سایرین آشکار می‌شود. توانایی یادگیری از تجارب گذشته، استدلال در مورد یک موضوع از جنبه‌های مختلف و غلبه بر موانع از مهم‌ترین ویژگی‌های این افراد است. سطوح بالای هوش با توانایی توجه، تمرکز، سرعت پردازش اطلاعات و انعطاف‌پذیری همراه است و این افراد را به الگوهای شایسته‌ای در محیط تحصیل و کار تبدیل می‌کند. خلق مثبت و هیجانانگیز و احساسات مطلوب از دیگر ویژگی‌های این افراد به دلیل برخورداری از سطوح بالای انعطاف‌پذیری است. در صورت متناسب بودن محیط با این ویژگی، می‌توان از سطوح بالای هوش افراد در راستای رشد فرد و محیط بهره‌مند شد.

سطح پایین: با توجه به طبقه‌بندی‌های مختلف ارائه شده در مفهوم هوش عملاً هیچ فردی را نمیتوان دارای هوش ضعیف در نظر گرفت؛ اما طبیعی است که این ظرفیت در افراد مختلف در سطوح متفاوتی است. ظرفیت کمتر هوش در افراد میتواند با انفعال، ناتوانی در حل مسئله، خلاقیت ضعیف، جزم‌اندیشی، ضعف در تصمیم‌گیری، عملکرد تحصیلی و آموزشی ضعیف همراه باشد. در صورتی که ذخیره ژنتیکی شما در این ویژگی محدود است می‌توان با غنی‌سازی محیط و راهبردهای ویژه به پرورش این قابلیت ذهنی پرداخت. باید توجه داشت شناسایی برتری فرد در انواع متعدد هوش می‌تواند مسیر پرورش این ظرفیت را هموار کند. به عبارتی هوش کلامی، هوش عددی، هوش تحلیلی و ... هر یک در حوزه‌های مختلف به کارآمدی افراد کمک خواهند کرد و این موارد در آزمون‌های تکمیلی روان‌شناختی قابل بررسی و پیگیری خواهد بود.