ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ចិត្តវិទ្យា

សម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាលបរិញ្ញា+២

ឆ្នាំ២០២៤

បុព្វកថា

បច្ចុប្បន្នជាយុគសាកលភាវូបនីយកម្ម ការអប់រំ បច្ចេកវិទ្យាទំនើប និងការប្រកួតប្រជែងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចទីផ្សារពលកម្ម ដែលតម្រូវឱ្យប្រទេសនីមួយៗយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការកសាង និងអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្សឱ្យបានល្អប្រសើរ ។

ក្នុងបរិបទនៃប្រទេសកម្ពុជា រាជរដ្ឋាភិបាលកំពុងយកចិត្តទុកដាក់កាត់បន្ថយភាពក្រីក្ររបស់ប្រជាជន រក្សាសន្តិសុខសង្គម និងស្ថេរភាពនយោបាយសំដៅអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិឱ្យបានល្អប្រសើរ។ ឆ្លើយតបនឹងបញ្ហានេះ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា បានយកចិត្តទុកដាក់លើកកម្ពស់ គុណភាពអប់រំ ជាពិសេសគុណភាពនៃការបង្រៀន និងរៀននៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សា និងបណ្តុះបណ្តាល សំដៅកសាងធនធានមនុស្សឱ្យមានសមត្ថភាពពេញលេញ និងប្រកបដោយសីលធម៌ល្អប្រសើរ ។

ឯកសារចិត្តវិទ្យា សម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលគរុនិស្សិតកម្រិតឧត្តម(បរិញ្ញាបត្រ+២)ត្រូវបានកសាងឡើងក្រោមកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុមគ្រូឧទ្ទេសចិត្ត-គរុកោសល្យ នៃវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំសម្រាប់អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពវិស័យអប់រំ ក្នុងគោលបំណងដើម្បីបំពេញការខ្វះខាតឯកសារក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀនមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ។ ឯកសារនេះបានបង្ហាញពីបញ្ញត្តិគ្រឹះនៃចិត្តវិទ្យា និងលំនាំនៃការអភិវឌ្ឍផ្នែកសរីរៈចិត្ត និងបញ្ញាស្មារតីរបស់ មនុស្សដែលជាចំណេះដឹងមូលដ្ឋានសម្រាប់គ្រូបង្រៀន យកទៅច្នៃប្រឌិតរៀបចំការបង្រៀនរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អប្រសើរ។

ដើម្បីឱ្យការប្រើប្រាស់ឯកសារនេះទទួលបានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ លោក លោកស្រីជាគ្រូឧទ្ទេសទាំងអស់គប្បី ៖

1. យកចិត្តទុកដាក់ស្វែងយល់ខ្លឹមសារមេរៀននីមួយៗឱ្យបានស៊ីជម្រៅ និងរៀបចំផែនការបង្រៀនឱ្យបានត្រឹមត្រូវដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនផង និងលើកកម្ពស់ប្រសិទ្ធ

ភាពនៃការបង្រៀន និងរៀនផង។

2. អនុវត្តតាមខ្លឹមសារឯកសារ និងវិធីសាស្ត្របង្រៀនដោយភាពទន់ភ្លន់ស្របតាមពេលវេលា និងមជ្ឈដ្ឋានជាក់ស្តែង។

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា សង្ឃឹមថា លោក លោកស្រី ជាគ្រូឧទ្ទេសនៅវិទ្យស្ថានជាតិអប់រំទាំងអស់នឹងខិតខំយកចិត្តទុកដាក់ប្រើប្រាស់ឯកសារនេះឱ្យអស់ពីលទ្ធភាព និងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។

ជាទីបញ្ចប់ក្នុងនាមក្រសួងអប់រំ យុវជន និ ងកីឡា សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់ក្រុមគ្រូឧទ្ទេសចិត្ត-គរុកោសល្យទាំងអស់ ដែលបានកសាង និងធ្វើការអភិវឌ្ឍឯកសារ ជាពិសេសគណៈកម្មការនិពន្ធ ដែលបានចំណាយអស់ពីកម្លាំងកាយ ចិត្ត ប្រាជ្ញា និងស្មារតីក្នុងការកសាងឯកសារដ៏ថ្លៃថ្លានេះ។

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ២០២៥

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

អារម្ភកថា

ប្រទេសកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ន កំពុងយកចិត្តទុកដាក់ដល់ការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្ស ប្រកបដោយគុណភាព សមត្ថភាព និងគុណធម៌ គឺជាកត្តាគន្លឹះ សម្រាប់ទ្រទ្រង់កំណើនសេដ្ឋកិច្ច ទាំងក្នុងពេលចំពោះមុខ និងអនាគត។

ការអប់រំ គឺជាកូនសោរដ៏សំខាន់ ដើម្បីសម្រេចចក្ខុវិស័យរយៈពេលវែងរបស់កម្ពុជា ក្នុងការកសាងសង្គម ដែលមានការអភិវឌ្ឍដោយចីរភាព និងសមធម៌ ការកែលម្អជីវភាព និងការកាត់បន្ថយភាពក្រីក្រ របស់ពលរដ្ឋក្នុងសង្គម។ ហេតុនេះហើយការវិនិយោគវិស័យអប់រំ ចាំបាច់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ អភិវឌ្ឍធនធានមនុស្ស ចាប់ពីមត្តេយ្យសិក្សា រហូតដល់ឧត្តមសិក្សា។

សៀវភៅចិត្តវិទ្យានេះ ជាសៀវភៅជំនួយស្តីពីការយល់ដឹងចំពោះវិស័យចិត្តសាស្ត្រដែលទាក់ទងនឹង ដំណើរការប្រព្រឹត្តទៅនៃពុទ្ធិរបស់មនុស្ស ការយល់ដឹងពីចិត្តវិទ្យា ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ លក្ខណៈពិសេសនៃវ័យជំទង់ និងលក្ខណៈចិត្តរបស់មនុស្ស ជាដើម។

ដើម្បីលើកកម្ពស់សមត្ថភាពការអប់រំ និងការបង្រៀនបានល្អគ្រូបង្រៀនត្រូវមានចំណេះដឹងផ្នែកចិត្តវិទ្យាបន្ថែម ដើម្បីសម្រួលដល់ការសិក្សាស្វែងយល់ពីដំណើរការនៃការបង្រៀន និងធ្វើការស្វែងយល់ពីការសិក្សារបស់សិស្ស និស្សិត។

សៀវភៅនេះយើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា នឹងក្លាយជាឯកសារដ៏មានប្រយោជន៍ចំពោះគ្រូ និងគរុនិស្សិត សម្រាប់ជាជំនួយក្នុងការបង្កើនគំនិត ដើម្បីស្រាវជ្រាវបន្ថែម លើជំនាញរបស់ខ្លួន។

ជាទីបញ្ចប់យើងខ្ញុំរងចាំទទួលនូវការរិះគន់ស្ថាបនា ដើម្បីឱ្យសៀវភៅនេះកាន់តែមានគុណភាពខ្ពស់។

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ខែ ឆ្នាំ ២០២៥

រៀបរៀងដោយក្រុមគ្រូឧទ្ទេស ចិត្ត-គរុកោសល្យ

គណៈកម្មការគ្រប់គ្រង

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ហង់ ជួនណារ៉ុន** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ឯកឧត្តមបណ្ឌិតសភាចារ្យ **ណាត ប៊ុនរឿន** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ឯកឧត្តមបណ្ឌិត **សៀង សុវណ្ណា** នាយកវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

លោក **ឌី មុណ្ណា** នាយករងវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

លោកបណ្ឌិត **ឆូវ ថ៉ា** នាយករងវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

លោកស្រី **ប៊ុន សុផានី** នាយិការងវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

គណៈកម្មការនិពន្ធ និងរៀបចំ

លោកស្រី **ឡាច ប៊ុនហ៊ាន**

លោកស្រី **តូ សុភ**

លោក **ខន សុខលឿង**

លោក **ម៉ក់ ចន្ថា**

លោកស្រី **ហុង ណៃស៊ីម**

លោកស្រី **កែវ សុបូរិទ្ធ**

លោក **ប៉ែន សុម៉ានីន**

លោកស្រី **សាន សោយរុក្ខា**

លោកស្រី **ហាក់ វឌ្ឍនី**

លោកស្រី **ប្រាក់ សាឈួន**

គណៈកម្មការត្រួតពិនិត្យ

លោក **ម៉ៅ សារឿន** អនុប្រធានដេប៉ាតឺម៉ង់អប់រំនៃវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

លោក **ចេង ថុន** អនុប្រធានដេប៉ាតឺម៉ង់អប់រំនៃវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

លោក **អ៊ុក ញ៉ាល់** មន្ត្រីដេប៉ាតឺម៉ង់អប់រំនៃវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

លោក **អ៊ូ វណ្ណឌី** មន្ត្រីដេប៉ាតឺម៉ង់អប់រំនៃវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

លោក **សេង ឡាង** មន្ត្រីដេប៉ាតឺម៉ង់អប់រំនៃវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ

មាតិកា

ជំពូកទី ១៖ សញ្ញាណទូទៅស្តីពីចិត្តវិទ្យា 1
មេរៀនទី ១ ចិត្តវិទ្យាជាអ្វី? 1
មេរៀនទី ២ មូលដ្ឋានសរីរៈនៃបាតុភូតចិត្ត 10
ជំពូកទី ២ ចិត្តវិទ្យាអប់រំ 27
មេរៀន ទី៣ ចិត្តវិទ្យាអប់រំ 27
មេរៀន ទី៤ លំនាំពុទ្ធិ 48
ជំពូកទី ៣ ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងលក្ខណៈពិសេសរបស់វ័យជំទង់ 116
មេរៀនទី ៥ ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ 116
មេរៀន ទី ៦ រចនាសម្ព័ន្ធនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ 127
មេរៀន ទី ៧ លក្ខណៈពិសេសវ័យជំទង់ 134
មេរៀន ទី ៨ សុខភាពផ្លូវចិត្តជំទង់ 162
ឯកសារយោង 180

ជំពូកទី ១៖ សញ្ញាណទូទៅស្ដីពីចិត្តវិទ្យា

មេរៀនទី ១ ចិត្តវិទ្យាជាអ្វី?

១.១ តើចិត្តវិទ្យាជាអ្វី?

- ជាវិទ្យាសាស្ត្រ ដែលសិក្សាពីបាតុភូតចិត្ត និងច្បាប់កំណរកំណើត របស់មនុស្ស។
- ចិត្តវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រដែលសិក្សាពីអាកប្បកិរិយា និងដំណើការផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស។

ចិត្តវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រព្រោះវាមាន ៖ កម្មវត្ថុសិក្សាច្បាស់លាស់ វិធីសិក្សាជាក់លាក់ និង បម្រើផលប្រយោជន៍ដល់សង្គមមនុស្ស។

កម្មវត្ថុសិក្សា ៖ កម្មវត្ថុសិក្សារបស់ចិត្តវិទ្យាគឺបាតុភូតចិត្តរបស់មនុស្ស។ បាតុភូតនេះ កើតឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្ស ហើយស្ដែងចេញឲ្យឃើញតាមរយៈអំពើ និងសកម្មភាព។ ឧទាហរណ៍ ៖ គ្រូឃើញសិស្សរៀនពូកែសប្បាយចិត្ត។

សិស្សឃើញលទ្ធផលប្រឡងជាប់សប្បាយចិត្ត។

វិធីសិក្សា៖ ដើម្បីសិក្សាពីបាតុភូតចិត្ត គេអាចប្រើវិធីសិក្សាជាច្រើនដូចជា វិធីសង្កេត វិធីពិសោធន៍ វិធីសន្ទនា វិធីធ្វើតេស្ត វិធីសិក្សាផលនៃសកម្មភាព វិធីវិភាគប្រវត្តិរូប វិធីអង្កេតដោយសរសេរ ....។ល។

-វិធីសង្កេត ៖ វិធីនេះសិក្សាពីសកម្មភាព (ទឹកមុខ កាយវិកា ពាក្យសំដី......) របស់មនុស្សម្នាក់ៗ ដើម្បីស្គាល់ពីគុណវិបត្តិ និងគុណសម្បត្តិរបស់មនុស្សនោះ។ ឧទាហរណ៍៖ ការសង្កេតមើលពីបម្រុងប្រយត្ន័របស់សិស្ស ក្នុងពេលសិក្សាក្នុងថ្នាក់ ការសង្កេតមើលសកម្មភាព របស់សិស្ស (ខ្ជិល ឧស្សាហ៍.........) ។

-វិធីសន្ទនា ៖ ជាវិធីដែលគេត្រូវជួបសំណេះសំណាល ជាមួយនឹងមនុស្សណាម្នាក់ តាមរយៈសំណេរដែលគេបានគ្រោងទុកជាមុន សំដៅយល់ដឹងបានពីចិត្តគំនិតអាថ៌កំបាំងរបស់មនុស្សនោះ។ ឧទាហរណ៍៖ ការសន្ទនាពីវិធីសិក្សារបស់សិស្សពូកែ ការសន្ទនាពីវិធីបង្រៀនរបស់គ្រូដែលមានបទពិសោធន៍ល្អ។

-វិធីពិសោធន៍៖ វិធីនេះមានបំណងបង្កបាតុភូតចិត្តដែលត្រូវសិក្សា ដើម្បីអាចសង្កេតពីបម្រែបម្រួលធាតុផ្សេងៗរបស់បាតុភូតនោះ។ វិធីនេះអាចប្រព្រឹត្តិទៅបានក្រោមរូបភាពពីរយ៉ាងគឺ ពិសោធធម្មតា និងពិសោធនៅក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ (ពិសោធធម្មតាគេធ្វើឡើងក្នុងជីវភាពរស់នៅ ឬក្នុងសកម្ម

ភាពធម្មតារបស់មនុស្ស ដែលគេចង់ពិសោធ ចំណែក ឯពិសោធនៅក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ គេធ្វើឡើងនៅក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ក្នុងលក្ខខណ្ឌដែលធ្វើឲ្យលេចឡើងនូវបាតុភូតចិត្ត ដែលអ្នកពិសោធន៍ចង់បាន)។

អត្ថប្រយោជន៍របស់ចិត្តវិទ្យា

ចិត្តវិទ្យាមានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ ចំពោះជីវភាពរស់នៅក្នុងសង្គម ជាពិសេសសកម្មភាពក្នុងការងារ ក្នុងការព្យាបាលជំងឺ ក្នុងវិស័យយោធា ក្នុងសិល្បៈជាដើម។ល។ ឧទាហរណ៍៖ គ្រូបង្រៀនត្រូវស្គាល់ទឹកចិត្តសិស្ស នាយទាហ៊ានត្រូវស្គាល់ទឹកចិត្តពលទាហ៊ាន និយោជកដឹងពីទឹកចិត្តកម្មកររបស់ខ្លួន សិល្បករត្រូវស្គាល់ពីចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ទស្សនិកជន។ នៅក្នុងវិស័យអប់រំគ្រប់កម្រិតទាំងអស់ គ្រូបង្រៀនគប្បីស្គាល់ចិត្ត និងយល់ដឹងពីស្ថានភាពរស់នៅរបស់សិស្សខ្លួនឲ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ សំដៅលើកកម្ពស់គុណភាពអប់រំឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។ ដូច្នេះច្បាប់ទាំងឡាយរបស់ចិត្តវិទ្យាក្នុងវិស័យអប់រំ សម្រាប់ជាមូលដ្ឋានរបស់គរុកោសល្យក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលគ្រូបង្រៀន និងអ្នកអប់រំគ្រប់កម្រិត។

១.២ បាតុភូតចិត្ត និងបាតុភូតដទៃទៀត

១.២.១ តើបាតុភូតចិត្តជាអ្វី?

បាតុភូតចិត្តជាបាតុភូតទាំងឡាយណាដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងខួរក្បាលមនុស្ស ហើយស្តែងចេញមកក្រៅ តាមរយៈអំពើ សកម្មភាព ទឹកមុខ កាយវិការ ពាក្យសំដី.........។ល។ ឧទាហរណ៍ ៖ មនុស្សពីរនាក់ ម្នាក់មានទឹកមុខញញឹម ម្នាក់ទៀតមានទឹកមុខក្រញ៉ូវ។

១.២.២ តើបាតុភូតដទៃទៀតជាអ្វី?

បាតុភូតដទៃទៀត គឺជាបាតុភូតដែលកើតឡើងពីការជះឥទ្ធិពលទៅវិញទៅមករវាងវត្ថុពីរ។ ឧទាហរណ៍៖ ព្រះអាទិត្យបំភ្លឺផែនដីជាបាតុភូតរូប ទឹកដាំរីងហួតអស់ជាបាតុភូតគីមី ត្រីស្រង់ពីទឹកងាប់ជាបាតុភូតជីវសាស្ត្រ ផ្គររន្ទះពេលភ្លៀងជាបាតុភូតអគ្គិសនី រថភ្លើងរត់លើផ្លូវដែកជាបាតុភូតមេកានិក។

១.២.៣ លក្ខណៈពិសេសនៃបាតុភូតចិត្តរបស់មនុស្សចិត្តជាបាតុភូតសតិអារម្មណ៍

បាតុភូតចិត្តកើតមានតែនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្សយើងនោះទេ។ បាតុភូតនេះមានចរិតអត្តនោម័ត។ គេមិនអាចមើលឃើញបាតុភូតចិត្តនេះទេយើងមិនអាច ស្ទាប ប៉ះ ថ្លឹង វាស់ និងរាប់ចំនួនក៏មិនបាន ពោលគឺអរូបិយ។ ដូចសុភាសិតចាស់បូរាណពោលថា«គេអាចស្ទង់ជម្រៅទឹកទន្លេបានក៏

ប៉ុន្តែគេមិនអាចស្ទង់ជម្រៅទឹកចិត្តរបស់មនុស្សបានទេ»។ ដូច្នេះគេមិនអាចសិក្សាចិត្តវិទ្យាតាមរបៀបផ្ទាល់បានទេ ប៉ុន្តែគេអាចសិក្សាវាបានតាមរបៀបប្រយោល ពោលគឺតាមរយៈការសម្តែងចេញមកក្រៅដូចជា កាយវិការ ទឹកមុខ ពាក្យសំដី និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត។ល។

១.២.៤.ចិត្តជាបាតុភូតមួយដែលស្និទ្ធស្នាលហើយជាប់ជំពាក់ជានិច្ចជាមួយមនុស្សយើងម្នាក់ៗ

មិនថាបុគ្គលណាម្នាក់ឡើយ គឺតែងតែមានរំញោចជានិច្ច។ ឧទាហរណ៍ៈសិស្សកំពុងស្តាប់គ្រូពន្យល់មេរៀន (ប្រើសោតវិញ្ញាណ) សិស្សមានការសប្បាយរីករាយ(ចិត្តរំភើប) ក្រោយមកសិស្សក៏មានសំណួរសួរមកគ្រូ(ប្រើការគិត)។

លើសពីនេះទៅទៀត សព្វថ្ងៃនេះវិទ្យាសាស្ត្របានបកស្រាយបំភ្លឺថា សូម្បីតែនៅពេលសម្រាន្តលក់ក៏មានបាតុភូតចិត្តកើតឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលយើងដែរ។ បាតុភូតដែលយើងធ្លាប់ស្គាល់ដូចជាការយល់សប្តិ។ នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃបាតុភូតចិត្តក៏កើតមានឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងជាហូរហែដែរ។

១.២.៥ មុខងារទូទៅរបស់ចិត្តមនុស្ស

ចិត្តមនុស្ស មានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃ។ ចិត្តមនុស្សអាចធ្វើឲ្យមនុស្សប្រកបដោយគុណធម៌ ក៏ប៉ុន្តែវាក៏អាចធ្វើឲ្យមនុស្សទៅជាចុះខ្សោយកម្លាំង ធ្លាក់ខ្លួនឈឺហើយរហូតដល់ស្លាប់ក៏មាន។ ហេតុអ្វីបានជាមានករណីនេះ? ពីព្រោះមុខងាររបស់ចិត្តគឺតម្រង់ទិសដឹកនាំធ្វើនិយតូបនីយកម្មទៅលើអំពើនិងសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ ឧទាហរណ៍ ៖ កាលណាគ្រូពន្យល់មេរៀនក្នុងថ្នាក់ឥន្រ្ទីយារម្មណ៍ បម្រុងប្រយ័ត្ន ការត្រិះរិះពិចារណាអាចដើរតួនាទីក្នុងការតម្រង់ទិស។ រីឯឆន្ទៈ ទស្សនៈ និងឧត្តមគតិ អាចបំពេញតួនាទីក្នុងការដឹកនាំ និងនិយតូបនីយកម្មទៅលើអំពើទាំងឡាយ។ ចំណែកឯបំណិនប្រសប់ ភាពម្ចាស់ការ និងទម្លាប់អាចជះឥទ្ធិពលមួយយ៉ាងខ្លាំងទៅលើអំពើ។ និយាយរួមបើមិនមានរូបភាពផ្លូវចិត្តទេនោះវាក៏មិនមានអំពើដែរ។ ដូច្នេះមុខងាររបស់ចិត្តមនុស្សដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅ នៅក្នុងការងារ នៅក្នុងការសិក្សានៅក្នុងល្បែងកំសាន្ត និងក្នុងទំនាក់ទំនងសង្គមរវាងមនុស្ស និងមនុស្ស។

១.៣ ធម្មជាតិនៃបាតុភូតចិត្ត

បញ្ហាជាមូលដ្ឋានគ្រឹះរបស់ចិត្តវិទ្យាគឺថា តើធម្មជាតិនៃបាតុភូតចិត្តជាអ្វីទៅ? នៅក្នុងដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍនីមួយៗ របស់សង្គមមនុស្សគេបានផ្ដល់នូវចម្លើយប្លែកៗពីគ្នាចំពោះសំណួរនេះ។ កាលពីសម័យដែលមនុស្សមិនទាន់មានភាពជឿនលឿនមនុស្សមិនទាន់មានសមត្ថភាពនៅចំពោះមុខធម្មជាតិនៅឡើយ បាតុភូតចិត្តត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាឥទ្ធិពលឬជាកម្លាំងរបស់ព្រះអាទិទេព។ លុះដល់ពេលសាសនាចាប់ផ្ដើមកើតនៅលើភពផែនដីនេះបាតុភូតចិត្តត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាដង្ហើមរបស់ព្រះអាទិទេពទៅវិញ។ សព្វថ្ងៃនេះដោយសារតែវិទ្យាសាស្ត្រមានការអភិវឌ្ឍខ្លាំង ទើបមានការច្រានចោលនូវអបិយជំនឿ ស្ដីអំពីចិត្តរបស់មនុស្ស។ ចិត្តវិទ្យាដែលប្រកបដោយលក្ខខណ្ឌវិទ្យាសាស្ត្របានផ្ដល់ចម្លើយច្បាស់លាស់ចំពោះសំណួរដែលមនុស្សចោទសួរតាំងពីយូរណាស់មកហើយគឺថា «ចិត្តរបស់មនុស្សជាចំណាំងរបស់តថភាពសត្យានុម័តដោយខួរក្បាលរបស់មនុស្ស ហើយចំណាំងដែលមានលក្ខណៈអត្តនោម័តនេះគឺជាធម្មជាតិរបស់សង្គមប្រវត្តិ។

១.៣.១ ចិត្តមនុស្សគឺជាចំណាំងនៃតថភាពសត្យានុម័ត របស់ខួរក្បាល

ចិត្តមនុស្សកើតមកពីរូបភាពនៃតថភាពសត្យានុម័ត ដែលស្ថិតនៅក្រៅញាណរបស់មនុស្ស ហើយដែលត្រូវបានកត់ត្រាទុកក្នុងខួរក្បាលមនុស្ស។ នេះហើយដែលគេហៅថាបាតុភូតសតិអារម្មណ៍។ ដើម្បីយល់ឲ្យកាន់តែច្បាស់សូមមើលអំណះអំណាងខាងក្រោមនេះ៖

១.៣.២ តើអ្វីទៅជាចំណាំង?

ចំណាំងគឺជាលំនាំអន្តរកម្មរវាងប្រពន្ធ័រូបធាតុពីរក្នុងពេលដំណាលគ្នា ហើយលទ្ធផលដែលកើតចេញពីលំនាំទាំងពីរនេះ។

១.៣.៣ តើអ្វីទៅដែលហៅថាតថភាពសត្យានុម័ត

តថភាពសត្យានុម័ត គឺជាអ្វីៗដែលស្ថិតនៅក្រៅញាណរបស់មនុស្ស ហើយប្រែក្លាយទៅជាប្រភពចិត្តរបស់មនុស្ស។ តថភាពសត្យានុម័តត្រូវបានឆ្លុះបញ្ចាំងចូលទៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្សហើយបង្កើតបានជារូបភាពចិត្ត។ បើគ្មានតថភាពសត្យានុម័តទេរូបភាពចិត្តនៅក្នុងខួរក្បាលក៏គ្មានដែរ។ ដូច្នេះរូបភាពចិត្តកើតឡើង និងផ្សារភ្ជាប់គ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងតថភាពសត្យានុម័តនៅក្នុងខួរក្បាលមនុស្ស បានន័យថារូបភាពចិត្តផ្សារភ្ជាប់ទៅ

នឹងអ្វីៗ(មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ វត្ថុ បាតុភូត) ដែលបុគ្គលម្នាក់ៗមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួន ក្នុងជីវភាពរស់នៅនិងក្នុងការងារ។ ចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗរូបភាពចិត្តកើតមានគ្រប់ពេលវេលា។

១.៣.៤ ចរិតអត្តនោម័តរបស់ចិត្ត

រូបភាពចិត្ត ដែលកើតមកពីវត្ថុមួយឬបាតុភូតមួយដែលសណ្ឋិតនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្សម្នាក់តែងតែខុសប្លែកពីមនុស្សម្នាក់ទៀតពីព្រោះ ការឆ្លុះបញ្ចាំងរូបភាបចូលក្នុងខួរក្បាលមនុស្សម្នាក់នេះ ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅតាមការយល់ដឹងបទពិសោធន៍ និងវិសេសភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗបានន័យថាវត្ថុឬបាតុភូតដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានពិនិត្យសង្កេត និងវាយតម្លៃមានភាពខុសប្លែកគ្នាពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀត ជួនកាលវង្វាយតម្លៃនេះខុសប្លែកគ្នាទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្ត។ ដូច្នេះបានន័យថា បាតុភូតចិត្តមានរូបភាពអត្តនោម័តពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ឧទាហរណ៍ៈ បងប្អូនពីរនាក់ ម្នាក់ចូលចិត្តរៀនភាសាអង់គ្លេស ម្នាក់ទៀតចូលចិត្តរៀនភាសាបារាំង។ សរុបមកមានន័យថាវត្ថុតែមួយធ្វើឲ្យមនុស្សច្រើននាក់មានរូបភាពចិត្តខុសៗគ្នា។

១.៣.៥ ចិត្តជាមុខងាររបស់ខួរក្បាល

មូលដ្ឋាននៃបាតុភូតចិត្ត គឺខួរក្បាលបើខួរក្បាលមិនធម្មតានាំឲ្យចិត្តរបស់មនុស្សមានលក្ខណៈមិនធម្មតាដែរ ដូចជាអ្នកមានជម្ងឺសរសៃប្រសាទ មនុស្សវិកលចរិតអ្នកវង្វេងស្មារតី។ កាលណាប្រពន្ធ័សរសៃប្រសាទរបស់ឥន្ទ្រីយ៍ទាំងប្រាំនាំព័ត៌មាន ឬរំញោចទៅខួរក្បាលខួរក្បាលក៏បញ្ជូនព័ត៌មាននោះទៅសរីរាង្គណាមួយឲ្យមានប្រតិកម្ម ពេលនោះហើយដែលមនុស្សយើងបញ្ចេញសកម្មភាព ឬធ្វើអ្វីមួយ។ ដូច្នេះមានន័យថា ចិត្តជាមុខងាររបស់ខួរក្បាល។

១.៣.៦ ចិត្តជាបទពិសោធន៍ដែលបង្កប់អត្ថន័យសង្គមប្រវត្តិ

ចិត្តរបស់មនុស្ស ជាលទ្ធផលនៃសង្គមប្រវត្តិដោយសារតែសកម្មភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗបានប្រែក្លាយផលប្រយោជន៍រួមរបស់សង្គមប្រវត្តិទៅជាចិត្តរបស់គេម្នាក់ៗព្រោះពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយទៀតមនុស្សរស់នៅ និងធ្វើសកម្មភាព នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌសង្គមប្រវត្តិដ៏ពិតប្រាកដ។ ចិត្តជាសម្បត្តិផ្ទាល់របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ សម្បត្តិរួមក្នុងសង្គម គឺជាសម្បត្តិ

រួមរបស់មនុស្សជាតិ។ មនុស្សរស់នៅក្នុងសម័យកាលសង្គម ដោយឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍និង ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ ឬហេតុការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្រណាមួយ។ ដូច្នេះចិត្តរបស់មនុស្សបង្កប់នូវខ្លឹមសារសង្គមប្រវត្តិជានិច្ច។ មនុស្សទទួលបទពិសោធន៍ច្រើនពីក្នុងសង្គម ដូចជាចំណេះដឹងសង្គម និងពីវិទ្យាសាស្ត្របច្ចេកទេស។ បទពិសោធន៍ និងចំណេះដឹងសង្គមទាំងនោះតែងតែផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងស្នាដៃស្ថាបត្យកម្ម អក្សរសិល្ប៍ វប្បធម៌ សិល្បៈ និងច្បាប់។ ចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ ត្រូវបានផ្ទេរឲ្យមនុស្សជំនាន់ក្រោយ ហើយអ្នកជំនាន់ក្រោយបានប្រែក្លាយវាឲ្យទៅជាបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនគួបផ្សំនឹងចំណេះដឹងថ្មីៗធ្វើឲ្យបទពិសោធន៍ និងស្នាដៃរបស់គេកាន់តែសំបូរបែបឡើង។ ដរាបណាមនុស្សមានទឹកចិត្តក្លាហាន ភ្ញាក់រលឹកចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការងារសង្គម ក្នុងការសិក្សា ក្នុងការប្រតិបត្តិ ដរាបនោះចិត្តរបស់គេកាន់តែមានភាពសំបូរបែបហើយក្លាហានឡើង។

១.៤ ចំណែកថ្នាក់នៃបាតុភូតចិត្តរបស់មនុស្ស

ពិភពនៅខាងក្រៅខ្លួនរបស់យើងសំបូរបែបណាស់។ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលដល់ការស្រាវជ្រាវ និងការសិក្សា ចិត្តវិទូបានចែកបាតុភូតចិត្តជាបីប្រភេទគឺលំនាំចិត្ត សភាពចិត្ត និង លក្ខណៈចិត្ត។

១.៤.១ លំនាំចិត្ត

លំនាំចិត្តជាបាតុភូតចិត្តដែលកើតឡើងដោយមានការចាប់ផ្ដើមការប្រព្រឹត្តិទៅ និងទីបញ្ចប់សំដៅ ប្រែក្លាយអំពើដែលកើតមានពីពិភពខាងក្រៅខ្លួនរបស់មនុស្សទៅជារូបភាពចិត្ត ហើយលំនាំចិត្តនេះគឺជាប្រភពនៃជីវភាពសតិអារម្មណ៍របស់យើង។ លំនាំចិត្តកើតឡើងបានជាគុណភាពនៃកត្តានិយតករទី១នៃសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ បើគ្មានលំនាំចិត្តទេនោះ ក៏គ្មានសភាពចិត្ត និងលក្ខណៈចិត្តដែរ។ លំនាំចិត្តចែកជា លំនាំចំណេះដឹង លំនាំចិត្តរំភើប និងលំនាំឆន្ទៈ។ ចំណេះដឹង សញ្ចេតនា និងឆន្ទៈ ជះឥទ្ធិពលទៅវិញទៅមក ជួនកាលប្រឆាំងគ្នា ជួនកាលចុះសម្រុងនឹងគ្នា ហើយបង្កើតបានជាជីវិតផ្លូវចិត្តដ៏ពេញលេញរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ភាពសុខដុមរវាងទិដ្ឋភាពទាំងបីនេះមានលក្ខណៈសំខាន់ណាស់។ បើលំអៀងទៅលើវិចារ

ញ្ញាណខ្លាំងពេក គេនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សរឹងរូស ពីព្រោះគេខ្វះសញ្ចេតនា។បើគេលំអៀងទៅលើសញ្ចេតនាខ្លាំងពេកគេនឹងបាត់បង់ភាពភ្លឺស្វាង ពីព្រោះគេប្រព្រឹត្តិទៅតាមចិត្តរំភើបជាអត្តនោម័ត។ប្រសិនបើគេខ្វះឆន្ទៈវិញ នោះគេមិនអាចធ្វើអ្វីបានទាំងអស់ សូម្បីតែមានចំណេះដឹងដ៏ត្រឹមត្រូវនិងសញ្ចេតនាដ៏សំបូរបែបក៏ដោយ។

១.៤.២ សភាពចិត្ត

សភាពចិត្តជាបាតុភូតចិត្ត ដែលប្រព្រឹត្តិទៅរួមជាមួយលំនាំចិត្តជានិច្ច សម្រាប់ឆ្លុះបញ្ចាំង ឲ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅ។ សភាពចិត្ត មិនមែនជាបាតុភូតដែលកើតឡើងដាច់ដោយឡែកទេ វាលេចធ្លោឡើង ហើយប្រព្រឹត្តិទៅជាមួយលំនាំចិត្ត។ មានសភាពចិត្តកើតឡើងដំណាលគ្នានិងលំនាំចំណេះដឹង(ដូចជាបម្រុងប្រយ័ត្ន) លំនាំសញ្ចេតនា (ដូចជាសភាពចិត្តដ៏ទូលំទូលាយ) លំនាំឆន្ទៈ (ដូចជាភាពញញើតញញើម ឥរិយាបថដែលសម្រួលបាន)។ សភាពចិត្តជះឥទ្ធិពលទៅលើលំនាំចិត្ត ដែលប្រព្រឹត្តិទៅ ក្នុងពេលដំណាលគ្នា វាទទួលរងឥទ្ធិពលពីសកម្មភាពផ្លូវចិត្តដទៃទៀត។ ឧទាហរណ៍ ៖ កាលណាគេកាន់តែប្រុងប្រយ័ត្ន (សភាពចិត្ត) គេកាន់តែស្តាប់បានច្បាស់លាស់ (លំនាំចិត្ត)។

១.៤.៣ លក្ខណៈចិត្ត

លក្ខណៈចិត្តគឺជាបាតុភូតដែលឆ្លុះបញ្ចាំងជានិច្ច នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌនិងក្នុងសកម្មភាពជាកំណត់របស់មនុស្ស ហើយក្លាយទៅជាលក្ខណៈពិសេសដែលស្ថិតនៅបានយូរ និងមានស្ថេរភាព។ លក្ខណៈឆាប់ភ្ញាក់រលឹក ស្មារតីពិនិត្យសង្កេត លំនឹក បញ្ញា ស្នេហាមាតុភូមិ សេចក្តីក្លាហាន ចំណង់ចំណូលចិត្តក្នុងតូរ្យតន្ត្រី ចំណង់ចំណូលចិត្តឬតណ្ហាក្នុងការស្រាវជ្រាវ។ល។ ទាំងអស់នេះគឺសុទ្ធតែជាលក្ខណៈចិត្ត។

ដូច្នេះលក្ខណៈចិត្ត ជាបាតុភូតចិត្តដែលមានលក្ខណៈ ដ៏ពិសេសនៅឋិតថេរបានយូរហើយធ្វើឲ្យបុគ្គលម្នាក់ៗខុសប្លែកពីបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ សំនុំលក្ខណៈចិត្តដែលមានភាពប្រាកដប្រជានោះ ក្លាយទៅជាលក្ខណៈចិត្តស្មុគស្មាញ មានដូចជា ទំនោរ ចរិត សម្បទា និងឫកពា។ នៅក្នុងជីវភាពប្រតិបត្តិ បាតុភូតចិត្តទាំងនេះ(លំនាំចិត្ត សភាពចិត្ត និងលក្ខណៈចិត្ត) តែងតែមានភាពជាប់ជំពាក់គ្នា មានអន្តរកម្មនឹងគ្នា ហើយស្តែងចេញឲ្យឃើញជីវិតផ្លូវចិត្តទាំងមូលរបស់មនុស្ស។

១.៥ សារៈសំខាន់នៃចិត្តវិទ្យាក្នុងការអប់រំ

- ចិត្តវិទ្យា អាចជួយពង្រឹងដល់ជំនាញនៃការបង្រៀន
- ដឹងពីរបៀបដែលមនុស្សទទួលបានចំណេះដឹ(Teaching and learning process)
- ដឹងពីប្រភពនៃ បុគ្គលិកលក្ខណៈ និង អាកប្បកិរិយា របស់មនុស្ស
- យល់ដឹងបន្ថែម ពីចិត្តវិទ្យាអភិវឌ្ឍ ការផ្លាស់ប្តូរ ទៅតាមដំណាក់កាលនៃជីវិត ដឹងពីរបៀបរៀនដោយយោងទៅតាម (កុមារភាព ដល់ ក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ ដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់)។
- ផ្តល់ឲ្យគ្រូដែលស្ថិតក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល ស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់ (Self-awareness) ជាពិសេស ការរៀនពេញមួយជីវិត (Long life learning) ៖ ដើម្បីបង្រៀនគឺត្រូវរៀន ធ្វេដង (To teach is to learn twice-Joseph Joubert)
- មានភាពបទបែនក្នុងការវិភាគតាមបែបចិត្តសាស្រ្ត ភាពរហ័សរហួនក្នុង ការគិត (ថ្នាក់ដដែល ស្ថានភាពថ្មី និង បញ្ហាថ្មី)។ ស្ថានភាពនៃបញ្ហាផ្លាស់ប្តូរពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ដូច្នេះតម្រូវឲ្យគ្រូមានភាពបត់បែន និង ច្នៃប្រឌិតខ្ពស់។
- គ្រូជាអ្នកណែនាំសិស្សក្នុងការកសាងចំណេះដឹងរបស់ពួកគេ (Brocon, 1997)
- ចំណេះដឹងក្នុងការវិភាគខ្លួនឯង (Abilities of self- analysis)
- ការយល់ចិត្ត ធ្វើការគាំទ្រតាមបែបចិត្តសាស្រ្ត (ខ្លួនឯង និង សិស្ស)
- Self-Regulation ការចេះ ត្រួតពិនិត្យ និង គ្រប់គ្រង ការគិត អារម្មណ៍ និង អាកប្បកិរិយា របស់ខ្លួនឯងទៅតាមតម្រូវការនៃស្ថានភាពអ្វីមួយក្នុងពេលបង្រៀន។
- គ្រប់គ្រងភាពតានតឹងចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន (Stress management)
- លើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង និង ទៅកាន់សិស្សចំពោះដំណើរការនៃការរៀន (Voss, Kunter and Baumert (2011) and König et al. (2011)
- ទទួលស្គាល់ និង គោរពដល់ភាពសម្បូរបែប នៃសិស្ស និង បុគ្គលិកអប់រំដទៃទៀត ...។ (le François, 2000)

- ការអប់រំមិនមែនទាក់ទងតែនឹង ជំនាញវិជ្ជាជីវៈតែមួយមុខ តែការបង្រៀន ទាក់ទងផងដែរ នឹង ទំនាក់ទំនង សង្គម ឥទ្ធិពល និង ការគ្រប់គ្រង (គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់សិស្សក្នុងពេលសិក្សា និង ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ការចូលរួមក្នុងសង្គម ការគិតបែបវិជ្ជមាន និង ភាពវិជ្ជមានក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹង និងជំនាញ)។

សំណួរ៖

១. តើចិត្តវិទ្យាជាអ្វី? ហេតុអ្វីបានជាគេថា ចិត្តវិទ្យាជាមុខវិជ្ជាវិទ្យាសាស្ត្រ?

២. ដូចម្តេចដែលហៅថាបាតុភូតចិត្ត? តើបាតុភូតនេះកើតឡើងនៅកន្លែងណា? នៅពេលណា?

៣. ចូលរៀបរាប់ពីប្រភេទ បាតុភូតិចិត្តរបស់មនុស្ស?

៤. តើចិត្តវិទ្យាបានផ្តល់សារៈប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ តួនាទីជាគ្រូបង្រៀន?

មេរៀនទី ២ មូលដ្ឋានសរីរៈនៃបាតុភូតចិត្ត

ក្នុងការសិក្សា ក៏ដូចជានៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ យើងត្រូវស្គាល់ពីទំនាក់ទំនងរវាងចិត្តវិទ្យា និងមូលដ្ឋានសរីរៈដែលជាមូលដ្ឋានក្នុងការបង្កើតបាតុភូតចិត្តរបស់មនុស្ស។ លើសពីនេះទៅទៀតយើងអាចស្គាល់ បាតុភូតផ្សេងៗ ដូចជា បាតុភូតរូប មេកានិច គីមី... ។

២.១ ទំនាក់ទំនងរវាង ចិត្តវិទ្យា និងសរីរៈវិទ្យា

ចិត្តវិទ្យា និង សរីរៈវិទ្យាមាន ទំនាក់ទំនងឯកភាពគ្នា

ចិត្តវិទ្យា និងសរីរៈវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រដែលមានកម្មវត្ថុសិក្សាជាប់ពាក់នឹងព័ន្ធគ្នា។ ចិត្តវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រដែលសិក្សាពីអាកប្បកិរិយា និងការលូតលាស់ផ្លូវចិត្ត។ សរីរៈវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រ ដែលសិក្សាអំពីលំនាំប្រព្រឹត្តទៅនិងការលូតលាស់នៃសរីរាង្គខាងក្នុងនិងខាងក្រៅខ្លួនមនុស្សដូចជា ចលនា និងដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃបេះដូង សួត ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ និងមុខងាររបស់វា ។

បាតុភូតចិត្ត និងសរីរៈវិទ្យាមានទំនាក់ទំនងឯកភាព ។

បើគ្មានសកម្មភាពសរសៃប្រសាទនោះបាតុភូតចិត្តក៏មិនអាចមានដែរ។ សកម្មភាពសរសៃប្រសាទនិងបាតុភូតសរីរៈជាមូលដ្ឋានរូបរបស់បាតុភូតចិត្ត ។ បាតុភូតចិត្តត្រូវការមូលដ្ឋានរូបមួយគឺប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ។

២.២ ចំណាំងរបស់តថភាពសត្យានុម័ត

គឺជាចំណាំង ដែលប្រព្រឹត្តមកលើសរីរាង្គវិញ្ញាណរបស់យើងតាមរយៈសកម្មភាពរបស់យើងធ្វើអោយ បាតុភូតចិត្តកើតមានឡើង ។

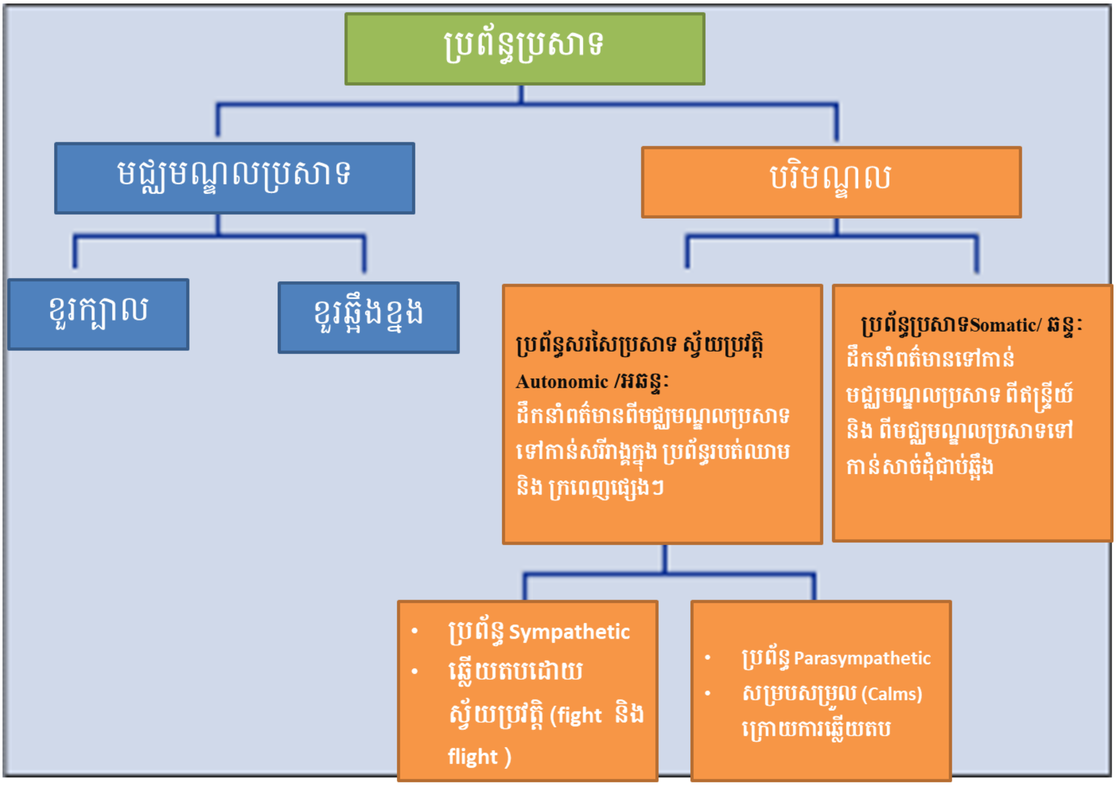
ឧទាហរណ៍៖ ពន្លឺព្រះអាទិត្យក្តៅខ្លាំង នាំឱ្យយើងរត់ទៅជ្រក់ក្រោមម្លប់។

ដើម្បីយល់ស៊ីជម្រៅទៅលើបាតុភូតចិត្ត និងសកម្មភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សតាមលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រយើងត្រូវមានចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋាន ស្តីអំពីមូលដ្ឋានរូបរបស់បាតុភូតចិត្តពោលគឺសំណុំប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទនិងសកម្មភាពសរសៃប្រសាទ ។

២.៣ សញ្ញាណសង្ខេបលើទ្រង់ទ្រាយនិងមុខងាររបស់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ

ចំនុចសំខាន់ៗស្ដីពីប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់មនុស្ស

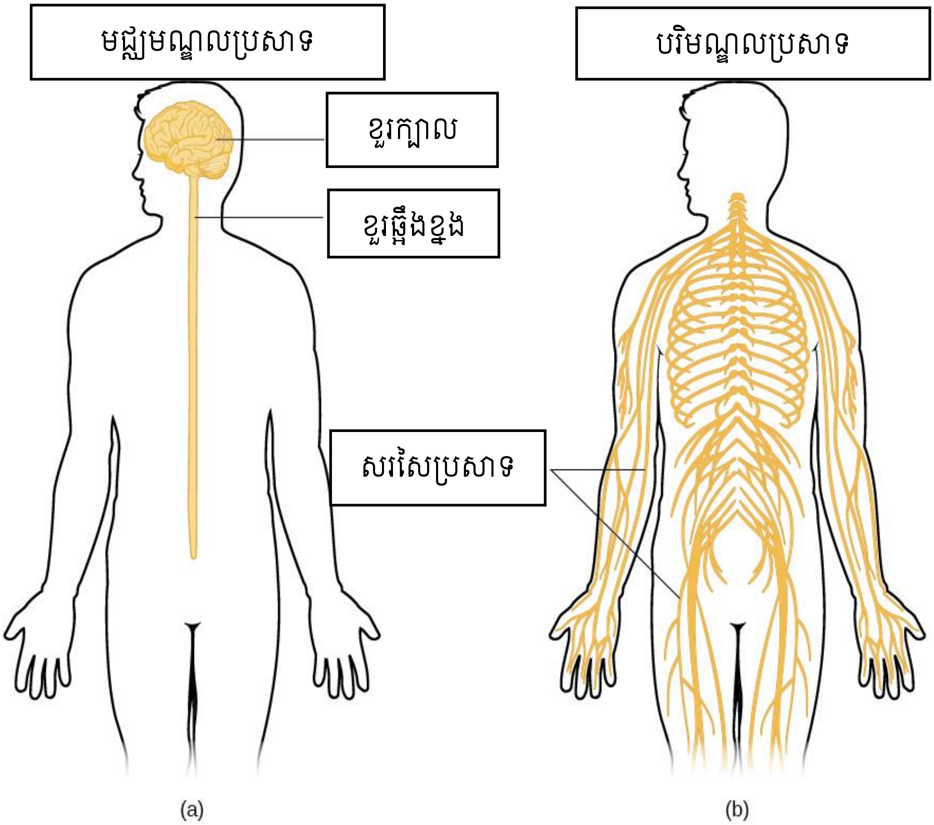
ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ទទួលបន្ទុកផ្នែកទំនាក់ទំនងរវាងសារពាង្គកាយទាំងមូល និងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួនយើងព្រមទាំងតម្រូវការ និងជួយយើងក្នុងការសម្រួលរបស់សរីរាង្គកាយក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិតក្នុងជីវភាពរស់នៅទៅតាមមជ្ឈដ្ឋានប្លែកៗឬស្ថានភាពសង្គម។ ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទចែកចេញជាពីរផ្នែកគឺ ផ្នែកកណ្តាល និងផ្នែកបរិមណ្ឌល ។



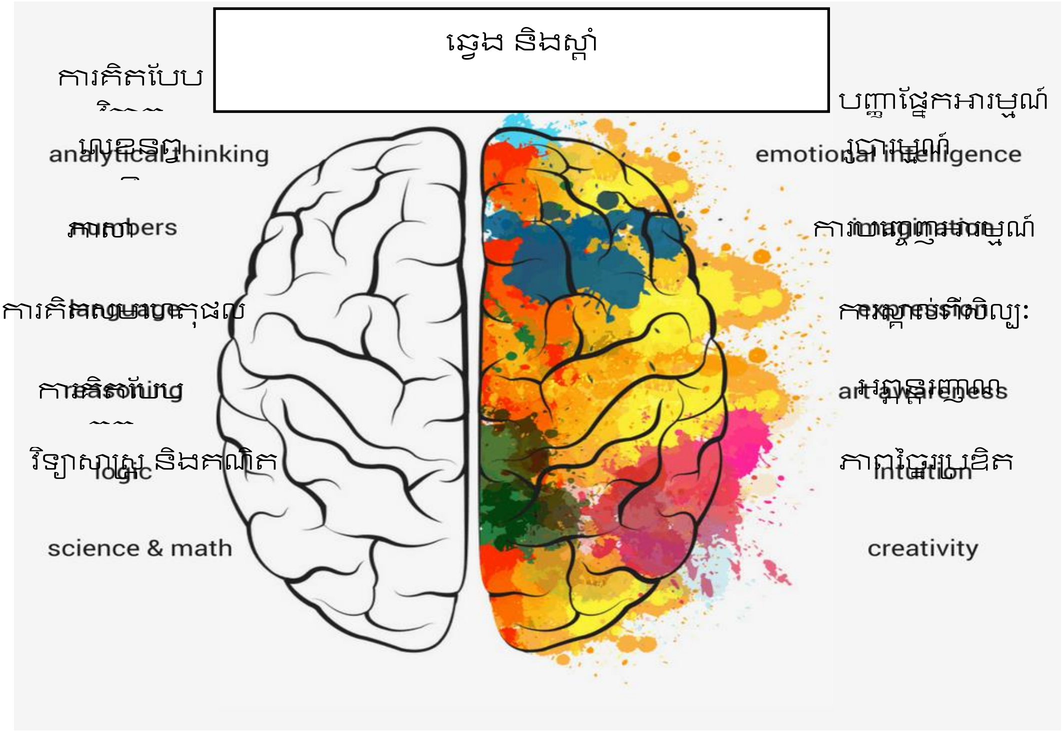
ក. ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទផ្នែកកណ្តាល

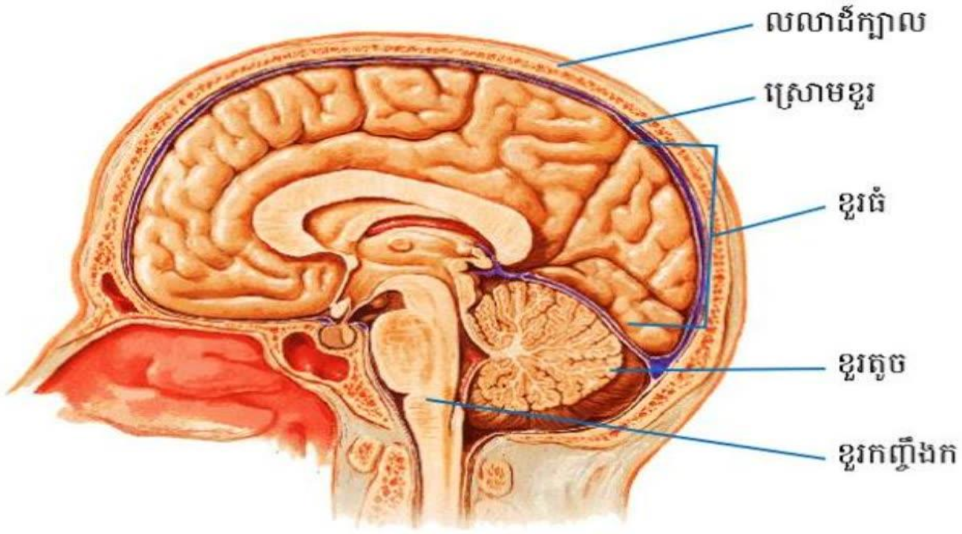
ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទផ្នែកកណ្តាលមានសំណុំខួរក្បាល និងសំណុំខួរឆ្អឹងខ្នង។ សំណុំខួរក្បាលចែកចេញជាពីរចំហៀងហៅថាអឌ្ឍគោលខួរឆ្វេង និងអឌ្ឍគោលខួរស្តាំ។ នៅក្នុងអឌ្ឍគោលខួរនីមួយៗ ផ្នែកខាងក្នុងផ្សំឡើងដោយសារធាតុពណ៌សដែលគ្របដណ្តប់ដោយ

សារធាតុពណ៌ប្រផេះ ស្រទាប់ស្តើង មានកម្រាស់ ២ មម ជាមធ្យម ហៅថាក័រតិចខួរ ឬសំបកខួរ។ ប្រសិនបើគេអាចលាតត្រដាងសំបកខួរនោះបានគេនឹងបានក្រឡាផ្ទៃទាំងអស់ប្រហែល ២០ ជម² ដែលមានទំហំធំជាងផ្ទៃនៃអឌ្ឍគោលខួរ។



-https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcourses.lumenlearning.com%2Fmsstate-waymaker


ឆ្វេង និងស្តាំ
ការគិតបែប
analytical thinking
numbers
logic
វិទ្យាសាស្ត្រ និងគណិត
science & math
បញ្ញាផ្នែកអារម្មណ៍
emotional intelligence
intuition
ភាពច្នៃប្រឌិត
creativity


លលាដ៍ក្បាល
ស្រោមខួរ
ខួរធំ
ខួរតូច
ខួរកញ្ចឹងក

ខួរឆ្អឹងខ្នងស្ថិតនៅក្នុងរន្ធឆ្អឹងខ្នង ចាប់តាំងពីកញ្ចឹងករហូតដល់ផ្នែកក្បិន។ បើគេកាត់ខួរឆ្អឹងខ្នងគេនឹងឃើញសារធាតុពណ៌ប្រផេះស្រោបជុំវិញទៅដោយសារធាតុពណ៌ស ។

ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទមានតួនាទីសម្រាប់បញ្ជា និងត្រួតពិនិត្យលើទំនាក់ទំនងគឺសំដៅធានាបាននូវឯកភាពគ្នារវាងសរីរាង្គ ឬអាការៈខាងក្នុងនិងសារព៌ាង្គកាយទាំងមូល ហើយរវាងសារព៌ាង្គកាយ និងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួន។ ឯផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទកណ្តាលដូចជាខួរឆ្អឹងខ្នងសម្រាប់ដឹកនាំអំពើងាយៗ ។

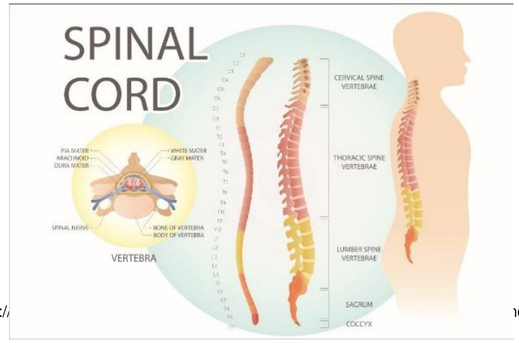
ឧទាហរណ៍៖ ដៃប៉ះភ្លើងគឺខួរឆ្អឹងខ្នងជាអ្នកបញ្ជាទៅសាច់ដុំឲ្យដកដៃចេញ។

ខ.ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទបរិមណ្ឌល ឬប្រព័ន្ធណឺរ៉ូន វេសេតាទីប

ប្រព័ន្ធណឺរ៉ូន-វេសេតាទីប មានពីរចំណែកដែលចាក់ចូលទៅក្នុងសរីរាង្គរបស់យើងគឺ ប្រព័ន្ធសាំប៉ាទិច (sympathetic) និង ប្រព័ន្ធប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិច (parasympathetic) ។

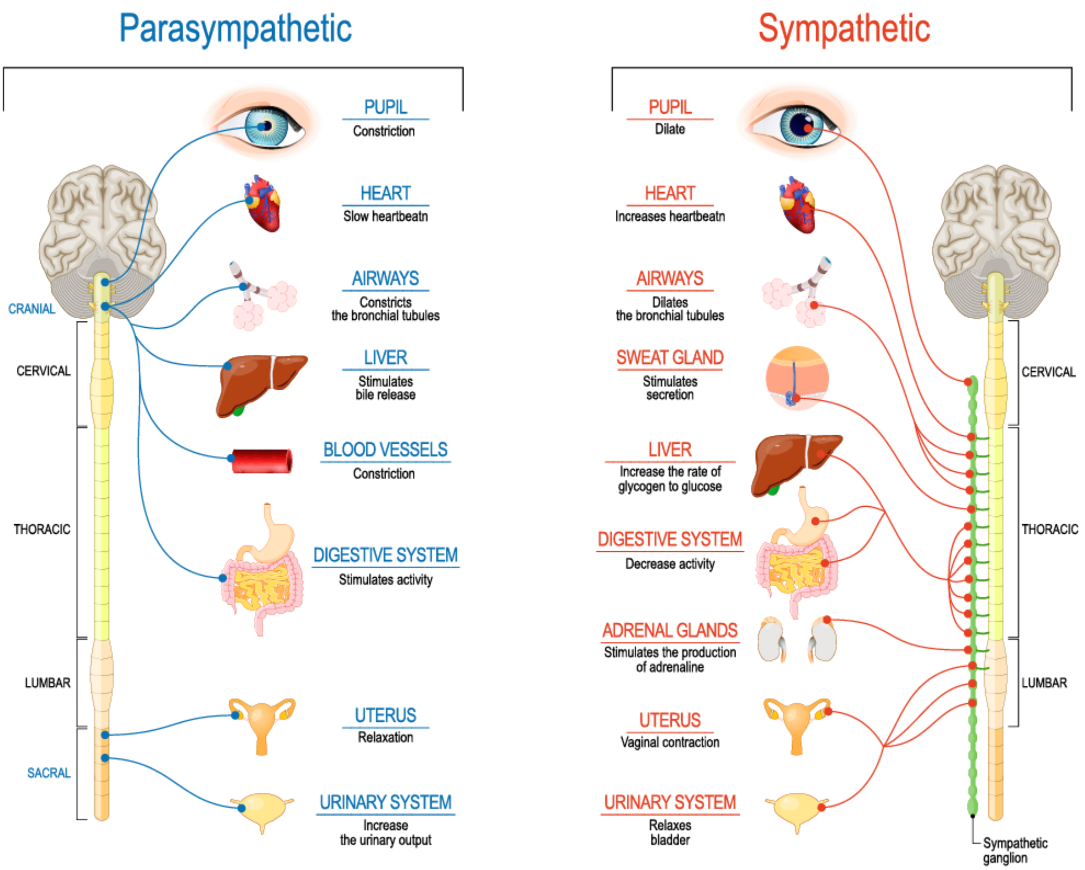
ប្រព័ន្ធសាំប៉ាទិចបង្កើតឡើងដោយមានមជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទស្ថិតនៅត្រង់ផ្នែក ក ខ្នង ផ្នែកក្បិននៃសារធាតុពណ៌ប្រផេះរបស់ខួរឆ្អឹងខ្នង។ វាភ្ជាប់ទៅនឹងសរីរាង្គខាងក្នុងដូចជាបេះដូង ហើយវាតម្រង់ទៅរកសរសៃឈាមក្រោមស្បែកដោយសារសរសៃប្រសាទសាំប៉ាទិច។

ប្រព័ន្ធប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិចមានមជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទស្ថិតនៅក្នុងខួរកញ្ចឹងក និងកញ្ចុញគូទនៃឆ្អឹងខ្នង។ សរសៃប្រសាទផ្លឺម៉ូកាស្ទ្រិចជាសរសៃប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិចដែលសំខាន់ជាងគេបង្អស់។ វាចេញពីខួរកញ្ចឹងក ហើយចាក់ចូលទៅសរីរាង្គខាងក្នុងនៃទ្រូងរបស់យើង។
ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទបរិមណ្ឌលត្រូវទទួលបន្ទុកជាច្រើនផ្នែកនៅក្នុងសកម្មភាពចិញ្ចឹមសព៌ាង្គកាយរបស់យើង។



https:/ … ıerves/

ប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិច សាំប៉ាទិច



https://imotions.com/wp-content/uploads/2022/10/Sympathetic-parasympathetic-nervous-systems.png

គ .សញ្ញាណសង្ខេបលើទម្រង់ណឺរ៉ូន និងមុខងាររបស់វា

ណឺរ៉ូនជាកោសិកាប្រសាទដែលមានតួមួយស្ថិតនៅក្នុងសារធាតុពណ៌ប្រផេះ ឬក្នុងកង់គ្លីយ៉ុង និងភីបដែលបន្តពីតួកោសិកាទៅក្នុងសារធាតុពណ៌ស ឬក្នុងសរសៃប្រសាទ។ សំណុំណឺរ៉ូនបង្កើតបានជាសរសៃប្រព័ន្ធប្រសាទ។

ណឺរ៉ូននីមួយៗមានតួ និងសាខាជាច្រើន។ តួរបស់វាមានស៊ីតូប្លាស និងណ្វៃយ៉ូមួយ។ បណ្តោយសាខារបស់ណឺរ៉ូននីមួយៗមានផ្នែកខ្លី ហៅថាដងទ្រីត និងផ្នែកវែង ហៅថាអាក់សូន ឬស៊ីឡាំងដ្រាក។ ណឺរ៉ូននីមួយៗមានអាក់សូនមួយ និងដង់ទ្រីតជាច្រើន។ ដង់ទ្រីតគឺជាទ្វារចូល ឯអាក់សូនគឺជាទ្វារចេញរបស់ណឺរ៉ូន។ ត្រង់កន្លែងដែលណឺរ៉ូនជាប់ទាក់ទងគ្នាពីមួយទៅមួយហៅថាស៊ីណាប់។ ដោយសារស៊ីណាប់នេះហើយដែលណឺរ៉ូននីមួយៗអាចសម្រេចបាន

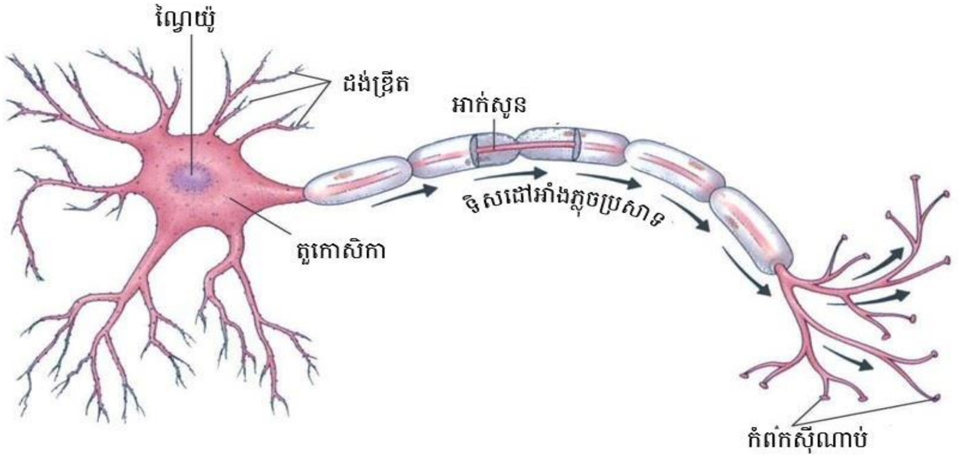
នូវទំនាក់ទំនងរវាងខ្លួនវាជាមួយនឹងណឺរ៉ូនដទៃទៀតជាមួយកោសិកាវិញ្ញាណ ជាមួយកោសិកាសាច់ដុំ ឬកោសិកាក្រពេញ។

ណឺរ៉ូនមានមុខងារពីរយ៉ាង គឺបង្កើតឲ្យមានអាំងភ្លុចប្រសាទកាលណាមានរំញោចពីខាងក្រៅហើយផ្ទេរអាំងភ្លុចនោះទៅឲ្យណឺរ៉ូនបន្ទាប់ទៀត។ ស៊ីឡាំងជ្រាក់ប្រជុំគ្នាបង្កើតបានជាបាច់សរសៃប្រសាទ។ សរសៃប្រសាទមានពីរយ៉ាង សរសៃប្រសាទប្រទាញចូលដែលសម្រាប់បញ្ជូនអាំងភ្លុចប្រសាទពីសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ទៅឱ្យមជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ និងមួយទៀតគឺសរសៃប្រសាទប្រទាញចេញ ដែលនាំអាំងភ្លុចប្រសាទចេញពីមជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទទៅកាន់សរីរាង្គចលករ។

ឧទាហរណ៍៖ សាច់ដុំដៃ សាច់ដុំជើង ។

ផ្នែកខ្ពស់បំផុតនៃខួរក្បាល ដែលប្រកបដោយអឌ្ឍគោលខួរពីរមានសារៈសំខាន់ជាងគេបំផុតហើយ ដែលគេចាត់ទុកថាជាមូលដ្ឋានរូបនៃសកម្មភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស។

ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ជានាសកម្មភាពរូបនិងរក្សាដំណើរការប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងសុខដុមនៃសព៌ាង្គកាយទាំងមូល ព្រមទាំងសម្របសម្រួលសារព៌ាង្គកាយទៅតាមលក្ខខណ្ឌនៃស្ថានភាព ឬមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួនដោយសាររ៉េផ្លិចផ្សេងៗ។



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fhas-ha.blogspot.com%2F2019%2F05%2Fblog-post_81.html&psig=AOvVaw1hreJP8kXoHHQDQTJbHUVC&ust=1631527106132000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCLC08aCW-fICFQAAAAAdAAAAABAD

សញ្ញាណរ៉េផ្លិច-រ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ-រ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌ

ក .សញ្ញាណរ៉េផ្លិច

មជ្ឍដ្ឋាន ឬស្ថានភាពជុំវិញខ្លួនរបស់យើងធ្វើអំពើ ឬប្រព្រឹត្តជានិច្ចមកលើប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ តាមរយៈសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើង។ ដើម្បីមានអត្ថិភាព និងលូតលាស់បានសព៌ាង្គកាយត្រូវធ្វើប្រតិកម្មតបវិញនៅពេលណាដែលវាទទួលរំញោច។ លំនាំបែបនេះគេហៅថា រ៉េផ្លិច។ ឧទាហរណ៍ៈ -ក្មេងឃ្លានបាយ រសក្រពះធ្វើប្រតិកម្មមកលើផ្ទៃពោះវៀន នាំឱ្យពោះវៀនក្រហាយ ហើយបណ្តាលឱ្យក្មេងយំ។ រំញោចក្រពះ (សរីរាង្គក្នុង) នាំឲ្យមានប្រតិកម្មក្មេងយំ (រំញោចក្នុង)។

-គ្រូអានអត្ថបទសរសេរតាមអាន សិស្សកត់ត្រាតាម។ រំញោច(សំដីគ្រូ) នាំឲ្យមានប្រតិកម្មសិស្សស្តាប់ និងសរសេរតាម។

ចាប់តាំងពីសកម្មភាពងាយៗដូចជាសម្រែកក្មេងពេលវាឃ្លានបាយរហូតដល់សកម្មភាពស្មុគស្មាញដូចជាការសិក្សារបស់សិស្សសរសេតាមនិងរាល់សកម្មភាពផ្សេងៗទៀតរបស់មនុស្សសុទ្ធសឹងជាសកម្មភាពរ៉េផ្លិចទាំងអស់។

<u>និយមន័យៈ</u> រ៉េផ្លិចគឺជាប្រតិកម្មនៃសព៌ាង្គកាយឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោចដែលកើតមានពីខាងក្នុងឬពីខាងក្រៅខ្លួនដែលកើតឡើងដោយផ្នែកណាមួយដ៏ពិតប្រាកដនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទក្នុងខ្លួនមនុស្សយើង។

ខ .<u>រ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ</u>

រ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ ជារ៉េផ្លិចមានកំណើត ឬជួនកាលជារ៉េផ្លិចតំណពូជ។តាំងពីវ័យទារកមនុស្សក៏ដូចជាសត្វ ធ្វើប្រតិកម្មឆ្លើយតបទៅនឹងចំណាំងនៃតថភាពសត្យានុម័តនៃមជ្ឍដ្ឋាន ឬ ស្ថានភាពជុំវិញខ្លួន ដើម្បីមានអត្ថិភាពក្នុងសង្គមដោយសាររ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ។ រាល់ប្រតិកម្មនៃខួរឆ្អឹងខ្នងសុទ្ធសឹងជារ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ ឬជារ៉េផ្លិចពីកំណើត។ រ៉េផ្លិចរបស់ដងខួរក្បាល ខួរតូច ខួរកញ្ចឹងក ក៏សុទ្ធសឹងជារ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌដែរ។ **ឧទាហរណ៍ៈ** ដៃប៉ះភ្លើងក្តៅនាំឱ្យដកចេញភ្លាម ។ មូសខាំយកដៃទះ។ កើតមកចេះយំ ចេះសើច ចេះស្រែក ចេះ។...

រ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ មានបន្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលតិចតួចណាស់ ហើយតម្រូវឱ្យមានរំញោចយ៉ាងសមស្របផង ទើបមានអត្ថិភាពបានយ៉ាងប្រសើរក្នុងមជ្ឍដ្ឋានរស់នៅដូចជាសំឡេងអាចទទួល

បានដោយត្រចៀក (សំឡេងខ្លាំងពេកធ្វើឱ្យមនុស្សពិបាកទ្រាំ) ពន្លឺអាចទទួលបានដោយសារភ្នែក(ភ្លឺចាំងខ្លាំងពេកភ្នែកមិនអាចទ្រាំទ្របាន)។ល។

គ .រ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌ

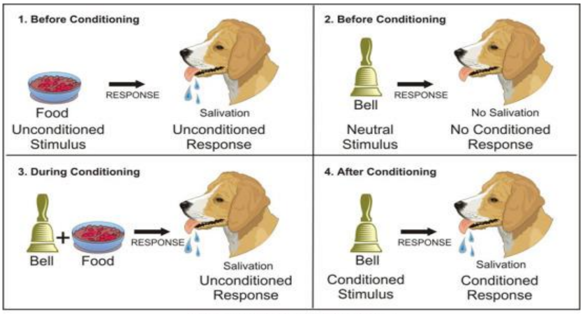
ផ្សេងពីរ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ រ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌ កើតមានឡើងក្នុងលក្ខខណ្ឌជាកំណត់។ សរីរៈវិទូជាតិរុស្ស៊ីឈ្មោះលោក ប៉ាវឡូវ បានរកឃើញនិងហៅរ៉េផ្លិចនេះថា ជារ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌ ដែលអាចកើតមានឡើង និងបាត់បង់សាបរលាបទៅវិញក្នុងរយៈពេលមួយមិនកំណត់បាន។ លោកប៉ាវឡូវ ១៨៤៦-១៩៣៦ ជាអ្នកប្រាជ្ញសរីរៈវិទ្យានៅវិទ្យាស្ថានលេនីនក្រាដ បានស្រាវជ្រាវរកឃើញរ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌមុនគេ ហើយទទួលបានរង្វាន់ណូបែលក្នុងឆ្នាំ១៩០៤ ។ ដើម្បីសិក្សាពីរ៉េផ្លិចនេះ លោក ប៉ាវឡូវ បានធ្វើពិសោធទៅលើសត្វឆ្កែ ដោយសង្កេតមើលរ៉េផ្លិចក្រពេញទឹកមាត់របស់វា។

រូបទី១៖ ក្នុងលក្ខខណ្ឌធម្មតា ពន្លឺចង្កៀង ជារំញោចណឺត គ្មានប្រយោជន៍អ្វីទៅលើក្រពេញទឹកមាត់ឆ្កែទេ។

រូបទី២៖ វត្ថុភ្លោច(សាច់)ដែលប៉ះអណ្ដាតរបស់ឆ្កែបង្កើតបានជារ៉េផ្លិចទឹកមាត់ ហើយនេះជារ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌធម្មតា។

រូបទី៣៖ ក្នុងពេលតែមួយ គេផ្ដល់វត្ថុភ្លោចលើអណ្ដាតវាផង និងងលើចក្ខុវាផង។ នៅពេលនេះគេដឹងថានៅចន្លោះមណ្ឌលទាំងពីរនៃក័រតិច និងចន្លោះសរីរាង្គវិភាគគឺ ជីវ្ហាវិញ្ញាណ និងចក្ខុវិញ្ញាណ មានខ្សែបន្ទាត់មួយតភ្ជាប់គ្នារវាងមណ្ឌលទាំងពីរនោះជាបណ្ដោះអាសន្ន។

រូបទី៤៖ ក្រោយពីបានផ្ដល់រំញោចទាំងពីរនោះជាច្រើនដងក្នុងពេលជាមួយគ្នា គេសង្កេតឃើញខ្សែភ្ជាប់បណ្ដោះអាសន្ននោះស្ថិតនៅក្នុងក័រតិចខួរក្នុងរយៈពេលមួយ ។ លទ្ធផលដែលគេទទួលបានគឺ រំញោចដែលណឺត(ពន្លឺចង្កៀង) ចាប់ផ្ដើមធ្វើឱ្យឆ្កែចេញទឹកមាត់។ នេះជារ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌរបស់ឆ្កែ។



Classical Conditioning

ដូចនេះ យើងឃើញថាសកម្មភាពនៃរ៉េផ្លិចមានកលក្ខខណ្ឌគឺការបន្សាំសព៌ាង្គកាយទៅនឹងស្ថានភាពឬមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ ហើយវាមានកម្រិតខ្ពស់ជាងរ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ។ រ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌបង្កើតឡើងដោយក័រតិចខួរពោលគឺសកម្មភាពនៃសរសៃប្រសាទខាងលើ។ ដើម្បីបង្កើតរ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌគេត្រូវមានលក្ខខណ្ឌដូចតទៅៈ

ចំពោះមនុស្សៈ ត្រូវពឹងផ្អែកលើបទពិសោធន៍ដែលគេធ្លាប់មានពីមុនមក ។

ឧទាហរណ៍ៈ ពេលឮគេនិយាយពីស្វាយខ្ចី ធ្វើឱ្យអ្នកស្តាប់ចេញទឹកមាត់។ នេះជារ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌព្រោះមនុស្សអ្នកស្តាប់នោះធ្លាប់បានហូបស្វាយពីមុនបានជាធ្វើឱ្យគេចេញទឹកមាត់ ។ ហើយម្តងនេះទៀតរស់ជាតិជូរមិនបានប៉ះនឹងអណ្តាតរបស់គេទេ គេគ្រាន់តែស្តាប់ឮនឹងត្រចៀក ក៏ធ្វើឱ្យគេចេញទឹកមាត់ដែរ។

ឧទាហរណ៍ៈ សិស្សស្តាប់គ្រូធ្វើអត្ថាធិប្បាយពីខ្លឹមសារមេរៀនមួយ សិស្សអាចកត់ត្រាបាននូវចំនុចសំខាន់ៗនៃមេរៀន មកពីសិស្សមានចំណេះដឹង និងសម្ថភាពពីមុនរួចមកហើយ ។

ច្បាប់ផ្សេងៗនៃសកម្មភាពប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ

គ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់របស់ខួរក្បាល និងក័រតិចខួរស្តែងចេញតាមរយៈលំនាំពីរយ៉ាងគឺ រំញោច និងការទប់រំញោច។ លំនាំទាំងពីរនេះមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធនឹងគ្នាជានិច្ច ហើយផ្សារភ្ជាប់នឹងប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់ដ៏ជាក់លាក់ដូចតទៅៈ

ក .ច្បាប់បម្លែងឱ្យទៅជាការទប់រំញោច

រំញោចគឺជាលំនាំចិត្តដែលធ្វើឱ្យមជ្ឈមណ្ឌលសរសៃប្រសាទនិងផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងវាមានសកម្មភាពខ្លាំង។ សភាពកើតឡើងនៃរំញោចដែលបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មមួយចំនួននៃស៌ពាង្គកាយដូចជា ចលនាសាច់ដុំ ការបញ្ចេញក្រពេញ ការបញ្ចេញសំឡេង ការបញ្ចេញកាយវិការ ការធ្វើអំពើឬចលនាទប់ទល់...។

ឧទាហរណ៍ៈ ជំក្លិនសម្លឈ្ងុយឆ្ងាញ់ នាំឱ្យស្រក់ទឹកមាត់ឃ្លានបាយ ។ នេះគឺជាការបញ្ចេញក្រពេញទឹកមាត់។

អ្នកបរបាញ់ឮសូរសត្វឃំ ដើរសំដៅទៅទីកន្លែងនោះ ។ ពេលមូសខាំយកដៃទះមូស។ ពេលឮនរណាម្នាក់ ហៅចំឈ្មោះ ងាកមុខទៅរកអ្នកនោះ ។

កាលណាមានរំញោច ចំណុចមួយនៅត្រង់ក័រតិចខួរ ត្រូវញោចខ្លាំង ឬតិចទៅតាមកម្លាំងនៃរំញោចដែលមនុស្សទទួលបាន ។ កាលណារំញោចមានអាំងតង់ស៊ីតេខ្លាំងពេក ធ្វើអោយមនុស្សភ្ញាក់ព្រើត ។

ឧទាហរណ៍៖ សំឡេងខ្លាំងពេកធ្វើឱ្យយើងភ្ញាក់ ចាក់ក្រឡេក ស្រែកសន្ទាប់។....

កាលណារំញោចមានកម្លាំងមិនសូវជាខ្លាំង ហើយដដែលៗច្រើនដងដូចគ្នានាំឱ្យរំញោចនោះ ត្រូវបានបម្លែងឲ្យទៅជាការទប់រំញោចទៅវិញ។

ឧទាហរណ៍៖ -សំឡេងដដែលៗរបស់រថភ្លើងធ្វើឱ្យអ្នកដំណើរដេកលក់

-ចម្រៀងបំពេររបស់ម្តាយធ្វើឱ្យកូនដេកលក់។

-ស្នូររថភ្លើង(ជាវត្ថុភ្ញោច)ដដែលៗបម្លែងឲ្យទៅជាការទប់រំញោច (កូនដេកលក់)។

រំញោច និង ការទប់រំញោចជាលំនាំផ្ទុយគ្នាតែវាធ្វើសកម្មភាពប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរួមបញ្ចូលគ្នា។ លំនាំទាំងពីរនេះជាប់ពាក់ព័ន្ធគ្នាជានិច្ច។ លំនាំរបស់រំញោចក្តី លំនាំរបស់ការទប់រំញោចក្តី មិនអាចប្រព្រឹត្តទៅ ឬកើតឡើងតែឯកឯងបាននោះទេ ។ លំនាំទាំងពីរនេះកើតមានឡើងដោយសារំញោចពីខាងក្រៅ ឬខាងក្នុងខ្លួន នៅលើក័រតិចខួរ ។

ឧទាហរណ៍៖ -រំញោចខាងក្រៅខ្លួន៖ ធុំក្លិនក្រអូបទឹកអប់ ឬក្លិនផ្កា ក្រឡេករកមើលអ្នកលាបទឹកអប់ ឬក្រឡេករកមើលផ្កា។

-ការឮសូរចម្រៀង សំឡេងស្រែកហៅ។.....

-រំញោចខាងក្នុងខ្លួន៖ ចុកពោះ កូរពោះ ឈឺក្រពះ ត្រូវរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល។...

ខ .សំណាយ និងការផ្តុំ

កាលណាមានរំញោចទៅនឹង ក័រតិចខួរ ត្រង់ចំណុចណាមួយ គេនឹងមានការទប់រំញោចនៅត្រង់ម្តុំនោះ ។ តែបើញោច ឬការទប់រំញោចនេះមិនស្ថិតនៅនឹងនរមួយកន្លែងទេ វាអាចរាលដាលទៅដល់ចំនុចដទៃទៀតពាសពេញ ក័រតិចខួរ។ នេះគឺជាបាតុភូតនៃសំណាយ ។

ឧទាហរណ៍៖ ឪម៉ាល់ទិច ការឈឺចាប់មិនមែនកើតឡើងតែត្រង់កន្លែងដែលវាទិចទេ វាអាចរាលដាលធ្វើឱ្យយើងឈឺចាប់ដល់ចំណុចផ្សេងៗទៀតក្នុងខ្លួនយើង ។

បើសិនជាអាំងតង់ស៊ីតេ ឬកម្លាំងនៃរំញោចមានកម្រិតមធ្យមពោលគឺមិនខ្លាំងពេក មិនខ្សោយពេកលំនាំនៃរំញោចនេះមិនឈប់នៅត្រង់ចំណុចតែមួយទេ តែវាអាចរាលដាលជុំវិញក័រតិចខួរ។ សំណាយនេះកើតឡើងយូរ ឬឆាប់ វាអាស្រ័យទៅតាមកម្លាំងដំបូងនៃរំញោចនោះឯង ។ ក្រោយពីលាតសន្ទឹងសាយភាយដល់ត្រង់ចំណុចព្រំដែនណាមួយដ៏ជាក់លាក់ លំនាំនៃរំញោចទាំងនេះក៏ផ្តុំគ្នាត្រង់ចំណុចណាមួយពិតប្រាកដ។ នេះជាបាតុភូតនៃការផ្តុំរំញោច ឬការទប់រំញោច ។

ឧទាហរណ៍៖ កុមារដែលរៀនសរសេរអក្សរផ្ចង់នៅថ្នាក់ដំបូង យើងសង្កេតឃើញថា ដងប៉ាការ ឬខ្មៅដៃរបស់វាហាក់ដូចជាបញ្ជាទៅខ្នងវាផង ទៅបបូរមាត់ផង ។ កាលណាវាគូសបន្ទាត់ឡើងលើបបូរមាត់វាខើចឡើងលើ ។ កាលណាវាគូសងាកមកឆ្វេង ឬទៅខាងស្តាំ វាខំផ្អៀងក ទៅតាមហើយមាត់វាក៏វៀចតាមនោះដែរ ។

ទាំងនេះបង្ហាញឱ្យឃើញថានៅពេលកុមារផ្តើមរៀនសរសេរអក្សរផ្ចង់ រំញោចលាតសន្ទឹងហួសព្រំដែនរបស់វាគឺ រំញោចមិនគ្រាន់តែស្ថិតនៅត្រង់មណ្ឌលចក្ខុ និងចលនាដៃរបស់កុមារប៉ុណ្ណោះទេ គឺរំញោចនោះវារាលដាលរហូតដល់ចលនាដងខ្លួន និងបបូរមាត់ទៀតផង ។ លុះដល់កុមារទម្លាប់សរសេររាល់ថ្ងៃទៅ រ៉េផ្លិចទាំងនោះអាចផ្តាច់ពីគ្នាបានដោយសារតែការផ្តុំនៃរំញោចត្រង់ចំណុចមួយដ៏សមស្រប ។ លក្ខណៈបែបនេះ ក៏បង្ហាញឱ្យឃើញដូចគ្នាដែរចំពោះមនុស្សធំដែលរៀនជិះកង់ ។

គ.ច្បាប់ប្រតិឃាត

រំញោចមិនគ្រាន់តែមានសមត្ថភាពបង្កើតបានសំណាយ និងប្រមូលផ្តុំ ដើម្បីទប់រំញោចប៉ុណ្ណោះទេ តែវាមានសមត្ថភាពផ្លាស់ប្តូរគ្នាបាន និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមកបានផង។ ករណីបែបនេះហៅថា ប្រតិឃាត ឬអាំងឌុចស្យុងប្រាស់ ។ បាតុភូតប្រតិឃាតនេះ កើតមានឡើងនៅពេលណាដែលមានរំញោចត្រង់ចំណុចណាមួយនៃអឌ្ឍគោលខួរ ៗ ក័រតិចខួរ ហើយរំញោចនោះឯងបង្កើតឱ្យមានការទប់ក្នុងតំបន់ជិតខាងនៃចំនុចនោះ ប្រាសមកលើរំញោចដែលរាលដាលនេះ ។

ឧទាហរណ៍៖ កាលណាគេផ្តោតអារម្មណ៍សម្លឹងមើលផ្ទាំងគំនូរមួយ គេហាក់ដូចជាស្តាប់មិនឮសំឡេង ដែលកើតឡើងជុំវិញខ្លួនគេ ។ នេះបណ្តាលមកពីតំបន់ដែលទាក់ទងនឹងចក្ខិន្ទ្រីយារម្មណ៍ មានរំញោចខ្លាំងទៅលើផ្ទាំងរូបភាព ហើយរំញោចនេះស្រូបយករំញោចអស់ពីសោតិន្ទ្រីយារម្មណ៍ នាំឱ្យតំបន់សោតិន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលទាក់ទងការស្តាប់ ក្លាយទៅជាតំបន់ទប់ស្កាត់រំញោចទៅវិញ។

ឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀត ៖ ជក់អានសៀវភៅប្រលោមលោកទាល់តែភ្លេចហូបបាយ ។ ជក់អារម្មណ៍ស្តាប់គ្រូពន្យល់ទាល់តែភ្លេចកត់ត្រា ឬក៏ផ្តោតស្មារតីកត់ត្រាខ្លាំងពេក ភ្លេចស្តាប់គ្រូ ។ កុមារកំពុងហូបបាយយ៉ាងឆ្ងាញ់ ពេលឃើញម្តាយដែលបែកយូរ ក៏ទុកចានស្លាបព្រាចោល ហើយរត់ទៅឱបម្តាយ ។

ឃ .ច្បាប់នៃប្រព័ន្ធសកម្មភាពរបស់ កំរតិចខួរ

ក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃជីវភាពរស់នៅធម្មតា រំញោចមិនចេះតែកើតឡើងដោយឯកឯងនោះទេ មានរំញោចមួយចំនួនអាចកើតឡើងក្នុងពេលដំណាលគ្នាមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើង។ មជ្ឈមណ្ឌលសរសៃប្រសាទមិនអាចបំពេញមុខងារជាច់តែឯងបានទេក្នុងការទទួល និងធ្វើវិភាគទៅលើរំញោចទាំងនោះ ។ ដូចនេះ មជ្ឈមណ្ឌលសរសៃប្រសាទត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមណ្ឌលទាំងឡាយផ្សេងទៀតនៅលើកំរតិចខួរ ដើម្បីផ្គុំរំញោចនឹងទប់រំញោចនោះ ។ សំយោគនៅលើកំរតិចខួរអាចប្រមូលផ្តុំរំញោច និងប្រតិកម្មដែលនៅដាច់តែឯងឱ្យទៅជាលំនាំមួយពេញលេញដែលគេហៅថាប្រព័ន្ធសកម្មភាពរបស់កំរតិចខួរ។ ការវិភាគ និងការធ្វើសំយោគនេះនាំឱ្យមានប្រតិកម្មនៃសព៌ាង្គកាយដែលឆ្លើយតបទៅនឹងរំញោច ។

កាលណាយើងជំរុញសកម្មភាពនៃរំញោចមួយសេរីពីសព៌ាង្គកាយរបស់យើង ហើយយើងធ្វើអំពើដដែលនេះឲ្យបានច្រើនដង យើងនឹងបានរ៉េផ្លិចមួយសេរី ដែលកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ។ រ៉េផ្លិចដែលចេះតែប្រព្រឹត្តទៅបែបនេះបើយើងចេះហ្វឹកហ្វឺនវា នោះវានឹងបង្កើតបានជាស្តេរ៉េអូទីបឌីណាមិច ដែលជាមូលដ្ឋានសរីរៈនៃចំណេះធ្វើ អំពើស្វ័យប្រវត្តិ និងទម្លាប់។

ច្បាប់នេះមានអត្ថន័យសំខាន់ណាស់ចំពោះប្រព័ន្ធសកម្មភាពរបស់កំរតិចខួរដែលគេចាត់ទុកថា ជាមូលដ្ឋានសកម្មភាពរបស់បាតុភូតចិត្ត។

ដោយសារច្បាប់ទាំងនេះ អ្នកប្រាជ្ញសរីរៈវិទ្យាបានស្រាវជ្រាវឃើញថាក័រតិចខួរគួបផ្សំគ្នាជាមួយណឺរ៉ូនរាប់ពាន់ដើម្បីភ្ជាប់បាន និងត្រួតពិនិត្យព័ត៌មានបានយ៉ាងទៀងទាត់ទៅលើតំបន់ដែលមានរំញោច និងតំបន់ដែលទប់រំញោច។ តំបន់នីមួយៗមានសមត្ថភាពបម្លែងផ្សេងៗពីគ្នា។ វាអាចជាសំណាយ ជាការផ្គុំ ឬជាប្រតិឃាត។

ឧទាហរណ៍៖ សិស្សម្នាក់កំពុងធ្វើលំហាត់ធរណីមាត្រ។ មានមិត្តម្នាក់មកបបួលគេទៅដើរលេង។ គេមិនទៅទេ គេសុខចិត្តនៅធ្វើលំហាត់តទៅទៀត លុះត្រាតែក័រតិចខួរអាចធ្វើវិភាគ និងសំយោគបានរហូតទាល់តែគេអាចយល់ច្បាស់ទៅលើទ្រឹស្តីបទឬរូបមន្តណាមួយនោះបានច្បាស់លាស់។

ស្នូរជួងធ្វើឲ្យសិស្សកើតមានប្រតិកម្មផ្ទៃចម្ដងមួយសេរីដូចជារៀបចំខ្លួនចូលថ្នាក់រៀន ឬចេញលេង ធ្វើពលកម្ម ហាត់ប្រាណ.....។

ប្រភេទផ្សេងៗនៃសកម្មភាពរបស់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ (ប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទាំងពីរ)

ច្បាប់ទាំងអស់នៃសកម្មភាពរបស់ប្រព័ន្ធប្រសាទដូចបានរៀបរាប់មកនេះ ត្រូវបានរកឃើញដោយលោក ប៉ាវឡូវដែលធ្វើពិសោធទៅលើសត្វ ។ តាមទ្រឹស្តីរបស់គាត់ សកម្មភាពរបស់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់មនុស្ស ក៏ប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់នោះដែរ ដោយគ្រាន់តែមនុស្សមានកម្រិតខ្ពស់ជាងសត្វប៉ុណ្ណោះ ។

សំពាង្គកាយរបស់យើងទទួលរំញោចដែលមានរូបភាពប្លែកៗទៅតាមស្ថានភាពឬមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួនយើង។ រូបភាពរបស់វត្ថុ ឬបាតុភូតដែលប្រព្រឹត្តផ្ទាល់មកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើងបានរក្សារូបភាពរបស់វាឱ្យស្ថិតជាប់លើអឌ្ឍគោលខួរ។ រូបភាពវត្ថុ ឬបាតុភូតដែលយើងចាប់ផ្ដើមស្គាល់ដំបូងបង្អស់ក្នុងជីវភាពរស់នៅ ហៅថា ប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទី១។ ប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទី១នេះកើតមានទាំងមនុស្សទាំងសត្វ ។ បើសត្វគ្មានប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទី១នេះទេបានន័យថាមនុស្សមិនអាចផ្សាំង ឬបង្ហាត់សត្វបានទេ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ គុ ទូ កៅអី ឈ្មោះមនុស្ស ឈ្មោះទីកន្លែង ម៉ាករថយន្ត ម៉ាកម៉ូតូ ដែលយើងឃើញជាដំបូងត្រូវបានរក្សារូបភាពរបស់វានៅនឹងអឌ្ឍគោលខួរ ។

សត្វគោ ក្របី សេះ ដំរី ដែលមនុស្សពង្រាបបាន ឬផ្សាំងវាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ និងសត្វស្វា ខ្លា តោ.. ដែលគេបង្ហាត់ឲ្យចេះលេងសៀក។

ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្ស មានប្រព័ន្ធវាក្យស័ព្ទមួយចំនួនទៀតដូចជា ពាក្យ កន្សោមពាក្យ សំនួនវោហាស័ព្ទ បណ្តុំពាក្យដែលអាចឆ្លុះបញ្ចាំងបានជាប្រយោលទៅលើទំនាក់ទំនងគ្នារវាងវត្ថុ និងបាតុភូត ទៅតាមលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់វា ។ ពាក្យសំដីពាក្យសរសេរ កន្សោមពាក្យ ដែលគេប្រើប្រាស់ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងជាប្រយោលទៅលើវត្ថុ ឬបាតុភូតដែលគេធ្លាប់បាននិយាយ ឬបានស្គាល់រួចមកហើយនោះគឺជាប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទី២ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ គ្រូបង្រៀនសិស្សឱ្យស្គាល់ពីឈ្មោះបន្លែ ស្ពៃក្តោប ខាត់ណា ត្រប់ ប៉េងប៉ោះ ដោយបង្ហាញបន្លែទាំងនេះចំពោះមុខសិស្ស ។ សិស្សស្គាល់ឈ្មោះបន្លែទាំងនោះ ជាលើកដំបូងបង្អស់ ។ នេះជាប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទី១ ។

រូបភាពបន្លែមទាំងនេះ ស្ថិតជាប់អន្លាគោលខួរ ។ ពេលមួយដែលគ្រូរំឭកឡើងវិញពីឈ្មោះបន្លែទាំងនេះ សិស្សមានសមត្ថភាពស្គាល់ឡើងវិញបានតាមរយៈពាក្យ កន្សោមពាក្យ ឬមានសមត្ថភាពចងចាំរហូតដល់អាចគូររូបបានឡើងវិញដោយមិនបាច់មើលឈ្មោះបន្លែជាក់ស្តែង នេះជាប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទី២ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ពេលភ្នែកមើលឃើញផ្លែស្វាយ រូបភាពផ្លែស្វាយជិតជាប់នៅក្នុងខួរក្បាល យើងឲ្យឈ្មោះថាប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទី១។ សញ្ញាកម្មទី១នេះត្រូវបានជំនួសដោយសញ្ញាដែលយើងឲ្យឈ្មោះហៅថាអក្សរ នោះគឺជាសញ្ញាកម្មទី២ (ផ្លែស្វាយ)។

ប្រព័ន្ធសញ្ញាកម្មទាំងពីរនេះកើតមាន និងអភិវឌ្ឍឡើងនៅក្នុង៖

- ការបង្រៀនសិស្សដោយប្រើសម្ភារឧបទេស
- លំនាំកាយពលកម្ម និងបញ្ញាពលកម្ម
- ការហ្វឹកហ្វឺនទៅលើវិស័យណាមួយ
- លំនាំអភិវឌ្ឍន៍នៃប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់មនុស្សជាតិ
- លក្ខខណ្ឌចាំបាច់នៃជីវភាពរស់នៅក្នុងសង្គម
- លំនាំនៃការស្វែងយល់ ឬការស្តាប់មជ្ឈដ្ឋានជាច្រើន

- ទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល និងបុគ្គលក្នុងសង្គម ។

សន្និដ្ឋាន

ដូច្នេះបាតុភូតចិត្តជាបាតុភូតសតិអារម្មណ៍ហើយជារូបភាពអត្តនោម័តនៃពិភពសត្យានុម័តដែលកើតមានក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងម្នាក់ៗ។ រូបភាពទាំងអស់នេះប្រកាន់យកលក្ខណៈសង្គមប្រវត្តិ ទៅតាមសម័យកាល។ រូបភាពទាំងនេះ មានអំពើរបស់វានៅក្នុងការតម្រង់ទិស ការដឹកនាំ និងក្នុងនិយតូបនីយកម្មនៃអំពើ។

ចិត្តវិទ្យាជាបាតុភូតសតិអារម្មណ៍ មិនមែនជាបាតុភូតសម្ភារទេ ខ្លឹមសាររបស់ចិត្តវិទ្យាគឺជាលទ្ធផលនៃចំណាំងរបស់ពិភពសត្យានុម័ត។ ថ្វីត្បិតតែបាតុភូតនេះ ជាបាតុភូតសតិអារម្មណ៍ក៏ដោយ ក៏វាត្រូវផ្សារភ្ជាប់ជានិច្ចជាកាលជាមួយ នឹងខួរក្បាល និង លំនាំសរីរៈរបស់សរសៃប្រសាទ បាតុភូតចិត្តប្រកាន់យកនូវលក្ខណៈសង្គមប្រវត្តិតាមសម័យកាលនីមួយៗ

ទង្វើរបស់បាតុភូតចិត្តស្តែងចេញឲ្យឃើញនៅក្នុងការតម្រង់ទិស ការដឹកនាំ និងនិយតូបនីយកម្មនៃអំពើនីមួយៗរបស់មនុស្ស។

ចិត្តវិទ្យាបានចូលរួមចំណែក ដល់វិស័យអប់រំ ជាពិសេសក្នុងតួនាទីជាគ្រូបង្រៀនផងដែរ។ ក្នុងនោះចិត្តវិទ្យាបានចូលខ្លួនទៅជួយពង្រឹង ចំណេះដឹង និងជំនាញក្នុងការបង្រៀនរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។ ចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងដំណើរការរៀន និងបង្រៀន ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលក្ខណៈរបស់សិស្ស ការអភិវឌ្ឍវ័យ យល់ដឹង និងអាចអនុវត្តន៍បាននូវការគ្រប់គ្រងអាកប្បកិរិយាសិស្ស យល់ដឹងពីសុខភាពផ្លូវចិត្តជំទង់ និងអន្តរាគមន៍ក្នុងតួនាទីជាគ្រូ ជាដើម។

ចំណែកឯការសិក្សាពីទំនាក់ទំនងរវាងចិត្តវិទ្យា និងសរីរៈវិទ្យាអាចឱ្យយើងទទួលបានចំណេះដឹងជាច្រើន ស្តីពីមុខងាររបស់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់មនុស្ស រ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌ រ៉េផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌ និងប្រភេទផ្សេងៗនៃសកម្មភាពរបស់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ជាពិសេសគឺយកមកអនុវត្តក្នុងការបង្រៀន និងរៀនប្រកបដោយជោគជ័យ ។

សំណួរ៖

១. សរីរៈវិទ្យា និង ចិត្តវិទ្យា មានទំនាក់ទំនងនឹងគ្នាយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

២. តើគ្រូត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះដើម្បីអោយសិស្សមានរ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌ?

៣.តើច្បាប់នៃប្រព័ន្ធសកម្មភាពសរសៃប្រសាទមានសារៈប្រយោជន៍យ៉ាងណាចំពោះ
មនុស្ស? សូមលើកឧទាហរណ៍មកបញ្ជាក់។

ជំពូកទី ២ ចិត្តវិទ្យាអប់រំ

មេរៀន ទី៣ ចិត្តវិទ្យាអប់រំ

៣.១ អ្វីជាចិត្តវិទ្យាអប់រំ?

ដើម្បីយល់បានស៊ីជម្រៅទៅលើចិត្តវិទ្យាអប់រំ យើងគួរយល់ឱ្យបានច្បាស់ពីការវិវត្តនៃការកំណត់និយមន័យនៃចិត្តវិទ្យាជាមុនសិន។ យោងតាមការសិក្សាស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា ការកំណត់អត្ថន័យនៃ «ចិត្តវិទ្យា» មានប្រវត្តិចាប់ផ្តើមពីទស្សនវិទូក្រិចបុរាណ (Plato និង Aristotle)។ ទស្សនៈវិទូទាំងនេះបានឱ្យនិយមន័យចិត្តវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រនៃព្រលឹង។ ប៉ុន្តែដោយព្រលឹង ត្រូវបានអ្នកសិក្សាមួយចំនួនយល់ថាមិនអាចសង្កេត មើលឃើញ ប៉ះស្ទាបបាន ដូចច្នេះវាមិនអាចបកស្រាយបែបវិទ្យាសាស្ត្រទេ។ ក្រោយមកមានការកំណត់និយមន័យកាន់តែច្បាស់ដោយមានអំណះអំណាងតាមរយៈការសិក្សាបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ដូចជា «ចិត្តវិទ្យា» ជាវិទ្យាសាស្ត្រសិក្សាពីចិត្តគំនិត(Emmanuel Kant) វិទ្យាសាស្ត្រសិក្សាពីដំណើរការនៃការគិត(William James, 1892)។ ចំណែកអ្នកចិត្តវិទ្យាទំនើបកំណត់ថា ចិត្តវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រនៃសតិសម្បជញ្ញៈ វិទ្យាសាស្ត្រសិក្សាពីពិភពខាងក្នុង (James Sully 1884) បទពិសោធន៍ខាងក្នុង(Wilhelm Wundt (1892) ។ រហូតមកដល់ដើមសតវត្សទី២០ ចិត្តវិទូជាច្រើនបានឯកភាពគ្នាលើនិយមន័យនៃចិត្តវិទ្យាថា ជាវិទ្យាសាស្ត្រសិក្សាពីអាកប្បកិរិយា(J.B. Watson William McDugall and W.B. Pillsbury) ហើយនិយមន័យនេះត្រូវបានអភិវឌ្ឍកាន់តែពេញលេញតាមរយៈការសិក្សាស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកចិត្តវិទូមួយចំនួនដូចជា B.F. Skinner Crow and Crow, William Mc Dougall, *ថា ចិត្តវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រសិក្សាពីអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស និងទំនាក់ទំនងជាមួយពិភពខាងក្រៅ។*

ហេតុអ្វីត្រូវសិក្សាពីអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស?

អាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស គឺជាសកម្មភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗនៅក្នុងស្ថានភាពដែលបានផ្តល់ឱ្យ។ វាមិនមែនជាការចៃដន្យទេ វាធ្វើតាមគំរូជាច្រើន(តាមអ្នកសិក្សា)ហើយក្នុង

ករណីខ្លះអាចព្យាករណ៍បាន។ អាកប្បកិរិយាប្រហែលជាអាចទស្សទាយបាន ខណៈដែលបុគ្គលប្រតិកម្មទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ខាងក្រៅ, នៅក្នុងពេលនោះដែរ, វាអាច កើតឡើងនូវអាកប្បកិរិយាផ្សេងទៀត។ ឧទាហរណ៍នៅពេលនរណាម្នាក់ត្រូវគេស្រែកដាក់ឱ្យ គាត់នឹងស្រែកតបវិញជារឿយៗ ហើយអាចមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ឬចងគំនុំ។ គ្រូដែលមានបំណងគ្រប់គ្រងបរិយាកាសរៀនសូត្រតាមរយៈការស្រែកនិងការគំរាមនានា ធ្វើឱ្យសិស្សឃ្លាតឆ្ងាយយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ គ្រូជំនាញដឹងថានៅពេលសិស្សចាប់ផ្តើមដំឡើងសំឡេង ជាជម្រើសល្អក្នុងការនិយាយដោយទន់ភ្លន់ ដើម្បីរំសាយឬបន្ថយស្ថានភាពតានតឹងជាជាងដំឡើងសម្លេងនិងធ្វើឱ្យមានការរំខាននៅក្នុងថ្នាក់។ ជារឿយៗយើងដឹងថា អ្វីជាលទ្ធផលដែលកើតចេញពីអាកប្បកិរិយារបស់យើង។ **ឧទហរណ៍** ពេលដែលយើងពន្យល់ពីបញ្ញត្តិ ឬគំនិត)មួយទៅនរណាម្នាក់បានល្អ គាត់នឹងយល់បានច្បាស់ពីគំនិតនោះ។ ពេលដែលកុមារយំ អ្នកដែលបារម្ភពីកុមារនោះនឹងលួងលោមកុមារឱ្យឈប់យំ។

ភាពធម្មតាខ្លះនៃអាកប្បកិរិយាទាំងនេះត្រូវបានគេស្គាល់ចំពោះមនុស្សភាគច្រើនដែលមានលក្ខណៈសាមញ្ញដោយផ្អែកលើបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ។ ពេលដែលកុមារជំឡើងពួកគេរៀនអ្វីៗទាំងនេះពីធម្មជាតិ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ភាពទៀងទាត់ទាំងនេះមិនចាំបាច់ត្រូវបានគេកត់សម្គាល់ទេពីព្រោះ (១) ពួកគេមិនមានល្បិច (២) ពិបាកនឹងសម្តែងអាកប្បកិរិយានិងវិភាគនូវអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងក្នុងពេលតែមួយឬ (៣) មនុស្សភាគច្រើនមិនបានរៀនសម្តែងអាកប្បកិរិយានិងបុព្វហេតុរបស់វា។ លើសពីនេះទៀត មានកត្តាជាច្រើនដែលជួយពន្យល់ពីអាកប្បកិរិយា ដែលកើតឡើងនៅខាងក្នុងដោយផ្អែកទៅលើបទពិសោធន៍ដែលមនុស្សមានរួចទៅហើយ ជាជាង ការឆ្លុះបញ្ចាំងត្រឹមត្រូវ អំពីអ្វីដែលមាននៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស។ មនុស្សជាច្រើនញញឹមទោះបីជាពួកគេក្រៀមក្រំ រីសើចសូម្បីតែពួកគេមើលមិនឃើញឬយល់ថាកំប្លែង។ ក្រៅពីនេះវិទ្យាសាស្ត្រចិត្តវិទ្យាជួយយើងឱ្យកត់សម្គាល់និងពន្យល់អាកប្បកិរិយាជាលក្ខណៈប្រព័ន្ធ។

អញ្ចឹងវាស្មុគស្មាញខណៈពេលដែលអាកប្បកិរិយាមានទម្រង់ជាច្រើន។ អ្នកជំនាញប្រហែលជាមិនមានការពន្យល់អំពីអាកប្បកិរិយាជាក់លាក់ណាមួយឡើយ។ អាកប្បកិរិយាគឺ

មានភាពចម្រុះមានសកម្មភាព(អថេរ)ជាច្រើនកើតឡើងលឿននិងបន្តបន្ទាប់។ ពេលខ្លះមនុស្សពិបាករៀបរាប់ពីអារម្មណ៍ និងបំណងផ្ទាល់ខ្លួន ចំពោះអារម្មណ៍និងបំណងអ្នកដទៃ។

ដោយសារតែអារម្មណ៍ និងចេតនាមួយចំនួនត្រូវបានបំលែងឬលាក់ខ្លួននៅខាងក្នុងអ្នកប្រហែលជាមិនដឹងថាអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកជះឥទ្ធិពលដល់មនុស្សដទៃទៀតទេ សូម្បីតែអ្នកបានសម្តែងអាកប្បកិរិយារួចហើយក៏ដោយ។ ជាលទ្ធផលនៃកង្វះចំណេះដឹងឬការយល់ដឹង នេះហើយ ដែលការសម្តែងចេញអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សអាចជះឥទ្ធិពលដល់អ្នកដទៃតាមរបៀបដែលមិនចង់បាន ហើយអាចមិនមានផលជះដល់ពួកគេតាមរបៀបដែលចង់បាន (Tan, et al., 2017)។

តាមរយៈការយកចិត្តវិទ្យាជាមូលដ្ឋាន ក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវលើមនុស្សក្នុងគោលបំណងដើម្បីអប់រំមនុស្ស ទើបនាំឱ្យមានការកំណត់អត្ថន័យនិងសារៈសំខាន់នៃចិត្តវិទ្យាអប់រំ។ អ្នកសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា ចិត្តវិទ្យាអប់រំគឺជាមែកធាងនៃចិត្តវិទ្យា ដែលផ្តោតការសិក្សាលើអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស (សិស្ស)នៅក្នុងស្ថានភាពដែលទាក់ទងនឹងការអប់រំរបស់គាត់។ ក្នុងន័យនេះ អ្នកជំនាញខាងចិត្តវិទ្យាអប់រំប្រើប្រាស់ចិត្តសាស្ត្រ ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងការផ្តល់យោបល់ វិធី និងមធ្យោបាយនៃការកែលម្អដំណើរការនិងផលិតផលនៃការអប់រំ ដើម្បីឱ្យគ្រូអាចបង្រៀនឱ្យសិស្សរៀនប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាមួយនឹងការខិតខំអប្បបរមា។ ការសិក្សាជាប្រព័ន្ធនៃការអភិវឌ្ឍរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗនៅក្នុងកន្លែងអប់រំ និងចង្អុលបង្ហាញតាមរយៈការអប់រំដើម្បីសម្រេចគោលដៅជីវិត។

យោងតាមអ្នកចិត្តវិទ្យាជាច្រើនបានឱ្យនិយមន័យលើចិត្តវិទ្យា និងចិត្តវិទ្យាអប់រំមានលក្ខណៈ ដូចគ្នាផងនិងខុសគ្នាផង។ លោក Tan O. S, et all, (2017) បានឱ្យនិយមន័យចិត្តវិទ្យាថា «ជាវិទ្យាសាស្ត្រដែលសិក្សាពីអាកប្បកិរិយានិងដំណើរការផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស» ចំណែកឯចិត្តវិទ្យាអប់រំ «គឺជាវិទ្យាសាស្ត្រនៃការប្រើប្រាស់ទ្រឹស្តីអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សក្នុងលំនាំនៃការបង្រៀននិងរៀន»។ ដូចគ្នានឹងចិត្តវិទ្យាទូទៅដែរ ចិត្តវិទ្យាអប់រំក៏ជាវិទ្យាសាស្ត្រ។ ដូច្នេះរបកគំហើញរបស់ចិត្តវិទ្យាអប់រំ ត្រូវបានបង្កើតតាមរយៈការស្រាវជ្រាវដែលពឹងផ្អែកយ៉ាងខ្លាំងទៅលើវិធីសាស្ត្រវិទ្យាសាស្ត្រ។ ទោះជាយ៉ាងណា គោលបំណងចិត្តវិទ្យាអប់រំនៅ

ក្នុងការសិក្សាគឺដើម្បីបង្កើតចំណេះដឹងជាក់ស្តែង អំពីការកំណត់ការអប់រំនិងអាកប្បកិរិយា។

ដូចគ្នានេះដែរ លោក Slavin.,E.R (2006) បានបញ្ជាក់ច្បាស់ថាចិត្តវិទ្យាអប់រំគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ នៃការបង្រៀននិងរៀនដែលយកទ្រឹស្តីចិត្តវិទ្យាទៅអនុវត្តឱ្យកាន់តែប្រសើឡើងដោយផ្អែកលើការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ធ្វើឱ្យការបង្រៀនមានការផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្រនិងមានប្រសិទ្ធភាព។

- **ចរិតលក្ខណៈនៃចិត្តវិទ្យាអប់រំ៖**

ចិត្តវិទ្យាអប់រំមានបង្កប់នូវចរិតលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រនិងប្រើប្រាស់វិធីវិទ្យាសាស្ត្រដូចមុខវិជ្ជាដទៃ ដូចជា៖

ក. **ចរិតវិទ្យាសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រពិត៖** ដូចវិទ្យាសាស្ត្រដទៃទៀតដែរ ចិត្តវិទ្យាអប់រំក៏បានបង្កើតវិធីសាស្ត្រ គោលបំណងនៃការប្រមូលទិន្នន័យ។ ចិត្តវិទ្យាអប់រំមានគោលបំណងដើម្បីស្វែងយល់ ព្យាករណ៍ និងគ្រប់គ្រងអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស។

ខ. ចរិត**វិទ្យាសាស្ត្រពិត៖** ចិត្តវិទូអប់រំដឹកនាំការសង្កេត ឬ អង្កេតស្រាវជ្រាវ ការប្រប្រមូលទិន្នន័យ ហើយឈានដល់ការសន្និដ្ឋាន តាមរបៀបដូចគ្នានឹងរូបវិទូឬជីវវិទូផងដែរ។

គ. **ចរិតវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម៖** ដូចជាសង្គមវិទូ អ្នកទស្សនវិទូ អ្នកសេដ្ឋកិច្ចឬ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ អ្នកចិត្តវិទ្យាអប់រំសិក្សាអំពីមនុស្សនិងសង្គមរបស់ពួកគេ។

ឃ. **ចរិតប្រើប្រាស់វិទ្យាសាស្ត្រ៖**ចិត្តវិទ្យាអប់រំគឺជាការអនុវត្តគោលការណ៍ចិត្តសាស្ត្រក្នុងវិស័យអប់រំ។ ចិត្តវិទ្យាអប់រំព្យាយាមសិក្សាពីអាកប្បកិរិយានិងបទពិសោធន៍របស់សិស្សដោយអនុវត្តគោលការណ៍និងបច្ចេកទេសនៃចិត្តវិទ្យា។ ឧទាហរណ៍ចិត្តវិទ្យាអប់រំទាញយកអង្គហេតុយ៉ាងច្រើនពីវិស័យដូចជាចិត្តវិទ្យាអភិវឌ្ឍ ចិត្តវិទ្យាគ្លីនិក ចិត្តវិទ្យាមិនប្រក្រតី និងចិត្តវិទ្យាសង្គម។

ង. **ចរិតអភិវឌ្ឍនិងលូតលាស់៖** ចិត្តវិទ្យាអប់រំទាក់ទង នឹងការស្រាវជ្រាវថ្មីៗដែលមិនធ្លាប់មាន។ នៅពេលដែលការស្រាវជ្រាវ មានការកើនឡើង អ្នកចិត្តវិទ្យាអប់រំ ទទួលបានការយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីធម្មជាតិនិងអាកប្បកិរិយារបស់កុមារ(មនុស្ស)។

៣.២ ចិត្តវិទ្យាអប់រំសព្វថ្ងៃ

ពិភពលោកបានផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើការអប់រំ ដោយប្រទេសទាំងអស់យល់ថាការអប់រំគឺជាគន្លឹះនៃការអភិវឌ្ឍសង្គម (Brown, 2018)(UNESCO, 2013) ការអប់រំគឺជាអាវុធដ៏មានសក្តានុពលបំផុតដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីផ្លាស់ប្តូរពិភពលោក(Nelson Mandela)«ការអប់រំរបស់យើងគឺជាអនាគតនៃប្រទេសជាតិយើង» (Lee Kuan Yew)។ ការឱ្យតម្លៃនិងភាពជឿជាក់លើការអប់រំ បានធ្វើឱ្យអ្នកអប់រំ ជាពិសេសគ្រូបង្រៀនមើលឃើញពីសារៈសំខាន់និងភាពចាំបាច់ក្នុងការប្រើប្រាស់ចិត្តវិទ្យាអប់រំនៅក្នុងវិជ្ជាជីវៈគ្រូបង្រៀន។ ជាក់ស្តែង ចិត្តវិទ្យាអប់រំត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការបង្រៀនចាប់តាំងពីវាបានចាប់ផ្តើមនៅសហរដ្ឋអាមេរិកជាងមួយសតវត្សរ៍មកហើយ។ វិស័យចិត្តវិទ្យាអប់រំមានឫសគល់របស់ខ្លួនចេញពីចិត្តវិទូសំខាន់ៗមួយចំនួននៅដំណាច់សតវត្សរ៍មុន។ នៅចុងទសវត្សឆ្នាំ ១៨០០ លោក William James ចិត្តវិទូល្បីនៅសាកលវិទ្យាល័យ ហាវ៉ាដ(Harvard University) ជាស្ថាបនិកមួយរូបក្នុងការបង្កើតចិត្តវិទ្យានៅសហរដ្ឋអាមេរិកជាមួយនឹងសៀវភៅដ៏មានឥទ្ធិពលរបស់គាត់ និងមានសហស្ថាបនិកសំខាន់ៗមួយចំនួនទៀតដែលមាននៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រដំបូងនៃវិស័យចិត្តវិទ្យាអប់រំដូចជា Stan Stanley, John Dewey និង Edward L. Thorndike, John Dewey។ ជាក់ស្តែង លោក Thorndike គាត់គឺជានិស្សិតម្នាក់របស់ William James ដែរដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាអ្នកជំនាញផ្នែក ទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍបញ្ញានិងការរៀន ហើយបានចាប់ផ្តើមបង្កើតទស្សនាវដ្តីអប់រំ(ទិនានុប្បវត្តិ)ចិត្តវិទ្យាអប់រំនៅឆ្នាំ ១៩១០។ ដូចគ្នានេះដែរ នៅសតវត្សទី២០ ស្នាដៃដ៏ធំសម្បើមរបស់ លោក Lewis Madison Terman លើវិស័យចិត្តវិទ្យាអប់រំ និងការវាយតម្លៃសមត្ថភាពបញ្ញា ត្រូវបានគេទទួលស្គាល់និងយកមកប្រើប្រាស់នោះនៅក្នុងវិស័យអប់រំ។ បន្ទាប់មកចិត្តវិទ្យាអប់រំត្រូវបានគេទទួលយកមកប្រើប្រាស់រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃក្នុងវិស័យអប់រំ រួមមាន៖ ទ្រឹស្តីពុទ្ធិនិយម ឬ ទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍការគិត (Jean Piaget, Vygotsky) ទ្រឹស្តី អាកប្បកិរិយានិយម (Ivan Pavlov, B. F Skinner.) ទ្រឹស្តីនៃការលើកទឹកចិត្តសិស្សក្នុងការសិក្សា និងទ្រឹស្តីស្ថាបនានិយម ។ល។

គោលដៅនៃចិត្តវិទ្យាអប់រំគឺដើម្បីស្វែងយល់និងកែលម្អដំណើរការបង្រៀននិងរៀន។ ចិត្តវិទ្យាអប់រំអភិវឌ្ឍចំណេះដឹងនិងវិធីសាស្ត្រ ពួកគេក៏ប្រើចំណេះដឹងនិងវិធីសាស្ត្រនៃចិត្តវិទ្យា

និងមុខវិជ្ជាដទៃដែលពាក់ព័ន្ធ ដើម្បីសិក្សាលើការរៀននិងបង្រៀននៅក្នុងស្ថានភាពប្រចាំថ្ងៃ។ អ្នកចិត្តវិទ្យាអប់រំពិនិត្យមើលអ្វីដែលកើតឡើងនៅពេលនរណាម្នាក់ / អ្វីមួយ (គ្រូឬឪពុកម្ដាយ ឬកុំព្យូទ័រ) បង្រៀនអ្វីមួយ (គណិតវិទ្យាឬត្បាញឬរាំ)ទៅនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត(និស្សិត ឬ អ្នករួមការងារឬក្រុម) នៅក្នុងកន្លែងកំណត់ ណាមួយ(ថ្នាក់រៀន ល្វែនឬកន្លែងហាត់ប្រាណ) ។ (Woolfolk, 2016)

- **គោលបំណងនៃចិត្តវិទ្យាអប់រំ៖**

ចិត្តវិទ្យាអប់រំបានដាក់**គោលបំណងទូទៅ៖**

១.ផ្ដល់នូវការពិត(អង្គហេតុ)និងវិធីសាស្រ្តដែលអាចប្រើក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាបង្រៀន

២. ដើម្បីអភិវឌ្ឍឥរិយាបថដោះស្រាយបញ្ហាបែបវិទ្យាសាស្រ្ត

៣. ដើម្បីហ្វឹកហាត់ចិត្តសាស្រ្តក្នុងការគិតអំពីបញ្ហាអប់រំ

ការយល់ដឹងអំពីចិត្តវិទ្យា គឺពិតជាមានតម្លៃសម្រាប់អ្នកដែលមានវិជ្ជាជីវៈទាក់ទងនឹងអន្តរកម្មជាញឹកញាប់ជាមួយអ្នកដទៃ ខណៈដែលមនុស្សមានកម្រិតនៃការទទួលខុសត្រូវតិចតួចចំពោះលទ្ធផលរបស់អ្នកដទៃ ដែលពួកគេប្រឈមមុខ នឹងការងារដែលពិបាកគ្រប់គ្រងអន្តរកម្ម។ តួនាទីរបស់គ្រូស៊ីគ្នានឹងការពិពណ៌នានេះ។ Doyle (១៩៨៦) បានកំណត់ចរិតលក្ខណៈ ៦ យ៉ាងនៃបរិស្ថានថ្នាក់រៀននិងតួនាទីរបស់គ្រូនៅក្នុងនោះ។

១. **ទិដ្ឋភាពចម្រុះ៖** ពហុ(វិមាត្រ): គ្រូម្នាក់ត្រូវដោះស្រាយនូវទិដ្ឋភាព និងប្រភេទនៃអាកប្បកិរិយាជាច្រើនរួមទាំងការធ្វើកាលវិភាគ ការសង្កេត ការធ្វើកំណត់ត្រា និងការឆ្លើយតបព្រមទាំងវាយតម្លៃសិស្សជាច្រើននាក់ ដែលក្នុងចំណោមពួកគេអាចនឹងធ្វើរឿងផ្សេង។

២. **ក្នុងពេលដំណាលគ្នា៖** អាកប្បកិរិយាគ្រប់ប្រភេទអាចនឹងកើតឡើងក្នុងពេលតែមួយ។

៣. **បន្ទាន់៖** ប្រតិកម្មរបស់គ្រូម្នាក់ត្រូវតែកើតឡើងនៅពេលអាកប្បកិរិយារបស់សិស្សកើតឡើង។

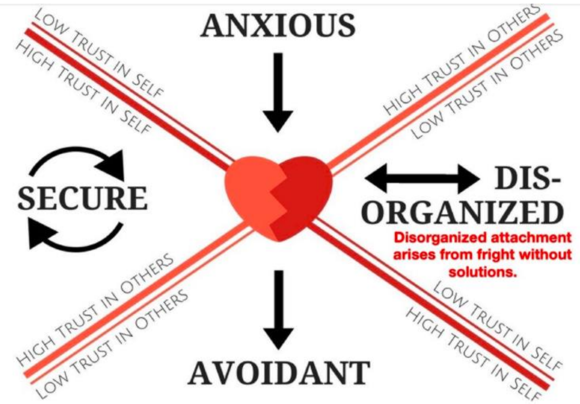
៤. **ភាពមិនអាចទាយទុកជាមុនបាន៖** ជានិច្ចជាកាលគ្រូមិនអាចទាយទុកជាមុននូវអ្វី

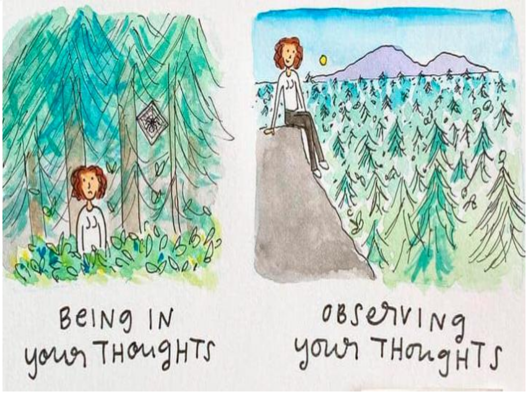
ដែលនឹងកើតឡើងទេ។

៥. លក្ខខណៈទូទៅនៃថ្នាក់រៀន៖ សិស្សគ្រប់រូបត្រូវ ដឹងនូវអ្វី ដែលគ្រូធ្វើសូម្បីតែជាមួយសិស្សផ្សេងទៀតក៏ដោយ

៦. លក្ខណៈប្រវត្តិសាស្ត្រ៖ សិស្សតែងតែគិតទុកជាមុន និងមានប្រតិកម្មចំពោះអាកប្បកិរិយាដដែលរបស់គ្រូនៅក្នុងស្ថានភាពស្រដៀងនឹងអតីតកាល។

ដោយមានរឿងរ៉ាវជាច្រើនកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងមានសិស្សចូលរួមច្រើន គ្រូម្នាក់អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍របស់សិស្ស នៅពេលដែលគាត់ពិតជាចង់ធ្វើឱ្យសិស្សមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយ ឬមិនអាចជួយសិស្សឱ្យយល់អ្វីមួយ ទោះបីជានាងកំពុងព្យាយាមយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការបង្ហាញព័ត៌មានចាំបាច់ ធ្វើឱ្យគាត់យល់។ ចំណេះដឹងផ្នែកចិត្តវិទ្យាអាចជួយឱ្យអ្នកយល់ដឹងពីអាកប្បកិរិយារបស់សិស្សក្នុងបរិយាកាសស្មុគស្មាញនៃថ្នាក់រៀន។





ប្រភព៖ https://www.facebook.com/Educationalpsychologytoday/

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវលើទ្រឹស្តីចិត្តវិទ្យាអប់រំជាច្រើនបង្ហាញថា ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលរវាងគ្រូនឹងសិស្សមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងសកម្មភាពបង្រៀននិងរៀន។ ទំនាក់ទំនងរវាងគ្រូនឹងសិស្សនៅក្នុងថ្នាក់រៀនពិតជាមានឥទ្ធិពលទាំងគុណតម្លៃ វិបត្តិ (ជម្លោះឬបែកបាក់គ្នា) បង្កការគំរាមកំហែង ដល់វិជ្ជាជីវៈរបស់គ្រូ និងសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ ដូចជា បញ្ហា

អាកប្បកិរិយា និងវិន័យរបស់សិស្សត្រូវបានកំណត់ជាប្រភពគន្លឹះនៃភាពតានតឹងរបស់គ្រូនិងអស់កម្លាំងកាយនិងចិត្ត។ គ្រូចំណាយពេលវេលាច្រើន របស់ពួកគេទៅលើការគ្រប់គ្រងឥរិយាបថ ហើយការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រគ្មានប្រសិទ្ធភាព និងប្រតិកម្មបង្កឱ្យមានកម្រិតតានតឹងចិត្តកើនឡើងខ្ពស់ (Spilt L. J & Koomen M.Y.H & Thijs. T.J, 2011)។

ការងាររបស់គ្រូបង្រៀន គឺជាកាងារដែលមានរង្វាន់លើកទឹកចិត្តខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែមិនមែនគ្មានឧបសគ្គទេ។ ចិត្តវិទ្យាអប់រំមានគោលបំណងជួយគ្រូឱ្យជួបនឹងបញ្ហាប្រឈមក្នុងថ្នាក់រៀននិងក្លាយជាអ្នកអនុវត្តដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងមុន។ គ្រូប្រាថ្នាចង់ជួយនិងយល់ច្បាស់ពីគំនិតនៃប្រធានបទ ក្នុងពេលជាមួយនឹងការជួយសិស្សឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អអំពីខ្លួនពួកគេនិងបទពិសោធន៍នៃការរៀនសូត្រ។ គ្រូក៏ព្យាយាមលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យចង់រៀនដែរ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះបាន គ្រូបង្រៀនត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយសិស្ស និងកសាងបទពិសោធន៍ចាំបាច់ដើម្បីឱ្យសិស្សអាចរៀនបាន។ គ្រូបង្រៀនទាំងអស់ ត្រូវតែមានបំណិនទាំងនេះ ដែលធ្វើឱ្យសិស្សមានអារម្មណ៍វិជ្ជមានចំពោះឥរិយាបថ ឬ អារម្មណ៍ចំពោះការរៀនសូត្រក៏ដូចជាសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងនាមជាអ្នកសិក្សា។ ដើម្បីបង្កើនការរៀនសូត្ររបស់សិស្សឱ្យបានច្រើនគ្រូត្រូវការចំណេះដឹង និងការយល់ដឹង ដែលជាផលិតផលនៃការសិក្សា ពីអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សនិងដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ (និងមិនធ្វើ) អ្វីដែលត្រូវរកមើលនិងចែករំលែក តាមរយៈការសិក្សាស្រាវជ្រាវ។ ការព្រួយបារម្ភដ៏ធំបំផុតមួយរបស់គ្រូថ្មី គឺរបៀបបង្កើតនិងថែរក្សាបរិស្ថានថ្នាក់រៀនដែលផ្តល់លទ្ធភាពងាយស្រួលដល់ការសិក្សារបស់សិស្ស។ នេះគឺផ្នែកមួយនៃរបកគំហើញពីចិត្តវិទ្យាអប់រំអាចមានអត្ថប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើន។ ចំណេះដឹងនិងជំនាញដែលទទួលបានតាមរយៈការសិក្សាចិត្តវិទ្យាអប់រំនឹងជួយឱ្យគ្រូថ្មី ជំរុញបរិយកាសអំណោយផលដល់ភាពជោគជ័យរបស់សិស្ស។

៣.៣ តួនាទីរបស់ចិត្តវិទ្យាអប់រំ

ទន្ទឹមនឹងផ្នែកអនុវត្តជាក់ស្តែង ដែលបានពិភាក្សាខាងលើ ក៏មានផ្នែកបញ្ញាផងដែរ ការយល់ដឹងអំពីចិត្តវិទ្យាអប់រំគឺដើម្បីយល់ដឹងអ្វីទាំងអស់។ ចំណេះដឹងបែបនេះពង្រីកសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ សម្រាប់ការគិត និងការយល់ដឹង ហើយវាធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវការគិត និង

ជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា។ ក្នុងន័យពិតប្រាកដ ចិត្តវិទ្យាអប់រំ ជួយឱ្យគ្រូជាអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តបានល្អប្រសើរ។ ចិត្តវិទ្យាអប់រំមានតួនាទីដូចខាងក្រោម៖

- ផ្តល់ឱ្យគ្រូនូវចំណេះដឹងជាទ្រឹស្តី ដូចជាការអភិវឌ្ឍពុទ្ធិ អាកប្បកិរិយានៃការរៀន ការលើកទឹកចិត្ត ការគ្រប់គ្រងថ្នាក់រៀន។(គរុកោលស្យ)
- ផ្តល់ព័ត៌មាននិងជំនាញ ដែលនឹងជួយពួកគាត់ឱ្យមានអាកប្បកិរិយាសមរម្យខាងការអប់រំដូចជាជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការសិក្សា ចេះប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រនៃការបង្រៀនប្រកប ដោយប្រសិទ្ធភាព និងមានអាកបក្បកិរិយាសមរម្យក្នុងការ ទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល។
- ជួយឱ្យគ្រូយល់ពី របៀបដែលសិស្សរៀន អ្វីដែលជំរុញសិស្សឱ្យរៀន របៀបរៀបចំការបង្រៀនដែលជួយពង្រីកការរៀនសូត្រ និងវិធីវាយតម្លៃការរៀនរបស់សិស្សនិងប្រសិទ្ធិភាពនៃកម្មវិធីសិក្សា។
- ជួយគ្រូឱ្យយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីចិត្តគំនិតនិងសកម្មភាពរបស់សិស្ស ឬអ្នកសិក្សា និងយល់ពីបញ្ហាផលប៉ះពាល់នៃចិត្តគំនិតនិងសកម្មភាពរបស់មនុស្ស ដែលប្រព្រឹត្តលើអ្នកដទៃទៀតផង។
- ជួយគ្រូអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពចំណេះដឹង និងជំនាញលើការគ្រប់គ្រងដំណើរការបង្រៀននិងរៀន

ជារួម ចិត្តវិទ្យាអប់រំ ជួយឱ្យអ្នកអប់រំ និងគ្រូបង្រៀន យល់ដឹងលើផ្នែក ទ្រឹស្តីជាច្រើនដែលបម្រើឱ្យការរៀន និងបង្រៀនដូចជា ការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្ស ទាំងសរីរាង្គកាយ និងចិត្តគំនិត ភាពដោយឡែករបស់សិស្ស សិស្សមានតម្រូវការពិសេស និងការយកទ្រឹស្តីទៅអនុវត្តតាមបែបវិធីសាស្ត្រ យុទ្ធសាស្ត្រ និងគោលការណ៍ណែនាំ ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាអាកប្បកិរិយា ព្រមទាំងបង្កើតបានបរិស្ថានសិក្សា ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ដោយផ្អែកលើការសិក្សាស្រាវជ្រាវបែបវិទ្យាសាស្ត្រ។

៣.៤ ការបង្រៀន និងការរៀន

ក.ការបង្រៀន

មានការឱ្យនិយមន័យជាច្រើន ទៅកាន់បញ្ញតិនៃ "ការបង្រៀន"។ យើងនឹង មក ស្វែងយល់ ជាមួយគ្នាចំពោះអត្ថន័យនៃពាក្យនេះក្នុង វចនានុក្រមភាសាខ្មែររបស់ សម្តេចសង្ឃ ជួនណាត "**បង្រៀន**" មានន័យថា "**ញ៉ាំងអ្នកដទៃឱ្យរៀន ប្រៀនអ្នកដទៃ ឱ្យចំណេះដោយ ការបង្ហាត់ និងបង្ហាញឱ្យចេះ**"។ បើតាម លោក John Dewey **ការ បង្រៀន** គឺជាសមត្ថភាព នៃការ ជួយគាំទ្រដល់អ្នកសិក្សាក្នុងការរៀបចំ តម្រង់ទិស និងពង្រីកចរន្តនៃការអភិវឌ្ឍ បទពិសោធន៍ ជីវិតរបស់ពួកគេឱ្យបានជាអតិបរិមា។ នៅក្នុងការអប់រំទាំងអស់មានគោលបំណងដ៏ត្រឹមត្រូវ របស់ខ្លួនគឺ ដើម្បីលើកកម្ពស់ដល់ការលូតលាស់ និងការអភិវឌ្ឍ។ បើផ្អែកទៅលើទស្សនៈ ធម្មជាតិនិយមរបស់ Dewey ការបង្រៀន និងរៀនក្នុងការអប់រំ ប្រៀបដូចទៅនឹងការលូតលាស់ដែលបន្តពេញមួយជីវិត។ ក្នុងអត្ថន័យនេះគាត់បានលើកឡើងថា មិនមែនត្រឹមតែកុមារនោះទេដែលជាអ្នករៀន តែមនុស្សពេញវ័យក៏ជាអ្នករៀនផងដែរ។ មិនមានមនុស្សណាម្នាក់ដែលមានការអប់រំពេញលេញដាច់ខាតនោះទេ មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែ ត្រូវបន្តរៀនពេញមួយជីវិត ហើយមនុស្សគ្រប់គ្នាមានសមត្ថភាពក្នុងការលូតលាស់រៀងៗខ្លួន (Greenwalt, 2016)។ ដោយសារ ការបង្រៀនមាននិយមន័យច្រើនផ្សេងៗគ្នា ដូច្នេះដើម្បីយល់ ដល់ការបង្រៀន លោក Daniel D. Pratt បានផ្តល់ទស្សនៈ៥ ខុសៗគ្នា ទាក់ទងនឹងការបង្រៀនល្អ ទស្សនៈទាំងនេះត្រូវបានទាញចេញ ពីការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការធ្វើការជាមួយ នឹងគ្រូបង្រៀន២៥៣នាក់ពីប្រទេស និងក្រុងចំនួនប្រាំ ដូចជាប្រទេស កាណាដា ចិន សហរដ្ឋអាមេរិច សង្ហបុរី និងទីក្រុង ហុង កុង។ ទស្សនៈ៥យ៉ាងនៃ ការបង្រៀន ល្អ រួមមានការបញ្ជូន ដែលមានប្រសិទ្ធភាព transmission (effective delivery), ការរៀនធ្វើការទៅតាមការមើលគម្រូ apprenticeship (modelling ways of doing), ការអភិវឌ្ឍដោយបណ្តុះរបៀបក្នុងការគិត developmental (cultivating ways of thinking), ការបីបាច់ បង្ហាត់បង្រៀន nurturing (facilitating self-sufficiency), និងកំណែទម្រង់សង្គមទៅរកភាពល្អប្រសើរ social reform (seeking a better society)។ លោក Pratt ខ្លួនឯង ផ្ទាល់ហៅ ទស្សនៈ ទាំងនេះ

ថា ជាគោលបំណង នៃការបង្រៀនជាជាងហៅថា បញ្ញតិទាំងប្រាំនៃការបង្រៀន (Jarvis, 2006)។ ទស្សនៈមួយផ្សេងទៀត របស់លោក **Carl Rogers ការបង្រៀន** គឺជា មុខងារដែលមានការឱ្យតម្លៃខ្ពស់។ លោក Rogers ជាអ្នកព្យាបាលផ្លូវចិត្តផង និងជាអ្នក អប់រំផង គាត់បានបង្កើតការព្យាបាលតាមបែប Person-Centered ឬការព្យាបាលដែល ផ្តោត លើអតិថិជន ឬ អតិថិជនមជ្ឈមណ្ឌល។ ជាមួយគ្នានេះ ទ្រឹស្តីនៃការអប់រំរបស់គាត់គឺផ្តោត សំខាន់ទៅលើ សិស្ស ឬហៅថា សិស្សមជ្ឈមណ្ឌល Student-Centered ដែលមានន័យថាគោលបំណងជាមូលដ្ឋាននៃការអប់រំគឺផ្តោតទៅលើ ការសម្របសម្រួលការរៀនរបស់សិស្សជាចម្បង ។ ផ្អែកលើ លោក Rogers (1967) ការសម្របសម្រួលការរៀន តម្រូវឱ្យមាន អន្តរទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកសម្របសម្រួល (គ្រូ) អ្នករៀន និងគុណភាពនៃឥរិយាបថរបស់គ្រូដែល មានដូចជា ក). ភាពពិត (Realness) ខ). តម្លៃ (Prize) ការទទួលយក (Acceptance) ការជឿទុកចិត្ត (Trust) និង គ). សមត្ថភាពក្នុងការយល់ចិត្ត (Empathic understanding)។ គាត់បានលើកឡើងទៀតថា បុគ្គលម្នាក់ទទួលបានការអប់រំ គឺគួរតែពឹងផ្អែកទៅលើ ដំណើរការនៃការរៀនរបស់ពួកគេ ជាជាងចាំតែទទួលចំណេះពីគ្រូតែមួយមុខ។ គាត់បានសង្កត់ធ្ងន់ថា ជាជាងបញ្ជូនការអប់រំតាមបែបប្រពៃណី គ្រូគួរធ្វើតាមការសម្របសម្រួលការរៀន ដោយលើកទឹកចិត្តសិស្សឱ្យបន្តស្វែករកចំណេះដឹង និងចេះបន្សាំខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលពួកគេរស់នៅ។ នៅមានការឱ្យនិយមន័យជាច្រើនទៀតទៅលើ **ការបង្រៀន** ដូចជា "ជាដំណើរការនៃអន្តរកម្មរវាងគ្រូ និងសិស្ស ពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពដែលអាចផ្តល់អត្ថន័យបាននិងជាការពិភាក្សាគ្នាក្នុងថ្នាក់រៀនហើយកើតឡើងក្នុងកំឡុងពេលមួយជាក់លាក់" Edmund Amidon ។ Gagne et al. (1974) បានលើកឡើងថា ការបង្រៀន ជាដំណើរការតាមបែបវិទ្យាសាស្រ្ត ហើយវាមានសមាសភាគចម្បងៗ ដូចជាខ្លឹមសារ (content) ការប្រាស្រ័យទាក់ទង (Communication) និងការផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ (Feedback) ហើយវិធីសាស្រ្តបង្រៀនមានឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានទៅលើការរៀនរបស់សិស្ស។ មានលើកឡើងពីទស្សនៈវិទូ សូក្រាត ទាក់ទងនឹងការបង្រៀន នេះថា "ខ្ញុំមិនអាចបង្រៀននរណាម្នាក់ពីអ្វីមួយនោះទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែ

អាចធ្វើឱ្យពួកគេគិតប៉ុណ្ណោះ″ "I cannot teach anybody anything, I can only make them think″។ ការបង្រៀនត្រូវបានគេ ចាត់ទុកថា ជាសិល្បៈ និងជាវិទ្យាសាស្ត្រ។ ជាសិល្បៈក៏ពីព្រោះថា ដំណើរការនៃការបង្រៀន ត្រូវបានផ្តល់និយមន័យថា ជាដំណើរការ នៃការ ផ្តល់ចំណេះដឹង ពី គ្រូទៅសិស្ស ហើយវាសំដៅទៅដល់ ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃធាតុ ផ្សេងៗជា ច្រើននៅក្នុងដំណើរការនេះ។ នៅក្នុងដំណើរការបង្រៀនទាមទាឱ្យគ្រូមានភាពបត់បែនខ្ពស់ មានភាពច្នៃប្រឌិត និងប្រើប្រាស់រូបារម្មណ៍ច្រើនទៅតាមការប្រឈមជាក់ស្តែងនៅក្នុងថ្នាក់រៀន និងជាមួយសិស្ស។ លោកគ្រូអ្នកគ្រូជាអ្នកកំណត់ និងបង្កើតគោលបំណងនៃការបង្រៀន ហើយពួកគាត់បង្កើត និងអភិវឌ្ឍធនធានផ្សេងៗក្នុងការគាំទ្រដល់ការបង្រៀន និងអនុវត្តវិធីសាស្ត្របង្រៀន ទាំងនោះដើម្បីគាំទ្រដល់ដំណើរការនៃការរៀនរបស់សិស្ស។ គ្រូត្រូវពឹងផ្អែកលើភស្តុតាងតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ និងការសិក្សាស្រាវជ្រាវថ្មីៗដើម្បីគាំទ្រដល់ការបង្រៀនឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ជឿជាក់បាន និងមានបច្ចុប្បន្នភាព។ គ្រូដែលល្អ ពួកគាត់ត្រូវ យល់ឱ្យច្បាស់ និងស៊ីជម្រៅទាក់ទងនឹងដំណើរការនៃការរៀនរបស់សិស្ស។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនៅក្នុងការអប់រំគឺសិស្ស និងការសិក្សារបស់ពួកគេ (Sequeira, 2012) ពីព្រោះថា នៅពេលយើងនិយាយពីការអប់រំ និងសាលារៀន យើងនិយាយដល់ការរៀនជាចម្បង។ ការអប់រំគឺផ្តោតទៅលើការរៀន ប្រសិនបើ គ្មានដំណើរការនៃការរៀនទេ នោះក៏គ្មានការអប់រំ ហើយក៏គ្មានការបង្រៀនដែរ។ ការបង្រៀនប្រៀបដូចជាដំណើរការនៃការបណ្តុះគ្រាប់ពូជឱ្យបានល្អ។ ការបង្រៀនមិនមែនជាប្រព័ន្ធនៃការបញ្ជូនព័ត៌មានតែមុខទេ។ ការបង្រៀនជា សំណុំនៃព្រឹត្តិការណ៍ ដែលស្ថិត នៅក្រៅខ្លួនរបស់សិស្ស ហើយការបង្រៀនត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីគាំទ្រដល់ដំណើរនៃការរៀនពីខាងក្នុងរបស់សិស្ស។ ដូច្នេះ ការ បង្រៀនជាសកម្មភាពដែលប្រព្រឹត្តិទៅនៅខាងក្រៅខ្លួនសិស្ស រីឯការរៀន ជាដំណើរ ការ ដែល កើតឡើងខាងក្នុងខ្លួនសិស្ស។ លោក Ken Sir Robinson ជាអ្នកនិពន្ធ ដែលមាន ឈ្មោះ ល្បីម្នាក់ គាត់ធ្លាប់ជានាយកសាលាអប់រំសិល្បៈ និងជាសាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យ Warwick និងក៏ជាសាស្ត្រា

ចារ្យនៅ Emeritus បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការងារនៅសាកលវិទ្យាល័យ។ អ្វីដែល ពិសេសនោះគឺ លោក Robinson ជាអ្នកដឹកនាំគម្រោងថ្នាក់ជាតិ និងអន្តរជាតិ ផ្នែក គំនិត ច្នៃប្រឌិត និងការអប់រំផ្នែកវប្បធម៌ ហើយភ្ជាប់ជាមួយនឹងការងារជាអ្នកអប់រំ លោក បានលើក ឡើងថា គ្មានប្រព័ន្ធណាមួយលើពិភពលោក និងសាលាណាមួយដែលល្អ ប្រសើរ ជាងគ្រូនោះទេ។គ្រូគឺជាធាតុដែលសំខាន់បំផុតក្នុងការធ្វើឱ្យសាលារៀនមួយទទួលបាន ភាព ជោគជ័យ។ ការបង្រៀនជាវិជ្ជាជីវៈដែលពោរពេញទៅដោយភាពច្នៃប្រឌិត ហើយការបង្រៀនដែលត្រឹមត្រូវមិនមែនជាប្រព័ន្ធនៃការបញ្ជូននោះទេ។ គ្រូមិនមែននៅក្នុងថ្នាក់ ចាំតែបញ្ចូលព័ត៌មាន ឬចំណេះដឹងឡើយ ជារឿងមួយដែលយើងមិនអាចបដិសេធទាក់ទងនឹងការបញ្ជូនចំណេះដឹងទេ តែអ្វីដែលគ្រូល្អធ្វើបន្ថែមលើការបញ្ជូនចំណេះដឹងនោះគឺ ប្រឹក្សាណែនាំ (Mentor) ភ្ញោចចំណាប់អារម្មណ៍ (Stimulate) បង្កើតឱ្យសិស្ស មានប្រតិកម្ម ទៅលើសកម្មភាពរៀន និងបង្រៀន (Provoke) និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងពួកគេទៅនឹងការរៀន (Engage) ។ លោក Robinson បានបញ្ជាក់ថា ចំណុចសំខាន់នៃការអប់រំគឺ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមនុស្ស (សិស្ស) រៀន (Robinson, 2013)។

សរុបសេចក្តីមក គេអាចនិយាយបានថាការបង្រៀនមិនត្រឹមតែមានគោលបំណងលើកស្ទួយដល់ជំនឿដែលមានភស្តុតាងបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់នោះទេ ប៉ុន្តែក៏ដើម្បីអភិវឌ្ឍ សិទ្ធិអំណាចរបស់សិស្សក្នុងការប្រមូលភស្តុតាង និងធ្វើការវាយតម្លៃអំណះអំណាងទាំងនោះឱ្យបានសព្វគ្រប់ជ្រុងជ្រោយតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដោយខ្លួនរបស់ពួកគេ។ នៅក្នុងកម្មវិធីអប់រំគួរ រួមបញ្ចូលនូវវិធីសាស្ត្រដែលគួរឱ្យជឿជាក់បាន ដើម្បីចូលរួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់សិស្ស និងដើម្បីឱ្យពួកគេអាចស្វែងរកនូវសេចក្តីពិតអំពីខ្លួនឯង និងពិភពលោកដែលពួកគេរស់នៅ។ អ្នកអប់រំ ប្រើប្រាស់ជំនាញនៃការបង្រៀនក្នុងការធ្វើឱ្យសិស្ស យល់ដឹងពីហេតុផលចំពោះអ្វីដែលពួកគេកំពុងធ្វើ និងលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យមានភាពឆ្លាតវៃ និងចេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីការអនុវត្តជំនាញទាំងនោះ (Rajagopalan, 2019)។

ខ. ការរៀន

ការរៀនជាការទទួលបាន និងកែប្រែ ចំណេះដឹង ជំនាញ វិធីសាស្ត្រ ជំនឿ ឥរិយាបថ និងអាកប្បកិរិយា។ មនុស្សជាទូទៅអាចរៀនពី ពុទ្ធិ ភាសា ជំនាញម៉ូទ័រ ជំនាញសង្គម ហើយទាំងអស់នេះមានទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា (Schunk, 2012)។

ឧទាហរណ៍៖ នៅក្នុងកម្រិតមូលដ្ឋានកុមារអាចរៀនពីផលបូក ផ្លែក្រូច ១ + ផ្លែក្រូច ១=? ឬរៀនពី អក្សរ ក ដោយប្រកបទៅជាពាក្យ កា កិ កី ឬរៀនពីរបៀបពាក់ស្បែកជើង ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ ឬរៀនលេងជាមួយក្មេងជិតខាងជាដើមទៀត។ នៅក្នុងកម្រិតកាន់តែខ្ពស់ពួកគេរៀន ពីផលគុណ ផលចែក រៀនពីការដោះស្រាយចំណោទ រៀនពីការសរសេរតែងសេចក្តី រៀនជិះកង់ ជិះម៉ូតូ រៀនច្នៃរបស់របរប្រើប្រាស់ រៀនសហការគ្នាជាក្រុមដើម្បីការងារស្រាវជ្រាវ ឬការងារគម្រោងអ្វីមួយ ។ល។

នៅលើពិភពលោក គ្រប់ការអប់រំ គ្រប់សាលារៀនទាំងអស់ធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងរួមមួយគឺដើម្បីគាំទ្រដល់ដំណើរការនៃការរៀនសូត្ររបស់សិស្ស ហើយគ្រូបង្រៀនដើរតួនាទីដ៏សំខាន់ក្នុងការសម្របសម្រួលដល់ដំណើរការនេះ។ មានការលើកឡើងជាទូទៅថា មនុស្សខុសពីសត្វត្រង់មនុស្សមានវិចារណញ្ញាណ ចេះគិតគូរថ្លឹងថ្លែង សមហេតុសមផល។ សត្វក៏មានការរៀនដែរ គ្រាន់តែកម្រិតនៃការរៀន មានលក្ខណៈខុសៗគ្នាទៅតាមប្រភេទសត្វនីមួយៗ សត្វរៀនគេចចេញពីគ្រោះថ្នាក់ដើម្បីរស់រានមានជីវិត រៀនបន្សាំនឹងបរិយាកាស ទីកន្លែងថ្មី រៀនត្រាប់តាមអាកប្បកិរិយា រៀនផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា ជាដើម ។ នៅក្នុងការរៀនរបស់មនុស្សមានមូលដ្ឋានគ្រឹះខុសពីសត្វពីព្រោះ ការរៀនរបស់មនុស្សមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញច្រើន(More complex) មានភាពលម្អិត (Elaborate) លឿន (Rapid) ហើយជានិច្ចកាលប្រើប្រាស់ភាសា (Language) (Schunk, 2012)។ មានការឱ្យនិយមន័យផ្សេងៗគ្នាទាក់ទងនឹងការរៀន ហើយមិនមាននិយមន័យដាច់ខាតណាមួយឡើយដែលត្រូវបាន ដាក់ឱ្យប្រើប្រាស់ជាលក្ខណៈសកល និងមានការទទួលស្គាល់ពីអ្នកបង្កើតទ្រឹស្តី អ្នកស្រាវជ្រាវ និងអ្នកអនុវត្ត។

ប៉ុន្តែយ៉ាងណាក្តី មានការឱ្យនិយមន័យការរៀនទៅតាមទ្រឹស្តីគោលធំៗចំនួន ៤ ការរៀនតាមបែបទស្សនៈអាកប្បកិរិយានិយម (Behavioral Views of Learning) ការរៀនតាម បែបទស្សនៈពុទ្ធិនិយម (Cognitive Views of learning) ការរៀនតាមបែបសង្គមស្ថាបនានិយម (Social Constructivist views of Learning) ការរៀនតាមបែបទស្សនៈស្ថាបនានិយម (Cognitive Constructivist views of learning)។

តាមលោក Ivan Palov ការរៀនគឺជាភាពជាប់ពាក់ព័ន្ធគ្នាជាបន្តបន្ទាប់ ហើយដើម្បីឱ្យការរៀនកើតឡើង គឺត្រូវតែមានការឆ្លើយតបកើតឡើង បន្ទាប់ពី រំញោចណាមួយបានកើតឡើង ឬត្រូវបានបង្ហាញ។ គោលការណ៍នៃភាពជាប់ពាក់ព័ន្ធគ្នា (association) បានលើកឡើងថា នៅពេលណាដែល ការទទួលដឹងដោយញាណពីរ ឬច្រើនកើតឡើងរួមគ្នាជារើយៗ ការទទួលនោះនឹងក្លាយជាភាពជាប់ពាក់ព័ន្ធគ្នា ឬនៅពេលមានរំញោចពីរភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងគ្នា នឹងបង្កើតបាន ជាការរៀនឆ្លើយតបដែលថ្មីចំពោះមនុស្ស ឬសត្វ។ នៅពេលដែលយើងរៀន ទាំងការរៀនផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍ (Emotional learning) និងការសិក្សា (Academic learning) កើតឡើងដំណាលពេលគ្នា។ ការរៀនផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍ អាចធ្វើឱ្យ រំខាន ដល់ការសិក្សា។ ចំពោះលោក Skinner វិញការរៀន កើតឡើងពីសេរីលទ្ធផលនៃការជម្រុញពីខាងក្រៅ។ ក. ការផ្តល់រង្វាន់ ឬការដាក់ទោស ទៅលើអាកប្បកិរិយាដែលបានធ្វើ។ ខ. សម្រាប់សកម្មភាពនៃការសិក្សារៀនសូត្រ ឥទ្ធិពលនៃការផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ទៅលើការរៀនរបស់សិស្ស ជាទម្រង់មួយនៃការផ្តល់រង្វាន់ (ការប្រើប្រាស់ពាក្យសំដីលើកទឹកចិត្ត) ការផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់នេះជាកត្តាលិករជម្រុញសកម្មភាពសិក្សារបស់សិស្សឱ្យកាន់តែសកម្ម និងវិជ្ជមាន។ លោក Skinner បន្ថែមថា ការរៀន ជាការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាខាងក្រៅដែលសម្រេចបានតាមរយៈការអនុវត្តឡើងវិញម្តងហើយម្តងទៀតនូវសកម្មភាពដែលចង់បាន ដូចជាការផ្តល់រង្វាន់សម្រាប់សកម្មភាពនៃទម្លាប់ល្អនិង មិនលើកទឹកចិត្តចំពោះទម្លាប់ណាដែលមិនល្អ។

ចេញពីទស្សនៈអាកប្បកិរិយានិយម យើងមកមើលពី ទស្សនៈពុទ្ធិនិយមវិញម្តង ទស្សនៈនេះបានលើកឡើងថា ការរៀន៖ គឺជាលទ្ធផលនៃចំណង់ ឬគោលបំណងនៃការចង់ធ្វើសកម្មភាព

អ្វីមួយ ដើម្បីឱ្យយល់ពីពិភពលោកនៅជុំវិញខ្លួនយើង។ មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែជាអ្នករៀនដ៏សកម្ម ដែលជាអ្នកបង្កើតបទពិសោធន៍ ស្វែងរកព័ត៌មានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា និងរៀបចំចាត់ចែងឡើងវិញចំពោះព័ត៌មានដែលពួកគេធ្លាប់បានដឹងរួចពីមុន ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាសម្រេចឱ្យបាននូវការយល់ដឹងថ្មី (ចំណេះដឹងថ្មីបន្ថែមលើចំណេះដឹងពីមុន ឬ New Insight)។ ការរៀនកើតឡើងជាដំណើរការផ្លូវចិត្តពីខាងក្នុងទៅលើព័ត៌មានដែលទទួលបានហើយបន្ទាប់មកដំណើរការនេះ នាំឱ្យមានការរៀបចំឡើងវិញនូវ រចនាសម្ព័ន្ធផ្លូវចិត្ត (ឧ.ការចងចាំ ស្លាកស្នាមនៃការឈឺចាប់ ការគិត ជំនឿ....)។ ដំណើរការពុទ្ធិមានឥទ្ធិពលទៅលើការចងចាំ ដូច្នេះវាក៏ទៅប៉ះពាល់ដល់គុណភាព និងបរិមាណ នៃការសិក្សារៀនសូត្រ របស់សិស្សផងដែរ។ អាកប្បកិរិយាពីខាងក្រៅ បានចូលទៅកំណត់ ដល់ដំណើរការផ្លូវចិត្ត ពីខាងក្នុង។ ចំពោះទស្សនៈស្ថាបនានិយម បានលើកឡើងថា អ្នករៀនជាអ្នកបង្កើតការរៀនសូត្រដោយខ្លួនរបស់ពួកគេទៅលើប្រធានបទ ដែលពួកគេកំពុងសិក្សា ជាជាងការទទួលចំណេះដែលបញ្ចូលពីអ្នកដទៃ។ ហើយនៅក្នុងទស្សនៈនេះ មានគំនិតសំខាន់ៗ ២ដែលគួរពិចារណាគឺៈ

១. អ្នកសិក្សាជាអ្នកសកម្មក្នុងការបង្កើត ឬស្ថាបនាការរៀនដោយខ្លួនពួកគេផ្ទាល់។

២. ទំនាក់ទំនងនៅក្នុងសង្គមជារឿងសំខាន់នៅក្នុងដំណើរការនៃការស្ថាបនាចំណេះដឹង។

ចំពោះ លោក Piaget ដែលជាអ្នក Cognitive Constructivist បានលើកឡើងថា ការរៀនកើតឡើង ជាលទ្ធផលនៃទំនាក់ទំនងរវាង ដំណើរការផ្លូវចិត្តពីខាងក្នុង ដែលអ្នកសិក្សាស្ថាបនាយ៉ាងសកម្ម អំពីពិភពលោកខាងក្រៅ (បូករួមទាំងទំនាក់ទំនងសង្គម) ជាមួយនឹងពិភពលោកខាងក្រៅ។ ស្ថានភាព និងសមត្ថភាពនៃការត្រៀមខ្លួនរួចរាល់របស់ អ្នកសិក្សាជះឥទ្ធិពលដល់ការរៀនរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែយ៉ាងណាក្តី ការជម្រុញពីខាងក្រៅ (ឧ. ការរៀបចំការបង្រៀនបានល្អ) អាចជួយដល់ការស្ថាបនាចំណេះដឹងរបស់សិស្ស។

ងាកមកទស្សនៈមួយទៀត របស់លោក **Albert Bandura** ដែលលោកសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើ

សារៈសំខាន់ នៃការសង្កេត ការមើលគម្រូ និងការធ្វើត្រាប់តាមអាកប្បកិរិយា ឥរិយាបថ និងប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ ពីអ្នកដទៃ។ ទ្រឹស្តី Social Learning គិតទៅលើ របៀបដែល កត្តាមជ្ឈដ្ឋាន និងពុទ្ធិ មានទំនាក់ទំនងគ្នា ហើយជះឥទ្ធិពលដល់ការរៀន របស់មនុស្សនិងអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ (Saul McLeod, 2016)។

ដូច្នេះយោងតាម ទ្រឹស្តីខាងលើ និយមន័យនៃការរៀនត្រូវបានផ្តល់ឱ្យដោយយោងទៅតាម ទស្សនៈ និងទ្រឹស្តីផ្សេងៗគ្នា។

នៅមាននិយមន័យមួយទៀតដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍នោះគឺ បានមកពី លោកស្រី A E Woolfolk ដែលជាអ្នកនិពន្ធសៀវភៅ ចិត្តវិទ្យាអប់រំ Educational Psychology USA បានដាក់និយមន័យឱ្យការរៀនថា " ក្នុងន័យទូលំទូលាយការរៀនសូត្រកើតឡើងនៅពេលដែលបទពិសោធន៍របស់បុគ្គលបានបណ្តាលឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរជាអចិន្ត្រៃយ៍ នៅក្នុងចំណេះដឹងឬអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេម្នាក់ៗ"

"In the broadest sense, learning occurs when experience causes a relatively permanent change in an individual's knowledge or behavior (Hoy, 2014)"

៣.៥ ភាពចម្រុះរបស់សិស្ស

សាលារៀនគឺជាទីកន្លែងដែលសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលចំណេះដឹង ជំនាញនិងឥរិយាបថទៅកាន់សិស្សានុសិស្ស។ សាលារៀនល្អ ប្រៀបដូចទៅនឹងសង្គមល្អ និងគ្រួសារល្អ ដូច្នេះ ដែរវាជាកន្លែងដែលផ្តល់នូវការសាទរ និងផ្តល់សេចក្តីស្រលាញ់ រួមជាមួយការទទួល ស្គាល់នូវភាពចម្រុះរបស់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា(Meier, 2002)។ មួយវិញទៀត សាលារៀន ត្រូវតែជាទីកន្លែងដែល ផ្តល់នូវអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងផាសុកភាពដល់អ្នកសិក្សា និងលោកគ្រូអ្នកគ្រូដែលរៀននិងបង្រៀននៅទីនោះ (Western Governors University, 2020)។ នៅក្នុងអនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធកុមារ ឆ្នាំ ១៩៨៩ បានកំណត់អំពីសិទ្ធិជាសកលនិងមិនមានការបែងចែកដោយត្រូវអនុវត្តចំពោះកុមារគ្រប់រូប រួមជាមួយនឹងគោលដៅអភិវឌ្ឍប្រកបដោយចីរភាព (SDGs) ដែលបានអនុម័ត ដោយមេដឹកនាំពិភពលោក ក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ ដែលត្រូវដាក់ឱ្យអនុវត្តចំពោះគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់ ហើយនៅក្នុងការលើកឡើងរបស់អង្គការ Unicef ចំពោះ

កាតព្វកិច្ច គាំទ្រទៅលើសិទ្ធិកុមារ និងការអនុវត្តគោលនយោបាយសកម្មភាព No Child left behind ដែលត្រូវធ្វើឡើងដើម្បីធានាថា កុមារគ្រប់រូបត្រូវទទួលបានការការពារ មានសុខភាពល្អ និងទទួលបានការអប់រំ។ នៅក្នុងឯកសារដ៏មានតម្លៃមួយផ្សេងទៀត បើយោងតាមវត្ថុបំណងចំពោះមុខនៃយុទ្ធសាស្ត្រកំណែទម្រង់វិស័យអប់រំ យុវជន និងកីឡា ឆ្នាំ២០១៨-២០២៣ បានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថាគឺដើម្បី ធានាឱ្យ យុវជន និងកុមារ គ្រប់រូបមាន ឱកាសស្មើភាពគ្នា ក្នុងការទទួលបានការអប់រំប្រកបដោយគុណភាព ស្របទៅតាមរដ្ឋធម្មនុញ្ញនិងការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់រដ្ឋាភិបាល ចំពោះអនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីអំពី សិទ្ធកុមារពោលគឺគោលការណ៍មិនរើសអើង អំពីស្ថានភាពសង្គមគ្រួសារ ភូមិសាស្ត្រ ពូជសាសន៍ សាសនា ភាសា យេនឌ័រ និងកាយសម្បទា។ ហើយគោលនយោបាយទីមួយនៃ កំណែទម្រង់នេះ គឺធានាឱ្យការអប់រំមានគុណភាព ប្រកបដោយសមធម៌ បរិយាប័ន្ន និងលើកកម្ពស់ឱកាសក្នុងការសិក្សាពេញមួយជីវិតសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា (ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា, 2018)។ ស្ថិតនៅក្នុង ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រនេះ បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ពីសារសំខាន់ដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូគួរមានការយល់ដឹងពីភាពចម្រុះរបស់សិស្សនៅក្នុងថ្នាក់រៀនរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ហើយធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងគោលបំណងខាងលើប្រកបដោយភាពជោគជ័យ សម្រាប់ជាតិទាំងមូល សម្រាប់តួនាទីជាគ្រូបង្រៀន និងសម្រាប់សិស្សានុសិស្សគ្រប់ៗរូបផងដែរ។

១. ភាពចម្រុះ

និយមន័យ៖

- **ចម្រុះ (គុណនាម)** ដែលឡាយឡំគ្នា (វចនានុក្រមសម្តេចសង្ឃជួន ណាត)។
- **ភាពចម្រុះ (នាម)** ការនៅឡាយឡំគ្នា នៃវត្ថុ ឬមនុស្សដែលមានលក្ខណៈខុសប្លែកៗគ្នា ឬអាចនិយាយថា ការនៅឡាយឡំគ្នានៃមនុស្សដែលមានលក្ខណៈខុសៗគ្នានៅក្នុងសង្គម ស្ថាប័ន ឬក្នុងក្រុមមួយ (Cambridge dictionary, n.d.)។

នៅក្នុងបរិបទការអប់រំ ជារឿយៗ**ភាពចម្រុះ**សំដៅទៅដល់ស្ថានភាព នៃការរួមបញ្ចូលរវាងបុគ្គលផ្សេងៗគ្នា ហើយដែលពួកគេនាំយកមកជាមួយនូវភាពខុសប្លែកពីគ្នា និងពេលខ្លះអាចមានភាពស្រដៀងគ្នាដោយមិនរំពឹងទុក។ ភាពចម្រុះជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់

នៃ អត្តសញ្ញាណ និងបទពិសោធន៍ ដែលក្នុងនោះរួមមាន សញ្ជាតិ ជាតិពិន្ទុ ភាសា យេនឌ័រ ភេទ ការឱ្យតម្លៃ បរិបទសេដ្ឋកិច្ចសង្គមប្រព័ន្ធគ្រួសារ អាយុ សមត្ថភាព ប្រវត្តិអប់រំ និងរបៀបនៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រជាដើម។ ភាពចម្រុះ ថែមទាំងសំដៅដល់ភាពខុសគ្នានៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នាផងដែរ (ទាំងគ្រូ និងសិស្ស)(Sanger & Gleason, 2020)

ភាពចម្រុះនៅក្នុងថ្នាក់រៀន៖ សិស្សានុសិស្សមានលក្ខណៈខុសៗគ្នា ក្នុងរបៀបជាច្រើន ទាំងលក្ខណៈបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួន និង ពីព្រោះពួកគេមកពីសមាជិកនៃគ្រួសារ សហគមន៍ និងក្រុម នៃវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នា។ ពេលខ្លះ ភាពខុស គ្នាទាំងនេះ បានធ្វើឱ្យ វិធីសាស្ត្របង្រៀន មានការប្រឈម កាន់តែច្រើនឡើង ប៉ុន្តែនេះជាធម្មជាតិនៃ ថ្នាក់រៀនដែលតែងតែជួបប្រទះ។ ដើម្បីបង្រៀនសិស្សបានកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ត្រូវការយល់ដឹង ពីសារៈសំខាន់នៃភាពខុសគ្នារបស់សិស្ស ហើយថាតើនៅពេលណា និងដោយរបៀបណាដែលភាពខុស គ្នាទាំងនោះអាចបង្ករជាបញ្ហាក្នុងការសិស្សាអប់រំរបស់ពួកគេ (Seifert & Sutton, 2009)។ គ្រប់សិស្សដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូនឹងជួប ពួកគេមានរបៀបក្នុងការចាប់យកចំណេះដឹងថ្មីដោយឡែកៗពីគ្នា ហើយនេះជាធម្មជាតិ។ ភាពដោយឡែករបស់សិស្សនឹងជះឥទ្ធិពលដល់របៀបដែលពួកគេធ្វើសកម្មភាពនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។

៣.៦ ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្ស

សព្វថ្ងៃនេះគោលបំណងរបស់គ្រូបង្រៀន គឺមិនត្រឹមតែបង្រៀន និងការធ្វើសំណួរប្រឡងនោះទេ គឺថែមទាំងមានតួនាទីរៀបចំ ចាត់ចែង ប្រឹក្សា សង្កេតនិងវាយតម្លៃ ហើយដើម្បីសម្រេចឲ្យបានតាមវត្ថុបំណង និងគោលដៅរបស់គ្រូ គឺត្រូវតែមានទំនាក់ទំនងជាមួយសិស្សតាមរយៈ ការប្ដេជ្ញា និងដោយការអភិវឌ្ឍរួមគ្នាមួយជាមួយសិស្ស។ គ្រូបង្រៀនគឺជាសមាជាតុដ៏សំខាន់ នៅក្នុងសម្មភាពការបង្រៀន និងអប់រំ។ ជាធម្មតាគ្រូបង្រៀនគឺជាមនុស្សម្នាក់ធ្វើការក្នុងស្ថាប័នអប់រំ ដែលសម្របសម្រួលជាមួយ សិស្សដើម្បីឲ្យសិស្សទទួលបានពុទ្ធិខាងអង្គវិញ្ញាណ(ផ្នែកឥន្ទ្រីយារម្មណ៍) និងអាកប្បកិរិយាដែលចង់ បានតាមការកំណត់របស់ប្រពន្ធ័អប់រំ។

ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្សសម័យមុន ផ្អែកលើការគិតបែបប្រពៃណី ដែលគ្រូមានអំណាច

មូលដ្ឋាន និង ដឹងថាអ្វីដែលល្អបំផុតសម្រាប់សិស្ស ហើយសិស្សវិញជាអ្នកទទួលចំណេះដឹងបែបអសកម្ម ចាំនិយាយ ស្របតាមគ្រូរហូតដោយគ្មានសួរសំណួរ។ អំណាចនៅក្នុងដៃរបស់គ្រូទាំងអស់ ដែលធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងវិនិច្ឆ័យសកម្មភាពសិស្សមិនត្រឹមត្រូវ។

ក/ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្សបែបវិជ្ជមាន

ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្សវិជ្ជមាន មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងដំណើរការបង្រៀននិងរៀនរបស់សិស្ស ព្រោះវាជួយជម្រុញទាំងគ្រូទាំងសិស្ស ឲ្យខិតខំធ្វើការយ៉ាងសកម្ម។ ទំនាក់ទំនងនេះវាជួយសម្រួលដល់ ស្ថាប័នទាំងមូលដែលបង្ហាញពីចរិតលក្ខណៈវិជ្ជមានរបស់ស្ថាប័នផងដែរ។ ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន បង្កើត ឲ្យមានការយល់គ្នារវាងគ្រូនិងសិស្ស និងនាំឆ្ពោះទៅដល់ការបង្កើនភាពជឿជាក់របស់សិស្ស និងផលិត បានការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក។ គ្រូបង្រៀនអាចកែសម្រួលទំនាក់ទំនងនេះ ដើម្បីឲ្យស្របតាមគោលការណ៍បណ្តុះបណ្តាល ក៏ដូចជាអត្ថប្រយោជន៍ទាំងគ្រូទាំងសិស្ស។

ខ/សារៈសំខាន់នៃទំនាក់ទំគ្រូសិស្ស

ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្សពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងការជំរុញសិស្សឲ្យខិតខំធ្វើការ និងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់សិស្សផង។ សម្រាប់ក្មេងដែលចំណាយពេលពី៥ទៅ៧ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ នៅសាលាជា មួយគ្រូរយៈពេលជិត១០ខែក្នុងមួយឆ្នាំ។ គ្រូដែលមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយសិស្ស បានបង្ហាញពីសកម្មភាព សិក្សារបស់សិស្សខ្ពស់(សិស្សចង់មករៀនមិចគេចសាលាការជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក...) ហើយទំនាក់ទំនងគ្រូកាន់តែរឹងមាំនិងយូរអង្វែង។ ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្សគឺដូចជាស្ពានមួយ ដែលភ្ជាប់ ចំណេះដឹង បទពិសោធន៍និងប្រសិទ្ធភាពរបស់គ្រូ ដើម្បីនាំមកនូវកម្លាំងជម្រុញសក្តានុពលរបស់សិស្ស។

ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្ស ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបង្កើតបាននូវលក្ខខណ្ឌផ្សេងៗទៀត សិស្ស ត្រូវតែប្តេជ្ញាចិត្ត និងមានជំនឿមុតមាំលើការបង្រៀនរបស់គ្រូ។ ចំណុចល្អមួយចំនួន ពាក់ព័ន្ធជាមួយ ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្ស៖

១/គ្រូសិស្សត្រូវតែជោគជ័យរួមគ្នា

២/ទំនាក់ទំនងគ្រូសិស្សត្រូវតែជាអន្តរកម្មពីរ ប៉ុន្តែគ្រូដឹកនាំ ហើយសិស្សត្រូវតែជឿជាក់នៅក្នុងលំនាំនោះ

៣/គ្រូត្រូវតែស្វែងយល់ពីសិស្សនិងស្វែងរកនូវអ្វីដែលសិស្សត្រូវការ

៤/គ្រូត្រូវចងចាំថាសិស្សទាំងអស់ត្រូវការរៀនពីរបៀបទាំងការផ្តល់ឲ្យនិងការទទួលការគោរព

៥/គ្រូភាគច្រើនប្រហែលជាពេញចិត្តនូវគម្រូមួយដែលល្អ ច្បាស់លាស់

៦/សិស្សគួរត្រូវបានគេផ្តល់ឲ្យនូវសកម្មភាពដែលជក់ចិត្តមួយ

៧/គ្រូបង្រៀនគួរតែបង្កើតបរិយាកាសរីករាយជាមួយសិស្ស

៨/គ្រូបង្រៀនត្រូវប្រាកដថា ទាំងគ្រូទាំងសិស្សឈ្នះទាំងអស់គ្នានិងបាននូវអ្វីដែលគេចង់បាន

៩/ទាំងគ្រូទាំងសិស្សគួរប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងទាំងជាពាក្យសំដីនិងមិនទាំងពាក្យសំដី

១០/ធ្វើឡើងយ៉ាងណាត្រូវតែជម្រុញលើកទឹកចិត្តសិស្សឲ្យបានច្រើន

សំណួរ៖

១. អ្វីជាចិត្តវិទ្យាអប់រំ?

២. ចូលរៀបរាប់ពីគោលបំណង និងតួនាទីរបស់ចិត្តវិទ្យាអប់រំ?

៣. ចូលឱ្យនិយមន័យការរៀន និងបង្រៀន។

៤. តើការស្គាល់ពីភាពចម្រុះរបស់សិស្សមានសារៈសំខាន់អ្វីខ្លះដល់ការបង្រៀនសិស្ស?

៥. តើគ្រូ គួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អ រវាងគ្រូ និងសិស្ស?

មេរៀន ទី៤ លំនាំពុទ្ធិ

(Cognitive Process)

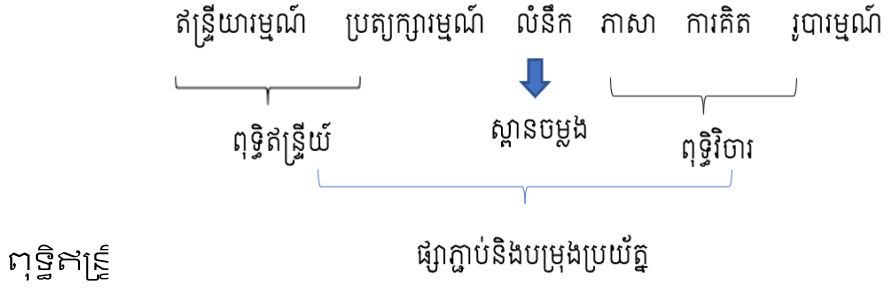
សញ្ញាណទូទៅស្តីពីការអភិវឌ្ឍពុទ្ធិ

សកម្មភាពរៀនសូត្រគឺជារូបភាពចាំបាច់របស់មនុស្សឆ្ពោះទៅរកការក្តាប់បាននូវពុទ្ធិ។ ការក្តាប់បាននូវពុទ្ធិគឺជាចរិតពិសេសនៃសកម្មភាពរៀនសូត្រ។ សកម្មភាពរៀនសូត្រជារូបភាពធ្វើសកម្មភាពពិសេស ដែលជារូបភាពមួយរបស់បុគ្គលិកលក្ខណៈ ព្រោះបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សត្រូវបានបញ្ជាក់ដោយពុទ្ធិវិទ្យាសាស្ត្រ និងអត្តចរិតសីលធម៌របស់មនុស្ស ។

ក្នុងន័យចិត្តវិទ្យាពាក្យថា អភិវឌ្ឍបញ្ជាក់ន័យដល់បន្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា ទៅតាមរយៈពេលមិនកំណត់បាន។ ជាផលវិបាកយើងឃើញថា អាយុរបស់មនុស្សជាកត្តាមួយដែលគេលើកយកមកពិភាក្សាគ្នា នៅក្នុងការស្វែងយល់ពីទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍ ដែលគេយល់ឃើញថាទិដ្ឋភាពនៃការអភិវឌ្ឍនៃសរីរាងកាយរបស់មនុស្សគឺជាវឌ្ឍនភាព ដែលកើតចេញពីដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍផ្សេងៗគ្នា។ អាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗតែងតែមានបន្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលកាលណាគេកាន់តែមានវ័យចំណាស់ទៅ ហើយដោយយោងទៅតាមទ្រឹស្តីអភិវឌ្ឍ បុគ្គលទាំងអស់តែងតែឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលអភិវឌ្ឍទៅតាមលំដាប់ដូចគ្នា។

ពុទ្ធិ ត្រូវបានកំណត់ន័យជាដំណើរការបញ្ញា (ប្រត្យក្សារម្មណ៍ លំនឹក ការគិត ភាសា...) ដែលព័ត៌មានត្រូវបានចាប់យក បំប្លែង ផ្ទុក ទាញយក និងប្រើប្រាស់ ។

សកម្មភាពសិក្សាធ្វើឱ្យរីកចម្រើនដល់លំនាំពុទ្ធិរបស់សិស្សដោយប្រព្រឹត្តទៅតាមលំនាំដូចខាងក្រោម៖



ពុទ្ធិឥន្ទ្រីយ៍ជាលំនាំពុទ្ធិដែលឆ្លុះបញ្ចាំងតថភាពសត្យានុម័ត ដោយប្រើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ ដែលក្នុងនោះមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ និងប្រត្យក្សារម្មណ៍។

៤.១ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍គឺជា លំនាំផ្លូវចិត្តដែលឆ្លុះបញ្ចាំងបាន ទៅលើលក្ខណៈនីមួយៗដាច់ដោយឡែកពីគ្នានៃវត្ថុ និងបាតុភូតទាំងឡាយ កាលណា វត្ថុ ឬ បាតុភូតនោះ ធ្វើអំពើដោយត្រង់ៗមកចំសរីរាង្គវិញ្ញាណរបស់យើង។

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍មានលក្ខណៈបីយ៉ាងគឺ៖

- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍គឺជា លំនាំផ្លូវចិត្ត។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍មិនមែនជាសភាពផ្លូវចិត្ត ហើយវាក៏មិនមែនជា លក្ខណៈផ្លូវចិត្តផងដែរ។
- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ឆ្លុះបញ្ចាំងបានលើរាល់លក្ខណៈនីមួយៗដាច់ដោយឡែកពីគ្នាចំពោះវត្ថុ ឬ បាតុភូតទាំងឡាយ។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍មិនអាចឆ្លុះបញ្ចាំងបានទៅលើសភាពទូទៅរបស់វត្ថុ និង បាតុភូតបានឡើយ។
- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ឆ្លុះបញ្ចាំងដោយផ្ទាល់ទៅលើវត្ថុ ឬបាតុភូតទាំងឡាយ ដែលកំពុងមានអំពើមកលើសរីរាង្គវិញ្ញាណរបស់យើង។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍មិនឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រយោលទៅលើវត្ថុ និងបាតុភូតឡើយ។

៤.១.១ តួនាទីរបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

ថ្វីត្បិតតែឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ជារូបភាពនៃចំណាំងផ្លូវចិត្តដ៏សាមញ្ញបំផុតយ៉ាងណាក៏ដោយ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍បំពេញតួនាទីមួយដ៏សំខាន់បង្គួរនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅរបស់មនុស្ស៖

- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ជារូបភាពទី១នៃដំណៅទិសរបស់មនុស្ស (រីឯសត្វក៏ដូច្នេះដែរ) ហើយជាប្រភពដែលផ្គត់ផ្គង់សំភារៈ ដើម្បីអោយមនុស្សធ្វើសកម្មភាពញាណសត្តិ តាមរូបភាពផ្សេងទៀត អោយមានកម្រិតកាន់តែខ្ពស់ឡើង។ យើងមិនអាចស្គាល់បានច្បាស់ពីរូបភាពនៃសំភារៈ និងរូបភាពនៃចលនាបានឡើយ ដោយសារតែឥន្ទ្រីយារម្មណ៍របស់យើងនោះ។

- ដោយឡែក ចំពោះមនុស្សពិការ (គរ ខ្វាក់ ថ្លង់ ...) ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងជាងគេនោះគឺ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ដែលចូលក្នុងខ្លួនគេ តាមរយៈកាយវិញ្ញាណនោះឯង។
- ក្រៅពីតួនាទីនៃការយល់ដឹងខាងលើនេះ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ គឺជាលក្ខខណ្ឌដ៏សំខាន់ថែមទៀត សំដៅធានាបាននូវសភាពរំញោច នៅក្នុងសំបកខួរក្បាលរបស់មនុស្ស។ គឺដោយសារហេតុការណ៍នេះហើយ ដែលធ្វើអោយគេធានាបាន នូវសកម្មភាពស្មារតីធម្មតារបស់មនុស្ស។

៤.១.២ ចំណែកថ្នាក់នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

គេបានឈានដល់ ការធ្វើចំណែកថ្នាក់របស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ទៅតាមទីតាំងរំញោចដែលបង្កអោយ មានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស។ ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យបែបនេះ គេចែកឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ជា ពីរក្រុម គឺៈ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលស្ថិតនៅខាងក្រៅខ្លួនមនុស្ស ជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ដែលបង្កើតឡើងដោយរំញោច ដែលស្ថិតនៅខាងក្រៅសព៌ាង្គកាយ របស់មនុស្សយើង និងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ដែលស្ថិតនៅខាងក្នុងខ្លួនមនុស្ស ជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលបង្កឡើងដោយសាររំញោចនៅខាងក្នុងខ្លួន។

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ខាងក្រៅខ្លួនមនុស្ស

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ខាងក្រៅខ្លួនមនុស្សមានៈ

- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍តាមរយៈចក្ខុវិញ្ញាណ

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ប្រភេទនេះកើតមានឡើង ដោយស្ថិតក្រោមឥទ្ធិពលនៃរលកពន្លឺ ដែលជារលកនៃ អគ្គីសនីចុម្ភិត ហើយពន្លឺនោះជាពន្លឺដែលចាំងមកពីវត្ថុដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង។ មូលដ្ឋានសរីរៈវិទ្យារបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណនេះស្ថិតនៅក្នុងសកម្មភាពនៃសរសៃប្រសាទសម្រាប់ធ្វើវិភាគតាមរយៈចក្ខុវិញ្ញណ។

ដោយសារឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណនេះហើយ យើងអាចស្គាល់បាននូវរូបភាព ឬទម្រង់រស្មីភាព ពណ៌សម្បុររបស់វត្ថុ វិមាត្ររបស់វត្ថុ មាឌ និងចម្ងាយ។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃ

ចក្ខុវិញ្ញាណបំពេញតួនាទីមួយយ៉ាងសំខាន់ នៅក្នុងការស្គាល់បានចំពោះពិភពខាងក្រៅខ្លួនរបស់មនុស្ស។

➢ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណគឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលបង្កឡើងដោយរលកសំឡេងពោលគឺតាមរយៈរំញ័រនៃខ្យល់។

រលកសំឡេង ផ្សព្វផ្សាយទៅគ្រប់ទិសទីទាំងអស់ គឺចេញពីវត្ថុដែលជាប្រភពនៃសំឡេង ទៅកាន់ត្រចៀកគូសន្ទនា។ មូលដ្ឋានសរីរៈវិទ្យារបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណ គឺសកម្មភាពនៃឧបករណ៍វិភាគរបស់សោតវិញ្ញាណ។

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណ ឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវលក្ខណៈរបស់សំឡេង កម្រិតរលកនៃសំឡេង កម្លាំងរលកនៃសំឡេង ហើយនឹងទ្រង់ទ្រាយនៃរលកសំឡេង។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណទទួលបន្ទុកផងដែរនូវតួនាទីដ៏សំខាន់ ក្នុងជីវភាពរស់នៅរបស់មនុស្ស។ ដោយសារឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណនេះហើយ ដែលយើងអាចមានទំនាក់ទំនងបានជាមួយនឹងអ្នកឯទៀត យើងមានសមត្ថភាពផ្ទៀងផ្ទាត់ និង បញ្ជាក់បានចំពោះភាសារបស់យើង ក្នុងករណីដែលយើងត្រូវការយើងអាចកែតម្រូវបាននូវសំដីដែលយើងនិយាយ។

➢ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃឃានវិញ្ញាណ

គឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលបង្កឡើង ដោយផ្នែកតូចល្អិតនៃសារជាតិ ឬ ឧស្ម័នដែលធ្វើចលនានៅលើស្បែកស្រទាប់ស្តើងក្នុងរន្ធច្រមុះ តាមរយៈខ្យល់ដែលដកដង្ហើមចេញចូល។

ចំពោះមនុស្សសព្វថ្ងៃនេះ ឧបករណ៍វិភាគរបស់ឃានវិញ្ញាណ មានការអភិវឌ្ឍន៍តិចតួចណាស់ បើធៀបទៅនឹងបុព្វបុរសរបស់គេពីសម័យមុន។ តាមពិត ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃឃានវិញ្ញាណមានអត្ថប្រយោជន៍ណាស់។ ក៏ប៉ុន្តែនៅពេលណាដែលឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណ និង សោតវិញ្ញាណខូចបង់ទៅ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃឃានវិញ្ញាណ និង ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ឯទៀតដែលនៅសល់បំពេញតួនាទីដ៏សំខាន់ៗដោយឡែកពីគ្នា។

➢ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃជីវ្ហាវិញ្ញាណ

គឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ដែលមានប្រភពចេញមក ពីសកម្មភាពនៃលក្ខណៈគីមី របស់សារជាតិដែលរលាយនៅក្នុងទឹកមាត់ស្ថិតនៅលើសរីរាង្គទទួលរសជាតិរបស់អណ្តាត។

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃជីវ្ហាវិញ្ញាណរួមមានបួនប្រភេទគឺ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទទួលការឈឺចាប់ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទទួលរសជាតិជូរ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទទួលរសជាតិល្វីង និង ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទទួលរសជាតិប្រៃ។ ភាពប្រែប្រួលនៃរសជាតិអាហារអាស្រ័យដោយការរួមផ្សំគ្នា នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទាំងនេះ ហើយវាក៏អាស្រ័យដោយការគួបផ្សំគ្នាពីសំណាក់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃឃានវិញ្ញាណផងដែរ។ បើគេត្រូវខូចបង់ទាំងស្រុងនូវឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃឃានវិញ្ញាណ នោះគេច្បាស់ជាពិបាកនឹងដឹងស្គាល់បានចំពោះរសជាតិអាហារផ្សេងៗគ្នាណាស់។

➢ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃកាយវិញ្ញាណ

គឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ដែលកើតឡើងដោយសាររំញោច នៃចលនា និងកំដៅ។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នេះ ចែកចេញជាប្រាំប្រភេទគឺៈ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលកើតមកពីការប៉ះពាល់ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលកើតមកពីសម្ពាធ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលកើតមកពីកំដៅ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលកើតមកពីត្រជាក់ និងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលកើតមកពីការឈឺចាប់។ នៅលើផ្ទៃស្បែកមនុស្សយើង មានអង្គុល្អិតធ្មារនៃកាយវិញ្ញាណ។ អង្គុល្អិតធ្មារនេះមាន ប្រាំប្រភេទ។ វាស្ថិតនៅខាងចុងសរសៃប្រសាទរបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ហើយមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ទៅនឹងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទាំងប្រាំប្រភេទដូចបានពិពណ៌នារួចមកហើយ។

វេទនារម្មណ៍ ដែលកើតឡើងពីផ្នែកផ្សេងៗនៃស្បែករបស់មនុស្ស ចំពោះរំញោចនីមួយៗមិនមានលក្ខណៈដូចគ្នាទេ។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលកើតឡើងដោយសារការប៉ះពាល់នេះមានលក្ខណៈស្រៀវជាងគេបង្អស់នៅត្រង់អណ្ដាត និង ម្រាមដៃយើង។ ខ្នងរបស់មនុស្សយើងមិនសូវមានលក្ខណៈស្រៀវទេ។ ស្បែកនៃផ្នែកផ្សេងៗរបស់មនុស្សយើង ដែលមានសុខភាពមាំមួនក៏មានលក្ខណៈឆាប់ស្រៀវណាស់ដែរ ចំពោះឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃកំដៅ និង ត្រជាក់។

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ខាងក្នុងខ្លួនមនុស្ស

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ខាងក្នុងខ្លួនមនុស្សមាន៖

➢ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ចលករ និង ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទទួលការប៉ះពាល់

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ចលករគឺជា ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងបន្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសរីរាង្គនៃចលនា។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នេះសម្រាប់ប្រាប់អោយដឹងពីកម្រិតនៃការកន្ត្រាក់ទាញចុះឡើងនៃសរសៃពួររបស់សាច់ដុំ និង ឥរិយាបថនៃដងខ្លួនរបស់យើង។

ការជួបប្រសព្វគ្នានៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ចលករ និង ការប៉ះពាល់ជាមួយវត្ថុបង្កើតបានជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទទួលការប៉ះពាល់។ ដៃរបស់មនុស្សក្នុងឋានៈជាសរីរាង្គទទួលការប៉ះពាល់កើតមានជាដំបូងបង្អស់ក្នុងខ្លួនសត្វស្វា។ ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សវិញ ដៃបានអភិវឌ្ឍន៍ឡើងទៅតាមបែបបទមួយដ៏ត្រឹមត្រូវ ហើយបានក្លាយទៅជាឧបករណ៍សម្រាប់ការងារ និង ការយល់ដឹងរបស់មនុស្ស។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទទួលការប៉ះពាល់ បំពេញតួនាទីមួយដ៏សំខាន់នៅក្នុងនិយតូបនីយកម្មនៃចលនាការងារ ជាពិសេសចំពោះចលនានៃការងារ ដែលទាមទារនូវភាពប្រាកដប្រជាយ៉ាងខ្លាំងសម្បើម។

- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍លំនឹង

គឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីឥរិយាបថ និងចលនានៃក្បាលរបស់មនុស្ស។ សរីរាង្គឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃលំនឹង ស្ថិតនៅត្រង់ផ្នែកខាងក្នុងនៃត្រចៀក ហើយដែលមានចង្អូរកងបីកំណាត់ជាប់គ្នា។ សរីរាង្គនៃលំនឹងបម្រើការអោយទំនាក់ទំនង ដ៏ជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងសរីរាង្គក្នុងខ្លួនផ្សេងទៀត។ កាលណាវាមានរំញោចខ្លាំងពេក វានឹងបង្កអោយមានការវិលមុខ និង ចលនាពុលរលកសមុទ្រ។ ដោយសារការអប់រំដ៏ទៀងទាត់ ពេលវេលានេះហើយដែលធ្វើឱ្យស្ថេរភាពទ្រទ្រង់លំនឹងអោយមានដំណើរការអភិវឌ្ឍន៍បានល្អ។

- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃរំញ័រ

គឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ម្យ៉ាង ដែលមានលក្ខណៈដោយឡែក ហើយដែលបង្កឡើងដោយអំពើនៃរំញ័ររបស់ខ្យល់ដែលមកប៉ះនៅលើផ្ទៃនៃខ្លួនរបស់មនុស្សយើង។ រំញ័រទាំងនេះមានប្រភពចេញមកពីការរញ្ជួយ និង ចលនានៃវត្ថុ។ រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ គេមិនទាន់ឈានដល់ការរកឃើញសរីរាង្គ ដែលទទួលវេទនារម្មណ៍សម្រាប់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃរំញ័រនេះឡើយ។ គេចាត់ទុកឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នេះថាជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍កើតមានក្នុងខ្លួនមនុស្ស តាំងពីសម័យដែលមនុស្សចាប់កើតមាននៅលើផែនដីមកម្ល៉េះ ហើយថាផ្នែកដ៏តូចល្អិតនៃសព៌ាង្គកាយរបស់

មនុស្សយើងអាចឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវរំញ័រ ដែលកើតមកពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខាងក្រៅខ្លួន និង ខាងក្នុងខ្លួនមនុស្ស។ ចំពោះមនុស្សដែលមានសោតវិញ្ញាណធម្មតាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ប្រភេទនេះមិនសូវ អភិវឌ្ឍន៍បានប្រសើរឡើយ។ ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សថ្លង់ ដោយឡែកចំពោះមនុស្សដែលខ្វាក់ផង ថ្លង់ផង ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ប្រភេទនេះមានដំណើរការអភិវឌ្ឍន៍ល្អណាស់ ហើយវាសម្រាប់យកទៅប្រើប្រាស់ជាមូលដ្ឋាន សម្រាប់បត់បែនតម្រូវទៅតាមទិសនៃពិភពដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង។

- ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសរីរាង្គ

គឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីសភាពនៃអាការៈខាងក្នុងខ្លួនមនុស្សយើង។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃ សរីរាង្គរួមមានៈ ការឃ្លាន ការឆ្អែតស្កល់ ការខ្ពើមឆ្អើម ឬដំណើររកកលក្អួត ការឈឺចាប់នៅក្នុងអាការៈខាងក្នុង។

ឧទាហរណ៍៖ ការឈឺចាប់ក្នុងក្រពះដោយជម្ងឺរលាកក្រពះ។

កាលណាអាការៈខាងក្នុងខ្លួនយើងមានដំណើរការប្រព្រឹត្តទៅល្អជាធម្មតា ជានិច្ចជាកាលយើងនឹងមិនមានកើតឡើងនូវឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសរីរាង្គណាមួយឡើយ។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសរីរាង្គកើតមានឡើងលុះណាតែ មនុស្សយើងមានភាពកង្វល់ នៅក្នុងដំណើរការប្រព្រឹត្តិនៃអាការៈខាងក្នុង ឬ គ្រឿងក្នុងណាមួយក្នុងខ្លួនយើង។

៤.១.៣ ច្បាប់នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ក៏ដូចជាប្រភេទផ្លូវចិត្តដទៃទៀតដែរ។ ចំពោះមនុស្សឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ប្រព្រឹត្តទៅតាមក្រឹត្យក្រមជាកំណត់របស់វា។ វាជាការចាំបាច់ហើយសំខាន់ណាស់ ដែលយើងត្រូវយល់ដឹងពីក្រឹត្យក្រមនៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ហើយយើងត្រូវតែទទួលយកមកគិតពិចារណានៅក្នុងជីវភាពរស់នៅរបស់យើង និងនៅក្នុងសកម្មភាពអប់រំសិស្សរបស់យើង។

- ច្បាប់ព្រំកំណត់នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

ដើម្បីអោយមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ គេត្រូវអោយមានរំញោចមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍។ ក៏ប៉ុន្តែគេមិនកំណត់បានថា ជារំញោចប្រភេទណាមួយទេ ដែលអាចបង្ក អោយមាន

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នោះ។ រំញោចដ៏ខ្សោយបំផុតមិនអាចបង្កអោយមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ឡើយ ហើយផ្ទុយទៅវិញរំញោចដ៏ខ្លាំងបំផុតនោះ ក៏ធ្វើអោយខូចដល់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែរ។ ដូច្នេះ ដើម្បីបង្កអោយមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍កម្លាំងនៃរំញោចត្រូវមានព្រំដែនកំណត់ដ៏ច្បាស់លាស់។ ព្រំដែនកំណត់នៃកម្លាំងរំញោច ដែលធ្វើអោយមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នេះ ហៅថា ព្រំកំណត់នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍។ ព្រំកំណត់នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍មានពីរប្រភេទ គឺ ព្រំកំណត់នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍កម្រិតទាប និង ព្រំកំណត់នៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍កម្រិតខ្ពស់។ ព្រំកំណត់កម្រិតទាបគឺជា កម្លាំងអប្បបរិមានៃរំញោចដ៏គ្រប់គ្រាន់ល្មម ដែលអាចបង្កអោយមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍បាន។ រីឯព្រំកំណត់កម្រិតខ្ពស់គឺជា កម្លាំងអតិបរមានៃរំញោចពីខាងក្រៅខ្លួន ដែលបង្កអោយមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍។

ឧទាហរណ៍៖ ព្រំកំណត់កម្រិតទាបរបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណគឺជា រលកនៃពន្លឺដែលមានបណ្តោយរលកប្រវែង 390 mµ ហើយព្រំកំណត់កម្រិតខ្ពស់មានបណ្តោយរលកប្រវែងដល់ទៅ 780 mµ ។ នៅរវាងព្រំកំណត់កម្រិតខ្ពស់ និង ព្រំកំណត់កម្រិតទាបរបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នីមួយៗ មានតំបន់មួយដែលទទួលចំណាំងបានល្អប្រសើរ។

ឧទាហរណ៍: តំបន់ដែលទទួលចំណាំងបានល្អប្រសើរនៃពន្លឺចំពោះភ្នែករបស់មនុស្សយើងគឺជា រលកនៃពន្លឺដែលមានបណ្តោយរលកទៅដល់ 565 mµ ។ រលកនៃសំឡេងសម្រាប់ត្រចៀកគឺ 1000 Hz ។

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ របស់មនុស្សអាចឆ្លុះបញ្ចាំងបានថែមទៀត ពីភាពខុសប្លែកគ្នានៃរំញោច។

ការឃ្លាតពីគ្នាជាអប្បបរិមានៃកម្លាំងរំញោច និងលក្ខណៈនៃរំញោចពីរអាចធ្វើអោយយើងញែកដាច់បាន នៃរំញោចទាំងពីរនោះ គេហៅថា ព្រំកំណត់ខុសគ្នានៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍។

- ច្បាប់សម្របសម្រួលនៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

ដើម្បីធានាបាននូវចំណាំងដ៏ល្អប្រសើរ និងដើម្បីការពារប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍របស់ មនុស្សយើងមានសមត្ថភាពនឹងសម្របសម្រួលបានទៅតាមរំញោច។

ការសម្របសម្រួលនេះគឺជា សតិមួយដែលអាចធ្វើអោយវេទនារម្មណ៍របស់

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរបាន គឺសំដៅធ្វើអោយបន្លាស់ប្តូរនៃកម្លាំងរំញោចមានភាពសមស្រប ឬ ត្រូវតាមទំនង ។ កាលណាកម្លាំងរំញោចចេះតែកើនឡើង នោះវេទនារម្មណ៍ក៏ចេះតែកើនឡើងដែរ។

ឧទាហរណ៍៖ ក្នុងពេលថ្ងៃយើងចូលទៅក្នុងរោងបញ្ចាំងខ្សែភាពយន្តមួយដើម្បីទស្សនាខ្សែភាពយន្ត មុនដំបូងយើងមើលមិនឃើញអ្វីទាំងអស់លុះយូរបន្តិចមកតាមរយៈចក្ខុវិញ្ញាណរបស់យើង យើងអាចញែកដាច់នូវវត្ថុដែលមានជុំវិញខ្លួនយើង។ នៅក្នុងករណីនេះ គេនិយាយថា មកពីវេទនារម្មណ៍របស់យើងមានកម្រិតកើនឡើង ការសម្របសម្រួលនេះកើតមាននៅក្នុងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍គ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ ប៉ុន្តែឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ខ្លះទៀតមានសមត្ថភាពអាចសម្របសម្រួលបានយ៉ាងខ្សត់ខ្សោយបំផុត ហើយជួនកាលឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ខ្លះស្ទើរតែបាត់បង់អស់នូវសមត្ថភាពនៃការសម្របសម្រួលតាមនោះ (ឧទាហរណ៍ៈឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃការឈឺចាប់)។

ដោយសារតែសកម្មភាពនៃការងារ និង ការអប់រំ សមត្ថភាពនៃការសម្របសម្រួលរបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ អាចមានឥទ្ធិពលកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំង។ ឧទាហរណ៍ៈ កម្មករក្នុងរោងចក្រស្លដែក អាចធន់បានរាប់ម៉ោង ជាធម្មតានូវសីតុណ្ហភាពពី 50° ទៅ 60°C ។ អ្នកមុជទឹកដោយប្រើស្រោមរុំខ្លួនអាចធន់បាននឹងសម្ពាធដែលមានកម្លាំង ពីបរិយាកាសនៅក្នុងទឹករាប់សិបនាទី ឬ រាប់ម៉ោងក៏មានដែរ។

- ច្បាប់នៃអំពើបញ្ច្រាសគ្នារវាងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ របស់មនុស្សយើង មិនអាចកើតឡើងដាច់ដោយឡែកពីគ្នាបានឡើយ។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទាំងអស់ទទួលរងអំពើបញ្ច្រាសរវាងគ្នានិងគ្នា។ សកម្មភាពដែលមានលក្ខណៈជាអន្តរកម្មរវាងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ទាំងនោះប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់ទូទៅមួយដូចតទៅៈ រំញោចដែលមានកម្លាំងខ្សោយកើតមានមកលើសរីរាង្គវិភាគណាមួយរបស់មនុស្សយើង ធ្វើអោយវេទនារម្មណ៍របស់សរីរាង្គវិភាគមួយទៀតកើនឥទ្ធិពលឡើង ហើយរំញោចដែលមានកម្លាំងខ្លាំងកើតមានមកលើសរីរាង្គវិភាគណាមួយនោះ ធ្វើអោយវេទនារម្មណ៍នៃសរីរាង្គវិភាគណាមួយទៀតនោះថយចុះនូវឥទ្ធិពល។

ឧទាហរណ៍៖ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃជីវ្ហាវិញ្ញាណដែលមានភាពទន់ខ្សោយ ធ្វើអោយវេទនារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណមានឥទ្ធិពលកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំង។

កំណើនឥទ្ធិពលរបស់វេទនារម្មណ៍ដែលកើតឡើងដោយសារតែអំពើបញ្ច្រាសគ្នារបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ព្រមទាំងដោយសារការអប់រំតាមលក្ខណៈប្រព័ន្ធកម្ម ហៅថាការធ្វើអោយធាប់ដឹងខ្លួន ឬ ការធ្វើអោយធាប់ភ្ញាក់រំលឹក។ នៅក្នុងលំនាំនៃការបង្រៀន ដើម្បីឆ្លៀតឱកាសស៊ីជម្រៅទៅលើការបង្កើនវេទនារម្មណ៍ដល់សិស្សានុសិស្ស គ្រូបង្រៀនគប្បីឈ្លាសវៃក្នុងការបង្កើតអោយមាន នឹងការពិនិត្យមើល ទៅលើរបបនៃការផ្ដល់ពន្លឺ ដ៏គ្រប់គ្រាន់ល្មម នឹងសីតុណ្ហភាពនៃភាពទូលំទូលាយដ៏សមស្របនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ដែលជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់សិស្សម្នាក់ៗ ។

ឧទាហរណ៍ៈ វិធីបង្រៀននៅក្នុងសោតទស្សន៍។

- ច្បាប់ផ្ទុយគ្នានៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍

ភាពផ្ទុយគ្នានេះកើតឡើងពីបាតុភូតនៃទង្វើបញ្ច្រាសគ្នា រវាងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលមានប្រភេទដូចគ្នា។ គឺបន្លាស់ប្ដូររបស់កម្លាំង និង គុណភាពនៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃរំញោចមួយទៀតនោះ (តែ ជារំញោចដែលមានប្រភេទដូចគ្នា) ដែលប្រព្រឹត្តទៅ ឬ កើតមានឡើងមុនពេល ឬ ដំណាលពេលគ្នាតែម្ដង។

ឧទាហរណ៍៖ បើយើងយកក្រដាសពីរសន្លឹកដែលមានពណ៌ប្រផេះដូចគ្នា ដោយដាក់សន្លឹកក្រដាសទី១នៅលើសាច់ក្រណាត់ពណ៌ស និង សន្លឹកក្រដាសទី២ដាក់នៅលើសាច់ក្រណាត់ពណ៌ខ្មៅ យើងហាក់ដូចជាឃើញសន្លឹក ដែលដាក់នៅលើសាច់ក្រណាត់ពណ៌ស មានភាពស្រអាប់ជាង សន្លឹកក្រដាសដែលដាក់នៅលើសាច់សំពត់ពណ៌ខ្មៅ។ នេះគេហៅថា " ភាពផ្ទុយគ្នានៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ " ។

បន្ទាប់ពីបានទទួលរំញោចនៃភាពត្រជាក់ ហើយភ្លាមៗគ្រាន់តែអោយប៉ះរំញោចមួយដែលមានភាពក្ដៅដ៏ស្រាល ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍របស់យើងហាក់ដូចជាទទួលរំញោចក្ដៅណាស់។ នេះហើយហៅថា ភាព បញ្ច្រាសគ្នានៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍។

ច្បាប់ផ្ទុយគ្នានៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ត្រូវបានគេយកទៅអនុវត្តយ៉ាងហ្មត់ចត់នៅក្នុងវិចិត្រកម្មផ្នែកគំនូរ។ នៅក្នុងការបង្រៀនសិស្ស ច្បាប់នេះក៏ត្រូវបានគេយកទៅអនុវត្តជាញឹកញាប់ផងដែរ នៅក្នុងការប្រៀបធៀប ឬនៅក្នុងការធ្វើអោយមានតម្លៃជាក់ស្តែងទៅលើសំភារៈបង្រៀននៅចំពោះមុខសិស្ស។

- ច្បាប់វិបល្លាសដែលកើតមានក្នុងវេទនារម្មណ៍

យើងគប្បីធ្វើពិសោធន៍ដូចតទៅនេះ : យើងយកចង្កឹះឫស្សីពីរ ឬ យកអំបែងកែវពីរមកត្រដុសលើគ្នា យើងនឹងដឹងថា: មានអ្វីមួយដែលកើតឡើងនៅលើសរសៃប្រសាទរបស់យើង។ ដូច្នេះ យើងឃើញថារំញោច ដែលកើតមាន មកលើសោតវិញ្ញាណ បង្កអោយមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៅក្នុងសរីរាង្គរបស់យើង។

នៅក្នុងភាសាណាក៏ដោយ គេតែងតែជួបប្រទះការសម្តែងចេញនូវវាចារដែលឆ្លុះបញ្ចាំងអោយឃើញ បាតុភូតនៃវិបល្លាស ដែលកើតមានក្នុងវេទនារម្មណ៍របស់មនុស្ស ដូចជាការប្រើល្បិចបោកបញ្ឆោត ការប្រើសំដីផ្អែមល្ហែម។

ដោយសារច្បាប់នៃវិបល្លាស ដែលកើតមាននៅក្នុងវេទនារម្មណ៍របស់មនុស្ស គេអាចឈានដល់ការ ផលិតបាននូវឧបករណ៍ដែលមានលទ្ធភាពផ្លាស់ប្តូរសញ្ញានៃសំឡេងអោយទៅជាសញ្ញាភ្លើងពណ៌។ ឧបករណ៍នេះបង្កើតបានជាសម្បទានៃសរីរាង្គដែលទទួលបាននូវអារម្មណ៍តាមចង្វាក់តូរ្យតន្ត្រី និងជម្រៅរបស់វាសម្រាប់អ្នកស្តាប់នៅក្នុងបន្ទប់សម្រាប់ប្រគុំតូរ្យតន្ត្រី (គេហៅថាតូរ្យតន្ត្រីដែលលំអដោយពន្លឺភ្លើងពណ៌)។ ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃគោលការណ៍នេះ គេបានបង្កើតរួចមកហើយនូវឧបករណ៍សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរសញ្ញានៃពន្លឺ អោយទៅជាសញ្ញានៃសំឡេងសម្រាប់មនុស្សខ្វាក់ ហើយដោយសារតែឧបករណ៍នេះ មនុស្សខ្វាក់អាចអានសៀវភៅបែបណាក៏បាន។

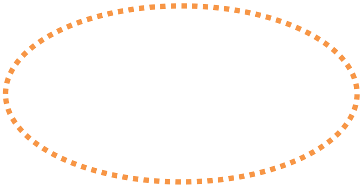
៤.២. ប្រត្យក្សារម្មណ៍

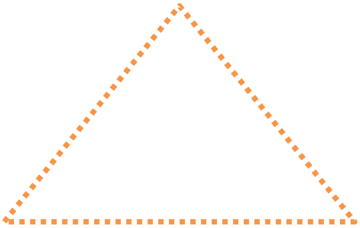
ប្រត្យក្សារម្មណ៍ គឺជាលំនាំផ្លូវចិត្តដែលឆ្លុះបញ្ចាំងបានទាំងស្រុងនូវលក្ខណៈរបស់វត្ថុ និងបាតុភូតទាំងឡាយ កាលណាវាធ្វើអំពើដោយផ្ទាល់ មកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើង។

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើលក្ខណៈទូទៅរបស់វត្ថុ និងបាតុភូត (ដូចជាវត្ថុដែលយើងត្រូវយកវាមកធ្វើសំយោគ ខាងផ្នែកលក្ខណៈរបស់វា)។ នេះមិនមែនមានន័យថាប្រត្យក្សារម្មណ៍ជាផលបូកអោយឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលបិតនៅជាប់ដោយឡែកឡើយ។ ក៏ប៉ុន្តែប្រត្យក្សារម្មណ៍ ជាកម្រិតថ្មីនៃការយល់ដឹងតាមរយៈសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ដោយមានចរិតរបស់ជាកំណត់ច្បាស់ដូចជាបូរណភាព (Intégrité) កម្មវិស័យភាព(Objectivité) លក្ខណៈរចនាសម្ព័ន្ធសកម្មភាព (Activité) និង ចរិតសកម្មជាដើម។

ប្រត្យក្សាយារម្មណ៍ ខុសប្លែកពីឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ត្រង់ដែលប្រត្យក្សាយារម្មណ៍ឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើភាពទាំងស្រុង និងមានចរិតដ៏សំខាន់ (Caractere principle) ប្រត្យក្សាយារម្មណ៍ផ្តល់ឱ្យយើងដឹងនូវរូបភាពទាំងស្រុងទៅលើវត្ថុ និងបាតុភូត។បើទុកណាជារូបភាពនោះមានលក្ខណៈមិនគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ។

ឧទាហរណ៍៖ គ្រាន់តែក្រឡេកឃើញវា យើងអាចដឹងបានថា រូបភាពនោះជារង្វង់ (cercle) និងត្រីកោណ (Triangle) គឺមិនចាំបាច់អីដល់ទៅវាមានគំនូស និងចំណុចគ្រប់គ្រាន់អីទេ។





ភាពទាំងស្រុង របស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ត្រូវមានលក្ខខណ្ឌដោយភាពទាំងស្រុងជាសត្យានុម័តរបស់វត្ថុ និង បាតុភូត។ ចំពោះមនុស្សយើងដោយសារតែបទពិសោធន៍ និងចំណេះដឹងរបស់គេ ទើបគេអាចក្រឡេកឃើញនូវផ្នែកដែលដាច់ដោយឡែករបស់វត្ថុ ឬបាតុភូត ដោយធ្វើសំយោគទៅលើផ្នែកផ្សេងៗនៃ វត្ថុ ឬ បាតុភូតនោះសំខាន់បង្កើតបានរូបភាពទាំងស្រុងដែលជាប់ពាក់ពន្ធ័នឹងវត្ថុ ឬបាតុភូត នេះឯង។ ដោយសារតែទង្វើរបស់វត្ថុ ឬ បាតុភូតជាក់ស្តែងពីភពជុំវិញខ្លួនយើងមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយារម្មណ៍របស់យើង ទើបកម្មវិស័យភាពនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍បង្កើតបានជារូបភាពជាក់ស្តែង ដែលផ្តល់ឱ្យយើងតាមរយៈប្រត្យក្សារម្មណ៍នោះជារូបភាពដ៏បរិសុទ្ធពិតប្រាកដរបស់វត្ថុ និងបាតុភូត ដែលពិភពខាងក្រៅកំណត់ឱ្យយើងស្គាល់។ កម្មវិស័យនៃ

ប្រត្យក្សារម្មណ៍បំពេញតួនាទីមួយយ៉ាងសំខាន់ គឺវាបង្កើតបានជាមូលដ្ឋាននៃមុខងារតម្រង់ទិស (Fonction d'orientation) សម្រាប់អាកប្បកិរិយា និង សកម្មភាពរបស់យើង។ ដូចដែលយើងបានរៀបរាប់ខាងលើរួចមកហើយ ប្រត្យក្សារម្មណ៍មិនមែនជាផលបូកឱ្យឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទេ។ កាលណាយើងធ្វើឱ្យកើតមានប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃវត្ថុណាមួយនោះតាមពិតគឺយើងក្រឡេកឃើញច្បាស់នៃរចនាសម្ព័ន្ធនេះ ទូទៅ (structure generale) របស់វត្ថុនោះ។

ឧទាហរណ៍ យើងទទួលដឹងទៅលើសំដីរបស់អ្នកដទៃ ពីព្រោះសំដីរបស់គេប្រើប្រាស់នោះត្រឹមត្រូវទៅតាមរចនាសម្ព័ន្ធកំណត់មួយ ជាមួយនឹងចំណងទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមករវាងធាតុនៃរចនាសម្ព័ន្ធនេះ។ ចំណាំនេះមិនមែនកើតមានឡើងពីមុនទេ វាកើតឡើងនៅចំពេលដែលមានដំណើរការប្រត្យក្សារម្មណ៍។ នេះហៅថា លក្ខណៈរចនាសម្ព័ន្ធ (Caractere structure) របស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍។

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ គឺជាលំនាំផ្លូវចិត្តមួយដ៏សកម្ម ដែលផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ តាមធម្មតាប្រត្យក្សារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងប្រកាន់យកនូវលក្ខណៈភ្ញាក់រលឹកជានិច្ច។

ប្រត្យក្សារម្មណ៍មិនមែនជាលំនាំផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងពីការសង្កេតដ៏អសកម្ម និង ដ៏សាមញ្ញឡើយ ។ ប្រត្យក្សារម្មណ៍ជាសមិទ្ធិផលដែលសម្រេចបានពីភារកិច្ចជាក់ស្តែងនៃចំណេះដឹងរបស់មនុស្ស។ ស្នាដៃសិក្សាស្រាវជ្រាវក្នុងចិត្តវិទ្យាទំនើបបានបង្ហាញឱ្យយើងដឹងថា ប្រត្យក្សារម្មណ៍គឺជាទង្វើមួយដ៏សកម្ម ហើយជាលទ្ធផលដែលកើតចេញពីកិច្ច សហការគ្នាដ៏ស្អិតរមួតនៃធាតុទាំងឡាយរបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ និងធាតុរបស់ចលនា។

មូលដ្ឋានសរីរៈវិទ្យារបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍

សរីរវិទូជាតិរុស្សីដ៏ល្បីល្បាញឈ្មោះលោក I P. Pavlov បានស្រាយបំភ្លឺថា មូលដ្ឋានសរីរៈវិទ្យារបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍គឺរ៉េផ្លិចមានលក្ខខ័ណ្ឌ (Reflexes conditionnels) ។ ទំនាក់ទំនងនៃសរសៃប្រសាទក្នុងមួយរយៈពេលកើតមានឡើងនៅក្នុងសំបកខួក្បាល កាលណាវត្ថុ ឬបាតុភូត នៃពិភពខាងក្រៅធ្វើអំពើមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើង។

វត្ថុ ឬបាតុភូតធ្វើអំពើមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ក្នុងឋានៈជាអ្នកញ៉ាំងឱ្យមានរំញោចដ៏ស្មុគស្មាញ។ មជ្ឈមណ្ឌលដែលឋិតនៅលើសំបកខួរក្បាល សរីរាង្គកើតមានឡើងទៅតាមលំនាំនៃការវិភាគ និងសំយោគនៅលើអ្នកញ៉ាំងឱ្យមានរំញោចស្មុគស្មាញនេះ។ ការវិភាគជានាបាននូវតួនាទីកាត់ផ្តាច់វត្ថុដែលយើងមើលឃើញពីទីតាំងដែលវាឋិតនៅ។ ឈរលើមូលដ្ឋាននៃការវិភាគបែបនេះរាល់លក្ខណៈនៃវត្ថុទាំងឡាយ ដែលយើងមើលឃើញត្រូវបានយើងសំយោគគេឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទៅលើវា ទើបយើងអាចបង្កើតបានរូបភាពនៃវត្ថុនោះទាំងស្រុង និង ដ៏ពេញលេញគ្រប់គ្រាន់ក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង។

គឺដោយសារតែចំណងទាក់ទងដែលកើតឡើងរវាងសរីរាង្គវិភាគផ្សេងៗគ្នានេះហើយ ដែលយើងអាចឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវលក្ខណៈរបស់វត្ថុ ឬបាតុភូតដែលមិនមានឧបករណ៍វិភាគរបស់វា នៅពេលដែលលំនាំនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍បានប្រព្រឹត្តទៅ។

ឧទាហរណ៍ ៖ វិមាត្ររបស់វត្ថុ ដង់ស៊ីតេរបស់វត្ថុ ។ល។

ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាប្រត្យក្សារម្មណ៍ជួយយើងឲ្យស្គាល់ពិភពខាងក្រៅខ្លួនបានប្រសើរជាងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍។

សរុបសេចក្តីមកមូលដ្ឋានសរីរវិទ្យារបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ គឺជាសកម្មភាពចុះសំរុងគ្នាពីសំណាក់សរីរាង្គវិភាគជាច្រើនក្នុងខ្លួនយើង។

៤.២.១ ចំណែកថ្នាក់នៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ (Classification des perceptions)

តាមធម្មតាមានបែបបទពីយ៉ាងដែលនាំឱ្យគេអាចធ្វើចំណាត់ថ្នាក់បានទៅលើប្រត្យក្សារម្មណ៍។ គេអាចធ្វើចំណាត់ថ្នាក់ទៅលើប្រត្យក្សារម្មណ៍ ដោយយោងទៅតាមរូបភាពផ្សេងៗគ្នានៃអត្ថិភាព (F. xi-stence) របស់វត្ថុ និងបាតុភូត។

យោងទៅតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទី១ យើងមានប្រត្យក្សារម្មន៍ដូចតទៅនេះ :

ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណ (Perception visuelle) ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណ (Perception auditive) ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃកាយវិញ្ញាណ (perception cutanee) ។ល។

យោងទៅតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យទី២ យើងមានប្រត្យក្សារម្មណ៍ដូចតទៅៈ ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃលំហ (perception de l'espece) ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃពេលវេលា(Perception du temps) និងប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃចលនា(Perception du movement)។

ក. ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃលំហ

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ នៃលំហគឺជាចំណាំងនៃលំហ ដែលកើតមានឡើងតាមរបៀបសត្យានុម័ត ដែលរួមមានទម្រង់(La fome) វិមាត្រ(Dimonsion) ទីតាំង(position) របស់វត្ថុនីមួយៗធៀបទៅនឹងវត្ថុមួយផ្សេងទៀតដូចជា សណ្ឋាន (Relief) របស់វា, ចម្ងាយរបស់វា (Leur distance) និង ដំណៅទិសរបស់វា (Leur orientation)។ ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃលំហបំពេញទូនាទីមួយយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងអន្តរកម្ម (Interaction) រវាងមនុស្សនិងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ។ ប្រត្យក្សារម្មណ៍ បានបង្កើតបានជាលក្ខខណ្ឌមួយដ៏ចាំបាច់សម្រាប់ការតម្រង់ទិសរបស់មនុស្សនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ។

ខ. ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃរូបភាពរបស់វត្ថុ

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ នៃរូបភាពរបស់វត្ថុកើតមានឡើង តាមរយៈសរីរាង្គវិភាគរបស់ចក្ខុវិញ្ញាណ (Les analysateure de la vue) សរីរាង្គវិភាគរបស់កាយវិញ្ញាណ(les analysateurs de contact) សរីរាង្គវិភាគរបស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលកើតពីចលនានៃផ្នែកផ្សេងៗរបស់ខ្លួនយើង(Analysateurs---- kinesthesiques)។

នេះជាផ្នែកមួយ ដ៏សំខាន់បំផុតដែលគេត្រូវញែកឱ្យដាច់នៅពេលដែលគេក្រឡេកឃើញវត្ថុមួយនិង ស្ថានភាពជុំវិញ។ វាមានកម្រិតព្រំដែនច្បាស់លាស់ណាស់រវាងរូបភាពនៃវត្ថុនិងទីតាំងដែលវត្ថុនោះស្ថិតនៅ។

ដោយសារចលនាដ៏តិចតួចនៃភ្នែករបស់យើង យើងអាចកំណត់បានច្បាស់នូវព្រំដែនរបស់វត្ថុ (ស្ថានភាពជុំវិញនិងលក្ខណៈល្អិតខ្លះៗរបស់វត្ថុនោះ)។ តាមមើលទៅទំនងជាចលនាទាំងនេះ ធ្វើឲ្យមានភាពកាន់តែច្បាស់លាស់ឡើងក្នុងការញែកឲ្យដាច់នូវស្ថានភាពជុំវិញវត្ថុ ហើយចលនានេះបង្កើតបានជាលក្ខខណ្ឌដ៏ចាំបាច់ដើម្បីបង្កើតបានជារូបភាពនៃទ្រង់

ទ្រាយរបស់វត្ថុនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង។ លោក I.M Setchenov បានមានប្រសាសន៍ថា ភ្នែករបស់មនុស្សយើងហាក់ដូចជាប៉ះពាល់ទៅនឹងវត្ថុផ្ទាល់តែម្តង។

នៅក្នុងប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃកាយវិញ្ញាណក៏មានលំនាំដូចគ្នាបេះបិទនេះដែរ។ ដើម្បីកំណត់បានរូបភាពនៃវត្ថុមួយដែលគ្មានចលនា ដោយការប៉ះពាល់ទៅលើវត្ថុនោះ គឺយើងគប្បីកាន់វត្ថុនោះតែម្តងដោយយកដៃកាន់វត្ថុនោះត្រឡប់ចុះត្រឡប់ឡើង។ រូបភាពនៃវត្ថុត្រូវបានបង្កើតឡើង ក្នុងខួរក្បាលយើងដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃការចុះសម្រុងគ្នារវាងឥន្ទ្រិយារម្មណ៍នៃកាយវិញ្ញាណ និងឥន្ទ្រិយារម្មណ៍នៃ ចលករ។

គ. ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃវិមាត្ររបស់វត្ថុ

វិមាត្រនៃវត្ថុមួយដែលយើងក្រឡេកទៅឃើញវា ត្រូវបានយើងកំណត់ទៅលើវិមាត្រនៃរូបភាពរបស់វត្ថុនោះនៅលើស្រទាប់ស្បែកស្តើងនៃកែវភ្នែក (Retine) របស់យើង និង តាមរយៈចម្ងាយនៃវត្ថុនោះមកភ្នែករបស់យើង។ ដោយសារការសម្លឹងមើលវត្ថុនោះឱ្យច្បាស់ (Accomm odation) និង ចំណុចរួមនៃការសម្លឹងមើលនោះ គេឃើញមានបន្លាស់ប្តូរមួយដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធគ្នារវាងវិមាត្ររបស់វត្ថុ និងវិមាត្ររបស់រូបភាពនៅលើស្បែកនៃកែវភ្នែករបស់យើង បានន័យថាបើវត្ថុនោះធំ រូបភាពវានៅលើស្បែកកែវភ្នែកក៏ធំ បើវត្ថុតូចរូបភាពវាក៏តូចដែរ។

ឃ. ប្រត្យក្សារមណ៍នៃជម្រៅ និង ចម្ងាយរបស់វត្ថុ

ចំពោះប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃជម្រៅ និងចម្ងាយរបស់វត្ថុ ការមើលឃើញច្បាស់រដោយភ្នែកទាំងសងខាង (Vision binoculair) បំពេញតួនាទីយ៉ាងសំខាន់។ ការមើលឃើញវត្ថុច្បាស់ដោយភ្នែកតែមួយ (Vision monos culaire) ឆ្លុះបញ្ចាំងបានច្បាស់តែចម្ងាយនៃវត្ថុនោះ នៅក្នុងប្រវែងចម្ងាយដែលកំណត់ច្បាស់ប៉ុណ្ណោះ។

ចំពោះប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃជម្រៅ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃចលករ (Sensation motrice) ទទួលបន្ទុកនូវតួនាមួយបានល្អឥតល្អៀង។ ឥន្ទ្រួយារម្មណ៍ទាំងនេះកើតមានឡើងនៅពេលណាដែលមានកាកន្ទ្រាក់ និង ការរួញនៃសាច់ដុំភ្នែករបស់យើង (Contraction et relachements des muscles des yeux) កាលណាមានចលនាឆ្ពោះទៅរកទីដៅរួម

(contraction) ឬ ចលនាចេញពីចំណុចរួមគ្នា (Divergence) នៃភ្នែករបស់យើងឬក៏នៅពេលណាដែលចលនានៃភ្នែករបស់យើងត្រូវសម្លឹងមើលវត្ថុ ឬ បាតុភូតណាមួយឱ្យបានច្បាស់។

កាលណាវត្ថុនៅឆ្ងាយពីភ្នែករបស់យើង ការបែងចែកដែលកើតឡើងផ្ទុយគ្នារវាងពន្លឺ និងភាពងងឹត ដែលអាស្រ័យដោយទីតាំងរបស់វត្ថុនោះ មានអត្ថន័យសំខាន់ណាស់។ មនុស្សយើងបានរកឃើញចរិតបែបនេះ ហើយបានសិក្សាប្រើប្រាស់ពន្លឺ និង ភាពងងឹត ដើម្បីកំណត់ឱ្យបានយ៉ាងច្បាស់លាស់ពីទីតាំងរបស់វត្ថុនៅក្នុងលំហ។

នៅពេលដែលមានប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃលំហជាទូទៅ ដោយឡែកនៅពេលដែលយើងវាយតម្លៃទៅលើចម្ងាយ នៃវត្ថុណាមួយក្នុងលំហនោះ តែងតែមានការចូលរួមពីសំណាក់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃឃានវិញ្ញាណ និងសោតវិញ្ញាណ។ ឧទាហរណ៍ ដោយឈរលើមូនដ្ឋាននៃរូបភាពដែលញុំាងវិញ្ញាណរបស់យើងឱ្យគ្រេកគ្រអាល យើងដឹងខ្លួនយើងអាចដឹងបានថា បុគ្គលណាម្នាក់នោះកំពុងតែដើរមកជិតយើង ឬ ដើរទៅឆ្ងាយពីយើង។

ង. ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃការតម្រង់ទិស

កត្តាមួយនៅក្នុងចំណោមកត្តានៃការញែកដាចពីទស្សនៈស្តីពីលំហ គឺប្រត្យក្សរម្មណ៍នៃការតម្រង់ទិសនៃវត្ថុបើធៀបទៅនឹងវត្ថុឯទៀត ឬ ធៀបទៅនឹងការពិនិត្យសង្កេត។ ការតម្រង់ទិសរបស់វត្ថុដែលយើងក្រឡេកឃើញ ត្រូវបានកំណត់ដោយទីតាំងនៃរូបផាពរបស់វត្ថុនោះនៅលើកែវភ្នែករបស់យើង ហើយនិងទីតាំងរបស់ខ្លួនយើងដោយធៀនទៅនឹងវត្ថុឯទៀតដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង។ ចំពោះមនុស្សយើងឥរិយាបថឈរត្រង់នៃដងខ្លួនកដោយធៀបទៅនឹងប្លង់ផ្តេក (plan horizontal) នៃផែនដី គឺជាទីតាំងដែលមានលក្ខណៈពិសេស (Position Caracteristique)។ ឥរិយាបថបែបនេះដែលកើតមកពីរធម្មជាតិនៃសង្គម (Nature sociale) និង ការងាររបស់មនុស្ស គឺជាឥរិយាបថជាមូលដ្ឋានសម្រាប់កំណត់បាននូវការតម្រង់ទិសរបស់វត្ថុ ដែលស្ថិតនៅក្រៅក្របខ័ណ្ឌ របស់ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ចលករនៃភ្នែកនិងដៃ គេត្រូវរាប់បញ្ចូលថែមទៀតពីឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃស្ថិតិ (sensations statiques)។ ម្យ៉ាងវិញទៀតឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណ និង ឃានវិញ្ញាណ ក៏ចូលរួមចំណែកផងដែលនៅក្នុងប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃការតម្រង់ទិស។ ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃការតម្រង់ទិសទៅលើសំឡេង

ដែលយើងស្តាប់ឮ ប្រព្រឹត្តទៅដោយសារតែជំនួយនៃសោតវិញ្ញាណទាំងសងខាង។ បទពិសោធន៍បានជួយសម្រួលឱ្យយើងយល់ដឹងបានថា មូលដ្ឋាននៃការញែកដាច់ទៅលើដំណៅទិសនៃសំឡេង គឺកាខុសប្លែកគ្នានៃរយៈពេលពីរដងដែលរំញោចនៃសំឡេងរត់មកប៉ះនឹងត្រចៀកយើងទាំងពីរ។

សំឡេងដែលរត់មកប៉ះត្រចៀកត្រូវបានគេកំណត់ទីតាំង មិនត្រឹមតែខាងឆ្វេង ខាងស្តាំ ពីមុខពីក្រោយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែគេអាចកំណត់ទីតាំងរបស់វាបាន ពីលើឬពីក្រោមទៀតផង។ នៅក្នុងករណីចុងក្រោយនេះ ចលនានៃក្បាលរបស់មនុស្សយើង ត្រូវគូបផ្សំដោយលក្ខខណ្ឌមួយយ៉ាងសំខាន់។

ច. ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃពេលវេលា

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ នៃពេលវេលា គឺជាចំណាំងនៃរយៈពេល នៃល្បឿន និង លក្ខណៈផ្សារភ្ជាប់រដឹក ជាសត្យានុម័ត នៃបាតុភូតទាំងឡាយដែលស្ថិតនៅក្នុងតថភាព។ ដោយសារប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃពេលវេលា បន្លាស់ប្តូរដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងពិភពជុំវិញខ្លួនយើង ត្រូវបានឆ្លុះបញ្ចាំង។

លំហានៃពេលវេលា ត្រូវបានកំណត់ឡើង ដោយលំនាំនៃសកម្មភាពកើតមាននៅក្នុងស៌ពាង្គកាយរបស់យើង ដោយយោលទៅតាម ចង្វាក់ជាក់ស្តែងដូចជា៖ ចង្វាក់នៃជីពចរបេះដូង ចង្វាក់របស់ចលនានៃការដកដង្ហើម ចង្វាក់នៃការផ្លាស់គ្នាទៅតាមពេលវេលានៃសកម្មភាពក្នុងការភ្ញាក់ពីរដំណេក និងការចូលដំណេក។ល។ ចង្វាក់នៃជីវភាពរស់នៅជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃនេះជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំង ដល់ការបណ្តុះបណ្តាលរ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌដែលអាស្រ័យដោយពេលវេលា។ រ៉េផ្លិចទាំងនេះគឺពិតជាមូលដ្ឋានសរីរវិទ្យានៃលំនាំរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ពេលវេលា។ មានតែលំហដ៏ខ្លីនៃពេលវេលាទេ ដែលត្រូវបានមនុស្សយើងមានប្រត្យក្សារម្មណ៍ដោយផ្ទាល់ហើយប្រាកដប្រជាផង។

ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃពេលវេលាកើតឡើងអាស្រ័យដោយកត្តាជាច្រើនរួមគ្នាដូចជា៖ ខ្លឹមសានៃសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ ឧទាហរណ៍៖ ពេលវេលាដែលមនុស្សយើងត្រូវធ្វើការងារណាមួយដ៏សំខាន់ ហើយប្រកបទៅដោយផលប្រយោជន៍នោះ ហាក់ដូចជាកន្លងផុតទៅឆាប់

រហ័សណាស់ រីឯការងារដែលធ្វើឱ្យយើងធុញទ្រាន់ ឬនឿយហត់អស់កម្លាំង ហាក់ដូចជាស៊ីពេលវេលាយូណាស់។

ទំនួលផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គល។ ឧទាហរណ៍៖ ដោយរស់នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មួយដ៏សោកសៅក្រៀមក្រំគេហាក់ដូចជាមានអារម្មណ៍មួយថា ពេលវេលានោះកន្លងទៅយូណាស់ ផ្ទុយទៅវិញកាលណាគេរស់នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលមានសុភមង្គល គេហាក់ដូចជាមានអារម្មណ៍មួយថាពេលវេលាកន្លងទៅលឿនណាស់។

វ័យរបស់មនុស្ស។ ឧទាហរណ៍៖ ក្មេងៗច្រើនតែមានអារម្មណ៍មួយថាពេលវេលាកន្លងទៅយឺតណាស់ រីឯចាស់ៗវិញ ហាក់ដូចជាចេះតែព្រួយបារម្ភថា ពេលវេលាកន្លងទៅរហ័សណាស់។ ដោយសាបទពិសោធន៍ និងសកម្មភាពប្រតិបត្ត មនុស្សយើងអាចជៀសផុតបានពីភាពអត្តនោម័ត (subjective) ចំពោះប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃពេលវេលានៅក្នុងបទពិសោធន៍នៃការងារដែលមនុស្សធ្លាប់ធ្វើ។ ឧទាហរណ៍៖ សាស្ត្រាចារ្យដ៏មានបទពិសោធន៍ម្នាក់អាចឱ្យតម្លៃទៅលើពេលវេលានៃការងារ និងបែងចែកបានយ៉ាងច្បាស់លាស់នៃពេលវេលា ដែលគាត់ត្រូវបង្រៀនដោយមិនបាច់ប្រើនាឡិកា។

ច.ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃចលនា

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ចលនា គឺជាចំណាំងនៃបន្លាស់ប្តូរទីតាំងរបស់វត្ថុទាំងឡាយ ដែលស្ថិតនៅក្នុងលំហចំពោះប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃចលនា ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍នៃចក្ខុវិញ្ញាណ និង ចលករ ដើរតួនាទីសំខាន់ណាស់។ ល្បឿន និង បន្លាស់ប្តូរល្បឿន ព្រមទាំងទិសដៅនៃចលនា (Direction du movement) គឺជាគុណភាពកំណត់របស់ចលនា(Parametres du movement)។ គេអាចទទួលពត៌មានបានពិបន្លាស់ប្តូរនៃទីតាំងរបស់វត្ថុ ដែលស្ថិតនៅក្នុងលំហតាមរបៀបពីយ៉ាងផ្សេងពីគ្នា គឺ៖ក្រឡេកមើលឃើញដោយផ្ទាល់ ចំពោះចលនានៃវត្ថុដែលស្ថិតនៅក្នុងលំហ។ សន្និដ្ឋានបាន ចំពោះចលនានៃវត្ថុ ដោយពិនិត្យពិច័យរឃើញថា បន្ទាប់ពីរយៈពេលមួយជាកំណត់វត្ថុនោះ ស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងមួយផ្សេងទៀត។

ករណីទី១ កើតមានឡើងតែនៅពេលណាដែលវត្ថុមានចលនាដោយកម្លាំងនៃល្បឿនដ៏ខ្លាំងក្លារហូតទាល់តែចម្ងាយផ្លូវធ្វើដំណើរបានរបស់វត្ថុនោះ នៅក្នុងមួយឯកតានៃពេលមិនខ្លីដូចចម្ងាយផ្លូវចរដែលយើងអាចក្រឡេកមើលឃើញដោយផ្ទាល់ នឹងភ្នែករបស់យើងពីមុននេះ។ ករណីទី២ កើតមានឡើងកាលណាចលនានៃវត្ថុនោះយឺតពេក។ នៅក្នុងករណីនេះគេក្រឡេកឃើញតែលទ្ធផលនៃចលនាប៉ុណ្ណោះ ដោយមើលមិនឃើញចលនានៃវត្ថុឡើយ។ ឧទាហរណ៍៖ ការសន្និដ្ឋានបានទៅលើទ្រនិចនាឡិកាដែលចង្អុលម៉ោង។

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ នៃចលនាអាចកើតមានឡើងដោយសារតែសរីរាង្គវិភាគរបស់សោតវិញ្ញាណ។ យើងអាចពិនិត្យពិច័យឃើញថាភាពស្តាប់ឮនៃសំឡេង ដែលយើងក្រឡេកទៅឃើញចេះតែបង្កើននូវកម្លាំងរបស់វានៅពេលណាដែលប្រភពនៃសំឡេងនោះចូលមកជិតយើង ហើយកម្លាំងនៃស្នូរនោះថយចុះដាលំដាប់កាលណាប្រភពនៃសំឡេងរថយឆ្ងាយទៅៗពីយើង។

៤.២.២ ច្បាប់នៃប្រត្យក្សារម្មណ៍

លំនាំនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍របស់មនុស្សប្រព្រឹត្តទៅតាមក្រិតក្រមដូចតទៅ៖

- **ច្បាប់ប្រមូលផ្តុំនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍**

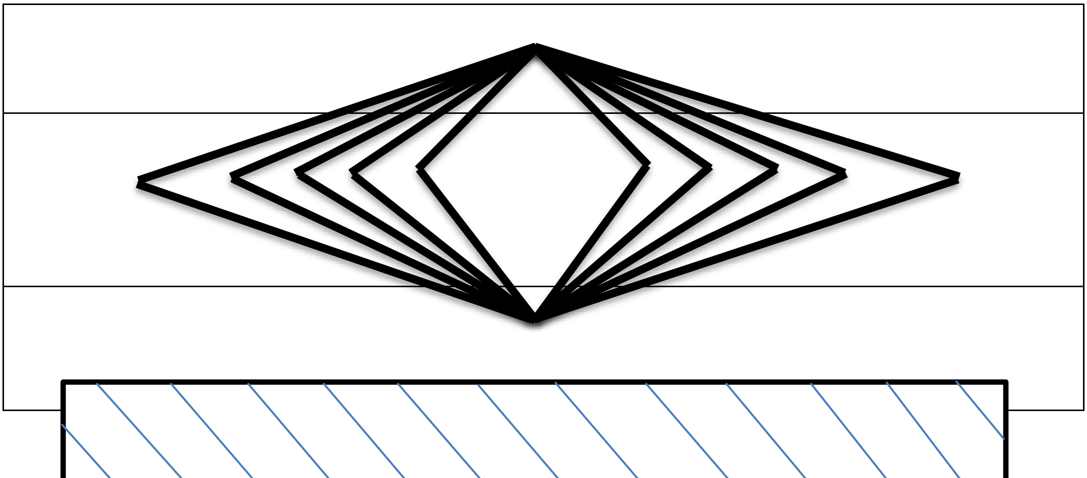
វត្ថុនិងបាតុភូត ដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើងមានលក្ខណៈជាពហុសណ្ឋានផ្សេងៗគ្នា។ មនុស្សយើងមិនអាចក្រឡេកឃើញវត្ថុ និងបាតុភូតទាំងនោះតែមួយដងបានទេ។ គេអាចកាត់ផ្តាច់វាបានតែមួយចំនួនខ្លះ ដែលគេសម្លឹងឃើញតែប៉ុណ្ណោះ។ តាមធម្មជាតិរបស់វា ប្រត្យក្សារម្មណ៍គឺជាលំនាំនៃការប្រមូលផ្តុំ (processus de la selection) ពោលគឺជាលំនាំដែលកាត់ផ្តាច់វត្ថុពីទីតាំងរបស់វា។ ការក្រឡេកឃើញវត្ថុណាមួយនោះមានន័យថាកាត់ផ្តាច់វត្ថុនោះពីវត្ថុដទៃទៀតនៅជុំវិញវា។ ដូច្នេះដរាបណាដែលវត្ថុ ឬ លក្ខណៈនៃវត្ថុនោះខុសប្លែកពីរទីតាំងរបស់វា ដរាបនោះគេកាន់តែមើលឃើញវត្ថុនោះយ៉ាងងាយ ហើយគ្រប់គ្រាន់ទៅតាមអត្ថន័យរបស់វាផង។ ការប្រមូលផ្តុំស្មារតីនៅក្នុងប្រត្យក្សារម្មណ៍មិនមានលក្ខណៈនឹងផ្តល់ឡើង។ តួនាទីរបស់វត្ថុនិងតួនាទីនៃទីតាំងរបស់វាអាចផ្លាស់ប្តូរគ្នាទៅវិញទៅមក។ កាលណាគេកើតមានប្រត្យក្សារម្មណ៍ទៅលើវត្ថុអ្វីមួយ ដែលស្ថិតនៅជុំវិញវត្ថុនោះគឺជាទីតាំងរបស់វា។ កាលណាគេសម្លឹងមើលវត្ថុមួយផ្សេងទៀត វត្ថុទី១ នោះក្លាយទៅជាទីតាំងរបស់វត្ថុទីពីរនេះទៅវិញ។

ភាពប្រមូលផ្តុំនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ពឹងផ្អែកលើចំណង់ចំណូលចិត្ត ទំនួលផ្លូវចិត្ត និង តម្រូវការរបស់ បុគ្គលនោះ។ ទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សជាមួយនឹងវត្ថុដែលគេក្រឡេកឃើញ ហើយនឹងឥរិយាបថរបស់មនុស្សនោះចំពោះវត្ថុ និងកំណត់បានយ៉ាងដាច់ណាត់នូវចំណាត់តាំងនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃលំនាំរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍។

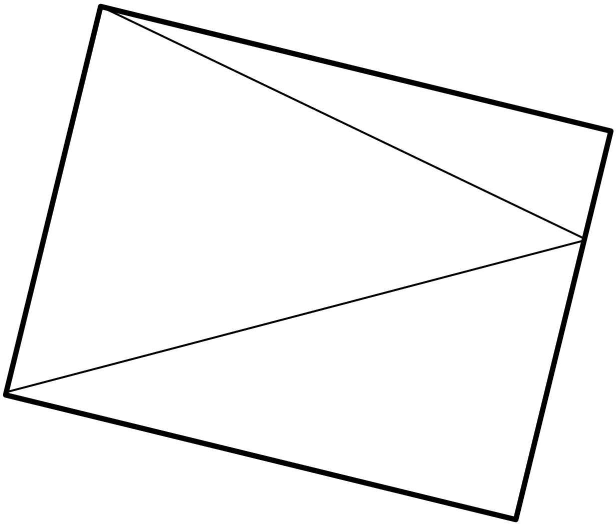
តាមពិតភាសាមនុស្សយើងសំខាន់ណាស់ ក្នុងការធ្វើឲ្យប្រត្យក្សារម្មណ៍កើតមានឡើង។ ដូច្នេះមានន័យថាសេចក្តីណែនាំរបស់គ្រូបង្រៀនដែលញ៉ាំងឲ្យ សិស្សមានប្រត្យក្សារម្មណ៍ទៅលើឯកសារ សម្ភារសិក្សា ឬការបង្រៀនដោយប្រើផែនទី រូបភាព គំនូសតាង...។

ច្បាប់នៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ត្រូវបានគេយកមកអនុវត្តយ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងតថភាព។ ដើម្បីឱ្យវត្ថុមានចំណាំងកាន់តែប្រសើរឡើង គេគប្បីរកមធ្យោបាយកាត់ផ្តាច់វត្ថុនោះឱ្យដាច់ស្រឡះពីរផ្ទៃ ឬ ពីទីតាំងរបស់វា។ ឧទាហរណ៍សសេរដីសពណ៌សនៅលើក្តាខៀនពណ៌ខ្មៅ ឬ ពណ៌បៃតង ប្រើប្រាស់ពណ៌ខ្មៅក្រហមដើម្បីគូសបន្ទាត់នៅលើពាក្យដែលសំខាន់ៗ។ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រត្យក្សារម្មណ៍ជួបការលំបាកលើវត្ថុ គេគប្បីធ្វើឱ្យវត្ថុនោះលាយឡំ ឬច្របូកច្របល់ទៅនឹងផ្ទៃ ឬទីតាំងរបស់វា។

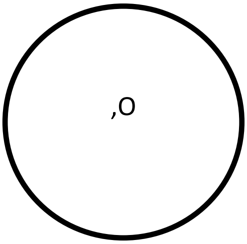
ឧទាហរណ៍៖ ការក្លែងបន្លំខ្លួននៅពេលមានសង្គ្រាម ឬ ពេលចម្បាំង។

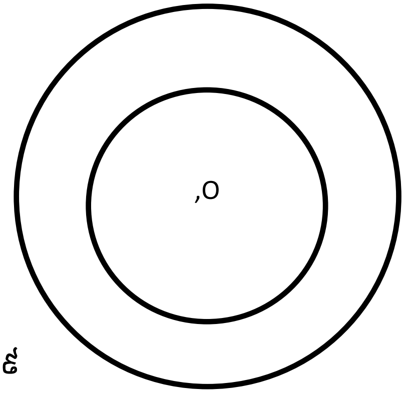


ដោយក្រឡេកមើលគំនូរធរណីមាត្រនេះ គេជឿថា AB > BC តែតាមពិតគឺថា AB = BC។

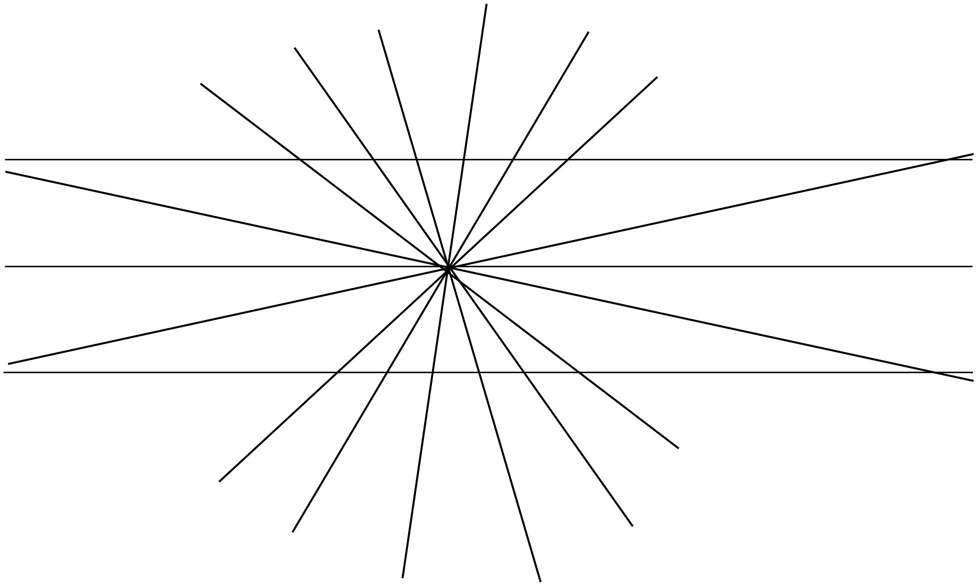


នេះជាបំណកស្រាយខុសឆ្គងទៅលើទិន្នន័យឥន្ទ្រីយារម្មណ៍។ ការសម្លឹងមើលវត្ថុប្រហាក់ប្រហែលគ្នាបណ្តាលឱ្យមានការព្រើលភ្នែក។ ការមើលឃើញខុសឆ្គងនេះ ជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងទំហ (Grandeur) ទម្រង់ (Forme) វិមាត្រ (Dimension) និងពណ៌របស់វត្ថុ (Couluer) ។ ការមើលឃើញខុសឆ្គងនេះច្រើនតែកើតមានទៅលើរូបគំនូរធរណីមាត្រ ដែលគេឱ្យឈ្មោះថា (Illusion optico- geometrique) ។ រូបភាពបែបនេះកើតមានគ្រប់បុគ្គលទាំងអស់ ក្នុងការឱ្យតម្លៃទៅលើក្រឡាផ្ទៃ (Surface) បណ្តោយ (Longueur) ទិសដៅ (Direction)។





F1-រង្វង់តូចពីប៉ុនគ្នា បើគេយករង្វង់មួយទៅដាក់ឱ្យចរិកនៅក្នុងរង្វង់ធំមួយ វាហាក់ដូចជាធំជាងរង្វង់តូចដែលមិនចារឹកក្នុងរង្វង់ធំ (ការពិសោធន៍របស់លោក Delboeuf) ។



F2 -បន្ទាត់ a និង bមើលទៅហាក់ដូចជាកោង ប៉ុន្តែតាមពិតបន្ទាត់ទាំងពីរត្រង់ហើយស្របគ្នា។

(ការពិសោធន៍របស់Hering)។

F3- យោងទៅតាមទីតាំងរបស់អង្កត់ផ្ចិតរបស់បន្ទាត់ទាំងពីរ គឺវាស្មើគ្នា តែយើងក្រឡេកមើលទៅ វាហាក់ដូចជាមានប្រវែងខុសគ្នា។ តែគេមើលទៅឃើញថា a > b ។ បទពិសោធន៍របស់លោក)Muller)។

- **ច្បាប់អត្ថន័យនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍**

ប្រត្យក្សារម្មណ៍កើតមានឡើង ដោយសារទង្វើផ្ទាល់របស់រំញោចមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើង ក៏ប៉ុន្តែរូបភាពនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍តែងតែនាំមកជានិច្ចនូវអត្ថន័យមួយជាកំណត់ ពោលគឺជាអត្ថន័យនៃការក្រឡេកឃើញវត្ថុដែលជាហេតុឱ្យគេអាចកំណត់ឈ្មោះវត្ថុនោះបាននៅក្នុងខួក្បាលរបស់គេ។ គេអាចធ្វើចំណាត់ថ្នាក់វត្ថុនេះបានទៅតាមក្រុមរបស់វា ឬនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ណាមួយជាកំណត់នៃវត្ថុនោះ ហើយមនុស្សយើងអាចធ្វើទូទៅកម្មបានទៅលើវត្ថុនោះដោយពាក្យ ឬ សម្ដីជាក់ស្ដែង។ សូម្បីតែកាលណាគេត្រូវក្រឡេកឃើញវត្ថុចម្លែកមួយគេតែងតែរិះរកផងដែរ ក្នុងការធ្វើចំណាត់ថ្នាក់វត្ថុនោះទៅក្នុងប្រភេទនៃវត្ថុដែលមានលក្ខណៈដូចគ្នា។ អត្ថន័យរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ធ្វើឱ្យយល់ដឹងបានថា ប្រត្យក្សារម្មណ៍ គឺជាលំនាំមួយដ៏សកម្មដែលមនុស្សយើងចាប់ផ្ដើមធ្វើសកម្មភាពញាណសក្តិ ដើម្បីបង្កើតបានជារូបភាពដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងវត្ថុនោះនៅក្នុងខួក្បាលរបស់មនុស្សយើង។

ដោយយកច្បាប់នេះទៅអនុវត្តក្នុងការប្រតិបត្តិនៅក្នុងការបង្ហាញអំពីវត្ថុថ្មី បាតុភូត ឬសញ្ញាណណាមួយដល់សិស្ស យើងជាគ្រូបង្រៀនគប្បោះផ្ដត់ផ្ដង់ឲ្យសិស្សដឹងច្បាស់ពីឈ្មោះនៃផ្នែកផ្សេងៗព្រមទាំងពាក្យច្បាស់លាស់របស់វត្ថុនោះ។

➢ **ច្បាប់ស្ថេរភាពនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍**

ស្ថេភាពនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍គឺជាសតិ(Faculte) សម្រាប់ឆ្លុះបញ្ចាំងតាមបែបនឹងផ្ដល់ទៅលើវត្ថុ កាលណាលក្ខខណ្ឌនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍នោះផ្លាស់ប្ដូរ។
ឧទាហរណ៍ៈ នៅពីមុខយើងមានកុមារម្នាក់នៅពីក្រោយកុមារនោះ ឆ្ងាយមានតាចាស់ម្នាក់។ នៅលើស្បែកកែវភ្នែករបស់យើង រូបភាពកុមារ ធំជាងរូបភាពរបស់តាចាស់។ ប៉ុន្តែតាមពិតយើងក្រឡេកឃើញថា តាចាស់ធំជាងកុមារ។ ឬក៏យើងអានអត្ថបទមួយនៅលិចង្កៀងអគ្គីសនីពណ៌ខៀវ តាមកាត្រិះរិះយើងថា សៀវភៅយើងទៅជាមានពណ៌ខៀវ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងពេលនោះតែម្ដងយើងគិតថា សៀវភៅយើងពណ៌សទេ។

ដូច្នេះតើស្ថេរភាពនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍កើតមកពីណា? តើជាចលនាការពីកំណើតឬ? ស្នាដៃស្រាវជ្រាវអំពីប្រត្យក្សារម្មណ៍ចំពោះអ្នកដែលរស់នៅក្នុងព្រៃស្រោងហើយនិងអ្នកដែលរស់នៅក្នុងតំបន់វាលទំនាបបានបង្ហាញឲ្យយើងដឹងថា ស្ថេរភាពនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ចំពោះ

ចម្ងាយ និងកម្ពស់ត្រូវបានកាត់ផ្តាច់។ ចំពោះអ្នកដែលរស់នៅក្នុងព្រៃស្រោងស្ទើរមួយជីវិតតែង តែក្រឡេកឃើញវត្ថុដែលស្ថិតនៅឆ្ងាយពីខ្លួននោះមានរាងតូច ហើយចំពោះអ្នកណាដែលឆ្លង កាត់ឆាកជីវិតរបស់ខ្លួននៅតាមវាលទំនាប ក៏តែងតែមើលឃើញវត្ថុដែលស្ថិតនៅកន្លែងទាប ជាងកន្លែងដែលខ្លួនឈរនៅ (កំពូលភ្នំនិងជើងភ្នំ) ជាវត្ថុតូចដែរ។នេះមានន័យថា ស្ថេរភាព នៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្សតាមរយៈបទពិសោធន៍។ បទពិសោធន៍ទាំងនេះ ត្រូវបានគេប្រមូលផ្តុំទុកក្នុងខួរក្បាលនៅពេលមនុស្សយើងប្រកប ជីវភាពរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួនម្នាក់ៗ។

ស្ថេរភាពនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ គឺជាលក្ខខណ្ឌមួយដ៏ចាំបាច់ នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅ និង សកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ បើគ្មានស្ថេរភាពនេះ មនុស្សយើងមិនអាចតម្រង់ទិសដោយខ្លួនឯង បាននៅក្នុងពិភពដែលមានទ្រង់ទ្រាយច្រើនបែបយ៉ាង ហើយដែលមនុស្សអាចកែប្រែខ្លួនឯង បានជាប់ជាប្រចាំ។

- **ច្បាប់នៃការយល់ដឹង**

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ មិនគ្រាន់តែទទួលរងបាននូវឥទ្ធិពលរបស់កត្តាខាងក្រៅខ្លួនយើង ប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែ វាក៏ទទួលរងឥទ្ធិពលពីកត្តាខាងក្នុងខ្លួនយើងដែលស្ថិតនៅជាប្រធានវិស័យ (sujet) របស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍នេះទៀតផង។ ក៏មិនមែនជាភ្នែកទាំងពីរ ហើយក៏មិនមែនជា ត្រចៀកទាំងពីររបស់យើងឡើយ ដែលបម្រើការដោយខ្លួនឯងសម្រាប់ប្រត្យក្សារម្មណ៍នោះ។ ប្រត្យក្សារម្មណ៍នេះចាប់ផ្តើមកើតឡើងជានិច្ចចំពោះមនុស្សជាក់ស្តែង។ ហេតុដូចនេះហើយ បានជាចរិតនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្ស ដែលឱ្យកំណើតដល់ប្រត្យក្សារម្មណ៍តំរូវការ (Besoions) ចំណង់ចំណូលចិត្ត (Interets) រស់ជាតិ (gouts) ហើយនិងសញ្ចេតនា (Sentiments) ត្រូវបានស្តែងឡើងឱ្យ ឃើញជានិច្ចទៅតាមកម្រិតមួយជាកំណត់នៅក្នុង ប្រត្យក្សារម្មណា។ ភាពពឹងអាស្រ័យនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ក្នុងខ្លឹមសារនៃជីវិតផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស

យើង និងចរិកបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់គេនេះហើយដែលគេឱ្យឈ្មោះថា ការយល់ដឹងបាន (Aperception)។

ឧទាហរណ៍៖ លទ្ធផលរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ទៅលើទេសភាពដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង ប្រែប្រួលទៅតាមភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើង (Notre etat d'ame)។ កាលណាយើងក្រៀមក្រំផ្លូវចិត្តទេសភាពនៅជុំវិញខ្លួនយើងហាក់បីដូចជាងងឹត (Sombre) ហើយអួរអាប់ (Terne)។ ក៏ប៉ុន្តែកាលណាយើងទទួលបានដំណឹងថ្មីមួយតួជាទីរីករាយក្នុងចិត្ត ទេសភាពដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើងទៅជាស្រស់បំព្រងវិញ។ មានសុភាសិតមួយឃ្លាចែងថា "ឃ្លានឆ្ងាញ់ស្រលាញ់ល្អ"។

បញ្ហាទាំងនេះបង្ហាញឲ្យឃើញថា ប្រត្យក្សារម្មណ៍ជាលំនាំមួយដ៏សកម្មដែលមនុស្សយើងអាចដឹកនាំវាបាន។ ប្រត្យក្សារម្មណ៍អាចកើតឡើងយ៉ាងពេញទំហឹងបាន ហើយប្រកបទៅដោយជោគជ័យលុះត្រាតែមានការយល់ដឹងដ៏សមស្របផងដែរ។ ដូច្នេះនៅក្នុងលំនាំនៃការបង្រៀន និងអប់រំសិស្សគ្រូបង្រៀនត្រូវគិតដល់បទពិសោធន៍ ចំណេះដឹង និន្នាការ ចំណង់ចំណូលចិត្តនិងទំនួលផ្លូវចិត្តរបស់សិស្សកាលណាសិស្សនោះត្រងត្រាប់នូវការពន្យល់របស់គ្រូ។

➢ **ច្បាប់មាយាការរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍**

មាយាការ របស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ គឺជាចំណាំង ដ៏ខុសឆ្គងជាសត្យានុម័តរបស់វត្ថុ ឬបាតុភូតចំពោះមនុស្ស។ ចំណាំងដ៏ខុសឆ្គងនេះមានលក្ខណៈសមស្របទៅនឹងច្បាប់របស់វា។ បាតុភូតនេះត្រូវបានគេជួបប្រទះជាធម្មតាចំពោះបុគ្គលគ្រប់រូបទាំងអស់។ ដូច្នេះគេគប្បីញែកឱ្យដាច់មាយាកា ពីសញ្ញាវិបល្លាស។ សញ្ញាវិបល្លាស ជាជម្ងឺម្យ៉ាង។ មាយាការរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍កើតមាននៅគ្រប់ប្រភេទប្រត្យក្សារម្មណ៍ទាំង អស់ដូចជាប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃលំហ ប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃពេលវេលា និងប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃចលនាជាដើម។

នៅក្នុងរូបគំនូរនេះយើងឃើញចង្កឹះនេះហាក់ដូចជាបាក់ តែតាមការពិតចង្កឹះនៅក្នុងរូបកែវទឹកមិនបាក់ទេ។ រាល់មាយាការរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ សុទ្ធតែមានហេតុដ៏ច្បាស់លាស់ត្រឹមត្រូវរបស់វាខុសប្លែកពីមាយាការដទៃទៀត។ ជាទូទៅយើងឃើញថា វាមានមូលហេតុបីប្រភេទ ដែលបង្កឱ្យមានមាយាការរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍គឺ:

- មូលហេតុផ្លូវកាយ (Causes Physique)
- មូលហេតុសរីរៈវិទ្យា (Causes Physiologiques)
- មូលហេតុផ្លូវចិត្ត (Causes Psychiques)

នៅក្នុងការបង្រៀនសិស្ស យើងជាគ្រូបង្រៀនគប្បីជៀសវាងមាយាការជាអតិបរមានៅក្នុងប្រត្យក្សារម្មណ៍របស់សិស្សដោយរៀបចំឱ្យបានត្រឹមត្រូវនូវសម្ភារៈឧបទ្ទេសសិក្សាដូចជា: រូបថត ផ្ទាំងគំនូរ រូបភាព គំនូរវាសរូបចាក់ពុម្ព...។គ្រូត្រូវបង្ហាញវត្ថុទាំងអស់នេះឲ្យសិស្សឃើញទៅតាមលក្ខណៈវិទ្យាសាស្រ្តដ៏ច្បាស់លាស់ ព្រមទាំងដឹកនាំសិស្សឲ្យយកចិត្តទុកដាក់ពិនិត្យសង្កេតសម្ភារៈដែលយកមកបង្រៀន ឲ្យបានយ៉ាងហ្មត់ចត់។ ផ្ទុយទៅវិញនៅក្នុងវិស័យលាបព៌ណផ្ទាំងគំនូរការតុបតែងបន្ទប់គេតែងតែឆ្លៀតបង្កើតឱ្យមានមាយាការរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍។

៤.២.៣. កាពិនិត្យសង្កេត និងស្មារតីពិនិត្យសង្កេត

ការពិនិត្យសង្កេត ជារូបភាពដ៏សកម្មបំផុតនិងជាកម្រិតដ៏ខ្ពស់បំផុតរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍។ការពិនិត្យសង្កេតនេះជាប្រត្យក្សារម្មណ៍ប្រកបដោយឆន្ទៈ (perception volontaire) ដែលស្ថិតនៅក្រោមទម្រង់នៃសកម្មភាពដែលមានលក្ខណៈម្ចាស់ការ និង ស៊ីពេលវេលាដ៏យូបង្គួរ សំដៅឆ្ពុះបញ្ចាំងបានទាំងស្រុង និងយ៉ាងច្បាស់លាស់ផងទៅលើវត្ថុ និង បាតុភូត ព្រមទាំងបន្ទាស់ប្តូររបស់វត្ថុ និង បាតុភូតនោះផង។

មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែមានសមត្ថភាពពិនិត្យសង្កេតបាន។ ក៏ប៉ុន្តែលទ្ធផលនៃការពិនិត្យសង្កេតនេះមិនដូចគ្នាបេះបិទទេពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ រឿងនេះកើតឡើងពីមូលហេតុជាច្រើន ហើយនៅក្នុងចំណោមមូលហេតុទាំងនោះជាដំបូងបង្អស់នោះគេអាចរាប់បាន ពីមូលហេតុនៃការខុសប្លែកគ្នា ចំពោះសមត្ថភាពពិនិត្យសង្កេត របស់បុគ្គល

ម្នាក់ៗ។

សមត្ថភាពនៃការពិនិត្យសង្កេត គឺជាសតិដែលមនុស្សយើងក្រឡេកទៅឃើញយ៉ាងរហ័ស និង យ៉ាងច្បាស់លាស់លើរាល់ចំណុចសំខាន់ៗនិងដោយឡែករបស់វត្ថុ និងបាតុភូតទាំងឡាយ ទោះណាជាចំណុចទាំងនោះវាពិបាកនឹងក្រឡេកមើលឃើញ ឬក៏វាលេចធ្លោឡើងក្នុងលក្ខណៈដែលមិនសំខាន់ចំពោះយើងក៏ដោយ។

សតិនេះត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាល ក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងតាមរយៈសកម្មភាពអប់រំ និងការហ្វឹកហាត់។

ដើម្បីពិនិត្យសង្កេតមើលវត្ថុ ឬ បាតុភូតណាមួយឱ្យបានច្បាស់លាស់ គេគប្បីយកចិត្តទុកដាក់ប្រយ័ត្នប្រយែងទៅនឹងលក្ខខណ្ឌ័ទាំងឡាយដូចតទៅៈ

១. កំណត់ឲ្យបានច្បាស់លាស់នូវអត្ថន័យ (Signification) គោលបំណង (But) តម្រូវការនៃការពិនិត្យសង្កេត (Besion de l'observation) រួចយោងទៅលើលក្ខណៈអស់ទាំងនេះគប្បីឱ្យនិយមន័យទៅលើឥរិយាបថ (Attitude) និងភារកិច្ចនៃការពិនិត្យសង្កេតផង។

២. មុននឹងពិនិត្យសង្កេត គប្បីត្រៀមលក្ខណៈឲ្យបានច្បាស់លាស់ ដូចជាទិសដៅនៃការយល់ដឹង និងមធ្យោបាយពិនិត្យសង្កេត។

៣. ចាប់ផ្តើមពិនិត្យសង្កេតទៅតាមគម្រោងដែលរៀបចំរួចជាស្រេច និងតាមលក្ខណៈប្រព័ន្ធកម្មផង។

៤. នៅពេលពិនិត្យសង្កេត គេគប្បីប្រើប្រាស់ ឲ្យបានយ៉ាងសកម្ម ខាងមធ្យោបាយភាសា។

៥. ចំពោះកុមារ គេគប្បីបង្កើតឲ្យមាននូវលក្ខខណ្ឌងាយស្រួលដល់គេ សំដៅឲ្យគេប្រមូលផ្តុំសរីរាង្គ ឥន្ទ្រីយ៍ជាច្រើនក្នុងការពិនិត្យសង្កេត។

៦. កត់ត្រាលទ្ធផលនៃការពិនិត្យសង្កេតរួចទាញចេញជាសេចក្តីសន្និដ្ឋានផង។

៧. យកលទ្ធផលនៃការសង្កេតទៅប្រើប្រាស់ឲ្យបានសកម្ម។

ក្រៅពីលក្ខខ័ណ្ឌដូចបានលើកឡើងមកនេះ គេគប្បីកត់សម្គាល់ឱ្យបានល្អិតល្អន់នូវភាពខុសប្លែកគ្នារវាងបុគ្គលទាំងឡាយនៅលើផែនការនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍។មាន

ប្រត្យក្សារម្មណ៍ និងការពិនិត្យសង្កេតបួនប្រភេទដូចតទៅ៖

- ប្រភេទនៃការពិនិត្យសង្កេតដោយប្រើសំយោគវិធី(Type d'observation synthetique)
- ប្រភេទនៃការពិនិត្យសង្កេត ដោយប្រើការវិភាគ (Type d'observation analytique)
- ប្រភេទនៃការពិនិត្យសង្កេត ដោយធ្វើសំយោគផង វិភាគផង (Type d'observation analytico – synthetique)
- ប្រភេទនៃការពិនិត្យសង្កេត តាមលក្ខណៈនៃចិត្តរំជួល (Type d'observation emotive)

៤.២.៤ ប្រត្យក្សារម្មណ៍ជាទង្វើញាណសក្តិ

ដោយដាច់ស្រឡះពីទស្សនៈជីវសាស្ត្រ ចិត្តវិទ្យាញាណសក្តិមានគោលបំណង ធ្វើឱ្យទ្រឹស្តីនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ មានសភាពថ្មីថ្មោង តាំងពីដើមទសវត្សឆ្នាំ ១៩៧០ ដោយស្នើឡើងនូវរបៀបធ្វើវិភាគ (Mode d'analyse) ដែលដាក់បញ្ចូលតាមរយៈទ្រឹស្តីក្នុងម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ និង ឧបករណ៍នៃទំនាក់ទំនង។ និន្នាការនៃចិត្តវិទ្យាពិសោធន៍នេះត្រូវបានគេបង្កើតឡើងដែលឈរលើមូលដ្ឋាននៃកម្រិតមួយដែលថា ប្រត្យក្សារម្មណ៍ជាទង្វើញាណសក្តិ។ ក្នុងន័យនេះគឺថា បាតុភូតដែលគេយល់ដឹងបានតាមរយៈទង្វើនេះ គឺជាលទ្ធផលនៃការទទួលពត៌មានជាអត្តនោម័ត (Traitement subjectif) ដែលដឹកនាំដោយកម្មវិធីមួយ ហើយគឺកម្មវិធីនេះឯងដែលតម្រង់ទិសឱ្យយុទ្ធសាស្ត្រនៃអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស។ ដូច្នេះពាក្យថា "ញាណសក្តិ (Cognition)" ក្តោបក្តាប់លំនាំទាំងអស់ហើយ តាមរយៈលំនាំទាំងនោះព័ត៌មានដែលសាមីជនបានទទួលនោះ ត្រូវបានប្រែក្លាយ តាក់តែង និង រក្សាទុកក្នុងលំនឹកសម្រាប់ឱ្យមនុស្សប្រើប្រាស់។ នេះជាគំនិតរបស់លោក Neisser ដែលបានស្រាវជ្រាវក្នុងឆ្នាំ ១៩៦៧។ ដោយគ្មានការទាមទារដើម្បីធ្វើ ឱ្យទ្រឹស្តីនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍នេះមានភាពថ្មីស្រឡាងដោយផ្អែកលើមួយស័ព្ទដើមនៃបញ្ហាដែលលើកឡើង នៅក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីប្រត្យក្សារម្មណ៍នេះ ចិត្តវិទ្យាញាណសក្តិបានផ្តល់ឱ្យឱ្យយ៉ាងពិតប្រាកដ នូវមាគាមួយដែលខិតចូលទៅជិតមុខងារ

ដែលគេអាចទាញបាននូវរូបមន្តរបស់សប្បតិកម្មថ្មី ដោយពឹងផ្អែកលើសំណង់ចិត្តវិទ្យា (Constructions Psychiques) ដែលបកស្រាយបំភ្លឺពីលក្ខណៈពិសេសរបស់សកម្មភាពញាណសក្តិក្នុងខ្លួនមនុស្សយើង។ សកម្មភាពនេះផ្សាភ្ជាប់ទៅនឹងទស្សនៈនៃការងារស្រាវជ្រាវពីមុនរបស់លោក D.A Broadhent ក្នុងឆ្នាំ ១៩៥៨ ស្តីអំពីទំនាក់ទំនងរវាងប្រត្យក្សារម្មណ៍ និង ឧបករណ៍ទំនាក់ទំនង ព្រមជាមួយនឹងការងាររបស់លោក Jean Piaget ផង។

៤.២.៥ ប្រត្យក្សារម្មណ៍ និង បញ្ញារបស់មនុស្ស

មាននៅសល់បញ្ហាជាច្រើនទៀតដែលត្រូវធ្វើឱ្យប្រត្យក្សារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនងរវាងសកម្មភាព ប្រត្យក្សារម្មណ៍ និងបញ្ហារបស់មនុស្សអភិវឌ្ឍន៍ឡើង។ ដោយមិនអាចជំរឿនបាន (Recenser) និងការងារដ៏ច្រើនបែបនេះដែលត្រូវសិក្សាស្រាវជ្រាវពីដំណើរការអភិវឌ្ឍរបស់ប្រភេទផ្សេងៗនៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ គេក៏បានកំណត់យកត្រឹមកិច្ចពិភាក្សាទៅលើនិក្ខេបទខ្លះជាមូលដ្ឋាន ជាពិសេសនិក្ខេបទដែលឡើងការពារដោយលោក Jean Piaget ហើយត្រូវបានគេបោះពុម្ពផ្សាយ យ៉ាងទូលំទូលាយ។ ក្នុងនិក្ខេបបទ លោក Piaget បានសរសេរថា "ប្រត្យក្សារម្មណ៍គឺជាចំណេះដឹងដែលយើងទទួលបានពីវត្ថុ ឬបាតុភូត និងចលនារបស់វាតាមរយៈការប៉ះពាល់វាដោយផ្ទាល់ ឬក៏ជួបប្រទះជាប្រចាំក្នុងជីវភាពរស់នៅ។ ចំណែកឯបញ្ហាគឺជាចំណេះដឹងដែលស្ថិតនៅក្នុងខួក្បាលយើង ដែលធ្វើឱ្យមានការបទបែននិង ចម្ងាយក្នុងលំហ ធ្វើអន្តរាគមន៍និង កើនឡើង រវាងមនុស្ស និងវត្ថុ"។ និយមន័យនេះ មានពាក់ពន្ធ័បន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះទៅនឹងការស្រាវជ្រាវរបស់លោក Sherrington ។ ចំពោះលោក Piaget គឺជាការត្រឹមត្រូវហើយដែលថា ប្រត្យក្សារម្មណ៍ និង បញ្ហាផ្សាភ្ជាប់គ្នានោះ ពីព្រោះគេមានករណីពីរនៅក្នុងលំនាំដែលកើតចេញពីការធ្វើឱ្យមានលំនឹងនៅទីបញ្ចប់ (Equilibration terminale) គឺការរៀបចំឱ្យមានរចនាសម្ព័ននឹងននៅក្នុងវិស័យប្រត្យក្សារម្មណ៍ និង ការរៀបចំឱ្យបានដំណើរការដ៏នឹងនរនៅក្នុងវិស័យបញ្ញា។ ទ្រឹស្តីដែលឡើងការពារដោយលោក Piaget បើកទូលាយឱ្យការពិនិត្យអង្កេត ទៅលើទ្រឹស្តីប្រត្យក្សារម្មណ៍។ ទ្រឹស្តីរបស់លោក Piaget នេះទទួលស្គាល់លក្ខណៈជីវសាស្រ្តទី១ របស់ទម្រង់ ប៉ុន្តែប្រានចោលនូវគំនិតនៃបម្រែបម្រួលទៅតាមច្បាប់រៀបចំនៅពេលដែលសតិអារម្មណ៍ចេះតែអភិវឌ្ឍឡើង។

គោលការណ៍ផ្សេងៗគ្នាដែលលោក Piaget បានលើកឡើងមានលក្ខណៈដូចតទៅៈ

- រចនាសម្ពន្ធ័នៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ត្រូវបានបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ទៅលើភាពទាំងស្រុង តាមរយៈផលនៃបន្លាស់ប្តូរផ្ទៃក្នុងតាមផ្នែករបស់វា។ រចនាសម្ព័ន្ធនៃដំណើរការរបស់បញ្ញាមិនប្រែប្រួលឡើយ ទោះជាមានបន្លាស់ប្តូរផ្ទៃក្នុងយ៉ាងណាក៏ដោយ។ នេះក៏ដោយសាតែអន្តរាគមន៍នៃការទូទាត់តាមផ្លូវបញ្ញា ហើយក៏គឺជាភាពអាចត្រឡប់ប្រែប្រួលបានរបស់បញ្ញាដែរ។
- នៅក្នុងសកម្មភាពរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ លើរាល់ការបម្រែបម្រួលទិសមិនមានលក្ខណៈដូចគ្នាទេ ហើយការខុសប្លែកគ្នានេះត្រូវបាកែតម្រូវវិញតាមរយៈវិមជ្ឈការ (Decentration) ។ សកម្មភាពនៃបញ្ញាចាប់ផ្តើមកើតមានផងដែរតាមរយៈវិមជ្ឈការ ក៏ប៉ុន្តែវិមជ្ឈការនេះនៅទៅបញ្ចប់ បានឈានដល់វត្ថុវិស័យភាព (Objectivities) តាមរយៈមាគាទាំងឡាយ ដែលជាសរសៃប្រសាទដ៏ទន់ធ្នារ ហើយមានចំនួនដ៏ច្រើនអនេក។
- នៅក្នុងប្រត្យក្សារម្មណ៍ វិជ្ឈការបង្កឱ្យមានភាពខូចទ្រង់ទ្រាយ ពីព្រោះវិមជ្ឈកាលនេះកើតមានឡើង នៅក្នុងចំនួនដែលកម្រិតច្បាស់សំដៅកំណត់បានការធ្វើវិមជ្ឈការទាំងស្រុងលើវត្ថុវិសយ័ភាព។ ដូច្នេះរចនាសម្ព័ន្ធរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍ស្ថិតនៅក្នុងភាពមិនទាន់ប្រាកដច្បាស់លាស់នៅឡើយ។ ភាពប្រែត្រឡប់បានដែលមានលក្ខណៈជាប់ៗគ្នា គឺផ្ទុយគ្នាស្រឡះទៅនឹងភាពដែលអាចប្រែត្រឡប់បាន (Reversibilite) របស់វិមជ្ឈការដ៏ពេញលេញ (Decentration compete) របស់ទង្វើនៃបញ្ញាActe de l′ intelligence) ។ ទង្វើនិងភាពខុសប្លែកគ្នានេះលោក J piaget បានបង្ហាញឱ្យដឹងនូវចរិតជាច្រើនដែលមើលទៅហាក់ដូចជា ប្រត្យក្សារម្មណ៍ និងបញ្ញនេះស្ថិតនៅរួមគ្នា។ ដោយឡែកគាត់បានវាយតម្លៃថា លំនាំនៃនិយតកម្មដែលបកស្រាយបំភ្លឺតាមរយៈបទអន្តរាគមន៍ របស់វិមជ្ឈកាលដ៏ត្រឹមត្រូវនោះលេចធ្លោឡើងស្រាប់ហើយនៅក្នុងទង្វើនៃបញ្ញាពីព្រោះវារួមចំណែកដល់ការកាត់បន្ថយលក្ខណៈ ប្រហាក់ប្រហែលរបស់ប្រត្យក្សារម្មណ៍។កស្តុតាងផ្សេងៗទៀតជាច្រើនដែលបានលើកឡើង ជាពិសេស

ពីការសិក្សាស្រាវជ្រាវកបម្រែបម្រួលរបស់មាយាការ (Variations des illusions) ។ទៅតាមមុខងារ នៃវ័យរបស់មនុស្សត្រូវបានគេលើកមកជជែកការពារនៅក្នុងអត្ថន័យដូចគ្នា។ គេអាចអះអាងបាន ទៅលើការប្រមើមើលរបស់លោក Piaget ថាការពិនិត្យសង្កេតបែបនេះបានគូសបញ្ជាក់ពីសកម្មភាពប្រត្យក្សារម្មណ៍ (Activities cogni tive) របស់បុគ្គលម្នាក់ដែលកើតឡើងផ្ទុយគ្នា និងបុគ្គលម្នាក់ទៀតដែលស្ថិតនៅក្រោមទិដ្ឋភាពតែមួយដូចគ្នា។ នេះមិនមែនជាគុណបំណាច់ដ៏តូចតាចស្ដួចស្ដើងទេ ការវិភាគរបស់លោក Piaget បានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ការសិក្សាអំពីរដើមកំណើតនៃចលនារបស់សតិអារម្មណ៍ (Operations mentales) ពឹងផ្អែជាចាំបាច់ទៅលើកាខិតចូលឱ្យជិតតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ ចំពោះទង្វើប្រត្យក្សារម្មណ៍ (Actes percetifs) ។

៤.៣ បម្រុងប្រយ័ត្ន

ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ គេតែងតែជួបប្រទះជានិច្ចនឹងករណីដែលមនុស្សត្រូវការស្ដាប់ សម្លឹងមើល ឬអនុវត្ត ការងារណាមួយយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់រហូតស្ទើរតែមិនដឹងអ្វីៗដែលប្រព្រឹត្តនៅជុំវិញគេផង ។ ការប្រមូលផ្ដុំគំនិតបែប នេះគឺ **បម្រុងប្រយ័ត្ន** ។

និយមន័យ

បម្រុងប្រយ័ត្នជាសភាពចិត្តមួយ ដែលតាមជាប់នឹងលំនាំចិត្ត ហើយមាននាទីប្រមូលលំនាំចិត្តនោះបាញ់ឆ្ពោះទៅរកទិសដៅណាមួយជាក់លាក់ ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងវត្ថុនោះឱ្យបានច្បាស់លាស់ ។

បម្រុងប្រយ័ត្ន គឺជាសភាពចិត្ត ដែលបង្ហាញសកម្មភាពជុំវិញចិត្តរបស់មនុស្ស ក្នុងរយៈពេលមួយច្បាស់លាស់ចំពោះវត្ថុមួយ ឬបាតុភូតមួយ ឬសកម្មភាពមួយ ។ បម្រុងប្រយ័ត្នអាស្រ័យទៅតាមជម្រើស (អ្វីដែលមិនមែនជាគោលដៅបម្រុងប្រយ័ត្ន ចំណាប់អារម្មណ៍មានតិចតួច ឬក៏គ្មានចំណាប់អារម្មណ៍ទាល់តែសោះ) លក្ខណៈបុគ្គល(កកើតឡើងដោយភាពខុសគ្នាតាមបុគ្គលនីមួយៗ) ស្ថានភាព(បុគ្គលនីមួយៗមានបម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងស្ថានភាពផ្សេងគ្នា) អាស្រ័យទៅនឹងឱកាសនៃការអប់រំ និងការហ្វឹកហ្វឺន ។

បម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការស្ដាប់ (ស្ដាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់)

ឧទាហរណ៍ ៖ បម្រុងប្រយ័ត្ន របស់សិស្សក្នុងពេលសិក្សា ស្តាប់ការពន្យល់មេរៀនរបស់គ្រូ ។
បម្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើល (មើលដោយយកចិត្តទុកដាក់)

ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សទាំងអស់កំពុងស្តាប់គ្រូពន្យល់មេរៀនដោយយកចិត្តទុកដាក់ បានន័យថាសិស្សប្រើភ្នែកសម្លឹងមើលក្តារខៀន និងកាយវិការរបស់គ្រូ ត្រចៀកផ្ទៀងស្តាប់ការពន្យល់ ហើយដៃកត់ត្រាអត្ថន័យសំខាន់ៗ។ សកម្មភាពទាំងនេះកំពុងតាមជាប់នឹងសកម្មភាពចិត្តមួយគឺបម្រុងប្រយ័ត្ន ។

គេអាចនិយាយបានថា បម្រុងប្រយ័ត្នជាសភាពចិត្ត ដែលតាមជាប់ជាមួយនឹងលំនាំពុទ្ធិប៉ុណ្ណោះ ។

នៅក្នុងពិភពយើងនេះ អ្វីៗមានច្រើនណាស់ហើយប្លែកៗទៀតផង យើងមិនអាចស្គាល់វត្ថុទាំងនោះក្នុងពេលជាមួយគ្នាតែម្តងបានទេ។ បម្រុងប្រយ័ត្នអាចជួយឱ្យយើងផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើវត្ថុណាមួយតាមការជ្រើសរើសដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំង ឬស្គាល់វត្ថុនោះឱ្យបានច្បាស់លាស់។

• បម្រុងប្រយ័ត្នបានកើតក្នុងពលកម្មបញ្ញា និងពលកម្មកម្លាំងកាយ

យើងជាគ្រូបង្រៀនត្រូវផ្តល់ទម្លាប់ និងអប់រំយុវសិស្សឱ្យមានបម្រុងប្រយ័ត្នលើការសិក្សាក្នុងថ្នាក់ ក្នុងបន្ទប់ពិសោធន៍ ចេះតាមដានការបកស្រាយពន្យល់មេរៀនរបស់គ្រូក្នុងពេលបង្រៀន និងក្នុងពេលធ្វើកិច្ចការដែលគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើនៅក្នុងថ្នាក់ ឬនៅផ្ទះ ។

សរុបមក បម្រុងប្រយ័ត្នជាប្រភពនៃការផ្តោតស្មារតី និងការទទួលខុសត្រូវលើអ្វីដែលល្អ និងមានប្រយោជន៍ដល់ជីវភាពរស់នៅ និងក្នុងការងារសង្គម ។

បំណកស្រាយពន្យល់តាមបែបសរីរសាស្ត្រ

តាមសរីរវិទ្យា គេពន្យល់បម្រុងប្រយ័ត្នតាមសភាពចិត្តនេះដូចតទៅ ៖

ក- កាលណារំញោចមួយកើតមានឡើង ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទទាំងមូលធ្វើប្រតិកម្មទៅរកទិសនៃរំញោចតាមទ្រឹស្តីរ៉េផ្លិចតម្រង់ទិសរបស់លោក ប៉ាវឡូវ ដែលមានលក្ខណៈដូចតទៅ ៖

- រ៉េផ្លិចកើតឡើងឯងៗ មិនថាមនុស្ស ឬសត្វ
- រ៉េផ្លិចនេះកើតមានជានិច្ច ឱ្យតែរំញោចនោះមានលក្ខណៈថ្មីប្លែកពីធម្មជាតិ ។

- រ៉េផ្លិចនេះបាត់បង់ទៅវិញ កាលណារំញោចមានលក្ខណៈច្រំដែល នេះជា រ៉េផ្លិចគ្មានលក្ខខណ្ឌ ។
- រ៉េផ្លិចគ្មានលក្ខខណ្ឌនេះមានប្រភេទពិសេសមួយដែលរួមមាន ៖
  - ការតម្រង់ទិសសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍ទៅរកវត្ថុភ្ញោចដែលស្ថិតនៅក្រោមការបញ្ជា របស់មជ្ឈមណ្ឌលសរសៃប្រសាទ ។
  - ការត្រៀមរបស់សព៌ាង្គកាយ ដើម្បីធ្វើប្រតិកម្មនឹងរំញោច ។

ខ- សភាពនៃបម្រុងប្រយ័ត្នសម្ដែងចេញនូវឥរិយាបថមួយចំនួន ៖

- ការសម្លឹងអ្វីមួយដោយដក់ចិត្តសឹងតែមិនពព្រិចភ្នែក ហៅថាបម្រុងប្រយ័ត្ននៃ ចក្ខុវិញ្ញាណ
- ការសម្លឹងទៅឆ្ងាយដោយជ្រួញចិញ្ចើមហៅថាបម្រុងប្រយ័ត្នឆ្ពោះទៅរកពិភពខាងក្រៅ
- ការស្ដាប់ដោយចំហមាត់ហៅថាបម្រុងប្រយ័ត្ននៅក្នុងប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃសោតវិញ្ញាណ

ជួនកាលបម្រុងប្រយ័ត្ន ប្រព្រឹត្តទៅរួមជាមួយនឹងកាយវិការ ដែលសម្របសម្រួលតាម ចលនានៃ វត្ថុ ។ **ឧទាហរណ៍ ៖** កុមារធ្វើចលនាមាត់ បបូរមាត់ និងដងខ្លួន កាលណាគេគូររូប ភាពអ្វីមួយ។

ចំណែកថ្នាក់របស់បម្រុងប្រយ័ត្ន

គេចែកបម្រុងប្រយ័ត្នជាពីរប្រភេទគឺ បម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកជាមុន និងបម្រុង ប្រយ័ត្នគ្រោងទុកជាមុន។

✓ **បម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកជាមុន** (បម្រុងប្រយ័ត្នធម្មជាតិ ឬ បម្រុងប្រយ័ត្នអធន្ទៈ)

បម្រុងប្រយ័ត្ន មិនគ្រោងទុកជាមុនលេចឡើងកាលណាមានវត្ថុភ្ញោចថ្មីកើតមាន ចំពោះបុគ្គល ។

ឧទាហរណ៍៖ ពេលកំពុងស្ដាប់គ្រូពន្យល់ ស្រាប់តែមានយន្តហោះមួយហោះយ៉ាង ទាបពីលើអគារសិក្សា វត្ថុភ្ញោចថ្មីនេះធ្វើឱ្យសិស្សទាំងអស់បែរបម្រុងប្រយ័ត្នទៅរកសំឡេងថ្មី នេះ(យន្តហោះ) ជាមិនខានគឺបម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកមុន ។

បម្រុងប្រយ័ត្ននេះ មិនបញ្ជាដោយមនសិការឡើយហើយក៏មិនផ្អែកទៅលើមធ្យោបាយ

ពិសេសណាមួយដែរ។ បម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកមុន កើតមានអាស្រ័យដោយចរិតលក្ខណៈនៃវត្ថុ ឬបាតុភូតដូចជា កម្លាំងនៃរំញោច ភាពផ្ទុយគ្នារវាងវត្ថុភ្ញោចនឹងមជ្ឈដ្ឋាន និងទំនាក់ទំនងរវាងវត្ថុ ឬបាតុភូតនឹងទំនោររបស់បុគ្គល (តម្រូវការ ចំណូលចិត្ត) ។

ឧទាហរណ៍៖ យើងកំពុងអង្គុយញ៉ាំបាយក្នុងអាហារដ្ឋានមួយ ស្រាប់តែឮសូរកែវធ្លាក់ ។ ពេលនោះយើងបែរ បម្រុងប្រយ័ត្នទៅរកសំឡេងថ្មីដោយរិះគិត (នេះគឺបម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកមុន ដែលកើតមានពីកម្លាំងរំញោចសំឡេងកែវធ្លាក់) រកប្រភពដែលនាំឱ្យធ្លាក់កែវបែក ។

ទំនាក់ទំនងរវាងវត្ថុភ្ញោច នឹងទំនោររបស់បុគ្គល (តម្រូវការ ចំណូលចិត្ត) ។

ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សដែលមានចំណូលចិត្តខាងគណិតវិទ្យា ពេលចូលទៅបណ្ណាគារ ភ្នែកគេរំពៃរកតែសៀវភៅគណិតវិទ្យា ។

ដូចនេះ បម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកមុន កើតមានដោយគ្មានបំណងគិតទុកមុន និងគ្មានការប្រឹងប្រែងពីផ្លូវកាយ ក៏ដូចជាផ្លូវចិត្តដែរ ។ ប៉ុន្តែបម្រុងប្រយ័ត្ននេះមានរយៈពេលខ្លី ។

✓ **បម្រុងប្រយ័ត្នគ្រោងទុកមុន**(បម្រុងប្រយ័ត្នឆន្ទៈ)

បម្រុងប្រយ័ត្នគ្រោងទុកមុន គឺជាប្រភេទបម្រុងប្រយ័ត្នដែលបញ្ជាដោយមនសិការ និងប្រព្រឹត្តទៅតាមផែនការមួយកំណត់ និងផ្អែកលើមធ្យោបាយជាក់លាក់ ។

បម្រុងប្រយ័ត្ននេះត្រូវបានកើតឡើងក្នុងការបង្រៀន ការរៀន ការធ្វើពលកម្ម និងល្បែង។ ចរិតលក្ខណៈផ្លូវចិត្តនៃបម្រុងប្រយ័ត្នគ្រោងទុកមុន តម្រូវឱ្យប្រធានមានការប្រឹងប្រែងប្រកបដោយឆន្ទៈ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ដើម្បីបង្រៀនសិស្ស គ្រូត្រូវប្រឹងយកចិត្តទុកដាក់រៀបចំមេរៀន និងពន្យល់សិស្ស (នេះគឺបម្រុងប្រយ័ត្នគ្រោងទុកមុន) ។

ឧទាហរណ៍ ៖ កីឡាករកំពុងបណ្ដើរបាល់សំដៅទៅបញ្ចូលទី ទស្សនិកជនរាប់ពាន់នាក់នាំគ្នាផ្ដោតបម្រុងប្រយ័ត្នទៅលើបាល់នោះយ៉ាងខ្លាំង(ល្បែង) ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ថ្ងៃស្អែកត្រូវប្រឡង យប់នេះសិស្សខំទន្ទេញមេរៀនដោយយកចិត្តទុកដាក់(ការរៀន) ។

ក្នុងការបង្រៀន គ្រូមាននាទី នឹងប្តូរបម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកមុន ឱ្យទៅជាបម្រុងប្រយ័ត្នគ្រោងទុកមុន ដើម្បីឱ្យការសិក្សារបស់សិស្សទទួលលទ្ធផលល្អ និងបន្ថយភាពហត់នឿយក្នុងការសិក្សាថែម ទៀត ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ក្នុងមេរៀនជីវវិទ្យាមួយ គ្រូយកសត្វព្រាបចូលទៅក្នុងថ្នាក់។ លក្ខណៈទាំងមូលរបស់សត្វព្រាបអាចទាញបម្រុងប្រយ័ត្នសិស្ស (បម្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រោងទុកមុន)។ ប៉ុន្តែ បើគ្រូចេះចោទសួរជាសំណួរថា តើចំពុះវាដូចម្តេច? ពេលនោះសិស្សចាប់ផ្តោតបម្រុងប្រយ័ត្នទៅលើចំពុះព្រាបដោយយកចិត្តទុកដាក់ (បម្រុងប្រយ័ត្នគ្រោងទុកមុន) ។

លក្ខណៈជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃបម្រុងប្រយ័ត្ន (Propriétés fondamentales de l'attention)

បម្រុងប្រយ័ត្នឆន្ទៈ និងបម្រុងប្រយ័ត្នអឆន្ទៈ មានលក្ខណៈពិសេសមួយចំនួន ដែលអាចឱ្យគេញែកដាច់ពីគ្នាបានយ៉ាងងាយ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដើម្បីស្គាល់ច្បាស់អំពីលក្ខណៈពិសេសទាំងនេះ ពីព្រោះសកម្មភាពនីមួយៗរបស់មនុស្សយើងទាមទារនូវប្រភេទនៃបម្រុងប្រយ័ត្នដ៏សមស្រប ហើយបុគ្គលម្នាក់ៗ មានលក្ខណៈពិសេសផ្សេងៗគ្នា ខាងបម្រុងប្រយ័ត្ននេះ ។

- ✓ **ការផ្តោតស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន** (La concentration de l'attention)

ការផ្តោតស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ននេះ គឺជាការប្រើប្រាស់ចំណាំងទៅលើមជ្ឈដ្ឋាន ឬបញ្ហាអ្វីមួយដែលមានព្រំដែនកំណត់
ច្បាស់លាស់ ។ ដរាបណាដែលមានការផ្តោតស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នកាន់តែខ្លាំង ដរាបនោះការឆ្លុះបញ្ចាំងបានទៅលើបញ្ហាអ្វីមួយក៏កាន់តែច្បាស់លាស់ឡើងដែរ។ ការផ្ចង់ស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ននេះត្រូវបានបកស្រាយពន្យល់ តាមរយៈការកើតឡើងនូវរំញោចយ៉ាងខ្លាំងត្រង់តំបន់ណាមួយនៃស្រោមខួរក្បាល រីឯមជ្ឈដ្ឋានដែលស្ថិតនៅក្បែរតំបន់នេះជាមជ្ឈដ្ឋានដែលកាត់បន្ថយរំញោចនោះ។

ឧទាហរណ៍៖ វិចិត្រករ រ៉ូ ដាំង ភ្លេចគិតដល់មិត្តភក្តិរបស់គាត់ ដែលនាំគ្នាទៅមើលរូបចម្លាក់ដែលគាត់កំពុងឆ្លាក់ ពីព្រោះគាត់កំពុងតែផ្ចង់ស្មារតីរបស់គាត់ ដើម្បីនឹងឆ្លាក់រូបសំណាកមួយដែលមិនទាន់បានល្អ ។

- ✓ **បំណែងចែកនៃបម្រុងប្រយ័ត្ន** (La répartition de l'attention)

ការបែងចែក នៃស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន កើតមានឡើងនៅពេលណាដែលមនុស្សប្រើសតិផ្ចង់បម្រុងប្រយ័ត្នទៅលើវត្ថុ ឬ សកម្មភាពជាច្រើនក្នុងពេលជាមួយគ្នា។

ឧទាហរណ៍ ៖ នៅពេលបកស្រាយពន្យល់មេរៀន គ្រូបង្រៀនត្រូវផ្តោតស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើខ្លឹមសារនៃមេរៀនផង ទៅលើអាកប្បកិរិយារបស់សមូហភាពសិស្សក្នុងថ្នាក់ផង និងប្រើប្រាស់សម្ភារឧបទេសផង ។

បទពិសោធន៍ បានបង្ហាញឱ្យដឹងថា បម្រុងប្រយ័ត្ន មិនបែងចែកផងទេនៅក្នុងអំពើដែលកើតឡើងបញ្ច្រាសគ្នា។ អំពើណាមួយ នៅក្នុងចំណោមអំពើទាំងនោះតែងតែមានឥទ្ធិពលខ្លាំងក្នុងការទាក់ទាញបម្រុងប្រយ័ត្ន រីឯអំពើផ្សេងទៀត មិនខ្លាំងក្លាត្រូវបានក្លាយទៅជាអំពើបន្ទាប់បន្សំ។ ដើម្បីនឹងសម្រួលដល់ការបែងចែកនៃបម្រុងប្រយ័ត្ន ដែលកើតឡើងទៅលើអំពើដ៏ច្រើននេះ គេត្រូវឱ្យអំពើខ្លះនៃអំពើទាំងអស់នោះ ក្លាយទៅជាមានភាពស្ទិទ្ធស្នាល និងមានលក្ខណៈស្វ័យប្រវត្តិ ដើម្បីងាយស្រួលដល់ការផ្តោតស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន ទៅលើអំពើទាំងឡាយ ដែលទើបនឹងកើតឡើងថ្មី ។

ឧទាហរណ៍៖ អ្នកវាយអង្គុលីលេខ ឬវាយកុំព្យូទ័រដោយគ្រាន់តែប្រើភ្នែកសម្លឹងមើលអត្ថបទដែលត្រូវវាយចម្លងប៉ុណ្ណោះ រីឯម្រាមដៃរបស់គេមានចលនារស់រវើក ក្នុងការវាយតួអក្សរទៅតាម លក្ខណៈស្វ័យប្រវត្តិ។

សិស្សដែលតាមដានស្តាប់គ្រូពន្យល់ផង និង ប្រើដៃកត់ត្រាខ្លឹមសារមេរៀនផង បានផ្តោតស្មារតីយ៉ាងខ្លាំងខាងការស្តាប់ចាប់បាន រីឯដៃសរសេរមានលក្ខណៈស្វ័យប្រវត្តិជាស្រេច ។

✓ **ទំហំនៃបម្រុងប្រយ័ត្ន** (Volume de l'attention)

នេះគឺជាចំនួននៃវត្ថុបំណង ដែលបម្រុងប្រយ័ត្នក្រសោបយកបានក្នុងពេលជាមួយគ្នា ហើយនិងកម្រិតឆ្លុះបញ្ចាំង
ដែលមានភាពស្មើគ្នាផង។ ទំហំនៃបម្រុងប្រយ័ត្នជាអនុគមន៍នៃចំនួនវត្ថុបំណងនោះ ។

លក្ខណៈនៃបម្រុងប្រយ័ត្នបែបនេះមានភាពចាំបាច់ណាស់សម្រាប់គ្រូបង្រៀន ពីព្រោះគាត់ត្រូវផ្តោតស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើហេតុផលជាច្រើនក្នុងពេលព្រមគ្នា កាលណាគាត់ត្រូវបកស្រាយពន្យល់ខ្លឹមសារនៃមេរៀនណាមួយ ។ គេអាចធ្វើទៅបានលុះត្រាតែគេមាន

បទពិសោធន៍ជាច្រើន ហើយគេធ្លាប់ស្គាល់វត្ថុបំណងទាំងនោះទៀតផង។

✓ **លំនឹងនៃបម្រុងប្រយ័ត្ន** (Stabilité de l'attention)

នោះគឺជាសតិដែលផ្ចង់ស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើវត្ថុណាមួយ ឬវត្ថុច្រើននៅក្នុងរយៈពេលមួយដ៏យូរបង្គួរដោយ
គ្មានគិតដល់ដំណើរប្រែប្រួលនៃវត្ថុបំណងផ្សេងទៀត ។

ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សបឋមសិក្សាអាចផ្ចង់ស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នស្តាប់គ្រូពន្យល់មេរៀនក្នុងរយៈពេលពី ១០ ទៅ ១៥ នាទី។ សិស្សអនុវិទ្យាល័យអាចផ្ចង់ស្មារតីបានពី ២០ទៅ២៥នាទី ។ សិស្សវិទ្យាល័យអាចផ្ចង់ស្មារតីបានពី ៤៥ ទៅ ៥០ នាទី ។

✓ **បន្លាស់ទីបម្រុងប្រយ័ត្ន** (Le déplacement de l'attention)

បន្លាស់ទីបម្រុងប្រយ័ត្ន គឺជាសតិដែលផ្ចង់ស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នទៅលើវត្ថុបំណងមួយ ហើយផ្លាស់វត្ថុបំណងនោះឱ្យទៅជាករណីនៃតម្រូវការថ្មីតាមវត្ថុបំណងមួយផ្សេងទៀត។ សតិនេះមិនអាចមានគ្រប់គ្នាទេ។ មានសិស្សខ្លះក្នុងករណីផ្លាស់ប្តូរការសិក្សាពីមុខវិជ្ជាមួយទៅមុខវិជ្ជាមួយទៀត ជួបការលំបាកយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការផ្លាស់ប្តូរបម្រុងប្រយ័ត្ន។ រីឯសិស្សខ្លះទៀតផ្តោតស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នយ៉ាងងាយបំផុតទៅលើការសិក្សាមុខវិជ្ជា ថ្មីតាំងពីនាទីដំបូងម្ល៉េះ ។

សភាពបែបនេះ មិនមែនផ្ទុយនឹងស្ថេរភាពនៃបម្រុងប្រយ័ត្នទេ ហើយវាក៏ខុសប្លែកផងដែរពីការបែងចែកនៃបម្រុងប្រយ័ត្ន ។ បម្រុងប្រយ័ត្នចាកចោលយ៉ាងងាយបំផុតពីវត្ថុបំណងចាស់ ដើម្បីផ្តោតមកលើវត្ថុបំណងថ្មីតាមកម្លាំងដដែល ។ សតិនេះមានភាពចាំបាច់ណាស់សម្រាប់សិស្សនៅក្នុងមេរៀនសង្កេត និងការធ្វើពិសោធន៍ ។

ការមិនធ្វេសប្រហែសជាលក្ខណៈមួយរបស់បុគ្គលិកលក្ខណៈ

ការមិនធ្វេសប្រហែសរបស់មនុស្សម្នាក់ចំពោះបញ្ហាមួយ គឺជាទិដ្ឋភាពមួយនៃបម្រុងប្រយ័ត្នដែលមានកម្រិតខ្ពស់ ហើយលក្ខណៈពិសេសនៃការមិនធ្វេសប្រហែសនេះ គឺជាទំនួលខុសត្រូវខ្ពស់ចំពោះមុខងារមួយជាក់លាក់ គឺជាជម្រៅសញ្ចេតនាចំពោះការងារទាំងឡាយ។ មូលដ្ឋាននៃការមិនធ្វេសប្រហែស គឺជាមប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោងទុកមុន។ ភាពផ្ទុយនៃការមិនធ្វេសប្រហែស គឺជាភាពព្រងើយកន្តើយ។ កាលណាគេព្រងើយកន្តើយ ចំពោះកិច្ចការ

នានា គឺមានន័យថា គេបានបាត់បង់នូវភាពប្រុងប្រយ័ត្ន ដែលបណ្តាលឱ្យគេមិនអាចធ្វើអ្វីបានជោគជ័យទាំងស្រុងនោះទេ។

គេចាត់ទុកការមិនធ្វេសប្រហែស គឺជាលក្ខណៈមួយរបស់បុគ្គលិកលក្ខណៈ ពីព្រោះការបណ្តុះទស្សនៈ ឧត្តមគតិ ជំនឿជាក់របស់មនុស្សម្នាក់ៗ សុទ្ធតែផ្អែកលើបម្រុងប្រយ័ត្នរបស់គេ ចំពោះអ្វីៗទាំងអស់នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅជានិច្ច ។

សន្និដ្ឋាន

ដើម្បីធ្វើឱ្យបម្រុងប្រយ័ត្នមានភាពប្រសើរចំពោះសិស្ស គ្រូត្រូវតែបង្ហាញនូវទិសដៅសកម្មភាពច្បាស់លាស់ ធ្វើការទាក់ទាញអារម្មណ៍ បង្កើនសកម្មភាពដល់សិស្សឱ្យបានច្រើន លៃលកឱ្យបានសមរម្យនូវពេលវេលាមិនត្រូវអូសបន្លាយការបង្រៀនហួសម៉ោងកំណត់ដែលនាំឱ្យសិស្សហត់នឿយធុញទ្រាន់ ហើយបាត់បម្រុងប្រយ័ត្ន ។ គ្រូត្រូវចេះប្រែប្រួលវិធី និងល្បិចបង្រៀនដើម្បីចៀសវាងភាពច្រំដែលនាំឱ្យសិស្សមានភាពសុាំ ហើយបាត់បម្រុងប្រយ័ត្នត្រូវចេះប្រើពាក្យសម្តី កុំប្រើសំឡេងដដែលៗ ដោយគ្មានការលើកដាក់ដែលនាំឱ្យសិស្សងងុយដេកត្រូវបង្រៀនដោយផ្តើមចេញពីអ្វីដែលងាយទៅពិបាកពីអ្វីដែលស្គាល់ទៅអ្វីដែលមិនស្គាល់ (ចំណេះដឹងដែលមានស្រាប់ទៅចំណេះដឹងថ្មី) ។

៤.៤ លំនឹក

យើងបានដឹងរួចមកហើយថា ចិត្តមនុស្សមានតួនាទីតម្រែតម្រង់ទង្វើ ឬសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ ភាពស្មុគស្មាញនៃអំពើរបស់មនុស្សនេះ កើតមានឡើងបន្តិចម្តងៗដោយសារតែការប្រមូលផ្តុំនៃបទពិសោធន៍របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។ បទពិសោធន៍នេះមិនអាចបណ្តុះបណ្តាលក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងម្នាក់ៗបានទេ ប្រសិនណាជារូបភាពនៃពិភពខាងក្រៅខ្លួន ដែលជិតជាប់នៅលើសំបកខួរក្បាល ត្រូវបានរលុបបាត់ទាំងស្រុង។ នៅក្នុងតថភាព រូបភាពទាំងនេះមានទំនាក់ទំនងនឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។ រូបភាពទាំងនេះត្រូវបានពង្រឹងពង្រីករក្សាទុក ហើយកើតឡើងសារជាថ្មី កាលណាជីវភាពរស់នៅ និងសកម្មភាពការងាររបស់បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវការវា។ លំនាំនៃការរក្សាទុកបទពិសោធន៍ និងការបញ្ចេញនូវបទពិសោធន៍

នោះឡើងវិញ ហៅថា លំនឹក។ ដោយសារលំនឹកនេះ ហើយទើបសកម្មភាពញាណសក្តិរបស់មនុស្សយើងឈានដល់កម្រិតថ្មីមួយ គឺឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រយោលទៅលើវត្ថុ និងបាតុភូត។

តើអ្វីទៅជាលំនឹក?

លំនឹក គឺជាលំនាំផ្លូវចិត្ត ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងបទពិសោធន៍របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ដោយស្ថិតនៅក្រោមរូបភាពនៃរូបតំណាង។

ដោយមានភាពស្រដៀងគ្នានឹងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ហើយនិងប្រត្យក្សារម្មណ៍ លំនឹកក៏គឺជាលំនាំផ្លូវចិត្តមួយផងដែរ។ ប៉ុន្តែលំនឹកឈានដល់កម្រិតមួយខ្ពស់ជាង បើធៀបទៅនឹងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ និង ប្រត្យក្សារម្មណ៍។ លំនឹក ឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវវត្ថុ និង បាតុភូត ដែលបានធ្វើអំពើមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើងពីមុន ដោយមិនបាច់ត្រូវការ អំពើរបស់វាក្នុងបច្ចុប្បន្នកាល។ ពិសេសណាស់ទៅទៀត លំនឹកឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវបទពិសោធន៍របស់មនុស្ស។ បទពិសោធន៍របស់មនុស្សអាចជាអ្វីមួយ ឬក៏ជារូបភាពជាក់ស្តែង (ឧទាហរណ៍៖ គេអាចចងចាំបាននូវទឹកមុខដ៏ស្រស់បស់របស់នរណាម្នាក់) ឬក៏ជាចិត្តរំភើប (ឧទាហរណ៍៖ គេអាចចងចាំបានថា គេធ្លាប់មានចិត្តរំភើប ពេលដែលដឹងថា គេប្រលងជាប់ហើយ) ឬក៏ជាវិញ្ញាណ (ឧទាហរណ៍៖ សាស្ត្រាចារ្យអាចចងចាំបានពីចិត្តរំភើបជាលើកដំបូងបង្អស់នៅពេលដែលគាត់បានបកស្រាយពន្យល់មេរៀនមួយដល់សមូហភាពសិស្ស) ឬក៏ជាការត្រិះរិះការគិត (ឧទាហរណ៍៖ បន្ទាប់ពី បានសិក្សាទស្សនៈនយោបាយរួចហើយ គេចងចាំបានជានិច្ចនូវទស្សនៈខុសឆ្គងទៅលើបញ្ហាបច្ចុប្បន្នភាពនយោបាយសព្វថ្ងៃនេះត្រង់ចំណុចណាមួយ) ឬក៏ជាអំពើ (ឧទាហរណ៍៖ គេចងចាំបានជានិច្ចនូវចលនានៃមេរៀនកាយសម្ព័ន្ធ។

ដោយហេតុថា ខ្លឹមសារនៃចំណាំងរបស់លំនឹកមានលក្ខណៈទូលំទូលាយបែបណានោះ ក្នុងបច្ចុប្បន្នកាលនេះគេយល់ឃើញថាលំនឹកមិនគ្រាន់តែកើតមាននៅត្រង់ចន្លោះព្រំដែននៃសកម្មភាពញាណសក្តិប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងជាផ្នែកមួយដែលបណ្តុះបណ្តាលបាននូវបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សទៀត ផង។ ចរិតលក្ខណៈខាងផ្លូវចិត្តនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឡើង ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃបទពិសោធន៍លើគ្រប់

ទិដ្ឋភាពទាំងអស់របស់បុគ្គលនោះ។ គឺបទពិសោធន៍នេះហើយ ដែលមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ត្រូវបញ្ចេញអោយឃើញតាមរយៈលំនឹក។

៤.៤.១ តួនាទីរបស់លំនឹក

លំនឹកដើរតួនាទីមួយយ៉ាងសំខាន់ណាស់ នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅរបស់មនុស្ស។ បើគ្មានលំនឹកនោះ មនុស្សយើងក៏គ្មានបទពិសោធន៍ដែរ។ ហើយបើគ្មានបទពិសោធន៍សោះនោះក៏គេមិនអាចធ្វើសកម្មភាពបានឡើយ។

លោក LM Setchénov បានមានប្រសាសន៍តាមរបៀបកំប្លែង ប៉ុន្តែជាសំដីដែលនិយាយយ៉ាងត្រឹមត្រូវថា បើមនុស្សយើងគ្មានលំនឹកទេនោះ ជានិច្ចជាកាលគេនឹងរស់នៅប្រៀបដូចទារក។

យើងនឹងជួបប្រទះនូវភាពកង្វល់ខុសពីប្រក្រតីចំពោះជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នកឯណាដែលបាត់បង់ ឬ ខូចបង់នូវលំនឹករបស់ខ្លួនដូចជា គេភ្លេចឈ្មោះ និង អាយុរបស់គេ។ គេលែងដឹងបានថា តើខ្លួនគេស្ថិតនៅទីណានោះ។ ទាំងនេះសអោយឃើញថា បើគ្មានបទពិសោធន៍ដែលគេអាចប្រមូលផ្តុំបាននោះទេ ជីវិតរបស់មនុស្សនឹងជួបសេចក្តីកង្វល់ជាមិនខាន ហើយមនុស្សនោះនឹងលែងមានបុគ្គលិកលក្ខណៈជាមនុស្សទៀតឡើយ។

ក្នុងឋានៈជាលក្ខខណ្ឌមួយក្នុងការប្រែក្លាយ ចំណេះដឹងឥន្ទ្រីយ៍អោយទៅជាចំណេះដឹងវិចារណ៍ ហើយជាផ្នែកមួយដែលស្ថិតនៅក្នុងសមាសភាពរបស់បុគ្គលិកលក្ខណៈ លំនឹកបានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ នៅក្នុងជីវិតផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ។ បណ្តុះបណ្តាលលំនឹកអោយដល់សិស្សានុសិស្ស ហើយនឹងហ្វឹកហ្វឺនសិស្សអោយមានលំនឹកដ៏ល្អ គឺជាភារកិច្ចមួយដ៏សំខាន់របស់គ្រូបង្រៀន។ ការហ្វឹកហ្វឺន និង ការអភិវឌ្ឍន៍នៃគំនិតច្នៃប្រឌិតចំពោះសិស្សានុសិស្សមិនអាចកាត់ផ្តាច់បានពីការហ្វឹកហ្វឺន និង ការអភិវឌ្ឍន៍នៃលំនឹកបានឡើយ។ ដោយហេតុថា គ្មានសកម្មភាពស្មារតីណាមួយដែលពឹងផ្អែកលើចំណេះដឹងជាក់ស្តែងបានឡើយ។ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ អាចក្លាយទៅជាបញ្ញវន្តទទួលការអប់រំដ៏ល្អប្រពៃបាន លុះត្រាតែគេអាចធ្វើអោយលំនឹករបស់គេទៅលើចំណេះដឹងរបស់មនុស្សជាតិ ដែលអ្នកប្រាជ្ញបានចងក្រងទុកសំបូរបែបឡើងក្នុងស្មារតីរបស់គេបាន។

៤.៤.២ ចំណែកថ្នាក់នៃលំនឹក

លំនឹកមានប្រភពចេញមកពីជីវភាពរស់នៅ និងសកម្មភាពច្រើនបែបយ៉ាងរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ ដូច្នេះ ហើយបានជាទម្រង់នៃការស្តែងចេញរបស់លំនឹកក៏ខុសប្លែកគ្នាដែរ។

៤.៤.២.១ លំនឹកដោយឡែក និង លំនឹករបស់បុគ្គល

លំនឹកដោយឡែក គឺជាលំនឹកដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងលំនាំនៃកំណកំណើត និង ការវិវត្តរបស់សត្វ និង រុក្ខជាតិ។ លំនឹកនេះត្រូវបានពង្រឹងពង្រីក នឹងផ្ទេរតាមរយៈតំណពូជមនុស្សពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយទៀត ហើយលំនឹកនេះមានដក់ជាប់នូវចរិតទូទៅគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់។ លំនឹកដោយឡែកស្តែងចេញអោយឃើញទៅតាមរូបភាពនៃសភាវគតិ និង រ៉េផ្លិចគ្មានលក្ខខណ្ឌ។ ចំនែកឯលំនឹករបស់បុគ្គលវិញ គឺជា លំនឹកដែលកើតមានឡើងនៅពេលដែលមានដំណើរអភិវឌ្ឍន៍នៃរាងកាយរបស់មនុស្ស។ លំនឹកនេះខុសប្លែកពីលំនឹកដោយឡែក ហើយវាខុសប្លែកគ្នាពីបុគ្គលម្នាក់ទៅបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ការរីកដុះដាលរបស់វា កើតមានឡើងនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅ និង តាមរយៈសកម្មភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។ លំនឹកបែបនេះក៏កើតមានដែរចំពោះសត្វ ហើយស្តែងអោយឃើញតាមរយៈនៃភាពប៉ិនប្រសប់ បទពិសោធន៍ និង រ៉េផ្លិចមានលក្ខខណ្ឌ។ ចំពោះមនុស្ស លំនឹករបស់បុគ្គល ស្តែងចេញអោយឃើញតាមរយៈភាពស៊ីជម្រៅផ្ទាល់ខ្លួនទៅលើបទពិសោធន៍ផ្សេងៗគ្នា។

៤.៤.២.២ លំនឹកចលករលំនឹកជាប់ជំពាក់ក្នុងចិត្តលំនឹករូបភាពនិងលំនឹកទៅលើវាចដ៏ត្រឹមត្រូវ

- **លំនឹកចលករ** ជាលំនឹកដែលឆ្លុះបញ្ជាំងចលនា និង ប្រព័ន្ធនៃចលនា។ អត្ថន័យដ៏ធំធេងនៃលំនឹកនេះ ស្ថិតនៅត្រង់វាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលទម្លាប់ផ្សេងៗក្នុងមុខវិជ្ជាជីវៈ និង ទម្លាប់ក្នុងការងារ។ ឧទាហរណ៍ៈ ភាពស្វ័យប្រវត្តិក្នុងការដើរ ភាពស្វ័យប្រវត្តិក្នុងសំណេរ ។ល។
- **លំនឹកជាប់ជំពាក់ចិត្ត** ជាលំនឹកដែលឆ្លុះបញ្ជាំងនូវវិញ្ញាសារគួរអោយរំភើបក្នុងខ្លួនមនុស្ស។

- **លំនឹករូបភាព** ជាលំនឹកដែលឆ្លុះបញ្ចាំងនូវរូបភាព និងរូបតំណាងដែលកើតឡើងតាមរយៈចក្ខុវិញ្ញាណ សោតវិញ្ញាណ ឃានវិញ្ញាណ ជីវ្ហាវិញ្ញាណ ចំពោះវត្ថុ និងបាតុភូត ដែលធ្វើអំពើពីមុនមកលើសរីរាង្គឥន្ទ្រីយ៍របស់យើង។
- **លំនឹកទៅលើវាចាដ៏សមហេតុផល** ជាលំនឹកដែលឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវឧត្តមគតិ ឬ ការគិតរបស់ មនុស្សយើង។ បើគ្មានភាសា គ្មានវាក្យស័ព្ទ នោះឧត្តមគតិ និង ការគិតរបស់មនុស្សមិនអាចមានអត្ថិភាពបាន ឡើយ ព្រោះដូច្នេះហើយបានជាគេហៅលំនឹកនេះថាជាលំនឹកទៅលើវាចាដ៏សមហេតុផល។

៤.៤.២.៣ លំនឹកអឆន្ទៈ និង លំនឹកឆន្ទៈ

- **លំនឹកអឆន្ទៈ** គឺជាប្រភេទនៃលំនឹកម្យ៉ាងដែលធ្វើអោយលំនឹកកម្ម ការចងចាំ នឹងការរំលឹកឡើងវិញទៅលើវត្ថុណាមួយ ដែលកើតមានឡើងដោយមិនតម្រង់មុខសញ្ញាទៅរកគោលដៅ ដែលបានកំណត់ទុកជាមុនឡើយ។
- **លំនឹកឆន្ទៈ** ចំណែកឯលំនឹកឆន្ទៈវិញ គឺជាលំនឹកផ្ទុយពីលំនឹកអឆន្ទៈ។ លំនឹកឆន្ទៈកើតមានឡើងដោយយោលទៅលើគោលដៅ ដែលបានកំណត់ទុកជាមុន។

ប្រភេទនៃលំនឹកអឆន្ទៈនិងលំនឹកឆន្ទៈទាំងពីរនេះគឺជាកម្រិតពីរដែលកើតមានជាបន្តបន្ទាប់គ្នាក្នុងការអភិវឌ្ឍរបស់លំនឹក។ លំនឹកទាំងពីរប្រភេទនេះបំពេញតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅ និង សកម្មភាពក្នុងការងាររបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។

៤.៤.៣ លំនឹកក្នុងរយៈពេលខ្លី និង លំនឹកក្នុងរយៈពេលវែង

ឯកសារណាមួយ ដែលត្រូវបានពង្រឹងពង្រីកនៅក្នុងលំនឹក តម្រូវអោយយើងចងចាំវាទៅតាមរបៀបមួយដ៏សមរម្យ។ ការចងចាំនេះទាមទារនូវរយៈពេលខ្លះដែលគេហៅថា រយៈពេលនៃការពង្រឹងពង្រីកផ្លាកស្នាម។ ប្រសិនណាជារយៈពេលនេះខ្លី ហើយជាផលវិបាកទៅវិញនោះ ផ្លាកស្នាមនៃព័ត៌មាននេះត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីផងដែរ នោះគេហៅថាលំនឹកក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី។ លំនឹកក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី ត្រូវបានគេយកមកប្រើប្រាស់នៅក្នុងករណី ដែលគេត្រូវធ្វើអោយបានសម្រេចនូវអំពើទាំងឡាយ ប្រមាណវិធីដ៏ឆាប់រហ័សដែលត្រូវការរយៈពេលខ្លី។ កាលណាអំពើ និង ប្រមាណវិធីទាំងនេះត្រូវបានគេអនុវត្តសម្រេចហើយ

លំនឹកនេះនឹងក្លាយទៅជាលំនឹកមិនចាំបាច់ទៅវិញ។ហេតុដូច្នេះហើយបានជាគេហៅលំនឹកនេះម្យ៉ាងទៀតថាជា លំនឹកនៃប្រមាណវិធី។ ប្រសិនណាជាពេលវេលា ពង្រឹងពង្រីកស្នាមគំនូសត្រូវការរយៈពេលយូរបន្ទាប់ពីមានប្រមាណវិធី និង ការអនុវត្តជាច្រើនដង ហើយផ្ទុយទៅវិញស្នាមគំនូសទាំងនោះត្រូវបានរក្សាទុកក្នុង រយៈពេលយូរ នោះគេនឹងមានលំនឹកក្នុងរយៈពេលវែង។

លំនឹកទាំងពីរប្រភេទនេះទទួលនូវតួនាទីដ៏សំខាន់នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅ និង ក្នុងសកម្មភាពរបស់ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ។ កម្រិតដ៏សំខាន់ចំពោះលំនឹកនីមួយៗ អាស្រ័យដោយភារកិច្ច និងតម្រូវការដាក់ស្តែងក្នុង សកម្មភាពនីមួយៗរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ។

៤.៤.៤. លំនឹករបស់ចក្ខុវិញ្ញាណ លំនឹករបស់សោតវិញ្ញាណ លំនឹកចលករ

ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃតួនាទីដ៏សំខាន់របស់សរីរាង្គវិភាគរបស់លំនឹកគេអាចបែងចែកជាៈលំនឹករបស់ចក្ខុវិញ្ញាណដែលមានភ្នែករបស់យើងសម្រាប់ទទួលបន្ទុកនូវតួនាទីដ៏សំខាន់ លំនឹករបស់សោតវិញ្ញាណ ដែលមានត្រចៀកជាអ្នកដើរតួដ៏សំខាន់ លំនឹកចលករដែលមានឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ចលករ ជាអ្នកបំពេញតួនាទីក្នុងករណីនេះ។ ក្នុងចំណោមមនុស្សយើងម្នាក់ៗតែងតែមានការលំអៀង ទៅលើលំនឹកណាមួយក្នុងចំណោមលំនឹកទាំងបីដូចបានរៀបរាប់មកនេះ។ នេះគឺជាចរិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗចំពោះលំនឹក។ នៅពេលហ្វឹកហ្វឺនលំនឹកយើងគប្បីយកចិត្តទុកដាក់អោយបានជិតដល់ចរិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។

៤.៤.៥ លំនាំរបស់លំនឹក

លំនឹករបស់មនុស្សយើងគឺជាសកម្មភាពមួយ ដែលមានលក្ខណៈសកម្មស្មុគស្មាញហើយដែលចែក ចេញជាលំនាំផ្សេងៗគ្នាដូចជាៈ **លំនឹកកម្ម ការរក្សាទុកព័ត៌មាន ការនឹកឃើញព័ត៌មានឡើងវិញ ការបង្កើត ព័ត៌មានឡើងវិញ។**

- **លំនាំរបស់លំនឹកកម្ម**

នេះគឺជាដំណាក់កាលទី១ របស់សកម្មភាពនៃការចាំទុកមិនអោយភ្លេចទៅតាម

លក្ខណៈជាក់ស្តែង។ លំនឹកកម្មគឺជាលំនាំនៃការបណ្តុះបណ្តាលព័ត៌មានក្នុងស្មារតី ដែលជាផលនៃចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើវត្ថុ ឬ បាតុភូត ដែលយើងអាចទទួលដឹងបាន (ពោលគឺដូចជាឯកសារដែលត្រូវចងចាំ) នៅលើសំបកខួរក្បាល។ លំនឹកកម្មជាលំនាំនៃការបង្កើតបាននូវទំនាក់ទំនងគ្នារវាងព័ត៌មានថ្មី និង ព័ត៌មានចាស់ ក៏ដូចជាលំនឹកកម្មរវាងផ្នែកជាសមាសភាពរបស់ព័ត៌មានថ្មីដែរ។

- **លំនាំនៃការរក្សាព័ត៌មានទុក**

ការរក្សាព័ត៌មានទុក គឺជាលំនាំនៃការពង្រឹងពង្រីកផ្លាកស្នាមព័ត៌មាន ដែលបានបណ្តុះបណ្តាលរួចមកហើយ នៅលើសំបកខួរក្បាលនៅពេលដែលមានលំនឹកកម្ម។ ការរក្សាព័ត៌មានទុកមានពីរប្រភេទគឺ ការរក្សាព័ត៌មានទុកតាមបែបអសកម្ម និង ការរក្សាព័ត៌មានទុកតាមបែបសកម្ម។ ការរក្សាព័ត៌មានទុកតាមបែបអសកម្ម គឺ ជាការរក្សាទុកដែលឈរលើមូលដ្ឋាននៃការថាឡើងវិញយ៉ាងសាមញ្ញ ហើយផ្ទួនៗដងតាមរយៈប្រត្យក្សារម្មណ៍នៃឯកសារ ចំណែកឯការរក្សាព័ត៌មានទុកតាមបែបសកម្មវិញ គឺជាការរក្សាទុកដែលធ្វើឡើងដោយមានការរំលឹកឡើងវិញទៅលើឯកសារ ដែលគេបានចងចាំរួចមកហើយ។ នៅក្នុងការសិក្សាគេហៅលំនឹកកម្មនេះថា ការសិក្សាសារឡើងវិញយ៉ាងសកម្ម និង ការថាឡើងវិញផ្ទួនៗយ៉ាងសកម្ម។

- **ការនឹកឃើញព័ត៌មានឡើងវិញ និង ការបង្កើតព័ត៌មានឡើងវិញ**

លទ្ធផលរបស់លំនាំនៃលំនឹកកម្ម និង ការរក្សាទុកព័ត៌មាន ត្រូវបានស្តែងចេញអោយឃើញនៅក្នុងលំនាំនៃការនឹកឃើញព័ត៌មានឡើងវិញ និង ការបង្កើតព័ត៌មានឡើងវិញ។

ការនឹកឃើញព័ត៌មានឡើងវិញគឺជាការរំលឹកឡើងវិញទៅលើវត្ថុណាមួយកាលណាគេមានអារម្មណ៍មួយទទួលដឹងទៅលើវត្ថុនោះសារជាថ្មី។ ការនឹកឃើញព័ត៌មានឡើងវិញប្រព្រឹត្តទៅបាន លុះណាតែវត្ថុដែលគេកំពុងតែមានអារម្មណ៍ទទួលដឹងទៅលើវា នោះស្រដៀងគ្នានឹងវត្ថុដែលគេមានអារម្មណ៍ទៅលើវាកាលពីពេលមុន។ កាលណាគេមានអារម្មណ៍សារជាថ្មី វត្ថុដែលគេធ្លាប់ឃើញវាពីមុននោះ ផុសចេញយ៉ាងទន់ហន់នូវឥន្ទ្រីយារម្មណ៍មួយដោយឡែកហើយយ៉ាងស្និទ្ធស្នាលផង។ នេះគឺជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ដែលជាមូលដ្ឋាននៃការនឹកឃើញ ព័ត៌មានឡើងវិញ។

ការបង្កើតព័ត៌មានឡើងវិញ ខុសប្លែកគ្នាពីការនឹកឃើញព័ត៌មានឡើងវិញនៅត្រង់ចំណុចដែលថាៈ រូបភាពដែលត្រូវបានរក្សាទុកពីមុនរួចមកហើយនៅក្នុងលំនឹកនោះ មានជីវិតរស់ឡើងវិញ ដោយម្ចាស់ខ្លួនមិនបាច់ទទួលដឹងអារម្មណ៍សារជាថ្មីទៅលើវត្ថុដែលផ្តល់រូបភាពនេះនៅក្នុងខួរក្បាលឡើយ។ ការនឹកឃើញព័ត៌មានឡើងវិញ និង ការបង្កើតព័ត៌មានឡើងវិញអាចមានលក្ខណៈជាឆន្ទៈ ឬ អឆន្ទៈ។

ការបង្កើតព័ត៌មានឡើងវិញដោយឆន្ទៈ ទាមទារនូវការខិតខំប្រឹងប្រែងខាងផ្នែកឆន្ទៈ ហើយដែលទាមទារនូវភាពជំនះបានទៅលើការលំបាក ហៅថា ការរំលឹកព័ត៌មានឡើងវិញ។ ការបង្កើតរូបភាព ឬ ព័ត៌មានចាស់ៗឡើងវិញ ដែលត្រូវស្ថិតនៅក្នុងលំហមួយ និង រយៈពេលមួយជាកំណត់នោះ គេហៅថា ការនឹកឃើញព័ត៌មាន ឬ រូបភាពឡើងវិញក្រោយពេលដែលភ្លេចវា។ នៅក្នុងការនឹកឃើញព័ត៌មាន ឬ រូបភាពឡើងវិញ ក្រោយពេលដែលភ្លេចវានោះមិនគ្រាន់តែធ្វើអោយយើងរំលឹកបានដោយខ្លួនយើងទៅលើព័ត៌មាន ឬ រូបភាពពីអតីតកាលប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងជួយយើងអោយកំណត់បានថែមទៀតទៅលើរូបភាពរបស់វានៅក្នុងរយៈពេលមួយជាកំណត់ ឬ ទីកន្លែងណាមួយជាក់ស្តែង។

៤.៥ ភាសា

ដោយសារការងារពលកម្ម ភាសាគឺជាលក្ខណៈពិសេសជាមូលដ្ឋានគ្រឹះមួយ ដែលញែកមនុស្សឲ្យដាច់ស្រឡះពីសត្វ។

ភាសាគឺជាសមិទ្ធិផលពុទ្ធិដ៏សំខាន់បំផុតរបស់មនុស្សជាតិ ។ បើគ្មានភាសា មនុស្ស និងអរិយធម៌របស់មនុស្ស គឺគ្រាន់តែជាស្រមោលតែប៉ុណ្ណោះ ។

ភាសា ជាការប្រាស្រ័យទាក់ទងនៃព័ត៌មានតាមរយៈនិម្មិតសញ្ញាដែលបានរៀបចំជាប្រព័ន្ធ និងមានក្បួនខ្នាតត្រឹមត្រូវ ។ (Robert S. Feldman 2002)

ភាសាគឺជាការប្រមូលផ្តុំនៃប្រព័ន្ធសញ្ញាទាំងឡាយ ដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សក្នុងសង្គម ។ ភាសាមានលក្ខណៈពិសេសដែលអាចញែកមនុស្ស និងសត្វឱ្យដាច់ពីគ្នា ។ (ចិត្តវិទ្យា នាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាល និងវិក្រឹតការ ២០២៣)

៤.៥.១ ភាសាជាតិ និងភាសាបុគ្គល

៤.៥.១.១ ភាសាជាតិ

ភាសារបស់ជាតិមួយជាប្រព័ន្ធនៃសញ្ញាដែលស្តែងចេញជាពាក្យ។ ជាតិនីមួយៗ ឬក្រុមជនជាតិនីមួយៗ មានភាសាកំណើតផ្ទាល់របស់ខ្លួន។

ឧទាហរណ៍: ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនិយាយភាសាខ្មែរ ប្រជាពលរដ្ឋបារាំងនិយាយភាសាបារាំង។

ភាសារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ គឺជាបាតុភូតបុគ្គល ហើយដែលបុគ្គលម្នាក់ៗប្រើប្រាស់នៅក្នុងទំនាក់ទំនង ជា មួយនឹងសមាជិកឯទៀតក្នុងសង្គម។ ភាសារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ គឺជាការប្រើប្រាស់ភាសាជាតិមួយសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។

ឧទាហរណ៍: ភាសាអ្នកស្រុកនៅខាងសៀមរាបខុសពីភាសាអ្នកស្រុកខាងតាកែវបន្តិចបន្តួច។ ភាសាអ្នកស្រុកនៅខាងអម្លាំង ព្រៃក្មេង ខុសពីភាសាអ្នកស្រុកនៅខាង បែកចាន ឬថ្នល់ទទឹង។ ដូច្នេះ យើងឃើញថាភាសា ជា៖

- មធ្យោបាយនៃចំណងទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គម។
- ឧបករណ៍នៃសកម្មភាពបញ្ញារបស់មនុស្ស។
- សកម្មភាពផ្លូវចិត្ត
- លំនាំមួយដែលផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងលំនាំនៃចំណេះដឹងជាពិសេសគឺការគិត។

ប្រជាជាតិនីមួយៗ ឬក៏ក្រុមជនជាតិភាគតិចនីមួយៗសុទ្ធតែមានភាសារបស់ខ្លួន ដែលរួមមានប្រព័ន្ធ សូរវិទ្យា គ្រឹះសន្ទានុក្រម វេយ្យាករណ៍ និង បែបបទផ្សេងទៀត ខាងវោហារសាស្ត្រ។ ភាសារបស់មនុស្សមាន ដំណើរវិវត្តទៅតាមពេលវេលា ព្រឹត្តិការណ៍សង្គម និងទស្សនៈរបស់ជាតិ។ ភាសាមួយបង្កើតបានជាបេតិកភណ្ឌ ផ្នែកស្មារតី សម្រាប់ប្រជាជាតិនីមួយៗ។ ភាសារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលនិងអភិវឌ្ឍឡើងទៅតាមការអភិវឌ្ឍផ្នែកសតិអារម្មណ៍ និងទទួលរងឥទ្ធិពលពីលក្ខណៈពិសេសខាងផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ចិត្តវិទ្យា សិក្សាអំពីភាសារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មិនមែនសិក្សាពីភាសារបស់ជាតិមួយឡើយ។

៤.៥.១.២ ភាសាបុគ្គល

ភាសាបុគ្គលជាលំនាំផ្លូវចិត្ត ដែលជួយមនុស្សឲ្យប្រែក្លាយបាននូវអ្វីៗ ដែលគេបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីពិភពខាងក្រៅខ្លួនគេ ឲ្យទៅជាសំភារៈតាមផ្លូវបំពង់សំឡេង ដោយធ្វើឲ្យវាមានមនសិការ និង អាចផ្ទេរវាទៅឲ្យអ្នកដទៃយល់ដឹងបាន។

៤.៥.១.២.១ ទម្រង់សកម្មភាពភាសារបស់បុគ្គល

តាមទស្សនៈចិត្តវិទ្យា គេសង្កេតឃើញភាសាមានទម្រង់ពីរយ៉ាង គឺភាសាក្នុង និង ភាសាក្រៅ។ ភាសាក្រៅ ចែកចេញជាភាសានិយាយ និង ភាសាសរសេរ។

❖ **ភាសាក្រៅ**

- **ភាសានិយាយ**

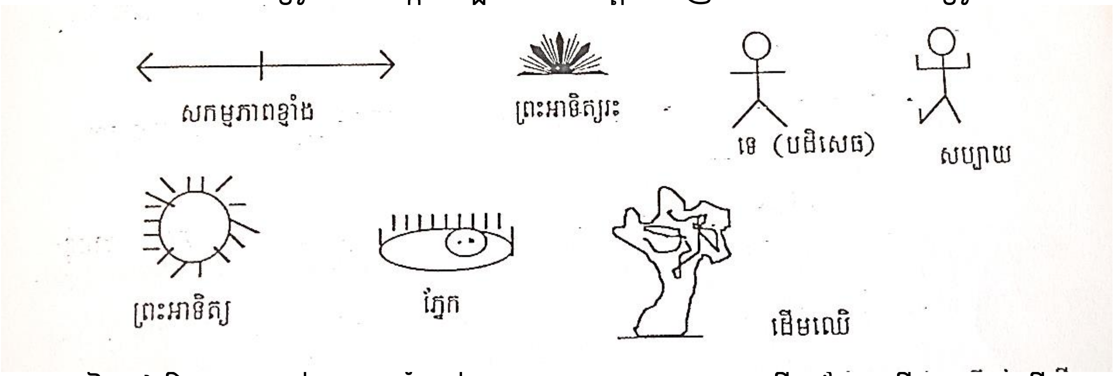
ភាសានិយាយ គឺជាទម្រង់ភាសាដែលកើតឡើងមុនគេបង្អស់។ ភាសានិយាយ និងភាសាសន្ទនាមានលក្ខណៈពិសេសដូចតទៅៈ

- ភាសានិយាយអាចត្រូវបំពេញឲ្យខ្លី ដោយសារតែមធ្យោបាយផ្សេងទៀត នៃការសំដែងចេញរបស់មនុស្សដូចជា កាយវិការ ទឹកមុខ ការធ្មេចភ្នែក សំណើច ... ។
- ភាសានិយាយច្រើនតែបង្កើតបានជាប្រតិកម្ម ដូចជាសំដីរបស់បុគ្គលម្នាក់ដែលនិយាយណែនាំ បុគ្គលម្នាក់ទៀត ដែលជាគូសន្ទនា។
- ភាសានិយាយប្រែប្រួលទៅតាមកាលៈទេសៈ ហើយផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងកម្មវត្ថុ ដែលគេលើកមក និយាយ ឬ សន្ទនា។
- ភាសាសន្ទនាជាភាសាដែលគេនិយាយចេញពីមាត់ ដោយមិនគ្រោងទុក។ ជាទូទៅភាសាសន្ទនាជារចនាសម្ព័ន្ធនៃភាសាមួយ ដែលមានលក្ខណៈរៀបចំមិនបានត្រឹមត្រូវទៅតាមឃ្លាប្រយោគ ហើយគេគ្រាន់តែប្រើឃ្លា ឬ ប្រយោគដ៏ងាយៗប៉ុណ្ណោះ។
- ភាសាឯកវាទ រីកចំរើនពីភាសាសន្ទនា។ ភាសាឯកវាទ កើតឡើងអាស្រ័យដោយមានតម្រូវការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន ឬ ដំណឹងផ្សេងៗដល់មហាជន។ ដោយសារតម្រូវការនៃទំនាក់ទំនង និង ព័ត៌មាន ចេះតែមានកម្រិតកើនឡើង ទម្រង់ផ្សេងៗ

នៃភាសាឯកវាទមានដំណើរការអភិវឌ្ឍយ៉ាងខ្លាំងនាបច្ចុប្បន្ននេះ ដូចជា ការនិទានរឿង ការធ្វើរបាយការណ៍ ការថ្លែងសន្ទរកថា ការធ្វើបឋកថា ការធ្វើសន្និសិទ ការពន្យល់មេរៀន។

- **ភាសាសរសេរ**

ភាសាសរសេរ ត្រូវបានបង្កើតឡើង ដោយផ្តើមចេញពីភាសានិយាយ តម្រូវការនៃការ



រយៈសៀវភៅសិក្សាសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយ។ តម្រូវការនេះហើយដែលធ្វើឲ្យលេចឡើងនូវអក្ខរវិធីរបស់ជនជាតិ អេហ្ស៊ីប ក្នុងសម័យបុរាណ ដែលប្រើសញ្ញាជាតំណាងឲ្យវត្ថុនានា ឬអត្ថន័យផ្សេងៗ ។ សំណេរនោះប្រើជារូបភាពនៃនិមិត្តសញ្ញាផ្សេងៗ ហើយត្រូវគេប្រើប្រាស់ក្នុងរយៈដ៏យូរក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ តាមលក្ខណៈពិបាកយល់ឲ្យបានត្រូវ។ ក្រោយមកសំណេរនោះ ត្រូវបានបកស្រាយពន្យល់ ឲ្យមានអំណានច្បាស់ក្នុងឆ្នាំ ១៨២២ ដោយអ្នកប្រាជ្ញ ខាងភាសាម្នាក់ដែលជាជនជាតិបារាំង ឈ្មោះលោក Champollion (1790 – 1832) ។

បន្ទាប់មកគេប្រើអក្សរគំនិត ដែលជាតំណាងឲ្យដោយត្រង់ៗតែម្តង ទៅលើគំនិតតាមរយៈសញ្ញា ដែលជាតំណាងឲ្យវត្ថុ។ នោះគឺជាករណីនៃតួអក្សរក្នុងភាសាចិន។ គេបានកំណត់សញ្ញា ឬ ឲ្យទៅជា សញ្ញាសរសេរ រួចមកទើបគេបង្កើតអក្សរឡើង។

<u>ឧទាហរណ៍</u>: មុនដំបូងបង្អស់ គេបង្កើតសញ្ញាតាមរយៈអក្សរគំនិត ដូចជា៖

នៅទីបំផុត ប្រព័ន្ធអក្ខរក្រមផ្សេងៗក៏ចាប់ផ្តើមកើតមានឡើង។ នោះគឺជាប្រព័ន្ធនៃសំណេរ ដែលពឹងផ្អែកលើអក្ខរក្រម។ អក្សរនីមួយៗមិនគ្រាន់តែតំណាងឲ្យគំនិតមួយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែម

ទាំងតំណាងឲ្យ សំឡេងមួយទៀតផង (ស្រះផ្សំ និង ព្យញ្ជនៈ)។ នេះគឺជាប្រព័ន្ធនៃកំណត់ត្រាសំឡេងតាមរយៈសទ្ទសាស្ត្រ។

ការបង្កើតសំណេរតាមលក្ខណៈអក្ខរក្រម បានបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលយ៉ាងខ្លាំងដល់ដំណើរអភិវឌ្ឍផ្នែកវប្បធម៌របស់មនុស្សជាតិ។ ភាសាសរសេរ មិនមែនជាការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ទៅគូសន្ទនាឡើយ។ ភាសាសរសេរទាមទារឲ្យមានការប្រិតប្រៀនផ្នែកគំនិត ឬ ទស្សនៈយ៉ាងខ្លាំង។ ភាពស្រទន់ល្អ ការបញ្ជាក់ច្បាស់ និង ការចងក្រងគំនិត ត្រូវផ្សារភ្ជាប់គ្នាទៅតាមទម្រង់មួយដ៏ត្រឹមត្រូវ និង យ៉ាងសុក្រឹតក្នុងសំណេរ។

❖ **ភាសាក្នុង**

ភាសាក្នុង គឺជាទម្រង់អត្ថិភាពនៃគំនិតរបស់មនុស្ស។ ភាសាក្នុងមានរចនាសម្ព័ន្ធដូចគ្នានឹងភាសាក្រៅដែរ។ ក៏ប៉ុន្តែភាសាក្នុងមានលក្ខណៈបំព្រួញខ្លីជាងភាសាក្រៅច្រើនណាស់។ ភាសាក្នុងប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងសន្ទុះដ៏ខ្លាំងក្លា ទើបមានលទ្ធភាពតាមដានចលនានៃការគិតបាន។

ដូច្នេះមេរៀនដ៏វែងអន្លាយ អាចរំលឹកឡើងវិញក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីបាន ឬ ក៏ការរៀបចំក្នុងរយៈពេលពីរបីនាទីជាការគ្រប់គ្រាន់ ចំពោះសន្ទរកថាមួយដ៏វែងអន្លាយ ហើយឥតបានគ្រោងទុកជាមុន។ ចំពោះភាសាក្នុង ឃ្លាប្រយោគទាំងឡាយមានលក្ខណៈសាមញ្ញទាំងអស់។ ភាសាក្នុងមានតែប្រធានបទ កន្សោមកិរិយា និង ពាក្យពីរបីម៉ាត់ប៉ុណ្ណោះ ហើយអាចមានបរិមាណនៃព័ត៌មានយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់។ ភាសាក្នុងទទួលលទ្ធផលតាមរយៈការស្តែងចេញរបស់ភាសាក្រៅ។ កាលណាគេនិយាយ ឬ គេសរសេរ ភាសាក្នុងនេះស្តែងចេញមកក្រៅតាមរយៈភាសាផ្ទាល់មាត់ ឬ ភាសាសរសេរ។ ភាសាក្នុងជាភាសាដែលគេគិតក្នុងចិត្ត តែមិនទាន់បញ្ចេញមកក្រៅ។ ភាសាក្នុងជាទម្រង់របស់ការគិត។

៤.៥.១.២.២ តួនាទីរបស់ភាសាបុគ្គល

➢ **នៅក្នុងសកម្មភាពនៃចំណេះដឹង**

ភាសារបស់បុគ្គលផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងស្និទ្ធស្នាលបំផុត ទៅនឹងមនសិការរបស់បុគ្គលអស់មួយជីវិតផ្លូវចិត្ត។ សតិនៃភាសាបុគ្គល ត្រូវបានឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៅក្នុងជីវភាពសង្គម។

កុមារដែលរស់នៅក្នុងសង្គមសត្វក្នុងវ័យទាបបំផុតនឹងមិនចេះនិយាយភាសាមនុស្សទេ។ មនសិការរបស់កុមារបែបនេះ (ករណីកុមារី Amala និង Kalama) មិនមានការអភិវឌ្ឍតាមធម្មជាតិឡើយ។ ដំណើរការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងដំណើរការអភិវឌ្ឍផ្នែកភាសា។

បញ្ញត្តិ ការវិនិច្ឆ័យការពិចារណាព្រមទាំងរូបតំណាង និង ប្រត្យក្សារម្មណ៍សុទ្ធតែជាទម្រង់នៃចំណាំងរបស់តថភាពសត្យានុម័តនៅក្នុងមនសិការរបស់មនុស្ស ហើយកើតមានតែនៅក្នុងភាសារបស់បុគ្គលប៉ុណ្ណោះ។ តាមពិតប្រត្យក្សារម្មណ៍ក្លាយទៅជាមានអត្ថន័យចំពោះភាសា និងចំពោះពាក្យសំដី ដែលគេនិយាយ។ អនុស្សាវរីយ៍ត្រូវបានគេរំលឹកឡើងវិញទៅតាមពេលវេលាតាមរយៈភាសាបុគ្គលនេះឯង។ ដោយ សារភាសាបុគ្គល អរូបីយ៍កម្ម ដែលជាចលនាដ៏សំខាន់របស់ការគិត ត្រូវបានមនុស្សធ្វើកើតទាំងអស់។

ភាសាផ្តល់នូវសំភារៈរូបឲ្យរូបារម្មណ៍។ លើសពីនេះទៅទៀត ភាសាក៏ផ្តល់នូវស្លាបសម្រាប់ហោះហើរឲ្យរូបារម្មណ៍ដែរ។

ជាផលវិបាក គ្រូបង្រៀន និងសាស្ត្រាចារ្យគប្បីតាមដានឲ្យបានហ្មត់ចត់ដល់ដំណើរការអភិវឌ្ឍផ្នែកភាសារបស់សិស្សម្នាក់ៗ ពីព្រោះភាសាជាឧបករណ៍ដ៏មានតម្លៃសម្រាប់វិស័យក្តាប់យកចំណេះដឹង។

- **នៅក្នុងចិត្តរំភើប និង សញ្ចេតនា**

សញ្ចេតនាកើតចេញពីបាតុភូតនៃទំនាក់ទំនងខាងផ្នែកភាសា រវាងមនុស្ស និងមនុស្សក្នុងសង្គម។ ការសំដែងចេញនូវសញ្ចេតនារបស់មនុស្ស ធ្វើឡើងតាមរយៈកាយវិការ ហើយជាពិសេសតាមរយៈពាក្យសំដី និង ភាសាបុគ្គលនេះឯង។ សញ្ចេតនាជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងមកលើការនិយាយលើកដាក់នៃសំឡេង និង របៀបនិយាយ។ ពាក្យសំដីសំដែងចេញនូវការសប្បាយរីករាយ ភាពកក់ក្តៅ កំហឹង សម្អប់ និង សេចក្តីក្រៀមក្រំក្នុងចិត្ត។

ភាសាបុគ្គលក្នុងឋានៈជាឧបករណ៍នៃទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ក៏ក្លាយទៅជាឧបករណ៍នៃការចុះសម្រុងគ្នាក្នុងសង្គមដែរ។

ដូច្នេះ គ្រូបង្រៀន និងសាស្ត្រាចារ្យ គប្បី៖

- យកចិត្តទុកដាក់ធ្វើឲ្យភាសារបស់សិស្ស និងយុវសិស្ស ឲ្យមានភាពកាន់តែសុក្រឹតឡើង។
- ធ្វើឲ្យភាសាក្នុងការសន្ទនា និង អំណាន ប្រកបដោយការចេះលើកដាក់សំឡេង។
- ធ្វើឲ្យភាសាក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងសង្គមមានលក្ខណៈល្អប្រណីត ទៅតាមកាលៈទេសៈ និង បរិយាកាសសង្គម។
- បង្រៀនសិស្ស និង យុវសិស្ស ឲ្យចេះសំដែងចេញនូវសញ្ចេតនា តាមរយៈពាក្យសំដីដ៏សមស្រប និង ប្រកបដោយលក្ខណៈគួរសម។

➢ **នៅក្នុងឆន្ទៈ និង អំពើឆន្ទៈ**

ភាសាបុគ្គលមានតួនាទីសំខាន់ណាស់នៅក្នុងការសំដែងចេញនូវឆន្ទៈ និង ការឆ្លើយឲ្យបាន សម្រេចនូវអំពើឆន្ទៈ។ ឥរិយាបថរបស់បុគ្គលនៅក្នុងដំណោះស្រាយបញ្ហា ឬការញញើតស្ទាក់ស្ទើរក្នុងចិត្ត គឺជាការឈានដល់នៃការតស៊ូដ៏យូរអង្វែងក្នុងទឹកចិត្ត ដែលមិនមានអ្វីក្រៅពីការគិតដោះស្រាយក្នុងខ្លួនឯង ឬ ការប្រៀបធៀបគំនិត ដែលស្តែងចេញក្រោមរូបភាពនៃភាសាបុគ្គល។ ការសម្រេចបាននូវអំពើឆន្ទៈ ត្រូវពឹងផ្អែកលើបទពិសោធន៍ ដែលគេបានឆ្លងកាត់ និង ចំណេះដឹងថ្មី ដែលស្ថិតនៅក្រោមរូបភាពនៃភាសាប៉ុណ្ណោះ។

៤.៦ ពុទ្ធិវិចារ

នៅក្នុងសកម្មភាពរស់នៅ ក៏ដូចជាសកម្មភាពសិក្សា មនុស្សមិនត្រឹមតែអាចមានត្រឹមតែចំណេះដឹងរូបីប៉ុណ្ណោះទេ តែមនុស្សត្រូវស្គាល់ពីលក្ខណៈទំនាក់ទំនងនៃវត្ថុ ឬបាតុភូតដែលកើតមានឡើងនៅក្នុង

តថភាពបរានុម័ត ដើម្បីរៀបចំជាមុននូវវិធីសាស្ត្រដើម្បីដោះស្រាយ និងសម្រេចនូវសកម្មភាពដែលជាគោលដៅរបស់ខ្លួន ។ នៅក្នុងសកម្មភាពប្រតិបត្តិ មនុស្សយើងតែងតែជួបប្រទះនូវបញ្ហាជាច្រើន ដែលទាមទារនូវភាពប៉ិនប្រសប់ និង ភាពប្រញាប់បន្ទាន់ ។ នេះសឲ្យឃើញថា នៅក្នុងតថភាពសត្យានុម័ត ដែលស្ថិតនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួនយើង មានវត្ថុ បាតុភូត និង រឿងរ៉ាវជាច្រើន ដែលយើងមិនស្គាល់ មិនយល់ និង មិនបានដឹងមុន ។ បញ្ហាទាំងនេះ សុទ្ធតែ

មានលក្ខណៈជាអាថ៌កំបាំងចំពោះយើង។ ដូច្នេះយើងត្រូវតែស្គាល់ស៊ីជម្រៅកាន់តែខ្លាំងឡើងទៅលើពិភព ដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើងដូចជា៖

- រកឃើញនូវលំនាំថ្មី
- រកឃើញលក្ខណៈថ្មី
- រកឃើញទំនាក់ទំនងថ្មី

បាតុភូត ឬ រឿងរ៉ាវ ដែលស្ថិតនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួនយើង ។

លំនាំនៃចំណេះដឹងនេះ ឈានដល់កម្រិតមួយ ដែលខ្ពស់ជាងលំនាំនៃចំណេះដឹងឥន្ទ្រីយ៍នោះគឺហៅថាពុទ្ធិវិចារ ។

អ្វីទៅជាពុទ្ធិវិចារ?

ពុទ្ធិវិចារ ជាលំនាំពុទ្ធិដែលឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រយោលពីលក្ខណៈខាងក្នុងនៃវត្ថុ ឬបាតុភូតដែលកន្លងហួសមកហើយ ឬដែលស្ថិតនៅចំពោះមុខ ឬទៅអនាគត ហើយបង្កើតបានជាសញ្ញាណអរូបី និងទូទៅ ។

៤.៦.១. ការគិត

៤.៦.១.១ និយមន័យ

ការគិតគឺជាលំនាំផ្លូវចិត្ត ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីលក្ខណៈនៃធម្មជាតិ និង ទំនាក់ទំនងខាងក្នុងដែលមានចរិតជាក្រឹត្យក្រមនៃវត្ថុ និង បាតុភូត ដែលស្ថិតនៅក្នុងតថភាពសត្យានុម័ត ហើយដែលពីមុនយើងមិនទាន់បានស្គាល់នៅឡើយ(បានន័យថា ចំណេះដឹងឥន្ទ្រីយ៍មិនអាចឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើវាបាន) ។

ការគិត គឺជាកម្រិតថ្មីនៃចំណេះដឹង បើនិយាយទៅតាមទស្សនៈនៃគុណភាព ដោយប្រៀបធៀបទៅនឹងឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ហើយនឹងប្រត្យក្សារម្មណ៍។ ឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ និង ប្រត្យក្សារម្មណ៍គ្រាន់តែឆ្លុះបញ្ចាំងបានពីលក្ខណៈ និងទំនាក់ទំនងខាងក្រៅរបស់វត្ថុ និង បាតុភូតប៉ុណ្ណោះ រីឯការគិតវិញវាឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវលក្ខណៈខាងក្នុងនៃធម្មជាតិដែលជាលក្ខណៈមានចរិតក្រិត្យក្រមរបស់វត្ថុ និង បាតុភូតទាំងឡាយ ។

ការគិតក៏ខុសប្លែកគ្នាពីលំនឹកខាងផ្នែកគុណភាពផងដែរ ព្រោះលំនឹកឆ្លុះបញ្ចាំងបាន ពីអ្វីៗ ដែលយើងធ្លាប់បានដឹងរួចមកហើយ ចំណែកឯការគិតវិញឆ្លុះបញ្ចាំងបាននូវអ្វីៗ ដែលមានកម្រិតថ្មីស្រឡាង ហើយដែលពីមុនយើងមិនទាន់ស្គាល់នៅឡើយ ។

ឧទាហរណ៍៖ សាស្ត្រាចារ្យកែកិច្ចការសិស្សគាត់យល់ដឹងពីលទ្ធផលនៃការសិក្សារបស់សិស្សតាមយៈ ការគិត ។

៤.៦.២. សភាពនៃលំនាំជាក់ស្តែងរបស់ការគិត

ការគិតត្រូវបានចែកចេញជាដំណាក់កាលទាំងឡាយដូចតទៅ៖

ក- ការលេចធ្លោឡើងនូវស្ថានភាពមានបញ្ហា

ដូចដែលយើងពិពណ៌នារួចមកហើយ នៅក្នុងផ្នែកខាងមុខនៃមេរៀននេះ មនុស្សយើងមានការគិតតែនៅពេលណាដែលជួបប្រទះនឹងស្ថានភាពមានបញ្ហា ។ ស្ថានភាពមួយអាចចោទជាបញ្ហាចំពោះបុគ្គលម្នាក់ តែវាមិនចោទជាបញ្ហាទេចំពោះបុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀត ។

ខ- ចំណេះដឹងដែលបានមកពីស្ថានភាពមានបញ្ហា

ស្ថានភាពមានបញ្ហាគឺជាលក្ខខណ្ឌមួយនៃការធ្វើឲ្យកើតមានការគិត ។ ប៉ុន្តែលក្ខខណ្ឌនៃស្ថានភាពនេះមិនអាចបង្កឲ្យមានការគិតបានឡើយ ។ ដើម្បីញុំាងឲ្យការគិតកើតមានឡើង បុគ្គលគប្បី ស្គាល់ច្បាស់នូវភារកិច្ចនៃការគិត និង បញ្ហាដែលត្រូវដោះស្រាយ ។

គ- ការលេចធ្លោឡើងនូវបណ្តុំ និង ចំណេះដឹង

នោះគឺបានដល់ក្បួនច្បាប់ ព្រឹត្តិការណ៍ ក្រឹត្យក្រម ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងដំណោះស្រាយតាមភារកិច្ចរបស់ការគិត ។

ឃ- ការចំរ៉ាញ់ បណ្តុំ ចំណេះដឹង និង ព័ត៌មានរបស់សម្មតិកម្ម

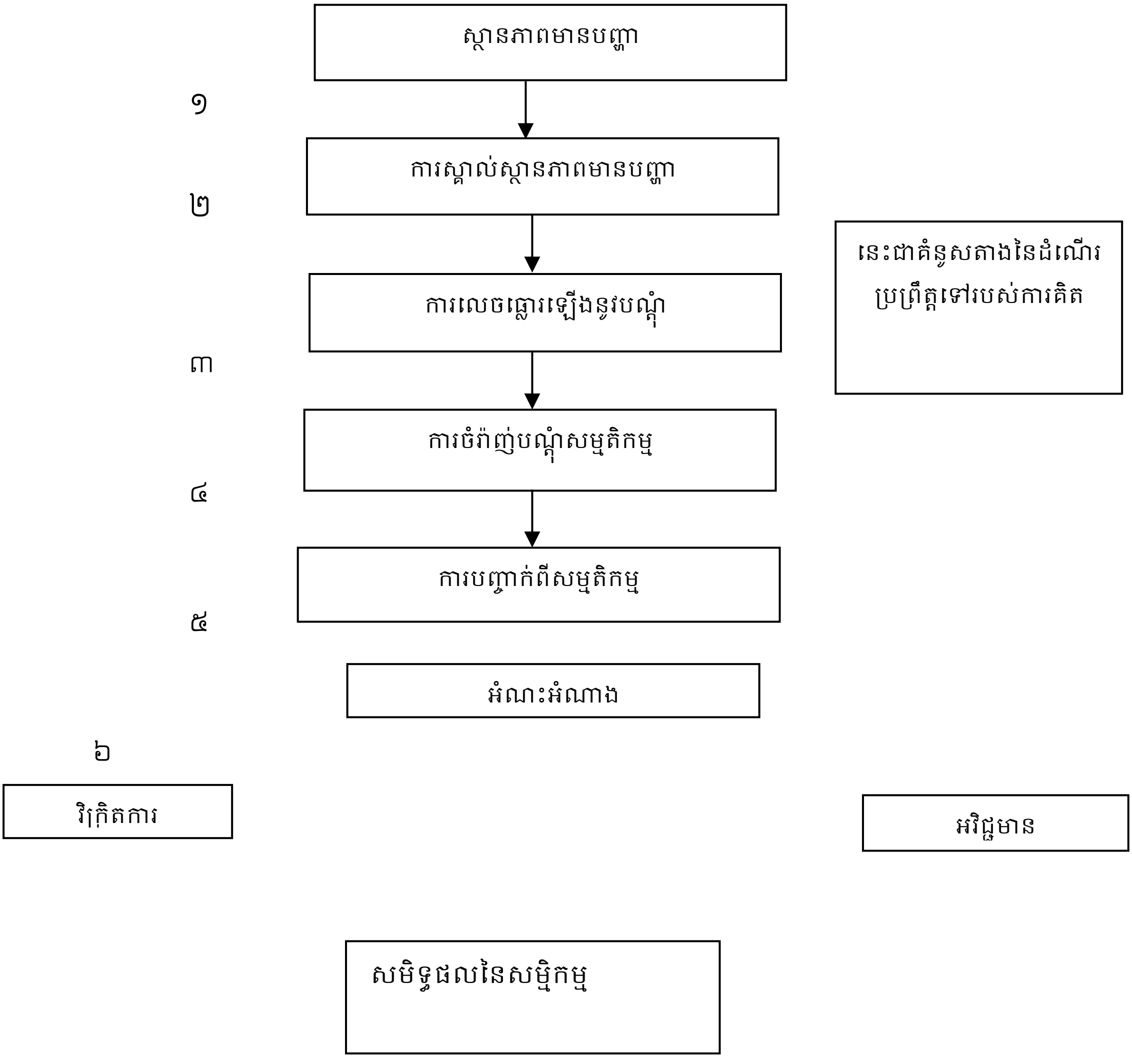
ក្នុងករណីនេះ គឺសំណូមពរនៃដំណោះស្រាយ ដែលមានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលរបស់ភារកិច្ចនៃការគិត ។

ង- ការផ្ទៀងផ្ទាត់សម្មតិកម្មនៅក្នុងខួរក្បាល ឬ នៅក្នុងសកម្មភាពប្រតិបត្តិ

ការផ្ទៀងផ្ទាត់នេះច្រើនតែប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់បុគ្គលដែលជួបប្រទះនិងស្ថានភាពមានបញ្ហា។

ច- ប្រសិនណាជាសម្មតិកម្មមិនត្រឹមត្រូវទេនោះ គេមានតែបោះបង់ចោលសម្មតិកម្មនោះ ឬ គេត្រូវបង្កើតសម្មតិកម្មថ្មីមួយទៀត ឬ មួយគេធ្វើសម្មតិកម្មនោះឲ្យមានលក្ខណៈកាន់តែសុក្រឹតឡើង រួចមកទើបគេធ្វើឲ្យសម្មតិកម្មបានសម្រេច ពោលគឺគេដោះស្រាយបញ្ហានោះ ឬ ជាភារកិច្ចនៃការគិត ។ កាលណាគេបំពេញភារកិច្ចនៃការគិត គេតែងជួបប្រទះនូវភាពលំបាកស្មុគស្មាញដែលបង្កឡើង ដោយមូលហេតុផ្សេងៗគ្នា ។

គេអាចសង្ខេបដំណាក់កាលនៃការគិតដូចបានពិពណ៌នាមកនោះនៅក្នុងគំនូសតាងដូចតទៅនេះ៖



៤.៦.៣. ផលិតផលនៃការគិតគេហៅម្យ៉ាងទៀតថារូបភាពនៃការគិត

ការសិក្សាអំពីផលិតផលនៃការគិត គឺជាភារកិច្ចរបស់តក្កវិជ្ជា។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាយើងសិក្សាដោយសង្ខេបអំពីផលិតផលទាំងនេះ ក្នុងឋានៈជាការបណ្ដុះបណ្ដាលផ្លូវចិត្ត ដែលបង្កើតឡើងដោយឈរលើ មូលដ្ឋានរបស់លំនាំនៃការគិត ។

ក- អំពីបញ្ញត្តិ

បញ្ញត្តិគឺជាចំណេះដឹងដែលត្រូវបានធ្វើទូទៅកម្ម រួចមកហើយទៅលើវត្ថុ ឬ បាតុភូតមួយក្រុម ដែលមានសញ្ញាប្រភេទដូចគ្នា ។ បញ្ញត្តិ (ជាផលិតផលនៃការគិត) និង រូបតំណាង (ជាផលិតផលនៃលំនឹក) តែងតែមានការខុសប្លែកគ្នាពីមួយទៅមួយទៀត ។ក៏ប៉ុន្តែវាមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នា និង គ្នាជានិច្ច តួយ៉ាងដូចជា៖

- បញ្ញត្តិមិនអាចកើតមានឡើងនៅក្រោមទម្រង់រូបីឥន្ទ្រីយ៍។ បញ្ញត្តិមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ និងទូទៅជាងរូបតំណាង ។
- បញ្ញត្តិស្តែងឡើងឲ្យឃើញតាមរយៈពាក្យ ។ ក៏ប៉ុន្តែពាក្យមួយម៉ាត់អាចសំដែងនូវបញ្ញត្តិជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា ។ ហើយជួនកាលបញ្ញត្តិអាចស្តែងចេញតាមរយៈពាក្យជាច្រើន ។
- បញ្ញត្តិបែបណាក៏ដោយ ក៏វាជាផលិតផលនៃការអភិវឌ្ឍរបស់ប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏យូរអង្វែងនៃប្រទេសជាតិមួយ ឬ មនុស្សជាតិទាំងមូល ។ បញ្ញត្តិត្រូវបានបណ្ដុះឡើងក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្សដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃរបកគំហើញថ្មីរបស់វិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកទេស និង ផលិតកម្ម។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាបញ្ញត្តិប្រកាន់យកនូវខ្លឹមសារដ៏កាន់តែសំបូរបែបហើយពេញលេញផង ។
- បញ្ញត្តិនីមួយៗត្រូវបានបណ្ដុះឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្ស ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ក៏ប៉ុន្តែបញ្ញត្តិមិនមានរូបភាពឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ទេ ។
- គ្មានព្រំដែនកំណត់ដាច់ខាតទេ រវាងរូបតំណាង និង បញ្ញត្តិ ។ ដោយប្រែក្លាយខ្លួនទៅជាមានលក្ខណៈទូទៅតំណាងចាប់ផ្តើមប្រកាន់យកនូវសញ្ញា

សំគាល់របស់បញ្ញត្តិជាស្រេចទៅហើយ។ ហើយបន្ទាប់ពីបានក្លាយខ្លួនទៅ
ជាបញ្ញត្តិហើយវាក៏ប្រែក្លាយខ្លួនឯងទៅជារូបតំណាងវិញ ។

នៅពេលនោះចំណងទាក់ទងបញ្ច្រាសគ្នាទៅវិញទៅមករវាងរូបតំណាង និង បញ្ញត្តិកាន់តែ ស្មុគស្មាញឡើង។ តំហៀបធៀបការទាក់ទងគ្នា រវាងរូបតំណាង និង បញ្ញត្តិកាន់តែធ្វើឲ្យយើងយល់បានថា ព្រឹត្តិការណ៍មួយតែងតែមិនមានភាពដូចគ្នាបេះបិទទៅនឹង ទស្សនៈទូទៅឡើយ ។

ឧទាហរណ៍៖ សញ្ញាណនៃពាក្យថា " មនុស្ស " ជានិច្ចកាលវាតែងតែមានលក្ខណៈទូលំទូលាយជាងរូបតំណាងរបស់ស្ត្រីម្នាក់ ឬ បុរសម្នាក់ណា ដែលមានលក្ខណៈជាក់ស្តែង ។ នេះគឺជាបញ្ហាមួយដែលយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់យយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការបណ្តុះបាននូវបញ្ញត្តិក្នុងខួរក្បាលរបស់សិស្ស ជាពិសេសគឺសិស្សនៅកម្រិតបឋមសិក្សា ។

ខ- ការវិនិច្ឆ័យ

ការវិនិច្ឆ័យក៏ជាផលិផលនៃការគិតដែរ ។ ការវិនិច្ឆ័យរួមបញ្ចូលមានអំណះអំណាងផង និង អវិជ្ជមានកម្មផង ចំពោះបញ្ហាមួយ ។

ឧទាហរណ៍៖ - ចិត្តវិទ្យាជាវិទ្យាសាស្ត្រមួយ ។
- សព្វថ្ងៃនេះមេឃមិនភ្លៀងទេ ។

គ- អនុមាន

អនុមានជាផលិតផលនៃការគិត ដែលការវិនិច្ឆ័យមួយត្រូវបានចំរ៉ាញ់ចេញពីការវិនិច្ឆ័យមួយទៀត

ឧទាហរណ៍៖ ចិត្តរបស់មនុស្សប្រកាន់យកនូវប្រភេទមួយតាមលក្ខណៈសង្គម ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ បានជាឥន្ទ្រីយារម្មណ៍របស់ចិត្តប្រកាន់យកលក្ខណៈសង្គមដែរ ។

អនុមានមានពីប្រភេទគឺ ការពិចារណាតាមអនុមានរួម និង ការពិចារណាតាមអនុមានញែក ។ ការពិចារណារតាមអនុមានញែក គឺជាប្រភេទនៃអនុមានមួយ ដែលមានការវិនិច្ឆ័យដោយឡែក ត្រូវបានទាញចេញពីការវិនិច្ឆ័យទូទៅ ។ ការពិចារណាតាមអនុមានរួម គឺជាប្រភេទនៃអនុមានម្យ៉ាងដែលមានការវិនិច្ឆ័យទូទៅត្រូវបានទាញចេញពីការវិនិច្ឆ័យដោយឡែកៗជាច្រើនប្រភេទ ។

ឧទាហរណ៍ - ចំពោះមនុស្ស បាតុភូតផ្លូវចិត្ត គិតតាំងពីបាតុភូតផ្លូវចិត្តរហូត រូបារម្មណ៍ សញ្ចេតនា ឆន្ទៈ...... មានប្រភេទរបស់វាទៅតាមលក្ខណៈសង្គម ។

លំនាំនៃការគិតមានអនុមាន ដែលពឹងផ្អែកលើមូលដ្ឋាននៃការវិនិច្ឆ័យដ៏ត្រឹមត្រូវប្រាកដប្រជាដែលគេហៅថា ការគិតដ៏សមហេតុផល ។ រីឯវិទ្យាសាស្ត្រដែលសិក្សាពីទម្រង់ ក្រឹត្យក្រមរបស់ការគិតដ៏ត្រឹមត្រូវប្រាកដប្រជានេះ ហៅថា តក្កវិជ្ជា ។

៤.៦.៤. ចំណែកថ្នាក់នៃការគិត

បើគេឈរលើមូលដ្ឋាននាំកំណាកំណើត និងកម្រិតអភិវឌ្ឍនៃការគិត គេចែកការគិតជាបីប្រភេទគឺៈ

ក- ការគិតរូបីតាមរយៈដៃ

ខ- ការគិតរូបីតាមរយៈរូបភាព

គ- ករគិតអរូបី

បើគេធ្វើការចែកចំណែកថ្នាក់ការគិតទៅតាមទម្រង់នៃការស្តែងឡើងនូវបញ្ហា គេបានប្រភេទនៃការគិតដូចតទៅៈ

ក- ការគិតបែបប្រតិបត្តិ គឺជាការគិតម្យ៉ាងដែលមានភារកិច្ចរបស់វាចោទឡើងជាបញ្ហាជាក់ស្តែង ហើយស្ថិតនៅក្រោមទម្រង់រូបី និង បែបបទដោះស្រាយបញ្ហានេះ គឺទង្វើប្រតិបត្តិនោះឯង ។

ឧទាហរណ៍: ការគិតរបស់ជាងជួសជុលរថយន្ត កាលណារថយន្តខូច ។

ខ- ការគិតរូបីតាមរយៈរូបភាព គឺជាប្រភេទនៃការគិតដែលមានភារកិច្ចរបស់វាស្តែងចេញឡើងតាមទម្រង់នៃរូបភាពជាក់ស្តែង ហើយដំណោះស្រាយបញ្ហាក៏ត្រូវពឹងផ្អែកលើរូបភាពជាក់ស្តែងដែលមានស្រាប់មកហើយដែរ ។

ឧទាហរណ៍: ក្នុងករណីដែលយើងត្រិះរិះ ដើម្បីរកផ្លូវដែលដើរពីសាលារៀនធាប់ដល់ផ្ទះ ។

គ- ការគិតបែបទ្រឹស្តី គឺជាប្រភេទនៃការគិតដែលមានភារកិច្ចរបស់វាស្តែងចេញឡើងតាមទម្រង់ទ្រឹស្តី ហើយដំណោះស្រាយរបស់ភារកិច្ចនេះត្រូវពឹងផ្អែកលើបញ្ញត្តិអរូបី និងចំណេះដឹងផ្អែកទ្រឹស្តី ។

ឧទាហរណ៍: ការគិតរបស់សិស្សនៅពេលស្តាប់សាស្ត្រាចារ្យពន្យល់មេរៀននៅក្នុងថ្នាក់ ។

ការគិតរបស់លោកសាស្ត្រាចារ្យនៅពេលតាក់តែងកិច្ចការមេរៀនសម្រាប់បង្រៀនសិស្ស ។

នៅក្នុងតថភាព ជានិច្ចកាលមនុស្សចាស់មិនប្រើប្រាស់ប្រភេទនៃការគិតតែម្យ៉ាងទេ ។ នៅក្នុងសកម្មភាពរស់នៅរបស់មនុស្សតែងតែមានការសម្របសម្រួលគ្នារវាងប្រភេទនៃការគិតទាំងអស់ ហើយដែលក្នុងនោះមានប្រភេទនៃការគិតណាមួយនោះ ដែលសម្រេចបាននូវតួនាទីសំខាន់ជាងគេ ។

ឧទាហរណ៍ - កម្មករម្នាក់មិនគ្រាន់តែប្រើប្រាស់ប្រភេទនៃការគិតតាមបែបប្រតិបត្តិប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែគេត្រូវប្រើការ គិតតាមរយៈរូបភាព និង ទ្រឹស្តីទៀតផង ។

- ជាងគំនូរម្នាក់មិនគ្រាន់តែប្រើប្រាស់ការគិតតាមបែបទ្រឹស្តីប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែគេត្រូវកសាងឲ្យបានផ្ទាំងគំនូរដើម្បីសំដែងចេញនូវគំនិតជាក់ស្តែងទៀតផង ។

៤.៦.៥. ចរិតបុគ្គលក្នុងគម្រោងនៃការគិត

ចរិតបុគ្គលរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ក្នុងគម្រោង នៃការគិតស្តែងឡើងឲ្យឃើញតាមរយៈភាពខុសប្លែកគ្នាក្នុងការគួបផ្សំគ្នារវាងប្រភេទនៃការគិតក្នុងខ្លួនគេ ។ ចរិតបុគ្គលនៃការគិតនេះស្តែងចេញឲ្យឃើញនៅក្នុងគុណសម្បត្តិនៃសកម្មភាពញាណសក្តិ របស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ សកម្មភាពនៃចំណេះដឹងរបស់មនុស្សម្នាក់ៗមាន គុណសម្បត្តិដូចតទៅ៖

ក- ស្មារតីម្ចាស់ការក្នុងការគិត

មុនដំបូងស្មារតីនេះស្តែងចេញឲ្យឃើញនៅក្នុងបំណិនប្រសប់នៃរបកគំហើញ និងកំណត់បាននូវបញ្ហាថ្មី ហើយនិងដំណោះស្រាយបញ្ហាបានដោយខ្លួនឯងពិតប្រាកដ ។ ស្មារតីច្នៃប្រឌិតនៃការគិតស្តែងចេញឲ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់លាស់ក្នុងស្មារតីម្ចាស់ការនេះឯង ។

ខ- ភាពទន់ភ្លន់នៃការគិត

ភាពទន់ភ្លន់នេះស្ថិតនៅត្រង់ចំណេះធ្វើ ដែលអាចផ្លាស់ប្តូរបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងយ៉ាងងាយស្រួលទៅតាមបែបបទនៃការសម្រេចបាននូវភារកិច្ចដែលគេកំណត់ឲ្យតាំងពីដើមទី ប្រសិនណាជាបែបបទនេះលែងសមស្របទៅនឹងដំណោះស្រាយភារកិច្ចនៃការគិត ។

គ- ភាពរហ័សរហួននៃការគិត

នោះគឺសតិនៃការសម្រេចបានជោគជ័យ ក្នុងភារកិច្ចនៃការគិតក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីបំផុត

ឃ- ភាពទូលំទូលាយនៃការគិត

ភាពទូលំទូលាយនៃការគិតនេះស្តែងចេញឲ្យឃើញក្នុងរង្វង់នៃសកម្មភាពណាមួយដ៏ធំសម្បើមរបស់វិស័យសម្រាប់ការគិតតាមបែបប្រតិបត្តិ ។ ភាពទូលំទូលាយស្តែងចេញឲ្យឃើញថែមទៀត ចំពោះចរិតដ៏ គ្រប់គ្រាន់ និង ច្នៃប្រឌិតនៅក្នុងវិធីសិក្សាស្រាវជ្រាវបញ្ហារបស់វិទ្យាសាស្ត្រ និង ការប្រតិបត្តិ ។

ង- ជម្រៅនៃការគិត

ជម្រៅនៃការគិតស្ថិតនៅត្រង់សមត្ថភាពដែលស៊ីជម្រៅទៅលើធម្មជាតិនៃបញ្ហា ដែលស្មុគស្មាញបំផុតក្នុងជីវភាពរស់នៅ និងសតិ សម្លឹងមើលឃើញបញ្ហាដែលអ្នកឯទៀតមិនអាចរកឃើញ ។

ច- ស្មារតីទិទៀននៃការគិត

ស្មារតីទិទៀននេះស្តែងចេញឲ្យឃើញនៅក្នុងចំណោះធ្វើនៃរង្វាយតម្លៃ ដោយសត្យានុម័តទៅលើការគិតរបស់ខ្លួន និង ការគិតរបស់អ្នកដទៃដោយបកស្រាយបំភ្លឺបានយ៉ាងមឹងម៉ាត់ព្រមទាំងផ្ទៀងផ្ទាត់បានទាំងស្រុងហើយគ្រប់គ្រាន់ផងលើរាល់សម្មតិកម្ម និង សេចក្តីសន្និដ្ឋានទៅតាមគំនិតដ៏ជឿនលឿន ។

៤.៧ រូបារម្មណ៍

៤.៧.១ និយមន័យ

រូបារម្មណ៍ជាលំនាំផ្លូវចិត្តដែលឆ្លុះបញ្ចាំងវត្ថុនិងបាតុភូតទាំងឡាយ ដែលមិនទាន់កើតមានឡើងក្នុងបទពិសោធន៍របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ក្នុងន័យកសាងបានជារូបភាពថ្មី ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃរូបតំណាងចាស់ៗដែលមានរួចមកហើយ។

ឧទាហរណ៍: - ព្រះគនេស ជាអាទិទេពដែលមានក្បាលដំរី ដងខ្លួនជាមនុស្ស។

- ក្នុងអក្សរសិល្ប៍បស្ចឹមប្រទេស គេមាននិទានពីសត្វស្ទាំង ដែលជាសត្វ ម្យ៉ាងមានក្បាលជាមនុស្សស្រី ដងខ្លួនជាសត្វតោ។ នាងសុវណ្ណមច្ឆាមានដងខ្លួនជាសត្វត្រី និងក្បាយលជា

មនុស្សស្រី។ នាងកែវណាម៉ា ក្បាលជាសត្វសេះ ខ្លួនជាមនុស្សស្រី។ ពួកបច្ចឹមប្រទេសបាន បង្កើតបិសាច មានស្នែង មានក្រចក មានកន្ទុយ និងមានទ្រនាប់ជើង។

៤.៧.២. តួនាទីរបស់រូបារម្មណ៍

រូបារម្មណ៍មានភាពចាំបាច់ណាស់ ចំពោះសកម្មភាពរបស់មនុស្សគ្រប់ប្រភេទ ។ ភាពខុសប្លែកគ្នាដ៏សំខាន់រវាងការងាររបស់មនុស្ស និងសកម្មភាពដែលមានលក្ខណៈជាសភាវគតិរបស់សត្វ ស្ថិតនៅត្រង់រូបតំណាងនៃលទ្ធផលដែលបង្កើតឡើងដោយរូបារម្មណ៍ ។ អត្ថន័យសំខាន់បំផុតរបស់រូបារម្មណ៍គឺថា រូបារម្មណ៍មិនគ្រាន់តែជួយឲ្យយើងមើលឃើញនូវលទ្ធផលចុងក្រោយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាជួយយើងឲ្យ មើលឃើញលទ្ធផលជាខ្សែរយៈនៃការងារទៀតផង។ហេតុដូច្នេះហើយបានជារូបារម្មណ៍ជួយមនុស្សឲ្យតម្រង់ទិសបាននៅក្នុងពេលដែលលំនាំនៃសកម្មភាពប្រព្រឹត្តិទៅដោយបង្កើតបានជារូបសំណាកផ្លូវចិត្តនៃផលិតផលជាចុងបញ្ចប់ ឬលទ្ធផលជាខ្សែរយៈនៃការងារ។ នេះជាហេតុដែលជួយបំពេញបំណងឲ្យក្លាយទៅជាវត្ថុជាក់ស្តែងដែលកើតចេញពីលទ្ធផលទាំងនេះ។ អ្នកកវី វិស្វករ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ ជាងគំនូរសុទ្ធតែត្រូវការរូបារម្មណ៍ ។ សូម្បីតែនៅក្នុងវិស័យគណិតវិទ្យាក៏ដោយក៏គេត្រូវការរូបារម្មណ៍ដែរ។ បើគ្មាន រូបារម្មណ៍ទេ គេមិនអាចរកឃើញលទ្ធផលដោយឡែកៗ និងលទ្ធផលសរុបបានឡើយ ។ រូបារម្មណ៍ជាគុណភាពដ៏មានតម្លៃជាទីបំផុត ។

តាមពិតរូបារម្មណ៍មានភាពចាំបាច់ណាស់ចំពោះអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៅពេលណាគេកសាងសម្មតិកម្មលើកឡើងនូវសម្មតិកម្មចំពោះមូលហេតុរបស់បាតុភូត ឬទស្សន៍ទាយជាមុននូវព្រឹត្តិការណ៍ដែលនឹងកើតឡើយ ។ អ្នកនិពន្ធត្រូវបង្កើតឲ្យមានរូបារម្មណ៍ចំពោះរូបភាពតួអង្គដើម្បីបញ្ចូលតួអង្គទាំងនោះឲ្យបានសមស្របទៅក្នុងស្នាដៃអក្សរសិល្ប៍របស់គាត់។ ជាងគំនូរត្រូវរកឲ្យឃើញជាមុននៅក្នុងខួរក្បាលគាត់នូវផ្ទាំងគំនូរដែលគាត់ត្រូវគូរ។ ក្នុងការរៀបចំបំណកស្រាយពន្យល់មេរៀន ដូចជាគ្រោងទុកនូវប្រតិកម្មដែលអាចកើតមានឡើងជាសំណួរ និងជាចម្លើយរបស់សិស្ស ។ ដោយអនុវត្តតាមសកម្មភាពអប់រំ អ្នកអប់រំត្រូវកសាងឲ្យបានជាមុននៅក្នុងខួរក្បាលរបស់ខ្លួននូវរូបភាពមនុស្ស ដែលគាត់ចង់បានក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលសិស្ស

បើគ្មានការអភិវឌ្ឍពេញសមត្ថភាពរបស់រូបារម្មណ៍ទេនោះ សិស្សមិនអាចទទួលជោគជ័យក្នុងការសិក្សាបានឡើយ ។ ដោយសារអំណាន ឬការនិទានរឿងព្រេងនៅក្នុងស្នាដៃអក្សរសិល្ប៍ សិស្សត្រូវមានរូបារម្មណ៍នៅក្នុងខួរក្បាលរបស់គេ អំពីអ្វីៗដែលអ្នកនិពន្ធបានពណ៌នា ។

__ឧទាហរណ៍៖__ ដើម្បីសិក្សាមេរៀនភូមិវិទ្យា សិស្សនឹងលេចឡើងនៅក្នុងខួរ ក្បាលរបស់គេ អំពីរូបារម្មណ៍នៃទេសភាពណាមួយដែលគេមិនទាន់ឃើញនោះ ។

រូបារម្មណ៍ជួយមនុស្សឲ្យមានការអភិវឌ្ឍខាងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ បច្ចេកទេស និងសិល្បៈ ។ នៅពេលណាដែលសម្មតិកម្មត្រូវបានបញ្ជាក់ថា ត្រឹមត្រូវពិតប្រាកដមែនហើយ គេនឹងឈានដល់របកគំហើញថ្មីមួយ ។

__ឧទាហរណ៍__៖ លោក ប៉ាស្ទ័រ បានកំណត់ជាមុននូវសម្មតិកម្មស្តីពីជម្ងឺមួយចំនួន ដែលបណ្តាលមកពីអតិសុខុមប្រាណ ។ ការចងក្រងជាមុននូវសម្មតិកម្មនេះ គឺជាបាតុភូតនៃ រូបារម្មណ៍ ។ ផ្តល់ព័ត៌មានទាំងឡាយដល់អ្នកដែលនៅឆ្ងាយ ។ ដោយសាររូបារម្មណ៍គេបង្កើតបានជាទូរស័ព្ទ វិទ្យុ និងទូរទស្សន៍សម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មាន ។ រូបារម្មណ៍ក៏ជួយមនុស្សដល់ការអភិវឌ្ឍនៃវិស័យបច្ចេកទេស និងដឹកជញ្ជូនផងដែរ ។

__ឧទាហរណ៍__៖ មនុស្សត្រូវការធ្វើដំណើរឲ្យបានរហ័ស ។ គេមិនសប្បាយចិត្តនឹងដើរដោយជើងទេ ។ គេបង្កើតបានជា កង់ ម៉ូតូ រថយន្ត កប៉ាល់ និងយន្តហោះ ។

រូបារម្មណ៍រួមចំណែកយ៉ាងសកម្ម នៅក្នុងវិស័យអក្សរសាស្ត្រ និងសិល្បៈ ។ រឿងរាមកេរ្តិ៍ជាស្នាដៃអក្សរសិល្ប៍ដ៏ល្បីល្បាញក្នុងសកលលោក។ ស្នាដៃអក្សរសិល្ប៍នេះកកើតឡើងដោយសាររូបារមណ៍ ។ រូបចម្លាក់ និងរូបសំណាកតាមជញ្ជាំងប្រាង្គប្រាសាទបុរាណ គឺពិតជាស្នាដៃដ៏ល្អៗរបស់ជាងចម្លាក់ដែលសំបូរទៅដោយរូបារម្មណ៍ ។ អក្សរសិល្ប៍ រូបារម្មណ៍ ធ្វើឲ្យអ្នកអានប្រលោមលោកជក់ចិត្ត និង មានចំណង់ចំណូលចិត្ត ខ្លាំងទៅលើអត្ថបទអក្សរសិល្ប៍។

__ឧទាហរណ៍៖__ លោក Victor Hugo ជាអ្នកនិពន្ធដែលសំបូរទៅដោយរូបារម្មណ៍។ ស្នាដៃរបស់គាត់ល្បីល្បាញ ដោយសាររូបារម្មណ៍នេះឯង។

ក្នុងអត្ថបទរឿងព្រេងខ្មែរ និង អត្ថបទកំណាព្យក៏សំបូរទៅដោយកថាខ័ណ្ឌ ដែលពិពណ៌នាអំពីធម្មជាតិក្នុងព្រៃព្រឹក្សា ភ្នំ សមុទ្រ ដ៏ពិរោះរណ្តំគួរឲ្យរំជួលចិត្ត តាមរយៈរូបារម្មណ៍នេះដែរ។

__ឧទាហរណ៍៖__ មើលភ្នំធំធេងវែងរលឹក មើលទឹករលករលោមសាយ មើលដី ដីដុះ វែងអន្លាយ មើលមេឃខ្ពស់ឆ្ងាយដូចឆ្ងាយស្រី ។

រូបារម្មណ៍ពិតជាមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្រៀន និង ការអប់រំសិស្ស បានន័យថា រូបារម្មណ៍មានភាពចាំបាច់ណាស់សម្រាប់គ្រូបង្រៀន សាស្ត្រាចារ្យ និង សិស្ស ។ ក្នុងការបង្រៀនអត្ថបទអក្សរសិល្ប៍ដល់ សិស្ស គ្រូបង្រៀននិងសាស្ត្រាចារ្យ ត្រូវប្រើសម្ដីដែលសំបូរទៅដោយរូបារម្មណ៍ សំដៅដោយសិស្សចូលចិត្ត តាមដានស្ដាប់បំណកស្រាយពន្យល់របស់គ្រូ។ បើសម្ដីរបស់គ្រូ ឬសាស្ត្រាចារ្យ គ្មានរូបារម្មណ៍ទេនោះចំណេះដឹងរបស់សិស្សក៏មានកម្រិត ហើយក៏មិនទូលំទូលាយដែរ។

__ឧទាហរណ៍៖__ ក្នុងការបង្រៀនប្រវត្តិវិទ្យា សិស្សមិនអាចមើលឃើញសកម្មភាពនឹងភ្នែកផ្ទាល់បានឡើយ។ ដោយសារសម្ដីសាស្ត្រាចារ្យសំបូរដោយរូបារម្មណ៍សិស្សអាចយល់ដឹងបានពីការរស់នៅរបស់មនុស្សសម័យដើម ឬ សម័យអង្គរ។ ក្នុងការបង្រៀនពីភូមិវិទ្យា សិស្សមិនអាចមើលឃើញវាលខ្សាច់ ឬ សមុទ្រទឹកកក

សំបូរទៅដោយរូបារម្មណ៍ដែរ ដើម្បីទាក់ទាញទឹកចិត្តអ្នកទេ។ ដោយបំណកស្រាយពន្យល់សំបូរដោយរូបារម្មណ៍ សិស្សអាចយល់ខ្លឹមសារមេរៀនបានយ៉ាងងាយ ។

សិល្បៈករ អ្នកនិយាយវិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍ អ្នកធ្វើអត្ថាធិប្បាយ អ្នកសារព័ត៌មាន ក៏ត្រូវការប្រើឃ្លាប្រយោគ ឬ សម្ដីស្ដាប់ ទស្សនិកជន និង អ្នកអានឲ្យចូលចិត្តដែរ។

__ឧទាហរណ៍៖__ ពាក្យសម្ដី និង កាយវិការរបស់សិល្បៈករ នៅក្នុងឆាកទស្សនីយភាពនិង អ្នកធ្វើអត្ថាធិប្បាយដែលសំបូរដោយទឹកដម និង រូបារម្មណ៍ ទាក់ទាញទស្សនិកជនឲ្យសប្បាយហ៊ោកញ្ជ្រៀវជានិច្ច ។

បើគ្មានការអភិវឌ្ឍដ៏ពេញលេញខាងផ្នែករូបារម្មណ៍ទេនោះសិស្សមិនអាចមានជោគជ័យក្នុងការសិក្សាឡើយ ។ អំណាន ឬការនិទានស្នាដៃអក្សរសិល្ប៍ធ្វើឲ្យសិស្សមានរូបារម្មណ៍នៅក្នុងខួរក្បាល ហើយសិស្សអាចយល់ដឹងបានពីអត្ថន័យនៃខ្លឹមសារក្នុងអត្ថបទ ។

__ឧទាហរណ៍៖__ ការពិពណ៌នាពីធម្មជាតិ តាមរយៈអត្ថបទកំណាព្យ ឬ បទចម្រៀង ធ្វើឲ្យសិស្សមានរូបារម្មណ៍ អំពីទេសភាពធម្មជាតិ ដែលជួនកាលសិស្សមិនដែលធ្លាប់ឃើញសោះ។

ជួនកាលសិស្សមិនអាចយល់ជ្រួតជ្រាបបានទៅលើឯកសារមេរៀន ដែលត្រូវសិក្សាផង ។ នេះបណ្ដាលមកពីសិស្សមិនមានលទ្ធភាព បង្កើតរូបារម្មណ៍តាមខ្លឹមសារឯកសារបាននៅក្នុងខួរក្បាលរស់ពួកគេ ។ គេមិនយល់ទាល់តែសោះនូវអ្វីៗ ដែលសាស្ត្រាចារ្យបកស្រាយពន្យល់ និង អ្វីៗ ដែលគេសរសេរនៅក្នុងឯកសារ។ នៅក្នុងការសរសេរអត្ថបទ តែងសេចក្ដី ឬ អត្ថាធិប្បាយរបស់សិស្ស រូបារម្មណ៍ក៏មានតួនាទីមួយសំខាន់ណាស់ដែរ។

រូបារម្មណ៍ជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងនៅការអភិវឌ្ឍទូទៅខាងផ្នែកបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់សិស្ស ជាពិសេសការអប់រំសីលធម៌តែម្ដង ។

ឧទាហរណ៍៖ រូបភាពគម្រូមនុស្ស ដែលជាបញ្ញវន្តប្រកបដោយសីលធម៌ល្អ ដែលយើងចង់បាន ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលយើង ក្រោមឥទ្ធិពលនៃរូបបារម្មណ៍ ។

ក្នុងឋានៈជាលក្ខខណ្ឌមួយរបស់សកម្មភាពនៃការងាររូបារម្មណ៍លេចធ្លោឡើងនៅក្នុងសកម្មភាពការងាររបស់មនុស្ស។ រូបារម្មណ៍មានដំណើរអភិវឌ្ឍបន្តិចម្ដងៗ ហើយមានលក្ខណៈកាន់តែសុក្រឹតឡើងទៅតាមកាលៈទេសៈ ទាំងក្នុងផែនការចលនារបស់ចិត្តសរីរៈវិទ្យា ក៏ដូចជានៅក្នុងផែនការនៃទម្រង់ស្តែងចេញ។ ដំណើរអភិវឌ្ឍរូបារម្មណ៍ប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងទំនាក់ទំនងគ្នាជាមួយនឹងដំណើរការអភិវឌ្ឍនៃតម្រូវការរបស់មនុស្ស។ ការលេចចេញឡើងនូវតម្រូវការថ្មី និង ការអភិវឌ្ឍនៃតម្រូវការចាស់ខាងផ្នែកសម្ភារៈ និង ស្មារតី ជំរុញមនុស្សឲ្យដឹកនាំសកម្មភាពកាន់តែសកម្មឡើងហើយមនុស្សបង្កើតបាននូវអនុភាពច្នៃប្រឌិត (Puissances créatrices) នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅហើយខិតខំពង្រីកអនុភាពច្នៃប្រឌិតទាំងនេះ ឥតឈប់ឈរ។

សរុបសេចក្ដីមក រូបារម្មណ៍ មានប្រភពចេញមកពីសង្គមមនុស្ស។ រូបារម្មណ៍ ត្រូវបាន គេបង្កើតឡើងនៅក្នុងការងារ។ ហេតុដូច្នេះហើយ រូបារម្មណ៍ កើតមានតែចំពោះមនុស្សទេ ។

៤.៧.៣.ចំណែកថ្នាក់របស់រូបារម្មណ៍

គេធ្វើចំណែកថ្នាក់រូបារម្មណ៍ ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃចរិតលក្ខណៈពីរយ៉ាងគឺ ចរិតសកម្ម និង ធាតុពិត (Le caractère actif et l′ effectivité) ។

៤.៧.៣.១ រូបារម្មណ៍មិនគិតទុកមុន (Imagination non préméditée)

រូបារម្មណ៍នេះកើតឡើងដោយចៃដន្យ ដោយឈរលើមូលដ្ឋាននៃប្រត្យក្សារម្មណ៍ណាមួយ ។ នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅមនុស្ស គេតែងតែជួបប្រទះនឹងរូបារម្មណ៍មិនគិតទុកមុននេះជានិច្ច ។

ឧទាហរណ៍ ៖ - យើងមើលឃើញដុំពពកទាំងឡាយនៅលើមេឃ ។ យើងឃើញដុំពពកទាំងនោះមានទ្រង់ទ្រាយទៅតាមទំនើងចិត្តរបស់វា ។ យើងអាចនឹកគិតថា ដុំពពកខ្លះមានរាងជាមនុស្ស ខ្លះជារូបភាពនៃវិមានមួយ ខ្លះទៀតជារូបសេះ ឬ រូបដំរី ។

- ក្នុងវង្វង់ព្រះច័ន្ទពេញបូរមី អ្នកខ្លះមើលឃើញថា ជាដើមពោធិ៍ អ្នកខ្លះទៀតមើលឃើញជារូបសត្វទន្សាយ ។
- ក្នុងពេលរាត្រីស្ងាត់ យើងស្តាប់ឮសូរសំឡេងចម្លែក និងស្នូរកាំភ្លើង ។ យើងគិតថា គឺជាចោរ ឬ ឧក្រិដ្ឋជន ម្នាក់ដែលត្រូវគេចាប់បាន ។
- យើងធុំក្លិនម្ហូប ដែលរសាត់ចេញពីផ្ទះបាយ ធ្វើឲ្យយើងនឹងឃើញទៅដល់ម្ហូបឆ្ងាញ់ពិសា ។ រូបារម្មណ៍ទាំងនេះ គឺជារូបារម្មណ៍ដែលមិនបានគិតទុកមុន វាកើតឡើងមកលើយើងដោយចៃដន្យ ហើយដោយសារប្រត្យក្សារម្មណ៍ណាមួយ ។

៤.៧.៣.២ រូបារម្មណ៍គិតទុកមុន (Imagination préméditée)

រូបារម្មណ៍នេះតម្រង់មុខសញ្ញាទៅរកតាមគោលដៅមួយដ៏ប្រាកដប្រជា ដោយមានផែនការ និង វិធីសាស្ត្រច្បាស់លាស់ ។ គេយករូបារម្មណ៍នេះមកប្រើប្រាស់នៅក្នុងការបង្រៀន ការអប់រំសិស្ស និងក្នុងការងារពលកម្ម ។

ឧទាហរណ៍៖

- ក្នុងការរៀបចំមេរៀន ដើម្បីបង្រៀនសិស្សផ្នែកអក្សរសាស្ត្រអំពីរឿងទុំទាវ សាស្ត្រាចារ្យត្រូវធ្វើឲ្យសិស្សចេះនឹកគិតដល់ សេដ្ឋកិច្ច របបសង្គម និង ជីវភាពរស់នៅរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរក្នុងសង្គមលង្វែក។
- យើងបានស្គាល់លោក Christophe Colomb ។ មុននឹងចេញដំណើរពីទ្វីបអឺរ៉ុបទៅប្រទេសឥណ្ឌា តាមទិសខាងលិច លោក Christophe Colomb បានគិតថា បើផែនដីរាងមូលមែនគាត់ចេញដំណើរទៅទិសខាងលិចនេះ នឹងធ្វើឲ្យគាត់វិលចូលមកទ្វីប

អឺរ៉ុបវិញមិនខាន ។ គាត់បានរកឃើញពិភពថ្មីមួយ ដែលគាត់មិនស្គាល់ ។ ប៉ុន្តែមុនពេលដែលគាត់ស្លាប់ គាត់ជឿថាគាត់បានទៅដល់ប្រទេសឥណ្ឌា។

ដូច្នេះរូបារម្មណ៍ប្រភេទនេះ ជារូបារម្មណ៍គិតទុកមុន និងបញ្ញាដោយគោលដៅមួយជាក់លាក់ ។ រូបារម្មណ៍គិតទុកមុន អាចចែកចេញជាពីរប្រភេទទៀតគឺៈ

- រូបារម្មណ៍បង្កើតឡើងវិញ (Imagination reproductive)
- រូបារម្មណ៍ច្នៃប្រឌិត (Imagination Creatrice)

➢ **រូបារម្មណ៍បង្កើតឡើងវិញ (Imagination reproductive)**

រូបារម្មណ៍នេះ គឺជារូបារម្មណ៍ដែលបង្កើតរូបភាពថ្មី ដោយផ្អែកលើបទពិសោធន៍ និងកត្តាដែលបានមកពីប្រត្យក្សារម្មណ៍ណាមួយ ។ ការកសាងរូបភាពថ្មីនេះ មានគោលដៅបណ្តុះបណ្តាលចំណេះដឹងថ្មីពីវត្ថុ ឬ បាតុភូតតាមរយៈការពិពណ៌នារបស់អ្នកដទៃ ។ រូបារម្មណ៍ប្រភេទនេះ បង្កើតបានជារូបភាពនៃរូបតំណាងទាំងឡាយដែលផ្អែកលើនិទានថា ឬអត្ថាធិប្បាយណាមួយ ។

<u>**ឧទាហរណ៍៖**</u>

- សាស្ត្រាចារ្យធ្វើអត្ថាធិប្បាយពីការរស់នៅរបស់មនុស្សជំនាន់ដើមឲ្យសិស្សស្តាប់ ។ សិស្សផ្ទៀងស្តាប់ ហើយតាមរយៈអត្ថាធិប្បាយនោះ សិស្សអាចយល់ដឹងបានពី របៀបរស់នៅរបស់មនុស្សសម័យដើម ។
- សាស្ត្រាចារ្យធ្វើអត្ថាធិប្បាយពីវាលខ្សាច់ និង សមុទ្រទឹកកកឲ្យសិស្សស្តាប់ ។ ដោយសំដីរបស់គ្រូសំបូរទៅរូបារម្មណ៍ សិស្សអាចយល់ដឹងបានពីវាលខ្សាច់ និង សមុទ្រទឹកកក ។ នេះជារូបារម្មណ៍បង្កើតឡើងវិញ ។

➢ **រូបារម្មណ៍ច្នៃប្រឌិត (Imagination creatrice)**

រូបារម្មណ៍ប្រភេទនេះបង្កើតរូបភាពនៃរូបតំណាងថ្មី ។ សម្រាប់វត្ថុ និង បាតុភូត ដែលមិនទាប់មាននៅឡើយ ។ រូបភាពនៃរូបតំណាងនេះជារូបភាពដែលមិនទាន់មាននៅក្នុងតថភាពសត្យានុម័តនៅឡើយ។

ឧទាហរណ៍៖តាំងពីយូរយារណាស់មកហើយមនុស្សបាននឹកស្រមៃដល់ការហោះហើរក្នុង។ អវកាស ។

នៅសតវត្សទី១៨ មិនទាន់មានវាមុជទឹកនៅឡើយ ។ ប៉ុន្តែលោក ស៊ុល វ៉ែន បានបង្កើត ណូទីលីស ដែលជានាវាមុជទឹកមួយ ។ មុនសម័យកាលរបស់លោក Pasteur គ្មាននរណាម្នាក់ជឿថា មានមេរោគទេ ។ មុនសម័យលោក Newton គ្មាននរណាម្នាក់ពិតពីទំនាញផែនដីទេ ។ ទាំងនេះជារូបារម្មណ៍ច្នៃប្រឌិត ។

៤.៧.៤. ទំនាក់ទំនងរវាងរូបារម្មណ៍ និងការគិត

រូបារម្មណ៍ក៏ដូចជាការពិតដែរ។ រូបារម្មណ៍ជួយយើងឲ្យគ្រោងទុកជាមុននូវផែនការការងារ ទៅអនាគត។ ការគិត និងរូបារម្មណ៍ជួយយើងឲ្យប្រមោលទុកមុននូវលទ្ធផលដែលបានទទួលពី ការងាររបស់យើង និងជួយកែតម្រូវសកម្មភាពដែលយើងបំរុងនឹងធ្វើ សំដៅឆ្លើយតប និងមជ្ឈដ្ឋាន សង្គមដែលផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរ។

រូបារម្មណ៍ជួយយើងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមានបញ្ហាហើយដែលពេលនោះឥន្ទ្រីយារម្មណ៍ ប្រត្យក្សារម្មណ៍ និងការគិតគ្មានសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហានោះបាន។

ឧទាហរណ៍ ៖ ពេលមេឃកំពុងភ្លៀង តើយើងត្រូវចេញដំណើរ ឬមិនទៅ? កាលណាមជ្ឈដ្ឋានសង្គមសម្រាប់គ្រប់គ្រាន់ គេប្រើរូបារម្មណ៍ ដើម្បីដោះស្រាយវិញម្តង។

ឧទាហរណ៍៖ ក្នុងរឿងព្រេងមានតួអង្គយក្ស។ យក្សថាតំណាងតួអង្គមនុស្សអាក្រក់មាន ចិត្តឃោរឃៅ។

សន្និដ្ឋានគរុកោសល្យ

លំនាំពុទ្ធិពិតជាមានសារសំខាន់សម្រាប់ជីវិតនិងការអភិវឌ្ឍ ជាពិសេសសម្រាប់គ្រូបង្រៀន និងសាស្ត្រាចារ្យ ដែលចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹងពីលំនាំនៃការទទួលពុទ្ធិរបស់សិស្ស ដើម្បីជាមូលដ្ឋានក្នុងការបង្រៀន និងរៀន ។ ការយល់ដឹងពីលំនាំទាំងនេះនឹងជួយឱ្យគ្រូអនុវត្តវិធីសាស្ត្របង្រៀនប្រកបដោយភាពទន់ភ្លន់ និងការច្នៃប្រឌិត ដើម្បីឱ្យសិស្សទទួលបាននូវពុទ្ធិពេញលេញ និងអភិវឌ្ឍខ្លួនសមស្របទៅនឹងតម្រូវការរបស់សង្គមទាំងបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត ។

សំណួរ

១. ដូចម្តេចហៅថាពុទ្ធិឥន្ទ្រីយ៍? ចូរពន្យល់ពីលំនាំនៃពុទ្ធិឥន្ទ្រីយ៍ ។

២. អ្វីជាបម្រុងប្រយ័ត្ន? តើបម្រុងប្រយ័ត្នមានទំនាក់ទំនងបែបណាជាមួយនឹងពុទ្ធិឥន្ទ្រីយ៍?

២. ដូចម្តេចហៅថាពុទ្ធិវិចារ? ចូរបកស្រាយ ។

៣. ចូរបង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងពុទ្ធិឥន្ទ្រីយ៍ និងពុទ្ធិវិចារ ដោយមានឧទាហរណ៍បញ្ជាក់ ។

ជំពូកទី ៣ ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងលក្ខណៈពិសេសរបស់វ័យជំទង់

មេរៀនទី ៥ ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ

ធម្មជាតិរបស់មនុស្ស

អត្ថន័យនៃការសិក្សាអំពីធម្មជាតិរបស់មនុស្ស

មនុស្ស ជាកម្មវត្ថុសិក្សារបស់វិទ្យាសាស្ត្រជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា ដូចជាសេដ្ឋកិច្ចនយោបាយសិក្សាអំពីមនុស្សក្នុងឋានៈជាកម្លាំងផលិតកម្ម និងកម្លាំងនៃតម្រូវការគ្រឿងឧបភោគនិងសម្ភារប្រើប្រាស់។ បុរាណវិទ្យាសិក្សាពីកំណេកំណើតមនុស្សទៅតាមសញ្ជាតិផ្សេងៗ និងតំបន់ប្លែកៗពីគ្នានៅលើភពផែនដី។ ចិត្តវិទ្យាសិក្សាអំពីសកម្មភាពផ្លូវចិត្តនិងសតិអារម្មណ៍របស់មនុស្ស។ មនុស្សក៏ជាកម្មវត្ថុរបស់គរុកោសល្យទូទៅនៅក្នុងវិស័យអប់រំផងដែរ។ បើយើងមិនយល់ពីធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្ស នោះយើងក៏មិនយល់ និងមិនអាចបំពេញកិច្ចការបានល្អក្នុងឋានៈយើងជាអ្នកអប់រំជាអ្នកបណ្ដុះបណ្ដាលធនធានមនុស្សដែរ។ ការតម្រង់ទិសធ្វើឲ្យបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សអភិវឌ្ឍឡើង។ ការស្វែងយល់ស៊ីជម្រៅពីធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្សជាការងារដ៏មានអត្ថប្រយោជន៍។ វិទ្យាសាស្ត្រអប់រំទាមទារឲ្យយើងជាគ្រូបង្រៀនត្រូវតែស្វែងយល់ពីធម្មជាតិនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សគ្រប់ប្រភេទ(ទាំងល្អ ទាំងអាក្រក់) តើបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់គេមានការអភិវឌ្ឍយ៉ាងដូចម្ដេច?តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ?

ធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្ស

ពួកមនោនិយមដែលមានជំនឿលើទេវៈ និងអាទិទេព គេជឿថាប្រភពរបស់មនុស្ស ឬធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្សកើតមកពីអាទិទេពជាអ្នកបង្កើត។ ទស្សនវិជ្ជានេះសម្រាប់ជាមូលដ្ឋាននៃសាសនាដែលប្រកាន់ជំនឿថាអាទិទេពជាអ្នកជប់មនុស្សឲ្យកើតនៅលើផែនដី។ ដើម្បីជួយសង្គ្រោះវិញ្ញាណខណ្ឌរបស់គេ គេត្រូវតែចូលទៅសូត្រធម៌ថ្វាយបង្គំព្រះអាទិទេពនៅក្នុងវិ ហារកាតូលិក ហើយនៅពេលដែលគេស្លាប់ទៅ ព្រលឹងរបស់គេនឹងទៅចាប់កំណើតនៅឋាន សួគ៌ ហើយគេអាចរស់នៅប្រកបដោយសុភមង្គល។

លោក Hegel (1771-1881) ជាអ្នកប្រាជ្ញទស្សនវិជ្ជាតាមបែបតន្តីនិយមដ៏មហិមាជនជាតិអាឡឺម៉ង់នៅសតវត្សទី១៩។ លោកអះអាងថា ពិភពលោកគឺជាលទ្ធផលនៃសកម្មភាព ដែលបង្កើតដោយអាទិទេពដ៏មានតេជានុភាព។ លោកថាឧត្តមគតិមនុស្ស អភិវឌ្ឍដោយខ្លួនឯង ពេលដែលមនុស្សចាប់កំណើតនៅលើផែនដី។ ក្រោយមកក្នុងកំឡុងពេលដ៏យូរអង្វែង ឧត្តមគតិនេះឈានទៅបង្កើតជាសង្គមមនុស្ស ។

លោក Ludwig Feuerbach (1804-1872) ជាទស្សនវិទូតន្តីនិយមជនជាតិអាឡឺម៉ង់ដ៏ល្បីឈ្មោះចុងក្រោយគេបង្អស់បានស្តារឡើងវិញនូវគំនិតនេះក្នុងទស្សនៈសម្ភារនិយមរបស់គាត់។ លោកបានលើកឡើងថា «ធម្មជាតិមានអត្ថិភាពនៅខាងក្រៅខ្លួនមនុស្សទេ ធម្មជាតិជា សត្វលោកទី១មុនគេបង្អស់ ហើយមិនស្ថិតនៅរណោបអ្វីទាំងអស់ចំពោះមនុស្សវិញ ជាផ្នែកមួយនៃធម្មជាតិនិងជាផលិតផលនៃការអភិវឌ្ឍរបស់ធម្មជាតិទៅវិញទេ»។

ទស្សនៈទានស្តីពីការប្រតិបត្តិ

ទស្សនៈទាននេះសំដៅលុបបំបាត់ចោលនូវចំណុចខ្សោយនៅក្នុងទស្សនវិជ្ជាមនោនិយម សម្ភារនិយម អត្តនោម័ត និងបរមត្ថនិយម។ ទស្សនៈប្រតិបត្តិនេះសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើចរិតសកម្មនិងអត្តនោម័តរបស់មនុស្សនៅក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយធម្មជាតិនិងសង្គម។ មនុស្សជាផលិតផលធម្មជាតិនិងជាផលិត ផលមានកម្រិតខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងដំណើរការអភិវឌ្ឍរបស់ធម្មជាតិ។ ដោយសារតែសកម្មភាពប្រតិបត្តិនេះហើយ ដែលមនុស្សអាចគ្រប់គ្រង និងប្រែក្លាយលោកបាន។ មនុស្សមិនគ្រាន់តែប្រែក្លាយវត្ថុនៅក្នុងធម្មជាតិនោះទេ ប៉ុន្តែមនុស្ស ថែមទាំងបង្កើតវត្ថុថ្មីបានទៀតផង។

ទស្សនៈទានស្តីពីធម្មជាតិរបស់មនុស្ស

ទស្សនៈទាននេះត្រូវបានកំណត់ឡើងដោយចំណងទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គមទាំងមូល កាលពីសម័យបុរាណ ទស្សនវិជ្ជាសិក្សាពីធម្មជាតិរបស់មនុស្ស ដោយចាត់ទុកមនុស្សថា ជាសត្វលោកដែលរស់នៅឯកោ ឃ្លាតឆ្ងាយពីចំណងទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គមពិតប្រាកដ។

មនុស្សមានទិដ្ឋភាពពីរយ៉ាងគឺទិដ្ឋភាពសង្គម និងទិដ្ឋភាពជីវសាស្ត្រ។ កាលណាគេ និយាយពីធម្មជាតិរបស់មនុស្ស គឺពិតជាត្រូវនិយាយពីធម្មជាតិរបស់សង្គមដែរ។ ធម្មជាតិ

របស់ មនុស្សមិនមែនចរិតអរូបិយពីកំណើត ដែលកើតមានចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ដោយឡែកពីគ្នា នោះទេ។ នៅក្នុងចរិតដ៏ពិតប្រាកដ ធម្មជាតិរបស់មនុស្ស ត្រូវបានកំណត់ឡើងទៅតាមសំយោគនៃទំនាក់ទំនងរបស់គេក្នុងសង្គម។ ក្នុងចំណោមទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមនេះ គឺមានទំនាក់ ទំនងផលិតកម្ម ដែលផ្តល់នូវទង្វើមួយជាកំណត់ចំពោះធម្មជាតិរបស់មនុស្ស។ មនុស្សប្រព្រឹត្តិលើធម្មជាតិដើម្បីប្រែក្លាយធម្មជាតិ ហើយក្នុងពេលដំណាលគ្នានោះ មនុស្សចេះប្រែក្លាយខ្លួនឯងផង។ ដរាបណាដែលមនុស្សយើងបង្កើតធម្មជាតិ ដរាបនោះធម្មជាតិក៏ជួយបង្កើតមនុស្សវិញដែរ។ មនុស្សប្រព្រឹត្តិលើសង្គម ហើយប្រែក្លាយលក្ខខណ្ឌរបស់សង្គម។ ទង្វើរបស់មនុស្ស ស្តែងចេញឲ្យឃើញក្នុងវិស័យនៃសកម្មភាពជាច្រើន ហើយសកម្មភាពទាំងនោះមានកម្រិតផ្សេងៗពីគ្នា។ មនុស្សមិនគ្រាន់តែមានទង្វើគ្រាប់តាមគ្នាប៉ុណ្ណោះទេ ក៏ប៉ុន្តែមនុស្សមានគំនិតច្នៃប្រឌិតដោយឡែកៗពីគ្នាផងដែរ។មនុស្សអាចធ្វើឲ្យសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនអភិវឌ្ឍឡើងដោយសេរី។ ទង្វើរបស់មនុស្សអាស្រ័យទៅតាមរបបគ្រប់គ្រងរបស់សង្គម។

សរុបសេចក្តីមក ធម្មជាតិពិតរបស់មនុស្សសំដៅអះអាងថា មនុស្សមានចរិតសកម្ម ហើយអត្តនោម័តទន្ទឹមនឹងនេះធម្មជាតិរបស់មនុស្សត្រូវកំណត់ឡើងតាមរយៈការសំយោគនៃទំនាក់ទំនងរបស់គេក្នុងសង្គម។ ដូច្នេះមនុស្សមានចរិតសង្គមប្រវត្តិផងដែរ។ បើនិយាយពីធម្មជាតិរបស់មនុស្ស គេមិនអាចកាត់ផ្តាច់មនស្សចេញពីលក្ខខណ្ឌសង្គមបានទេ។ ការស្វែងយល់ពីធម្មជាតិរបស់មនុស្សធ្វើឲ្យអ្នកអប់រំមានគំនិតសុទិដ្ឋិនិយម។

៥.១ លំនាំនៃការអភិវឌ្ឍ

សញ្ញាណស្តីពីការអភិវឌ្ឍ

គរុកោសល្យ ស្វែងយល់ពីការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្ស រីឯការអប់រំមានភារកិច្ចផ្តល់នូវការតម្រង់ទិសដ៏ល្អដល់ការអភិវឌ្ឍនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ កម្រិតយល់ដឹង និងសីលធម៌របស់មនុស្ស ដូចនេះមានទស្សនៈពីរយ៉ាងដែលលើកឡើងពីការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្ស ៖

១/ទស្សនៈទី១ ៖ ចាត់ទុកការអភិវឌ្ឍមនុស្សជាលំនាំមួយនៃបំលាស់ប្តូរសរីរាង្គ និងចិត្តគំនិតហើយទស្សនៈនេះមិនបានបកស្រាយពន្យល់ពីប្រភពនៃការអភិវឌ្ឍទេ។

២/ទស្សនៈទី២ ៖ ចាត់ទុកការអភិវឌ្ឍរបស់មនុស្ស ថាជាលំនាំមួយដ៏ស្មុគស្មាញនៃការផ្លាស់ប្ដូរបន្តវេនខាងផ្នែកគុណភាពនិងបរិមាណ ដែលក្នុងនោះកត្តាចាស់ៗហួសសម័យត្រូវបានគេបំភ្លេចចោល ឯកត្តាថ្មីៗជឿនលឿននៃបុគ្គលិកលក្ខណៈចេះតែអភិវឌ្ឍឡើង។ ទំនាស់បាតុភូតចិត្តខាងក្នុងខ្លួនជាមូលហេតុនៃការអភិវឌ្ឍ ហើយតាមរយៈដំណោះស្រាយនៃបដិបក្ខនេះធ្វើឲ្យមនុស្សឆ្លងកាត់ពីបរិមាណទៅគុណភាព ខាងផ្នែកសីលធម៌វិជ្ជជីវៈ ក៏ដូចជាកម្រិតវប្បធម៌ និងបុគ្គលិកលក្ខខណ្ឌចុះសម្រុងក្នុងសង្គម។

លំនាំនៃការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្ស

កម្មវត្ថុអប់រំ និងបណ្ដុះបណ្ដាលធនធានមនុស្សគឺសិស្សដែលកំពុងរីកលូតលាស់ផ្នែកសរីរាង្គកាយ និងបុគ្គលិកលក្ខណៈ។ លំនាំនៃការអភិវឌ្ឍនៃបុគ្គលិកលក្ខខណ្ឌរបស់សិស្សប្រព្រឹត្តិទៅពេញមួយជីវិត។ លំនាំនៃការអភិវឌ្ឍនេះ រួមមានបំលាស់ប្ដូរផ្នែកសរីរាង្គកាយនិងចិត្តទាំងបរិមាណទាំងគុណភាព។ បំលាស់ប្ដូរផ្នែកសរីរាង្គកាយមានដូចជា ការលូតលាស់ធំធាត់ ការលូតលាស់សាច់ដុំ ប្រពន្ធ័សរសៃប្រសាទ ប្រពន្ធ័សាច់ដុំ ប្រពន្ធ័ឆ្អឹង និងសរីរាង្គខាងខាងក្នុងខ្លួន។ល។ បំលាស់ផ្ដូរផ្នែកផ្លូវចិត្តមានទំនាក់ទំនងជាដំបូងទៅនឹងការអភិវឌ្ឍសតិអារម្មណ៍។ ការបណ្ដុះបណ្ដាល ផ្នែកចិត្តគំនិត របស់បុគ្គលម្នាក់ៗការបណ្ដុះបណ្ដាលគុណសម្បត្តិល្អៗក្នុងសង្គមដ៏ចាំបាច់ដើម្បីឲ្យមនុស្សចុះសម្រុងក្នុងសង្គម។

ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ចាប់ពីវ័យកុមារទៅជាលំនាំដ៏ស្មុគស្មាញ លំនាំនេះប្រព្រឹត្តិទៅ ក្រោមឥទ្ធិពលនៃទង្វើខាងក្រៅខ្លួន និងកម្លាំងចលករខាងក្នុងខ្លួនដែល បង្កើតបានជាជំហរជាមូលដ្ឋានគ្រឹះរបស់សិស្សម្នាក់ៗ ក្នុងឋានៈខ្លួនជាសមជិកដែលកំពុងចម្រើនវ័យ។ ដូច្នេះក្នុងលក្ខខណ្ឌនៃជីវភាពរស់នៅ និងមជ្ឈដ្ឋានអប់រំដូចគ្នាសិស្សម្នាក់ៗកំពុងចម្រើនវ័យ មានការអភិវឌ្ឍផ្នែកបុគ្គលិកលក្ខខណ្ឌដោយឡែកៗពីគ្នា។ កោសិកាដែលឪពុកម្ដាយផ្ដល់ឲ្យកូនម្នាក់ៗពីកំណើតមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់ ទៅលើអត្តចរិតនៃប្រតិកម្មខាងក្នុងខ្លួន។ កោសិកាទាំងនេះហើយ ដែលផ្ដល់នូវប្រភេទសកម្មភាព និងកម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍរបស់ ប្រពន្ធ័ប្រសាទខុសប្លែកពីគ្នា ដែលចេញឲ្យឃើញនូវភាពដោយឡែកៗពីគ្នានៃការអភិវឌ្ឍខាងផ្លូវចិត្តគំនិតរបស់សិស្សម្នាក់ៗ។ ក្នុងលំនាំនៃការអភិវឌ្ឍសិស្សមានទំនាស់

ជាមួយនឹងកម្លាំងឥទ្ធិពលខាងក្រៅខ្លួន ដែលធ្វើឲ្យពួកគេត្រូវសម្របសម្រួលជាមួយមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ។ ដូច្នេះ មនុស្សមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការតម្រង់ទិសទៅតាមតថភាពសត្យានុម័តក្នុងមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅ ហើយអាចកំណត់បាននូវការអភិវឌ្ឍនៃបុគ្គលិកលក្ខខណ្ឌរបស់ខ្លួននៅក្នុងលក្ខខណ្ឌកាន់តែប្រសើរឡើង។

តាមទ្រឹស្តីរបស់លោក Pavlov ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិលក្ខណៈ របស់សិស្សម្នាក់ៗគឺជាអន្តរកម្មរវាងលំនាំសរសៃប្រសាទខាងក្នុងខ្លួន និងទង្វើខាងក្រៅខ្លួន ទៅតាមឥទ្ធិពលនៃតថភាពជុំ វិញខ្លួនដែលធ្វើអំពើឥតឈប់ឈរមកលើបុគ្គលម្នាក់ៗដែលលោក Pavlov ហៅថានេះជាលំនាំ ដែលមានស្ថេរភាពរវាងរាងកាយ និងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួន។ ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈសិស្ស ជាលំនាំនៃបដិបក្ខដ៏ស្មុគស្មាញ ដែលទទួលរងឥទ្ធិពលពីកត្តាបួនគឺកត្តាតំនពូជ កត្តា មជ្ឈដ្ឋានរស់នៅកត្តាសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងកត្តាអប់រំ។ ថ្វីបើកត្តាទាំងបួននេះមានអន្តរកម្មនឹងគ្នា ហើយជះឥទ្ធិពលរួម ទៅលើការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ របស់សិស្សក៏ដោយក៏យើងជាអ្នកអប់រំត្រូវសិក្សាស្វែងយល់ និងពិនិត្យពិចារណាឲ្យបានដាច់ដោយឡែកអំពីឥទ្ធិពលនៃកត្តានីមួយៗនេះ។

៥.២ កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ

- **តំណរពូជ**

មនុស្សទទួលឥទ្ធិពលពីកំណើតនិងតំនពូជដែលជាពន្លករូបធាតុពីធម្មជាតិជាពិសិសគឺលក្ខណៈនៃរូបរាងកាយ និងសរីរៈរបស់ខួរក្បាលព្រមទាំងប្រពន្ធ័សរសៃប្រសាទទាំងនេះជាការផ្តល់កំណកំណើតចំពោះកូនចៅ នូវចំណុចជីវសាស្ត្រដូចគ្នាបេះបិទទៅនឹងឪពុកម្តាយ។ កត្តាពីកំណើតមិនមែនជាកត្តាមិនអាចប្រែប្រួលបាន ហើយក៏មិនមែនជាកត្តាដែលកំណត់លក្ខខណ្ឌដល់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈដែរ។ នៅពេលដែលកើតពីផ្ទៃម្តាយ កុមារម្នាក់ៗមានកត្តាពីកំណើត និងកត្តាជំនពូជជាកំណត់កាត់តាមឪពុក ម្តាយ ដូចជាពណ៌ភ្នែក សក់ស្បែក ទម្រង់មុខជាដើម។ លក្ខណៈពិសេសខ្លះទៀតរបស់ប្រពន្ធ័ប្រសាទក៏អាចកាត់តាមឪពុគម្តាយដែរ។ តាមលោក Pavlov តាំងពីកំណើតមនុស្សតែងតែមានលក្ខណៈ និងសភាវគតិពីកំណើតស្រាប់។ លក្ខណៈនិងសភាវគតិទាំងនេះស្ថិតនៅរណបនឹង

វេផ្លិចឥតលក្ខខណ្ឌដែលក្នុងចំណោមវេផ្លិចទាំងនោះមានការចេះហូបបាយ ចេះផឹកទឹក ការបញ្ចេញទឹកមាត់ពេលឃើញចំណីអាហារ ការដកដៃចេញពីប៉ះកំដៅ និងការបិទភ្នែកពេលត្រូវពន្លឺចាំងជាដើម។ លក្ខណៈដោយឡែករបស់មនុស្សមានដូចជា ចលនាឈរ ការអភិវឌ្ឍភាសាសមត្ថភាពគិតនិង ការងារ ហើយអាចអភិវឌ្ឍបាននៅពេលដែលមនុស្ស មានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សឯទៀត ក្នុងសង្គមតែប៉ុណ្ណោះ។

ឧទាហរណ៍ ៖ កុមារ Amala និង Kamala ដែលម្តាយយកទៅចោលក្នុងព្រៃ ហើយរស់នៅជាមួយសត្វខ្លាឃ្មុំអស់រយៈពេលច្រើនឆ្នាំ ក្រោយមកត្រូវបានគេរកឃើញ ក្នុងតំបន់ Cashemire គេសង្កេតឃើញក្មេងទាំងពីរបាត់បង់គុណសម្បត្តិជាមូលដ្ឋានរបស់ មនុស្សក្នុងសង្គមទាំងស្រុង ដូចជាមិនចេះនិយាយ ចេះដើរជើងបួន បាត់បង់សមត្ថភាពក្នុង ការគិតជាដើម។ ក្នុងករណីនេះ បញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា ការអភិវឌ្ឍនៃកំណកំណើតរបស់មនុស្សទាមទារឲ្យមានលក្ខខណ្ឌសង្គម និងទំនក់ទំនងសង្គម។ ពេលមនុស្សរស់នៅក្នុងសង្គមសត្វ មនុស្សត្រូវបាត់បង់បុគ្គលិកលក្ខណៈ ជាមនុស្សរស់នៅក្នុងសង្គម។ គេដឹងច្បាស់ថា កុមារខ្លះ នៅពេលចាប់ផ្តើមចូលរៀនក្នុងសាលាគេមាននិស្ស័យខាងតូរ្យតន្ត្រី ឬខាងគំនូរ ឬខាងគណិតវិទ្យា ឬខាងអក្សរសិល្ប៍តែម្តង។ ត្រង់នេះបញ្ជាក់ថានិស្ស័យមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងលក្ខណៈពិសេសខាងផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គល ដោយពឹងផ្អែកលើប្រត្យក្សារម្មណ៍ ការគិត លំនឹករូបារម្មណ៍ និងលក្ខណៈចិតតផ្សេងទៀតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ដូចជាកូនអ្នកចម្រៀងដ៏ល្បីឈ្មោះម្នាក់ មិនបានហាត់ចៀងពីកុមារ ធ្វើឲ្យកត្តាពីកំណើត និងតំនពូជត្រូវបាត់បង់អស់ កូននោះ មិនបានក្លាយជាតារាចម្រៀងល្បីដូចឪពុកទេតែផ្ទុយទៅវិញកូនកសិករដ៏ក្រីក្រដែលស្រឡាញ់ និងព្យាយាមសិក្សាតាំងពីកុមារ អាចក្លាយទៅជាអ្នកមានមុខមាត់បាន។

ចិត្តវិទ្យានិងគរុកោសល្យមិនបានប្រានចោលនិស្ស័យពីកំណើតឬតំណពូជរបស់បុគ្គលដែលមាននិស្ស័យកម្រិតខ្ពស់ទេ។ ម្យ៉ាងទៀតចិត្តគរុកោសល្យអះអាងថាសម្បទារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗអាចស្តែងឲ្យ ឃើញ និងអភិវឌ្ឍបានល្អ ឬមិនបានល្អ វាអាស្រ័យទាំងស្រុងទៅលើលក្ខខណ្ឌនៃជីវភាពរស់នៅ និងការអប់រំបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលឯណោះវិញទេ។ លក្ខខណ្ឌទាំងនេះ កណត់ឲ្យដឹងថា តើសិស្សានុសិស្ស ត្រូវបានយកមកអប់រំបណ្តុះបណ្តាលទៅតាមរូប

ភាពនៃ សម្មភាពសមស្របទៅនឹងនិស្ស័យរបស់គេឬក៏អត់។ ចិត្តវិទូអាមេរិចកាំង E. Thorndike បាន អះអាងថា ស្នាដៃល្អក្នុងការសិក្សារបស់សិស្សខ្លះ ដែលគាត់យកមកប្រៀបធៀបគ្នារវាងជនជាតិស្បែកសនិងស្បែកខ្មៅគឺថាជនជាតិស្បែកសរៀនបានស្នាដៃខ្ពស់ជាង។ គុណសម្បត្តិ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ និងនិស្ស័យ មានឥទ្ធិពលណាស់ក្នុងការអភិវឌ្ឍនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ បុគ្គលម្នាក់ៗ។

➢ **មជ្ឈដ្ឋានសង្គម**

មជ្ឈដ្ឋានសង្គម គឺជាសំនុំនៃបាតុភូតប្លែកៗគ្នាខាងក្រៅខ្លួនរបស់បុគ្គល ហើយដែលធ្វើអំពើដោយឯកឯងមកលើបុគ្គល។ បាតុភូតទាំងនេះ ជះឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់ចំពោះការអភិវឌ្ឍនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។

មជ្ឈដ្ឋានធម្មជាតិ ឬមជ្ឈដ្ឋានភូមិសាស្ត្រ រួមមានអាកាសធាតុ លក្ខខណ្ឌធម្មជាតិ និងប្រភពនៃភោគទ្រព្យធម្មជាតិ ជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើរបៀបរបបរស់នៅក្នុងតំបន់ ដែលមានអាកាសធាតុក្ដៅសើម ហើយមានវិស័យកសិកម្មកំពុងអភិវឌ្ឍ។ លក្ខខណ្ឌភូមិសាស្ត្រខុសប្លែកគ្នានេះ ក៏មានឥទ្ធិពលពិតប្រាកដទៅលើអត្តចរិតរបស់មនុស្សផងដែរ។ ឥទ្ធិពល នៃមជ្ឈដ្ឋានគ្រួសារសិស្ស ក៏ដូចជាមជ្ឈដ្ឋានសង្គមតែងតែជះឥទ្ធិពលខ្លាំងមកលើការបណ្ដុះបណ្ដាលបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់សិស្ស។ តាមទស្សនៈគរុកោសល្យកត្តាមជ្ឈដ្ឋានសង្គម ជាកត្តាមួយដ៏សំខាន់បំផុត និងជាកត្តាដែលមានកំណត់នាំមុខកត្តាផ្សេងទៀត។ បើគ្មានមជ្ឈដ្ឋាន សង្គម គ្មានទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម នោះមនុស្សមិនអាចរស់នៅសក្ដិសមជាមនុស្សពិតប្រាកដឡើយ។ គ្មានទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ក៏គ្មានទំនាក់ទំនងប្ដូរបទពិសោធន៍។ មជ្ឈដ្ឋានសង្គម មានដូចជា គ្រួសារ សាលារៀន សមូហភាព សហគមន៍ ក្រុមអាជ្ញាធរ អង្គការសមាគមនានា ទីផ្សារ វិស័យពាណិជ្ជកម្ម ឧស្សាហកម្ម ស្ថាប័ន........ ហើយមជ្ឈដ្ឋានធម្មជាតិមានដូចជា តំបន់ភ្នំ ព្រៃ ដងស្ទឹងអូរ បឹងបួរ ទឹកធ្លាក់ ខ្ពស់រាប វាលទំនាប ស្រុកស្រែចំការ......។ល។ **ឧទាហរណ៍** បើកុមារចម្រើនវ័យនីក្នុងមជ្ឈដ្ឋានកម្មករ ឬកសិករក្រីក្រ នោះច្បាស់ជាគេមិនមានតម្រូវការផ្នែកវប្បធម៌ដូចកុមារដែលជាកូនបញ្ញវន្ត កូនមន្ត្រីរាជការ ឬកូនអ្នកមានទេ។

➢ **សកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន**

ដើម្បីឲ្យបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ អភិវឌ្ឍបានល្អប្រសើរនោះ សកម្មភាព បុគ្គលមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ ព្រោះបើបុគ្គលមិនធ្វើសកម្មភាពទេ នោះបុគ្គលិកលក្ខណៈ បុគ្គលមិនអាចអភិវឌ្ឍបានឡើយ។ មនុស្សត្រូវធ្វើសកម្មភាពយ៉ាងទៀងទាត់ ដើម្បីមានអត្ថិភាព និងមានអន្តរកម្មជាមួយបុគ្គលទៀតក្នុងសង្គម។ មនុស្សកើតមកមានសភាវគតិមួយ សម្រាប់ការការពារទប់ទល់នឹងទង្វើដែលធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់ជីវិត។

តាមទស្សនៈសង្គមប្រវត្តិ គឺដោយសារសកម្មភាពបុគ្គល នៅក្នុងការប្រតិបត្តិនេះហើយ ដែលជម្រុញឲ្យមនុស្ស ឈានទៅសម្រេចបាននូវចំណេះដឹងដោយខ្លួនឯង ទៅតាមទិដ្ឋភាពផ្សេងៗគ្នាដូចជាសុខភាពផ្លូវកាយ មូលដ្ឋានចំណេះដឹង សម្បទា បំណិនប្រសប់ ចរិតលក្ខណៈ គុណសម្បត្តិ សីលធម៌………។ ដោយសារសកម្មភាព ធ្វើឲ្យមនុស្សអាចកែសម្រួលគុណវិបត្តិ និងអភិវឌ្ឍទៅមុខបាន។ សកម្មភាពរបស់មនុស្ស ខុសប្លែកពីសត្វស្រឡះ ព្រោះសត្វមានតែសភាវគតិប៉ុណ្ណោះ មិនមានការគិតកម្រិតខ្ពស់ដូចមនុស្សទេ។ សកម្មភាពរបស់មនុស្ស មុនដំបូង គឺត្រូវឲ្យសមស្របជាមួយនឹងតម្រូវការសត្យានុម័តនៃសារពាង្គកាយ ដែលទាមទារឲ្យមាន តម្រូវការធម្មជាតិ។ ប៉ុន្តែបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលសន្សឹមៗ ជាមួយនឹងតម្រូវការ ការត្រេកអរ និន្នាការ និងឥរិយាបថសង្គមដ៏ពិតប្រាកដ។ ការស្វែងចេញ នូវទង្វើបែបណាមួយនោះ ត្រូវឲ្យមានលក្ខណៈសមស្របទៅនឹងទង្វើក្នុងមជ្ឈដ្ឋានសង្គម។ មនុស្សដ៏សកម្ម មានសកម្មភាពប្រតិបត្តិ ដែលមានឥទ្ធិពលជាកំណត់ទៅលើជីវភាពរស់នៅ និងការអភិវឌ្ឍរបស់បុគ្គល។ មនុស្សកែប្រែធម្មជាតិ និងសង្គមតាមរយៈសកម្មភាពប្រតិបត្តិ របស់ខ្លួន ហើយក្នុងចំណោមសកម្មភាពទាំងនេះ សកម្មភាពដែលមានមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏សំខាន់ បំផុតនោះគឺការងារផលិតកម្ម។ ដើម្បីឲ្យសកម្មភាពប្រកបដោយថាមពលល្អ គេត្រូវកំណត់ឲ្យ បាននូវការតម្រង់ទិសដ៏ល្អប្រសើរ និងកម្លាំងចលករដ៏ត្រឹមត្រូវ។ ក្មេងនៅបឋមសិក្សាល្បែងកំសាន្តគឺជាសកម្មភាពដ៏សំខាន់ជាងគេ។ សកម្មភាពសិក្សារបស់សិស្សមានដូចជាល្បែងកំសាន្ត ការសិក្សា ការងារផលិតកម្ម សកម្មភាពសង្គម សកម្មភាពសិល្បៈ សកម្មភាពកីឡា និង សកម្មភាពផ្សេងៗទៀត ដែលស្ថិតនៅក្របខណ្ឌបណ្តុះបណ្តាលធនធានមនុស្ស។

សាលារៀន ត្រូវបានរៀបចំសកម្មភាពសិស្សម្នាក់ៗ និងសមូហភាពសិស្ស ឲ្យបានសមស្រប ហើយប្រើ ប្រាស់សកម្មភាពទាំងនោះជាមធ្យោបាយអប់រំ។

- **ការអប់រំ**

មជ្ឈដ្ឋានអប់រំជាទង្វើមួយ ដែលកើតឡើងនៅខាងក្រៅខ្លួនបុគ្គល សម្រាប់ជម្រុញឲ្យបុគ្គលមានការអភិវឌ្ឍ។ ការអប់រំតម្រង់ទិសទៅរកគោលបំណង នៃការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលទៅតាមលំនាំមួយ ដែលអាចឲ្យយើងដឹងបានពីមុនពីលទ្ធផលនៃការអប់រំ។ ការអប់រំក៏បានគ្រោងទុកជាមុនដែរនូវជម្រើស មធ្យោបាយអប់រំ វិធីអប់រំ និង រូបភាពរៀបចំកម្មវិធីអប់រំសំដៅធ្វើឲ្យបានសម្រេចនូវគោលបំណង ដែលបានកំណត់ទុជាមុន គឺប្រកបដោយលទ្ធផលល្អជាអតិបរិមា។

ការអប់រំនិងការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ មានចំណងទាក់ទងគ្នាយ៉ាងស្មុគស្មាញ។ ការអភិវឌ្ឍនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ អាចប្រព្រឹត្តិទៅដោយមិនចាំបាច់ មានការអប់រំតម្រង់ទិសជាកំណត់។ ក្មេងទទួលបានការអប់រំពីមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួនពួកគេ។ ដើម្បីកែប្រែសមត្ថភាពឲ្យទៅជាសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវមានលក្ខខណ្ឌដ៏សមរម្យ ពោលគឺការអប់រំដែលត្រូវបានរៀបចំឡើង ទៅតាមកម្មវិធីដែលមានកម្មវត្ថុជាកំណត់។ ការអប់រំ កំណត់បាននូវការស្តែងចេញឲ្យឃើញ និងការពង្រីកនូវទំហំរបស់ទ្រង់ទ្រាយនៃទង្វើចំពោះនិស្ស័យ និងសមត្ថភាពបុគ្គល។ តាមរយៈទង្វើនៃការអប់រំនិស្ស័យដ៏ទន់ខ្សោយរបស់បុគ្គល ក៏អាចអភិវឌ្ឍបានដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញការអប់រំ មិនល្អអាចរារាំងទប់ស្កាត់ការអភិវឌ្ឍនៃនិស្ស័យរបស់បុគ្គល ដែលគេកត់សំគាល់ឃើញរួច ស្រាប់មកហើយ ឬក៏អាចធ្វើឲ្យនិស្ស័យដ៏ទន់ខ្សោយរបស់បុគ្គល សាបរលាបបាត់បង់បាន។ ដូច្នេះភារកិច្ចដ៏សំខាន់របស់គ្រូ គឺត្រូវកត់សំគាល់ និងមើលសកម្មភាពក្រៅសាលារបស់សិស្ស ដែលជាមធ្យោបាយមួយដ៏សំខាន់សម្រាប់ជួយគ្រូឲ្យមើលឃើញ និងត្រួតពិនិត្យបានទៅលើ និស្ស័យព្រមទាំងសមត្ថភាពរបស់គេដែលកំពុងអភិវឌ្ឍ។

ការអភិវឌ្ឍនិស្ស័យ និងសមត្ថភាព របស់សិស្ស នៅក្នុងវិស័យសកម្មភាពប្រតិបត្តិខុសៗគ្នា។ ម្យ៉ាងទៀតដើម្បីឲ្យនិស្ស័យរបស់ មនុស្សមានការអភិវឌ្ឍទៅតាមសមត្ថភាព និងក្លាយជាបុគ្គលមានបំនិន បុគ្គលនោះត្រូវការ ឲ្យមានសមត្ថភាពខ្ពស់និងគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការងារ ព្រម

ទាំងសេចក្ដីស្រឡាញ់ជាប់ចិត្តនឹងការងារ នោះផង។ ការអប់រំអាចនឹងសម្រេចបានស្នាដៃល្អ តាមរយៈវិធីបង្រៀន និងវិធីអប់រំ ហើយឆ្លុះ បញ្ចាំងឲ្យឃើញជានិច្ច នូវនយោបាយដឹកនាំរបស់ របបគ្រប់គ្រងសង្គម។ ការអប់រំក្នុងសាលារៀន ត្រូវបានពង្រឹងឲ្យមានគុណភាពល្អ លុះត្រាតែ រាជរដ្ឋាភិបាលចេះគួបផ្សំគ្នាទៅនឹងការអប់ រំតាមរយៈមធ្យោបាយប្រើប្រាស់បណ្ដាញ ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន។ ប្រពន្ធ័ផ្សព្វផ្សាយត្រូវតែសហ ការរៀបចំពង្រឹងគុណភាពអប់រំ ឲ្យមាន ប្រសិទ្ធភាព ជាពិសេសការអប់រំកុមារ។ ហាមដាច់ខាត ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានអវិជ្ជមាន (វប្បធម៌ បទេស ឃាតកម្ម ចាប់ជំរិត រំលោភ ចោរកម្ម ល្បែងស៊ី សង ការជួញដូរ ពេស្យាចារ) ដែល សុទ្ធតែជាការជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់ការអប់រំជំទង់ និងយុវជនទាំងនៅក្នុងគ្រួសារ ទាំងនៅ សាលារៀន។

សាលារៀន ត្រូវតែរៀបចំនិងអប់រំសិស្ស ដើម្បីជួយឲ្យពួកគេត្រៀមខ្លួនប្រឈមមុខ ប្រយុទ្ធនឹងហេតុការណ៍ និងបាតុភូតប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់។ អ្នកអប់រំត្រូវជួយសិស្សឲ្យ ប្រ កាន់ឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ នៅចំពោះមុខហេតុការណ៍ និងបាតុភូតអវិជ្ជមានទាំងឡាយនៅ ក្នុង
សង្គម។ ប្រសិនណាជាការអប់រំសិស្សក្នុងសាលា ក៏ដូចជាការបណ្ដុះបណ្ដាលធនធានមនុស្ស ឬការបណ្ដុះបណ្ដាលបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់សិស្ស គ្មានប្រសិទ្ធភាព នោះបណ្ដាលមកពី កំហុសឆ្គងនៅក្នុងខ្លឹមសារនៃកម្មវិធីសិក្សា និងវិធីសាស្ត្របង្រៀនព្រមទាំងការអប់រំរបស់គ្រូ។ គ្រូមិនមានឥទ្ធិពល ឬខ្វះសមត្ថភាពក្នុងការងារអប់រំសិស្ស ឬមិនយល់ពីអន្តរកម្មរវាងកត្តា តំនពូជ កត្តាមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅ កត្តាគ្រួសារ កត្តាសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងកត្តាអប់រំក្នុងសាលា រៀន ដោយណែនាំសិស្ស ឲ្យចេះប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងឥទ្ធិពលអាក្រក់នៅក្រៅសាលារៀន។ គរុកោសល្យ ត្រូវរួមចំណែកទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងក្នុងករណីនេះ។

សន្និដ្ឋាន

នៅក្នុងលំនាំនៃការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិលក្ខណៈរបស់សិស្សគឺប្រព្រឹត្តិទៅពេញមួយជីវិត។ ហើយនៅក្នុងដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍវ័យនីមួយៗ មាននូវលក្ខណៈពិសេសដោយឡែកៗ ពីគ្នា។មិនមានកត្តាតែមួយដាច់ខាតនោះទេដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈ

របស់មនុស្ស (សិស្ស)។ មានកត្តា បួនសំខាន់ៗដែលអាចជះឥទ្ធិពលដល់បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ពួកគេ រួមមាន កត្តាតំណរពូជ កត្តាខ្លួនឯង កត្តាមជ្ឈដ្ឋាន និងកត្តាអប់រំ។ អ្នកអប់រំត្រូវជួយសិស្សឲ្យប្រកាន់ឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ នៅចំពោះមុខហេតុការណ៍ និងបាតុភូតអវិជ្ជមានទាំងឡាយនៅក្នុងសង្គម។ ការអប់រំរួមចំណែកដល់ការ បណ្ដុះបណ្ដាលធនធានមនុស្ស ឬការបណ្ដុះបណ្ដាលបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់សិស្ស។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូមានឥទ្ធិពល ក្នុងការងារអប់រំសិស្ស និងយល់ពីអន្តរកម្មរវាងកត្តាតំនពូជ កត្តាមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅ កត្តាគ្រួសារ កត្តាសកម្មភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងកត្តាអប់រំក្នុងសាលារៀន ដោយណែនាំសិស្ស ឲ្យចេះប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងឥទ្ធិពលអាក្រក់នៅក្រៅសាលារៀន។

សំណួរៈ

១. តើមានទស្សនាទានអ្វីខ្លះដែលលើកឡើងទាក់ទងនឹងការអភិវឌ្ឍ?

២. តើមានកត្តាអ្វីខ្លះដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់សិស្ស?

៣.ចូរបកស្រាយពីកត្តានីមួយដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់សិស្ស? តើក្នុងមានអ្នកជាគ្រូ បង្រៀនគួរមានវិធានការ និងការអនុវត្តបែបណា ដើម្បីធ្វើការជាមួយសិស្សកាន់តែប្រសើរស្របតាមចំណេះដឹងនេះ?

មេរៀន ទី ៦ រចនាសម្ព័ន្ធនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ

ចិត្តវិទូបានចាត់ទុករចនាសម្ព័ន្ធបុគ្គលិកលក្ខណៈជាប្រពន្ធ័មួយ ដែលមានធាតុសំខាន់ៗពីរ គួបផ្សំគ្នាគឺគុណធម៌ និងសម្បទា។ ពួកចិត្តវិទូខ្លះទៀត បានកំណត់រចនាសម្ព័ន្ធបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលមាន៤គឺទំនោរ អត្តចរិត ឫកពា និងសម្បទា។

៦.១ ទំនោរ

ទំនោរ ជាលក្ខណៈចិត្តដ៏ស្មុគស្មាញ និងជាកម្លាំងចលករខាងក្នុងផ្លូវចិត្តដែលបុគ្គលកំណត់ជ្រើសរើសយកឥរិយាបទ និងចរិតសកម្មចំពោះមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅ ព្រមទាំងតថភាពសត្យានុម័ត។ ទំនោរជាកម្លាំងចលករ ដែលតម្រង់ទិសបុគ្គលឲ្យមានទង្វើតាមទិសដៅណាមួយ។ ឧទាហរណ៍ ៖ កសិករមានទំនោរជ្រើសរើសយកពូជធញ្ញជាតិល្អ សម្រាប់ការដាំដុះ បានផលច្រើន។ អ្នកចូលចិត្តអក្សរសាស្ត្រ មានទំនោររកឯកសារទាក់ទងអក្សរសាស្ត្រច្រើន សម្រាប់ទុកអាន។ អ្នកស្រឡាញ់មុខរបរគ្រូបង្រៀន ព្យាយាមប្រឡងចូលសាលាគរុកោសល្យ។ ទំនោររបស់បុគ្គល ស្តែងចេញឲ្យឃើញតាមរយៈតម្រូវការ ចំណង់ចំណូលចិត្ត លោកទស្សនៈ និងឧត្តមគតិ។

ក. តម្រូវការ

តម្រូវការជាធាតុមួយដ៏សំខាន់របស់ទំនោរ។ តម្រូវការជាសំណូមពរ និងជាបំណងប្រាថ្នាដែលមានភាពចាំបាច់សម្រាប់ជួយមនុស្សឲ្យមានជីវភាពរស់នៅដ៏សមស្របនិងចុះសម្រុងក្នុងសង្គម។ ឧទាហរណ៍ ៖ បុគ្គលមានតម្រូវការម្ហូបឆ្ងាញ់ពិសា សម្រាប់ពេលអាហារ។ តម្រូវការនេះ ជម្រុញឲ្យបុគ្គលខិតខំទៅរកភោជនីយដ្ឋាន ឬកន្លែងលក់ម្ហូបអាហារល្អៗ និងឆ្ងាញ់ៗ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានតម្រូវការច្រើនប្រភេទណាស់ តាមលោក Maslow (១៩៨៧) ជឿថា បុគ្គលម្នាក់ៗមានតម្រូវការប្លែកៗពីគ្នា។ លោកបានធ្វើចំណាត់ថ្នាក់របស់បុគ្គលទៅតាម ឋានានុក្រម។ តម្រូវការទាំងនោះមានដូចខាងក្រោម ៖

-**តម្រូវការផ្នែកជីវសាស្ត្រ** មានដូចជាតម្រូវការខ្យល់អាកាសល្អ ទឹកស្អាត ហូបចុក ជម្រក ការដេក ការស្លៀកពាក់ជាដើម។

-តម្រូវការផ្នែកសុវត្ថិភាព មានដូចជា ការរស់នៅមានសន្តិសុខល្អ កន្លែងធ្វើការនិងសាលារៀនមិនមានការគំរាមកំហែង។ល។

-តម្រូវការផ្នែកសេចក្ដីស្រឡាញ់និងកម្មសិទ្ធិ ដូចជារបស់ប្រើប្រាស់ ឃើញស្អាតល្អ ទិញយកប្រើធ្វើជាកម្មសិទ្ធិ ការស្រឡាញ់រវាងឪពុក
ម្ដាយ កូន ប្ដីប្រពន្ធ និយោជកនិងនិយោ ជិក គ្រូនិងសិស្ស។ល។

-តម្រូវការផ្នែកតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន បុគ្គលខ្លះចង់ឲ្យគេគោរព និងវាយតម្លៃដ៏សមស្របមក លើសមត្ថភាពខ្លួន និងជីវភាពរស់នៅរបស់ខ្លួន។

-តម្រូវការផ្នែកបញ្ញា បុគ្គលស្វែងរកការសិក្សា និងស្រាវជ្រាវបណ្ដុះបណ្ដាលជំនាញ ណាមួយសម្រាប់អនាគតរបស់ពួកគេ។

-តម្រូវការផ្នែកសិល្បវិទ្យា បុគ្គលត្រូវការតុបតែងកាយ គេហដ្ឋាន រថយន្ត ការស្លៀកពាក់ ឲ្យបានស្អាតល្អទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ។

-តម្រូវការផ្នែកអត្ថិភាវូនីយកម្ម បុគ្គលប្រាថ្នាចង់បានអាយុវែងឲ្យប្រកាន់យកជំនឿសាសនាផ្សេងៗ។

ខ. ចំណង់ចំណូលចិត្ត

ចំណង់ចំណូលចិត្តស្ដែងចេញឲ្យឃើញ នូវឥរិយាបថរបស់បុគ្គលចំពោះវត្ថុទាំងឡាយដែលធ្វើឲ្យគេមានការជាប់ជំពាក់ចិត្ត ចង់បានជាកម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួន ហើយមានអត្ថន័យសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវភាពរស់នៅរបស់គេ។ ឧទាហរណ៍ ៖ បុគ្គលចូលចិត្តខាងសិល្បៈចំរៀង គេចូលចិត្តច្រៀង ហើយគេប្រាថ្នាចូលរួមរៀងប្រឡងយកស្នាដៃជាដើម។

គ. លោកទស្សនៈ

លោកទស្សនៈជាប្រពន្ធ័ទស្សនៈ ឬជាបញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់បុគ្គល ចំពោះសង្គម ចំពោះធម្មជាតិ និងចំពោះមនុស្សឯទៀតក្នុងសង្គម។ លោកទស្សនៈជាត្រីវិស័យនៃសកម្មភាពបុគ្គល លោកទស្សនៈ កំណត់ឥរិយាបថរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ចំពោះតថភាពសត្យានុម័ត។

លោកទស្សនៈ ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសីលធម៌ និងគុណធម៌របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ឧទាហរណ៍ ៖ បុគ្គល មានទស្សនៈស្អប់អំពើពុករលួយ និងបក្សពួកនិយម ស្អប់ការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ស្អប់សត្រូវ ឈ្លានពានទឹកដី។ល។

ឃ. ឧត្តមគតិ

ឧត្តមគតិជារូបភាពដ៏ល្អឥតខ្ចោះរបស់បុគ្គល និងសង្គម។ ឧត្តមគតិជាកម្លាំងចិត្តរបស់បុគ្គលដែលប្រកាន់យកគោលដៅមួយ ក្នុងឆាកជីវិតរបស់គេ។ ឧត្តមគតិជារូបភាពមួយនៃការស្រមៃហើយសណ្ឋិតជាប់បានយូរណាស់ក្នុងសតិអារម្មណ៍របស់បុគ្គល។ ឧត្តមគតិ ជាគោលដៅដែលមានលក្ខណៈសកម្មក្នុងជីវិតបុគ្គល។ ឧត្តមគតិ ពេលខ្លះផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងភាពអណ្តែតអណ្តូង ហើយនិងការពិត។

ឧទាហរណ៍ ៖ ឧត្តមគតិរបស់ពលរដ្ឋខ្មែរម្នាក់ៗ គឺស្រឡាញ់សន្តិ ភាព សេរីភាព ឯករាជ្យភាព និងលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ។ សរុបមកឧត្តមគតិ ជាធាតុដ៏សំខាន់នៃ ទំនោរផង និងជាចលករផងដែលបានដឹកនាំ និងជម្រុញលើរាល់សកម្មភាពរបស់មនុស្ស ដើម្បីឈានទៅសម្រេចបានតាមគោលដៅ។

៦.២ អត្តចរិត

អត្តចរិត ជាលក្ខណៈចិត្តរបស់បុគ្គល។ អត្តចរិតស្តែងឲ្យឃើញតាមរយៈឥរិយាបថ ឬអាកប្បកិរិយា និងជីវភាពរស់នៅក្នុងសង្គម។ បុគ្គលម្នាក់ៗមានអត្តចរិតដោយឡែកពីគ្នា។ សមាជិកក្នុងគ្រួសារតែមួយ ឬសិស្សដែលរៀនក្នុងថ្នាក់តែមួយ មិនអាចមានអត្តចរិតដូចគ្នាបេះបិទនោះទេ។ អត្តចរិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវបានគេវាយតម្លៃទៅតាមសីលធម៌ ដូចជាអត្តចរិតល្អ អត្តចរិត ស្លូតបូត អត្តចរិតមិនស្មោះត្រង់។ អត្តចរិតល្អជាគុណសម្បត្តិ ឯអត្តចរិតមិនល្អជាគុណវិបត្តិ របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ឧទាហរណ៍ ៖ មករៀនទាន់ពេល ព្យាយាមសិក្សាមានស្មារតីទទួលខុស ត្រូវ គោរពពាក្យសច្ចៈ សុភាពរាបសារ រួសរាយរាក់ទាក់ ចេះគួរសមសុទ្ធតែជាគុណសម្បត្តិ ហើយ ភាពអាត្មានិយម ក្រអឺតក្រទម មិនស្មោះត្រង់ និយាយមិនទៀង ......ជាគុណវិបត្តិ។

ក្នុងឆាកជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ អត្តចរិតអាចត្រូវបានបុគ្គលនោះពង្រឹងដោយខ្លួនគេ តែអត្តចរិតអាចផ្លាស់ប្តូរទៅតាមលក្ខខណ្ឌនៃសង្គម និងតាមរយៈការអប់រំលត់ដំ។ ចំពោះសិស្សអត្តចរិត ពិតជាអាចផ្លាស់ប្តូរបាន តាមរយៈការអប់រំនិងទម្លាប់។ អត្តចរិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ គួបផ្សំគ្នាដោយឥរិយាបថបីយ៉ាងដូចជា ឥរិយាបថចំពោះសង្គម ឥរិយាបថចំពោះការងារ និងឥរិយាបថចំពោះខ្លួនឯង។

៦.៣ ឬកពា

ឫកពា ជាលក្ខណៈចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ដែលស្តែងចេញឲ្យឃើញនូវលក្ខណៈដោយឡែកនៃអាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាពបុគ្គល។ ក្នុងជីវភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃ គេសង្កេតឃើញចិត្ត គំនិតអ្នកជិតខាងស្តែងចេញតាមរយៈសកម្មភាព ទង្វើ ទឹកមុខ និងកាយវិកាប្លែកៗពីគ្នា។ ឆ្លង តាមរយៈសកម្មភាពសង្កេតតាមដាននេះ គេឃើញបុគ្គលមានអត្តចរិតមិនដូចគ្នាទេ។ ក្នុងករណីនេះ គេកំណត់បានថា បុគ្គលម្នាក់ៗមានឫកពាខុសគ្នា។ ឧទាហរណ៍៖ សិស្សក្នុងថ្នាក់រៀនមួយមានការបំផុសគំនិតធ្វើការដូចគ្នា។ សិស្សខ្លះធ្វើការបានយ៉ាងឆាប់រហ័សដោយខ្លួនឯង សិស្សខ្លះទៀតពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ តែនៅទីបំផុតកិច្ចនោះបានបញ្ចប់ដូចៗគ្នា។ ក្នុងករណីនេះ ទោះបុគ្គលត្រូវធ្វើសកម្មភាពឲ្យដូចៗគ្នាក៏ដោយ តែឫកពារបស់បុគ្គលមិនដូចគ្នាទេ។ លក្ខណៈនៃអាកប្បកិរិយាខុសគ្នាបែបនេះ ដែលគេហៅថាឫកពា។

តាមការបកស្រាយពីឫកពារបស់លោក Hypocrates ដែលលោកជាគ្រូពេទ្យជនជាតិក្រិចដ៏ល្បីល្បាញ ដោយសំអាងទៅលើវត្ថុរាវបួនប្រភេទដែលមាននៅក្នុងខ្លួនមនុស្សដូចតទៅ ៖

១/ប្រភេទទី១ ៖ ឫកពាចិត្តមុត ឬឈាមរាវ ចំពោះអ្នកដែលមានឈាមច្រើន គឺជាប្រភេទមនុស្សឫកពាសកម្ម ហើយក្លៀវក្លា។

២/ប្រភេទទី២៖ ឫកពានៃចិត្តរឹងប៉ឹងចំពោះអ្នកដែលមានជាតិអ៊ុយម័រច្រើន គឺជាប្រភេទមនុស្សមានឫកពានឹងនរ មិនងាយច្រឡោតខឹង។

៣/ប្រភេទទី៣ ៖ ឫកពាកាច ចិត្តស្រាល ចំពោះអ្នកដែលមានទឹកប្រមាត់លឿងច្រើនក្នុង ថ្លើម គឺជាប្រភេទមនុស្សដែលមានឫកពាឆាប់ស្រៀវ ឆាប់ច្រឡោតខឹង ឬឆាប់ឆេវឆាវ។

៤/ប្រភេទទី៤ ៖ ឫកពាព្រួយច្រើន ឬអណ្តែតអណ្តូង ចំពោះអ្នកដែលមានទឹកប្រមាត់ខ្មៅ ច្រើនក្នុងថ្លើម ជាប្រភេទមនុស្ស ដែលព្រួយបារម្ភ សង្រេងសង្រៃ ចូលចិត្តនៅម្នាក់ឯង ហើយ ចូលចិត្តនៅម្នាក់ឯង។

ក្រោយមកមានសរីរៈវិទូជាតិរុស្សីដ៏ល្បីឈ្មោះ គឺលោក Pavlov (1846-1936) បានបកស្រាយពន្យល់ ពីភាពខុសគ្នានៃឫកពា ដោយសំអាងទៅលើសកម្មភាពនៃប្រពន្ធ័សរសៃប្រសាទ។ សកម្មភាពប្រពន្ធ័សរសៃប្រសាទ មានលំនាំពីរគឺរំញោច និងការទប់រំញោច។ ចំពោះបុគ្គលលំនាំទាំងពីរនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានសកម្មភាពសរសៃប្រសាទខ្លាំងឬខ្សោយ មាន លំនឹងឬគ្មានលំនឹង រហ័សរហួនឬមិនរហ័សរហួន។ សកម្មភាពនៃសរសៃប្រសាទបែបនេះ ជាមូលដ្ឋានសរីរវិទ្យា នៃការសម្តែងចេញជាឫកពារបស់បុគ្គល។ លោកក៏បានណត់ប្រភេទឫក ពារបស់មនុស្សមានចំនួន៤ដែរគឺ ៖

-ប្រភេទទី១ ៖ បុគ្គលដែលមានសកម្មភាពសរសៃប្រសាទខ្លាំង មានលំនឹង រហ័សរហួន ស្វាហាប់ ចិត្តមុតឈាមរាវ ឆាប់ភ្ញាក់រលឹក ឆាប់យល់ដឹងភ្លាមៗ ហើយឆាប់មានសញ្ចេតនារួសរាយរាក់ទាក់ណាស់ ហើយជាបុគ្គលដែលងាយនឹងសម្របខ្លួន តាមមជ្ឈដ្ឋានថ្មី។

ឧទាហណ៍ ៖ សិស្សដែលមានទឹកមុខរួសរាយ រហ័សរហួន ចេះសម្របសម្រួលទៅតាមវិន័យសាលា ឆាប់យល់មេរៀន ធ្វើឲ្យគ្រូស្រាឡាញ់ពេញចិត្ត។ តម្រូវការប្រភេទសិស្សនេះ គឺសកម្មភាព ថ្មី ហើយប្លែកៗ។

-ប្រភេទទី២ ៖ បានដល់បុគ្គលដែលមានសកម្មភាពសរសៃប្រសាទខ្លាំង មានលំនឹង តែមិនរហ័សរហួន ចិត្តរឹងប៉ឹង មិនងាយបត់បែន ស្ងប់ស្ងៀម ប្រុងប្រយ័ត្ន ស្ងិតស្ងាញ ចេះពិចារណាថ្លឹងថ្លែងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយសិន មុននឹងសម្រេចចិត្តធ្វើកិច្ចការណាមួយ។

ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សដែលមានអត្តចរិតស្ងប់ស្ងៀម ព្យាយាមសិក្សា ស្តាប់គ្រូ រៀនបានស្នាដៃល្អ។ សិស្សប្រ ភេទនេះ ចេះគោរពកោតខ្លាចគ្រូ សញ្ចេតនាជាមួយគ្រូមិនងាយបាត់បង់។

-ប្រភេទទី៣ ៖ រំញោចលើសការទប់ បានដល់បុគ្គលដែលមានសកម្មភាពសរសៃប្រសាទខ្លាំង ខ្វះលំនឹង ឆាប់ខឹងឆេវឆាវ ឆាប់ច្រឡោត កាចហើយចិត្តស្រាលណាស់ ឆាប់មាន

ប្រតិកម្មចំពោះឧបសគ្គ ស្មោះត្រង់មិនលាក់លៀម ចិត្តក្ដៅងាយ ខ្វះស្មារតីម្ចាស់ការ តែងតែឆាប់រំសាយកំហឹង។
ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សដែលមិត្តភក្ដិលេងសើចឆាប់ប្រឡោតខឹង សិស្សដែល ធ្វើកិច្ចការដោយតក់ក្រហល់ ទៅតាមការយល់ដឹងរបស់ខ្លួន។

-ប្រភេទទី៤ ៖ រំញោចក៏ខ្សោយការទប់រំញោចក៏ខ្សោយ បានដល់បុគ្គលដែលមានសកម្ម ភាពសរសៃប្រសាទខ្សោយ ប្រភេទឬកពាខ្វល់ខ្វាយច្រើន គិតច្រើន អណ្ដែតអណ្ដូងស្លូតបូត ខ្វះទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឆាប់អស់សង្ឃឹមនៅចំពោះមុខបរាជ័យ ពិបាកសម្រប សម្រួលពេល ទៅរស់នៅមជ្ឈដ្ឋានថ្មី។
ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សមានចរិតឧស្សាហ៍ព្យាយាម តែទុយមុយនៅ ចំពោះមុខមនុស្សច្រើន មិនហានបញ្ចេញមតិយោបល់។ សិស្សប្រភេទនេះ ឆាប់ភ័យ ខ្វះសេចក្ដី ក្លាហាន បើធ្វើលំហាត់ឬវិញ្ញាសាបានពិន្ទុតិចឆាប់អស់សង្ឃឹម។

៦.៤ សម្បទា

សម្បទា គឺជាលទ្ធផលដែលកើតចេញពីលក្ខខណ្ឌសង្គមប្រវត្តិ និងការអប់រំ។ សម្បទាកើត និងរីកលូតលាស់នៅក្នុងសកម្មភាពព្យាយាមប្រតិបត្តិ ទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្ត និងតម្រូវការរបស់បុគ្គល។ សម្បទាជាលក្ខណៈចិត្តរបស់បុគ្គល ហើយជាលក្ខខណ្ឌនៃបំនិន ប្រសប់ដ៏ចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពអនុវត្តជាក់ស្ដែងឲ្យបានល្អប្រសើរ។ បុគ្គលអនុវត្តសកម្ម ភាពទៅតាមទង្វើដោយមានសម្បទាជាមូលដ្ឋាន។ កាលណាបុគ្គលថ្មីក្នុងសកម្មភាពប្រតិបត្តិដ៏ល្អ គេទៅជាមានបំនិនប្រសប់។ បំនិនប្រសប់តាមមុខវិជ្ជាជីវៈណាមួយ ធ្វើឲ្យបុគ្គលមានបទពិសោធន៍ និងសម្បទាផ្ទាល់ខ្លួនកម្រិតខ្ពស់។ សិស្សមធ្យមសិក្សាម្នាក់ៗ មិនអាចមានសម្បទាគ្រប់មុខវិជ្ជាឯកទេសបានទេ។ បុគ្គលដែលប្រកបមុខវិជ្ជាជីវៈដូចគ្នា ឬសិស្សដែលរៀនពូកែខាងមុខវិជ្ជាឯកទេសណាមួយដូចគ្នា ក៏មិនអាចមានសម្បទាដូចគ្នាបេះបិទដែរ។
ឧទាហរណ៍ ៖ សិស្សម្នាក់ ដែលមានសម្បទាខាងគណិតវិទ្យា មិនអាចមានសម្បទាខាងអក្សរសិល្ប៍ឡើយ សិស្សពីរនាក់ ដែលរៀនពូកែខាងរូបវិទ្យា គីមីវិទ្យា ក៏មិនមានសម្បទាដូចគ្នាដែរ។
សម្បទា ត្រូវ បានគេចែកជាបីកម្រិតដូចខាងក្រោម ៖

-សម្បទា ឬកម្រិតធម្មតា

-កោសល្យ ឬកម្រិតខ្ពស់

-ទេពកោសល្យ ឬកម្រិតខ្ពស់បំផុត

សន្និដ្ឋាន

គ្រូមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបណ្ដុះទំនោរនិងអត្តចរិករបស់សិស្ស ឲ្យគេក្លាយជាមនុស្សដ៏ល្អម្នាក់នៅក្នុងសង្គម។ មនុស្សមានទំនោរល្អ នាំឲ្យគេមានស្មារតីល្អ ជាមនុស្សមានសុជីវធម៌ខ្ពស់ ស្គាល់នូវប្រភេទមនុស្សផ្សេងៗដើម្បីរកវិធីអប់រំសំបូរបែប និងបង្កភាពងាយស្រួលដល់អ្នកមានសមត្ថភាពពិសេសៗដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងក៏ដូចជាប្រទេសជាតិ។

សំណួរៈ

១/តើទំនោរសម្ដែងចេញនូវជាតុសំខាន់ៗដូចម្ដេចខ្លះ?ចូរពន្យល់ពីជាតុនីមួយៗ។

២/ចូរឲ្យនិយមន័យអត្តចរិកនិងបង្ហាញពីឥរិយាបថរបស់មនុស្សចំពោះសង្គមនិងការងារផង។

៣/តើលោក អ៊ីប៉ូក្រាត និងលោក ប៉ាវឡូវ បានពន្យល់ពីឬកពារបស់មនុស្សដូចម្ដេចខ្លះ?

៤/តើគេបែងចែកសម្បទាជាប៉ុន្មានកម្រិត? អ្វីខ្លះ? ចូរពន្យល់។

មេរៀន ទី ៧ លក្ខណៈពិសេសវ័យជំទង់

សេចក្ដីផ្ដើម

ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និងគ្រូបង្រៀនតែងជួបប្រទះបញ្ហាជាច្រើន ដែលជំទង់បានបង្កឡើងជារឿយៗ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ទាមទារឱ្យឪពុកម្ដាយ អាណាព្យាបាល និង គ្រូបង្រៀន យល់ដឹងពីលក្ខណៈពិសេសរបស់ជំទង់ ដើម្បីអប់រំជំទង់ឱ្យក្លាយជាពលរដ្ឋល្អ ពលរដ្ឋជំនាញ និងពលរដ្ឋថ្លៃថ្នូរនៅក្នុងសង្គម។

ទស្សនៈទូទៅស្ដីពីវ័យជំទង់

វ័យជំទង់គិតពីអាយុ១៤-១៥ឆ្នាំ ដល់១៧-១៨ឆ្នាំ។

មានទស្សនៈជាច្រើន បានចាត់ទុកវ័យជំទង់ជាវ័យ ដែលមានការវិវត្តផ្លូវចិត្ត និងសរីរាង្គ។ ក្នុងជីវិតមនុស្សទាំងមូល វ័យជំទង់ជាវ័យដែលត្រូវគេទិតៀន ស្ដីបន្ទោសច្រើនជាងគេ។ ក្នុងក្របខណ្ឌចិត្តវិទ្យា ពពួកចិត្តវិទូសិក្សាស្វែងយល់លើៈ

- ការវិវត្តផ្នែករាងកាយ
- ការវិវត្តផ្នែកចិត្តគំនិត ឬ អត្តមនសិការ
- ការវិវត្តផ្នែកសកម្មភាពសិក្សា និងសកម្មភាពក្នុងសង្គម
- ការសេពគប់ជាមិត្តភក្តិវ័យស្រករគ្នា
- ការបណ្ដុះបណ្ដាលបុគ្គលិកលក្ខណៈជំទង់ឱ្យចុះសម្រុងក្នុងសង្គម
- ចំណង់ចំណូលចិត្តចំពោះវិជ្ជាជីវៈក្នុងសង្គម។

វ័យជំទង់ជាវ័យឆ្លងកាត់ពីកុមារភាពទៅរកវ័យគ្រប់ការ។ ពពួកចិត្តវិទ្យាសិក្សាស្វែងយល់ទៅលើវ័យ ជំទង់ទៅតាមក្រឹត្យក្រមចិត្ត-សង្គម គួបផ្សំជាមួយក្រឹត្យក្រម

ជីវសាស្ត្រ និងឥទ្ធិពលនៃមជ្ឈដ្ឋាន សង្គម។ ក្នុងវ័យនេះ ជំទង់ជួបប្រទះនឹងបញ្ហាជាច្រើនណាស់។ ឪពុកម្ដាយជាច្រើនបានពិនិត្យពិច័យឃើញថា កាលកូនរបស់គាត់ឈានដល់

វ័យនេះ កូនរបស់គាត់ត្រូវឆ្លងកាត់គុណវិបត្តិជាច្រើន។ ជារឿយៗ ក្មេងជំទង់ច្រើនមិនស្ដាប់បង្គាប់មនុស្សចាស់ ដែលមានភាពស្និតស្នាលជាមួយគេ។

បន្លាស់ប្តូរផ្នែកសរីរាង្គកាយ

វ័យជំទង់ ជាវ័យឈានទៅរកវ័យគ្រប់ការ និងវ័យមនុស្សចាស់។ មុខងារផ្លូវចិត្ត និង សរីរាង្គកាយដ៏ថ្មី ស្រឡាងរបស់វ័យជំទង់បានលេចធ្លោឡើង គួរឱ្យកត់សម្គាល់ មានដូចតទៅ:

- ចាប់ពីអាយុ១៣-១៤ឆ្នាំឡើងទៅ គេឃើញមានលេចមុន នៅលើផ្ទៃមុខ
- សំឡេងចាប់ផ្លាស់ប្តូរពីសំឡេងកុមារទៅជាគ្រលរបន្តិច
- ចំពោះជំទង់ជាក្មេងស្រី ចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវពីអាយុ ១២-១៤ ឆ្នាំទៅ
- កត់សម្គាល់ឱ្យឃើញនូវភាពគ្រប់ការចំពោះជំទង់ប្រុស ស្រីបែបនេះ បានលេចធ្លោ ឱ្យឃើញនូសភាព ចិត្តថ្មីមួយ។

ជំទង់ដឹងខ្លួនឯងថា គេមិនមែនស្ថិតក្នុងវ័យកុមារទៀតទេ។ គេកំពុងបោះជំហានទៅរកវ័យ មនុស្សចាស់។ សញ្ចេតនាក៏កើតឡើងនៅក្នុងញាណរបស់គេដែរ។ ជាទូទៅ នៅក្នុងជីវភាព រស់នៅនៃវ័យជំទង់ទាំងពីរប្រភេទ គេពិនិត្យឃើញមានដំណាក់កាលបីយ៉ាង លេចធ្លោឡើងៈ

- មុនវ័យគ្រប់ការ
- ចូលវ័យគ្រប់ការ
- ការវិវត្តទៅរកការបញ្ចប់វ័យគ្រប់ការ។

ប៉ុន្តែក្នុងវ័យនេះ ជំទង់ត្រូវឆ្លងកាត់តែពីរដំណាក់កាលទេ គឺមុនវ័យគ្រប់ការ និងវ័យគ្រប់ការ។ ក្នុងប្រទេសមូលធនដែលកំពុងអភិវឌ្ឍខ្លាំង ភាគរយនៃឧក្រិដ្ឋជន កើតចេញពីជួរវ័យជំទង់នេះ ឯង ដូចជាក្រុម បនល្បែង ពេស្យាចារ ឃាតកម្ម ចោរកម្ម គ្រឿងញៀន វិវាទកម្ម។ សង្គមបាន ទម្លាក់ឧក្រិដ្ឋជនទាំងនេះ ទៅលើក្រុមក្មេងជំទង់។ ក្នុងវ័យនេះការលូតលាស់នៃសរីរាង្គកាយ និងផ្លូវចិត្ត ជាដំណាក់កាលលោតផ្លោះ ឬ បន្លាស់ប្តូរដ៏ឆាប់រហ័សនៃកត្តាទាំងពីរនេះ ជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងដល់ការប្រកាន់យកអាកប្បកិរិយា បែបណាមួយនោះរបស់វ័យជំទង់។ ការលូតលាស់នៃសរីរាង្គកាយថ្មី និងចិត្តគំនិតថ្មីបែបនេះ ធ្វើឱ្យជំទង់មានតម្រូវការ និងចំណង់ចំណូលចិត្តថ្មី ក្នុងការសេពគប់រកមិត្តភាព និងសកម្មភាពបែបណាមួយនោះ ដែលជួនកាល ធ្វើឱ្យ សង្គម និងសាលារៀនជួបវិបត្តិ និងការលំបាកគួរឱ្យបារម្ភ។ សង្គមអាចជួបវិបត្តិ និងផល

វិបាកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ បើរដ្ឋា ភិបាល បណ្តាញព័ត៌មានអប់រំ គ្រួសារ សង្គម សាលារៀន មិនមានវិធានការទប់ស្កាត់ឥទ្ធិពលអាក្រក់ សកម្មភាពមិនល្អរបស់ជំទង់។

ក្នុងវ័យនេះគ្រោងឆ្អឹងលូតលាស់រហ័សណាស់។ ឆ្អឹងដៃ និងឆ្អឹងជើងលូតវែង ធ្វើឱ្យជំទង់មានរាងកាយស្គមស្តើង។ កម្ពស់របស់ជំទង់អាចលូតបានពី៥ទៅ៦ស.ម និងទម្ងន់កើនឡើងពី ២.៥០គ.ក្រ ទៅ៤គ.ក្រ ក្នុងមួយឆ្នាំៗ ។ ដោយសារប្រព័ន្ធឆ្អឹង កម្ពស់ ទម្ងន់ រីកលូតលាស់បែបនេះហើយ បានជាជំទង់ចង់ធ្វើអ្វីៗឱ្យដូចមនុស្សចាស់ ដូចជាគេចង់យួរវ៉ាលីស ឬ របស់ធ្ងន់ៗឱ្យដូចមនុស្សពេញវ័យ។ ក្នុងវ័យនេះ ខួរក្បាលរបស់ជំទង់ ចាប់ផ្តើមមានទម្ងន់ និងមានទំហំប្រហែលនឹងខួរក្បាលយុវជន។ សម្បកខួរក្បាល ឬ ក័រតិចខួរ និងទំហំខួរក្បាលរីកចម្រើនរហ័សណាស់។ មុខងារ និងប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ កាន់តែជួបលក្ខណៈស្មុគស្មាញ។ អ្នកប្រាជ្ញចិត្តវិទ្យាមួយចំនួនបានបកស្រាយពន្យល់ពីលក្ខណៈស្មុគស្មាញនេះ ដូចតទៅ:

- កង្វះលំនឹងផ្នែកសរីរៈ នាំឱ្យជំទង់ខ្វះលំនឹងផ្នែកសរីរាង្គកាយទាំងមូល។ ករណីនេះជួនកាល បណ្តាលមកពីជំងឺ ឬ អាការៈរោគពីកំណើត ឬ សួពូជ ឬក៏បណ្តាលមកពីរបបអាហារ ឬកង្វះសកម្មភាពកីឡា។
- ចំពោះក្មេងជំទង់ស្រី ក្នុងអាយុ១៤ទៅ១៥ឆ្នាំ ប្រវែងឆ្អឹងហាក់ដូចជាលូតលឿនជាងទំហំសាច់ដុំ ធ្វើឱ្យ រាងកាយប្រែប្រួល ជួនកាលមានភាពសង្ហារ គួរជាទីចាប់អារម្មណ៍ដល់អ្នកផង។
- ក្នុងវ័យនេះ ជំទង់ច្រើនជួបវិបត្តិ និងទទួលរងការស្តីបន្ទោសពីមនុស្សចាស់ ដូចជាករណីកាន់របស់អ្វីមួយធ្វេសប្រហែសឱ្យធ្លាក់ពីដៃ ឬជ្រុះបាក់បែក ប្រើប្រាស់របស់ដូចជាយានជំនិះ ធ្វើឱ្យបាក់បែក ឬ ទុកដាក់របស់ប្រើប្រាស់មិនត្រូវតាមទំនង។
- កាលណាចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវ បេះដូងក្មេងជំទង់ស្រី ចាប់ផ្តើមរីកលូតលាស់ចំនួនពីរដងធំជាងទំហំសរសៃឈាម។ ក្នុងករណីនេះរបត់ឈាមក្នុងខ្លួនប្រាណមានដំណើរការយឺតបន្តិច។ ពេលមានឈាមរដូវ បើបេះដូងផ្តល់ឈាមទៅឱ្យណឺរ៉ូនមិនគ្រប់គ្រាន់ទេធ្វើឱ្យគេធាប់អស់កម្លាំង។ ដូច្នេះ គេត្រូវធ្វើចលនាសាច់ដុំ និងឆ្អឹងឱ្យបានញយដង។

ភាគច្រើននៃក្មេងជំទង់ប្រុស-ស្រី ច្រើនមានប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន ចំពោះបន្លាស់ប្តូររាងកាយរបស់ខ្លួនពី វ័យកុមារមកវ័យជំទង់។ បន្លាស់ប្តូរ និងការលូតលាស់នៃរាងកាយនេះ ត្រូវបានជំទង់ចាប់អារម្មណ៍ និងយល់ដឹងដោយខ្លួនឯង។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះ បញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួនដែលទទួលបានពីការសិក្សាក្នុងសាលារៀនតាម រយៈមុខវិជ្ជាសិក្សានានា ក៏ចាប់ផ្តើមអភិវឌ្ឍដែរ។ ក្នុងពេលនេះហើយ ដែលបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ជំទង់ចាប់ផ្តើមអភិវឌ្ឍ។ ការអភិវឌ្ឍនៃទំហំរាងកាយ កង្វះបំណិនប្រសប់ ភាពឆ្គាំឆ្គង ភាពមិនរហ័សរហួន ឬភាពប៉ិនប្រសប់ឈ្លាសវៃបែបណានោះ ត្រូវបានទទួលការវាយតម្លៃពីមនុស្សចាស់ ឬអ្នកដទៃ។ ជំទង់ខ្លះ មានកម្ពស់ ទម្ងន់ និងពណ៌សម្បុរ ស្បែក សមាមាត្រសមរម្យទៅនឹងដងខ្លួន ខ្លះទៀតមិនសមាមាត្រទៅនឹងដងខ្លួន។ ក្មេងជំទង់ស្រី ច្រើនមិនសូវពេញចិត្តនឹងដងខ្លួន ចង្កេះ ដើមទ្រូងត្រគាក កម្ពស់ មាឌ និងទម្ងន់។ ក្មេងជំទង់ស្រី ចង់បានមុខមាត់មូលស្រស់បស់ និងរាងកាយស្រួចស្រាវ។ ចំពោះក្មេងជំទង់ប្រុសវិញ គេចង់បានស្មាទូលាយ ត្រគាកចង្អៀត។ ក្មេងជំទង់ប្រុសច្រើនមានមាឌស្តើងខ្ពស់។

ជាទូទៅ ចាប់ពីអាយុ១៨ឆ្នាំឡើងទៅ ភាពគ្រប់ការលេចធ្លោឱ្យឃើញច្បាស់។ រាងកាយមានបន្លាស់ ប្តូរទៅតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ ពោលគឺរបបអាហារ និងរបបប្រព្រឹត្តកីឡា។ គឺក្នុងពេលនេះហើយ ដែលជំទង់បង្ហាញឱ្យឃើញនូវសមត្ថភាពរបស់គេក្នុងការបន្តពូជបាន។ ចំពោះក្មេងជំទង់ស្រីឆាប់មានវ័យចំណាស់ជាងក្មេងជំទង់ប្រុសចំនួនពីរឆ្នាំ។ កត្តាចិត្តគំនិត និងកត្តាសង្គមធ្វើអភិវឌ្ឍក្នុងពេលដែលជំទង់ផ្តើមចូលរៀនថ្នាក់មធ្យមសិក្សា។ ចូលដល់វ័យយុវជន ឬទីបញ្ចប់នៃវ័យជំទង់ យុវសិស្សមានកម្លាំងស្មើនឹងមនុស្សពេញវ័យ ធម្មតា។ អាស្រ័យដោយរបបអាហារ និងការអប់រំកាយ ជំទង់ ឬយុវជន អាចដណ្តើមបានលទ្ធផលល្អក្នុងការប្រកួតកីឡា។ ចាប់ពីអាយុ១៨ឆ្នាំឡើងទៅ ជំទង់ឈានដល់ដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃការលូតលាស់ផ្នែកជីវសាស្ត្រ។ ដំណាក់កាលនេះមានលក្ខណៈជាទូទៅមិនថាជនជាតិណាមួយឡើយ។ កត្តាលូតលាស់នៃសរីរាង្គកាយនេះ ត្រូវពឹងផ្អែកលើរបបចំណីអាហារ សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ និងកម្រិតជីវភាពរស់នៅទូទៅក្នុងសង្គម។ ចូលដល់វ័យយុវជន គិតពីអាយុ ១៨ឆ្នាំឡើងទៅ យុវជនមានសិទ្ធិផ្នែកនយោបាយ និង ទទួលខុសត្រូវចំពោះមុខច្បាប់។

ការអភិវឌ្ឍផ្នែកចិត្តគំនិតឬអត្តមនសិការ

វ័យជំទង់ ជាវ័យដែលស្ថិតនៅចំណុះឪពុកម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាល។ ចាប់ពីវ័យ ១៥-១៦ឆ្នាំ ឡើងទៅសមត្ថភាពបញ្ញារបស់ជំទង់ចាប់ផ្តើមអភិវឌ្ឍ ស្របពេលដែលជំទង់កំពុងរៀនក្នុងថ្នាក់មធ្យមសិក្សា។គេចាប់ផ្តើមជួបប្រទះនឹងសកម្មភាពដ៏ស្មុគស្មាញក្នុងការសិក្សា។ គេចាប់ផ្តើមប្រកាន់យកជំហរដ៏រឹងមាំក្នុងការសិក្សា។ គេមានចិត្តប្រកួតប្រជែងក្នុងការដណ្តើមយកស្នាដៃក្នុងការសិក្សា និង ការហ្វឹកហ្វឺនបញ្ញា។ គេត្រូវបំពេញនូវកាតព្វកិច្ចជាច្រើនក្នុងពេលដែលគេរៀននៅថ្នាក់មធ្យមសិក្សា។ ជំទង់ចាប់ផ្តើមមានគំនិត និងចំណង់ចំណូលចិត្ត ស្រឡាញ់ និងជ្រើសរើសមុខវិជ្ជាជីវៈណាមួយក្នុងសង្គម សម្រាប់អនាគតរបស់គេ។ វិចារណញ្ញាណរបស់គេ តម្រង់មុខសញ្ញាទៅរកការយល់ស៊ីជម្រៅចំពោះខ្លឹមសារវត្ថុ និងបាតុភូតដែលគេត្រូវសិក្សា។ គេមានគំនិត និង ស្មារតីយល់ស៊ីជម្រៅ ចំពោះសម្រាយបំភ្លឺរបស់គ្រូទៅតាមលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ។ បញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ឬសតិបញ្ញារបស់គេ ចាប់ផ្តើមអភិវឌ្ឍតាមរយៈ៖

- ការចេះបកស្រាយពន្យល់ដ៏លម្អិត
- ការចេះប្រៀបធៀប
- ការចេះវិនិច្ឆ័យ
- ការចេះសំយោគ
- ការចេះធ្វើអរូបីកម្ម
- ការធ្វើទូទៅកម្ម
- ការចេះវាយតម្លៃ
- ការចេះទិតៀន
- ការចេះទាញសន្និដ្ឋាន
- ការបញ្ចេញមតិយោបល់។

អាកប្បកិរិយារបស់គេចេះតែវិវត្ត ជួនកាលមានស្ថេរភាព ជួនកាលផ្លាស់ប្តូរទៅតាមចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ដែលគេមាន និងកំពុងទទួលបាន។ គេចាប់ផ្តើមចាប់អារម្មណ៍ទៅនឹងមុខរបរផ្សេងៗក្នុងសង្គម។ គេមានមនោសញ្ចេតនា និងទំនាក់ទំនងស្វែងរកមិត្តភាព ជាមួយអ្នក

ដែលមានវ័យស្រករគ្នា។ គេកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់គេ ជាមួយនឹងសមូហភាពចំពោះភារកិច្ចសិក្សា ដើម្បីតម្រង់មុខសញ្ញាទៅរកអនាគតដ៏ត្រចះត្រចង់របស់គេ។ ជំទង់ច្រើនតែមានការងឿងឆ្ងល់ និងចិត្តរំភើបចំពោះការវិវត្តផ្នែកសរីរៈ និងការផុសចេញនូវគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។ ក្នុងន័យនេះ សកម្មភាពជាគន្លឹះរបស់ក្មេងជំទង់ គឺតម្រង់មុខសញ្ញាស្វែងយល់ ចង់ឃើញ ចង់ដឹងពីទំនាក់ទំនងរវាងប្រុស និងស្រី ស្ត្រី និង ស្ត្រី ជាពិសេសមនុស្សពេញវ័យក្នុងទំនាក់ទំនងស្នេហា។ ចិត្តគំនិតជំទង់ខុសប្លែក កាលពីនៅវ័យកុមារ។ កុមារឆាប់ចងមិត្តភាពជាមួយគ្នាណាស់ ទោះណាជាគេមិនទាន់ស្គាល់គ្នាច្បាស់លាស់នៅឡើយក៏ដោយ។

ឧទាហរណ៍ ៖ កុមារអាយុ៦-៧ឆ្នាំ គេចែកនំគ្នាញ៉ាំ ឬលេងកំសាន្តជាមួយគ្នា។ ចំពោះជំទង់វិញមិនដូច្នោះទេ។ គេត្រូវប្រើពេលដ៏យូរបង្គួរ មុននឹងចងមិត្តភាពជាមួយអ្នកស្រករវ័យ។ ជំទង់មានទំនាក់ទំនងគ្នាកាន់តែស្មុគស្មាញ និងសំបូរបែប។ ជំទង់ច្រើនតែមានប្រតិកម្មផ្លូវចិត្ត ចាត់ទុកខ្លួនឯងស្មើនឹងមនុស្សចាស់។ គេចង់ពង្រឹងពង្រីក និងកែទម្រង់ទំនាក់ទំនងរបស់គេជាមួយមនុស្សចាស់។ កាលពីនៅវ័យកុមារ គេមិនអាចបោះបង់ចោល ឬកែប្រែអាកប្បកិរិយាចរិត និងសកម្មភាពកុមារបានឡើយចំពោះមុខមនុស្សចាស់។ ជំទង់ចង់បានសមភាពជាមួយមនុស្សចាស់។ ជំទង់ខំបញ្ចេញកម្លាំង និងធ្វើការឱ្យមានស្នាដៃដូចមនុស្សចាស់។ គេហ៊ានកាច់ដៃល្បងកម្លាំងជាមួយមនុស្សពេញវ័យ។ កាលណាគេធ្វើការជាមួយមនុស្សចាស់ ឬមនុស្សពេញវ័យ ជួនកាលជំទង់ខំធ្វើការងារនេះ ឱ្យទាល់តែបានល្អប្រសើរជាងមនុស្សចាស់។ ពេលខ្លះជំទង់ចង់ឱ្យ មនុស្សចាស់គោរពខ្លួនគេ។ គឺត្រង់ចំណុចនេះហើយ ដែលជំទង់បង្កឱ្យមានបដិបក្ខជាមួយមនុស្សចាស់។ ជួនកាល ជំទង់ត្រូវបានគេគោរពស្មើភាពគ្នានឹងមនុស្សចាស់ដែរ ក៏ប៉ុន្តែចាស់ៗភាគច្រើន ច្រើនតែចាត់ទុកជំទង់ថា ជាក្មេងៗទៅវិញ។ ចាស់ៗខ្លះចាត់ទុកថាទំនាក់ទំនងរវាងជំទង់ និងមនុស្សចាស់ជាទំនាក់ទំនងធម្មតា។ ចាស់ៗខ្លះទៀត ខ្វះការយល់ដឹងដ៏ជ្រៅជ្រះ និងខ្វះមធ្យោបាយអប់រំជំទង់ជាកូន ចូលចិត្តជេរស្តី ស្តីបន្ទោស ឬវាយកូននៅពេលហូបបាយ នៅចំពោះមុខភ្ញៀវ ឬនៅចំពោះមុខមិត្តភក្តិរបស់កូន នៅពេលដែលជំទង់មានទំនាស់ ឬហ៊ានប្រឆាំងបន្តិចបន្តួចជាមួយមនុស្សចាស់ ឬមនុស្សពេញវ័យដូចជាឪពុកម្តាយ ឬបងប្រុសស្រីជាដើម។ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានគួរអប់រំមាតាបិតាកុំឱ្យធ្វើបែបនេះ

ហើយគួរបង្ហាញ និងណែ នាំពីវិធី និងមធ្យោបាយដ៏ល្អសម្រាប់អប់រំកូន ចំពោះឪពុកម្តាយបែប នេះផង។ គ្រូបង្រៀន និងសាស្ត្រាចារ្យ គួរតែយល់ស៊ីជម្រៅទៅលើប្រការនេះ។ ការអប់រំជំទង់ បានល្អ វាអាស្រ័យទៅលើទឹកចិត្តអត់ធ្មត់ អហឹង្សា និងកម្រិតយល់ដឹងរបស់ឪពុកម្តាយ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ក្មេងប្រុសជំទង់កំពុងលេងអុក។ ម្តាយកំពុងធ្វើម្ហូបអាហារ។ ពេលខ្វះទឹកត្រី ម្តាយបានស្រែកហៅកូនឱ្យទៅទិញទឹកត្រីមួយភ្លែត ព្រោះម្តាយមិនអាចទៅចោលចង្ក្រាន បាន។ កូនដែលកំពុងជាប់លេងអុកឆ្លើយថា ចាំមួយភ្លែតសិន។ លុះចាំយូរពេក ម្តាយក៏ស្ទុះទៅ ច្បាមយកកូនអុកក្រវែងចោលទៅផ្លូវថ្នល់ ហើយឡូឡាជេរស្តីអ៊ូរទាំយ៉ាងយូរ។ គ្រួសារមួយ ផ្សេងទៀត ជួបប្រទះនឹងករណីប្រហែលនេះដែរ នៅពេលដែលកូនជាប់មាត់ជជែកគ្នាជាមួយ មិត្តភក្តិ។ ម្តាយបានហៅប្រាប់កូន ឱ្យទៅទិញប៊ីចេងឱ្យម្តាយ។ ជំទង់បានប្រាប់មិត្តភក្តិរបស់គេ ឱ្យចាំមួយភ្លែត រួចគេក៏រត់ទៅទិញប៊ីចេងឱ្យម្តាយ។

ដូចនេះ ការអប់រំជំទង់ឱ្យយល់ពីខ្លួនឯង ឱ្យមានទម្លាប់ល្អ វាអាស្រ័យទៅលើឪពុក ម្តាយ ឬបងប្រុសស្រីក្នុងគ្រួសារដែលចេះនិយាយលោមអប់រំណែនាំជំទង់ឱ្យល្អ ជាជាងប្រើ អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ។ ឪពុកម្តាយត្រូវទម្លាប់អប់រំកូនឱ្យល្អតាំងពីកូននៅតូច ឬនៅវ័យ កុមារ។ ក្មេងជំទង់ខ្លះមានទម្លាប់ចេះគួរសម ឬចេះលើកដៃសំពះមនុស្សចាស់ ឬគៀវតាំងពី នៅកុមារ។ ជំទង់បែបនេះ ត្រូវអ្នកផងវាយតម្លៃថា ជាកូនមានពូជអំបូរល្អ។

ជំទង់ដែលតាំងខ្លួនឯងថា ជាមនុស្សពេញវ័យ គឺជា ឆន្ទៈ និងតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ គេ។ តម្រូវការនេះនឹងក្លាយទៅជាកម្លាំងចលករ មួយដែលជំរុញជំទង់ឱ្យហ៊ានធ្វើអ្វីមួយ ដោយ អាងលើសមត្ថភាពរបស់គេដូចមនុស្សចាស់។

ឧទាហរណ៍ ៖ ឪពុកម្តាយ ឬបងប្រុសស្រីខ្លះ បណ្តោយឱ្យកូន ឬប្អូនបើករថយន្ត។ ថ្ងៃមួយ មនុស្សពេញវ័យមិននៅផ្ទះ ជំទង់អាចហ៊ានបើករថយន្តទៅឆ្ងាយបាន។

មនុស្សចាស់ ដូចជាឪពុកម្តាយ មាមីង អាណាព្យាបាល និងគ្រូបង្រៀន ត្រូវតាមដាន និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះឥរិយាបថ និងសកម្មភាពរបស់ជំទង់។ គេត្រូវអប់រំ និងពន្យល់ ណែនាំជំទង់ឱ្យចេះប្រើប្រាស់កម្លាំងចលករ ឬចំណង់ចំណូលចិត្តឱ្យសមស្របទៅតាម

កាលៈទេសៈបើមិនដូច្នេះទេកម្លាំងចលករអាចជំរុញជំទង់ឱ្យជួបគ្រោះថ្នាក់ ឬជាប់បទល្មើសជាមិនខាន។

ឧទាហរណ៍ ៖ មិនត្រូវបណ្តែតបណ្តោយកូនឱ្យរៀន ចេះផឹកស្រា ស្រាបៀរ ចេះជក់បារី ចេះលេងបៀរ ជាមួយឪពុកម្តាយ បណ្តោយឱ្យកូនអាយុ១៨ឆ្នាំបើករថយន្តបណ្តោយឱ្យកូនមើលខ្សែភាពយន្តវីដេអូ រឿងហេតុកម្ម ឬ រឿងអាសអាភាស។ល។

ជាគោលការណ៍ មជ្ឈដ្ឋានសង្គម និងស្ថាប័នអប់រំ និងវប្បធម៌ ត្រូវរួមចំណែកជួយបណ្តុះបណ្តាល និង ជួយអប់រំបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ជំទង់ឱ្យចុះសម្រុងក្នុងសង្គម តាមរយៈនៃកម្មវិធីផ្សព្វផ្សាយរបស់
បណ្តាញព័ត៌មាន។ ក្នុងវ័យដែលផ្លូវចិត្តជំទង់កំពុងលូតលាស់ មជ្ឈដ្ឋានគ្រួសារ និងសាលារៀនគួរណែនាំជំទង់ឱ្យស្គាល់ស្ថានភាពថ្មី និងមជ្ឈដ្ឋានប្លែកៗជាច្រើន ដើម្បីជួយពង្រីកគំនិតសតិបញ្ញារបស់ជំទង់ដូចជាៈ

- ឪពុកម្តាយត្រូវនាំកូនចូលពិសារភោជនាហារក្នុងភោជនីយដ្ឋានធំៗ នាំកូនចូលផ្សារធំៗ ដើម្បីទិញអីវ៉ាន់ប្រើប្រាស់ ណែ នាំកូនឱ្យយល់ដឹង និងចេះប្រើប្រាស់ឧបករណ៍នៅក្នុងគ្រួសារមានយានជំនិះ ទូរទស្សន៍ ម៉ាញេ វីដេអូ ។ល។
- សាលារៀនត្រូវនាំសិស្សជំទង់ទៅមើលកន្លែងកំសាន្ត ឆ្នេរសមុទ្រ រមណីយដ្ឋានទេសចរណ៍ រោងចក្រ មណ្ឌលចិញ្ចឹមសត្វ ចិញ្ចឹមត្រី មណ្ឌលផលិតកម្មសំខាន់ៗ ។ល។

អ្នកអាណាព្យាបាល និងអ្នកអប់រំ គប្បីជួយពន្យល់ណែនាំជំទង់ឱ្យចេះស្វែងយល់ពីផលល្អ ឬផលអាក្រក់ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីទង្វើ ឬសកម្មភាពផ្សេងៗដូចជា៖

- ការមិនគោរពច្បាប់សាធារណៈ
- ការមិនគោរពតាមក្បួនអនាម័យ
- ការប្រើប្រាស់របស់ផ្ទាល់ខ្លួនមិនសមហេតុផល
- ការសេពគប់មិត្តភក្តិ
- ការនិយមវប្បធម៌បរទេស

- ទំនាក់ទំនងស្នេហា និងចំណងមិត្តភាពជាមួយអ្នកស្រករវ័យ
- ការប្រើអំពើហឹង្សា
- ការចេះគោរពសិទ្ធិមនុស្ស
- ការចេះគោរពទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីសាសនា
- ចំពោះបទឧក្រិដ្ឋ និង ឃាតកម្ម
- គ្រឿងញៀន បនល្បែង និង បនពេស្យាចារ
- អត្ថប្រយោជន៍នៃការសិក្សា
- លទ្ធផលនៃការធ្វេសប្រហែស និង ការមិនយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការសិក្សា។

មជ្ឈដ្ឋាន និង កត្តានៃឥទ្ធិពលអាក្រក់ងាយអូសទាញជំទង់ណាស់ ហើយវប្បធម៌ជាតិក៏ងាយនឹងស្រុតចុះសាបសូន្យបានដែរ។ បើវប្បធម៌ជាតិមិនត្រូវបានសង្គមឱ្យតម្លៃ និងលើកតម្កើងហើយ មនុស្សមិនអាចរស់នៅមានភាពសុខដុមរមនាឡើយ។ គេមានការភ័យព្រួយបារម្ភជានិច្ច ចំពោះសុវត្ថិភាពរបស់គេ និងសមាជិកគ្រួសារគេ។ មនុស្សកើតមកល្អជាទេ តែឥទ្ធិពលអាក្រក់ក្នុងសង្គមទេ ដែលបង្រៀនមនុស្សឱ្យទៅជាអាក្រក់វិញ។ មនុស្សចាស់ មិនត្រូវបង្ខិតបង្ខំជំទង់ឱ្យធ្វើការផ្លូវអាក្រក់ ដើម្បីទទួលផលកម្រៃឡើយ។ ក៏ប៉ុន្តែនៅតាមគ្រួសារនីមួយៗ ឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលគួរទម្លាប់កូនឱ្យចេះជួយ៖

- ការងារផ្ទះ
- ការងារលក់ដូរ
- ការងារស្រែចម្ការ
- ការងារដទៃទៀតសមស្របទៅតាមសមត្ថភាពរបស់ជំទង់ និងទុកពេលវេលាឱ្យកូនបានរៀននៅ ផ្ទះ។

ឧទាហរណ៍៖ ក្មេងប្រុសជំទង់អាចជួយឃ្វាលគោក្របីពេលថ្ងៃសម្រាកពីរៀន។

ឧទាហរណ៍ ៖ ក្មេងស្រីជំទង់អាចជួយលក់ដូរ ជួយមើលប្អូន ជួយដាំស្ល ជួយកិច្ចការផ្ទះ។

ទំនាក់ទំនងដ៏ជិតស្និទ្ធរវាងគ្រួសារជំទង់ និងសាលារៀន មានអត្ថន័យសំខាន់ចំពោះការអប់រំបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ជំទង់ឱ្យចុះសម្រុងក្នុងសង្គម។ ពេលដឹងថាជំទង់សេពគប់ក្នុង

ចំណោមមិត្តភក្តិអាក្រក់ បានផលយកកម្រៃបំពេញកង្វះខាតបន្តិចបន្តួចក្នុងគ្រួសារឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលមិនត្រូវបណ្តែតបណ្តោយកូនទេ ត្រូវតែសហការជាមួយសាលារៀនដើម្បីអប់រំណែនាំកូនឱ្យទាន់ពេលវេលា។

ឧទាហរណ៍ ៖ កូនស្ថិតនៅក្នុងសមាសភាពបានប្រព្រឹត្តបទល្មើស។ ពេលបានទទួលព័ត៌មានពីអ្នកដទៃ ឪពុកម្តាយមិនត្រូវកាន់ជើងកូន ឬបណ្តែតបណ្តោយធ្វើជាមិនអើពើនឹងកូនឡើយ។

ជំទង់មានមនសិការ

ជំហានកំណត់នៅក្នុងវ័យជំទង់ គឺអំណះអំណាងថា គេមានមនសិការដូចមនុស្សពេញវ័យ។ ជំទង់មានការភ្ញាក់រឭកចំពោះខ្លួនឯង និងចំពោះសង្គម។ មុនដំបូង គឺការឱ្យតម្លៃរបស់មនុស្សចាស់ចំពោះស្នាដៃ និងអាកប្បកិរិយារបស់ជំទង់ ដែលនាំឱ្យជំទង់មានការភ្ញាក់រឭកចំពោះខ្លួនឯង។ ជំទង់ឆាប់ស្រៀវ ឆាប់ភ្ញាក់រឭក និងឆាប់វាងវៃណាស់។ ជោគជ័យពិតប្រាកដ ឬជាចៃដន្យរបស់ជំទង់ក្នុងស្នាដៃការងារ ឬស្នាដៃសិក្សា អាចធ្វើឱ្យជំទង់មានមោទនភាព និងវាយតម្លៃខ្ពស់លើខ្លួនឯង។ ផ្ទុយទៅវិញ បរាជ័យក្នុងការតស៊ូ ឬក្នុងទង្វើណាមួយ ដែលនាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់ ឬទទួលការទិតៀនពីមនុស្សចាស់ ឬអ្នកអប់រំ អាចធ្វើឱ្យជំទង់មានចិត្ត អល់អែក។

ឧទាហរណ៍ ៖

- ជំទង់រៀនបានចំណាត់ថ្នាក់ល្អ ជំទង់ចេះទទួលភ្ញៀវ ជំទង់មានស្នាដៃក្នុងទំនួលខុសត្រូវ លើកិច្ចការណាដែលមនុស្សចាស់ ឬគ្រូប្រគល់ឱ្យ ត្រូវបានលើកសរសើរនោះ ធ្វើឱ្យជំទង់មានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង។
- ជំទង់ទទួលបរាជ័យក្នុងការប្រកួតកីឡា ត្រូវអ្នកអប់រំ ឬមនុស្សចាស់បន្ទុះបង្អាប់ ឬស្តីបន្ទោសធ្វើឱ្យជំទង់មានស្មារតីអល់អែកក្នុងការហ្វឹកហាត់កីឡានិងការប្រកួតលើកក្រោយៗទៀត។

ក្នុងវង្វាយតម្លៃទៅលើសិស្សមធ្យមសិក្សាគ្រូត្រូវយកចិត្តទុកដាក់គិតដល់ៈភាពរួសភាពឆាប់ភ្ញាក់រឭក ភាពក្លាហាន អំណត់ធ្មត់ សេចក្តីព្យាយាម អាកប្បកិរិយា សកម្មភាព ស្មារតី

ម្ចាស់ការច្នៃប្រឌិត ស្នាដៃសិក្សា និង សីលធម៌ក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូ និងបុគ្គលិកសិក្សាឯទៀត។

គ្រូបង្រៀន ឬអ្នកអប់រំអាចអប់រំជំទង់បានល្អ ប្រសិនណាគ្រូចេះយល់ស៊ីជម្រៅទៅលើ ៖

- ចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ជំទង់
- ស្គាល់ច្បាស់ពីមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅរបស់ជំទង់
- អត្តចរិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ជំទង់
- សេចក្តីព្យាយាមអត់ធ្មត់របស់ជំទង់ក្នុងការសិក្សា
- ភាពទៀងទាត់ក្នុងម៉ោងសិក្សាក្នុងថ្នាក់
- ការចេះគោរពវិន័យសាលារៀន
- សីលធម៌ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូ ជាមួយបុគ្គលិកសិក្សាឯទៀត
- ស្នាដៃសិក្សា។

ការអប់រំជំទង់ទាមទារឱ្យគ្រូ ឬសាស្ត្រាចារ្យ ៖

- ចេះលើកទឹកចិត្តសរសើរផ្ទាល់មាត់
- ប្រកាន់ចិត្តអហឹង្សា និងអំណត់ធ្មត់
- ចេះលួងលោមសម្តីទន់ភ្លន់
- ចេះជួយពន្យល់ណែនាំ និងឱ្យតម្លៃទៅលើស្នាដៃពិតប្រាកដ។

ជំទង់ចូលចិត្តការលើកសរសើរ និងការនិយាយសម្តីទន់ភ្លន់ពីមនុស្សចាស់ទៅរកគេ។ ក៏ប៉ុន្តែបើជំទង់ វាយតម្លៃទៅលើអ្នកដទៃវិញ គឺគេវាយតម្លៃតែលក្ខណៈខាងក្រៅខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ។ គេវាយតម្លៃទៅលើអ្នកដទៃទាំងខុសឆ្គង ឬមិនបានត្រឹមត្រូវទេ ទោះជានៅពេលណាក៏ដោយ។ ពេលខ្លះទៀត គេឃើញជំទង់រៀនត្រាប់តាមមនុស្សចាស់ទាំងខុសឆ្គង ឬមិនត្រូវតាមទំនងទាល់តែសោះ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ជំទង់អាយុ១៤-១៥ឆ្នាំ ឃើញមនុស្សចាស់ជក់បារី គេរៀនជក់តាមមនុស្សចាស់ដែរ។ មុនដំបូង គេជក់សាកល្បងជាអាថ៌កំបាំងពីមុខមនុស្សចាស់។ ក្រោយមកគេហ៊ានជក់ជាមួយមនុស្សចាស់តែម្តង។

ចំពោះក្មេងជំទង់ស្រីក្នុងអាយុ១៤ទៅ១៥ឆ្នាំ គេទៅអ៊ុតសក់ ធ្វើសក់ និងស្លៀកពាក់តាមបងស្រីរបស់គេ ឬតាមមនុស្សស្រីពេញវ័យ។

ក្នុងករណីបែបនេះមានតែមាតាបិតា បងប្រុសស្រី និងអ្នកអប់រំជំទង់ដោយផ្ទាល់ទេ ដែលរស់នៅ និងធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធនឹងជំទង់ ដែលមានលទ្ធភាពអាចជួយពន្យល់ណែនាំជំទង់បាន គឺឆ្លៀតពេលពន្យល់វែកញែកប្រាប់ជំទង់ឱ្យយល់ពីតម្លៃខុសគ្នារបស់មនុស្សចាស់ មនុស្សពេញវ័យ យុវជន និងជំទង់។ ពេលខ្លះទៀតគេកត់សម្គាល់ឃើញថា ជំទង់ខ្លះរៀនត្រាប់តាមមនុស្សចាស់ ដោយមិនបានវិភាគលើអត្តចរិត និងអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សចាស់នោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវគ្រប់ជ្រុងជ្រោយឡើយ។ លក្ខណៈដែលធ្វើឱ្យក្រុមចិត្តវិទូវាយតម្លៃបាននោះ គឺ ជំទង់ចូលចិត្តត្រាប់តាមសេចក្ដីក្លាហានរបស់មនុស្សពេញវ័យឬមនុស្សចាស់។

ឧទាហរណ៍ ៖ ឃើញមនុស្សពេញវ័យ ឬមនុស្សចាស់លោតចុះពីលើរថភ្លើង ឬ រថយន្តដែលរត់សន្សឹមៗ ថ្ងៃក្រោយជំទង់រៀនត្រាប់ធ្វើតាម។ ការពិតអ្នកដែលលោតចុះពីលើរថភ្លើង ឬ រថយន្តជាចោរ ឬ ជាឧក្រិដ្ឋជនសោះ។ ឃើញគេជិះម៉ូតូហោះ ជំទង់ត្រាប់តាម។

មានជំទង់ខ្លះទៀត ដើម្បីបង្ហាញឱ្យអ្នកផងគេឃើញថា ខ្លួនមានភាពរហ័សរហួន និងមានសេចក្ដីអង់អាច ក្លាហានដ៏ពិតប្រាកដនោះ គេបានខំព្យាយាមស្វ័យហ្វឹកហ្វឺន និងស្វ័យអប់រំ ដើម្បីឱ្យបំណងប្រាថ្នាដែលគេបានគិតទុកមកនោះក្លាយទៅជាការពិត និងបាន

សម្រេចដូចចិត្ត។

ឧទាហរណ៍ ៖ ដើម្បីបង្ហាញឱ្យគេឃើញនូវឆន្ទៈដ៏ក្លាហានរបស់ខ្លួន ជំទង់ហ៊ានរត់ឆ្លងផ្លូវថ្នល់ពេលដែលរថយន្តមកជិតដល់ ឬ ជិះម៉ូតូឆាបចន្លោះជួររថយន្តដែលកំពុងចរាចរតាមផ្លូវ។ ពេលខ្លះនៅក្នុងចំណោមមនុស្សដ៏ច្រើន ជំទង់ហ៊ានលើកផ្ទាំង ឬកំសៀវទឹកដែលកំពុងពុះលើចង្ក្រានដោយមិនបាច់មានក្រណាត់ ឬក្រដាសទ្រាប់ដៃ។

អាណាព្យាបាល ឬអ្នកអប់រំ គប្បីសហការ និងឯកភាពគ្នា យកចិត្តទុកដាក់អប់រំជំទង់ឱ្យបានជិតដល់មែនទែន ដូចជា ជួយពន្យល់ប្រាប់ និងជួយណែនាំជំទង់ ឱ្យបានយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃទង្វើនីមួយៗ និងផលវិបាកដែលជាបន្ទុករបស់គ្រួសារ ឬអ្នកអាណាព្យាបាលដែលត្រូវទទួលចៀសមិនផុត ដែលបណ្ដាលមកពីមូលហេតុនៃទង្វើអាក្រក់មិនគួរប្រព្រឹត្ត ឬ

មិនត្រូវព្យាយាមត្រាប់តាម។ ការអប់រំណែនាំជំទង់ ទាមទារឱ្យមនុស្សចាស់ទាញហេតុផលមក ពន្យល់ជំទង់ឱ្យឃើញជាក់ស្ដែង។ វ័យជំទង់ ជាវ័យដែលសរីរាង្គកាយត្រូវលូតលាស់ ជាវ័យ ដែលចិត្តគំនិតត្រូវវិវត្ត ជាវ័យមានវិបត្តិថ្លោះធ្លោយ ជាវ័យទទួលរងការស្ដីបន្ទោស ជាវ័យទទួល គ្រោះថ្នាក់ ជាវ័យដែលទទួលការអប់រំបុគ្គលិកលក្ខណៈ ឬចុះសម្រុងក្នុងសង្គម និងជាវ័យចង់ ឃើញ ចង់យល់ ចង់ស្គាល់។ ក្នុងន័យនេះរដ្ឋាភិបាល និងបណ្ដាញព័ត៌មានក្នុងស្រុក គួរយក ចិត្តទុកដាក់គិតគូរអប់រំ វ័យជំទង់ ឱ្យយល់ពីគ្រោះថ្នាក់ ដែលបណ្ដាលមកពីទង្វើរបស់ជំទង់ ក្នុងសង្គម ជួយផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានអប់រំឱ្យមជ្ឈដ្ឋានគ្រួសារជំទង់យល់ស៊ីជម្រៅ ពីការហូរ ចូលខុសច្បាប់នូវវប្បធម៌ពាលាអាវ៉ាសែរបស់បរទេស និងការចាប់វិធានការទប់ស្កាត់ឱ្យទាន់ ពេលវេលាក្នុងសង្គមខ្មែរ ដែលងាយធ្វើឱ្យវប្បធម៌ទំនៀមទម្លាប់ដ៏មានតម្លៃរបស់ខ្មែរ ចេះតែ សាបរលាបបាត់បង់ទៅ។

អត្តចរិត អាកប្បកិរិយា និងទង្វើរបស់ជំទង់មានច្រើនរូបភាព។ ជំទង់ត្រូវទទួលការ អប់រំពីសាលារៀនផង ពីគ្រួសារផង ពីមជ្ឈដ្ឋានសង្គមផង ពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានផង និង ទទួលឥទ្ធិពលអាក្រក់ពីការសេពគប់មិត្តភក្តិផង និងការនិយមរកវប្បធម៌បរទេសផង។ មជ្ឈដ្ឋានសាលារៀន គ្រួសារ សង្គម និង ជួរអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច គួរតែសហការគ្នា និង ឯកភាពគ្នា ក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់អប់រំជំទង់ ដោយចាត់វិធានការ ឬយុទ្ធវិធីអប់រំឱ្យបានជិត ដល់ទៀងទាត់ និងទាន់ពេលវេលា ដូចជា ៖

- បនល្បែងស៊ីសងៈ ហ្គេម កាស៊ីណូ បុកប៊ីយ៉ា បៀរ អាប៉ោង
- មជ្ឈដ្ឋានពេស្យាចារៈ ស្រីពេស្យាចារ ការជួញដូរផ្លូវភេទ ការចាប់រំលោភ
- ខ្សែភាពយន្តអាសអាភាសស៊ិចស៊ី ដែលមានដាក់លក់ជាសាធារណៈ និងទស្សនាវដ្ដី អាសអាភាស ទំព័រសោព័ត៌មានអាសអាភាសក្នុងស្រុក
- ខ្សែភាពយន្តហឹង្សា ឃាតកម្ម ចោរកម្ម ចាប់ជំរិត បាញ់សម្លាប់ អត្តឃាត គ្រឿងញៀន
- ជំទង់ឆាប់មានចិត្តរំភើបចង់យល់ ចង់ដឹង ចង់សាក រួចត្រាប់តាម។

ស្មារតីម្ចាស់ការរបស់ជំទង់

ជំទង់ចង់ឱ្យអ្នកដទៃទទួលស្គាល់ និង វាយតម្លៃលើគុណសម្បត្តិស្នាដៃ និងសេចក្តីក្លាហានរបស់ខ្លួនស្មើនឹងមនុស្សពេញវ័យ ឬមនុស្សចាស់។ ជំទង់ចង់ឱ្យអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនទទួលស្គាល់សិទ្ធិរបស់គេ ក្នុងការស្វ័យសម្រេចចិត្តលើទង្វើផ្សេងៗ ។ ស្មារតីម្ចាស់ការនេះ សឱ្យឃើញតាមរយៈទិដ្ឋភាពពីរយ៉ាងគឺ ៖

ទិដ្ឋភាពទី ១ ៖ ផ្នែកសរីរាង្គ និងប្រតិកម្មផ្លូវចិត្តដែលរីកលូតលាស់តាមបែបលោតផ្លោះ ទាមទារឱ្យជំទង់ប្រកាន់យកស្មារតីម្ចាស់ការតែម្តង។

ទិដ្ឋភាពទី ២ ៖ ជំទង់ខិតខំពង្រឹងស្មារតីម្ចាស់ការរបស់ខ្លួន។ គេជឿថា គេមានសមត្ថភាពឈានទៅរក សុភមង្គលបានដោយខ្លួនគេ។

ក្នុងទិដ្ឋភាពទី២ ជំទង់អាចទទួលគ្រោះដោយសារតែវង្វាយតម្លៃដោយភាន់ច្រឡំ ឬខុសឆ្គងទៅលើ សមត្ថភាពរបស់ខ្លួនឯង។ គេមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនគេថា គេអាចវិនិច្ឆ័យបានដោយត្រឹមត្រូវទៅលើកិច្ចការ ឬ ទង្វើណាមួយដែលគេបម្រុងនឹងប្រព្រឹត្តបានដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ មិនចាំបាច់សុំយោបល់ ឬទទួលដំបូន្មានពីអ្នកដទៃឡើយ។ ជួនកាលជំទង់វាយតម្លៃថា ដំបូន្មានរបស់ឪពុកម្តាយ ឬរបស់គ្រូជាការត្រឹមត្រូវហើយ តែបើគេទ្រាំគោរពតាមដំបូន្មាននោះ ខ្លួនគេហាក់ដូចជាគ្មានភាពម្ចាស់ការ ឬឯករាជ្យភាព។ ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកអប់រំ គប្បីពន្យល់ណែនាំឱ្យបានយល់ស៊ីជម្រៅថា ស្មារតីម្ចាស់ការមិនមែនស្ថិតនៅលើការមិនគោរព ឬការមិន ស្តាប់បង្គាប់ពាក្យទូន្មានរបស់មនុស្សចាស់ទេ តែជំទង់ត្រូវការឱ្យមានការជួយជ្រោមជ្រែងពីមនុស្សចាស់ដែលមានបទពិសោធន៍ប៉ុណ្ណោះ។ ជំទង់ត្រូវខិតខំព្យាយាមសិក្សា ឬធ្វើការដោយត្រាប់តាមមនុស្សចាស់ដែលឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍។

ពិភពលោកទាំងមូលទាំងផ្នែកជីវភាពរស់នៅ ទាំងផ្នែកការងារ ទាំងផ្នែកបណ្តុះបណ្តាលធនធានមនុស្ស ទាំងផ្នែកផលិតកម្ម ទាមទារឱ្យមានលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ និងបច្ចេកទេស ហើយដែលតម្រូវឱ្យជំទង់ និងយុវជន មានការខិតខំប្រឹងប្រែងក្នុងការសិក្សា។

គេកត់សម្គាល់ឃើញថា ពេលមានពិធីបុណ្យទានក្នុងវត្តអារាមម្តងម្កាល ក្មេងជំទង់ប្រុស-ស្រីក្នុងអាយុ ១៣-១៤ឆ្នាំ មិនព្រមដើរតាម ឬអង្គុយជិតឪពុកម្តាយទេ។ អ្នកអាណាព្យាបាល និងអ្នកអប់រំគួរពន្យល់ណែនាំជំទង់ឱ្យបានយល់ពីស្មារតីម្ចាស់ការលើរាល់ទង្វើផ្សេងៗ។

ការពន្យល់ណែនាំនេះ អាចធ្វើដោយផ្ទាល់ក៏បាន ជាប្រយោលក៏បាន ទើបអាចឆ្លើយតបបាន នឹងសំណូមពររបស់សង្គមក្នុងការបណ្ដុះ
បណ្ដាលបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ជំទង់ឱ្យចុះសម្រុងក្នុងសង្គម។
ឧទាហរណ៍ ៖ ជំទង់មិនសូវយល់ពីកិច្ចការដែលគ្រូដាក់ឱ្យធ្វើនៅផ្ទះ។ គេបានពឹងឪពុកម្ដាយ ឬ បងប្រុសស្រីឱ្យជួយវា។ មនុស្សចាស់ ឬមនុស្សពេញវ័យ គ្រាន់តែជួយពន្យល់ណែនាំប៉ុណ្ណោះ មិនត្រូវធ្វើកិច្ចការនេះជួសគេទេ ដើម្បីកុំឱ្យជំទង់មានទម្លាប់អាក្រក់។

ចំណាត់តាំងកិច្ចការឱ្យធ្វើជាបុគ្គល ឬធ្វើជាក្រុមក្នុងថ្នាក់ ទាមទារឱ្យគ្រូតាមដាន ឬ សង្កេតឱ្យបានជិតដល់ ទើបសម្រេចបានតាមវត្ថុបំណងនៃការសិក្សា។ តែបើគ្រូបណ្ដែតបណ្ដោយនេះ ជំទង់នឹងធ្វើកិច្ចការនោះទៅតាមទំនើងចិត្តយល់ឃើញរបស់គេ ដើម្បីបង្ហាញឱ្យឃើញស្មារតីម្ចាស់ការរបស់គេ។

ស្មារតីរាប់រកមិត្តភក្តិ និងស្មារតីសមូហភាព

វ័យកុមារក៏ដោយ វ័យជំទង់ក៏ដែរ សុទ្ធតែមានតម្រូវការខ្ពស់ក្នុងការសេពគប់ និងរាប់រកមិត្តភក្តិស្រករ វ័យ។ កាលពីវ័យកុមារ គេស្ដាប់បង្គាប់ និងធ្វើតាមឪពុកម្ដាយ និងគ្រូបង្រៀនរបស់គេ។ កុមារងាយចងមិត្តភាព ជាមួយគ្នាណាស់ ទោះណាជាវាមិនទាន់ស្គាល់គ្នាច្បាស់ក៏ដោយ។ លុះដល់វ័យជំទង់ចូលរៀនថ្នាក់មធ្យមសិក្សា គេចាត់ទុកខ្លួនគេថាជាបុគ្គលម្នាក់មានតម្លៃណាស់ក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិស្រករវ័យ និងក្នុង សង្គម។ ចំណងមិត្តភាពរវាងជំទង់ និងជំទង់អាចស្ថិតស្ថេរបានយូរ គឺអាស្រ័យទៅលើសេចក្ដីស្មោះត្រង់នឹងគ្នា ហើយចំណងមិត្តភាពអាចបាត់បង់ទៅវិញបាន កាលណាគេទទួលបានគុណវិបត្តិ។ ការសេពគប់រាប់រកមិត្តភក្តិក្ដី សកម្មភាពផ្សេងៗក្ដីរបស់ជំទង់ ទាមទារឱ្យអ្នកអាណាព្យាបាល និងអ្នកអប់រំតាមដាន និងពន្យល់ណែនាំជំទង់ឱ្យបានជិតដល់ ហើយមិនអាចបណ្ដែតបណ្ដោយបានទេ ទើបចៀសផុតដំណើរថ្លោះធ្លោយ ឬគុណវិបត្តិ ឬបទល្មើសផ្សេងៗ ដែលអាចនឹងកើតមានដល់ជំទង់។ អ្នកអាណាព្យាបាលក្ដី អ្នកអប់រំក្ដី ត្រូវប្រើសញ្ចេតនាពន្យល់អប់រំជំទង់ឱ្យយល់ពីការសេពគប់មិត្តភក្តិ និង ទង្វើផ្សេងៗដែលនាំឱ្យមានផលវិបាកដល់គ្រួសារ និង សាលារៀន។ ជំទង់ចូលចិត្តប្រកាន់យកអាកប្បកិរិយាមិនចេះរណបគេ។ ជំទង់មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងច្រើន។

ជំទង់ជាប់ជំពាក់ចិត្តទៅនឹងទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល និងសមូហភាព និង ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តស្រករវ័យ។ បញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួនដែលរួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ជំទង់មានច្រើនទ្រង់ទ្រាយណាស់ ហើយអភិវឌ្ឍទៅតាមស្ថានភាពពិសេសផ្សេងៗគ្នា។ សូម្បីតែជំទង់ដែលរស់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានសង្គម និងមជ្ឈដ្ឋានសាលារៀនជាមួយគ្នាក៏ដោយ មិនអាចមានបុគ្គលិកលក្ខណៈដាពុម្ពតែមួយបានឡើយ។

ក្នុងវ័យរៀនដល់ថ្នាក់វិទ្យាល័យ ក្មេងជំទង់ប្រុសចាប់ផ្តើមមានបំណិនប្រសប់ និងទំនាក់ទំនងអាថ៌កំបាំង ជាមួយក្មេងស្រីជំទង់វ័យស្រករគ្នាក្នុងសង្គម ឬក្នុងសាលារៀន។ មុនដំបូងទំនាក់ទំនងនេះ មានលក្ខណៈជាមិត្តភាព ក្រោយមកអាចក្លាយទៅជាទំនាក់ទំនងស្នេហាអាថ៌កំបាំងពីមុខមនុស្សចាស់។ ក្មេងប្រុសជំទង់ចង់បានកិត្យានុភាព និងមានមោទនភាពណាស់ ចំពោះស្នាដៃសិក្សា ស្នាដៃប្រកួតកីឡា និង ស្នាដៃសម្តែងសិល្បៈ។ ក្នុងពេលចាប់ចូលរៀននៅអនុវិទ្យាល័យ ជំទង់ត្រូវបានឪពុកម្តាយ និងគ្រូ ប្រគល់ឱ្យមានទំនួលខុសត្រូវជាបុគ្គល ឬជាសមូហភាពចំពោះរបស់ប្រើប្រាស់ ឬភារកិច្ចផ្សេងៗ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ឪពុកម្តាយទិញនាឡិកា កង់ ម៉ូតូ ឱ្យកូនប្រើប្រាស់ជិះទៅរៀន។ គ្រូទទួលបន្ទុកថ្នាក់ប្រគល់ ឬចែកវេនឱ្យក្រុមសិស្សទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំសួនច្បារមុខថ្នាក់រៀន ការថែរក្សាសម្ភារៈក្នុងថ្នាក់រៀន អនាម័យក្នុងថ្នាក់រៀន។

ចំពោះក្មេងជំទង់ស្រីៗ នៅពេលដែលគេមានបន្លាស់ប្តូររូបភាពផ្លូវកាយ និងទឹកមុខគេច្រើនបាត់បង់ ប្រជាប្រិយភាព និងសេចក្តីរាប់អានមិត្តភក្តិ។ គេមានភាពច្របូកច្របល់ក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយក្មេងជំទង់ ប្រុសៗវ័យស្រករគ្នា ដោយសារតែការចំអែចំអន់លេងសើចច្រើនក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ។ ជំនួបការលំបាកបែបនេះ គឺពេលក្មេងជំទង់ស្រីឈានចូលវ័យគ្រប់ការ ឬវ័យដែលគេកំពុងរៀននៅថ្នាក់វិទ្យាល័យ។ ក្មេងជំទង់ស្រីឆាប់ជឿជាងក្មេងជំទង់ប្រុស។ ក្មេងជំទង់ស្រីមានការអៀនខ្មាស់ច្រើនណាស់។ ក្មេងជំទង់ស្រីដែលរៀននៅសាលាមត្តេយ្យ សាលាបឋមសិក្សា អនុវិទ្យាល័យ និងវិទ្យាល័យ ដែលមានទីតាំងនៅជិតគ្នា គ្មានបង្ហាញឱ្យឃើញនូវហេតុផលអវិជ្ជមាន ចំពោះឥរិយាបថបែបនេះឡើយ។ ចំពោះក្មេងជំទង់ស្រីដែលគ្រួសារផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ ឬត្រូវផ្លាស់ប្តូរសាលារៀន ឆ្ងាយពីបឋមសិក្សាមកអនុវិទ្យាល័យ

ឬ ពីអនុវិទ្យាល័យទៅវិទ្យាល័យ ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឱ្យឃើញថា ក្មេងជំទង់ស្រីបញ្ចេញនូវហេតុផលអវិជ្ជមានក្នុងការសិក្សា ឬសកម្មភាពសមូហភាព។ ចំពោះក្មេងជំទង់ប្រុសវិញ គេច្រើនប្រកាន់អាកប្បកិរិយាប្រកួតប្រជែង ប្រៀបធៀប ចង់បានស្នាដៃលើសគេ ចេះវាយតម្លៃខ្លួនឯង និងចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

សកម្មភាពសិក្សា និង ការអភិវឌ្ឍនៃបញ្ញា

ជំទង់តម្រង់ទិសនៃការសិក្សារបស់ខ្លួននៅក្នុងសាលារៀន ទៅរកសកម្មភាពជាសមូហភាពជាក្រុម ឬជាដៃគូ។ គេត្រូវមកសាលារៀនរាល់ថ្ងៃ។ ដោយសារសកម្មភាពសិក្សាក្នុងរយៈពេលដ៏យូរនៅមធ្យមសិក្សា សតិបញ្ញា បញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ចរិតលក្ខណៈ ចំណង់ចំណូលចិត្ត សម្បទា ឫកពា ឧត្តមគតិ ពោលគឺកត្តាដែលគួបផ្សំគ្នាក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ជំទង់ ចេះតែអភិវឌ្ឍឡើងសំបូរបែប។

ក្នុងដំណាក់កាលនេះ គ្រូត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពន្យល់ណែនាំ និងអប់រំជំទង់ឱ្យចេះរៀនពិចារណាលើខ្លួនឯង ជាពិសេសចំពោះបញ្ញត្តិដែលគេសិក្សាក្នុងថ្នាក់រៀន អាកប្បកិរិយា និងបទពិសោធន៍របស់មនុស្សចាស់។ ជំទង់ចាប់ផ្តើមមានបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងចេះវាយតម្លៃលើខ្លួនឯងទៅលើស្នាដៃ និងជោគជ័យក្នុងការសិក្សា។ ជំទង់ដែលរស់នៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានផ្សេងៗគ្នាក៏ដោយមជ្ឈដ្ឋានសង្គមជាមួយគ្នាក៏ដោយមិនអាចមានចិត្តគំនិត និង បុគ្គលិកលក្ខណៈដូចគ្នាបេះបិទទេ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ជំទង់ខ្លះ អះអាងថា ខ្លួនគេជាអ្នកមានជោគជ័យ និងស្នាដៃខ្ពស់ក្នុងការសិក្សា និងក្នុងការប្រកួតកីឡា។ ជំទង់ខ្លះបែរជាពោលថា សមត្ថភាពរបស់គេស្ថិតនៅរណបមិត្តរួមថ្នាក់នៅឡើយ។

ជាទូទៅសិស្សជំទង់ប្រុស-ស្រី ដែលរៀនពូកែនៅមធ្យមសិក្សា មានលក្ខណៈគួរឱ្យកត់សម្គាល់បាន ប្រាំមួយ យ៉ាង៖

- មានចំណង់ចំណូលចិត្តស្វែងយល់ដឹងទៅលើខ្លឹមសារមេរៀន
- មានស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេលរៀនក្នុងថ្នាក់
- មានគំនិតច្នៃប្រឌិត សកម្ម ហើយធ្វើកិច្ចការដោយផ្ចិតផ្ចង់

- ចូលចិត្តត្រួតពិនិត្យ និងភ្ជាក់រឭកទៅលើការយល់ដឹងរបស់ខ្លួន
- មានវិធីសិក្សាផ្ទាល់ខ្លួនល្អត្រឹមត្រូវទៀងទាត់ក្នុងថ្នាក់រៀន និង នៅផ្ទះ
- ចេះគោរពវិន័យសាលា និងស្តាប់ដំបូន្មានរបស់ឪពុកម្តាយ និងគ្រូ។

ការស្រាវជ្រាវរបស់ពពួកចិត្តវិទូបច្ចឹមប្រទេស បានបង្ហាញឱ្យឃើញថា សិស្សជំទង់ដែលរៀនបាន ចំណាត់ថ្នាក់មធ្យមមិនអាចមានចំណាត់ថ្នាក់ល្អលើសគេទេ តែជំទង់ដែលរៀនបានចំណាត់ថ្នាក់ក្រោមមធ្យម អាចរៀនបានចំណាត់មធ្យមបាន។ ជំទង់ខ្លះ រៀនបានចំណាត់ខ្ពស់នៅបឋមសិក្សា លុះដល់ពេលគេចូលរៀននៅមធ្យមសិក្សា គេអាចបានចំណាត់ថ្នាក់ទាប ឬមធ្យមទៅវិញក៏មានដែរ។ កុមារ និងវ័យជំទង់ឆាប់ទទួលឥទ្ធិពល ឬ កំណត់គំនិតតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានណាស់ ដូចជាៈ ទូរទស្សន៍ វិទ្យុ ខ្សែភាពយន្តវីដេអូ និង សារព័ត៌មានក្នុងស្រុក។ ជំទង់ដែលមិនបានបន្តការសិក្សានៅមធ្យមសិក្សា និងជំទង់ដែលបានបន្តការសិក្សានៅមធ្យមសិក្សាមានការអភិវឌ្ឍនៃបញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួន និងការអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈមិនដូចគ្នាទេ។ ជំទង់ខ្លះ មានការអភិវឌ្ឍនៃបញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួន មិនឆ្លើយតបបានទៅនឹងការធំធាត់នៃរាងកាយរបស់គេទេ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ចាស់ៗច្រើនពោលថារៀនចេះដឹងច្រើន ពេលចម្រើនវ័យ។ កាន់តែធំកាន់តែភ្លើហើយល្ងង់។

នៅក្នុងលំនាំនៃការបង្រៀននិងការអប់រំក្នុងសាលារៀនកត្តាដែលធ្វើឱ្យជំទង់អាចវាយតម្លៃបានទៅ សមត្ថភាព ឬសម្បទារបស់ខ្លួនគឺ ៖

- ការដាក់ពិន្ទុ
- ការដាក់និទ្ទេស
- ការធ្វើចំណាត់ថ្នាក់
- ការផ្តល់រង្វាន់ ឬ ប័ណ្ណសរសើរ
- ការសរសើរលើកទឹកចិត្ត

ក្នុងថ្នាក់រៀនកត្តាដែលរួមចំណែកដល់ការបណ្តុះបណ្តាលបញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួន និងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ជំទង់មាន ៖ គ្រូបង្រៀន មិត្តរួមថ្នាក់ វិធីបង្រៀន ខ្លឹមសារមេរៀន ចំណាត់តាំង

សកម្មភាពសិស្ស ការពង្រឹងចំណេះដឹង និងការដាក់កិច្ចការឱ្យសិស្សធ្វើ។ ការលូតលាស់ផ្នែកសរីរាង្គកាយ ពិតជាជាប់ពាក់ព័ន្ធ និងមានលក្ខណៈសមាមាត្រទៅនឹងការលូតលាស់នៃបញ្ញត្តិផ្ទាល់ខ្លួន តែចំពោះជំទង់ដែលកំពុងបន្តសិក្សានៅមធ្យមសិក្សាមានការលូតលាស់តែបទពិសោធន៍ក្នុងពលកម្មប៉ុណ្ណោះ។ ការសិក្សា និងការអប់រំជំទង់ត្រូវផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹង ការអប់រំកាយ ធាតុអាកាស កម្រិតជីវភាពរស់នៅ ឬ សេដ្ឋកិច្ចសង្គម ការអប់រំក្នុងគ្រួសារ និងបរិយាកាសសង្គម។ ឪពុកម្តាយ និងគ្រូបង្រៀនត្រូវជួយពន្យល់ណែនាំ និងអប់រំជំទង់ឱ្យយកចិត្តទុកដាក់ខិតខំព្យាយាមសិក្សាគ្រប់មុខវិជ្ជាសិក្សា ទាំងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម ទាំងវិទ្យាសាស្ត្រពិត ដូចជា ៖

- ណែនាំជំទង់ឱ្យសេពគប់តែមិត្តភក្តិដែលស្រឡាញ់ការសិក្សា ចេះស្តាប់ដំបូន្មានឪពុកម្តាយ និងគ្រូ។
- ពន្យល់ណែនាំកូនឱ្យយល់ និងមើលឃើញអត្ថប្រយោជន៍នៃការសិក្សាទាំងវិទ្យាសាស្ត្រពិត ទាំងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម។

ឪពុកម្តាយក្នុងគ្រួសារជំទង់ខ្លះ មានកម្រិតយល់ដឹង និងបទពិសោធន៍ទន់ខ្សោយក្នុងការអប់រំជំទង់ ដែលកំពុងរៀននៅមធ្យមសិក្សា ដូចជាបណ្តោតបណ្តោយកូន ទម្រើសកូន ឬកាន់ជើងកូន។ ក្មេងជំទង់ប្រុស ដែលឪពុកម្តាយបណ្តោតបណ្តោយហួសហេតុច្រើនមានអាកប្បកិរិយា និងទទួលផលវិបាកដូចតទៅៈ

- មានអាកប្បកិរិយាប្រឡឹម
- ស្វែងយល់ការសិក្សាក្នុងថ្នាក់តាមបែបបង្ខិតបង្ខំ
- មិនចុះសម្រុងក្នុងសង្គម និងក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិល្អ
- ជួបការលំបាកក្នុងការស្វែងយល់ទៅលើមជ្ឈដ្ឋានថ្មី
- មិត្តស្រករវ័យមិនសេពគប់រាប់រក
- ផ្តាច់ខ្លួនចេញពីក្រុមមិត្តរួមថ្នាក់
- ឆាប់អាក់អន់ចិត្ត
- កម្រមានស្នាដៃរៀនពូកែ

- សេពគប់បនប្រព្រឹត្តល្មើស

នៅប្រទេសខ្លះ រដ្ឋាភិបាលរៀបចំឱ្យមានយុទ្ធវិធី សម្រាប់ទប់ស្កាត់ជំទង់មិនឱ្យទទួលឥទ្ធិពលអាក្រក់ ក្នុងសង្គម។ នៅក្រៅម៉ោងសិក្សាក្នុងសាលារៀន គេរៀបចំឱ្យមានកម្មវិធីដូចតទៅៈ សកម្មភាពសិល្បៈ សកម្ម ភាពសិក្សាវិទ្យាសាស្ត្រ និងបច្ចេកទេស សកម្មភាពប្រកួតកីឡាគ្រប់ប្រភេទ កម្មវិធីសិក្សាតូរ្យតន្ត្រី ល្បែង កំសាន្តតាមលក្ខណៈប្រពៃណី ទៅតាមពេលវេលា និងរដូវនៃពិធីបុណ្យជាតិ បុណ្យប្រពៃណី បុណ្យសាសនា។

ចង់អប់រំជំទង់ឱ្យល្អ មជ្ឈដ្ឋានគ្រួសារ សង្គម និងសាលារៀន គួរសហការគ្នាឱ្យបានជិតស្និទ្ធ និង ឯកភាពគ្នា ដូចជា៖

- តាមដានសកម្មភាព និងការសិក្សារបស់ជំទង់
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងពីជំទង់ជាកូនជាមួយគ្រូ ជាមួយសាលារៀន ជាមួយភ្នាក់ងារសង្គម
- ជួយជំទង់ឱ្យចេះស្វែងយល់ពីសកម្មភាពផ្សេងៗនិងស្ថានភាពថ្មីៗ
- គួបផ្សំការអប់រំក្នុងគ្រួសារទៅនឹងការអប់រំក្នុងសាលារៀន ក្នុងសង្គម
- ចាប់អារម្មណ៍ និង វាយតម្លៃទៅលើទង្វើរបស់ជំទង់ជាមួយមនុស្សក្នុងសង្គម ជាមិត្តភក្តិស្រករវ័យ ជាមួយមនុស្សចាស់។

ក្នុងម៉ោងបង្រៀនមុខវិជ្ជានីមួយៗគ្រូគប្បីគ្រប់គ្រងវិន័យសមូហភាពសិស្សឱ្យបានទើបវត្ថុបំណងនៃ ការបង្រៀនមេរៀនណាមួយនោះ បានសម្រេចតាមគោលដៅដែលបានគ្រោងទុក។ ក្នុងប្រការនេះ គ្រូត្រូវ អប់រំជំទង់ឱ្យចេះ ៖

- ត្រិះរិះពិចារណាទៅលើស្ថានភាពមានបញ្ហា
- ប្រមូលផ្តុំស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន
- ប្រកាន់សតិអារម្មណ៍នឹងនរ
- គ្រប់គ្រងពេលវេលាឱ្យបាន
- បង្ក្រាបការព្រួយបារម្ភ និងសតិអារម្មណ៍មិននឹងនរឱ្យបាន

ចំណង់ចំណូលចិត្តចំពោះវិជ្ជាជីវៈ

វ័យជំទង់ ជាវ័យដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងទិដ្ឋភាពសង្គមៈ ជម្រើសវិជ្ជាជីវៈ ជំនឿលើខ្លួនឯង ជំនឿលើអ្នកដទៃ និងការប្រព្រឹត្តិល្មើស។ វ័យជំទង់ជាវ័យមានវិបត្តិ និងទទួលរងការទិតៀន ស្តីបន្ទោសពីមនុស្ស ចាស់។ ជំទង់ច្រើនមានការត្រិះរិះ និងជម្រើសវិជ្ជាជីវៈមិនទាន់ប្រាកដប្រជាក្នុងចិត្ត។ ជំទង់ច្រើនប្រកាន់ អាកប្បកិរិយារាយមាយ។ ជម្រើសវិជ្ជាជីវៈក្នុងសង្គមរបស់ជំទង់ច្រើនស្ថិតនៅក្នុងការស្រមៃ។ ការស្រមៃ និង ឧត្តមគតិរបស់ជំទង់សំបូរបែបណាស់ តែមិនឋិតនៅទៀងទាត់ ឬឋិតថេរបានយូរក្នុងចិត្តគំនិតគេឡើយ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ថ្ងៃនេះ គេស្រមៃថា ខ្លួនគេនឹងក្លាយទៅជាអ្នកបើកយន្តហោះវាយសម្រុកទម្លាក់គ្រាប់ បែកទៅលើពួកសត្រូវឈ្លានពានមាតុភូមិ។ ថ្ងៃស្អែក គេចង់ក្លាយខ្លួនទៅជា អ្នកប្រកួតកីឡាបាល់ទាត់ ដណ្តើមបានពានរង្វាន់ផ្តាច់ព្រ័ត្រពិភពលោក។ ថ្ងៃបន្ទាប់មក គេចង់ធ្វើខ្លួនគេឱ្យទៅជាសិល្បករចម្រៀងដ៏ល្បីឈ្មោះ។

បំណងប្រាថ្នា និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ជំទង់ផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការតស៊ូ សេចក្តីព្យាយាម និង ការខិតខំប្រឹងប្រែង និងទាមទារឱ្យមានជំនួយជ្រោមជ្រែងពីមនុស្សចាស់ផងមានឪពុកម្តាយ និងមជ្ឈដ្ឋានសាលារៀនជាដើម។ ជំទង់មានភាពខ្ជិលច្រអូស មិនអាចធ្វើឱ្យការស្រមៃក្លាយទៅជាការពិតតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនឡើយ។ គេងាយនឹងបោះបង់ចោលបំណងរបស់គេ ចំពោះវិជ្ជាជីវៈក្នុងសង្គមណាស់។ ចំពោះជំទង់ដែលមានការតស៊ូព្យាយាមនិងអំណត់ធ្មត់ គួបផ្សំនឹងជំនួយជ្រោមជ្រែងផ្ទុងផ្តើមពីអ្នកអាណាព្យាបាល ឬពីអ្នកអប់រំផងនោះបំណងប្រាថ្នារបស់គេចំពោះវិជ្ជាជីវៈណាមួយនោះ អាចនឹងបានសម្រេចដូចដែលគេគិតទុក។

ឧទាហរណ៍ ៖ ជំទង់ម្នាក់ចង់ក្លាយខ្លួនទៅជាអ្នកចម្រៀង ឬជាតន្ត្រីករដ៏ប៉ិនប្រសប់ អាស្រ័យដោយ មានជំនួយជ្រោមជ្រែងពីអ្នកអាណាព្យាបាល។ ដោយជំទង់នេះ ព្យាយាម និងមាន លំងប់ខ្លាំងទៅលើមុខរបរនេះ ទៅថ្ងៃអនាគតដ៏ខ្លី គេពិតជាអ្នកចម្រៀង ឬ ជាតន្ត្រីករជាប់ចំណាត់ថ្នាក់មែន។

ជំទង់ខ្លះ ចាប់ផ្តើមប្រព្រឹត្ត និងប្រកាន់យកអាកប្បកិរិយាតាមមនុស្សចាស់ៗ បុគ្គលដែលគេរស់នៅ ស្និតស្នាលជាមួយ សម្រាប់អនាគតរបស់គេ ជាពិសេសគឺគ្រូបង្រៀនដ៏មានប្រជាប្រិយណាម្នាក់នោះ ដែលគេ ចូលចិត្តជាងគេ។ ការគិត ការក្តាប់បានបញ្ញត្តិ និងការ

អភិវឌ្ឍសតិបញ្ញារបស់គេមិនទាន់ទុំជោរទេ។ ពេលខ្លះ ជំទង់មិនអាចយល់ច្បាស់ និងកសាងបាននូវបញ្ញត្តិអរូបីឡើយ។ គេត្រូវការឱ្យមានឧទាហរណ៍ ឬជំនួយពី មនុស្សចាស់ ឬអ្នកមានបទពិសោធន៍។ ពេលខ្លះទៀត ជំទង់ហ៊ានធ្វើការត្រាប់តាមកាយវិការ និងសម្តីនិយាយរបស់មនុស្សចាស់ ជាពិសេសគ្រូរបស់ខ្លួន ក្នុងន័យកំប្លែងសើចលេងសប្បាយ ដោយខ្វះពិចារណាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ឬជួនកាលទៀត គេហ៊ានដល់ទៅដាក់ងារហៅឈ្មោះក្រៅមួយទៀតឱ្យមិត្តភក្តិរបស់គេ សម្រាប់ជាការបន្ទុះបង្អាប់សើចលេងកែអផ្សុក កាលណាគេស្ថិតនៅក្នុងចំណោម។

ឧទាហរណ៍៖ ពេលជំទង់ត្រូវធ្វើពលកម្មសង្គមក្រៅសាលារៀន ជំទង់ម្នាក់ធ្វើត្រាប់ដូចគ្នាបេះបិទ តាមសម្តីនិយាយ និងកាយវិការរបស់គ្រូគេម្នាក់ ដែលចូលចិត្តនិយាយកំប្លែងក្នុងម៉ោងបង្រៀន ធ្វើឱ្យមិត្តភក្តិគេផ្ទុះសំណើច ... ។

ទណ្ឌកម្ម និង ការគាបសង្កត់

ការដាក់ទណ្ឌកម្ម ការគាបសង្កត់ ឬការអប់រំដោយប្រើហឹង្សាទៅលើជំទង់ ក៏ទទួលនូវផលវិបាក ឬ លទ្ធផលជាអវិជ្ជមានដែរ។ ការដាក់ទណ្ឌកម្ម ឬការធ្វេសប្រហែសចំពោះកូន ត្រូវបានពពួកចិត្តវិទូ ឱ្យនិយម ន័យថា ជាការធ្វើឱ្យកូនមានរបួសខាងផ្លូវកាយ និងផ្លូវសតិអារម្មណ៍។ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិតាមឃ្លាំមើលកុមារ និងជំទង់ដែលមានទីតាំងនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក បានឱ្យដឹងថា កុមារ និងជំទង់ស្លាប់អស់ជាង២០០០នាក់ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារតែការធ្វើបាប ដោយការដាក់ទណ្ឌកម្មទៅលើរាងកាយ និង សតិអារម្មណ៍នេះ។ អ្នកដាក់ទណ្ឌកម្មទៅលើកូន ឬធ្វើបាបកូនបានន័យថា ខ្លួនធ្លាប់ត្រូវបានគេដាក់ទណ្ឌកម្មដូចកូនខ្លួនឯងដែរ។ ជួនកាល ការបង្កឱ្យមានវិបត្តិរហូតដល់ទៅដាក់ទណ្ឌកម្មកូននោះ បណ្តាលមកពីកូនដែលធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយ ពិបាកគ្រប់គ្រង ចចេសរឹងរូស និយាយស្តីប្រដៅមិនស្តាប់សោះ។ ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកអាណាព្យាបាល ដែល ប្រកាន់យកឥទ្ធិពលនៃការដាក់ទណ្ឌកម្មទៅលើកូន ជួនកាលជាអ្នកចូលចិត្តបង្កើតឱ្យមានហេតុការណ៍តានតឹងក្នុងគ្រួសារ និងចូលចិត្តបង្កឱ្យមានរឿងអាក្រក់ដើម្បីចាប់កំហុសកូន។ កូនដែលកើតមកមានទម្ងន់ស្រាល កូនខ្វះការអប់រំល្អក្នុងគ្រួសារ កូនដែលបែកធ្មេងក្នុងការលូតលាស់សរីរាង្គកាយ កូនកើតមកពិការសរីរាង្គណាមួយ ងាយនឹងឈឺ

ចាប់ និងអាក់អន់ចិត្តណាស់ កាលណាវាទទួលរងទណ្ឌកម្មនេះ ជួនកាល បណ្តាលមកពីកត្តាផ្សេងៗដូចជា ៖ រស់នៅឆ្ងាយពីគេឯង រស់នៅមិនបានទទួលព័ត៌មានអំពីការអប់រំកូន សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារទន់ខ្សោយមិនអាចឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការកម្រិតខ្ពស់ក្នុងគ្រួសារ។ ក្មេងជំទង់ខ្លះ ឆាប់ហត់ហេវ ឬ ងងុយដេកក្នុងថ្នាក់រៀន បណ្តាលមកពីជំងឺប្រចាំកាយ នេះក៏បណ្តាលមកពីការធ្វេសប្រហែសរបស់អ្នកអាណាព្យាបាលដែរ។ អង្គការការពារសិទ្ធកុមារនៅសហរដ្ឋអាមេរិកចាត់ទុក ការដាក់ទណ្ឌកម្ម ការគាបសង្កត់ និងការធ្វេសប្រហែសចំពោះកុមារ និងជំទង់ ដោយអនុវត្តច្បាប់ តម្រូវឱ្យអ្នកអាណាព្យាបាលជាប់ទណ្ឌកម្មតាមកម្រិតបទល្មើសថ្នាក់មជ្ឈឹម ត្រូវជាប់គុក៦ខែ ឬពិន័យជាប្រាក់៥០០ដុល្លារ។

លក្ខណៈធ្វេសប្រហែសរបស់ឪពុកម្តាយចំពោះកុមារ និងជំទង់អាចត្រូវគេកត់សម្គាល់បានដោយ ងាយដូចជាៈ

- សម្លៀកបំពាក់មិនជាទីគាប់ចិត្ត
- សម្លៀកបំពាក់រហែក ហើយមិនបានបោកគក់
- រាងកាយសុទ្ធតែក្អែល ខ្វះអនាម័យ ធុំក្លិន
- សិស្សឯទៀតមិនរាប់រក ព្រោះធុំក្លិនអាក្រក់
- ខ្វះជីវជាតិអាហារ ដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់
- ច្រើនឆាប់ហេវហត់ និង ងងុយដេកក្នុងថ្នាក់រៀន
- ជួនកាលមកដល់សាលារៀនមុនគេ ឬក៏អវត្តមានញយដង
- ពេលសាលាលុបឈ្មោះចោលលែងឱ្យរៀន ច្រើនតែមកលេងក្បែរៗសាលារៀន។

ក្រុមអ្នកចិត្តវិទូ ពិបាកកំណត់វែកញែកឱ្យច្បាស់លាស់ ចំពោះការដាក់ទណ្ឌកម្ម ការគាបសង្កត់ និង ការធ្វេសប្រហែសចំពោះកូនរបស់អ្នកអាណាព្យាបាល។ ការដាក់ទណ្ឌកម្ម ការគាបសង្កត់ និងការធ្វេស ប្រហែសរបស់អ្នកអាណាព្យាបាល ធ្វើឱ្យកុមារ និងជំទង់ទទួលរងផលវិបាកផ្សេងៗ ដូចជាៈ

- ការព្រួយបារម្ភក្នុងចិត្ត ការខកចិត្ត ការអស់សង្ឃឹម
- មានការភ័យខ្លាច កើតជំងឺបាក់ស្បាត

- ទទួលបានពិន្ទុកម្រិតទាប
- ភាពអៀនខ្មាស់ក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ
- ភាពមិនអាចសម្របសម្រួលខ្លួនបានក្នុងដំណោះស្រាយបញ្ហា
- ភាពមិនចុះសម្រុងនឹងមិត្តភក្តិ ឬវិបត្តិផ្លូវចិត្តជាមិត្តភក្តិភេទផ្ទុយគ្នា
- មានវិបត្តិផ្លូវចិត្តក្នុងគ្រួសារ និង ការគាបសង្កត់ខ្លាំងពេក
- ដឹងខ្លួនថា មិនមានអនាគតភ្លឺស្វាងដូចគេ ... ។

កត្តាទាំងនេះ អាចជំរុញជំទង់ ឬយុវសិស្សឱ្យឈានទៅរកការធ្វើអត្តឃាត ឬបោះបង់ចោលគ្រួសារ។ ការធ្វេសប្រហែសខ្លះ បណ្តាលមកពីឪពុកម្តាយ ឬគ្រូមិនមានលក្ខណៈជិតស្និទ្ធនឹងជំទង់ ដូចជា៖

- មិនទម្លាប់ឱ្យកូនជិះរថយន្តជាមួយ ទោះជាស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបន្ទាន់ក៏ដោយ
- ឪពុកម្តាយមិនធ្លាប់នាំកូនដើរលេង ឱ្យស្គាល់មជ្ឈដ្ឋានច្រើន
- ឪពុកម្តាយដែលមិនធ្លាប់អោបរឹតកូន
- កូនរបួសបន្តិចបន្តួចមិនព្រមព្យាបាលនៅផ្ទះ
- គ្រូមិនអនុញ្ញាតឱ្យសិស្សជំទង់ទៅលេងដល់ផ្ទះ
- គ្រូដែលចោទប្រកាន់សិស្សតាមបែបខុសឆ្គង
- គ្រូដែលនិយមបង្កើតឱ្យមានភាពតានតឹងជាមួយសិស្ស ... ។

ការគាបសង្កត់ ការដាក់ទណ្ឌកម្ម ការធ្វេសប្រហែស សុទ្ធតែជាកត្តា និងជាមូលហេតុ ធ្វើឱ្យជំទង់ ងាយនឹងបោះបង់ចោលសាលារៀន និងគ្រួសារ ទៅតាមការអូសទាញរបស់បន

ខិលខូច បក្សពួកបងធំ ផ្តាច់ ខ្លួនចេញពីឪពុកម្តាយ ទៅជួលផ្ទះរស់នៅជាមួយក្រុម ដើម្បីប្រព្រឹត្តបទល្មើសផ្សេងៗក្នុងសង្គម។ ជំទង់ខ្លះត្រូវ ឥទ្ធិពលបនខិលខូចអូសទាញបាន ហើយចចេសមានះនឹងឪពុកម្តាយ ដើម្បីគ្រាប់តាមកូនអ្នកមានសំបូរ បែប។ ជំទង់បែបនេះច្រើន

អវត្តមានញឹកញយដងក្នុងម៉ោងរៀនក្នុងថ្នាក់ ហើយរៀនបានចំណាត់ថ្នាក់ពីមធ្យម មក

ខ្សោយ។ ជំទង់ប្រភេទនេះ មានអាកប្បកិរិយាគួរឱ្យកត់សម្គាល់បានដូចជាៈ

- មិនឆ្លៀតពេលរៀន ឬជួយធ្វើការឪពុកម្តាយនៅផ្ទះ
- ដើរបាត់ពីផ្ទះ ទៅនៅបនល្បែង ហ្គេម ប៊ីយ៉ា
- មករៀនក្នុងថ្នាក់មិនទៀងទាត់
- ចូលផ្ទះ ឪពុកស្តី ម្តាយជេរ
- ទាមទារសម្ភារៈប្រើប្រាស់គ្រាប់តាមកូនអ្នកមាន ... ។

ក្នុងករណីបែបនេះ អ្នកអាណាព្យាបាល ត្រូវប្រើសញ្ចេតនាអប់រំជំទង់ តាមរយៈការពន្យល់ណែនាំ ដូចជា៖

- ពន្យល់ឱ្យជំទង់យល់ពីស្ថានភាពគ្រួសារជួបកង្វះខាត
- ទម្លាប់កូនឱ្យដើរផ្លូវល្អ ខំព្យាយាមសិក្សា
- អប់រំណែនាំកូនឱ្យយល់ពីរបៀបស្លៀកពាក់ របៀបហូបចុក អនាម័យ ការប្រើប្រាស់ ថែទាំសម្ភារៈ ចេះសន្សំសំចៃ ចេះជួយការងារផ្ទះ ចេះឆ្លៀតពេលរៀននៅផ្ទះ ...
- អប់រំកូនកុំឱ្យសេពគប់សមាសភាពមិត្តមិនល្អ កូនស្រីនឹងត្រូវគេទិតៀន កូនប្រុសនឹងជាប់បទប្រព្រឹត្ត ល្មើស ...
- អប់រំកូនកុំឱ្យគ្រាប់តាមកូនអ្នកមានសំបូរបែប
- បង្កលក្ខណៈងាយស្រួលខាងផ្លូវចិត្ត ខាងផ្នែកសម្ភារៈសមរម្យដល់កូនក្នុងការសិក្សា
- អប់រំកូន ឬដាស់តឿនកូនឱ្យចេះគួរសម ចេះប្រកាន់យកសីលធម៌ល្អ
- សហការជាមួយសាលារៀន ដើម្បីតាមដានកូន ... ។

ការលំបាករបស់សាលារៀនចំពោះជំទង់

ចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់សិស្សជំទង់ប្រុស-ស្រីក្នុងការសិក្សាមុខវិជ្ជាឯកទេសនៅមធ្យមសិក្សាមិន ដូចគ្នាទេសិស្សខ្លះចូលចិត្តវិទ្យាសាស្ត្រពិត ខ្លះចូលចិត្តវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម។ មជ្ឈដ្ឋានសាលារៀនខ្លះខ្វះ សម្ភារៈ និង ឯកសារសិក្សា លក្ខខណ្ឌសេដ្ឋកិច្ចក្នុងសង្គម ឬ ក្នុងតំបន់មានកម្រិតទាប ធ្វើឱ្យជំទង់មានកម្រិត យល់ដឹងខ្សោយ ហើយជួនកាលមិនអាចបន្តការ

សិក្សាទៅមុខបានទៀតឡើយ។ ជំទង់ខ្លះរៀនបានត្រឹមចប់ ថ្នាក់បឋមសិក្សា។ សាលាមធ្យមសិក្សានៅឆ្ងាយពីផ្ទះ ហើយសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារជួបប្រទះការខ្សត់ខ្សោយ ឪពុក ម្ដាយគ្មានលទ្ធភាពឱ្យកូនបន្តការសិក្សា។ តំបន់ឆ្ងាយដាច់ស្រយាលខ្លះ មិនមានសិស្សស្រីជំទង់រៀនចប់វិទ្យាល័យ មកបន្តការសិក្សានៅឧត្តមសិក្សាឡើយ។ ជំទង់ខ្លះរៀនចប់ថ្នាក់បឋមសិក្សា ឬបោះបង់ចោលថ្នាក់ មធ្យមសិក្សា ដើម្បីស្វែងរកការងារតាមសហគ្រាស ឬតាមរោងចក្រ ឬទៅសាងផ្នួស ឬនៅជួយការងារក្នុង គ្រួសារ។ ក្មេងស្រីជំទង់មានគំនិតអាងច្រើនជាងក្មេងប្រុសជំទង់។ គេសង្ឃឹមថា ក្រោយពេលរៀនចប់មធ្យមសិក្សា គេនឹងបានរៀបការ ឬឪពុកម្ដាយទុកដាក់ឱ្យមានគូរស្រករ
ឆាប់ៗ ។

ចំពោះពេលសិក្សាក្នុងថ្នាក់រៀន គេសង្កេតឃើញសិស្សជំទង់ប្រុស-ស្រី មានអាកប្បកិរិយាមិនដូចគ្នា ទេ។ ជួនកាលគ្រូជួបការលំបាក និងវាយតម្លៃមិនបានត្រឹមត្រូវ។

ចំពោះក្មេងជំទង់ស្រី ៖

- មានចរិតស្ងប់ស្ងាត់
- មានស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន និងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងរយៈពេលយូរជាងសិស្សប្រុសៗ
- ច្រើនមានស្នាដៃខ្ពស់ និងទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម
- ស្ថិតស្ងាញក្នុងការសិក្សា
- ត្រូវការគ្រូគាំទ្រ និងវាយតម្លៃខ្ពស់ទៅលើសម្បទា

ចំពោះក្មេងជំទង់ប្រុស ៖

- មានចរិតឈ្លានពាន និងមាត់កច្រើន
- ទទួលរងការស្ដីបន្ទោសពីគ្រូជាញឹកញយដង
- មានចរិតសកម្ម ហើយត្រូវបានគ្រូប្រាស្រ័យទាក់ទងច្រើនជាងក្មេងស្រី
- ជួនកាលទទួលចំណាត់ថ្នាក់ទាបលើសម្បទា និងស្នាដៃ
- ច្រើនបានពិន្ទុខ្ពស់ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រពិត ។

កត្តាសំខាន់ៗ ដែលគួបផ្សំគ្នាអាចមានលក្ខណៈងាយស្រួល ឬផលវិបាកស្មុគស្មាញក្នុងការបង្រៀន និងការអប់រំវិស័យជំទង់នេះ ៖

- កត្តាសង្គមៈ ឥទ្ធិពលបរិយាកាសសង្គម សេដ្ឋកិច្ច ជាតុអាកាស និងតួនាទីរបស់អាជ្ញាធរ
- កត្តាគ្រួសារៈ ការអប់រំឪពុកម្តាយ
- កត្តាសាលារៀនៈ គ្រូ មិត្តភក្តិ វិធីបង្រៀន ខ្លឹមសារមេរៀន កិច្ចការ សកម្មភាពផ្សេងៗ
- កត្តាជីវសាស្ត្រៈ សុខភាពពីកំណើត របបអាហារប្រចាំថ្ងៃ
- កត្តាបណ្តាញព័ត៌មានក្នុងសង្គមៈ វិទ្យុ ទូរទស្សន៍ សារព័ត៌មាន ទស្សនាវដ្តី
- កត្តាឥទ្ធិពលវប្បធម៌បរទេសៈ ខ្សែភាពយន្ត វីដេអូអាសអាភាស បនល្បែង ពេស្យាចារ
- ខារ៉ាអូខេ ឃាតកម្ម ចោរកម្ម ចាប់ជំរិត ចាប់រំលោភ គ្រឿងញៀន ... ។
- កត្តាសកម្មភាពក្រៅសាលាៈ ទង្វើ ឬសកម្មភាពផ្សេងៗជាមួយមិត្តភក្តិ។

តើជំទង់ដែលបង្កឱ្យមានការលំបាកដល់មជ្ឈដ្ឋានសាលារៀន លេចចេញពីប្រភពណាខ្លះ? ប្រភពដ៏សំខាន់នោះ គឺមជ្ឈដ្ឋានគ្រួសារតែម្តង ពោលគឺឪពុកម្តាយ និងអ្នកអាណាព្យាបាលជំទង់ ដែលមានបញ្ហាច្រើនដូចជា ៖ ទំនាស់ក្នុងគ្រួសារ សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ កម្រិតយល់ដឹង និងបទពិសោធន៍ទន់ ខ្សោយក្នុងការអប់រំ ដូចជា៖

- កូនដែលឪពុកម្តាយទម្រើស និងបណ្តែតបណ្តោយហួសហេតុ
- កូនដែលធាប់អាក់អន់ចិត្ត
- កូនដែលផ្តាច់ខ្លួនចេញពីចំណោមមិត្តភក្តិដ៏ល្អ
- កូនដែលមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយរីករាយ ក្នុងការសិក្សាស្វែងយល់ដោយខ្លួនឯង
- កូនដែលគ្មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ហើយសិក្សាស្វែងយល់ក្នុងថ្នាក់តាមបែបបង្ខំ
- កូនធ្វើអ្វីៗទៅតាមទំនើងចិត្ត មិនចេះពិចារណា ឬ ស្វ័យត្រួតពិនិត្យ
- កូនដែលដើរបាត់ពីផ្ទះ មិនចេះឆ្លៀតពេលរៀន ឬជួយធ្វើការឪពុកម្តាយ
- កូនដែលទទួលរងការគាបសង្កត់ក្នុងគ្រួសារ
- កូនដែលបាត់បង់ជំនឿជាមួយឪពុកម្តាយ គ្រូ និងសាលារៀន
- កូនកំព្រា និងកូនដែលឪពុកម្តាយលែងលះគ្នា

- កូនដែលឪពុកម្តាយផ្តល់លុយកាក់ ឬសម្ភារៈសិក្សាមិនគ្រប់គ្រាន់
- កូនដែលមានអាកប្បកិរិយាច្រឡឹម
- កូនដែលពិការពីកំណើតដោយជំងឺ ឬពិការដោយគ្រោះថ្នាក់ណាមួយ
- កូនដែលសេពគប់មិត្តបន មានសមាសភាពមិនល្អ
- កូនដែលមើលមិនឃើញអត្ថប្រយោជន៍នៃការសិក្សា
- កូនដែលគ្មានគំនិតប្រកួតប្រជែង មិនចេះស្វ័យគ្រប់គ្រង មិនចេះស្វ័យវាយតម្លៃ មិនចេះភ្ជាក់រឭកក្នុង ការសិក្សា
- កូនដែលឪពុកម្តាយមិនតាមឃ្លាំមើលសកម្មភាព
- កូនដែលឪពុកម្តាយនិយាយស្តីមិនស្តាប់

សំណួរ៖

១. ដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តជំទង់ឱ្យចង់រៀន តើគ្រូបង្រៀនត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ?

២. តើក្នុងគ្រួសារ និងសាលារៀន អ្នកអាណាព្យាបាល និងអ្នកអប់រំត្រូវអប់រំជំទង់យ៉ាងណាខ្លះ ?

៣. តើអាកប្បកិរិយារបស់ជំទង់ខុសប្លែកគ្នា បណ្តាលមកពីអ្វីខ្លះ ?

មេរៀន ទី ៨ សុខភាពផ្លូវចិត្តជំទង់

ទិដ្ឋភាពទូទៅ

សុខភាពល្អគឺជាផ្នែកដែលមិនអាចខ្វះបានសម្រាប់ជីវិតមនុស្ស។ សុខភាពល្អជួយឱ្យមនុស្សរស់នៅជាមួយនឹងសក្តានុពលភាពពេញលេញ(Ali et al., 2017)។ ពាក្យថាសុខភាពមិនមែនសំដៅតែទៅលើភាពគ្មានជំងឺផ្លូវកាយនោះទេ សុខភាពសម្រាប់ បុគ្គលគ្រប់រូបរួមមានទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពសង្គម ហើយសុខភាព ទាំងបីនេះ ក៏ត្រូវដើរទៅទទឹមគ្នានិងរួមបញ្ចូលគ្នាផងដែរ (World Health Organization, 2003)។ សុខភាព មានន័យថា ភាពសុខទាំងកាយ សុខទាំងចិត្ត និងមានសុខុមាលភាពសង្គម (Sartorius, 2006)។ មិនមានសុខភាពនោះទេប្រសិនបើគ្មានសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Prince et al., 2007; Tanja schunert et al., 2012)។ បើយោងតាមគោល នយោបាយជាតិស្តីពីសុខភាពសិក្សាឆ្នាំ ២០១៩ បានលើកឡើងថា សុខភាពល្អគឺ ជាគន្លឹះសំខាន់ មួយក្នុងការចូលរួមចំណែកអភិវឌ្ឍសង្គម (Royal Government of Cambodia, 2019)។ សុខភាព ល្អអាចជះឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងធ្វើឱ្យមនុស្សមានភាពសកម្ម ប្រកបដោយផលិតភាព ភាពរីករាយ និងជោគជ័យក្នុងជីវិត (Ali et al., 2017)។ មានការសិក្សាដែលបានបង្ហាញថាសុខភាពរបស់សិស្សមានជាប់ទាក់ទងគ្នាទៅនឹងភាពជោគជ័យក្នុងការសិក្សារបស់ពួកគេ នេះបើយោងតាមរបាយការណ៍សុខភាពនិងជោគជ័យក្នុងការសិក្សារបស់សិស្ស នៃមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺឆ្លង CDC(CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION, n.d.)។ សុខភាពរបស់អ្នកសិក្សាជាកត្តារួមចំណែកដល់ការធានាបាន គុណភាពសិក្សា និង អាចជួយបង្កើនអត្រាបញ្ចប់ការសិក្សារបស់សិស្ស (Royal Government of Cambodia, 2019)។ ហេតុអ្វីបាន ជាយើងត្រូវសិក្សាពី សុខភាពផ្លូវចិត្ត (១) ពីព្រោះថាសុខភាពផ្លូវចិត្តគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃសុខភាពផ្លូវកាយ និងគុណភាពជីវិត ហើយសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏ជាតម្រូវការដែលចាំបាច់បំផុតក្នុងការបង្កើនសុខភាពល្អជាទូទៅ និងសុខុមាលភាពរបស់មនុស្ស។ មានភស្តុតាងជាច្រើនដែលបង្ហាញពីទំនាក់ទំនងគ្នារវាង

សុខភាពផ្លូវចិត្ត សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខុមាលភាព ទៅនឹងសមិទ្ធផលផ្សេងៗដូចជា ជោគជ័យក្នុងការសិក្សា ការកើនឡើងនូវផលិតភាពការងារ ជួយបង្កើនទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន របស់បុគ្គល កាត់បន្ថយអត្រាឧក្រិដ្ឋកម្ម កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សុរា និងគ្រឿងញៀន ធ្វើឱ្យគ្រួសារ និងសហគមន៍ កាន់តែមានសុវត្ថិភាព។ (២) ទទួលស្គាល់ និងចូលរួមធ្វើអន្តរាគមន៍ចំពោះបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ដែលកំពុង កើតមានឡើងនៅក្នុងសាលារៀន គ្រួសារ និងសហគមន៍ (World Health Organization, 2005)។ តាមរបាយការណ៍ទាក់ទងនឹងការបង្ការជំងឺរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោកដដែរនេះ បានឱ្យដឹងថា នៅទូទាំងពិភពលោក មានមនុស្សប្រមាណ ៤៥០ លាននាក់ទទួលរងគ្រោះដោយសារជំងឺផ្លូវចិត្ត និងវិបល្លាសអាកប្បកិរិយា។ មនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោម បួននាក់នឹង វិវឌ្ឍន៍ មួយ ឬច្រើនជាងមួយនៃជំងឺទាំងនេះក្នុងអំឡុងពេលនៃជីវិតរបស់ពួកគេ (World Health Organization, 2004)។ ការអភិវឌ្ឍធនធានមនុស្សគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលក្នុងយុទ្ធសាស្ត្រចតុកោណរបស់រដ្ឋាភិបាលនៅមុំទី១ (Royal Government of Cambodia, 2019)។ ការសិក្សា ខាងលើបានបង្ហាញថា មនុស្សដែលមានសក្តានុពលភាព គឺជាបុគ្គលដែលមានសុខភាពល្អទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវសង្គម។ ជំទង់ជាទំពាំងស្នងឬស្សី ហើយពួកគេនឹងក្លាយ ទៅជាធនធានមនុស្សនៅថ្ងៃអនាគតសម្រាប់ប្រទេសជាតិ ដូច្នេះ ការវិនិយោគទៅលើការសិក្សាអប់រំដើម្បីបង្កើតបានជាធនធានមនុស្សពេញលេញ យើងមិនអាចភ្លេចបានទេចំពោះចំណេះដឹងទាក់ទងនឹង សុខភាព និងជាពិសេសនៅទីនេះ យើងនឹងសិក្សាពី សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ជំទង់។

អ្វីជាសុខភាពផ្លូវចិត្ត? ហើយថាតើជំទង់ជាអ្នកណា? **សុខភាពផ្លូវចិត្ត** ជាសុខុមាលភាព ដែលបុគ្គលដឹងអំពី**សក្តានុពល**របស់ខ្លួន មាន**សមត្ថភាពអាចដោះស្រាយការតានតឹងផ្លូវចិត្ត** ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ បុគ្គលអាច**បំពេញការងារ**ប្រកបដោយ**ប្រសិទ្ធភាពនិងអាចចូលរួមចំណែក** ក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន (World Health Organization, 2005)។ **ជំទង់** ត្រូវបានឱ្យនិយមន័យថាជាក្រុមមនុស្សដែលមានអាយុពី**១០ ទៅ១៩ ឆ្នាំ** នេះបើយោងទៅតាមនិយមន័យដែលឱ្យដោយ UNFPA (United Nations Population Fund) ហើយការឱ្យនិយមន័យនេះគឺ

ដូចគ្នាទៅនឹងនិយមន័យរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) (Karunan, 2006) ។វ័យជំទង់ជាចន្លោះរយៈពេលនៃការផ្លាស់ប្តូរដ៏ធំធេងនៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ (Golombek et al., 1977)។ ការផ្លាស់ប្តូរផ្នែករាងកាយជាសញ្ញា ចាប់ផ្តើមដំបូងក្នុងវ័យគ្រប់ការរបស់ជំទង់ ហើយបន្ទាប់មកការផ្លាស់ប្តូរនេះនឹងរួមមកជាមួយនឹង ការផ្លាស់ប្តូរផ្លូវចិត្តនិងសង្គម។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះបានធ្វើឱ្យវ័យជំទង់ក្លាយជាដំណាក់កាលសំខាន់មួយដែលឆ្លងកាត់ពីកុមារភាព មកជាមនុស្សពេញវ័យ (Viner & Christies, 2005)។ របាយការណ៍ពី ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត បានឱ្យដឹងថា ១៦ ភាគរយនៃការមានជំងឺ និងការរងរបួស ដែលក្លាយ ជាបន្ទុករបស់ពិភពលោកគឺស្ថិតក្នុងក្រុមអាយុពី១០ ទៅ១៩ឆ្នាំ។ ៥០% នៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញានៅអាយុ ១៤ឆ្នាំ ប៉ុន្តែករណីភាគច្រើនបំផុតមិនត្រូវបានរកឃើញ និងមិនទាន់ទទួលការព្យាបាល។ នៅទូទាំងពិភពលោក បញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺជាបញ្ហាមួយដែល បណ្តាលឱ្យមានជំងឺនិងពិការភាព ក្នុង ចំណោមជំទង់។ លើសពីនេះទៀតបញ្ហាអត្តឃាតកម្មគឺជា មូលហេតុទី៤ ដែលបណ្តាលឱ្យ មាន ការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យក្មេងចន្លោះពី ១៥ ដល់១៩ឆ្នាំ។ ផលវិបាកដែលមិនត្រូវបានដោះស្រាយក្នុងវ័យជំទង់ នឹងនៅតែបន្តជា បញ្ហានៅពេលពួកគេក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ ទាំងនេះអាចនឹងផ្តល់ផលវិខានទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ហើយក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានផល លំបាកដល់ការចាប់យកឱកាសក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃនៅពេលពួកគេជាមនុស្សពេញវ័យ ផងដែរ (WHO, 2020)។

មូលហេតុនៃបញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់ជំទង់

ចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការអភិវឌ្ឍន៍វ័យជំទង់ដែលគរុនិស្សិតបានសិក្សានៅក្នុងចំណុចខាងលើបានបញ្ជាក់ពីមូលហេតុមួយចំនួនដែលនាំឱ្យជំទង់មានបញ្ហា ដូចជា អតុល្យភាពនៃការលូតលាស់ផ្នែករាងកាយ ការរីកលូតលាស់ខួរក្បាល រួមជាមួយបទពិសោធន៍ក៏ក្មេងខ្ចី របស់ពួកគេក្នុងការសាកល្បងដើរតួរជាមនុស្សធំនៅក្នុងសង្គម បញ្ហាទំនាក់ទំនង ជាមួយគ្រួសារមិត្តភក្តិ និងដៃគូរស្នេហាជាដើម និងឥទ្ធិពលសង្គមវប្បធម៌ផ្សេងៗទៀត (រដ្ឋសុផា, 2003) ។ ជាក់ស្តែង បើយើងផ្តោតលើ មូលហេតុ នៃបញ្ហាផ្លូវចិត្តជាទូទៅមានដូចជា៖

- **ជីវសាស្ត្រ៖** តំណរពូជ ឬភាពមិនប្រក្រតីនៃប្រព័ន្ធគីមីខួរក្បាល រួមជាមួយនឹងការប្រែប្រួលផ្នែកជីវសាស្ត្ររាងកាយ (ឧ. ជំងឺផ្លូវអារម្មណ៍ដែលកើតចេញពីការមកឈាមរដូវរបស់ក្មេងស្រី) ឬបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬសារធាតុញៀនផ្សេងៗ ដែលប៉ះពាល់មកលើប្រព័ន្ធប្រសាទ ខួរក្បាល ។
- **សង្គមសាស្ត្រ៖** បញ្ហាក្នុងគ្រួសារ អំពើហិង្សា ការបន្តុះបង្អាប់ ការជួញដូរពលកម្ម និងផ្លូវភេទ ហិរញ្ញវត្ថុ ទំនួលខុសត្រូវ គំនាប ឬបញ្ហាផ្សេងៗក្នុងសង្គម ការរីករាតត្បាតនៃជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ។
- **ចិត្តសាស្ត្រ៖** ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរពីកុមារភាព (រំលោភបំពានផ្លូវអារម្មណ៍ រាងកាយ ឬការទទួលរងអំពើហិង្សាផ្សេងៗ) ការបោះបង់ ឬបាត់បង់ឪពុកម្តាយតាំងពីកើត ។

> **ចំណាំ៖** បញ្ហាផ្លូវចិត្ត មិនមែនបង្កឡើងដោយកត្តាតែមួយមុខដាច់ណាត់ទេ វារួមផ្សំបញ្ហាផ្សេងៗដែលនៅជុំវិញយើង ("ទំនាក់ទំនងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការសិក្សា", ២០១៨)។

៨.១ កំណត់បញ្ហាផ្លូវចិត្តទូទៅដែលអាចកើតមានឡើងចំពោះជំទង់ ប្រភេទបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងរោគសញ្ញា

បញ្ហាផ្លូវចិត្តដែលតែងតែកើតមានឡើងញឹកញាប់បំផុតចំពោះជំទង់មានដូចជា ៖ (The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2017)

ថប់បារម្ភ

ថប់បារម្ភជាអារម្មណ៍ដែលភ័យព្រួយនៅមិនសុខ (ព្រួយបារម្ភ ឬភ័យខ្លាច) ហើយអារម្មណ៍នេះ អាច មានពីកម្រិតមធ្យម ឬធ្ងន់ធ្ងរ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាអាចមានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភក្នុងពេលណាមួយនៃជីវិតរបស់ពួកគេ។ ឧ.សិស្សអាចមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ និងភ័យសោប់សេល់នៅពេលពួកគេកំពុងអង្គុយប្រឡង ឬកំពុងអង្គុយរង់ចាំតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺ ឬកំពុងអង្គុយសម្ភាសការងារ។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃស្ថានភាពបែបនេះ ការដែលមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច វាជារឿងធម្មតាទេ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សមួយ ចំនួន អាចមានអារម្មណ៍ពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងការព្រួយបារម្ភដែលកំពុងកើតមានឡើង ហើយការព្រួយបារម្ភ និងភាពភ័យខ្លាចនោះនៅតែបន្ត

រំខានម្តងហើយម្តងទៀត និងឈានទៅរំខានដល់ការ រស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេជារើយៗទៀតផង (National Health Services, 2018)។

- **សញ្ញាសម្គាល់បញ្ហាថប់បារម្ភទូទៅ Generalized Anxiety disorder**

- ព្រួយបារម្ភជ្រុលហួសហេតុ ឬភ័យខ្លាចមិនសមហេតុផល
- មានបញ្ហា ឬពិបាកគ្រប់គ្រងការព្រួយបារម្ភ និងការភ័យខ្លាច
- ភ័យខ្លាចថានឹងមានអ្វីអាក្រក់កើតឡើង
- ញ័រខ្លួន បែកញើស ដកដង្ហើមញាប់ ឬខ្លីៗ
- សោប់សេល់ នៅមិនសុខ ឡេះឡះ ឬពិបាកធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍សម្រាក
- ពិបាកផ្ចង់អារម្មណ៍
- ឆាប់ខឹង មួម៉ៅគ្មានហេតុផល
- មានបញ្ហាដំណេក
- អស់កម្លាំង ឬអស់កម្លាំស្ទើគ្រប់ពេល
- ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ ឬមានការឈឺចាប់រាងកាយដោយមិនដឹងមូលហេតុ

(National Institute of Mental Health, n.d.; The American College of Obstetricians and Gynecologists, 2017)

បញ្ហាខ្លាចសង្គម Social Anxiety disorder (Social Phobia)៖

បញ្ហាខ្លាចសង្គម ជាអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចលើសលុប ក្នុងរយៈពេលយូរចំពោះស្ថានភាពសង្គមនានា។ បញ្ហានេះកើតឡើងជារឿងធម្មតា នៅពេលចាប់ផ្តើមវ័យជំទង់ វាអាចបណ្តាលឱ្យជំទង់មានការតានតឹងចិត្តខ្លាំង និងអាចជះឥទ្ធិពលយ៉ាងធំធេងដល់ជីវិតរបស់ពួកគេ។ សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន បញ្ហានេះអាចមានភាពប្រសើរឡើងបន្តិចម្តងៗនៅពេលពួកគេមានវ័យកាន់តែច្រើន។ ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនទៀត អារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនេះ មិនបានប្រសើរឡើងនោះទេ ប្រសិនបើពួកគេមិនបានទទួលការគាំទ្រ ការថែទាំ និងការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ។ ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងទទួលការជួយ និងការគាំទ្របន្ថែមប្រសិនបើបុគ្គលមានរោគសញ្ញាមួយចំនួន ដែលរំខានដល់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ រឿងដែលល្អនោះគឺបញ្ហាទាំងនេះ

អាចព្យាបាលបាន។ បញ្ហាខ្លាចសង្គម មិនមែនត្រឹមប្រើពាក្យថា ជំទង់អៀនច្រើននោះទេ បញ្ហាខ្លាចសង្គមលើសលុបជាងការអៀនប្រៀន។ វាជាអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចជាប់ និងអាចប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ទំនាក់ទំនង ការងារ និងការសិក្សារៀនសូត្ររបស់ជំទង់។ មានមនុស្សជាច្រើនអាចមានក្ដីបារម្ភចំពោះស្ថានភាពសង្គមផ្សេងៗដែលពួកគេកំពុងប្រឈម ប៉ុន្តែក្ដីបារម្ភនោះអាចខុសគ្នាពីអ្នកដែលមានបញ្ហាខ្លាចសង្គម ពីព្រោះអ្នកដែលទទួលរងនូវបញ្ហានេះអាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងព្រួយបារម្ភ**ហួសហេតុ** មុនពេល អំឡុងពេល និងបន្ទាប់ពីការប្រឈមនឹងបញ្ហាសង្គមក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ បញ្ហាខ្លាចសង្គមប៉ះពាល់ដល់គ្រប់ផ្នែកនៃជីវិត។ សម្រាប់ជំទង់បញ្ហានេះបានធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ លទ្ធផលសិក្សារបស់ពួកគេ។ ការសម្រេច ឬភាពជោគជ័យក្នុងការសិក្សាត្រូវបានកាត់បន្ថយ ហើយមានជំទង់មួយចំនួនឈានដល់ការបោះបង់ចោលការសិក្សារបស់ខ្លួនទាំងវ័យក្មេងទៀតផង។នៅក្នុងទំនាក់ទំនងសង្គម ជារឿងដែលជៀសមិនផុតនោះទេ ជាពិសេសបញ្ហាប្រឈម ដែលបង្ករឱ្យ មានអារម្មណ៍ ភ័យខ្លាចសង្គមចំពោះជំទង់ ឧ. ការរាប់អានមិត្តភក្តិដែលមិនល្អ ឬគុណភាពទំនាក់ទំនង ជាមួយដៃគូរស្នេហាមិនមានសុខភាពល្អជាដើម។ ជំទង់ជាច្រើនដែលទទួលរងគ្រោះដោយសារ ការបន្ទុះបង្អាប់ និងអំពើហិង្សាពី មិត្តភក្តិរួមក្រុម រួមថ្នាក់ ឬក្នុងសាលារបស់ពួកគេ បញ្ហាខ្លាចសង្គមពង្រីកខ្លួនកាន់តែខ្លាំង ប្រសិនបើជំទង់មិនបានទទួលការគាំទ្រ និងការការពារត្រឹមត្រូវ ពួកគេអាចកាន់តែលំបាកក្នុងការចូលរួម ក្នុងសកម្មភាពសង្គមដូចជា ការដើរផ្សារ ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីដែលមានមនុស្សច្រើនឬសូម្បីតែនិយាយទូរស័ព្ទជាមួយមនុស្សប្លែកមុខ។ ចូលរួមយល់ដឹងពីបញ្ហាចិត្តសង្គមមួយនេះ និងចាប់ផ្ដើមរួមគ្នាផ្ដល់ការគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកជាជាងការរើសអើង និងបន្ថែមការស្ដីបន្ទោសដល់ជំទង់។

សញ្ញាដែលអាចសម្គាល់ពីបញ្ហាខ្លាចសង្គមមានដូចជា៖

- ខ្លាចការធ្វើអន្តរទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ដូចជា ការសន្ទនាជាមួយមនុស្សប្លែកមុខ ការចូលរួមនៅក្នុងក្រុម ឬការសន្ទនាតាមទូរសព្ទ។ រឿងដែលកើតឡើងច្រើនបំផុត និងលំបាកបំផុតសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាខ្លាចសង្គមនោះគឺជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការសង្កេតរបស់អ្នកដទៃមកលើខ្លួន។ ឧ.ការដើរចូលទៅក្នុង

បន្ទប់រៀន នៅពេលសិស្សផ្សេងទៀតអង្គុយចុះអស់ឬក៏ពេលដើរចូល ទៅក្នុងហាងអាហារ ឬអង្គុយញ៉ាំចំណីនៅទីសាធារណៈ ឬការសម្តែងលើឆាកដែលមានមនុស្សកំពុងមើលច្រើន ។ល។

- ខ្លាចការនិយាយស្តី ឬការធ្វើអ្វីមួយ ដែលនាំឱ្យអាម៉ាសមុខ ឬត្រូវបានគេសើចចំអក
- មានការព្រួយបារម្ភថាខ្លួនឯងអាចនឹងភ័យខ្លាចខ្លាំង
- បែកញើស ញ័រខ្លួន
- ខ្លាចគេមើលមកខ្លួនថាកំពុងភ័យខ្លាច
- ខ្លាចខ្លួនឯងធ្វើឱ្យអ្នកដទៃធុញទ្រាំ ខ្លាចគេថាខ្លួនល្ងង់ .... ។

(Leigh & Clark, 2018)

Panic attack៖ បញ្ហាភ័យខ្លាចស្រួចស្រាល់

ការភ័យខ្លាចស្រួចស្រាល់ ជាបញ្ហាដែលកើតឡើងជាធម្មតា និងអាចព្យាបាលបាន។ ការភ័យខ្លាចស្រួចស្រាល់ជាប្រភេទមួយក្នុងចង្កោមបញ្ហាថប់បារម្ភដែលកើតឡើងភាគច្រើនចំពោះជំទង់ និងក្នុងដំណាក់កាលដំបូងនៃមនុស្សពេញវ័យ (Katharina Star, 2020)។ វាក៏អាចកើតឡើងផងដែរចំពោះកុមារ និងដំណាក់កាលដំបូងនៃជំទង់។ ជំទង់ ដែលមានបញ្ហាភ័យខ្លាចស្រួចស្រាល់ មានរោគសញ្ញា ភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង ឬមានអារម្មណ៍ថាពិបាកគ្រប់គ្រងនិងនៅមិនស្រណុក វាកើតឡើងភ្លាមៗគ្មានការគ្រងទុក ហើយវាកើតឡើងម្តងហើយម្តងទៀតក្នុងអំឡុងពេលដែលមិនអាចទាយទុកមុនបាន។ នៅពេលអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនោះកើតឡើងពួកគេអាច មានសញ្ញារាងកាយ ដូចជា បេះដូងលោតញាប់ ខុសធម្មតា ដកដង្ហើមញាប់ ឬខ្ចី។ សញ្ញាផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវកាយនេះ អាចមានរយៈពេលពីរាប់នាទី ទៅរាប់ម៉ោង។ បញ្ហាភ័យខ្លាចស្រួចស្រាល់ អាចផ្តល់ផលរំខានដល់ គុណភាពទំនាក់ទំនង ការងារ សាលា លទ្ធផលសិក្សា និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់ជំទង់។ វាប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំង ដល់សុខភាព ផ្លូវអារម្មណ៍ និងមុខងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ជំទង់អាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចស្ទើតែគ្រប់ពេល បើទោះបីជា មិនមានរោគសញ្ញាស្រួចស្រាល់កើតឡើងក៏ដោយ។ ជំទង់អាចគេចវេះមិនចង់ជួបគ្រប់ស្ថានភាព

ឬទីកន្លែងដែលធ្វើឱ្យពួកគេ មានអារម្មណ៍ថា ការភ័យខ្លាចស្រួចស្រាល់អាចនឹងកើតឡើង។ ៤. គេចមិន ចង់ទៅសាលា ឬនៅដាច់ឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ បើសិនជាធ្ងន់ធ្ងរជំទង់ អាចដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ពីអ្នកដទៃឬ មិនចង់ជួបគ្រប់សកម្មភាពនៅខាងក្រៅដោយសំងំនៅតែក្នុងបន្ទប់ និងខ្លាចការចេញក្រៅផ្ទះ។ ជំទង់ មួយចំនួន អាចវិវឌ្ឍន៍ទៅរកបញ្ហាមួយទៀតគឺ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងអាចមានគំនិតចង់សម្លាប់ខ្លួន ប្រសិន បើគ្មានការជួយដែលត្រឹមត្រូវ ឬពួកគអាចមានទំនោរប្រើប្រាស់សុរា និងសារធាតុញៀន ដើម្បីសម្រាល អារម្មណ៍ដែលតានតឹងខ្លាំង ឬភ័យខ្លាច (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2013)។

រោគសញ្ញាដែលអាចសម្គាល់ ៖

- ភ័យខ្លាចខ្លាំង (មានអារម្មណ៍រឿងដ៏អាក្រក់បានកំពុងកើតឡើង)
- បេះដូងលោតញាប់
- វិលមុខ ឬមានអារម្មណ៍ថាចង់សន្លប់ ស្រវាំងភ្នែក ចង់ក្អួត
- ដកដង្ហើមខ្លីៗ ឬមានអារម្មណ៍ថប់ ពិបាកដកដង្ហើម
- ញ័រខ្លួន និងបែកញើស
- ឈឺទ្រូង ឬឈឺពោះ
- មានអារម្មណ៍ ដូចជាអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនហាក់មិនពិត មានអារម្មណ៍ថាអារម្មណ៍មិននៅក្នុងខ្លួន ហាក់ដូចជាខ្លួនឯងត្រូវបានផ្ដាច់ចេញពីរាងកាយខ្លួនឯង
- ខ្លាចថាខ្លួនឯងអាចនឹងស្លាប់ បាត់បង់ភាពម្ចាស់ការ និងមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន។

(Katharina Star, 2020; Leigh & Clark, 2018)

ជំងឺបាក់ស្បាត Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

ជំងឺបាក់ស្បាត (PTSD) ស្ថិតនៅក្នុងក្រុមនៃជំងឺថប់បារម្ភ ដែលកើតឡើងក្រោយពីការជួបប្រទះព្រឹត្តិការណ៍ដែលបណ្ដាលឱ្យមានការតានតឹងខ្លាំង ឬព្រឹត្តិការណ៍ដែលធ្វើឱ្យភ័យរន្ធត់ ឬជាព្រឹត្តិការណ៍ដែលគម្រាមកំហែងដល់អាយុជីវិតរបស់បុគ្គល ឬមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់ពួកគេ (National Health Institute of UK, 2018)។ មនុស្សភាគច្រើន ទទួលបទ

ពិសោធន៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក្នុងពេលណា មួយក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ មិនថាកុមារ ជំទង់ ឬមនុស្សពេញវ័យនោះទេ។ មានការសិក្សាស្រាវជ្រាវ មួយ ចំនួន បានធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណថា កុមារ និងជំទង់ប្រហែល៤០ភាគរយ នឹងទទួលរងបទពិសោធន៍ នៃការប៉ះទង្គិចយ៉ាងហោចណាស់មួយក្នុងជីវិត។ ភាគច្រើនបំផុតនៃអ្នកដែលជួបប្រទះ នូវព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចនឹងអាចត្រឡប់មកសភាពធម្មតាឡើងវិញក្រោយពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ ប៉ុន្មានខែ ឬប៉ុន្មានឆ្នាំមក ប៉ុន្តែបុគ្គលមួយចំនួនផ្សេងទៀត មានការលំបាកក្នុងការដោះស្រាយ ជាមួយនឹង បទពិសោធន៍ទាំងនោះហើយការចងចាំដែលទាក់ទងនឹងព្រឹត្តិការណ៍នោះនៅតែរំខានដល់ពួកគេ ដែលបញ្ហានេះ អាចនាំឱ្យពួកគេវិវឌ្ឍន៍ទៅកាន់បញ្ហាផ្លូវចិត្តបន្ទាប់ពីការប៉ះទង្គិចដែលហៅថាបញ្ហាបាក់ស្បាត (PTSD) (Kathleen Smith, 2019)។

រោគសញ្ញាសម្គាល់ជំងឺបាក់ស្បាត (PTSD)៖

- ចងចាំបទពិសោធន៍តានតឹងចិត្តដែលមិនចង់នឹកឃើញ និងមានការរំខានម្តងហើយម្តងទៀត
- យល់សប្តិអាក្រក់ឃើញពីបទពិសោធន៍នោះម្តងហើយម្តងទៀត
- មានអារម្មណ៍ ឬប្រតិកម្មមួយរំពេច ហាក់ដូចជាព្រឹត្តិការណ៍នៃការតានតឹងចិត្តនោះកំពុងកើតឡើងម្តងទៀត
- មានអារម្មណ៍ថាក្រៀមក្រំចិត្តយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលមានអ្វីធ្វើឱ្យនឹកឃើញពីការចងចាំនោះ
- មានប្រតិកម្មរាងកាយពេលនឹកឃើញដល់ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដូចជាបេះដូងលោតញាប់ ពិបាកដកដង្ហើម ឬបើកញើស
- ជៀសវាងមិនចង់នឹកឃើញ មិនចង់គិត មិនចង់មានអារម្មណ៍ទាក់ទងនឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើង
- ជៀសវាងមិនចង់នឹកឃើញពី (មនុស្ស ទីកន្លែង ការសន្ទនា សកម្មភាព វត្ថុ ឬស្ថានភាពផ្សេងៗដែលទាក់ទង)
- មានការគិតអវិជ្ជមាន ជ្រុលចំពោះខ្លួនឯង អ្នកដទៃ និងពិភពលោកនៅជុំវិញ

(ឱ.ខ្ញុំជាមនុស្សល្ងង់ ជីវិតខ្ញុំអាក្រក់ខុសគេ ឬគ្មានអ្នកណាម្នាក់អាច ជឿទុកចិត្ត បានទេ ឬក្នុងលោកនេះពោរពេញដោយគ្រោះថ្នាក់...)

- មានអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ដូចជាភ័យខ្លាច រន្ធត់ ឆាប់ខឹង ឆាប់ឆេវឆាវ ស្ដាយក្រោយ ឬអាម៉ាស់
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ចំពោះសកម្មភាពផ្សេងៗ និងកាត់ផ្ដាច់ខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃ
- ពិបាកនឹកដល់រឿងវិជ្ជមាន
- ប្រុងប្រយ័ត្នហួសហេតុ ឬការពារខ្លួនជ្រុល ឆាប់ភ្ញាក់ ឬមានអារម្មណ៍ផ្អើលៗ
- ពិបាកផ្ទង់អារម្មណ៍
- ពិបាកគេង ឬគេងមិនលក់ស្កប់

(Weathers et al., 2020)

បញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត៖

នៅទូទាំងពិភពលោក ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺជាមូលហេតុទីបួន ដែលនាំឱ្យជំទង់ក្នុងចន្លោះអាយុ ១៥ ដល់១៩ឆ្នាំ មានជំងឺ និងពិការភាព និងជាមូលហេតុទី១៥ ដែលនាំឱ្យជំទង់ វ័យក្មេងពីអាយុពី ១០ ដល់១៤ឆ្នាំ មានជំងឺនិងពិការភាពផងដែរ។ ជំងឺផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍អាចបណ្ដាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំង ដល់ការបំពេញកិច្ចការសាលា និងវត្តមានរបស់ពួកគេនៅក្នុងសាលា។ ជំទង់អាចដកខ្លួនចេញពីសង្គម ផ្ដាច់ខ្លួន និងមានអារម្មណ៍ឯការខ្លាំង។ ហើយបើកាន់ តែអាក្រក់ជាងនេះគឺអាចឈាន ដល់ការធ្វើអត្តឃាត (WHO, 2020)។ មនុស្សគ្រប់គ្នាអាចមាន អារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ពេលខ្លះ ក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ នៅពេលពួកគេឆ្លើយតបទៅកាន់ព្រឹត្តិការណ៍ ឬបទពិសោធន៍ទាំងឡាយ ណា ដែលមិនសមដូចបំណង និងមិនដូចការរំពឹងទុក។ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តត្រូវបាន គេចាត់ទុកថា ជាជំងឺដែល កើតឡើងនៅពេលដែលអារម្មណ៍ធ្លាក់ចុះទាប និងមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ទៀតនៅតែបន្តអស់រយៈ ពេលលើសពីពីរសប្ដាហ៍។ បញ្ហាផ្លូវអារម្មណ៍ដែលត្រូវបានមើលឃើញថាជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹង ជំងឺធ្លាក់ ទឹកចិត្តជាធម្មតា គឺជាអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំខ្លាំង ប៉ុន្តែជំងឺនេះក៏បានទៅប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកផ្សេងៗទៀត នៃប្រព័ន្ធរាងកាយដែរ

ប្រសិនបើរោគសញ្ញាខាងក្រោមកើតឡើងលើសពីពីរសប្តាហ៍៖

- មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬមានអារម្មណ៍ទទេរស្អាត
- មានអារម្មណ៍អសង្ឃឹម ឬទុទ្ទិដ្ឋិនិយម
- មានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯង យល់ថាខ្លួនគ្មានតម្លៃ ឬគ្មានអ្នកណាគាំទ្រ
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍រីករាយពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងសកម្មភាពកម្សាន្តនានា
- គ្មានថាមពល ឬអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ
- អសកម្ម
- ពិបាកផ្ចង់អារម្មណ៍ ការចងចាំចុះខ្សោយ ឬពិបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត
- មានបញ្ហាដំណេក ពិបាកដេក ដេកមិនលក់ មិនស្កប់ ឆាប់ភ្ញាក់ ឬដេកច្រើនហួសហេតុ
- មានបញ្ហាក្នុងការបរិភោគ បរិភោគតិចតួចខ្លាំង ឬច្រើនខ្លាំង
- ឈឺចាប់រាងកាយ ឈឺក្បាល មានបញ្ហាលើប្រព័ន្ធរំលាយអាហារដោយគ្មានមូលហេតុរាងកាយថាឈឺអ្វីឱ្យច្បាស់
- គិតចង់ស្លាប់ គិតពីការធ្វើអត្តឃាត ឬប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត

(National Institute of Mental Health, 2018)

វិបត្តិអាកប្បកិរិយា៖

យើងបានដឹងរួចមកហើយថា ជំទង់ជាដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរ ពីកុមារទៅមនុស្សពេញវ័យ។ មានការផ្លាស់ប្តូរស្ទើតែគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់ពួកគេបានកើតឡើងនិងនៅតែបន្តកើតឡើង ដូចជា មុខងារជីវសាស្រ្ត សមត្ថភាពពុទ្ធិ ការរស់នៅក្នុងសង្គមវប្បធម៌ចម្រុះ និងជាពិសេសទំនាក់ទំនងរវាងគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ជំទង់ឆ្លងកាត់វ័យគ្រប់ការ ក្នុងដំណាក់កាលនេះជាពេលវេលាដែលអ័រម៉ូនមានការប្រែប្រួលខ្លាំង។ ការប្រែប្រួលនៃអ័រម៉ូនបានជះឥទ្ធិពលដល់ការលូតលាស់រាងកាយ និងជាពិសេសទៅទៀតនោះគឺ អាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ ដូចជាឆាប់ខឹងឆេវឆាវ ឆាប់ជឿ ចង់សាក ចង់ដឹង និងរួមជាមួយសកម្មភាពប្រឈមផ្នែកផ្លូវភេទជា

ដើម។ ក្នុងវ័យជំទង់ ខួរក្បាលផ្នែកអារម្មណ៍មានការលូតលាស់យ៉ាងលឿន ចំណែកឯផ្នែកខួរ (ទទួលខុសត្រូវខាងការគិតសមហេតុផល ការដោះស្រាយបញ្ហា និងការសម្រេចចិត្ត...)ខាងមុខវិញស្ថិតនៅក្រោមការអភិវឌ្ឍន៍មិនទាន់ពេញលេញនៅឡើយ ដូច្នេះហើយទើបគេមើលឃើញថា ជំទង់ហាក់ដូចជាធ្វើអ្វីនៅពឹងផ្នែកលើអារម្មណ៍ជាធំ និងមានភាពប្រថុយប្រថានច្រើនក្នុងការសម្រេចចិត្ត (Arain et al., 2013)។ នៅក្នុងសង្គម គ្រួសារ សាលារៀន ឪពុកម្តាយនិងលោកគ្រូអ្នកគ្រូ តែងតែមានក្តីបារម្ភថា ជំទង់អាចអាកប្បកិរិយាគគ្លើន មិនស្តាប់បង្គាប់ អាចនឹងដើរខុសផ្លូវ និងបង្ករជាវិបត្តិ ឬអាចខូចអនាគត។ វិបត្តិអាកប្បកិរិយាផ្តល់ផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ការសិក្សាអប់រំ និងអាចឱ្យជំទង់ប្រព្រឹត្តិនូវអំពើហិង្សាក្នុងសង្គម ឬឈានដល់អំពើឧក្រិដ្ឋក៏មាន។ **សញ្ញាទាំងនោះអាចរួមមាន៖**

- មានសកម្មភាពច្រើនជ្រុលហួសហេតុ (សកម្មជ្រុល) នៅមិនស្ងៀមពិបាកអង្គុយនៅនឹងមួយកន្លែង និយាយច្រើនជ្រុលហួសហេតុ
- មានបញ្ហាមិនអាចផ្ចង់អារម្មណ៍ អារម្មណ៍មិននៅនឹងខ្លួន រាយមាយឈប់ធ្វើកិច្ចការទាំងដែលមិនទាន់បានបញ្ចប់ត្រឹមត្រូវ ហើយប្តូរទៅធ្វើសកម្មភាពជាច្រើនផ្សេងៗទៀត
- ធ្វើរឿងដដែលៗដោយមិនបានគិតគូរត្រឹមត្រូវ
- មានអាកប្បកិរិយា ដដែលៗ និងនៅតែបន្តអាកប្បកិរិយា ដែលរំខានដល់អ្នកដទៃ (ឧ.អាកប្បកិរិយាហិង្សា ឃោឃៅ គ្មានការគោរព វាយតបគ្នា លួច ឆក់ប្លន់ជាដើម)។

ចំណាំ៖ រោគសញ្ញានៃបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ចំពោះជំទង់ខាងលើ គ្រាន់តែជាសញ្ញាសម្គាល់តែប៉ុណ្ណោះ មិនអាចប្រើប្រាស់ជាការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនោះទេ។ ការដាក់រោគវិនិច្ឆ័យបានលុះត្រាតែឆ្លងកាត់អ្នកដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈដូចជា គ្រូពេទ្យចិត្តវិកល

ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនឯង៖

ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ សុខភាពល្អ ទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តពិតជាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការជួយមនុស្សឱ្យរស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព និងសុភមង្គលក្នុងជីវិត។ ថ្វីត្បិតតែជំទង់អាចជួបប្រទះនូវបញ្ហាចិត្តសង្គមផ្សេងៗ ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែប្រសិនបើពួកគេចេះថែទាំខ្លួនបានល្អ ឬក

រួមជាមួយនឹងប្រព័ន្ធគាំទ្រពីគ្រួសារ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ មិត្តភក្តិ សង្គមខាងក្រៅល្អប្រសើរ នោះជំទង់ នឹងអាចឆ្លងផុតដំណាក់កាលដ៏លំបាកទាំងនោះបាន។ មិនមែនតែជំទង់នោះទេ មនុស្សគ្រប់គ្នា មិនថាក្មេង ចាស់ ប្រុស ស្រី មាន ក្រ មានចំណេះច្រើន ឬមានឋានៈតួនាទី ប៉ុណ្ណាទេ ប្រសិនបើពួកគេមិនបានមើលថែខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ទាំងផ្លូវកាយ ឬ/និងផ្លូវចិត្ត ពួកគអាចនឹងប្រឈមនូវបញ្ហាសុខភាព ជំងឺ ឬបញ្ហាផ្លូវអារម្មណ៍ជាក់ជាមិនខាន។ គ្រាន់តែបញ្ហា ដែលទាំងអស់គ្នាជួប មិនដូចគ្នា និងមានកម្រិតធ្ងន់ ឬស្រាល អាស្រ័យលើប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់រាងកាយ ផ្លូវចិត្ត ហើយនឹងធនធានដែលពួកគេមានសម្រាប់ជួយខ្លួនឯង (បញ្ញាស្មារតី ទ្រព្យធន និងមនុស្សនៅជុំវិញ)។ **វា**មានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែ**ល**គួរមានការថែទាំសុខភាពខ្លួនឯង។ នៅពេលមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ នោះ**មនុស្សយើង**នឹងមានអារម្មណ៍ល្អ ស្រស់ស្រាយ មានការគិតរហ័សរហួន មានភាពច្នៃប្រឌិតខ្ពស់ អាចបំពេញការងារ ការសិក្សាបានល្អនិងទទួលលទ្ធផលគាំប្រសើរ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ**ជំទង់**នឹងអាចចូលរួមជួយកិច្ចការងារឪពុកម្តាយ ជួយអ្នកដទៃនៅក្នុងសង្គមបានថែមទៀតផង។ ក្លាយជាធនធានដែល ពោពេញដោយសក្តានុពល និងប្រកបដោយសុខភាពបរិបូរណ៍ ជាទីពឹងផ្អែកនៃមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ។ **អនុវត្តការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់មនុស្សជាទូទៅដែលមានដូចជា៖**

១. ចិត្តៈ ការគិតវិជ្ជមាន មិននាំគ្រោះថ្នាក់ ឬធ្វើបាបខ្លួនឯង ជម្រុញលើកទឹកចិត្តដល់ខ្លួនឯង ចំណាងចំណូលចិត្ត

២. កាយៈ បំពេញតម្រូវការជាមូលដ្ឋានគ្រប់គ្រាន់ និងប្រកបដោយសុខភាព (បរិភោគអាហារ បរិភោគទឹកគ្រប់គ្រាន់ សម្រាកការលំហែ លំហាត់ប្រាណ...)

៣. អារម្មណ៍ៈ ស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន ចេះបញ្ចេញអារម្មណ៍ដែលមានសុខភាព ចែករំលែកទៅមនុស្សដែលទុកចិត្ត (គ្រួសារ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និងមិត្តភក្តិ...)

៤. ជំនឿៈ អ្វីដែលផ្តល់ក្តីសង្ឃឹម អត្ថន័យសម្រាប់ជីវិត និងសាសនា

៥. ការគាំទ្រពីសង្គមៈ ពីមិត្តភក្តិ គ្រួសារ លោកគ្រូអ្នកគ្រូ និងធនធានផ្សេងៗទៀត។

(ផ្លាកទីន, 2017)។

គន្លឹះ ៦យ៉ាង ដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ

(kherourhealth.blogspot.com)

(WHO, 2019)

ឬប្រើប្រាស់គន្លឹះខាងក្រោម តាមវេបសាយនេះ ដើម្បីជួយបន្ថែម៖

Cj0KCQjwxJqHBhC4ARIsAChq4asGPhzvh9eZyTZz0lVXjmjCSzBlTDNLuBPYs7A

q8j2gU2k2IKoaUc8aAqsfEALw_wcB

ចំណុចដែលគួរយល់ដឹងសម្រាប់គ្រូបង្រៀន

ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាផ្លូវចិត្តជារួមមកលើការសិក្សារបស់ជំទង់៖

បញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ ផ្លូវកាយ អារម្មណ៍ ការគិត និងអាកប្បកិរិយារបស់**ជំទង់** និងបណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់មុខងារនៃការបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃ និងការសិក្សារបស់ពួកគេ។ ការសិក្សាគឺជាដំណើរការនៃការរៀន ជាការប្រើប្រាស់ពេលវេលាដើម្បី ទាញយកការចងចាំ ស្រូបយកចំណេះដឹងដោយយកចិត្តទុកដាក់ គិតគូរ វិភាគ វែកញែក អនុវត្ត វាយតម្លៃ និងបង្កើតថ្មីជាដើម។ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើ សិស្សានុសិស្សមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត នោះ ពួកគេអាច មានផលវិបាកមួយចំនួន ដូចជា៖

- ពិបាកចងចាំ ឬភ្លេចភ្លាំងច្រើន
- អារម្មណ៍រាយមាយ ពិបាកផ្ចង់អារម្មណ៍ ឬមិនអាចផ្ចង់អារម្មណ៍បាន

- នឹកឃើញនូវរឿងរ៉ាវដែលទាក់ទងនឹងបញ្ហាផ្លូវចិត្តក្នុងម៉ោងសិក្សា ម្ដងហើយម្ដងទៀត
- ពិបាកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ (មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ភ័យខ្លាច ឆេវឆាវ ឬឆាប់ផ្ទុះកំហឹងជាដើម)
- ខ្វះទំនុកចិត្ត ភាពជឿជាក់ និងមានការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម
- មានគំនិតអវិជ្ជមានច្រើនលើខ្លួនឯង និងអ្នកនៅជុំវិញ
- ថយចុះនូវគំនិតច្នៃប្រឌិត និងការដោះស្រាយបញ្ហា
- មិនអាចបំពេញកិច្ចការសាលាបានល្អ និងអវត្តមានច្រើនពីម៉ោងសិក្សា
- មិនចង់មករៀន និងផ្ដាច់ខ្លួនពីគេឯង
- លទ្ធផលសិក្សាធ្លាក់ចុះ ឬងាយនឹងបោះបង់ចោលការសិក្សា
- មានអាកប្បកិរិយាហិង្សានៅក្នុងថ្នាក់រៀនឬក្នុងសាលា
- មានបញ្ហាក្នុងការចូលរួមពិភាក្សាក្រុម និងការបញ្ចេញយោបល់
- មានបញ្ហាដំណេក ឬគេងនៅក្នុងថ្នាក់ ឬគ្មានកម្លាំងកំហែងក្នុងខ្លួន និង
- មានបញ្ហារំខានលើសុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តជាច្រើនផ្សេងៗទៀត ទៅតាមបុគ្គលម្នាក់ៗ។

(Qi et al., 2020; Reddy et al., 2017; White & Elias, 2016)

៨.២ របៀបគាំទ្រផ្លូវចិត្តជំទង់ ក្នុងតួនាទីជាគ្រូបង្រៀន

នៅថ្ងៃទី០៥ តុលា ឆ្នាំ២០១៧ ការប្រារព្ធទិវាគ្រូបង្រៀនអន្តរជាតិ ក្រោមប្រធានបទ "គ្រូបង្រៀនជាវិស្វករប្រលឹងនៃយុវជនជំនាន់ក្រោយ" ក្នុងនោះប្រមុខរាជរដ្ឋាភិបាល នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា បានឱ្យតម្លៃខ្ពស់ទៅលើគ្រូបង្រៀន ដោយលើកឡើងថា "សិស្សានុសិស្សត្រូវរម្លឹកនូវគុណូបការៈដ៏ថ្លៃថ្លារបស់គ្រូបង្រៀននៅទូទាំងប្រទេសដែលពួកគាត់ជារៀមច្បងក្នុងការងារអប់រំបណ្ដុះបណ្ដាលធនធានមនុស្សសម្រាប់ការពារ កសាង និងអភិវឌ្ឍមាតុភូមិលើគ្រប់វិស័យ" (grandnewsasia, 2017)។ គ្រូ បង្រៀនដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការ

ផលិតធនធានមនុស្ស ដែលជាការផលិតធនធានមនុស្ស ប្រកប ដោយគុណភាពស្ថិតក្នុងមុំទីមួយនៃយុទ្ធសាស្ត្រចតុកោណរបស់រដ្ឋាភិបាល។ នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្មែរ គ្រូ បង្រៀនជាឪពុកម្តាយទីពីររបស់សិស្ស។ មិនត្រឹមតែផ្ទេរចំណេះដឹង ជំនាញ ឬអប់រំ ទៅលើឥរិយាបថប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែលោកគ្រូ អ្នកគ្រូក៏មានតួនាទីជាច្រើនទៀតក្នុងការលើកទឹកចិត្ត គាំទ្រ និងធ្វើអន្តរាគមន៍ទៅលើបញ្ហាជាច្រើនដែលកើតឡើងចំពោះសិស្សរបស់ពួកគាត់ នៅក្នុងថ្នាក់រៀន និងចូលរួម សហការជាមួយគ្រួសារ និងសង្គមធ្វើយ៉ាងណា ឱ្យសិស្សានុសិស្សា ទទួលនូវការអប់រំ ដែលមាន គុណភាព សុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ អាចក្លាយជា កូនល្អ សិស្សល្អ និងពលរដ្ឋល្អតួនាទីរបស់លោកគ្រូអ្នកគ្រូ ពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងការជួយសម្របសម្រួល គាំទ្រ និងធ្វើអន្តរាគមន៍ចំពោះសិស្សនៅក្នុងថ្នាក់របស់គាត់ជាពិសេសសិស្សដែលកំពុងប្រឈមនឹងបញ្ហាផ្លូវចិត្ត៖

- ត្រូវយល់ដឹងពីការអភិវឌ្ឍន៍របស់ជំទង់ រាងកាយ ពុទ្ធិ អារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត
- ស្វែងយល់បញ្ហាផ្លូវចិត្តផ្សេងៗដែលអាចកើតឡើងក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់របស់ជំទង់
- បង្កើតបរិយាកាសថ្នាក់រៀនបែបវិជ្ជមាន ប្រកបដោយការគាំទ្រ និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់សិស្សគ្រប់គ្នា
- បង្កើត និងបង្កើនទំនាក់ទំនងល្អ ជាមួយសិស្ស
- សម្របសម្រួលក្នុងការកសាងទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលដល់សិស្ស នៅក្នុងថ្នាក់ ដើម្បីផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវភាពស្និទ្ធស្នាលនិងការសហការជាពិសេសក្នុងសកម្មភាពក្រុមទាំងក្រុមតូច ក្រុមធំ និងការធ្វើការជាដៃគូរ
- ជំរុញលើកទឹកចិត្តបន្ថែម ដល់សិស្សដោយផ្តោតលើភាពខ្លាំង និងចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ
- បង្កើត និងបង្កើនសកម្មភាពជាដៃគូរ និងការងារជាក្រុម ដោយភ្ជាប់ទ្រឹស្តីទៅនឹងការអនុវត្ត

- បង្កើតការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានភាពបត់បែនខ្ពស់នៅក្នុងថ្នាក់ក្នុងគោលបំណងគាំទ្របន្ថែមដល់សិស្សទាំងអស់រួមទាំងសិស្សដែលកំពុងជួបបញ្ហា ៥.ប្រើឧបករណ៍ជំនួយដែលមានរូបភាព វីដេអូ ការបង្ហាញផ្ទាល់ សិស្សអនុវត្តផ្ទាល់ កិច្ចការជាគម្រោងស្រាវជ្រាវ ជាដើមដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិស្សអាចចាប់យកបានខ្លឹមសារបានកាន់តែច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានទោះបីពួកគេកំពុងប្រឈមនឹងការលំបាកក៏ដោយ។ ជាក់ស្តែងសិស្សដែលមាន បញ្ហាថប់បារម្ភ និងធ្លាក់ទឹកចិត្តពួកគេត្រូវការការគាំទ្រ ការយល់ចិត្ត សុវត្ថិភាព និងការឱ្យតម្លៃ។
- ប្រសិនបើមានសិស្សដែលមានបញ្ហាលំបាកខ្លាំង លោកគ្រូ អ្នកគ្រូក៏អាចជួបពួកគេដោយផ្ទាល់បន្ទាប់មក ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ (ប្រសិនបើមានការចែករំលែកអារម្មណ៍) ផ្តល់ការយល់ចិត្ត និងបង្ហាញការគោរពដល់បញ្ហារបស់ពួកគេផងដែរ។
- លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ អាចប្រើប្រាស់ការសហការជាមួយ សាលា គ្រួសារ និងអ្នកជំនាញផ្នែកផ្លូវចិត្តបន្ថែមប្រសិនបើត្រូវការដើម្បីជួយជំទង់ឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព
- រឿងដែលសំខាន់នោះគឺលោកគ្រូ អ្នកគ្រូក៏អាចប្រើប្រាស់ការបញ្ជូនជំទង់ទៅជួបអ្នកជំនាញផ្នែកផ្លូវចិត្តក្នុងសាលា ឬទីកន្លែងមានវិជ្ជាជីវៈអាចជឿទុកចិត្ត ដើម្បីឱ្យជំទង់ទទួលការប្រឹក្សា និងព្យាបាលបន្ថែមប្រសិនបើចាំបាច់ នោះកាន់តែល្អប្រសើរ (Johnson et al., 2011)។

សន្និដ្ឋាន

ការអប់រំមានភារកិច្ចផ្តល់នូវការតម្រង់ទិសដ៏ល្អដល់ការអភិវឌ្ឍនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈនិយាយជារួម។ ចំពោះលក្ខណៈពិសេសរបស់ជំទង់ និយាយដោយឡែក អ្នកអប់រំមានតួនាទីអប់រំបុគ្គលិកលក្ខណៈពួកគេឱ្យចុះសម្រុងក្នុងសង្គម មជ្ឈដ្ឋានគ្រួសារ សាលារៀន សង្គមប្រព័ន្ធ ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន គួរតែឯកភាពគ្នា និងសហការគ្នា។ ការអប់រំជំទង់ទាមទារឱ្យមនុស្សចាស់ ឬអ្នកអប់រំប្រើ សញ្ចេតនា អំណត់ធ្មត់ ភាពទន់ភ្លន់ និងអហឹង្សា នៅក្នុងនោះ ការយល់ដឹងបន្ថែមពី បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តជំទង់ និងរបៀបអន្តរាគមន៍ទាន់ពេលវេលា ក្នុងនាមជាអ្នកអប់រំ នឹងជួយសម្រាល និងកាត់បន្ថយនូវហានិភ័យដែលអាចកើតមានឡើងចំពោះជំទង់។

បើមជ្ឈដ្ឋានអប់រំទាំងអស់មិនឯកភាពគ្នាទេ វប្បធម៌ ប្រពៃណីកាន់តែថយចុះ ហើយសង្គមទាំងមូលពោលពេញទៅដោយភាពអនាធិបតេយ្យ និងអសន្តិសុខ ដែលបង្កឡើយដោយបទឧក្រិដ្ឋ ធ្វើឱ្យសង្គមគ្មានវឌ្ឍនភាពគ្រប់វិស័យទាំងអស់។

សំណួរ៖

១.តើបញ្ហាផ្លូវចិត្តអ្វីខ្លះដែលអាចលេចឡើងក្នុងវ័យជំទង់?

២.តើបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងញឹកញាប់ (ថប់បារម្ភ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបាក់ស្បាត) មានសញ្ញាសម្គាល់បែបណាខ្លះ?

៦. តើក្នុងនាមជាអ្នកអប់រំគួរជួយគាំទ្រ ជំទង់ដោយ របៀបណាខ្លះ?

ឯកសារយោង

រង្គសុផាចាន់. (2003). *ចិត្តវិទ្យាទូទៅ.*
ឯកសារចិត្តវិទ្យា សម្រាប់បំប៉នសមត្ថភាពគ្រូឧទ្ទេសមជ្ឈមណ្ឌលគរុកោសល្យភូមិភាគ ដោយ នាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាល និងវិក្រិតការ ឆ្នាំ ២០០៦
ចិត្តវិទ្យា ដោយ នាយកដ្ឋានបណ្តុះបណ្តាល និងវិក្រិតការ ឆ្នាំ ២០០២
Myers, D., & Dewall, C. (2016). *Exploring psychology in modules* (10th ed.). New York.
Eggen, P., & Kauchak, D. (2015). *Educational* Psychology. Pearson Education UK.
វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ. (2020). ក្របខណ្ឌកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល គ្រូបង្រៀនកម្រិតឧត្តម(បរិញ្ញា+១). ភ្នំពេញ: វិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ.
R. J. Cameron (2006) Educational Psychology: The distinctive contribution, Educational Psychology in Practice, 22:4, 289-304, DOI: 10.1080/02667360600999393
Spilt L. J & Koomen M.Y.H & Thijs. T.J. (2011). Teacher Wellbeing: The Importance of Teacher–Student. *Springerlink.com*, 457–477.
Tan, et al. (2017). *Educational Psychology.* Sigaphore: CengageLearning Asia Ltd.
Brown, J. A. (2018). teaching anf learning in community. *World Education*, 215.

Ali, M. A., Kamraju, M., & Vani, M. (2017). Importance of health and fitness in life. *Int Fed Comp Sci Sports*, 41–43.
American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2013, July). *Panic Disorder In Children And Adolescents*. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Panic-Disorder-In-Children-And-Adolescents-050.aspx
Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). *NDT-39776-maturation-of-the-adolescent-brain*. https://doi.org/10.2147/NDT.S39776
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (n.d.). *Health and Academic Achievement* . Retrieved June 24, 2021, from https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/health-academic-achievement.pdf
Golombek, H., Wilkes, J., & Froese, A. P. (1977). The developmental challenges of adolescence. In *Psychological Problems of the Child and His Family* (pp. 29–48). Springer.

grandnewsasia. (2017, October 5). *លោក ហ៊ុន សែន ថ្លែងថាទិវាគ្រូបង្រៀនមានគោលបំណងបណ្តុះឡើងវិញនូវវប្បធម៌ និងប្រពៃណីរម្លឹកគុណូបការៈដ៏ថ្លៃថ្លារបស់គ្រូបង្រៀននៅទូទាំងប្រទេស | Grand News*. https://grandnewsasia.com/detail/59743/

Johnson, C., Eva, A. L., Johnson, L., & Walker, B. (2011). Don’t turn away: Empowering teachers to support students’ mental health. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, *84*(1), 9–14.

Karunan, V. P. (2006). *Adolescent Development: Perspectives and Frameworks-A*.

Katharina Star. (2020, December 4). *Panic Disorder and Anxiety in Teens*. https://www.verywellmind.com/panic-disorder-in-adolescence-2583935

Kathleen Smith. (2019, November 26). *PTSD Symptoms in Children and Teens: How to Identify*. https://www.psycom.net/ptsd-in-children-and-adolescents

Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, *21*, 388–414. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5

National Health Institute of UK. (2018, September 27). *Overview - Post-traumatic stress disorder - NHS*. https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/overview/

National Health Services, U. (2018, December 19). *Overview - Generalised anxiety disorder in adults - NHS*. https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/overview/

National Institute of Mental Health. (n.d.). *NIMH » Generalized Anxiety Disorder: When Worry Gets Out of Control*. Retrieved July 3, 2021, from https://www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad/

National Institute of Mental Health. (2018, February). *NIMH » Depression*. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/

Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. R., & Rahman, A. (2007). No health without mental health. *The Lancet*, *370*(9590), 859–877.

Qi, S., Qin, Z., Wang, N., Tse, L. A., Qiao, H., & Xu, F. (2020). Association of academic performance, general health with health-related quality of life in primary and high school students in China. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(1), 339. https://doi.org/10.1186/s12955-020-01590-y

Reddy, J. K., Menon, K., & Thattil, A. (2017). Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, *16*(1), 39–52.

Royal Government of Cambodia. (2019). *គោលនយោបាយជាតិ ស្តីពី សុខភាពសិក្សា.pdf*. https://drive.google.com/file/d/1CxfaA2weUmLNKcbBm2U0Qlvv0TVEB7IS/view

Sartorius, N. (2006). The meanings of health and its promotion. *Croatian Medical Journal*, *47*(4), 662.

Tanja schunert, Khann, S., Kao, S., Channika Pot, Laura Bebra Saupe, Sek, S., & Hema Nhong. (2012). *Cambodian Mental Health Survey*. http://tpocambodia.org/wp-

content/uploads/2015/09/Cambodian-Mental-Health-Survey-2012-RUPP.pdf
The American College of Obstetricians and Gynecologists. (2017). *Mental Health Disorders in Adolescents Committee on Adolescent Health Care*. www.acog.org
Viner, R., & Christies, D. (2005). ABC of adolescence: Adolescent development. *British Medical Journal*, *330*(7486), 301–304.
Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2020). The PTSD checklist for DSM-5 (PCL-5): National Center for PTSD; 2013. *Boston, MA*.
White, G. W., & Elias, M. (2016). *MENTAL HEALTH AND ACADEMIC ACHIEVEMENT: THE EFFECT OF SELF-EFFICACY*.
WHO. (2019, February 8). *(1) World Health Organization South-East Asia Region - WHO SEARO - Posts | Facebook*. https://www.facebook.com/WHOSEARO/posts/practice-these-tips-for-good-mental-health-exercise-regularly-eat-healthy-get-ad/1466923843438251/
WHO. (2020, September 28). *Adolescent mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
World Health Organization. (2003). *Investing in mental health*.
World Health Organization. (2004). *Prevention of Mental Disorders EFFECTIVE INTERVENTIONS AND POLICY OPTIONS SUMMARY REPORT A Report of the World Health Organization Prevention of Mental Disorders EFFECTIVE INTERVENTIONS AND POLICY OPTIONS SUMMARY REPORT A Report of the*.
World Health Organization. (2005). *Promoting Mental Health CONCEPTS ■ EMERGING EVIDENCE ■ PRACTICE A Report of the*.
ផ្លាកទិនអ៊ុំ. (2017). *គោលគំនិតនៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តខ្លួនឯង*.
Kalat, J. (2014). *Introduction to psychology* (11th ed.).
Greenwalt, K. A. (2016). Dewey on teaching and teacher education. Encyclopedia of Educational Philosophy and Theory, 1, 4.
Jarvis, P. (2006). The theory and practice of teaching. Routledge.
Rajagopalan, I. (2019). Concept of Teaching. 7(2). https://doi.org/10.34293/education.v7i2.329
Robinson, S. K. (2013). How to escape education's death valley | Sir Ken Robinson - YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=wX78iKhInsc
Saul McLeod. (2016). Albert Bandura's Social Learning Theory | Simply Psychology. https://www.simplypsychology.org/bandura.html
Schunk, D. H. (2012). Learning theories an educational perspective sixth edition. Pearson.
Sequeira, A. H. (2012). INTRODUCTION TO CONCEPTS OF TEACHING AND LEARNING Research productivity of faculty View project Strategic planning in educational institutions of higher learning. View project INTRODUCTION TO CONCEPTS OF TEACHING AND LEARNING. http://ssrn.com/abstract=2150166
Woolfolk A E (2014) Educational Psychology USA: Pearson Education Limited p.268