

به نام خدا

# درسنامه فصل دوم

روان شناسی

پایه یازدهم

گردآورنده: فهیمه شیردل

اداره آموزش و پرورش

شهرستان زهک

آبان 1400

به نام خدا

روان شناسی رشد



انتظار می رود در پایان فصل دانش آموزان بتوانند توانایی های زیر را به دست بیاورند:

\* بدانند که روان شناسی رشد به چه سوالاتی پاسخ می دهد؟

\* عوامل مؤثر بر رشد را بشناسند.

\* تقسیم بندی مراحل مختلف رشد را بدانند

\* ویژگی های رشد در دوره قبل از تولد را بیان کنند.

\* ویژگی های مختلف رشد در حیطه های جسمانی- حرکتی ، شناختی، هیجانی ، اجتماعی، اخلاقی در دو مقطع کودکی و نوجوانی تبیین نمایند.

## درسنامه

### تعریف روان شناسی رشد

روان شناسی رشد به عنوان شاخه ای از علم روان شناسی به سوالاتی از این قبیل پاسخ می دهد:

\* چه ویژگی های مشترکی بین افراد یک خانواده ، از بزرگ ترین فرد مثل پدر بزرگ تا کوچکترین فرد تازه به دنیا آمده وجود دارد؟

\* اعضای یک خانواده چه ویژگی های متفاوت یا مشابهی دارند؟

\* انسان ها نسبت به گذشته چه تغییراتی کرده اند؟

\* آیا می توان تغییراتی را که در طول زندگی رخ می دهد، شناسایی و پیش بینی کرد؟

از مواردی که مورد توجه روان شناسان است، شناسایی تغییرات و پیش بینی آن ها در طول زندگی است که به آن «فراخنای زندگی» می گویند.

روان شناسی رشد تلاش می کند که تغییراتی که در طول زندگی از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ آدمی رخ می دهد، مطالعه کند.

برای پاسخ به سوالاتی که در روان شناسی رشد وجود دارد، جنبه های مختلف انسان را از یکدیگر تفکیک می کند. جنبه های جسمانی (مانند بلند شدن قد) شناختی (حل مسائل) هیجانی (ابراز خشم) اجتماعی (روابط با همسالان) و اخلاقی (رعایت حقوق دیگران)

بر اساس همین جنبه ها روان شناسی رشد، حیطة های رشد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی را در بر می گیرد.

### عوامل موثر بر رشد

روان شناسان ویژگی های افراد و تغییرات دوره های زندگی انسان را از دوره جنینی تا دوره سالمندی را به دو دسته عوامل **وراثتی و محیطی** تقسیم می کنند.

**عوامل وراثتی:** عوامل ثابتی هستند که از ابتدای تشکیل نطفه در فرد بوجود می آید.

**عوامل محیطی:** ثابت نیستند و نیازمند به آموزش و محیط های مناسب هستند.

### عوامل وراثتی

در یک خانواده، اعضای آن مثلا خواهر و برادر به هم شباهت هایی دارند اما شباهت دو قلوها به هم بسیار زیاد است طوری که تشخیص آنها از یکدیگر به راحتی ممکن نیست. این شباهت هم از لحاظ ظاهری و هم از لحاظ رفتاری است.

به دوقلوهایی که هم جنس هستند (یعنی هر دو دختر یا هر دو پسر هستند) و از لحاظ ظاهر و رفتار بیشتر اوقات قابل تشخیص نیستند **دوقلوهای همسان** می گویند. این دوقلوها، وراثتی یکسان دارند زیرا هر دو از یک تخمک به وجود آمده اند.

به دوقلوهایی که شباهت آنها مانند شباهت دیگر خواهر و برادرها می باشد **دوقلوهای ناهمسان** می گویند یعنی از دو تخمک جدا بوجود آمده اند. دوقلوهای ناهمسان می توانند هم جنس یا غیر هم جنس باشند.

عوامل وراثتی صفاتی را در فرد ایجاد می کنند که از قبل در فرد نهفته است. برخی از این صفات از زمان تولد در رفتار نوزاد ظاهر می شود مانند نوزادی که بعد از تولدش اطرافیان و بستگان تلاش می کنند تشخیص دهند از نظر ظاهری شبیه به چه کسی است؟

دسته دیگر از عوامل وراثتی صفاتی هستند که در فرد نهفته است و در زمان و مرحله خاصی با ایجاد شرایط ، بروز می کند مانند زمان راه افتادن، حرف زدن ، خواندن و نوشتن که نیاز به یک آمادگی خاص نهفته دارد تا کودک شروع به حرف زدن و یا خواندن و نوشتن بکند.

با توجه به عوامل وراثتی ذکر شده در روان شناسی، به رفتارهایی که به آمادگی زیستی وابسته هستند «**رسش یا پختگی**» می گویند که به معنای تغییراتی است که با گذشت زمان طبق یک برنامه طبیعی انجام می گیرد. عوامل محیطی می توانند تا حدودی تأثیری بر رسش یا پختگی فرد داشته باشند.

در فرآیند رسش ، انسان از زمان جنینی تا مرگ برخی خصوصیات را در جنبه های مختلف رشد نشان خواهد داد . به عنوان مثال از نظر رشد جسمانی، به طور میانگین کودکان در 15 ماهگی بدون کمک می توانند راه بروند یا سن بلوغ در نوجوانان بطور میانگین بین 11 تا 14 سالگی است.

با توجه به نقش تعیین کننده وراثت در رسش یا آمادگی زیستی ، با بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور می توان احتمال وقوع برخی از ویژگی های رفتاری و شناختی را در سنین مختلف پیش بینی کرد.

## عوامل محیطی

عوامل محیطی در بیرون از فرد وجود دارد و در بروز تغییرات جنبه ها و در مراحل مختلف رشد تأثیر زیادی دارد. متخصصان رشد معتقدند که در کنار عوامل وراثتی ، عوامل محیطی نیز باعث تغییرات رشدی در فرد می شوند.

یکی از مهمترین عوامل محیطی، **یادگیری** است که بر روی تغییرات رشدی تأثیر بسزایی دارد. به موازات افزایش سن کودکان برای توانمندی های جسمانی و شناختی ، از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارند.

## مراحل مهم رشد در فراخنای زندگی

هر چند که به دلیل پیوستگی رشد، نمی توان آن را به مراحل مشخص تقسیم کرد اما امروزه روان شناسان رشد با توجه به اعتقاد به رشد مرحله ای، ابعاد مختلف رشد انسان را در طول زندگی یا فراخنای زندگی به مراحل مختلف تقسیم کرده اند.

آنان عمر انسان را بعد از تولد به سه دوره تقسیم کرده اند.

**1- دوره کودکی** ( طفولیت از تولد تا 2 سالگی، کودکی اول از 2 سالگی تا هفت سالگی، کودکی دوم هفت تا دوازده سالگی)

**2- دوره نوجوانی، 3- دوره بزرگسالی** (جوانی، میانسالی، پیری)

در دین اسلام مراحل رشد انسان تا 21 سالگی به سه مرحله تقسیم می شود.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: کودک در هفت سال اول آقا و سرور است و هفت سال دوم فرمانبردار است و در هفت سال سوم وزیر و مشاور است.

در هفت سال اول باید کودک آزاد باشد که بازی کند. باید عواطف و احساسات او را به طور صحیح رشد داد و با رفتار خوب و گفتار پسندیده او را پرورش داد و بدون توقع اطاعت از او، سعی کرد که با عمل و گفتار صحیح از حس تقلیدش بهره گیرد.

در هفت سال دوم باید کم کم زشتی ها و زیبایی ها را به او فهماند و در تأدیب او کوشش کرد و او را به ارزش ها و دوری از زشتی ها رهنمون ساخت. در هفت سال سوم باید با او به منزله مشاور رفتار کرد. دیگر نباید به صورت آمرانه با او رفتار شود باید وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست و مانند دیگران او را در تصمیم گیری ها دخالت داد.

## ویژگی های رشد در دوره قبل از تولد

وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می کند، نطفه تشکیل می شود. رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می شود. تخمک بارور شده طبیعی دارای 46 کروموزوم است. 23 کروموزوم از مادر و 23 کروموزوم از پدر. از طریق همین کروموزوم هاست که صفات به ارث برده می شوند.

از عواملی که بر چگونگی رشد قبل از تولد تأثیر دارد، عبارتند از: سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت های هیجانی، آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها.

## ویژگی های رشد در دوره کودکی

بسیاری بر این باورند که روان شناسی رشد فقط خصوصیات دوره کودکی را بررسی می کند در حالی که روان شناسی رشد ، مطالعه علمی انسان از زمان انعقاد نطفه تا پایان زندگی اوست. البته دوره کودکی نسبت به سایر دوره های بعدی رشد، اهمیت زیادی دارد.

منظور از رشد در دوره کودکی از زمان تولد تا 11-12 سالگی است . رشد در این دوره با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.

## رشد جسمانی- حرکتی در کودکی

منظور از رشد جسمانی- حرکتی در کودکان افزایش وزن و قد و همچنین افزایش وزن مغز و استجکام استخوان هاست.

رشد جسمانی- حرکتی شاخص ترین و ابتدایی ترین جنبه از رشد کودک است که از زمان تولد تا نوجوانی با سرعت و تغییرات بسیار همراه است.

کودکان ابتدا قادر به انجام حرکات درشت هستند مانند بالا رفتن از پله ها، سپس مهارت حرکات ظریف را مانند بستن بند کفش را به دست می آورند.

## رشد شناختی در دوره کودکی

از جنبه های مهم رشد در دوره کودکی است که به رشد توانایی های مرتبط با فرایندهای «توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم گیری و توانایی های زبانی کودک از اطلاق می شود.

## رشد هیجانی در دوره کودکی

اصرار بر خواسته، خشمگین شدن، ابراز محبت و حس آرامش داشتن، همگی شکل های مختلف هیجان در کودکان است.

رشد هیجانی در کودکی فرایندی پیچیده است که علاوه بر آگاهی از هیجانات خود کودک ، نیازمند آگاهی از هیجانات اطرافیان او از جمله مادر و رابطه دو طرفه بین کودک و مادرش است.

رشد هیجانی در کودکان معطوف به سه هیجان ساده « ترس، خشم، محبت» است که با رشد آگاهی کودکان از هیجان های مختلف و واکنش اطرافیان بخصوص مادر به هیجان های مرکب « احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم» تعمیم می یابد.

**هیجان ساده:** بروز آن تحت تأثیر نظام پردازش فردی نیست و غالباً به یک صورت، پدیدار می شود.

**هیجان مرکب:** بروز آن پیچیده تر بوده و با توجه به نوع ارزیابی ، ظهور متفاوتی می یابد.

رشد هیجانی در انسان به دلیل آگاهی بیشتر و تعامل با محیط بازتر و متنوعتر، نسبت به حیوانات رشد یافته تر است.

### رشد اجتماعی در دوره کودکی

این جنبه از رشد در کودکان به تدریج حاصل می شود و او را اجتماعی تر می کند. بسیاری از کودکان در سالهای اولیه کودکی در کنار همدیگر بازی می کنند و لی هر کودک بازی انفرادی خود را انجام می دهد ( بازی های موازی). بازی کودکان در سنین بالاتر ( دوره دبستان) قاعده مند می شود و به طور مشترک با هم بازی می کنند و علاقه خاصی به بازی با هم جنسان خود دارند جمله معروف آنها را « دخترها با دخترها، پسرها با پسرها » را همگی شنیده ایم..

لبخند اجتماعی ، ابتدایی ترین علامت رشد در کودکان است که در دو یا سه ماهگی بروز می کند و ترس از غریبه ها هم در هفت یا هشت ماهگی رخ می دهد.

### رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

در کودکان تشخیص اینکه چه کاری خوب است یا بد، به رشد نیاز دارد. کودکان در ابتدا هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند، برای اخلاق یک فرایند تدریجی و پیچیده طی می شود.

رشد درک اخلاقی شامل آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی و اصول شرعی و عرفی است که تعیین



می کند انسان ها در رابطه با دیگران چگونه باید رفتار کنند. در واقع منظور از رشد درک اخلاقی انجام عمل اخلاقی است هرچند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد. به عنوان مثال؛ یک کودک شش ساله کاری که دوستش را خوشحال می کند؛ اخلاقی می داند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد نه صرفاً برای خوشحال کردن دوستش.

### رشد در دوره نوجوانی

دوره نوجوانی دوره ای است که به طور ناگهانی تغییرات زیادی در در حیطه های جسمی و روانی، توانمندی های شناختی، هیجانی و اجتماعی در فرد رخ می دهد و این تغییرات دارای اهمیت زیادی هستند. دوره نوجوانی میان دوره کودکی و بزرگسالی قرار دارد. از دوازده تا بیست سالگی را با نام دوره نوجوانی می شناسیم. نوجوان در این دوره به پختگی می رسد و مانند بزرگسالان عمل می کند.

### رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی

شدیدترین و گسترده ترین تغییرات زیستی فرد در دوره نوجوانی است. حوزه های اساسی رشد جسمانی که در این دوره دستخوش تغییر می شوند، عبارتند از: قد و وزن، رشد استخوانی و عضلانی، رشد مغز و سیستم عصبی، رشد اندام های داخلی و تغییراتی که هنگام بلوغ روی می دهند.

**ناگهانی بودن** از ویژگی های دوره نوجوانی است؛ یعنی اندازه بدن به سرعت افزایش می یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر می کند. این تغییرات در اغلب اجزای بدن دیده می شود. وزن و قد نوجوان افزایش می یابد. در حدود یکسال از افزایش قد و وزن، ماهیچه ها رشد بیشتری می کنند.

همچنین اندازه اندام های داخلی بدن رشد قابل توجهی دارند؛ به طوری که اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دو برابر قبل می شود و حجم کلی خون کلی افزایش می یابد. این تغییرات باعث می شود که نوجوان احساس توانمندی زیادی کند.

رشد دستگاه تولید مثل، تغییر اساسی دوره نوجوانی است که با بلوغ جنسی رخ می دهد. منظور از بلوغ جنسی، مرحله ای است که در آن ریش جنسی رخ می دهد. منظور از ریش جنسی وقوع تغییرات مربوط به جنس است. برجسته ترین تغییرات مربوط به جنس در نوجوانی را می توان به دو دسته تقسیم کرد:



1- تغییراتی که بر توانایی تولید مثل تأثیر می گذارند که آنها را «ویژگی های جنسی اولیه» می نامند؛ یعنی ویژگی های که به طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند2- تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت اند و آنها «ویژگی های ثانویه» نامیده می شوند مثل رویش موی صورت در پسران.

### رشد شناختی در دوره نوجوانی

تغییرات دوره نوجوانی منحصر به تغییرات جسمانی نیست، تغییرات شناختی در این دوره، شگفت آور است. یکی از این تغییرات، **فرضیه سازی** است. در این دوره برای اولین بار تفکر فرضی شکل می گیرد. بر خلاف دوره کودکی که مبنای استدلال، واقعیت های ملموس و بیرونی است، در دوره نوجوانی نوجوانان فرضیه سازی می کنند و در پیش بینی یک موقعیت از احتمال های مختلف بهره می برند. توجه نوجوانان، در مقایسه با کودکان، گزینشی تر است؛ به این معنا که بر اطلاعات مرتبط متمرکز می شوند و با ضرورت های تکلیف مورد نظر، بهتر سازگار می شوند.

نوجوانان بهتر از کودکان قادر به رمز گردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات هستند. یکی از تفاوت های مهم دوره نوجوانی با دوره کودکی این است که نوجوانان به دنبال چگونگی تقویت حافظه خود هستند؛ به عبارت دیگر می خواهند چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا بگیرند. به این نوع مهارت آموزشی «**فراحافظه**» می گویند. این تلاش در دوره کودکی وجود ندارد.

نوجوانان، برخلاف کودکان، قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه هستند، در حالی که کودکان بر استدلال ها، قضاوت ها و تصمیم هایشان اشراف ندارند.

سرعت تفکر در دوره نوجوانی افزایش می یابد، در نتیجه در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه آنها نگه داشته می شود. نوجوانان بر خلاف کودکان قادر به ظرفیت سازی حافظه خود هستند.

نوع پردازش در اغلب نوجوانان، مفهومی است. نوجوانان فایده مندی یک کالا را بر اساس ماندگاری، کیفیت و ... می سنجند، در حالیکه کودکان بر اساس پردازش ادراکی، یعنی ویژگی های حسی و فیزیکی عمل می کنند.

هرچند نوجوانان، در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده ای در توانایی های شناختی دارند، اما در نحوه ی به کار گیری این توانایی ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامدهای ناسازگارانه ای می شوند.

## رشد هیجانی در دوره نوجوانی

به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، تحریک پذیری نوجوانان افزایش می یابد و حالات هیجانی به سرعت تغییر میکند. مثلاً نوجوانی که نمی تواند خود را کنترل کند گاهی با صدای بلند میخندد و گاهی غمگین است، به دفعه و ناگهانی عصبانی می شود و بلافاصله پشیمان می شود.

هیجانات منبع رفتارهای مثبت و سازنده هستند در صورت هدایت نشدن و به کارگیری غلط آنها هیجان ها به رفتارهای مخرب و پر خطر منجر می شوند؛ بنابراین لازم است در این دوره مهارت هایی را بیاموزیم که بتوانیم هیجانات خود را در جهت صحیح به کار گیریم؛ مهارت هایی از قبیل کنترل خشم و ورزش کردن.

## رشد اجتماعی در دوره نوجوانی

رشد اجتماعی در دوره نوجوانی ، مانند دیگر ابعاد رشد، دستخوش تغییر می شود. در این دوره، هم خود نوجوان و هم اطرافیان وی احساس می کنند که گرایش نوجوان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق شده است و در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت بخش است. البته این به آن معنی نیست که نوجوان به ارتباط با والدین و یا خواهر و برادر های خود علاقه ای ندارند.

## رشد و شکل گیری هویت در دوره نوجوانی

یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی؛ دستیابی به «هویت» است. «من کیستم» سوالی است که ذهن هر فرد به ویژه نوجوانان و جوانان را درگیر کرده است و افراد برای یافتن پاسخ همین سوال به جست و جوی خویشتن و کسب هویت می پردازند. به عبارت دیگر هویت همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می گذارد. هویت طرز فکر و عقاید و نحوه ی ارتباط فرد با دیگران را شامل می شود. هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی های جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی است که در مجموع هویت فرد را می سازند.

به این ترتیب ، افراد ممکن است به لحاظ ویژگی های جسمی(قیافه) ، جنسی ( دختر یا پسر بودن) و ویژگی های روانی ( ایفای نقش جنسیتی برای نشان دادن رفتارهای زنانه یا مردانه)، اجتماعی ( عضویت در گروه ها یا انتخاب شغل و پیشرفت)، سیاسی ، مذهبی ، اخلاقی، ارزشی و یا قومی ، خصوصیات رفتاری و شخصیتی متمایزی دارا باشند. نوجوانانی که خود را می پذیرند و هویت مثبتی برای خود قائل اند، به لحاظ روانی از افرادی که هویتی منفی داشته و به خود علاقه ای ندارند ، سالم ترند.

## رشد درک اخلاقی در دوره نوجوانی

تحول اخلاقی و ارزشی در نوجوانی و جوانی باعث می شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی ، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق تری نشان دهد.

روابط اجتماعی نوجوان ، در مقایسه با دوران کودکی و بروز احساس خود مختاری و استقلال نسبت به والدین با مسائل اخلاقی و ارزشی نیز بیشتر درگیر می شود و زمینه های رشد ارزش های اخلاقی در نوجوان افزایش می یابد. یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی ، شکل گیری هویت است. شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش، مستلزم نسبت دادن ویژگی های دینی، ارزشی و اخلاقی به خویشتن است. او باید به خود بگوید چه خصویات اخلاقی، ارزشی و دینی دارد؛ مثلاً یک نوجوان ممکن است در خلوت به خود بگوید: « من فردی صادق و مهربان هستم» یا «من آدمی دیندار و انسان دوست هستم» یا «من فقط به مصالح خودم اهمیت می دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست».

جملات بالا به رشد درک اخلاقی مربوط می شود . نحوه پاسخ نوجوانان به این موضوعات بر نوعی تصمیم گیری در رفتار او تأثیر می گذارد.

هرچند رشد درک اخلاقی به شکل گیری سایر عناصر شناخت وابسته است، اما در بسیاری موارد صرف داشتن شناخت، به رفتار اخلاقی منجر نمی شود. برای اینکه شناخت به اخلاق منتهی شود، شناخت باید به عقاید و باور ها و ارزش های فرد تبدیل شود.

## خود آرمانی و خود واقعی

همه افراد یک خود واقعی و یک خود آرمانی دارند. خود واقعی همان ویژگی های فردی و خود آرمانی ویژگی هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد؛ مثلاً پسری 14 ساله را در نظر بگیرید که قد بلند ، دارای هوش متوسط ، عملکرد تحصیلی معمولی ، روحیه شاد و استعداد نقاشی عالی و علاقمند به مسائل ارزشی است. اگر این نوجوان ایده آل هایی مثل هنرمند و یا فیلسوف شدن برای خود داشته باشد، این ایده آل خود آرمانی او را شکل می دهد.

در روند طبیعی زندگی انتظار می رود که نوجوانان برای رسیدن به خود آرمانی تلاش کنند. در حالی که بسیاری از آنان به جای تلاش برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی رؤیا پردازی می کنند و از آن لذت می برند . هر چند این پدیده در دوره نوجوانی غیر طبیعی نیست، ولی استفاده مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکرد ها می شود.