

درسنامه روان شناسی پایه یازدهم رشته ادبیات و علوم انسانی / **درس دوم**

روان شناسی رشد / **تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول**

/ دکترای روان شناسی تربیتی استان آذربایجان شرقی

مقدمه

- ندا با مادرش، برای ثبت نام در کلاس اول، به مدرسه آمده است. مدیر مدرسه از مادر می پرسد: «دختر شما چند ساله است؟» مادر جواب می دهد: «شش ساله». سپس می پرسد: دختر شما سنجش شد هاست؟ مادر ناراحت می شود و می گوید: «دختر من برای رفتن به مدرسه و یادگیری خواندن و نوشتن چه سنجشی لازم دارد؟» یعنی همین الان وارد مدرسه شده است؛ هنوز که چیزی نخوانده و ننوشته است! در همین حال مدیر احساس می کند دختر بچه در بیرون کشیدن دست خود از دست مادر است. بنابراین می گوید: «ندا جان خسته شدی؟ عزیزم می خواهی پشت میزی که مداد رنگی و دفتر نقاشی دارد بنشینی و نقاشی بکشی؟» ناگهان ندا شروع به گریه کردن و جیغ زدن می کند و به گفتگوی مادر و مدیر مدرسه خاتمه می دهد.

به نظر شما چه اتفاقی برای ندا افتاد؟ منظور مدیر مدرسه از سنجش چه بود؟ آیا ندا آمادگی رفتن به مدرسه و تحصیل را دارد؟ آیا رفتن به مدرسه و تحصیل نیاز به آمادگی دارد؟ روان شناسی رشد به این سؤالات پاسخ می دهد.

تعریف روان شناسی رشد

- نمونه ای از سؤالاتی که در روان شناسی رشد مطرح است: ۱- پدر و مادر چه ویژگی های متفاوت یا مشابهی دارند. ۲- شما خودتان نسبت به ۱ سال قبل، ۳ سال پیش چه تغییراتی کرده اید؟ ۳- در سال های آینده در زمان تحصیل یا بعد از آن در مرحله ازدواج و هنگام پدر و مادر شدن چه تغییراتی خواهید داشت؟ به عبارت بهتر آیا می توان تغییراتی را که در طول زندگی رخ می دهد شناسایی و پیش بینی کرد؟ ۴- برای شناخت بهتر تفاوت ها، آیا می توان تغییرات را طبقه بندی کرد؟ ۵- آیا قد شما نسبت به سال گذشته بلندتر شده است؟ ۶- مطالب بیشتری را فرا گرفته اید؟ مسائل را بهتر حل می کنید؟

روان شناسی رشد، به عنوان یکی از گرایش های روان شناسی، به این گونه سؤال ها پاسخ می دهد. در زبان

فارسی، از **روان شناسی تحولی** هم در معنای روان شناسی رشد استفاده می شود. اما در این کتاب از همان

اصطلاح **روان شناسی رشد** استفاده شده است. شناسایی و پیش بینی تغییرات در طول زندگی که به آن «**فراخای زندگی**» نیز گفته می شود، مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است.

- **تعریف روان شناسی رشد:** شاخه ای از علم روان شناسی است که تلاش می کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می دهد مطالعه کند.

جنبه های مختلف رشد انسان (جنبه های ۵ گانه رشد با مثال – به عدد پنج تن آل عبا)

۱- رشد یا جنبه جسمانی	بلند شدن قد ، افزایش وزن مغز، استحکام استخوان.
۲- رشد یا جنبه شناختی	حل مسئله ، تفکر، توجه ، ادراک ، حافظه ، قضاوت، تصمیم گیری.
۳- رشد یا جنبه هیجانی	ابراز خشم، ناراحتی، فریاد، ترس، محبت، شادی ، سپاسگزاری، ترحم.
۴- رشد یا جنبه اجتماعی	رابطه و بازی با دوستان، والدین ، رفتن به سینما، پارک و مسافرت.
۵- رشد یا جنبه اخلاقی	رعایت حقوق و کمک به دیگران، راست گویی، احترام، صادق و مهربان.

- سؤال ص ۳۸ و پاسخ آن - در چه سنی دوچرخه سواری را یاد گرفتید؟ آیا این مهارت در نتیجه

تغییرات رشدی حاصل شده است، یا با تمرین و آموزش مکرر؟ هر چند لازم است که کودک به حدی از آمادگی زیست شناختی و طبیعی مغز برای دوچرخه سواری دست یابد، در عین حال باید آموزش و تمرین بسیار ببیند تا با مهارت دوچرخه سواری کند. چنین نیست که بسیاری از توانایی ها و عادت های ما به سادگی و به عنوان بخشی از برنامه طبیعی به وجود آیند، بلکه باید آنها را از طریق مشاهده و یا رفتار متقابل با همسالان ، والدین و معلمان و دیگر افراد به دست آوریم. به نظر می رسد تمرین و آموزش مکرر یا یادگیری تأثیر بیش تری در فرایند رشد داشته باشد.

عوامل مؤثر بر رشد / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول

عوامل مؤثر بر رشد	مثال
۱- عوامل زیستی	مثلاً یکی از هم کلاسی های شما بلند قد است، اگر دلیل آن بلند قامت بودن پدر و مادرش باشند عامل زیستی است. به شما گفته شود شبیه پدر و مادرش خود هستید که ممکن است این شباهت در زمینه جسمانی، رفتاری یا اخلاقی باشد.(به دست آوردن خصوصیات ثابت از ابتدای تشکیل نطفه). علی مانند والدین خود بسیار فعال و زودجوش است و دوستان زیادی دارد.
۲- عوامل محیطی	مثلاً یکی از هم کلاسی های شما بلند قد است، اگر دلیل آن تغذیه و ورزش مناسب باشد عامل محیطی است.(شکل گیری خصوصیات در افراد بر اثر آموزش و محیط های مناسب). احمد بر

خلاف والدین خود، حرف نمی زند و دوستان بسیار محدودی دارد.
--

- به نظر روان شناسان رشد، ویژگی های افراد و تغییراتی که در طول دوره زندگی ، از دوره جنینی تا دوره

سالمندی، در افراد رخ می دهد می تواند معلول دو دسته عوامل زیستی و محیطی باشد.

فعالیت ۱-۲ و پاسخ فعالیت : کدام یک از اشعار زیر به عامل

زیستی و کدام یک به عامل محیطی مؤثر بر رشد اشاره دارد : با سیه دل چه

سود گفتن وعظ نرود میخ آهنین در سنگ (عامل زیستی)

عاقبت گرگ زاده گرگ شود گر چه با آدمی بزرگ شود (عامل زیستی)

پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است تربیت نا اهل را چون گردکان بر گنبد است (عامل زیستی)

(

سگ اصحاب کهف روزی چند پی نیکان گرفت و مردم شد (عامل محیطی)

پسر نوح با بدان بنشست خاندان نبوتش گم شد (عامل محیطی)

گلی خوشبوی در حمام روزی رسید از دست محبوبی به دستم (سعدی) (عامل محیطی)

عوامل وراثتی / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول

انواع دوقلوها

۱- دوقلوهای همسان : دوقلوهایی که هم ، الزاماً هم جنس (یعنی هر دو پسر یا هر دو دختر) هستند و هم از لحاظ ظاهر و رفتار بیشتر اوقات قابل تشخیص نیستند و دارای ویژگی های وراثتی یکسان هستند؛ زیرا هر دو از یک تخمک به وجود آمده اند.

۲- دوقلوهای نا همسان : دوقلوهایی که ممکن است هم ، هم جنس باشند و هم ، هم جنس نباشند و از لحاظ ظاهر و رفتار بیشتر اوقات قابل تشخیص هستند و دارای ویژگی های وراثتی یکسان نیستند؛ زیرا از دو تخمک جدا به وجود آمده اند.

- یکی از عوامل زیستی مؤثر بر رشد «عامل وراثتی» است. عوامل وراثتی، ایجاد کننده صفاتی هستند

که از قبل در فرد نهفته است. برخی از این صفات از بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می شود؛ مثلاً نوزادی که در

هفته اول تولدش، بستگان تلاش می کنند تشخیص دهند از لحاظ ظاهری شبیه به کیست؟ شبیه پدر، مادر، پدر

بزرگ یا مادر بزرگ .

- ریش یا پحتگی با مثال : در ابتدای تولد معلوم نیست نوزاد مورد نظر ما در چه سنی به راه

می افتد و یا چه زمانی آمادگی حرف زدن و یا قلم به دست گرفتن را پیدا می کند. یعنی یک آمادگی خاص نهفته

لازم است تا کودک شروع به حرف زدن ، خواندن و نوشتن بکند. در روان شناسی به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است «رسش یا پختگی» گویند. رسش یا پختگی به معنای آن دسته از تغییراتی است که به آمادگی زیستی وابسته است و با گذشت زمان طبق یک برنامه طبیعی انجام می گیرد. البته عوامل محیطی نیز می تواند تا حدودی بر رسش یا پختگی تأثیر بگذارد. مثلاً از لحاظ رشد جسمانی به طور میانگین، کودک در ۱۵ ماهگی می تواند بدون کمک راه برود یا به طور میانگین، نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می رسد.

- عامل وراثت ، نقش تعیین کننده ای در رسش یا آمادگی زیستی افراد برای تغییرات دارد.

- براساس عامل وراثت می توان با بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور، احتمال وقوع برخی از ویژگی های رفتاری و شناختی را در دامنه های سنی خاص پیش بینی کرد.

عوامل محیطی

- «عوامل محیطی»: این عوامل در بیرون از فرد وجود دارد و بر نحوه بروز تغییرات در جنبه ها و مراحل مختلف رشد تأثیر گذار است. یادگیری یکی از مهم ترین عوامل محیطی که بر روی تغییرات رشدی تأثیر بسزایی دارد بسیاری از توانمندی های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن در کودکان از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارد.

- یادگیری یکی از مهم ترین عوامل محیطی که بر روی تغییرات رشدی تأثیر بسزایی دارد است.

- در یک خانواده پرجمعیت و خانواده تک فرزند همه کودکان در سن یکسانی شروع به صحبت می کنند ، اما در خانواده پرجمعیت ، کودک لغات بیشتری می آموزد، عامل این تفاوت، یادگیری است. یعنی عوامل محیطی باعث ایجاد تفاوت شده است.

Fish in troubled waters / از آب گل آلود ماهی گرفتن.

مراحل مهم رشد در «فراخوانی زندگی» / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول

- ویژگی های مربوط به رشد انسان را به دلیل پیوستگی رشد، نمی توان به راحتی به مراحل مشخص تقسیم کرد، اما امروزه اکثر روان شناسان رشد، به رشد مرحله ای اعتقاد دارند.

فعالیت ۲-۲ و پاسخ فعالیت : ملاک تقسیم بندی : رشد مرحله ای ، ابعاد مختلف رشد در طول زندگی یا فراخوانی زندگی. تفاوت عمده دوره دبیرستان با دوره اول ابتدایی این است که دوره ابتدایی، دوره

کودکی است اما دوره دبیرستان، دوره نوجوانی است. برخی ملاک تقسیم بندی را رشد شناختی، برخی آن را

رشد جسمانی، برخی آن را رشد هیجانی و برخی آن را رشد اخلاقی می دانند.

- عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی، نوجوانی و بزرگسالی تقسیم می شود.

- به دو سال اول زندگی در فراخنای رشد، دوره طفولیت می گویند.

- دامنه سنی ۲ تا ۷ سالگی، دوره ی کودکی دوم (قبل از دبستان) در فراخنای رشد را شامل می شود.

- روان شناسان برخی کودکان ۱ تا ۳ ساله را که تازه راه می افتند، نوپا می نامند.

- دامنه سنی دوره کودکی دوم در فراخنای رشد ۷ تا ۱۲ سالگی است.

- فراخنای رشد دوره کودکی دوم در فراخنای رشد (۷ تا ۱۲ سالگی) تا شروع بلوغ جنسی تداوم دارد.

- دامنه سنی ۱۲ تا ۲۰ سالگی را دوره نوجوانی، ۲۰ تا ۴۰ سالگی را دوره جوانی (بزرگسالی اول)، ۴۰ تا ۶۵ سالگی را

دوره میانسالی (بزرگسالی دوم) و ۶۵ سالگی به بالا را دوره پیری می گویند.

در اسلام مراحل رشد انسان، تا ۲۱ سالگی، به سه

مرحله تقسیم می شود:

هفت سال اول : ۱ تا ۷ سالگی: آقا و سرور، باید آزاد باشد، بازی کند، رشد دادن عواطف صحیح، رفتار خوب و گفتار پسندیده، نداشتن انتظار اطاعت، عمل درست، بهره گیری از حس تقلید.
هفت سال دوم : ۸ تا ۱۴ سالگی: فرمانبردار و مطیع، فهماندن زشتی ها و بدی ها به او، کوشش در تأدیب او، راهنمایی او به ارزش ها و دوری از زشتی ها،
هفت سال سوم: ۱۵ تا ۲۱ سالگی: وزیر و مشاور، رفتار به منزله مشاور با او، نباید به صورت آمرانه با او رفتار کرد، باید او را مانند عضو بزرگ خانواده دانست، در تصمیم گیری ها او را دخالت داد. دیگر او کودک نیست؛ نباید به چشم کودک به او نگاه کرد.

- پیامبر اسلام می فرمایند: کودک هفت سال اول آقا و سرور است و هفت سال دوم

فرمانبردار و مطیع و هفت سال سوم وزیر و مشاور است.

ویژگی های رشد در دوره قبل از تولد

- رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می شود. وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می کند، نطفه

تشکیل می شود.

- تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر). از طریق

همین کروموزوم ها صفات به ارث برده می شوند.

- عوامل مؤثر بر چگونگی رشد قبل از تولد : سن مادر - کیفیت تغذیه - فشار روانی - آلودگی محیط - حالت های هیجانی - آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی - استفاده از داروها.

فعالیت ۲- ۳ و پاسخ فعالیت : آثار مخرب عوامل شیمیایی بر جنین :

افزایش تولدهای زود هنگام و با نقص عضو، جنین های مرده و ناقص، فوت بسیاری از نوزادان به هنگام تولد به دلایل مختلف از جمله ابتلای مادر و یا جنین به ویروس یا سوء تغذیه، افزایش تعداد نوزادان نارس و معیوب، افزایش مرگ و میر و تولد نوزادان ناقص الخلقه به طور مستقیم و غیرمستقیم، فشارهای روانی، ترس، نگرانی و اضطراب، شیوع بیماری های ویروسی و سرطانی.

His blood is up / Defence / خونس به جوش آمده

است .

ویژگی های رشد در دوره کودکی / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول

- ویژگی های رشد در دوره کودکی : از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی است، رشد این دوره با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است. روان شناسی رشد، مطالعه علمی انسان از زمان انعقاد نطفه تا پایان زندگی اوست. این دوره سنی، نسبت به سایر دوره های بعدی رشد، اهمیت زیادی دارد.

- منظور از رشد در دوره کودکی از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی است.

- روان شناسی رشد، مطالعه علمی انسان از زمان انعقاد نطفه تا پایان زندگی اوست.

رشد جسمانی - حرکتی در کودکی

- ابتدایی ترین و شاخص ترین جنبه، رشد رشد جسمانی - حرکتی است.

- از زمان تولد تا نوجوانی، رشد رشد جسمانی - حرکتی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.

- **مراحل راه رفتن کودک طی رشد جسمانی - حرکتی :** ۱- بالا نگه داشتن چانه و سینه، ۲- غلت زدن، ۳- نشستن با کمک، ۴- نشستن مستقل، ۵- ایستادن با کمک، ۶- بلند شدن از وضعیت نشسته، ۷- ایستادن مستقل، ۸- راه رفتن مستقل.

- کودکان در ابتدا قادر به حرکات درشتی همچون بالا رفتن از پله ها هستند سپس مهارت حرکات ظریف همچون بستن بند کفش را بدست می آورند.

رشد شناختی در دوره ی کودکی

- منظور از **رشد شناختی** در دوره ی کودکی : رشد شناختی، به رشد توانایی های مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم گیری و توانایی های زبانی کودک اطلاق می شود؛ مثلاً تصور کنید شیشه شیر کودک ۶ ماهه ای را جلوی چشم وی پشت سرمان پنهان کنیم. در این حالت کودک برای برداشتن شیشه شیر خود به پیرامون خود نگاه می کند.

پاسخ سؤال ص ۴۸- با توجه به بحث انواع پردازش (**مفهومی، ادراکی**) کودکان قبل از دبستان، هدایای بزرگ کم ارزش را بر هدایای کوچک پر ارزش ترجیح می دهند: نوع پردازش کودکان قبل از دبستان، پردازش ادراکی است، به همین دلیل این گونه کودکان تحت **تاثیر ویژگی ظاهری اشیا** قرار می گیرند.

پاسخ فعالیت ۲-۴ : ص ۴۸- کودکان تحت **تاثیر ویژگی ظاهری اشیا** قرار می گیرند: زیرا پردازش کودکان، ادراکی است نه مفهومی. هر چند حجم هر دو لیوان مساوی است، اما کودک ۴ یا ۵ ساله لیوان بلند و باریک انتخاب می کند؛ یعنی لیوان بلند و باریک را بر لیوان پهن و کوتاه ترجیح می دهد

پاسخ سؤال ص ۴۸- عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغات تأثیر بسزایی دارد. یکی از مهمترین عوامل محیطی، اسباب بازی است. عوامل محیطی مؤثر دیگر در رشد زبانی دوره کودکی عبارتند از : تلویزیون، رادیو، پارک، دوستان، همسالان، مدرسه، گوشی های همراه، رایانه، تلفن، صدای بوق ماشین،

رشد هیجانی در دوره کودکی

- شکل های مختلف هیجان : ۱- اصرار بر خواسته، ۲- خشمگین شدن، ۳- ابراز محبت، ۴- حس آرامش داشتن.

- **رشد هیجانی در کودکی**، فرایند پیچیده ای است یعنی نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک است، بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان اوست؛ مثلاً پای کودکی دو ساله به طور تصادفی به لیوان می خورد و لیوان می شکند، مادر با تعجب فریاد می زند : چرا لیوان شکست؟ کودک ممکن است این فریاد را نشانه هیجان مثبت درک کند. بنابراین بروز این هیجان، مشروط به آگاهی فرد و رابطه دو طرفه کودک با مادرش بوده است. کودکان با دریافت واکنش دیگران به **هیجانات خود** جهت می دهند.

- سه هیجان ساده در دوره کودکی: ترس، خشم و محبت. سه هیجان ساده دوره کودکی ، با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان های مختلف و واکنش اطرافیان به هیجانات مرکب دیگر تعمیم می یابند. تعمیم یعنی عمومیت دادن یا سرایت دادن.

- سه هیجان مرکب : احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم.

پاسخ سؤال ص ۵۰- در هیجان های ساده ، انسان با حیوان مشترک است؛ زیرا حیوانات نیز سه

هیجان ساده یعنی ترس، خشم و محبت را از خود بروز می دهند.

- رشد هیجانی در انسان نسبت به حیوانات، به دلیل آگاهی بیشتر و برقراری تعامل با محیط بازتر و متنوع تر،

رشد یافته تر است.

رشد اجتماعی در دوره کودکی

- رشد اجتماعی در دوره کودکی : انسان موجودی اجتماعی است و از بودن با دیگران لذت

می برد. آگاهی انسان از این ویژگی به تدریج حاصل می شود و او را اجتماعی تر می کند. بسیاری از کودکان در

سنین اولیه در کنار هم بازی می کنند، ولی هر کودک به بازی انفرادی (بازی موازی) خود می پردازد. رفته رفته با

افزایش سن، بازی کودکان منطقی و قانونمند می شود و مشترکاً بازی می کنند. این تغییر بیانگر رشد اجتماعی

است.

- یکی از ابتدایی ترین علائم رشد اجتماعی در کودکان، لبخند اجتماعی است که در حدود ۳-۲ ماهگی بروز می یابد.

ترس از غریبه نیز در ۸-۷ ماهگی دوره کودکی رخ می دهد.

پاسخ فعالیت ۲-۵ : ص ۵۰- در تصویر بالا کودک به تنهایی بازی می کند و بازی موازی است، اما

در تصویر پایین کودکان مشترکاً بازی می کنند؛ در نتیجه رشد اجتماعی بیشتری دارند.

- لبخند اجتماعی (اولین علامت رشد اجتماعی) در ۳-۲ ماهگی است. - ترس از غریبه در ۸

ماهگی است.

- کودکان در ۲ یا ۳ سالگی به بازی موازی علاقمند می شوند.

- منظور از بازی موازی در دوره کودکی : در این بازی کودکان علاقه مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به

تنهایی بازی می کنند.

- کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی های گروهی می کنند و علاقه خاصی به بازی با هم جنسان خود

دارند. جمله معروف دخترها با دخترها و پسرها با پسرها؛ نشانگر علاقه خاص به بازی با هم جنسان است.

- جمله ی معروف کودکان « دختر ها با دختر ها و پسر ها با پسر ها » علاقه خاص به بازی با هم جنسان.

رشد اخلاقی در دوره ی کودکی

- نمونه هایی از رفتار اخلاقی در دوره کودکی: ۱- راست گویی ۲- کمک به دیگران ۳- احترام به بزرگ تر ها
۴- انجام دادن کارهای خوب ۵- پرهیز از کارهای بد.

پاسخ سؤال ص ۵۰- مریم ۵ ساله است مادرش کیک خوشمزه برای او و برادرش پخته و آن را در یخچال قرار داده است. مریم علاوه بر سهم خودش، سهم برادرش را هم می خورد، کار مریم اخلاقی نیست؛ زیرا مریم کار بدی انجام داده است و بدون اجازه برادر سهم او را خورده است. اجازه گرفتن، فعل اخلاقی است.

- تبیین فرایند رشد اخلاقی در دوره ی کودکی : کودکان در ابتدا، هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند؛ به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند.

- رشد اخلاقی در دوره ی کودکی با مثال: شامل آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی و اصول شرعی و عرفی است که تعیین می کنند انسان ها در برخورد با دیگران چگونه باید رفتار کنند. رشد درک اخلاقی همان انجام عمل اخلاقی است.

- دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت است؛ مثلاً یک کودک ۶ ساله ممکن است کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می کند، در حالی که وقتی بزرگ می شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می دهد.
پاسخ فعالیت ۲-۶ : ص ۵۲- مینا ۶ ساله بدون اجازه مادر شکلات را برداشته است و یک فنجان نیز شکسته است؛ کار مینا اخلاقی نیست. اما برادر دوقلوی وی برای کمک به مادر سه فنجان را ناگهانی شکسته است، بنابراین کار وی اخلاقی است.

ویژگی های رشد در دوره ی نوجوانی / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول

- ویژگی های رشد در دوره ی نوجوانی : همه ما دوره ای از رشد را به یاد داریم که به طور ناگهانی تغییرات زیادی را در آن تجربه کرده ایم. تغییراتی که باعث تفاوت در توانمندی های شناختی، هیجانی و اجتماعی شده است.

پاسخ سؤال ص ۵۳- آیا شما این احساس را تجربه کرده اید که به طور ناگهانی تغییراتی در شما رخ دهد؟ در چه سنی؟ بله، در سن ۱۴. به طور متوسط دختران در سن ۱۳ و پسران در سن ۱۴ این تغییرات را تجربه می کنند. البته این تغییرات متفاوت است و تحت تأثیر عوامل گوناگون مانند جنس، وراثت، عامل جغرافیایی-فرهنگی، ساختمان بدن، وضعیت تغذیه و سلامت، روابط عاطفی و اجتماعی قرار دارد.

- میان دوره کودکی و بزرگسالی، دوره نوجوانی قرار دارد. از ۱۲ سالگی تا ۲۰ سالگی را با نام دوره دوره نوجوانی

می شناسیم.

رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی

- بیشتر نوجوانان، شروع نوجوانی را برای خود شروع یک **بهران** می دانند؛ زیرا آنها می گویند به طور ناگهانی احساس کردم بینی من خیلی بزرگ شده و یا می گویند با اینکه خوشحالم در حال قد کشیدن هستم، ولی بی قوارگی و عدم تناسب در قد را احساس می کردم. دوره نوجوانی با شدید ترین و گسترده ترین تغییرات زیستی همراه است.

- حوزه های اساسی رشد جسمانی که در دوره نوجوانی دستخوش تغییر می شوند :

- | | | |
|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| ۱- قد و وزن | ۲- رشد استخوانی و عضلانی | ۳- رشد مغز و سیستم عصبی |
| ۴- رشد اندام های داخلی | ۵- تغییرات موقع بلوغ | |

پاسخ فعالیت ۷-۲ : ص ۵۳ - ۱- به یک باره احساس کردم گوش هایم بزرگ شدند. ۲- گونه ها

ولب هایم تناسب اولیه را از دست دادند. ۳- کمر باریک شدم. ۴- پایم بزرگتر شد.

- یکی از ویژگی های رشد در دوره نوجوانی، **ناگهانی بودن** آن است، یعنی اندازه بدن به سرعت افزایش می یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر می کند. ابتدا این تغییرات در وزن و قد دیده می شود و پس از یک سال ماهیچه ها رشد بیشتری می یابند.

- تغییرات فیزیولوژیک رشد اندام های داخلی بدن در دوره ی نوجوانی

- | | |
|--|-------------------|
| ۱- اندازه و ظرفیت شش سه برابری می شود. در غیر این صورت باعث بیماری آسم در بزرگسالی می شود. | } افزایش می یابد. |
| ۲- اندازه قلب دو برابر می شود. در غیر این صورت ضربان قلب | |
| ۳- حجم کلی خون افزایش پیدا می کند. در غیر این صورت کم خونی به وجود می آید. | |

- رشد دستگاه تولید مثل، تغییر اساسی دوره ی نوجوانی است که با بلوغ جنسی رخ می دهد.

- منظور از **بلوغ جنسی و رشد جنسی** در دوره ی نوجوانی : به مرحله ای که در آن رسش جنسی رخ

می دهد **بلوغ جنسی** گویند. **رشد جنسی** یعنی وقوع تغییرات مربوط به جنس.

- برجسته ترین تغییرات مربوط به جنس در دوره ی نوجوانی

- ۱- تغییراتی که بر توانایی تولید مثل اثر می گذارند که آنها را «ویژگی های جنسی اولیه» می نامند؛ یعنی ویژگی هایی که به طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند. ۲- 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

- یکی از تغییرات شناختی شگفت آور دوره ی نوجوانی فرضیه سازی در نوجوانان است.
- برای اولین بار در دوره ی نوجوانی، تفکر فرضی شکل می گیرد، به این معنا که نوجوانان فرضیه سازی می کنند و در پیش بینی یک موقعیت، ازاحتمال های مختلف بهره می برند.
- مبنای استدلال در دوره ی کودکی، واقعیت های ملموس و عینی است، اما مبنای استدلال در دوره ی نوجوانی، تفکر فرضیه سازی است.
- تفکر احتمال گرا با مثال : مادری مبلغی را به رامین ۱۳ ساله و امین ۷ ساله می دهد تا برای خرید نمک به مغازه نزدیک منزل بروند. هنگام خروج از منزل امین می گوید : چشم مامان سریع می رویم و خرید می کنیم. اما رامین می گوید: اگر بسته بود چه کار کنم؟ تفاوت این دو آشکار است ؛ رامین به دلیل در نظر گرفتن احتمال های مختلف ، چیزی را احتمال می دهد که امین هرگز به آن نمی اندیشد.
- توجه نوجوانان، در مقایسه با کودکان، گزینشی تر است، یعنی بر اطلاعات مرتبط متمرکز می شوند و با ضرورت های تکلیف مورد نظر، بهتر سازگار می شوند.
- نوجوانان بهتر از کودکان قادر به رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات هستند.
- منظور از مهارت آموزی «فرا حافظه» در دوره نوجوانی : نوجوانان به دنبال چگونگی تقویت حافظه خود هستند؛ به بیان دیگر نوجوانان می خواهند چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا بگیرند. به این نوع مهارت آموزی «فرا حافظه» می گویند. این تلاش در دوره کودکی وجود ندارد.
- نوجوانان بر خلاف 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.
- نتیجه ی افزایش سرعت تفکر در دوره ی نوجوانی: در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه نوجوانان نگه داشته می شود.

- پردازش ادراکی کودکان و پردازش مفهومی نوجوانان با یک مثال: کودکان بر اساس پردازش ادراکی، یعنی ویژگی های حسی و فیزیکی، عمل می کنند؛ - مثلاً مفید بودن یک کالا را به اندازه و رنگ آن نسبت می دهند، در حالی که پردازش غالب نوجوانان مفهومی است. نوجوانان فایده مندی یک کالا را بر اساس ماندگاری، کیفیت و می سنجند. کودکان بر اساس پردازش ادراکی عمل می کنند، در حالی که پردازش غالب نوجوانان مفهومی است.

- تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامد های ناسازگارانه می شود : زیرا نوجوانان در نحوه به کارگیری توانایی های شناختی، پختگی لازم را ندارند.

پیامد تغییرات شناختی نوجوانان	توصیه یا پیشنهاد
۱- حساسیت نسبت به انتقاد دیگران	در حضور دیگران از نوجوانان عیب جویی نشود.
۲- احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز	باید ویژگی های منحصر به فرد بودن نوجوانان را پذیرفت تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل تری ایجاد شود.
۳- آرمان گرایی و عیب جویی	باید به نوجوانان کمک کرد تا دریابند جوامع و افراد، آمیزه ای از محاسن و معایب هستند.
۴- مشکل در تصمیم گیری روزمره	به جای نوجوانان تصمیم گیری نشود. تصمیم گیری کارآمد، الگوی تصمیم گیری نوجوانان باشد.

- پاسخ سؤال ص ۵۷ - آیا شما غیر از موارد مذکور، خصوصیات شناختی و تفکر دیگری، در شروع نوجوانی و هم اکنون، در خود احساس می کنید؟ بلی، مانند حساس بودن به طرز صحبت دیگران، راه رفتن، نوع پوشش، شیوه درس خواندن، در زمان گذشته ماندن، به آینده بیشتر تمرکز کردن.

رشد هیجانی در دوره نوجوانی

- دو مورد از رفتارهای مربوط به رشد هیجانی در دوره نوجوانی : مثلاً سارا ۱۴ ساله احساس می کند نمی تواند خود را کنترل کند. گاهی خیلی شاد است دلش می خواهد با صدای بلند بخندد و همه دوستان را به ناهار دعوت کند و گاهی خیلی غمگین است دلش می خواهد زارزار گریه کند. علی ۱۵ ساله می گوید بیشتر اوقات، بدون اینکه خودم بخواهم یک دفعه و ناگهانی عصبی می شوم و چیزی می گویم یا رفتاری نشان می دهم که بلافاصله پشیمان می شوم؛ مخصوصاً به برخی رفتارهای بزرگترها حساسم و بیشتر عصبانی می شوم.

- علت تحریک پذیری و بی ثباتی در احساسات و هیجانات نوجوانان و شیوه مقابله با آن : تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی که بر اساس آن حالات هیجانی نوجوانان به

سرعت تغییر می کند. هیجانات منبع رفتارهای سازنده و مثبت هستند، هدایت نشدن و به کارگیری غلط آنها باعث رفتارهای مخرب و پرخطر می شود.

- برای اینکه هیجانات خود را در جهت صحیح به کار بگیریم، باید مهارت هایی از قبیل کنترل خشم و ورزش کردن را بیاموزیم.

- تحریک پذیری نوجوانان به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، افزایش می یابد.
پاسخ فعالیت ۸-۲ : ص ۵۸ - ۱- امیر می خواهد دانش آموز ممتاز منطقه خود باشد، به همین دلیل بیشتر برنامه ریزی و مطالعه می کند تا به این هدف برسد (رفتار مثبت و سازنده). اصغر اضافه وزن دارد؛ برای کم کردن وزن خود می خواهد از قرص های کاهش دهنده وزن استفاده کند (رفتار مخرب و آزاردهنده).
۲- مهارت های هیجان :

الف) مهارت شناخت یعنی بدانیم چه هیجان هایی را داریم و در مورد آنها فکر کنیم.
ب) مهارت ارزیابی یعنی منبع هیجانات را بشناسیم (رفتار مثبت و سازنده / رفتار مخرب و آزاردهنده).
ج) مهارت کنترل یعنی مهارت هایی را بیاموزیم تا بتوانیم هیجانات خود را در جهت صحیح به کار بگیریم.

رشد اجتماعی در دوره ی نوجوانی

- رشد اجتماعی در دوره ی نوجوانی با ذکر مثال: نوجوانی که قصد رفتن به تفریح مثلاً سینما را دارد و ترجیح می دهد با بچه های خانواده ای که همسال با او هستند به سینما برود؛ نوجوانی که برای مسافرت درایام تعطیل با خانواده خود، می خواهد با بچه های خانواده ای که با او همسن هستند همسفر باشد، این نوع انتخاب بیانگر رشد اجتماعی است.

- گرایش نوجوان در دوره نوجوانی به گروه همسالان بیش از دوره کودکی است : زیرا در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت بخش است.

- مفهوم گرایش به گروه همسالان در دوره نوجوانی چیست: به این معنی نیست که نوجوان به ارتباط با والدین و یا خواهر و برادرهای خود علاقه ای ندارد؛ بلکه به این معنی است که در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت بخش است.

رشد و شکل گیری هویت در دوره نوجوانی / تهیه و تنظیم : کریم عباسی اول

- یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی، دستیابی به «هویت» است. من کیستم، چه ویژگی هایی دارم، پسر، دخترم؟ خوش قیافه هستم، باهوش هستم؟ احساساتی هستم؟ اجتماعی هستم؟ به دستورات مذهبی وفادارم؟ از چه چیزهایی خوشم یا بدم می آید؟ چه رشته دانشگاهی را انتخاب می کنم؟ در چه شغلی استعداد دارم؟ پاسخ به این سؤالات، بیانگر هویت شماست.

- سؤال من کیستم، ذهن هر فرد، به ویژه نوجوانان و جوانان را درگیر کرده است.
- هویت : تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می گذارد. هویت طرز تفکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می شود.

- اجزای متعدد هویت با یک مثال :

۱- جسمی (قیافه) ۲- جنسی (دختر یا پسر بودن) ۳- ویژگی های روانی (ایفای نقش جنسیتی برای نشان دادن رفتارهای زنانه یا مردانه) ۴- اجتماعی (عضویت در گروه ها یا انتخاب شغل و پیشرفت) ۵- سیاسی (نقش و دخالت کشورهای اروپایی در برجام و انرژی هسته ای، اسرائیل ژاندارم منطقه) ۶- مذهبی (وفاداری به دین اسلام و مکتب امام حسین) ۷- اخلاقی (راستگو بودن قانع بودن به حق خود) ۸- ارزشی (دفاع مقدس، جنگ ۸ ساله) ۹- قومی (آداب و رسوم یا زبان یک قوم مانند قوم تاتار).	}
---	---

- پاسخ سؤال ص ۵۹- به نظر شما تلاش برای هویت یابی در بین نوجوانان نسل گذشته با نسل امروز چه تفاوتی پیدا کرده است؟ نوجوانان نسل گذشته در هویت یابی، بیشتر تحت تأثیر والدین خود بوده اند؛ ولی نوجوانان نسل امروز بیشتر تحت تأثیر شبکه های اجتماعی، بازی های رایانه ای و فضای سایبری هستند.

- عوامل شکل گیری هویت در هر دو نسل مبانی دینی، مذهب و فرهنگ خاص حاکم بر جامعه بوده است.

- عوامل مؤثر در هویت یابی :

۱- والدین ۲- همسالان ۳- مذهب ۴- تلویزیون ۵- گوشی همراه ۶- مدرسه ۷- پارک ۸- سینما ۹- دانشگاه ۱۰- فامیل و آشنایان ۱۱- کتاب و مجله ۱۲- روزنامه	}
--	---

- من هویت خود را مثبت می دانم؛ زیرا من خود را همان گونه که هستم دوست دارم و خود را می پذیرم و به خود علاقه دارم.

رشد اخلاقی در دوره ی نوجوانی

- اگر شما نوجوان نسبت به گذشته مهربان تر و راستگوتر شده باشید؛ بیشتر به دیگران کمک کنید، به حق خود قانع باشید و از کسی سوء استفاده نکنید، می توان گفت در شما رشد اخلاقی انجام گرفته است.

- تحول اخلاقی و ارزشی در نوجوانی بیش از هر دوره دیگری است.

- رشد سریع شناختی در نوجوانی و جوانی باعث می شود که فرد بهتر بتواند در باره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق تری نشان دهد.

- زمانی زمینه های رشد اخلاقی در نوجوان افزایش می یابد که روابط اجتماعی نوجوان، در مقایسه با دوران کودکی و بروز احساس خودمختاری و استقلال نسبت به والدین، با مسائل اخلاقی و ارزشی بیشتر درگیر شود.

- یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی، شکل گیری هویت است: یعنی شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش، مستلزم نسبت دادن ویژگی های اخلاقی، ارزشی و دینی به خویشتن است. او باید به خود بگوید چه خصوصیات اخلاقی، ارزشی و دینی دارد؛ مثلاً 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 فوق به رشد درک اخلاقی مربوط می شود. شیوه پاسخ به این موضوعات بر نوع تصمیم گیری در رفتار نوجوان تأثیر می گذارد.

- هرچند رشد درک اخلاقی به شکل گیری سایر عناصر شناخت وابسته است، اما در بسیاری از موارد صرف داشتن شناخت، به رفتار اخلاقی منجر نمی شود.

- برای اینکه شناخت به اخلاق منتهی شود، شناخت باید به عقاید و باورها و ارزش های فرد تبدیل شود.

- پاسخ سؤال ص ۶۲- پزشکی که می داند سیگار کشیدن برای سلامت بدن مضر است، ولی سیگار می کشد و شخصی که می داند مسواک زدن موجب سلامتی دندان ها می شود، ولی در مسواک زدن سهل انگاری می کند، به نظر شما اشکال کار درکجاست؟ شناخت یا باور؟ چرا؟ اشکال کار در باور است؛ زیرا در بسیاری از موارد صرف داشتن شناخت، به رفتار اخلاقی منجر نمی شود. برای اینکه شناخت به اخلاق منتهی شود، شناخت باید به عقاید و باورها و ارزش های فرد تبدیل شود.

خود آرمانی و رویاپردازی در دوره ی نوجوانی / تمهیه و تنظیم: کریم عباسی اول

- همه ی افراد یک خود واقعی و یک خود آرمانی دارند.

- تفاوت خود واقعی و خود آرمانی : خود واقعی همان ویژگی های فردی، و خود آرمانی ویژگی هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد؛ مثلاً پسر ۱۴ ساله قد بلند، دارای هوش متوسط، عملکرد تحصیلی معمولی، روحیه شاد و استعداد نقاشی عالی و علاقمند به مسائل ارزشی است، این ویژگی ها خود واقعی این پسر ۱۴ ساله است. اگر این نوجوان ایده آل های مثل هنرمند یا فیلسوف شدن را برای خود داشته باشد، این ایده ال ها خود آرمانی او را شکل می دهد. خود واقعی همان است که هستیم و دیگران می بینند؛ خود آرمانی همان است که می خواهیم باشیم یا دوست داریم باشیم؛ ولی هنوز به آن نرسیده ایم.

- در روند طبیعی زندگی انتظار می رود که نوجوان برای رسیدن به خود آرمانی تلاش کند.

- بسیاری از نوجوانان به جای تلاش برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی، رؤیapردازی می کنند و از آن لذت می برند.

- هرچند رؤیapردازی در دوره ی نوجوانی یک پدیده غیر طبیعی نیست، ولی استفاده ی مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکرد ها می شود.

- پاسخ سؤال ص ۶۲- در مورد رؤیapردازی هایی که تاکنون داشته اید برای همکلاسی های خود در کلاس توضیح دهید و بگویید رؤیapردازی چه تأثیری بر زندگی شما داشته است؟ من تلاش می کنم فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی را کاهش دهم؛ یعنی با تلاشم به آنچه می خواهم به آن برسم (تأثیر مثبت). رؤیapردازی می کنم که یک روان شناس باشم؛ در عین حال هر روز دو ساعت کتاب روان شناسی مطالعه می کنم و از خواندن آن لذت می برم (تأثیر مثبت). در غیر این صورت، تأثیر منفی خواهد بود.

آنچه در درس ۳ خواهیم خواند (موضوعات مورد بحث)

عنوان موضوعات مورد بحث	کلمات کلیدی	صفحه
مقدمه	شرایط محرومیت حسی-احساس-محرك-توجه-ادراک دریافت چند حسی	۶۸ الی ۷۰
حواس مختلف	حواس ۵ گانه - شدت محرك	۷۱

۷۳ الی ۷۵	تمرکز - محرک های بیرونی - اطلاعات موجود در حافظه - سبک پردازش افراد - آماده سازی.	توجه - منابع توجه
۷۷ الی ۷۵	موانع تمرکز (یکنواختی و ثبات نسبی - آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد مطالعه) - عوامل ایجاد تمرکز (تغییرات درونی محرک ها - درگیری و انگیختگی ذهنی تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روان شناختی).	چگونه می توانیم تمرکز ایجاد کنیم؟
۷۷ الی ۷۹	ردیابی درست علامت - گوش به زنگی - جست و جو	کارکردهای توجه
۸۰ الی ۸۱	هر چه آگاهی بیشتر، نوع توجه هم ارادی تر - پرهیز از انجام فعالیت در ساعات طولانی - استفاده از حواس مختلف - کاهش کارآیی توجه در انجام تکلیف همزمان.	ساماندهی توجه
۷۷ الی ۷۹	تفسیر دریافت های حسی - خطاهای ادراکی - توهم - خطای شناختی - ادراک با احساس متفاوت است.	ادراک
۸۳ الی ۸۵	کل و هیئت - کل بیشتر از مجموع اجزا است - اصول ۵ گانه گشتالت (اصل شکل و زمینه، مجاورت، مشابَهت، استمرار، تکمیل) - پردازش ادراکی و پردازش مفهومی.	گشتالت

نکته تربیتی : خودت را در مقابلِ پدر و مادرت ذلیل کن؛ یعنی والدین استثنا هستند؛ زیرا بعد از اطاعت از خدا، اطاعت از والدین واجب است. البته در دین اسلام نباید مسلمان خود را ذلیل کند یا خود را خوار بشمارد. این نکته بیانگر احترام و تواضع نسبت به والدین است.

درسنامه روان شناسی پایه یازدهم رشته ادبیات و علوم انسانی / درس دوم / روان
شناسی رشد / تهیه و تنظیم: کریم عباسی اول / دکترای روان شناسی تربیتی / استان
آذربایجان شرقی