

دورسی دوم



روانشناسی رشد

صل دوم (روانشناسی رشد)

تعریف روانشناسی رشد

* **فراخنای زیستی** ← شناسایی و پیش بینی تغییرات در طول زندگی

* تعریف روانشناسی رشد ← شاخه ای از علم روانشناسی است که تلاش می کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ میدهد مطالعه می کند.

* جنبه های مختلف رشد :

روانشناسی رشد دامنه ی گسترده ای
از حیطه های جسمانی، شناختی و ...
در فراخنای زندگی فرد را شامل میشود.

- جسمانی (مثل بلند شدن قد)

- شناختی (مثل حل مسئله)

- هیجانی (ابراز خشم)

- اجتماعی (روابط با همسالان)

- اخلاقی (رعایت حقوق دیگران)

*روانشناسان رشد معتقدند 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.

عوامل زیستی

***دو قلو های همسان (تک تخمکی)** ← دو قلو های هم جنس - شبیه از نظر ظاهر و رفتار- لزوما هم جنس-

(ویژگی وراثتی یکسان)

***دو قلو های نا همسان (دو تخمکی)** ← ممکن است به هم شباهتی نداشته باشند

***ورااثت** ← یک عامل زیستی موثر بر رشد

*عوامل زیستی ← ایجاد کننده صفاتی که از قبل در فرد نهفته است

***صفات ناشی از عوامل زیستی** ← برخی صفات از بدو تولد ظاهر میشوند (مثل ظاهر افراد)

← برخی صفات نیازمند گذر زمان (مثل هوش و اخلاق)

پختگی (رسش)

- رفتار های وابسته به **آمادگی زیستی** (دارای برنامه رشد طبیعی و منظم)

- بر این اساس؛ انسان از جنینی تا مرگ برخی خصوصیات را در جنبه های مختلف رشد نشان می دهد.

مثلا: **کودک در ۵ ماهگی بدون کمک راه می رود و نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ میرسد**

***ورااثت نقش مهمی در رسش دارد** ← پس در بسیاری موارد با بررسی رفتار و خصوصیات افراد فامیل می

توان برخی ویژگی ها را پیش بینی کرد.

عوامل محیطی

* یادگیری ← یکی از مهمترین عوامل محیطی که بر روی تغییرات رشدی تأثیر دارد.

- بسیاری از توانایی های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن در کودکان از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارد.

استعاره های شعری

- عاقبت گرگ زاده گرگ شود گرچه با آدمی بزرگ شود زنی

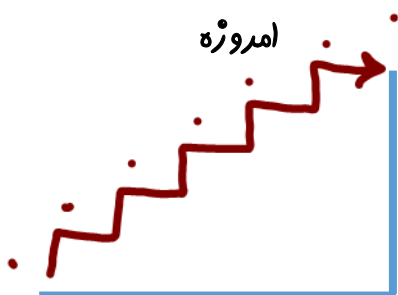
- پسر نوح با بدان پنداشت خاندان نبوتش گم شد صحیح
سگ اصحاب کهف روزی چند پی نیکان گرفت و مردم شد

- با سیه دل چه سود گفتن وعظ نرود میخ آهنین بر سنگ زنی

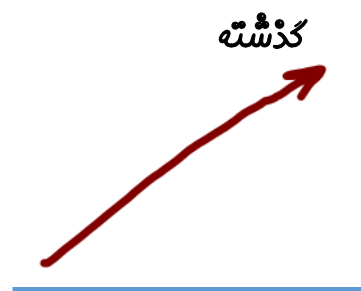
- کمال هم نشین در من اثر کرد و گرنه من همان خاکم که هستم هم

- زینهار از قرین بد زینهار و قنارینا عذاب النار هم

مراحل مهم رشد در فراختای زندگی



مرحله ای - مداوم و پیوسته



مداوم و پیوسته

شامل ۳ دوره کودکی + نوجوانی + ۳ دوره بزرگسالی (جوانی - میانسالی - پیری)

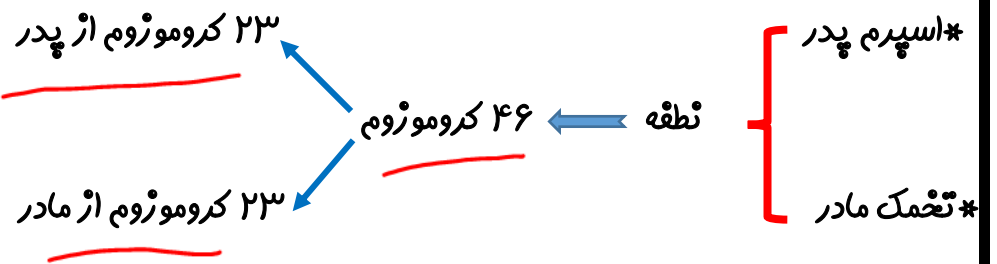
دوره زندگی	دامنه سنی
۱	دو سال اول زندگی
۲	۲ تا ۷ سالگی (۱ تا ۳ ساله ها: نوپا)
۳	۷ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ جنسی)
۴	۱۲ تا ۲۰ سالگی (تا شروع کار)
۵	۲۰ تا ۴۰ سالگی
۶	۴۰ تا ۶۵ سالگی
۷	۶۵ سال به بالا

کودکی
نوجوانی
بزرگسالی

در اسلام مراحل رشد انسان در ۲۱ سال اول، سه مرحله است:

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:		
هفت سال اول	آقا و سرور	- آزاد و در حال بازی - رشد صحیح عواطف و احساسات - با رفتار خوب او را پرورش دهیم - از حسن تقلیدش بهره بگیریم
هفت سال دوم	فرمانبردار	- زشتی ها و زیبایی ها را به او بفهمانیم - در تادیب او کوشش کنیم - به ارزش ها و دوری از زشتی ها راهنمایی کنیم
هفت سال سوم	مشاور و وزیر	- آمرانه رفتار نشود - عضو بزرگ خانواده - در تصمیم گیری دخالت داشته باشد

ویژگی های رشد در دوران قبل از تولد



کروموزوم های پدر
44 + XY

کروموزوم های مادر
44 + XX

* صفات به ارث برده شده ← ژن های روی کروموزوم ها

* عوامل موثر بر رشد قبل از تولد ← سن مادر - کیفیت تغذیه - فشار روانی - آلودگی -

حالت های هیجانی - آرامش - استفاده از دارو ها

ویژگی های رشد در دوران کودکی

-روانشناسی رشد ← از انعقاد نطفه تا مرگ را بررسی میکند . (پیشترین تاکید بر دوران کودکی و نوجوانی)

-کودکی ← تولد تا ۱۲ سالگی ← نسبت به سایر دوره های زندگی اهمیت بیشتری دارد .

-**امام صادق (ع) :** آدمی اگر در سنین کودکی آموخت ، صالح و رستگار میشود و گرنه دیگر در او خیری نیست

-**امام علی (ع) :** هر کس در کودکی تعلیم نپسند در بزرگی به مقام ارجمندی نمی رسد .

رشد جسمانی - حرکتی در کودک

-وزن کودک بعد از ۶ ماه از تولد **دو برابر** و پس از پایان سال اول **سه برابر** میشود .

-ابتدایی ترین و شاخص ترین جنبه رشد ← رشد جسمانی - حرکتی

-کودک در ابتدا حرکات درشت ← بالا رفتن از پله ها

سپس حرکات ظریف ← بستن بند کفش

(به جدول صفحه ۴۷ کتاب توجه شود)

رشد شناختی در دوره کودکی

***رشد شناختی** ← توجه - ادراک - حافظه - استدلال - قضاوت - حل مسئله - تصمیم گیری - توانایی زبانی کودک

رشد هیجانی در کودکی

- رشد هیجانی ← خشم - ابراز محبت - آرامش - اصرار بر خواسته ها و

مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک

- رشد هیجانی در کودکی

مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان او

(یک فرایند پیچیده)

- کودکان با دریافت واکنش دیگران، به هیجانات خود جهت می دهند (مثل تنبیه مادر)

ترس

خشم

محبت

هیجان های ساده

هیجان های مرکب:

سپاسگزاری - ترحم - احساس پشیمانی

- مهمترین واکنش اطرافیان ← واکنش مادر

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

رشد اجتماعی در دوره کودکی

- انسان موجودی اجتماعی است (تدریجی)

- کودک در سنین کم (کنار هم) ولی انفرادی بازی می کنند و در سنین پیشتر مشترکاً ← پیانگر رشد اجتماعی

- ابتدایی ترین علائم رشد اجتماعی ← لبخند اجتماعی در ۲-۳ ماهگی

- ترس از غریبه ← ۷-۸ ماهگی

برخی رفتارهای اجتماعی کودکان	
لبخند اجتماعی (اولین علائم رشد اجتماعی)	۲-۳ ماهگی
ترس از غریبه	۸ ماهگی
- کنار هم ولی تنهایی بازی کردن - بازی های موازی در ۴-۵ سالگی است	۴ یا ۵ سالگی
- بازی های گروهی علاقه به بازی با هم چنانسان (دختر با دختر) - پسر با پسر	دوره دبستان

رشد اخلاقی در دوره کودکی

- کودکان در ابتدا هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند، به همین دلیل مسئول رفتار خود نیستند و عنصر اخلاقی به حساب نمی آید.

- برای تبدیل به عنصر اخلاقی: یک فرایند تدریجی و پیچیده طی میشود.

- **رشد درک اخلاقی** ← قوانین و مقررات اجتماعی و اصول شرعی و عرفی که تعیین می کند انسان ها در رابطه با دیگران چگونه باید رفتار کنند.

منظور از درک اخلاقی ← انجام عمل اخلاقی (حتی اگر دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد)

مثلا: کودک ۶ ساله کاری می کند که دوستش خوشحال شود ولی در بزرگسالی به دلیل درستی کار

آنها انجام می دهد و نه صرفا خوشحال کردن کسی

پویا پستی

ویژگی های رشد در دوران نوجوانی

- ۱۲ تا ۲۰ سالگی

نوجوانی

- میان کودکی و بزرگسالی

- تغییرات در حیطه های مختلف رشد

- در انتها به پختگی می رسد و شبیه بزرگسالان رفتار میکنند

رشد جسمانی و بلوغ جنسی در نوجوانی

- نوجوانی ← شدید ترین و گسترده ترین تغییرات زیستی

- حوزه های اساسی رشد جسمانی ← قد - وزن - رشد استخوانی و عضلانی - رشد مغز و سیستم عصبی - رشد اندامهای داخلی - بلوغ

- نوجوانی ← رشد ناگهانی ← قد و وزن افزایش (سال بعد رشد ماهیچه ها)

شش ← سه برابر
قلب ← دو برابر
* رشد اندامهای داخلی

نوجوان احساس توانمندی زیاد

* نوجوانی ← رشد جنسی ← بلوغ جنسی (عامل تغییرات عمده بین دختران و پسران)

* بلوغ جنسی ← مرحله ای که در آن رشد جنسی رخ می دهد.

تغییرات مربوط به جنس

* ویژگی های جنسی اولیه ← به طور مستقیم در تولید مثل نقش دارند

* تغییرات مربوط به جنس

(رشد جنسی)

* ویژگی های جنسی ثانویه ← تغییرات جزئی مثل موی صورت پسران و ...

- تغییرات شناختی در نوجوان شگفت آور است.

- یکی از این تغییرات، بروز قوه استدلال در نوجوان است.

- در نوجوانی ← برای اولین بار ← **تفکر فرضی** شکل می گیرد.

- نوجوان فرضیه سازی می کند و در پیش پینی یک موقعیت از تفکر احتمالا بهره می برد

تفکر فرضی

- در حالی که مبنای استدلال در کودکی واقعیت های ملموس و پیرونی است

مثال: خرید امین ۷ ساله و رامین ۱۳ ساله ... (رامین به چیزی فکر کرد که امین فکر نکرد) (تفکر احتمال گرا)

- مهارت نوجوانی ← قدرت بازداری یا منع محرک های نا مرتبط و بازداری پاسخ های آموخته شده مناسب (کودک این مهارت را ندارد)

- **فرا حافظه** ← نوجوان به دنبال تقویت حافظه خود است (می خواهد چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا گیرد) (کودک این حالت را ندارد)

- نوجوان ← قادر به نظارت، ارزیابی و تغییر جهت تفکر لحظه به لحظه است.

- کودک ← بر استدلالها، قضاوت ها و تصمیم هایشان اشراف ندارند.

- ظرفیت سازی حافظه ← سرعت تفکر در نوجوان افزایش می یابد، در نتیجه اطلاعات بیشتری را در حافظه نگه می دارند (بر خلاف کودک)

کودک ← ادراکی (حسی و فیزیکی) ← بر اساس رنگ و اندازه اشیاء.

*پردارزش

نوجوان ← مفهومی (فایده مندی و کیفیت) ← بر اساس کیفیت و ماندگاری

-نوجوان ← توانایی شناختی دارد ← اما پختگی لازم را ندارد و باعث پیامدهای ناسازگارانه ای میشود

پیامدهای تغییرات شناختی نوجوان

پیامدهای تغییرات شناختی	توصیه
حساسیت نسبت به انتقاد دیگران	بهتر است در حضور دیگران از نوجوان عیب جویی نشود
احساس منحصر به فرد بودن اغراق آمیز	باید ویژگی های منحصر به فرد نوجوان را پذیرفت، تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل تری ایجاد شود
آرمان گرایی و عیب جویی	باید به نوجوان کمک کرد تا دریابد جوامع و افراد آمیزه ای از محاسن و معایب هستند
مشکل در تصمیم گیری روزمره	به جای نوجوان تصمیم گیری نشود، تصمیم گیری کارآمد، الگوی تصمیم گیری نوجوان باشد.

رشد هیجانی در دوره نوجوانی

*به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی ← تحریک پذیری نوجوان افزایش می یابد.



حالات هیجانی آنها به سرعت تغییر می کند. (مثل هوای بهار)

*هیجانات

منبع رفتارهای مثبت و سازنده

در صورت هدایت نشدن و به کارگیری غلط، هیجان ها باعث رفتارهای مخرب و پر خطر

لازم است مهارت هایی را برای به کار گیری صحیح هیجانات خود پیاموزیم

- مثل: کنترل خشم و ورزش کردن

رشد اجتماعی در نوجوان

- گرایش نوجوانان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق است.

رشد اخلاقی در نوجوان

- تحول اخلاقی و ارزشی در نوجوانی پیش از هر دوره دیگر است.

- روابط اجتماعی نوجوان، در مقایسه با دوران کودکی و پروژ احساس خود مختاری و استقلال نسبت به والدین، با مسائل اخلاقی و ارزشی نیز بیشتر درگیر میشود و زمینه های رشد ارزشهای اخلاقی در وی افزایش می یابد.

- یکی از تکالیف اصلی رشد در نوجوانی ← شکل گیری هویت

تمایز فرد بین خود و دیگران

- هویت

اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی های جسمی - جنسی - اجتماعی - شناختی - هیجانی -

آرامانی و شخصی که در مجموع هویت فرد را می سازد

- شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش مستلزم نسبت دادن ویژگی های دینی، ارزشی و اخلاقی به خود است.

- هر چند رشد اخلاقی به شکل گیری 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 باور ها و ارزشهای فرد تبدیل شود.

- پیامبر اسلام (ص): اگر در حال کاشتن نهالی بودید و خبر وقوع قیامت را شنیدید، اول نهال را بکارید

(اخلاق حفظ محیط زیست)

خود آرمانی و رویا پردازی در نوجوان

* همه افراد یک **خود واقعی** و یک **خود آرمانی** دارند

- خود واقعی ← ویژگی های واقعی فرد

- خود آرمانی ← ویژگی هایی که فرد دوست دارد داشته باشد (ایده آل های فردی)

- نوجوانان اکثراً به جای تلاش کردن برای کم کردن فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی ، رویا پردازی می کنند .

- رویا پردازی ← در نوجوانی غیر طبیعی نیست

- استفاده مکرر از رویا پردازی باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکردها میشود .

قدرتمند باشید - پویا بهشتی