

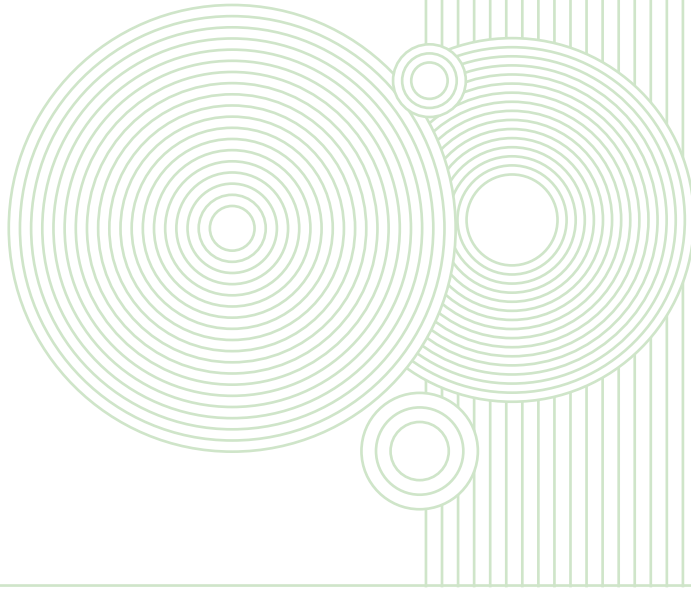
## روان‌شناسی رشد

۲



## از دانش آموز انتظار می‌رود در پایان این درس بتواند:

- ۱ با گردآوری اطلاعات و شواهدی در ارتباط با ویژگی‌های رشد در خود و دیگران تعریفی از روان‌شناسی رشد به زبان خود بیان کند.
- ۲ با بررسی دو تصویر از کودکی و نوجوانی خود ابعاد و فرایندهای رشد (وجه اشتراک و تفاوت) آنها را مشخص کند.
- ۳ اهمیت برخی دوره‌ها و برخی ابعاد رشد را با توجه به نقش آنها در زندگی به شکل اجمالی گزارش کند.
- ۴ رشد و شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی و ضرورت کسب هویت در این دوره را به اختصار تبیین کند.



## مقدمه

ندا با مادرش، برای ثبت نام در کلاس اول، به مدرسه آمده است. مدیر مدرسه از مادر می‌پرسد: «دختر شما چند ساله است؟» مادر جواب می‌دهد: «شش ساله». سپس می‌پرسد: دختر شما سنجش شده است؟ مادر خیلی ناراحت می‌شود و می‌گوید: «دختر من برای رفتن به مدرسه و یادگیری خواندن و نوشتن چه سنجشی لازم دارد؟ معلوم است که الان چیزی بلد نیست.» در حین حرف زدن مادر، مدیر نیم‌نگاهی هم به دختر بچه دارد و احساس می‌کند او در حال بیرون کشیدن دست خود از دست مادر است. بنابراین می‌گوید: «ندا جان خسته شدی؟ عزیزم می‌خواهی شما پشت میزی که مداد رنگی و دفتر نقاشی دارد بنشیننی و نقاشی بکشی؟» ناگهان ندا شروع به گریه کردن و جیغ زدن می‌کند و به گفت‌وگوی مادر و مدیر مدرسه خاتمه می‌دهد.

به نظر شما چه اتفاقی برای ندا افتاد؟ منظور مدیر مدرسه از سنجش چه بود؟ آیا ندا آمادگی رفتن به مدرسه و تحصیل را داشت؟ آیا رفتن به مدرسه و تحصیل نیاز به آمادگی دارد؟

## تعریف روان‌شناسی رشد

آیا تاکنون به ویژگی‌های مشترک خودتان با دیگر افراد خانواده، از بزرگ‌ترین فرد مثل پدر بزرگ تا کوچک‌ترین فرد تازه به دنیا آمده فکر کرده‌اید؟ سؤال آن است که این افراد چه ویژگی‌های متفاوت یا مشابهی دارند؟ خود شما نسبت به یک سال، سه سال و شش سال گذشته چه تغییراتی کرده‌اید؟ در سال‌های آینده در زمان تحصیل یا بعد از آن در مرحله ازدواج و هنگام مادر و پدر شدن چه تغییراتی خواهید داشت؟ به عبارت دیگر آیا می‌توان تغییراتی را که در طول زندگی رخ می‌دهد شناسایی و پیش‌بینی کرد؟

روان‌شناسی رشد<sup>۱</sup>، به عنوان یکی از گرایش‌های روان‌شناسی، به این گونه سؤالات پاسخ می‌دهد.



شناسایی و پیش‌بینی تغییرات در طول زندگی که به آن «فراخوانی زندگی»<sup>۲</sup> نیز گفته می‌شود، مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. روان‌شناسی رشد، شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که تلاش می‌کند تغییراتی

را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد مطالعه کند. مهم است که بدانیم این تغییرات از چه نوعی است؛ به طور مثال شما می‌دانید نسبت به گذشته تغییر کرده‌اید و در شش سال گذشته به طور کلی چیز متفاوتی بودید؟ اما سؤال این است که برای شناخت بهتر این تفاوت کلی آیا می‌توان این تغییرات را طبقه‌بندی کرد؟ تغییرات شما نسبت به گذشته کدام است؟ قد شما بلندتر شده؟ مطالب بیشتری فرا گرفته‌اید؟ مسائل را بهتر حل می‌کنید؟ کم حوصله‌تر و هیجانی‌تر شده‌اید؟ اجتماعی‌تر شده‌اید؟

در پاسخ به پرسش‌های فوق می‌توان جنبه‌های مختلف انسان را از یکدیگر تفکیک کرد؛ جنبه‌های جسمانی (بلند شدن قد)، شناختی (حل مسائل)، هیجانی (ابراز خشم)، اجتماعی (روابط با همسالان) و اخلاقی (رعایت حقوق دیگران) بر همین اساس، روان‌شناسی رشد دامنه گسترده‌ای از حیطه‌های رشد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی در فراخوانی زندگی فرد را شامل می‌شود.

۱- Developmental Psychology

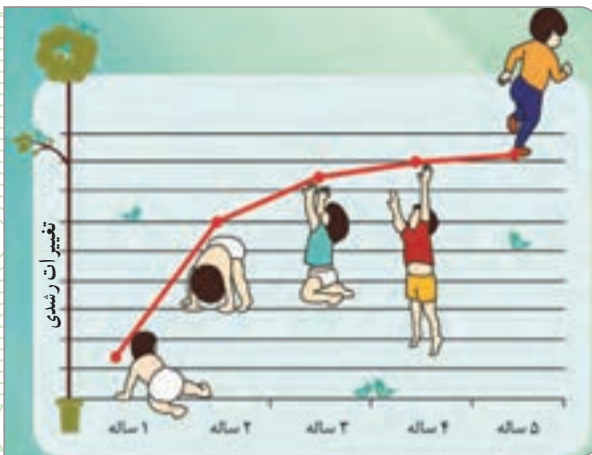
۲- Life Span

در چه سنی دوچرخه‌سواری را یاد گرفتید؟ آیا این مهارت در نتیجه تغییرات رشدی حاصل شده است، یا با تمرین و آموزش مکرر؟

### عوامل مؤثر بر رشد

آیا تاکنون به شما گفته شده چقدر شبیه پدر یا مادر خود هستید؟ چه تفاوت‌هایی با دوستان و هم‌کلاسی‌های خود دارید؟ این تفاوت در چه زمینه‌ای است؟ جسمانی، رفتاری یا اخلاقی؟ به نظر شما علت این تشابه‌ها و تفاوت‌ها چیست؟ آیا هر فردی از ابتدای تشکیل نطفه خصوصیات ثابتی به دست می‌آورد یا برای شکل‌گیری خصوصیات در افراد به آموزش و محیط‌های مناسب نیاز است؛ مثلاً یکی از هم‌کلاسی‌های شما بلندقد است دلیل آن تغذیه مناسب و ورزش است یا بلند قامت بودن پدر و مادرش؟ پاسخ به سؤال‌های فوق آسان است، اما به مطالب زیر به راحتی نمی‌توان پرداخت: علی بسیار فعال و زود جوش است و دوستان زیادی دارد، اما احمد در کلاس تا از وی سؤال نشود حرف نمی‌زند و دوستانش بسیار محدود و در گروه دوستان هم کم حرف است.

روان‌شناسان رشد معتقدند ویژگی‌های افراد و تغییراتی که در طول دوره زندگی، از دوره جنینی تا دوره سالمندی، در افراد رخ می‌دهد می‌تواند معلول دو دسته عوامل وراثتی و محیطی باشد.



با توجه به اشعار زیر مشخص کنید کدام یک به عامل وراثتی و کدام به عامل محیطی اشاره دارد:

● زینهار از قرین بد زینهار و قِنَا رَبَّنَا عَذَابَ النَّارِ

.....

● پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است تربیت ناهل را چون گردکان برگنبد است

.....

● عاقبت گرگ زاده گرگ شود گرچه با آدمی بزرگ شود

.....

● با سیه دل چه سود گفتن وعظ نرود میخ آهنین در سنگ

.....

● پسر نوح با بدان بنشست خاندان نبوتش گم شد

سگ اصحاب کهف روزی چند پی نیکان گرفت و مردم شد

.....

● گلی خوشبوی در حمام روزی رسید از دست محبوبی به دستم

بدو گفتم که مشکى يا عبیری که از بوی دلاویز تو مستم

بگفتا من گلی ناچیز بودم ولیکن مدتی با گلُ نشستم

کمال همنشین در من اثر کرد و گرنه من همان خاکم که هستم

.....

(سعدی)

## عوامل وراثتی

شما چه شباهتی با برادر یا خواهر خود دارید؟ این شباهت‌ها در شما بیشتر است یا در دوقلوها؟ شباهت دوقلوها فقط در دوره نوزادی و کودکی بوده است یا به موازات رشد به هم شبیه‌تر شده‌اند؟ شباهت‌های آنها از لحاظ ظاهری بود یا رفتاری؟ شاید دوقلوهایی را دیده باشید که نه تنها هم‌جنس بودند (یعنی هر دو دختر و یا هر دو پسر بودند) بلکه از لحاظ ظاهر و رفتار هم بیشتر اوقات قابل تشخیص نبودند. به این دوقلوها، **دوقلوی همسان<sup>۱</sup>** می‌گویند. دوقلوهایی همسان دارای ویژگی‌های وراثتی یکسان هستند؛ زیرا هر دو از یک تخمک به وجود آمده‌اند. برخی دوقلوها را **ناهمسان<sup>۲</sup>** می‌نامند؛ یعنی از دو تخمک جدا به وجود آمده‌اند.



دوقلوهایی ناهمسان



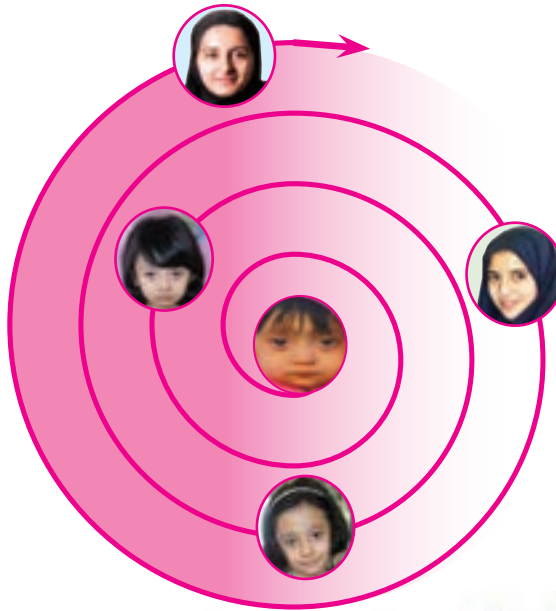
دوقلوی همسان

یکی از عوامل زیستی مؤثر بر رشد وراثت است. عوامل وراثتی، ایجادکننده صفاتی هستند که از قبل در فرد نهفته است. برخی از این صفات از بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می‌شود؛ مثلاً نوزادی را در نظر بگیرید که در هفته اول تولدش تمام بستگان و اطرافیان تلاش می‌کنند تشخیص دهند از لحاظ ظاهری شبیه به کیست؟ پدر، مادر، مادر بزرگ و ... ؟ آیا از همان ابتدای تولد معلوم است نوزاد مورد نظر ما در چه سنی راه می‌افتد و یا آمادگی حرف زدن و یا قلم به دست گرفتن پیدا می‌کند؟ برای راه افتادن، حرف زدن، خواندن و نوشتن یک آمادگی خاص **نهفته** لازم است تا کودک شروع به حرف زدن و یا خواندن و نوشتن بکند.

۱- دوقلوهایی همسان الزاماً هم‌جنس هستند.

۲- دوقلوهایی ناهمسان می‌توانند هم‌جنس یا غیر هم‌جنس باشند.

در روان‌شناسی به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است «زیست‌شناسی یا پختگی»<sup>۱</sup> گویند. رشد یا پختگی به معنای آن دسته از تغییراتی است که به آمادگی زیستی وابسته است و با گذشت زمان طبق یک برنامه طبیعی انجام می‌گیرد. عوامل محیطی نیز می‌تواند تا حدودی بر رشد یا پختگی تأثیر بگذارد. براساس فرایند رشد، آدمی، از دوره جنینی تا مرگ، برخی خصوصیات را در جنبه‌های مختلف رشد نشان خواهد داد. مثلاً از لحاظ رشد جسمانی به‌طور میانگین، کودک در ۱۵ ماهگی بدون کمک می‌تواند راه برود یا به‌طور میانگین، نوجوان در ۱۱ تا ۱۴ سالگی به بلوغ می‌رسد. از آنجا که وراثت نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد یا آمادگی زیستی افراد برای تغییرات دارد، در بسیاری از موارد با توجه به بررسی خصوصیات افراد فامیل نزدیک و دور می‌توان احتمال وقوع برخی از ویژگی‌های رفتاری و شناختی را در دامنه‌های سنی خاص پیش‌بینی کرد.



بزرگسالی



۱- Maturation رشد اسم مصدر «رسیدن» است مانند گمارش، گزینش



## عوامل محیطی



متخصصان رشد معتقدند علاوه بر عوامل وراثتی، عوامل محیطی نیز در تغییرات رشدی مؤثر هستند. عوامل محیطی در بیرون از فرد وجود دارد و بر نحوه بروز تغییرات در جنبه‌ها و در مراحل مختلف رشد

تأثیرگذار است. یادگیری یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی است که بر روی تغییرات رشدی تأثیر بسزایی دارد. بسیاری از توانمندی‌های جسمانی و شناختی به موزات افزایش سن در کودکان از طرق مختلف به یادگیری نیاز دارد.

### سؤال

- ۱ در یک خانواده پرجمعیت و خانواده تک فرزند همه کودکان در سن یکسانی شروع به صحبت می‌کنند. اما در خانواده پرجمعیت، کودک لغات بیشتری می‌آموزد. به نظر شما علت این تفاوت چیست؟
- ۲ کدام یک از عوامل وراثتی یا محیطی باعث ایجاد تفاوت شده است؟

## مراحل مهم رشد در «فراخانای زندگی»

آیا به خاطر دارید هفت سال پیش قد شما چند سانتی‌متر بود؟ چند هزار کلمه بلد بودید؟ چند نفر را می‌شناختید؟ چند مسئله ریاضی را می‌توانستید حل کنید؟ الان احساس می‌کنید چقدر تغییر کرده‌اید؟ از اندازه قد، تعداد لغاتی که بلد هستید و یا تعداد افرادی که در زندگی خود می‌شناسید و یا مسائلی که می‌توانید حل کنید چقدر آگاهی دارید؟ آیا تغییر در تعداد آنها است یا ویژگی‌های شما تغییر اساسی و کیفی کرده است؟ ویژگی‌های مربوط به رشد انسان را به دلیل پیوستگی رشد، نمی‌توان به راحتی به مراحل مشخص تقسیم کرد، اما امروزه اکثر روان‌شناسان رشد، به رشد مرحله‌ای اعتقاد دارند. بر همین اساس، ابعاد مختلف رشد در طول زندگی یا فراخانای زندگی، به مراحل مختلف تقسیم می‌شود.



## فعالیت ۲-۲

شما تاکنون حدود ۱۷ سال از زندگی خود را پشت سر گذاشته‌اید. سعی کنید سال‌های طی شده را به مراحل مختلف تقسیم کنید. ملاک تقسیم‌بندی شما چیست؟ تفاوت عمده مرحله کنونی شما با مرحله‌ای که دانش‌آموز سال اول ابتدایی بودید چیست؟ ملاک تقسیم‌بندی خود را با دیگر دوستان مقایسه کنید. برای تکمیل اطلاعات خود می‌توانید به منابع مختلف علمی مراجعه و مراحل خود را اصلاح کنید.

عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی (طفولیت از تولد تا دو سالگی، کودکی اول از دوسالگی تا هفت سالگی و کودکی دوم هفت تا دوازده سالگی)، نوجوانی و بزرگسالی (جوانی، میان‌سالی و پیری) تقسیم می‌شود. مراحل رشد انسان در جدول ۱-۲ نشان داده شده است.



## جدول ۱-۲- مراحل رشد انسان بعد از تولد

دوره زندگی	دامنه سنی	
۱- طفولیت	دو سال اول زندگی	دوره کودکی
۲- کودکی اول (قبل از دبستان)	۲ تا ۷ سالگی (برخی کودکان ۱ تا ۳ ساله را که تازه راه می‌افتند، «نوپا» می‌نامند).	
۳- کودکی دوم	۷ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ جنسی)	
۴- نوجوانی	۱۲ تا ۲۰ سالگی (برخی پایان نوجوانی را زمانی می‌دانند که فرد شروع به کار کند و از والدین مستقل شود).	دوره نوجوانی
۵- جوانی (بزرگسالی اول)	۲۰ تا ۴۰ سالگی	دوره بزرگسالی
۶- میان سالی (بزرگسالی دوم)	۴۰ تا ۶۵ سالگی	
۷- پیری	۶۵ سال به بالا	

در اسلام مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی، به سه مرحله تقسیم می‌شود. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرمایند: کودک هفت سال آقا و سرور است و هفت سال فرمانبردار و هفت سال وزیر و مشاور است.<sup>۱</sup> در هفت سال اول باید آزاد باشد که بازی کند. باید عواطف و احساسات صحیح او را 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 کم‌کم باید زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به او فهماند و در تأدیب او کوشش کرد و او را به ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها 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 تصمیم‌گیری‌ها دخالت داد.

۱- الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین.

## ویژگی‌های رشد در دوره قبل از تولد

رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود. وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور می‌کند، نطفه تشکیل می‌شود. تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر). از طریق همین کروموزوم‌ها است که صفات به ارث برده می‌شوند. عواملی همچون سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها بر چگونگی رشد قبل از تولد تأثیر دارد.

## فعالیت ۲-۳

آیا تاکنون درباره آثار مخرب عوامل شیمیایی بر جنین در جنگ‌های مختلف شنیده‌اید؟ با مراجعه به منابع اطلاعاتی (مجلات و شبکه‌های مجازی) یک تصویر مربوط به این موضوع و توضیح آن را با خود به کلاس بیاورید و درباره آن بحث کنید.

## ویژگی‌های رشد در دوره کودکی



منظور از رشد در دوره کودکی، از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی است. رشد در دوره کودکی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است. بسیاری بر این باورند که روان‌شناسی رشد فقط خصوصیات دوره کودکی را بررسی می‌کند، در حالی که روان‌شناسی رشد، مطالعه علمی انسان از زمان انعقاد نطفه تا پایان زندگی اوست. این دوره سنی، نسبت به سایر دوره‌های بعدی رشد، اهمیت زیادی دارد.

## ○ رشد جسمانی - حرکتی در کودکی

به نظر شما منظور از «رشد جسمانی» چیست؟ اگر وزن نوزاد پس از گذشت ۶ ماه از تولد دو برابر و پس از پایان سال اول ۳ برابر شود و قد وی نسبت به تولد بلندتر شود، می‌گوییم رشد جسمانی رخ داده است؟ آیا تغییرات در اعضای بدن (مثل افزایش وزن مغز و یا استحکام استخوان‌ها) نیز رشد جسمانی محسوب می‌شود؟



ابتدایی‌ترین و شاخص‌ترین جنبه رشد، رشد جسمانی - حرکتی<sup>۱</sup> است. از زمان تولد تا نوجوانی، رشد جسمانی- حرکتی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است.



چهار دست و پا راه رفتن



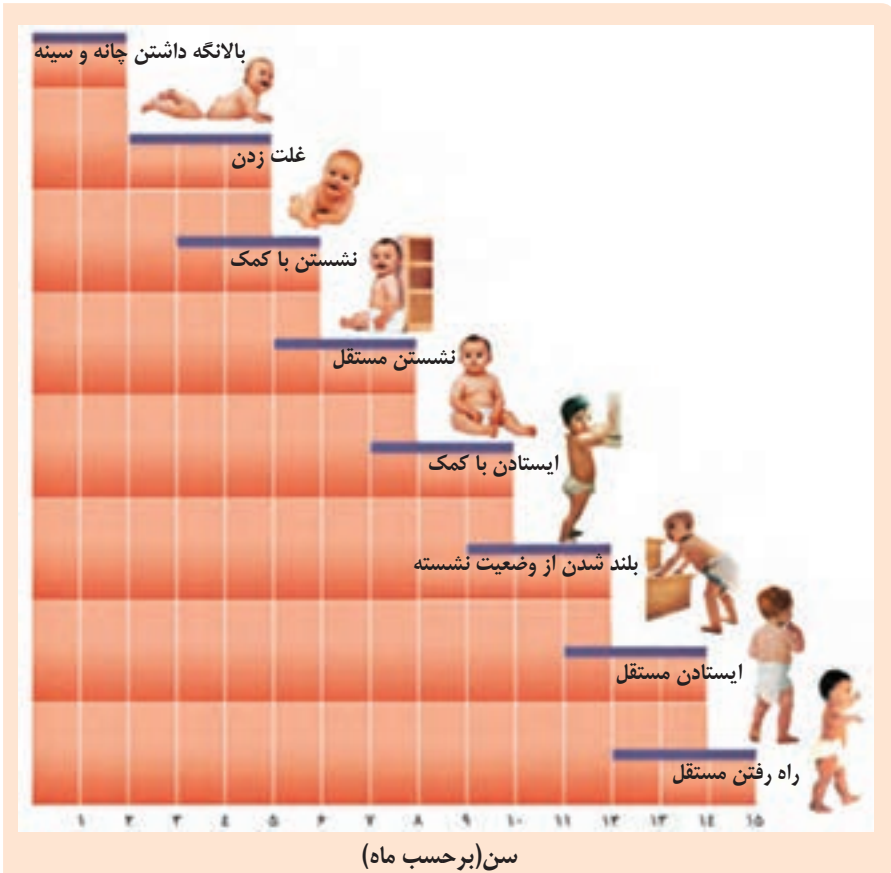
سینه خیز رفتن نوزاد



۱۰ سالگی



۳ سالگی



کودکان در ابتدا قادر به حرکات درشتی همچون بالا رفتن از پله‌ها هستند سپس مهارت حرکات ظریف همچون بستن بند کفش را به دست می‌آورند.



## ○ رشد شناختی<sup>۱</sup> در دوره کودکی

رشد شناختی جنبه مهم دیگری از حیطه‌های رشد در دوره کودکی است. رشد شناختی، به رشد توانایی‌های مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم‌گیری و توانایی‌های زبانی کودک اطلاق می‌شود؛ مثلاً تصور کنید شیشه شیر کودک شش ماهه‌ای را جلوی چشم وی پشت سرمان پنهان کنیم. در این حالت کودک برای برداشتن شیشه شیر خود چه می‌کند؟

### ○ سؤال

با توجه به آشنایی شما با انواع پردازش (مفهومی، ادراکی) چرا کودکان قبل از دبستان، هدایای بزرگ کم ارزش را بر هدایای کوچک پر ارزش ترجیح می‌دهند؟

### ○ فعالیت ۲-۴

چرا کودکان تحت تأثیر ویژگی ظاهری اشیاء قرار می‌گیرند؟

تصور کنید می‌خواهیم  $\frac{1}{4}$  لیتر شیر را در دو لیوان با حجم مساوی بریزیم. یکی از لیوان‌ها بلند و باریک است و دیگری پهن و کوتاه. شیر را به مقدار مساوی در هر دو لیوان می‌ریزیم و مقابل کودک ۴ یا ۵ ساله قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم یکی را انتخاب کند. به نظر شما کدام لیوان را ترجیح می‌دهد؟ چرا؟ این آزمایش را در طول هفته با بچه‌های کوچک‌تر انجام دهید و مشاهدات خود را در کلاس مطرح نمایید.



### ○ سؤال

عوامل محیطی در تسلط کودکان بر لغات تأثیر بسزایی دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل محیطی، اسباب‌بازی است. به نظر شما چه عوامل محیطی دیگری در رشد زبانی دوره کودکی مؤثر است؟



## ○ رشد هیجانی در دوره کودکی

رضا سه ساله است و اصرار دارد که همه کارها را خودش انجام دهد و اگر به خواسته‌اش عمل نکنیم، به راحتی خشمگین می‌شود. درعین حال رضا به والدین و اطرافیان ابراز محبت می‌کند و وقتی با لحنی آرام و محکم در مورد مسائلی که باعث خشم وی و ناراحتی دیگران شده است با او صحبت می‌کنیم، نظر مخالف را قبول می‌کند و حس آرامش در وی ایجاد می‌شود. اصرار بر خواسته، خشمگین شدن، ابراز محبت و حس آرامش داشتن، همگی، شکل‌های مختلف هیجان است.

رشد هیجانی<sup>۱</sup> در کودکی، فرایندی پیچیده است که نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک، بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان اوست؛ مثلاً وقتی پای کودکی دو ساله به طور تصادفی به لیوان می‌خورد و لیوان می‌شکند، مادر با تعجب فریاد می‌زند: چرا لیوان شکست؟ ممکن است کودک این فریاد را به عنوان نشانه هیجان مثبت درک کند و حتی ممکن است دوباره رفتار شکستن را تکرار کند تا این هیجان یا توجه را از طرف مادر دریافت 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 می‌دهند.

رشد هیجانی در دوره کودکی، معطوف به سه هیجان ساده<sup>۲</sup> ترس، خشم و محبت است. با توجه به رشد آگاهی کودکان از هیجان‌های مختلف و واکنش اطرافیان (به خصوص واکنش مادر) سه هیجان فوق به هیجان‌های مرکب<sup>۳</sup> دیگر، همچون احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم تعمیم می‌یابد.



۱- Emotional Development

۲- ساده: بروز آن تحت تأثیر نظام پردازش‌های فردی نیست و غالباً به یک صورت پدیدار می‌شود.

۳- مرکب: بروز آن پیچیده‌تر بوده و با توجه به نوع ارزیابی، ظهور متفاوتی می‌یابد.



## سؤال

حیوانات هم مانند انسان‌ها هیجان‌های خود را بروز می‌دهند. به نظر شما در کدام یک از هیجان‌ها (ساده و مرکب) انسان با حیوان مشترک است؟ چرا؟



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

## رشد اجتماعی در دوره کودکی

انسان موجودی اجتماعی است و از بودن با دیگران لذت می‌برد. آگاهی انسان از این ویژگی مهم در فرایند رشد، به تدریج حاصل می‌شود و او را اجتماعی‌تر می‌کند. بسیاری از کودکان در سنین اولیه دوره کودکی در کنار همدیگر بازی می‌کنند، ولی هر کودک به بازی انفرادی خود می‌پردازد. بازی همین کودکان در سنین بالاتر قاعده‌مند می‌شود و مشترکاً بازی می‌کنند. این تغییر، بیانگر رشد اجتماعی<sup>۱</sup> آنهاست. یکی از ابتدایی‌ترین علائم رشد اجتماعی در کودکان، لبخند اجتماعی است که در حدود ۲-۳ ماهگی بروز می‌یابد. ترس از غریبه نیز در ۸-۷ ماهگی رخ می‌دهد.

## فعالیت ۲-۵

به این تصاویر نگاه کنید.  
چه تفاوتی در رفتار کودکان می‌بینید؟  
به نظرتان کدام یک رشد اجتماعی بیشتری دارند؟  
چرا؟



<sup>۱</sup>- Social Development

برخی از رفتارهای اجتماعی کودک در جدول ۲-۲ نشان داده شده است.

جدول ۲-۲

اولین علامت رشد اجتماعی در ۳-۲ ماهگی لیخنند اجتماعی است.	۲-۳ ماهگی
ترس از غریبه در ۸ ماهگی است.	۸ ماهگی
بازی‌های موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازی‌ها کودکان علاقه‌مندند در کنار یکدیگر باشند، ولی به‌تنهایی بازی کنند.	۴ یا ۵ سالگی
کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازی‌های گروهی می‌کنند، و علاقه خاصی به بازی با هم‌جنسان خود دارند. جمله معروف آنها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی شنیده‌ایم.	دوره دبستان

### 📌 رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

آیا راست‌گویی، کمک به دیگران، احترام به بزرگ‌ترها، انجام دادن کارهای خوب و پرهیز از کارهای بد، نمونه‌هایی از رفتار اخلاقی است؟ تشخیص اینکه چه کاری خوب و چه کاری بد است به رشد نیاز دارد.

### 📌 سؤال

به این مثال توجه کنید: مریم ۵ ساله است. مادرش یک کیک خوشمزه برای او و برادرش پخته و آن را در یخچال قرار داده است. مریم، علاوه بر سهم خودش، سهم برادرش را هم می‌خورد، آیا کار مریم اخلاقی است؟ چرا؟

در تبیین فرایند رشد درک اخلاقی<sup>۱</sup> می‌توان گفت که 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 می‌شود. رشد درک اخلاقی دربرگیرنده آن دسته از قوانین و مقررات اجتماعی و

<sup>۱</sup> - Moral Development

اصول شرعی و عرفی است که تعیین می‌کنند انسان‌ها در رابطه با دیگران چگونه باید رفتار کنند. به عبارت دیگر منظور از رشد درک اخلاقی در اینجا همان انجام عمل اخلاقی است، هر چند ممکن است دلیل انجام عمل اخلاقی متفاوت باشد؛ مثلاً ممکن است یک کودک ۶ ساله کاری را اخلاقی بداند که دوستش را خوشحال می‌کند، در حالی که وقتی بزرگ می‌شود کار اخلاقی را به دلیل درستی آن انجام می‌دهد نه صرفاً برای خوشحال کردن دوستش.

## فعالیت ۲-۶

به دو مثال زیر توجه کنید.

- مینا ۶ ساله است. به سراغ قفسه‌های بالایی آشپزخانه می‌رود بدون اجازه مادر مقداری شکلات برمی‌دارد. هنگام پایین آوردن دستش، یک فنجان می‌شکند.
  - برادر دوقلوی مینا برای کمک به مادرش ناگهان دستش به سینی فنجان‌ها می‌خورد و سه فنجان را می‌شکند.
- عمل کدام یک از اینها اخلاقی نیست؟ این دو مثال را برای دو کودک ۶-۵ ساله تعریف و پاسخ را یادداشت کنید و به کلاس ارائه دهید.

## ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی

همه ما به راحتی به یاد می‌آوریم که در دوره‌ای از رشد به‌طور ناگهانی تغییرات زیادی را تجربه کرده‌ایم. تغییراتی که در بسیاری از حیطه‌های جسمی و روانی، مثل توانمندی‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی، متفاوت شدیم. این دوره، همان دوره نوجوانی<sup>۱</sup> است.



<sup>۱</sup> - Adolescence

## سؤال

آیا شما این احساس را تجربه کرده‌اید که به‌طور ناگهانی تغییراتی در شما رخ دهد؟ در چه سنی؟

دوره نوجوانی میان دورهٔ کودکی و بزرگسالی قرار دارد. نوجوان در این دوره با تغییراتی در حیطة‌های مختلف رشد روبه‌رو شده و در انتهای این دوره به پختگی رسیده و شبیه بزرگسالان عمل می‌کند. از دوازده سالگی تا بیست سالگی را با نام دوره نوجوانی می‌شناسیم. تغییرات در این دوره اهمیت زیادی دارند. در ادامه درباره ابعاد مختلف رشد نوجوانی بحث می‌کنیم.

## رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی

نوجوانان بسیاری هستند که شروع نوجوانی را برای خود شروع یک بحران می‌دانند. آنها می‌گویند به یک‌باره احساس کردم بینی من خیلی بزرگ شده، یا می‌گویند با اینکه خوشحال بودم که در حال قد کشیدن هستم، ولی بی‌قوارگی و عدم تناسب در قد را احساس می‌کردم. نوجوانی دوره‌ای است که با شدیدترین و گسترده‌ترین تغییرات زیستی همراه است. حوزه‌های اساسی رشد جسمانی، که در این دوره دستخوش تغییر می‌شوند، عبارت‌اند از: قد و وزن، رشد استخوانی و عضلانی، رشد مغز و سیستم عصبی، رشد اندام‌های داخلی و تغییراتی که در هنگام بلوغ روی می‌دهند.



## فعالیت ۲-۷

شما دانش آموزان، به لحاظ سن، در دوره نوجوانی قرار دارید. در این دوره تغییرات متعددی را در خود مشاهده کرده‌اید.  
حسن: احساس غرور کردم.  
حسین: فکر کردم آدم دیگری شده‌ام.  
علی: احساس خجالت می‌کنم؛ هی‌کلم بی‌قواره بزرگ شده است.  
شما هم، مانند مثال‌های فوق، تغییرات جسمانی و احساسات خودتان را بنویسید.

یکی از ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی، **ناگهانی** بودن آن است؛ یعنی اندازه بدن به سرعت افزایش می‌یابد و تناسب بدن به سرعت تغییر می‌کند. این تغییرات در اغلب اجزای بدن دیده می‌شود. وزن و قد نوجوان افزایش می‌یابد. در حدود یک سال پس از افزایش قد و وزن، ماهیچه‌ها رشد بیشتری می‌کنند.

در دوره نوجوانی اندام‌های داخلی بدن نیز رشد قابل توجهی دارند؛ به طوری که اندازه و ظرفیت شش سه برابر و اندازه قلب دو برابر قبل می‌شود و حجم کلی خون افزایش پیدا می‌کند. این تغییرات باعث می‌شود نوجوانان احساس توانمندی زیادی کنند.

رشد دستگاه تولید مثل، تغییر اساسی دوره نوجوانی است که با بلوغ جنسی رخ می‌دهد. منظور از **بلوغ جنسی**، مرحله‌ای است که در آن رشد جنسی رخ می‌دهد. منظور از رشد جنسی وقوع تغییرات مربوط به جنس است. برجسته‌ترین تغییرات مربوط به جنس در نوجوانی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: ۱- تغییراتی که بر توانایی تولیدمثل تأثیر می‌گذارند که آنها را «ویژگی‌های جنسی اولیه» می‌نامند؛ یعنی ویژگی‌هایی که به طور مستقیم در تولیدمثل نقش دارند؛ ۲- تغییراتی که جزئی از علائم رشد و قابل رؤیت‌اند و آنها «ویژگی‌های ثانویه» نامیده می‌شوند مثل رویش موی صورت در پسران.



## ○ رشد شناختی در دوره نوجوانی



هرچند در بیان تغییرات دوره نوجوانی، به ویژگی‌های جسمانی اشاره می‌شود، اما واقعیت این است که تغییرات شناختی دوره نوجوانی شگفت‌آور است. یکی از این تغییرات، فرضیه‌سازی در نوجوانان است. برای اولین بار در این دوره، تفکر فرضی شکل می‌گیرد؛ به این معنا که

نوجوانان فرضیه‌سازی می‌کنند و در پیش‌بینی یک موقعیت، از احتمال‌های مختلف بهره می‌برند؛ در حالی که مبنای استدلال در دوره کودکی، واقعیت‌های ملموس و بیرونی است.

● مادر رامین، مبلغی را به رامین سیزده ساله و برادرش امین هفت ساله می‌دهد و از آنها می‌خواهد تا برای خرید یک مگ به مغازه نزدیک منزلشان بروند. هنگام خروج از منزل به مادرشان می‌گویند:

امین: چشم مامان. همین الان سریع می‌روم و بعد از خرید برمی‌گردم.  
رامین: چشم مامان. اگر بسته بود چکار کنم؟

تفاوت تفکر رامین و امین آشکار است. رامین به دلیل در نظر گرفتن احتمال‌های مختلف، چیزی را احتمال می‌دهد که امین هرگز به آن نمی‌اندیشد.

توجه نوجوانان، در مقایسه با کودکان، گزینشی‌تر است؛ به این معنا که بر اطلاعات مرتبط متمرکز می‌شوند و با ضرورت‌های تکلیف‌مورد نظر، بهتر سازگار می‌شوند.

شما در فصل مربوط به «حافظه» با روش‌های مختلفی آشنا خواهید شد که برای کمک به حافظه مفید است. نوجوانان بهتر از کودکان قادر به رمزگردانی، اندوزش و بازیابی اطلاعات هستند. یکی از تفاوت‌های مهم دوره نوجوانی با دوره کودکی این است که نوجوانان به دنبال چگونگی تقویت حافظه خود هستند؛ به عبارت دیگر می‌خواهند چگونگی به حافظه سپردن اطلاعات را فرا بگیرند. به این نوع مهارت آموزشی «فراحافظه» می‌گویند. 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 استدلال‌ها، قضاوت‌ها و تصمیم‌هایشان اشراف ندارند. سرعت تفکر در دوره نوجوانی افزایش می‌یابد؛ در نتیجه، در یک لحظه اطلاعات بیشتری در حافظه آنها نگه داشته می‌شود. نوجوانان، برخلاف کودکان، قادر به ظرفیت‌سازی حافظه خود هستند.

مطالب فصل اول درباره پردازش ادراکی و مفهومی‌را به خاطر آورید. کودکان براساس پردازش ادراکی، یعنی ویژگی‌های حسی و فیزیکی، عمل می‌کنند؛ مثلاً مفید بودن یک کالا را به اندازه و رنگ آن نسبت می‌دهند، در حالی که پردازش غالب نوجوانان، مفهومی‌است. نوجوانان فایده‌مندی یک کالا را براساس ماندگاری، کیفیت و ... می‌سنجند. هر چند نوجوانان، در مقایسه با کودکان، رشد فزاینده‌ای در توانایی‌های شناختی دارند، اما در نحوه به‌کارگیری این توانایی‌ها، پختگی لازم را ندارند و تغییرات شناختی نوجوانان باعث پیامدهای ناسازگارانه‌ای می‌شود. در جدول ۲-۳ برخی از این پیامدها آمده است.

جدول ۲-۳- پیامدهای تغییرات شناختی نوجوانان و توصیه پیشنهادی

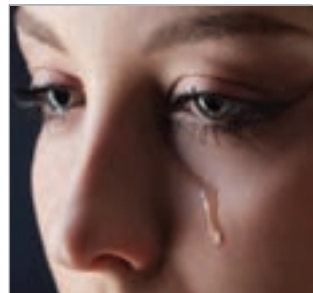
توصیه	پیامد تغییرات شناختی
بهبتر است در حضور دیگران از نوجوانان عیب‌جویی نشود.	حساسیت نسبت به انتقاد دیگران
باید ویژگی‌های منحصر به فرد نوجوانان را پذیرفت تا در زمان مناسب دیدگاه متعادل‌تری ایجاد شود.	احساس منحصر به فرد بودن اغراق‌آمیز
باید به نوجوانان کمک کرد تا دریابند جوامع و افراد، آمیزه‌ای از محاسن و معایب هستند.	آرمان‌گرایی و عیب‌جویی
به جای نوجوانان تصمیم‌گیری نشود. تصمیم‌گیری کارآمد، الگوی تصمیم‌گیری نوجوانان باشد.	مشکل در تصمیم‌گیری روزمره

آیا شما غیر از موارد مذکور، خصوصیات شناختی و تفکر دیگری، در شروع نوجوانی و هم‌اکنون، در خود احساس می‌کنید؟ توضیح دهید.

### رشد هیجانی در دوره نوجوانی

سارا ۱۴ ساله است و بیشتر اوقات احساس می‌کند نمی‌تواند خود را کنترل کند. گاهی آن قدر شاد است که دلش می‌خواهد با صدای بلند بخندد و همه دوستان را به ناهار مهمان کند، و گاهی هم آن قدر غمگین است که دلش می‌خواهد زار زار گریه کند. علی ۱۵ ساله است و می‌گوید: بیشتر اوقات، بدون اینکه خودم بخواهم، یک دفعه و ناگهانی عصبی می‌شوم و چیزی می‌گویم یا رفتاری نشان می‌دهم که بلافاصله پشیمان می‌شوم؛ مخصوصاً به برخی رفتارهای بزرگ‌ترها حساسم و بیشتر عصبانی می‌شوم. تصور کنید این دو نوجوان شما را مشاور خود قرار داده‌اند و از شما می‌خواهند به آنها کمک کنید تا بتوانند احساسات و هیجانات خود را کنترل کنند. آنها نمی‌دانند علت این تحریک‌پذیری و بی‌ثباتی در احساسات و هیجاناتشان چیست و نگران این هستند که نکنند بیمار باشند. شما چگونه این نوجوانان را راهنمایی می‌کنید؟

به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، تحریک‌پذیری نوجوانان افزایش می‌یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت تغییر می‌کند. هیجانات منبع رفتارهای مثبت و سازنده هستند، در صورت هدایت نشدن و به کارگیری غلط آنها، هیجان‌ها به رفتارهای مخرب و پرخطر منجر می‌شوند؛ بنابراین، لازم است در این دوره مهارت‌هایی را بیاموزیم که بتوانیم هیجانات خود را در جهت صحیح به کار گیریم؛ مهارت‌هایی از قبیل کنترل خشم و ورزش کردن.





۱ به دو مثال زیر توجه کنید.

● بهنام، برای هدایت هیجان هایش، تصمیم می‌گیرد هفته‌ای سه روز به صورت فشرده تمرین‌های ورزشی انجام بدهد.

● پوریا مدتی است تصور می‌کند بسیار پرنرژی است. او، برای نمایش توان خویش، هر روز به همراه برخی از دوستان، در معابر شهری، مزاحم راننده‌ها می‌شود و از این کار احساس لذت می‌کند.

هر دو مثال، محصول هیجان است، اما یک رفتار، مثبت و سازنده و دیگری مخرب و آزاردهنده است. شما چه رفتار مثبت و منفی دیگری در استفاده از هیجانات را می‌شناسید؟ از هر مورد یکی را توضیح دهید.

۲ به نظر شما مهارت‌های شناخت، ارزیابی و کنترل هیجان چه نوع مهارت‌هایی هستند؟ تاکنون در این زمینه تجربه‌ای داشته‌اید؟



### رشد اجتماعی در دوره نوجوانی

اگر قصد تفریح، مثلاً رفتن به سینما داشته باشید، ترجیح می‌دهید با چه کسانی به سینما بروید؟ پدر و مادر، دوستان و...؟ اگر از شما بخواهند برای مسافرت در ایام تعطیل، خانواده‌ای را انتخاب کنید که با خانواده شما همسفر شوند، احتمال انتخاب کدام خانواده بیشتر است؟ عمه، خاله، عمو و... یا خانواده‌ای که بچه‌های آن خانواده همسال شما باشند؟ نوع انتخاب شما بیانگر رشد اجتماعی شما است.

رشد اجتماعی در دوره نوجوانی، مانند دیگر ابعاد رشد، دستخوش تغییر می‌شود. در این دوره هم خود نوجوان و هم اطرافیان وی احساس می‌کنند که گرایش نوجوان به گروه همسالان خیلی بیشتر از سابق شده است و در کنار همسالان بودن برای نوجوان بسیار لذت‌بخش است. البته این به آن معنی نیست که نوجوان به ارتباط با والدین و یا خواهر و برادرهای خود علاقه‌ای ندارد.

## ○ رشد و شکل‌گیری هویت<sup>۱</sup> در دوره نوجوانی

یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی، دستیابی به «هویت» است. آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که من کیستم؟ چه ویژگی‌هایی دارم؟ پسرم؟ دخترم؟ خوش‌قیافه هستم؟ باهوشم؟ احساساتی هستم؟ اجتماعی هستم؟ به دستورات مذهبی وفادارم؟ از چه چیزهایی خوشم می‌آید؟ چه رشته دانشگاهی را انتخاب می‌کنم؟ در چه شغلی استعداد دارم؟ از چه آدم‌هایی خوشم می‌آید؟

پاسخ به این سؤالات، بیانگر هویت شماست. «من کیستم؟» این سؤالی است که ذهن هر فرد، به‌ویژه نوجوانان و جوانان را درگیر کرده است و افراد برای یافتن پاسخ همین سؤال به جست‌وجوی خویشتن و کسب هویت می‌پردازند. به عبارت دیگر هویت همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد. هویت طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می‌شود. هویت،



اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی‌های جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی است که در مجموع هویت فرد را می‌سازند. به این ترتیب، افراد ممکن است به لحاظ ویژگی‌های جسمی (قیافه)، جنسی (دختر یا پسر بودن)، ویژگی‌های روانی (ایفای نقش جنسیتی برای نشان دادن رفتارهای زنانه یا مردانه)، اجتماعی (عضویت در گروه‌ها یا انتخاب شغل و پیشرفت)، سیاسی، مذهبی، اخلاقی، ارزشی و یا قومی، خصوصیات رفتاری و شخصیتی متمایزی را دارا باشند. نوجوانانی که خود را می‌پذیرند و هویت مثبتی برای خود قائل‌اند، به لحاظ روانی از افرادی که هویتی منفی داشته و به خود علاقه‌ای ندارند، سالم‌ترند.

### ○ سؤال

به نظر شما تلاش برای هویت‌یابی در بین نوجوانان نسل گذشته با نسل امروز چه تفاوتی کرده است؟

- عوامل شکل‌گیری هویت‌یابی در هر دو نسل چه بوده است؟  
شما در تلاش برای هویت‌یابی تحت تأثیر کدام یک از عوامل زیر بوده‌اید؟
- |            |    |    |
|------------|----|----|
| ۱- والدین  | ۴- | ۷- |
| ۲- همسالان | ۵- | ۸- |
| ۳- مذهب    | ۶- | ۹- |

شما هویت خود را مثبت می‌دانید یا منفی؟ چرا؟

### چهار مسئله در هویت یابی

همچنان که در شکل می بینید روان شناسان رشد بر این عقیده اند که در هویت یابی حداقل چهار مسئله اساسی وجود دارد. از این رو، رشد احساس هویت، مستلزم این است که فرد دریابد دارای هویت بی نظیر، منحصر به فرد و متفاوت با دیگران است.



این گروه از روان شناسان رشد معتقدند که شکل گیری هویت، به عنوان پیشرفت مهم شخصیت نوجوان، گامی مهم در مسیر تبدیل شدن به بزرگسال ثمربخش است. همه نوجوانان فرایند هویت یابی را به خوبی طی نمی کنند و با دو مشکل اساسی روبه رو می شوند: ۱- در پایان دوره نوجوانی هویت شکل نمی گیرد و فرد دچار بحران هویت می شود؛ ۲- بسیاری از نوجوانان در دوره نوجوانی دچار سردرگمی نقش می شوند که با بحران هویت متفاوت است.

سردرگمی نقش یعنی اینکه در دوره نوجوانی فرد تلاش می کند نقش ها، ارزش ها و ایده های مختلف را مطالعه و حتی تجربه کند. مثلاً ممکن است یک روز با این تصور که در آینده یک فوتبالیست بزرگی خواهد شد لباس بپوشد، به استاد یوم برود و در کلاس فوتبال ثبت نام کند، در حالی که یک هفته از این کلاس نگذشته به این نتیجه برسد که اصلاً ورزشکار بودن در زندگی یعنی مدام در خطر بودن؛ پس بهتر است هنرپیشه شود، در کلاس بازیگری ثبت نام کند و در مدرسه تئاتر اجرا کند.

بهزاد نوجوان ۱۸ ساله ای است که به مشاغل پر درآمد و فنی علاقه مند است. وی بعد از گذراندن یک دوره سه ماهه در شغل ساعت سازی، تغییر شغل می دهد

و به مکانیکی خودرو روی می آورد. بعد از مدتی کوتاه به پدرش می گوید: امروز خیابان‌ها پر از تعمیرگاه‌های مکانیکی است و پیشنهاد می کند که به سراغ فروشندگی تلفن همراه برود. بهزاد، در دو سال، مشاغل مختلفی را تجربه کرده است. به نظر شما بهزاد در هویت شغلی دچار کدام یک از مشکلات هویت‌یابی است؟ توضیح دهید.

### 📌 رشد درک اخلاقی در دوره نوجوانی

نظر شما درباره انجام دادن اعمال اخلاقی در سنین مختلف، با توجه به رشد و تحول چیست؟ آیا الان که شما بزرگ‌تر شده‌اید، نسبت به گذشته راستگوتر شده‌اید؟ بیشتر به دیگران کمک می‌کنید؟ به حق خود قانع هستید و از کسی - حتی وقتی توانش را دارید - سوءاستفاده نمی‌کنید؟ تحول اخلاقی و ارزشی در نوجوانی بیش از هر دوره دیگری است.

رشد سریع شناختی در نوجوانی و جوانی باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی، ارزشی و دینی قضاوت کند و واکنش دقیق‌تری نشان دهد.



روابط اجتماعی نوجوان، در مقایسه با دوران کودکی و بروز احساس خودمختاری و استقلال نسبت به والدین، با مسائل اخلاقی و ارزشی نیز بیشتر درگیر می‌شود و زمینه‌های رشد ارزش‌های اخلاقی در وی افزایش می‌یابد. یکی از تکالیف اصلی رشد در دوره نوجوانی، شکل‌گیری هویت است. شناخت و تعریف نوجوان از هویت خویش،

مستلزم نسبت دادن ویژگی‌های دینی، ارزشی و اخلاقی به خویشتن است. او باید به خود بگوید چه خصوصیات 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 می‌دهم و مسائل دیگران به من مربوط نیست».

جملات بالا به رشد درک اخلاقی مربوط می‌شود. نحوه پاسخ نوجوانان به این موضوعات بر نوع تصمیم‌گیری در رفتار او تأثیر می‌گذارد.

هر چند رشد درک اخلاقی به شکل‌گیری سایر عناصر شناخت وابسته است، اما در بسیاری از موارد صرف داشتن شناخت، به رفتار اخلاقی منجر نمی‌شود. برای اینکه شناخت به اخلاق منتهی شود، شناخت باید به عقاید و باورها و ارزش‌های فرد تبدیل شود.

### سؤال

به دو مثال زیر توجه کنید.

- پزشکی که می‌داند سیگار کشیدن برای سلامت بدن مضر است، ولی سیگار می‌کشد.
  - شخصی که می‌داند مسواک زدن موجب سلامتی و حفظ دندان‌ها می‌شود، ولی در مسواک‌زدن سهل‌انگاری می‌کند.
- به نظر شما اشکال کار در کجاست؟ شناخت یا باور؟ چرا؟

### خود آرمانی و خود واقعی

همه افراد یک خود واقعی و یک خود آرمانی دارند. خود واقعی همان ویژگی‌های فردی، و خود آرمانی ویژگی‌هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد؛ مثلاً پسری ۱۴ ساله را در نظر بگیرید که قد بلند، دارای هوش متوسط، عملکرد تحصیلی معمولی، روحیه شاد و استعداد نقاشی عالی و علاقه‌مند به مسائل ارزشی است. اگر این نوجوان ایده‌آل‌هایی مثل هنرمند و یا فیلسوف شدن برای خود داشته باشد، این ایده‌آل‌ها خود آرمانی او را شکل می‌دهد.



در روند طبیعی زندگی انتظار می‌رود که نوجوانان برای رسیدن به خودِ آرمانی تلاش کنند. در حالی که بسیاری از آنان به جای تلاش برای کم کردن فاصله بین خودِ آرمانی و خودِ واقعی، رویاپردازی می‌کنند و از آن لذت می‌برند. هر چند این پدیده در دوره نوجوانی غیر طبیعی نیست، ولی استفاده مکرر از آن باعث افت در عملکرد تحصیلی و سایر عملکردها می‌شود.



### سؤال

در مورد رویاپردازی‌هایی که تاکنون داشته‌اید برای هم‌کلاسی‌های خود در کلاس توضیح دهید و بگویید رویاپردازی چه تأثیر مثبت یا منفی بر زندگی شما داشته است؟

دانش‌آموز عزیز! مطالب این درس را به زبان خودتان به صورت خلاصه بنویسید.

۱ من از مطالعه این درس دریافت‌م که : .....

.....

.....

.....

.....

۲ در رابطه با خودآرمانی مورد نظرتان تصاویری در دایره‌های زیر جایگزین نموده و بنویسید چرا خود آرمانی شما در دوره‌های مختلف تغییر کرده است؟ خودآرمانی دوره ابتدایی:



.....

.....

.....

خودآرمانی دوره متوسطه اول:

.....

.....

.....

خودآرمانی دوره متوسطه دوم:

.....

.....

.....

### واژگان اصلی

روان‌شناسی رشد، رشد، یادگیری، عوامل وراثتی، عوامل محیطی، فراخنای زندگی، مراحل رشد شناختی انسان، رشد و تحول، رشد هیجانی، رشد اخلاقی، رشد اجتماعی، رشد جسمانی، هویت، خود واقعی، خود آرمانی