

ضمیمهٔ کتاب روان‌شناسی رشد

نکات لورابریک



بخش ۱: رشد روانی-اجتماعی

کتاب روان‌شناسی رشد روان‌آموز براساس کتاب کرین و پاپالیا نوشته شده است و سپس برخی از مهم‌ترین نکات کتاب لورابک را اضافه کرده است. این تصمیم با هدف اولویت‌بندی مطالب طبق سؤالات سال‌های اخیر و مدیریت حجم بالای مطالب صورت گرفته است. هدف این بوده است که در مطالب چرخه زندگی تمرکز شما بر کتاب پاپالیا باشد. در این ضمیمه، باقی نکات مهم لورابک در اختیار شما قرار می‌گیرد که در درجه دوم اهمیت قرار دارند. بعضی از آن‌ها بیان متفاوتی از یک مطلب هستند که در پاپالیا نیز ذکر شده است، اما تفاوت‌هایی بین آن‌ها وجود دارد (مثل مراحل بازی پارتن). در این موارد، اولویت با مطلب پاپالیا است که در کتاب آن را ذکر کرده ایم. در صورتی که به مطالب کتاب مسلط شدید، می‌توانید این موارد را نیز مطالعه کنید.

فصل ۳۸: رشد روانی-اجتماعی در طفولیت و نوجوانی

طبق دیدگاه «سیستم‌های پویا»، هیجانات جزو جدانشدنی سیستم‌های عمل پویا هستند. هیجانات به رشد نیرو می‌بخشند و در عین حال وقتی کودکان رفتار خود را برای رسیدن به اهداف تازه سازمان‌دهی می‌کنند، جنبه‌هایی از سیستم هستند که رشد می‌کنند و پیچیده‌تر می‌شوند.

هیجان‌ها را می‌توان به دودسته کلی تقسیم کرد:

(۱) هیجان‌های اصلی: هیجان‌های همگانی هستند که در تاریخ تکامل به بقای ما کمک کرده‌اند. در ابتدای تولد علائم برخی از این هیجان‌ها وجود دارند و به تدریج به علائم واضح و سازمان‌یافته تبدیل می‌شوند. این هیجان‌ها عبارت‌اند از شادی، علاقه، تعجب، ترس، خشم، غم و نفرت.

(۲) هیجان‌های خودآگاه: احساس‌های سطح بالاتر هستند که به خودپنداره صدمه می‌زنند یا آن را تقویت می‌کنند؛ مثل شرم، احساس گناه، خجالت، حسادت و غرور. هیجان‌های خودآگاه در نیمه سال دوم نمایان می‌شوند، زمانی که درک خود به عنوان فردی مجزا و منحصر به فرد ایجاد شده است. این هیجان‌ها علاوه بر خودآگاهی، به آموزش بزرگسالان در زمینه معیارهای اجتماعی نیاز دارند، مثل مواقعی که باید احساس شرم کنیم.

«خودتنظیمی هیجانی» به راهبردهایی اشاره دارد که از آن‌ها برای تنظیم حالات هیجانی استفاده می‌کنیم تا بتوانیم به اهدافمان برسیم. خودتنظیمی هیجانی به کنترل ارادی و فعال هیجان‌ها نیاز دارد. در نتیجه رشد قشر پیش‌پیشانی و شبکه‌های اتصالات آن به مناطق مغزی درگیر در واکنش‌پذیری هیجانی و کنترل، خودتنظیمی هیجانی به سرعت در چند سال اول بهبود می‌یابد. بهتر شدن مهارت‌های شناختی و زبان و حمایت مراقبان در کمک به کودک برای مدیریت هیجان شدید، نیز در این موضوع نقش دارد. کنترل فعال، جنبه مهمی از خلق و خو محسوب می‌شود و تفاوت‌های فردی در کنترل هیجان از دوره نوباوگی آشکار هستند.

طبق تعریف روتبارت، «خلق و خو» به تفاوت‌های فردی باثبات در «واکنش‌پذیری» و «خودتنظیمی» اشاره دارد که از همان ابتدای زندگی آشکار می‌شوند. واکنش‌پذیری به سرعت و شدت برانگیختگی هیجانی، توجه و فعالیت حرکتی اشاره دارد. خودتنظیمی به راهبردهایی اشاره دارد که واکنش‌پذیری را تغییر می‌دهند.

مدل روتبارت شش بعد خلق و خورا مشخص کرده است. ابعاد روتبارت، سه مولفه زیربنایی را نشان می‌دهد: (۱) هیجان: ناراحتی بیمناک، ناراحتی تحریک‌پذیر، عاطفه مثبت. (۲) توجه: فراخانی توجه / استقامت. (۳) عمل: سطح فعالیت. ویژگی منحصر به فرد این مدل این است که «ناراحتی بیمناک» را از «ناراحتی تحریک‌پذیر» متمایز می‌کند. اولی واکنش‌پذیری ناشی از ترس و دومی واکنش‌پذیری ناشی از ناکامی است.

در مدل روتبارت، افراد نه تنها در هر بعد از نظر واکنش‌پذیری تفاوت دارند، بلکه از نظر بعد خودتنظیمی نیز تفاوت دارند که مولفه کنترل فعال را شامل می‌شود. «کنترل فعال» یعنی توانایی جلوگیری از یک پاسخ به منظور برنامه‌ریزی و انجام پاسخ انطباقی‌تر. کنترل فعال با مفهوم «کارکردهای اجرایی» هم‌پوشی دارد. هر دو نشان می‌دهند فعالیت‌های ذهنی یکسانی به تنظیم مؤثر در زمینه‌های شناختی و هیجانی-اجتماعی منجر می‌شوند.

مدل خلق و خوی روتبارت	
بعد	توضیح
واکنش‌پذیری	
سطح فعالیت	سطح فعالیت حرکتی درشت
فراخانی توجه / استقامت	مدت جهت‌گیری یا علاقه
ناراحتی بیمناک	ترس و ناراحتی در پاسخ به محرک‌های شدید یا تازه
ناراحتی تحریک‌پذیر	میزان ناراحتی هنگام ناکام شدن امیال

عاطفه مثبت	فراوانی ابراز خوشحالی و لذت
خودتنظیمی	
کنترل فعال	توانایی متوقف کردن ارادی پاسخ غالب و برنامه ریزی برای پاسخ انطباقی تر

تحقیقات نشان داده اند که ثبات کلی خلق و خو در نوباوگی و نوپایی، کم و از سال های پیش دبستانی به بعد متوسط است. می توان گفت خلق و خو ثبات کم تا متوسط دارد. علت اصلی این است که خلق و خو با افزایش سن شکل می گیرد، برای مثال بهتر شدن توانایی تنظیم هیجان باعث آرام تر شدن کودک تحریک پذیر می شود. پیش بینی بلندمدت از خلق و خو بعد از سه سالگی دقیق تر می شود، زمانی که شیوه های پاسخ دهی بهتر تثبیت شده اند. در همین زمان قشر پیش پیشانی که در کنترل تکانه نقش دارد، به سرعت رشد می کند.

کلمه خلق و خو به مبنای ژنتیکی برای تفاوت های فردی در شخصیت اشاره دارد. تقریباً نیمی از تفاوت های فردی به ژنتیک مربوط است. تأثیرات ژنتیکی بسته به صفت و سن افراد مورد بررسی تفاوت دارند. برآوردهای توارث پذیری برای ابراز هیجان منفی بالاتر از هیجان مثبت است. همچنین، نقش توارث در نوباوگی خیلی کم تر از کودکی و سال های بعدی است که خلق و خو با ثبات تر می شود.

محیط نیز نقش قدرتمندی در خلق و خو دارد. به طور کلی، باید گفت وراثت و محیط به طور مشترک در خلق و خو نقش دارند. تجربه می تواند خلق و خوی کودک را تشدید کند یا کاهش دهد. پژوهش های جدید نشان می دهد تفاوت در خلق و خوی کودکان در میزان آسیب پذیری آن ها به عوامل محیطی نقش دارند، که به تعامل ژن-محیط اشاره دارد. کودکانی که از لحاظ هیجانی واکنش پذیر هستند، بیشتر از فرزند پروری نامناسب تأثیر می گیرند. کودکانی با یک ژنوتیپ خاص (ژنی روی کروموزوم هفت) که از عملکرد سروتونین جلوگیری می کند و خطر مشکلات خودتنظیمی را افزایش می دهد، در برابر تأثیرات فرزند پروری آسیب پذیرتر هستند.

دوم مفهوم در ارتباط کودک-والد که در دل بستگی ایمن نقش دارند، عبارت اند از: ۱) «مراقبت دل سوزانه» یعنی پاسخ دهی بی درنگ، با ثبات و مناسب به نوباوگان و توجه کردن محبت آمیز به آن ها. ۲) «هماهنگی تعامل» (interactional synchrony) یعنی رقص هیجانی که در آن مراقب در زمان مناسب به صورت موزون و مناسب به علائم کودک پاسخ می دهد.

رشد هیجانی عادی به برقراری پیوند نزدیک با مراقب در اوایل زندگی بستگی دارد. کودکان نهادینه شده (پرورشگاهی) در هفت ماهگی در پاسخ به جلوه های صورت هیجان، کاهش امواج مغزی ERP نشان می دهند و در تشخیص جلوه های هیجانی مشکل دارند. هماهنگ با این یافته ها، حجم بادامه در فرزند خوانده هایی که اقامت بیشتری در پرورشگاه داشتند، به طور نامتعارفی بزرگ است که باعث مشکلات بیشتر در ارزیابی و تشخیص هیجان ها و ضعف خودتنظیمی می شود.

کودکان با دل بستگی ایمن بیشتر از ناایمن، وضعیت دل بستگی خود را حفظ می کنند. دل بستگی آشفته/سردرگم استثناء است و پایداری بیشتری را از دیگر الگوهای ناامن نشان می دهد.

پژوهش هایی وجود دارد مبنی بر اینکه همیشه نوباوگان ایمن به صورت مطلوب تر از نوباوگان ناایمن رشد نمی کنند. آنچه این یافته های ناهماهنگ را توجیه می کند، تداوم مراقبت است. تداوم مراقبت تعیین می کند که آیا ایمنی دل بستگی با رشد بعدی ارتباط دارد یا نه. کودکان در چند ماه اول تصویر دیداری خودشان را از محرک های دیگر تشخیص می دهند و می دانند که از دنیای پیرامون متمایز هستند. به این امر «خودآگاهی ناآشکار» گفته می شود. در سال دوم، «خودآگاهی آشکار» ایجاد می شود که به معنی آگاهی هوشیارانه از ویژگی های جسمانی منحصر به فرد خود است.

در حدود دوسالگی «تشخیص خود» در حال شکل گیری است، یعنی تشخیص خود به عنوان موجودی که از لحاظ جسمانی منحصر به فرد است. با این حال، آن ها «خطای مقیاس» دارند، یعنی تلاش می کنند کارهایی انجام دهند که از نظر جثه آن ها غیرممکن است.

طبقه بندی خود براساس سن، جنس، ویژگی های جسمی، خوبی و بدی، نشان از پرورش «خود مقوله ای» دارد. کودکان از این طبقات اجتماعی برای سازمان دادن رفتارشان استفاده می کنند که کلیشه های جنسیتی از جمله آن ها است.

خودآگاهی به کنترل فعال کمک می کند، چون برای رفتارکردن به شیوه خویشان دار، کودکان باید خودشان را به صورت موجودات خودمختار مجزا در نظر بگیرند که می توانند اعمال خودشان را هدایت کنند. با افزایش خویشان داری دو توانایی دیگر دیده می شوند: اطاعت، به تعویق انداختن خشنودی.

فصل ۳۹: رشد روانی-اجتماعی در اوایل کودکی

کودکان بین دو تا شش سالگی در توانایی‌های هیجانی پیشرفت‌هایی می‌کنند که جمعاً شایستگی هیجانی نامیده می‌شوند. این توانایی‌ها شامل آگاهی هیجانی، خودتنظیمی هیجانی، هیجان‌های خودآگاه و همدلی است.

انواع بازی از نظر پارتن به این شکل است: (۱) فعالیت غیراجتماعی (شامل بازی تنها و رفتار تماشاگر)، (۲) بازی موازی، (۳) بازی ارتباطی یا تبادلی، (۴) بازی مشترک یا همیارانه.

«بازی اجتماعی-نمایشی» نوع پیشرفته‌ای از بازی مشترک است که در سال‌های پیش‌دبستانی خیلی رایج می‌شود. دختران بیشتر به این بازی می‌پردازند، درحالی‌که پسران بیشتر در نوعی از تعامل دوستانه و زورمند به نام «بازی جنگ و دعوا» مشارکت می‌کنند. هر دو نوع بازی با درک هیجانی و خودتنظیمی هیجانی رابطه دارد، چون هر دو نیازمند خویشتن‌داری و پاسخ به علائم هیجانی کلامی و غیرکلامی است.

نظریه‌های اخلاقی قبول دارند که وجدان در اوایل کودکی شکل می‌گیرد و اغلب موافق هستند که در ابتدا اصول اخلاقی به صورت بیرونی توسط بزرگ‌ترها کنترل می‌شود و به تدریج معیارهای درونی شکل می‌گیرند. سه نظریه مختلف درباره اصول اخلاقی وجود دارد: (۱) دیدگاه روان‌کاوی: تأکید بر جنبه هیجانی رشد وجدان، تمرکز بر احساس گناه و همانندسازی. (۲) دیدگاه یادگیری اجتماعی: تأکید بر رفتار اخلاقی، تمرکز بر تقویت و سرمشق‌گیری. (۳) دیدگاه شناختی-رشدی: تأکید بر تفکر و استدلال اخلاقی درباره عدالت و انصاف. (این‌ها همان نظریه‌هایی هستند که برای شکل‌گیری جنسیت نیز توضیح داده می‌شوند.)

تنبیه کردن موجب اطاعت فوری می‌شود، اما تأثیر بادوام ندارد و عوارض ناخوشایندی دارد. جایگزین‌های تنبیه عبارت‌اند از: (الف) محروم کردن، یعنی دورکردن کودک از موقعیت برای زمانی که کودک از کنترل خارج شده است، (ب) دریغ کردن امتیازها. اگر والدی تصمیم بگیرد از تنبیه استفاده کند، برای اثربخشی روش‌های تنبیهی سه روش پیشنهاد می‌شود: استمرار، رابطه صمیمانه والد و فرزند، توضیح و دلیل آوردن.

بامریند سه ویژگی روش‌های فرزندپروری مؤثر را ذکر کرده است: پذیرش و روابط نزدیک، کنترل، استقلال دادن. براساس این ویژگی‌ها، چهار روش فرزندپروری مشخص شده است.

روش‌های فرزندپروری	پذیرش و روابط نزدیک	کنترل	استقلال
مقتدرانه	صمیمی و پذیرا	کنترل رفتاری سازگارانه	تصمیم‌گیری کودک مطابق با آمادگی
مستبدانه	سرد و طردکننده	کنترل رفتاری جبری / کنترل روان‌شناختی	تصمیم‌گیری برای کودک
آسان‌گیر	صمیمی ولی بی‌توجه	کنترل رفتاری سست	تصمیم‌گیری کودک بدون آمادگی
بی‌اعتنا	کناره‌گیری هیجانی	کنترل رفتاری سست	بی‌تفاوت به تصمیمات کودک

پرخاشگری روی دیگر اصول اخلاقی است. انواع پرخاشگری عبارت‌اند از: (الف) پرخاشگری وسیله‌ای (پیش‌تازانه): فرد برای ارضای یک نیاز یا میل عمل می‌کند و برای رسیدن به هدفش به فردی حمله می‌کند. (ب) پرخاشگری واکنشی (خصمانه): پاسخ خشمگین و دفاعی به تحریک یا ممانعت از هدف است و به قصد صدمه به دیگری صورت می‌گیرد.

پرخاشگری وسیله‌ای و خصمانه سه حالت دارند: جسمی، کلامی، رابطه‌ای. پرخاشگری کلامی همیشه مستقیم است، اما پرخاشگری جسمانی و رابطه‌ای می‌توانند مستقیم یا غیرمستقیم باشند.

با افزایش سن سه تغییر دیده می‌شود: (۱) پرخاشگری جسمی بین یک تا سه سالگی افزایش و سپس کاهش می‌یابد و جای خود را به پرخاشگری کلامی می‌دهد. (۲) توانایی بهتر کودک پیش‌دبستانی در به تأخیر انداختن خشنودی که آن‌ها را قادر می‌کند از برداشتن اموال دیگران خودداری کنند، باعث کاهش پرخاشگری وسیله‌ای می‌شود. (۳) توانایی پی‌بردن به مقاصد بدخواهانه دیگران باعث افزایش پرخاشگری خصمانه به شکل کلامی و رابطه‌ای در اوایل و اواسط کودکی می‌شود.

برنامه‌هایی برای کمک به کنترل پرخاشگری کودکان طراحی شده است. در روشی به نام «سال‌های باورنکردنی» والدین در جلسات

گروهی، روش‌های تربیت مثبت را برای کمک به مهارت‌های تحصیلی، هیجانی و اجتماعی کودکان و مدیریت رفتارهای اخلاق‌گرا فرا می‌گیرند.

نوباوگان، کودکان نوپا و کودکان پیش‌دبستانی بیشتر در معرض غفلت، بدرفتاری جسمانی و هیجانی هستند. بهره‌کشی جنسی غالباً علیه کودکان دبستانی و در اوایل نوجوانی صورت می‌گیرد. بیشترین قربانیان بهره‌کشی جنسی در اواسط کودکی مشخص می‌شوند. برای آگاهی از علل بدرفتاری کودکان از «نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی برنر» استفاده می‌شود. طبق این نظریه متغیرهای متعدد در سطوح مختلف محیط شامل خانواده، جامعه و فرهنگ منجر به بدرفتاری می‌شوند.

فصل ۴۰: رشد روانی-اجتماعی در اواسط کودکی

کودکان می‌توانند بین دو راهبرد کلی مدیریت هیجان به شکل انطباقی جابه‌جا شوند: الف) مقابله‌گری مشکل‌مدار: ارزیابی موقعیت به صورت قابل تغییر، تشخیص مشکل و تصمیم‌گیری برای حل آن. ب) مقابله‌گری هیجان‌مدار: کنترل ناراحتی هنگامی که نمی‌توانند کاری برای پیامد انجام دهند. هنگامی که خودتنظیمی هیجانی کاملاً رشد می‌کند، کودک دبستانی احساس کارایی هیجانی به دست می‌آورد، این احساس که بر تجربه هیجانی خود کنترل دارد.

در سنین دبستان، عزت‌نفس‌های مجزا برای هر موقعیت وجود دارد. کودک حداقل در چهار سطح خود را ارزیابی می‌کند: تحصیلی، اجتماعی، جسمانی/ورزشی، ظاهر جسمانی. احساس عزت‌نفس کلی یعنی کودکان ارزیابی‌های مجزا از خود را در خودانگاره روانشناختی کلی ترکیب کنند. در نتیجه، عزت‌نفس دارای یک ساختار سلسله‌مراتبی می‌شود. در طول کودکی و نوجوانی، ظاهر جسمانی بیشتر از سایر جنبه‌های عزت‌نفس با احساس ارزشمندی هم‌بستگی دارد.

افرادی که عزت‌نفس بالاتری دارند، «اسنادهای تسلط‌گرا» می‌کنند، یعنی موفقیت خود را به توانایی نسبت می‌دهند، ویژگی‌ای که می‌تواند از طریق تلاش بهبود یابد و شکست را به عواملی نسبت می‌دهند که می‌تواند تغییر کند یا کنترل شود، مثل تلاش ناکافی. در مقابل، کودکانی که دچار «درماندگی آموخته‌شده» می‌شوند، شکست‌ها را به توانایی و موفقیت را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند. آن‌ها معتقدند توانایی ثابت است و نمی‌توان آن را تغییر داد. «بازآموزی اسنادی» روش مداخله‌ای برای کودکان درمانده است که رویکرد تسلط‌گرا را تقویت می‌کند. در این روش کودکان ترغیب می‌شوند که باور کنند می‌توانند با تلاش موفق شوند.

بعد از موفقیت کودک، بزرگ‌سالان می‌توانند دو نوع تحسین داشته باشند: ۱) «تحسین شخصی»: تأکید بر صفات کودک، ۲) «تحسین فرایندی»: تأکید بر رفتار و تلاش. کودکان، به‌ویژه با عزت‌نفس پایین اگر قبلاً تحسین شخصی دریافت کرده باشند، پس از شکست، احساس شرم بیشتری می‌کنند؛ اما اگر قبلاً تحسین فرایندی دریافت کرده باشد یا تحسینی دریافت نکرده باشند، کمتر احساس شرم می‌کنند. تحسین شخصی به کودک می‌آموزد که توانایی ثابت است و با جهت‌گیری درماندگی آموخته‌شده هماهنگ است. تحسین فرایندی می‌آموزد که شایستگی از طریق تلاش پرورش می‌یابد که با جهت‌گیری اسناد تسلط‌گرا هماهنگ است.

کودکان از نظر پذیرش توسط همسالان چند طبقه هستند: محبوب، مطرود، جنجالی، غفلت‌شده، معمولی. پذیرش توسط همسالان، پیش‌بین قدرتمند سازگاری روانی است. به‌ویژه کودکان طردشده انواع مشکلات هیجانی، اجتماعی و تحصیلی دارند. کودکان طردشده دو نوع هستند: ۱) طردشده-پرخاشگر، ۲) طردشده-منزوی.

کودکان محبوب دو نوع هستند: ۱) کودکان محبوب نوع دوست، ۲) کودکان محبوب ضداجتماعی، که به خاطر مهارت اجتماعی در عین رفتار متخاصم تحسین می‌شوند. با افزایش سن، کودکان نوع دوم توسط همسالان طرد می‌شوند.

کودکان جنجالی، آمیزه‌ای از رفتارهای اجتماعی مثبت و منفی هستند. آن‌ها پرخاشگری نشان می‌دهند، اما رفتار نوع دوستانه هم دارند؛ به همین دلیل طرد نمی‌شوند.

کودکان غفلت‌شده، معمولاً سازگاری خوبی دارند. آن‌ها مهارت اجتماعی دارند ولی تنهایی را ترجیح می‌دهند و شکایتی ندارند. این کودکان به ما یادآوری می‌کنند که تیپ شخصیتی معاشرتی تنها راه به‌سوی سلامت هیجانی نیست.

فصل ۴۱: رشد روانی-اجتماعی در نوجوانی

روش‌های تصمیم‌گیری و حل مسائل در انواع هویت متفاوت است: (۱) کسب هویت و وقفه هویت: روش شناختی گردآوری اطلاعات (جست‌وجو و ارزیابی اطلاعات و اصلاح نظر خود براساس آن). (۲) ضبط هویت: روش شناختی متعصبانه و انعطاف‌ناپذیر (درونی‌کردن اطلاعات بدون ارزیابی آن‌ها و مقاومت در برابر اطلاعات متناقض). (۳) پراکندگی هویت: روش شناختی پراکنده-دوری‌جو (دوری از پرداختن به مسائل و سپردن خود به فشارهای موقعیتی).

هویت، علت و معلول شخصیت است: (۱) کسانی که تصور می‌کنند واقعیت مطلق همواره دست‌یافتنی است، هویت ضبط‌شده دارند. (۲) کسانی که تردید دارند چیزی به یقین برسد، هویت پراکنده دارند. (۳) کسانی که می‌دانند برای انتخاب بین گزینه‌ها می‌توانند از ملاک‌های منطقی استفاده کنند، در وضعیت کسب هویت یا وقفه هویت هستند.

در طول دوره نوجوانی، کیفیت رابطه والد-فرزند، تنها پیش‌بین باثبات سلامت روانی است. تربیت کارآمد نوجوانان، بین پیوند و جدایی، تعادل برقرار می‌کند.

صمیمیت در دوستی می‌تواند هزینه‌هایی داشته باشد، ازجمله «نشخوار مشترک»، یعنی فکرکردن مکرر به مشکلات و احساسات منفی همراه با دوستان صمیمی که باعث اضطراب و افسردگی می‌شود.

بزهکاری در نوجوانی دو مسیر رشدی دارد: (۱) بزهکاری زودهنگام، که از کودکی شروع شده است، (۲) بزهکاری دیر هنگام، که در نوجوانی شروع می‌شود. مشکلات سلوک زودهنگام به احتمال بیشتری ادامه می‌یابد. کودکانی با بزهکاری زودهنگام، صفاتی را به ارث برده‌اند که آن‌ها را برای پرخاشگری آماده می‌کند. بزهکاری دیر هنگام از معاشرت با هم‌سالان در نوجوانی ناشی می‌شود.

درمان بزهکاری نیازمند روشی است که عوامل تعیین‌کننده بزهکاری را در چند سطح در نظر داشته باشد. برنامه‌ای به نام «درمان چندسیستمی»، که برای کار با نوجوانان بزهکار طراحی شده است، به ایجاد محیط‌های بدون پرخاشگری در سطح سیستم‌های مختلف ازجمله خانواده، جامعه و فرهنگ می‌پردازد.

فصل ۴۲: رشد روانی-اجتماعی در جوانی

بزرگسالی نوظهور:

در جوامع امروزی انتقال از نوجوانی به بزرگسالی طولانی و تدریجی شده است، به شکلی که یک مرحله جدید انتقالی (از اواخر نوجوانی تا اواسط الی اواخر بیست-سی سالگی) ایجاد شده که «بزرگسالی نوظهور» (emerging adulthood) نامیده می‌شود. آرنت، رهبر جنبشی است که بزرگسالی نوظهور را دوره زندگی مجزایی می‌داند. از نظر او بزرگسالان نوظهور نوجوانی را پشت سر گذاشته‌اند، اما از نظر مسئولیت‌پذیری با بزرگسالی فاصله دارند.

این دوره با پنج ویژگی مشخص می‌شود: احساس بینابین بودن (نه نوجوان نه بزرگسال)، کاوش هویت (به‌ویژه در عشق و کار و جهان بینی)، متمرکز بر خود (نه خودمحور، بلکه نداشتن تعهد به دیگران)، بی‌ثباتی (تغییرات مکرر در ترتیبات زندگی، روابط و تحصیلات و کار)، امکانات (توانایی انتخاب بین چند مسیر زندگی).

جوانان روش خود برای تشکیل هویت را اصلاح می‌کنند. آن‌ها غیر از «کاوش عرضی»، یعنی سبک سنگین کردن امکانات متعدد و ایجاد تعهدات، «کاوش عمقی» نیز می‌کنند، یعنی ارزیابی تعهدات موجود. به این مدل رشد هویت، «مدل چرخه دوگانه» می‌گویند که به موجب آن تشکیل هویت، فرآیند طولانی حلقه‌های بازخورد بین کاوش عمیق و تجدیدنظر است.

این مدل به توضیح جابه‌جایی بین وضعیت‌های هویت در نوجوانان کمک می‌کند. آن‌هایی که به سمت کاوش عمیق و اطمینان از تعهد پیش می‌روند، توصیفات منسجمی از خودشان ارائه می‌کنند و سازگاری بالاتری دارند. آن‌هایی که وقت زیادی را صرف کاوش عرضی و عمقی می‌کنند، بدون اینکه تعهدات بادوامی داشته باشند، هویت پراکنده دارند و سازگاری نامناسبی دارند.

بزرگسالان نوظهور ملزم شده‌اند تا به هویت‌های خود «تقرّد» ببخشند، یعنی خودشان باید درباره جنبه‌های مختلف زندگی مثل ازدواج تصمیم بگیرند. این فرایند مستلزم احساس کارایی شخصی، برنامه و هدف داشتن، تصمیم به چیره‌شدن بر موانع و مسئولیت‌پذیری است. این مجموعه ویژگی‌ها، «عاملیت شخصی» نامیده می‌شود، که با سبک شناختی گردآوری اطلاعات و کاوش هویت و به دنبال آن تعهد، ارتباط مثبت دارد.

طبق نظریه عشق مثلثی استرنبرگ، عشق سه عنصر دارد: شهوت، صمیمیت و تعهد. هنگام شروع رابطه، عشق شهوانی نیرومند است. به تدریج، شهوت به نفع صمیمیت و تعهد کاهش می‌یابد که مبنای دو نوع دیگر عشق را تشکیل می‌دهد: (۱) عشق معاشرتی: صمیمیت، محبت، اعتماد و ارزش قائل شدن برای طرف مقابل. (۲) عشق غم‌خواری: اساسی‌ترین نوع عشق است که شامل نگرانی از سلامت طرف مقابل و تلاش دل‌سوزانه برای تسکین ناراحتی او و کمک به رشد و شکوفایی اوست.

فصل ۴۳: رشد روانی-اجتماعی در میان سالی

ازنظر اریکسون «اعتقاد فرهنگ به گونه» برانگیزنده عمده زاینده است، یعنی اعتقاد به اینکه حتی در صورت ویرانگری و محرومیت انسان، زندگی باز هم خوب و ارزشمند است. خودهای ممکن:

خودهای ممکن یعنی بازنمایی‌های آینده‌گرا از آنچه که فرد امیدوار است بشود و آنچه که می‌ترسد بشود (امید و ترس). خودهای ممکن جنبه زمانی خودپنداره هستند، چیزهایی که فرد برای آن تلاش می‌کند و چیزهایی که از آن اجتناب می‌کند. خودهای ممکن برانگیزنده نیرومندی برای عمل در میان سالی هستند. میان سالان برای قضاوت درباره احساس ارزش خود، کم‌تر به مقایسه‌های اجتماعی و بیشتر به مقایسه‌های زمانی می‌پردازند، اینکه در رابطه با آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اند، چقدر خوب عمل کرده‌اند. اوایل بزرگ سالی چندین خود ممکن وجود دارد و نگرش فرد مغرورانه و آرمان‌گرایانه است؛ مثلاً می‌گویند که در آینده ثروتمند خواهند بود. با افزایش سن تعداد خودهای ممکن کاهش می‌یابد و معتدل‌تر و عینی‌تر می‌شود (تأکید بر شایستگی در نقش‌ها و مسئولیت‌های حاضر). علت تغییرات خودهای ممکن، آگاهی از محدودبودن فرصت‌های آینده است که باعث می‌شود شخص با تنظیم امیدها و ترس‌ها، سلامت روانی را حفظ کند.

برخلاف خودپنداره فعلی که تحت تأثیر بازخورد دیگران است، خودهای ممکن با اینکه تحت تأثیر دیگران هستند، می‌توانند توسط فرد بازنگری و بازنگری مجدد شوند. بنابراین وقتی اوضاع خیلی خوب نیست، خودهای ممکن تایید خود (self) را امکان‌پذیر می‌سازند و طوری اصلاح می‌شوند که بین اهداف به دست آمده و اهداف آرزوشده هم‌خوانی برقرار شود. عزت نفس افراد میان سال با جوانان برابر یا از آن‌ها برتر است، که شاید علت آن نقش حفاظتی خودهای ممکن باشد.

سه صفت تا میان سالی افزایش می‌یابد: خودپذیری، استقلال، تسلط بر محیط. به طور کلی، میان سالی زمان افزایش رضایت از خود، استقلال، جسارت، تعهد به ارزش‌های شخصی و رضایت از زندگی است. به خاطر این ویژگی‌ها میان سالی «بهار زندگی» خوانده می‌شود. تحقیقات مربوط به پنج صفت اصلی شخصیت (آزمون NEO) نشان داده است که از نوجوانی تا میان سالی تطبیق‌پذیری و وظیفه‌شناسی افزایش می‌یابد، روان‌رنجورخویی کاهش می‌یابد، برون‌گرایی و تجربه‌پذیری تغییر نمی‌کند یا اندکی کاهش می‌یابد.

فصل ۴۴: رشد روانی-اجتماعی در پیری

در اواخر بزرگسالی در سه ویژگی شخصیت تغییراتی رخ می‌دهد که نشانهٔ انعطاف‌پذیری رشد است: افزایش تطبیق‌پذیری، کاهش تجربه‌پذیری، کاهش برون‌گرایی. تغییر دیگر، پذیرش بیشتر تغییر است.

پیچیدگی شناختی-هیجانی (مفهوم لایووی ویف) از نوجوانی تا میان‌سالی افزایش می‌یابد و با کاهش مهارت‌های پردازش اطلاعات، افت می‌کند. اما سال‌خوردگان توانایی‌های هیجانی جبرانی دارند که به آن‌ها «اثر مثبت بودن» گفته می‌شود: آن‌ها به صورت گزینشی به اطلاعات مثبت توجه می‌کنند و آن‌ها را یادآوری می‌کنند، یعنی یک سوگیری به سمت اطلاعات مثبت دارند. اثر مثبت بودن علل مختلفی دارد، برای مثال کارآمدی بیشتر در راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار برای اجتناب از تجربیات منفی. اثر مثبت بودن یک پیشرفت روانی-اجتماعی مهم در اواخر عمر است که باعث ثبات هیجانی و بهزیستی در سال‌خوردگان می‌شود.

پیری موفق یا مطلوب زمانی حاصل می‌شود که پیشرفت‌ها به حداکثر و ضعف‌ها به حداقل می‌رسند و تحقق بخشیدن به توان فرد را ممکن می‌سازند. وایلانت نشان داده است عواملی که افراد می‌توانند تا اندازه‌ای آن‌ها را کنترل کنند (مثل عادات سلامتی)، بیشتر از عوامل غیرقابل کنترل (مثل صمیمیت خانوادگی در کودکی) در پیش‌بینی سال‌خوردگی شاد و فعال مهم هستند. او نتیجه گرفت گذشته اغلب پیری را پیش‌بینی می‌کند، اما هرگز آن را تعیین نمی‌کند.

سوءاستفادهٔ مالی، بدرفتاری عاطفی و غفلت شایع‌ترین بدرفتاری‌ها با سالمندان هستند. ازجمله عوامل خطر بدرفتاری، وابستگی قربانی و وابستگی مرتکب است.

وابستگی قربانی: سال‌خوردگانی که پیر، شکننده و ازلحاظ روانی و جسمانی ضعیف هستند، نسبت به بدرفتاری آسیب‌پذیرترند. افرادی که اختلالات جسمانی و شناختی دارند ممکن است صفات شخصیتی نیز داشته باشند که آن‌ها را آسیب‌پذیر می‌کند، مثل گرایش به ناسزاگفتن، روش منفعل یا دوری‌جویی از مشکلات و احساس کارایی پایین.

وابستگی مرتکب: بسیاری از بدرفتاران، از نظر عاطفی یا مالی به قربانیان وابسته هستند. این وابستگی به صورت عجز و ناتوانی تجربه شده و به رفتار پرخاشگرانه و بهره‌کش منجر می‌شود. معمولاً رابطهٔ مرتکب-قربانی نوعی وابستگی متقابل است.

مرگ همسر استرس‌زاترین رویداد زندگی سال‌خوردگان است. مرگ همسر باعث می‌شود فرد نقش و هویت همسر بودن را از دست بدهد که یکی از فراگیرترین، شدیدترین و صمیمانه‌ترین نقش‌های شخصی است. بزرگ‌ترین مشکل برای سال‌خوردگان بیوه، تنهایی عمیق است. حمایت اجتماعی برای سازگاری مطلوب، حیاتی است.

ارتباط حمایت‌کننده در سن پیری با مقدار تماس ارتباط زیادی ندارد، بلکه کیفیت آن مهم است. ویژگی حمایت اجتماعی مناسب این است که احساس کنترل به سالمندان بدهد.

مراقبان دو الگوی رفتاری در برابر سال‌خوردگان دارند که هر دو وابستگی سال‌خوردگان را تقویت می‌کند: (۱) وابستگی-حمایت: به رفتارهای وابستهٔ فرد سال‌خورده، فوراً توجه می‌شود. (۲) استقلال-بی‌توجهی: رفتارهای مستقل مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند. علت این رفتار مراقبان، پندارهای قالبی دربارهٔ سال‌خوردگان به عنوان افرادی منفعل و بی‌کفایت است.

ضعف‌های جسمانی و بیماری مزمن ازجمله قوی‌ترین عوامل خطر برای افسردگی در اواخر عمر هستند. خودکشی در طول عمر افزایش می‌یابد و سال‌خوردگان بالاترین میزان خودکشی را در میان تمام گروه‌های سنی دارند. اکثر خودکشی‌ها از بیماری مزمن و علاج‌ناپذیر ناشی می‌شوند که عملکرد جسمانی را شدیداً کاهش داده یا باعث درد شدید شده باشد. یادآوری گذشته:

تصور شایع دربارهٔ سال‌خوردگان به عنوان افرادی که به یاد گذشته‌ها هستند، یک کلیشهٔ منفی دربارهٔ پیری است. در مقدار کلی یادآوری گذشته تفاوت سنی وجود ندارد، بلکه افراد جوان و سال‌خورده با هدف متفاوتی به یادآوری گذشته می‌پردازند. یادآوری گذشته چند نوع است که می‌تواند سازگارانه یا ناسازگارانه باشد:

«مرور زندگی»، شامل یادآوری تجربیات گذشته با هدف رسیدن به خودآگاهی بیشتر است. از نظر باتلر، مرور زندگی بخشی از دستیابی به انسجام خود است. مرور زندگی در سال‌خوردگان بیشتر از جوانان روی می‌دهد.

«یادآوری متمرکز بر خود»، نوعی یادآوری گذشته است که با هدف کاهش کسالت و ازخاطرگذراندن وقایع تلخ صورت می‌گیرد. یادآوری متمرکز بر خود با مشکلات سازگاری ارتباط دارد. سال‌خوردگان کم‌تر از جوانان به این نوع نشخوار گذشته‌ها می‌پردازند. «یادآوری متمرکز بر دیگران» با اهداف اجتماعی و برای حفظ پیوندهای صمیمی انجام می‌شود. سال‌خوردگان برون‌گرا بیشتر به یادآوری متمرکز بر دیگران می‌پردازند. «یادآوری دانش‌بنیاد» نوعی از یادآوری است که سال‌خوردگان از گذشته خود برای راهبردهای حل مسئله کارآمد و آموزش به افراد جوان استفاده می‌کنند. سال‌خوردگانی که صفت تجربه‌پذیری بالایی دارند، به یادآوری دانش‌بنیاد می‌پردازند.