



دانشگاه پیام نور

مسائل نوجوانان و جوانان در ایران معاصر

(رشته روان‌شناسی)

دکتر منیژه کرباسی دکتر منوچهر وکیلان

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی ثمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صورتی جدید چاپ می‌شود.

متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و **کمک درسی** (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست

پیشگفتار..... یازده

فصل ۱: دیدگاه‌های مختلف به دوران نوجوانی و جوانی..... ۱

۱.۱ تعریف نوجوانی و جوانی..... ۱

۲.۱ نظر دانشمندان به دوره جوانی و نوجوانی..... ۳

دیدگاه اسلام به نوجوانی و جوانی..... ۵

خودآزمایی تشریحی..... ۶

خودآزمایی چهارگزینه‌ای..... ۶

فصل ۲: ویژگی‌های نوجوانان و جوانان..... ۹

۱.۲ ویژگی‌های نوجوانان و جوانان..... ۱۰

۱.۱.۲ رشد جسمانی..... ۱۱

۲.۱.۲ رشد جنسی..... ۱۲

۳.۱.۲ آثار روانی بلوغ..... ۱۳

۴.۱.۲ رشد شناختی..... ۱۵

۵.۱.۲ رشد اجتماعی..... ۱۷

۶.۱.۲ رشد هیجانی و عاطفی..... ۱۸

۷.۱.۲ رشد اخلاقی..... ۲۰

خودآزمایی تشریحی..... ۲۱

خودآزمایی چهارگزینه‌ای..... ۲۱

فصل ۳: آموزش و پرورش..... ۲۳

۱.۳ عوامل تأثیرگذار بر آموزش و پرورش..... ۲۴

۱.۱.۳ نقش مدرسه..... ۲۴

۲.۱.۳ نقش عوامل شخصی..... ۲۹

۳.۱.۳ تأثیر دوستان..... ۳۰

۳۰	 ۲.۳ نشانگان شکست
۳۲	 ۳.۳ ترک تحصیل کنندگان و ویژگی های آنان
۳۶	 روش های کاهش شکست در تحصیل
۳۸	 خودآزمایی تشریحی
۳۸	 خودآزمایی چهارگزینه ای

فصل ۴: اوقات فراغت..... ۴۱

۴۲	 ۱.۴ مقدمه
۴۲	 ۲.۴ تعریف اوقات فراغت
۴۳	 ۳.۴ اهمیت اوقات فراغت
۴۵	 ۴.۴ تاریخچه اوقات فراغت
۴۷	 ۵.۴ انواع اوقات فراغت
۴۷	 ۱.۵.۴ اوقات فراغت بر حسب وقت
۴۸	 ۲.۵.۴ اوقات فراغت بر حسب سن
۴۹	 ۶.۴ اشتغالات اوقات فراغت
۴۹	 ۱.۶.۴ عبادت
۴۹	 ۲.۶.۴ مطالعه
۵۰	 ۳.۶.۴ ورزش و تفریحات سالم
۵۰	 ۴.۶.۴ سرگرمی های هنری و فنی
۵۰	 ۵.۶.۴ تعاون و خدمات اجتماعی
۵۱	 ۷.۴ آسیب های اوقات فراغت
۵۲	 ۱.۷.۴ گروه های نوجوانان
۵۴	 ۲.۷.۴ دارودسته ها
۵۵	 ۳.۷.۴ هیجان های گروهی
۵۶	 ۴.۷.۴ وندالیسم یا ویرانگری
۵۹	 خودآزمایی تشریحی
۵۹	 خودآزمایی چهارگزینه ای

فصل ۵: رسانه های جمعی و فناوری های نوین..... ۶۱

۶۲	 ۱.۵ مقدمه
۶۲	 ۲.۵ تلویزیون
۶۳	 ۱.۲.۵ آثار مثبت

۶۴	 ۲.۲.۵ آثار منفی
۷۱	 ۳.۲.۵ عوامل عمده در تأثیرپذیری از تلویزیون
۷۱	 ۳.۵ رایانه
۷۲	 ۴.۵ اینترنت
۷۳	 ۱.۴.۵ خانواده‌ها و استفاده از اینترنت
۷۵	 ۲.۴.۵ راهکارهای مؤثر
۷۶	 ۳.۴.۵ اعتیاد به اینترنت
۷۷	 ۴.۴.۵ کمک‌های شخصی
۷۸	 ۵.۵ اعتیاد به تلفن و پیامک
۷۹	 ۶.۵ بازی‌های ویدیویی
۷۹	 ۷.۵ بازی‌های رایانه‌ای و بازی‌سراها یا گیم‌نت‌ها
۸۱	 خودآزمایی تشریحی
۸۱	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای

فصل ۶: کار..... ۸۵

۸۶	 ۱.۶ اهمیت کار
۸۸	 ۲.۶ کار در دوره نوجوانی و جوانی
۸۸	 دلایل اشتغال به کار نوجوانان و جوانان
۸۹	 ۳.۶ انتخاب شغل
۸۹	 ۱.۳.۶ مراحل انتخاب شغل
۹۲	 ۲.۳.۶ عوامل مؤثر بر انتخاب شغل
۹۳	 ۴.۶ آثار مثبت کار بر نوجوانان
۹۴	 ۵.۶ کمک والدین به نوجوانان شاغل
۹۵	 ۶.۶ مشاوره شغلی
۹۷	 خودآزمایی تشریحی
۹۷	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای

فصل ۷: ازدواج..... ۹۹

۱۰۰	 ۱.۷ تعریف ازدواج
۱۰۰	 ۲.۷ هدف از ازدواج
۱۰۱	 ۳.۷ اهمیت عشق و ازدواج
۱۰۶	 ۴.۷ مشکلات ازدواج

۱۰۷	 ۵.۷ سازگاری در ازدواج
۱۰۷	 ۱.۵.۷ عوامل مؤثر بر سازگاری ازدواج
۱۰۹	 ۲.۵.۷ حوزه‌های سازگاری در ازدواج
۱۱۵	 ۶.۷ طلاق
۱۱۶	 ۱.۶.۷ عوامل مؤثر بر طلاق
۱۱۷	 ۲.۶.۷ فرایند طلاق
۱۱۹	 ۳.۶.۷ پیامدهای طلاق
۱۲۱	 خودآزمایی تشریحی
۱۲۱	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای

فصل ۸: نابهنجاری‌های روانی ۱۲۳

۱۲۳	 ۱.۸ مقدمه
۱۲۴	 ۲.۸ افسردگی
۱۲۵	 ۱.۲.۸ شیوع افسردگی
۱۲۶	 ۲.۲.۸ انواع افسردگی
۱۲۸	 ۳.۲.۸ تأثیر مدرسه
۱۲۹	 ۴.۲.۸ علایم هشداردهنده
۱۳۰	 ۵.۲.۸ خودکشی
۱۳۱	 ۶.۲.۸ پیشگیری از افسردگی
۱۳۲	 ۷.۲.۸ درمان افسردگی
۱۳۳	 ۳.۸ اضطراب و اختلال‌های اضطرابی
۱۳۴	 ۱.۳.۸ علایم اضطراب
۱۳۷	 ۲.۳.۸ راهبردهای مقابله با اضطراب
۱۳۸	 ۴.۸ اختلال‌های شخصیتی
۱۴۰	 ۱.۴.۸ اختلال‌های شخصیتی خوشه الف
۱۴۲	 ۲.۴.۸ اختلال‌های شخصیتی خوشه ب
۱۴۵	 ۳.۴.۸ اختلال‌های شخصیتی خوشه ج
۱۴۹	 ۴.۴.۸ درمان اختلال‌های شخصیتی
۱۵۰	 خودآزمایی تشریحی
۱۵۱	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای

فصل ۹: بزهکاری	۱۵۳
۱.۹ تعریف بزهکاری	۱۵۴
۲.۹ تشخیص بزهکاری	۱۵۴
۳.۹ انواع اختلال سلوک	۱۵۵
۴.۹ نظریه‌های ارتکاب جرم	۱۵۶
۵.۹ علل بزهکاری	۱۵۹
۱.۵.۹ عوامل زیستی و روانی	۱۵۹
۲.۵.۹ عوامل اجتماعی	۱۶۳
۶.۹ پیشگیری از بزهکاری و درمان آن	۱۷۱
خودآزمایی تشریحی	۱۷۲
خودآزمایی چهارگزینه‌ای	۱۷۳
فصل ۱۰: اعتیاد	۱۷۵
۱.۱۰ تعریف	۱۷۶
۱.۱.۱۰ وابستگی به مواد	۱۷۷
۲.۱.۱۰ اختلالات ناشی از مصرف مواد	۱۷۸
۲.۱.۱۰ انواع مواد	۱۷۸
۳.۱.۱۰ علل گرایش به اعتیاد	۱۸۱
۱.۳.۱۰ عوامل فردی	۱۸۲
۲.۳.۱۰ عوامل خانوادگی	۱۸۴
۳.۳.۱۰ همسالان	۱۸۷
۴.۳.۱۰ مدرسه	۱۸۹
۵.۳.۱۰ جامعه	۱۸۹
۴.۱۰ تشخیص نوجوان و جوان معتاد	۱۹۴
۵.۱۰ پیشگیری از اعتیاد	۱۹۶
۱.۵.۱۰ خانواده	۱۹۶
۲.۵.۱۰ مدرسه	۱۹۸
۳.۵.۱۰ جامعه	۲۰۰
خودآزمایی تشریحی	۲۰۲
خودآزمایی چهارگزینه‌ای	۲۰۳

فصل ۱۱: فرار از خانه و بی‌خانمانی.....	۲۰۵
۱.۱۱ مقدمه.....	۲۰۵
۲.۱۱ علل فرار از خانه.....	۲۰۶
۱.۲.۱۱ عوامل فردی.....	۲۰۶
۲.۲.۱۱ عوامل خانوادگی.....	۲۰۷
۳.۲.۱۱ عوامل اجتماعی.....	۲۰۹
۳.۱۱ عواقب فرار از خانه.....	۲۱۱
۱.۳.۱۱ عواقب فردی.....	۲۱۱
۲.۳.۱۱ عواقب خانوادگی.....	۲۱۲
۳.۳.۱۱ عواقب اجتماعی.....	۲۱۲
۴.۱۱ مقابله با فرار از خانه.....	۲۱۳
خودآزمایی تشریحی.....	۲۱۳
خودآزمایی چهارگزینه‌ای.....	۲۱۴
فصل ۱۲: استرس و سازوکارهای سازگاری.....	۲۱۵
۱.۱۲ مقدمه.....	۲۱۶
۲.۱۲ انواع سازوکارهای مقابله با استرس.....	۲۱۶
۱.۲.۱۲ سازوکارهای دفاعی.....	۲۱۶
۲.۲.۱۲ سازوکارهای مقابله‌ای.....	۲۲۴
خودآزمایی تشریحی.....	۲۳۲
خودآزمایی چهارگزینه‌ای.....	۲۳۳
پاسخ خودآزمایی‌ها.....	۲۳۵
واژه‌نامه فارسی - انگلیسی.....	۲۳۷
کتابنامه.....	۲۳۹

پیشگفتار

بهزیستی و سلامتی نوجوانان و جوانان اهمیت زیادی در پیشرفت‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه ما دارد. نوجوانان امروز، نیروی کار، والدین، و مدیران فردا هستند و آینده آنان در گروی فرصت‌هایی است که امروز ما برایشان خلق می‌کنیم.

تصویری که امروزه رسانه‌ها از آنان ارائه می‌کنند اغلب تأکید بر مشکلاتی دارد که بخشی از ویژگی‌های این دوره‌اند. در متون تخصصی نیز نوجوانی اغلب به صورت مرحله‌ای منفی از زندگی به تصویر کشیده می‌شود که همراه با طوفان و فشار است و باید آن را تحمل کرد. به رغم چنین تصویر منفی‌ای که گاه بسیار شایع است، امروزه تصویر نوجوانان تصویری بسیار مثبت است. در واقع، بسیاری از آنان در امر تحصیل موفقیت کسب می‌کنند، به خانواده و جامعه خود دل‌بسته می‌شوند، و از سال‌های نوجوانی خود بدون تجربه مسائل جدی مانند سوء مصرف مواد و یا درگیر شدن در رفتارهای خشونت‌آمیز سرافراز بیرون می‌آیند. بنابراین، باید گفت با تمامی توجهی که به تصویر منفی نوجوانان شده چشم‌انداز مثبتی نیز برای آینده آنان وجود دارد.

آنچه مهم است این است که نوجوانان به بزرگسالان نیاز دارند؛ بزرگسالانی که آن‌ها را راهنمایی کنند، آموزش دهند، و تربیت نمایند. بنابراین، نباید حمایت‌های خود را در سفر پرفراز و نشیب آنان از دوره نوجوانی به سوی بزرگسالی دریغ نمایند. هدایت جرأت و جسارت و خلاقیت نوجوان طبیعی به سمت فعالیت‌های سالم تمامی چیزی است که وی به آن نیاز دارد. نوجوانانی که به خوبی راهنمایی شوند و توجه لازم را دریافت دارند تبدیل به جوانانی سالم، کارآمد، و سازنده خواهند شد.

هرگاه، نوجوانان و جوانان به خوبی شناخته شوند و از ظرفیت‌های ذهنی و جسمی آنان به درستی بهره‌برداری گردد و مسائل ایشان در زمینه‌های مختلف به دقت بررسی شوند و طرق مناسب و هوشمندانه‌ای برای حل آن‌ها ارائه گردد، بی‌تردید، زمینه ارتقای اخلاقی، اعتقادی، فرهنگی، علمی، و هنری آنان به نحو مطلوبی فراهم می‌شود و

از هدر رفتن و نابودی این سرمایه‌های عظیم که امروزه هدف اساسی تهاجم فرهنگی
است جلوگیری به عمل خواهد آمد.

مؤلفان

خرداد ۱۳۸۹

فصل ۱

دیدگاه‌های مختلف به دوران نوجوانی و جوانی

هدف‌های رفتاری

- انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:
۱. محدوده سنی نوجوانی و جوانی را ذکر کنید.
 ۲. مراحل نوجوانی و تکالیف رشدی آن را بیان کنید.
 ۳. دیدگاه افلاطون و ارسطو را در مورد نوجوانی مقایسه کنید.
 ۴. منظور افلاطون از «شراب‌زدگی روان» را توضیح دهید.
 ۵. اهمیت مطالعات لانکاستر و برنهام را بیان کنید.
 ۶. دیدگاه دُبس را در مورد حالت روانی نوجوانان بیان کنید.
 ۷. دیدگاه روان‌کاوان را در مورد وضعیت روانی نوجوانان به اختصار توضیح دهید.
 ۸. دو تغییر مهم شخصیتی در دوره نوجوانی را نام ببرید.
 ۹. در مورد دیدگاه اسلام درباره نوجوانی و جوانی توضیح دهید.

۱.۱ تعریف نوجوانی و جوانی

امروزه، تعریف مشخصی از نوجوانی وجود ندارد و غالباً آن را بر حسب سن تقویمی و با دامنه سنی مشخص تعریف می‌کنند. بدیهی است می‌توان از معیارهای دیگری مانند میزان رشد جسمانی، اجتماعی، و شناختی نیز برای مشخص کردن این دوره بهره گرفت. در بسیاری از متون علمی روان‌شناسی، دوره نوجوانی را از ۱۲ تا ۲۰ سالگی و

دوره جوانی را نیز از ۲۰ تا ۳۰ سالگی می‌دانند (لطف‌آبادی، ۱۳۸۴: ۸).

همچنین، نوجوانی را دوره‌ای بین کودکی و بزرگسالی تعریف کرده‌اند؛ دوره‌ای که در جوامع مدرن به لحاظ وجود تکالیف رشدی و مهارت‌های زیادی که نوجوان باید بر آن‌ها مسلط شود تقریباً ۱۰ سال به طول می‌انجامد. این تکالیف مشابه در سراسر جهان عبارت‌اند از:

- الف) پذیرش جسم رشدیافته،
- ب) فراگرفتن شیوه تفکر عاقلانه،
- ج) کسب استقلال عاطفی و گاهی مالی،
- د) آموختن روش مناسب برقراری ارتباط با هر دو جنس، و
- ه) تشکیل هویتی منسجم.

بدیهی است هر قدر جوامع ساده‌تر باشند، تکالیف رشدی نوجوانی در آن‌ها نیز ساده‌تر و سازگاری با شرایط جدید برای نوجوان آسان‌تر خواهد بود. در نتیجه، در فاصله کوتاه بین کودکی و بزرگسالی، نوجوان با خوش‌بینی و امیدواری بیشتری برای سازگاری با نقش جدید گام برخواهد داشت. در حالی که در جوامع صنعتی، سال‌ها وقت لازم است تا نوجوان و حتی جوان بتواند دانش لازم را بیاموزد و مهارت لازم برای مشاغل مورد نیاز جامعه را به دست آورد، لذا ضمن وابستگی به والدین، نیازهای جنسی خود را به تعویق می‌اندازد (برک، ۱۳۸۶).

دوره نوجوانی به سه مرحله تقسیم شده است: مرحله اولیۀ نوجوانی، از ۱۲ تا ۱۴ سالگی؛ مرحله میانی نوجوانی، از حدود ۱۴ تا ۱۶ سالگی؛ و مرحله آخر نوجوانی، از ۱۷ تا ۱۹ سالگی (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷). تحولات روانی و اجتماعی این سه مرحله نیز به شرح زیرند: مرحله اول، شروع یا فاصله گرفتن نوجوان از وضعیت پیشین؛ مرحله دوم، جدایی برای تدارک استقلال؛ و مرحله سوم، ورود دوباره نوجوان در مناسبات اجتماعی (لطف‌آبادی، ۱۳۸۴: ۸).

قبل از ادامه مطالعه، به این پرسش پاسخ دهید.

قرارگرفتن دوره نوجوانی بین کودکی و جوانی چه مشکلاتی را برای نوجوان به دنبال دارد؟

۲.۱ نظر دانشمندان به دوره جوانی و نوجوانی

مطالعه آثار روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، زیست‌شناسان، و نظریه‌پردازان مسائل اجتماعی و تربیتی مبین آن است که نوجوانی دوره دگرگونی‌های همه‌جانبه جسم و روان است. شاید بتوان افلاطون را در زمره اولین افرادی دانست که در این زمینه اظهار نظر کرده است. با اینکه در آثار وی سخنی از تغییرات جسمی و جنسی نوجوانان و جوانان به میان نیامده، اما توجه زیادی به توصیف عقاید و افکار و مسائل و مشکلات آنان مبذول داشته است. افلاطون دوره بلوغ را نوعی «شرب‌زدگی روان» دانسته که در آن رفتار و اندیشه نوجوان تحت سلطه احساسات و عواطف او قرار دارد. مهم‌ترین دغدغه افلاطون نیز شناخت بهترین روش تربیتی نوجوان بوده است تا فردی مفید برای جامعه باشد.

برخلاف افلاطون که توجه خود را معطوف روان نوجوانان و جوانان کرده، ارسطو توجه چندانی به حالات عاطفی و اجتماعی آنان نکرده ولی به خوبی به تشریح جنبه‌های زیستی و جسمی آنان پرداخته و زمان ظهور بلوغ جنسی را چه در پسران و چه در دختران حدود ۱۴ سالگی و تحت تأثیر فعالیت غدد جنسی ذکر کرده است (احدی و محسنی، ۱۳۷۰). و ناپختگی‌های نوجوانان را نه متأثر از تغییرات جسمی بلکه تحت تأثیر کمبود تجربه دانسته است (بهرامی، ۱۳۶۸).

فکر کنید و پاسخ دهید.

عقاید افلاطون و ارسطو درباره نوجوانان، چه تأثیری بر نظریه‌های امروزی داشته است؟

تا قرن هفدهم، اندیشه‌هایی برتر از عقاید افلاطون و ارسطو درباره نوجوانی و جوانی دیده نمی‌شود. در این قرن فرانک در سخنرانی مفصلی با عنوان «تعلیم و تربیت پسران و نوجوانان» در دانشگاه لایپزیگ، در مورد چگونگی پیدایش رموز جنسی در نوجوانان مطالب دست اول و آشکاری را مطرح ساخت. گُینیوس هم در کتابی به نام یاددهنده بزرگ در زمینه آموزش و پرورش نوجوانان اصول مهمی را پیشنهاد می‌کند (بهرامی، ۱۳۵۸).

در قرن هیجدهم، ژان ژاک روسو در کتاب معروف خود به نام *امیل* با ذکر خصوصیات جسمی بلوغ و بررسی علایق، عواطف، و رغبت‌های نوجوانان به تحلیل

رفتار دوره نوجوانی می‌پردازد و برای بلوغ اهمیت خیلی زیادی قایل می‌شود و آن را «تولد ثانویه»^۱ می‌نامد.

در اوایل قرن نوزدهم، هربارت ۱۰ تا ۱۷ سالگی را یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد می‌نامند و متذکر می‌گردد که در این دوره قابلیت آموزش و یادگیری انسان به حد اعلای خود می‌رسد. در اواخر همین قرن لانکاستر و برنهام در کتاب خود به نام *مطالعه جوانی* از طریق پرسشنامه و شرح حال‌نویسی، پژوهش‌های قابل توجهی در خصوص مسائل و مشکلات نوجوانان انجام دادند و اولین کسانی بودند که در غرب اظهار داشتند والدین، مربیان، و نوجوانان باید در زمینه روان‌شناسی بلوغ مطالعه کنند و اطلاعاتی داشته باشند (بهرامی، ۱۳۵۸).

فکر کنید و پاسخ دهید.

چرا روسو دوره نوجوانی را دوره تولد دوباره نامیده است؟

در آغاز قرن بیستم، استنلی هال، پدر جنبش مطالعه و تحقیق کودک و نوجوان، با بذل توجه به ویژگی‌های روانی نوجوانان و اهمیت خاص قائل شدن برای این دوره، نوجوانی را برای نخستین بار به حیطه روان‌شناسی جدید وارد کرد (اتکینسون و همکاران، ۱۳۶۹). وی این دوره را به لحاظ ظهور ویژگی‌های فراوان و کاملاً متفاوت انسانی، همانند روسو «تولد دوباره» نامید و با به کار گرفتن اصطلاح «طوفان و فشار»^۲ نوجوان را دچار «انقلاب احساسی و روانی» دانست.

نوجوانی از زمان‌های بسیار قدیم تاکنون از نظر والدین، مربیان، و اندیشمندان دورانی پرآشوب، مشکل‌ساز و دشوار قلمداد شده است. کرو و کرو (۱۹۶۵) بلوغ را دوره‌ای بحرانی و غیرعادی‌ترین مرحله زندگی فرد می‌شناسند. موریس دُبس (۱۳۶۲) بلوغ را یکی از دشوارترین مراحل زندگی بر شمرده و آن را «سن اضطراب و نگرانی» نام نهاده است.

نوجوانی همچنین دوره‌ای مملو از تعارض و نوسان بین استقلال و وابستگی معرفی شده است. لَوین نوجوانی را دوره «بی‌سروسامانی روانی» خوانده است (احمدی، ۱۳۶۹). نظریه‌پردازان روان‌کاوی، نوجوانی را وضعیتی عنوان کرده‌اند که در

آن نوجوان دچار اختلال روانی است (ماسن و همکاران، ۱۳۶۸).

نوجوانی همچنین یکی از حساس‌ترین و بحرانی‌ترین مراحل زندگی فرد به شمار می‌رود و هر فردی به ناچار باید در جریان زندگی خود از این گردباد سهمگین بگذرد. این گردباد و طوفان آن چنان وجود روانی و جسمانی نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد که او را غرق در حیرت می‌سازد، زیرا نوجوانی، در معمولی‌ترین و طبیعی‌ترین شکل خود، دگرگونی‌های شدیدی در شخصیت فرد به وجود می‌آورد و این نوع دگرگونی‌ها و تغییرات ممکن است برای والدین و مربیان و افراد دیگری که به گونه‌ای با نوجوانان در ارتباط‌اند ناراحتی‌ها و دشواری‌های زیادی را ایجاد کند (ایزدی، ۱۳۵۱).

تلاش و کوشش نوجوان برای عبور از گردباد نوجوانی و نیل به کمال، بی‌تردید با اشتباهات و ناپختگی‌های بسیاری ممکن است همراه باشد. تا زمانی که شخصیت نوجوانان در قالب نهایی خود شکل نگیرد: بیشتر تلاششان به شکل سرکشی، تمرد، عصیان، لجبازی، بهانه‌گیری، و مقاومت در برابر خواسته‌های والدین و مربیان و سایر بزرگترها جلوه خواهد کرد. این واکنش‌ها در واقع تجلی تلاش‌های بی‌وقفه آنان برای کسب استقلال و تحقق بخشیدن به هویت خود است.

دیدگاه اسلام به نوجوانی و جوانی

در اسلام نوجوانی و جوانی را منزل قوت و نیرومندی می‌دانند که بین ضعف ایام کودکی و ناتوانی دوره پیری قرار گرفته است. آیین مقدس اسلام عنایت خاصی به نسل جوان داشته و آنان را از جنبه‌های مادی، معنوی، اخلاقی، اجتماعی، روانی، و تربیتی تحت مراقبت کامل قرار داده است. اولیای گرامی اسلام، نوجوانی و جوانی را در ردیف بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی در زندگی بشر شناخته‌اند و این مطلب را به راه‌های مختلف نشان داده‌اند. برای نمونه پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده است: «در قیامت هیچ بنده‌ای قدم از قدم برنمی‌دارد، مگر اینکه به این پرسش‌ها پاسخ دهد: اول آنکه عمرش را در چه کاری صرف کرده، و دوم جوانی‌اش را در چه راهی سپری کرده است.» همچنین حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «دو چیز است که قدر و قیمتشان شناخته نیست، مگر آنکه از دست بروند: یکی جوانی و دیگری تندرستی.» امام صادق (ع) فرموده است: «از جمله نصایح لقمان حکیم به فرزند خود این بوده که در پیشگاه الهی

دربارهٔ چهار چیز از تو می‌پرسند: اول و مقدم آنکه جوانیت را چگونه و در چه راهی گذرانده‌ای؟» (فلسفی، ۱۳۴۴).

به طور خلاصه، می‌توان گفت نوجوانی و جوانی از طرفی دورهٔ شور و طراوت، شادی و نشاط، مستی و غرور، عشق و آرزو، مبارزه و تلاش، فخر و سربلندی، جستجو برای یافتن خویش، استقلال‌طلبی، آفرینندگی، بی‌باکی و تهور، قدرت و قوت، بلندپروازی، و ایمان و کار و کوشش است. از طرف دیگر، دورهٔ سرکشی، طغیان، هیجان، بی‌قراری، اضطراب، تردید، خواب و خیال، و ماجراجویی است. نوجوانان و جوانان در وضعیتی‌اند که می‌توانند «ابراهیم‌وار» در مقابل نظام‌های کفر و شرک قد علم کنند و برای خود و بشریت خیر و رستگاری بیافرینند؛ یا اینکه آنچنان در انحراف و انحطاط بلغزند که جز ننگ و نفرت عاقبتی برای خود و جامعه نداشته باشند (همان).

خودآزمایی تشریحی

۱. نوجوانی و جوانی چه سنینی را شامل می‌شوند؟
۲. چرا مشخص کردن آغاز و انجام دورهٔ نوجوانی امری دشوار است؟
۳. چرا افلاطون دورهٔ نوجوانی را دورهٔ «شراب‌زدگی روان» دانسته است؟
۴. چرا صاحب‌نظران دورهٔ بلوغ را دوره‌ای بحرانی دانسته‌اند؟
۵. دیدگاه اسلام در مورد نوجوانی و جوانی چیست؟

خودآزمایی چهارگزینه‌ای

۱. دورهٔ نوجوانی شامل کدام سنین می‌شود؟
 الف) ۱۰ تا ۱۲ سالگی
 ب) ۱۲ تا ۱۵ سالگی
 ج) ۱۵ تا ۱۸ سالگی
 د) ۱۲ تا ۲۰ سالگی
۲. دورهٔ جوانی شامل کدام یک از سنین زیر است؟
 الف) ۱۵ تا ۲۰ سالگی
 ب) ۱۸ تا ۲۲ سالگی
 ج) ۲۲ تا ۲۵ سالگی
 د) ۲۰ تا ۳۰ سالگی
۳. مرحلهٔ میانی نوجوانی کدام یک از سنین زیر را شامل می‌شود؟
 الف) ۱۲ تا ۱۴ سالگی
 ب) ۱۴ تا ۱۶ سالگی

- ج) ۱۶ تا ۱۸ سالگی د) ۱۸ تا ۲۰ سالگی
۴. افلاطون به کدام یک از ویژگی‌های نوجوانان توجه نشان داده است؟
- الف) روانی ب) جسمانی
- ج) اجتماعی د) عقیدتی
۵. روسو، کدام یک از موارد زیر را دربارهٔ دورهٔ نوجوانی مطرح کرده است؟
- الف) شراب‌زدگی روان ب) تولد ثانوی
- ج) طوفان و فشار د) بی‌سروسامانی روانی
۶. نظریه‌پردازان روان‌کاوی، کدام یک از موارد زیر را در مورد دورهٔ نوجوانی مطرح کرده‌اند؟
- الف) تعارض بین استقلال و وابستگی ب) تغییرات شدید جسمانی
- ج) ابتلا به اختلال روانی د) تحقق بخشیدن به هویت خود

فصل ۲

ویژگی‌های نوجوانان و جوانان

هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود، پس از مطالعه این فصل بتوانید:

۱. اهمیت شناخت ویژگی‌های نوجوانان و جوانان را برای والدین و مربیان در پنج سطر توضیح دهید.
۲. الگوی تغییرات رشد جسمی در دوره نوجوانی را با دوره کودکی مقایسه کنید.
۳. سنین «جهش نموی» در دختران و پسران را نام ببرید و نقطه اوج هر گروه را مشخص کنید.
۴. علایم اولیه بلوغ در پسران و دختران را توضیح دهید.
۵. آثار روانی بلوغ را از دیدگاه آنا فروید بیان کنید.
۶. منظور از «خودشیفتگی» را بیان کنید و تأثیر منفی آن را بر نوجوان توضیح دهید.
۷. تأثیر ویژگی‌های جسمانی نوجوان را بر خویشتن‌پنداری بیان کنید.
۸. با توجه به رشد عقلی نوجوان، در مورد چگونگی برخورد والدین و مربیان با وی توضیح دهید.
۹. مراحل رشد ذهنی و سنین مربوط به هر مرحله را از دیدگاه پیاز به درستی برشمارید.
۱۰. راه‌های شناخت امیال نوجوانی و جوانی را برشمارید.
۱۱. برخی راه‌های نیل به رشد اجتماعی را بیان کنید و به‌طور مختصر شرح دهید.
۱۲. عامل مؤثر بر رشد اخلاقی نوجوانان و جوانان و راه‌های افزایش این نوع رشد را بیان کنید.

۱.۲ ویژگی‌های نوجوانان و جوانان

برای والدین و مربیان که در تماس پیوسته با نوجوانان و جوانان قرار دارند و مایل‌اند بیشترین نفوذ تربیتی را بر آنان داشته باشند، شناخت ویژگی‌های نوجوانان و جوانان اهمیت خاصی دارد. میزان و ماهیت چنین شناختی بستگی زیادی به احساس مسئولیت، علاقه، خواست، تلاش، و میزان وقتی دارد که آنان به این امر اختصاص می‌دهند. آشنایی با ویژگی‌های نوجوانان و جوانان در زمینه‌های جسمانی، ذهنی، عاطفی، و اجتماعی، آگاهی از نیازها، علایق و استعدادهای آنان، اطلاع از دشواری‌ها، کمبودها، فشارها و آرزوهایشان، وقوف به کژفهمی‌ها، بدخلقی‌ها، و رفتارهای ناپخته و در پیش گرفتن رویه‌ای منطقی، متعادل و مبتنی بر بینش در برخورد با آنان سبب خواهد شد تا نوجوانان و جوانان این دوره پرتلاطم، طوفانی، مبهم و در عین حال لذت‌بخش و شادی‌آفرین از زندگی خود را به سلامت پشت سر بگذارند و خود و جامعه خویش را در نتیجه عبور موفقیت‌آمیزشان غرق در سرور، سعادت، و سرفرازی کنند. اما اگر والدین و مربیان به شناخت ویژگی‌های نوجوانان و جوانان بی‌توجه باشند و در برخورد با آنان سلیقه‌ای عمل کنند و با رفتارهای نسنجیده و واکنش‌های غیرمسئولانه خود، موجبات سردرگمی آنان را فراهم سازند، بدیهی است که باید شاهد وقوع طغیان، سرکشی، و انواع بزهکاری‌های آنان باشند.

شناخت ویژگی‌های نوجوانان و جوانان مزایای زیر را به دنبال دارد (مایرلرز و جونز، ۱۳۵۶):

۱. می‌توان به ارزش‌ها، نگرش‌ها، استعدادها، علایق و نیازهای این قشر پی‌برد و به وجه آشکارتری دوگانگی زندگی ارزشی و نگرشی نوجوانان و جوانان، همچنین بزرگسالانی را که با آنان در ارتباط‌اند مطالعه کرد.

۲. به شناخت و فهم زندگی و شخصیت نوجوانان و جوانان که دوره‌ای غیر از دوره بزرگسالان را سپری می‌سازند دست یافت و در نتیجه به کاهش شدت بسیاری از برخوردهای احتمالی بین آنان و بزرگسالان اقدام کرد.

۳. می‌توان ناسازگاری‌های اجتماعی، علل ناهنجاری‌های شخصیتی و بزهکاری نوجوانان و جوانان را شناخت و به منظور چاره‌یابی و رفع نابسامانی آنان تلاش کرد.

برای نیل به این هدف‌ها، شناخت ویژگی‌های جسمانی، عاطفی، ذهنی، جنسی، و اجتماعی نوجوانان و جوانان برای کسانی که به هر نحوی با آنان در ارتباطند بسیار ضروری است. از این رو، به طور خلاصه این خصوصیات را بررسی می‌کنیم.

۱.۱.۲ رشد جسمانی

از ویژگی‌های بارز انسان در دوره نوجوانی رشد سریع و تغییر و تحول چشمگیر جسمانی است که موجب می‌شود در زمان کوتاهی ساختار چهره و بدن نوجوان از حالت کودکی خارج شود و اندازه بزرگسالان را پیدا کند. چنین رشد سریعی که به دلیل شتاب زیاد به آن «جهش نموی» گویند حدوداً چهار سال به طول می‌انجامد. اوج بروز جهش نموی در دختران حدود ۱۲-۱۳ سالگی و در پسران ۱۴ سالگی است.

دختران و پسران علاوه بر تفاوت در زمان بروز جهش نموی، از نظر سرعت رشد نیز با یکدیگر تفاوت دارند. دختران در حدود ۱۱ سالگی از پسران سبقت می‌گیرند و این برتری را تا حدود ۱۵ سالگی حفظ می‌کنند. از آن به بعد تا حدود ۱۷ سالگی نظیر هم رشد می‌کنند. سپس، تا اندازه‌ای برتری از آن پسران می‌گردد. البته جهش نموی نوجوانان الگوی خاص، یکنواخت، و ثابتی ندارد و بسته به عواملی چون وراثت، سلامت جسمانی، شرایط جغرافیایی، کیفیت و میزان تغذیه، و اوضاع و احوال اقتصادی و اجتماعی خانواده متغیر است.

رشد استخوان‌ها که سبب افزایش قد نوجوانان می‌شود گاه چنان سریع است که به دلیل عدم هماهنگی پوست با استخوان، در نواحی مفاصل نوارهای پریده‌رنگی به نام «نوارهای رشد» ایجاد می‌کند. همچنین، جهت آن، برخلاف دوره کودکی، از پیرامون به سمت مرکز می‌شود؛ یعنی، پاها قبل از تنه و شانه‌ها و پنجه‌ها قبل از بازوها رشد می‌کنند. به همین دلیل پزشکی انگلیسی به نام تانر اظهار داشته است: «شلوار پسرها دست کم از لحاظ قد، یک سال پیش از کت آنان برایشان کوچک می‌گردد و به نوجوان این احساس را می‌دهد که قسمت اعظم بدنش از پا تشکیل شده است» (ماسن و دیگران، ۱۳۶۸). این الگوی غیریکنواخت رشدی سبب می‌گردد تا نوجوان در سال‌های میانه نوجوانی، خام‌دست، ناهماهنگ، و ناموزون به نظر برسد. همچنین، فک، بینی، گوش، و لب نوجوانان قبل از بخش بالایی سر به حد نهایی رشد خود می‌رسند و