

عصر چالش های درونی



میتھ پاپر مطلق

به نام او

نوجوانی

عصر چالش های درونی

میثم پای مطلق



نشر اینترنتی جامعه خردمندان پارسی



این کتاب رایگان است و برای شماست. انتشار این کتاب به هر نوع در هر تارنما و پیج شبکه ی اجتماعی که باعث دیده شدن این کتاب می باشد مجاز می

باشد. Meisampapi.blog.ir

فهرست مطالب	برگ
مقدمه	۶
تاریخچه ی نوجوانی	۷
نوجوانی	۱۱
نوجوانان و مقوله تصمیم گیری	۱۵
تعبیر اجتماعی نوجوانی	۱۷
جامعه و نوجوان	۱۹
سنخ بدوی	۲۰
سنخ انتقالی	۲۱
نوجوانی طولانی	۲۱
عوامل اجتماعی تعامل میان افراد	۲۳
ارتباطهای موضوعی با ارتباط با دیگران در دوره نوجوانی	۲۴
تقسیم بندی نوجوانی به مراحل خاص	۲۸
نوجوان و خانواده	۳۲
طغیان علیه والدین	۳۶
مکانیسمهای دفاعی دوره نوجوانی	۴۰
پذیرش ممنوعیت و خودداری افراطی	۴۳
دوستی و رفاقت در نوجوانی	۵۱
روابط دوستی	۵۴
روابط با همسالان	۵۵
نوجوانان و اوقات فراغت	۵۶
بیداری عواطف	۶۰
خودپروانی در دوران نوجوانی	۶۴
تغییرات در خودپنداره	۶۵
پیشرفتهای در زمینه تفکر در دوران نوجوانی	۶۷
خودمحوری نوجوان	۶۹

۷۲	 محرکهای تنش زای رایج در دوران نوجوانی
۷۴	 اختلالات روانی و از خودبیگانگی
۷۶	 مشکلات و خطرات شایع دوران نوجوانی
۸۰	 نکات کلیدی برای نوجوانان
۸۵	 طبقه بندی مشکلات نوجوانان
۸۷	 بن مایه ها

مقدمه

دوران نوجوانی هم از نظر نوجوانان و هم از نظر والدین، از قدیم ، دورانی دشوارتر از سالهای کودکی قلمداد شده است. ۳۰۰ سال پیش از تولد مسیح ، ارسطو چنین اظهار داشت که نوجوانان « پرشور و آتشی مزاجند و آماده اند که خود را به دست غریز بسپارند .

در اوایل قرن حاضر ج. استانلی هال، موسس انجمن روانشناسی آمریکا و پدر مطالعه علمی درباره نوجوانی، این دوران را با قدری احساسات توصیف کرد. و آن را دوران « طوفان و تنش شدید» و نیز دوران توانایی فوق العاده جسمانی ، عقلی و عاطفی می دانست. درست در زمانی که نوجوان با سرعت بی سابقه ای بلوغ جسمانی را می گذراند ، اجتماع از او می خواهد که مستقل باشد، روابطش را با همسالان و بزرگسالان تغییر دهد و سازگاری جنسی و آمادگی شغلی داشته باشد. نوجوانان علاوه بر کنار آمدن با همه این تغییرات رشدی باید بکوشند تا هویتی برای خود کسب کنند – پاسخی شخصی برای این سوال قدیمی بیابند که « من کیستم ؟»

تاریخچه ی نوجوانی

برای قرن ها این تفکر وجود داشت که به محض اینکه کودکان به سنین ۶ یا ۷ سالگی می رسند می توانند مسئولیت های بزرگسالان را تقبل کنند و وارد بازار کار شوند. به غیر از قشر محدود ثروتمند، کودکان همراه بزرگسالان در مزارع و معادن کار می کردند و در میان جنگ حاضر می شدند. با صنعتی شدن جوامع از سپیده صبح تا شام در کارخانجات کار می کردند. تقریباً از ۱۵۰ سال قبل دوران کودکی به رسمیت شناخته شد که توجه به حقوق کودک، روانشناسی کودک و اجباری شدن تحصیلات از نتایج آن است. شرایط اجتماعی و اقتصادی، پیشرفت تکنولوژی، پیدایش رشته های تعدد تحصیلی و تخصصهای جدید و طولانی شدن دوران تحصیلات در ابتدای قرن بیستم زمینه ای را ایجاد کرد که باعث شد به دوره نوجوانی توجه خاصی شود.

در اوایل قرن بیستم استانی هال، به سبب تخصص و خصوصیات شخصی خود نخستین تئوریسین دوره نوجوانی گردید. استانی هال (۱۸۴۸-۱۹۲۴) اولین دکترای روانشناسی را در آمریکا کسب کرد و اولین روانشناسی است که روانشناسی بلوغ و نوجوانی را مطرح کرده است و دوره نوجوانی را به عنوان یک مرحله مشخص از رشد انسان تلقی کرده است و در مطالعات خود از روش های علمی استفاده کرده است وی اولین فردی بود که از روش پرسشنامه برای کسب اطلاعات عینی استفاده کرده است. به عقیده هال نوجوانی مرحله ای است که شخص تمام مراحل قبلی رشد را برای بار دوم در سطح پیچیده تری تجربه می کند. به عبارت دیگر موجود زنده در طول حیات مراحل مشابه تاریخ تحول انسانی را طی می کند. با شروع نوجوانی در حدود چهارده سالگی سلسله اعمال جدیدی امکان پذیر می شود که هال آنرا «تولد دوباره» خواند. هال معتقد است که رشد انسان براساس برنامه از قبل تعیین شده و

تحت تاثیر عوامل فیزیولوژیکی صورت می گیرد و تاثیر عوامل اجتماعی و محیطی را در این مورد کمتر می داند. وی معتقد است که نوجوانی مرحله خاصی در رشد است که قبلاً از نظر روانشناسی و اجتماع نادیه گرفته شده بود. حال اصطلاح طوفان و فشار را در نوجوانی به کاربرد و معتقد بود که در این دوره وجود طوفان و فشار اجتناب ناپذیر می باشد (اکبرزاده، ۱۳۷۶، ص ۴).

تعبیر نوجوانی به عنوان یک مرحله بحرانی، در اصل از فلاسفه یونانی، بخصوص ارسطو گرفته شده است اما کسی که برای اولین بار به شکل شایان توجهی بلوغ و بحران را بحران به طوفان، در آن یک انقلاب و زایش دوباره می بیند. (احدی و محسنی، ۱۳۲۲، ص ۱۴).

فروید، معتقد بود مراحل رشد روانی-جنسی تابع وراثت و عوامل ژنتیکی می باشد. این تکامل نسبتاً مستقل از عوامل محیطی صورت می گیرد. بهترین مثال، عقده

ادیپ است که آن را در همه جا و همه زمان ها یکسان می داند. فروید نز نوجوانی را به عنوان یک مرحله الزاماً سخت و طوفانی تلقی می نماید عقاید وی مطابق با نظریه رشد داخلی می باشد. (اکبرزاده، ۱۳۷۶، ص ۵)

مار گارت مید (۱۹۰۱-۱۹۷۸) بر روی افراد یک جزیره دور افتاده اقیانوس آرام مطالعاتی انجام داد، و نظریه متفاوتی را مطرح کرد. وی جریان رشد را بین مردم قبایل جزایر ساموآ آرام و بدون فشار یافت. (اکبرزاده ۱۳۷۶، ص ۵) روت بندیکت، بر روی اجتماعات زیادی مطالعه نمود. وی این طور نتیجه گیری کرد که مشکل اصلی نوجوانی، عدم مداومت و ناهماهنگی در اجتماعی شدن به عنوان بزرگسالان می باشد. منظور وی از مداومت و ناهماهنگی لزوم یادگیری یک سری رفتارها، نقشها و گرایش های متفاوتی می باشد که برای بزرگسال شدن لازم است و با آنچه فرد در کودکی یاد گرفته است تفاوت دارد (همان منبع، ص ۶).

آلبرت بندورا، یکی از معروفترین روانشناسان، معتقد است، نوجوانی زمان طوفان و فشار اجتناب ناپذیر نمی باشد. در این دوره که امکان دارد مشکلات حقیقی نیز وجود داشته باشند. هر نوع مشکلی را باید به عنوان نتیجه تجارب محیطی در نظر گرفت، نه بعنوان نتیجه یک دوره سخت و اجتناب ناپذیر در رشد بشر (همان منبع، ص ۷).

نوجوانی

نوجوانی به دوره ای اطلاق می شود که دوره‌ای انتقالی میان کودکی و بزرگسالی است. این دوره ابتدا با اجباری شدن آموزش رسمی، توسعه صنایع و رهایی کودکان و نوجوانان از کار کردن در مزارع و کارخانجات رسمیت یافت و در قرن بیستم در کشورهای صنعتی اهمیت ویژه ای پیدا کرد. مفهوم نوجوانی و تجارب مربوط به آن در فرهنگ‌های مختلف شکل های متفاوتی دارد. مثلا در جوامع دور افتاده ورود به

بزرگسالی با تشریفات خاص و گاهی دردناک همراه است. (احمدی و جمهری، ۱۳۷۸، ص ۸۱).

مرحله نوجوانی دوره ای است که در آن فرد، دارای جنبه های افراطی و اغراق آمیز در سلوک و رفتار خود می باشد و از مشخصات آن طوفان و فشار هیجانی است. ابتدا این تغییرات را جسمانی می دانستند ولی به تدریج روشن شد که رفتار دوره بلوغ بیش از آنکه ناشی از تغییرات جسمانی باشد تحت تاثیر عوامل محیطی قرار دارد. (احمدی، ۱۳۷۴، ص ۱۵)

تعریف دیگری نیز از نوجوانی به عنوان یک دوره بحرانی معمول شده است که حاصل پژوهشهای استرن و سایر روانشناسان آلمانی است. به نظر آنان، نوجوانی زمان کشف و آگاهی از ارزش های فرهنگی و معنوی است. به دلیل عدم تکامل شخصیتی و عدم تکامل شکل گیری نگرش شخصی نوجوان نسبت به زندگی، کشمکش ها و

تعارض‌های ناشی از این آگاهی، دوره و حالتی منقلب و بحرانی را برای نوجوان به وجود می‌آورد. (احدی و محسنی. ۱۳۲۲. ص ۱۵)

در جوامع صنعتی انتظار نمی‌رود که کودکان در کارهای تولیدی جامعه شرکت کنند و یا عهده دار مسئولیت‌های اجتماعی باشند. و با پایان کودکی نقش فرهنگی آنها دگرگون می‌شود. یعنی، کودکان در این جوامع با ورود به دوره نوجوانی، باید آموخته‌های کودکی را کنار بگذارند و نقش‌های جدیدی ایفا کند. این مسأله حتی در مورد نقش جنسی مصداق دارد، چرا که در برخی از جوامع، کودکان رفتار جنسی را نه تنها می‌آموزند، بلکه در این زمینه مورد تشویق قرار می‌گیرند. ولی در جوامع غربی کودکان چنین مجوزی ندارند و با شروع نوجوانی، بی‌درنگ باید نقش جنسی متناسب با فرهنگ خود را فرا بگیرند و در این حال، از محدوده خاصی خارج نشوند.

(احدی، جمهوری. ۱۳۷۸. ص ۸۰).

نوجوانی با تغییرات بیولوژیکی آغاز می شود. این تغییرات در دختران از ۹ تا ۱۲ سالگی و در پسران از ۱۱ تا ۱۳ سالگی بروز می کند. این تغییرات بیولوژیکی با افزایش وزن و قد به طور ناگهانی بروز می کند. رشد سریع بدنی در این دوره تحت تاثیر هورمونهای غدد درون ریز، مخصوصاً غده هیپوفیز قرار دارد. رشد بدنی ۳ تا ۴ سال طول می کشد و اوج آن در دختران ۱۲ سالگی و در پسران ۱۴ سالگی است. در طی این دوره ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر بر قد و ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم بر وزن یک نوجوان افزوده می شود (احمدی، ۱۳۷۴، ص ۱۸)

تمام نوجوانان جهان تجربه ای کم و بیش مشترک دارند و آن عبارت است از تغییراتی که همزمان به رشد سریع قد و وزن (همانطور که یادآور شدیم)، قیافه ظاهری و نهایتاً بلوغ جنسی آنها منجر می شود و در ادامه بحث ابتدا تعریفی از بلوغ ارائه می دهیم، بلوغ مرحله ای از زندگی است که طی آن فرد به تکامل جنسی می

رسد و در نتیجه از قابلیت تولید مثل برخوردار می شود. (احدی و جمهری. ۱۳۷۸. ص ۸۴).

نوجوانان و مقوله تصمیم گیری

نوجوانان اوقات زیادی را بیرون از خانه صرف می کنند ، مسئولیتهای جدیدی را بر عهده می گیرند و کیفیت ونحوه قضاوت و تصمیم گیری آنان نیز اهمیت مضاعف برخوردار می شود. تصمیم گیری درباره رفتن به دانشگاه ، انتخاب شغل و انجام تعهدات بین فردی اهمیت بسزایی دارند . (آقا محمدیان ، ۱۳۸۶ ، ۱۵۳)

والدین نمی توانند دائما مراقب برنامه های نوجوانان خود باشند و آنان را برای انجام هر کاری راهنمایی کنند . نوجوانانی که مهارتهای تصمیم گیری در آنان به خوبی تحول یافته است بهتر قادر می باشند تا در زندگی به اهداف خود نائل شوند. اکنون تواناییهای شناختی نظیر ، اندیشیدن درباره مسئولیتهای ، تشخیص بین آنچه واقعی و آنچه ممکن است آزمودن فرضیه ها و بازگو کردن نظرات برای استفاده از افکار و استدلالهای دیگران را در نوجوانان شاهد هستیم . از عوامل شناختی دیگر که در

تصمیم گیری دخالت دارند می توان به تفکر عینی در برابر تفکر صوری ، جهت گیری حال در برابر آینده و توجه به جنبه هایی از مطلب در برابر توجه به تمام ابعاد موضوع اشاره کرد . علاوه بر این نوجوانان قادر هستند تا مقادیر زیاد اطلاعات به خاطر بسپارند و بین این اطلاعات ارتباط برقرار کنند و این اطلاعات دانش و آگاهی آنان را افزایش می دهد . این در حالی است که دانش و بازایی آن معمولا با افزایش میزان تحصیلات و سن بهبود می یابد . همان طور که ویگونسکی بیان کرده است کودکان سبکهای تفسیری و راهبردهای تصمیم گیری برای اجتماعی شدن را با کمک اعضای خانواده همسالان خود قرار می گیرند . (همان منبع ، ۱۳۸۶ ، ۱۵۳)

تعبیر اجتماعی نوجوانی

از دیدگاه جامعه شناسی نیز بلوغ و نوجوانی به صورت تغییر تندیس غیرمستقل و غیرمسئول کودک به تندیس مسئول و مستقل بزرگسالان تعریف می شود. (احدی ۱۳۸۰، ۶۱)

این تعریف منحصر اجتماعی است. همان گونه که تعریف بلوغ جنسی نیز منحصر مبتنی بر تغییرات بدنی و فیزیولوژیکی است. (همان منبع ۱۳۸۰، ۶۱)

در تغییرات اجتماعی، تغییرات رفتاری دوران بلوغ به علت‌های درونی مانند تغییرات هورمونی و یا تغییرات ناشی از تشدید فشارهای غریزی نسبت داده نمی شوند، بلکه تاکید بر علت بیرونی، یعنی علت خارجی و محیطی است. (همان منبع ۱۳۸۰، ۶۱)

در عامل اجتماعی دو جهت یا دو سورا می توان از یکدیگر تمیز داد. یکی جهت تحلیلی تر، یا شاید بتوان گفت تحلیل ظریف تر که بر تعامل‌های میان افراد نظر دارد و تاثیر آنان را از لحاظ رفتار و شخصیت نوجوان بررسی می کند و دیگری جهت کلی تر که به ساخت جامعه و فرهنگ می نگرد، و در حقیقت به شیوه تاثیرگذاری جامعه

برای تغییر موقعیت غیرمستول کودک به موقعیت مستول مستقل بزرگسال توجه دارد. اگر چه این دو سو یا دو جهت در یکدیگر تداخل دارند. از دیدگاه نظری. تنها برای روش ساختن تجزیه و تحلیلها، آنها را از یکدیگر جدا بررسی می کنیم. (همان منبع ۱۳۸۰، ۶۲)

جامعه و نوجوان

طرح نوجوانی از دیدگاه جامعه شناسی را می توان به صورت این پرسش مطرح ساخت که یک جامعه چه استنباطی از نوجوانان خود دارد ، چه نقشی برای آنان می شناسد و شیوه تاثیرگذاری آن برای سهولت تحول نوجوانان از کودکی به زندگی بزرگسالی چگونه است . (احدی ۱۳۸۰ ، ۶۹)

اولین و ساده ترین موضوع مطرح در رابطه با این پرسش ، طول دوره نوجوانی است که براساس آنچه ذکر شده طول دوران نوجوانی در گذشته کوتاه تر بوده است اما در تمدن معاصر با مخطط شدن و پیچیده تر شدن ساختهای جوامع ، این دوران گرایش به طولانی تر شدن دارد . (همان منبع ۱۳۸۰ ، ۶۹)

« اریمان » در یک پژوهش قدیمی به تحلیل و بررسی گروه های مهاجری پرداخته است که در یکی از کشورهای خاورمیانه سکنا گزیده اند . این گروههای مهاجر از جهت شرایط زندگی ؛ فرهنگ اولیه یا مبدا و همچنین تاریخ استقرار در کشور مقصد ، با یکدیگر تفاوت داشتند . بر مبنای این بررسی اریمان چهار سنخ یا چهار نوع نوجوانی را تمیز داد :

۱- سنخ یا نوع بدوی

۲- سنخ یا نوع انتقالی

۳- نوجوانی ساده

۴- نوجوانی طولانی

سنخ بدوی : این سنخ که معادل آن در تمدن مغرب زمین وجود ندارد ، در گروههای آسیایی دیده شده است که در حوالی سال ۱۹۴۸ از نواحی مختلف به کشور مورد نظر مهاجرت کرده اند . در سنخ بدوی با پشت سر گذاشتن کودکی ، یعنی پس از سیزده سالگی کودکان موقعیت اجتماعی بزرگسالان را می یابند و دوره انتقالی از کودکی به بزرگسالی فوق العاده کوتاه است . در این گونه موارد طغیان علیه والدین دیده نمی شود و سیزده سالگی پسر می تواند رئیس خانواده باشد . سنخ بدوی اریمان شباهت زیادی با سنخهای بدوی مشخص شده توسط « مارگات مید » دارد . اما با این تفاوت که به دلیل باورهای مذهبی ، تجربه های جنسی پیش رس نزد دختران و پسران مجرد دیده نمی شود . (همان منبع ، ۷۰)

سنخ انتقالی: این سنخ در مهاجرانی دیده می شود که پیش از ۱۹۴۸ مهاجرت کرده اند. این نوجوانان از خانواده هایی هستند که به ناچار برای کارکردن خیلی زود از یکدیگر پراکنده شده اند. رشد فیزیولوژیک و تجربیات جنسی در این سنخ پیش رس است، اما کمال فیزیولوژیک آنان با رشد فکریشان هماهنگ نیست و طغیان و بزهکاری میان آنها رواج بسیار دارد. (همان منبع، ۱۳۸۰، ۷۰)

نوجوانی ساده: در این سنخ پس از شروع بلوغ، که نسبت به سنخ انتقالی تاخیر بیشتری دارد نوجوان در زندگی دخالت می کند و فعالیت تولیدی دارد. این موقعیت معادل موقعیت نوجوان کارگر در تمدن مغرب زمین است. در چنین گروههای معمولاً حالت عناد و طغیان با والدین دیده نمی شود. به نظر نگارندگان این موقعیت شبیه به موقعیت نوجوانان کارگر و به خصوص کشاورز ایرانی است. (همان منبع، ۱۳۸۰، ۷۰)

نوجوانی طولانی: این سنخ بر حسب محیط اجتماعی دو شکل پیدا می کند.

الف: در محیطهای شهری که موقعیتشان شبیه موقعیت نوجوانان اروپایی است که دور تحصیلات متوسطه را تمام کرده اند. اما به نظر می آید که رفتار این نوجوانان

نسبت به نوجوانان اروپایی به نسبت سالمتر باشد . مشکلات جنسی درآنان دیده نمی شود. اما روابط میان و الدین و نوجوانان به آسانی دچار اختلال می شود. (همان منبع ، ۱۳۸۰ ، ۷۰)

عوامل اجتماعی تعامل میان افراد

تعبیر نوجوانی از این دیدگاه بر دو بعد اساسی تاکید دارد . بعد اول تجزیه و تحلیل نوجوانی از زاویه تندیس و نقش است . از این زاویه می توان صفت کلاسیک را به آن اطلاق کرد ، نوجوانان که آنان را نه کودک و نه بزرگسال می پندارند باید با موقعیتهای اجتماعی دست و پنجه نرم کنند که در آنها تندیس و نقش مبهم اند و تعریف روشنی ندارند . افزون بر این نوجوانی دوره ای است که طی آن فرد باید نقشهای جدید را یاد بگیرد . (احدی ۱۳۸۰ ، ۶۲)

ارتباطهای موضوعی با ارتباط با دیگران در دوره نوجوانی

در زندگی هر نوجوان مهمترین تظاهرات رفتاری ، آنهایی است که به ارتباطهای موضوعی ، یعنی ارتباط با دیگران و یا خود بر می گردد. در این زمینه است که تعارض میان تمایلات مخالف از همه جا آشکارتر است . پرهیزکاری نوجوانی بیش از هر چیز ارتباطهای عاطفی را که در دوره کمون جنسی برقرار شده بودند مختل می سازد . با این وجود تمایل به تنهایی و فاصل گرفتن از موضوعات موردعلاقه گذشته به نحو دیگری جبران می شود و جهت تازه ای در ارتباطهای موضوعی با ارتباط با دیگران به وجود می آید. ارتباطهای تازه ای جانشین ارتباطهای عاطفی منکوب شده می شوند و نوجوان دو ستهای دیگری می یابد ، مانند دوستی با نوجوانان همسن یا اشخاص مسنتر که از آنان برا یخود مدل یا الگو می سازد و آنان بدون شک جانشینانی هستند برای والدینی که دیگر از نظر افتاده اند . دوستیهای دوران نوجوانی شدید ، اما اکثرادو ستهای کم دوامند ، موضوعات یکی پس از دیگری عوض می شود. بدون اینکه نوجوان کوچکترین تاسفی را ابرزا کند ، اشخاص مورد علاقه به زودی و به آسانی فراموش می شوند تنها چیزیکه با تمام جزئیاتش باقی می ماند و تکرار می شود شکل ارتباطهای دوستی است . ارتباطهای موضوعی نوجوان علاوه بر

صفت عدم وفاداری از صفت دیگری نیز برخوردار است نوجوان خواهان تملک فیزیکی موضوع مورد علاقه نیست بلکه می خواهد تا آنجا که ممکن است با او برابر شود . (همان منبع ۱۳۸۰ ، ۱۲۹)

تجارب نشان دهنده آن است که نوجوان روز به روز تغییر می کند . خط ؛ زبان و آرایش و طریقه لباس پوشیدن و کلیه عادات وی بیش از هر زمان دیگر تغییرپذیرند و بر حسب موقعیت و شرایط محیط عوض می شوند . اما با این وجود تغییرا مداوم ، هر بار صد در صد مطمئن است که عقاید خود را ابراز می دارد و نسبت به آنها مومن و معتقد است/ (همان منبع ۱۳۸۰ ، ۱۲۹)

بدین ترتیب از دست دادن ارتباطهای موضوعی پیشین ، تنفر از غرایز و خودداری افراطی نوجوانی می تواند موجب قطع ارتباط بلی بیدو با دنیای خارج شود. در این صورت نوجوان در معرض این خطر است که لی بیدو را در خود متمرکز سازد و از عشق موضوعی به نارسیسم یا خودشیفتگی رحمت کند . برای فراز این این خطر ، نوجوان به موضوعهای خارج، یعنی یک سری همانند سازی متوسل می شود. بدین

ترتیب در می یابین چرا این ارتباطهای موضوعی دوره نوجوانی اهمیت دارند و چه نقش سازنده ای در شخصیت بازی می کنند. (همان منبع ، ۱۳۸ ، ۱۳۰)

بدون شک بازتاب پر اهمیت غرایز در رفتار یا به دیگر سخن ، به علت تغییرات کلی حاصله در بیان غرایز و تاثیر آن بر رفتار ؛ بلوغ می تواند حالتی مشابه با حالتی ابتدایی روان شناسی داشته باشد . زیرا در هر دو حال تشدید بیان غرایز، از سویی باعث احساس خطر می شود . و از سوی دیگر تشدید به کارگیری وسایل و مکانیسمهای دفاعی را به دنبال دارد . روانکاوی همواره بر این نکته تاکید داشته که این رویدادهای کلی در هر دوره از زندگی چنانچه مقارن با ازدیاد بیان لی بیدو باشد می تواند لحظه آغاز روان رنجوریها و یا روان پریشیها باشد . (همان مبع ۱۳۸۰ ، ۱۳۰)

به طور کلی می توان گفت که انتساب صفت طبیعی یا غیر طبیعی به رفتارهای بلوغ ناشی از این است که در تابلوی بالینی کدام یک از مکانیسمهاییکه از آن نام بردیم در رفتار فرد آشکارتر و پراهمیت تر است . (همان منبع ۱۳۸۰ ، ۱۳۰)

نوجوان خوددار تا هنگامی که تواناییهای شناختی اش کار می کنند و تا زمانی که تعداد کافی از ارتباطهای موضوعی را حفظ کرده است در حد طبیعی باقی می ماند. این امر در مورد نوجوانی که شکل عقلانی و مجرد به همه چیز می دهد و همچنین نوجوان دیگری که از یک دلبستگی شدید به دلبستگی دیگر می پردازد ، نیز صادق است . اما هنگامی که خودداری صورت افراطی پیدا می کند آنجا که عقلایی کردن غرایز ، سایر فعالیتهای ذهنی را خفه می کند و آن زمانی که ارتباط با دیگری تنها بر اساس این تغییرات سریع و تکراری و این « همانند سازی » پی در پی انجام می شود. دیگر نه متخصص تعلیم و تربیت و نه روانکاو نمی توانند به آسانی یک تحول طبیعی را از یک تحول مرضی تشخیص دهند . (همان منبع ۱۳۸۰ ، ۱۳۱)

تقسیم بندی نوجوانی به مراحل خاص

مسائل و رفتارهای سنین بلوغ (نوجوانی) را با توجه به مقیاس های روانی خاص، به مراحل یا دوره هایی تقسیم کرده اند. برای نمونه دوره نوجوانی به ترتیب به سن تضادها، سن گروه ها، سن تخیل رویاها و سن مشکلات و مسائل تقسیم شده است.

(احدی و محسنی. ۱۳۲۲. ص ۹۹)

برخی از نظریه پردازان و محققان، برای سهولت مطالعه دوران نسبتاً طولانی نوجوانی، آن را به سه مرحله جزئی تقسیم می کنند:

(۱) دوران اولیه نوجوانی: دوران اولیه نوجوانی شامل مرحله قبل از بلوغ جنسی می

باشد. هنگامی که سرعت رشد باعث تغییرات فرد می گردد و همچنین مرحله

آغاز بلوغ جنسی که معمولاً تغییرات عمده ای را به وجود نمی آورد. نوجوان تازه

بالغ همچنان به پیروی از الگوهایی که قبلاً داشته ادامه می دهد، در حالی که در

گروه های همجنس خود باقی مانده و خانواده محور اصلی زندگی وی را تشکیل می دهند (احمدی، ۱۳۷۴، ص ۱۳).

۲) دوران میان نوجوانی: حدود ۱۲ تا ۱۸ ماه بعد از بلوغ جنسی این مرحله آغاز می شود که در آن تمایل به جنس مخالف، تشکیل گروه های همسن و دوستی های آنها را تا حدی بر هم می زند. در این زمان است که دوره طغیان و تطابق که از مشخصات نوجوانی است آغاز می گردد، طغیان در برابر فرامین والدین و بزرگسالان و مطابقت با ضوابط، ارزش ها و ایدئولوژی های گروه همسالان، افقهای جدیدی در برابر نوجوان باز می گرداند که وی آرزوی کشف آنها را دارد. همچنین در این زمان حالت دوسوگرایی عاطفی^۱ و تغییرات سریع هیجانی در نوجوانی به وجود می آید (همان منبع، ص ۱۳).

۳) دوران آخر نوجوانی: نوجوان در این مرحله راجع به مسائل قابل لمس در مورد زندگی آینده اش به تفکر می پردازد. مسائلی از قبیل انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل، انتخاب همسر و غیره. معمولاً ذهن نوجوان را به خود مشغول می دارد و البته این مسائل در جوامع مختلف متفاوت است (همان منبع، ص ۱۴).

بر اساس نظریه «دبس» می توان دو دوره را در تحولات نوجوانی مشخص کرد: دوره اول، که با طغیان و عصیان علیه محیط خانوادگی و به طور کلی قدرت بزرگسالان آشکار می شود. در طی این دوره نوجوان با توسل به نفی، طرد ارزشها و با نشان دادن تعارض و پرخاشگری و با یک نوع خودنمایی چشمگیر موجودیت خود را به اثبات می رساند و بندهای کودکی را می گسلد. (احدی و محسنی. ۱۳۲۲. ص ۹۹).

دوره دوم) در این دوره تحول ها و طغیانها شکل می گیرند؛ یعنی به همان گونه در یک انقلاب، یک نظم و ترتیب جانشین بر هم خوردگی اولیه شده این خود مقدمه

نظم و ترتیب بعدی می شود، به همین طریق نیز از حدود شانزده سالگی به بعد زمان تعمق و تفکر و پروراندن وجود درونی فرا می رسد. چنین مفهومی به این معنی نیست که فقط از این هنگام به بعد نوجوان می تواند به کنجکاوی و کاوش در خود بپردازد، بلکه منظور این است که خود نگری در این هنگام شدت بیشتری پیدا می کند (همان منبع، ص ۱۰۰).

نوجوان و خانواده

ماهیت روابط خانوادگی در دوران نوجوانی کیفیت خاصی پیدا می کند. در دنیای معاصر، وقتی از نوجوان و خانواده وی صحبت می شود تصویر بخصوصی در ذهن اکثر مردم تداعی می شود. عده ای معتقدند که بخش عمده ای از تعارض میان والدین و نوجوان ناشی از مفهوم شکاف نسل^۱ است. شکاف نسل یعنی اختلاف عمیق میان ارزش ها و نگرش های دو نسل مختلف. بدیهی است که نوجوان و والدین میانه سال، ارزش های مشابهی ندارند، تفاوت میان دو نظام ارزشی تا حدود زیادی به سن آنها مربوط می شود. طبیعی است که یک نوجوان بیشتر به آینده خود فکر می کند، در حالی که والدین میانه سال درگیر حل و فصل مشکلات جاری و ملموس تر زندگی هستند. نوجوانان آینده ای آرمانی را تجسم می کنند، در حالی که والدین با مشکلات واقعی زندگی دست به گریبان هستند. شکاف نسل گاهی ممکن است ذهنیت هر دو

نسل را تحت تاثیر قرار دهد، مثلاً به علت تحولات چشمگیر فرهنگی، اجتماعی و صنعتی نوجوانان امروزی آزادی خواهترند و برای حقوق فردی و اجتماعی، از جمله نقش زن اقلیت‌های نژادی ارزش بیشتری قائلند. قابل ذکر است که از بسیاری جهات نوجوان‌ها و والدین‌شان شبیه به هم می‌اندیشند. برخی از تحقیقات نشان داده است که بسیاری از نوجوانان در مورد رشته تحصیلی و انتخاب در حالی که در مورد طرز پوشش، نوع سرگرمی‌های اجتماعی، زبان محاوره‌ای و انتخاب سبک موسیقی عمدتاً از همسالان تبعیت می‌کنند. با وجودی که گهگاه در مورد همین مسایل سلیقه‌ای و به ظاهر پیش پا افتاده اختلاف میان آنها بالا می‌گیرد، ولی در مورد مسائل عمده‌تر زندگی میان آنها شباهت فکری و ارزشی بیشتری وجود دارد (سلیگمن، کارول. ک و همکاران. ۱۹۹۱. ص ۴۵۰).

گاهی گفته می شود که اکثر نوجوانان مایل نیستند که وقت خود را در کنار والدین سپری کنند و تمایل شدیدی به معاشرت با همسالان خود دارند. به همین دلیل آنها به تدریج از والدین خود فاصله می گیرند و برای آنها ارزش و احترام لازم قائل نیستند. یافته های اخیر نشان می دهد که این نوع طرز تلقی تا حدودی غیر منصفانه و حتی غیر منطقی است، چرا که برخلاف باور بعضی از مردم، بسیاری از نوجوانان به والدین خود دلبستگی عمیقی دارند. (همان منبع، ص ۴۴۹).

برخی از روانشناسان معتقدند که خودمختاری نوجوان دو جنبه دارد: خودمختاری هیجانی^۳ و خودمختاری رفتاری^۴. برای رسیدن به خودمختاری هیجانی، نوجوان باید به تدریج به عواطف خود متکی و از میزان نیاز او به تایید و حمایت والدین و بزرگسالان کاسته شود. خودمختاری رفتاری مستلزم این است که نوجوان امور

- Emotional Autonomy

-Behavioral Autonomy

زندگی خود را شخصاً به عهده و درباره مسائل جاری زندگی تصمیم‌گیری کند.

بدیهی است که وقتی نیاز به خودمختاری در هم دو جنبه بیشتر شود، تعارض میان نوجوان و والدین افزایش می‌یابد. مثلاً، استاین برگ در یک تحقیق نتیجه گرفت که پسران نوجوانی که در روابط خانوادگی ابراز وجود بیشتری می‌کنند، با والدین خود نیز بحث و جدل بیشتری دارند. (همان منبع. ص ۴۵۰).

طغیان علیه والدین

برای ترک کردن دوره کودکی ، یعنی ترک آنچه دیگر نیست ، و به منظور اثبات وجود خود به منزله یک فرد مستقل و خودنام ، نوجوان پیش از هر چیز شروع به طرد آناتی می کند که تا آن هنگام مورد پرستش او بودند ، یعنی خانواده و الگوهای مورد تقلید به آنچه آنان دوست دارند پشت پا می زنند و از این طریق می خواهد استقلال خود را نشان دهد . این امر را به منظور شناخت علت به هنگام مطالعه بلوغ از نظر روانکاوی دوباره بررسی خواهیم کرد. گاهی با عصیانگری و خشونت علیه عقاید ، ارزشهای اخلاقی و سن آنان قد علم می کند و گاه نیز نسبت به آنان ترجم و شفقت نشان می دهد . ترحم و شفقتی که شخصی در مقامی بسیار بلند نسبت به زیردستان خود بروز می دهد . کودک ، والدین و به طور کلی بزرگسالان را برتر می داند ، اما در جریان رشد به مرحله ای می رسد که دیگر به صدرت لایزال و خدشه ناپذیر بزرگسالان اعتقاد ندارد و یا واقعیت بیشتری آنان را درک می کند ، اما ستایش و

تحسین او کاهش می یابد و هرگز در خصوص نفوذ آنان دچار تردید نمی شود . حتی هنگامی هم که نافرمانی می کند ، به این علت نیست که موقعیت کودکی خود را نفی کرده است ، بلکه از آنان انتقاد نیز می کند . دختر یا پسر بدون ذره ای ترحم در مورد والدین خود داوری می کنند و معایبشان را چند برابر جلوه می دهند ، محبت والدین را لوس بازی می دانند و مهربانی و احوالپرسی آنان را مداخله بیجا می شمارند . به خصوص در این هنگام است که نوجوان از پدر و مادر خود عار دارد . گاه این عار داشتن علت‌هایی پذیرفتنی دارد ، زیرا والدین واقعا قابل انتقادند ، اماگاه نیز بدون دلیل و منطق درست است . برای نمونه ممکن است از نظر دختر ، مادر به اندازه کافی شیک پوش و خوش لباس نباشد ، یا اینکه پسر ، پدر خود را کسی بداند که در مجامع بلند حرف می زند و افکار خود را آشکارا بیان می نماید و یا اینکه زیادی لجباز و یکدنده است .

برخی از محدودیت و فقر اقتصادی دیگر نیز از زندگی به شدت لوکس و تجملی خود شاکی و شرمنده اند . در واقع می توان گفت تمایل اکثریت نوجوانان این است که پدر و مادر خود را از چشم دیگران ببینند و در مورد آنان قضاوت کنند . اما این چشم ، چشم هر کسی نیست ، یعنی هر دیگری نمی تواند این تاثیر را بر آنان داشته باشد . نظری که برای آنان ارزش دارد نظر رفقای گروه ، دوست یا به طور کلی کسانی است که دوست دارند ؛ می پرستند و آنان را به عنوان سرمشق یا الگوی مورد تقلید خود قرار داده اند .

هر گونه انحرافی که پدر و مادر نسبت به این الگوها یا ایده ها نشان دهند باعث ننگ و عار و جریحه دار شدن غرور و خودپسندی نوجوان می شود . ولی به طور کلی می توان گفت رفتار نوجوان با پدر و مادر یک جنبه مهم و دو پهلوی دارد که در دیگر حالات مشخص این دوره نیز دیده می شود . جوانانی که در برابر ابراز محبت و نوازش

طاغی اند ، جوانانی که همه چیز را نفی می کنند ، پرخاشجویند و نسبت به هر چیز تحت این عنوان که تمامیت و استقلال و اثبات وجود به همراه با این احساس که او را نمی فهمند ، یکی از خصوصیات مشخص دوره نوجوانی است و بیشتر اوقات مشکل ز.ا. این احساس که دیگران او را نمی فهمند در تصور نوجوان از خودش و شناختی که از ارزشهای خود دارد منعکس می شود. به دیگر سخن شناخت از خودش را نیز دچار اشکال و ابهام می سازد . زیرا احساس و آگاهی که شخص از خود دارد تا اندازه زیادی متاثر از دیدی است که دیگران نسبت به او دارند و همچنین متاثر از سازگاریهایی که با دیگران پیدا می کند . (احدى ۱۳۸۰ ، ۱۰۲)

مکانیسمهای دفاعی دوره نوجوانی

از نقطه نظر نهاد ؛ مراحل تشدید قدرت لی بیدو اهمیت شایان توجهی دارد. امیال رویاها و پدیده های غریزی که در سایر لحظات رویت پذیر نیستند در این مراحل از موانع می گذرند و به سطح آگاهی می رسند. از نقطه نظر من نیز این مراحل اهمیت فوق العاده ای دارند. همان گونه که آمد ، در این موقع شدت و فوران غریزی باعث می شود واکنشهای دفاعی نیز قدرت بیشتری پیدا کنند. (احدی ، ۱۳۸۰ ، ۱۲۱)

آنافرود دو گروه بزرگ از مکانیسمهای دفاعی را توصیف کرده است. گروه اول آن گونه از مکانیسمهای دفاعی است که هدف آنها علیه و ضد ارتباطهای موضوعی کودکانه اند. به دیگر سخن هدف این نوع مکانیسمهای دفاعی آزاد سازی کودک از بند ارتباطهای موضوعی کودکانه پیشین است. این مکانیسم ها از ساده به پیچیده ، از آسان به مشکل. عبارتند از : مکانیسم دفاعی « جابجایی » یعنی برای دوری جستن از تشویش ناشی از موضوعات غریزی کودکانه ، نوجوان به یکباره وبه طول

کامل از مو ضوعی می برد ولی بیدو را به مو ضوعات دیگر منتقل میکند . برای نمونه مو ضوع تمایل غریزی کودکانه به گروه و دو ستان هم سن و همتراز و یا بزرگ سالان مفهوم دار ، جانشین والدین انتقال می یابد و در چنین مواردی ، نتیجه ناشی از این انتقال احساس آزاد بودن در نوجوانی و فاصله گرفتن از والدین است . نوع دوم مکانیسمهای دفاعی معکوس کردن احساس عاطفی است . مانند تبدیل شدن عشق به کینه و یا تبدیل حالت وابستگی به حالت عصیان و جز اینها .

نوع سوم مکانیسمهای دفاعی به درون کشیدن و متمرکز ساختن لی بیدو بر روی « من » یا خویشتن است . افکار خود بزرگ پندارانه ، تصورات واهی در مورد قدرت بی انتهای خود و جز اینهاست.

چهارمین نوع مکانیسم ، مکانیسم دفاعی واپس روی است ، در چنین موردی نوجوان به دورانهای ابتدایی همانند سازی با مو ضعات و اولیه رجعت می کند و از این واپس

روی باعث برهم خوردگی و تزلزل در ساختار شخصیت او می شود . از تظاهرات این نوع مکانیسم دفاعی ، انقیاد و تابعیت در برابر دیگران است . آگاه این تظاهرات تا اختلالات پسیکوتیک و اختلال در تفکیک درونی از بیرونی و خود از غیرخود نیز پیش می رود .

به عقیده آنافرید مداخله روانکاور باید بر اساس تفکیک مکانیسمهای دفاعی اخذ شده توسط نوجوان عمل کند . (احدی ۱۳۸۰ ، ۱۳۲)

گروه دوم از مکانیسمهای دفاعی که آنافرید توصیف می کند ، بیشتر معطوف به خود سائقه های غریزی اند تا به ارتباطهای موضوعی غریزه ، به دیگر سخن ، این مکانیسمها مستقیماً با خود سائقه های غریزی روبرویند و با آنها دست و پنجه نرم می کنند . این مکانیسمها عبارتند از خودداری افراطی در پذیرش هر نوع ممنوعیت ، صورت عقلایی دادن به غرایز و بالاخره خلاقیت که به شرح هریک می پردازیم :

الف- پذیرش ممنوعیت و خودداری افراطی

این وسیله دفاعی خاص عبارت است از عدم پذیرش رضایتمندی و احساس لذا که به سرکوب کردن کلیه غرایز منجر می شود . نوبالغ به هنگامی که بیش از همیشه در معرف دوران تمنیات و اشتهاهای شدید غریزه و تظاهرات آنها در صحنه شعور و رفتار است ، نسبت به این غرایز احساس کینه و نفرت پیدا می کند . شدت این کینه و نفرت بسیار زیاد و به مراتب بیش از تنفیری است که در شرایط عادی سرکوب کردن به وجود می آید و متفاوت از سرکوبی در حالات نوروتیک است . در نوروها سرکوبی غرایز به وسیله مکانیسم دفاعی مخصوص انجام می شود و روانکاو می تواند رابطه آنها را دریابد . حال آنکه به هنگام بلوغ ، سرکوبی و ممنوعیت کلیه غرایز را در بر می گیرد ، حتی غرایزی مثل خواب و غذا که با نیازهای اساسی و حیاتی ارتباط دارند. جنگ نوجوان برای جلوگیری از یک تمایل خاص نیست . بلکه به طور کلی با هر

گونه رضایتمندی غریزی مخالف است و همه چیز را سرکوب می کند ، گویی بیشتر از کمیت غریزی می ترسد تا از کیفیت آن . او از هر نوع لذت گریزان است و چنین می پندارد که با زدن مهر ممنوعیت بر روی هر گونه لذت از شدت فوران آن در امان خواهد ماند . درست همانند پدران و مادران سختگیری که اولین آموزش این جنگ و ممانعت را به فرزند خود آموزش میدهند و بدین ترتیب پاسخ وی به هر خواست غریزی این خواهد بود که « من حق آن را ندارم » این ترس از غریزه به تدریج نیازهای ضروری و حیاتی را نیز در بر می گیرد. (همان منبع ۱۳۸، ۱۲۳)

شاید برخی از ما نوجوانانی را دیده باشیم که از اجتماع جوانان همسن خود و از هر نوع نیازی که کوچکترین رنگ غریزی داشته باشد گریزانند و هر نوع سرگرمی را رد می کنند. به این ممنوعیتها تنفر از شیک پوشی و زینت ، که رنگی از جنسیت نیز دارند ، اضافه می شود . اما نگرانی والدین هنگامی افزایش می یابد که این ممنوعیتها

نیازهای ضروری را نیز در بر می گیرد . برای نمونه نوجوان در سرما لباس کافی نمی پوشد ، از هر راه که باشد به خود صدمه می زند به سلامت خود توجه ندارد و نه تنها از هر لذت دهانی گریزان است بلکه غذای روزانه خود را نیز به حداقل کاهش می دهد . بر خلاف پرخوابی پیشین ، صبح بسیار زود از خواب بر می خیزد ، از خندیدن و خوشحال بودن گریزان است حتی به بهانه اینکه نباید در برابر نیازهای فیزیولوژیک ضعف نشان دهد در برابر نیاز به دفع تا دقیقه آخر مقاومت می کند (همان منبع ۱۳۸۰ ، ۱۲۳)

آیا چنین رفتاری را که پرهیزکاری افراطی نوجوان نامیدیم ، باید از واکنش‌های نوروپیک دانست یا با آن تفاوت دارد ؟

مطالعه افراد نوروپیک نشان داده است که پس از سرکوب شدن یک تمنای غریزی، تظاهر یا واکنش دیگری جانشین آن می شود . این موضوع در مورد سرکوب کردنهای

معمولی نیز صادق است . یعنی به جای لذات ممنوع، رضایتمندی های جانشین شده و واکنشهای جبرانی به وجود می آیند . برای نمونه فرد فوبیک از مرض خود استفاده ثانوی می برد.

علائم نورو تیک ، حالات غش هیستریک ، تیک و اعمال و سوا سی و اشتغالات دائمی ذهنی ، همگی راه حل های میانه ای هستند که از طریق آنها توقعات نهاد ، بدون اصطکاک مستقیم ، یعنی بدون روبرو شدن با سانسور، خودنمایی میکند . اما مکانیسم طرد و سرکوب کردن غرایز در نوجوان متفاوت است و به رضایتمندی جانشین شده منتهی نمی گردد . یعنی به حای راه حل های میانه در افراد نورو تیک و به جای پدیده هایی عادی مانند جانشین کردن ، تغییر جهت و موضوع دادن و جزاینها ، در یک لحظه خاص خودداری به طوفان ممنوعی غرایز تبدیل می شود . هر آنچه که پیش از این منع شده بود آزاد می شود و نوجوان کوچکترین توجهی به

محدودیت‌های محیطی نمی‌کند. بدین ترتیب یک حالت تناوبی یا دوره‌ای به وجود می‌آید که یک انتهای آن طرد کردن عمومی غرایز و انتهای دیگر آن بیان و ارضای کامل آنهاست. (همان منبع، ۱۳۸، ۱۲۴)

هر چند این بحرانها از نظر فامیل و محیط ناخوشایندند. اما از دیدگاه تحلیل روانی، بیانگر بهبودی خود به خودی و بیش و کم موقت خودداری افراطی است. هنگامی که چنین بهبودهایی تحقق نمی‌پذیرند و «من» به طرزی خارق العاده و بدون انعطاف، این توانایی را به دست می‌آورد که به منع عمومی تمامی غرایز ادامه دهد. در نهایت موجب فلج شدن فعالیت‌های حیاتی و رکود و انجماد می‌شود که دیگر از پدیده‌های عادی بلوغ نیست نوعی اختلال عمیق شخصیتی به شمار می‌رود. (همان منبع ۱۲۸، ۱۲۴)

مطالعه و تحلیل دقیق نشان می دهد موضوعاتی که بیش از همه توجه پسران جوان را جلب می کند . موضوعاتی است که در گذشته تعارضهایی را میان نیروهای مختلف به وجود آورده بودند .

بنابراین باید بپذیریم که در اینجا بنز با تلاشی برای هضم کردن این عوامل در کلیه جنبه ها و مظاهر زندگی روبرو هستیم ، خواه این تلاش از آن باشد ، در یافتیم که پرهیزکاری با وجود کلیه ممنوعیتهایی که برای غرائز ایجاد می کند خواسته نوجوان را برآورده نمی سازد و چون خطر همچنان وجود دارد نوجوان ناگزیر است وسایلی دیگر برای رفع آن به کار برد .

عقلایی کردن تعارضهای غریزی وسیله مناسبی برای این منظور است . در چنین مواردی نوجوان به حای فرار از غریزه به شکلی تجریدی ، یعنی عقلایی کردن نشان ، به سوی آنها می گراید .

به دیگر سخن موضوع فعالیت عقلایی او عبارت می شود از اشتغالات غریزی و تبدیل کردن آنها بصورت افکار مجرد. مثلاً احتیاجاتی که نوجوان برای حمایت از خود در برابر غرایز درونی احساس می کند ، گاه به دلایل رسا و جالبی تبدیل می شود که هدف آنها ثابت کردن کمبود استقلال انسان در خصوص عقاید و تصمیمات سیاسی است . اما همان گونه که پیش از این آمد هدف از این تغییر و تبدیل و جابجایی ، کنترل کردن غرایز از طریق مطرح ساختن آنها در زمینه ای متفاوت و شکلی دیگر است . عقلایی ساختن زندگی غریزی یعنی تلاش برای تملک غرایز از طریق ارتباط ذهنی آنها به افکار مجردی که می توان آگاهانه آنها را به بحث گذاشت ، یکی از عمومی ترین ، قدیمی ترین و لازمترین قدرتهای « من » است و نه تنها یکی از فعالیتها ، بلکه یکی از ضروریترین اجزای آنها را تشکیل می دهد . در اینجا بار دیگر آشکار می شود که رشد تفکر در دروان بلوغ تا چه اندازه در تشکیل شخصیت ، حل

تعارضها ، یافتن تعادل و به دنبال آن و ورود مطمئنانه به اجتماع اهمیت دارد . این مکانیسم دفاعی یعنی عقلایی ساختن غرایز هنگامی امکان پذیر است که ذهن به درجه لازم رشد ، یعنی منطق تجربیدی رسیده باشد.(همان منبع ، ۱۳۸۰ ، ۱۲۶)

بنابراین از پژوهشهای گوناگون مقایسه ای می توان چنین استنباط کرد که محرومیت‌های مربوط به نیازهای غریزی و نیازهای عاطفی و معنوی که تعادل شخصیت و رابطه های میان قوا را مختل می سازند منجر به اتخاذ این وسایل دفاعی می شوند ، زیرا فرهنگ اجتماع نسبت به این نیازها رفتارهای متفاوت دارد . بنابراین کیفیت واکنشها و شکل بروز آنها نیز بر حسب اجتماعات گوناگون متغیر است)

همان منبع ۱۳۸۰ ، ۱۲۸)

دوستی و رفاقت در نوجوانی

پیش از این گفتیم که از حدود پانزده - شانزده سالگی به بعد موجود جوان ناخودآگاهانه و در درون خود تصاویر ذهنی والدین را به علت تشدید غرایز و بیدار شدن عقده ادیپ ، طرد می کنند یا به دلیل تفاوت و تضاد در ارزشها ، آگاهانه در برابر خانواده می ایستد . نوجوان در این مسیر به راه حل‌هایی متوسل می شود . این راه حل‌ها یا به شکل یافتن جانشین برای والدین است که این امر به صورت علاقه مند شدن به افراد مسنتر از خود که یادآور تصاویر والدین اند صورت می گیرد و یا از طریق همانند سازی با شخصیت‌هایی است که الگوی جوان قرار می گیرند و او خود را با آنان همانند می سازد .

این شخصیت‌ها با شخصیت‌های معروف گذشته اند و یا آن چنان که امروزه رواج بسیار دارد افراد شناخته شده معاصر همچون هنرپیشه های سینما یا نوازندگان موسیقی ، آوازه خوانان و دیگر هنرمندان مشابه اند . این گونه همانند سازی‌ها به زودی تغییر

می کنند و جوان به آسانی از الگوی به الگوی دیگر می گراید . افزودن بر اینها راه حل دیگری نیز وجود دارد که دوستی با همگنان است ، دوستی با کسی که با همان مسائل ، همان شکستها و تردیدها ، همان طغیانها ، همان اشتیاقها و علاقه ها و همان تشویشها و اضطرابها روبروست . که خود شخص با آنها دست به گریبان است . همانند سازی با کسی که انسان خود را در او می یابد ، و سهیم کردن او در احساسات و حالاتی که تحملش برای فرد سنگین و ناگوار است ، کمک ارز شمنندی در برخورد با مشکلات و تحولات درونی به شمار می آید . اگر بپذیریم که دوستی ، امتزاج کامل دو موجود است ، دوستیهای دوره کودکی ، تنها رقامتهای ساده هستند که بر اثر اشتراک عادات و مشغولیات و به خصوص بازی به وجود می آیند . از حدود ۱۱ سالگی به بعد از این دوستیها محکمتر و به خصوص جنبه انتخابی آنها بیشتر می شود ، یعنی کودک به گزینش دوستانش می پردازد ، اما به خصوص در دوره بلوغ

است که دوستی ریشه عمیقتری می یابد و با شور و هیجان توام می شود. دوستیهای جوانی شباهت بسیاری به عشق دارند و می توان گفت که به خصوص نزد دختران ، مقدمه بیداری عشق است ، زبان دوستیها زبان عشق است و مانند عشق همراه با قهر و آشتی اند . خیانت دوست در نظر جوان ، تجربه تلخ و پر هیجانی است که تمامی وجودش را به لرزه در می آورد و نه تنها به خواسته های او لطمه می زند ، بلکه به نیاز شدید وی به محبت و همچنین به احساسی که نسبت به خود و ارزشهای وجودی خود دارد نیز خسارت وارد می کند . زیرا داشتن دوست ، اعتماد به خود را تایید و تقویت می کند و هنگامی که پیوندهای دوستی از هم می گسلند ، شخص نسبت به ارزشهای وجود خود دچار شک و تردید می شود . (احدی ۱۳۸۰ ، ۱۴۹)

روابط دوستی

نوجوانان می گویند وقتی که با دوستانشان هستند ، مطلوبترین خلق را دارند ، تعداد بهترین دوستان ، در اوایل نوجوانی از تقریباً ۴ تا ۶ دوست ، به یک یا دو دوست دو بزرگسالی کاهش می یابد . در عین حال ، ماهیت روابط نیز تغییر می کند . وقتی که از نوجوانان در مورد معنی دوستی سوال می شود ، بر دو ویژگی تاکید می ورزند . اولین و مهمترین ویژگی ، صمیمیت است . نوجوانان از دوستانشان انتظار صمیمیت ، اعتماد و درک متقابل دارند . به همین دلیل است که خود افشایی برای دوستان در سالهای نوجوانی افزایش می یابد . ثانیاً ، نوجوانان بیشتر از کودکان از دوستانشان انتظار دارند وفادار باشند . به طوریکه از آنها دفاع کنند و کس دیگری را به آنها ترجیح ندهند .

روابط با همسالان

زمانی که نوجوانان وقت کمتری را با اعضای خانواده می گذرانند ، هم سالان به طور فزاینده ی با اهمیت می شوند . در کشورهای صنعتی ، نوجوانان اغلب روزها را در مدرسه با هم سالان سپری می کنند . نوجوانان مخصوصا در ایالات متحده بیشتر اوقات خارج از مدرسه را با هم می گذرانند . نوجوانان آمریکایی ، ۱۸ ساعت ، ژاپنی ۱۲ ساعت و تایوانی ۹ ساعت از اوقات خارج از مدرسه خود را با همسالانشان سپری می کنند . (لورانی ۱۳۸۶ ، ۸۰)

آیا مقدار زمان زیادی که نوجوان آمریکایی با هم به سر می برند ، سودمند است یا زیانبخش ، خواهیم دید که روابط نوجوانان با همسالانشان مثبت باشد و هم منفی (

(همان منبع ۱۳۸۶ ، ۸۰)

نوجوانان و اوقات فراغت

نوجوانان امروزه از نظر مالی به والدین خود وابسته هستند زیرا بیشتر وقت خود را به انجام کارهای مدرسه ، کارهای عادی روزانه و فعالیتهای ورزشی صرف می کنند . در ایالات متحده حدود ۴۰ درصد از ساعات کاری نوجوانان صرف اوقات فراغت ، ۲۹ درصد صرف انجام کارهای مولد و ۳۱ درصد نیز شامل انجام کارهای عادی روزانه می شود . نوجوانان در دیگر جوامع در مقایسه با نوجوانان در ایالات متحده وقت بیشتری را برای انجام تکالیف مدرسه و کارهای عادی خانگی صرف می کنند . (آقا محمدیان

(۱۳۸۶ ، ۲۶۴)

نوجوانان وقت آزاد خود را چگونه سپری می کنند ؟ هر چند که غالبا این تصور وجود دارد که فعالیتها در اوقات فراغت باید با آرامش و مزاح همراه باشند . با این حال این فیل فعالیت ها می توانند به عنوان منبع مهم یادگیری تلقی شوند . یک کودک هنگامی که در مقابل تلویزیون قرار می گیرد و کارتون تام و جری را تماشا می کند.

بیش از کودکی که تکالیف خانگی خود را انجام می دهد و یا نقاشی می کشد
مجذوب معانی متفاوت درباره خودش و دنیای اطرافش می شود. فعالیتهای معنادار
شخص در هنگام فراغت می تواند سبب کسب فضایل و مهارتها بشود. استفاده
نادرست از این اوقات نیز با کمبودهای آموزشی - اجتماعی و اقتصادی مربوط می
باشد . به طور متوسط نوجوانان در ایالات متحده در حدود ۲۲ ساعت در هفته
تلویزیون مشاهده می کنند و این شامل تماشای فیلمها و بازیهای ویدیویی نمی شود
 . استراسبورگر برآورده کرده است هنگامی که این نوجوانان به سن هفتاد سالگی می
رسند . بین ۷ تا ۱۰ سال از عمر خود را صرف تماشای برنامه های تلویزیون کرده اند
این برنامه های تلویزیونی شامل اخبار ، نمایشهای کمدی و فیلم است . زنان بیشتر
اپرا و مردان بیشتر رویدادهای ورزشی را در تلویزیون تعقیب می کنند . تغییرات
شناختی با دوره سنی نوجوانان و آمادگی آنان برای به تنهایی اندیشیدن ، کسب

آرامش ، تجدیدقوا و کشف توانمندیهای خود همراه است . پسران و دختران در اوایل دوره نوجوانی زمان بیشتری از اوقات فراغت خود را با دوستانشان می گذرانند تا با والدین این روند تا اواسط دوران نوجوانی ادامه دارد ، احتمالا به این علت که والدین بیشتر محدودیت اعمال می کنند . نوجوانان در ایالات متحده در هنگام فراغت بیشتر وقت خود را به فعالیتهایی نظیر تماشای تلویزیون ، بودن با دوستان ، صحبت کردن ، شنیدن موسیقی و رفتن به میهمانی می پردازند . بیشتر تعامل نوجوانان با تماس تلفینی یا فرستادن نامه یا خرید از فروشگاه ها به همراه دوستان می باشد. (همان منبع ۱۳۸۶، ۲۶۵)

ون رو سمالن و گراهان با برر سی نوجوانان کانادایی دریافتند که به سختی می توان آنان را از نظر جنسیتی در زمینه انجام فعالیتهای مختلف از قبیل کارهای عادی روزانه ، مشاغل نیمه وقت و فعالیت های ورزشی تقسیم بندی کرد. در پژوهش دیگری

در وین ، لائورا کمپتنز درباره لوازم و وسایلی که دانش آموزان دبیرستانی دارند از آنان سوال کرد. وسایل و لوازم پسران بیشتر شامل وسایل ورزشی ابزار موسیقی و ضبط صوت بود و دختران نیز بیشتر جواهرات و حیوانات پر شده داشتند. (همان منبع ۱۳۸۶، ۲۶۵)

بسیاری از نوجوانان برای استفاده از اوقات فراغت خودشان برنامه ریزی ندارند . بسیاری از نوجوانان نیز گزارش می دهند که هیچ کاری برای انجام دادن مابین اوقاتی که در مدرسه به سر می برند و موقع خواب ندارند. (همان منبع ۱۳۸۶، ۲۶۵)

بیداری عواطف

بیداری هیجانات احساسی ناشی از تشدید فعالیت غریزه جنسی است که زندگی عاطفی نوجوان را در بر می گیرد از آن طریق به تدریج موجودیت و شخصیتش را دگرگون می سازد. غلیان هیجانات و غنای تخیلات و افکار، فعالیت غریزه جنسی، فعالیت نیروها و مکانیسمهایی که علیه این غریزه مبارزه می کنند. تجدید مسائل ادیبی؛ جلوگیری من برتر و توقع محیط خارج، همگی مسائلی هستند که درون عمیق و تاریک نوجوان را صحنه تعارضهای گوناگون می سازند. اخلاق اجتماعی، نوجوان را از به کار انداختن قدرت جنسی تازه به دست آمده منع می کند و کشاکش دو نیروی متضاد او را نیازمند مکانیسمهای دفاعی می سازد. این مکانیسمها هم > من < را تقویت به و به تکامل شخصیت کمک می کند و هم موجبات سازگاری او را با محیط و با خود فراهم می آورد.

قوای غریزی ، قوای نیرومند و هم خلاق هستند که در صورت ولایش می توانند یا به خدمت زندگی معنوی و هنری در آیند . یا به سوی فعالیت های ورزشی ، فرهنگی ، اجتماعی و جز اینها گرایش پیدا کنند . ولایش که باعث به کار انداختن قدرت نیرومند غرایز در مسائل و جهت های مورد پذیرش اجتماع می شود ، یک مکانیسم دفاعی طبیعی است . همان گونه که پیش از این دیدیم مکانیسم های دیگری نیز وجود دارند که جهت نیروی غریزی را تغییر می دهند ، اما در مورد افراطی می توانند باعث احساس و گناه و بالاخره منجر به عوارض نوروتیک نیز بشوند . دیدیم خودداری و طرد همومی غرایز در مورد افراطی بالاخره به آنجا می رسد که نوجوان نه تنها هر نوع لذت غریزی را بر خود حرام می کند ، بلکه به این بهانه که تغذیه نیز نوعی لذت جویی است از خوردن غذا نیز خودداری میکند .

این امر به صورت خفیف تر در نزد نوجوانانی دیده می شود که حتی اندیشیدن در خصوص عشق را بد و ناپسند می شمارند و ادعا می کنند که علائق آنان تنها به مسائل عقلانی و اجتماعی معطوف است . این رفتارها در آغاز بلوغ و بخصوص نزد پسران مشهود است . این گونه پسران به آسانی نسبت به دختران ، و عشق به طور کلی عداوت نشان می دهند . دختران نیز گاه در حوالی بلوغ ضدیتی بیش و کم آشکار با پسران از خود آشکار می سازند . اما این مکانیسم همان گونه که پیش از این گفتیم هنگامی که شکل غیرطبیعی پیدا می کند که جنبه افراطی به خود گیرد و موجبات خفه شدن هر گونه زندگی عاطفی را فراهم آورد (احدی ۱۳۸۰ ، ۱۵۳)

نخستین امری که بر اثر پیوندهای دوستی می شکفتد ، محبت است . محبت در ابتدا از جنبه دیگر عشق ، یعنی غریزه جنسی ، جداست اما تشدید غریزه باعث می شود تا دختر و پسر هر یک به طور طبیعی به سوی جنس مخالف گرایش پیدا کنند . در این

هنگام عشق مسئله بزرگ زندگی می شود . بخصوص عشقی که عاری از هر گونه جنبه مادی است . عشقی که رنگ خود را از رویا و تخیل می گیرد و واقعیت در برابر آن جلوه ای ندارد . این تمایل به رویا هم نزد دختر و هم نزد پسر وجود دارد و از طریق تشدید تخیل ، رویاپردازی و علاقه به خلوت و تنهایی بروز می کند . نوجوانان بخصوص نوجوانان دختر ، نیاز به دوست داشتن و مورد علاقه بودن را در رویا و تخیل ارضا می کنند زیرا در رویا می توانند بدون هیچ گونه واهمه خود را به دست غلیان احساس بسپارند و با نسبت دادن کلیه خوبیها و زیباییها به خود کمبودهای واقعی را جبران کند . همچنین ترسی که ناشی از بیمار شدن نخستین تمایلات جنسی و تجربه های اولیه زندگی است از طریق این نوع تخلیه ها تا اندازه ای کاهش می یابد . تمایلات آنان گاه متوجه فردی از نزدیکان می شود و در تخیل از او بتی می سازد که شباهت چندانی به واقعیت ندارد . (همان منبع ، ۱۳۸۰ ، ۱۵۳)

خودپروانی در دوران نوجوانی

در دوره نوجوانی پیشرفتهای شناختی دیدگاه نوجوان را نسبت به خود تغییر می دهد و آن را به صورت تصویر ذهنی پیچیده تر ، سازمان یافته ، و با ثبات در می آورد . تغییرات خودپنداره و عزت نفس زمینه را برای پرورش هویت شخصی یکپارچه

آماده می سازد . (لورای ، ۱۳۸۶ ، ۶۲)

تغییرات در خودپنداره

اگر یادتان باشد کودکان در اواسط کودکی خود را بر حسب صفات شخصیت ، مانند « من باهوشم » « خجالتی ام ، یا من درستکار هستم » توصیف می کنند . این تغییر به کودکان امکان می دهد تا خودهای گذشته ، حال و آینده را مرتبط کنند . اما اظهارات شخصی اوایل نوجوانی مرتبط نیستند و اغلب توصیفات متضادی را در بر دارند . برای مثال یک نوجوان ۱۲ تا ۱۴ ساله شاید صفات متضادی از این قبیل را بر زبان آورد : باهوش و کودن یا خجالتی و معاشرتی . این تضادها از فشارهای اجتماعی برای نشان دادن خودهای متفاوت در روابط گوناگون ، مثلاً با والدین ، همکلاسیها ، دوستان صمیمی ، معشوقهای رمانتیک حاصل می شوند (لوراای ۱۳۸۶ ، ۶۲)

در اواسط و اواخر نوجوانی ، توانایی و تفکر انتزاعی به نوجوانان امکان می دهد تا صفات گوناگون خود را در یک سیستم منظم ترکیب کنند و استفاده آنها از کلمه وصفی نشان میدهد که می دانسته اند و ویژگیهای روانی از موقعیتی به موقعیت

بعدی تغییر می کنند ، مثل « من خیلی زود عصبانی می شوم » « عمیقاً رو راست

نیستم » . (همان منبع ۱۳۸۶ ، ۶۲)

اظهارات شخصی نوجوانان نگرانی آنها را از دوست داشتنی بودن نیز نشان می دهد .

نوجوانان در مقایسه با کودکان دبستانی ، برای فضایل اجتماعی نظیر دوستانه بودن ،

باملاحظه بودن ، مهربان و یاری بخش بودن ، اهمیت بیشتری قایل هستند . علاوه بر

این ، ارزشهای شخصی و اخلاقی ، برای خودپنداری و نوجوانان بزرگتر ، موضوعات

مهمی هستند . هنگامی که نظر نوجوانان در مورد خودشان ، عقاید و برنامه های

پایدار و با ثبات را در بر می گیرد به سوی وحدت خود که برای پرورش هویت حیاتی

است پیش می روند . (همان منبع ۱۳۸۶ ، ۶۲)

پیشرفتها در زمینه تفکر در دوران نوجوانی

برای اغلب نوجوانان تغییر در نحوه تفکر و حل مساله از سنین تقریباً یکسانی و همزمان با تغییرات بدنی که آن را قبلاً بررسی کردیم آغاز می شود. اگرچه تفاوت‌های فردی محسوسی در زمینه بروز و چگونگی تفکر سطح بالا پدیدار می شود اما تقریباً تمام نوجوان‌ها پیشرفتهای چشمگیری را در حیطه تواناییهای تفکر منطقی و حل مساله به طور منظم از خود نشان می دهند. به واقع در اینجا تفاوت‌های شگفت‌انگیزی بین تفکر نوجوانان و بزرگسالان وجود دارد. (آقا محمدیان ۱۳۸۶، ۱۳۰)

در دوران نوجوانی پیشرفت در زمینه نحوه استدلال حیطه‌های متفاوتی را مانند نحوه زندگی نوجوان و حل مساله شامل: خود پنداره، ادراک بین فردی، ارزشها، تصمیم دربارہ تحصیلات، شغل و عشق در بر می گیرد. با وجود این داشتن این تواناییها به این معنا نیست که نوجوانان قادرند تا در برخورد با موقعیتهای صحیح عمل کنند. به طور کلی پیشرفتهای شناختی نشانگر پتانسیل و توانمندی نوجوان در

زمینه تفکر و حل مساله است . در افزایش تواناییهای شناختی نوجوانان تجربه ،

تحصیلات و آموزشهای حمایتی نقش موثری دارند. (همان منبع ، ۱۳۸۶ ، ۱۳۶)

خودمحوری نوجوان

هریک از ما در فیلم زندگمیان یک ستاره هستیم . بویژه در دوران کودکی که ویژگیهای مهم و جذاب در رویاهای ما نقش بسته است . کودکان کم سن و سال به خود محوری ، لجبازی ، خودخواهی ، نکانشی و پرتوقع بودن شهرت دارند . آنان به ندرت از تلا شها و فداکاریهای والدین شان قدردانی می کنند . فروید با بیان مفهوم بن به اصل لذت اشاره می کنند که بر این اساس خود محوری و اشتغال ذهنی ما برای ارضای نیازها و امیالمان قابل تبیین است . پیاژه نیز از واژه خود محوری استفاده می کند که اشاره دارد به این که کودکان به دشواری می توانند بین عقاید و رفتار خود با دیگران تفاوت قائل شوند . توجه نوجوانان به این که دیگران نسبت به آنان چه برداشتی دارند یک پیشرفت شناختی محسوب می شود . با این حال باید دقت کرد که توجه بیش از حد در این زمینه به عنوان یک نقص شناخت اجتماعی ارزیابی می شود . یک نوجوان چهارده ساله به همکلاسی خود می گفت : مردم فکر می کنند که

ما به نوازش و توجه کمتری نیاز داریم اما آنها حقیقت را نمی دانند که ما چه می خواهیم ، شماره این مطلب را در رابطه با مفهوم حضار فرضی چگونه ارزیابی می کنید ؟ (آقا محمدیان ۱۳۸۶ ، ۱۵۸)

به عقیده الکایند ، اشخاص افسان ای به تمایل بسیاری از نوجوانان برای تفاوت بیش از حد قائل شدن بین افکار و احساسات خودشان با سایرین اشاره دارد. بر اساس نظر وی نوجوانان عقیده دارند که یگانه بودنشان احساس آسب پذیری را در آنها ایجاد می کند . شخص افسانه ای بویژه به یکسری داستانهای بسیار رمانتیک یا تخیلی که نوجوانان درباره زندگیاشان خلق کرده اند به همراه این عقیده که یک سرنوشت منحصر بفرد و اختصاصی در انتظار آنان است اشاره دارد. بسیاری از نوجوانان تصور دارند که در دنیای پر از هیجان ، غم ، سوء ظن و خیانت زندگی می کنند . بر اساس نظر الکایند نوجوانان عقیده دارند که تجارب زندگی آنان یکتا ، منحصر به فرد و

غیر معمولی است و هیچ کس دیگری نمی تواند آن را درک کند . همین احساس آنان را تشویق می کند تا خطرات احمقانه جنسی غم مصرف دارو و یا هر عملی که سلامت و امنیت آنان را به خطر می اندازد مرتکب شوند . (همان منبع ۱۳۸۶ ، ۱۵۸)

برای اندازه گیری میزان خود محوری نوجوانان از دو مقیاس حضار فرضی و خود محوری نوجوانان استفاده می شود . (همان منبع ۱۳۸۶ ، ۱۵۸)

مقیاس دربرگیرنده برداشتهای متنوع نوجوانان از خودشان و اطرافیان است . مقیاس () AES نیز شامل سه خرده مقیاس ارزیابی : حضار فرضی ، اشخاص افسانه ای و توجه به خود است . به طور کلی در بخش حضار فرضی و اشخاص افسانه ای حداکثر نمره در سن ده یا یازده سالگی است که به تدریج با افزایش سن کاهش می یابد . بر اساس نظر الکائید احساس نوجوانان از بی همتایی که در می یابند همسالان و والدینشان این موضوع را می دانند کاهش می یابد . (همان منبع ۱۳۸۶ ، ۱۵۸)

محرکهای تنش زای رایج در دوران نوجوانی

به طور کلی نوجوانان در مقایسه با کودکان در زندگی با رویدادهای پر تنش که عواطف منفی را در آنها ایجاد می کند مواجه هستند . محرکهای تنش زای شدید نظیر مرگ مادر هیجانات منفی شدیدی را در کودکان و نوجوانان پدید می آورند و سبب کاهش عملکرد آنان در مدرسه و مانع از تداوم روابط شخصی آنها با همسالانشان می شوند . رویدادهای پرتنش چند گانه در زندگی کودکان اغلب پیش بینی کننده بروز مشکلات عاطفی و رفتاری در آینده است .

پسران و دختران مشکلات سازگاری خود را بویژه در اواسط دوران نوجوانی تا حدی متفاوت بیان می کنند. پسران معمولاً اضطراب و نگرانی خود را به صورت سرکشی و نافرمانی نشان می دهند . درحالی که دختران بیشتر احتمال دارد که از طریق کناره گیری از اجتماع ، شکایتهای جسمانی ، احساس تنش ، افسرده یا دمدمی بودن مشکلات خود را درونی بکنند .

دختران نوجوان در مقایسه با پسران وجود ترسها و مشکلات زندگی را بیشتر گزارش می دهند و به طور کلی آنان در مقایسه با پسران در برابر فشارهای روانی زندگی آسیب پذیرتر می باشند .

دختران بیشتر درباره ظاهر و شغل و پول نگران هستند درحالی که پسران در زمینه های تکالیف مدرسه ، انتخاب شغل و پول نگران می باشند . در بررسی ۲۰۱ نوجوانان استرالیایی که بین ۱۴ تا ۱۵ سال سن داشتند دختران بیش از پسران نگران سلامت و رشد جسمانی روابط و ازدواج بودند

بیشتر مردم می توانند با رویدادهای منفی زندگی خود مقابله کنند هر چند اگر محرکهای تنش را افزایش یابد مقابله کردن با آنها بسیار دشوار است . برای بسیاری از نوجوانان رویدادهای مثبت زندگی و روابط حمایت کننده با اعضای خانواده ، سایر بزرگسالان و همسالان آنان را در برابر شرایط دشوار زندگی محافظت می کنند .

اختلالات روانی و از خودبیگانگی

اختلالات روانی فزاینده ای پیچیده دارد . برای نمونه فر ضیه « هیجان و فشار » که پیش از این مورد بررسی قرار گرفت به شدت مدعی است که تمام نوجوان حتما دوره سختی از اختلال روانی را پشت سر می گذارند . آغاز دوران بلوغ ، تغییرات جسمی و انتظارات اجتماع و فشار همنوعان همگی عوامی هستند که در مجموع دوران نوجوانی را در بر می گیرند . در اصطلاحات روانکاوی « نهاد » یعنی جوشش ناخودآگاهانه تمایلات غریزی جنسی و پر خاشگری در دروان نوجوانی به اوج خود می رسد . در نتیجه می توان فرض کرد که هر نوجوانی و در هر لحظه یا در تمام این دورا در معرض آشفتگی روحی است (احدی ۱۳۸۲ ، ۲۳۴)

همانگونه پیش از این اشاره کردیم فروید و ج. استالی هال نظریه هیجان و فشار را خصیصه عمده نوجوانی به حساب می آورند . بنابراین در این بیان و بعد رفتار نوجوانان مشکل قطعی و عمده ای وجود دارد . بدیهی است که به راحتی نمی توان

تمام نوجوانان را به عنوان افراد بیمار در نظر گرفت و با تمام رفتارها را صرفاً تجلی رفتارهای معمولی آن گروه سنی دانست. ما در این قسمت نظامی را برای تحلیل مسائل بر اساس اعتدال در جهت کاهش اختلالات روانی، و مشکلات جدی، ارائه خواهیم داد. سپس به شرح مسئله ای یعنی از خودبیگانگی خواهیم پرداخت. (

همان منبع، ۱۳۸۰، ۲۳۴)

از خود بیگانگی را به بیان دقیق نیم توان شکلی از اختلال دانست بلکه بیشتر پاسخی است که تقریباً با خود نوجوانی مترادف است، به هر حال پیش از ارائه چهارچوب طبقه بندی مشکلات روانی ابتدا به بحث درباره برخی از خصوصیات ویژه اختلالات نوجوانی و تفاوت های جنسی و مسئله رفتار خواهیم پرداخت.

مشکلات و خطرات شایع دوران نوجوانی

مجموعه تغییرات جسمی ، روحی و روانی دوران بلوغ ، نوجوانان را در معرض برخی

خطرات و گاهش لغزش های جدی و خطرناک قرار می دهند . با شناخت این

مشکلات و خطرات و نحوه صحیح برخورد با آنها می توان این مرحله پرآشوب را از

زندگی را به خوبی و با موفقیت پشت سر گذاشت. (شفیع فراده ۱۳۸۲ ، ۸۰)

در ویژگی فکری طبیعی اما بالقوه خطرناک دوران نوجوانی عبارتند از : خودمرکزیت

و تصور آسیب ناپذیری خود .

خود مرکزیت : اکثر نوجوانان در اوایل بلوغ تصور می کنند که زیر ذره بین دیگران

هستند و به همین دلیل وقت زیادی را صرف تفکر در مورد خصوصیات ظاهری خود

می کنند و هر زمانی که فرصت دست بدهد در جلوی آینه خود را برانداز می کنند و

گاهی چیزهایی را می بینند که با ذره بین نیز به سختی مورد توجه دیگران قرار می

گیرد .

یا اینکه نوجوانی ممکن است یک ساعت وقت خود را هدر بدهد تا اینکه فوکلش را ۶۰ درجه به بالا منحرف کند و با یک قوس ملایم روی پیشانی اش بیاورد . و یا اینکه وقتی کفش تازه به پایش می کند در آینده به پارونیا ، خودشیفتگی و یا خود نمایی بیانجامد .

نوجوانان بایستی توجه داشته باشند که همانند خودشان ، سایرین نیز آن چنان که مشغله فکری دارند که فرصت کنگاش و زیر ذره بین بردن دیگران را ندارند . (همان منبع ۱۳۸۲ ، ۸۱)

تصور آسیب پذیری خود : یکی دیگر از مسئله ساز ترین تصورات نوجوانان این است که می پندارند اولاً حوادث فقط برای دیگران رخ می دهد و ثانیاً فقط دیگران آسیب و صدمه می بینند و یا منحرف می شوند و خودشان آهنین و شکست ناپذیر هستند و برای این تصور خود نیز استدلال به ظاهر منطقی دارند .

متاسفانه این گونه افکار ، توهمی بیش نبوده و پایه بسیاری از خطرات و انحرافات است که گریبانگیر نوجوانان می شود . افکاری همچون « من آنقدر قدرت دارم که با یکبار امتحان کردن فلان ماده معتاد نشم ! » یا « من فرق می کنم ! » از این نوع توهم سرچشمه می گیرند . (همان منبع ، ۱۳۸۲ ، ۸۱)

احساس خود را شریک کنید : با فردی که به او اعتماد دارید و صمیمی هستید ، تجربه و احساس خود را شریک کنید . می توانید با او گفتگو کنید و حتی اگر خواستی گریه کنید ، یا اینکه با همدیگر به فعالیتی که در حالت معمولاً برایتان لذت بخش است بپردازید . گاهی فقط بودن در کنار کسی که به فکر و نگران شما است باعث راحتی و تخفیف دردتان می شود . (همان منبع ، ۱۳۸۲ ، ۸۲)

مراقب خود با شید : اگر روحتان آزرده خاطر شده است اجازه ندهید جسمتان نیز صدمه ببیند ، خواب کافی ، خوردن غذای سالم و مناسب و ورزش را فراموش نکنید .

(همان منبع ، ۱۳۸۲ ، ۸۲)

به خود فرصت دهید : افراد غمگین و دل شکسته می پندارند که دیگر به حالت عادی باز نخواهند گشت ولی خوشبختانه این چنین نیست و روح و روان آدمی قدرت حیرت انگیزی دارد و معمولاً ظرف چند روز یا چند هفته و گاهی چند ماه شخص به حالت عادی باز خواهد گشت . (همان منبع ۱۳۸۲ ، ۸۲)

نکات کلیدی برای نوجوانان

- ۱- حتی در ۴۰ سالگی تان نیز شما برای پدر و مادرتان هنوز بچه هستید و آنها ممکن است گاهی ناخواسته و به غلط با همان رفتاری که در ۴ سالگی با شما داشته اند برخورد کنند کمی بردبار باشید و با منطق و گفتگو آنها را به اشتباهشان واقف کنید . (آذر ۱۳۸۲ ، ۱۰۴)
- ۲- اکثر پدران و مادران خوبی و سعادت فرزندانیشان را می خواهند و آنچه به نظرشان برای این مسئله صحیح و درست است انجام میدهند و در صورت لزوم حاضرند از همه چیزشان بگذرند ولی غافل از این هستند که در برخی از موارد تصمیم و اعمالشان نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است زیانبار نیز باشد ، فقط یک نکته را بخاطر بسپارید : « لازم نیست همه چیز را خودمان تجربه کنیم . استفاده از تجربه دیگران نشانه خردمندی است و کسانی که از تجربه دیگران درس نمی گیرند ، محکوم به تکرار هستند . »

۳- هیچ منافاتی ندارد که با نظر و عقیده کسی مخالفت داشته باشید ولی

احترام وی را حفظ کنید اگر والدین خود بحث و گفتگو می کنید . چند نکته را به

خاطر بسپارید . (۱) صحبت های او را قطع نکنید (۲) از خود رفتار یا حرکتی نشان

ندهید که وی فکر کند او را مورد تمسخر قرار می دهید (۳) از بکار بردن کلمات

سبک و به اصطلاح کوچه بازاری و بلند کردن صدا و فریاد زدن پرهیزید (۴) با

استدلال و منطق نظرات خود را بیان کنید (۵) اگر طرف مقابل شما منطقی نیست با

وی بحث استدلالی نکنید. (همان منبع ، ۱۳۸۲ ، ۱۰۴)

۴- زمانی که پدر و مادرتان عصبانی هستند کاری به کارشان نداشته باشند تا به

حالت عادی بازگردانند .

۵- والدین گاهی بی انصاف هستند و این کار آنها شما را عصبانی می کند .

هنگامی که یکی از شما عصبانی هستید ، هیچگاه به بی انصافی آنها اشاره و انتقاد نکنید و صبور باشید .

۶- اگر نمی توانید با والدین خود صحبت کنید ، یا آنها را از صحبت کردن با شما عصبانی می شوند سخنان خود را بنویسید و به آنها بدهید . (همان ، ۱۳۸۲ ، ۱۰۴)

۷- گاهی اوقات با پدر و مادران به تنهایی بیرن بروید . به آنها بگویید دوست دارید گاهی با آنها تنها باشید . آنها ابتدا از شنیدن این موضوع نگران می شوند و گمان می کنند که می خواهید خبرنگاری را به آنها بدهید . حتی ممکن است از شنیدن سخنان شما احساساتی شده و شما را در اغوش بگیرند . تحمل داشته باشید . (همان منبع ، ۱۳۸۲ ، ۱۰۵)

۸- وقتی والدین شما مشغول مطالعه و یا تماشای تلویزیون هستند ، گاهی آنها را همراهی کنید . درباره موضوعاتی چون مدرسه ، دوستان و دیگر مسائل مورد علاقه شان صحبت کنید . آنها ممکن است در آغاز تصور کنند که تغییر رفتار شما دلیل خاصی دارد . ولی این احساس را بتدریج از دست داده و شخصیت جدید شما را خواهند پذیرفت .

۹- هر روز از والدین خود بپرسید « چه کمکی می توانم به شما بکنم » بیشتر اوقات آنها از شما تشکر کرده و کاری به شما واگذار نخواهند کرد و یا گاهی انجام کارهایی را از شما خواهند خواست که ممکن است فقط چند دقیقه وقت شما را به خود اختصاص دهد . والدین از این رفتار شما خشنود شده و آنها نیز با شما همکاری خواهند کرد . (همان منبع ۱۳۸۲ ، ۱۰۵)

۱۰- اگر پدر و مادر شما با هم مشاجره می کنند ، آنها را تنها بگذارید ، زیرا اگر شاهد بگومگوی آنها باشید ممکن است با شما نیز برخورد کنند .

۱۱- با والدین خود صبور باشید ، به یاد داشته باشید که دوران نوجوانی شما مرحله ای سخت برای آنهاست. بنابراین به آنها کمک کنید تا با آرامش و روحیه همکاری با این مرحله از زندگی شما برخورد کنند . آنها یک روزی از شما تشکر خواهند کرد . (همان منبع ، ۱۳۸۲ ، ۱۰۵)

۱۲- در مقابل درخواست هایتان که با جواب منفی روبرو می شوید و دلیل منطقی برای رد آن نمی یابید بجای اینکه بگویید چرا؟ چکار می توانم بکنم یا درچه صورت با خواسته من موافقت می کنید ؟ در این حالت معمولا پدر یا مادر شرط و شروط مشخصی را برای رسیدن به خواسته تان ارائه می دهد .

طبقه بندی مشکلات نوجوانان

دوره نوجوانی یکی از بحرانی ترین دوران زندگی فرد است. یعنی گذشتن از مرز کودکی و وارد شدن به مرحله جدیدی است. ورود به نوجوانی فرد را با مشکلات فراوانی دست به گریبان می سازد. بررسی این مشکلات مستلزم بررسی همه جانبه نسلی است که در حال دگرگونی عمیق شخصیتی است و برای سازگاری از هیچ تلاش دریغ نمی کند. می توان مشکلات نوجوانان را به ۵ دسته زیر تقسیم کرد: (۱) اختلال در تصویر بدنی (۲) بحران خودشناسی (۳) مشکل اجتماعی شدن (۴) مسائل جنسی (۵) بیماری های روانی (اشکوری. ۱۳۷۵. ص ۳).

با انجام چند تحقیق در زمینه مشکلات نوجوانان ایرانی، مسائل آنها به صورت زیر طبقه بندی شده است:

- (۱) دشواری های مالی (۲) دشواری های تحصیلی (۳) دشواری های ناشی از تعارضات گذشته و حال (۴) دشواری های ناشی از مناسبات خانوادگی (۵) دشواری های

ناشی از تمایلات جنسی (۶) اعتیاد نوجوانان (۷) دشواری ایام فراغت (۸) اضطراب
ها و نگرانی ها (پژوهش هایی درباره نسل جوان، انجمن اولیا و مربیان. شماره ۵.

ص ۲۵)

با جمع بندی مشکلاتی که در دوره نوجوانی مطرح است می توان مشکلات آنها را به
صورت زیر تقسیم و طبقه بندی کرد:

- (۱) بحران بلوغ و مسائل ناشی از تحولات آن (۲) بحران هویت و سردرگمی نوجوانان
- (۳) مشکل مناسبات و روابط نوجوانان با والدین و همسالان (۴) تحول ارزش ها در
نوجوانان (۵) مشکلات تحصیلی (۶) مشکلات مالی و شغلی (۷) مشکلات اوقات فراغت
- (۸) مشکلات جنسی (۹) بزهکاری ها (۱۰) اعتیاد (۱۱) مشکلات ناشی از معلولیت و
نقایص بدنی (۱۲) مشکلات ناشی از بیماری های روانی. (احمدی. ۱۳۷۴. ص ۵)

بن مایه ها

(۱) احمدی، سید احمد. (۱۳۸۲). روانشناسی نوجوانان و جوانان. تهران: انتشارات

مشعل.

(۲) اکبرزاده، نسرین. (۱۳۷۶). گذر از نوجوانی به پیری. تهران: انتشارات آرین.

(۳) ستوده، هدایت الله. (۱۳۱۹). آسیب شناسی اجتماعی. تهران: انتشارات آوای نور.

پورافکاری، نصرت الله. (۱۳۲۱). فرهنگ جامع روانشناسی. روانپزشکی. تهران:

انتشارات فرهنگ معاصر



راه های ارتباطی با ما

www.meisampapi.blog.ir

meisampapi@gmail.com