

چکیده مطالب

دنیای کودکی و نوجوانی از حیث خاص بودن، شگفت آور است و بدین علت از دنیای بزرگسالان، جدا می‌شود. در واقع، کودکان و نوجوانان، هر کدام سلسله رفتارها، نگرش‌های و افکار منحصر به خود را دارند و از این رو با هم برابر تلقی نمی‌شوند. بدین جهت نباید پنداشت که آن‌ها رویدادها و پدیده‌ها را یکسان ادراک و تفسیر می‌کنند. کنجاوی را نیز باید از خصیصه‌های اصلی این سنین محسوب کرد. تحقیقات، نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان، علاقه وافری به سر درآوردن از مجهولات و اتفاقات کوچک و بزرگ دارند. گرچه کنجاوی کودکان به دلیل آن که هنوز مقررات و محدودیت‌های اجتماعی را تجزیه نکرده‌اند از نوجوانان بیشتر است، با این حال، کودکان و نوجوانان کنجاو به راحتی تحت تاثیر محرکات محیطی قرار می‌گیرند و ممکن است به سرعت، عقیده یا نظرشان عوض شود.

این نحوه از عمل در پاره‌ای از موارد، موجب واکنش‌هایی می‌شود که همیشه برای والدین و بزرگسالان، قابل درک نیست ولی به هر حال، نگاه و انتخاب آن‌ها را نشان می‌دهد.

باید توجه داشت که کودکان، خیلی عینی گرا هستند یعنی باید ببینند و لمس کنند تا باور نمایند ولی نوجوانان خیلی انتزاعی نگر از این رو اهل تأمل و قیاس بوده و با هر چالشی یا سوالی به راحتی کنار نمی آیند.

کودکان، به شدت تحت تأثیر خانواده و رفتار والدین قرار دارند و بر خلاف، نوجوانان از همسالان و عوامل اجتماعی و فرهنگی تأثیر می پذیرند. البته باید به این مجموعه، برخی ویژگی های دیگر نظیر جنسیت کودکان. محدوده ی پیش از دبستان تا دبیرستان، شخصیت کودکان و نوجوانان را نیز افزود که با عنایت به تمامی این ویژگی ها، مدیریت رفتار و اندیشه ی کودکان و نوجوانان برای هر دوره معنادار می شود.

در رابطه با عدم دسترسی بسیاری از خانواده ها به آنچه که برای آینده فرزندان شان در نظر گرفته اند می توان به یک مورد بسیار مهم اشاره نمود و آن مسئله، روش تربیت خانواده هاست و اینکه تا چه حد روشهای آموزشی و تربیتی با اهداف در نظر گرفته شده هم سود و هم جهت است.

در حال حاضر بین تمام خانواده ها می توان بخوبی مشاهده کرد که والدین در خانواده در هر سطح اجتماعی که هستند تمام سعی و تلاششان در جهت تامین رفاه برای فرزندان است و حتی در این راستا از بیشتر خواسته های خود چشم پوشی نموده و امکانات موجود را به فرزندان خویش اختصاص

داده و خود را از بسیاری امکانات برای تامین هر چه بیشتر رفاه فرزندانشان محروم می‌نمایند.

اگرچه که تامین رفاه برای خانواده هدفی بسیار پسندیده و نیکوست اما، اگر عمیق تر و از زاویه دیگری به این مسئله بنگریم به نکات بسیار ظریفی دست خواهیم یافت.

مسئله وجود انحرافات اخلاقی در سطح جامعه باعث بروز حس بدبینی و عدم امنیت در نوجوانان است بدیهی است که وقتی نوجوانان از نظر اجتماعی احساس امنیت نکنند قادر به پذیرش مسئولیتهای خویش در جامعه نخواهند بود، پس ایجاد فضایی مناسب برای مشارکت نوجوانان و جوانان یکی از مسائلی است که باید در رابطه با مشکلات اجتماعی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته و راهبردهای مناسبی در این زمینه از سوی آسیب شناسان اجتماعی ارائه گردد.

و نکته آخر اینکه باید به علایق جوانان مورد توجه قرار دهند و جامعه باید به دختران اجازه و فرصت کافی در جهت ارائه توایبهایشان را بدهد و در واقع روی این قشر جوان که در حقیقت نیمی از جمعیت و نیروی کار مکمل را تشکیل می‌دهند حساب کرده و از این طریق با ایجاد زمینه‌های شغلی و فعالیتی باعث تداوم مشارکت ایشان در راستای تامین نیازهای جامعه باشند

یعنی جامعه نباید از محول نمودن مسئولیت به این قشر پویا وحشت کند چرا که بحمد... در حال حاضر بخوبی این مسئله را می‌توان در ابعاد وسیع اجتماعی مشاهده کرد.

و جامعه باید در راستای حل اختلالات عاطفی و روانی و اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان تلاش کند و راه‌های موفقیت آمیزی را به آنها گوشزد کنند.

پیشگفتار:

رفتار درمانی شناختی، رشد و توسعه جدیدی در درمان روان شناختی، به شمار می آید. با این همه، در این مدت کم، توانسته است علاقه زیادی را در متخصصان بالینی، به خود معطوف سازد. سه دلیل عمده، برای این علاقه وجود دارد.

نخست آن که روشهای شناختی - رفتاری، بر عکس سایر شکلهای رفتار درمانی، مستقیماً با افکار و احساسات - که در تمامی اختلالهای روانی از اهمیتی آشکار برخوردارند سر و کار دارند. دوم آن که رفتار درمانی شناختی، شکافی را که بسیاری از درمانگران بین روشهای صرفاً رفتاری و روان درمانیهای پویا احساس می کنند، پر می سازد.

سوم آن که این روشهای جدید درمانی، بر عکس روان درمانی پویا، پایه های علمی دارند و قابلیت بیشتری در ارزیابی فعالیتهای بالینی از خود نشان می دهند. برای درمان اختلالهای افسردگی بود که رویکردهای شناختی، توجه اکثر درمانگران را به خود جلب کرد. البته امروزه رفتار درمانی شناختی، کاربردهای بس وسیعتری دارد و بسیاری از آنها به مواردی مربوط می شوند که با استفاده از سایر روشها نمی توان آنها را به سادگی و به طرز مؤثری درمان کرد.

مقدمه

سپاس فراوان به درگاه آفریدگار توانا که فطرت خداجویی را در وجود انسان به ودیعت نهاد و مسیر تربیت صحیح را فرا روی او گشود، و خلقت را در راستای رفع احتیاجات و نیازهای انسانی بشریت سامان داد.

درود بیکران بر مربیان و بزرگ مربی عصر بیداری ملت‌ها، روح خدا، خمینی کبیر، او که با اخلاص و ایثار راه نوین «چگونه تربیت کردن» را به همگان آموخت و درود بر یار وفادار او ولی امر مسلمین جهان حضرت آیت اله خامنه‌ای اسوه و الگوی تربیت و نمونه انسانی الهی برای جوانان بوده است.

درباره رفتار درمانی شناختی، مطالب زیادی، چه به صورت کتاب و چه به صورت مقاله، نوشته شده است. اما فقط بخش بسیار کوچکی از این نوشته‌ها، به جنبه‌های عملی درمان اختصاص یافته است. به همین دلیل، برای یک درمانگر علاقه مند دشوار است که بتواند مناسب بودن بیمار برای این نوع درمان را تشخیص دهد و به اجرای روشها پردازد.

بی‌شک، برای یادگیری هر روش درمانی تازه‌ای، تجربه نظارت شده‌ای لازم است و همین طور مطالعه.

بدین ترتیب، مسائل نظری مورد لزوم، به خوبی درک می‌شوند، شرکت در جلسه‌های سرپرستی، سودمندی بیشتری خواهد داشت.

و هدف از نوشتن مقاله برای هر دانش آموزی که در هر سطح که باشد
آشنایی نسبی در مورد اخلاق و رفتار روانی و اجتماعی همسالان خود و
کسانی که در اطراف با آنها ارتباط دارد نیست و ما در این پژوهش سعی
کردیم برخی از مشکلات نوجوانان و جوانان را برشماریم تا خودمان با آنها
آشنا شده و دیگران هم با استفاده از این مقاله با آن آشنایی پیدا کنند.

تعاریف واژه ها:

تعاریف، واژه‌های ناهنجاری رفتاری، مشکل رفتاری، اختلال رفتاری غیر عادی و غیره ... جهت اصطلاح ناهنجاری‌های رفتاری، یا مشکل رفتاری در کتابهای متعدد روانشناسی و در طبقه‌بندی‌های بین‌الملل به کار گرفته شده است که هر کدام بر یک ویژگی یا بخشی از مشکلات یا واژه‌های مختلف اشاره کرده‌اند، ولی همه‌ی آنها اتفاق نظر در یک تعریف مشترک نداشته‌اند. دلیل آن قابل توجیه است زیرا شناخت تفاوت بین مرز یک رفتار مطلوب و مناسب با رفتار نامناسب، مشکل است و از طرفی چه مجموعه‌ای از ویژگی‌های رفتاری با توجه به فرهنگها و جوامع مختلف می‌تواند نشانه اختلال، یا مشکل باشد. با توجه به مشکل فوق تعدادی از اصطلاحات ارائه می‌گردد.

۱) اختلال سازگاری (اختلال در انطباق، ناسازگاری) واکنش فاقد سازگاری در مقابل موقعیتها و حوادث مشخص زندگی که انتظار می‌رود در صورت از میان برداشته شدن آنها دوام نداشته و خاموش شود.^۱

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

۲) رفتار ناسازگاران: هر فعالیتی که از لحاظ مهارت فرد برای دست و پنجه نرم کردن مؤثر با مشکلات استرس‌های زندگی که جنبه‌ی غیر عملی و ضد سازندگی داشته باشد.

۳) انحراف رفتار: تغییر مرضی تمایلات عاطفی و اخلاقی به هنجار که به شکل رفتارهای عجیب غیر اخلاقی و ضد اجتماعی بروز می‌کند همانند انحراف جنسی، انحراف ذائقه و غیره.

۴) ناهنجاری‌ها: به معنای وسیع کلمه به فردی اطلاق می‌شود که منابع عقلی، تعادل روانی، و رفتار معمولی او از اندازه و قاعده‌ی عمومی به دور است. در این معنای وسیع می‌توان تقریباً تمام آسیب‌شناسی ذهنی را گنجانید. اما در عمل، این مفهوم برای مشخص کردن کودکان و نوجوانانی که به علت تاخیر عقلی یا حالت نوروزی یا اختلالات کم و بیش شدید شخصیتی، شکل سازش با زندگی خانوادگی و اجتماعی را دارند، اطلاق می‌شود. به همین دلیل امروز به کودک «سازش نیافته» هم اطلاق می‌شود.^۱

۵) غیر عادی: اصطلاحی است که از لحاظ تعریف و کاربردی دستخوش تغییرپذیری چشمگیری می‌باشد و آن را از نظر پسیکو پاتولوژیک معادل خام

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

و خشن محسوب نموده‌اند و آن را بر اساس ضوابط گوناگون تعریف نموده‌اند:

الف: از لحاظ معیاری یا آماری، می‌توان، هر فعالیت روانی یا رفتاری را که از میزان میانگین فرهنگ یک جامعه منحرف شد غیر عادی یا (آنورمال) است.

ب: از دیدگاه ذهنی به آن پدیده‌هایی که از نظر پسیکو پاتولوژی غیر طبیعی و غیر عادی گفته می‌شود که برای فرد تولید درد و ناراحتی نموده و شخص را وادار به طلب کمک از دیگران بنماید.

ج: از لحاظ تئوری به آن گروه از انحرافات رفتاری گویند که از لحاظ مفهوم نظری به فعالیت‌های عادی و طبیعی (آنورمال) گفته می‌شود که نمایانگر یک اختلال روانی باشد.

۶) اختلال روانی: نوعی بیماری است که با تظاهرات روانشناختی و رفتاری همراه است و نیز آشفتگی‌ای که ممکن است ناشی از یک بیماری بیولوژیک و یا اجتماعی و یا روانشناختی و یا حتی ژنتیک یا شیمیایی باشد که در هر بیمار تظاهر و نشانه‌ای به خصوص دارد.

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

۷) در مورد نابهنجاری: اتفاق نظر کلی وجود ندارد ولی ملاک‌هایی را در نظر گرفته‌اند نظیر انحراف از هنجارهای آماری، انحراف از هنجارهای اجتماعی، غیر اجتماعی بود، و پریشانی شخصی.^۱

۸) در طبقه‌بندی I.C.D اصطلاحات مشکل، اختلال را بدین ترتیب توضیح داده است که: کاربرد مشکل، بدین دلیل صحیح نیست به کار گرفته شود که در فرهنگ‌های مختلف معانی متفاوتی دارد و از جانبی با «مرض» و «بیماری» تداخل پیدا می‌کند. و اصطلاح «اختلال» مناسب‌تر است چون این اختلال به مجموعه‌ی قابلیت‌های تشخیصی بالینی، نشانه‌ها یا رفتارهایی اطلاق می‌شود که در بیشتر موارد همراه با درماندگی است و به صورت تداخل در کارکردها و کاهش یا میزان کارآیی فرد تجلی می‌کند و به طور یکنواخت و همیشگی هم در درون فرد یا گروه اجتماعی تجلی می‌کند. پس عادت ساده‌ی رفتاری را مشکل و عادت شدید مختل‌کننده‌ی وضعیت درونی فرد را اختلال می‌خوانند. همان گونه که در تعاریف فوق آمده ما متوجه می‌شویم که اصطلاحات متعددی در کتاب‌ها ارائه گشته و کلماتی مانند: نابهنجاری، انحراف رفتار، رفتار غیر عادی، رفتار ناسازگارانه، اختلال روانی مصطلح شده است، اما با توجه به فرهنگ جامعه‌ی ما و مسائلی که در

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

مدرسه، مربیان و مشاوران با آن روبه رو هستند بایستی بعضی از اصطلاحاتی که بار منفی آنان زیاد است و ممکن است که منجر به آسیب‌های روانی گردد، این گونه اصطلاحات را نباید به کار برد و از واژه‌ی مصطلح‌تری که در جامعه کمتر واکنش منفی ایجاد می‌کند، استفاده نمود. مانند واژه‌ی مشکل رفتاری که یک واژه‌ی قابل قبولی هم هست و تعریف آن هم از مجموعه‌ی همان تعاریف بالا می‌باشد پس به طور کلی باید گفت: «مشکل رفتاری را به رفتار فردی اطلاق می‌کنند که بدون پایین بودن بهره‌ی هوشی، تعادل روانی و رفتاری او از اندازه عمومی اجتماع خود به دور بوده، و دارای شدت، تکرار و مداومت در زمان‌ها و مکان‌های متعدد می‌باشد به طوری که در عملکردهای رفتاری، تحصیلی دچار درماندگی و یا کاهش میزان کارآیی فردی گردد.»^۱

اکنون بهتر است بعضی از لغات فوق را با مثال‌هایی توضیح دهیم تا تفاوت بین یک رفتار مشکل‌دار را با رفتارهای عادی شناخته شود.

(۱) «رفتاری که از قاعده‌ی عمومی رفتارهای اطراف خود به دور است.»
بعضی از رفتارها هستند که در فرهنگ یا جامعه‌ای، عادی تلقی می‌گردند ولی در جامعه و محیط دیگری غیر عادی می‌باشند مثلاً کشیدن سیگار و در محیط

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

مدرسه و لباس‌هایی که رنگ‌های زنده دارند در محیط‌های عمومی ما، برای دختران، مناسب نمی‌باشد ولی در جوامع دیگری عادی تلقی می‌گردد. و یا برداشتن اشیاء دیگران به طور پنهانی رفتاری غیر عادی می‌باشد، زیرا یک فرد متعادل روانی قادر به کنترل خواسته‌های خود می‌باشد.^۱

(۲) «شدت و تکرار و مداومت در زمان‌ها و مکان‌های متعدد» همه می‌دانیم وقتی فردی یکی از نزدیکانش را از دست می‌دهد دچار اندوه می‌گردد و بی‌اشتها می‌شود.

وای چه بسا تا مدتی با به بار آوردن خاطرات فرد فوت شده گریه می‌کند. اما اگر کودکی یا نوجوانی تا سال‌ها این اندوه را حفظ کرده و به شدت هم دچار بی‌اشتهایی گشت و به صورت مکرر فرد مورد نظر را به آورد و هر بار نیز برایش گریه نمود و در زندگی روزمره‌اش دچار آشفتگی ارتباطی گردید، آیا این رفتار او دیگر یک رفتار عادی و بدون مشکل است: یا اگر دانش‌آموزی در طول سال یک یا دو، سه بار تکلیف خود را فراموش و همراه خود نیاورد و یا اینکه دو سه بار آن تکلیف را عمداً انجام ندهد رفتار او رفتار مشکل‌زا تلقی نمی‌گردد ولی اگر هفته‌ای دو یا سه بار این عمل تکرار شود و سوابق او در سال‌های گذشته نیز چنین مسئله‌ای را نشان دهد دیگر مشکل او یک مشکل

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

رفتاری را نشان می‌دهد. توجه کنید شاگردی که سعی می‌کند با خنده‌ی بلند، یا سؤالات بی‌جا در کلاس درس وضعیت عادی کلاس را به هم بریزد و یا در کلاس شوخی‌های ناب‌جا با همشاگردی‌های خود بکند به او مشکل دار می‌گوییم.^۱

دقت نماییم این اعمال باید دارای شدت، تکرار، و مداومت باشد آن هم در زمان و مکان نامناسب زیرا همه کودکان و نوجوانان در زنگ‌های استراحت و در منزل با دوستان خود شوخی می‌کنند یا سؤالاتی را مطرح می‌کنند که خیلی هم ممکن است مناسب نباشد ولی در چنین مواقعی زمان و مکان نامناسبی را در بر ندارد.^۲

(۳) «درماندگی و یا کاهش میزان کارآیی» کودکی که از جدایی والدین در سن بالای ۷ سال به شدت نگران است و در مدرسه مضطرب است و او به هیچ وجه مایل به توقف در مدرسه نیست و افزون بر این، شب‌ها دچار کابوس می‌شود، و راندمان کار مدرسه‌ی او پایین می‌آید یا این فرد دارای رفتار رشد نیافته‌ی اجتماعی است یا نوجوانی که مرتب با دیگران درگیری فیزیکی پیدا می‌کند و اُفت تحصیلی دارد و اغلب دوستانش او را طرد می‌کنند و در ارتباط

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

تهران. ۱۳۶۹ ص ۲۹

۲- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

تهران. ۱۳۶۹ ص ۲۹

با خانواده‌اش همیشه مشکل دارد و حتی ترک منزل می‌کند، این در واقع دارای رفتاری نپخته و رشد نیافته اجتماعی می‌باشد. به طور خلاصه این گونه کودکان و نوجوانان مرتب از طرف اطرافیان به صورت مستقیم یا غیر مستقیم طرد می‌شوند. خانواده بعد از مدتی که از رفتار آنها می‌گذرد و به اصطلاح از دست آنها خسته شده و رهايش می‌کنند و یا به یک جدال دائمی با او می‌پردازند، در مدرسه مرتب در دفتر از آنها بحث می‌شود، کادر مدرسه هر کدام به نحوی از او گله و شکایت دارند و بارها به دفتر مدرسه احضار می‌شود و یا والدین مورد بازخواست قرار می‌گیرند، در هر صورت به عنوان موردی که نیاز کمک دارد شناخته می‌شود.^۱

تعریف رفتار هنجار یا رفتار سازشی

تعریف رفتار هنجار یا رفتار سازشی از تعریف ناهنجاری یا اختلال مشکل‌تر است و ما در این جا سعی می‌کنیم تفاوت ویژگی‌های یک رفتار هنجار را از یک رفتار ناهنجار باز شناسیم و تعاریفی را در جهت شناخت آنها ارائه می‌دهیم.

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

۱) رفتار سازشی یا انطباقی: عبارتست از هر نوع رفتاری که بتواند توانایی و مهارت ارگانیزم را برای وفق دادن فرد با یک موقعیت محیطی به خصوص افزایش دهد.

۲) انطباق یا سازگاری: رابطه‌ی یک فرد با محیط و یا خود درونی شخص را گویند.

۳) به هنجار: یک فرد زمانی به هنجار است که مشخصات او در داخل محدوده‌ی تغییرات جمعیتی که وی به آن تعلق دارد قرار گرفته باشد.

۴) به هنجار: سازگاری فرد در مقابل محیط همراه با ویژگی‌هایی نظیر

کارآمدی در ادراک، خودشناسی، توانایی در کنترل اختیاری رفتار، عزت نفس

و پذیرش، توانایی در برقراری روابط محبت آمیز و با دوری در فعالیت‌های

کاری پس به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که فرد بدون مشکل و به هنجار

فردی است که قادر باشد از مواهب زندگی به طور صحیحی بهره گرفته و از

زندگی خود لذت ببرد و آن گاه توانایی‌های خود را در راه سازندگی جامعه به

کار گیرد و در مکان‌های مختلف، رفتار معقول و قابل قبول اجتماعی گروهی

را از خود بروز دهد و در هنگام شادی دیگران، در شغف آنها شرکت نمایند و

در غم دیگران، به حد مناسب، اندوه نشان می‌دهد و متناسب با سن و جنس

خود رفتار نماید، به حقوق دیگران احترام بگذارد و از خود بیش از حد توانایی

یا کمتر از حد، انتظار نداشته باشد. اینچنین است که این شخص در مدرسه و خانواده مورد قبول است و حداقل درگیری‌های اجتماعی و گروهی را برای خود و اطرافیان خود ایجاد می‌کند و متناسب با استعداد خود در درونش هم پیشرفت می‌کند.

ماهیت استرس

استرس اصطلاح مبهمی است که برای توصیف وضعیت شی یا شخصی که موجب فشار روانی می‌شود، احساسات و پاسخ‌های جسمانی که در فرد بوجود می‌آید و نتایج حاصله، بکار می‌رود. چه این امر رفتاری باشد چه

شناختی و چه فیزیولوژیایی (های وارد - ۱۹۹۸) شاید در این جا مفید باشد که بین منابع استرس (عوامل فشارزا) واکنش‌های استرسی (پاسخ‌های استرسی) و استرس (فشار روانی) که تعریف فوق به آنها بر می‌گردد، تمیز قایل شویم.^۱

عوامل فشارزا رویدادهایی هستند که فرد مشاهده (دریافت) می‌کند و سلامت روانی و جسمانی او را به خطر می‌اندازد. عوامل فشارزا ممکن است داخلی

(مثل درد) خارجی یا محیطی (مثل تغییرات در محیط مانند گرما، ازدحام و سر

و صدا) یا اجتماعی (مثل ایراد سخنرانی) باشد. واکنش‌ها یا پاسخ‌های

استرسی مربوط به واکنش‌ها در مقابل عوامل فشارزای فوق است این

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت: وزارت آموزش و

واکنش‌ها ممکن است شامل تغییرات برخی که در اعمال فوری (اورژانسی) وجود می‌آیند (پاسخ جنگ یا گریز) و واکنش‌های روانشناختی (مثل اضطراب، عصبانیت و خشم، بی‌تفاوتی و افسردگی و آسیبهای شناختی) باشند. استرس (فشار روانی) حالتی است که وقتی مردم با رویدادهایی مواجه می‌شوند که آنها را خطرناک و تهدید کننده سلامت روانی و جسمانی خود می‌یابند، رخ می‌دهد. این نتیجه وقتی حاصل می‌شود که مثلاً یک شخص احساس کند که نیازهای آن فراتر از توانایی موجود او برای پاسخگویی مؤثر به آن نیازهاست. بطور خلاصه، استرس حالتی است که توسط عوامل فشارزا بوجود می‌آید و منجر به تولید پاسخ‌های استرسی می‌شود. این پاسخ‌ها بمنظور کنار آمدن اثربخش با یک وضعیت ناخوشایند، طراحی و اجرا می‌شوند.

چالش‌ها هنگامی صورت می‌گیرد که فرد تشخیص می‌دهد که ارتباط بین استرس و واکنش‌های استرسی ممکن است پیچیده و درهم برهم شود. مثلاً افزایش گرما ممکن است خوشایند یا ناخوشایند باشد، این امر بستگی به این دارد که یا ما در محیط و اتاق گرمی مشغول کار باشیم یا در کنار ساحلی دراز کشیده باشیم.^۱ الگوی تعاملی استرس (لازاروس و فالکمن، ۱۹۸۴)

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت: وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۸۰ ص ۱۷۴ و ۱۷۵

لازاروس و فالکمن عقیده داشتند که تعبیر و تفسیر رویدادهای استرس آمیز خیلی مهمتر از خود رویدادهاست. این تعبیر و تفسیر عبارت است از تهدیدها، خطرات و چالشهای بالقوه و اینکه تا چه حد در اراده و کنترل آنها مطمئن هستیم.

این امر توانایی ما را در کنار آمدن و سازش با استرس معین می‌کند. مثلاً از دست دادن شغل ممکن است برای فردی که مهارت دیگری ندارد و یا فرصت بازگشت مجدد به کار را ندارد، بسیار استرس‌زا باشد در حالی که، برای فردی که فعلاً در جستجوی رشد و پیشرفت در جهات متفاوتی است، فقط در حد خفیف استرس‌زا باشد. لازاروس و فالکمن اصولاً با انسانها بیش از حیوانها در گسترش تحقیقات و نظریه خود کار کردند. این امر در تأکید آنها در نیاز به ملاحظه سطح بالایی از تواناییهای شناختی نظیر ارزیابی، در توصیف استرس منعکس شده است.^۱

لازاروس و فالکمن عقیده داشتند که انسانها در مقایسه با حیوانات در مقابل نوع ویژگی‌های از استرسها (به دلیل سبکی که در زندگی دارند) و محیطی که در آن زندگی می‌کنند، استعداد ابتلای بیشتری دارند.

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت: وزارت آموزش و

لازاروس و فالکمن استرس را به مثابه «یک ارتباط ویژه بین شخص و محیط که شخص آن را به منزله فشار و زیاده‌روی در منابع و ظرفیت‌ها و بخطر انداختن سلامت و رفاه خود ارزیابی می‌کند» می‌دانند. این دیدگاه یک رویکرد تعاملی را ارائه می‌دهد که بر تعامل بین شخص و محیط او در تعیین استرس تاکید می‌ورزد.

هم چنین بر اهمیت ارزیابی در تعیین ماهیت این تعامل تاکید می‌کند و استرس را فقط در شرایطی که تهدیدآمیز، چالش‌انگیز یا بالقوه مضر باشد، مورد ملاحظه قرار می‌دهد.^۱

لازاروس و فالکمن (۱۹۸۴) سه شکل ارزیابی را در کنار آمدن با استرس تعریف می‌کنند: اول، ما یک ارزیابی اولیه از موقعیتی که در آن قرار داریم، بعمل می‌آوریم. این ارزیابی بوسیله ارزیابی شناختی اثر موقعیت (یا محرک) در سلامت انجام می‌گیرد. یک رویداد واحد ممکن است بمنزله امری نامربوط، مثبت (بی خطر) یا استرس‌زا ارزیابی شود. ارزیابی یک رویداد بعنوان نامربوط معمولاً بر هیجانات ما تأثیر نمی‌گذارد. مثبت ارزیابی کردن رویداد بدین معنی است که آن رویداد بر پدیده‌های خوبی دلالت دارد.

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت: وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۸۰ ص ۱۸۶

ارزیابی استرس آمیز بودن رویداد ممکن است بدین معنی باشد که آن رویداد، مضر و خطرناک، تهدیدآمیز و چالش برانگیز باشد. بعلاوه، هر کدام از این ارزیابیها هیجانهای متفاوتی را بوجود می‌آورد. لازاروس و فالکمن «ضرر» یا خطر را بعنوان ضربهٔ روانشناختی قلمداد می‌کند که قبلاً صورت گرفته است. مثل بسیاری با آسیب‌دیدگی «تهدید» به مثابه پیش‌بینی ضرر و صدمه ارزیابی شده و نیز «چالش» به عنوان اطمینان و اعتماد به نفس شخص در فایق آمدن بر نیازهای مشکل تعریف شده است.^۱

ارزیابی مبتنی بر آسیب ممکن است عصبانیت، تنفر، پریشانی و غمگینی بوجود آورد. ارزیابی تهدید ممکن است نگرانی، اضطراب یا ترس بدنبال داشته باشد و ارزیابی چالش ممکن است پیش‌بینی، انتظار و برانگیختگی (تهییج) بوجود آورد. این هیجانها بطور مستقیم استرس تولید نمی‌کنند ولی در ارزیابی فرد از یک رویداد غیر مستقیم دخالت دارند.

بعد از این ارزیابی، ما یک ارزیابی مجدد (ثانویه) از موقعیتهای استرس‌زایی که در آن قرار داریم و با طرح این سوال که چگونه ما به بهترین وجه می‌توانیم با موقعیت کنار بیایم بعمل می‌آوریم. سؤالهای مربوط در اینجا مطرح می‌شود که چه گزینه‌ها و امکانات انتخابی برایم فراهم است؟ تا چه حد

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت: وزارت آموزش و پرورش. تهران ۱۳۸۰ ص ۱۸۷

احتمال و امید وجود دارد که طرح و برنامه و شیوه من برای کاهش استرس موفقیت آمیز باشد؟ و «آیا این شیوه عمل ناراحتی مرا تسکین خواهد داد؟»^۱ سرانجام، ما ارزیابی مجددی را از موقعیتهای استرسزا و پاسخمان نسبت به آن موقعیت، را با استفاده از تغییر و اصلاح اطلاعات قابل دسترس بعمل می آوریم. این امر به ماهیت تعاملی این الگو تأکید می کند و تعامل بین شخص با محیط اطرافش را در طول زمان نشان می دهد. ارزیابی مجدد ممکن است ضرورتاً استرس را کاهش ندهد. در حقیقت، ممکن است ارزیابی مجدد استرس را افزایش دهد چنانچه مثلاً یک محرکی که قبلاً بی خطر یا نامربوط بوده، بعداً ممکن است تهدید کننده تلقی شود.

ارزیابی الگوی تعاملی استرس از دیدگاه لازاروس و فالکمن این الگو بطور موفقیت آمیزی خصوصیات فعال استرس را به هم پیوسته و یکپارچه کرده است. این الگوی تعاملی هم چنین بر نیاز به لحاظ کردن عوامل شناختی (مثل ادراک) در فهم پاسخهای استرس، تأکید کرده است.

مطالعات متعددی تاکنون تأثیر ارزیابی بر استرس را آزمایش کرده و نقش تفسیر یا ارزیابی در کنار آمدن با استرس را تأکید کرده اند (اوگون، ۱۹۹۶)

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت: وزارت آموزش و پرورش. تهران ۱۳۸۰ ص ۱۸۷

مدل تعاملی لازاروس و فالکمن (۱۹۸۴) بیش از آنکه توضیحی باشد، توصیفی است. گرچه طراحی آن خیلی زیباست. تحقیقات آینده، ساز و کار دقیق (فیزیولوژیایی، روانشناختی و غیره) آنچه را که در ارزیابی دخیل هستند، مورد بررسی دقیق قرار دهد و اینکه چگونه و با چه شیوه‌هایی این فرآیندها در واکنشهای استرس تأثیر می‌گذارند را مشخص کند.^۱

استرس عاطفی:

استرس‌های عاطفی در کودکان شدت بیشتری دارد. کودکان در برزخی میان محبت و اطمینان و انحراف‌های طبیعی می‌مانند. پدر چوبی در یک دست و شلاقی در دست دیگر تهدید به آسیب بدنی و فشار اقتصادی می‌کند و مادر با ابراز محبت شدید او را می‌سوزاند. اگر پسر باشد ارتباط محکمی با مادر پیدا میکند حتی ممکن است مادر به تهدیدهای عاطفی پسر تسلیم شود. سی. پی. آنی یان مؤلف کتاب درمان بیمار که یک کتاب درسی است نمونه‌ای کلاسیک از بحران عاطفی کودک بویژه در ارتباط با مادر به دست می‌دهد و به نقل تاریخچه‌ای می‌پردازد.

کودکی ده ساله با تیک‌های متعدد را برای درمان آوردند، شانه‌هایش را بالا می‌انداخت مرتب پلک می‌زد. شکاک در می‌آورد و دست راستش را تکان

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت: وزارت آموزش و پرورش. تهران ۱۳۸۰ ص ۱۸۷ و ۱۸۸

می‌داد. دلیل خاصی برای این رفتارهای غیر عادی پیدا نشد تا این که مددکار اجتماعی مجرب پس از چند بار رفتن به خانه‌ی او علت را پیدا کرد. این کودک فرزند نوازنده‌ی ماهر پیانو بود، اما علاقه به نواختن موسیقی کلاسیک نداشت. او موسیقی مورد علاقه‌ی خود را می‌خواست و علاقه‌ای نداشت که امتحان نهایی پیانو را بگذراند. دوست داشت موسیقی مدرن بنوازد و همین امر سبب ناراحتی مادرش شده بود او خودش را بین علاقه مادر و موسیقی کلاسیک (که به آن بی‌علاقه بود) تقسیم کرده بود و سرگردان بود. بعد از مصاحبه‌ی پزشک با خانواده و تحصیل موافقت آنان طولی نکشید که تمام تیک‌های کودک برطرف شد.^۱

«کنار آمدن سازش با استرس»

لازاروس و فالکمن کنار آمدن با استرس (سازش) را به عنوان «تغییر دادن مداوم کوشش‌های رفتاری و شناختی در جهت جامعه عمل پوشاندن به نیازهای ویژه‌ی داخلی و خارجی می‌دانند که به عنوان فشار آوردن بد و یا زیاده روی در منابع و ظرفیتهای شخص ارزیابی می‌شود. بنابراین کنار آمدن با استرس یک فرایند است و آن چیزی که ما می‌آموزیم تا عمل کنیم بر اساس تجربیات ما از موقعیتهای استرس‌زای قبلی است.

۱- موسوی نسب: جلال. درمان استرس. انتشارات فرا روان. تهران ۱۳۷۵ ص ۶۴

همچنین مشخص شد که کنار آمدن با استرس نیازمند تلاشی است که موقعیتها را تحت سیطره و اداره خود قرار می‌دهد. همچنین ما یاد گرفتیم که ممکن است فرد ضرورتاً از واکنشهای سازشی خود باخبر نباشد. کنار آمدن با استرس در شناخت اینکه سازش موفقیت‌آمیز مستلزم «سلطه» نیست، سودمند است. برخی امور در زندگی خارج از کنترل ماست و سازش بیشتر اداره کردن و مهار یک موقعیت است تا حل کردن موفقیت‌آمیز مشکلات.^۱

دو نوع مهارت سازشی از نظر لازاروس و فالکمن ۱۹۸۴ وجود دارد: سازش مسأله محور و سازش هیجان محور. همانگونه که از اسمش پیداست راهبرد اولی روی خود کنار آمدن با موقعیت یا مشکل متمرکز است. مثل بازسازی ماهیت چالش. سازش هیجان محور بر اساس کنار آمدن با هیجان خود در ارتباط با موقعیت بیش از اداره کردن خود موقعیت قرار دارد. مثلاً ممکن است ما مکانیزمهای دفاعی مانند انکار یا جابجایی را برای حفظ خود از احساسات ناخوشایند نسبت به موقعیت بکار ببریم. مشکل در اینجا موقعی بوجود می‌آید که بجای استفاده از یک راهبرد که بطور مؤثر کنترل استرس را میسر سازد. یک راهبرد سازشی نامناسب را اتخاذ کنیم «ممکن است روی احساسات همکاران در یک مشکل کاری تمرکز بیش از حد داشته باشیم» این راهبردهای

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت. وزارت آموزش و پرورش. تهران ۱۳۸۰ ص ۱۸۸

متنوع موجب گسترش پرسشنامه‌هایی شده که در جستجوی شناخت شیوه‌های مختلف سازش می‌باشد. یک نمونه‌ی آن «پرسشنامه‌ی سبکهای سازش» فالکمن و لازاروس (۱۹۸۸) است. این پرسشنامه از افراد می‌خواهد یک عنصر استرس‌زای ویژه را نام ببرد. (آغاز تحصیلات دانشگاهی) و سپس میزان استرس‌زا بودن آن تجربه را بر اساس مقیاس پنج درجه‌بندی کند. در سازش مؤثر بسته به وضعیت سلامت یا سطح انرژی تفاوت‌های فردی نیز وجود دارد، افرادی که سطح بالایی از سرسختی یا سخت رویی را گزارش می‌کنند (کوبامیا ۱۹۷۹) یک ساختار شخصیتی مشتمل بر کنترل (مثلاً من می‌توانم در زندگی خود بر رویدادها تأثیر بگذارم) تعهد (مثلاً من یک احساس یا هدف و جهت در زندگی خود دارم) و مبارزه‌جویی یا چالش (مثلاً من تغییر را به مثابه یک فرصت می‌بینم تا یک تهدید) دارند. آنها راهبردهای سازشی موفقیت‌آمیز بیشتری را گزارش می‌کنند. لازاروس و فالکمن هم چنین خاطر نشان ساخته‌اند که مهارت‌های مؤثر حل مسأله مهارت‌های اجتماعی مطمئن منابع جسمانی (مادی) کافی و حمایت اجتماعی همگی در یاری به مردم برای اداره کردن (مهار) و موقعیت‌های استرس‌زای خود بسیار اهمیت دارند.^۱

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت. وزارت آموزش و

«اداره (مهار) یا کنترل استرس»

قبلاً ملاحظه کردیم که افراد ممکن است شیوه‌های سازشی متفاوتی در پاسخ به استرس اتخاذ کنند. این شیوه‌ها بخشی از حیطه‌ی وسیع اداره‌ی استرس است که مداخلات درمانی در جهت مبارزه با استرس را مورد ملاحظه قرار می‌دهد. این روش‌ها فرد را در مقابل دوره‌هایی از استرس در آینده‌ی زندگی‌شان محافظت می‌کند کنترل استرس هم چنین ممکن است کاربرد بازخورد زیستی تغییر رفتار، درمان شناختی و تمرین را شامل شود. بعلاوه هیپنوتیزم مراقبه و روش‌های آرامش عضلانی نیز مورد استفاده قرار گرفته‌اند. فواید همه‌ی این شیوه‌ها در کنترل و یا پیشگیری استرس نشان داده شده و ثابت گردیده است.

ایمن سازی در مقابل استرس:

ایمن سازی در مقابل استرس (مایکبنام و کامرون ۱۹۸۳) بطور موفقیت‌آمیزی همان تکنیکهایی را که برای درمان درد و کنترل استرس مورد استفاده قرار گرفته بکار بسته است. ایمن سازی استرس شامل سه مرحله زیر است:

مفهوم سازی

اكتساب مهارت‌ها

تمرین و مرور ذهنی و پی گیری یا کاربرد

بحران هویت در نوجوانان

جست و جوی هویت یک کار دائم است و از زمانی که نوجوان متوجه قیافه

خود در آینه می شود و از خود می پرسد من چه کسی هستم، آغاز می شود.

او از هیچ کس نبودن می هراسد و سرکشی و نافرمانی او با والدین، تلاش و

کشمکش برای یافتن هویت خویش است.^۲

تعریف هویت:

هویت که معادل واژه لاتین (Identity) می باشد یعنی اعتقاد به اینکه ما فردی

متمایز از دیگران و همچنین شخص مهم و باارزشی هستیم. به عبارتی دیگر

هویت عبارت از افتراق و ممیزی است که فرد بین خود و دیگران می گذارد،

هویت شخصی یک ساز و ساختار روانی اجتماعی است یعنی هم شامل طرز

تفکرها و عقاید می شود که معرف فرد است و هم نحوه ارتباط فرد با دیگران

را می رساند.

۱- آنتونی جی. کرتیس. ترجمه. فرامرز سهرابی. روانشناسی سلامت. وزارت آموزش و

پرورش. تهران ۱۳۸۰ ص ۱۹۱ و ۱۹۲

۲- جراره: جمشید. روزنامه همشهری. شماره ۳۲۱۰. تهران. آبان ماه ۱۳۸۲

بحران هویت:

عدم موفقیت یک نوجوان در شکل دادن به هویت فردی خود اعم از اینکه به علت تجارب نامطلوب کودکی باشد یا شرایط نامساعد فعلی، بحران ایجاد می کند که بحران هویت یا گم گشتگی نام دارد. در هنگام بحران هویت نوجوان دچار تضادها و کشمکش های ضد و نقیض می شود، به پدر و مادر خود علاقه دارد و از طرفی به خاطر امر و نهی های مکرر آنها تنفر هم دارد، هم از نظر اقتصادی و عاطفی وابسته به آنان است و هم می خواهد مستقل عمل کند و با آنها مخالفت می کند، این تضادهای درونی به رفتارهای ضد و نقیض می انجامد و نوجوان را شدیداً دچار اضطراب و ناراحتی ذهنی می کند.

بر اساس نظریه اریکسون اگر هویت شخصی نوجوان در طی زمان بر اساس تجربیات حاصل از برخورد صحیح اجتماعی به تدریج ایجاد شود و نوجوان بتواند خود را بشناسد و از دیگران جدا سازد.

تبادل روانی وی تضمین می شود ولی اگر سرخوردگی و عدم اعتماد جایگزین اعتماد گردد به جای تماس با مردم، نوجوان گوشه گیر و منزوی می شود و به جای تحرک به رکود گراید و به جای خودآگاهی و تشکیل هویت مثبت دچار ابهام در نقش شود تبادل روانی وی به هم می خورد.

در نظریه واقعیت درمانی گلاسر نیازهای اساسی انسان عبارتند از: «نیاز به عشق و محبت» و «نیاز به احساس ارزشمندی». فرد باید دوست داشتن و مورد محبت قرار گرفتن را بیاموزد. او باید در این دنیا شخصی را پیدا کند که دوستش داشته باشید و متقابلاً شخص دیگری نیز او را دوست بدارد اگر ممکن باشد اشخاص متعددی را، ولی حداقل یک نفر را دوست داشته و یک نفر نیز او را دوست بدارد. مفاهیم محبت و ارزشمندی، به قدری به هم نزدیک و وابسته است که می‌توان آن دو را در قالب یک واژه به هم پیوند داد و اصطلاح هویت را به کار برد.

بنابراین می‌توانیم بگوییم تنها نیاز اساسی انسان، نیاز به یک هویت است. اگر شخص نتواند از دو طریقه محبت و احساس ارزشمندی به هویت مثبت و موفق خود دست یابد سعی می‌کند از دو طریقه دیگر، یعنی «بزهکاری» انزوا و «انفعال» به این هدف نایل شود. این دو راه نیز شخص را به یک هدف می‌رساند آن هم «شکست هویت» افراد شکست خورده در جامعه ما افراد تنهایی هستند.

آنها در تنهایی خویش، بسان کسانی که در تاریکی چیزی را جستجو می‌کند به دنبال هویت خویش هستند. افرادی که هویت شکست پیدا می‌کنند بیشتر تمایل دارند تنها و غیر منطقی باشند و نیز حالت «خود انتقادی» پیدا می‌کنند. ضمناً

رفتار آنان نیز بیشتر انعطاف ناپذیر و غیر اثربخش است. غالباً این افراد از خود حالت‌هایی نظیر ضعف، مسئولیت ناپذیری و نداشتن اعتماد را نشان می‌دهند.

ویلیام گلاسر روان شناس معتقد است چیزی به نام بیماری روانی وجود ندارد و مسایل روان شناختی وقتی به وجود می‌آیند که فرد احساس مسئولیت نداشته باشد و رفتارهای نادرست و روابط نادرست را در زندگی خود انتخاب کند.

عوارض بحران هویت

۱- اختلال در احساس زمان: دسته‌ای از نوجوانان وقت را به بطالت می‌گذرانند و در مقابل این دسته، برخی نوجوانان نیز احساس می‌کنند که زمان به سرعت می‌گذرد و هیچ گاه وقت و زمان و مجال کافی برای انجام امورشان نخواهند داشت.

۲- احساس شدید نسبت به خویش: در این حالت فکر نوجوان همیشه مشغول خصوصیات شغل و نقشی است که بر عهده دارد و نمی‌تواند افکارش را از دایره تنگ خویش آزاد سازد. به عبارتی دیگر نمی‌تواند از خود فراتر برود.

۳- هویت منفی: در این صورت نوجوان وظایف و نقشی را که به واسطه خانواده یا اجتماع برایش مناسب تشخیص داده شده و به وی محول شده را

با تمسخر یا با پرخاشگری و حالتی خصمانه رد می‌کند و ممکن است رفتاری عجیب و غریب و نامأنوس اجتماعی از خودشان بدهد.

بحران هویت جوانان

دوران جوانی به معنای عام مرحله‌ی گذر از کودکی به میان سالی است و به دوره‌ی نوجوانی و جوانی به معنای خاص تقسیم می‌شود. روان شناسان مکتب انسان گرا این مرحله از زندگی را مرحله‌ی گسترش خلاق، می‌نامند که «وظیفه‌ی تکوینی» اصلی آن جستجوی هویت مستقل و استقلال یابی است. دوران جوانی به معنای عام را به تعبیری می‌توان دورانی دانست که با شروع بلوغ جسمانی آغاز می‌شود و معمولاً با تثبیت پایگاه اجتماعی فرد در خانواده‌ی تولید مثل و شغل اصلی خاتمه می‌یابد. به تعبیر دیگر دوران جوانی دوران انتقال فرد از خانواده‌ی منشا به خانواده‌ی تولید مثل است. دورانی که بدین صورت تعریف می‌شود از نظر تداوم زمانی دورانی متغیر است و به ویژه در جوامع صنعتی و نیمه صنعتی معاصر هم به سبب جلو افتادن تحولات بلوغ و هم به سبب بالا رفتن سن متوسط استقلال شغلی و ازدواج از هر دو طرف طولانی شده است و بدین سبب از جوانی طولانی شده صحبت می‌شود.^۱

هویت به مفهومی که در این جا به کار می رود عبارت از تعریفی است که شخص از خود و وجود می نماید و به کمک آن به سوال هایی از قبیل «چیستم؟ و چه می خواهم» پاسخ می دهد و از طریق آن به ابعاد شخصیت خود، یکپارچگی و انسجام نسبی می بخشد و در زمان و مکان و جامعه و از نظر روانی و رفتاری موضع یابی و جهت یابی می کند.

مفهوم «جوان» در جوامع صنعتی کنونی در مقایسه با جوامع سنتی و به ویژه جوامع قومی فاقد شهرنشینی و خط کتابت، به عنوان وسیله ای ارتباطی و اداری، دست خوش دگرگونی محتوایی قابل ملاحظه ای شده است و در عصر حاضر از «دوران جوانی طولانی شده» صحبت می شود، در حالی که به ویژه در جوامع قومی سنتی با ظاهر شدن نشانه های جسمانی بلوغ در دختر و پسر نمایندگان هر یک از دو جنس طی مراسم و آیین های ریشه دار جمعی و سنتی، که معمولاً چند روز طول می کشید، غالباً به طور دسته جمعی از پایگاه اجتماعی «کودک» به پایگاه اجتماعی «بزرگسال» منتقل می شد. طی این دوران کوتاه این جوانان توسط پیران معمولاً هم جنس خود در جامعه به اشکال سمبولیک و غیر سمبولیک تعلیم داده می شوند. اسراری بر آنها فاش می شد، امتحان های روحی و جسمی را پشت سر می گذاشتند و وظایف بزرگ سال هم

جنس جامعه به روشهای سنتی و با اثرات ژرف شخصیتی به آنها منتقل می‌گردید.

مجله تربیت شماره ۹

شیوه‌های شناخت نوجوانان دارای هویت مثبت و موفق

- ۱- جدایی و استقلال کامل از والدین
- ۲- تکامل و درک جنسیت خود (یا پسر بودن یا دختر بودن)
- ۳- توسعه و تکامل وجدان و اخلاقیات
- ۴- اقدام و تعهد به کار کردن و از دسترنج خویش بهره بردن
- ۵- گرایش و علاقه برای ارتباط عاطفی با جنس مخالف و تشکیل خانواده و تربیت فرزندان
- ۶- رسیدن به ثبات عاطفی بیشتر، نزدیکی و صمیمیت، پختگی و تعادل
- ۷- قابلیت انطباق به دلیل ثبات عاطفی و عقلانی و فلسفی و قدرت سازگاری بیشتر با اجتماع

۸- واقعیت‌گرایی، کمال‌طلبی، خود رهبری و خودکفایی

شیوه‌های مختلف شکل‌گیری هویت

۱- از طریق داشتن ارتباط و درگیری عاطفی با خود و دیگران

۲- بر اساس آن چیزهایی که دوست داریم و ما را ارضاء می‌کنند.

۳- چگونگی برداشتها و نظرات دیگران نسبت به ما

۴- ارزش یابی‌های ما از خودمان در ارتباط با شرایط زندگی و اوضاع

اجتماعی و اقتصادی

۵- تصورات ما درباره وضع جسمانی و شیوه لباس پوشیدن

بحران هویت نوجوانان ممکن است در بعضی افراد تا سنین جوانی و میانسالی

و گاهی حتی تا سنین بالاتر نیز ادامه داشته باشد. برای کمک به نوجوان جهت

یافتن هویت باز نیافته اش و شناخت خویش که در نقش خود انهام دارد، باید

روابط باز و صمیمانه با او برقرار کرد و با تکیه بر نقاط مثبت وی به او

فرصت تجربه شخصی داده شود. مشاوره فردی با اینگونه نوجوانان تهدید را

در آنها تقلیل می‌دهد. تفاهم توأم با همدلی و احترام مثبت نقش عمده‌ای را در

اینگونه مشاوره‌ها ایفا می‌کند.^۱

تاثیر پدیده‌های هویت و خودباوری و عوامل اجتماعی و فرهنگی آن بر

نوجوانان:

موضوع نوجوانان و جوانان و حفظ ارزش‌های ملی و اسلامی که بر دوش

آنهاست از جمله موضوعات مهمی است که بر دوش آنهاست از جمله

موضوعات مهمی که در دو، سه دهه‌ی اخیر قرن بیستم به صورت جدی مورد

توجه صاحب اندیشان قرار گرفته زیرا نحوه زندگی نوع مناسبات، شرایط اجتماعی و اقتصادی مردم جهان با تحولات وسیع تکنولوژی تغییر یافته است.^۱

گاه نیز الگوبررسی‌ها آن چنان بود که فرد کاملاً خود را فراموش کرده و بی هویتی کامل او را فرا گرفته و حاصل چنین فراموشی، عقب ماندگی آن کشور از سایر ملت‌ها بوده است. (پیشرفت تکنولوژی دلیل اصلی بر متری بودن کشور ندارد.) حضرت علی علیه السلام در این مورد می‌فرماید:

آن کسی که بداند از کجا آمده و به کجا رهسپار خواهد شد مشمول رحمت الهی خواهد شد. در کلام الهی از خود بیگانگی حاصل از خدا بیگانگی تلقی شده است آن جا که می‌فرماید در زمره‌ی آنانی نباشید که خدا را از یاد می‌برند پس خود را از یاد می‌برند. گاهی اوقات بی هویتی در اثر نفوذ یک باره‌ی وسایلی چون ویدئو و ماهواره و ... به خصوص در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد که باعث به وجود آمدن مشکلاتی چون شکاف نسل‌ها عدم تعهد نسبت به هویت ملی و اسلامی و عدم پایبندی به میراث گذشتگان شده است و موجبات توسعه نیافتگی آن ملت را از سایر ملل فراهم می‌کند آنچه باعث ارتقای فرهنگ ایرانی و توسعه روزافزون فرهنگ ایرانی می‌شود شناخت

۱- منبع: روزنامه همشهری شماره ۳۲۱۰ تهیه کننده: جمشید جراره

ارزش‌ها و درونی کردن آنها و باور کردن هویت ملی و اسلامی یک کشور است. این باور ایمان یک ملت را بر آن می‌دارد تا استعدادها و خلاقیت‌های خود را باور کنند و آنان را به این واقعیت سوق می‌دهد تا در برابر فرهنگ بیگانه احساس حقارت و منفعل بودن نکنند و باور کنند که آن‌ها هم می‌توانند پیشرفت نمایند.^۱

امام راحل همواره بر جوان باوری تأکید می‌کردند. امام این موضوع را یکی از عوامل مهم در پیروزی انقلاب می‌دانست. ایشان معتقد بودند که حرکت‌های جوانان باعث این انقلاب عظیم بوده و همواره بر این نکته تأکید داشتند که جوانان این سرمایه‌های ارزشمند معنوی پتانسیل‌های بالقوه و انرژی‌های مثمر هستند و باید این‌ها را نگه داشت و حفظ و رشد این سرمایه‌ها را بسیار مهم‌تر از سایر سرمایه‌ها می‌دانستند و می‌فرمودند: چشم امید من به شما جوانان است و به موضوع اتکاء به نفس بسیار توصیه می‌فرمودند» و می‌گفتند: این پیروزی مادی و معنوی مرهون اسلامی و مردمی بودن انقلاب و تحول روحی عظیمی است که خداوند در این ملت از جمله جوانان بسیار عزیز سطح کشور که ناگهان با یک جهش برق آسای معنوی و روحی با وسعت همت حق تعالی یک شبه ره صد ساله پیمودند می‌باشد. بی‌تردید ساده زیستی

۱- سنگاری: فریدون. مجله تربیت. شماره ۵. تهران. بهمن ماه ۱۳۸۲. ص ۱۰

و ترک قطعات دنیوی دیانت خلوص و صداقت قناعت و شجاعت امام خمینی (ره) و خلاصه تبعیت ارزشی و مدام و سلوک و سیاق مولای متقیان حضرت علی (ع) می‌تواند برترین نمونه و الگوی عصر ما باشد و این مسایل از جمله مسایل حیاتی برای نسل جوان می‌باشد. در شرایطی که تبلیغات رسانه‌های جمعی با استفاده از الگوها و فرهنگ‌های وارداتی غرب سعی در از بین بردن هویت ملی دارند و سوداگران مواد مخدر تهاجم خود را به سمت جوانان قرار داده‌اند. بالطبع نمی‌توان از جوان انتظار داشت که روح لطیف او از آسیب در امان بماند.^۱ خصوصاً اگر جوان به دور از چشم پدر و مادر و کانون گرم خانواده رشد کند. امروزه ارتباطات سرعت شگفت‌انگیزی پیدا کرده و جهان با همهی وسعت خود به دهکده‌ای مبدل شده است که مرزهای زمانی و مکانی را با پیشرفت تکنولوژی در نوردیده و فرهنگ‌ها و هویت ملی به شدت تحت تأثیر هم قرار گرفته و از این لحاظ شناخت مسایل فرهنگی به منظور جلوگیری از اشاعه‌ی فرهنگ نامناسب و فرهنگ‌های بیگانه و ارتقای یک ملت لازم و ضروری به نظر می‌رسد چرا که بی‌توجه ماندن به هویت ملی می‌تواند موجب عقب ماندن یک ملت نسبت به سایر ملل شود.^۲

۱- سنگاری: فریدون. مجله تربیت. شماره ۵. تهران. بهمن ماه ۱۳۸۲. ص ۱۱

۲- سنگاری: فریدون. مجله تربیت. شماره ۵. تهران. بهمن ماه ۱۳۸۲. ص ۱۱

مداخله در بحران

امروزه مشاوران و درمانگران بیشتر با افرادی سر و کار دارند که نوعی بحران را تجربه کرده‌اند. به عبارت دیگر مشاوران در بحران‌ها مداخله می‌کنند. مداخله در بحران به استفاده کوتاه مدت از مهارت‌ها و راهبردهای اختصاصی برای کمک به افراد در وضعیت بحران جهت مقابله با آشفتگی ناشی از شرایط و رویدادهای اضطراری خاص اطلاق می‌شود. مداخله در بحران رویکردی فعال و رهنمودی کوتاه مدت است که بلافاصله و یا با فاصله‌ی کوتاهی پس از بروز بحران انجام می‌شود. مداخله در بحران شامل طیف وسیعی از تکنیک‌هاست که از فراهم آوردن حمایت و تماس فوری تا ترتیب دادن درمانهای فشرده، گسترده است. مداخله در بحران نوعی رویکرد به رابطه یاورانه است که از سایر مدل‌های مشاوره‌ای متفاوت است. با این حال برای ایجاد رابطه و تصریح و درک ماهیت بحران نیازمند همان مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های مسأله‌گشایی است که در سایر رویکردها نیز به کار می‌روند. طی سالهای گذشته نظریه‌ی بحران گسترش یافته و نظریه‌ی فاجعه یا تروما را نیز در بر گرفته است. جهان کنونی ما از طریق رسانه‌های خبری و ارتباطات سریع که اخبار مربوط به حوادث طبیعی و فجایع ناشی از پیشرفت تکنولوژی مانند: تصادفات هوایی، حملات تروریستی،

خشونت، زمین لرزه، طوفان‌ها، گردبادها و جنگ را به سرعت منتقل می‌کنند به هم مرتبط شده است.^۱

مداخله در بحران ممکن است بر یک یا چند قربانی متمرکز شود یا به صورت مشاوره‌ای یک به یک متداول باشد در صورتی که مداخله در فاجعه یا تروما مستلزم تلاش‌های هماهنگ تیمی جهت ارائه‌ی خدمات به گروه بزرگتری از آسیب دیدگان و به کارگیری روش‌های چندگانه‌ی مشاوره است.

بحران چیست؟

بحران وضعیتی است که وقتی فردی در نتیجه‌ی رویدادی غیر منتظره، غیر قابل کنترل و بالقوه تهدید کننده و یا انتقال رشدی دشوار تعادل هیجانی و عاطفی خود را از دست می‌دهد تجربه می‌کند.

تفاوت عمده بین بحران و استرس در این است که بحران محدود و کوتاه مدت است در حالی که استرس می‌تواند تداوم داشته باشد. بحران‌ها معمولاً غیر

قابل پیش‌بینی و غیره منتظره هستند و همین غیر منتظره بودن بحران می‌تواند واکنش به آن را تشدید کند. زمانی که فرد در وضعیت بحران قرار دارد احساس می‌کند که توانایی و کنترل خود و زندگی‌اش را از دست می‌دهد.^۲

۱- باربارا، اف. اوکان. فصل نامه پیام مشاوران. ورای دانش. تهران. ۱۳۸۰. ص ۴۸

۲- باربارا، اف. اوکان. فصل نامه پیام مشاوران. ورای دانش. تهران. ۱۳۸۰. ص ۴۹

در پاسخ به عوامل فشارزا تفاوت‌های فردی هم بین افراد و هم در طول زمان‌های مختلف برای همان فرد وجود دارد.

انواع بحران:

شش نوع بحران هیجانی که مورد پذیرش عمومی قرار گرفته‌اند از این قرارند:

۱- بحران‌های وضعیتی: این نوع بحران‌ها از فقدان اطلاعات ناشی می‌شوند مانند چه شغلی را انتخاب کند به چه کسانی برای حل و فصل مشکلات خود مراجعه کند.

۲- انتقال‌های قابل انتظار زندگی: بحران‌های هنجاری و رشدی هستند که تقریباً در همه جوامع شایع هستند. این بحران‌ها می‌توانند از تغییرات شغلی در میان‌سالی، ازدواج کردن، پدر و مادر شدن، طلاق، بروز یک بیماری لاعلاج و تغییر مدرسه ناشی باشد.

۳- استرس‌های تکان دهنده: این بحران‌ها در نتیجه موقعیت‌های بسیار استرس‌زای بیرونی که غیر منتظره، غیر قابل کنترل و از لحاظ عاطفی در هم کوبنده هستند، رخ می‌دهد. از نمونه‌های این بحران می‌توان به تجاوز، مورد حمله واقع شدن، مرگ ناگهانی فرد محبوب، از دست دادن ناگهانی کار یا پایگاه اجتماعی، شروع ناگهانی بیماری و ... اشاره کرد.

۴- بحران‌های رشدی: همه‌ی ما در جریان گذر از مراحل مختلف زندگی، این بحران‌های عمومی را تجربه کرده ایم، این بحران‌ها ممکن است منعکس کننده‌ی موضوعات وابستگی، تضاد ارزش‌ها، هویت جنسی، ظرفیت برای نزدیکی عاطفی، نگرش نسبت به مراجع قدرت، یا سطح خویشتن داری باشند. این بحران‌ها معمولاً در الگوهای ارتباطی و یا در مراحل حساس رشد تظاهر می‌نمایند. نمونه‌ی چنین بحران‌هایی از دست دادن مکرر شغل به دلیل ناتوانی در کنار آمدن با سرپرستان، دلتنگی شدید یا افسردگی دانشجویانی که برای اولین بار از خانواده‌ی خود جدا شده‌اند و بحران‌های میانسالی است.^۱

۵- بحران‌های ناشی از آسیب‌های روانی: بحران‌های عاطفی هستند که در نتیجه‌ی آسیب روانی از قبل موجود تسریع و تشدید می‌شوند. به عبارت دیگر اختلال روانی فرآیند مقابله با موقعیت استرس‌زا به بحران مبدل می‌شود.

۶- فوریت‌های روان پزشکی: موقعیت‌هایی هستند بحرانی که در آنها عملکرد کلی فرد به شدت مختل شده و فرد قادر به مراقبت از خود و پذیرش مسئولیت نیست. به عبارت دیگر فرد برای خود و دیگران خطرناک است. به طور کلی می‌توان بحران‌ها را در دو طبقه‌ی عمده قرار داد:

۱- باربارا، اف. اوکان. فصل نامه پیام مشاوران. وراى دانش. تهران. ۱۳۸۰. ص ۵۰-۴۹

۱- بحران‌های رشدی که در آن بحران با رشد و گذر از مراحل مختلف زندگی مربوط است.

۲- بحران‌های موقعیتی که در آن بحرانها از استرس‌های درونی یا بیرونی ناشی می‌شوند. این نوع طبقه‌بندی علاوه بر کمک به درک ماهیت بحران‌ها به ما کمک می‌کند تا بحران‌ها را پیش‌بینی کرده و بهترین روش‌های مداخله فردی در بحران را انتخاب کنیم.

انتظارات نوجوانان از والدین

شاید برخی از والدین تا به حال کمتر به این مسئله فکر کرده باشند که فرزندان آنها نیز حرفه‌ایی برای گفتن دارند، چون همیشه طبق سنتها و عاداتهای گذشته خیال کرده‌اند که تنها نوجوانان و جوانان هستند که باید از والدین خویش حرف شنوی داشته باشند و بدون چون و چرا به نقطه نظرهایشان توجه کنند و نخواستند این مسئله را بپذیرند که امکان دارد آنها نیز در تعلیم و تربیت اطفال خویش خطا کنند و اشتباه آنها بر روی فرزندان‌شان آنچنان اثر سوء بگذارد که آنان را به اضطراب، نگرانی و افسردگی دچار سازد و یا به انزوا و گمراهی بکشاند.

متخصصین بهداشت روانی هرگونه پرخاشگری، عصیان و حتی اعتیاد به مواد مخدر و سایر رفتارهای نادرست جوانان را دلیل بر اشتباهات تربیتی

والدین می‌دانند و آنها را مقصر می‌شناسند، البته تا زمانی که به والدین نیاموخته ایم که وظایفشان در قبال فرزندانشان چیست بازخواست از آنها غیر منصفانه به نظر می‌رسد، به همین جهت ابتدا باید به والدین بیاموزیم که چگونه با فرزندانشان رفتار کنند. با توجه به اهمیت این مسئله شایسته است که مسئولان تعلیم و تربیت و دست اندرکاران وسایل ارتباط جمعی اعم از رادیو، تلویزیون و مطبوعات همانطور که تکالیف فرزندان را نسبت به والدین خویش یادآوری می‌نمایند، به موازات آن وظایف والدین و سایر اعضای خانواده را در برابر نوجوانان و جوانان خاطرنشان سازند تا والدین به بهانه گرفتاریهای روزمره و مسئولیتهای زندگی، لحظه‌ای از فرزندانشان غفلت نکنند و با سهل انگاریهای خود موجبات درد و رنج و یا کجرویهای فرزندانشان را فراهم نکنند.

در خانواده‌ای که والدین عرصه را بر فرزندان خود تنگ می‌کنند و از هر سخن و حرکت و کارشان خرد می‌گیرند و در همه موارد نسبت به آنها بی‌اعتمادی نشان می‌دهند و همواره می‌خواهند که تمام نقطه نظرها و دستورهایشان بدون توجیه قبلی و چون و چرا اجرا گردد، باید منتظر عواقب ناخوشایند این طرز تفکر خود باشند. به هر حال چنین فرزندانی در آینده، اگر هم به سلامت روانی آنها آسیب جدی وارد نشود، فاقد استقلال رای، قدرت تصمیم‌گیری و

شهامت اجرایی خواهند بود و افرادی وابسته بار خواهند آمد. پس باید به کودکان و جوانان خویش فرصت دهیم تا به خویشتن اعتماد پیدا کنند و والدین را پشتیبان و یاور مهربان و خانه را پناهگاه امین خود بشناسد باید از همان اوان کودکی با بچه‌ها ارتباط دوستانه برقرار کرد. کودک و نوجوان نیاز به تشویق و دلگرمی دارند نه سرزنش و انتقاد. پس باید همواره به آنان محبت کرد و حتی در مواردی که دچار اشتباه و یا شکست می‌شوند نباید مورد پرخاش و سرزنش قرار گیرند. بلکه لازم است دلیل اشتباه و یا علت شکست برای آنها توجیه شود و در دفعات آتی برای انجام درست آن موارد تشویق گردند.

ثابت شده است که همه کودکان و نوجوانان تشنه محبت هستند و از راه عاطفی و بذل محبت و جلب اطمینان آنان، می‌توان همه اشتباهاتشان را تصحیح کرد. بسیاری از عصیانها و سرکشی‌های نوجوانان، از کمبود محبت و احساس عدم امنیت و نبودن تفاهم بین آنها و بزرگسالان سرچشمه می‌گیرد و اگر از طرف مربیان و والدین این نکات مورد توجه قرار گیرد تمام آن حالا عصبی و رفتارهای خشن به کارآئی و توانمندی بدل خواهد شد و خلاقیتها و استعدادهای آنها به مرحله ظهور خواهد رسید.

متأسفانه برخی از والدین تنها به سیر کردن شکم‌های فرزندان و ارضای نیازهای مادی و ظاهری آنها بسنده و دلخوش کرده‌اند و از رسالت اصلی خویش که همانا تربیت فرزندان از روی آگاهی و بینش درست است فاصله گرفته‌اند. شایسته است پیش از هرگونه بداندیشی و کج رفتاریهای اجتماعی فرزندانمان در زمینه تدارک و تامین نیازمندیهای روحی و عاطفی کودکان و جوانان تلاش کنیم و به تامین بهداشت روانی آنها اهمیت دهیم.^۱

نوجوانان و تأثیر همسالان بر آنها

در دوران نوجوانی، افراد به رفاقت و دوستی با همسالان خود اهمیت زیادی می‌دهند و از مصاحبت با آنها حتی در بعضی موارد از خانواده هم، بیشتر لذت می‌برند.

لذا چنین ارتباط و پیوند اجتماعی می‌تواند محیطی فراهم کند که هویت نوجوانان مطابق با خواست‌ها و نیازهای دیگر همسالان شکل بگیرد.

در واقع مطابق آنچه روانشناسان بیان کرده‌اند نیاز به همانند بودن با دیگران بویژه در دوران بلوغ آشکار می‌شود و طی دوران نوجوانی و بعد از آن ادامه می‌یابد. در طی این مدت نوجوان برای شناسایی و حمایت از طرف گروه همسال، به قدرت گروه تکیه کرده و بیش از پیش نگران عدم پذیرفته شدن در

۱- زینلی: زهره. انتظارات نوجوانان از والدین. مجله آیینی تربیت. شماره ۵-۴. ص ۳۹

گروه همسال می‌شود. در حالی که چنین نگرانی را برای عضو خانواده شدن ندارد.

او با تقلید از نحوه صحبت کردن، عمل کردن، لباس پوشیدن و آرایش کردن همسال خویش، با آنان همانندسازی می‌نماید. گرچه ممکن است نوجوان نگران فشارها و ارزشهای همسن و سالهای خود باشد لکن والدین نیز باید اهمیت حفظ ارزش‌های اساسی خود را در نظر بگیرند. در حالی که نوجوان سعی در سازگاری با همسن و سال‌های خود دارد، نیازمند به تامین و حفظ این ارزش‌ها نیز هست. باید به او فرصت تعیین هویت و استقلال را عطا نمود. لکن باید ارزش‌های والدین را در اختیار داشته باشد تا در صورت تمایل او را راهنمایی نمایند.

به عنوان یک والد باید توجه داشت که این دوران یک مرحله طبیعی از رشد بوده که در آن نوجوان بیشتر نگران تصور دوستان نسبت به خود می‌باشد تا تصور والدین از او.^۱

نوجوان تمایل دارد که بیشتر وقت خود را با دوستان خود بگذراند حتی اگر این امر باعث ناراحتی والدین گردد چرا که عضو گروه بودن و با آنان

۱- آتشی‌پور: سید حمید. مجله تربیت. وزارت آموزش و پرورش. تهران ۱۳۶۷. شماره ۵. صفحه

معاشرت داشتن به او شخصیت و اعتماد به نفس می دهد او را در جمع مطرح می سازد.

تاثیرات همسالان و گروه آنها بر نوجوانان

همسالان هر یک و جمع آنها که گروه باشد در نوجوان اثرات غیر قابل انکاری دارند زیرا بلوغ و نوجوانی گروه پای بند مقرراتی است که نوجوان پس از خانه و خانواده ناچار است که از آنان اطاعت کند. نوجوان احساس می کند همسالان وی به او قدرت و نیروی جدیدی داده و منظور و عواطف او را بهتر از والدینش می فهمند.

گرایش به جدایی از والدین با دو دلیل عمده ممکن است روی دهد: یکی رهایی از آداب و رسوم خشک خانواده و دیگری احساس استقلال طلبی نوجوان که می خواهد در رفتار و کردار خود آزادی عمل بیشتری داشته باشد. بنابراین این گروه همسالان نه تنها دارای قدرت زیادی است بلکه در عین حال نقطه اتکای بسیار مهمی برای اعضا محسوب می گردد زیرا به نوجوان عضو کمک می کند که رای خود را به عنوان فرد بالغ پیدا کند.

در واقع گروه به نوجوان مهارت های لازم برای زندگی با فاجعه بزرگسالان را یاد می دهد.

اغلب در طول دوران کودکی تا رسیدن به دوران نوجوانی افزایش در تعداد گروه همسالان مشاهده می‌گردد بطوری که گاه گروه‌های دو سه نفری به دوازده نفر یا بیشتر می‌رسد.

ولی اکثر گروه‌ها جنسیت خود را حفظ می‌کنند. تقریباً هر نوجوانی در این دوره خود را متناسب به گروه می‌دانسته و در کار و فعالیت‌های مشترک گروهی همکاری می‌نماید. نوجوانی که به هیچ دسته و گروهی تعلق پیدا نکند معمولاً حساس است.

در بررسی از نوجوانان بزهکار نقش گروه همسال بی‌تردید بیشترین درصد را به خود اختصاص می‌دهد و نوجوانان بزهکار مهم‌ترین عامل انحراف خود را همسالان و دوستان ذکر کرده‌اند.^۱

هیجان و اثرات مختلف آن بر نوجوان

هیجان دارای اثرات روانی مختلفی است برای اینکه بتوانیم رخدادهای گذشته را به یاد بیاوریم نباید از تاثیر هیجان در حافظه غافل باشیم. هر وقت رویدادی اثر خوشایند داشته باشد ممکن است اثر آن مدتها در خاطر ما باقی بماند اما اگر دارای اثر هیجان ناخوشایندی باشد غالباً آن را سرکوب می‌کنیم. یعنی اثر آن را از وجدان آگاه خود بیرون می‌رانیم.

۱- آتشی‌پور: سیدحمید. مجله تربیت. وزارت آموزش و پرورش. تهران ۱۳۶۷. شماره ۵. صفحه ۵۹

زمانی که به اندیشه و ذهنی روشن نیاز داریم هیجانهای نامطلوب اختلالهایی به وجود می آورند.

چنانکه هیجان ترس گاهی ممکن است چنان اختلالی در فرد ایجاد کند که مطالب خود را به کلی فراموش کند و نیز بارها اتفاق افتاده است که زمینه بحث از دست فرد خشمگین خارج گردیده است زیرا ترس و خشم در نیروی استدلال او اختلال به وجود آورده است.

اثر هیجان در فرد و محیط او

وقتی فرد دستخوش هیجان می شود غالباً نمی تواند امور و رویدادهائی را که پیرامون او رخ می دهند ادراک کند. چنانکه وقتی در یک درگیری و در حالت خشم دستش بریده می شود متوجه آن نمی گردد فقط زمانی احساس درد و سوزش می کند که خشمش فرو بنشیند. همین امر درباره شاگردانی پیش می آید که در جلسه امتحان دچار ترس و نگرانی می شوند، متوجه دستورهائی کتبی و شفاهی امتحانی نیز نمی گردند.^۱

هیجان و درک زیبایی

هر چند گاهی هیجانها سبب می شوند که مفهوم واقعی محیط خود را درک نکنیم اما موارد و اموری هستند که تا هیجانی در ما بوجود نیاورند از درک

۱- حاتمی: زهرا. مجله تربیت. وزارت آموزش و پرورش. شماره ۵. تهران ۱۳۸۰. ص ۹ و ۱۰

آنها ناتوان خواهیم بود اگر تصویری در ما خوشی و شادی پدید نیاورد یا داستانی غم و ترحم ما را برانگیزد نمی‌توانیم به زیبایی آن و غم‌انگیزی این این پی ببریم و یا رفتاری را زشت و ناهنجار می‌شماریم که در ما هیجان نفرت برانگیزد.

ماهیت مسأله

منظور از اصلاح «حالت اضطرابی» عبارت است از اضطراب فراگیر (یا منتشر) که محدود به موقعیت‌های خارجی خاصی نباشد و در آن، رفتار اجتنابی پایدار و گسترده‌ای که مشخصه هراس‌هاست، مشاهده نشود. از آنجا که به نظر می‌رسد بسیاری از بیماران مبتلا به حالت اضطرابی در غیاب هر نوع خطر آشکاری، اضطرابی فراگیر از خود نشان می‌دهند، این حالتها گاه نمونه‌هایی از «اضطراب موج» یا «اضطراب با منشأ نامشخص» توصیف شده‌اند. اما نظریه پردازان شناختی این نگرش را قابل انتقاد دانسته و مطرح ساخته‌اند که تصور اضطراب موج از دیدگاه مشاهده گر (ناظر) معنی دارد و نه از دیدگاه بیمار.

وقتی با این بیماران مصاحبه به عمل می‌آید غالباً افکار و تصوراتی را گزارش می‌کنند که نشانگر احساس خطر زیاد در شرایط موجود آنهاست و به نظر می‌رسد که اضطراب آنها پاسخی قابل درک در برابر این نوع دریافتهای

مخدوش باشد. این نظریه پیدایش درمانهای شناختی - رفتاری. انجامیده است. در این درمانها به بیمار کمک می شود که بتواند ارزیابی های غیر واقع نگرانه خطر و رفتارهای تداوم بخش این ارزیابیها را شناسایی، بررسی و دگرگون کند. در این فصل، مختصری درباره سیمای عمده حالت های اضطرابی صحبت می کنیم و آن گاه درباره ی درمان شناختی - رفتاری این حالتها مفصلاً توضیح می دهیم.^۱

انواع حالت های اضطرابی

پژوهشهای اخیر نشان می دهند که می توان دو نوع مختلف در حالت های اضطرابی تشخیص داد و این تشخیص می تواند سودمند باشد. در نوع اول، مساله مسلط، حملات راجعه آسیمگی را می توان نام برد. این حملات ممکن است غیر منتظره باشند و تقریباً در هر موقعیتی اتفاق بیفتند حمله آسیمگی عبارت است از احساس شدید وحشت و یا مرگ فریب الوقوعی که به طور ناگهانی شروع می شود و یا دامنه ی وسیعی از ناراحتیهای جسمی همراه است. این ناراحتیها عبارت است از: تنگی نفس، تپش قلب، سینه درد، احساس خفگی، سرگیجه، احساس خارش در دست و پا، احساس داغی و سرما، عرق کردن، احساس ضعف، لرزش و احساس غیر واقعی بودن.

۱- قاسم زاده: دکتر حبیب اله. رفتار درمانی شناختی. انتشارات ارجمند. تهران. ۱۳۸۰. صفحه ۸۰

ماهیت غیر منتظره و شدید این احساسها غالباً بیماران را به این فکر می‌کشاند که در معرض یک فاجعه‌ی جسمی و یا روانی از قبیل غش کردن، حمله قلبی، از دست دادن کنترل و یا دیوانه شدن قرار گرفته‌اند.

پاره‌ای از این بیماران در مواقعی که دچار حملات آسیمگی نیستند کاملاً آرام هستند اما اکثر آنها در فاصله بین حملات نیز تا حدی مضطربند. علت این اضطراب، اغلب به پیش‌بینی این حملات، مربوط می‌شود.

در نوع دوم حالت اضطرابی مساله مسلط، اضطراب و تشویق غیر واقع‌نگرانه و یا شدیدی است که به شرایط مختلف زندگی، مربوط می‌شود و نه به انتظار

حملات آسیمگی. در این نوع اضطراب دامنه‌ی وسیعی از نشانه‌های جسمی ممکن است مشاهده شود این نشانه‌ها عبارت است از: تنش عضلانی، حرکتهای غیر ارادی و تکان، بی‌قراری، خستگی پذیری سریع، نفس نفس زدن، تپش قلب، تعریق، خشکی دهان، سرگیجه، حالت تهوع، اسهال، احساس گر گرفتگی یا سرما، تکرار ادرار، اشکال در بلعیدن، احساس ناشکیبایی، اشکال در

تمرکز، بی‌خوابی و تحریک پذیری افکار مربوط به این شکل از اضطراب کاملاً متنوعند، اما جملگی بر حول محور موضوعهایی مانند عدم توانایی در مقابله انتظار ارزیابی منفی از جانب دیگران، ترس از انجام کارها و شکایت‌های مبهم جسمی دور می‌زنند.

این دو نوع اضطراب، تقریباً منطبق با اختلال آسیمیگی و اختلال اضطرابی منتشر در طبقه‌بندی راهنمایی تشخیص و آماری اختلالات روانی هستند. با این همه باید خاطرنشان کرد که قسمت اعظم بیماران، هر دو نوع اضطراب را تجربه می‌کنند.

چنان که خواهیم دید تفاوت‌هایی در روش‌های درمانی این دو نوع اضطراب وجود دارد افرادی که مبتلا به هر دو نوع اضطراب هستند غالباً به هر نوع درمان نیاز دارند.^۱

مدلهای شناختی حالت‌های اضطرابی

انگاره‌ی اصلی در مدل‌های شناختی اختلالات هیجانی، این انگاره است که آن چه مسئول ایجاد هیجانهای منفی از قبیل اضطراب، خشم، و یا غمگینی است، خود رویدادها نیستند بلکه انتظار و تفسیر افراد از آن رویدادهاست. تفسیرهایی که در افسردگی مهم تلقی می‌شوند به از دست دادن ارتباط، منزلت و یا اثرمندی مربوط می‌شوند. در اضطراب، تفسیر و یا دریافتهای شناختی مهم، به خطر فیزیکی و یا روانی - اجتماعی، ارتباط می‌یابند. در زندگی روزمره موقعیتهای فراوانی وجود دارد که به طور عینی خطرناکند. در این موقعیت‌ها ادراک افراد غالباً ارزیابی‌هایی واقع‌نگرانه‌ای از تهدید را تشکیل

۱- قاسم زاده: دکتر حبیب اله. رفتار درمانی شناختی. انتشارات ارجمند. تهران. ۱۳۸۰. صفحه ۸۱

می دهند. اما «بک» استدلال می کند که در حالت های اضطرابی، افراد مرتباً خطر

متعلق به موقعیتی خاص را بیش از آن چه واقعا وجود دارد برآورد می کنند.

این گونه پیش آوردها به طور خودکار و به طور غیر ارادی «برنامه اضطراب»

را فعال می سازند. منظور از برنامه اضطراب مجموعه ای از پاسخها هستند که

از راه تکامل زیست شناختی به ما رسیده اند. این پاسخها در اصل برای

محافظت ما از آسیب های مربوط به محیط ابتدایی، طراحی شده اند و انواع

زیر را در بر می گیرند:

(۱) ایجاد تغییر در برانگیختگی خودمختار به منظور آمادگی برای گریز، ستیز

و ضعف.

(۲) بازداری در رفتار جاری، و ...

(۳) پیگردی انتخابی محیط برای شناسایی منشا احتمالی خطر.

در محیط ابتدایی که بسیاری از خطرهای جسمی بوده و زندگی را در معرض

تهدید قرار می دادند (مانند تهدید از جانب یک حیوان)، برنامه اضطراب در

محافظت مردم از خویشتن و یا در فرار از موقعیتهای خطرناک، نقش

ارزشمندی ایفا می کرد.

در زندگی امروزه نیز اضطراب می‌تواند نقشی مفید در بسیاری از موقعیتهایی که خطری واقعی در بردارند، ایفا کند (مانند موقعی که خود را از معرض ماشینی که با سرعت حرکت می‌کند، دور نگه می‌داریم).^۱

اما موقعی که ترس از یک سوء ادراک بر می‌خیزد، پاسخهایی که به وسیله برنامه اضطرابی فعال می‌شوند، تناسبی با موقعیت ندارند. این پاسخها به جای آن که نقش مفیدی را بر عهده بگیرند، اغلب به عنوان خاستگاههای دیگری از ترس، تعبیر می‌شوند و این خود، به یک دور باطلی می‌انجامد که گرایش به تداوم و تشدید واکنش اضطراب دارد. به طور مثال، می‌توان سرخ شدن را به عنوان نشانه‌ای از این که کسی افتضاحی بار آورده است، در نظر گرفت. اما این سرخ شدن، خود، خجالت زدگی و سرخ شدن بیشتر را به دنبال می‌آورد، و یا لرزش دست، ممکن است به عنوان نشانه‌ی شروع از دست دادن کنترل، تلقی شود و خود به اضطراب و لرزش بیشتری منجر گردد. و یا تپش قلب، ممکن است به عنوان نشانه‌ای از آغاز حمله‌ی قلبی تلقی شود و اضطراب و نشانه‌های قلبی بیشتری را موجب گردد. به علت وجود این ارتباط متقابل بین خطر احساس شده و نشانه‌های اضطراب، قسمت مهم رفتار درمانی شناختی،

۱- قاسم زاده: دکتر حبیب اله. رفتار درمانی شناختی. انتشارات ارجمند. تهران. ۱۳۸۰. صفحه ۸۲

به ترسهای مربوط به نشانه‌های جسمی، رفتاری و شناختی اضطراب

اختصاص پیدا می‌کند.^۱

عوامل روانی در کودک

کودک انسان برای آموختن تجارب لازم زندگی، به محیط و درجه‌ی اول به

اولیای خود متکی است. باید به این نکته تأکید نمود که قسمت اعظم آن چه

کودک در اوایل زندگی می‌آموزد بر پایه‌ی ارتباط کلامی و غیر کلامی او در

رابطه با افراد مهم زندگی است.

این امر تا زمان رفتن کودک به مدرسه به قوت خود باقی است زیرا رفتار

اولیاء تعیین کننده‌ی نوع رفتار کودک با دیگران است. و چون کودک

برداشت‌های مربوط به خود را نیز از اولیا می‌گیرد لذا ارتباط آنها با او تصویر

دائمی و حتی خود پنداری را که در تمام عصر اساس ارزیابی او از خود

خواهد بود می‌سازد. اولیای کودکان رفتارهای متفاوتی دارند این رفتارها

ممکن است قابل پیش‌بینی باشد محروم کننده یا ارضاء کننده باشد با محبت

باشد یا خشن در هر صورت کودک با اولیاء خود همانند سازی و ارزش‌های

آنان را درونفکنی می‌کنند.

۱- قاسم زاده: دکتر حبیب اله. رفتار درمانی شناختی. انتشارات ارجمند. تهران. ۱۳۸۰. صفحه ۸۲

عوامل فرهنگی و اجتماعی در کودکان

تقریباً در تمام جوامع انسانی در بین بزرگسالان چند نوع اختلال روانی وجود دارد. گواه این که نحوه‌ی تظاهر و تجلی این بیماریها و نیز توزیع آنها در سطح فرهنگهای مختلف بسیار متفاوت است. همین امر سبب می‌شود که مقایسه‌ی آنها در فرهنگهای متفاوت بسیار دشوار گردد. این دشواری به خصوص در مورد بیماریهای کودکان صادق‌تر است. هم چنین تغییرات سریع در آنها قضاوت و تشخیص را با معیارهای مشخص را مشکل‌تر می‌کند.^۱

طبقه‌بندی و شیوع بیماریهای روانی در کودکان

بسیاری از علائمی که در بزرگسالان می‌بینیم در کودکان نیز قابل مشاهده است. به همین دلیل در گذشته بیماریهای کودکان را از امراض بزرگسالان جدا نمی‌دانستند. در کودکان نیز تمامی علایم افسردگی اعتیاد و آسیب‌های مغزی یافت می‌شود. البته در اطفال خردسال ارزیابی علایم بسیار دشوار است زیرا طبقه‌بندی بیماریهای روانی کودکان کار ساده‌ای نیست بعضی از روانپزشکان و روانشناسان از همان طبقه‌بندی سنتی استفاده می‌کنند و در نهایت انواع خاصی نیز مانند ترس از مدرسه یا مشکلات خواندن به آن می‌افزایند. تعدادی از متخصصین نیز فقط به توصیف علایم موجود در کودکان می‌پردازند تا با

۱- دکتر شاملو: سعید. آسیب های روانی. تهران. انتشارات رشد: ۱۳۷۷. صفحه ۳۳۸

تلفیق منطقی این روش‌ها و بینش‌ها در این زمینه به یک طبقه‌بندی نسبتاً جامعی که در برگیرنده‌ی ابعاد مختلف این موضوع باشد برسیم.^۱

واکنش پرخاشگری اجتماعی

بعضی از واکنش‌های کودک، در اخلال رفتار اجتماعی او مانند خشونت، انحراف، و استفاده از مواد مخدر نمایان می‌شود. این واکنش‌ها معمولاً نتیجه‌ی خشم حاصل از محرومیتی است که کودک در خانواده یا محیط احساس می‌کند طرد کردن کودک، خشونت کردن با او و یا حتی افراط در محافظت و توجه از او عواملی است که سبب می‌شود کودک با ابزارهای مذکور خشم خود را بروز دهد و انتقام خود را از جامعه بگیرد. این رفتارها معمولاً زودگذر است و هم‌زمان با رشد کودک یا از بین می‌رود یا تقلیل می‌یابد اما اگر شرایط نامساعد محروم‌کننده هم‌چنان با شدت خود باقی بماند. احتمال استمرار، تداوم و حتی شدت این گونه رفتارهای ناپه‌هنجار و ضد اجتماعی در دوران نوجوانی و بزرگسالی بیشتر می‌شود.

اختلالات رفتاری، عاطفی کودکان

مشکلات اجتماعی

وقتی که کودک راه رفتن و تکلم را بیاموزد، طرق بیان مشکلات هیجانی وی توسعه می یابد.

در این حال، ممکن است مشکلات هیجانی خود را از بازگشت به سیر قهقرایی و تخریب و عدم تحرک و معنا لغت جویی و منفی کاری و سایر طرحهای خصلتی ابراز کند.

در سه سالگی کودک دارای بعضی از خصوصیات است که مورد قبول خانواده نیست. والدین باید پیروی از مقررات اجتماعی را به کودک بیاموزند. اگر خواسته والدین عاقلانه و متناسب باشد و احتیاجات محبتی و وابستگی کودک را ارضاء کند کودک به تدریج تحت کنترل در خواهد آمد.

اما اگر الزام والدین شدید و محبت آنها صمیمانه نباشد، طفل مجبور است که حالات غیر قابل قبول این دوره را تشدید کنند. در این صورت ممکن است مشکلات خصلتی خود را برای همیشه شروع کند. طفل خردسالی، که از او انتظارات زیادی دارند و یا نسبت به وی محبت کمی ابراز شده، به دو شکل واکنش نشان می دهد. اول اینکه ممکن است نهایت کوشش خود را با توانایی محدودی که دارد، برای انجام تقاضاهای والدین به کار رفتارش نمونه باشد،

دوم اینکه، امکان دارد کودک سرکشی بار آید. سرکشی بودن طفل ممکن است به شکل غیر فعال و یا به صورت پرخاشگری در آید.

هر زمان که کودک به شکل غیر فعال سرکش باشد، بخواهند تا کاری را انجام

دهد، با خوشرویی قبول می‌کند، ولی به حدی در انجام آن کار تعلل می‌ورزند

که هرگز آن کار انجام نمی‌شوند. در صورتی که بیشتر اطفال سرکش مهاجم

آشکار از دستورات سرپیچی می‌کنند. ولی در هر حال، والدین نمی‌توانند به

انتظارات کودکان جامه عمل بپوشانند. منفی کاری او به صورت فعالیت‌های

خرابکارانه خودنمایی می‌کند، به گونه‌ای که اعمال مزبور به مراتب شدیدتر از

اعمال کودکانه هم سن و سالان وی است. رابطه‌اش با سایر کودکان دشوار

بوده اغلب منجر به زد و خورد و کشمکش می‌شود.^۱

لجاجت و کج خلقی کودک

لجاجت کودک ممکن است واکنشی کوتاه مدت اما بسیار شدید باشد که کودک

در قبال کوچکترین سرخوردگی از خود نشان می‌دهد. ممکن است مانع وقوع

کاری شوند که کودک میل دارد آن را انجام دهد و یا از تمایلات وی جلوگیری

کنند. در این حال، ناگهان کودک تحریک شده و عصبانی می‌شود و کلمات

نامفهومی را به این صورت بیان می‌کند: «هیچ کس مرا دوست ندارد. هیچ وقت

۱- شفیق زاده: دکتر محمود. رشد معلم، عنوان، اختلالات عاطفی رفتاری کودکان. شماره ۲. آبان

کسی چیزی به من نمی‌دهد. اما همه از من انتظاراتی دارند که انجامش از عهده‌ام خارج است.» ممکن است کودک در این حال خود را به زمین بکوبد، جلو تنفس خود را بگیرد، سرش را به زمین بزند، پاهایش را به هم بمالد، لگد بزند و توجهی به محیط اطراف نداشته باشد. در عصبانیت‌های معمولی این حالت فقط یکی دو دقیقه طول می‌کشد و با خسته شدن طفل برطرف می‌شود و بعد از آن به مدت چند دقیقه به آهستگی هق هق می‌کند و حتی اغلب ممکن است از حرکتی که کرده و عدم کنترل که نشان داده است، پشیمان شود، ولی در حین عصبانیت نمی‌توان با استدلال طفل را آرام کرد. زیرا در این لحظات تماس کودک با محیط تا حدود زیادی قطع شده است. برای فهم لجاجت و بدخلقی کودکان و درمان آن باید منازعه بین غرایز کودک و انتظارات والدین را خوب شناخت و در جهت رفع آن اقدام کرد.

حالت بدخلقی و عصبانیت کودک را ممکن است به منزله دریچه اطمینان برای برطرف کردن هیجان‌ات شدیدی که طفل نمی‌تواند آنها را کنترل کند، دانست.

مواردی از ارتباطات اجتماعی

هنگامی که می‌کوشید مهارت‌ها و توانایی‌های شنیداری - گفتاری فرزند خود را گسترش دهید، با تجربه‌ها و مواردی بسیار مفیدی رو به رو خواهید شد که فرصت‌های خوبی برای گفت و شنود در اختیار او قرار می‌دهد.

این تجربه‌ها و فرصتها برای کودک بسیار گرانبها خواهد بود و هزینه‌های زیادی نیز به شما تحمیل نخواهد کرد. در حقیقت، بسیاری از این تجربه‌ها به رایگان به دست می‌آید و شما را از مسیر رفتارها و اعمال روزمره زندگی دور نخواهد کرد. ممکن است این تجربه‌ها شامل دیدارهای کوتاه شما از ساعات قصه گویی در کتابخانه‌های کودکان و کانونهای پرورشی، قدم زدن در مراکز خرید، گردش در پارک‌ها و حضور در صف تماشاگران و میدانهای ورزشی و یا گشت و گذار در محله‌های مجاور باشد.^۱

گوشه گیری و انزوا طلبی در کودکان

رفتار گوشه گیری یا انزوا طلبی به عنوان یکی از مشکلات عمده در کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود و متأسفانه به علت آن که برای مدرسه یا اطرافیان ایجاد دردسر و مشکل نمی‌کند دیر شناخته شده و گاه به عنوان فردی مودب و بی دردسر از طرف نزدیکان معرفی می‌گردد و هنگامی که با معلمین یا خانواده در مورد مشکلات رفتاری سوال می‌شود این کودکان کم تر معرفی می‌کنند و در نتیجه‌ی شناخت و درمان آنها به تاخیر می‌افتد و زمانی متوجه این مشکل می‌رسد که کار درمان سخت تر می‌شود و وضعیت شاگرد حادثر گشته است این کودکان و نوجوانان دارای احساس بی‌کفایتی بوده و به دنیای

۱- شفیق زاده: دکتر محمود. رشد معلم، عنوان، اختلالات عاطفی رفتاری کودکان. شماره ۲. آبان

درون خود پناه می‌برند و بیش از حد متواضع هستند و حتی اگر با مسئله‌ای مخالف باشند جرأت بیان مخالفت یا نظرات خود را ندارند. این مشکل زمینه‌ی مشکلات اختلال اجتماعی یا دوری‌گزینی می‌باشد. این افراد نسبت به مسایل اطراف خود حساسیت بیشتری دارند و در گوشه‌ای کنز کرده و با کس حرف نمی‌زند و گاه در هنگام شدت ناراحتی ناخن‌های خود را می‌جویند. کناره‌جویی یا گوشه‌گیری بیمارگونه از برقرار نمودن تماس با افراد و شرکت در گرفتاریهای اجتماعی، تقلیل یافتن علایق ذهنی و عاطفی به محیط خارج را گویند. این عارضه ممکن است در بیماری روان گسیختگی و افسردگی دیده شود این دسته از نوجوانان معمولاً از داشتن دوست محروم هستند و یا تک دوست بوده و بسیار به آنها وابسته می‌باشند به طور کلی از بودن در کنار هم سن‌های خود لذت نمی‌برند به فعالیتهایی که بچه‌های دیگر در آن شرکت داشته باشند علاقه نشان نمی‌دهند.^۱

روش‌های اصلاح و تغییر رفتار

بی‌تردید روشهای موفق اصلاح رفتار، مبنی بر شناخت رفتار نامطلوب و چگونگی ایجاد آن است: که در این زمینه «بیشتر صاحب نظران تربیتی، عمدتاً به نیازهای روانی» تکیه می‌کنند و معتقدند که اگر به این نیازها، پاسخهای

۱- فرقانی. شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. وزارت آموزش و پرورش.

مطلوب و متناسب داده شود، به طور منطقی، رفتار فرد به مسیر ناهنجار منتهی نخواهد شد. از این روی انسان متعادل را تجسم شخصیتی می‌دانند که این نیازها در او به صورت صحیح، ارضا شود و به هر میزانی که یک نیاز و یا برخی از نیازها تامین نشود، زمینه ساز رفتار نامطلوب خواهد شد.

انسان علاوه بر «نیازهای زیستی» (اولیه) یک سلسله نیازهای اساسی روانی هم دارد که آنها را «نیازهای ثانویه» می‌نامند و عبارتند از:

۱- نیاز به محبت و تامین عاطفی

عواطف، یکی از نیرومندترین بخشهای شخصیت انسان را تشکیل می‌دهند، عواطف به زندگی، معنا و گرمی می‌بخشند. بدون عاطفه، زندگی تیره، سرد و مکانیکی خواهد بود. لذا نیاز به محبت را اصیل‌ترین و مهم‌ترین نیاز روانی می‌توان برشمرد، آنچنانکه در تمامی مراحل عمر از تأثیر آن بر کنار نبوده و نخواهیم بود.

افراط و تفریط در تامین آن، تعادل شخصیت را به زیان روند رشد انسان و به نفع رفتار نامطلوب برهم می‌زند. مثلاً افراط در این زمینه عوارض مشخصی از قبیل وابستگی شخصیت، رشد، توقعات و انتظارات، حساسیت و زودرنجی و شکل‌گیری یک شخصیت شکننده و ضعیف را باعث می‌شود.

۲- نیاز به احساس مفید بودن و خود را با ارزش تلقی کردن

به میزانی که خود را مفید و با ارزش بدانیم، دامنه فعالیت‌های سازنده و مثبت ما گسترش می‌یابد و هر قدر احساس بی‌ارزشی، بیهودگی و ابتذال وجودمان را فرا گیرد، گرایش به اقتباس رفتار نامطلوب مشاهده می‌گردد.

چنانکه به دیگران بقبولانیم که آنها وجودی با ارزش، مفید و سازنده هستند، کانونی از احساسات مثبت و عواطف متعالی را در وجودشان سرازیر کرده ایم و آنها را در جهت ایجاد حفظ چنین موقعیتی برانگیخته ایم و وجودشان را سرشار کرده ایم. در غیر این صورت اگر انسانی از نظر اخلاقی، خود را فاقد ارزش و کفایت بیابد دلیلی وجود نخواهد داشت که از الگوهای رشد و کمال تبعیت نماید.^۱

دعا فلسفه زندگی و روانشناسی در زندگی نوجوانان و جوانان

دعا به عنوان عامل تربیتی بر روی اخلاق رفتار عادات ماهیت و روح نیایشگر تأثیر می‌گذارد و یک انقلاب درونی در درون فرد بوجود می‌آورد و بالاخره او را متوجه گناهان و نقاط ضعف خود می‌سازند اما نقش دعا تنها ایجاد تأثیر و تألم روحی و عاطفی نیست بلکه از دیدگاه اسلام نیایش، راه‌گشا نیز هست.

دعا با پیام، امید به انسان با اراده‌ای است که وجدانه تصمیم گرفته تغییری بنیادی در شخصیت و ماهیت خود ایجاد کند. دعا راه بازسازی اندیشه و روح

۱- شریفی: محمدرضا. نشریه تربیت. عنوان روش اصلاح و تغییر رفتار. شماره ۹. خرداد ماه

را به انسانی که تصمیم به خودسازی گرفته نشان می‌دهد. چنین انسان والایی، چنین رهبر سازش‌ناپذیری بهترین‌الگوی ماست. و نیایش او برای ما بهترین آموزش است. دعا تنها جنبه‌ی فردی ندارد بلکه جنبه‌ی اجتماعی و فرهنگی و همگانی دارد. پیچیده‌ترین و مهم‌ترین مسئله را که پس از گذشت قرن‌ها در روانشناسی امروز محافل مترقی جهان مطرح است و عنوان می‌کند مسئله‌ی خودداری یا (کف نفس) است. امروزه پس از مطالعات و تحقیقات علمی فراوان روانشناسی نوین علمی به این نتیجه رسیده است که هیچ کنترل اجتماعی و هیچ قانون و مقدرات و سیستم بازدارنده اجتماعی تا زمانی که یک سیستم بازدارنده‌ی داخلی در درون افراد و باطن و ضمیر خودآگاه انسانها به وجود نیاید و رشد ننماید مؤثر نخواهد بود.^۱

امام علی (ع) در شرح دعای کمیل چنین شناختی را به فرد می‌دهد که به نیت و عمل اهمیت بدهیم. غالباً آدم‌های ضعیفی را می‌بینیم که برای فرار از مسئولیت به جای انجام هر عملی دعا می‌کنند در حالی که امام علی دعا را برای بیان افکار و عقاید و دردها و محرومیت‌های جامعه و راه مبارزه مستضعفین بیان می‌کند. امام علی بر بیان تأکید می‌کند و بر انجام آن ابداً شک نمی‌کند و در این

۱- کبری: آزادمش. آیین‌های تربیت. سازمان آموزش و پرورش. تهران. ۱۳۸۲. شماره ۵-۴.

که نقش خود را ایفا کند و مسئولیت خویش را انجام دهد هیچ تردیدی ندارد. انسان، خدا مرکز، محور همه‌ی نیازها و خواسته‌ها، کنش‌ها، حرکت‌ها، و جستجوهایش ذات مطلق اوست از هر کس و همه چیز بی‌نیاز است. به هیچ کس غیر از او روی نمی‌آورد.

نیایش، آرامش بخش‌تر است از تحذیر است اما نه تنها همانند تحذیر به سستی و رخوت و سرانجام ضعف و مرگ منتهی نمی‌شود بلکه فوق العاده نیروزا حرکت‌زا و عامل شکوفایی احساسات عواطف انسانی و استعدادهای اسرارآمیز درون بشر است.

برای اینکه روح در بند عینیت مادی، پستی روزمرگی، و ابتذال نماند، چه کسی نیایش می‌کند با شدت و عشق اضطراب و هراس می‌خواهد کسی که فاصله‌ی میان آنچه است با آنچه که باید باشد در آن زیاد است چنین کسی مضطرب است و دائماً خواهنده، مشتاق، نیازمند و تشنه و کسی که اینگونه نباشد نیایش در سطح مبتذل و دستگاه کاینات و مخاطب انسان نیایشگر در جهت تکمیل یک نیایشگر متعالی است.^۱

۱- کبری: آزادمنش. آیین‌های تربیت. سازمان آموزش و پرورش. تهران. ۱۳۸۲. شماره ۵-۴.

۷ گام برای کنترل احساسات

قدم نخست: احساسات خود را به رسمیت بشناسید و آثار آن را برایش شرح دهید.

- ابتدا آنچه را کرده اید یا شنیده اید به شکل کاملاً روشن و بی غرض توصیف کنید.

«علی: تو به طور ناگهانی از جلسه خارج شدی: به نظر عصبانی آمدی» سپس تأثیر احساس او را برایش شرح دهید، برای خود بیان کنید که چگونه رفتار او یا دیگران شما و دیگرانی را که درگیر این مساله هستند تحت تأثیر قرار می دهد.

«وقتی تو از جلسه خارج شدی، بحث کم کم روی این مساله متمرکز شد که چه چیز تو را عصبانی کرد و ما نمی دانستیم که آیا جلسه را ادامه دهیم یا نه» توجه داشته باشید که: عزت نفس فرد را حفظ کنید. احترام خود به احساس فرد را به او انتقال دهید. از عبارت منفی یا هر چیزی که رفتار شما را به سوی توهین و اهانت سوق می دهد پرهیز کنید. فرد را از اینکه شما اهمیت موضوع را درک می کنید آگاه کنید «من می دانم که تو خیلی جدی روی این پروژه کار

کردی حالا که به اتمام پروژه بسیار نزدیک هستی، از دست دادن بودجه باید بدجوری دردناک باشد.»^۱

قدم دوم: از فرد دعوت کنید افکار و احساساتش را با شما در میان بگذارد.

- مستقیماً از فرد عقاید و نظراتش را درخواست کنید، از سوال استفاده کنید.

«چه اتفاقی افتاد که تو را اینقدر عصبانی کر؟»

«فکر می‌کنی این وضعیت چه ربطی با اتفاقات اخیر دارد؟»

«فکر می‌کنی علت این مشکل چیست؟»

اجازه دهید فرد احساساتش را بیرون بریزد شاید او نیاز داشته باشد که

نارضایتی خود را ابراز کند. بیان کردن احساسات سرکوب شده و اجازه دادن

به او که آرامتر به مسأله بنگرد، غالباً تا حدود زیادی مسأله را برطرف می‌کند.

آرامش خود را حفظ کنید اگر رجزخوانی دیگران از حد تحمل شما فراتر است

یا مستقیماً متوجه شماست شما باید سخت تلاش کنید تا احساسات خود را

تحت کنترل نگه دارید ولی حتی اگر احساس معذب بودن می‌کنید یا اینکه

احساس می‌کنید تحت حمله و تهاجم هستید، به خودتان اجازه دهید تهاجمی

یا ستیزه جویانه رفتار کنید. برای اینکه این کار تنها باعث تشدید و ضعف

می‌شود همچنین مراقب باشید که بیش از حد با احساسات افراد دیگر همدردی

نکنید. شما می‌توانید بدون اینکه کاسه داغ‌تر از آتش شوید با دیگران دلسوز و مهربان باشید از سکوت استفاده کنید گاهی اوقات سکوت کردن می‌تواند به دیگران کمک کند تا خونسردی خود را باز یابند همراه کردن سکوت با اشارات غیر کلامی، مثل دنبال کردن بحث و برقراری تماس چشمی نشان می‌دهد که شما دارید به صحبت‌های طرف مقابل توجه می‌کنید.

قدم سوم: (معلوم کنید که آیا ادامه بحث مناسب است یا نه؟)
از فرد بپرسید که آیا می‌خواهد بحث را ادامه دهید یا نه، فرد مقابل ممکن است مهلتی برای مصالحه بخواهد تا کمی اندیشه کند. این علت با توجه به نتایجی که ممکن است در احساس فرد ایجاد کند می‌تواند راهی برای یک گفتگو سازنده، در زمانهای آینده باز کند (بهتر نیست به جای اینکه همین الان درباره این موضوع صحبت کنیم آن را به وقت دیگری موکول کنیم)
مشخص کنید آیا خودتان می‌توانید ادامه دهید ممکن است آن کس نیاز به زمان بیشتری قبل از ادامه بحث داشته باشد خود شما باشید ممکن است حالت تدافعی به خود گرفته باشید یا اینکه در مهار کردن احساساتتان با دشواری مواجه باشید (مسایلی بیش از آنچه که فکر می‌کردم وجود دارد. من می‌خواهم درباره آنچه که آن شب به طور ناگهانی گفتید فکر کنم می‌توانیم فردا حدود ساعت ۲ دوباره همدیگر را ملاقات کنیم).

معلوم کنید که آیا قابلیت دست و پنجه نرم کردن با این اوضاع را دارید یا نه؟ هیچکس توانایی کنار آمدن با همه اجزای رفتارهای احساسی را ندارد سعی کنید نقش یک روانشناس تازه کار را بازی کنید یا خارج از حوزه تخصصی خود نصیحتی ارائه دهید.

در مواقع لزوم حمایت خود را ابراز کنید و فرد را به کانال‌های مناسب ارجاع دهید.

«این یک مشکل جدی به نظر می‌رسد بهتر است آقای احمدی هم آن را بشنود.»

قدم چهارم: بشنوید تا بفهمید

روی برداشت خودتان تمرکز کنید. از فیلترهای ذهنی خودتان آگاه باشید اجازه ندهید که برداشتها و اعتقاداتان سد راه فهمیدن شما باشند. اگر لازم است که جلوی چیزی را بگیرید یک نفس عمیق بکشید و گوش کردن را به خود یادآوری کنید هم حقایق و هم نظریات را بشنوید وقتی احساسات بالا می‌گیرند حقایق و نظرات در هم آمیخته می‌شوند. قبل از رفع کردن مسائل زیربنایی باید هر دو را (حقایق و نظرات) خود درک کنید.

به سر نخ‌های غیر کلامی توجه کنید. شنونده واقعی به معنای ورای کلمات گوینده پی می‌برد. حالت بدن و ژستهای فرد، حرکات بدن و حالات چهره

می تواند درباره احساس و سطح انرژی فرد به ما اطلاعاتی بدهند و همچنین می توانند نشان بدهند احساسات فرد و چگونگی عملکرد وی در رویارویی با این احساسات باشند.

قدم پنجم: جستجو کنید تا از مسایل زیر بنایی پرده بردارید.

سوالات باز بپرسید: اینکه چگونه شما احساسات فرد دیگری را می خوانید در بهترین حالت، خود باز هم یک تخمین است. مخصوصا به این دلیل که افرادی که در دام احساساتشان گرفتار شده اند غالبا در بیان نظرات با پرداختن با مسایل با دشواری روبرو هستند.

پرسیدن سوالات باز می تواند به شما و فرد دیگر در روشن کردن نظرات و پرده برداشتن از مسایل مهم کمک کند.

قدم ششم: برداشت خود را انتقال دهید.

نقطه نظر فرد را خلاصه کنید، خلاصه کردن دیدگاه فرد مقابل تمایل شما به فهمیدن، بدون در نظر داشتن این که آیا موفق هستید یا نه را به دیگران انتقال می دهد. بیشتر روی آن حوزه هایی تمرکز کنید که فرد بیشترین مشکل را در آنها دارد.

سوالاتی پرسید تا مطمئن شوید که پیام را گرفته اید. «درست می‌گویم که شما درباره تصمیم آغاز به فعالیت تصور می‌کنید که برای گروه شما منصفانه نیست»

اگر فرد می‌گوید شما درک می‌کنید توضیح دهید که می‌خواهید بفهمید، درخواست کنید تا نمونه‌هایی به شما نشان دهند مطمئن باشید که مسئولیت درک نکردنتان را می‌پذیرد.

مقصر دانستن طرف یا عباراتی مثل «تو نمی‌فهمی» فقط باعث تشدید اوضاع می‌شود.

به یاد داشته باشید که اعتبار بخشیدن به احساسات فرد، حتی اگر با او مخالف باشید، بسیار با اهمیت است برای فهمیدن لزوماً نباید موافق باشید. اعتماد خود را به تواناییهای فرد دیگر ابراز کنید. تا به طور موثری با اوضاع برخورد کند. بگذارید فرد مقابل بداند شما به تواناییهای او ایمان دارید الان دیگر وقت انتقاد کردن نیست.

موفقیت‌های گذشته را به او یادآوری کنید. یعنی اینکه به او بگوئید به کمک‌های او بها می‌دهید.^۱

قدم هفتم: به فرد کمک کنید تا حرکت کند. بپرسید برای حل مسایل زیربنایی چه کارهایی باید انجام شود. از فرد بپرسید چه راه حل های سودمندی برای مساله می تواند پیشنهاد کند. وظیفه شما حل مشکلات نیست بلکه این است که کمک کنید پاسخ های کارآمدتری تولید شود و یا دید متفاوتی ایجاد کنید. به خصوص اگر فرد هیچ راه حل فرا روی خود نمی بیند. از نظرات فرد مقابل قدردانی کنید، کمک کنید تا مسایل شناسایی شوند.

وقتی مشخص نیست به قصد و نیت شما اطمینان پیدا کرد و به او کمک کنید تا احساسات نهفته خود را بپذیرد و آن را از مسایل مربوط به کار مجزا کند.

انعطاف پذیر و باز باشید. مشتاق باشید تا توانائیهایی به وجود آورید که مشکل را حل کند.

به محض اینکه رفتار احساسی به پایان رسید بازی تمام شده است زیاد درباره آن فکر نکنید و آن را شرح و بسط ندهید این واقعه را پشت سر بگذارید و روی کارتان متمرکز شوید.

رشد اجتماعی

در مرحله نخست نوجوانی دسته ها یا گروههای همتایان بیش از مرحله پایانی کودکی اهمیت پیدا می کنند. نوجوان می کوشد گروه همتایان او را بپذیرد و نقشهایی را به عهده بگیرد. گرچه به نظر مساعد و تایید بزرگسالان نیاز فراوان دارد، اما وقت خود را بیشتر با دوستان و همتایان به سر می برد و اندیشه ها و ضابطه های آنان را به معیارهای پدر و مادر و بزرگسالان دیگر ترجیح می دهد.

نوجوانان علاقه دارند خود را از نظر لباس، زبان، بیان واژه ها و رفتار و کردار با ارزشهای گروه همتایان هم رنگ و هم نوا کنند. در میان آنان معمولاً نوعی قانون ناگفته و نانوشته ای به چشم می خورد که بیانگر کارها و چیزهای خوب و بد، زشت و زیبا و پذیرفتنی و ناپذیرفتنی است. این قانونها به طور کلی موید رفتارهای گروهی هستند و غالباً با قانونهای بزرگسالان تعارض پیدا می کنند. نوجوانان تلاش می کنند به هر صورت ممکن خود را از قید آنان رهائی بخشند.

نوجوان چاره ای ندارد جز آنکه اختلافهای شدید خود را به نوعی با بزرگسالان حل کند تا مورد تایید هر دو دسته، یعنی پدر و مادر و گروه همتایان قرار گیرد. البته پدر و مادران هوشمند و دانا از هرگونه درگیری و

کشمکشی میان معیارهای بزرگسالان و اصول گروه هم‌تایان دوری می‌جویند.^۱

در این مرحله از نوجوانی مانند پایان دوره کودکی پسران و دختران گرایش فراوانی به همجنسان خود نشان می‌دهند و جنس مخالف را حتی با نظر تحقیر می‌نگرند. پسران دختران را ناتوان و سبکسر می‌شمارند و دختران نیز پسران را خودخواه و گستاخ می‌شناسند. اما بعضی از دختران که به سبب نامهربانی و سرزنش خانواده‌های خود از دختر بودن تحقیر شده‌اند مانند پسران صدای خود را بلند می‌کنند و با التهاب نقش زنانه خود را انکار می‌کنند، مانند پسران لباس می‌پوشند، به بازیهایشان توجه می‌کنند و لحن و گفتار آنان را به کار می‌برند، ولی این دوره چندان طول نمی‌کشد، به ویژه وقتی بلوغ جنسی آغاز می‌گردد رفتارشان نیز زنانه می‌شود. یکی دیگر از ویژگیهای این مرحله از نوجوانی ظهور علاقه به جنس مخالف است. بدین معنی که نوجوان، ضمن آنکه می‌کوشد هویت جنسی و رابطه خود را با گروه هم‌تایان حفظ کند، به ارتباط و دوستی با جنس مخالف نیز علاقه نشان می‌دهد.

دوستی^۱

در آغاز این مرحله دوستی نوجوانان اغلب موقتی است. اما معمولاً در مرحله دوم نوجوانی پایه رفاقتها و دوستیهای همیشگی آنان گذاشته می شود. نوجوانان بیش از پیش به گروه هم‌تایان گرایش پیدا می کنند و به معیارهای رفتار و کردار پدر و مادران بی اعتنا می شوند و گاهی هم در مقام مخالفت بر می آیند و یا با هر نوع قدرتی ستیزه جویی می کنند. همین شیوه های رفتاری غالباً موجب ناراحتیها و فشارهای روانی و ناکامی نوجوانان می گردند و در موارد خاصی آنان را به بزه کاری وادار می کنند. در حقیقت نفوذ هم‌تایان و هم‌بازیها پدیده تازه ای نیست. زیرا اینان از آغاز دوره نوباوگی به عنوان عوامل تنبیه و تشویق، یا مایه خوشی و الهام و تفاهم و نیز الگوی رفتار برای کودک به شمار رفته اند. دوستی نوجوانان به طور ناگهانی و بی مقدمه به وجود نمی آید، بلکه به تدریج و بر اثر گذشت زمان حاصل می شود. بسیار اتفاق می افتد که نوجوانان دوستانشان را از میان فرزندان دوستان والدینشان انتخاب می کنند. بی شک هر اندازه دوستان و گروه هم‌تایان بتوانند توجه نوجوانان را جلب کنند، به همان اندازه می توانند در آنان نفوذ کنند و آنها را به پیروی از رفتار و معیارهایشان وادار سازند.

نیازهای اجتماعی نوجوانان^۱

چنان که اشاره شد نوجوانان به جلب محبت و دوستی هم‌تایان بیش از هر چیزی اهمیت می دهند، می کوشند افراد گروه مورد علاقه شان آنان را بپذیرند با به اصطلاح قبول داشته باشند. به این جهت غالباً مانند آنان آرایش می نمایند، لباس می پوشند و رفتار می کنند. آنچه برایشان مهم است سازگاری و هماهنگی با رفتار گروه هم‌تایان است. جلب رضایت پدر و مادران گاهی در درجه دوم اهمیت قرار می گیرد.

بر اثر بیداری جنسی، نوجوانان برای جلب نظر جنس مخالف و ابراز شخصیت نه تنها به حفظ ظاهرشان می پردازند، بلکه در رفتار افراد خانواده و در وضع منزلشان نیز اظهار نظر می کنند. همچنین از مقام و منزلت منسوبان و نزدیکان و موفقیت‌هایشان احساس غرور و سربلندی می کنند.

جامعه ستیزی و بزه کاری^۲

نخستین پدیده های جامعه ستیزی یا رفتار ضد اجتماعی از دوره نوباوگی در کودکان آشکار می شوند. پدر و مادران یا معلمانی که بیش از توان و استعداد کودکان انتظار دارند، یا آنکه آزادی و ابتکارشان را محدود می سازند و مقررات خشک و سختی را به آنان تحمیل می کنند روح پرخاشگری و عصیان

۱- محمد، پارسا. روان شناسی رشد. تهران: بعثت ۱۳۶۷. ص ۲۲۶.

۲- محمد، پارسا. روان شناسی رشد. تهران: بعثت ۱۳۶۷. ص ۲۲۷.

را در آنان تقویت می کنند. در این حالت است که کودک کینه پدر و مادر را به دل می گیرد و نه تنها نسبت به مقررات خانواده، بلکه به قراردادهای و مقامهای اجتماعی نیز بدبین و خرده گیر می شود و در همین دوره کودکی است که پایه های جامعه ستیزی و بزه کاری نوجوانان ریخته می شود.

اینکه بعضیها اظهار می کنند نوجوانی دوره بزه کاری و رفتارهای ضد اجتماعی است موضوعی قابل بحث است. این نظر را نمی توان درباره همه نوجوانان تعمیم داد. دلیل افزایش بزه کاری در این دوره شاید آن باشد که چون نفوذ پدر و مادران در نوجوانان کاهش می یابد و نوجوانان به کامجویی و لذت طلبی گرایش دارند دسته هایی به وجود می آورند و رفتارهایی مبنی بر جامعه ستیزی پیشه می کنند. رفتارهای ضد اجتماعی نوجوانان بستگی به نوع محرومیت و جامعه آنان دارد. نوجوانان بزه کار شهری به انواع دزدی، حتی سرقت اتومبیل، پخش و مصرف مواد مخدر و جز آن دست می زنند. اگر پدر و مادران نتوانند در رفتار و کردار نوجوانان نظارت کنند و آنان را افرادی سازگار و جامعه پذیر سازند، جامعه از راه قانون آنان را تنبیه خواهد کرد.

در این دوره نوجوانان بهتر از دوره های پیش می توانند آن گونه احساسات و خواستهایی را که قبلا با مخالفت والدینشان روبه رو می شد ابراز دارند و به مرحله اجرا در آورند. بیشتر آنان ارزشها و میراث فرهنگی خودشان را

قبول دارند، چنان که می کوشند درباره آنها معلومات لازم را کسب کنند و آرزومندند که با تامین آینده اطمینان بخش، کار ثابت و انتخاب همسر خانه و خانواده ای تشکیل دهند. بعضی از آنان در این زمینه موفقیت‌های چشمگیری به دست می آورند و برخی به واسطه دوستان نامطلوب، کجرویهای مستمر و اعتیادهای بنیان کن، آینده و احیانا سلامتشان را از دست می دهند. برخی دیگر در حد وسط قرار می گیرند. مختصر آنکه دوره بحرانی نوجوانی نقطه عطفی در زندگی هر کس به شمار می رود. نوجوانان را باید با هوشیاری کامل و شیوه های خردمندانه راهنمایی و یاری کرد، وگرنه هر نوع بی احتیاطی و سهل انگاری برای آنان، و خانواده شان و جامعه زیان بار خواهد بود.

رشد شخصیت نوجوانان^۱

شخصیت عبارت از مجموعه گرایشها و حالت‌های رفتاری است که کم و بیش وضع ثابتی دارند و فرد در قبال اوضاع، مسائل و رویدادهای محیط خود احساسات، نگرشها و واکنشهای خاصی نشان می دهد. حالت‌های رفتاری، یا به اصطلاح شخصیت، از راه تقلید و تایید همگان حاصل می شود. این حالتها گاهی صفات شخصیت نیز نامیده شده اند و بسیاری از آنها در سن ده سالگی

۱- محمد، پارسا. روان شناسی رشد. تهران: بعثت ۱۳۶۷. ص ۲۲۶.

تجلی می کنند. بر اساس صفات و رفتار خاص کودکان در ده سالگی می توان پیش بینی نمود که در بزرگسالی دارای چه شخصیتی خواهند بود. شک نیست که فرد در سراسر زندگانی خویش همواره دستخوش دگرگونیهای واقع می شود، اما صفات اصلی شخصیت و ویژگیهای رفتاری او از کودکی یا آغاز نوجوانی طرح ریزی می شوند. اگر جامعه پیوسته این حالتها را نپذیرد، آن وقت این حالتها و صفات به صورت ثابت در فرد نمایان می گردند و تنها موقعی تغییر می کنند که در نحوه پاداش و معیارهای اجتماعی دگرگونیهای فراوانی پدید آمده باشند.

نوجوان باید خود را آماده تحصیل دانش و هنر کند، با همسالان و بزرگسالان پیوندهای نیکو و جامعه پسند برقرار سازد، احساس مسئولیت کند و برای احراز شغل یا حرفه شرایط لازم را در خود بوجود آورد. هر چند نوجوان در دوره های کودکی تا حدودی راه و روش انجام دادن خواستههای خود را آموخته است، با وجود این باید در نوجوانی طرز صحیح مقابله با خواهشهای نوظهور و مسائل پیچیده دیگری را که جامعه از او انتظار دارد فرا گیرد. آداب و رسوم و فرهنگ هر ملتی دگرگونیهای ویژه و رفتارهای متفاوتی در نوجوانان پدید می آورند. نباید از نظر دور داشت که این دگرگونیهای ناگهانی و بی مقدمه حاصل نمی شوند، بلکه پیوستگی دارند و به مرور رخ می دهند.

البته مسائلی مانند آشفتگی و نابسامانی خانوادگی، خواستهای ناجور، مشکلات جنسی، نداشتن هدف و فلسفه زندگی غالباً موجب اختلال و بی نظمی در شخصیت نوجوانان می شوند. ناکامیهای پی در پی و فشارهای روانی ممکن است سبب تغییر شخصیت شوند، یا آنکه در نوجوانان رفتارهای نابهنجار، مانند بزه کاری، پرخاشگری و جامعه ستیزی به وجود آورند.

نقش و پایگاه اجتماعی نوجوان^۱

نقش عبارت از انجام دادن رفتارهایی است که با انتظارات و فرهنگ هر ملتی تطبیق می کند و به مقام خاصی در جامعه تعلق دارد. پایگاه یا مقام نیز به موقعیتی گفته می شود که شامل یک رشته مزایا و تعهدات باشد. برای مثال عنوان معلمی، پزشکی یا پدری پایگاههایی را در جامعه مشخص می سازند. به طور خلاصه نقش به رفتار افرادی که در جامعه دارای مقام و موقعیتی هستند اطلاق می شود. به سخن دیگر نقش رفتار ویژه ای است که مردم از دارنده یک پایگاه یا مقام انتظار دارند. بی شک هر مقامی با رفتار خاصی ارتباط دارد. هنگامی که افراد بنا به وظیفه هایشان رفتار می کنند جامعه به کردار آنان صحنه می گذارد و به آنها پاداش می دهد. بدیهی است که رفتار مدیران و مسئولان یک سازمان با رفتار دربانها و پیشخدمتهای آن سازمان تفاوت دارد.

۱- محمد، پارسا. روان شناسی رشد. تهران: بعثت ۱۳۶۷. ص ۲۲۸.

بر این اساس همان طور که از پدران انتظار نمی رود مانند کودکان رفتار کنند از مادر بزرگها نیز انتظار نمی رود که رفتاری همچون دختران نوجوان داشته باشند. به همین سان نوجوانان نیز نباید بچه های خردسال یا نوآموزان رفتار کنند، بلکه باید پایگاه و موقعیت خودشان را باز شناسند. زیرا اینان وظایف جداگانه ای دارند و از مزایای مخصوصی برخوردارند. نوجوانان نیز نباید مانند بزرگسالان رفتار کنند. یعنی همان گونه که از نوجوان ۱۳ یا ۱۴ ساله انتظار ندارند روزی ۸ ساعت بازی کند نباید از او انتظار داشت که هر روز ۸ ساعت به وظیفه یا مسئولیت ثابتی بپردازند، رفتار مخصوص کار یا شغلی را باید مانند رفتار خاص امور دیگر آموخت. البته این گونه رفتارها از روی نمونه و الگوی معینی انجام می شوند. جامعه معمولاً سرپیچی از انجام الگوهای رفتاری را محکوم می سازد و احترام و عمل به آنها را تایید و تشویق می کند.^۱

انسان وقتی به سن معینی می رسد بی هیچ کوشش و دردسری به نوعی پایگاه اجتماعی نایل می شود. کودکی و نوجوانی از همین موارد است. وظیفه کودکی و نوجوانی مانند رفتارهای دیگری که افراد جامعه انتظار آنها را دارند اموری هستند آموختنی، اما بسیاری از مقامهای اجتماعی فقط از راه کوشش

۱- محمد، پارسا. روان شناسی رشد. تهران: بعثت ۱۳۶۷. ص ۲۲۹.

و فعالیتهای شخصی به دست می آیند، مانند پزشکی، قضاوت، دبیری و مهندسی. باید توجه داشت که پایگاه یا اسنادی است و یا اکتسابی. پایگاه اکتسابی به شرایط لازم مانند کسب معلومات یا فن و مهارت خاصی نیاز دارد، اما پایگاه اسنادی بر اثر وضع خاص یا زمان مشخصی احراز می گردد، مانند مقام مادری یا پدری، باری پایگاه، خواه اسنادی باشد و خواه اکتسابی، رفتارهای مربوط به آن را باید آموخت و صادقانه انجام داد.

ارتباط نقش با رشد در نوجوانی^۱

هر چند در جامعه و فرهنگ ایرانی اغلب نوجوانان پسر و دختر ۱۲ تا ۱۶ سالگی از نظر تولید مثل و قوای عقلی به حد پختگی و رشد طبیعی رسیده اند، اما از آنان رفتار مخصوصی را انتظار دارند که به رفتار کودکان و بزرگسالان شباهتی ندارد. یعنی از یک سو این گونه نوجوانان را همسنگ بزرگسالان نمی دانند و به آنان اجازه نمی دهند که از مقام و موقعیت بزرگسالان استفاده کنند، از سوی دیگر آنان را به چشم کودک نیز نمی نگرند و از آنان انتظار رفتار کودکانه را ندارند. در ضمن مجاز نیستند که از مزایای دوران کودکی برخوردار باشد. نوجوان باید به مدرسه برود و به تحصیل دانش و هنر بپردازد، اما مانند بزرگسالان حق ندارد در نظام سیاسی و

۱- محمد، پارسا. روان شناسی رشد. تهران: بعثت ۱۳۶۷. ص ۲۳۰.

اجتماعی فعالیت‌های قانونی و مجاز داشته باشد. البته در بسیاری از روستاهای ایران و یا شهرک‌های عقب افتاده که الگوهای رفتاری خاصی دارند، موضوع فرق می‌کند، به ویژه در امر زناشویی. انتظار جامعه از نوجوان آن است که خود را از نظر عاطفی، اجتماعی و کارآمدی برای قبول مسئولیت در روزگار بزرگسالی آماده سازد. در حقیقت رشد نوجوانان بیشتر دارای جنبه شناختی است که در زمینه مسایل عاطفی و هیجانی، روابط با افراد، مهارت‌های ابزاری و مانند آن دور می‌زند و آنان را برای تشکیل خانواده، تقبل وظایف و نقش‌هایی در آینده مهیا می‌سازد.

در این دوره جنبه‌های مختلف رشد شخصیت پیشرفت بیشتری دارند که هم نمودار صفات ویژه نوجوانان هستند و هم پایه و اساس شخصیت آنان در بزرگسالی به شمار می‌روند. نوجوانان به ویژه احساس، اندیشه و نگرش‌های دیگران را ارزیابی می‌کنند و می‌خواهند بدانند برای مقابله با افراد مختلف چه رفتاری را پیشه کنند تا توفیق یابند.^۱

در نوجوانی دوستیها استحکام می‌یابند و به شکلهای مختلفی نمایان می‌شوند. رفاقت، صمیمیت، احساس تعلق به گروه، زنده دلی، فعالیت و جنب و جوش و توجه به جنس مخالف از ویژگیهای خاص این مرحله است. مهارت

نوجوانان در بیشتر زمینه ها افزایش می یابد. برخی از آنان در کسب معلومات به سرعت پیشرفت می کنند و به مفاهیم ذهنی و انتزاعی دست می یابند. بر اثر تجربه و معلومات سطح فکر آنان بالا می رود، می توانند در مباحثه شرکت کنند، سوالهای منطقی نمایند و قادر به تجرید و تعمیم مفاهیم هستند. گروهی از نوجوانان به دین و خداپرستی اعتقاد شدید پیدا می کنند، در حالی که گروهی دیگر به سبب آموزشهای نادرست سخت از آن روی گردان می شوند. برخی از آنان شکاک و خرده گیر هستند و برخی دیگر متعصب و بی اراده و دسته ای از نوجوانان به مسائل جنسی التهاب و شیفتگی فراوان نشان می دهند، در صورتی که دسته ای دیگر با ترس و اضطراب به آنها می نگرند. بسیاری از نوجوانان در امر درون سازی و جامعه پذیری با کمترین رنج و ناراحتی توفیق حاصل می کنند و اغلب این سوال را مطرح می کنند که منظور از زندگی چیست و تعهدات و قراردادهای اجتماعی تا چه حدودی ارزشمندند.

رشد نوجوانان به طور کلی به استعدادهای زیستی، یادگیری و تجربه های اجتماعی آنان بستگی دارد که یک رشته فعالیتهای شناختی و هیجانی را در برمی گیرد. مقتضیات فرهنگی، راه و رسم جامعه، رفتار بزرگسالان و همتایان از عوامل مهم موجودیت و تکوین شخصیت آنان به شمار می روند. میان

کنش یا داد و ستد همه این عوامل سبب می شود که نوجوانان در برابر مسائل مختلف چه واکنشهایی نشان دهند و چگونه مشکلاتشان را حل کنند. نوجوان علاوه بر اینکه قادر است به توقعات جامعه و دوستان و همتایان پاسخ مطلوب بدهد، می داند چه اموری نیز موجب تنبیه و تشویق می شوند. یعنی او به مهارتهای شناختی دست یافته است و اینک از راه درون سازی به رفتار خود تسلط دارد و می تواند بیندیشد و ارزشیابی کند.

رشد هیجانی یا عاطفی^۱

یکی از ویژگیهای مهم رشد نوجوانان در این مرحله سازش یافتن با احساسهای جدیدی است که در نتیجه دگرگونیهای بدنی پدید آمده اند. این احساسها بیشتر حالت برانگیختگی دارند. حتی پسران و دخترانی که به پدر و مادرشان علاقه دارند غالباً با سوءظن، بی اعتمادی، خشم و برافروختگی واکنش نشان می دهند و با توقع زیاد و افسردگی خاطر شکایت دارند که بزرگترها آنها را درک نمی کنند و با آنان رفتار منصفانه ندارند. این دسته از نوجوانان بسیار حساس و زودرنجند. به این سبب هنگام خشم و ترس و عشق و دلدادگی تسلط بر خود را از دست می دهند یا به اصطلاح معروف خود را می بازند. ناکامیها و شکستهای نوجوانان بیشتر بر اثر کشاکش با پدر

۱- محمد، پارسا. روان شناسی رشد. تهران: بعثت ۱۳۶۷. ص ۲۳۲.

و مادران و همتایان پدید می آیند که محصول ناآگاهی و بی تجربگی آنان در مقابل با این گونه رویدادهاست. حساسیت نوجوانان به حدی است که حتی دختران و پسرانی را که رشد روانی کندتری دارند اکثرا «عوضی یا پرت از مرحله» می نامند.

برخورد و کشاکش نوجوان با پدر و مادر معمولاً پیرامون طرز لباس، انتخاب دوستان، گذراندن وقت، ترتیب و تنظیم اتاق، وسایل کار و بی توجهی به رعایت احترام بزرگترها دور می زند و در اغلب موارد در برابر این خواستها و انتظارها ایستادگی می کند و آرزو دارد هر چه زودتر از دست آنان رهائی یابد. گاهی هم نوجوان مانند کودکان رفتار می کند، اما اگر بزرگترها بخواهند با او همچون کودک رفتار کنند سخت ایستادگی می کند. با این همه، گرچه نوجوان موجودی سرکش و پرخاشگر است و غالباً مجبور است بنا به خواست و اراده پدر و مادر رفتار کند، اما کمتر مایل به جدائی از خانواده خویش است.

دختر نوجوان برای اینکه آزادی خود را به دست آورد و از دستورهای تحکم آمیز مادر خلاصی یابد، ضمن اظهار وجود ممکن است به انتقاد از لباس و آرایش مادر و نظم و ترتیب خانه پردازد و از نگرانیها و دلواپسیهای بیش از حد او خرده گیری کند. اما با وجود انتقادهائی که از مادر می کند ناگزیر است

در بسیاری از کارها رضایت و موافقت او را جلب کند. دختر نوجوان درباره کودکان خانواده دارای احساس و عواطف متفاوتی است. گاهی از رفتار نسنجیده و ناپخته آنان به شدت انتقاد می کند و زمانی نسبت به آنان بسیار مهربان و پرگذشت می شود.^۱

اما پسر نوجوان برای به دست آوردن آزادی و ناوابستگی غالباً با پدر درگیری پیدا می کند. کشاکش و اختلاف موقعی پدید می آید که پسر نتواند خواستهها و انتظارات پدر را انجام دهد و اگر در این باره احساس ناشایستگی کند احتمال دارد از هر کوششی دست بکشد. زیرا متهم شدن به تنبلی و بی توجهی کم زیان تر از شهرت به بی عرضگی است. پدر دانا و فهمیده به فرزند خود آزادی عمل می دهد و او را به واسطه اشتباههای سرزنش نمی کند. اگر پدر قادر به درک فرزند خود نباشد و نتواند به روح آزادمنشی و آزاداندیشی او یاری کند ممکن است نوجوان مجبور شود برای ابراز شایستگی بیش از توان خود تلاش کند و در نتیجه به سلامت بدنی و روانیش صدمه وارد شود. عشق و علاقه مادر به پسر نوجوان، با وجود اختلاف نظر پسر با پدر، از ارزش بسیار بالائی برخوردار است، زیرا موجب نگرش مثبت و مساعد او نسبت به زندگی خواهد شد.

سرانجام آنکه هر نوجوانی در این مرحله برای ایجاد روابط عاطفی با بزرگسالان و اثبات وجود شخصیت با انتخاب و نمونه قرار دادن یک قهرمان یا فرد آرمانی مبادرت به همانند سازی می کند. برای یک دختر نوجوان بهنجار این نمونه والا یا آرمانی پاک، عفت و وقار است، در صورتی که برای پسر نوجوان قدرت، روحیه مردانه و اعتماد به نفس است. البته گروهی از نوجوانان نمونه های آرمانی خود را از میان قهرمانان رشته های ورزشی، هنری، ادبی و اخلاقی و دینی برمی گزینند.

مرحله دوم نوجوانی

مرحله دوم نوجوانی از ۱۶ سالگی آغاز می شود و تا پایان ۱۹ سالگی ادامه دارد و باید آن را مرحله قبل از بزرگسالی نامید. در واقع نوجوانی دوم آخرین مرحله برای ورود به زندگی بزرگسالی است که بی هیچ مراسم و تشریفاتی انجام می شود. در این مرحله نوجوانان اوضاع مختلفی دارند، برخیها به تحصیلات دانشگاهی اشتغال می ورزند، برخی دیگر به برای یافتن شغل فعالیت می کنند، گروهی تن به ازدواج می دهند و به مشاغل مختلف می پردازند و دسته ای زندگی آزادانه ای را دور از تسلط و اوامر پدر و مادر آغاز می کنند. به طوری که ملاحظه می شود نوجوانان مرحله دوم خود را برای تقبل مسئولیتهای بزرگسالی و شرکت فعالانه در امور اجتماعی آماده می

سازند. هر چند بعضیها ممکن است تصور کنند که نوجوانان بی دغدغه و بی خیال سرگرم خوشگذرانی هستند، اما در حقیقت بیشتر آنان نگران کار دلخواه و زندگی آینده خود می باشند.

رشد بدنی

طول قد نوجوانان در این مرحله به آخرین حد و به میزان بزرگسالی می رسد و دختران و پسران شکل واقعی و مشخص دوران زندگی خود را پیدا می کنند. بعضی از آنان از شکل و اندام خود بسیار ناراضی و بعضی دیگر بر عکس بسیار راضی و سرفرازند و گروهی دیگر بی تفاوت. نگرانیها بیشتر در اطراف طول قد، وزن و ریخت هر یک از اندامها دور می زند. پژوهشگران و روان شناسان معتقدند که دختران بیشتر از پسران در خصوص ویژگیهای بدنی خود نگرانی و نارضائی نشان می دهند، به همین جهت هم در انتخاب لباس و آرایش خود سختگیرتر و دقیقترند.

پسران بیشتر به طول قامت و مهارتهای بدنی اهمیت می دهند و قهرمانان مورد علاقه آنان کسانی هستند که رفتاری مردانه، وزین و شجاعانه دارند. نوجوانان پسر و دختر غالباً می کوشند شغل و پیشه آینده خود را بنا به استعدادها و نیروهای بدنی خود انتخاب کنند. دانشجویان دانشکده پزشکی

هنگامی از رشته جراحی استقبال می کنند که به نیرو و مهارت انگشتان خود اعتماد پیدا کرده باشند. همچنین است انتخاب مشاغل ورزشی، فنی و هنری.

رشد روانی

در این مرحله رشد عقلی و هوشی نوجوانان به کمال می رسد و بر پایه استعداد های ذاتی و فطری خود می تواند هر نوع دانش و مهارتی را بیاموزد و برای انتخاب شغل آمادگی پیدا کند. نگرش و بینش تازه ای در رفتار و کردار او دیده می شود. نوجوان می کوشد آن دسته از باورها، ارزشها و آرمانهایی را که در هدفهای زندگی او تاثیر دارند درون سازی کند و به اندیشه های سیاسی و اعتقادهای دینی و اخلاقی و درک مفاهیم مجرد یا انتزاعی دست یابد. یعنی آن چیزهایی را که پیش از این قادر به درک آنها نبود اینک به آسانی می فهمد و استدلال و نتیجه گیری می کند. نوجوان، دیگر مانند دوره کودکی، خودمدار و سلطه جو نیست، بلکه نگرش، اندیشه و برداشتهایش بر محور ایده ئولوژی دور می زند. او جهان پندار، رویا و خیالبافی را پشت سر گذارده، به سوی واقع گرایی گام برداشته و به معنا و مفهوم حقوق فردی و اجتماعی پی برده است.

گرچه بسیاری از نوجوانان به خدا و اعتقادات دینی گرایش نشان می دهند، اما بعضی دیگر نسبت به مذهب و احکام مذهبی به دیده شک و بی اعتمادی می

نگرند و از آداب و رسوم خانوادگی و احکام و اصول مذهبی انتقاد می کنند، اما گروهی دیگر آنها را مورد تایید مجدد قرار می دهند و با سرسختی و کوشش فراوان به حمایت از آنها می پردازند.

باری، نوجوانان در این مرحله می کوشند از هدف و فلسفه آفرینش سر در بیاورند و بدانند آنها در این دستگاه چه پایگاهی را اشغال کرده اند، وظیفه آنها نسبت به دیگران چیست و جامعه از آنها چه انتظارهائی دارد؟ اما آنچه بیش از همه آنها را به خود مشغول می دارد تامین شغل، وضع مالی و اجتماعی در آینده و انتخاب همسر است. نباید فراموش کرد که خواستهها، انتظارها و برداشتها در فرهنگها و جامعه های بشری نه تنها یکسان نیستند، بلکه بنا به زمان و شرایط اجتماعی همواره دستخوش دگرگونیهای واقع می شوند و در زمینه رشد روانی کودکان و نوجوان دارای تاثیری گویا هستند. یکی دیگر از فعالیتهای نوجوانان، به منظور پیشرفت در کارهای ورزشی، هنری، تفریحی، دینی، عقیدتی و سیاسی تشکیل تیمها، باشگاهها و انجمنهاست. کوشش آنان در این سازمانهای غیر رسمی بیشتر بر این استوار است که معیارها و اصول رفتاری یا خرده فرهنگ خود را به اجرا در آورند.

محدودیت ها

- ۱- نبودن مکانی برای بحث و اختلاف نظر در مورد تحقیق
- ۲- نبودن افراد صاحب نظر برای راهنمایی در مورد عنوان تحقیق
- ۳- کمبود منابع پژوهش و دسترسی نداشتن به آنها
- ۴- کم بودن سطح آگاهی مشاوران و عدم دسترسی به افراد متخصص در مورد روش تحقیقها
- ۵- کمبود زمان جهت طی مراحل پژوهش
- ۶- گران بودن قیمت کتبهای مورد استفاده جهت تهیه و استفاده

پیشنهادها

۱- رساندن آگاهی بیشتر از طریق رسانه‌های جمعی در مورد روان شناسی

جوانان و نوجوانان

۲- وجود مراکزی برای مشاوره و گرفتن راهنمایی در جهت رفع مشکل

۳- افزایش کتابهایی در رابطه با اختلالات روانی نوجوانان و جوانان در

کتابخانه‌ی مدارس

۴- افزایش مکانهایی برای تبادل نظر و مشاوره

۵- افزایش سطح آگاهی دانش آموزان و مشاوران از طریق آموزش

۶- ارتباط بیشتر مشاوران و راهنمایان نوجوانان و جوانان در مورد مشکلات

آنان

۷- آشنا کردن دانش آموزان و جوانان به مسئولیتهای اجتماعی از طریق

شرکت در مجامع

۸- ارتقاء اعتماد به نفس و خودباوری جوانان و نوجوانان

۹- دادن آموزش‌های لازم از طریق مشاوره به خانواده‌ها برای حل اختلالات

میان والدین و جوانان

منابع و مأخذ:

- آتشی پور، سید حمید. مجله تربیت ۵ - وزارت آموزش و پرورش ۱۳۶۷
- آزاد منش، کبری. آیینہ تربیت ۵-۴- وزارت آموزش و پرورش ۱۳۸۲
- آنتونی، جی - کرنٹیس. روان شناسی سلامت. آموزش و پرورش ۱۳۸۰
- باربارا، اف اوکان. فصل نامه مشاوران. وراي دانش ۱۳۸۰
- پارسا، محمد. روان شناسی رشد. انتشارات بعثت ۱۳۶۷
- جراره، جمشیدی. روزنامه همشهری شماره ۳۲۱۰. ۱۳۸۲
- حاتمی، زهرا. مجله تربیت ۵ وزارت آموزش و پرورش ۱۳۸۰
- حیدری، اکرم. مجله تربیت ۹ آموزش و پرورش ۱۳۸۳
- زینلی، زهره. انتظارات نوجوانان از والدین وزارت آموزش و پرورش ۱۳۶۲
- سنگاری، فریدون. مجله تربیت ۵ ۱۳۸۲
- شاملو، دکتر سعید. آسیبهای روانی انتشارات رشد ۱۳۷۷
- شریفی، محمدرضا. روش اصلاح و تغییر رفتار. وزارت آموزش و پرورش ۱۳۶۸
- شفیع زاده، محمود. اختلالات عاطفی رفتاری کودکان. وزارت آموزش و پرورش ۱۳۷۳

فرقانی، شهلا مشکلات رفتار درمانی شناختی. وزارت آموزش و پرورش

۱۳۶۹

فرهادی، مجید. مجله آیینی تربیت ۴۰۵ وزارت آموزش و پرورش ۱۳۸۳

قاسم زاده، حبیب اله. رفتار درمانی تهران: ارجمند ۱۳۸۰

موسوی نسب، جلال. درمان استرس تهران: فراوان ۱۳۷۵

شناخت مشکلات رفتاری نوجوانان و جوانان

احبوا الصبيان و ارحمواهم و اذا وعدتموهم

ففوا لهم فانهم لا يردون الا انکم ترزقونهم.

کودکان را دوست بدارید و با آنان عطف و

مهربان باشید، وقتی به آنها وعده‌ای

می‌دهید حتما وفا کنید زیرا کودکان، شما را

رازق خود می‌پندارند.

فهرست مطالب

| <u>صفحه</u> | <u>عنوان</u> |
|-------------|-------------------------------|
| ۱ | چکیده |
| ۵ | پیشگفتار |
| ۶ | مقدمه |
| | فصل اول: |
| ۸ | تعاریف واژه ها |
| ۸ | رفتارهای ناهنجاری |
| ۱۵ | رفتار هنجار یا رفتار سازشی |
| | فصل دوم: |
| ۱۷ | ماهیت استرس |
| ۲۲ | ارزیابی الگوی تعاملی استرس |
| ۲۳ | استرس عاطفی |
| ۲۴ | کنار آمدن سازش با استرس |
| ۲۷ | ایمن سازی در مقابل استرس |
| | فصل سوم: |
| ۲۸ | بحران هویت در نوجوان |
| ۳۲ | بحران هویت جوانان |
| ۳۵ | تأثیر پدیده‌ی هویت و خودباوری |

- ۳۹ مداخله در بحران
- ۴۰ بحران چیست؟
- ۴۱ انواع بحران
- فصل چهارم:
- ۴۳ انتظارات نوجوان از والدین
- ۴۶ نوجوانان و تأثیر همسالان آنها
- ۴۸ تأثیرات همسالان و گروه آنها بر نوجوان
- ۴۹ هیجان و اثرات مختلف آن بر نوجوان
- فصل پنجم:
- ۵۱ ماهیت مسأله
- ۵۴ مدل‌های شناختی اضطراب
- فصل ششم:
- ۵۷ عوامل روانی کودک
- ۵۸ طبقه‌بندی و شیوع بیماری روانی کودکان
- ۶۰ اختلالات رفتاری عاطفی کودکان
- ۶۳ گوشه‌گیری و انزواطلبی در کودکان
- ۶۴ روشهای اصلاح و تغییر رفتار
- فصل هفتم:
- ۶۶ دعا و فلسفه زندگی و روانشناسی در زندگی نوجوانان و جوانان

فصل هشتم:

- ۶۹ هفت گام برای کنترل احساسات
- ۷۶ رشد اجتماعی
- ۷۸ دوستی
- ۷۹ نیازهای اجتماعی نوجوان
- ۷۹ جامعه ستیزی و بزه‌کاری
- ۸۱ رشد شخصیت نوجوانان
- ۸۳ نقش و پایگاه اجتماعی نوجوان
- ۸۵ ارتباط نقش با رشد در نوجوانی
- ۸۸ رشد هیجانی یا عاطفی
- ۹۳ رشد روانی
- ۹۵ محدودیت‌ها
- ۹۶ پیشنهادها
- ۹۷ منابع و مآخذ

«تشکر و تقدیر»

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

در این جا لازم می دانیم که از مسئول کتابخانه

دبیرستان حضرت مریم (ص) مربیان پرورشی و

مدیریت محترم آموزشگاه و دیگر افرادی که در

جمع آوری و تنظیم و گردآوری این پژوهش ما را یاری

و راهنمایی نموده اند سپاسگزاری و تشکر نمائیم.

تقدیم به:

تمامی جوانانی که به خود باوری رسیدند و با بهره گیری از
راهنمایی‌های دلسوزانه والدین، مربیان و معلمان دلسوز و
گرامی توانسته‌اند راه صحیح زندگی خود را بیابند و در راه
پیمودن آن گامهای استوار بردارند.

گلبرگ های تربیت ...

سکوت در مقابل ناروایی ها، گواه آن است که قلب ما به ناروا مرف می زند!

همیشه با کسی آغاز کنیم که در انتها به او می رسیم.

هر گاه به بهای تلفکامی فویش، کامی را شیرین کنیم. میوه های منتظر بهشتی برای ما دهانشان آب

می افتد.

پیش بینی می شود اولین مرگی که پس از استقرار انسان در کرات دیگر اتفاق بیفتد، قتل برادر به دست

برادر باشد!

از آنان نباشیم که زنجیره ای از اشتباهات را گردن می نهند تا تنها یک اشتباه خود را توجیه کنند!

شهرت کتاب های بزرگ، محصول فواندگان بزرگ نیز هست.

همیشه منظره هایی برای ندیدن هست که چشم های بینا تشفیص می دهند.

تنها اگر از زمین دور شویم آن را حقیر و کوچک می بینیم!

کشف های بزرگ معمولا در چند ثانیه رخ می دهند اما حاصل سال ها تجربه و اندیشه هستند.

روزی که همه انسان ها از زمین به سمت قیامت بکوبند، زمین نفس راحتی خواهد کشید.

یکی از دلایل «دروغ دوستی» انسان آن است که به «عکس» فودش که زیباتر و جوان تر از «اکنون»

است دل فوش می کند.

پس از پیروزی بر «فود»، آسمان مدال کوچکی است که بر گردنمان آویخته می شود.

لازمه سیاست، دروغ گفتن نیست. لازمه دروغ گفتن، «سیاست کاری» است!

زمین، سطل آشغالی است که هر کس لیاقت آسمان ندارد در آن تف می شود.

اگر نمی توانی پرنده باشی، مرغ فانگی نباش!

اداره آموزش و پرورش شهرستان کرج ناحیه ۴
دبیرستان حضرت مریم (س)

موضوع:

«شناخت مشکلات رفتاری نوجوانان و جوانان»

استادان راهنما:

رحیمه رضایی - مینو دارایی

مشاور راهنما:

مریم منتظری

پژوهشگران:

مریم یگانه - تینا سرابی - شهلا ابراهیمی

پایه: دوم متوسطه

سال تحصیلی ۸۵-۸۴

اداره آموزش و پرورش شهرستان کرج ناحیه ۴
دبیرستان حضرت مریم (س)

موضوع:

«مسابقه داستان نویسی»

(چهار داستان کوتاه)

نویسنده:

یگانه درازایی

پایه: پیش دانشگاهی

سال تحصیلی ۸۴-۸۵