

مسائل دوران نوجوانی و جوانی

پودمان تدبیر در مادری

پدیدآورندگان

مرجان جوانبخش

پریسا فرنودیان

جزوه درسی «مسائل دوران نوجوانی و جوانی: پودمان تدبیر در مادری» برای دوره آموزش‌های خاص مدیریت خانواده در مقطع کارشناسی تدوین شده است.

سرشناسه	: جوانبخش، مرجان، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: مسایل دوران نوجوانی و جوانی: پودمان تدبیر در مادری
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۲ ص: جدول: ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۳۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: ناظران فنی: سید صاحب سادات حسینی، محمدعلی صنعتی نجار، ماشاءا... واشقانی فراهانی، عبدالرضا مجدالدین، محمدهادی تدین، حامد فرساد، زهرا آب جام، ملیحه خان بیکی، فهیمه فلاح، اکرم رزم پور، زینب محمدزاده، علیرضا عزیزی، حمید جعفری، پژمان گرامی و علی هاوشکی
یادداشت	: واژه نامه کتابنامه
شناسه افزوده	: فرنودیان، پریسا، ۱۳۶۶
شناسه افزوده	: موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۷۷۹۹۳



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان: مسائل دوران نوجوانی و جوانی: پودمان تدبیر در مادری
 مؤلفین: مرجان جوانبخش، پریسا فرنودیان
 ویراستار: زینب محمدزاده
 ناظران علمی - فنی: سید صاحب سادات حسینی، محمدعلی صنعتی نجار، ماشاءا... واشقانی فراهانی، عبدالرضا مجدالدین، محمدهادی تدین، حامد فرساد، زهرا آب جام، ملیحه خان بیکی، فهیمه فلاح، زینب محمدزاده، اکرم رزم پور، علیرضا عزیزی، حمید جعفری، پژمان گرامی و علی هاوشکی
 تنظیم و صفحه آرا: زینب السادات دیوبین
 طراح جلد: بهاره الیاسی
 ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
 چاپخانه: موسسه فرهنگی نشاط
 نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۴
 قیمت: ۸۵۰۰۰
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۹-۳۰-۱

انتشار این کتاب فقط با اختیار و مجوز مرکز آموزش های عالی آزاد و آموزش های خاص دانشگاه جامع علمی کاربردی انجام می شود.
 (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

نشانی: تهران، میدان فلسطین، خیابان ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، پلاک ۱
 تلفن: ۶۰ - ۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ کد پستی: ۱۴۱۶۶-۴۴۹۹۳

وبسایت: www.helal-uast.ac.ir
 پست الکترونیکی: info@helal-uast.ac.ir

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 فصل اول: نوجوانی، جوانی؛ ویژگی‌ها و تحولات آن‌ها
۱۴	 هدف کلی
۱۵	 آشنایی با دوره نوجوانی
۱۵	 تعریف نوجوانی
۱۶	 تعریف جوانی
۱۶	 نگاهی به تحولات دوران نوجوانی
۱۷	 مراحل نوجوانی
۱۸	 تحول جسمی
۱۹	 تحول جنسی
۲۰	 تحول شناختی
۲۰	 دوره‌های رشد شناختی از دیدگاه ژان پیاژه
۲۴	 مخاطرات رشد شناختی
۲۶	 مهم‌ترین ویژگی‌های رشد شناختی عقلی نوجوان
۲۷	 تحول اخلاقی
۲۸	 مخاطرات اخلاقی دوران نوجوانی
۲۹	 روان‌شناسی رشد اخلاقی در نوجوانی و جوانی
۳۵	 رشد ارزش‌ها در نوجوانی و جوانی
۳۷	 رشد اجتماعی
۳۸	 رشد عاطفی
۳۸	 ویژگی‌های رشد عاطفی نوجوان
۳۸	 رشد مذهبی
۳۹	 دوره‌های شکل‌گیری دین و مذهب در نوجوانان
۴۰	 خلاصه فصل
۴۴	 خودآزمایی

فصل دوم: بلوغ، تحولات و اختلالات جسمی و مسائل جنسی.....	۴۵
هدف کلی.....	۴۶
آغاز بلوغ.....	۴۷
هیجانات ناگهانی.....	۴۷
زمان بلوغ.....	۴۸
جنسیت.....	۴۸
ژن‌ها.....	۴۹
وزن.....	۴۹
استرس.....	۵۰
بزرگ‌تر و قوی‌تر.....	۵۱
دیگر تغییرات بدن.....	۵۲
ریتم‌ها و آهنگ‌های بدن.....	۵۳
کمبودهای مواد غذایی.....	۵۴
تصور از بدن و چاقی.....	۵۵
اختلالات خوردن.....	۵۶
راهکار بسیار مناسب جهت جلوگیری از چاقی و لاعری..... نوجوانان.....	۵۸
راهکارهایی جهت کنترل استرس در نوجوانان.....	۵۹
مشکلات جنسی در نوجوانان و راهکارهایی برای پیشگیری.....	۶۰
شیوه‌های پیشگیری از رفتارهای ناپه‌ن‌جار جنسی.....	۶۱
خلاصه فصل.....	۷۰
خودآزمایی.....	۷۳
فصل سوم: هویت.....	۷۵
هدف کلی.....	۷۶
تعاریفی از هویت.....	۷۷
وجوه فردی هویت.....	۷۹
وجوه جمعی هویت.....	۷۹

۸۱	عوامل مؤثر بر شکل‌گیری هویت
۸۴	سؤال اول در دوران نوجوانی: کیستی من؟
۸۴	نوجوانی و جست‌وجوی کسب هویت
۸۷	فرایند هویت‌یابی در دوران نوجوانی و رشد آن
۸۸	رابطه شخصیت و هویت
۸۹	اشکال هویت مارسیا
۹۱	بحران هویت به چه معناست؟
۹۲	خلاصه فصل
۹۴	خودآزمایی
۹۵	فصل چهارم: سلامت روان
۹۶	هدف کلی
۹۷	نوجوان و جوانی از دیدگاه اسلام
۹۹	سلامت روان
۱۰۱	معنویت و سلامت روان
۱۰۲	جوان و سلامت روان
۱۰۲	ما و سلامت روانی جوانان
۱۰۳	سلامت روان و سلامت خانواده
۱۰۳	برخی عوامل خانوادگی مؤثر در بهداشت روان
۱۰۳	شیوه‌های ارتباطی موجود در خانواده
۱۰۵	مهارت‌های زندگی اعضای خانواده
۱۰۵	نقش سلامت روان در ظهور رفتارهای پرخطر نوجوانان
۱۰۷	خلاصه فصل
۱۱۰	خودآزمایی
۱۱۱	فصل پنجم: نوجوان و جوان و خانواده
۱۱۲	هدف کلی
۱۱۳	روابط نوجوانان و والدین و ایجاد خودمختاری در دوران بلوغ

۱۱۳	صمیمیت با والدین
۱۱۴	انواع رفتارهای والدین
۱۱۶	مشکلات ارتباطی نوجوانان با والدین
۱۱۷	نظام ارزشی خانواده با ارزش‌های نوجوانان
۱۱۹	سبک‌های فرزندپروری والدین و پرخاشگری نوجوانان
۱۲۰	اهمیت تربیت دینی
۱۲۰	عوامل مؤثر خانواده در تربیت دینی فرزندان
۱۲۳	خلاصه فصل
۱۲۶	خود آزمایی
۱۲۷	فصل ششم نکات مهم د توجه در مسائل نوجوانان و جوانان
۱۲۸	هدف کلی
۱۲۹	فعالیت‌های پنهانی نوجوانان
۱۲۹	دوستی با جنس مخالف
۱۳۰	شبکه‌های اجتماعی
۱۳۱	جوان و ارتباطات
۱۳۲	اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن
۱۳۳	کار و اهمیت آن
۱۳۴	ابعاد روان‌شناختی کار
۱۳۵	رفتارهای پرخطر نوجوانان
۱۳۶	عوامل به وجود آورنده رفتار پرخطر
۱۴۱	عوامل خطرساز در بروز رفتارهای نابهنجار
۱۴۱	علل و عوامل مؤثر در بزهکاری و نابهنجاری
۱۴۳	علت‌های دیگر بزهکاری و نابهنجاری
۱۴۵	الگو و لزوم آن در زندگی
۱۴۷	جوانان و فرایند الگوبرداری
۱۴۷	مراحل الگوبرداری

۱۴۸	تأثیر الگوها بر جوانان
۱۵۱	تفریح
۱۵۳	سرگرمی
۱۵۳	رابطه مفهوم فراغت، بازی، کار و غیر بازی
۱۵۴	ویژگی‌های اوقات فراغت
۱۵۴	اهمیت اوقات فراغت در زندگی
۱۵۶	رویکرد روان‌شناختی به اوقات فراغت
۱۵۷	عشق در دوران نوجوانی
۱۵۸	بلوغ و ارتباط با همسالان
۱۵۹	انتخاب دوستان در دوران بلوغ
۱۵۹	دوستی چیست؟
۱۵۹	چرا نوجوان به دوست نیاز دارد؟
۱۶۱	خلاصه فصل
۱۶۵	خودآزمایی
۱۶۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۶۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۷۱	فهرست منابع و مآخذ

پیشگفتار

از آنجایی که ارتقای کمی و کیفی نظام آموزش‌های علمی- کاربردی و اعتلای امر آموزش و پژوهش به عنوان یکی از راهبردهای اصلی آموزش عالی در توسعه کشور تبیین شده است، دانشگاه با هدف اصلاح هرم شغلی و تربیت نیروی انسانی ماهر در بخش‌های مختلف تأسیس گردیده است.

این دانشگاه با توجه به رسالت خود، مبنی بر آموزش و پژوهش در مرزهای فناوری و ایجاد اشتغال و همچنین به دلیل تفاوت ماهوی با آموزش‌های رایج دانشگاهی و بومی کردن دانش‌های منطقه‌ای، به منابع آموزشی در رشته‌های خاص نیاز مبرم دارد، لذا تألیف و انتشار جزوات و کتب درسی تخصصی رشته‌های مختلف در دستور کار قرار گرفته است. انجام این امر در چنین سطح گسترده‌ای، کاری بس بزرگ و دشوار است که اراده و همتی بزرگ می‌طلبد.

مرکز آموزش‌های عالی آزاد و خاص دانشگاه جامع علمی- کاربردی با استعانت از خداوند بزرگ، همت و همکاری استادان، رفقا و دست‌اندرکاران، امیدوار است صاحب‌نظران و مدرسان در راستای حفظ، صیانت و توسعه نظام آموزش‌های علمی- کاربردی با پیشنهادهای سازنده خود ما را در ارتقای کیفیت علمی این جزوات و کتب، یاری دهد.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشگاه، جناب آقای دکتر محمد اخباری؛ معاونت آموزش، جناب آقای دکتر یدالله مهرعلی‌زاده؛ رئیس مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص، جناب آقای مهندس علی معصومیان؛ اعضای محترم کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات متشکل از رئیس کمیته، جناب آقای دکتر سید صاحب سادات حسینی؛ دبیر کمیته، جناب آقای محمدعلی صنعتی و سایر اعضا، آقایان دکتر هادی تدین و دکتر ماشاءالله واشقانی غراهای که زحمات و هدایت‌های بی‌دریغ این عزیزان نقش مهم و اساسی در شکل‌گیری و چاپ این جزوات و کتب وارد و نیز از زحمات نویسنده محترم سرکار خانم مرجان جوانبخش و سرکار خانم پریسا فرنودیان تشکر نماید.

این جزوه به عنوان منبع درسی برای درس «مسائل دوران نوجوانی و جوانی» در اختیار مدرسان و دانشجویان قرار می‌گیرد.

کمیته برنامه‌ریزی منابع آموزشی و انتشارات مرکز آموزش‌های عالی آزاد و آموزش‌های خاص

«لَا تَقْسُرُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى آدَابِكُمْ فَإِنَّهُمْ مَخْلُوقُونَ لِزَمَانٍ غَيْرِ زَمَانِكُمْ: فرزندان خود را مجبور نکنید هرگونه آداب و عادات شما را فرا بگیرند و الزاماً در هر رفتاری از شما تقلید کنند، چون آنان برای زمان غیر زمان شما آفریده شده‌اند».

جریان زندگی انسان همانند رودخانه‌ای است که از کنار سرزمین‌های مختلف می‌گذرد و سرانجام به دریا می‌پیوندد. نوجوانی یا دوران بلوغ از متنوع‌ترین و پیچیده‌ترین چشم‌اندازهای این مسیر طولانی است. همه آن‌هایی که به نوعی با نوجوان سروکار دارند برایشان مهم است که چه رفتاری را در این دوران باید با او در پیش گیرند.

باید گفت: این «نگرش»ها و «بینش»ها هستند که «روش»ها را می‌آفرینند و هر شیوه رفتاری «برآیند» چشم‌اندازهای ما نسبت به آن موضوع است؛ پس برای دستیابی به اصول صحیح رفتار با نوجوان، لازم است نسبت به او (خواسته، نیازها، بحران‌ها، آسیب‌ها...) شناخت علمی کسب نمود. اتومبیلی را در نظر بگیرید که در جاده آسفالت و عریضی با سرعت در حال حرکت است. راننده پس از طی مسافتی بدون علائم هشدار دهنده کافی، ناگهان در مقابل خود جاده خاکی و پر از دست‌انداز و مانع را مشاهده می‌کند؛ بلافاصله از سرعت خود می‌کاهد و با احتیاط کامل از کنار موانع عبور می‌کند. سلامت راننده و اتومبیل در گرو رؤیت دقیق موانع، تنظیم سرعت، صبر و ترسشنداری راننده است و گرنه امکان هرگونه تصادم، اصطکاک و آسیب‌دیدگی به شدت وجود دارد.

اگر در مثال فوق، جاده زندگی را جایگزین نماییم، دو نوجوانی همان بخش خاکی و پردردسر مسیر حرکت اتومبیل است. طبیعی است در صورتی نوجوان این مسیر را به سلامت طی می‌کند که ضمن شناخت کامل مسیر آگاه و در برخورد با موانع و دست‌اندازها، سکینا و دقت باشد که مستلزم این است که همیارانی خوب و آگاه داشته باشد تا پیش از حادثه، او را راهنمایی نمایند. در زمان احتمال حادثه نیز، همراهی‌اش کنند.

پس بر والدین، معلمان و مربیان است که با شناخت دقیق‌تر از دوران نوجوانی، او را آری نمایند چراکه نوجوان در این دوران، درگیر دو بحران حساس هویت و بلوغ است و در کنار آن نیازهای اساسی دارد که اگر این بحران‌ها به شیوه صحیح و متعادل مدیریت نشود و نیازهای اساسی او ارضاء نگردد و پاسخ مناسبی نبیند، دچار آسیب‌های جدی فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌گردد. در این کتاب به جهت آشنایی بیشتر با این دوران، به طور مختصر گذری بر این نیازها و بحران‌ها می‌نماییم.