

روانشناسی نوجوانان

نویسنده:

دکتر سید ابوالقاسم مهری نواد

نشر علم

تهران-۱۳۹۱

سرشناسه	: مهدی نژاد، سید ابوالقاسم
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی نوجوانان / نویسنده ابوالقاسم مهدی نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۸ ص.
شابک	: ۱ - ۴۱۷ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
روان‌پزشک، نورسوز	: فوفا
موضوع	: روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۹۸۸۹/۴۴۷۲۴ BP
رده‌بندی دیوبی	: ۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۰۸۲۵۳



نشر

روانشناسی نوجوانان

ابوالقاسم مهدی نژاد

چاپ اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ: جاووشگران نقش

مرکز پخش علم: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۴۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۱ - ۴۱۷ - ۲۲۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فهرست مطالب

فصل اول: تحول زیستی

سن بلوغ: یک نگاه کلی

- ۱۰..... سیستم غدد درون ریز.....
۱۱..... حلقه یخوراند هورمونی.....
۱۳..... بلوغ غده آدرنال.....
۱۵..... چه چیزی بلوغ می‌شود؟.....
۱۷..... چگونه هورمون‌ها بر بروز بلوغ تأثیر می‌گذارند؟.....

رشد جسمی

- ۲۰..... تغییرات در ساختار و ابعاد بدن.....
۲۰..... رشد ناگهانی به هنگام بلوغ.....
۲۴..... نارضایتی از اندام در بین دختران نوجوان.....

بلوغ جنسی

- ۲۷..... بلوغ جنسی در پسران.....
۲۸..... بلوغ جنسی در دختران.....

زمانبندی و سرعت بلوغ

- ۳۱..... تغییرات در زمانبندی و سرعت بلوغ.....
۳۳..... تفاوت‌های فردی در بلوغ.....
۳۵..... تأثیرات خانوادگی بر زمان بندی بلوغ.....
۳۷..... تفاوت‌های گروهی در بلوغ.....
۳۸..... روند دراز مدت.....

تأثیرات اجتماعی و روانی بلوغ

- ۴۵..... تأثیر ناگهانی و سریع بلوغ.....
۴۵..... بلوغ و اعتماد به نفس.....
۴۶..... بلوغ و بد خلقی‌های نوجوانی.....
۵۰..... بلوغ و تغییر در الگوی خواب.....
۵۷..... بلوغ و روابط خانوادگی.....
۶۰..... بلوغ و رابطه با همسالان.....
۶۱..... تأثیر تغییرات خاص بلوغ.....
۶۵..... تأثیر بلوغ زودرس و دیررس.....

اختلالات تغذیه‌ای

۸۰ چاقی مفرط

۸۵ بی‌اشتهایی و پرخوری

۹۱ دیلاپل، بی‌اشتهایی و بولیمیا

سلامت جسمی و مراقبت‌های سلامتی در نوجوانان

۹۸ پارادوکس سلامتی نوجوانان

۱۰۰ دلایل مرگ و میر در نوجوانان

۱۰۳ بالابردن سلامتی نوجوانان

فصل دوم: تحول شناختی

تغییرات شناختی

۱۱۱ تفکر در مورد احتمالات

۱۱۹ تفکر در مورد مفاهیم انتزاعی

۱۲۱ تفکر در مورد تفکر

۱۲۸ تفکر به صورت چند بعدی

۱۳۲ نسبیت گرایی در نوجوانان

جنبه نظری تفکر در نوجوانان

۱۳۶ دیدگاه پیازه‌ای در مورد تفکر در نوجوانان

۱۴۰ دیدگاه پردازش اطلاعات در مورد تفکر در نوجوانان

معجز نوجوانان

۱۵۳ چه چیزی در نوجوانان تغییر می‌کند؟

۱۶۵ علل رفتار نوجوانان

تفاوت‌های فردی در هوش نوجوانان

۱۶۹ اندازه گیری IQ

۱۷۲ انواع هوش

۱۷۴ کارایی تست هوش در نوجوانان

۱۷۶ فرهنگ و هوش

تفکر نوجوانان در اجتماع

۱۸۵ شناخت اجتماعی در نوجوانان

۱۹۴ ریسک‌پذیری نوجوانان

مقدمه

بر اساس یک چوک قدیمی، تنها دو موضوع در زندگی وجود دارد که یک نفر می تواند در موردشان مطمئن باشد: مرگ و مالیات. ما به این لیست مختصر بلوغ جسمی را نیز می توانیم اضافه کنیم. زیرا از بین تمام تغییراتی که در دهه دوم زندگی هر فردی رخ می دهد بلوغ جسمی برای تمام افراد اجتناب ناپذیر می باشد. تمام نوجوانان دچار بحران هویت نمی شوند و یا نسبت به پدر و مادرشان سرکش نمی شوند و یا همه آنها به طور دیوانه وار عاشق نمی شوند اما تمام آنها بدون استثنا از یک حالت گذر بیولوژیکی که همراه با بلوغ و اکتساب قابلیت تولید مثل می باشد، عبور می کنند.

به هر حال، بلوغ به شدت تحت تأثیر محیط پیرامون فرد می باشد. تغییرات جسمانی از عوامل محیطی تأثیر می پذیرد و زمان بندی و سرعت رشد و بلوغ ممکن است در بین مناطق مختلف دنیا، طبقات مختلف اجتماعی، اقتصادی، نژادهای مختلف و دوران های تاریخی مختلف متفاوت باشد. امروزه در آمریکای معاصر دختران به طور متوسط در سن ۱۲ سال و ۶ ماه دچار اولین زمان قاعدگی می گردند، اما در بین دختران گینه ای اولین قاعدگی قبل از سن ۱۸ سالگی اتفاق نمی افتد (اولس، تانر، ۱۹۹۰).

تصور کنید که این ۵ سال اختلاف چگونه می تواند بر روی طبیعت بلوغ تأثیر گذارد. تصور کنید که اگر بلوغ جنسی تا قبل از فارغ التحصیلی اتفاق نیافتد، دبیرستان چقدر می تواند متفاوت باشد.

رشد جنسی و جسمی نگرش نوجوانان را نسبت به خودشان و نحوه ی رفتار و نگرش

دیگران را نسبت به آنها تا حد زیادی تحت تأثیر قرار می دهد.

علاوه بر اینکه محیط اجتماعی تأثیر بسیار زیادی بر روی بلوغ و مراحل روانی-اجتماعی آن می گذارد، همان طور که در این کتاب خواهید دید بر روی زمان بندی آن نیز تأثیرگذار می باشد (یعنی بلوغ زودرس یا دیررس باشد). در برخی از جوامع بلوغ یا خود آغاز یک سری مناسک پیچیده و اجتماعی را به همراه می آورد که گذر از نوجوانی به بزرگسالی را پر رنگ تر می نماید، اما در جوامع دیگر ممکن است گذر از بچگی به بزرگسالی با حالت های ظریف تری صورت پذیرد. به عنوان مثال هنگامی که پدر و مادر می فهمند که پسرشان نیاز به اصلاح صورت دارد می گویند: "پسر کوچک ما مرد شده است" یا وقتی که می فهمند که دخترشان برای بار اول قاعده شده است می گویند "دختر کوچک ما بزرگ شده است".

بلوغ زودرس یا دیررس بر اساس اینکه در یک گروه موردنظر و در یک دوره خاص چه چیزی مورد تحسین و چه چیزی مورد تنبیح واقع شود، ممکن است باعث خوشحالی و یا نگرانی شود. ممکن است یک دانش آموز سال چهارم دبستان که سینه هایش شروع به رشد کرده باشند، خجالت زده باشد و یک دانش آموز سال نهم که هنوز سینه هایش رشد نکرده اند به همان میزان خجالتی گردد.

در مجموع حتی عمومی ترین جنبه نوجوانی (بلوغ) به ندرت تأثیرات یکسانی بر روی نوجوان می گذارد. در این کتاب ما این موضوع را مورد بررسی قرار می دهیم که چگونه محیطی که نوجوان در آن درحال رشد است حتی بر روی چیزی مانند بلوغ تأثیر می گذارد.

دکتر سید ابوالقاسم مهری نژاد

روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء