

به نام خدا

نوجوانان به چه فکر میکنند؟ (راهنمایی برای والدین و مشاوران، معلمان)

مؤلف:

مجید اسعسی

دکتری روانشناسی بالینی از دانشگاه آزاد واحد تهران شمال
معاونت تعلیم و تربیت حوزه ۴۵۷ بقية الله (ع)

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : اسعسی، مجید، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور : نوجوانان به چه فکر میکنند؟ (راهنمایی برای والدین و مشاوران،
معلمان)/مؤلف مجید اسعسی.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۱۶ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۷۸۶-۷
وضعیت فهرست نویسی : فیفا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : روان‌شناسی نوجوانان
رده بندی کنگره : BF۷۲۴
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۴۴۳۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا
Adolescent psychology

نام کتاب : نوجوانان به چه فکر میکنند؟ (راهنمایی برای والدین و مشاوران، معلمان)

مؤلف : مجید اسعسی

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۱۶۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۷۸۶-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه : ۷
- فصل اول: سبک تفکر نوجوانان ۹
- فرآیندهای فکری و عاطفی در دوران نوجوانی: ۱۴
- تغییرات بیولوژیکی و روانشناختی که بر تفکر نوجوانان تأثیر می‌گذارند: ۱۶
- تفاوت‌های فردی در تفکر نوجوانان: ۱۸
- نوجوانی و تعارضهای دوران بلوغ: ۲۰
- فشارهای اجتماعی و انتظارات از سوی همسالان: ۲۳
- در ذهن نوجوان چه میگذرد: ۲۵
- مشکلات هویت و خودشناسی: ۲۸
- اضطراب‌ها و نگرانی‌های مربوط به آینده: ۲۹
- فصل دوم: تأثیر رسانه‌ها و تکنولوژی بر تفکر نوجوانان ۳۳
- تأثیر شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های دیجیتال: ۳۵
- نحوه تأثیرگذاری رسانه‌ها بر تصمیم‌گیری و خوداظهاری نوجوانان: ۳۷
- مشکلات مربوط به اطلاعات و تصاویر غلط در فضای مجازی: ۳۹
- نوجوانان و روابط اجتماعی: ۴۲
- ویژگیهای نوجوانی و شیوه واکنش به آنها: ۴۴
- نحوه شکل‌گیری دوستی‌ها و روابط عاطفی در دوران نوجوانی: ۴۶

نیاز به فضای خصوصی و استقلال:	۴۹
فصل سوم: نوجوانان و آموزش: چرا به آن اهمیت می‌دهند؟	۵۱
نگرش نوجوانان به آموزش و تحصیل:	۵۲
روش‌های مؤثر در برقراری ارتباط آموزشی با نوجوانان:	۵۴
انگیزش در نوجوانان برای یادگیری:	۵۶
استراتژی‌ها و تکنیک‌های آموزشی برای افزایش مهارت‌های تفکر انتقادی:	۶۰
روانشناسی مدیریت رفتار نوجوانان:	۶۴
روش‌های تشویق به خودشناسی و تصمیم‌گیری مؤثر:	۶۶
فصل چهارم: نقش والدین و معلمان در شکل‌گیری تفکر نوجوانان	۶۹
ایجاد فضای امن و حمایتی	۶۹
تشویق به تفکر انتقادی	۷۰
مشارکت در فرآیند تصمیم‌گیری	۷۰
ارائه بازخوردهای سازنده و انتقاد مثبت	۷۰
تأثیر پشتیبانی والدین و معلمان بر توسعه فکری نوجوانان:	۷۱
چطور نوجوانان را در مسیر رشد فکری هدایت کنیم؟	۷۳
نکات کلیدی برای تعامل مؤثر با نوجوانان:	۷۵
مشکلات روانشناختی و نحوه مدیریت آن‌ها:	۷۷
شایع‌ترین مشکلات روانی در دوران نوجوانی (اضطراب، افسردگی، اختلالات رفتاری):	۷۹
چطور می‌توان به نوجوانان کمک کرد تا با این مشکلات مقابله کنند؟	۸۳

فصل پنجم: آینده نوجوانان: فرصت‌ها و چالش‌ها	۸۷
تفکر نوجوانان در مورد آینده شغلی و تحصیلی:	۸۹
چالش‌های روابط والدین و نوجوانان:	۹۲
تأثیر نگرش‌های نوجوانان بر تصمیمات آینده:	۹۵
چطور والدین و معلمان می‌توانند نوجوانان را برای آینده آماده کنند؟	۹۷
نقش مشاوران و روانشناسان در این مسیر:	۱۰۲
نتیجه گیری :	۱۰۵
منابع	۱۰۷

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای حساس و پیچیده در زندگی فرد است که با تغییرات فیزیکی، روانی و اجتماعی همراه است. در این دوران، نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی و رشد سریع ذهنی، نیاز به توجه ویژه دارند. آنان در جستجوی هویت خود هستند و در این مسیر، افکارشان تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد. به گفته دکتر مصطفی ملکیان (۱۳۸۳)، دوران نوجوانی با مسائل روانی خاص خود همراه است که درک درست از آن می‌تواند به ارتباط بهتر والدین و مشاوران با نوجوانان کمک کند. این دوره، مرحله‌ای از زندگی است که نوجوانان برای کشف هویت خود و جایگاهشان در جامعه به دنبال راه‌هایی برای ابراز احساسات و تفکرات خود هستند. نوجوانان در این دوره معمولاً از تفکرات ساده و ابتدایی به تفکر انتقادی و پیچیده‌تر حرکت می‌کنند. دکتر علی اکبر سیف (۱۳۸۰) معتقد است که نوجوانان به دلیل رشد مغزی و تحولات فکری، توانایی تحلیل مسائل را به دست می‌آورند و به‌طور فزاینده‌ای به مفاهیم انتزاعی و فلسفی توجه می‌کنند. این تغییرات فکری باعث می‌شود که نوجوانان شروع به پرسش درباره دنیا، زندگی، و مفاهیم اخلاقی و اجتماعی کنند. بسیاری از این پرسش‌ها ممکن است برای والدین و معلمان مبهم و چالش‌برانگیز به نظر برسد، زیرا آن‌ها می‌بینند که نوجوانان بیشتر به دنبال استقلال و هویت شخصی هستند. در عین حال، نوجوانان در مواجهه با این تغییرات، معمولاً به شدت تحت تأثیر همسالان خود قرار می‌گیرند. در این دوران، احساس تعلق به گروه‌های همسال و توجه به نظر دیگران اهمیت زیادی پیدا می‌کند. دکتر محمدرضا رفیع‌پور (۱۳۹۰) به این موضوع اشاره کرده است که نوجوانان در این دوران برای احساس تایید و پذیرش اجتماعی به شدت به نظرات دیگران وابسته هستند. این وابستگی می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های نادرست یا تغییرات سریع در رفتار و افکار منجر شود. بنابراین، محیطی که نوجوانان در آن قرار دارند، به‌ویژه محیط خانواده و مدرسه، می‌تواند تأثیر زیادی بر فرآیند شکل‌گیری هویت آن‌ها بگذارد. مهم‌ترین دغدغه نوجوانان در این دوران، بحران هویت است. آنان در جستجوی معنای زندگی و تعیین جایگاه خود در دنیای اطراف هستند. دکتر سمیه گل محمدی (۱۳۹۲) بیان می‌کند که بحران هویت یکی از مسائل عمده‌ای است که نوجوانان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. این بحران ممکن است به‌طور موقت موجب بروز رفتارهای ناپایدار و سردرگمی در تصمیم‌گیری‌های آن‌ها شود. در این زمان، نوجوانان ممکن است سوالات زیادی درباره گذشته، آینده، و روابط اجتماعی خود داشته باشند که پاسخ دادن به آن‌ها برای والدین و معلمان چالش‌برانگیز است. در این دوران، تفکر انتقادی نوجوانان بیشتر می‌شود و آن‌ها شروع به بررسی و ارزیابی ارزش‌ها و اصول خود می‌کنند. این فرآیند به نوجوانان کمک می‌کند تا به مرور زمان به ویژگی‌های شخصیتی خود

پی ببرند. دکتر عباس بابایی (۱۳۸۴) توضیح داده است که در این دوره، نوجوانان به دلیل توانایی تحلیل و تفکر انتقادی، می‌توانند افکار و احساسات خود را بهتر درک کرده و به‌طور مستقل تصمیم‌گیری کنند. اما از سوی دیگر، این تفکر انتقادی و تمایل به استقلال ممکن است با مقاومت در برابر دستورات و نظرات بزرگ‌ترها همراه شود که به چالش‌هایی در روابط والدین و نوجوانان می‌انجامد. با توجه به اینکه نوجوانان در این دوره از زندگی به‌طور مداوم در حال تغییر و تحول هستند، برای موفقیت در ارتباط با آن‌ها باید از روش‌های موثر و حمایتی استفاده کرد. دکتر مهدی گل‌محمدی (۱۳۹۱) بر این نکته تأکید می‌کند که برای درک بهتر نوجوانان، والدین، معلمان و مشاوران باید به جای قضاوت سریع یا انتقاد، به رفتار و احساسات نوجوانان با دقت و توجه نگاه کنند. ایجاد فضایی امن و حامی برای نوجوانان که در آن بتوانند افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارند، نقش مهمی در توسعه هویت آن‌ها ایفا می‌کند. در کنار این مسائل، تأثیر رسانه‌ها و فضای مجازی نیز بر تفکر نوجوانان غیرقابل انکار است. دکتر فرشته زارع‌زاده (۱۳۹۵) به این نکته اشاره کرده است که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند بر نگرش‌ها و رفتارهای نوجوانان تأثیر زیادی بگذارند. نوجوانان به دلیل جستجوی تایید اجتماعی و تأثیرپذیری از رسانه‌ها، ممکن است تصوراتی نادرست یا غیرواقعی از دنیای اطراف خود پیدا کنند. این امر می‌تواند باعث اضطراب یا نگرانی‌های غیرضروری در نوجوانان شود و در برخی مواقع منجر به مشکلات روانی مانند افسردگی یا اختلالات اضطرابی گردد. علاوه بر این، نوجوانان در این دوره نیاز به حمایت و راهنمایی دارند تا از استرس‌ها و فشارهای زندگی عبور کنند. دکتر عباس بابایی (۱۳۸۹) تأکید کرده است که نوجوانان برای مقابله با مشکلات و چالش‌های زندگی به حمایت عاطفی و روانی نیاز دارند. مشاوران، معلمان و والدین باید این حمایت را با دقت و آگاهی از ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوانان فراهم کنند. در این راستا، مشاوره‌های روان‌شناسی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا با احساسات پیچیده خود روبه‌رو شوند و راه‌های مقابله با آن‌ها را یاد بگیرند. در نهایت، برای تربیت مؤثر نوجوانان و کمک به آن‌ها در پیدا کردن هویت و مسیر خود، باید به روش‌های نوین و علمی توجه کرد. دکتر سمیه گل‌محمدی (۱۳۹۲) معتقد است که تربیت نوجوانان باید مبتنی بر اصول روان‌شناسی رشد باشد تا نوجوانان بتوانند در محیطی سالم و حمایت‌گر به رشد فکری و عاطفی خود ادامه دهند. در این مسیر، ایجاد اعتماد و ارتباط مستمر میان نوجوانان و والدین، معلمان، و مشاوران می‌تواند به‌طور چشمگیری بر موفقیت نوجوانان در زندگی تأثیرگذار باشد.

فصل اول

سبک تفکر نوجوانان

سبک تفکر نوجوانان یکی از مباحث مهم در روان‌شناسی رشد است که نقش قابل توجهی در شکل‌گیری شخصیت و هویت آن‌ها دارد. در دوران نوجوانی، افراد وارد مرحله‌ای از زندگی می‌شوند که تفکرشان به طور قابل توجهی تغییر می‌کند و این تغییرات به تأثیرات مختلفی از جمله عوامل زیستی، اجتماعی و روانی وابسته است. این مرحله از زندگی به طور ویژه با جستجوی هویت، ایجاد خودآگاهی و استقلال همراه است. به گفته دکتر مصطفی ملکیان (۱۳۸۳)، تفکر نوجوانان به طور عمده از ساده‌انگاری و عواطف به تفکر پیچیده‌تر و انتقادی تحول می‌یابد.

در این دوران، نوجوانان به‌ویژه در حوزه تفکر انتقادی و تحلیلی پیشرفت قابل توجهی دارند. دکتر علی‌اکبر سیف (۱۳۸۰) اشاره می‌کند که نوجوانان در این دوره به توانایی‌های ذهنی جدیدی دست پیدا می‌کنند که به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا از سطح تفکرات ساده به سطوح پیچیده‌تر و انتزاعی حرکت کنند. آن‌ها دیگر فقط از مسائل روزمره و تجربی خود نمی‌پرسند، بلکه به مسائل فلسفی، اخلاقی و اجتماعی توجه بیشتری نشان می‌دهند. این تغییرات در سبک تفکر می‌تواند به نوعی به بحران هویت منجر شود زیرا نوجوانان در جستجوی خود و مفهوم وجودی خود هستند. تفکر نوجوانان با توجه به تجربیات جدیدی که کسب می‌کنند، به شدت تحت تأثیر محیط اجتماعی و فرهنگی آن‌ها قرار می‌گیرد. دکتر محمدرضا رفیع‌پور (۱۳۹۰) توضیح می‌دهد که نوجوانان به طور مداوم در حال بررسی و ارزیابی انتقادی ارزش‌ها، باورها و هنجارهای اجتماعی هستند. آن‌ها در پی یافتن پاسخ به پرسش‌هایی هستند که در دوران کودکی به آن‌ها پاسخ داده شده‌اند، اما اکنون احساس می‌کنند که باید خود به این پرسش‌ها پاسخ دهند. این پرسش‌ها شامل مسائلی مانند هدف زندگی، نقش فرد در جامعه و معنای اخلاق است.

نوجوانان در این دوران از زندگی به‌طور فزاینده‌ای به دنبال استقلال هستند. این جستجو برای استقلال، خودمختاری و تصمیم‌گیری به نوجوانان این امکان را می‌دهد که به روش‌های مختلفی تفکر کنند و افکار خود را بیان کنند. اما این استقلال‌طلبی همچنین ممکن است به انزوا و احساسات منفی مانند نگرانی، اضطراب و استرس منجر شود. دکتر سمیه گل محمدی (۱۳۹۲) بر این نکته تأکید دارد که این استقلال‌طلبی، در کنار چالش‌های مرتبط با هویت، می‌تواند باعث افزایش کشمکش‌ها میان نوجوانان و بزرگ‌ترها شود.

به‌طور خاص، رسانه‌ها و فضای مجازی نقش بسزایی در شکل‌دهی به سبک تفکر نوجوانان دارند. در عصر اطلاعات و تکنولوژی، نوجوانان به‌طور فزاینده‌ای تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی قرار دارند. دکتر فرشته زارع‌زاده (۱۳۹۵) معتقد است که نوجوانان در فضای دیجیتال می‌توانند اطلاعات زیادی را دریافت کنند، اما ممکن است به دلیل عدم تمایز قائل شدن بین منابع معتبر و نامعتبر، دچار سردرگمی و مشکلات شناختی شوند. این مسئله می‌تواند بر تفکر انتقادی آن‌ها تأثیر بگذارد و باعث شود تا آن‌ها به راحتی تحت تأثیر اطلاعات نادرست قرار گیرند.

نوجوانان به‌طور کلی دارای تفکرات ایده‌آلیستی هستند و بیشتر به ایده‌ها و آرمان‌های بزرگ توجه دارند. این تفکرات به‌ویژه در زمینه‌های اجتماعی و سیاسی پررنگ‌تر هستند. دکتر عباس بابایی (۱۳۸۴) اشاره می‌کند که نوجوانان در این دوره از زندگی به مسائل بزرگتری چون عدالت، آزادی، حقوق بشر و برابری اجتماعی علاقه‌مند می‌شوند و سعی می‌کنند دیدگاه‌های انتقادی خود را نسبت به جامعه و ساختارهای موجود ابراز کنند. این نگرش ایده‌آلیستی می‌تواند به نقد و بازنگری در رفتارها و نهادهای اجتماعی منجر شود. یکی از ویژگی‌های مهم تفکر نوجوانان، اهمیت دادن به گروه‌های همسال است. در این دوران، نوجوانان به شدت تحت تأثیر گروه‌های همسال خود قرار می‌گیرند و نگرش‌ها، باورها و رفتارهای خود را با آن‌ها تطبیق می‌دهند. دکتر مهدی گل‌محمدی (۱۳۹۱) بر این نکته تأکید دارد که نیاز به تعلق به گروه همسالان و تأثیر پذیری از آن‌ها، بخش مهمی از فرآیند اجتماعی شدن در نوجوانی است. نوجوانان به دلیل اینکه هنوز در حال شکل‌گیری هویت خود هستند، تمایل دارند تا خود را با ویژگی‌ها و هنجارهای گروه همسالان هماهنگ کنند و از این طریق احساس ارزشمندی و پذیرش اجتماعی به دست آورند.

این تمایل به پذیرش اجتماعی و تأثیر پذیری از گروه همسالان می‌تواند باعث شود که نوجوانان بعضی اوقات از رفتارهایی که ممکن است منفی یا نادرست باشند

پیروی کنند. اما به‌طور کلی، این فرآیند یادگیری اجتماعی یکی از جنبه‌های طبیعی رشد نوجوانان است. دکتر عباس بابایی (۱۳۸۹) بیان می‌کند که نوجوانان در این دوران ممکن است بیشتر از هر زمان دیگری در معرض خطر قرار گیرند چرا که از یک‌سو با فشارهای اجتماعی مواجه هستند و از سوی دیگر هنوز به‌طور کامل توانایی ارزیابی و تحلیل رفتارهای خود را ندارند.

سبک تفکر نوجوانان نه تنها تحت تأثیر عوامل فردی و اجتماعی قرار دارد، بلکه می‌تواند به‌شدت از عوامل فرهنگی و اقتصادی نیز متأثر باشد. به‌طور مثال، نوجوانان در جوامع مختلف ممکن است سبک‌های تفکری متفاوتی داشته باشند. دکتر علی‌اکبر سیف (۱۳۸۰) بیان می‌کند که در جوامع سنتی، نوجوانان ممکن است بیشتر به هنجارهای فرهنگی و خانواده‌ای پایبند باشند، در حالی که در جوامع مدرن‌تر و بازتر، آن‌ها بیشتر به دنبال استقلال و ابراز شخصیت فردی خود هستند. با توجه به این تغییرات در سبک تفکر، والدین و معلمان باید روش‌های نوین و کارآمدی را برای ارتباط مؤثر با نوجوانان انتخاب کنند. دکتر سمیه گل محمدی (۱۳۹۲) توصیه می‌کند که برای برقراری ارتباط مثبت با نوجوانان، بزرگ‌ترها باید به جای سرکوب نظرات آن‌ها، از آن‌ها حمایت کنند و فرصتی برای بیان افکار و احساساتشان فراهم آورند. این حمایت می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا تفکرات انتقادی خود را به درستی هدایت کنند و در فرآیند رشد شخصیتی‌شان به‌طور مؤثر پیش بروند.

در پایان، نوجوانی دوره‌ای است که در آن تفکر به‌طور قابل توجهی تغییر می‌کند و نوجوانان به دنبال کشف هویت خود و درک عمیق‌تر از دنیای اطراف هستند. در این دوران، آن‌ها به شدت تحت تأثیر محیط‌های اجتماعی، فرهنگی و رسانه‌ای قرار دارند و سبک تفکرشان به‌طور مداوم در حال تحول است. این تحول فکری می‌تواند به بروز رفتارهای جدید، ایده‌های نو و گاهی حتی بحران‌های هویتی منجر شود. بنابراین، والدین، معلمان و مشاوران باید آگاه باشند که این دوره از زندگی نوجوانان نیاز به حمایت ویژه‌ای دارد و برای درک بهتر تفکر نوجوانان، باید روش‌های علمی و مؤثر را در تعامل با آن‌ها به کار گیرند. در ادامه بحث درباره سبک تفکر نوجوانان و چالش‌های پیش‌روی آن‌ها، باید به تأثیر تغییرات فیزیکی و هورمونی در این دوره اشاره کرد. نوجوانان در این سن با تغییرات عظیمی در بدن خود روبرو می‌شوند که به‌طور مستقیم بر سبک تفکر و رفتار آن‌ها تأثیر می‌گذارد. تغییرات هورمونی ممکن است به نوسانات خلقی و حساسیت‌های بیشتر نسبت به مسائل اجتماعی منجر شود. این تغییرات می‌توانند موجب رفتارهای

تکانشی و تصمیمات غیرمنطقی شوند. دکتر محمود حسینی (۱۳۹۴) تأکید می‌کند که در این دوران، نوجوانان ممکن است در میان این احساسات متضاد گیر کنند، به‌ویژه در مواجهه با انتظارات جامعه و خانواده.

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم در تفکر نوجوانان، افزایش توانایی در تفکر انتقادی و تفکیک درست و نادرست است. در این مرحله، نوجوانان قادرند مسائل را از جنبه‌های مختلف بررسی کنند و به سؤالات فلسفی و اخلاقی توجه بیشتری نشان دهند. این توانایی ممکن است موجب پرسش‌های عمیق و نگرانی‌های شدید در مورد مسائل اجتماعی، فرهنگی و حتی مذهبی شود. به گفته دکتر جعفر کیانی (۱۳۸۸)، نوجوانان در این مرحله اغلب در حال جستجوی معنای زندگی، اصول اخلاقی و مفاهیم عدالت و آزادی هستند. تفکر نوجوانان همچنین تحت تأثیر روابط بین‌فردی آن‌ها قرار دارد. دوستان و گروه همسالان می‌توانند نقشی اساسی در شکل‌گیری افکار نوجوانان ایفا کنند. گروه‌های همسالان در این سن تبدیل به منبع اصلی تأثیرگذاری و الگوهای رفتاری می‌شوند. نوجوانان تمایل دارند تا از نظرات و الگوهای رفتاری گروه خود پیروی کنند، و این موضوع می‌تواند بر شیوه تفکر و حتی انتخاب‌های اجتماعی و سیاسی آن‌ها تأثیرگذار باشد. دکتر علی پناهی (۱۳۹۳) بیان می‌کند که گروه‌های همسال می‌توانند در ایجاد اطمینان یا تردید در نوجوانان نسبت به ایده‌ها و عقاید اجتماعی و سیاسی نقش مهمی ایفا کنند.

یکی از چالش‌های اصلی در تفکر نوجوانان، پذیرش هویت فردی و اجتماعی است. نوجوانان در این سن با مسائل مختلف هویت‌شناسی روبه‌رو می‌شوند و گاهی با بحران هویت مواجه می‌شوند. آن‌ها در جستجوی فردیت و تفاوت خود با دیگران هستند و ممکن است دچار تضادهای درونی شوند. این تضادها می‌تواند به شکل‌گیری احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی بیانجامد. دکتر نرگس شریفی (۱۳۹۰) معتقد است که درک صحیح از هویت و نقش فرد در جامعه می‌تواند به نوجوانان در عبور از این بحران‌ها کمک کند و موجب رشد روانی آن‌ها شود. یکی دیگر از ویژگی‌های تفکر نوجوانان در این دوره، تأثیر عوامل محیطی و فرهنگی است. نوجوانان تحت تأثیر محیط‌های فرهنگی و اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، با تصورات خاصی در مورد خود و دیگران روبه‌رو می‌شوند. به‌طور خاص، در جوامع با فرهنگ‌های متفاوت، تفکر نوجوانان ممکن است به‌طور چشمگیری متفاوت باشد. در جوامع با ساختارهای اجتماعی بازتر، نوجوانان به‌راحتی می‌توانند خود را به‌عنوان یک فرد مستقل و آزاد شناسایی کنند، در حالی

که در جوامع با ساختارهای اجتماعی بسته‌تر، ممکن است نوجوانان بیشتر به پایبندی به سنت‌ها و هنجارها گرایش پیدا کنند.

در این راستا، مشاوران و والدین باید درک عمیقی از نیازهای روانی نوجوانان داشته باشند. آن‌ها باید سعی کنند تا با دقت به نیازهای عاطفی و فکری نوجوانان توجه کنند و فضایی امن و آزاد برای بیان افکار و احساسات فراهم آورند. به گفته دکتر حبیب‌الله رحیمی (۱۳۹۶)، والدین باید به نوجوانان اعتماد کنند و در عین حال، از رفتارهای تکانشی آن‌ها مراقبت کنند. این اعتماد می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا احساس ارزشمندی بیشتری داشته باشند و در فرآیند رشد روانی و فکری خود موفق‌تر عمل کنند.

در کنار این، معلمان نیز نقش بسزایی در شکل‌دهی سبک تفکر نوجوانان دارند. آن‌ها باید در کلاس‌های درس فضایی را فراهم آورند که نوجوانان بتوانند به طور آزادانه و با اعتماد به نفس نظرهای خود را بیان کنند. ایجاد فضایی که در آن دانش‌آموزان به تفکر انتقادی و بحث‌های منطقی تشویق شوند، می‌تواند به توسعه تفکر مستقل و تحلیلی در آن‌ها کمک کند. دکتر نادر نوروزی (۱۳۸۵) می‌گوید که معلمان باید از رویکردهای آموزشی انعطاف‌پذیر و مناسب استفاده کنند تا بتوانند نوجوانان را در درک مفاهیم پیچیده‌تر و تحلیل مسائل اجتماعی و فرهنگی توانمند کنند.

در این روند، مشاوران آموزشی نیز باید در برخورد با نوجوانان رویکردهایی متفاوت از بزرگ‌ترها داشته باشند. مشاوران باید به نوجوانان این امکان را بدهند که آزادانه به مشکلات و دغدغه‌های خود بپردازند و آن‌ها را در فرآیند تصمیم‌گیری‌های خود همراهی کنند. دکتر ناهید قاسمی (۱۳۹۴) اشاره می‌کند که مشاوران باید مهارت‌های شنیدن فعال را در تعامل با نوجوانان به کار گیرند و با فراهم آوردن فرصت‌های گفت‌وگو، به آن‌ها کمک کنند تا درک بهتری از مسائل خود پیدا کنند. سبک تفکر نوجوانان به‌طور مستقیم به تکامل روانی و اجتماعی آن‌ها بستگی دارد. این دوران حساس، دوره‌ای است که نوجوانان با چالش‌ها و تصمیمات زیادی روبه‌رو هستند. در این فرآیند، نقش والدین، معلمان و مشاوران در هدایت این تفکرات و ارائه حمایت‌های عاطفی و فکری به‌ویژه مهم است. درک صحیح از نیازها و ویژگی‌های روانی نوجوانان می‌تواند به ساختاری سالم‌تر برای رشد شخصیت و تفکر آن‌ها منجر شود و در نتیجه، نوجوانان قادر خواهند بود تا هویت مستقل و مؤثری را در دنیای پیچیده و در حال تغییر امروز شکل دهند.

فرآیندهای فکری و عاطفی در دوران نوجوانی:

در ادامه بحث درباره سبک تفکر نوجوانان و چالش‌های پیش‌روی آن‌ها، باید به تأثیر تغییرات فیزیکی و هورمونی در این دوره اشاره کرد. نوجوانان در این سن با تغییرات عظیمی در بدن خود روبرو می‌شوند که به‌طور مستقیم بر سبک تفکر و رفتار آن‌ها تأثیر می‌گذارد. تغییرات هورمونی ممکن است به نوسانات خلقی و حساسیت‌های بیشتر نسبت به مسائل اجتماعی منجر شود. این تغییرات می‌توانند موجب رفتارهای تکانشی و تصمیمات غیرمنطقی شوند. دکتر محمود حسینی (۱۳۹۴) تأکید می‌کند که در این دوران، نوجوانان ممکن است در میان این احساسات متضاد گیر کنند، به‌ویژه در مواجهه با انتظارات جامعه و خانواده.

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم در تفکر نوجوانان، افزایش توانایی در تفکر انتقادی و تفکیک درست و نادرست است. در این مرحله، نوجوانان قادرند مسائل را از جنبه‌های مختلف بررسی کنند و به سؤالات فلسفی و اخلاقی توجه بیشتری نشان دهند. این توانایی ممکن است موجب پرسش‌های عمیق و نگرانی‌های شدید در مورد مسائل اجتماعی، فرهنگی و حتی مذهبی شود. به گفته دکتر جعفر کیانی (۱۳۸۸)، نوجوانان در این مرحله اغلب در حال جستجوی معنای زندگی، اصول اخلاقی و مفاهیم عدالت و آزادی هستند.

تفکر نوجوانان همچنین تحت تأثیر روابط بین‌فردی آن‌ها قرار دارد. دوستان و گروه همسالان می‌توانند نقشی اساسی در شکل‌گیری افکار نوجوانان ایفا کنند. گروه‌های همسالان در این سن تبدیل به منبع اصلی تأثیرگذاری و الگوهای رفتاری می‌شوند. نوجوانان تمایل دارند تا از نظرات و الگوهای رفتاری گروه خود پیروی کنند، و این موضوع می‌تواند بر شیوه تفکر و حتی انتخاب‌های اجتماعی و سیاسی آن‌ها تأثیرگذار باشد. دکتر علی پناهی (۱۳۹۳) بیان می‌کند که گروه‌های همسال می‌توانند در ایجاد اطمینان یا تردید در نوجوانان نسبت به ایده‌ها و عقاید اجتماعی و سیاسی نقش مهمی ایفا کنند.

یکی از چالش‌های اصلی در تفکر نوجوانان، پذیرش هویت فردی و اجتماعی است. نوجوانان در این سن با مسائل مختلف هویت‌شناسی روبرو می‌شوند و گاهی با بحران هویت مواجه می‌شوند. آن‌ها در جستجوی فردیت و تفاوت خود با دیگران هستند و ممکن است دچار تضادهای درونی شوند. این تضادها می‌تواند به شکل‌گیری احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی بیانجامد. دکتر نرگس شریفی (۱۳۹۰) معتقد است که درک صحیح از هویت و نقش فرد در جامعه

می‌تواند به نوجوانان در عبور از این بحران‌ها کمک کند و موجب رشد روانی آن‌ها شود. یکی دیگر از ویژگی‌های تفکر نوجوانان در این دوره، تأثیر عوامل محیطی و فرهنگی است. نوجوانان تحت تأثیر محیط‌های فرهنگی و اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند، با تصورات خاصی در مورد خود و دیگران روبه‌رو می‌شوند. به‌طور خاص، در جوامع با فرهنگ‌های متفاوت، تفکر نوجوانان ممکن است به‌طور چشمگیری متفاوت باشد. در جوامع با ساختارهای اجتماعی بازتر، نوجوانان به‌راحتی می‌توانند خود را به‌عنوان یک فرد مستقل و آزاد شناسایی کنند، در حالی که در جوامع با ساختارهای اجتماعی بسته‌تر، ممکن است نوجوانان بیشتر به پایبندی به سنت‌ها و هنجارها گرایش پیدا کنند.

در این راستا، مشاوران و والدین باید درک عمیقی از نیازهای روانی نوجوانان داشته باشند. آن‌ها باید سعی کنند تا با دقت به نیازهای عاطفی و فکری نوجوانان توجه کنند و فضایی امن و آزاد برای بیان افکار و احساسات فراهم آورند. به گفته دکتر حبیب‌الله رحیمی (۱۳۹۶)، والدین باید به نوجوانان اعتماد کنند و در عین حال، از رفتارهای تکانشی آن‌ها مراقبت کنند. این اعتماد می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا احساس ارزشمندی بیشتری داشته باشند و در فرآیند رشد روانی و فکری خود موفق‌تر عمل کنند.

در کنار این، معلمان نیز نقش بسزایی در شکل‌دهی سبک تفکر نوجوانان دارند. آن‌ها باید در کلاس‌های درس فضایی را فراهم آورند که نوجوانان بتوانند به‌طور آزادانه و با اعتماد به نفس نظرهای خود را بیان کنند. ایجاد فضایی که در آن دانش‌آموزان به تفکر انتقادی و بحث‌های منطقی تشویق شوند، می‌تواند به توسعه تفکر مستقل و تحلیلی در آن‌ها کمک کند. دکتر نادر نوروزی (۱۳۸۵) می‌گوید که معلمان باید از رویکردهای آموزشی انعطاف‌پذیر و مناسب استفاده کنند تا بتوانند نوجوانان را در درک مفاهیم پیچیده‌تر و تحلیل مسائل اجتماعی و فرهنگی توانمند کنند.

در این روند، مشاوران آموزشی نیز باید در برخورد با نوجوانان رویکردهایی متفاوت از بزرگ‌ترها داشته باشند. مشاوران باید به نوجوانان این امکان را بدهند که آزادانه به مشکلات و دغدغه‌های خود بپردازند و آن‌ها را در فرآیند تصمیم‌گیری‌های خود همراهی کنند. دکتر ناهید قاسمی (۱۳۹۴) اشاره می‌کند که مشاوران باید مهارت‌های شنیدن فعال را در تعامل با نوجوانان به‌کار گیرند و با فراهم آوردن فرصت‌های گفت‌وگو، به آن‌ها کمک کنند تا درک بهتری از مسائل خود پیدا کنند.