

به نام خدا

# مبانی اساسی مشاوره جوانان (گذری به آینده روشن)

مولفان :

پیام سواری جوانمردی  
مهشید جان نثار دهکردی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: سواری جوانمردی، پیام، ۱۳۷۲-  
عنوان و نام پدیدآور: مبانی اساسی مشاوره جوانان (گذری به آینده روشن)/ مولفان پیام  
سواری جوانمردی، مهشید جان نثار دهکردی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: ۹۹ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۴۷۸-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: مشاوره جوانان  
شناسه افزوده: جان نثار دهکردی، مهشید، ۱۳۷۸-  
رده بندی کنگره: LB۱۰۵۲  
رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۰۳۵۳۲۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: مبانی اساسی مشاوره جوانان (گذری به آینده روشن)  
مولفان: پیام سواری جوانمردی - مهشید جان نثار دهکردی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۴۷۸-۹  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



# فهرست محتوا

عنوان	شماره صفحه
مقدمه	۵
<b>فصل اول: شناخت ویژگی‌ها و نیازهای روانی جوانان</b>	<b>۹</b>
دوران جوانی و ویژگی‌های تحولی آن:	۱۲
نیازهای روانی و عاطفی در جوانی:	۱۵
بحران هویت و دغدغه‌های هویتی:	۱۷
تأثیر خانواده و جامعه بر رشد فردی جوان:	۲۰
<b>فصل دوم: اصول و مبانی مشاوره با جوانان</b>	<b>۲۵</b>
تعاریف و اهداف مشاوره جوانان:	۳۰
ویژگی‌های یک مشاور مؤثر برای جوانان:	۳۳
اخلاق حرفه‌ای در مشاوره جوانان:	۳۶
سبک‌های ارتباطی مؤثر در گفت‌وگو با جوانان:	۳۸
<b>فصل سوم: مهارت‌های اساسی مورد نیاز مشاوران جوانان</b>	<b>۴۱</b>
مهارت گوش‌دادن فعال و همدلی:	۴۲
مهارت تحلیل مسئله و تصمیم‌گیری:	۴۵
مهارت ایجاد انگیزه و هدف‌گذاری:	۴۷
مهارت تقویت عزت‌نفس و خودباوری:	۴۹
<b>فصل چهارم: چالش‌های رایج جوانان و نقش مشاور</b>	<b>۵۱</b>
مشکلات تحصیلی و شغلی:	۵۷
تعارض‌های خانوادگی و اجتماعی:	۵۸

مسائل مربوط به دوستی‌ها و روابط عاطفی: ..... ۶۳

اضطراب، افسردگی و احساس پوچی در جوانان: ..... ۶۴

**فصل پنجم: راهکارهای عملی برای مشاوره مؤثر ..... ۶۷**

استفاده از فنون شناختی-رفتاری در مشاوره: ..... ۶۸

بهره‌گیری از مشاوره گروهی و فردی: ..... ۶۹

طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و حمایتی: ..... ۷۲

ایجاد پل ارتباطی میان مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره: ..... ۷۳

**فصل ششم: نقش فناوری و رسانه در مشاوره جوانان ..... ۷۷**

استفاده از شبکه‌های اجتماعی در ارتباط مشاوره‌ای: ..... ۷۹

مشاوره آنلاین: فرصت‌ها و چالش‌ها: ..... ۸۰

تأثیر رسانه‌های جمعی بر سلامت روان جوانان: ..... ۸۲

سواد رسانه‌ای و تقویت آگاهی در نسل جوان: ..... ۸۴

**فصل هفتم: چشم‌اندازی روشن برای آینده مشاوره جوانان ..... ۸۷**

آینده‌پژوهی در حوزه نیازهای روانی جوانان: ..... ۸۸

تقویت مهارت‌های زندگی برای آینده‌ای بهتر: ..... ۸۹

نقش نهادهای آموزشی، مذهبی و فرهنگی: ..... ۹۰

تربیت مشاوران آینده‌نگر و تحول‌گرا: ..... ۹۱

**نتیجه‌گیری ..... ۹۳**

**منابع ..... ۹۷**

## مقدمه

دوران جوانی یکی از حساس‌ترین و تأثیرگذارترین مراحل زندگی انسان است؛ مرحله‌ای که در آن فرد در جست‌وجوی هویت خویش، معنا و هدف زندگی، و جایگاه اجتماعی خود به سر می‌برد. در این برهه، جوانان با طیف وسیعی از تغییرات جسمی، عاطفی، شناختی و اجتماعی مواجه هستند که هر یک می‌تواند بر سلامت روانی و عملکرد فردی و اجتماعی آنان اثرگذار باشد. مشاوره به عنوان یک فرآیند یاری‌رسان و تخصصی می‌تواند نقش بسزایی در جهت‌دهی صحیح به این تحولات و کمک به عبور سالم از بحران‌ها و تردیدهای این دوره داشته باشد. مشاوره جوانان فرآیندی است پویا و انسانی که در آن، مشاور با استفاده از مهارت‌های حرفه‌ای و دانش روان‌شناختی، به فرد کمک می‌کند تا توانمندی‌های خود را بشناسد، مسائل و مشکلاتش را شناسایی کرده و راه‌حل‌های مناسب برای آن‌ها بیابد. مشاور نه تنها شنونده‌ای فعال، بلکه راهنمایی دلسوز و همراهی آگاه است که با حفظ اصل رازداری، بی‌قضاوتی و احترام به تفاوت‌های فردی، مسیر رشد و خودشناسی را برای جوان هموار می‌سازد.

جوانان در دنیای امروز با چالش‌هایی مواجه‌اند که متفاوت از نسل‌های گذشته است. از سویی با پیشرفت تکنولوژی، شبکه‌های اجتماعی، رقابت‌های علمی و شغلی و از سوی دیگر با بحران‌های هویتی، فشارهای خانوادگی و اجتماعی، بی‌ثباتی آینده شغلی و مسائل عاطفی مواجه‌اند. همه این عوامل، آنان را نیازمند حمایت حرفه‌ای و مشاوره‌ای کرده است. در این میان، مشاورانی که با روان‌شناسی رشد، نظریه‌های شخصیت، مهارت‌های ارتباطی و سبک‌های مشاوره آشنا باشند، می‌توانند مداخله‌ای اثربخش و انسان‌محور داشته باشند. کریمی، س. و شریفی، ن. (۱۳۹۷).

در مشاوره جوانان، شناخت دقیق ویژگی‌های روانی این گروه سنی ضروری است. جوانان اغلب به دنبال استقلال‌اند، اما همچنان نیاز به تأیید، حمایت و تعلق دارند. آن‌ها در جست‌وجوی معنا، هدف و اثربخشی هستند و بسیاری از آن‌ها هنوز نتوانسته‌اند نقش‌های مختلف اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی خود را هماهنگ کنند. این سردرگمی ممکن است به

صورت رفتارهای پرخطر، اضطراب، افسردگی، انزوا یا پرخاشگری بروز کند. مشاور با نگاه تحلیلی و عاطفی، این نشانه‌ها را به عنوان سیگنال‌هایی از نیازهای پنهان درونی تحلیل می‌کند و می‌کوشد تا با ایجاد رابطه‌ای امن و پذیرا، امکان بیان و کاوش را برای مراجع فراهم کند.

فرآیند مشاوره مستلزم رعایت اصولی همچون رازداری، احترام متقابل، پذیرش بدون قضاوت و توجه به نظام ارزشی مراجع است. در جلسات مشاوره، تمرکز بر شنیدن فعال، انعکاس احساسات، طرح پرسش‌های باز، بررسی ادراک‌ها و تقویت خودآگاهی از اهمیت بالایی برخوردار است. مشاور باید با هوشیاری، از انتقال دادن تجربه‌های شخصی یا تلقین باورهای شخصی به مراجع بپرهیزد و فضای گفت‌وگو را به گونه‌ای مدیریت کند که مراجع خود، به بینش، راه‌حل و تصمیم‌گیری برسد. یکی از مباحث کلیدی در مشاوره جوانان، کمک به شکل‌گیری هویت است. نوجوانی و جوانی دوره‌ای است که فرد میان نقش‌های مختلف در نوسان است و می‌کوشد تا هویتی منسجم برای خود بیابد. اگر این فرآیند به درستی طی نشود، احتمال بروز بحران هویت، بی‌هدفی، تغییر مکرر مسیرهای تحصیلی و شغلی، یا حتی پناه‌بردن به گروه‌های ناسالم وجود دارد. مشاوره در این مرحله، می‌تواند با تمرکز بر خودشناسی، شناخت ارزش‌ها، استعدادها، علایق و باورها، به جوان کمک کند تا تصویر روشن‌تری از خویش ترسیم کند و با اعتماد به نفس مسیر خود را انتخاب نماید. نادری، ک. (۱۳۹۸).

مسئله دیگری که در مشاوره جوانان اهمیت دارد، مدیریت هیجانات است. جوانان گاه دچار طغیان‌های عاطفی یا نوسانات خلقی می‌شوند که اگر به‌درستی مدیریت نشود، ممکن است به روابط ناپایدار، افت تحصیلی یا رفتارهای تکانشی بینجامد. آموزش مهارت‌های زندگی مانند کنترل خشم، تاب‌آوری، تصمیم‌گیری منطقی، حل مسئله و مهارت نه گفتن، می‌تواند ابزارهایی مؤثر برای مواجهه با فشارهای روانی باشد. مشاور با استفاده از الگوهای درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری یا رویکردهای انسان‌گرایانه می‌تواند این مهارت‌ها را تقویت کند. از سوی دیگر، در بسیاری از موارد، مسائل جوانان ریشه در تعارض‌های خانوادگی دارند. نداشتن ارتباط مؤثر با والدین، انتظارات بالا یا کنترل‌گری بیش از حد خانواده، بی‌توجهی عاطفی یا فقدان الگویی سالم می‌تواند از عوامل مؤثر در اضطراب، پرخاشگری یا گوشه‌گیری جوانان باشد. در این وضعیت، مشاور باید بتواند ضمن همراهی با مراجع، خانواده را نیز وارد فرآیند مشاوره کند.

آموزش مهارت‌های فرزندپروری به والدین، جلسات خانوادگی، و مشاوره خانوادگی مکمل می‌تواند کارایی فرایند را افزایش دهد.

نکته‌ای که نباید نادیده گرفت، نقش مهم رسانه‌ها در شکل‌گیری باورها و نگرش‌های جوانان است. از آنجا که جوانان بیشترین تعامل را با فضای مجازی دارند، ممکن است در معرض پیام‌های متناقض، معیارهای زیبایی غیرواقعی، مقایسه‌های اجتماعی ناسالم یا اطلاعات نادرست قرار گیرند. مشاور باید به تحلیل نقش رسانه در هویت‌سازی و سلامت روان جوانان آگاه باشد و بتواند مراجع را نسبت به سواد رسانه‌ای و انتخاب‌های آگاهانه‌تر هدایت کند. مشاوره با جوانان نباید تنها در زمان بحران صورت گیرد، بلکه باید به عنوان فرآیندی مستمر برای رشد، توانمندسازی، پیشگیری و هدایت در نظر گرفته شود. ایجاد مراکز مشاوره در مدارس، دانشگاه‌ها، فرهنگ‌سراها و مراکز اجتماعی می‌تواند دسترسی جوانان به مشاوره را تسهیل کند. همچنین استفاده از مشاوره آنلاین، تلفنی و اپلیکیشن‌های تخصصی می‌تواند ابزار مناسبی در جهان دیجیتال امروز باشد. یکی از رسالت‌های مهم مشاور، کمک به جوانان برای ساختن تصویری روشن از آینده است. این تصویر زمانی واقعی و الهام‌بخش خواهد بود که با خودشناسی، تحلیل واقع‌بینانه امکانات، تدوین اهداف و افزایش انگیزه همراه شود. مشاور با استفاده از تکنیک‌هایی مانند نوشتن چشم‌انداز شخصی، برنامه‌ریزی شغلی، تحلیل SWOT فردی و آموزش خودنظم‌دهی می‌تواند به جوان کمک کند تا قدم‌هایی کوچک اما مؤثر به سوی آینده بردارد.

مشاوره جوانان، پلی است بین اکنون پرچالش و آینده‌ای روشن. آینده‌ای که در آن جوان، نه با ترس، بلکه با امید، نه با تردید، بلکه با آگاهی، نه با انزوا، بلکه با ارتباطی سازنده با خود و دیگران، به استقبال زندگی می‌رود. در این مسیر، مشاوران، به‌مثابه چراغ‌هایی هستند که در تاریکی تردیدها، راه را روشن می‌کنند و با نوری از علم، عشق، درک و مهارت، جوان را به سوی بلوغ فکری، روانی و اجتماعی هدایت می‌نمایند. مهدوی، س. (۱۳۹۷).



## فصل اول:

# شناخت ویژگی‌ها و نیازهای روانی جوانان

دوره جوانی یکی از پرفراز و نشیب‌ترین مراحل زندگی است که فرد را از مرز نوجوانی به سوی بزرگسالی هدایت می‌کند. این مرحله با دگرگونی‌های گسترده جسمی، شناختی، اجتماعی و عاطفی همراه است که می‌تواند هم منبعی برای فرصت‌های رشد و هم زمینه‌ای برای بروز بحران‌های روانی باشد. درک عمیق و واقع‌بینانه از ویژگی‌های روانی جوانان، شرط اصلی برای ارتباط مؤثر با آن‌ها و ارائه حمایت‌های صحیح تربیتی، مشاوره‌ای و اجتماعی است. جوانان در این سن، به دنبال معنای زندگی، شکل‌گیری هویت، یافتن جایگاه خود در اجتماع و استقلال روانی هستند. این جست‌وجوها گاه با اضطراب، ابهام و تنش همراه است که در صورت بی‌توجهی می‌تواند به رفتارهای ناسازگارانه یا اختلالات هیجانی منجر شود. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های روانی جوانان، نیاز شدید به استقلال است. آن‌ها می‌خواهند از کنترل والدین یا دیگر مراجع قدرت رها شوند و خود تصمیم بگیرند، مسئولیت بپذیرند و سبک زندگی خود را انتخاب کنند. این خواسته گاهی با نافرمانی، لجبازی یا مخالفت آشکار با قوانین خانوادگی و اجتماعی همراه می‌شود. در واقع، این رفتارها بیشتر نشانه تلاش برای یافتن مرزهای جدید استقلال است تا نشانه بی‌احترامی یا طغیان. اگر این نیاز به درستی درک نشود، می‌تواند به تعارضات شدید خانوادگی بینجامد. درک این میل به استقلال، زمینه‌ساز گفت‌وگوهای عمیق و محترمانه میان نسل‌ها خواهد شد. از سوی دیگر، جوانان در مرحله مهم هویت‌یابی به سر می‌برند. آن‌ها در تلاش‌اند تا بفهمند چه کسی هستند، به چه چیزی باور دارند و چه هدفی در زندگی دارند. این تلاش‌ها در حوزه‌های مختلفی چون باورهای دینی، انتخاب رشته تحصیلی، نقش‌های اجتماعی، نگرش‌های سیاسی و حتی سبک پوشش و تعاملات اجتماعی نمود می‌یابد. اگر جوان نتواند هویتی منسجم و پایدار بسازد، دچار نوعی سردرگمی و بلاتکلیفی می‌شود که از آن به عنوان

"بحران هویت" یاد می‌شود. در این حالت، جوان ممکن است مرتب بین نقش‌ها و باورهای متضاد نوسان کند یا به هویت‌های تقلیدی و تحمیلی روی آورد که ریشه در درک عمیق شخصی ندارد. محیط‌های آموزشی، خانواده و رسانه‌ها نقش مهمی در هدایت این روند دارند.

نیاز به تعلق و پذیرش نیز از دیگر مؤلفه‌های روانی برجسته در جوانان است. آن‌ها می‌خواهند احساس کنند که در جمعی پذیرفته شده، دوست‌داشتنی و ارزشمند هستند. نداشتن ارتباط صمیمی، طرد شدن از سوی گروه همسالان یا مورد بی‌توجهی قرار گرفتن از سوی خانواده، می‌تواند اثرات روانی شدیدی از جمله احساس بی‌ارزشی، افسردگی، اضطراب و تمایل به انزوا یا وابستگی‌های ناسالم را در پی داشته باشد. برعکس، تعلق به گروه‌های مثبت، شبکه‌های حمایتی و دوستان همدل، نقشی مهم در حفظ سلامت روان جوان دارد. این نیاز به تعلق، گاه در قالب تمایل به مشارکت در فعالیت‌های گروهی، وابستگی عاطفی به دوستان یا تلاش برای جلب توجه دیگران بروز می‌یابد.

یکی از دغدغه‌های رایج در دوران جوانی، نگرانی درباره آینده شغلی، تحصیلی و مالی است. جوانان اغلب نسبت به آینده‌ای نامشخص دچار اضطراب می‌شوند. این اضطراب، زمانی که با فشارهای اجتماعی و انتظارات بالا از سوی خانواده یا جامعه ترکیب شود، تشدید می‌گردد. نیاز به امنیت روانی در این مرحله بسیار بالاست و نداشتن تصویر روشن از آینده می‌تواند انگیزه، اعتماد به نفس و خودکارآمدی آن‌ها را کاهش دهد. آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و تحلیل واقع‌بینانه فرصت‌ها و تهدیدها، به جوانان کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری مسیر خود را انتخاب کنند. تحولات عاطفی در جوانان بسیار عمیق و گاه ناپایدار است. احساسات آن‌ها شدیدتر و متغیرتر از مراحل دیگر زندگی تجربه می‌شود. عشق، خشم، ترس، امید، دل‌زدگی، اشتیاق و ناامیدی ممکن است در مدت کوتاهی جای یکدیگر را بگیرند. درک این نوسانات عاطفی برای مربیان، والدین و مشاوران از اهمیت بالایی برخوردار است. یکی از نیازهای مهم روانی جوانان، نیاز به بیان احساسات و درک شدن بدون قضاوت است. اگر این نیاز نادیده گرفته شود، ممکن است جوانان به سوی افراد یا گروه‌هایی گرایش پیدا کنند که صرفاً پذیرش سطحی یا کاذب ارائه می‌دهند، اما آن‌ها را به مسیرهای ناسالم سوق می‌دهند.

جوانان از نظر شناختی، وارد مرحله تفکر انتزاعی و نظام‌مند می‌شوند. آن‌ها می‌توانند درباره مفاهیم پیچیده مانند عدالت، آزادی، فلسفه زندگی و ارزش‌های اخلاقی تأمل کنند. این تحولات شناختی باعث می‌شود که گاه به نقد ساختارهای اجتماعی، فرهنگی یا حتی باورهای خانوادگی بپردازند. این نقدها، اگر در بستری گفت‌وگویی و امن مطرح شوند، نشانه رشد فکری جوان است و نباید به عنوان تهدید تلقی شود. نیاز به ابراز عقیده، شنیده شدن و تأثیرگذاری اجتماعی از ویژگی‌های بارز روانی این دوران است. بی‌توجهی به این نیاز، ممکن است موجب سرخوردگی یا گرایش به گروه‌های رادیکال شود. یکی دیگر از نیازهای روانی جوانان، داشتن الگوهای معتبر و الهام‌بخش است. در این دوره، آن‌ها به دنبال یافتن شخصیت‌هایی هستند که بتوانند با آن‌ها همانندسازی کنند. اگر این الگوها از محیط خانواده، مدرسه یا جامعه ارائه نشوند، امکان گرایش به الگوهای ناسالم یا غیرواقعی افزایش می‌یابد. رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در شکل‌دهی این الگوها نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. از این رو، مسئولان فرهنگی و آموزشی باید به معرفی الگوهای موفق، اخلاق‌مدار و واقعی برای جوانان بپردازند.

مسئله دیگری که در شناخت ویژگی‌های روانی جوانان اهمیت دارد، تضاد میان آرمان‌گرایی و واقعیت‌گرایی است. جوانان معمولاً ایده‌آل‌طلب و مشتاق تغییرند، اما با ورود به عرصه‌های عملی، ممکن است با محدودیت‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌هایی مواجه شوند که تحمل آن‌ها دشوار است. در این موقعیت‌ها، مشاور یا مربی می‌تواند نقش بسیار مهمی در بازسازی انگیزه، آموزش تاب‌آوری، واقع‌بینی و تداوم حرکت ایفا کند. نیاز به حمایت عاطفی در این مرحله، نیازی حیاتی است و نباید با سهل‌انگاری از کنار آن گذشت. رضایی، ن. و احمدی، ف. (۱۳۹۸).

احساس بی‌عدالتی، یکی دیگر از زمینه‌های روانی حساس در جوانان است. آن‌ها نسبت به نابرابری‌ها، تبعیض‌ها یا محرومیت‌ها واکنش‌های عاطفی شدیدی دارند. این واکنش‌ها می‌تواند به صورت خشم اجتماعی، مطالبه‌گری شدید یا حتی بی‌اعتمادی به ساختارهای رسمی بروز کند. هدایت این انرژی روانی به مسیرهای سازنده، مستلزم تقویت فرهنگ گفت‌وگو، آگاهی‌بخشی و فراهم کردن فرصت‌هایی برای مشارکت اجتماعی و اثربخشی است. در کنار همه این ویژگی‌ها، باید به این واقعیت نیز توجه داشت که جوانان در حال گذر از مرحله‌ای بحرانی به مرحله‌ای تثبیت‌شده‌تر هستند. این گذار، هم فرصتی طلایی برای رشد است و هم زمینه‌ای

برای آسیب‌پذیری. نادیده‌گرفتن نیازهای روانی آنان، می‌تواند موجب انحرافات رفتاری، اختلالات روانی یا کاهش بهره‌وری فردی و اجتماعی شود. در عوض، حمایت همه‌جانبه، اعتمادسازی، ارتباط مؤثر، احترام به استقلال روانی و آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بستری امن و انگیزشی برای شکوفایی استعدادهای جوانان فراهم آورد. مهدوی، س. (۱۳۹۷).

## دوران جوانی و ویژگی‌های تحولی آن:

دوران جوانی از نظر روان‌شناختی، یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل زندگی انسان است؛ مرحله‌ای که در آن فرد به تدریج از وابستگی‌های کودکی فاصله گرفته و به سوی استقلال شخصیتی، عاطفی و اجتماعی حرکت می‌کند. در این مرحله، تغییرات شگرفی در ابعاد گوناگون جسمی، روانی، شناختی، اجتماعی و ارزشی فرد رخ می‌دهد. این دوره از لحاظ تحولی، به عنوان پلی میان دوران نوجوانی و بزرگسالی تلقی می‌شود و فرد در مسیر ساختن هویت فردی و اجتماعی خویش قرار می‌گیرد. در این دوران، فرد دیگر صرفاً با دنیای تخیل و احساسات کودکانه مواجه نیست، بلکه باید در برابر واقعیت‌های زندگی، مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری‌های سرنوشت‌ساز بایستد. تحولات جسمی جوانان، یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های این دوران است. گرچه بیشتر این تغییرات در پایان نوجوانی تثبیت می‌شوند، اما همچنان رشد فیزیکی، تغییر در هورمون‌ها و آمادگی بدن برای ایفای نقش‌های اجتماعی و زیستی ادامه دارد. این تغییرات جسمی گاه بر ادراک فرد از خویشتن نیز تأثیر می‌گذارد؛ به‌ویژه در جوانانی که دچار اضطراب نسبت به ظاهر جسمانی خود هستند یا خود را با الگوهای غیرواقعی مقایسه می‌کنند. از سوی دیگر، افزایش انرژی بدنی و ظرفیت‌های زیستی زمینه‌ساز مشارکت فعال‌تر در فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی و حرفه‌ای می‌شود. از نظر شناختی، جوانان وارد مرحله‌ای از تفکر انتزاعی و استدلال منطقی می‌شوند. توانایی تحلیل مسائل پیچیده، تفکر انتقادی، پیش‌بینی پیامدها و تنظیم اهداف بلندمدت در این دوره تقویت می‌شود. با این حال، این توانایی‌ها همیشه به صورت کامل و متعادل استفاده نمی‌شوند و ممکن است در موقعیت‌هایی تحت تأثیر هیجانات یا فشارهای محیطی، جوان تصمیم‌هایی عجولانه بگیرد. درک این نکته که جوان در حال تمرین برای مسئولیت‌پذیری است، به والدین، معلمان و مشاوران کمک می‌کند تا نقش راهنمایی را به جای کنترل و تحمیل ایفا کنند.

هویت‌یابی مهم‌ترین دستاورد روان‌شناختی دوران جوانی است. فرد تلاش می‌کند به پرسش‌هایی مانند «من کیستم؟»، «چه می‌خواهم؟» و «در زندگی به کجا می‌روم؟» پاسخ دهد. این تلاش ممکن است با تجربه‌های گوناگونی چون آزمایش نقش‌های مختلف، گرایش به گروه‌های متنوع یا حتی بازنگری در باورهای پیشین همراه باشد. بحران هویت، یعنی ناتوانی در ساختن یک هویت منسجم و پایدار، در صورت تداوم می‌تواند منجر به سردرگمی، اضطراب، بی‌انگیزگی یا وابستگی افراطی به دیگران شود. کمک به جوانان در شناخت استعدادها، ارزش‌ها و اهداف واقعی‌شان، نقشی کلیدی در شکل‌گیری هویت سالم دارد.

روابط اجتماعی جوان در این دوره دستخوش تغییراتی جدی می‌شود. اگرچه خانواده همچنان جایگاه مهمی در زندگی او دارد، اما نقش همسالان، گروه‌های دوستی، روابط عاشقانه و تعامل با جامعه افزایش می‌یابد. جوانان تمایل دارند استقلال خود را در تصمیم‌گیری، انتخاب شغل، تحصیل، پوشش یا حتی سبک زندگی نشان دهند. این تمایل ممکن است گاه منجر به تعارض با والدین یا ساختارهای سنتی شود. درک این نکته که جوان در جست‌وجوی معنا و پذیرش اجتماعی است، می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد گفت‌وگوی همدلانه فراهم سازد. از منظر هیجانی، جوانان با تجربه احساساتی شدید و گاه متضاد روبه‌رو هستند. خشم، ترس، عشق، شور، ناامیدی و اشتیاق ممکن است در فاصله‌های زمانی کوتاه جای یکدیگر را بگیرند. این نوسانات هیجانی بخشی از روند طبیعی بلوغ روانی هستند. با این حال، نبود مهارت‌های تنظیم هیجانات، می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر، تصمیم‌های ناپخته یا اختلال در روابط شود. آموزش مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، کنترل خشم و بیان سالم احساسات، به عنوان بخشی از مشاوره و آموزش روانی در این دوره ضروری است. مهدوی، س. (۱۳۹۷).

جوانان به شدت به آینده می‌اندیشند و نگران سرنوشت تحصیلی، شغلی، عاطفی و اجتماعی خود هستند. این دغدغه‌ها اگر به صورت سالم مدیریت نشوند، می‌توانند به اضطراب، احساس ناتوانی، بی‌هدفی یا وسواس تصمیم‌گیری بینجامند. نیاز به حمایت، راهنمایی و اعتمادسازی در این مرحله بیش از هر زمان دیگر احساس می‌شود. خانواده‌ها و نهادهای تربیتی اگر بتوانند به جای انتقال نگرانی‌ها، به جوانان امید، فرصت و مهارت بدهند، مسیر آینده آنان را روشن‌تر خواهند کرد. مسئله دیگری که در دوران جوانی برجسته می‌شود، میل به عدالت‌خواهی و تغییر

است. جوانان غالباً ذهنی آرمان‌گرا و اصلاح‌طلب دارند و خواهان برقراری عدالت اجتماعی، رفع تبعیض و مشارکت در امور عمومی هستند. اگر این تمایل به صورت سازنده هدایت نشود، ممکن است یا به انفعال و بی‌تفاوتی یا به افراط و رفتارهای تندروانه تبدیل شود. آموزش تفکر انتقادی، تمرین گفت‌وگوی منطقی و فراهم‌کردن فرصت‌های مشارکت اجتماعی، می‌تواند از این انگیزه مثبت در جهت رشد فردی و اجتماعی بهره‌گیرد.

از دیگر ویژگی‌های تحول‌یافته در دوران جوانی، رشد معنویت و بازنگری در باورهای دینی و فلسفی است. جوان در تلاش برای یافتن معنای زندگی، ممکن است پرسش‌هایی بنیادین درباره خدا، اخلاق، ارزش‌ها و هدف زندگی مطرح کند. این سؤالات در صورت برخورد صحیح، می‌توانند به تعمیق ایمان، استحکام هویت اخلاقی و افزایش تاب‌آوری منجر شوند. برعکس، در صورت سرکوب یا پاسخ‌های کلیشه‌ای، ممکن است جوان را به سمت تردید، طرد باورها یا سردرگمی معنوی سوق دهند. مربیان و مشاوران باید با پذیرش و احترام به این سؤالات، بستر رشد فکری و معنوی جوانان را فراهم کنند.

خودپنداره و عزت‌نفس نیز در این مرحله تحت‌تأثیر عوامل گوناگون مانند موفقیت‌های تحصیلی، مقایسه با دیگران، تأیید اجتماعی و تجارب گذشته شکل می‌گیرد. جوانانی که در خانواده‌هایی پذیرنده رشد کرده‌اند و فرصت‌های تجربه موفقیت داشته‌اند، معمولاً اعتماد به نفس بالاتری دارند. در مقابل، احساس بی‌کفایتی، شکست‌های مکرر یا مقایسه منفی با دیگران، می‌تواند آسیب جدی به خودارزشی وارد کند. حمایت روانی، تقویت نقاط قوت، آموزش مهارت حل مسئله و پرهیز از قضاوت‌های تحقیرآمیز از سوی بزرگ‌ترها، در تقویت عزت‌نفس نقش مهمی ایفا می‌کند. دوران جوانی را می‌توان فرصتی طلایی برای ساختن آینده‌ای روشن دانست؛ آینده‌ای که در آن انسان با تکیه بر هویت منسجم، تفکر پویا، احساس امنیت درونی و ارتباطات مؤثر، توانایی مواجهه با چالش‌های زندگی را دارد. این دوره گرچه با فراز و نشیب همراه است، اما اگر با درک، صبوری و هدایت همراه باشد، می‌تواند زیربنایی برای شخصیت سالم، اخلاق مدار و توانمند فرد در بزرگسالی فراهم آورد. دوران جوانی، نه تنها دوران سؤال و بحران، بلکه دوران جست‌وجو، رشد و شکوفایی نیز هست. نادری، ک. (۱۳۹۸).

## نیازهای روانی و عاطفی در جوانی:

دوران جوانی، دوره‌ای است که نیازهای روانی و عاطفی در آن به اوج خود می‌رسند و از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت، رفتار و آینده‌نگری افراد به شمار می‌روند. در این مرحله از زندگی، جوان در جستجوی معنا، هویت و جایگاه خود در جهان است. او دیگر مانند یک کودک به وابستگی مطلق به والدین نیاز ندارد، بلکه خواهان استقلال روانی و عاطفی است. با این حال، استقلال به معنای بی‌نیازی از محبت یا ارتباط نیست؛ بلکه جوانان در این سن همچنان به شدت نیازمند توجه، درک شدن، شنیده شدن و مورد تأیید قرار گرفتن‌اند. یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی جوان، نیاز به پذیرش بی‌قید و شرط است؛ این که فرد بتواند با تمام ویژگی‌های مثبت و منفی‌اش مورد قبول اطرافیان، به‌ویژه والدین، مربیان و دوستان قرار گیرد. در این دوره، قضاوت‌های سرزنش‌آمیز، تحقیرکننده یا مقایسه‌ای می‌توانند اعتماد به نفس جوان را تخریب کرده و احساس ناامنی در او ایجاد کنند. جوانی که احساس کند تنها در صورت موفقیت یا مطابقت با معیارهای خاص پذیرفته می‌شود، ممکن است دچار اضطراب، احساس گناه یا حتی خشم درونی شود. از دیگر نیازهای بنیادین این مرحله، نیاز به تعلق و ارتباط عاطفی است. جوانان تمایل دارند به گروهی وابسته باشند که در آن احساس پذیرش، احترام و همراهی کنند. این گروه ممکن است خانواده، دوستان، یک نهاد فرهنگی یا حتی جامعه مجازی باشد. زمانی که نیاز به تعلق ارضا نمی‌شود، فرد ممکن است دچار احساس طرد، انزوا یا افسردگی شود. در مقابل، حضور در گروه‌های مثبت و حمایت‌گر، منبع بزرگی برای انگیزش، نشاط و رشد روانی است.

نیاز به معنا و هدف نیز یکی از عمیق‌ترین نیازهای روانی در جوانی است. جوانان غالباً با پرسش‌هایی بنیادین درگیر می‌شوند: «زندگی من چه ارزشی دارد؟»، «نقش من در جامعه چیست؟»، «چه هدفی باید دنبال کنم؟». اگر این نیاز پاسخ داده نشود، ممکن است فرد دچار بی‌هدفی، سردرگمی یا احساس پوچی شود. مشاوره و همراهی فکری، کمک می‌کند تا جوانان بتوانند ارزش‌ها و اهداف شخصی خود را شناسایی کنند و مسیر زندگی‌شان را با آگاهی و انگیزه ترسیم نمایند. نیاز به استقلال روانی از دیگر مؤلفه‌های اصلی در این مرحله است. جوان می‌خواهد خود تصمیم بگیرد، مسیر خود را انتخاب کند و مسئولیت زندگی‌اش را بپذیرد. با این