

به نام خدا

حمایت های روانی – اجتماعی از نوجوانان

مؤلف:

سلیمان عزت خواه

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 : عزت خواه ، سلیمان ، ۱۳۷۲
عنوان و نام پدیدآور : حمایت های روانی - اجتماعی از نوجوانان / مولف سلیمان عزت خواه
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۱۱۶ ص .
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۵۰۶-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : حمایت های روانی - اجتماعی - نوجوانان
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : حمایت های روانی - اجتماعی از نوجوانان
مولف : سلیمان عزت خواه
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 : ۱۱۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۵۰۶-۲
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

۹	پیش گفتار
۱۱	فصل اول: کلیات
۱۱	مقدمه :
۱۲	تعریف دوران نوجوانی
۱۵	ویژگی های جسمانی دوران نوجوانی
۱۷	ویژگی های روانی دوران نوجوانی
۲۲	ویژگی های رشد شناختی در دوره نوجوانی
۲۳	تفاوت های فردی در رشد شناختی :
۲۴	مخاطرات رشد شناختی :
۲۵	فصل دوم: بررسی دوران نوجوانی از دیدگاه روانشناسی رشد
۲۵	دیدگاه های شناختی و اخلاقی دوران نوجوانی
۲۵	نظریه ژان پیاژه :
۲۵	نظریه لارنس کلبیرگ :
۲۶	نظریه خبر پرداززی :
۲۷	دیدگاه های زیستی - تکاملی دوران نوجوانی
۲۷	نظریه ژان ژاک روسو :
۲۷	نظریه استانلی هال :
۲۸	نظریه آرنولد گزل :
۲۸	نظریه والن :
۲۹	نظریه دیوید آزوبل :

۲۹	دیدگاه های روان پویایی دوران نوجوانی
۲۹	نظریه زیگموند فروید :
۳۰	نظریه آنا فروید :
۳۰	نظریه اریک اریکسون :
۳۱	دیدگاه های روانی - اجتماعی دوران نوجوانی
۳۱	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی بندورا :
۳۱	نظریه زمینه اجتماعی - فرهنگی ویگوتسکی :
۳۲	نظریه نظام های بوم شناختی یوری بران فن برنز :
۳۵	فصل سوم: مشکلات و اختلالات روانشناختی دوران نوجوانی
۳۵	مشکلات و اختلالات روانی دوره نوجوانی
۳۵	بحران هویت :
۳۸	نشانه های بحران هویتی :
۳۸	علل بحران هویتی :
۳۹	نقش خانواده در شکل گیری بحران هویت :
۴۰	روش های درمان بحران هویت :
۴۱	مشکلات بلوغ زودرس و دیررس
۴۲	مشکلات تحصیلی نوجوانان
۴۳	رفتارهای پرخاشگرانه دوران نوجوانی
۴۳	علائم پرخاشگری در نوجوانان
۴۴	علل پرخاشگری در نوجوانان
۴۶	نحوه برخورد با نوجوانان پرخاشگر
۴۷	درمان پرخاشگری در نوجوانان

۴۷	اختلال افسردگی در نوجوانان
۴۸	ملاک های تشخیصی DSM-IV-TR برای اختلال افسردگی
۵۰	علل افسردگی نوجوانان
۵۱	درمان افسردگی نوجوانان:
۵۳	اختلالات اضطرابی در دوره نوجوانی
۵۳	تعریف و طبقه بندی
۵۴	اختلال اضطراب تعمیم یافته
۵۵	اختلال وسواس _ بی اختیاری
۵۵	اختلال اضطراب جدایی:
۵۶	ارزیابی اختلالات اضطرابی:
۵۷	میزان شیوع:
۵۸	بررسی علل:
۶۰	درمان اختلالات اضطرابی
۶۲	اختلال سلوک در نوجوانان
۶۳	ویژگی ها افراد دارای اختلال سلوک
۶۵	اختلال لجبازی - نافرمانی
۶۷	نقش خانواده
۶۹	شیوه های درمان:
۷۱	اختلالات خوردن و خوراندن
۷۲	اختلال خوردن در نوزادان
۷۳	اختلال بی اشتهاپی عصبی
۷۳	تعریف و طبقه بندی

۷۴ ملاک های تشخیصی اختلال بی اشتهاپی عصبی
۷۵ عوامل روان شناختی
۷۶ عوامل زیست شناختی
۷۷ اختلال پرخوری عصبی
۷۷ تعریف و طبقه بندی
۷۷ ملاک های تشخیصی اختلال پرخوری عصبی
۷۹ درمان اختلال پرخوری عصبی
۸۱ اسکیزوفرنی در دوران نوجوانان
۸۱ اسکیزوفرنی در DSM5-TR ؛ علائم و ملاک های تشخیصی
۸۲ هذیان :
۸۲ توهم :
۸۲ تفکر (گفتار) آشفته :
۸۲ رفتار کاتاتونیک :
۸۳ علائم منفی :
۸۳ تشخیص، علائم و نشانه های اسکیزوفرنی در نوجوانان
۸۴ علائم اولیه اسکیزوفرنی
۸۵ خودکشی در نوجوانان
۸۶ رفتارهای بزهکارانه در نوجوانان
۸۷ تعارضات جنسی دوران نوجوانی
۹۱	فصل چهارم: حمایت های روانی از کودکان و نوجوانان در مواجهه با بلایای طبیعی ...
۹۱ واکنش کودکان و نوجوانان بعد از وقوع حوادث آسیب زا
۹۲ واکنش های طبیعی :

- واکنش های فوری: ۹۲
- واکنش های شایع پس از واقعه آسیب زا ۹۲
- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD): ۹۴
- اجزای کمک های اولیه روانشناختی ۹۷
- اصول بنیادی اجرای برنامه های حمایت روانشناختی ۹۸
- نحوه مواجهه با بحران در مدرسه ۱۰۰
- آموزش کمک های اولیه روانشناختی در بلایا ۱۰۲
- نقش معلمان در ارائه حمایت های روانی به دانش آموزان ۱۰۳
- بازی و نقش آن در مداخلات حمایتی و روانشناختی ۱۰۳
- نکات کلیدی درباره اصول استفاده از بازی در حمایت های روانی - اجتماعی ۱۰۶
- برای کودکان و نوجوانانی که تجربه مرگ عزیزان را داشته اند چه باید کرد؟ ۱۰۶
- تعریف سوگ: ۱۰۷
- بدنبال بلایا و فجایع چه مسائلی موجب احساس اندوه و سوگ در کودکان می شود: ۱۰۷
- کودکان و نوجوانان چه درکی از مفهوم مرگ دارند؟ ۱۰۷
- مراحل سوگ: ۱۰۸
- سوگ پیچیده چیست؟ ۱۰۹
- سوگ چه علائم و واکنش هایی را در کودکان و نوجوانان ایجاد می کند؟ ۱۰۹
- علائم شناسایی نوجوانان سوگوار در محیط مدرسه ۱۱۰
- منابع: ۱۱۳

پیش گفتار

نوجوانی ، فصلی از زندگی است که مرز میان کودکی و بزرگسالی را همچون پلی ظریف و حساس ترسیم می کند ؛ پلی که عبور از آن ، نه تنها شکل گیری هویت فردی را رقم می زند ، بلکه آینده اجتماعی و روانی انسانی را نیز می سازد . در این دوره ، نوجوان بیش از هر زمان دیگر نیازمند درک شدن ، همراهی شدن و دیده شدن است . اگر این همراهی و حمایت به درستی صورت گیرد ، نوجوان می تواند استعدادهای شگرف خویش را شکوفا کند و در مسیر رشد سالم روانی و اجتماعی گام بردارد ؛ اما اگر که تا بزرگسالی و حتی سراسری زندگی ، اثر آن باقی می ماند .

این کتاب با عنوان « حمایت های روانی - اجتماعی از نوجوانان » حاصل سال ها تجربه و تامل در حوزه ی مشاوره و روانشناسی است ؛ تلاشی برای آنکه به زبان ساده اما دقیق ، پیچیدگی های این دوران تبیین شود و مسیر های علمی حمایت از نوجوانان ، به ویژه در مواجهه با بحران ها و بلایای طبیعی ، روشن گردد. فصل های کتاب به گونه ای طراحی شده اند که خواننده ابتدا با کلیات و ویژگی های نوجوانی آشنا شود ، سپس این مرحله را از دریچه روانشناسی رشد و نظریه های بنیادین بررسی کند . در ادامه ، به مشکلات و اختلالات روانشناختی شایع در این دوران پرداخته ام ؛ مسائلی که شناخت آنها پیش شرط هرگونه مداخله موثر است . در فصل پایانی ، نگاه کتاب معطوف به حمایت های روانی - اجتماعی در شرایطی است که نوجوان درگیر حوادث و بحران های طبیعی می شود ؛ شرایطی که بیش از زمانی دیگری نیازمند همدلی ، راهنمایی و پشتیبانی است .

امیدوارم این کتاب بتواند نه تنها برای متخصصان روانشناسی و مشاوره ، بلکه برای والدین ، معلمان و تمامی افرادی که دل در گرو سلامت روان نسل آینده دارند ، سودمند باشد . چرا که باور دارم هر نوجوانی که در امنیت روانی پرورش یابد ، می تواند جهانی انسانی تر ، آرام تر و پر امید تر بیافریند .

در پایان ، همچون اساتید بزرگ این عرصه ، بر خود لازم می دانم صمیمانه ترین سپاس خود را
نثار پدر و مادرم کنم ؛ که با رنج ها ، محبت ها و ایثار بی دریغشان ، راه را برای من هموار
ساختند و هر آنچه امروز هستم ، برآمده از تلاش و دعای آنان است .

و من الله التوفیق

سلیمان عزت خواه

مشاور و پژوهشگر حوزه روانشناسی نوجوان

فصل اول

کلیات

مقدمه :

مشاوران لازم است توانایی مواجه با انواع مختلف اتفاقات شدید و بحرانی از آتش سوزی گرفته تا زلزله را داشته باشند. حوادث آسیب زا می توانند هزاران نفر را مورد آسیب و صدمه قرار دهند، اما حوادث کوچکتری مثل تصادف با وسایل نقلیه نیز می توانند در زندگی افراد تاثیرگذار باشند.

حوادث آسیب زا بدون توجه به شدت آن می توانند به واکنش های مختلفی در کودکان و نوجوانان منجر شود. واکنش های مثل ترس، خشم، احساس گناه، افسردگی، دیدن تصاویر آزاردهنده در خواب یا بیداری، مشکلات حافظه، تمرکز و یادگیری در کودکان و نوجوانان می تواند از این جمله باشد. اثر این حوادث می تواند بطور جدی در یادگیری تداخل ایجاد کند و فعالیت های عادی مدرسه را با مشکل مواجه کند. کودکان زمان زیادی از زندگیشان را در مدرسه می گذرانند و قسمت زیادی از یادگیری ها در محیط مدرسه اتفاق می افتد و از طریق ارتباط با معلمین و اولیای مدرسه روش حل بسیاری از مشکلاتشان را فرا می گیرند و حمایت های لازم را دریافت می کنند. در زمان بحران نقش حمایتی مدارس و معلمین برجسته تر می شود. مدارس در زمان بحران و بلایا به دلایل مختلف از اهمیت زیادی برخوردارند که در زیر به برخی از آنها اشاره شده است :

۱: مدرسه محلی برای فراگیری است

۲: مدرسه محلی برای برقراری ارتباطات اجتماعی است

۳: در مدرسه کودکان و نوجوانان می توانند به انجام فعالیت های عادی خود مثل بازی، برقراری رابطه دوستی، ورزش و تحصیلات ادامه دهند.

۴: مدرسه محیطی است که در آن دانش آموزان می توانند با احساسات دیگران شریک شوند

۵: مدرسه محلی است که می تواند امکان سازگاری و نیز فراگیری روشهای حل مشکل را فراهم نماید.

۶: مدرسه محلی است که کودکان از طریق الگوهای نقش می توانند چگونگی بیان احساس و انطباق با مشکلات ناشی از بحران را فراگیرند

بنابراین مدرسه امکان افزایش توانمندی و تسهیل روند بهبود و کاهش واکنش های بعد بلایا را می تواند فراهم نماید . مداخله اولیه و موثر به دنبال یک بحران یا موقعیت اضطراری می تواند بطور محسوسی احتمال واکنش های غیر ضروری را در همه دانش آموزان و کارکنان مدرسه کاهش دهد

تعریف دوران نوجوانی

نوجوانی اغلب به دوره ای بین کودکی و بزرگسالی اطلاق می شود و این واژه ، برچسب مناسبی جهت دوره ای از زندگی فرد است و چنین استعمالی ، هیچ گونه قید و تعریفی درباره ی خصوصیات رشد نوجوان ها یا علل اختصاصی نوجوانی ندارد . هر دوره ای از زندگی را می توان بر مبنای پاره ای از مسائل رشدی ، نظیر : مسائل بیولوژیکی ، روانی واجتماعی دسته بندی کرد . از جمله آنها که به طور مشخص ، ولی نه الزاماً در طی دهه دوم زندگی ، اتفاق می افتد آگاهی های شغلی ، رشد ارزشها و خود محوری های مسئولانه و باز شدن گره های عاطفی با والدین است . دوره نوجوانی را باید یک مرحله بسیار مهم از زندگی تلقی کرد . دوره ای که با ویژگی هایش از سایر دوران زندگی متمایز می شود . این ویژگی ها عبارتند از :

• نوجوانی ، یک دوره مهم به شمار می رود .

گرچه همه ی دوران عمر مهم است ولی این دوره مهمتر از سایرین می باشد . زیرا تاثیرات ناگهانی بر رفتار و دیدگاه فرد دارد . با در نظر گرفتن این که سایر دوره های زندگی ، به دلیل تاثیرات درازمدت آن ، پر معنی و قابل توجه هستند ، لیکن دوره ی نوجوانی ، یکی از دوره هایی است که از هر جنبه ی تاثیرات ناگهانی و دراز مدت برخوردار و قابل توجه است . برخی از ادوار زندگی به دلیل تاثیرات فیزیکی و بدنی ، با اهمیت و برخی دیگر از لحاظ تاثیرات روانی قابل اعتنا هستند ، لیکن نوجوانی از هر دو جهت مهم است.

• نوجوانی ، یک دوره ی انتقال (برزخی) است

انتقال به معنی یک وقفه با تغییر از آنچه که قبلاً انجام شده نیست ، بلکه بیشتر عبور از مرحله ای از رشد به مرحله ی دیگر می باشد . این به معنای است که آنچه قبلاً واقع شده ، نشانه ی

خود را روی آنچه که زمان حال و آینده اتفاق می افتد ، باقی می گذارد . کودکان در زمان خردسالی به بزرگسالی می رسند ، باید جنبه های کودکانه را کنار بگذارند . همچنین باید الگوهای جدید رفتاری و نگرشی را بیاموزند تا جانشین آن چیز هایی شود که ترک کرده اند . به هر حال ، این مهم است که درک کنیم آنچه قبلاً واقع شده ، نشانه های خود را باقی گذاشته است و بر الگوهای نوینی از رفتارها و نگرش های فرد اثر می گذارد . در طی مرحله انتقالی ، وضع و جایگاه فرد مبهم است . نوجوان در این زمان نه کودک و نه بزرگسال است . اگر مانند کودکان رفتار کنند ، به او گفته می شود که به مانند سن خودش عمل کند و اگر سعی کند نظیر بزرگسالان عمل کند . اغلب متهم می شود که برای شلوار های کوتاه خود ، خیلی بزرگ شده و برای این تلاش که انجام می دهد تا مثل بزرگترها عمل کند ، مورد سرزنش واقع می شود از طرف دیگر ، موقعیت مبهم نوجوانان امروز ، این منفعت را برای آنها در بر دارد که فرصتی را به منظور آزمون شیوه های مختلف زندگی به آنها می دهد تا آنها تصمیم بگیرند که چه الگوهای رفتاری ، ارزشی و نگرشی ، بهتر می توانند نیازهای آنان را تامین نمایند .

• نوجوانی ، یک دوره ی تغییر است

میزان تغییر در نگرش ها و رفتار در طی دوره ی نوجوانی با میزان تغییر در وضعیت بدنی برابر است و در طی سال های اولیه نوجوانی ، زمانی که تغییرات بدنی با سرعت انجام می شود ، تغییرات در نگرش ها و رفتار نیز با شتاب به وجود می آید و همچنان که تغییرات بدنی آرام به پیش می رود به همان نسبت نگرش ها و رفتار نیز تغییر می یابند .

• نوجوانی ، سنی مسئله آفرین است

گرچه هر سنی مسائل خاص خودش را دارد ، با این حال ، مسائل نوجوانان اغلب برای پسران و دختران به گونه ای است که آنها به سختی از عهده ی حلشان بر می آیند دو دلیل برای این مسئله وجود دارد :

اولاً در سرتا سر دوره ی کودکی ، مسائل آنها بالاخره توسط والدین و معلمان حل می شود ، در حالی که بسیاری از نوجوانان به دلیل بی تجربگی ، به تنهایی از عهده ی حل مسائلشان بر نمی آیند .

دوماً نوجوانان دوست دارند احساس کنند که افراد مستقل و آزاد هستند آنها درخواست ارائه راهی را دارند که خودشان بتوانند از عهده ی حل مسائل برآیند و کوشش هایی را که از جانب والدین و معلمان برای کمک به آنها ارائه می شود ، نمی پذیرند .

• نوجوانی ، زمان جستجوی هویت است

در سراسر سن گروه گرایی اواخر کودکی ، انطباق با معیار های گروه به مراتب بسیار مهمتر از فرد گرایی است . همچنان که قبلاً اشاره شد ، کودکان در لباس ، گفتار و رفتار علاقمندند که تقریباً و در حد امکان شبیه افراد گروه باشند هر گونه انحراف از معیار گروه به تهدید علیه تعلق به گروه شباهت دارد . در سال های اولیه نوجوانی ، تطابق با گروه هنوز برای دختران و پسران حائز اهمیت است . به تدریج آنها درصدد جستجوی هویت بر می آیند و تمایل چندانی به این که شبیه همسالان خود در گروه باشند ، ندارند

• نوجوانی ، سن هراس است

بسیاری از عقاید عمومی درباره ی نوجوانان ، به شرح وضعیت آنها و ارزیابی هایی در این زمینه پرداخته است و متأسفانه تعدادی از آنها ، نظر منفی نسبت به نوجوانان می باشد . پذیرش قالب های فرهنگی در مورد نوجوانان (۱۳ تا ۱۹ ساله ها) بسیاری از بزرگسالانی را که باید راهنمایی و حمایت از نوجوانان را عهده دار شوند به این مرحله هدایت کرده است که از چنین مسئولیتی در قبال نوجوانان بهراسند و در نگرش های خود نسبت به آنان و تدابیری که در رابطه با رفتار نوجوانان باید اتخاذ شود، احساس همدلی نداشته باشند .

• نوجوانی ، زمان آرمان گرایی است

نوجوانان تمایل دارند که به زندگی از ورای عینک سایه و روشن نگاه کنند آنها به خود و سایرین آن چنان می نگرند که دوست دارند بهتر از آنچه که هستند ، خود را باور کنند این مطلب به ویژه در مورد آرزوهای نوجوان صادق است . این آرزو ها در اوایل نوجوانی با توسعه ی عواطف همراه هستند بیشتر حالات غیر واقعی آنان شامل رنجش زیاد ، آزار و ناکامی است و نوجوانان زمانی که احساس کنند دیگران آنها را دست کم می گیرند و یا به اهدافشان دست نمی یابند ، این حالات را از خود نشان می دهند . با توسعه ی تجارب اجتماعی و شخصی و با افزایش قدرت تفکر عقلانی ، نوجوانان رشد یافته تر ، به خود ، خانواده ، دوستان و زندگی به طور کلی واقع بینانه تر می نگرند . در نتیجه آنها کمتر از ناامیدی و توهم معقول رنج می برند و نسبت به سالهایی که جوان تر بودند واقع گراتر می شوند . این یکی از موقعیت هایی است که آنها را در شادی های بیشتری که خاص نوجوانان رشد یافته تر است ، مشارکت می دهد

• نوجوانی ، آستانه بزرگسالی است

همچنان که نوجوانان به بلوغ قانونی می رسند و می خواهند این باور را پیدا کنند که نزدیک بزرگسالان هستند مثل آنها لباس می پوشند و مانند آنها عمل می کنند ولی با این حال تصور می کنند که اینها کافی نیست . بنابراین ، روی رفتارهایشان متمرکز می شوند تا بتوانند با بزرگسالان معاشرت نمایند . نوجوانان معتقدند که این رفتار ها تصویری دلخواه از آنان را به وجود می آورد.

ویژگی های جسمانی دوران نوجوانی

نوجوانی پس از مرحله جنینی ، که از تغییرات سریع و فوق العاده برخوردار است دومین مرحله تغییر و تحولات چشمگیر و پرشتاب است ، طوری که از آن به عنوان دوره تولد دوباره یاد شده است . از این رو ، روانشناسان بیشتر تمایل دارند که در این مورد به جای « رشد » واژه « جهش » را به کار گیرند . در سال های اولیه بلوغ (سنین ۱۲ تا ۱۳ سالگی) تعادل جسمانی نوجوان به هم می ریزد و تغییرات عمیقی در ارگانیزم او به وجود می آید ، شکل و حجم بدن تغییر می کند و دستخوش دگرگونی می شوند و قالب عمومی بدن نوجوان از حالت کودکی خارج شده ، شبیه قالب و اندازه یزرگسالان می شود

اعضای بدن از پایین به بالا رشد می کند ، به گونه ای که ابتدا پاها بزرگ و دراز می شوند ، سپس رشد بخش های میانی بدن و عضلات آغاز می شود و به همین ترتیب سایر اعضای بدن نیز تحول می یابند .

افزایش ناگهانی قد و وزن آشکارترین نشانه اولیه بلوغ است . این تغییر سریع به طور معمول در دختران و پسران حدود ۲ سال طول می کشد . بیشتر دختران در سنین بین ۱۴ تا ۱۵ سالگی به قد بزرگسالی می رسند ، اما در اکثر پسران این رشد در حدود ۱۸ سالگی حاصل می شود . تا قبل از رشد ناگهانی دروه بلوغ ، قد پسران حدود ۲ درصد بلندتر از قد دختران است . به دلیل آنکه دختران زودتر به رشد بدنی می رسند ، برای یک دوره کوتاه سه تا چهار ساله ، دختران بلند قدتر و سنگین تر از پسران هم سال خود می شوند ، اما پس از آن که جهش ناگهانی بلوغ در پسران نیز صورت گرفته ، قد آنان به طور متوسط حدود ۸ درصد بلند تر از قد دختران هم سن خود می شود .

سرعت رشد قد در دوره نوجوانی در پسران میان ۱۲/۵ تا ۱۴/۵ سالگی و در دختران میان ۱۰/۵ تا ۱۴ سالگی به نهایت درجه خود می رسد . بازوها بیش از پاها رشد می کنند . در نتیجه