

آنچه والدین باید در مورد بحران نوجوانی بدانند

مؤلف:

نجیمه حسن زاده محمدی

www.ketab.ir

سرشناسه:	خطیب‌نیا، مهین، ۱۳۶۰.
عنوان و نام پدیدآور:	آنچه والدین باید در مورد بحران نوجوانی بدانند، نجمیه حسن‌زاده محمدی.
مشخصات نشر:	نایین: خطیب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۰۷ صفحه
شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۷۹۸۸ - ۳ - ۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیپای مختصر
شماره کتابشناسی ملی:	۵۶۵۲۳۷ - ۷۹۳۷۵ - ۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیپا

انتشارات خطیب

آنچه والدین باید در مورد بحران نوجوانی بدانند

مؤلف:	نجمیه حسن‌زاده محمدی (کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی)
ناشر:	انتشارات خطیب
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۴۰۰
تیراژ:	۵۰۰
چاپ و صحافی:	کاردان
قیمت:	۴۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۷۹۸۸ - ۳ - ۶

نایین، بلوار بعثت، بعد از کوچه ۱۲، نبش خیابان، انتشارات خطیب

۰۳۱۴۶۲۵۱۲۵۰

فهرست مطالب

مقدمه	۱۰
-------------	----

فصل اول: مهارت‌های ارتباطی

اشکال ارتباط	۲۴
اشکال غیر کلامی ارتباط	۲۵
ارتباط بازخوردی	۲۵
ارتباط دیداری	۲۶
گوش دادن فعال	۲۶
ارتباط از طریق زبان اشاره	۲۷
بیان ارتباطات از طریق بیانات چهره‌ای	۲۸
انواع ارتباطات از حیث ارائه بازخورد (عکس العمل)	۲۹
موانع ارتباطی	۳۰
مدل ارتباطی شانون و ویور (۱۹۴۸)	۳۱
مدل ارتباطی برلو (۱۹۶۰)	۳۲
مدل تعاملی ارتباطات شرام (۱۹۶۱)	۳۳
نظریه ارتباطی واتزلویک	۳۳

فصل دوم: احساس تنهایی

احساس تنهایی	۳۵
احساس تنهایی و تنها بودن و مدل تمایز شناختی تنهایی	۳۹
تنهایی در نوجوانان	۴۱
ویژگی افراد درون گرا	۴۲
ویژگی افراد برون گرا	۴۳
تنهایی و مشکلات سلامت روان	۴۴
تنهایی و تنظیم هیجان	۴۴
تنهایی و سلامت شناختی	۴۵
نظریات تنهایی	۴۶
نظریه شناختی	۴۶
دیدگاه اجتماعی و رفتاری	۴۷

۴۸.....	نظریات وجودی
۴۹.....	انواع تنهایی از دیدگاه وجودی
۴۹.....	تنهایی بین فردی
۵۰.....	تنهایی درونفردی
۵۰.....	تنهایی اگزستانسیال یا وجودی

فصل سوم: مهارت‌های دوستیابی

۵۲.....	مهارت‌های دوستیابی
۵۴.....	تعاریف دوستی
۵۵.....	مهارت‌های ضروری دوستیابی
۵۶.....	نظریه داک (۱۹۸۳) در زمینه دوستیابی
۵۸.....	رابطه تنهایی و دوستیابی
۵۹.....	معانی و ابعاد دوستی
۶۰.....	دیدگاه‌های نظری در مورد روابط اجتماعی
۶۲.....	ماهیت دوستی براساس جنسیت
۶۳.....	دوستی در مراحل مختلف زندگی
۶۷.....	پیشینه پژوهش
۶۷.....	پیشینه داخلی
۶۹.....	جمع بندی سه مبحث مهارت‌های ارتباطی ، دوستیابی و احساس تنهایی

فصل چهارم: روش تحقیق

۷۱.....	روش تحقیق
۷۲.....	جامعه و نمونه آماری
۷۲.....	ابزار گردآوری اطلاعات
۷۴.....	روش اجرا
۷۵.....	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل پنجم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

۷۷.....	یافته‌های توصیفی
۷۷.....	شاخص‌های توصیفی جنسیت
۷۸.....	شاخص‌های توصیفی مقطع تحصیلی

مقدمه

شرط مهم توسعه روابط مثبت با همسالان داشتن مهارت‌های اجتماعی مناسب گروه سنی است و مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به عنوان رفتارهای آموخته شده قابل قبول اجتماعی تعریف کرد که فرد را قادر می‌سازد با دیگران تعامل مؤثر داشته باشد و از پاسخ‌های غیرقابل قبول اجتماعی جلوگیری کند (گرشمن و الیوت^۱، ۱۹۹۰). بنظر می‌رسد دانش‌آموزانی که مهارت‌های اجتماعی ناکافی دارند با خطر طرد شدن از طرف همسالان مواجه هستند (فروستد و پیجل^۲، ۲۰۰۷). لیبرمن^۳ (۲۰۱۳)، اهمیت ارتباطات انسانی برای افراد به عنوان عنصر اصلی ذات انسان است. به گفته لیبرمن (۲۰۱۳)، روابط انسانی به دلیل نقش‌شان در ارتقاء سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های روانی و جسمی، عنصر ضروری رفاه در جامعه هستند. دوستی‌ها روابط متقابل دوجانبه‌ای نزدیک، با زمینه مشترک، احساس تعهد و لذت کلی از همراهی با یکدیگر هستند. دوستی‌های نوجوانان یکی از روابط اصلی اجتماعی این دوره از رشد است که شاید مهمترین رابطه برای مطالعه و پژوهش در دوره بلوغ باشد. برخلاف روابط والدین و نوجوانان، دوستی‌ها داوطلبانه و مبتنی بر برابری و عمل متقابل هستند. به گفته سالیوان^۴ (۱۹۵۳)، دوستی‌ها یا "روابط مشترک" که در اوایل نوجوانی ایجاد می‌شوند، فرصت‌هایی برای صمیمیت بین فردی و اعتبارسنجی ارزش شخصی خود و همچنین زمینه‌ای برای کسب مهارت‌های اجتماعی و روابطی مانند افزایش

1 - Gresham & Elliot

2 - Frostada & Pijl

3 - Lieberman

4 - Sullivan

حساسیت به نیازها و خواسته‌های دیگری است. سالیوان (۱۹۵۳)، استدلال می‌کند که این دوستی‌ها پیش نیازهای روابط عاشقانه صمیمی تری هستند که در دوره نوجوانی ایجاد می‌شوند. با این حال، این جنبه ظریف و کمتر درک شده زندگی ما می‌تواند تحت تأثیر عوامل فردی و محیطی قرار بگیرد و ظرفیت افراد را برای ایجاد و حفظ ارتباطات انسانی کاهش دهد. یکی از آنها می‌تواند احساس تنهایی باشد. تنهایی احساس ناخوشایندی که در نتیجه کاستی در روابط اجتماعی فرد به صورت کمی و کیفی و عدم دسترسی به روابط نزدیک و مطلوب با دیگران بوجود می‌آید. در خصوص ماهیت، انسان به طور طبیعی اجتماعی است، نیاز به تعلق داشتن، یک انگیزه اساسی را تشکیل می‌دهد و باعث افکار، هیجانات و رفتارهای بین فردی می‌شود که شامل یک تمایل فراگیر برای ایجاد و حفظ حداقل چند ارتباط بین فردی مثبت، پایدار و مهم است. برآوردن این نیاز مستلزم برقراری روابط مثبت و مکرر با سایر افراد جامعه است که مستلزم برآورده شدن نیازهای ارتباطی با دیگران نیز می‌شود. یکی از علل مهم احساس تنهایی از نقص در مهارت‌های اجتماعی و روابط بین فردی ناشی می‌شود. انسان برای تماس اجتماعی ساخته شده است. هنگامی که به اندازه کافی از ارتباط اجتماعی برخوردار نباشد تعادل روانی خود را از دست می‌دهد و از لحاظ جسمی و ذهنی دچار زوال می‌گردد (کنیک و جونز^۱، ۲۰۰۰ به نقل از گردونی، ۱۳۸۹). دوستی^۲، زمینه مهمی برای رشد اجتماعی، عاطفی و شناختی فراهم می‌آورد (والدریپ، مالکولم و جنسن - کمپل^۳، ۲۰۰۸). هنگام تعریف دوست، داشتن فعالیت‌های مشترک یکی از اولین ویژگی‌های دوستی است که توسط کودکان (لا گیاپا^۴، ۱۹۷۷) و نوجوانان (پارکس^۵، ۲۰۰۷) ذکر شده است. هلم^۶ (۲۰۰۵) دوستی را به عنوان یک رابطه متمایز شخصی تعریف می‌کند که به درجاتی از صمیمت نیاز دارد و دربردارنده نگرانی هر کدام از دوستان برای بهزیستی و رفاه دیگری است. دوستی فرصت تمرین مهارت‌های بین فردی، به کارگیری ابراز هیجانات مختلف، تبادل ایده و همکاری را فراهم می‌سازد و همه این عوامل در رشد نوجوانی مؤثر است (برندت^۷، ۱۹۹۲). داشتن دوست، پیش بینی کننده مهم شادکامی و رضایت از زندگی است (دمیر، اورتل-کلارک،

1-Conik & Jones

2 -Friendship

3 - Waldrup, Malcolm, & Jensen-Campbell

4 - I. a Gaipa

5 - Parks

6 - Helm

7 - Berndt

اوزدکیر و اوزدمیر^۱، ۲۰۱۵) و دوستی بهزیستی روان شناختی را پیش بینی می‌کند (لارسن، بوکووسکی، اونولا و نامی^۲، ۲۰۰۷). افراد بدون دوست در معرض خطر تنهایی، استرس، عاطفه منفی و سایکوپاتولوژی رشد هستند (وایت هوس، دورکین، جاکوت و زیاتس^۳، ۲۰۰۹). تعداد و کیفیت تعاملات اجتماعی در اوایل زندگی می‌تواند تنهایی، بهزیستی و افسردگی را در ۳۰ سال بعد پیش بینی نماید (کارمیچل، ریس و دوبرستین^۴، ۲۰۱۵). جوانانی که در دوران کودکی هیچ دوستی را نداشته‌اند، نسبت به کسانی که حداقل یک دوست داشته‌اند، مشکلات روانی بیشتری را نشان می‌دهند (ساکي، سارکان، فومبون، کولت و مالچيرو^۵، ۲۰۱۵).

روابط با همسالان با افزایش سن برای نوجوانان به طور فزاینده‌ای مهم و ارزشمند تلقی می‌شود (جانکووسکی، مور، مرچانت، کاهن و پفیفر^۶، ۲۰۱۴) و تأثیر بسزایی بر رشد اجتماعی- عاطفی نوجوانان دارد (فلنری و اسمیت^۷، ۲۰۱۷). از آنجایی که روابط موفق همسالان به مهارت‌های اجتماعی مانند درک فرد، همدلی و رفتار اجتماعی نیاز دارد، تصور می‌شود که همه این عوامل نشان دهنده شایستگی اجتماعی نوجوانان هستند. شاخص‌های رایج شایستگی اجتماعی در میان نوجوانان شامل وضعیت گروه همسالان، کیفیت دوستی و ثبات دوستی‌ها است (فلنری و اسمیت، ۲۰۱۷). نتایج فیشر، جوسول و شیورز^۸ (۲۰۲۰) نشان داد که ویژگی‌های مثبت دوستی تا حدودی رابطه بین نقصان مهارت‌های اجتماعی و احساسات اجتماعی تنهایی را تعدیل می‌کنند.

در طول روز، ما با انواع مختلفی از افراد مانند افرادی که می‌شناسیم و آنهایی که غریبه هستند، ارتباط برقرار می‌کنیم. اکثر تعاملات ما به احتمال زیاد شامل دیگران مانند دوستان است اما گاهی اوقات با افرادی که دوست نداریم نیز ارتباط برقرار می‌سازیم. مهارت‌های ارتباطی^۹ به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آنها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق

1 - Demir, Orthel-Clark, Ozedemir, & Ozedemir

2 - Laursen, Bukowski, Aunola, & Nurmi

3 - Whitehouse, Durkin, Jaquet & Ziatas

4 - Carnichael, Reis, & Duberstein

5 - Sakyi, Surkan, Fombonne, Chollet & Melchior

6 - Jankowski, Moore, Merchant, Kahn & Pfeiffer

7 - Flannery & Smith

8 - Fisher, Josol & Shivers

9 - Communication Skills

مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هارجی، ساندرز، و دیکسون^۱، ۱۳۸۶). این مهارت‌ها مشتمل بر مهارت‌های فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به درک پیام‌های کلامی و غیر کلامی، نظم دهی به هیجان‌ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند. مهارت‌های ارتباطی فرد را برای مقابله با موقعیت‌ها یاری می‌کند و شخص را قادر می‌سازد در رابطه با سایر افراد جامعه، فرهنگ و محیط خود به گونه‌ای مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامتی، به ویژه سلامت روانشناختی خود را تأمین کند (اسپنسر^۲، ۲۰۰۶). نارسایی مهارت‌های ارتباطی با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، ناسازگاری اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه می‌باشد (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴).



اگر رابطه نوجوان با همسالان با استفاده از مهارت‌های ارتباطی مناسب افزایش یابد، توانایی آن‌ها در تفکیک تفکر از حفظ استقلال شخصی در حین صمیمیت نیز افزایش می‌یابد (زارعی محمودآبادی و سلطانی علی آباد، ۱۳۹۱). مدل آسیب پذیری کمبود مهارت‌های اجتماعی^۳ پیش‌بینی می‌کند که افراد با مهارت‌های اجتماعی ناکافی در معرض خطر طیف وسیعی از

1 - Harje, Sununders & Dickson

2 -Spencer

3 - The social skills deficit vulnerability model

مشکلات روانی - اجتماعی قرار دارند؛ به ویژه هنگامی که با استرس روبرو می‌شوند (سگرین^۱، ۲۰۱۹). پژوهش سگرین (۲۰۱۹) در قالب مدل سازی معادلات ساختاری تأثیرات غیرمستقیم مهارت‌های اجتماعی بر سلامت روانی و جسمی را از طریق استرس و تنهایی نشان داد. این مدل نشان داد که مهارت‌های اجتماعی ضعیف با افزایش استرس و افزایش تنش با سلامت روحی و جسمی ضعیف ارتباط دارند.



بر اثر پیشرفت روزافزون جوامع و کمرنگ شدن روابط انسانی و هم‌چنین تغییر ماهیت این روابط، یکی از پدیده‌هایی که مورد توجه محققان قرار گرفته احساس تنهایی است. تنهایی اغلب معادل انزوای اجتماعی یا مشارکت اجتماعی است (بن-زور^۲، ۲۰۱۲). تنهایی به عنوان فقدان روابط اجتماعی "معمدار" (فیس، مارتین و پون^۳، ۱۹۹۹). یا "ناسازگاری" بین سطوح واقعی و مطلوب تعامل اجتماعی تصور می‌شود (فیس، پرلمن و پیلو^۴، ۱۹۸۲). اکثر تعاریف تنهایی نیز به طور معمول بر ماهیت ذهنی یا فردگرایانه این مفهوم تأکید می‌کنند (روکاج، ۲۰۱۱) و بیان می‌کنند که دو نفر با منابع اجتماعی مشابه ممکن است تجربیات ذهنی بسیار متفاوتی از تنهایی داشته باشند. برای مثال؛ فردی ممکن است مشارکت اجتماعی بسیار کمی داشته باشد یا شبکه اجتماعی کوچکی داشته باشد اما از کیفیت و فراوانی تعاملاتش راضی باشد و در نتیجه احساس تنهایی

1 - Segrin

2 - Ben-Zur

3 - Fees, Martin, & Poon

4 - Perlman & Peplau

زیادی را تجربه نکند. درحالی که؛ دیگری ممکن است دارای شبکه‌های اجتماعی بزرگی باشد و در فعالیت‌های اجتماعی زیادی مشارکت داشته باشد اما ارتباطات معناداری با افراد و فعالیت‌های این شبکه‌ها نداشته باشد و این امر احتمال تنهایی آنها را افزایش می‌دهد (هینترچ و گولون^۱، ۲۰۰۶؛ پینکوراتو سورنسن^۲، ۲۰۰۱). اگرچه تنهایی از نظر مفهومی به اندازه شبکه اجتماعی و یا فراوانی مشارکت اجتماعی گره خورده است، اما ابراز تنهایی به این امر بستگی دارد که فرد به طور ذهنی چگونه کیفیت این روابط را درک می‌کند و چقدر از انواع حمایت‌های دریافت شده از این روابط رضایت دارد (روکیچ^۳، ۲۰۱۱).

احساس تنهایی در هر دوره از زندگی فرد قابل مشاهده است و خود را به صورت افزایش سطوح اضطراب، عصبانیت نسبت به محیط، غمگینی و احساس متفاوت بودن از دیگران و ناتوانی در برآورده کردن نیازهای صمیمیت در جامعه و یا روابط خصوصی نشان می‌دهد (ایسن^۴، ۲۰۱۰). تحقیقات نشان داده است که افراد در هر برهه ای از زندگی شان به ویژه در دوران نوجوانی احساس تنهایی را تجربه می‌کنند که این امر منجر به بروز مشکلات فردی و اجتماعی مانند اعتیاد به الکل، خودکشی، اختلالات روانی، عزت نفس پایین، چاقی و افسردگی می‌شود (کانات^۵، ۲۰۱۹). ما در جهانی زندگی می‌کنیم که انواع آسیب‌های اجتماعی و بویژه اعتیاد، فرزندان ما را احاطه کرده است. فرزندان نوجوان ما در معرض انواع مواد تغییر دهنده خلق در زمان رشد خود هستند و دلایل زیادی هم وجود دارد که چرا آنها تمایل دارند این مواد را تجربه کنند. بسیاری از نوجوانان در مدرسه و موقعیتهای اجتماعی دچار تعارض و تنش می‌شوند. مشاهده کودکانی که در حال رشد و بزرگ شدن هستند، یکی از بهترین پاداش‌ها برای والدین می‌باشد. نوجوانان فرصت‌های بی‌شماری برای سربلندی، لذت، شادی و مشارکت دارند، بخاطر خودشان، بخاطر والدینی که به آنها عشق می‌ورزند و مدارس و اجتماعی که در آن پرورش می‌یابند. اما امروزه، نوجوانان ما با خطرات و موانعی مواجه هستند که می‌تواند رویاهای ابتدایی ما برای زندگی شاد را به کابوس‌های وحشتناکی تبدیل کند. ترس، استرس، خشونت، افسردگی، خودکشی از جمله واقعیت‌های تلخی هستند که نوجوانان در زندگی روزمره خود با آن مواجه می‌شوند. برخی از

1 -Heinrich & Gullone

2 -Pinquart & Sörensen

3 -Rokach

4 - Esen

5 - Kanat