

بسم الله الرحمن الرحيم

روانشناسی نوجوان

سندس عادل

www.ketab.ir

سرشناسه: عادلۃ، سندس، ۱۳۴۲-
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی نوجوان / نویسنده سندس عادلۃ.
مشخصات نشر: تهران: آزما، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۶۲-۳۷-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: نوجوانان - روانشناسی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۷۲۴/ع۲۹ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۱۸۷۲۷

انتشارات

روانشناسی نوجوان

ISBN: 978-964-8162-37-0
www.nojavanbook.ir
Azma_publisher@yahoo.com
Nojavanbook@gmail.com
تلفن مؤلف: ۰۹۳۳۶۳۳۲۴

مؤلف: سندس عادلۃ
حروف چینی: علی سروشیان
صفحه آرایی: زهرا عبداله پور
طرح جلد: اسماعیل خداپنده
لیتوگرافی: ایران مصور
چاپ و صحافی: نقش نيزار
چاپ اول: ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۶۲-۳۷-۰
وبسایت کتاب:
ایمیل ناشر:
ایمیل مؤلف:
تلفن ناشر: ۰۹۱۲۴۵۹۰۱۴۱

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
مقدمه	۱۱
فصل اول: دوره نوجوانی	۱۵
فصل دوم: رشد بدنی و بلوغ	۲۹
فصل سوم: رشد روانی و تکامل هوشی و شناختی	۴۷
فصل چهارم: رشد عاطفی و اجتماعی	۵۷
فصل پنجم: معر نوجوان و برقراری ارتباط با او	۷۵
فصل ششم: نیازهای نوجوان و فرآیند سازگاری	۹۳
فصل هفتم: مناسبات نوجوان و افراد بالغ	۱۰۹
فصل هشتم: مسائل انضباطی نوجوان	۱۲۳
سخنی با پدران، مادران و مربیان	۱۳۳
حرف آخر	۱۳۷
فهرست منابع	۱۴۱
فهرست تفصیلی مطالب	۱۴۴
نمایه موضوعی	۱۴۸

پیشگفتار

موضوع نوجوانی در روند رشد یک انسان از اهمیت ویژه برخوردار است. چرا که در این مرحله از حیات، شخص نه کودک است که نیاز به مراقبت‌های کودکانه داشته باشد و نه بزرگسال است که کاملاً به استقلال رسیده باشد، بلکه او نوجوان است و برخی از ویژگی‌های کودکی و بزرگسالی را با هم دارد! نوجوانی، دوره عجیبی است؛ بدن قوی‌تر و بلندتر می‌شود و بیداری جنسی با تمام لذات، جذابیت، صمیمیت و عشق صورت می‌گیرد. ذهن فرد با تحریک ذهنی و چالش‌های شناختی

رشد می‌یابد، به طوری که تفکر نوجوان عمیق‌تر و وسیع‌تر از گذشته می‌شود. گرچه در سن نوجوانی برخی چالش‌ها و مشاجرات بین روابط خانوادگی و همسالان پدیدار می‌شود، اما احترام بین نسل‌ها و دوستان همسال که مشتمل بر افراد هر دو جنس است افزایش می‌یابد، و لذا شادمانی و پختگی بیشتر می‌شود.

تنها نهادهای که پایه‌های اولیه تربیت و شناخت انسان را پس از خانواده رقم می‌زند و در ایران جایگاه ویژه و گسترده‌ای دارد، آموزش و پرورش است. آمار بالای نوجوان و جوان در کشور ایجاب می‌نماید که یک بار دیگر راه رفته را بازنگری کنیم و عوامل موفقیت و عدم موفقیت پرورشی و تربیتی نوجوانان را موشکافانه بررسی نماییم و با استفاده از هر گونه قشری‌نگری و جانب‌داری، کج‌راهه‌ها را شناسایی کرده، در بهبود شرایط کشور اقدام نماییم. ما با خیل نوجوانان و جوانانی که در کشور هستیم که انگیزه‌های تعالی معنوی خود را تا حدی از دست داده‌اند و دست کم نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت هستند و بعضی منتظر رسیدن آینده‌ای مبهم و تاریک برای خود هستند. قطعا نسل جوان امروز کشور بدون دانش آموزشی هستند که دیروز روبروی ما می‌نشستند و ساعت‌های زیادی مخاطبین ما در کلاس بودند و متأسفانه ما از شناخت روحیات آن‌ها یا کم اطلاع بودیم یا اصلا هیچ شناخت و اطلاعی نداشتیم.

لذا با توجه به نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای که نوجوانان و جوانان در ساختن جامعه به عهده دارند، شناخت ویژگی‌های آن‌ها می‌تواند کمک شایانی به والدین، مربیان و مسئولان کشور در نحوه برخورد با آنان بنماید. اینجانب به لحاظ موقعیت اجتماعی و شغلی و همچنین پس از مطالعه آثار متعدد در این زمینه و نیز با توجه به نیاز روز افزون

جامعه تصمیم گرفتم نتایج مطالعات و تجربیات خود را به صورت نوشتاری کاربردی ارائه دهم. امید است این بضاعت اندک بتواند گوشه‌ای از مشکلات این دوره را برطرف کرده و مورد توجه مربیان، والدین و نوجوانان عزیز قرار گیرد تا با کمک و همیاری یکدیگر بتوانیم با شناخت این دوره سنی از رشد، مشکلات و مسائلی که از آن ناشی می‌شود را به لطف و عنایت الهی کاهش دهیم، انشاءالله.

شما خوانندگان گرامی می‌توانید نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را به نویسنده خود را در پایگاه اینترنتی رسمی این کتاب به آدرس www.NojavanBook.ir مطرح نمایید.

در پایان باید اذعان کرد که با بردباری و همکاری خود در تالیف این اثر مرا یاری نمودند، به‌ویژه همسر عزیزم، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

سندس عادل

بهار ۱۳۹۳

مقدمه

این کتاب بر اساس شناخت دوره نوجوانی و با استفاده از نظریات جدید علوم روانشناسی تألیف گردیده و سعی شده است تا تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته استفاده شود.

اهداف تألیف این کتاب

با تکیه بر شناخت دوره نوجوانی از بعد روانشناسی می‌توانیم نوجوانان را تربیت کنیم که دارای شخصیت روانی سالم و افرادی موفق در جامعه باشند. برای شناخت این دوره باید به سوالات زیر پاسخ دهیم:

۱- چرا دوره نوجوانی نیاز به مطالعه خاص دارد؟

۲- روانشناسی نوجوان یعنی چه؟

۳- نظریه‌های روانشناسی امروز درباره نوجوانی چیست؟

۴- نیازهای ویژه دوره نوجوانی از دیدگاه روانشناسی چیست؟

۵- رشد بدنی و روانی در دوره نوجوانی چگونه اتفاق می‌افتد؟

۶- تأثیرات رشد بدنی و روانی بر شخصیت نوجوان چگونه است؟

۷- رشد شناختی (هوش) و رشد عاطفی در نوجوان چگونه است؟

۸- نیازهای خاص و منحصر بفرد نوجوان در این دوره حساس چیست؟

۹- چگونه عوامل محیطی می‌تواند بر رشد علایق، نگرش‌ها و ارزش‌های نوجوان تأثیر بگذارد؟

۱۰- چگونه می‌توان با بی‌انضباطی نوجوان برخورد مناسب داشت؟

۱۱- چه محاسنی می‌تواند باعث سازگاری یا عدم سازگاری نوجوان شود؟

۱۲- چگونه می‌توان به نوجوانی اجتماعی و استقلال اقتصادی را در نوجوان هدایت و رهبری کرد؟

۱۳- آمیگدالای مغز نوجوان چه نقشی در رفتار او دارد؟

۱۴- چگونه می‌توان پی.اف.سی را فعال کرد تا نوجوان به بلوغ عقلی و فکری برسد؟

۱۵- آشنایی با اصل «بکار بگیر تا از کار نیفتد!» تأثیری بر رشد و بلوغ فکری نوجوان دارد؟

۱۶- «پنج‌ره فرصت» یعنی چه؟

در این کتاب سعی شده حتی‌الامکان به سوالات مطرح شده با توجه به روش‌های علمی امروز پاسخ مناسب داده شود.

اهمیت شناخت دوره نوجوانی برای والدین و مربیان

دوره نوجوانی، دوره‌ای از رشد است که در آن تغییرات و تحولات جسمانی و روانی فراوانی برای فرد به وجود می‌آورد. به همین علت آن را «دوره ویژه‌ای از زندگی» قلمداد می‌کنند. عقیده صاحب‌نظران بر آن است که با وجود مسائل و مشکلاتی که این دوره از رشد برای نوجوان پدید می‌آورد، نوجوانی دوره‌ای است که ثبات و شکل‌گیری شخصیت در آن صورت می‌گیرد.

مادران و معلمان و مربیان و والدین و مربیان در برخورد با نوجوانان باید بدانند که ویژگی‌های دوره نوجوانی را قبل از آنکه نوجوان اولین آثار بلوغ را مشاهده کند و دچار ترس و دلهره شود، برایش باز کنند تا با گونه‌ای که نوجوان با تحولات روانی و جسمانی این دوره مواجه می‌شود، برخورد نماید. اگر والدین و مربیان آگاهی و اطلاعات لازم این دوره را به دست آورند، خواهند توانست در برابر هیجانات و آشوب‌های غیرقابل تحمل نوجوان صبور و شکیبا باشند و الگوهای صحیح رفتاری را به او یاد دهند تا نوجوان به رشد شخصیت خویش، تجربه‌ای که ایده آل یک انسان واقعی است برسد.