

# بسم اله الرحمن الرحيم

نو جوانی سن شراب زدگی عقل است (افلاطون)

## بهداشت روانی بلوغ

منظور از بلوغ یا نوجوانی *adolescence* رسیدن به مرحله ای از رشد در کلیه جنبه ها اعم از فیزیکی، عقلی، اجتماعی، جنسی و هیجانی است که با تغییرات و دگرگونیهای چشمگیر همراه است. دوره نوجوانی دوره تحول، تغییرات، تجلی شکل گیری شخصیت و یا دوره تولد دوباره انسان است. دوره نوجوانی (( دوران منفی )) (( دوره تشنج انگیز )) و (( دوره طوفان و فشار )) است. دوره نوجوانی (( دوره نشاط و شادابی )) (( دوره هویت و هویت یابی )) (( دوره مسولیت پذیری )) است

دوره نو جوانی (( برزخی است حد فاصل بین کودکی و بزرگسالی )) .

دوره نوجوانی (( نقطه عطف زندگی انسان است )) .

دوره نوجوانی همراه با تغییرات جنسیتی است و تقریباً از ۱۲ تا ۱۸ الی ۲۰ سالگی را در بر می گیرد. شروع فعالیت غدد جنسی و افزایش فعالیت غدد رشد باعث تغییرات ظاهری و جسمانی در افراد می شود و این تغییرات به فرد اجازه می دهد تا از آن بهره برداری نماید. ولی از آنجا که از نظر فکری و شناختی به مرحله کمال نرسیده است، روش بهره مندی صحیح از آن را نمی داند و برای کسب استقلال خود علیه ارزشهای خانواده طغیان می کند، به سمت دوست و گروه همسالانش گرایش پیدا می کند و ارزشهای فردی و فکری و وجودی خویش را در دوستان جستجو می کند و بیش از هر زمان نیاز مند است از طرف گروه مورد تایید قرار گیرد.

فشار های روانی، عاطفی، جنسی، اخلاقی، و اجتماعی مانند احساس استقلال و بزرگی، رهایی از دوران کودکی و ورود به دنیا ی بزرگترها، قرار گرفتن در موقعیتهای اجتماعی جدید، انطباق با محیط جدید، ترشح هورمونهای بدن از جمله عوامل ایجاد احساس دلهره، اضطراب و کشمکش افراد در دوران بلوغ می باشد با توجه به اینکه بیشتر رفتارهای نا درست انسان در طول حیات خویش می تواند در دوران بلوغ متجلی گردد به همین دلیل این دوران را بحران بلوغ نامیده اند .

عده ای بلوغ را یک بحران می دانند به معنای طوفان به علت ویژگیهای ذیل :

۱ - تغییرات نا گهانی و مهم در ارگانیسم، ذوق و علائق، نگرشها و احساسات و ارتباط با دیگران و بطور کلی تغییر در کردار و رفتار .

۲ - بروز مشکلات جدید که موجب عدم سازگاری نوجوان با محیط می شود .

۳ - مجموعه شرایط بالا، مرحله ای انقلابی، پیچیده و مشکل از دوران رشد است که با دوره‌های دیگر مثل کودکی، جوانی و بزرگسالی تفاوت عمده دارد.

به نظر عده ای بلوغ به آن علت بحران نامیده می شود که نوجوانی زمان کشف و یا به عبارت بهتر زمان آگاهی از ارزشهای فرهنگی و معنوی است و از طرف دیگر به دلیل عدم تکامل شخصیتی و عدم تکامل شکل گیری نگرش شخصی نوجوان نسبت به زندگی، کشمکشها و تعارضهای ناشی از این آگاهی، دوره و حالتی منقلب و بحرانی را برای نوجوان بوجود می آورد

به هر صورت با توجه به شرایطی که در این دوران رخ می دهد یک زمینه برای بروز بحران وجود دارد. تغییرات عمیق و همه جانبه (جسمی، جنسی، عقلانی، عاطفی و اجتماعی) که در این دوران رخ می دهد هستی روانی نوجوان را دچا ردگر گونی می سازد، او خود را به نحو دیگری احساس می کند به عبارت بهتر خود را از دست می دهد با خود می گوید من کیستم، به همین جهت موجودی نسبتا شکننده و متأثر از آنچه او را احاطه کرده است می باشد. (خانواده، پدر، مادر، دوستان، محل زندگی و.....).

### ویژگی های دوره نوجوانی :

تغییرات جسمی

تغییرات روحی

### تغییرات روحی روانی

- از نظر اخلاقی، روح عرفان، اخلاق و معنویت در نوجوان تجلی می یابد.
- احساس فدا کاری و مبارزه طلبی دارد و حس قدرت نمایی در او وجود دارد.
- در مقابل نا کامیها حالت یاس و نومیدی دارد .
- حالت خود آراستگی، رویایی و خیالپردازی و گرایش به خود دارد.
- نوجوان خود را کشف می کند یعنی حالت خود گردانی پیدا می کند.
- معیار دوستی اش بر مبنای عواطف شکل می گیرد .
- به جنس مخالف گرایش و تمایل ارتباط پیدا می کند.
- نوجوان مسو لیت پذیر می شود تصمیم می گیرد و مسو لیت اعمال خود را به عهده می گیرد .
- نوجوان با دیگران ابراز همدردی می کند بویژه همسالان دیگران را درک می کند.
- ابتدای نوجوانی دوره حساسیت است و نوجوان با کوچکترین تحریکی عصبانی می شود.
- هیجانهای دوره نوجوانی بسیار متغیر و متناقض است .
- نوجوان دارای خلق و خویی کاملا متنوع است .
- در موقع خشم، رفتار ظاهری خویش را نمی تواند کنترل کند و دارای حالت عدم تعادل عاطفی و هیجانی است.

تغییرات و تحولات ناشی از رشد درونی هسته اصلی رفتارهای دوران بلوغند .

بر اساس نظریات جامعه شناسان و روان شناسان این مرحله به ۲ دوره تقسیم می شود .

۱- دوره اول: با طغیان و عصیان علیه خانواده و به طور کلی قدرت بزرگسالان آشکار می شود. طی این دوره نو جوان با توسل به نفی و طرد ارزشها و با نشان دادن تعارض و پرخاشجویی و با یک نوع خود نمایی چشمگیر موجودیت خود را به اثبات می رساند و بند های کودکی را می گسلد.

۲- دوره دوم: این تحولات و طغیان ها شکل می گیرند یعنی یک نظم و ترتیبی جانشین بر هم خوردگی دوره اولیه می شود و این مقدمه نظم تر تیب بعدی می شود و از حدود ۱۶ سالگی به بعد زمان تعمق و تفکر و پروراندن وجود درونی فرا می رسد. به این معنی که خود نگری در این هنگام شدت بیشتری پیدا می کند. به جای این آنکه خود را از طریق رفتار های ظاهری به اثبات برساند به کشف خود می پردازد و در دنیای شعور باطنی غوطه ور می شود. و موجودی با شعور و آگاه از خود به کمال رسیده و آماده قبول مسولیت های اجتماعی می شود و پا به بزرگسالی می گذارد به جستجوی هویت و باز سازی شخصیت خویش میپردازد.

### خصوصیات و مشکلات رفتاری دوران بلوغ:

#### ۱ - کشمکش بین استقلال و وابستگی

بریدن از خانواده و دوران کودکی و از طرف دیگر میل و علاقه وی به ماندن در دوره کودکی و دریافت محبت دیگران بدون درد سر و حمایت های بی قید و شرط والدین و از طرف دیگر میل شدید به کسب استقلال.

#### ۲- طغیان علیه مراجع قدرت از جمله خانواده و مدرسه

به منظور اثبات خود بعنوان یک فرد مستقل بیش از هر چیز به طرد و مخالفت با خانواده و افرادی که مورد پرستش او بودند و از آنها تقلید میکرد می پردازد.

- از دیگران انتقاد می کند.
- بدون ترحم نسبت به والدین داوری و قضاوت میکند و معایبشان را برابر بزرگتر می کند و از والدین عار دارد.
- احوالپرسی والدین را مداخله بیجا می دانند.
- محبت والدین را لوس بازی می داند.
- دوست دارد پدر و مادر خود را از دیدگاه رفتاری گروه دوستان ببیند.

#### ۳- هویت یابی

سوالهای مبهم در ذهن نوجوان ایجاد می شود از جمله مفاهیم زندگی، مرگ، زندگی پس از مرگ، من کیستم و به کجا می روم و سوالهای مفهومی دیگر.

مهمترین سالهای زندگی یعنی دوران نوجوانی و جوانی عرصه شکل‌گیری هویت است. و هیچ چیز به اندازه سوالات مربوط به هویت برای نوجوان نگرانی و دلواپسی ایجاد نمی‌کند. این که نوجوان به گمان خویش چگونه انسانی است و استنباط دیگران از او چگونه است او را به تسلط داشتن بر خودش و می‌دارد. صاحب نظران معتقدند آگاهی و شناخت حقیقی خود و شناخت و پیروی فرد از انتظارات و قواعد پذیرفته شده اجتماعی سلامت زندگی فردی و اجتماعی افراد جامعه را تضمین می‌کند و از میزان جرایم و انحرافات اجتماعی و آسیب‌های اجتماعی می‌کاهد.

هویت کلمه‌ای عربی است به معنای یکی بودن با ذات، یا یکی بودن موصوف با صفات اصلی و جوهر مورد نظر.

بعنوان مثال وقتی می‌گوییم فلان شخص هویت انسانی دارد یعنی صفات او با آنچه از یک انسان انتظار می‌رود مطابقت دارد.

**هویت مرز انسان و غیر انسان در پهنه هستی است و مشخص‌کننده کیستی و چیستی افراد است و فصل تفاوت و تمیز افراد با هم .**

**هویت دو بعد دارد**

**هویت فردی شناخت و آگاهی و انتظار و دید فرد از هویت جمعی شناختی که جامعه از فرد دارد**

**هویت فردی نوجوان باعث تکوین هویت اجتماعی او در بزرگسالی می‌شود.**

احساس هویت کارکردی بسیار مهم در حد هدفمند کردن زندگی فردی و اجتماعی دارد. لذا زیستن بدون احساس هویت برای فرد ممکن نیست.

اریک فروم می‌گوید: ((نیاز به احساس هویت از شرایط هستی انسان سرچشمه می‌گیرد و منبع شدیدترین کوشش‌ها و کشش‌هاست چون شخص بدون احساس من‌فردیت نمی‌تواند از سلامت روانی برخوردار باشد. لذا برای بدست آوردن من از هیچ کاری فروگذار نیست این نیاز در فراسوی میل شدید به موقعیت اجتماعی و انطباق نهفته است و گاهی شدیدتر از میل به ادامه زندگی جسمی است. مردم زندگی خود را به خطر می‌اندازند، از عشق خود صرف نظر می‌کنند، از آزادی خود چشم می‌پوشند، فکر و اندیشه خود را فدا می‌کنند تا جزیی از گروهی شوند و در نتیجه احساس هویت کنند نیاز به پیوند، ریشه داشتن و اعتلا از لحاظ ابراز هویت چنان حیاتی است که اگر انسان نتواند این نیاز را به طریقی تامین کند، سلامت روحی نخواهد داشت.

#### **۴- چگونگی ارضاء نیازهای جدید جنسی :**

رشد غدد جنسی امکان برقراری ارتباط جنسی با جنس مخالف را به او می‌دهد. از یک سو شدیداً تحریک و تهییج می‌شود و از سوی دیگر در حصار اخلاق و نگرانی از عواقب آن است.

## ۵- عدم کنترل بر رفتار و هیجان‌ها ناشی از تغییرات

بدلیل رشد سریع جسمی و تغییرات مشهودتر اندام‌های نوجوان بعضی از رفتارهای هیجانی و عدم کنترل او طبیعی است .

## ۶- ترس از آینده

با پیدایش نیازهای جدید، آینده در نظر نوجوان مبهم است و سبب ترس و تشویش و تردید نوجوان می شود مثل ازدواج، تحصیلات عالی، تامین اقتصادی که به نظر نوجوان محال می آید .

## ۷- دغدغه های اقتصادی

برای کسب استقلال و هویت ؛ دستیابی هر چه زودتر به منابع اقتصادی برایش مهم است و به همین دلیل ممکن است ترک تحصیل نماید و به دنبال شغل و کسب و کار بر آید.

## ۸- تعارض بین خواسته های والدین و گروه دوستان

چون جوان در این دوران بیشتر تحت تاثیر دوستان و گروه همسالان است والدین را مرتبط به نسل گذشته می دانند که نیازهای او را درک نمی کنند. کاملاً گیج می شود و از سویی حاضر نیست محبت والدین را هم از دست بدهد بنابراین بین والدین و دوستان نقش بازی می کند و در تعارض قرار می گیرد و قدرت تصمیم گیری را از دست می دهد .

## ۹- نو جویی و اثبات نو جویی

جستجوی تازگی از مشخصه های اصلی دوران بلوغ است و یا نو جویی در شیوه لباس پوشیدن، آرایش، رفتار ظاهری، استفاده از لغات و اصطلاحات مخصوص در خط و افکار ظاهر میشود ، خود شیفتگی، خود بینی، خود پرستی زیاده از حد، عدم امنیت و ابهام درباره ماهیت خود خاص نوجوانی است نوجوان خود را متفاوت از آنچه بوده می داند و می خواهد متفاوت از قبل باشد .

## ۱۰- ترس و اضطراب

ناتوانی در سازگاری با موقعیت های جدید موجب تشدید ترس و اضطراب در نوجوان می شود. ترس از پذیرش مسولیت ، ارتباط با جنس مخالف یا مورد پذیرش شدن و نشدن توسط دوستان و هم گروه ها.

## ۱۱- بهم ریختگی ارتباط با دیگران

فشار روانی، عاطفی و اجتماعی موجب بهم ریختن ارتباط نوجوان با خودش ، خانواده و اطرافیان و دوستان و همه میشود بنا براین احساس حقارت و کم ارزشی می نماید و نتیجتاً عصبی است .

## ۱۲- حس کنجکاوی

هر چیز را چه خوب چه بد می خواهد کشف کند که احتمال خطر برایش بسیار محتمل است .

# خلاصه

ستیزه جویی نو جوان برای مهم جلوه کردن و توجه اطرافیان است .

مد پرستی و قهرمان دوستی اش یعنی اینکه نیاز به مدل و الگو و راهنما دارد .  
خرده گیری و عیب جویی او ناشی از حس داوری و تشخیص رو به توسعه اوست و می  
خواهد معنی هر چیز را درک نماید.  
بی انضباطی و گریز از اطاعت و مقررات او میل به کسب استقلال و کسب شخصیت  
است .  
لج بازی و سرکشی و طغیان او دلیلی است برای شوق به آزادی و خود مختاری و عدم  
دخالت بزرگترها.  
در رویا پردازی و خیال پردازی اش در جستجوی آینده نا معلوم و کشف استعداد و آرما  
نهای خود است.

## نیازهای نو جوان

نیاز به امنیت خاطر ، نیاز به عدالت ، نیاز به تعلق به گروه ، نیاز به هویت یابی، نیاز به معنویت ، نیاز به  
موفقیت و عزت نفس ، نیاز به تکریم و محبت و نیاز به نو جویی .

## مشکلات دوره نو جوانی

کشمکش بین استقلال و وابستگی ، طغیان علیه مراجع قدرت و خانواده ، هویت فردی ، چگونگی ارضاء  
نیازهای جدید ، عدم کنترل بر رفتار و هیجانات ناشی از تغییرات ، ترس از آینده ، دغدغه اقتصادی ،  
تعارض بین خواسته های والدین و دوستان ، ترس و اضطراب و بهم ریختگی ارتباط با دیگران.