



دوستی‌ها در دوره نوجوانی

دکتر اسماعیل بیابانگرد

می‌کنند. بدیهی است که برقراری رابطه با دوستان و هم‌قطاران در هر دوره‌ای از زندگی واجد اهمیت است. اما در دوره نوجوانی با توجه به ویژگی‌ها و رفتارهایی که توأم با نوجوانی است، به ویژه این که آن‌ها خواهان مستقل شدن از خانواده، اثبات وجود و کسب هویت‌اند، اهمیتی مضاعف پیدا می‌کند. در این مقاله به تشریح ابعاد مختلف این موضوع می‌پردازیم.

یکی از عوامل مهم در شکل‌گیری رفتارها، افکار، نگرش‌ها، احساسات، آرزوها و به‌طور کلی شخصیت نوجوانان، ارتباط با دوستان و همسن و سالان است. به‌طور نسبی می‌توان گفت که در شش سال اول زندگی، خانواده، در شش سال دوم، معلمان و در شش سال سوم زندگی، همسالان و دوستان بیش‌ترین نقش را در تربیت و شکل‌گیری شخصیت هر فرد ایفا

دوست‌یابی در دوره نوجوانی

نوجوانی سن رفاقت و دوران دوستی هاست. نوجوانان در این سن عاشق دوستی و رفاقت‌اند. گاهی دوستی‌های آتشینی در این دوران پدید می‌آید که باعث مشکلاتی می‌شود. دوستی در این سن، بیش‌تر سطحی و کم‌تر عمیق است. با این حال، گاهی شدت دوستی و وابستگی به حدی است که نوجوان خانواده خود را رها می‌کند و حتی حاضر است برای دوست خود جانش را فدا نماید. هراس از گمنامی و تنهایی، نوجوان را بر می‌انگیزد تا خود را در ارتباط با گروه همسالان قرار دهد. رنج ناشناخته ماندن آن چنان او را تحت تأثیر قرار می‌دهد که برای احساس تعلق به گروه بیش‌ترین فعالیت را از خود بروز می‌دهد. هم‌بستگی گروهی در این دوره قوی‌تر از سایر مراحل زندگی است و غالباً به عنوان یک شاخص موفقیت برای اکثر نوجوانان محسوب می‌گردد. نیاز به تعلق به گروه به مفهوم پذیرش و قبول گروه مورد نظر نوجوانان است. هر نوع رویدادی که بر این پذیرش اثر گذارد، نوجوان را دچار تزلزل، بی‌کفایتی و بی‌اعتمادی نسبت به خود خواهد کرد. در مواردی، نوجوان سرخورده از گروه به باندها و گروه‌های ناسالم اجتماعی می‌پیوندد تا بر تنهایی و عدم تعلق اجتماعی خویش فائق آید.

دوستی‌های دوران بلوغ، یعنی آغاز نوجوانی، اغلب میان دو نفر به وجود می‌آیند و گاه موجب مختل شدن رشد اجتماعی شده، پیوستن به گروه را دشوار می‌سازند. در میان نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله اغلب دیده شده است که به‌طور مرتب از جانب یک "بهترین دوست" به سوی دیگری می‌روند و رفیق عوض می‌کنند

(بیابانگرد، ۱۳۷۶). هر چند این جدایی در ابتدا دردناک است، با یافتن جانشین درمان می‌پذیرد. نوجوانان، به ویژه نوجوانان دختر، نیاز به دوست داشتن و مورد علاقه بودن را در رؤیا و تخیل ارضا می‌کنند، زیرا در رؤیا می‌توانند بدون هیچ‌گونه واژه خود را به دست غلیان احساس بسپارند و با نسبت دادن کلیه خوبی‌ها و زیبایی‌ها به خود، کمبودهای واقعی را جبران کنند.

جذب گروهی و پذیرفته شدن در جمع دوستان برای نوجوانان اهمیت فراوان دارد و لذا باید هر گونه انزوا و کناره‌گیری را در دوره نوجوانی به دقت مورد بررسی قرار داد و علت آن را جویا شد. شاید علت انزوا، نداشتن مهارت اجتماعی باشد یا احساس خطاکاری و اشتباه و احساس بی‌ارزشی آن را ایجاد کند که در این صورت آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به نوجوان کمک کند تا در جمع پذیرفته شود و خود را ابراز دارد.

بر اساس نتایج مطالعه احمدی (۱۳۷۲) ۶۲ درصد دانش‌آموزان راهنمایی ناحیه ۳ اصفهان از گروه همسالان پذیرفته‌اند. ۷۲ درصد در گذران اوقات فراغت و ۷۵ درصد در الگوی درس خواندن از گروه همسالان پیروی کرده، ۴۸ درصد مانند پدر، ۶۰ درصد مانند معلم تربیتی و ۷۳ درصد مانند بهترین معلم خود رفتار می‌کنند. مقایسه پسران و دختران نشان داد که پسران بیش از دختران تحت تأثیر گروه همسالان خود بوده‌اند. این تفاوت را می‌توان به امکان تعامل بیش‌تر پسران با گروه همسالان در جامعه ما نسبت داد. دختران بیش از پسران به خاطر همسالان خود دست از خواست‌های خویش بر می‌دارند.



کارکردهای گروه همسال

ارزش‌های مختلف به منظور رسیدن به بزرگسالی است. همسالان در این فرایند نقش مهمی دارند.

از نظر "هامچک" (۱۹۸۱) به نقل از بیابانگرد (۱۳۷۶)، همسالان در طی نوجوانی دارای کارکردها و اثراتی به شرح زیرند:

۱- جانشینی برای حمایت خانواده: نوجوانان برای دستیابی به استقلال روان‌شناختی نیاز دارند تا از والدین خود کناره‌گیری نمایند. برای تحقق این فرایند حمایت همسالان ضروری است.

۲- تثبیت نفوذ: برای تغییرات بسیار زیادی که در طی نوجوانی روی می‌دهد، وجود گروه همسالان (همانند والدین) ضروری است. علاوه بر این، نوجوانان اگر بدانند که دیگران نیز احساسات مشابهی دارند، احساس راحتی بیشتری می‌کنند.

۳- پایگاه و منزلت اجتماعی: عضویت در گروه به نوجوانان منزلت اجتماعی می‌بخشد. چنانچه نوجوانی در هیچ گروهی عضو نباشد

یکی از کارکردهای مهم گروه ایجاد احساس ایمنی برای نوجوان در خارج از خانواده است. این احساس ایمنی به نوجوان امکان می‌دهد تا از نظر عاطفی از والدین مستقل شود. فرایند استقلال عاطفی طی یک دوره چند ساله صورت می‌گیرد. البته این امر به آن معنا نیست که نوجوان به طور ناگهانی والدین و ارزش‌های آن‌ها را طرد می‌کند، بلکه نوجوان به تدریج می‌آموزد که چگونه از نظر عاطفی، بزرگسالی خود تأییدگر و مستقل باشد.

دل بستگی اغلب نوجوانان به همسالان از روی مدت زمانی که با هم می‌گذرانند، علایق مشترک برای انواع خاصی از موسیقی، مدل لباس و زبان آشکار می‌شود. در این زمینه، "لکمن" (۱۹۸۱) معتقد است که گروه همسال برای نوجوان، تا هنگام دستیابی به یک فرهنگ بزرگ سالانه، نقش یک "فرهنگ واسطه‌ای و موقتی" را ایفا می‌کند. نوجوانی زمان تجربه و آزمون نقش‌ها، رفتارها و

نوجوانان در برابر خواست‌هایی که والدین یا دیگر بزرگ‌سالان سعی می‌کنند بر آن‌ها تحمیل کنند، حمایت می‌کنند.

۷- فراهم ساختن فرصت‌هایی برای نقش‌پذیری: شرکت در فعالیت‌های گروهی فرصت‌هایی را برای آزمودن نقش‌های مختلف، تمرین مهارت‌های مهم در بزرگ‌سالی و گرفتن بازخورد از عقاید، احساسات و رفتارهایی که نسبت به دیگران نشان داده می‌شود، فراهم می‌سازد.

۸- فراهم ساختن فرصت‌هایی برای همانندسازی: در مواردی که والدین نمی‌توانند الگوهای مفیدی برای نوجوانان خود باشند، همسالان، الگوهای رفتاری مهمی به شمار می‌آیند.

همسالان به عنوان معلمان

همسالان می‌توانند معلمان کارایی برای

ممکن است احساس حقارت و شرم اجتماعی کند.

۴- عزت نفس: عضویت در گروه نشانه پذیرش نوجوان در گروه همسالان است. نوجوانانی که توسط همسالان مثبت ارزیابی می‌شوند، نسبت به سایر نوجوانان، دارای عزت نفس بالاتری‌اند.

۵- معیارهای رفتاری: همسالان بر تصمیم‌گیری نوجوان تأثیر می‌گذارند. در خانواده‌هایی که روابط والد - نوجوان خوب است نوجوانان به راهنمایی والدین خود به دیده مثبت می‌نگرند. در خانواده‌هایی که والدین حضور نداشته یا رابطه چندان خوبی با نوجوان ندارند، گروه همسال اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در این حال اتکای بیش از حد به راهنمایی‌های گروه همسال ممکن است آثار سوئی در برداشته باشد.

۶- ایمنی: گروه‌های همسال تا حدی از



مدل لباس: اهمیت دادن به مدل لباس و پوشاک ویژگی مهم نوجوانان، به ویژه دختران است. یکی از علل این امر آن است که از این طریق نوجوانان تجربه می‌کنند چه کسی هستند و می‌خواهند چگونه دیده شوند. البته پوشاک و مدل لباس برای هر فرد نقش نوعی علامت هویتی را ایفا می‌کند. با وجود این، از آن جا که نوجوانان در فرایند رشد و تحول قرار دارند، در درجه اول طرز لباس پوشیدن آن‌هاست که تصور آنان از خودشان را نشان می‌دهد. لذا نوع پوشاک و لباس اهمیت بیش‌تری برای آن‌ها پیدا می‌کند.

علاوه بر این، نوجوانان می‌آموزند که طرز لباس پوشیدن نقش مهمی در روابط اجتماعی و چگونگی ارزیابی دیگران از آن‌ها دارد. از این‌رو، طرز و مدل لباس هم برای همسالان و هم برای بزرگ‌سالان نشانه مهمی به شمار می‌آید. شواهد نشان می‌دهد که لباس‌های مُد در دبیرستان، حاکی از پایگاه و شأن بالای اجتماعی است و بر عکس لباس‌هایی که کم‌تر مطابق مدند، دارای پایگاه و شأن پایین اجتماعی می‌باشند (بیابانگرد، ۱۳۷۶).

اهمیت دادن به جذابیت فیزیکی

نوجوانان به جذابیت فیزیکی خود اهمیت زیادی می‌دهند. خودمحوری نوجوان عامل مهمی در اهمیت دادن به جذابیت فیزیکی است. نوجوان فکر می‌کند که همه به او نگاه می‌کنند و معمولاً بیش‌تر به صفات غیرقابل پذیرش خود توجه دارد. نوجوانان، به ویژه ممکن است به علت ناکامی و ناامنی در مورد ظاهر فیزیکی خود مانند بلوغ زودرس یا دیررس، وزن خیلی بالا یا پایین، جوش در

تدریس موضوعات درسی باشند. در برخی کشورها تقریباً همه کودکان و نوجوانان موظفند به افراد کوچک‌تر از خود آموزش دهند. این کار صرفاً برای آموزش کودکان خردسال‌تر نیست، بلکه وسیله‌ای است برای این که به کودکان مسئولیت اجتماعی، نوع دوستی و فداکاری آموخته شود. گروه همسالان به او اجازه می‌دهد که با معلم روابط برابری را بیچشد، در صورتی که در ارتباط با بزرگ‌سالان، همیشه باید مطیع و فرمانبر باشد.

مسائل و مشکلات همراه با گروه‌های دوستان یا همسالان

دوستان ناباب: از جمله مشکلات دوران نوجوانی، عدم دقت در انتخاب دوست است. نوجوانان در این دوره بسیار آسان‌پذیر و زودپسندند و این حالت در آن‌ها سبب می‌شود اغلب دوستانی انتخاب کنند که نه تنها برای آن‌ها مفید نیستند، بلکه گاه ثمرات بسیار تلخی نیز از این دوستی‌ها برایشان به بار می‌آید. انتخاب یک دوست ناباب می‌تواند باعث سقوط و انحطاط اخلاقی نوجوان گردد.

افراط و تفریط در دوستی: نوجوانان در دوستی پیرو عواطف و احساسات‌اند و به این موضوع که ممکن است فردا این دوستی گسسته شود، نمی‌اندیشند. به همین علت، اغلب در دوستی افراط می‌کنند. این علاقه ممکن است نسبت به یک هم‌کلاسی یا دانش‌آموزی در کلاس بالاتر، حتی یک معلم مدرسه، یک هنرپیشه یا یک قهرمان ایجاد شود. دل‌بستگی به یک فرد بیگانه نشانه نیاز نوجوان به ارضای عواطف یا به تعبیری دوست داشتن و دوست داشته شدن است.

شرکت دارند اطلاعاتی کسب کنند. می توان با والدین نوجوان میزبان ارتباط برقرار کرد یا از طریق مدرسه درباره آن‌ها اطلاعات بیش تری به دست آورد. البته نباید معاشرت نوجوان را به حد افراط کنترل کرد، زیرا این امر موجب نگرانی و ناراحتی او می شود. هم چنین نوجوان دوست ندارد که والدین، دوستانش را به یاد انتقاد بگیرند. عدم پذیرش دوستان فرزند، سبب بدگمانی و بی اعتمادی نوجوان نسبت به والدین می شود.

بعضی از پدران و مادران به این علت که مبادا فرزندشان لوس شود، محبت خود را به فرزند بروز نمی دهند، یا این که به آن‌ها فرصت نمی دهند احساسات و عواطفشان را نسبت به پدر و مادر بروز دهند و این کاستی در مرحله بلوغ آنان را دچار مشکل می سازد. زیرا عدم رضای این نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن در خانواده و کمبود محبت اطرافیان نزدیک، عامل مهمی در به وجود آمدن دوستی های افراطی و علاقه مندی های بی فرجام به افراد بیگانه می شود. از پند و اندرز باید پرهیز کرد، چرا که در این سن بسیار کم تأثیر است. در این دوران ممکن است نوجوانان رفتاری از خود نشان بدهند که برای آن دوره از سن، طبیعی و برای دوستان او نیز جالب باشد، اما از نظر شما (والدین) جلف، بی مزه یا مسخره جلوه کند. در چنین شرایطی باید منطقی بود و با در نظر گرفتن شرایط سنی و روحیات نوجوان، از خود عکس العمل نشان داد. هرگز نباید نگرانی و وحشت خود را از دوستی های غلط او به گونه ای شدید و غیرمنطقی بروز داد.

آوردن و بینی خیلی بزرگ یا کوچک دچار مشکل و آشفتگی شوند. دختران بیش تر از پسران (به علت انتظارات نقش جنسی) در مورد ظاهر فیزیکی خود دچار نگرانی می شوند.

زبان

زبانی که نوجوانان برای توصیف تجربیات و عقاید خود استفاده می کنند تحت تأثیر پایگاه اجتماعی - اقتصادی، منطقه جغرافیایی و هنجارهای گروه همسالان است. استفاده از کلمات خاص راهی است برای این که به خود و دیگران نشان دهند که به گروه خاصی تعلق دارند. هم چنین راهی است برای ممانعت از ورود افرادی که عضو آن گروه نیستند.

میهمانی و جشن تولد

دوستی های دوران نوجوانی به مدرسه ختم نمی شود، بلکه آنان بسیار علاقه مندند که با یکدیگر در خارج از مدرسه نیز معاشرت داشته باشند، به خصوص دختران علاقه بیش تری برای رفتن به خانه یکدیگر از خود نشان می دهند. این امر شاید به این علت باشد که محدودیت بیش تری برای خارج شدن از خانه دارند.

به طور کلی، خانواده ها در مورد شرکت نوجوانان خود در جشن ها و میهمانی ها سه گونه عمل می کنند: گروهی بر خلاف میلشان اجازه می دهند، عده ای گاهی اجازه می دهند و گاهی مخالفت می کنند و عده کمی نیز اصولاً مخالفاند. در صورتی که از نظر والدین رفتن به برخی میهمانی ها اشکالی نداشته باشد، بهتر است قبل از آن که اجازه دهند، در مورد محل میهمانی و میزبان و افرادی که در آن میهمانی



پیش‌نهادها و نکات مهم

فرصت‌هایی را برای با هم گذراندن اوقات خود با فرزند نوجوانشان در بیرون از خانواده برنامه‌ریزی نمایند.

● باید به نوجوان کمک کرد تا برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد.

● پیش‌نهاد می‌شود که به نوجوانان ملاک‌های مهم در دوست‌یابی و به ویژه آثار سوء و خطرهایی را که دوستان ناباب ممکن است برای انسان داشته باشند، آموزش داد و آن‌ها را در این کار یاری کرد.

● ضروری است که برای دوستان فرزند خود احترام قائل شده، از انتقاد بیش از حد یا هر گونه افراط و تفریط در این امر پرهیز کرد.

منابع:

- احمدی، احمد: روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، نشر رودکی، تهران ۱۳۷۲.

- بسیابانگرد، اسماعیل: روان‌شناسی نوجوانان، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران ۱۳۷۶.

● هر چه والدین رابطه صمیمانه‌تری با فرزندان خود داشته باشند، در دوره نوجوانی مشکلات کم‌تری در ارتباط با همسالان و دوستان نوجوان خود خواهند داشت.

● بهتر است در دوره نوجوانی رابطه اولیا و نوجوان رابطه عمودی و آمرانه نباشد. رابطه دوستانه و افقی و احترام قائل شدن برای آرا و افکار نوجوان و مشورت کردن با او هم به رشد استقلال عاطفی و اعتماد به نفس نوجوان کمک می‌کند و هم او را کم‌تر در مقابل والدین قرار می‌دهد.

● در دوره نوجوانی ضمن دادن آزادی کافی به نوجوانان ضروری است نوعی نظارت غیرمستقیم نیز بر آن‌ها اعمال شود.

● در صورتی که نوجوانی از محبت مادرانه و پدرانه کافی برخوردار نباشد بیش‌تر احتمال دارد که در این دوره در دام دوستان ناباب و انواع باندهای منحرف و بزهکار بیفتد.

● پیش‌نهاد می‌شود که در این دوره والدین