

آیا می‌دانید منابع اطلاعاتی نوجوانان درباره بلوغ، کدام‌اند؟

اسدالله نوروزی - کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

علی اصغر سوادکوهی - کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

مقدمه

با اعتماد و صداقت با آن‌ها روبه‌رو نمی‌شود، با همسالانش به تبادل نظر و گاهی به تبادل نادانی می‌پردازد و با پنهان‌کاری و آزمایش و خطا به هر کاری دست می‌زند که در برخی مواقع ممکن است در کوتاه مدت با لذت و خوشی مواجه شود، اما در دراز مدت پشیمانی و حسرت دامن او را می‌گیرد.

پرداختن به دوره نوجوانی و بلوغ و بررسی مسائل نوجوانان به عنوان یک پدیده اجتماعی از اهمیت بسزایی برخوردار است. از حدود ۴۰۰۰ سال پیش در نوشته‌های مصری، آثار فلاسفه بزرگ یونان مانند ارسطو و افلاطون، آثار متفکران و شاعران اسلامی و به خصوص در دوران اخیر به این موضوع پرداخته شده است که حاکی از اهمیت و ضرورت آن می‌باشد.

نوجوانی دوره‌ای است که در آن بیش‌ترین دگرگونی‌ها در چارچوب کلی رشد و تحول به وقوع می‌پیوندد. افزایش قد و وزن، بروز تغییراتی در چهره و صدا، بیدار شدن میل جنسی، کمال‌طلبی، استقلال‌جویی، گرایش به دوستان، فاصله گرفتن از والدین، تفکر انتزاعی و در نتیجه شناخت اجتماعی، مشخص‌ترین زمینه‌های تحول در نوجوان‌اند. در میان این تغییرات، بیداری غریزه جنسی بیش از هر چیز دیگری نوجوان را در گردابی از هیجان و احساسات خوشایند و ناخوشایند مانند کنجکاوی، لذت، شرم، احساس گناه و اضطراب غوطه‌ور می‌سازد. نوجوان برای رها شدن از این پرسش‌ها و ابهامات خود، به هر دری می‌زند. او گاهی به پدر و مادر خویش و معلمان اعتماد ندارد و



در این مختصر قصد داریم به بررسی منابع اطلاعاتی نوجوانان در ارتباط با بلوغ بپردازیم.

منابع اطلاعاتی

دختران و پسران نوجوان با پرسش‌ها، نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و سردرگمی درباره مسائل و شرایط بلوغ که برای آن‌ها پیش آمده مواجه‌اند. نسل‌های پیشین اذعان دارند که برای ورود به مرحله بلوغ هیچ‌گونه اطلاعات و پیش‌آمادگی نداشته‌اند. اما در حال حاضر وضعیت فرق می‌کند. صاحب‌نظران متفق‌القولند که ارائه اطلاعات مربوط به بلوغ در آستانه رسیدن نوجوان به این دوره، از نظر بهداشت روانی و از نظر پیدا کردن تصور روشنی از آن‌چه به زودی در زندگی جوان پیش خواهد آمد، اهمیت زیادی دارد (کریمی، ۱۳۸۰).

برخی از منابعی که نوجوانان می‌توانند از آن‌ها در این زمینه اطلاعات کسب کنند، عبارت‌اند از: والدین، معلمان و مشاوران مدرسه، کتاب، تلویزیون و رسانه‌های جمعی، دوستان و مراکز بهداشتی. اما به راستی کدامیک از منابع فوق با برنامه‌های منظم و حساب شده قصد اطلاع‌رسانی به نوجوانان در زمینه بلوغ و پیشگیری از برخی پیامدهای ناشی از عدم اطلاعات را دارند؟

بررسی‌ها و پژوهش‌های اندکی در این زمینه صورت گرفته است، اما همین تعداد اندک نیز تا حدودی وضعیت موجود را نشان می‌دهد و حاکی از آن است که با وضعیت مطلوب فاصله زیادی داریم. برای مثال، دفتر مشاوره و راهنمایی معاونت فرهنگی اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان (۱۳۷۳) از جمع‌بندی نامه‌های متعدد دانش‌آموزان سراسر کشور سه نکته را ذکر کرده است:

الف) مشکلات مربوط به بلوغ مهم‌ترین و اساسی‌ترین مسئله‌ای است که دانش‌آموزان سراسر کشور با آن دست به گریبان‌اند.

ب) اکثر دانش‌آموزان با منابع کسب‌خبر در خصوص مسائل بلوغ بیگانه‌اند.

ج) بخش بزرگی از مشکلات، ناشی از اطلاعات نادرست یا به واسطه کاستی و نقص در اطلاعات ایشان در زمینه بلوغ می‌باشد.

هم‌چنین در پژوهشی با نمونه آماری ۱۰۹۶ نفر در استان سمنان، نتایج زیر به دست آمده است:

– میزان نیاز نوجوانان برای کسب اطلاعات در زمینه بلوغ بسیار بالاست و این نیاز در دختران بیش از پسران است. – منابع مختلف برای کسب‌خبر، دارای ارزش یکسانی نیستند و به طور کلی والدین، کتاب و دوستان منابعی‌اند که بیش‌تر از سایر منابع مورد استفاده قرار می‌گیرند و تکیه دانش‌آموز دختر به والدین بیش از نوجوانان پسر می‌باشد و پسران بیش‌تر به کتاب گرایش دارند.

– نوجوانان دختر و پسر استان سمنان والدین را به عنوان منبعی برای پاسخ به سؤالات خود می‌دانند (جهان، ۱۳۷۵) مقصودی گنجه (۱۳۷۸) در مطالعه‌ای در دبیرستان‌های استان اصفهان در مورد مشکلات ارتباطی نوجوانان چنین گزارش داده است: ۵۷/۸ درصد نوجوانان اظهار داشته‌اند که والدین آن‌ها درباره مسائل بلوغ با آن‌ها گفت و گو می‌کنند و ۲۱/۱ درصد از نوجوانان معتقدند که هرگز والدین آن‌ها درباره مسایل بلوغ با ایشان صحبت نکرده‌اند.

همان‌طور که ملاحظه گردید اولاً نیاز به اطلاعات در این زمینه بسیار بالاست، ثانیاً منبع موثق و مورد اطمینانی وجود

بوخی از منابعی که نوجوانان می‌توانند از آن‌ها در این زمینه اطلاعات کسب کنند. مشاوران از: والدین، معلمان و مشاوران مدرسه، کتاب، تلویزیون و رسانه‌های جمعی، دوستان و مراکز بهداشتی. اما به راستی کدامیک از منابع فوق با برنامه‌هایی منظم و حساب شده قصد اطلاع‌رسانی به نوجوانان در زمینه بلوغ و پیشگیری از بوخی پیامدهای ناشی از عدم اطلاعات را دارند؟

ندارد تا نوجوانان به راحتی و بدون دغدغه و احیاناً شرم و حیا بتوانند پاسخ سؤالات خود را بیابند. تنها منبعی که در موارد بالا حدود نیمی از نوجوانان از آن کسب خبر می‌کنند والدینی‌اند که آن‌ها نیز در برخی موارد به راحتی نمی‌توانند با فرزندان خود ارتباط برقرار کنند یا حتی در مواردی خود نیز با نقص در اطلاعات مواجه‌اند و به تنهایی نمی‌توانند پاسخگویی کلیه مسائل و مشکلات فرزندان‌شان باشند.

برخی تحقیقات خارجی نیز در این زمینه صورت گرفته است که اگرچه از لحاظ فرهنگی با کشور ما بسیار متفاوت است اما چون نتایج آن قابل توجه می‌باشد به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. هنری جی کیسر (۱۹۹۹) در مطالعه‌ای در مورد توانایی والدین در اطلاع رسانی به فرزندان‌شان به این نتیجه رسید که ۴۴ درصد از والدین نوجوانان ۱۰ تا ۲۰ ساله و ۷۰ درصد والدین نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله در مورد روابط و مسائل جنسی با فرزندان‌شان صحبت کرده‌اند. (به نقل از جعفری، ۱۳۸۰). تحقیقی که بر روی نمایندگان دانش‌آموزان ایالت‌های مختلف آمریکا انجام شده است، حاکی از آن است که ۹۶ درصد تمایل داشته‌اند مسائل جنسی در مدارس آموزش داده شود و ۹۴ درصد معلمان هم با این عقیده موافق بوده‌اند. (انجمن طب اطفال آمریکا، ۱۳۸۳).

بیشتر مطالعات نشان می‌دهند که تنها ۲۵ درصد مادران آمریکایی به دخترهایشان در مورد مسائل جنسی مطالبی با مقدار متفاوت یاد داده‌اند. هر چند مادران در این زمینه معلمان ضعیفی‌اند، اما پدران در این زمینه معلمان بدتری

محسوب می‌شوند و به نظر می‌رسد برخورد شایع به این نحو است: «والدینم چیزی در این مورد به من نگفته‌اند و من هم به بچه‌هایم چیزی نمی‌گویم.» (همان، ص ۱۷۰).

تحقیق هاریس (۱۳۸۳) نشان داد که دو سوم آمریکایی‌ها معتقد بودند تماشای تلویزیون، نوجوانان را تشویق می‌کند که از نظر جنسی فعال باشند. بیش از ۸۰ درصد آن‌ها گفته‌اند که تلویزیون در مورد مسائل جنسی اغراق می‌کند و خود نوجوانان اهمیت تلویزیون را در افکار و رفتارشان بعد از دوستان و والدین قرار داده بودند. با توجه به این که در ایران برخی فیلم‌ها، سی‌دی‌ها و برنامه‌های کامپیوتری و اینترنت که در این زمینه مورد توجه نوجوانان واقع می‌شود، تا حدودی با برنامه‌های تلویزیون آن‌ها مطابقت دارد، نتایج این تحقیق می‌تواند قابل توجه باشد.

هم‌چنین نتایج تحقیق دیگری این نکته را بیان می‌کند که نقش خود والدین به عنوان آموزش دهنده مسائل جنسی ممکن است تأثیر خیلی زیادی بر انتخاب نوجوان داشته باشد. اگر شما والدین به عنوان منبع اولیه دستورالعمل‌های جنسی برای نوجوان باشید، او در مقایسه با دوستانش که احتمالاً همه جا به دنبال اطلاعات جنسی می‌گردند، از لحاظ جنسی مسئولانه‌تر عمل خواهد کرد. دختران و پسرانی که اطلاعات جنسی را از دوستان یا رسانه‌ها کسب می‌کنند به احتمال خیلی زیاد از لحاظ جنسی فعال می‌شوند و آمیزش جنسی را از سنین پایین‌تری شروع می‌کنند. (همان منبع)



بنابراین با توجه به موارد گفته شده نتیجه می‌گیریم هر فردی که به دوره بلوغ می‌رسد مسائل و پرسش‌ها و نگرانی‌هایی دارد که باید به آن‌ها پاسخ گفته شود. کتمان، سرکوب و نادیده گرفتن نیازهای طبیعی و زیست‌شناختی نه تنها به سلامت و بهداشت روانی فرد و جامعه کمک نمی‌کند بلکه در برخی موارد زیان‌های جبران‌ناپذیری به دنبال دارد و باعث انحراف و کج‌روی‌های نوجوانان به علت نقص در اطلاعات یا ارائه اطلاعات نادرست توسط برخی منابع فاقد صلاحیت می‌گردد. از این رو، پیش‌نهادهایی در این زمینه ارائه می‌گردد که امیدواریم مفید واقع شوند:

* چون یکی از اهداف آموزش و پرورش ارائه‌دانشنی‌های مورد نیاز فراگیر است، این مسئله را می‌توان در کتاب‌های درسی به نحو صحیح و مناسب آموزش داد.

* در برنامه‌ریزی‌های پرورشی و مشاوره‌های تربیتی می‌توان برنامه‌های خاصی برای اطلاع‌رسانی در این زمینه در نظر گرفت.

* ارتباط والدین و مدرسه هر چه بیش‌تر تقویت گردد و در کلاس‌ها و جلسات آموزش خانواده بر نقش والدین در زمینه اطلاع‌رسانی صحیح به نوجوانان تأکید گردد.

* در آموزش‌های ارائه شده به نوجوانان در این زمینه، نکات زیر باید مدنظر قرار گیرد:

– نوجوانان تغییرات فیزیولوژیک خود را به خوبی بشناسند و بپذیرند.

– والدین را بهترین و نزدیک‌ترین دوستان خود بدانند و با ایشان درد دل کنند.

– با مدیر، مشاور یا یکی از معلمان مدرسه که کاملاً قابل اعتماد است درباره مسائل خودشان صحبت کنند.

– حقایق دینی را عمیقاً مورد مطالعه قرار دهند و با فردی مطلع و مورد اعتماد در ارتباط با جنبه‌های دینی مسئله بلوغ بحث و تبادل نظر کنند.

– کتاب‌های مفید در این زمینه را مطالعه کنند.

– بهداشت جسمی و جنسی را اساس سلامت و برخورداری

از زندگی لذت بخش بدانند و برای تأمین و حفظ آن بکوشند.

– این نکته را بدانند که آن‌ها نیز مانند دیگران اند و وضع خاص و استثنایی ندارند.

– در انتخاب دوست بسیار دقت کنند، زیرا برخی دوستان یا افراد ناباب در ارتباط با مسائل جنسی مورد اعتماد

هر عددی را با عددی مساوی بر روی دست

شماره انگشتی و روانی و پرورش

در نوجوانان به جسم و روانی دست

و دستی و غیره و پرورش

سعی از یادمان

همه دینی می‌کنند و تلامی

نوجوان برای بزرگ‌شدن را

و پیش‌تر درک می‌کنند.

نیستند و ممکن است برای آن‌ها مشکلاتی را ایجاد کنند.

– همه برنامه‌های ماهواره‌ای و اینترنتی و سی‌دی‌های موجود مفید نیستند و در انتخاب آن‌ها باید آگاهانه و هدفمند برخورد کرد.

* برای ورود به دنیای پرتلاطم نوجوانی، لازم است والدین و مربیان برای تفاهم با نوجوان، درک شرایط و وضعیت رشد جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی نوجوان و ایجاد رابطه‌ای عاطفی، صمیمانه و احترام‌آمیز با او تلاش کنند.

* هر اندازه دانش و آگاهی والدین – که مهم‌ترین منابع اطلاعاتی و کمک به نوجوان‌اند – در زمینه بلوغ و دوران نوجوانی بیش‌تر باشد، از نگرانی‌ها و مشکلات نوجوانان در این دوره بحرانی کاسته می‌شود.

* با فرزند نوجوان باید درباره تغییرات جسمی، زیستی، جنسی، روانی و اجتماعی بلوغ به گفت و گوی صادقانه و صمیمانه نشست.

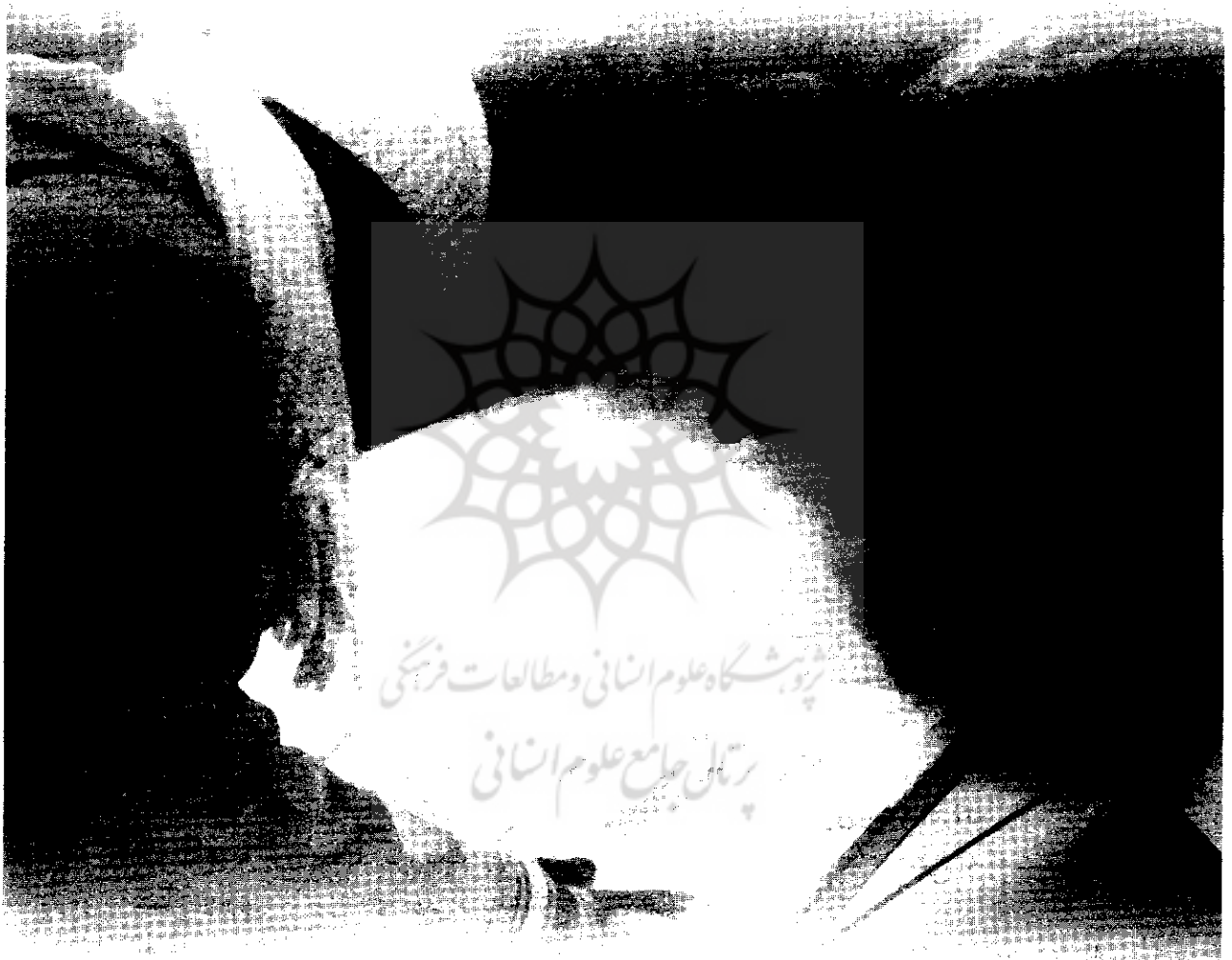
* این کار باید در زمان‌های مقتضی پیش از وقوع بلوغ انجام پذیرد.

* گفت و گوی والدین با نوجوان باید جدی و در عین حال همدلانه (درک شرایط نوجوان) و با محبت باشد.

* نوجوان باید با بلوغ و تغییرات جسمی، زیستی و جنسی ناشی از آن و عملکرد سیستم باروری کاملاً آشنا شود و سپس از اثرات بلوغ بر تغییر وضعیت روانی و اجتماعی خود آگاهی یابد.

- با پذیرش نوجوان و کمک به او در جهت شناخت ماهیت نوجوانی و ابعاد گوناگون جسمی، روانی، اجتماعی، باید وی را در کنار آمدن با تغییرات سریع و پیچیده ناشی از بلوغ و سازگاری او با شرایط و تحولات پیش آمده یاری کرد.
- به نوجوانان باید در زمینه شناسایی خویشتن و پذیرش آن و نیز استفاده بهینه از توانایی‌ها و استعدادهايش کمک کرد.
- دختران و پسران در پایان این دوره (بلوغ) هویت جنسی و اجتماعی خود را می‌یابند و برای مسئولیت‌های

- حد توان نوجوان، ممکن است منجر به احساس سرخوردگی و عدم کفایت فردی و اجتماعی او شود.
- با توجه به تفاوت‌های فردی نوجوانان باید با آنان رفتار شود.
- در دوره نوجوانی، ترس‌ها و نگرانی‌ها، معمولاً با احساس بی‌کفایتی اجتماعی و عدم اطمینان در تصمیم‌گیری همراه است. باید به نوجوان کمک کرد تا با کسب مهارت‌های اجتماعی و دریافت راهنمایی‌های تحصیلی و شغلی مناسب، بر ترس‌ها و نگرانی‌های خود غلبه کند یا آن‌ها را



فردی، خانوادگی و اجتماعی آمادگی پیدا می‌کنند. با واگذاری مسئولیت‌هایی در حد توان نوجوان به او، به رشد حس مسئولیت‌پذیری و افزایش اعتماد به نفس وی کمک می‌شود. نوجوانانی که از رشد جسمی و روانی متعادل و مطلوبی برخوردارند، هویت خویش را می‌یابند و مسئولیت‌های اواخر دوران نوجوانی را بهتر می‌پذیرند و از اعتماد به نفس بیش‌تری نیز برخوردارند. داشتن انتظارات و توقعات بیش از

کاهش دهد. یکی از مسئولیت‌های مهم والدین این است که با ایجاد فضایی آرام و به دور از تشنج، فرصت‌ها و امکاناتی برای نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی، هنری و... فراهم آورند تا در رشد استعدادها و کسب مهارت‌های مختلف، به آنان کمک کنند.

- با برخورد احترام‌آمیز با نوجوان، باید عزت نفس او را افزایش دهید و برخی از نقش‌های بزرگسالی را با نظارت و

هر اندازه دانش و آگاهی والدین

که بهیچ‌ترین منابع اطلاعاتی و

کفایت به نوجوانان در زمینه

پیش‌رخ و دوران نوجوانی پس‌تر

باشد، از دغدغه‌های و مشکلات

نوجوانان در این دوره بحرانی

کاهش می‌شود.

راهنمایی خود به او واگذار کنید تا از این طریق مسئولیت‌پذیری را به تدریج در وی پرورش دهید.

● خشم و احساس ناراحتی و بدخلقی در نوجوانان، بیش‌تر در نتیجه تعارض و درگیری با والدین و مربیان در مورد وظایف و تکالیفی است که در خانه و مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی از او انتظار می‌رود. برای کاهش این مشکلات، ایجاد رابطه‌ای عاطفی، صمیمانه، و احترام‌آمیز برای تفاهم با نوجوان و درک شرایط جسمی و روانی او و نیز ارائه یک الگوی مسئولیت‌پذیری مناسب به او، لازم و مؤثر است.

● بسیاری از اختلاف‌های بین والدین و نوجوان غیرضروری و قابل پیشگیری است. باید دانست که منشأ این اختلاف‌ها، تلاش نوجوان برای رهایی از وابستگی دوران کودکی و آماده شدن برای زندگی مستقل در بزرگسالی است. باید به آنان اطمینان داده شود که بالاخره بزرگسال و مستقل خواهند شد. هر قدر والدین بیش‌تر بدانند که تغییر خلقی، روانی و رفتاری نوجوان تا حد زیادی منشأ زیستی و فیزیولوژیکی دارد، بیش‌تر با آنان همدردی و همدلی می‌کنند و تلاش و مبارزه نوجوان برای بزرگ شدن را بهتر و بیش‌تر درک می‌کنند.

● ابعاد مختلف رشد در دوره نوجوانی (جسمی، زیستی، جنسی، روانی، اجتماعی) به یکدیگر مربوط و در هم تنیده‌اند.

● مشکل عاطفی نوجوان ممکن است در سازگاری اجتماعی او خلل ایجاد کند. باید سعی شود بین فرزندان تبعیض جنسیتی وجود نداشته باشد. به ویژه در گفت‌وگوهای

خصوصی مربوط به مسائل جنسی، بر رابطه متقابل پدر با پسر و مادر با دختر تأکید می‌شود.

● ایجاد فضای امن و محبت‌آمیز توأم با احترام در خانواده به نوجوان کمک می‌کند تا این دوران دشوار را راحت‌تر بگذراند. هم‌چنین باید بر نهاد خانواده تأکید شود و نیز دانستن این مسئله که ازدواج تنها راه تأمین نیاز جنسی و تشکیل خانواده است، ضروری است.

● باید تأکید شود که با رسیدن به سن بلوغ احتمال حاملگی وجود دارد تا در صورت ازدواج زود هنگام کاملاً از خود مراقبت کنند.

● والدین مطمئن‌ترین افراد در زندگی نوجوان‌اند. آن‌ها می‌توانند با ایجاد رابطه مطلوب با او و نادیده گرفتن بسیاری از اختلالات خلقی، رفتاری و عاطفی و نظارت مداوم توأم با همدلی، در پیشگیری از بسیاری از مشکلات و بزهکاری‌ها نقشی مؤثر ایفا کنند. بنابراین توجه شود که اگر نوجوانان با والدین به هر دلیلی مشکل دارند یا نیاز به اطلاعات بیش‌تری دارند، حتماً با مشاوران مورد اطمینان، نظیر معلمان و مشاوران مدرسه و خارج از مدرسه مشورت کنند یا از خودآموز و جزوات مربوط استفاده کنند تا از راهنمایی‌های لازم برخوردار شوند.

منابع

- انجمن طب اطفال آمریکا (۱۳۸۳): مراقبت از نوجوانان، مترجمان: پوری صرامی فروشانی و بزرگمهر مطهری، تهران، انتشارات رشد.
- جعفری، مصطفی (۱۳۸۰): میزان آگاهی والدین از نحوه رشد و تربیت جنسی فرزندان، پایان‌نامه کارشناسی روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور.
- جهان، محمد رضا (۱۳۷۵): شناسایی نیازهای شناختی دانش‌آموزان دوره متوسطه استان سمنان، شورای تحقیقات آموزش و پرورش سمنان.
- دفتر مشاوره و راهنمایی معاونت فرهنگی (۱۳۷۳): بلوغ و نوجوانی، اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان.
- شرفی محمد رضا (۱۳۷۹): دنیای نوجوان، تهران: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت. - شعاری‌نژاد، علی اکبر (۱۳۸۰): روان‌شناسی رشد ۲، نوجوانی و بلوغ، تهران، انتشارات پیام نور.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۰): روان‌شناسی شخصیت، تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور.
- مقصودی گنجه، احمد رضا (۱۳۷۸): بررسی مقایسه‌ای مشکلات ارتباطی نوجوانان با والدین از دیدگاه نوجوانان و والدین در دبیرستان‌های اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی پرستاری دانشگاه اصفهان.