

مشاوره با نوجوانان
در شرایط فقدان، سوگ و آسیب

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم.....
۹	مشاوره با نوجوانان در شرایط سوگ، فقدان و آسیب.....
۱۱	پیشگفتار.....
۱۵	فصل ۱: رشد نوجوان.....
۲۸	فصل ۲: ماهیت پاسخ‌های نوجوان در شرایط فقدان، سوگ و آسیب.....
۵۴	فصل ۳: فقدان‌های غیر از مرگ در زندگی نوجوانان.....
۷۱	فصل ۴: مرگ عزیزان و اطرافیان.....
۹۲	فصل ۵: تفاوت‌های جنسیتی.....
۱۰۲	فصل ۶: نیازهای نوجوان سوگوار.....
۱۲۱	فصل ۷: تأثیر فناوری و رسانه‌های اجتماعی.....
۱۳۸	فصل ۸: گروه‌درمانی: یک روش ایده‌آل.....
۱۵۷	فصل ۹: گروه سوگ و فقدان نوجوانان (AGL).....
۱۷۵	فصل ۱۰: فعالیت‌ها و فنون درمانی در کار با نوجوانان.....
۲۰۶	نتیجه‌گیری.....
۲۰۷	منابع.....
۲۱۸	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۲۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

جداول

- جدول ۲-۱ پاسخ‌های نوجوانان به سوگ، فقدان و آسیب
- جدول ۲-۲ درون‌مایه‌های پاسخ‌های جسمی به فقدان، سوگ و آسیب
- جدول ۲-۳ درون‌مایه‌های پاسخ‌های اجتماعی به فقدان، سوگ و آسیب
- جدول ۲-۴ درون‌مایه‌های پاسخ‌های هیجانی نوجوانان به فقدان، سوگ و آسیب
- جدول ۲-۵ درون‌مایه‌های پاسخ‌های شناختی نوجوانان به فقدان، سوگ و آسیب
- جدول ۳-۱ فقدان‌هایی غیر از مرگ در طول دوره نوجوانی
- جدول ۴-۱ فقدان عزیزان در دوران نوجوانی
- جدول ۷-۱ فناوری‌ها و رسانه‌های اجتماعی
- جدول ۷-۲ نحوه مطلع شدن نوجوانان دختر از مرگ دوستان و همکلاسی‌های خود
- جدول ۹-۱ عوامل درمان‌بخش
- جدول ۹-۲ عوامل درمان‌بخشی که بالاترین رتبه را کسب کرده‌اند
- جدول ۹-۳ فرایندهای گروه کمک متقابل
- جدول ۹-۴ مقایسه مراحل گروهی
- جدول ۹-۵ ساختار گروه «سوگ و فقدان» (AGL)
- جدول ۹-۶ اجرای وظایف شخصی

سال‌های نوجوانی به‌طور طبیعی و بدون هیچ‌گونه تجربه‌ی سوگ، فقدان و رخدادی آسیب‌زا باز هم دشوار است. در این دوران هنوز هویت کاملاً شکل نگرفته است لذا تجربه‌ی فقدان، سوگ و آسیب می‌تواند به‌خودی‌خود تجربه‌ی شکننده‌ای باشد زیرا در یک زمان نوجوانان با فشارهای روان‌شناختی، جسمانی و سایر فشارها مواجه هستند و از سویی دیگر وقتی که با فقدان روبه‌رو می‌شوند این فشارها چند برابر می‌شود. اگر در این شرایط نوجوانان درک نشوند و به صورت نامناسبی با آن‌ها رفتار شود احتمال اینکه طی کردن فرآیند طبیعی سوگ تبدیل به سوگ غیرطبیعی و آسیب‌زا شود، افزایش می‌یابد. لذا، برای کمک به نوجوان در شرایط فقدان، سوگ و آسیب که لحظات دشواری در زندگی آنان است، باید با نحوه‌ی واکنش نوجوانان به این شرایط آشنا بود و کمک‌های درمانی مناسب ارائه شود. در این خصوص، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که گروه‌درمانی یکی از بهترین روش‌ها برای کمک به نوجوان در شرایط فقدان، سوگ و آسیب است. گروه این امکان را برای نوجوان فراهم می‌کند تا هر وقت که بخواهند در مورد فقدان و سوگ خود صحبت کنند و به تأثیرهای فقدان و سوگ در زندگی‌شان پی ببرند. در کتاب حاضر نویسنده جنبه‌های مختلف فقدان، سوگ و آسیب را در نوجوان مورد بحث قرار داده است و با ارائه‌ی یک الگوی جامع و کاربردی گروه‌درمانی سوگ و فقدان نوجوانان زمینه‌ی مناسبی برای درمان‌گران جهت کمک به این گروه حساس سنی معرفی کرده است. همچنین، از نکات مثبت کتاب حاضر تجربه‌ی حرفه‌ای نویسنده کتاب در زمینه‌ی مشاوره با نوجوانان در شرایط فقدان سوگ و آسیب است که با ارائه‌ی نکاتی کاربردی به درمان‌گران جهت درک و کاربست بهتر الگوی سوگ و فقدان نوجوانان کمک می‌کند.

دکتر سلمان زارعی

استادیار دانشگاه لرستان

مشاوره با نوجوانان

در شرایط سوگ، فقدان و آسیب

فقدان، سوگ و آسیب به شکل‌های زیادی در زندگی نوجوانان رخ می‌دهد و فراوانی آن نسبت به آنچه بزرگسالان ممکن است در زندگی درک کنند، بیشتر است. ارزیابی عمق و ماهیت هیجان‌های نوجوانان می‌تواند دشوار باشد، نوجوانان به ویژه هنگامی که مرگ ناخوشایند یکی از عزیزان را تجربه می‌کنند، معمولاً تمایلی به نشان دادن هیجان‌های شدید ندارند. بهترین روش کارکردن با نوجوانی که ممکن است در برقراری ارتباط با هیجان‌هایش حتی در بهترین شرایط مشکل داشته باشد، چگونه است؟ و اگر او در مورد مرگ یکی از عزیزان یا همکلاسی خود توسط یکی از همسالان نه یکی از اعضای خانواده آگاه شود، چه رخ می‌دهد؟ در مورد تفاوت‌های جنسیتی و تأثیر فرهنگ و خانواده چه می‌کنید؟ تلفن همراه، پیام‌های متنی و فناوری‌هایی مانند فیس‌بوک چه نقشی در تجربه سوگ نوجوانان دارند؟ استفاده نوجوانان از فناوری دسترسی نامحدود به دوستان، نظام‌های حمایتی و اطلاعات را فراهم می‌کند، اما اخباری که به سرعت و بدون کنترل گسترش می‌یابد می‌تواند شدت پاسخ‌های نوجوانان به سوگ را افزایش دهد. کتاب *مشاوره با نوجوانان در شرایط فقدان، سوگ و آسیب* نه تنها این مسائل را مورد بررسی قرار می‌دهد، بلکه برای درمان‌گران منابع ارزشمند و اقدام‌های درمانی آزمون شده‌ای را فراهم می‌آورد که مطمئناً بخشی ضروری در اقدام درمان‌گر به شمار می‌رود.

دکتر پاملا مالون گروه سوگ و فقدان نوجوانان را تدوین کرده است. ایشان یک روان‌درمان‌گر بخش خصوصی و مدرس مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه سنت ادوارد در آستین ایالت تگزاس هستند. دکتر مالون در مورد فقدان، سوگ و آسیب به صورت منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی سخنرانی داشته‌اند و نویسنده بسیاری از مقاله‌ها و فصل‌های کتب هستند.

بسیاری از آنچه در این کتاب نوشته شده است نه فقط از پیشینه پژوهش، بلکه از تجربه روان‌درمانی من به‌عنوان مددکار اجتماعی بالینی آمده است. بیش از سه دهه است که برای نوجوانان در موقعیت‌های گروهی، فردی و خانوادگی در دفتر خصوصی خودم، در بیمارستان‌های روان‌پزشکی، برنامه‌های ضمن خدمت کارکنان و زندان مشغول به کار درمان هستم و چگونگی تأثیر فقدان، سوگ و آسیب را در زندگی آن‌ها بررسی می‌کنم. علاقه و پژوهش من در این حوزه به دلیل مشاهده تأثیر فقدان‌های ناشی از مرگ و سایر فقدان‌ها بر نوجوانان شرکت‌کننده در گروه‌درمانی، درمان فردی و همچنین به دلیل مشاهده اثر هیجانی ناشی از تجربه‌های آسیب‌زا در زندگی نوجوانان شکل گرفته است. بسیاری از نوجوانان در ابتدا برای درمان مشکلاتی که در رابطه با والدین یا همسالان خود تجربه کرده‌اند و یا به خاطر اثراتی که افسردگی و اضطراب بر زندگی آن‌ها گذاشته است، در درمان شرکت می‌کردند. آن‌ها با مشکلات مدرسه، مسائل مربوط به سوء‌مصرف مواد، روابط متشنج با والدین، آسیب، مشکلات ناشی از رفتارهای خودآسیب‌رسان مانند زخمی کردن خود، انزوا از همسالان، خشم زیاد، غم و درماندگی آشکار در درمان حاضر می‌شدند. من در ابتدا با تأثیری که فقدان ناشی از مرگ و سایر فقدان‌ها بر این نوجوانان داشته است، شگفت‌زده بودم. به نظر می‌رسید که اثر فقدان خیلی طولانی شده و به بخشی از زندگی روزانه آن‌ها تبدیل شده است. من به این حوزه علاقه‌مند شدم و تلاش کردم از طریق مطالعه و شرکت در اجلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی دانش خودم را در مورد فقدان، سوگ و آسیب افزایش دهم. علاوه بر این، رساله دکتری من بر تأثیر مرگ همسالان در زندگی نوجوانان متمرکز بود. برای من جالب و شگفت‌انگیز بود که چه تعدادی از این فقدان‌ها مرگ‌های آسیب‌زا بودند و در نتیجه برای نوجوانان سوگواری تبدیل به تجربه‌های آسیب‌زا شده

بودند؛ بنابراین، گروه «فقدان و سوگ نوجوانان» (AGL) را که در فصل نهم به طور کامل بحث خواهد شد تدوین کردم. اعتماد نوجوانان، والدین و حامیان آن‌ها به فرایند درمان و همچنین عمق داستان‌های آن‌ها، نگارش این کتاب را ممکن ساخت.

این کتاب شیوه‌هایی که در آن نوجوانان دبیرستانی (دامنه سنی ۱۳ تا ۱۸) فقدان، سوگ و آسیب را تجربه می‌کنند، پوشش می‌دهد. واکنش‌ها و پاسخ‌های نوجوانان به سوگ به طرز چشم‌گیری با واکنش‌های ابرازشده در کودکان و بزرگسالان تفاوت دارد. بخش بیشتری از پیشینه روان‌شناسی دوران نوجوانی و بزرگسالی را به هم ترکیب می‌کند، درحالی‌که نوجوانی یک مرحله تحولی کاملاً مشخص و مجزا است. علاوه بر این، در بسیاری از پیشینه گذشته مربوط به سوگ و آسیب زمانی که پاسخ‌ها و درمان به فقدان، سوگ و آسیب را مورد بررسی قرار می‌دهند، نوجوانان را با کودکان مشابه در نظر می‌گیرند. نوجوانی به عنوان یک مرحله زندگی باید به طور مجزا از دوران کودکی و بزرگسالی مورد تعریف و پژوهش قرار گیرد. نوجوانی تفاوت‌های زیادی با دوران کودکی دارد. با وجود اینکه ۱۸ سالگی به عنوان بزرگسالی در نظر گرفته می‌شود، اما رشد مغز هنوز ادامه دارد. در حقیقت، با توجه به ادامه رشد مغز، نوجوانی را می‌توان دامنه سنی ۱۲ تا ۲۴ سال در نظر گرفت (سیگل، ۲۰۱۳). تجربه فقدان، سوگ و آسیب می‌تواند تأثیر فراوانی بر رشد جسمانی، اجتماعی، هیجانی و شناختی نوجوانان داشته باشد که رشد و تحول بزرگسالی را هم تحت تأثیر بگذارد. با توجه به این فرض، نه تنها باید بر تجربه فقدان، سوگ و آسیب در دوران نوجوانی تمرکز شود، بلکه باید به نیازهایی که نوجوانان برای کنار آمدن با این تجربه‌های مختلف احتیاج دارند، توجه شود.

فصل اول به رشد نوجوانان با تمرکز بر چهار حوزه رشد جسمانی، اجتماعی، هیجانی و شناختی می‌پردازد. نوجوانی را به دو مرحله متمایز شامل نوجوانی اولیه بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی و نوجوانی ثانویه بین ۱۵ تا ۱۸ ساله تقسیم می‌کند. علاوه بر این، اثرات این چهار حوزه در هر یک از این مراحل توصیف می‌شود. همچنین، پیچیدگی‌های رشد مغز نوجوانان نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد.

فصل دوم ماهیت فقدان، سوگ و آسیب در زندگی نوجوانان و همچنین تفاوت

تجربه فقدان، سوگ و آسیب نوجوانان با کودکان و بزرگسالان را مورد بررسی قرار می‌دهد. فقدان، سوگ و آسیب نوجوانان با فقدان، سوگ و آسیبی که در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال رخ می‌دهد، تفاوت دارد. در طول این فصل، توصیف نوجوانان در خصوص سوگ، فقدان و آسیب در چهار حوزه پاسخ‌های جسمانی، اجتماعی، هیجانی و شناختی بررسی می‌شود. مفهوم سوگ انکار شده در زندگی نوجوانان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

فصل سوم فقدان‌هایی مانند طلاق والدین، زندانی شدن یکی از والدین، نقل مکان از شهری به شهر دیگر یا حتی کشور دیگر به دلایل بی‌شمار، درد ناشی از فقدان رابطه دوستی و تأثیر اجتناب‌ناپذیر شکست عاطفی را در زندگی نوجوانان مورد بررسی قرار می‌دهد.

فصل چهارم به طور مشخص تری مرگ عزیزان و سایر افراد محبوب در زندگی نوجوانان مانند مرگ اعضای خانواده، دوستان یا همسالان و حیوان خانگی را مورد بررسی قرار می‌دهد. علاوه بر این، مرگ در محیط مدرسه نیز مورد بحث قرار می‌گیرد.

فصل پنجم تفاوت بین روابط دختران نوجوان و روابط پسران نوجوان و همچنین نحوه واکنش و پاسخ آن‌ها را به فقدان، سوگ و آسیب مورد بحث قرار می‌دهد. احساس‌ها ممکن است شبیه باشند اما شیوه‌های بیان احساس در هر جنس ممکن است متفاوت باشد. مهم‌تر از تأثیر جنسیت، شیوه‌های متفاوت سوگواری مانند شیوه‌های شهودی یا ابزاری است که ممکن است با جنسیت هماهنگ باشد یا نباشد (دوکا و مارتین، ۲۰۱۰).

فصل ششم نیازهای حمایتی نوجوانان سوگوار از سمت بزرگسالان و اعضای خانواده، دوستان و همسالان و مدرسه و جامعه را مورد بحث قرار می‌دهد. اهمیت و ضرورت آموزش روانی با تمرکز بر صحبت کردن در خصوص فقدان، سوگ و آسیب و همچنین جزئیات مربوط به آموزش و استفاده از مدیریت علائم و کاهش توضیح داده می‌شود.

فصل هفتم به استفاده و تأثیر فناوری و رسانه‌های اجتماعی می‌پردازد. نوجوانان در فضای دیجیتال رشد کرده‌اند و با استفاده از فناوری و رسانه‌های اجتماعی راحت هستند و ممکن است با دنیای والدین و معلمان خود که غالباً با فضای دیجیتال فاصله دارند، متفاوت باشند. مزایا و خطرهای فناوری و استفاده از رسانه‌های اجتماعی مورد

بحث قرار می‌گیرد. مفهوم پیوند پیوسته شرح داده می‌شود و اینکه چگونه نوجوانان نیاز خود به این موضوع را از طریق استفاده از فیس‌بوک به‌عنوان نشان‌گر قبر مجازی اثبات می‌کنند نیز تشریح می‌شود.

فصل هشتم این ایده را مطرح می‌کند که نوجوانان در فرآیند گروه‌درمانی بهتر با فقدان، سوگ و آسیب مقابله می‌کنند. گروه‌های مختلط در مقابل گروه‌های تک‌جنسیتی و همچنین موقعیت‌های مختلف اجرای گروه‌درمانی مورد بحث قرار می‌گیرند. نمونه‌هایی از فعالیت‌های گروهی ارائه شده است.

فصل نهم، گروه «سوگ و فقدان نوجوانان» (AGL) را بررسی می‌کند که شامل ساختار، منطق و تکالیف خاص مربوط به هر جلسه گروه است.

فصل دهم بر انواع فعالیت‌های درمانی، روش‌های مشاوره و فنونی تمرکز دارد که من برای کارکردن با نوجوانان در شرایط فقدان، سوگ و آسیب مفید می‌دانم. برای هر فعالیت درمانی یک مطالعه موردی به منظور نشان‌دادن کارایی و اثربخشی آن ارائه شده است. با توجه به اینکه ماهیت فقدان، سوگ و آسیب در نوجوانان با کودکان و بزرگسالان متفاوت است، رویکردهای روان‌شناختی برای هر گروه سنی نیز تفاوت دارد.

سراسر این کتاب با دو مفهوم محرومیت از سوگواری کردن و ارتباط پیوسته تنیده شده است. بیشتر اوقات نوجوانان در فرآیند سوگواری فراموش می‌شوند و زمانی که واکنش‌های آن‌ها به فقدان، سوگ و آسیب کوچک شمرده می‌شود و یا به رسمیت شناخته نمی‌شود آن‌ها محرومیت از سوگ را تجربه می‌کنند. ارتباط پیوسته یک مفهوم ضروری و روشی برای حفظ ارتباط با متوفی است. این پیوند برای بسیاری از نوجوانان مثبت، بهنجار و تأییدکننده زندگی است. لطفاً توجه داشته باشید که اکثریت نوجوانان تاب‌آور هستند و در صورت دریافت حمایت، مراقبت و درک شدن می‌توانند در فرآیند تجربه فقدان، سوگ و آسیب دلیل و معنا پیدا کنند.

رشد نوجوان

دوره نوجوانی چیست؟ چندین تعریف برای این مرحله از زندگی وجود دارد اما اغلب به عنوان زمان آشفتگی و دوره‌ای طوفانی و طغیان هورمون‌ها و نوسان‌های هیجانی تعریف و شناخته می‌شود. دوره نوجوانی را می‌توان به‌عنوان دوره انتقال و تغییر جسمانی، اجتماعی، هیجانی و رشد شناختی دانست که شامل تغییر، رشد و یادگیری درباره خود، ارتباط با دیگران و محیط پیرامون است. این تغییرها می‌تواند منجر به برانگیختن هیجان برای یادگیری در مورد خودشان گردد. رویدادها و تجربه‌هایی که در طول دوره نوجوانی رخ می‌دهد به ایجاد پایه و اساسی مهم جهت رشد و تحول کمک می‌کند که آن‌ها را به سوی دوره بزرگسالی هدایت می‌کند. نوجوانان از طریق آزمون و خطا، سعی می‌کنند بفهمند چه کسی هستند و قرار است به چه کسی تبدیل شوند. آن‌ها این تجربه را با کمک همسالان، دوستان، همکلاسی‌هایشان، معلمان و مربی‌ها، والدین و سرپرست و اعضای خانواده و خویشاوندان کسب می‌کنند. شناخت خود می‌تواند در شرایطی آرام و یا آشفته، در سکوت و یا در لحظاتی پر از استرس و ناراحتی به دست بیاید و به طور قطع شامل مراحل از گیجی و سردرگمی هم برای نوجوانان و هم بزرگسالان است. دوره نوجوانی، دوره مهمی برای شکل‌دهی عزت نفس، تعیین خودکارآمدی، جذب ادراک‌های دیگران، یادگیری توانایی مدیریت الزامات زندگی و تغییر ناخواسته است (استیس، دولت، فیلیپس، هاسفلد، ماتیوس و تائورمینا، ۲۰۰۶).

با توجه به این زمان تحولی انتقالی، بسیار مهم است که برای درک فقدان، سوگ و آسیبی که نوجوانان تجربه می‌کنند از یک چهارچوب تحولی استفاده شود. وقتی که این تجربه‌های تلخ در زندگی نوجوانان رخ می‌دهد می‌توانند به‌صورت یک اثر پایدار در

زندگی نوجوانان باقی بماند و اغلب ممکن است تا دوره بزرگسالی همراه آنان باشد. چطور یک نوجوان می‌تواند، فشار فقدان، سوگ و آسیب را تحمل و درک کند، فشاری که به‌طور غیرقابل‌انکاری در تجربه‌های اجتناب‌ناپذیر او در زندگی آینده‌اش رخ خواهد داد. در حقیقت هیچ‌کس نمی‌تواند از تجربه کردن فقدان، سوگ و آسیب فرار کند.

نوجوانی را می‌توان در سه مرحله نوجوانی اولیه، نوجوانی ثانویه و بزرگسالی در حال پیدایش تعریف کرد. این یک اتفاق نظر عمومی درباره سن هرکدام از این مراحل نوجوانی نیست اما هدف این کتاب از مرحله نوجوانی اولیه سنین ۱۰ تا ۱۴ و نوجوانی ثانویه سنین ۱۵ تا ۱۸ سال و بزرگسالی در حال پیدایش ۱۸ تا ۲۵ سال است (آرنت، ۲۰۰۶). با این حال، این کتاب افراد ۱۸ ساله را که هنوز در دبیرستان هستند بیشتر نوجوان در نظر می‌گیرد تا بزرگسال در حال پیدایش. به دلیل پیچیده بودن تعریف زمان کامل شدن نوجوانی، دانشمندان علوم اعصاب تعریف این دوره را به دلیل اینکه ساختار مغز هنوز در حال رشد است را تا حدود ۲۵ سالگی بسط دادند (داهل و اسپیر، ۲۰۰۴). این بدین خاطر است، قشر پیش‌پیشانی که خودتنظیمی هیجان، پاسخ‌ها و رفتاری‌های هیجانی را کنترل می‌کند و بر توانایی‌های حل مسئله اثر می‌گذارد تا سن ۲۵ سالگی رشد خود را کامل می‌کند (داهل و اسپیر، ۲۰۰۴). همان‌طور که نوجوان تجربه‌های جدیدی به دست می‌آورد و مهارت‌های جدیدی می‌آموزد و در رابطه با مسائل روزمره‌اش تصمیم‌گیری می‌کند رشد مغز وی به آرامی پیش می‌رود. شکل‌پذیری و استمرار رشد مغز نوجوان، تلویحات جالبی در خصوص تأثیر فقدان، سوگ و آسیب بر نوجوان و همچنین تأثیر فرآیند فنون درمان‌بخش متناسب با رشد نوجوان در حل و فصل مشکلات دارد.

بین تکالیف بهنجار و تحولی دوره نوجوانی و تکالیف خاص و موقعیتی مربوط به مقابله با فقدان، سوگ و آسیب، تعاملی پیچیده وجود دارد (کور و بالک، ۱۹۹۶)؛ بنابراین مهم است تکالیف تحولی اصلی در هر دو مرحله نوجوانی اولیه و ثانویه بررسی شود. همچنین لازم است مشخص شود در هر مرحله نوجوانی چه میزان تفاوت‌های فردی وجود دارد. در مجموع به مراحل دوره نوجوانی، چهار مرحله افزوده

می‌شود که شامل رشد جسمانی، اجتماعی، هیجانی و شناختی است. وظایف اصلی در هر یک از این مراحل رشد منتهی به شکل‌گیری هویتی برای آماده‌سازی نوجوانان جهت ورود به دوره بزرگسالی می‌شود. هرکدام از این مراحل به جزئیات شرح داده خواهد شد و جزئیاتی شامل تحول چشمگیر عصبی-رشدی در نوجوانان، جهت ایجاد چارچوبی برای پژوهش در خصوص تجربه فقدان، سوگ و آسیب ارائه خواهد شد.

اوایل نوجوانی

این مرحله رشدی دوره نوجوانی بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سال تعریف می‌گردد که بر نوجوانان دبیرستانی تمرکز دارد. از آنجایی که کتاب حاضر بر نوجوانان دبیرستانی تمرکز دارد، نوجوانی اولیه سنین ۱۳ تا ۱۴ سالگی را دربرمی‌گیرد و در واقع نوجوانانی را شامل می‌شود که در کلاس نهم هستند. مهم است که به ذهن بسپاریم در بحث رشد جسمانی، اجتماعی، هیجانی و شناختی، نوجوان می‌تواند در شرایطی ظاهر شود که برخی از مفاهیم ذکرشده در این مراحل رشدی در آن‌ها دیده شود و برخی ممکن است از نظر رشد جسمانی و سایر حوزه‌ها کمی از سایر نوجوانان عقب‌تر باشند. همه نوجوانان با یک سرعت مشابه رشد نمی‌کنند به عنوان مثال یک دختر ۱۴ ساله ممکن است از نظر جسمانی بزرگ‌تر از سایر همسالانش به نظر بیاید که حس کامل شدن و به کمال رسیدن را القا می‌کند اما تا زمانی که از نظر رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی تا حدود سن ۱۷ سالگی نرسد، او دارای این کمال نیست. این ظاهر دروغین می‌تواند بزرگسالان حاضر در زندگی او که توقع دارند رفتارشان با ظاهرش هماهنگ باشد، را دچار سردرگمی کند.

رشد جسمانی در اوایل نوجوانی

در طول دوره نوجوانی تغییرهای جسمی به وضوح شروع می‌شود. رشد جسمی در طول دوره نوجوانی شامل تغییرهای زیستی نهفته در بلوغ جنسی است که نوجوان را از نظر قدی و وزنی به یک بزرگسال نزدیک می‌کند. بسیاری از نوجوانان شاهد رشد ناگهانی در اوایل نوجوانی هستند؛ مانند دختران که رشد سینه‌هایشان را تجربه می‌کنند

و پسران که موی صورتشان ظاهر می‌شود. در این سن آن‌ها می‌توانند از نظر زیستی بچه‌دار شوند. در این مرحله پسرها از نظر قد از دختران عقب می‌افتند، اما معمولاً در مرحله آخر نوجوانی پسران قدبلندتر از دختران می‌شوند. عدم تناسب جسمانی زمانی که مغز نوجوان سعی دارد با اندازه بدن رشد یافته و دست و پاهای دراز تطبیق یابد، می‌تواند با این جهش رشدی همراه باشد. بدن برخی نوجوانان نامتناسب به نظر می‌رسد مگر اینکه تمام اعضای بدن با هم هماهنگ و نمایان شوند. این همان نکته‌ای است که باگذشت زمان یک پسر سر به هوا را یک شبه تبدیل به یک مرد خوش‌قیافه و خوش‌تیپ می‌کند. اگرچه از نظر جسمی و ظاهری ممکن است نوجوان به یک بزرگ‌سال شبیه باشد ولی همان‌طور که قبلاً ذکر شد آن‌ها هنوز از نظر رشد اجتماعی، هیجانی و شناختی به سطح مطلوب نرسیده‌اند.

رشد اجتماعی در اوایل نوجوانی

دنیای اجتماعی اوایل نوجوانی ممکن است با دوره بزرگ‌سالی متفاوت به نظر برسد. با انتقال از دوره ابتدایی به دبیرستان امکان شکل‌گیری یک شبکه اجتماعی وسیع‌تر برای آنان وجود دارد. این شبکه شامل همکلاسان، والدین، معلمان، مربیان و سایر کارکنان مدرسه است. دنیای دوستان همسال و دوستان بزرگ‌تر به‌طور وسیعی گسترش می‌یابد. همچنین تنوع قومی و قبیله‌ای، نژادی، مذهبی، جنسی، هویت جنسیتی و پیش‌زمینه‌های اجتماعی-اقتصادی برای نوجوانان افزایش می‌یابد. همچنان که نوجوانان خانواده‌های خود و دنیای دوران ابتدایی‌شان را پشت سر می‌گذرانند و دنیای خانوادگی‌شان برایشان کوچک‌تر می‌شود، دنیای بیرون برایشان تبدیل به مکان بزرگ‌تری می‌شود.

دوستان همسال و هم‌گروهی‌ها در دنیای نوجوانان به بخش مهمی تبدیل می‌شوند. والدین ممکن است احساس کنند با آنچه دختر ۱۴ ساله‌شان تحت نیاز به برقراری ارتباط با همسالان در نظر دارد جایگزین شده باشند زیرا او زمان بیشتری را با دوستانش می‌گذراند تا با خانواده‌اش. او همچنین به دریافت نصیحت از دوستانش اهمیت بیشتری می‌دهد تا والدینش. بسیاری از نوجوانان زمان بیشتری را جهت توسعه

مثبت دوستی‌هایشان صرف می‌کنند که در واقع می‌تواند آنان را حمایت کند و برایشان در دنیای واقعی صمیمیت، وفاداری و اعتماد فراهم کند. توسعه و حفظ روابط دوستانه با همسالان به یک امر تحولی مهم در دوره نوجوانی تبدیل می‌شود و به آن‌ها اجازه می‌دهد شایستگی شخصی‌شان را توسعه بخشند. ویژگی‌های روابط اجتماعی نوجوانان متوسطه اول و کلاس نهم از فردی که تمرکز اصلی‌اش فقط بر خانواده بوده است به فردی که به طور انحصاری بر دوستانش تمرکز دارد تغییر می‌کند. او به طور ناامیدانه‌ای می‌خواهد با دوستانش هماهنگ شود و همچنین می‌خواهد یک فرد مستقل باشد. او می‌خواهد خودش تصمیم بگیرد اما هنوز به والدینش نیاز دارد و باید به آن‌ها به خاطر بازخورد و کسب رضایت آنان در این‌گونه تصمیمات وابسته باشد.

رشد هیجانی در اوایل نوجوانی

اوایل دوره نوجوانی با بررسی‌های دقیق و موشکافانه والدین و بزرگسالانی که نقش مهمی در زندگی نوجوانان دارند آغاز می‌شود. نوجوانان تلاششان را برای استقلال آغاز می‌کنند، می‌خواهند تصمیماتشان را خودشان بگیرند و از طرفی باید به والدینشان جهت رفت‌وآمد، غذا، لباس، امور مالی و افکار و عقاید و هر نوع تصمیم‌گیری متکی باشند. اوایل نوجوانی شامل مراحل رشد خودمختاری و جداشدن از والدین و اصرار برای تفکیک‌یافتن، یافتن هویتی بالغ و کسب مهارت‌هایی برای مستقل‌شدن و خودکنترلی است (بالک و کور، ۱۹۹۶). این مرحله ممکن است برای والدین گیج‌کننده باشد؛ از طرفی اجازه می‌دهند نوجوانشان فضایی برای استقلال داشته باشند و از طرفی دیگر با فرزندشان بر سر انجام کارهای خانه، نوع تصمیم‌گیری‌هایشان و دعوایشان با خواهر و برادرانشان درگیری دارند. در اوایل نوجوانی آنها هنوز به حمایت خانواده نیاز دارند و از طرفی در حال بروز حس درونی خودشان هستند. فلمینگ و بالمر (۱۹۹۶) این دوره رشد را به عنوان دوره تعارض استقلال‌جویی در مقابل وابستگی خلاصه می‌کنند، چرا که همان‌طور که گفته شد والدین پیام‌هایی که ترکیبی از فشار-کشش است را از سوی نوجوانشان دریافت می‌کنند.

رشد شناختی در اوایل نوجوانی

بیشتر نوجوانان در اوایل نوجوانی جایی که مسائل را درست یا غلط، خوب یا بد، سیاه یا سفید، فوق‌العاده عالی یا به شدت افتضاح درک می‌کنند، خیلی عینی‌گرا هستند. آنها بر زمان حال بسیار تمرکز دارند، که همین موضوع چرایی اینکه نوجوانان در درک پیامدهای آینده اقدامات فعلی خود با مشکل زیادی مواجه هستند را توضیح می‌دهد. با این حال اینجا شروع دستیابی به چشم‌اندازی است که نوجوانان متوجه می‌شوند اطلاعات و تجربه‌ها می‌تواند به روش‌های مختلفی به دست بیایند. متعاقباً نوجوانان می‌فهمند که عکس‌العمل و تفکراتشان دربارهٔ وقایع اطراف ممکن است با آنچه دوستان و یا اعضای خانواده‌شان درمی‌یابند متفاوت باشد. درک این مسئله می‌تواند زمانی که به نوجوانان در اوایل نوجوانی کمک می‌کنیم تا دورهٔ نوجوانی را از طریق درک تفکرات، احساس‌ها و رفتار مرتبط با تجربهٔ فقدان، سوگ و آسیب بگذرانند، مفید باشد. نوجوانان کلاس نهم و بعضی نوجوانان کلاس دهم، در پیشرفت در تفکر خیال‌پردازانه و افزایش ظرفیت حل مسئله مورد توجه هستند (نوپ و نوپ، ۲۰۰۴). این گروه سنی قادر به فراتر رفتن از خودآزمایی معمول نوجوانی، به منظور دیدن سایر دیدگاه‌های افراد هستند که البته تمایل دارند ارزش بیشتری به عقاید و تفکرات همسالان خود بدهند (بالک، ۱۹۹۶). در این مرحله کاهش در تفکر مطلق به همراه یک توانایی اولیه برای تحمل عدم اطمینان و همچنین تأمل در تجربیات خودشان و دیگران دیده می‌شود.

اواخر نوجوانی

این مرحلهٔ رشدی از دورهٔ نوجوانی بین سنین ۱۵ تا ۱۸ سال تعریف می‌شود (آرنت، ۲۰۰۶)، و دانش‌آموزان دبیرستانی به ویژه دانش‌آموزان کلاس‌های دهم، یازدهم و دوازدهم را دربرمی‌گیرد. نوجوانان این گروه به ویژه نوجوانان کلاس‌های یازدهم و دوازدهم، با احساس نشاط و نگرانی شناخته می‌شوند. انبوهی از موفقیت‌ها و شکست‌های گذشته منجر به ایجاد حس انتظار دربارهٔ آینده و شکل‌گیری شخصیتی پایدارتر شده است (نوپ و نوپ، ۱۹۹۷). در این مرحله، تشخیص و تعریف شخصیت