

## روشی برای رهایی نوجوانان از "بحران هویت"

دختران و پسران نوجوان، نقشی بی‌بدیل در ساختن آینده هر کشوری دارند و توجه ویژه به روح و روان آن‌ها در کنار توجه به جسمشان، از مهم‌ترین وظایف هر خانواده و جامعه‌ای است.



دختران و پسران نوجوان، نقشی بی‌بدیل در ساختن آینده هر کشوری دارند و توجه ویژه به روح و روان آن‌ها در کنار توجه به جسمشان، از مهم‌ترین وظایف هر خانواده و جامعه‌ای است. محققان کشور در همین راستا، روشی را برای دورکردن این نوباوگان از بحران هویت ارائه داده‌اند.

به گزارش ایسنا، دوره متوسطه که در سنین نوجوانی و جوانی دانش‌آموزان قرار دارد، یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی انسانی است، زیرا فرصت‌هایی را برای رشد و نمو هم از نظر جسمانی و هم در زمینه کفایت شناختی و اجتماعی، استقلال، عزت نفس و صمیمیت فراهم می‌کند.

گذر از کودکی به بزرگسالی با یک دوره انتقالی طولانی مشخص می‌شود که نوجوانی نام دارد. نوجوانی از ۱۱ تا ۱۲ سالگی آغاز و گاه تا ۲۱ یا ۲۲ سالگی ادامه پیدا می‌کند و شامل تغییرات عمده و پیوسته‌ای در همه حیطه‌های رشد است. بهزیستی جسمی و روان شناختی دانش‌آموزان نوجوان ایرانی در مقطع متوسطه، تقریباً در سطح متوسطی قرار دارد که سطح قابل قبولی نیست و بر همین اساس طراحی و اجرای انواع مداخلات بالینی، آموزشی و مشاوره‌ای، جهت بهبود کیفیت زندگی آن‌ها توسط محققان توصیه می‌شود.

صاحب نظران حوزه علوم انسانی معتقدند وجود این باور که آشوب‌های روان شناختی در نوجوانی، پدیده‌های عادی و بهنجاری هستند، می‌تواند به پیامدهایی تأسّف بار منجر شود. بر این اساس، اغلب تصور می‌شود نوجوانانی که به مشکلات روان شناختی گرفتارند با افزایش سن خودبه‌خود بهبود می‌یابند، ولی این تصور، درست نیست. برای مثال، یکی از مهم‌ترین آسیب‌های عدم بهزیستی روان شناختی فرآیند رشد در دوره نوجوانی و جوانی، عدم دستیابی به هویت است که اگر به آن توجه نشود می‌تواند به طور جدی سلامت جسمی و روانی نوجوانان و جوانان را تحت تأثیر قرار دهد. در تعریف هویت می‌توان اشاره کرد که هویت یک فرآیند است، نه یک محصول و ساخت و ساز هویتی و بر همین اساس در سراسر زندگی از تأثیرات اجتماعی و فرهنگی شکل می‌گیرد.

در رابطه با این موضوع پراهمیت، گروهی از محققان کشور از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام و واحد زرنده، اقدام به انجام پژوهشی کرده‌اند که در آن، اثربخشی روشی به نام «روان‌درمانی مثبت نگر به شیوه گروهی» بر بحران هویت دانش‌آموزان دختر و پسر مورد بررسی واقع شده است.

در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۰ دانش‌آموز دختر و ۲۸ دانش‌آموز پسر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش، در ۷ جلسه هفتگی جداگانه آموزش‌های روان‌درمانی مثبت نگر را به شیوه گروهی دریافت کردند، ولی افراد گروه کنترل چنین آموزشی را دریافت نکردند. درنهایت محققان با استفاده از روش‌های آماری و به کمک پرسش‌نامه‌های خاص، این دو گروه را از لحاظ وضعیت بهبود بحران هویت مورد ارزیابی علمی و مقایسه قرار دادند.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد که روان‌درمانی مثبت نگر به شیوه گروهی، می‌تواند بر رفع بحران هویت پسران و دختران دانش‌آموز اثر مثبتی داشته باشد و بنابراین نتایج، می‌تواند از آن برای کاهش مشکلات روان شناختی ناشی از بحران هویت دانش‌آموزان در مدارس بهره‌برد.

در تبیین این یافته‌ها، علیرضا رجایی، دانشیار و پژوهشگر گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام و دو همکار دیگرش می‌گویند: «می‌توان گفت بحران هویت با نشانه‌های بی‌هدفی، پوچی، ناامیدی، عدم اعتماد به نفس، بی‌ارزشی، نارضایتی و نظایر آن تعریف می‌شود و هسته اصلی این برنامه درمانی هم کاهش این نشانه‌ها است و لذا دور از انتظار نبود که روان‌درمانی مثبت نگر بتواند باعث کاهش این نشانه‌ها گردد. همچنین بر اساس یافته‌های این تحقیق، ما شاهد افزایش رضایت از زندگی و معنای زندگی در گروه آزمایش بودیم که نشان از اثرگذاری برنامه مورد اجرا دارد.»

این محققان که نتایج به دست آمده از تحقیق خود را در «مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی جیرفت» منتشر کرده اند، معتقد هستند: «به طور کلی در اهمیت اثربخشی این برنامه درمانی می توان گفت، روان درمانی مثبت نگر با رشد توانایی های دانش آموزان، یادگیری ارزش ها و به دست آوردن شکوفایی در شرکت کنندگان باعث کاهش بحران هویت می شود و این رشد شکوفایی باید هدف آموزش و پرورش و خانواده ها باشد. زیرا در دنیای امروزی خوشبختی به طور معمول با ثروت معادل است و معمولاً والدین سعی می کنند ثروت بیشتری را از خود به جای بگذارند که فرزندانشان رفاه بیشتری داشته باشند».

آن ها می افزایند: «در واقع آنچه والدین برای فرزندانشان می خواهد، رفاهی حتی بیشتر از رفاه خودشان است، ولی در کنار سرمایه گذاری مالی، سرمایه گذاری های روانی ای وجود دارد که رفاه بسیار بیشتری را نسبت به پول برای فرزندان به ارمغان می آورد. این امر می تواند با آموزش مثبت تحقق یابد و پیاده کردن عملی این هدف در جلسات آموزشی نظیر این پژوهش ممکن می گردد».