

اهمیت نقش دوستان بر شکل‌گیری شخصیت نوجوان

مرضیه قمری
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ونکوور کانادا



مقدمه

است که نوجوان تمایل به جستجوگری خارج از محیط خانه دارد و در تلاش است تا دنیای بیرون را کشف کند. در این دوران، عوامل متعددی بر نوجوان تأثیر می‌گذارند، از جمله سلبریتی‌ها، شخصیت‌های هنری و ورزشی، رسانه‌های اجتماعی و محیط مدرسه. اما مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عامل در این سن، گروه دوستان است. دوستان نقش کلیدی در شکل‌گیری باورها، ارزش‌ها و رفتارهای نوجوانان دارند و می‌توانند مسیر زندگی

همه‌ی والدین تلاش می‌کنند تا فرزندان خود را برای روبه‌رو شدن با آینده‌ای که دیگر در کنار آن‌ها نیستند، آماده کنند. زمانی که فرزندان ما باید به تنهایی با چالش‌های زندگی دست و پنجه نرم کنند، هیچ‌یک از ما نمی‌خواهد فرزندش آن‌قدر وابسته به خانواده باشد که حل مسائل در آینده برایش دشوار باشد. یکی از مهم‌ترین دوران تأثیرپذیری، دوران نوجوانی است. این مرحله از زندگی، دوره‌ای

صدا زده می‌شد، اکنون دیگر نمی‌خواهد فقط «پسر آقای...» یا «دختر خانم...» باشد. او دوست دارد که دیگران او را با نام خودش بشناسند: «آقای...» یا «خانم...»، بدون پسوند و پیشوندهای وابسته به خانواده. این تغییر هویتی در ابتدا ممکن است با اضطراب و استرس همراه باشد، که امری کاملاً طبیعی است. برخی نوجوانان در این مرحله دچار گوشه‌گیری و انزوا می‌شوند، زیرا در تلاش‌اند تا خود واقعی‌شان را بدون وابستگی به والدین کشف کنند.

آن‌ها را در جهات مثبت یا منفی تغییر دهند. در این مقاله، قصد داریم بررسی کنیم که دوستان چه اهمیتی بر شخصیت نوجوان خواهند داشت و چگونه می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا در انتخاب دوستان خود آگاهانه‌تر عمل کنند.

نقش دوستان در شکل‌گیری هویت نوجوان

طبق نظریه اریکسون، نوجوانی شامل دوره بلوغ تا بزرگسالی است که فرد بیش از هر چیز دیگری به دنبال هویت و درک پایداری از آن



اما این جستجو برای یافتن هویت مستقل، نوجوان را به سمت گروه دوستان سوق می‌دهد. در این دوره، او احساس می‌کند که تنها کسانی که واقعاً او را درک می‌کنند، دوستانش هستند. نوجوان، گروه دوستان را همدل و شبیه به خود می‌بیند و تصور می‌کند که هیچ‌کس بهتر از آن‌ها نمی‌تواند دغدغه‌ها و احساساتش را بفهمد. به همین دلیل، تأثیر دوستان بر نگرش‌ها، تصمیمات و رفتارهای او بسیار پررنگ می‌شود.

می‌گردد. البته هویت‌یابی تنها به این مرحله محدود نمی‌شود؛ اما اوج بحران هویت و هویت‌یابی در این مرحله اتفاق می‌افتد. در واقع اریکسون معتقد است انسان بیش از هر دوره‌ی دیگر در نوجوانی به دنبال چیستی و چرایی خود است (شادی سرائی تیر ۲۶، ۱۴۰۰). در این دوره، نوجوان به دنبال پاسخ به یکی از اساسی‌ترین پرسش‌های زندگی خود می‌گردد: «من کیستم؟»

فرزند ما که تا دیروز با القاب خانوادگی



نوجوانی؛ گذار از وابستگی به استقلال

دوران نوجوانی، مرحله‌ای حساس از زندگی است که در آن فرد از وابستگی به والدین فاصله می‌گیرد و به سمت استقلال پیش می‌رود. این دوره با تغییرات ذهنی، عاطفی و اجتماعی همراه است که می‌تواند هم برای خود نوجوان و هم برای والدین چالش‌برانگیز باشد. نوجوانی که تا دیروز مطابق قوانین خانواده زندگی می‌کرد و هویتش را در چارچوب والدین و محیط خانه تعریف می‌کرد، اکنون به دنبال تعریفی مستقل از خود است. در این مسیر، نوجوان ممکن است برای تأیید هویت خود، به تقلید و همانندسازی با همسالانش بپردازد. او تحت تأثیر دوستان خود قرار می‌گیرد و ممکن است نگرش‌ها، رفتارها و ارزش‌های آن‌ها را درونی کند.

این موضوع، اهمیت نقش دوستان را در شکل‌گیری هویت نوجوان نشان می‌دهد و بیانگر این است که گروه دوستان می‌تواند او را به سمت رشد و پیشرفت هدایت کند یا برعکس، او را دچار سردرگمی و مشکلات رفتاری نماید.

با درک این فرایند، والدین می‌توانند نقش حمایتی خود را به‌گونه‌ای ایفا کنند که نوجوان در مسیر صحیح هویت‌یابی قرار گیرد و دوستانی را انتخاب کند که رشد شخصیتی او را تقویت کنند، نه اینکه مانعی برای پیشرفت او باشند.

تضاد بین والدین و نوجوان در این مرحله

نگاه نوجوان:

- می‌خواهد خودش را جدا از خانواده بشناسد.
- به دنبال کشف هویت شخصی‌اش است.
- فکر می‌کند والدین او را درک نمی‌کنند.
- دوستانش را نزدیک‌ترین افراد به خود می‌داند.

نگاه والدین:

- احساس می‌کنند فرزندشان از کنترل خارج شده‌است.
- نگران انتخاب‌ها و مسیر او هستند.
- فکر می‌کنند که دوستانش تأثیر منفی بر او دارند.
- تلاش می‌کنند او را بیشتر تحت نظر بگیرند.

این تفاوت نگاه، آغاز کشمکش بین والدین و نوجوان است. والدینی که تا دیروز تمام فکر، رفتار و تصمیمات فرزندشان را تحت کنترل داشتند، اکنون احساس می‌کنند این کنترل از دست رفته‌است. این موضوع می‌تواند موجب نگرانی و حتی سختگیری‌های بیش‌ازحد از سوی والدین شود.

اما از طرفی، نوجوان احساس می‌کند که والدینش او را درک نمی‌کنند





و فقط قصد کنترل او را دارند. به همین دلیل، برای پیدا کردن همدلی و تأیید، بیشتر به دوستان خود نزدیک می‌شود. در این مرحله، دوستان می‌توانند نقش مثبت یا منفی در شکل‌گیری شخصیت نوجوان داشته باشند که در ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت.

انتخاب دوستان: تأثیر مثبت یا منفی

در این مرحله، والدین مهم‌ترین نقش را در جهت‌دهی نوجوان به سمت دوستان مناسب ایفا می‌کنند. نوع برخورد آن‌ها تعیین می‌کند که فرزندشان به سمت افرادی با تأثیر مثبت حرکت کند یا درگیر روابطی با تأثیرات منفی شود.

تأثیر رفتار والدین در انتخاب دوستان

والدینی که این مرحله را درک می‌کنند:
- می‌پذیرند که نوجوان در این سن نیاز به دوست دارد.
- حساسیت بیش‌ازحد و سخت‌گیری‌های غیرضروری ندارند.
- فضای خانه را برای گفت‌وگو و تعامل باز می‌گذارند.
- به نوجوان حس ارزشمندی و توجه کافی می‌دهند.

والدینی که این مرحله را نادیده می‌گیرند:
- بیش از حد سخت‌گیری می‌کنند و سعی دارند کنترل کامل روی دوستان فرزندشان داشته باشند.
- دوستان نوجوان را سریع قضاوت می‌کنند و بدون گفت‌وگو، آن‌ها را تأیید یا رد می‌کنند.
- فضایی ایجاد می‌کنند که نوجوان احساس کمبود توجه و محبت داشته‌باشد.

وقتی نوجوان در خانه احساس توجه، درک و امنیت عاطفی داشته باشد، برای یافتن این احساسات در روابط دوستی ناسالم گمراه نمی‌شود. اما اگر والدین سخت‌گیری بیش از حد داشته باشند یا نیاز او به فضای دوستان را نادیده بگیرند، نوجوان گرسنه‌ی توجه می‌شود و با اولین پیشنهاد و تأیید از سوی دوستانش، ممکن است به راحتی جذب روابط ناسالم شود.

منابع

- اریک اریکسون و نظریه‌های روانشناسی (شادی سرائی ۱۴۰۰)
- کتاب: روان‌شناسی رشد (دکتر سیفالله منصور و دکتر مهشید یاسایی. ۱۳۹۴)

