

# نیازهای روانی دوران جوانی

نیازهای بدنی یا نیازهای زیستی که نیازهای اولیه نیز نامیده می شوند، نیازهایی مثل نیاز به غذا، آب و هوا، خواب و استراحت و... هستند که بدون ارضای آن نیازها زندگی امکان پذیر نیست. در کنار این نیازها نیازهای روانی یا ثانویه وجود دارند که ارضا نشدن این نیازها موجب پیدایش اختلالات و ناراحتی ها و بیماری های روانی می شود و گاهی آنچنان تعادل عاطفی فرد را به هم می زنند که او مستأصل شده و از زندگی بیزار می شود. ارضا نشدن نیازهای روانی موجب پیدایش اختلالات و ناراحتی ها و بیماری های روانی می شود. درجه اهمیت نیازهای روانی دوره نوجوانی و جوانی که در محیط های مختلف با هم متفاوت است، عبارتند از:

## ۱- نیاز به محبت و مهربانی



رابطه نزدیک محبت آمیز با چند شخص مؤثر در زندگی غالباً ایجاد رضایت می کند . خانواده معمولاً یکی از کانون های گرم و محبت آمیز است. نیاز به مهربانی و محبت شامل دوست داشتن و دوست داشته شدن می شود که در همه سنین به آن نیاز است و کمبود یا نبود آن اثرات بد و ضایعات دردناکی در روح افراد به وجود می آورد و روابط فرد با دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد. کمبود محبت اکثراً باعث ایجاد احساس تحقیر و کوچک شمرده شدن می شود، در نوجوان عقده حقارت ایجاد می کند و وی را حسود و کینه توز می کند و یا باعث احساس تنهایی و انزوا می گردد. اگر نوجوان و جوان در کانون خانواده از محبت سیراب نشود، آن را در خارج از خانواده جست و جو می کند که زمینه بسیاری از فریب ها و انحرافات از همین جا فراهم می شود.

## ۲- نیاز به امنیت و آسایش خاطر



انسان می خواهد مطمئن باشد که کسی به حریم آزادی او تجاوز نمی کند و مال و جان و آبرو و شخصیت و موقعیت اجتماعی اش همیشه در امان است. زیرا که ترس و اضطراب از تهدید شدن در فرد ایجاد نگرانی می کند. هر فردی می خواهد مطمئن باشد که در مواقع سختی و نارحتی تنها نمی ماند و دیگران به او کمک می کنند و حامی او خواهند بود. اگر اطمینان خاطر نباشد اثرات ناگواری در رفتار فرد به جا می ماند. نوجوان نیازمند دنیایی سازمان یافته، امن، منظم، قابل پیش بینی و قانونمند است که بتواند روی آن حساب کند و در آن وقایع غیرمنتظره و غیرقابل کنترل، گیج کننده یا وقایع خطرناک رخ ندهد و در هر حال والدین یا حامیان نیرومندی داشته باشد که از او در مقابل آسیب ها محافظت کنند.

واکنش های نوجوانان نشان می دهد که آیا نوجوانان در جامعه احساس ناامنی می کنند یا نه.

جامعه باید سالم، باثبات، آرام و دور از جنجال های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی باشد تا نوجوان در مقابل هرگونه خطرات احتمالی، تهاجم، قتل، آشوب، زندان، ظلم، بی عدالتی و نظایر آن خود را در معرض خطر احساس نکند. همچنین باید شرایطی ایجاد شود که هیچ گونه تهدیدی نسبت به قانون، نظم و حاکمیت جامعه به وجود نیاید، تا اعضای جامعه و به ویژه جوانان احساس آسایش و امنیت خاطر کنند.

### ۳- نیاز به احساس تعلق داشتن و مورد قبول همسالان واقع شدن



محبوبیت نوجوانان و جوانان در گروه همسالان تابع توانایی انجام دادن کارهایی است که در گروه باعث به دست آوردن وجهه می شود. گاهی اوقات معیارهای گروهی بیشتر از معیارهای خانواده و مدرسه بر رفتار نوجوان تأثیر می گذارد و نوجوان تلاش می کند با معاشرت و ایجاد روابط صمیمانه با گروه، خود را مطابق معیارهای آنها بسازد. به همین جهت برای جلب تأیید گروه بسیاری از مهارت های اجتماعی و رفتارهای گروهی را می آموزد و وقتی مورد قبول گروه واقع می شود، به آنها احساس تعلق پیدا می کند و اگر نتواند مورد قبول قرار گیرد، احساس انزوا، طرد شدگی، نداشتن دوست و نداشتن ریشه در جامعه می کند. به همین جهت تقلید و همانندسازی در این دوره اهمیت خاصی پیدا می کند.

گروه جایی است که فرد می تواند توانایی ها و استعداد های خود را در حداعلا نشان دهد و احساس رضایت خاطر کند. حتی اگر آن گروه، گروهی مخرب و ضد اجتماع باشد. زیرا گروه نیاز شدید نوجوان به برقراری تماس، روابط صمیمانه و تعلق را به خوبی ارضا می کند. در جامعه هایی که شهرنشینی زیاد شده و شکاف عظیمی بین نسل ها به وجود آمده و بر جامعه فشار وارد می آید، صمیمیت ها و دوستی ها کم می شود و نوجوانان و جوانان به خاطر فرار از تنهایی، از خودبیگانگی، غربت و بی همدمی اشتیاق زیادی به گروه پیدا می کنند. به وجود آمدن گروه های مختلف حتی گروه های مخفی شاید به خاطر همین ارضای نیاز به احساس تعلق باشد که در جای دیگر برآورده نشده است.

#### ۴- نیاز به قابلیت و احترام



نیاز به احترام به خاطر این است که کنترل محیط همیشه برای انسان لذت بخش است و به خودی خود موجب احساس سربلندی و رضایت خاطر می شود. نوجوانان به یک ارزشیابی ثابت و استوار و معمولاً عالی از خودشان و نیز احترام به خود یا عزت نفس و احترام به دیگران تمایل دارند. وقتی آنان احساس می کنند که انتظارات و توقعات محیط و اطرافیان را می توانند به خوبی برآورده سازند، در این جهت نیز حرکت می کنند. به خودشان احترام می گذارند و از دیگران نیز توقع احترام دارند. ارضای نیاز به احترام و عزت نفس به احساساتی نظیر اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، موفقیت، کفایت، شایستگی، کسب اعتبار و حیثیت و مفید و ثمربخش بودن در جامعه منتهی خواهد شد که البته همه اینها نیازمند رفتار مسئولانه نوجوان است و این که کارهایش استحقاق اینها را داشته باشد.

## ۵- نیاز به استقلال



بسیاری از نوجوانان و جوانان فکر می کنند که پدر و مادر بر آنها کنترل و نظارت دارند و پیش خود فکر می کنند که آنها دیگر کودک نیستند که احتیاج به کنترل داشت باشند و می خواهند هرچه زودتر روی پای خودشان بایستند و درباره کارهایشان خودشان تصمیم بگیرند و از آزادی های فردی و اجتماعی برخوردار باشند. آنها نیاز دارند بدانند زندگی شان زیر فرمان خودشان است و دیگران بدان شکل نمی دهند.

## ۶- نیاز به تشخیص و قدردانی



نوجوان نیاز دارد که اطرافیان ارزش زحمات و کارهای مفیدش را درک کنند و از او تشکر و قدردانی کنند و اگر از او قدردانی نشود و مورد تشویق قرار نگیرد، حالت یأس و ناامیدی به او دست می دهد. نوجوان نیاز دارد که اطرافیان بیشتر رفتارهای مناسبش را ببینند و بیشتر اعمال خوبش را تشخیص دهند و به موقع او را مورد تشویق قرار دهند و از او قدردانی کنند و تمایل ندارد که معایب او مورد توجه قرار گیرد.

## ۷- نیاز به مذهب و فلسفه زندگی



مذهب عامل آرامش و رضایت روح است و فرد را از بسیاری از نگرانی ها، اضطراب ها و ترس ها نجات می دهد و به عنوان یک تکیه گاه روحی مورد نیاز است. دانشمندی به نام استانلی هال معتقد است که نوجوانان در حدود سن ۱۵ سالگی بیشترین احساسات دینی را دارند. زیرا با گرایش به طرف دین و اعتقادات مذهبی می خواهند تلاطم و ناراحتی های خود را کمتر کنند. نوجوان یا جوان که در برابر هیچ کس سر تسلیم فرود نمی آورد و علیه همه قدرت ها عصیان می کند، در درون متوجه ضعف های خود هست و عظمت، قدرت، بقا و دوامش را در مذهب می بیند. فلسفه زندگی و حیاتش را در مذهب جست و جو می کند و در آن معنایی برای زندگی می یابد. نوجوان می خواهد مذهب و مفاهیم را شخصاً با نیروی عقل خودش بررسی کند و حقایق را دریابد. بنابراین بسیاری از شک های مذهبی نیز در همین مرحله برای او ایجاد می شود که با یافتن پاسخ های مناسب راه تکامل خود را نیز طی می کند.

## ۸- نیاز به داشتن هدفی مشخص در زندگی



به طور کلی زندگی بدون هدف بدون معنا خواهد بود و هرکسی نیاز دارد که فعالیت های خود را متوجه هدف و یا هدف های مشخصی کند. داشتن هدف در زندگی به فرد احساس رضایت و تحرک بیشتری می دهد. هدف هرچقدر بزرگ تر باشد، انگیزه حرکت و تکامل فرد بیشتر می شود. جوانانی که در زندگی هدف های مشخصی ندارند و یا هدف های بسیار کوچکی را دنبال می کنند، غالباً در تزلزل و ناامنی به سر می برند. زندگی آنها فاقد ارزش بوده، به طور دایم در حالت افسردگی، یأس و ناامیدی به سر می برند و احساس تنهایی و پوچی و بیچارگی به آنها دست می دهد.

#### ۹- نیاز به احساس هویت و شناخت خود



نیاز به احساس هویت و شناخت خود و حفظ تعادل روانی و عاطفی در مقابل عوامل و فشارهای درونی و بیرونی نیز از نیازهای اساسی نوجوان است. نوجوان می خواهد بداند چیست و کیست. می خواهد احساس کند شخصی منحصر بفرد و خاص است و تمایل دارد مطمئن شود که نزد خودش پذیرفته شده است.

#### ۱۰- نیاز به احساس رشد، کمال و خودشکوفایی



جوانان تمایل دارند که به هرچه که بالقوه می توانند باشند، تبدیل شوند. استعدادهای درونی خود را شکوفا کنند که پیامد آن احساس رشد، بلوغ و سلامت روان است. هرچند ممکن است در این مرحله موفقیت چندانی در خودشکوفایی نداشته باشند، اما این نیاز را احساس می کنند که بهره برداری کاملی از ظرفیت ها و توانایی های خود کنند، به کمال برسند و هرکاری را به بهترین نحو ممکن است انجام دهند.