

Perception of Puberty Anxiety and Coping with It Based on Adolescents' Lived Experiences; A Qualitative Study

Mahdi Vojdani

Hemmat* 

Akbar Pouresmaeil

Amini 

Seyed Hassan

Tabatabaei Far 

Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: mehdivojdani20@gmail.com

PhD Student in Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran. E-mail: a.pouresmaeilamini@edu.ui.ac.ir

Master of School Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: hassantaba1379@gmail.com

Abstract

Puberty is a period of various challenges. Despite the importance of this period and its physical, psychological, and social effects, puberty anxiety has been less studied as a specific type of anxiety that students experience on the verge of entering adolescence and adopt different strategies to cope with it. This study aimed to investigate the perception of puberty anxiety and coping with it in adolescent students. This study was conducted using a qualitative and content analysis method, and data were collected through semi-structured interviews with 16 adolescent students who were selected through purposive sampling. Data obtained from interviews were divided into nine main themes. These themes were organized into three general categories: factors underlying puberty anxiety, strategies for constructively dealing with puberty anxiety, and the role of peers in stabilizing or transitioning from puberty. Finally, the core category of "constructive coping strategies based on underlying factors and the role of peers" was obtained. The findings of this study indicate that increasing awareness and education about puberty changes, empathetic and facilitative relationships, and creating supportive environments can play an important role in reducing puberty anxiety and helping adolescent students successfully transition from this developmental stage.

Keywords: Anxiety, Puberty anxiety, coping strategies, Students, Adolescents

Cite this Article: Vojdani Hemmat, M., Pouresmaeil Amini, A., & Tabatabaei Far, S.H. (2026). Perception of Puberty Anxiety and Coping with It Based on Adolescents' Lived Experiences; A Qualitative Study. *Educational Psychology*, 22(79), 77-101. <https://doi.org/10.22054/jep.2026.86566.4205>



© 2016 by Allameh Tabataba'i University Press
Publisher: Allameh Tabataba'i University Press

Introduction

Puberty is a significant developmental transition that entails considerable biological, emotional, and social changes. While adolescence and its accompanying challenges have been widely studied, the specific phenomenon of “puberty anxiety” remains conceptually and empirically underexamined. Puberty anxiety refers to the unique psychological stress experienced by adolescents as they encounter rapid bodily and emotional changes, often accompanied by a lack of preparedness, inadequate information, and strained interpersonal communication with adults and peers. This study aims to explore the lived experiences of adolescent students regarding puberty anxiety, to identify its underlying causes, and to determine the coping mechanisms employed by adolescents during this transitional stage. The investigation adopts a phenomenological approach to better capture the depth and diversity of emotional responses tied to puberty.

Literature Review

Previous studies suggest that pubertal development and its associated physiological changes are linked to increased levels of anxiety in adolescents. Research has identified both individual factors, such as self-concept and self-esteem, and environmental influences, including family relationships and peer interactions, as important contributors to anxiety during this developmental stage. Supportive family environments are associated with lower levels of social anxiety, whereas insecure attachment patterns and negative peer experiences—particularly in cases of early or delayed maturation—may increase the risk of anxiety and depressive symptoms. In addition, peer-related stress and victimization have been shown to be associated with emotional distress among adolescents. Therefore, understanding puberty-related anxiety and its underlying factors is important for developing appropriate supportive and preventive interventions.

Methodology

The research employed a qualitative design using thematic analysis, which allowed for an in-depth examination of students’ subjective experiences. Participants included sixteen secondary school students (eight boys and eight girls) aged 13 to 18 from various educational institutions in Qazvin, Iran. Selection was based on purposive sampling, with emphasis on students in middle to late adolescence who had

already begun experiencing puberty-related changes. Data were collected via semi-structured interviews, each lasting between 45 to 56 minutes, until data saturation was reached. Interviews were transcribed verbatim and subjected to six-step thematic analysis (Braun & Clarke, 2006), ensuring systematic coding, theme identification, and conceptual categorization of the findings.

Results

The data obtained from the interviews were coded and then divided into nine main themes based on common concepts and themes, all of which fall into three general categories: 1 factors underlying puberty anxiety, 2 constructive coping strategies with puberty anxiety, 3 the role of peers in stabilizing or transitioning from puberty. Finally, the core category of “constructive coping strategies based on underlying factors and the role of peers” was obtained.

1. **Factors underlying puberty anxiety** included a lack of information regarding physical and sexual changes, emotional confusion, ambiguity about future academic and career paths, and insufficient familial and social support. Students reported feeling unprepared for puberty-related transformations, often perceiving these changes as abrupt and distressing. A significant number expressed reluctance to approach parents due to generational gaps, shame, or fear of judgment. Social comparison, distorted digital content, and internalized negative self-image (e.g., body dissatisfaction due to acne or growth changes) further exacerbated anxiety.
2. **Constructive Coping Strategies** centered on three key elements: anticipatory guidance from family and school, relational support rooted in empathy and shared understanding, and normalization of puberty changes. Participants valued proactive, nonjudgmental dialogue with trusted adults and emphasized the importance of learning about puberty in advance to avoid panic and confusion. Adolescents who had access to informed, empathetic support—either from family members or school counselors—were better equipped to navigate emotional disturbances.
3. **Role of peers in stabilizing or transitioning from puberty.** On the one hand, peers provided emotional validation, shared experiences, and a sense of normalcy. On the other, some peer interactions increased anxiety through misinformation, risky

behavior modeling, or heightened social comparison. The quality and depth of peer relationships, including the level of mutual understanding and shared values, played a critical role in whether peers acted as buffers or triggers of anxiety. Adolescents increasingly relied on select peers rather than broad social groups, highlighting a shift toward intentional and identity-affirming friendships during puberty.

Conclusion

The study's findings emphasize that puberty anxiety is a multifaceted psychological response shaped by cognitive, emotional, and relational variables. Adolescents are often unprepared to manage the complex interplay of bodily changes and emerging social roles, especially in environments where taboo, misinformation, or inadequate guidance prevail. The development of constructive coping strategies is closely tied to supportive family environments, access to accurate educational resources, and meaningful peer interactions. Adolescents benefit when puberty is framed as a natural and empowering milestone rather than a source of fear or shame.

The results advocate for systemic educational reforms that integrate puberty literacy programs into school curricula. These programs should focus not only on biological facts but also on emotional regulation, identity development, and relationship skills. In parallel, parental training programs are needed to enhance intergenerational communication and reduce barriers to adolescent help-seeking behavior. Moreover, structured peer-led interventions may be valuable, leveraging adolescents' preference for horizontal (peer-based) learning and social validation.

In sum, recognizing puberty anxiety as a distinct emotional challenge enables educators, counselors, and families to better support adolescents through one of the most vulnerable stages of human development. By promoting empathy, anticipatory education, and safe communication environments, it is possible to reduce anxiety and improve adolescents' mental health and social adjustment outcomes during puberty.

ادراک اضطراب بلوغ و مواجهه با آن مبتنی بر تجارب زیسته نوجوانان؛ یک مطالعه کیفی

مهدی وجدانی همت*

نویسنده مسئول، استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: mehdivejdani20@gmail.com

اکبر پوراسمعیل امینی

دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. رایانامه: a.pouresmaeilamini@edu.ui.ac.ir

سید حسن طباطبائی‌فر

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: hassantaba1379@gmail.com

چکیده

دوره بلوغ با چالش‌های مختلفی همراه است. با وجود اهمیت این دوره و تأثیرات جسمانی، روانی و اجتماعی آن، اضطراب بلوغ به‌عنوان نوع خاصی از اضطراب که دانش‌آموزان در آستانه ورود به نوجوانی آن را تجربه کرده و راهبردهای متفاوتی را در مواجهه با آن اتخاذ می‌کنند، کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. این مطالعه باهدف بررسی ادراک اضطراب بلوغ و مواجهه با آن در دانش‌آموزان نوجوان انجام شده است. این پژوهش به روش کیفی و از نوع تحلیل مضمون انجام شده و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با ۱۶ نفر دانش‌آموز نوجوان که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده بودند، جمع‌آوری شد. داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها در ۹ مقوله اصلی قرار گرفت. این مقولات در سه دسته کلی؛ زمینه-سازهای اضطراب بلوغ، راهبردهای مواجهه سازنده با اضطراب بلوغ و نقش همسالان در تثبیت یا گذار از دوره بلوغ سازمان‌دهی شد. درنهایت مقوله هسته‌ای «راهبردهای مقابله‌ای سازنده بر اساس عوامل زمینه‌ساز و نقش همسالان» به دست آمد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که افزایش آگاهی و آموزش درباره تغییرات دوران بلوغ، روابط همدلانه و تسهیل‌گرانه، و ایجاد محیط‌های حمایتی می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب بلوغ و گذر موفق دانش‌آموزان نوجوانان از این مرحله رشدی داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، اضطراب بلوغ، راهبردهای مقابله‌ای، دانش‌آموزان، نوجوان

استناد به این مقاله: وجدانی همت، مهدی، پوراسمعیل امینی، اکبر، و طباطبائی‌فر، سید حسن. (۱۴۰۵). ادراک اضطراب بلوغ و مواجهه با آن مبتنی بر تجارب زیسته نوجوانان؛ یک مطالعه کیفی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۲۲(۷۹)، ۱۰۱-۷۷

<https://doi.org/10.22054/jep.2026.86566.4205>

© ۲۰۱۶ دانشگاه علامه طباطبائی

ناشر: دانشگاه علامه طباطبائی



مقدمه

دوران بلوغ یکی از مراحل مهم و چالش‌برانگیز زندگی دانش‌آموزان است و با تغییرات گسترده زیستی، روانی و اجتماعی همراه است. بلوغ شامل تغییرات جسمانی و جنسی است که نشان‌دهنده شروع دوره نوجوانی است و با رشد هورمونی، تغییر ظاهر جسمانی و پختگی جنسی همراه است (Wójcik et al., 2023). این تغییرات ساختاری برای دانش‌آموزان یک بحران محسوب شده و می‌تواند منجر به بروز و تداوم مشکلات روان‌شناختی، از جمله افزایش اضطراب شود (Kretzer et al., 2024). همچنین تحقیقات درباره ارتباط بین وضعیت دانش‌آموزان و علائم اضطراب نشان داده‌اند که گذشتن از مراحل فیزیولوژیکی و رشد جسمانی در طی دوران نوجوانی و بلوغ، با سطوح بالایی از علائم اضطراب همراه است (Madigan et al., 2023).

نوجوانانی که بلوغ آن‌ها زودتر شروع می‌شود و با سرعت بیشتری پیش می‌رود، سطح بالاتری از علائم اضطراب را گزارش می‌کنند، که نشان می‌دهد سرعت رشد بلوغ می‌تواند عامل مهمی در ظهور اضطراب در دوران نوجوانی باشد (Thomsen et al., 2026). این تغییرات رشدی و اضطراب‌های همراه با آن، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارند که هم شامل ویژگی‌های فردی و هم محیطی می‌شوند که می‌توانند بر میزان اضطراب ناشی از بلوغ تأثیرگذار باشند. برای مثال استفاده از فضای مجازی، با وضعیت‌های روان-شناختی همچون؛ افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی در دانش‌آموزان همبستگی و ارتباط دارند (Keles et al., 2020). همچنین افزایش سطح خودپنداره و عزت‌نفس، با سطح اضطراب در دوران نوجوانی همبستگی منفی را نشان می‌دهند (van der Crujisen et al., 2024).

فراتر از ویژگی‌های فردی، محیط اجتماعی به‌ویژه روابط خانوادگی و همسالان، به‌طور عمیقی تجربه بلوغ و اضطراب مرتبط با آن را در دانش‌آموزان شکل می‌دهد. کیفیت روابط خانوادگی می‌تواند میزان اضطراب و نحوه رشد فکری و رفتاری دانش‌آموزان را شکل دهد؛ به‌طوری‌که روابط حمایتی خانواده باعث تقویت بلوغ عاطفی و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شوند، درحالی‌که سبک‌های دل‌بستگی ناایمن با افزایش اضطراب به‌ویژه اضطراب اجتماعی مرتبط‌اند (دهستانی و همکاران، ۱۳۹۸؛ Dagan et al., 2021). هم‌زمان، روابط با همسالان نیز بر سطح اضطراب تأثیرگذار است. دانش‌آموزان بخش زیادی از زمان خود را با همسالان می‌گذرانند و نیاز به تعاملات اجتماعی در دوران بلوغ افزایش می‌یابد (Lo &

Grotevant, 2020). تجارب منفی با همسالان، به‌ویژه برای دختران دچار بلوغ زودرس و پسران با بلوغ دیررس، می‌تواند خطرات ویژه‌ای برای سلامت روان ایجاد کند (van Rijnet et al., 2023).

باوجود اینکه مفهوم اضطراب طی سالیان زیادی همواره موردتوجه مشاوران و روان‌شناسان مختلف بوده و مقالات بی‌شماری درباره این مفهوم منتشر شده است، دوران بلوغ نیز به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مراحل تحولی و رشدی زندگی انسان، دوره‌ای است که نشانگان اضطراب، خصوصاً اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان ظهور می‌کند (Castagna et al., 2024) و عوامل مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی در میزان اضطراب اجتماعی نوجوانان تأثیر دارند، اما تحقیقات موجود به‌طور مستقیم به مفهومی تحت عنوان «اضطراب بلوغ» نپرداخته‌اند؛ لذا هدف محققین در این پژوهش، بررسی مفهوم اضطراب بلوغ مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان نوجوانان و پاسخ به این سؤال اصلی پژوهش است که: «مفهوم اضطراب بلوغ مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان نوجوانان و زمینه‌ها، عوامل بروز و راهکارهای مقابله با این نوع اضطراب از دیدگاه آنان چیست؟»

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های متعددی به بررسی نقش خانواده و همسالان در شکل‌گیری اضطراب دانش‌آموزان پرداخته‌اند. به‌عنوان نمونه Rayan و همکاران (2022) نشان دادند که عملکرد کلی خانواده و فرایندهای خانوادگی با سطوح اضطراب، افسردگی و استرس دانش‌آموزان رابطه معنادار دارد. این یافته‌ها بیانگر آن است که ساختار و کیفیت تعاملات خانوادگی می‌تواند در آسیب‌پذیری یا تاب‌آوری نوجوانان در برابر اضطراب نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کند. همچنین آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) می‌تواند کیفیت روابط والد-فرزندی و تاب‌آوری روان‌شناختی نوجوانان را بهبود بخشد، که این عوامل در تنظیم هیجانات و کاهش اضطراب در نوجوانان اهمیت دارند (حیبی و همکاران، ۱۳۹۹).

در حوزه روابط همسالان نیز شواهد پژوهشی قابل‌توجهی وجود دارد. پژوهش Pickering و همکاران (2019) نیز نقش همسالان در افزایش اضطراب اجتماعی را تأیید کرده‌اند؛ به‌ویژه کمبود پذیرش اجتماعی، محدودیت در دوستی‌های نزدیک و تجربیات منفی دوستی به‌عنوان عوامل خطر برای دختران مطرح شدند. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد

دهند که تجارب استرس‌زا با همسالان، به‌ویژه در زمینه بلوغ زودرس یا دیررس، با افزایش علائم اضطراب و افسردگی مرتبط است (van Rijn et al., 2023).

همچنین علاوه بر این، مداخلات آموزشی مبتنی بر همسالان نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. برنامه‌های آموزشی مبتنی بر همسالان می‌توانند آگاهی و عملکرد دانش‌آموزان را در زمینه سلامت بلوغ ارتقا دهند. این نتایج بیانگر آن است که ظرفیت‌های درون‌گروهی نوجوانان می‌تواند در کاهش آسیب‌های مرتبط با بلوغ و ارتقای سلامت روان نقش حمایتی داشته باشد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۸). برنامه‌های آموزشی شناختی-رفتاری با هدف کاهش قلدری، عملکرد بین‌فردی نوجوانان را بهبود می‌بخشد که این امر بر کاهش استرس‌های ناشی از تعامل با همسالان و اضطراب اجتماعی تأثیر دارد (اکبری بلوطبندگان و همکاران، ۱۴۰۱).

نتایج تحقیقی از یعقوبی و همکاران (۱۴۰۰)، نشان داد که میان قربانی شدن توسط همسالان، شرم بیرونی، شفقت به خود و نشانه‌های افسردگی به لحاظ آماری رابطه معناداری وجود دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که شرم بیرونی و شفقت به خود در رابطه بین قربانی شدن توسط همسالان و نشانه‌های افسردگی نقش میانجی دارد. توجه به این مکانیسم‌ها می‌تواند در تدوین مداخلات پیشگیرانه و درمانی کارآمد برای دانش‌آموزان در مقابله با قربانی شدن توسط همسالان و ابتلا به نشانه‌های افسردگی مفید باشد.

روش

در پژوهش حاضر از روش کیفی و تحلیل مضمون استفاده شد. میدان پژوهش دانش‌آموزان مقاطع متوسطه اول و دوم شهر قزوین بودند که به‌صورت هدفمند و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: ۱) قرار داشتن در پایه‌های هشتم تا دوازدهم، و ۲) اعلام رضایت آگاهانه برای مشارکت در پژوهش و اجازه ضبط مصاحبه (با تضمین محرمانگی و استفاده از نام مستعار) بود. حجم نمونه تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت ۱۰ نفر (۵ دختر و ۵ پسر) در پژوهش شرکت کردند.

داده‌ها با توجه به مصاحبه نیمه ساختاریافته جمع‌آوری شده‌اند. در مصاحبه نیمه ساختاریافته به‌صورت فردبه‌فرد پژوهشگر با انجام مصاحبه‌های چهره‌به‌چهره و به کمک پروتکل مشخص حدود چهار یا پنج سؤال باز پاسخ را از مصاحبه‌شوندگان می‌پرسید

(Bathran & Samuel, 2024). از جمله سؤالاتی که در این مصاحبه‌ها مطرح شد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: لطفاً تغییراتی را که در جسم، هیجانات و رفتار خود با ورود به مرحله بلوغ تجربه کرده‌اید، توصیف کنید. آیا این تغییرات برای شما یا دوستانتان نگرانی یا اضطراب ایجاد کرده است؟ در صورت مثبت بودن، درباره آن توضیح دهید. هنگام مواجهه با این نگرانی‌ها از چه کسانی یا چه منابعی راهنمایی می‌گرفتید و تا چه اندازه به آن‌ها اطمینان داشتید؟ نقش دوستان و همسالان در مواجهه شما با این شرایط چگونه بوده است؟

هدف از به‌کارگیری مصاحبه نیمه ساختاریافته، دستیابی به اطلاعات تفصیلی و منسجم برگرفته از داده‌های متنی پراکنده حاصل از مصاحبه با شرکت‌کنندگان است و بعد مصاحبه‌کننده پس از حضور در عرصه و معرفی خود، به مصاحبه با مشارکت‌کننده می‌پرداخت. پیش از شروع مصاحبه، اطلاعات و توضیحات لازم در خصوص هدف پژوهش داده می‌شد و با تأکید بر این که اطلاعات و هویت فردی شرکت‌کننده محرمانه می‌ماند، از شرکت‌کننده اجازه ضبط مصاحبه گرفته می‌شد. هر مصاحبه با سؤالات کلی شامل بیوگرافی از مصاحبه‌شونده شروع می‌شد. سؤالات دیگر متناسب با صحبت‌های شرکت‌کننده پرسیده می‌شد، ترتیب سؤالات به مقتضای گفته‌های مشارکت‌کننده تغییر پیدا می‌کرد و برخی از سؤالات با توجه به گفته‌های قبلی وی حذف می‌شد. همچنین برای پی‌بردن به عمق تجارب شرکت‌کنندگان سؤالات پیگیرانه و اکتشافی نظیر یک مثال برای گفته‌های خود بیاورید، لطفاً بیشتر توضیح دهید، چگونه و چطور؟ بر اساس نوع پاسخ‌ها مطرح شدند. مدت‌زمان هر مصاحبه با توجه به تمایل شرکت‌کنندگان به صحبت در مورد تجربیاتشان متفاوت بوده است، اما به‌طور متوسط هر مصاحبه بین ۴۵ الی ۵۵ دقیقه، زمان برد. هر مصاحبه با کسب اجازه از مشارکت‌کنندگان ضبط و کلمه به کلمه پیاده شد. مصاحبه‌ها به‌طور هم‌زمان با تحلیل انجام می‌شد. به‌طوری که هر مصاحبه جهت مصاحبه بعدی را تعیین می‌کرد. مصاحبه و جمع‌آوری اطلاعات تا اشیاع داده‌ها ادامه یافت. بر این اساس، متن مصاحبه چندین بار خوانده شد تا درک کلی از تجربه مشارکت‌کنندگان حاصل شود. این رویکرد با رویکرد انتخابی دنبال شد. تحلیل داده‌ها در پژوهش کیفی شامل آماده‌سازی و سازمان‌دهی داده‌ها برای تحلیل، کاهش داده‌ها به چند مضمون از طریق کدگذاری و تلخیص کدها و درنهایت ارائه داده‌ها به شکل الگوها، جدول‌ها یا نوشتار است (Bathran & Samuel, 2024).

اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق مصاحبه با استفاده از روش تحلیل مضمون تحلیل شد. اکثر پژوهشگران کیفی بر این باورند که این روش برای به دست آوردن ساختار معنایی از دل داده‌ها بسیار مناسب است. روش تحلیل مضمون شامل شش مرحله است: مرحله اول، آشنایی با داده‌ها است که در این مرحله، محقق خود را در آن‌ها غرق می‌کند. مرحله دوم کدگذاری اولیه داده‌ها برای مقایسه و مقوله‌بندی مفاهیم است. مرحله سوم جست‌وجوی مضامین است و محقق در این مرحله شروع به ساختن و جمع‌بندی مضامین می‌کند. مرحله چهارم مرور و بررسی مضامین پنهانی و عمیق‌تر و کنترل وجود هم‌خوانی مضامین با کدهای استخراج شده است به این معنی که محقق به بررسی معنی مفاهیم به صورت فردی و در ارتباط با یکدیگر می‌پردازد. مرحله پنجم تعریف و نام‌گذاری مفاهیم است. محقق در این مرحله به بررسی درک جوهر و چیستی مفاهیم می‌پردازد. مرحله ششم تهیه گزارش و ارتباط‌دادن نتایج با سؤالات تحقیق است که شامل نوشتن گزارش است و در آن محقق ارتباط بین مفاهیم را به‌طور کامل تجزیه و تحلیل می‌کند (Braun & Clarke, 2006).

یافته‌ها

میانگین سن دختران و پسران حاضر در پژوهش، به‌طور تقریبی ۱۶ سال بود (پایه هشتم تا دوازدهم) که این حدود بازه سنی برای دانش‌آموزان، با سن بلوغ آن‌ها تطابق دارد. در این پژوهش توزیع سنی دختر و پسر برابر بود یعنی تعداد هر دو جنسیت ۵۰ درصد (۵ نفر) شرکت داشتند.

سؤال پژوهش: مفهوم اضطراب بلوغ مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان نوجوان و زمینه‌ها، عوامل بروز و راهکارهای مقابله با این نوع اضطراب از دیدگاه آنان چیست؟ در بررسی داده‌ها و عبارات حاصل از مصاحبه‌ها، دانش‌آموزان تقریباً دیدگاه و ادراک مشترکی در مورد اضطراب بلوغ و مواجهه با آن داشتند. ابتدا ۶۸ مضمون فرعی از عبارات اصلی استخراج شده به دست آمد و سپس از ترکیب و تلخیص مضامین فرعی، ۹ مضمون اصلی به دست آمد که در نهایت منتج به ۱ مضمون هسته‌ای شد. در ادامه این بحث، به هر یک از مضامین اصلی و فرعی ذیل آن با تمرکز بر عبارات شرکت‌کنندگان در مصاحبه‌ها پرداخته می‌شود.

جدول ۱. مضامین فرعی، اصلی و هسته‌ای پژوهش

مضمون هسته‌ای؛ راهبردهای مواجهه سازنده مبتنی بر زمینه‌سازها و نقش همسالان مضامین فرعی (فراوانی) مضامین اصلی	مضمون هسته‌ای؛ راهبردهای مواجهه سازنده مبتنی بر زمینه‌سازها و نقش همسالان مضامین فرعی (فراوانی) مضامین اصلی
زمینه‌سازهای اضطراب بلوغ در دانش‌آموزان	تحوّلات و تغییرات غیرمنتظره در دوران بلوغ (۹)
ضعف آگاهی دانش‌آموزان در مواجهه با تحولات جدید و ناآشنا	غافلگیری دانش‌آموزان در مواجهه با تغییرات بلوغ (۱) کمبود اطلاعات از مسائل جنسی بلوغ (۵) مواجهه غیرمنتظره با سؤالات خاص ممنوعه (۳) خلأ اطلاعات و آگاهی دانش‌آموزان در دوران بلوغ (۱)
عدم آمادگی دانش‌آموزان در مواجهه با تغییرات جسمانی (۳)	عدم آمادگی دانش‌آموزان در مواجهه با تغییرات جسمانی (۳) ابهام در مواجهه با تصمیمات تحصیلی - علی مؤثر بر آینده (۱) نگرانی ناشی از عدم گذار از تغییرات ظاهرشده بلوغ (۲) سردرگمی ناشی از ابهامات بی‌پاسخ (۲) نگرانی ناشی از عدم آمادگی برای آینده (۲)
تفاوت ادراک نسلی مانع کسب اطلاعات از والدین (۲)	عدم طرح سؤالات خصوصی به دلیل حفظ حرمت خانواده (۱) تفاوت ادراک نسلی مانع کسب اطلاعات از والدین (۲) نقص آگاهی ناشی از فقر روابط اجتماعی (۱) تعارض استقلال فردی و وابستگی خانوادگی (۲) روابط اجتماعی محدود، زمینه‌ساز نگرانی‌های بلوغ (۱)
فقر منابع آگاهی بخش در دسترس دانش‌آموزان (۲)	فقر منابع آگاهی بخش در دسترس دانش‌آموزان (۲) نگرانی از کاهش اعتبار اجتماعی در نزد اطرافیان (۱) عدم درک و همدلی از سوی اطرافیان (۵)
احساس طردشدگی ناشی از عدم توجه به توانمندی دانش‌آموزان (۱)	احساس طردشدگی ناشی از عدم توجه به توانمندی دانش‌آموزان (۱) شرم از طرح مسئله با خانواده (۱۴)
سرزنشگری ناشی از عدم درک گذر از کودکی به بزرگسالی (!)	سرزنشگری ناشی از عدم درک گذر از کودکی به بزرگسالی (!) آگاهی مخرب در زیست ناامن مجازی (۱)
اضطراب ناشی از عدم مواجهه صحیح با جنس مخالف (۲)	اضطراب ناشی از عدم مواجهه صحیح با جنس مخالف (۲) کنجکاوی نسبت به جنس مخالف (۲)
انتخاذ فعالانه موضع سکوت توسط دانش‌آموزان (۱)	انتخاذ فعالانه موضع سکوت توسط دانش‌آموزان (۱) تغییر الگوی فعالیت‌های لذت‌بخش با ورود به دانش‌آموزان
تغییر فعالیت‌های جاری در نتیجه کاهش انرژی روانی (۱)	تغییر فعالیت‌های جاری در نتیجه کاهش انرژی روانی (۱) حساسیت دانش‌آموزان به ساده‌ترین پیام‌های ارتباطی (۱)
واکنش‌های هیجانی به عدم درک تغییرات بلوغ (۲)	واکنش‌های هیجانی به عدم درک تغییرات بلوغ (۲) تأثیر غالب خودگویی و خود ادراکی در چالش بلوغ (۲) درون‌ریزی هیجانی مکمل سردرگمی دانش‌آموزان (۱)

مضمون هسته‌ای؛ راهبردهای مواجهه سازنده مبتنی بر زمینه‌سازها و نقش همسالان	
مضامین فرعی (فراوانی)	مضامین اصلی
خودپنداره جسمانی منفی ناشی از تغییرات ظاهری (۱) رشد خودمحوری ناشی از استقلال‌طلبی (۱)	
راهبردهای مواجهه سازنده با اضطراب بلوغ	
تمرکز بر آماده‌سازی قبل از آغاز بلوغ	خانواده و مدرسه ارکان آماده‌ساز دوره انتقالی بلوغ (۱) تداوم روابط همدلانه آگاهی‌بخش از کودکی تا نوجوانی (۳) آگاه‌سازی از تغییرات جنسی در قالب بهداشت فردی (۱) لزوم افزایش آگاهی‌های جنسیتی در دانش‌آموزان (۳) طلب فرصت کسب آگاهی از جنس مخالف (۱) اثر مثبت پیش‌آگهی در گذار بلوغ (۲)
	مشورت‌گری متعادل اطرافیان موجب رشد جرات ورزی (۱) روابط رشددهنده در نتیجه مشورت‌گری والدین (۲) لزوم خیرخواهی والدین در قالب مشورت‌گری (۲) جستجوی منابع اعتمادانگیز جهت برطرف نمودن سؤالات جدید (۱) بازبینی ارزش‌های اخلاقی با همراهی منابع قابل اعتماد (۱) ضرورت ارائه مشاوره سازشی بلوغ در مدرسه (۱) لزوم عادی‌سازی نشانه‌های بلوغ از سوی اطرافیان (۱) جامعه‌پذیری بلوغ با برنامه‌های اجتماع‌محور (۱) آینده‌نگری مسئولانه ناشی از فهم بیشتر (۱۱) آرامش ناشی از نگاه گذار به تحولات بلوغ (۱) کمک به استقلال‌یابی سازنده، پیش‌برنده تحول بلوغ (۱) آگاهی و حمایت لازمه انتقال موفق از دوره بلوغ (۱) درک همدلانه خانواده لازمه گذار از دوره بلوغ (۲) لزوم هماهنگی ادراک و عملکرد والدین در رفتار با دانش‌آموزان (۲) رابطه خودپنداره جسمانی و بازخورد اطرافیان (۱)
توسعه منابع و روابط با رویکرد مشورت‌گری با دانش‌آموزان	
ارزش‌گذاری تحولات بلوغ به‌عنوان نشان‌های ورود به بزرگسالی	
توسعه روابط مبتنی بر ادراک مشترک	
نقش همسالان در تثبیت یا گذار از دوره بلوغ	
شاخص‌های ایجاد روابط با همسالان	حمایت مؤثر همسالان با اشتراک فرهنگی (۲) درک متقابل از طریق تجربیات مشترک (۳) کاهش اضطراب مبتنی بر فهم مشترک با همسالان (۱) عادی‌سازی تغییرات بلوغ با مشاهده همسالان (۱) تجربیات مشترک، تقویت‌کننده روابط همسالان (۱) نیاز به شنیدن تجربیات همسالان (۱) انتخاب دوستان بر اساس تشابهات (۱) کاهش تعداد و افزایش صمیمیت در روابط دوستی (۲)

مضمون هسته‌ای؛ راهبردهای مواجهه سازنده مبتنی بر زمینه‌سازها و نقش همسالان	مضامین فرعی (فراوانی)	مضامین اصلی
ترجیح دریافت اطلاعات از افراد ناآشنا (۱)	لزوم غلبه نقش آگاهی‌بخشی از سوی همسالان (۲)	مؤلفه‌های آگاهی‌بخش در کاهش آسیب‌پذیری روابط با همسالان
نگرانی از رفتارهای پرخطر ناشی از هم‌رنگی با همسالان (۱)	تثبیت رابطه همسالان به دلیل رهاشدگی از خانواده (۱)	
صحیح‌سنجی اطلاعات همسالان از طریق خانواده (۱)	افزایش رفتارهای دوگانه به‌منظور کاهش فشار همسالان (۱)	

در بررسی داده‌ها و عبارات حاصل از مصاحبه‌های انجام‌شده، در خصوص اضطراب تجربه‌شده در دوران بلوغ، عوامل، زمینه‌ها و راهبردهای دانش‌آموزان در مواجهه با این اضطراب، در برخی از محورهای مصاحبه تجارب دانش‌آموزان نسبتاً مشترک بود؛ اما در محورهایی نیز تفاوت‌ها و منحصربه‌فرد بودن تجارب آن‌ها قابل دریافت بود. بعد از ادغام عبارات دارای معانی مشترک و مقوله‌بندی عبارات، کل مضامین فرعی به‌دست‌آمده از کدگذاری متون مصاحبه‌ها به تعداد ۶۸ مضمون بوده که بر اساس مفاهیم موضوعی و محورهای مشترک معنایی در ۹ مضمون اصلی طبقه‌بندی شده و سپس بر همین اساس، مضامین اصلی در ۳ بخش کلی (زمینه‌سازهای اضطراب، راهبردهای مواجهه سازنده و نقش همسالان در تثبیت یا گذار از دوره بلوغ) گروه‌بندی شدند که در نهایت یک مقوله هسته‌ای با عنوان؛ راهبردهای مواجهه سازنده مبتنی بر زمینه‌سازها و نقش همسالان به دست آمد. شرح کامل مضامین فرعی، اصلی و هسته‌ای در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

بخش اول به زمینه‌سازهای اضطراب بلوغ در دانش‌آموزان اشاره دارد. نمونه‌هایی از مصاحبه‌های دانش‌آموزان در این بخش به این شرح است: «خیلی از دوستانم هستند که مثلاً تو فکر هستند... چون میگه من نمی‌دونم چرا مو در اعضای بدنم رشد میکنه و بالاخره یکی باید بهش بگه که در دوران بلوغ این تغییرات هست و چیز خاصی نیست» (مصاحبه ۹). «بالاخره نوجوان‌ها اطلاعاتی ندارند و سؤال‌های زیادی دارند و کسایی باید باشند که جواب این همه سؤال را بدهند و اگر کسی نباشد که راهنمایی کند نوجوان گمراه می‌شود و اضطرابش هم بیشتر می‌شود و به یه جایی می‌رسه که شب‌ها اصلاً خوابش نمی‌برد آگاهی بخشی باید وجود داشته باشد» (مصاحبه ۱). «... از طرفی نمی‌تونه از خانواده هم بپرسه چون خیلی از حرف‌هایی هستند که اصلاً نمی‌شه با خانواده مطرح کرد؛ چون اختلاف سنی و

مسائلی چون حرمت نگاه‌داشتن و شرم و خجالت‌زدگی و... اجازه نمی‌ده که پرسه و باعث میشه اضطرابش بیشتر بشه» (مصاحبه شماره ۳). «بعضی جنبه‌ها هم می‌شد با خانواده مطرح کرد؛ ولی بیشتر اگر می‌خوای اطلاعات بالاتر بره باید با کسی صحبت کنی که عضو افراد خانواده نباشه حتی فامیل هم نباشد چون آدم ابرو دارد و نمی‌تواند با آن‌ها در میان بگذارد» (مصاحبه ۶). «بعد ممکنه که از نظر عاطفی علاقه پیدا کنه نسبت به جنس مخالف...» (مصاحبه ۴). «بلوغ یعنی بزرگ شدن، خودخواه شدن مثلاً آدم می‌خواد خودش کارهای خودش رو انجام بده...» (مصاحبه ۲).

در بخش دوم راهبردهای مواجهه سازنده با اضطراب بلوغ به دست آمد. نمونه‌هایی از مصاحبه‌های دانش‌آموزان در این بخش به این شرح است: «به نظر من که در درجه اول این حمایت‌ها رو باید از خانواده بگیرن و در درجه دوم از مدرسه...» (مصاحبه ۴). «من خودم فکر می‌کردم... آگه اون حرفو نمی‌زد یا مثلاً می‌گفت دفعه بعدی بیا باهم مشورت کنیم اینا خیلی بهتر بود تا اینکه بیاد و دعوا کنه» (مصاحبه ۵). «سر کلاس راجع بهش حرف بزنی و بگن که بچه‌ها مثلاً آگه سوالی دارین میتونین بیان و بگین که مثلاً از من پرسین یا برین و از مشاور مدرستون پرسین و... این جواری آدم استرسش کمتر میشه و آگاهی بدن» (مصاحبه ۷). «همین طوری که گفتم از طریق مدرسه خیلی میشه پیگیر شد... آگاهی بخشیدن از طریق مدرسه و رسانه چون وقتی راجع به یه چیزی اطلاعات داشته باشی شاید با دید بازتری بهش نگاه کنی و آدم نسبت به ناشناخته‌ها استرس بیشتری میگیره...» (مصاحبه ۶). «با بزرگ‌تر از خودم میتونم برم بیرون یا اینکه مثلاً به بلوغ رسیدیم دوست داریم بیشتر تنهایی بریم بیرون و مامان بابامون نباشن و دوست داشتم یکم مستقل‌تر بشم» (مصاحبه ۶). «...نمی‌خوام که مثل بچه‌ها با من رفتار کنن... باهام مثل آدم بزرگ حرف بزنی و نظرمو بخوان» (مصاحبه ۷).

بخش سوم به نقش همسالان در تثبیت یا گذار از دوره بلوغ اشاره دارد. «هم میتونه بیشتر کنه و هم میتونه کمتر کنه مثلاً با یه رفیق می‌گردی که تو پایین شهر میشینه... ولی برعکس هم هست مثلاً با یه نفر درسخون که میفهمه و تو یه محیط خوب بزرگ شده باشه بگردی میتونه بیشتر به آدم کمک کنه» (مصاحبه ۳). «هم جنس که هم ساینز ما هستن، بیشتر جذب اونا میشیم و بچه که بودیم هر کی که بود باهاش ارتباط می‌گرفتیم و دوست می‌شدیم ولی الان دیگه این دوستیه محدودتر میشه و اونایی که مثل خودمونن و شبیه خودمونن اونا رو جذب می‌کنیم...» (مصاحبه ۴). «اضطراب آره ولی نه مثلاً بترسما ولی مثلاً چیزی که نگرانم میکنه

چون آدم میخواد بیشتر با دوستاش اینا باشه و به خودش مسلط تر بشه یه موقع طرف دود اینا بره این چیزاش نگرانم میکنه» (مصاحبه ۲).

بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف بررسی وجود مفهوم اضطراب بلوغ و عوامل دخیل در بروز و شدت آن انجام شده است. در این پژوهش در بررسی داده‌های حاصل از مصاحبه با شرکت کنندگان تلاش شد تا عوامل مرتبط و تأثیرگذار در میزان اضطراب تجربه شده دانش آموزان در رابطه با بلوغ بررسی گردد.

متن در بخش اول؛ زمینه‌سازهای اضطراب بلوغ در دانش آموزان، اولین مضمون اصلی به ضعف آگاهی دانش آموزان در مواجهه با تحولات جدید و ناآشنا اشاره دارد. پژوهش‌های همسو نیز تأیید می‌کنند که بسیاری از نوجوانان بلوغ را بدون آگاهی کافی آغاز می‌کنند که منجر به تصورات غلط، اضطراب و آمادگی محدود می‌شود (Ramdinmawii & Yadav, 2025). پژوهش Kishor و همکاران (2019) نشان داد که آموزش‌های مدرسه‌ای می‌توانند در افزایش آگاهی دختران نوجوان در مورد نیازهای مراقبتی-بهداشتی‌شان مؤثر باشد؛ بنابراین در خصوص آسیب‌های ناشی از ضعف آگاهی نوجوانان نسبت به تغییرات و تحولات دوران بلوغ باید اشاره داشت که اطلاعات مربوط به تغییرات جسمانی، تحولات روانی، روابط جنسی، و تصمیم‌گیری‌های زندگی در دوران بلوغ به‌طور کافی به نوجوانان ارائه نمی‌شود. این موضوع می‌تواند باعث ایجاد عدم آگاهی، ناامنی و نگرانی در نوجوانان شود. این عدم آگاهی مشکلات اجتماعی و روانی همچون استرس، افسردگی و اضطراب در دوران بلوغ را به دنبال داشته و بر ضرورت پیشگیری از ابتلا به اضطراب بلوغ به‌خاطر ناآگاهی نوجوان از این تغییرات و تحولات از سمت خانواده و همچنین ارگان‌های آموزشی مثل مدرسه تأکید دارد.

دومین مضمون اصلی، بسترهای رشدی ناکافی در بافت اجتماعی/خانوادگی است. در تبیین این یافته‌ها، می‌توان گفت که در فرهنگ ایرانی، شرم فرهنگی و تابوهای اجتماعی مانع آموزش بهداشت جنسی و باروری می‌شود (Sheikhansari et al., 2021). این موانع نه تنها در خانواده، بلکه در سطح جامعه نیز وجود دارد و نوجوانان ممکن است به دلیل نگرانی از کاهش اعتبار اجتماعی یا قضاوت اطرافیان، از طرح مسائل خود با دیگران خودداری کنند (Rouhparvar et al., 2019). به‌طور کلی تقویت بسترهای رشدی از طریق برنامه‌های

آموزشی والدین برای بهبود ارتباطات، افزایش منابع آگاهی معتبر (مانند کتاب‌ها و کارگاه‌های مدرسه‌ای)، و نظارت بر فضای مجازی می‌تواند اضطراب بلوغ را کاهش دهد. این رویکردها نه تنها اعتماد به نفس نوجوانان را افزایش می‌دهند، بلکه توسعه هویت سالم و مقابله با فشارها را تسهیل می‌کنند.

مضمون اصلی سوم، به کنش‌های خاص نوجوان ناشی از ورود به دوره نوجوانی می‌پردازد. در تبیین این یافته‌ها، خودپنداره منفی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده افسردگی باشد (Hards et al., 2020). گرایش به جنس مخالف در نوجوانان به دلایل عاطفی و جنسی رخ می‌دهد و پیامدهایی مانند درگیری ذهنی دارد (Ybarra et al., 2019). در مجموع، درک این کنش‌ها و فراهم کردن حمایت‌های هدفمند، به نوجوانان کمک می‌کند تا اضطراب مرتبط با بلوغ را به شیوه‌ای سالم‌تر مدیریت کنند و مسیر رشد سالم و موفقیت‌آمیز در بزرگسالی را طی نمایند. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که آموزش، گفت‌وگو و حمایت اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در کاهش نگرانی و ارتقای سازگاری نوجوانان با تغییرات بلوغ داشته باشد.

در بخش دوم؛ راهبردهای مواجهه سازنده با اضطراب بلوغ، اولین مضمون اصلی، تمرکز بر آماده‌سازی قبل از آغاز بلوغ است. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین همسو است که بر اهمیت برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مدرسه در تجهیز نوجوانان به دانش و مهارت‌های لازم برای عبور مطمئن از این تغییرات تأکید دارند (Ramdinmawii & Yadav, 2025). پژوهشی در ایران بر ضرورت ارائه خدمات بهداشت باروری و جنسی به دختران نوجوان تأکید کرده است (Fatemi et al., 2024). در مجموع آماده‌سازی پیش از بلوغ به نوجوانان کمک می‌کند تا با تغییرات بیولوژیکی، روانی و جنسی خود آشنا شوند و با اضطراب مرتبط با بلوغ به شیوه‌ای سالم‌تر مواجه شوند. این آموزش‌ها، همراه با روابط همدلانه و استمرار آگاهی‌بخشی از کودکی تا نوجوانی، می‌تواند گذار موفق و سالم به بزرگسالی را تسهیل نماید.

مضمون اصلی بعدی، توسعه منابع و روابط با رویکرد مشورت‌گری با نوجوان می‌باشد. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین همسو است. در مطالعه‌ای درباره تحلیل مسیر فراغت خانواده و رشد اجتماعی نوجوانان، مشخص شد که مشارکت فعال خانواده در فعالیت‌های اوقات فراغت و تقویت ارتباط والد - نوجوان و همسالان، رشد اجتماعی بالاتر را به همراه دارد

(ره‌دار و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین، پژوهشی درباره مشاوره گروهی بلوغ مبتنی بر حل مسئله نشان داد که آموزش و مشارکت فعال نوجوانان در این جلسات باعث کاهش نگرانی‌های سلامت و افزایش آگاهی آنان می‌شود (حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). به‌طور کلی، مشورت و بهره‌گیری از منابع معتبر به نوجوانان کمک می‌کند تا با تغییرات جسمی و روانی دوران بلوغ، مسائل جنسی، مدیریت اضطراب، نقش‌های اجتماعی جدید و برنامه‌ریزی برای آینده با اطمینان و آگاهی مواجه شوند و رشد سالم فردی و اجتماعی خود را تسهیل کنند. مضمون اصلی بعدی، ارزش‌گذاری تحولات بلوغ به‌عنوان نشان‌های ورود به بزرگسالی است. بلوغ یک دوره گذار است که با تغییرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و شناختی همراه است. درک این تغییرات به‌عنوان بخشی طبیعی از رشد، می‌تواند به نوجوانان آرامش بخشد (Safira & Yarni, 2024). ارزش‌گذاری تحولات بلوغ به‌عنوان نشان‌های ورود به بزرگسالی از اهمیت بسیاری برخوردار است. این تحولات شامل تغییرات فیزیولوژیکی، روانی، و اجتماعی است که فرد در دوران بلوغ تجربه می‌کند. به‌طور فیزیولوژیکی، رشد بدنی و جنسی، از رشد اندازه و اندازه‌گیری بدن گرفته تا تغییرات در هورمون‌ها، نشان‌دهنده این مرحله است. از نظر روانی، تغییرات در شناخت، هویت، و احساسات نیز دیده می‌شود که نمایانگر رشد روانی فرد به‌عنوان یک بزرگسال است. همچنین، تحولات اجتماعی از جمله افزایش استقلال، تغییرات در روابط با دیگران، و تعهد به مسئولیت‌های بیشتر، نیز نشانگر ورود به دوران بزرگسالی هستند. این ارزش‌گذاری اهمیت بزرگی در تشکیل هویت و همچنین تعیین مسیر زندگی آینده فرد دارد.

مضمون اصلی بعدی، به توسعه روابط مبتنی بر ادراک مشترک می‌پردازد. در پژوهشی که در بررسی فعالیت‌های زمان خانواده و بهزیستی عاطفی نوجوانان انجام شد، مشخص شد که برای بهبود تندرستی عاطفی کودکان و نوجوانان، والدین شاغل باید فرصت‌های بیشتری برای شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت داشته باشند (Li & Guo, 2023). در تحقیق دیگری که در رابطه با اثربخشی آموزش‌های قدردانی بر همدلی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان دختر انجام شد، مشخص شد که ارتباطات میان‌فردی نقش بسیار مهمی در رشد و تکامل نوجوان و شکل‌دهی به روابط والدین و فرزندان ایفا کرده و همچنین ارتباط والدین با فرزندان اساساً تحت تأثیر نگرش والدین به دنیا و موجودیت فرزندان است (امیدپور و همکاران، ۱۳۹۹). توسعه روابط نوجوانان مبتنی بر ادراک مشترک به معنای ایجاد و تقویت

ارتباطاتی است که بر پایه درک و شناخت مشترک از مسائل، احساسات و تجارب افراد بنا شده است. با تمرکز بر ادراک مشترک، نوجوانان قادرند احساسات، نیازها و تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند، از طریق این ارتباطات عمیق‌تر با یکدیگر همدلی و اتحاد بیشتری را تجربه کنند و از تفاوت‌های فردی و اجتماعی عبور کنند. به این ترتیب، توسعه روابط مبتنی بر ادراک مشترک باعث افزایش اعتماد به نفس، تعهد به روابط و ارتقای ارتباطات بین فردی در جامعه می‌شود.

در بخش سوم؛ نقش همسالان در تثبیت یا گذار از دوره بلوغ، اولین مضمون اصلی بر شاخص‌های ایجاد روابط با همسالان تمرکز دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که با ورود به نوجوانی، تمایل نوجوانان برای کسب اطلاعات و راهنمایی از همسالان خود، نسبت به والدین افزایش می‌یابد. این تغییر در منبع اطلاعات، ناشی از این است که همسالان به دلیل تجربه مشترک بلوغ، اغلب به عنوان منابع قابل اعتمادتر و مرتبط‌تر درک می‌شوند (Delgado et al., 2022). روابط با همسالان به نوجوانان کمک می‌کند هویت خود را بسازند و احساس تعلق و همبستگی اجتماعی را تجربه کنند؛ همچنین اشتراک تجارب در محیط‌های مشترک مانند مدرسه، این احساسات را تقویت می‌کند (صفری‌شانی و عبد مولایی، ۱۳۹۴). شاخص‌های ایجاد روابط با همسالان شامل توانایی برقراری ارتباط مؤثر و متقابل، همبستگی و احترام متقابل، درک نیازها و احساسات همسالان و مدیریت اختلافات بین فردی است. نوجوانانی که این شاخص‌ها را دارند، قادر به ساختن روابط دوستانه و معنادار با همسالان هستند، که اعتماد به نفس، احساس تعلق و پشتیبانی اجتماعی آنان را تقویت می‌کند.

مضمون اصلی آخر، مؤلفه‌های آگاهی‌بخش در کاهش آسیب‌پذیری روابط با همسالان است. در پژوهشی که راجع به تأثیرات گروه همسالان بر سیگار کشیدن نوجوانان انجام شد، یافته‌ها نشان دادند که در رفتار سیگار کشیدن نوجوانان، گروه همسالان داری تأثیر قوی بوده و تعاملات بین دوستان نزدیک، گروه همسالان و تعلقات گروهی نیز حائز اهمیت هستند (Susanti et al., 2024). همچنین در پژوهشی که درباره بسترهای زمینه‌ساز خویش‌داری و مقاومت نوجوانان در برابر فشار همسالان در ارتباط با جنس مخالف انجام شد، یافته‌ها حاکی از این بودند که رابطه محافظت‌کننده و نزدیک با والدین، به خصوص اعتماد به آنان و تکیه بر آنان برای برآورده کردن نیازها، باعث تقویت اعتماد به نفس و مقاومت نوجوانان در برابر فشارهای همسالان می‌شود (الهامی و همکاران، ۱۴۰۲). مؤلفه‌های آگاهی‌بخش در

کاهش آسیب‌پذیری روابط نوجوانان با همسالان شامل عواملی است که به نوجوانان کمک می‌کند تا از خطرات و مشکلات احتمالی در ارتباطاتشان با همسالان پیشگیری کنند. این مؤلفه‌ها شامل آگاهی از مسائل اجتماعی و روانی مرتبط با روابط همسالان، مهارت‌های ارتباطی مؤثر برای مدیریت اختلافات و واکنش به فشارهای گروهی، ارتقا اعتماد به نفس و خودآگاهی، و توانایی تصمیم‌گیری مستقل در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. با افزایش آگاهی و توانایی‌های مربوطه، نوجوانان قادر خواهند بود بهترین تصمیم‌ها را برای حفظ روابط سالم با همسالان خود بگیرند و از پویایی‌ها و مشکلاتی که ممکن است در این روابط پیش آید، جلوگیری کنند.

در پایان با در نظر داشتن این که پژوهش حاضر باهدف بررسی مفهوم اضطراب بلوغ در دانش‌آموزان نوجوانان و نحوه مقابله آنان با این اضطراب در بستر روابط اجتماعی مختلف انجام شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که دانش‌آموزان در مواجهه با تغییرات ناگهانی بلوغ، به‌ویژه در زمینه مسائل جنسی و تغییرات جسمانی، دچار نگرانی و سردرگمی می‌شوند. نبود آگاهی کافی و کمبود حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی، شدت این اضطراب را افزایش می‌دهد. تغییرات رفتاری و عاطفی این دوره نیز نیازمند توجه و حمایت ویژه است؛ زیرا تجربه دانش‌آموزان نشان داد که اضطراب بلوغ می‌تواند بر زندگی روزمره و روابط اجتماعی آنان اثرات قابل توجهی بگذارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که ایجاد روابط مبتنی بر درک متقابل، گفت‌وگو با دانش‌آموزان و تقویت تعاملات حمایتی با همسالان، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. همچنین افزایش آگاهی دانش‌آموزان درباره ویژگی‌های دوران بلوغ می‌تواند از آسیب‌پذیری آنان در روابط اجتماعی بکاهد؛ بنابراین، آموزش و آگاهی‌بخشی در خانواده، مدرسه و جامعه از اهمیت زیادی برخوردار است. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در مدارس و نهادهای اجتماعی برای ارتقای آگاهی دانش‌آموزان و والدین درباره تغییرات بلوغ و شیوه‌های مقابله با اضطراب تدوین و اجرا شود؛ اقداماتی که می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت روابط اجتماعی دانش‌آموزان کمک کرده و موجب رشد سالم‌تر آنان گردد.

بر اساس یافته‌ها، «اضطراب بلوغ» می‌تواند به‌عنوان نوعی اضطراب ویژه تعریف شود که ریشه در تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی این دوره دارد و با نگرانی‌های مرتبط با این تغییرات همراه است. توجه به این نوع اضطراب و ارائه حمایت‌های آموزشی و روانی،

ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست آن که تعداد نمونه به ۱۰ دانش‌آموز محدود بود و تعمیم نتایج نیازمند احتیاط است. همچنین مطالعه بر تجارب زیسته دانش‌آموزان تمرکز داشت و ممکن است همه ابعاد اضطراب بلوغ را پوشش ندهد. افزون بر این، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی می‌تواند بر نتایج اثر بگذارد؛ بنابراین، این محدودیت‌ها باید در تفسیر و استفاده از یافته‌ها در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مورد توجه قرار گیرند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

رضایت شرکت‌کنندگان برای همکاری و شرکت در پژوهش و استفاده از اسم مستعار برای حفظ محرمانگی اطلاعات شخصی مصاحبه‌شوندگان جلب شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به‌تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله هستند.

حمایت مالی

این مقاله حمایت مالی نداشته است و تمامی هزینه‌ها بر عهده نویسنده مسئول است.

تعارض منافع

نتایج این مطالعه هیچ‌گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

سپاسگزاری

از کلیه دانش‌آموزانی که با شرکت خود در پژوهش، به روند اجرای طرح کمک کردند، قدردانی می‌گردد.

منابع

- امیدپور، آرزو، برادران، مجید و رنجبر نوشری، فرزانه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش قدردانی بر همدلی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰(۳۸)، ۱۵۱-۱۶۶. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.114706>
- اکبری بلوطبندگان، افضل، طالع پسند، سیاوش، رضایی، علی محمد و رحیمیان بوگر، اسحق. (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه آموزش کنترل قلدری به روش شناختی- رفتاری بر مشکلات بین فردی نوجوانان پسر قلدر. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۸(۶۶)، ۱۴۷-۱۶۸. <https://doi.org/10.22054/jep.2022.62410.3417>
- حبیبی، حسن، احمدی، صدیقه و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر روابط والد-فرزندی و سرسختی روان‌شناختی نوجوانان پسر. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۶(۵۸)، ۱۶۹-۱۸۸. <https://doi.org/10.22054/jep.2021.49164.2870>
- حسینی، زهرا، اکبری ترکستانی، نعیمه، مجیدی، عابد و مسلمی، اعظم. (۱۴۰۰). تأثیر مشاوره گروهی بلوغ مبتنی بر حل مسئله بر نگرانی‌های سلامت دختران نوجوان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۴(۴)، ۴۷۰-۴۸۱. <https://doi.org/10.32598/jams.24.4.538.2>
- دهستانی، مهدی، ابراهیمی، مریم و ابوهاشمی مقدم، سیده زهره. (۱۳۹۹). پیش‌بینی مهارت ارتباط بین فردی دانش‌آموزان بر اساس بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۹(۳۶)، ۱۱۵-۱۲۸. https://www.socialpsychology.ir/article_105546.html
- رهدار، محمد، صیدی، محمد سجاد و رشیدی، علیرضا. (۱۳۹۹). تحلیل مسیر فراغت خانواده به رشد اجتماعی با واسطه‌گری کیفیت ارتباط والد-نوجوان و کیفیت ارتباط با همسالان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰(۳۷)، ۲۹-۴۴. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.109695>
- صفری شالی، رضا و عبدمولایی، آتیه. (۱۳۹۴). تأثیر عوامل اجتماعی شدن بر هویت نوجوانان (همسالان، مدرسه و رسانه). *خانواده و پژوهش*، ۱۲(۲)، ۱۱۷-۱۳۶. <https://qjfr.ir/article-1-56-fa.html>
- محمدی، سارا، متقی، زهرا، کرامت، افسانه، گلی، شهربانو و موسوی، سید عباس. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش از طریق همسالان بر آگاهی و عملکرد دختران پیرامون سلامت بلوغ. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۹(۱۷۷)، ۱۲۴-۱۳۸. <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-13474-fa.html>

الهامی، حدیث؛ شریعتمدار، آسیه و جعفرزاده، دنیا. (۱۴۰۲). بسترهای زمینه‌ساز خویشتن‌داری و مقاومت نوجوانان در برابر فشار همسالان در ارتباط با جنس مخالف. *پژوهش‌نامه*

زن، ۱۴(۴۶)، ۲۷-۶۰. <https://doi.org/10.30465/ws.2024.45228.3853>

یعقوبی، سارا، بیرشک، بیژن، آقابتی، آرش و عاشوری، احمد. (۱۴۰۰). نقش میانجی شرم بیرونی و خود-مهربانی در رابطه بین قربانی شدن توسط همسالان و افسردگی در نوجوانان.

مجله ایرانی روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی، ۲۷(۱)، ۱۶-۳۱.

<https://doi.org/10.32598/ijpcp.27.1.3288.1>

References

- Akbari Balootbangan, A., Taleh Pasand, S., Rezaei, A. M., & Rahimian Buger, E. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral bullying control training program on interpersonal problems of aggressive male adolescents. *Journal of Educational Psychology Quarterly*, 18(66), 147-168. <https://doi.org/10.22054/jep.2022.62410.3417>
- Bathran, C., & Samuel, A. J. (2024). A phenomenological qualitative study protocol and semi-structured interview guide development to identify perceptions, experiences, facilitators and inhibitors in patients with knee osteoarthritis under physiotherapy treatment. *Musculoskeletal Care*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/msc.70001>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Castagna, P. J., Edgar, E. V., Delpech, R., Topel, S., Kortink, E. D., van der Molen, M. J. W., & Crowley, M. J. (2024). Computational modeling of social evaluative decision-making elucidates individual differences in adolescent anxiety. *Journal of Research on Adolescence*, 34(4), 1365-1377. <https://doi.org/10.1111/jora.12999>
- Dagan, O., Schuengel, C., Verhage, M. L., van IJzendoorn, M. H., Sagi-Schwartz, A., Madigan, S., Duschinsky, R., Roisman, G. I., Bernard, K., Bakermans-Kranenburg, M., Bureau, J. F., Volling, B. L., Wong, M. S., Colonnesi, C., Brown, G. L., Eiden, R. D., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Aviezer, O., ... Collaboration on Attachment to Multiple Parents and Outcomes Synthesis. (2021). Configurations of mother-child and father-child attachment as predictors of internalizing and externalizing behavioral problems: An individual participant data (IPD) meta-analysis. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2021(180), 67-94. <https://doi.org/10.1002/cad.20450>
- Dehestani, M., Ebrahimi, M., & Aboohashemi-Moghaddam, S. Z. (2020). Predicting interpersonal communication skills in students based on emotional maturity and social anxiety. *Social Psychology Research*, 9(36), 115-128. https://www.socialpsychology.ir/article_105546.html [In Persian]
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>
- Elhami, H., Shariatmadar, A., & Jafarzadeh, D. (2023). Foundations of self-restraint and adolescents' resistance against peer pressure in relation to the opposite sex.

- Women's Studies (Pajouhesh-Name-ye Zanān)*, 14(46), 27–60. <https://doi.org/10.30465/ws.2024.45228.3853>
- Elhami, H., Shariatmadar, A., & Jafarzadeh, D. (2023). Foundations of self-restraint and adolescents' resistance against peer pressure in relation to the opposite sex. *Women's Studies (Pajouhesh-Name-ye Zanān)*, 14(46), 27–60. <https://doi.org/10.30465/ws.2024.45228.3853> [In Persian]
- Fatemi, M., Nazemian, N., Zarei, N., Mehraeen, M., Kalateh-Sadati, A., & Joulaei, H. (2024). Ignored sexual and reproductive health education for adolescents: Findings from a qualitative study in Southwest Iran. *Sexuality Research and Social Policy*, 21(4), 1351–1362. <https://doi.org/10.1007/s13178-023-00834-y>
- Habibi, H., Ahmadi, S., & Zehrakar, K. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) training on parent-child relationships and psychological hardiness of adolescent boys. *Journal of Educational Psychology Quarterly*, 16(58), 169–188. <https://doi.org/10.22054/jep.2021.49164.2870> [In Persian]
- Hards, E., Ellis, J., Fisk, J., & Reynolds, S. (2020). Negative view of the self and symptoms of depression in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 262, 143–148. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.012>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kishor, D., Madaiah, M., Munipapanna, S., & Sonnappa, S. D. (2019). Effectiveness of adolescent health education among secondary and senior secondary school girls in rural Bangalore. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(10), 4336–4343. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20194491>
- Kretzer, S., Lawrence, A. J., Pollard, R., Ma, X., Chen, P. J., Amasi-Hartoonian, N., Pariante, C., Vallée, C., Meaney, M., & Dazzan, P. (2024). The dynamic interplay between puberty and structural brain development as a predictor of mental health difficulties in adolescence: A systematic review. *Biological Psychiatry*, 96(7), 585–603. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2024.06.012>
- Li, D., & Guo, X. (2023). The effect of the time parents spend with children on children's well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1096128. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096128>
- Lo, A. Y. H., & Grotevant, H. D. (2020). Adoptive parenting cognitions: Acknowledgement of differences as a predictor of adolescents' attachment to parents. *Parenting: Science and Practice*, 20(2), 83–107. <https://doi.org/10.1080/15295192.2019.1694826>
- Madigan, S., Racine, N., Vaillancourt, T., Korczak, D. J., Hewitt, J. M. A., Pador, P., Park, J. L., McArthur, B. A., Holy, C., & Neville, R. D. (2023). Changes in depression and anxiety among children and adolescents from before to during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 177(6), 567–581. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.0846>
- Mohamadi, S., Motaghi, Z., Keramat, A., Goli, Sh., & Mosavi, S. A. (2019). Effect of peer-education on puberty knowledge and practice in girls. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 29(177), 124–138. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-13474-fa.html> [In Persian]
- Omidpour, A., Baradaran, M., & Ranjbar-Noushri, F. (2020). Effectiveness of gratitude training on empathy and communication skills in adolescent girls.

- Social Psychology Research*, 10(38), 151–166. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.114706> [In Persian]
- Pickering, L., Hadwin, J. A., & Kovshoff, H. (2020). The role of peers in the development of social anxiety in adolescent girls: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 5(4), 341–362. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00117-x>
- Rahdar, M., Seydi, M. S., & Rashidi, A. (2020). Path analysis of family leisure to social development through mediating quality of parent–adolescent communication and peer relationships. *Social Psychology Research*, 10(37), 29–44. <https://doi.org/10.22034/spr.2020.109695> [In Persian]
- Ramdinmawii, & Yadav, P. (2025). Effectiveness of school-based education intervention on knowledge regarding pubertal changes in girls among adolescent girls. *African Journal of Biomedical Research*, 28(2S), 1968–1974. <https://doi.org/10.53555/AJBR.v28i2S.7703>
- Rayan, A., Harb, A. M., Baqeas, M. H., Al-Khashashneh, O. Z., & Harb, E. (2022). The relationship of family and school environments with depression, anxiety, and stress among Jordanian students: A cross-sectional study. *SAGE Open Nursing*, 8, Article 23779608221138432. <https://doi.org/10.1177/23779608221138432>
- Rouhparvar, Z., Shahali, S., & Javadnoori, M. (2019). Parents' perceptions of challenges of male adolescent's sexual education: A qualitative study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 8(3), 260–270. https://jqrl.kmu.ac.ir/article_90980.html
- Safarishali, R., & Abd-Molaei, A. (2015). The impact of socialization factors on adolescents' identity (peers, school, and mass media). *Quarterly Journal of Family and Research*, 12(2), 117–136. <https://qjfr.ir/article-1-56-fa.html> [In Persian]
- Safira, D., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa puber. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 2(4), 01–18. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2107>
- Susanti, N., Adawiyah, A. A., Pratiwi, A., Siregar, N. S., & Inayah, F. (2024). The influence of peer relationships on smoking behavior & drug abuse in adolescents. *HEARTY*, 12(3), 599–603. <https://doi.org/10.32832/hearty.v12i3.16706>
- Thomsen, A. M. L., Ernst, A., Strandberg-Larsen, K., Rask, C. U., Gaml-Sørensen, A., Clemmensen, P. J., Benson, T. E., Brix, N., Arah, O. A., & Ramlau-Hansen, C. H. (2026). Pubertal timing and tempo and anxiety symptoms, disorders and treatments in Danish adolescents: A population-based follow-up study. *Journal of Affective Disorders*, 393(Part B), Article 120425. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120425>
- van der Crujisen, R., Begeer, S., & Crone, E. A. (2024). The role of autism and alexithymia traits in behavioral and neural indicators of self-concept and self-esteem in adolescence. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 28(9), 2346–2361. <https://doi.org/10.1177/13623613241232860>
- van Rijn, R., Lee, N. C., Hollarek, M., Sijtsma, H., Walsh, R. J., van Buuren, M., Braams, B. R., & Krabbendam, L. (2023). The effect of relative pubertal maturation and perceived popularity on symptoms of depression and social anxiety in adolescent boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(11), 2384–2403. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01836-0>
- Wójcik, M., Starzyk, J. B., Drożdż, M., & Drożdż, D. (2023). Effects of puberty on blood pressure trajectories — underlying processes. *Current Hypertension Reports*, 25(7), 117–125. <https://doi.org/10.1007/s11906-023-01241-9>

- Yaghoubi, S., Birashk, B., Aghebati, A., & Ashouri, A. (2021). Mediating role of external shame and self-compassion in the relationship between peer victimization and depression in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(1), 16–31. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.27.1.3288.1> [In Persian]
- Ybarra, M. L., Price-Feeney, M., & Mitchell, K. J. (2019). A cross-sectional study examining the (in)congruency of sexual identity, sexual behavior, and romantic attraction among adolescents in the US. *The Journal of Pediatrics*, 214, 201–208. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.06.046>