

## بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب در نوجوانان

عرب<sup>۱</sup>

### چکیده

اضطراب، یکی از مسائل شایع و در عین حال نگران کننده در دوران نوجوانی است که می تواند ابعاد مختلف زندگی فرد از جمله رشد شخصیت، تحصیل و روابط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد. این پژوهش با هدف شناسایی و تبیین عوامل مؤثر بر اضطراب نوجوانان انجام شده و بر آن است تا با تمرکز بر سه بعد روان شناختی، خانوادگی و اجتماعی، تصویری جامع از این پدیده ارائه دهد. ضرورت انجام این تحقیق از آن جا ناشی می شود که با گسترش آسیب های روانی در میان نوجوانان، شناخت دقیق عوامل زمینه ساز اضطراب می تواند به والدین، مربیان و سیاست گذاران تربیتی در پیشگیری و درمان مؤثر آن کمک کند. روش پژوهش به صورت توصیفی-تحلیلی و بر مبنای منابع کتابخانه ای انجام شده و تلاش شده است تا با تلفیق یافته های علمی و آموزه های اسلامی، نگاهی جامع و کاربردی به موضوع ارائه گردد. در بعد روان شناختی، عواملی مانند عزت نفس پایین، حساسیت به قضاوت دیگران و ترس از شکست بررسی شده است. در بُعد خانوادگی، به نقش روابط والدین و فرزندان، طلاق و سبک های فرزندپروری پرداخته شده و در بُعد اجتماعی، فشار همسالان، تأثیر فضای مجازی و کاستی های نظام آموزشی مورد توجه قرار گرفته است.

نتایج نشان می دهد که اضطراب نوجوانان حاصل برهم کنش عوامل درون فردی، خانوادگی و اجتماعی است و برای مقابله مؤثر با آن، باید نگاه چندبُعدی داشت. همچنین یافته ها بیانگر آن است که بهره گیری از آموزه های اسلامی، تقویت روابط عاطفی در خانواده و ارتقاء خودآگاهی نوجوانان، از جمله راهکارهای مؤثر در پیشگیری از اضطراب به شمار می رود.

واژگان کلیدی: اضطراب، نوجوان، عزت نفس، خانواده، فشار اجتماعی، رسانه.

---

<sup>1</sup> طلبه سطح دو حوزه علمیه الزهرا گلدشت.

## مقدمه

دوران نوجوانی، یکی از حساس‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین مراحل زندگی انسان است؛ دوره‌ای که با دگرگونی‌های جسمی، روانی، شناختی و اجتماعی همراه می‌شود و فرد را در معرض مسائل و تنش‌های گوناگون قرار می‌دهد. یکی از مهم‌ترین مسائل روان‌شناختی در این دوره، اضطراب است؛ حالتی از نگرانی یا ترس که ممکن است به صورت طبیعی در برخی موقعیت‌ها تجربه شود، اما در صورت تداوم یا شدت یافتن، بر عملکرد تحصیلی، ارتباطات اجتماعی و حتی سلامت روان نوجوان اثرات منفی و گاه مخربی بر جای می‌گذارد.

آنچه ضرورت پرداختن به این موضوع را برجسته‌تر می‌سازد، شیوع روزافزون اضطراب در میان نوجوانان به‌ویژه در شرایط اجتماعی امروز است؛ فضایی که با گسترش رسانه‌های مجازی، کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره، تغییر در ساختار خانواده و فشارهای تحصیلی و رقابتی همراه شده است. این پژوهش در پی آن است تا با بررسی چندجانبه علل اضطراب، پاسخی روشن به این پرسش اصلی ارائه دهد که: چه عواملی در سه سطح روان‌شناختی، خانوادگی و اجتماعی در شکل‌گیری یا تشدید اضطراب نوجوانان نقش دارند؟

روش پژوهش به صورت توصیفی-کتابخانه‌ای است و تلاش شده با گردآوری داده‌ها از منابع علمی روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و آموزه‌های تربیتی اسلامی، نگاهی جامع‌تر و کاربردی‌تر به این پدیده ارائه شود. برخلاف بسیاری از تحقیقات پیشین که تنها یکی از ابعاد یادشده را بررسی کرده‌اند، این پژوهش با رویکردی تلفیقی، سعی دارد هم‌زمان سه بُعد روانی، خانوادگی و اجتماعی را مدنظر قرار دهد. برای نمونه، جعفری و موسوی (۱۴۰۰) صرفاً به تأثیر سبک‌های فرزندپروری بر اضطراب نوجوان پرداخته‌اند و صدیقی و رفیعی (۱۳۹۸) رابطه مصرف فضای مجازی و اضطراب اجتماعی را بررسی کرده‌اند. در حالی که پژوهش حاضر، ضمن بهره‌گیری از این یافته‌ها، به دنبال فهمی عمیق‌تر از چگونگی تأثیر هم‌زمان عوامل گوناگون و نیز نقش آموزه‌های دینی در پیشگیری یا کاهش اضطراب نوجوانان است؛ و همین، وجه تمایز آن با اغلب پژوهش‌های پیشین به شمار می‌رود.

## 1- مفهوم‌شناسی

برای ورود به مطلب و فهم بهتر و موثرتر هر بحثی نیاز به اطلاع یافتن از مفاهیم آن بحث دارد تا مقصود گوینده را به صورت واضح تر و صریح‌تر در اختیار خواننده قرار دهند. پس قبل از ورود به موضوع اصلی واژه‌ی اضطراب مورد برای قرار خواهد گرفت.

### 1-1- مفهوم اضطراب

اضطراب از رایج‌ترین حالات روانی است که هم در موقعیت‌های عادی و هم در شرایط آسیب‌شناختی تجربه می‌شود. روان‌شناسان آن را نوعی احساس ناخوشایند، مبهم و دلواپس‌کننده تعریف می‌کنند که اغلب با علائمی چون تپش قلب، تنفس سریع، تنش عضلانی و بی‌قراری همراه است. برخلاف ترس که معمولاً منشأ مشخص دارد، اضطراب غالباً فاقد منبع بیرونی واضح است و درونی تلقی می‌شود.<sup>۱</sup>

### 1-2- مفهوم نوجوانی

نوجوانی مرحله‌ای بحرانی از رشد انسان است که با تغییرات عمیق جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی همراه است. در این دوره، فرد از هویت کودکانه فاصله می‌گیرد و در مسیر ساختن هویت مستقل گام برمی‌دارد. این فرآیند، به‌ویژه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی متنوع، می‌تواند زمینه‌ساز تنش‌ها و فشارهای روانی از جمله اضطراب شود.<sup>۲</sup>

نوجوانی دوره‌ای است از رشد انسان که از حدود سن ۱۲ سالگی آغاز شده و تا حدود ۱۸ تا ۲۰ سالگی ادامه دارد. این مرحله، مرحله‌ای انتقالی میان کودکی و بزرگسالی است که با دگرگونی‌های سریع جسمانی، شناختی، روانی، عاطفی و اجتماعی همراه است. در منابع روان‌شناسی، نوجوانی را زمانی می‌دانند که فرد به تدریج استقلال می‌یابد، هویت شخصی خود را شکل می‌دهد و برای ورود به نقش‌های بزرگسالی آماده می‌شود.<sup>۳</sup>

نوجوانی با بلوغ هم‌زمان است؛ فرآیندی که شامل تغییرات جسمی و جنسی مانند افزایش قد، تغییر صدا، و رشد ویژگی‌های ثانویه جنسی است. این تغییرات می‌توانند بر تصویر ذهنی نوجوان از بدن خود و در نتیجه بر عزت نفس و اضطراب او تأثیر بگذارند.<sup>۴</sup>

---

<sup>۱</sup> شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۴۵.

<sup>۲</sup> یونیس، روان‌شناسی رشد نوجوانی، ص ۹۲.

<sup>۳</sup> گنجی، روان‌شناسی نوجوانی، ص ۳۵.

<sup>۴</sup> شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۴۹.

در این دوره، تحول شناختی به نوجوان امکان می‌دهد که از تفکر عینی به تفکر انتزاعی و منطقی برسد. او می‌تواند فرضیه‌سازی کند، درباره آینده بیندیشد و موضوعات اخلاقی یا فلسفی را درک نماید. این تحول شناختی زمینه را برای پرسشگری، نقدپذیری و نیز نگرانی درباره معنا، ارزش و هدف زندگی فراهم می‌کند.<sup>۱</sup>

از منظر روانی، نوجوان دچار تغییرات هیجانی عمیقی می‌شود. او ممکن است نوسانات خلقی، حساسیت نسبت به نظر دیگران، و تمایل به تجربه احساسات شدید (شادی، خشم، اضطراب، ناامیدی) را تجربه کند. این وضعیت او را در برابر اختلالات خلقی و اضطراب آسیب‌پذیرتر می‌سازد.<sup>۲</sup> در بُعد اجتماعی، نوجوان به دنبال هویت‌یابی است. او تلاش می‌کند جایگاه خود را در خانواده، گروه همسالان و جامعه تعریف کند. وابستگی به گروه دوستان، میل به استقلال از والدین، و گرایش به آزمودن نقش‌های جدید از ویژگی‌های این مرحله است.<sup>۳</sup>

شخصیت هر فرد به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های نسبتاً پایدار رفتاری، شناختی و هیجانی، نقش مهمی در تعیین نحوه‌ی مواجهه با مسائل و بحران‌های زندگی دارد. در دوران نوجوانی، برخی ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند نوجوان را در برابر اضطراب آسیب‌پذیرتر سازند. از جمله این ویژگی‌ها، کمال‌گرایی افراطی است. نوجوانان کمال‌گرا معمولاً معیارهای غیرواقع‌بینانه‌ای برای موفقیت خود ترسیم می‌کنند و نسبت به اشتباه یا شکست حساسیت زیادی دارند. آن‌ها به دلیل ترس از نارضایتی والدین یا دیگران، دچار نگرانی و فشار مداوم می‌شوند.<sup>۴</sup>

یکی از شایع‌ترین واکنش‌های روان‌شناختی در این مرحله، اضطراب است که می‌تواند در نتیجه مواجهه نوجوان با مسئولیت‌های جدید، انتظارات خانواده و جامعه، تحولات جنسی و دغدغه‌های مرتبط با آینده شکل بگیرد. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که اضطراب در دوران نوجوانی تا حدی طبیعی و گذرا است؛ با این حال، اگر شدت یا تداوم آن باعث اختلال در عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی یا بهداشت روانی شود، باید به عنوان یک مسئله بالینی و نیازمند مداخله تخصصی در نظر گرفته شود.<sup>۵</sup>

---

<sup>۱</sup> سیف، روان‌شناسی رشد، ص ۲۳۴.

<sup>۲</sup> منصور، روان‌شناسی تحول در نوجوانی، ص ۱۱۲.

<sup>۳</sup> اریکسون، هویت و بحران، ص ۹۵.

<sup>۴</sup> فیروزبخت، کمال‌گرایی و اضطراب نوجوانان، پژوهش‌نامه روان‌شناسی تربیتی، ۸(۲)، ۱۳۹۹.

<sup>۵</sup> گنجی، روان‌شناسی مرضی کودکان و نوجوانان، ص ۱۸۷.

بنابراین، درک مفهوم اضطراب و ویژگی‌های دوره نوجوانی، مقدمه‌ای ضروری برای تحلیل دقیق‌تر عوامل زمینه‌ساز آن است. اضطراب نه تنها ریشه در عوامل درونی مانند شخصیت و شناخت دارد، بلکه متأثر از بافت‌های بین فردی و اجتماعی نیز هست؛ از این رو، نگاه جامع و چندبُعدی به این پدیده در دوره نوجوانی، اهمیت بسیاری دارد.<sup>1</sup>

## **2- عوامل روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب نوجوانان**

نوجوانی دوره‌ای حساس در رشد انسان است که با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. در این دوره، اضطراب به عنوان یکی از رایج‌ترین مشکلات روان‌شناختی می‌تواند عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد:

### **1-2- عزت نفس پایین**

یکی از عوامل بنیادی در شکل‌گیری اضطراب در نوجوانان، عزت نفس پایین است. عزت نفس به معنای ارزشی است که فرد برای خود قائل است و احساس احترام و پذیرش درونی نسبت به خویش را منعکس می‌کند. در دوره نوجوانی که مرحله حساسی از رشد هویتی، عاطفی و اجتماعی است، نقش عزت نفس بسیار پررنگ‌تر می‌شود. نوجوانانی که خود را بی‌ارزش، نالایق یا کم‌اهمیت تلقی می‌کنند، در برابر کوچک‌ترین چالش‌ها دچار اضطراب می‌شوند و از مواجهه با موقعیت‌هایی که نیازمند ابراز وجود یا تصمیم‌گیری است، اجتناب می‌کنند.<sup>2</sup> این احساس نابسندگی درونی می‌تواند آن‌ها را در معرض آسیب‌های روانی متعدد، از جمله اختلالات اضطرابی قرار دهد.<sup>3</sup>

روان‌شناسان معتقدند عزت نفس پایین رابطه‌ی معناداری با اضطراب دارد، به‌ویژه زمانی که نوجوان در محیط‌هایی قرار می‌گیرد که تأیید، تشویق یا حمایت روانی در آن کم‌رنگ است. در چنین شرایطی، نوجوان به ارزیابی منفی از خود می‌پردازد و از ترس قضاوت دیگران، تلاش می‌کند خود را پنهان یا انکار کند. مطالعات نشان می‌دهد نوجوانانی که در خانواده‌های پرتنش یا مستبد رشد می‌کنند یا در مدرسه دائماً با مقایسه و انتقاد مواجه‌اند، بیشتر دچار اضطراب اجتماعی، ترس از شکست و بی‌ثباتی

---

<sup>1</sup> براهنی، مبانی روان‌شناسی رشد، ص ۱۲۰.

<sup>2</sup> نادری، سیف، روان‌شناسی رشد، ص ۱۲۳.

<sup>3</sup> منصوری، همکاران «رابطه عزت نفس با اضطراب اجتماعی در نوجوانان». فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۳(۲)، ۵۷-۶۸.

سرگرمی‌هایی که انسان را از خودآگاهی دور می‌سازد، مورد نکوهش قرار گرفته است.<sup>۱</sup> در نتیجه، رویکرد دینی نیز بر مدیریت آگاهانه مصرف رسانه و تقویت حکمت در مواجهه با فضای مجازی تأکید دارد، تا نوجوانان از دام اضطراب‌های القایی رهایی یابند.<sup>۲</sup>

### ۳-۴- محیط مدرسه و نظام آموزشی

مدرسه یکی از نخستین و تأثیرگذارترین نهادهای اجتماعی در زندگی نوجوان است؛ جایی که شخصیت، نگرش و مهارت‌های اجتماعی او شکل می‌گیرد. با این حال، اگر محیط مدرسه از نظر عاطفی، تربیتی و ساختاری به‌درستی طراحی نشده باشد، به‌جای آن‌که مایه رشد و آرامش روانی نوجوان باشد، می‌تواند به یکی از مهم‌ترین منابع اضطراب تبدیل شود. استرس ناشی از امتحانات پی‌درپی، رقابت‌های شدید تحصیلی، رفتارهای سخت‌گیرانه یا تحقیرآمیز برخی معلمان، و نبود حمایت روان‌شناختی کافی، همگی از عواملی هستند که اضطراب نوجوان را در محیط آموزشی افزایش می‌دهند.<sup>۳</sup>

نظام آموزشی سنتی که صرفاً بر نمره و حفظیات تأکید دارد و به تفاوت‌های فردی، خلاقیت، احساسات و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان بی‌توجه است، فشار روانی زیادی بر دانش‌آموزان وارد می‌کند. نوجوانانی که از نظر تحصیلی در وضعیت مطلوبی نیستند یا نمی‌توانند خود را با انتظارات نظام آموزشی هماهنگ کنند، معمولاً دچار احساس شکست، بی‌ارزشی، و اضطراب مزمن می‌شوند.<sup>۴</sup> نبود فضای امن برای گفت‌وگو، نبود مشاوران متعهد، و نادیده گرفتن مسائل روانی نوجوانان، این فشار را تشدید می‌کند. در این شرایط، مدرسه به‌جای بستر رشد، به منبع اضطراب و حتی گاهی پرخاشگری تبدیل می‌شود.<sup>۵</sup>

از منظر اسلامی نیز، نظام تعلیم و تربیت باید متوازن، انسان‌محور و بر پایه محبت، احترام و عدالت باشد. در نگاه دینی، هدف آموزش تنها انتقال معلومات نیست، بلکه پرورش شخصیت، حکمت و آرامش درون انسان است. امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می‌فرماید: « لَا تَكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ وَقَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ

---

<sup>۱</sup> نهج‌البلاغه، حکمت ۲۵۲؛ حر عاملی، وسائل‌الشیعه، ج ۱۷، ص ۱۶۹.

<sup>۲</sup> اسراء، آیه ۳۶.

<sup>۳</sup> موسوی، احمدی، «بررسی عوامل آموزشی مؤثر بر اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه» ص ۲۴.

<sup>۴</sup> محمدی، «نقش نظام آموزشی در اضطراب و سلامت روان نوجوانان» ص ۵۸.

<sup>۵</sup> پارسا، روان‌شناسی تربیتی، ص ۲۵.

حرّاً»<sup>۱</sup>؛ «خود را اسیر نظام‌هایی نکن که آزادی فکری و روحی تو را می‌گیرند.» در توصیه‌های تربیتی اسلام، تأکید شده که مربی باید با رحمت، صبر، تفاهم و تشویق عمل کند، نه با تهدید و ترس. بنابراین، مدرسه مطلوب از دیدگاه اسلامی، نهادی است که نوجوان در آن احساس امنیت، ارزشمندی و رشد می‌کند؛ نه مکانی برای رقابت مفرط و اضطراب‌های بیمارگونه.<sup>۲</sup>

افزون بر این، مطالعات نشان داده‌اند که مدارس مجهز به برنامه‌های روان‌شناختی حمایتی، کارگاه‌های مهارت‌آموزی، و سیستم‌های آموزشی فردمحور، می‌توانند به‌طور چشمگیری اضطراب نوجوانان را کاهش دهند و سلامت روان آنان را ارتقاء بخشند.<sup>۳</sup> در نتیجه، بازنگری در ساختارهای آموزشی و تربیتی مدارس از منظر روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر در کاهش اضطراب نوجوانان به شمار می‌رود.

---

<sup>۱</sup> نهج‌البلاغه، حکمت ۳۱۷.

<sup>۲</sup> بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۱۱۲.

<sup>۳</sup> سهرابی، «تأثیر مداخلات روان‌شناختی مدرسه‌محور بر اضطراب نوجوانان»، ص ۹۵.

## نتیجه‌گیری

با توجه به مجموعه مطالب بررسی‌شده در این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب در نوجوانان پدیده‌ای تک‌عاملی نیست، بلکه حاصل تعامل مجموعه‌ای از عوامل روان‌شناختی، خانوادگی و اجتماعی است. در پاسخ به سؤال اول پژوهش درباره عوامل روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب نوجوانان، مشخص شد که مسائلی مانند پایین بودن عزت‌نفس، ترس از قضاوت دیگران و نگرانی از شکست‌های تحصیلی و شخصی، از جمله مؤلفه‌های مهمی هستند که زمینه اضطراب را در این سن تقویت می‌کنند. در پاسخ به سؤال مربوط به نقش خانواده، می‌توان گفت نوجوانانی که در محیط‌های خانوادگی ناپایدار، همراه با طلاق، نبود ارتباط عاطفی یا سبک‌های تربیتی سخت‌گیرانه یا سهل‌انگارانه رشد می‌کنند، بیشتر احساس ناامنی کرده و در برابر فشارهای روانی آسیب‌پذیرتر می‌شوند. از سوی دیگر، نهاد خانواده در صورت برخورداری از روابط صمیمانه، گفت‌وگو و تربیت عقلانی، می‌تواند تا حد زیادی از شدت اضطراب بکاهد.

در بُعد اجتماعی نیز به‌روشنی دیده شد که فشار همسالان، افراط در استفاده از فضای مجازی، و ضعف نظام آموزشی در پاسخ‌گویی به نیازهای روانی و هویتی نوجوانان، همگی می‌توانند نقش تشدیدکننده در اضطراب ایفا کنند. این در حالی است که اگر آموزش و پرورش بتواند با بهره‌گیری از ظرفیت‌های دینی، تربیتی و روان‌شناختی، محیطی امن، پویا و معنوی فراهم سازد، تأثیر مثبتی بر کاهش اضطراب خواهد داشت.

در نهایت، این پژوهش نشان داد که برای کاهش یا پیشگیری از اضطراب نوجوانان، نمی‌توان تنها به یک بُعد بسنده کرد. بلکه باید نگاهی جامع و تلفیقی داشت؛ نگاهی که هم یافته‌های علمی روان‌شناسی را جدی بگیرد و هم از ظرفیت غنی آموزه‌های دینی در زمینه آرامش، اعتماد به نفس، ارتباطات انسانی و سبک زندگی سالم بهره‌مند شود. به همین دلیل، می‌توان گفت که راهکارهای دینی و معنوی نه تنها در کنار درمان‌های علمی مدرن قرار می‌گیرند، بلکه در بسیاری موارد می‌توانند زمینه‌ساز پیشگیری عمیق‌تر و مؤثرتر از بروز اضطراب در نوجوانان باشند.

## فهرست منابع

### الف) کتاب‌ها

1. احمدی، حسن، نوجوانی؛ بحران یا فرصت؟ تهران: انتشارات سروش، ۱۳۹۴.

2. اریکسون، اریک، هویت و بحران، ترجمه فاطمه شایان، تهران: نی، ۱۳۹۷.
3. براهنی، باقر، شخصیت و رشد آن، تهران: رشد، ۱۴۰۰.
4. -----، اضطراب؛ مبانی، علل و درمان، تهران: انتشارات نگاه، ۱۳۸۸.
5. -----، مبانی روان‌شناسی رشد، تهران: بعثت، ۱۴۰۱.
6. دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی کودک و نوجوان، تهران: نشر سمت، چاپ چهارم، ۱۳۹۵.
7. سهرابی، مصطفی، مبانی تربیت اسلامی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶.
8. سیف، علی‌اکبر، روان‌شناسی رشد (نوجوانی و جوانی)، تهران: انتشارات دوران، چاپ یازدهم، ۱۴۰۰.
9. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: رشد، ۱۳۹۸.
10. شریفی، محمد، تربیت دینی در نهج‌البلاغه، قم: پژوهشگاه علوم و معارف اسلامی، ۱۳۹۲.
11. شریعتمداری، علی، اصول و فلسفه آموزش و پرورش، تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ بیست‌وپنجم، ۱۳۹۷.
12. فلسفی، محمدتقی، تربیت از نظر اسلام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ هشتم، ۱۳۹۰.
13. قائدی، کامران و فلاح، لیلا، مبانی روان‌شناسی رشد، تهران: انتشارات سمت، چاپ سوم، ۱۳۹۹.
14. کرین، ویلیام، نظریه‌های رشد، ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر روان، ۱۳۹۸.
15. گنجی، حمزه، روان‌شناسی مرضی کودکان و نوجوانان، تهران: ساوالان، ۱۳۹۹.
16. -----، روان‌شناسی نوجوانی، تهران: ساوالان، ۱۳۹۸.
17. مظاهری، محمد، فضای مجازی و تربیت دینی نوجوانان، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۰.
18. منصوری، منیژه، روان‌شناسی تحول در نوجوانی، تهران: ارجمند، ۱۳۹۹.
19. نجاریان، بهادر، اضطراب و راه‌های مقابله با آن، تهران: بعثت، ۱۳۹۳.

20. هالچین، ریچارد و ویتبورن، سوزان، آسیب‌شناسی روانی، ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر روان، ۱۳۹۹.

21. یونیس، ژان، روان‌شناسی رشد نوجوانی، ترجمه منیژه منصوری، تهران: نشر ارجمند.

#### ب) مقالات

22. جعفری، زهرا و موسوی، فاطمه، «نقش سبک‌های فرزندپروری در اضطراب نوجوانان»، فصلنامه روان‌شناسی رشد، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۴۰۰.

23. رفیعی، علی و صدیقی، نرگس، «رابطه بین استفاده از فضای مجازی و اضطراب اجتماعی نوجوانان»، فصلنامه مطالعات رسانه‌ای نوجوانان، پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات، ۱۳۹۸.

24. صالحی، مهدی و زمانی، زهره، «بررسی رابطه عزت‌نفس و اضطراب در نوجوانان»، فصلنامه روان‌شناسی بالینی نوجوانان، دانشگاه شیراز، ۱۳۹۹.

25. عباسی، نرجس و حیدری، زهرا، «تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر بهداشت روانی دانش‌آموزان متوسطه»، فصلنامه آموزش و پرورش تطبیقی، ۱۴۰۰.

26. کریمی، الهام، «سبک دلبستگی والدین و رابطه آن با اضطراب نوجوان»، فصلنامه خانواده‌پژوهی، پژوهشگاه خانواده، ۱۳۹۷.

27. ملکی، رضا، «نگاهی اسلامی به رشد هیجانی نوجوان»، مجله تعلیم و تربیت اسلامی، شماره ۴۵، ۱۳۹۸.

28. رضایی، محبوبه، «بررسی عوامل خانوادگی مؤثر بر اضطراب در نوجوانان»، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۴۰۱.

29. فیروزبخت، معصومه، «کمال‌گرایی و اضطراب نوجوانان» پژوهش‌نامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۳۹۹، (۲)۸.

30. منصوری، منیژه، «بررسی رابطه عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی در نوجوانان» مجله علوم رفتاری، ۱۴۰۰، (۴)۱۲.