

تأثیر تربیت جنسی مادران بر سلامت روانی و عاطفی فرزندان در دوره نوجوانی

مهسا محمدی¹

چکیده

تربیت جنسی مادران نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی و عاطفی نوجوانان دارد. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر شیوه‌های تربیت جنسی مادران بر کاهش اضطراب، پیشگیری از اختلالات رفتاری، و تقویت خودپنداره مثبت در نوجوانان انجام شد. روش پژوهش، تحلیلی-مروری با بررسی منابع کتابخانه‌ای و مقالات معتبر فارسی و انگلیسی در بازه زمانی ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۲ بود. یافته‌ها نشان داد که ارتباط صمیمانه مادر-فرزند، آموزش‌های متناسب با سن، و توجه به ارزش‌های فرهنگی-مذهبی، به کاهش اضطراب بلوغ، بهبود مهارت‌های هیجانی، و پیشگیری از روابط ناسالم منجر می‌شود. همچنین، سطح تحصیلات مادران و هنجارهای اجتماعی به عنوان عوامل واسطه‌ای مؤثر شناسایی شدند. این پژوهش بر ضرورت طراحی برنامه‌های آموزشی برای مادران تأکید دارد. : تربیت جنسی، سلامت روان، نوجوانی، مادران، هیجانات.

1. طلبه پایه دوم، مدرسه علمیه امام خمینی رحمه الله علیه، کرمانشاه.

مسئله تربیت جنسی در نوجوانان به دلیل پیوند آن با سلامت روان و عاطفی، از چالش‌های اساسی خانواده‌هاست. تحقیقات نشان می‌دهد که عدم آگاهی کافی مادران از شیوه‌های صحیح آموزش جنسی، منجر به بروز اضطراب، انزوای اجتماعی، و رفتارهای پرخطر در نوجوانان می‌شود (تربیتی و همکاران، ۱۳۹۸). پیشینه پژوهش حاکی از آن است که در منابع اسلامی، تربیت جنسی به عنوان بخشی از مسئولیت والدین تعریف شده (سالک و همکاران، ۱۴۰۲)، اما برنامه‌های موجود اغلب جایگاه مادران را نادیده می‌گیرند (اصغری نکاح، ۲۰۲۳). ضرورت این مطالعه، پر کردن خلأ پژوهشی در زمینه تأثیر مستقیم تربیت جنسی مادران بر سلامت روان نوجوانان با در نظر گرفتن عوامل فرهنگی و مذهبی است. جنبه نوآوری پژوهش، تمرکز بر نقش واسطه‌ای متغیرهایی مانند سطح تحصیلات مادران و هنجارهای اجتماعی است.

سوالات اصلی:

- شیوه‌های تربیت جنسی مادران چگونه بر سلامت روان نوجوانان تأثیر می‌گذارد؟

- عوامل فرهنگی و مذهبی چگونه این رابطه را تعدیل می‌کنند؟

سوالات فرعی:

- تفاوت‌های جنسیتی در نیازهای تربیت جنسی چگونه است؟

- کیفیت ارتباط مادر-فرزند چه نقشی در اثربخشی آموزش‌ها دارد؟

ساختار مقاله با پاسخ به این سوالات، در پنج بخش تعاریف، نقش مادران، شیوه‌های تربیت، تأثیر بر سلامت روان و عاطفی، و عوامل واسطه‌ای سازماندهی شده است. مفاهیم کلیدی مانند "تربیت جنسی" (آموزش جامع مسائل زیستی، عاطفی و اخلاقی مرتبط با جنسیت) و "سلامت روان" (توانایی سازگاری با تغییرات و مدیریت هیجانات) تعریف می‌شوند.

۱. تعاریف و مفاهیم کلیدی

۱.۱ تعریف تربیت جنسی (ابعاد، اهداف، و محدوده‌های آن)

تربیت جنسی شامل مجموعه‌ای از آموزش‌ها و اطلاعات درباره ابعاد گوناگون رشد جسمی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی مرتبط با موضوعات جنسی است. این آموزش‌ها نه تنها به ارائه دانش علمی و زیستی درباره جنسیت می‌پردازند، بلکه بر انتقال ارزش‌ها، شکل‌دهی نگرش‌های مناسب و توسعه مهارت‌های ارتباطی نیز تأکید دارند. از جمله اهداف این نوع آموزش می‌توان به ایجاد دیدگاه‌های سالم در روابط بین‌فردی، افزایش آگاهی نسبت به حقوق و مسئولیت‌های فردی، و تقویت توانایی اتخاذ تصمیمات آگاهانه در موقعیت‌های مختلف اشاره کرد. (تربتی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۸۰).

۲.۱ سلامت روانی و عاطفی در نوجوانی (شامل معیارها و شاخص‌ها)

سلامت روانی و عاطفی در دوره نوجوانی با توانایی فرد در انطباق با تغییرات روحی و اجتماعی، مدیریت هیجانات، برقراری روابط مثبت با خانواده و همسالان، و دستیابی به هویتی پایدار ارزیابی می‌شود. این مرحله از زندگی با افزایش استقلال، گرایش به تجربه‌های جدید و حساسیت نسبت به نظرات دیگران همراه است. شاخص‌هایی همچون میزان اضطراب، افسردگی، عزت نفس و توانایی در حل مسائل، معیارهایی مهم در سنجش سلامت روان نوجوانان به شمار می‌آیند. (همان، ص ۹۰).

رشد انسان جنبه‌های متعددی از جمله روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، حرفه‌ای، شناختی، خودشناسی، اخلاقی و عاطفی را در بر می‌گیرد و برای هر یک از این ابعاد، داشتن مهارت و توانمندی‌های ویژه ضروری است. آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مهمی در حفظ بهداشت روان دارد و ارائه آن در زمان مناسب رشد، تأثیرگذاری بیشتری خواهد داشت. بسیاری از مشکلات ناشی از کمبود همین مهارت‌های اساسی در زندگی هستند. (موسوی، ۱۴۰۲، ص ۴).

اصطلاح «سلامت روان» به مفهومی اشاره دارد که جوامع برای دستیابی به وضعیت مطلوب ذهنی و احساسی از آن استفاده می‌کنند. هر فرهنگ، بر اساس معیارهای خود، تعریفی از سلامت روان ارائه می‌دهد که شامل ابعاد مختلفی مانند هوش، ذهن و حالت‌های روانی است. سلامت روان تأثیر مستقیمی بر وضعیت جسمانی دارد و تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که برخی از اختلالات بدنی می‌توانند با شرایط خاص روانی در ارتباط باشند.

(همان، ص 5).

معیارها و شاخص‌ها

خودپذیری و عزت نفس: توانایی فرد در پذیرش و دوست داشتن خود، که شامل خودپنداره و عزت نفس است، نقش مهمی در ایجاد سلامت روان ایفا می‌کند. این دو عامل در کنار هم به تقویت احساس رضایت درونی کمک می‌کنند. (همان، ص 6).

مهارت‌های تنظیم هیجان: افراد باید بتوانند احساسات خود را شناسایی کرده و آن‌ها را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند. ناتوانی در مدیریت هیجانات می‌تواند سلامت روان فرد و اطرافیان او را تحت تأثیر منفی قرار دهد. (همان، ص 7).

سبک‌های مقابله‌ای کارآمد: توانایی مواجهه با چالش‌های زندگی و مدیریت الزامات آن بخش مهمی از سلامت روان محسوب می‌شود. در این میان، مهارت کنترل استرس نقش کلیدی در ایجاد تعادل روانی دارد. (همان، ص 8).

روابط بین‌فردی سالم: ارتباط مؤثر با دیگران زمانی شکل می‌گیرد که فرد از خودپنداره و عزت نفس مثبتی برخوردار باشد. این عوامل به برقراری تعاملات اجتماعی موفق کمک می‌کنند. (همان، ص 9).

۳.۱ دوره نوجوانی و تغییرات روانی-اجتماعی مرتبط با بلوغ

دوره نوجوانی یکی از مراحل اساسی رشد انسان به شمار می‌آید که با دگرگونی‌های قابل توجهی در ابعاد شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. تغییرات هورمونی در این بازه زمانی می‌تواند موجب نوسانات خلقی، شدت یافتن احساسات و افزایش تمایل به استقلال شود. نوجوانان در این دوره با چالش‌هایی نظیر شکل‌گیری هویت فردی، گسترش روابط اجتماعی و پذیرش مسئولیت‌های جدید در جامعه مواجه می‌شوند. این تحولات ممکن است حساسیت به انتقاد، نیاز به تأیید دیگران و در برخی موارد، افزایش اضطراب یا بروز رفتارهای پرخطر را در پی داشته باشد. (همان، ص 95).

«نوجوانی مرحله‌ای همراه با تغییرات گسترده است و نقشی کلیدی در آینده فرد دارد، به همین دلیل ارائه آموزش‌های مناسب در این دوره می‌تواند زمینه را برای داشتن عملکرد مطلوب در بزرگسالی فراهم کند.» (موسوی، 1402، ص 10).

۲. نقش مادران در تربیت جنسی فرزندان

مادران نقش اساسی در هدایت تربیت جنسی فرزندان خود دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که آن‌ها با بهرگیری از روش‌هایی مانند کنترل روابط اجتماعی، تقویت پیوند عاطفی با نوجوانان، و گفت‌وگو درباره مسائل مرتبط با رشد جنسی، تلاش می‌کنند از آسیب‌های دوران بلوغ جلوگیری کنند. به عنوان نمونه، برخی مادران با نظارت بر دسترسی نوجوانان به محتوای نامناسب و ایجاد فضای گفت‌وگوی صمیمانه، در مسیر تربیت جنسی آنان گام برمی‌دارند (نادری و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، مادران معمولاً مسئول پاسخگویی به پرسش‌های فرزندان در این حوزه هستند و با رویکردی سنجیده، کنجکاو آن‌ها را در مورد موضوعات جنسی مدیریت می‌کنند (همان).

۱.۲ جایگاه مادران در نظام تربیتی خانواده

مادران نقشی اساسی در تربیت جنسی فرزندان بر عهده دارند، اما در بسیاری از برنامه‌های آموزشی که عمدتاً بر کودکان متمرکز هستند، این نقش کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. بر اساس پژوهش اصغری نکاح (۲۰۲۳)، برنامه‌های تربیت جنسی و مداخلات روان‌شناختی اغلب سهم اندکی برای مادران در نظر می‌گیرند و جایگاه آن‌ها در این حوزه را نادیده می‌گیرند (اصغری نکاح، ۲۰۲۳). این در حالی است که مادران بیشترین تعامل را با فرزندان خود در مراحل حساس رشد دارند و نخستین آگاهی‌های جنسی کودکان در محیط خانواده، به‌ویژه تحت هدایت مادران، شکل می‌گیرد. بنابراین، توجه به جایگاه مادران در طراحی و اجرای برنامه‌های تربیت جنسی ضروری است.

در نقش والدین به عنوان مربیان اصلی خانواده، مادران سهم ویژه‌ای در تربیت جنسی فرزندان دارند. آموزه‌های اسلامی نیز بر این مسئولیت تأکید کرده‌اند. به عنوان نمونه، آیه ۶ سوره تحریم بر اهمیت محافظت از خانواده در برابر آسیب‌های اخلاقی اشاره دارد و مادران را به عنوان یکی از ارکان مهم در این مسیر معرفی می‌کند (سالک و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین، در روایات اسلامی مانند «رساله الحقوق» امام سجاد(ع)، تربیت فرزندان به عنوان وظیفه‌ای مهم برای والدین مطرح شده است که مادران در آن نقشی کلیدی ایفا می‌کنند (همان).

تربیت جنسی صحیح توسط والدین، به‌ویژه مادران، می‌تواند از وقوع سوءاستفاده جنسی جلوگیری کند. آموزش مفاهیمی مانند حریم خصوصی و تفاوت‌های جنسی به کودکان، آن‌ها را در برابر خطرات آگاه می‌سازد (نقش والدین در آموزش تربیت جنسی به کودکان، ۱۴۰۲).

مطالعات نشان می‌دهند که عدم آگاهی جنسی مناسب می‌تواند منجر به روابط ناسالم و سوءاستفاده شود. بنابراین، آموزش‌های جنسی مبتنی بر گفت‌وگوی باز و صادقانه بین مادران و نوجوانان ضروری است (همان منبع).

۳.۵ تقویت اعتمادبه‌نفس در برقراری ارتباطات سالم

آموزش آگاهی از تجربه هیجانات مثبت و منفی، پذیرش آن‌ها بدون قضاوت، و ارزیابی از هیجانات به نوجوانان کمک می‌کند تا واکنش‌های هیجانی خود را بهتر مدیریت کنند و در روابط اجتماعی سالم‌تر عمل کنند (کشاورز افشار و همکاران، ۲۰۲۲: ص ۲۹۹).

تربیت جنسی مناسب باعث افزایش اعتمادبه‌نفس نوجوانان در برقراری ارتباطات سالم می‌شود. والدینی که به سوالات جنسی فرزندانشان پاسخ می‌دهند و فضایی امن برای گفت‌وگو فراهم می‌کنند، به رشد اعتمادبه‌نفس آن‌ها کمک می‌کنند (نقش والدین در آموزش تربیت جنسی به کودکان، ۱۴۰۲).

آموزش تنظیم هیجان نیز به نوجوانان کمک می‌کند تا در روابط خود با دیگران، به‌ویژه در روابط عاطفی، رفتارهای سالم‌تری داشته باشند (Keshavarz Afshar et al., 2022, p. 287-303).

۶. عوامل واسطه‌ای و تعدیل‌کننده

۱.۶ نقش فرهنگ، مذهب، و هنجارهای اجتماعی در شکلدهی به تربیت جنسی

- Egdampur & Haseli (2018) در تحقیق خود، نشان داده شد که مذهب و معنویت به‌عنوان عوامل درونی، تأثیر قابل توجهی در کاهش رفتارهای جنسی پرخطر جوانان ایرانی دارند. این مطالعه بر اهمیت پایبندی به مذهب و ارزش‌های اسلامی در تقویت نگرش منفی به روابط جنسی قبل از ازدواج تأکید دارد (ص ۱۷۵-۱۸۶). همچنین، Ghasemi و همکاران (۲۰۲۳) در مرور نظاممند خود به چالش‌های فرهنگی و مذهبی در تربیت جنسی اشاره کرده و تأکید کردند که تعصبات مذهبی و دیدگاه‌های اجتماعی نادرست مانع از اجرای برنامه‌های تربیت جنسی می‌شوند (ص ۱۱۴-۱۴۲). در پژوهش Mohammadi Pouya و همکاران (۲۰۱۹)، نیز به

مقاومت خانواده‌ها و جامعه در برابر تربیت جنسی به دلیل هنجارهای فرهنگی و مذهبی اشاره شده است (ص 334-303).

۲.۶ تأثیر سطح تحصیلات و آگاهی مادران بر کیفیت آموزش

در مطالعه کیفی Bakhshi و Khormaei (2020)، کمبود آگاهی و اطلاعات والدین، به‌ویژه مادران، به‌عنوان یکی از موانع عمده در تربیت جنسی مؤثر شناسایی شد. این تحقیق بر اهمیت آموزش والدین برای ارتقای کیفیت تربیت جنسی تأکید دارد (ص 227-239). همچنین، Rouhparvar و همکاران (2020) به ضعف مهارت‌های ارتباطی والدین و ناتوانی آنها در برقراری گفتگوهای مؤثر درباره مسائل جنسی با فرزندان اشاره کردند (ص 260-270).

۳.۶ تفاوت‌های جنسیتی در نیازها و پاسخ دهی به تربیت جنسی

در پژوهش خود، Naderi و Keshti Arai (2022) به تفاوت‌های جنسیتی در تربیت جنسی پرداخته و اشاره کردند که ارزش‌های مردسالارانه غالب در جامعه مانع از ارائه آموزش‌های جنسی مناسب به دختران می‌شود (ص 44-54). همچنین، Torbati و همکاران (2020) در یک مطالعه کیفی نشان دادند که نوجوانان دختر و پسر نیازها و چالش‌های متفاوتی در زمینه تربیت جنسی دارند و بنابراین، برنامه‌های آموزشی باید متناسب با این تفاوت‌ها طراحی شوند (ص 77-104).

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که تربیت جنسی مادران، به‌ویژه از طریق ارتباط صمیمانه و آموزش‌های مبتنی بر سن و فرهنگ، نقش کلیدی در کاهش اضطراب، تقویت عزت نفس، و پیشگیری از رفتارهای پرخطر نوجوانان دارد. همچنین، عواملی مانند سطح تحصیلات مادران و هنجارهای مذهبی-اجتماعی به عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده شناسایی شدند. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی برای مادران با محوریت مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان طراحی شود. تحقیقات آتی می‌توانند به بررسی تطبیقی شیوه‌های تربیت جنسی در فرهنگ‌های مختلف بپردازند.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

1. ابراهیمی، سارگل؛ فرحبخش، کیومرث؛ نعیمی، ابراهیم (۱۴۰۱). «بررسی تربیت جنسی در دختران دارای روابط قبل از ازدواج»، رویش روانشناسی، ۱۱(۶)، ۱۰۳-۱۱۴.
2. اسلامیان، زهرا و همکاران (۱۳۹۴). «بررسی ابعاد تربیت جنسی»، همایش خانواده و تربیت جنسی.
3. اصغری نکاح، سید محسن (۲۰۲۳). جایگاه مادران در تربیت جنسی فرزندان از منظر الگوی خانواده‌محور مبتنی بر رشد.
4. بخشی، نسرین؛ خرمایی، فرهاد (۲۰۲۰). «چالش‌های والدین در تربیت جنسی فرزندان: یک مطالعه کیفی»، مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۷(۳)، ۲۲۷-۲۳۹.
5. تربتی، سمانه؛ تاجیک اسماعیلی، سمیه؛ خسروی، نرگس (۱۳۹۸). «تربیت جنسی و عوامل مؤثر بر آن در دوره نوجوانی»، مطالعات جامعه‌شناسی ایران، ۱۲(۴۵)، ۷۷-۱۰۴.
6. رحمن‌نواز، سارا؛ گلپور، محسن؛ آقایی، اصغر (۲۰۲۲). «اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تعامل مادر-نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاشگری نوجوانان دختر»، مجله علوم رفتاری، ۱۶(۱)، ۱-۱۳.
7. روح‌پروار، زهرا؛ شهلائی، سهیلا؛ جوادنوری، منصوره (۲۰۲۰). «درک والدین از چالش‌های تربیت جنسی نوجوانان پسر: یک مطالعه کیفی»، مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۸(۳)، ۲۶۰-۲۷۰.
8. سالک، رضا؛ سالک، الهام؛ کاشانی، مریم (۱۴۰۲). «نقش والدین در تربیت جنسی فرزندان در منابع اسلامی»، فصلنامه علمی تخصصی اسلام‌پژوهان، ۱۰(۲۵)، ۱۰۳-۱۳۱.
9. غلامزاده جفره، مهدی؛ سودانی، منصور؛ نادری، نرگس (۲۰۲۳). «ابعاد عملکرد مادران در تربیت جنسی نوجوانان: یک مطالعه پدیدارشناختی»، مجله تحقیقات روانشناختی کاربردی، ۱۴(۳)، ۳۲۳-۳۴۰.

10. فقیهی، علینقی (۱۳۸۷). تربیت جنسی: مبانی، اصول و روش‌ها از منظر قرآن و حدیث، قم: دارالحدیث.
11. کشاورز افشار، حسین؛ سلمانی، فرشته؛ غلامعلی لواسانی، مسعود (۲۰۲۲). «اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری دختران نوجوان»، فصلنامه علمی-فرهنگی زنان و خانواده، ۱۷(۶۱)، ۲۸۷-۳۰۳.
12. مجدپور، معصومه و همکاران (۱۳۹۶). «آگاهی و نگرش مادران نسبت به تربیت جنسی کودکان»، تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۲۰(۱۶)، ۳۵-۴۵.
13. محمدی پویا، سعید؛ ایمان‌زاده، علی؛ محمدی پویا، فاطمه؛ زارعی، اعظم (۲۰۱۹). «پدیدارشناسی موانع برنامه درسی تربیت جنسی در دبیرستان: یک مطالعه پدیدارشناختی»، دین و ارتباطات، ۲۶(۱)، ۳۰۳-۳۳۴.
14. موسوی، پریا (۱۴۰۲). اهمیت سلامت روان در نوجوانان، مرکز مشاوره انتخاب نو.
15. نادری، نرگس؛ کشتی آرا، نرگس (۲۰۲۲). «موانع و چالش‌های آموزش جنسی از منظر ارزش‌های فرهنگی از دیدگاه معلمان مدارس ابتدایی دخترانه»، رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان‌ها، ۱(۱)، ۴۴-۵۴.