

بسیاری از افراد هنگامی که دچار بحران هویت می‌شوند، احساس پوچی، از خودبیگانگی، تنهایی و غربت می‌کنند. حتی گاهی به دنبال هویت منفی می‌گردند، هویتی درست خلاف آنچه اولیاء و جامعه برای آنها در نظر گرفته است

### هویت یا کیستی:

خلاصه و کلیشه‌ای بگوییم، به مجموعه نگرش‌ها، ویژگی‌ها و روحیات فرد و آنچه او را از دیگران متمایز می‌کند، هویت می‌گویند. اما از نظر اریک اریکسون روان‌شناس، هویت یک اصل سازماندهی اساسی‌ست که به طور منظم و مداوم در طول عمر، رشد و توسعه پیدا می‌کند. هویت شامل تجربیات ما، روابط ما با دیگران، اعتقادات و ارزش‌هایی که برای خود تعریف می‌کنیم و خاطرات ماست، که همه این موارد احساس ذهنی ما را درباره خودمان تشکیل می‌دهد. هویت به ایجاد یک تصویر دائمی از «خود» کمک می‌کند؛ که حتی اگر جنبه‌های جدیدی از «خود» مان در طول زمان رشد پیدا کند یا تقویت شود، آن «خود» مرکزی، نسبتاً ثابت باقی می‌ماند.

### اختلال هویت:

مشخصه اصلی این پدیده، پریشانی درونی-ذهنی‌ست که شامل عدم توانایی فرد در تطبیق وضعیت خود با احساسات شخصیتش به‌عنوان یک فرد مستقل است.

به این حالت اختلال هویت تجزیه‌ای هم می‌گویند. اما درباره تنوع مسائلی از این دست که به هویت مربوط می‌شود تردیدهایی وجود دارد که عمدتاً شامل موارد زیر می‌شوند:

- هدف‌های طولانی‌مدت
- انتخاب خط و مشی زندگی
- الگوهای دوستی
- رفتار و هدایت جنسی
- تعیین هویت مذهبی
- ارزش‌های اخلاقی

### بحران هویت:

بحران هویت از نگاه اریکسون، عدم توانایی نوجوان در قبول نقشی‌ست که جامعه از او انتظار دارد. و جدی‌ترین بحرانی که یک شخص در طول زندگی با آن مواجه می‌شود همان است که در خلال هویت رخ می‌دهد. اریکسون می‌گوید برای هر فردی در هر دوره‌ای امکان بروز بحران هویت وجود دارد و این منحصر به نوجوانی نیست. از نگاه دیگر، بحرانی که در اثر عدم موفقیت یک فرد در شکل دادن به هویت فردی خود، خواه علت آن در تجارب نامطلوب کودکی باشد یا شرایط نامساعد فعلی را، بحران هویت یا گم‌گشتگی می‌گویند.

### آشفته‌گی هویت:

هر فردی در مسیر شکل‌گیری هویتش ممکن است شدیدتر از هر زمان دیگر نوعی سردرگمی و آشفته‌گی شود. این حالت باعث می‌شود شخص احساس کند منزوی، مضطرب و مردد شده؛ باید تصمیم‌های مهمی بگیرد اما قادر به آن نیست، جامعه از او انتظاراتی دارد که نمی‌تواند در مسیرشان قدم بردارد، ... همه این موارد فرد را درگیر آشفته‌گی هویت می‌کند.

### آثار و پیامدهای فقدان هویت:

بسیاری از افراد هنگامی که دچار بحران هویت می‌شوند، احساس پوچی، از خود بیگانگی، تنهایی و غربت می‌کنند. حتی گاهی به دنبال هویت منفی می‌گردند، هویتی درست خلاف آنچه اولیا و جامعه برای آنها در نظر گرفته است. بسیاری از رفتارهای ضداجتماعی و ناسازگارانه نوجوان را می‌توان از این دیدگاه توجیه کرد. اریکسون می‌گوید، فردی که قادر به یافتن ارزش‌های مثبت پایدار در فرهنگ، مذهب یا ایدئولوژی خود نباشد، ایده‌آل‌هایش به هم می‌ریزد. چنین فردی از درهم‌ریختگی هویت رنج می‌برد. نه می‌تواند ارزش‌های گذشته خود را ارزیابی کند و نه صاحب ارزش‌هایی می‌شود که به کمک آنها بتواند آزادانه برای آینده طرح‌ریزی کند. آثار بعدی فقدان هویت می‌تواند پدیده‌هایی مثل مسئولیت‌گریزی، دلزدگی و بی‌تفاوتی باشد زیرا کسی که نتواند پاسخی برای

# نوجوانی در عصر بدوبدو

## نگاهی به پدیده هویت‌یابی نسلی Z

از ویژگی‌های عصر جدید، جریان شتاب‌آلود زندگی‌ست، حوادث و رویدادهای گوناگون آنچنان با سرعت پدید می‌آیند که فرصت تفکر و تأمل را از آدمی می‌گیرند و در نتیجه انسان، این موجود سرگشته و درمانده، نه تنها لذت تفکر را حس نمی‌کند، بلکه انگیزه کافی برای اندیشیدن درباره ضروریات زندگی را هم در خود نمی‌یابد. من کیستم؟ این سؤالی‌ست که ذهن هر نوجوانی را به خود مشغول می‌کند و به دنبال همین سؤال است که در جست‌وجوی خویشتن و کسب هویت، تلاش می‌کند. البته این سؤال یک‌پاره در نوجوانی ظاهر نمی‌شود، ریشه‌های آن در دوران کودکی‌ست. در جریان رشد از نوپایی به کودکی، آرام آرام وجود خود را از دیگران بویژه مادر متمایز می‌کند و خود را کمابیش مستقل از دیگران می‌بیند تا در نوجوانی این استقلال به اوج خود برسد و بروز جدی‌تری داشته باشد. بسیاری از نوجوان‌ها از خود سؤال می‌کنند که جایگاه اجتماعی من کجاست؟ شغل آینده من چیست؟ رشته تحصیلی من چه خواهد بود؟ ارزش‌های مذهبی، اخلاقی و فلسفی ام کدام است؟ این روزها، انتخاب راه‌ها و ارزش‌های ممکن برای نوجوان‌ها سخت‌تر شده، چرا که آنها با طیف گسترده‌ای از انتخاب‌های ممکن مواجه می‌شوند و با توجه به تنوعی که با آن روبه‌رو هستند باید تصمیم بگیرند. این هفته به طور مفصل‌تری به بحران «هویت» در سنین نوجوانی و جوانی می‌پردازیم و از آن می‌گوییم.

نوید شفیعی

روانشناس



### شکل‌گیری هویت در نوجوانان:

فرد در مرحله نوجوانی با بحرانی روبه‌رو می‌شود که می‌خواهد به سؤال من کیستم پاسخ دهد. نوجوان نیاز دارد در مورد مسائل ارتباطی، اجتماعی، عاطفی، جنسی و اخلاقی، ارزش‌هایی پیدا کند و به آنها متعهد شود. اگر این کاوش‌ها به نحو مطلوبی به نتیجه برسند منجر به حل بحران هویت می‌شوند و در نهایت هویت شکل می‌گیرد. افرادی که هویت خود را به شکل مطلوبی می‌سازند، به راحتی با خودشان کنار می‌آیند و آگاهی نسبتاً خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنند. اهداف روشنی دارند و عزت‌نفس بالایی، می‌توانند به خوبی برای زندگی‌شان تصمیم بگیرند و کمتر از دیگران دچار تزلزل می‌شوند. اما اگر نتوانند بر بحران فائق آیند، دچار مشکلات زیادی در نوجوانی و سپس دوره‌های بعدی زندگی‌شان می‌شوند. در مسیر تدریجی شکل‌گیری هویت، چهار حالت به وجود می‌آید:

- ۱ کسب هویت:** فرد به راحتی گزینه‌های مختلف را بررسی می‌کند و سپس یکی از آنها را برای خود انتخاب می‌کند. این افراد حس می‌کنند بحران را پشت سر گذاشته‌اند و می‌دانند که ادامه مسیر چگونه است و مقصد کجاست.
- ۲ وقفه هویت:** این افراد در فرایند ایجاد هویت دچار وقفه می‌شوند و ارزش خاصی را برای خود انتخاب نمی‌کنند.
- ۳ ضابط هویت:** این افراد به ارزش‌های قبلی خود اتکا می‌کنند و گزینه‌های مختلف را بررسی نمی‌کنند. عمدتاً ارزش‌های والدین را پذیرفته و عموماً نسبت به آن ارزش‌ها دچار تعصب و عدم اعتداف‌پذیری می‌شوند.
- ۴ پراکنندگی هویت:** فرد مسیر مشخصی در مورد پابندی به ارزش‌ها ندارد و به مسائل با بی‌تفاوتی می‌نگرد.

### عوامل شکل‌گیری هویت نوجوان‌ها:

**عوامل شناختی:** توانایی ذهنی فرد و قدرت تفکر او از جمله عواملی است که می‌تواند بر شکل‌گیری هویتش تأثیرگذار باشد. هرچقدر توانایی شناختی فرد بالاتر باشد، مسیر رسیدن به هویت یکپارچه و هموارتر است.

**والدین:** روشی که والدین در مورد تربیت فرزند خود پیش می‌گیرند در شکل‌گیری هویت تأثیر زیادی دارد. اگر روش‌های تربیتی مبتنی بر عدم توجه و طرد فرزند باشد، نوجوان به مشکل برمی‌خورد و غالباً هویت پراکنده‌ای کسب می‌کند.

اما اگر روشی مبتنی بر همدلی، درک متقابل و استقلال باشد، فرد هویت سازگارانه‌ای کسب می‌کند.

**عوامل اقتصادی:** تحقیقات نشان می‌دهد که مسائل اقتصادی به شکل غیرمستقیم بر شکل‌گیری هویت تأثیر دارند.

**جامعه و فرهنگ:** فرهنگ و جامعه نقش مهمی در شکل‌گیری هویت دارند. فرد در حین شکل‌گیری هویت از ارزش‌های جامعه و فرهنگ به عنوان معیار مقایسه‌ای با ارزش‌هایی که برای خود انتخاب کرده، استفاده می‌کند.

**تفاوت‌های جنسیتی:** انتظارات جامعه از دخترها و پسرها عاملی است تأثیرگذار بر هویت اجتماعی فرد.

### راه‌های تسهیل عبور از بحران نوجوانی:

فراهم کردن شرایط آرام و دور از اضطراب برای نوجوان که بتواند زمانی برای اندیشیدن و فضایی برای تجربه خود‌های مختلف داشته باشد، بزرگ‌ترین کمکی است که می‌توان برای آنها فراهم آورد. در واقع هرچقدر نوجوان بیشتر تحت فشارهای فرهنگی و اجتماعی قرارگیرد تا از کلیشه‌ها و قواعد خاصی پیروی می‌کند، دوران پرآشوب نوجوانی را به سختی طی خواهد کرد. علاوه بر این، لازم است برای حل تعارضات میان والدین و نوجوان، نحوه صحیح برخورد با آنها را فراگرفت. اما برای کوتاه مدت می‌توان روی این اقدامات حساب کرد:

- ۱ تقویت زمینه‌های تبادل فکری با نسل جوان به منظور درک مشکلات و معضلات درونی آنان و پاسخ به پرسش‌های بنیادین.**
- ۲ توسعه مناسبات میان والدین و فرزندان از حیث عاطفی، روحی و کلامی به منظور جلب اعتماد نسل جوان و در نهایت گرایش به الگوپذیری با هدف تحکیم هویت خانوادگی.**
- ۳ تقویت زمینه‌های بروز و حضور نوجوانان و جوانان در عرصه‌های مشارکت و تصمیم‌گیری اجتماعی.**
- ۴ یاری رساندن به نوجوانان برای شناخت هرچه بیشتر توانمندی‌ها، تا علاوه بر متناسب بودن انتظارات آنان، با توانمندسازی‌شان بتوان شاهد موفقیت‌های بیشتر تحصیلی، شغلی و زندگی برای آنان بود.**

**۵** تفهیم این واقعیت به نوجوانان که «زندگی کردن» غیر از «بامعنا زندگی کردن» است. اینها دو چیز جدا از هم هستند. در اولی افتخاری نیست اما دومی با خود تکریم به همراه دارد.

و در نهایت وفاداری و پابندی، نتیجه اصلی حل بحران نوجوانی است. یعنی نوجوانی که هویت خود را کسب کرده باشد و از مراحل گفته شده عبور کرده باشد، می‌تواند به عقاید خود پایبند بماند و بر اساس معیارهای اخلاقی خود عمل کند. در واقع نوجوانی که بحران هویت را رد کرده باشد، دیگر نیازی به راهنمایی والدین خود در جزء جزء زندگی‌اش ندارد. در مقابل نوجوانی که نتواند بحران را حل کند، دچار شک و تردید دائمی در زندگی خواهد بود و تبدیل به فردی متعصب می‌شود یا ممکن است در مراحل بعدی زندگی، از تشکیل روابط عاطفی صمیمانه عاجز بماند.