

سؤال اول: کیستی من؟

ساده نیست. چرا که آن‌ها با طیف گسترده‌ای از انتخاب‌های ممکن مواجه می‌شوند و با توجه به تنوع انتخاب، باید تصمیم بگیرند [احدی و جمهری، ۱۳۸۰].

نوجوانان و بزرگسالانی که احساس هویت فردی در آن‌ها قوی است، خود را مجزا و متمایز از دیگران می‌دانند. آن‌ها برای این که احساس هویت داشته باشند، باید در طول زمان در خود تداومی ببینند. به قول **اریکسون**: «نوجوان برای رسیدن به یکپارچگی باید احساس کند که آن‌چه بنا به قراین موجود، در آینده خواهد شد، تداوم پیشرفته‌ی آن چیزی است که در سال‌های طفولیت بوده است» [ماسن، ۱۳۸۰].

نوجوانی و جست‌وجوی هویت

احساس هویت در نوجوانی آغاز نمی‌شود و در نوجوانی هم خاتمه نمی‌یابد. با وجود این، جست‌وجو برای به دست آوردن هویت

«من کیستم؟» این سؤالی است 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 به یکباره در نوجوانی ظاهر نمی‌شود، بلکه ریشه‌های آن از دوران کودکی وجود داشته است. در جریان رشد، کودکان به تدریج وجود خود را از دیگران و به‌ویژه مادر متمایز می‌کنند و خود را کمابیش مستقل و جدا از دیگران می‌بینند. این روند از سال‌های کودکی آغاز می‌شود.

هویت‌یابی، در دوران نوجوانی و به موازات رشد فیزیکی، شناختی، اجتماعی و عاطفی، اهمیتی خاص می‌یابد. بسیاری از نوجوانان با شور زیادی از خود سؤال می‌کنند که جایگاه اجتماعی من کجاست؟ شغل آینده‌ی من چیست؟ رشته‌ی تحصیلی من چه خواهد بود؟ سرانجام با چه کسی ازدواج خواهم کرد؟ ارزش‌های مذهبی، اخلاقی و فلسفی من چه خواهند بود؟ انتخاب راه‌ها و ارزش‌های ممکن برای نوجوانان چندان

در جست‌وجوی

هویت

و راه‌های رشد آن

نامیه اصفهانیان

و به شدت به خانواده‌های خود وابسته‌اند.

۳. ابهام هویت^۲

این گروه، نوجوانانی هستند که هیچ نوع بحرانی را سپری نکرده‌اند و در عین حال به اهداف خاصی هم احساس تعهد نمی‌کنند. آن‌ها ظاهراً افرادی بی‌خیال‌اند و تمایل به انتخاب اهداف خاصی ندارند. روی هم رفته افرادی سطحی، ناخرسند و تنها هستند و توان برقراری روابط صمیمی و خالص را با اطرافیان خود ندارند.

۴. خویشن‌یابی^۴

این افراد هنوز در جهت کسب هویت می‌کوشند و همواره در حالت دوگانه به سر می‌برند. افرادی رقابت‌طلب، مضطرب، زنده‌دل، پرحرف و در عین حال دستخوش تعارض هستند. غالباً با والد غیرهم‌جنس رابطه‌ی نزدیک‌تری دارند و مایل‌اند که با دیگران نیز روابط صمیمی برقرار کنند.

در پژوهشی که در سال ۱۳۷۹، با عنوان «بررسی تحول هویت و رابطه‌ی آن با حرمت خود و حالت اضطراب در دانشجویان دوره‌ی کارشناسی» انجام شد، عباس رحیمی‌نژاد، به راهنمایی دکتر محمود منصور، هویت‌های معرفی شده توسط ماریسا را با عناوین «سردرگمی هویت»، «دنباله‌روی»، «بحران‌زدگی» و «هویت‌یافتگی» در ۵۴۳ نفر از دانشجویان سال اول تا چهارم دوره‌ی کارشناسی بررسی کرده است.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین افزایش سال‌های تحصیل در دانشگاه و کاهش هویت دنباله‌رو، هم‌بستگی معنادار وجود دارد. با افزایش سال‌های تحصیلی، فقط در سال چهارم افت هویت مذهبی مشاهده شد. در تفسیر این نتایج اشاره شده است که درصد زیاد بحران‌زدگی در سال‌های اول تا چهارم تحصیل در دانشگاه وعدم کاهش آن، حاکی از عدم موفقیت در حل بحران هویت و ورود به هویت‌یافتگی است. پژوهشگران، کاهش نیافتن بحران‌زدگی و افزایش نیافتن معنی‌دار هویت‌یافتگی در این پژوهش را نمایانگر عدم تأثیر تحصیل در دانشگاه بر تحول هویت من و بیانگر نوعی رکود در تحول هویت من دانسته‌اند. در حالی که با کاهش معنی‌دار دنباله‌روی، از سال اول تا سال چهارم تحصیل در دانشگاه، می‌توان از تأثیر مثبت دانشگاه بر تحول هویت من، در این بُعد سخن گفت.

هم‌چنین در این پژوهش، به بررسی ارتباط هویت‌های چهارگانه و حرمت خود و حالت اضطراب، به عنوان شاخص‌های سلامت روان پرداخته شده است. نتایج نشان دادند که بالاترین سطح حرمت خود، متعلق به گروه هویت‌یافته و کم‌ترین سطح حرمت خود متعلق به گروه سردرگم است. هم‌چنین، بیش‌ترین میزان حالت اضطراب در گروه سردرگم مشاهده شد که به میزان معناداری، از گروه بحران‌زده و هویت‌یافته بیش‌تر بود. حالت اضطراب در گروه هویت‌یافته از سه گروه دیگر کمتر بود.

ارتباط میان هویت و شاخص‌های سلامت روان، یکی از موضوعات مورد بررسی در روان‌شناسی نوجوانی است. این اعتقاد

به‌خصوص در دوران نوجوانی بیش‌تر مطرح است. شاید به این دلیل که نوجوان هر روز تغییری در خود حس می‌کند. او با مجموعه‌ای از تغییرات روانی، زیست‌شناختی، جنسی و شناختی در خود مواجه می‌شود و در ضمن از او انتظار می‌رود که از عهده‌ی توانایی‌های شناختی، ذهنی و اجتماعی جدیدی برآید.

یکی از نظریه‌هایی که به بررسی موضوع هویت و شکل‌گیری آن پرداخته، نظریه‌ی رشد هشت مرحله‌ای اریکسون است. در این دیدگاه، هر مرحله با یک تکلیف یا تعارض مشخص می‌شود که شخص باید آن را از سر بگذراند تا بتواند طبق الگوی رشدی سالم به زندگی ادامه دهد. اریکسون در پنجمین مرحله از نظریه‌اش، «هویت‌یابی در برابر آشفتگی نقش»، به بررسی موضوع هویت می‌پردازد. به اعتقاد او، عمده‌ترین تضاد در دوره‌ی نوجوانی، تضاد بین یافتن هویتی کم و بیش با ثبات در برابر سردرگم شدن در میان نقش‌های گوناگون است. ناتوانی در حل این تضاد ممکن است، به اثرات زیان‌باری در سلامت روان فرد منجر شود. اریکسون معتقد بود که شکل‌گیری هویت در زنان مردان ممکن است پیشرفت متفاوتی داشته باشد. زیرا جامعه از آنان انتظار دارد که نقش‌های متفاوتی ایفا کنند. به نظر او، هویت شغلی برای مردان اهمیت بسیاری دارد، ولی هویت زنان در ارتباط با همسر آینده و نقش‌شان به عنوان همسر و مادر شکل می‌گیرد [پیشین].

یکی دیگر از برجسته‌ترین کسانی که به موضوع هویت پرداخته، جیمز ماریسا است. او با الهام از نظریه‌ی اریکسون، پژوهش‌هایی در این زمینه انجام داد و در نهایت، هویت را در چهار سطح تعریف کرد. هویت‌های چهارگانه‌ی او لزوماً مراحل متفاوتی از یک زنجیره‌ی رشدی نیستند. در عین حال ماهیت ثابتی ندارند و ممکن است به مرور دستخوش دگرگونی شوند. او با مصاحبه‌های نیم ساختار یافته‌ی ۳۰ دقیقه‌ای با نوجوانان و جوانان به این چهار نوع هویت به شرح زیر دست یافت:

۱. هویت کسب شده^۱

نوجوانانی هستند که بحران هویت را با موفقیت پشت سر گذاشته و نسبت به اهداف معینی، تعهدات لازم را پیدا کرده‌اند. آن‌ها به‌طور فعال وقت زیادی را صرف حل و فصل مسائل مهم زندگی کرده‌اند. این گروه انعطاف‌پذیر هستند و با فکر و درایت عمل می‌کنند. اعتماد به نفس بالایی دارند و در شرایط فشارزا، مقاومت خوبی نشان می‌دهند. آن‌ها نسبتاً خودمختارند و در روابط اجتماعی، علاوه بر داشتن اعتماد به نفس، شوخ‌طبع هستند و ظرفیت فراوانی برای ایجاد روابط صمیمی با دیگران دارند.

۲. هویت پیش‌رس^۲

این گروه بدون داشتن تجربه‌ی بحران نوجوانی، نسبت به اهداف خاصی احساس تعهد پیدا کرده‌اند. اکثر آن‌ها در چارچوب برنامه‌هایی که دیگران و به‌ویژه والدین از قبل برای آن‌ها تدارک دیده‌اند، اهداف خاصی را پذیرفته‌اند. انعطاف‌پذیرند، در زندگی احساس رضایت می‌کنند

وجود دارد که نوجوانانی که هویت کسب کرده‌اند یا فعالانه آن را کاوش می‌کنند، احساس عزت‌نفس بیش‌تری دارند و به احتمال بیش‌تری، به‌صورت انتزاعی و نقادانه فکر می‌کنند. بین خودآرمانی و خود واقعی‌شان شباهت بیش‌تری وجود دارد و در استدلال اخلاقی پیشرفته هستند [مارسیا و همکاران، ۱]. در مقابل، نوجوانانی که در به دست آوردن هویت شکست خورده‌اند و یا در پراکندگی هویت گیر کرده‌اند، مشکلات سازگاری دارند. این افراد، متحجر، متعصب و انعطاف‌ناپذیرند. اغلب آن‌ها می‌ترسند، توسط افرادی که برای محبت و عزت‌نفس به آن‌ها وابسته هستند، طرد شوند. [برک، ۱۳۸۵].

عوامل روانی - اجتماعی موثر بر رشد هویت

عوامل متفاوتی، چه از درون شخص و چه از محیط پیرامون، بر رشد هویت او تأثیر می‌گذارند. یکی از این عوامل شخصیت فرد است ویژگی‌های شخصیت - مخصوصاً روش انعطاف‌پذیر و خالی از تعصب برای دست و پنجه نرم کردن با عقاید و ارزش‌های متضاد - هویت پخته‌ای را پرورش می‌دهند.

عامل دیگر خانواده است. در صورتی که خانواده «پایگاه امنی» باشد که نوجوانان بتوانند با اطمینان از این پایگاه به سوی دنیای بزرگ‌تر پیش بروند، رشد هویت تقویت می‌شود. نوجوانانی که احساس می‌کنند، به والدینشان دل‌بسته هستند، اما در عین حال آزادند تا عقاید خودشان را بیان کنند، یا هویت یافته‌اند یا در حال کسب هویت هستند. در مقابل، نوجوانانی که دچار پراکندگی هویت هستند، از کمترین رابطه‌ی صمیمانه و ارتباط آزاد در خانواده برخوردارند [پیشین].

رشد هویت به مدارس و جوامعی که فرصت‌های گوناگون برای کاوش فراهم می‌کنند نیز بستگی دارد. برخی از این موارد که به کسب هویت کمک می‌کنند، عبارت‌اند از: کلاس‌هایی که تفکر سطح عالی و فعالیت‌های فوق برنامه را ترغیب می‌کنند و نوجوانان را قادر می‌سازند، نقش‌های مسئول را بپذیرند؛ معلمان و مشاورانی که دانش‌آموزان دارای مرتبه‌ی

اجتماعی - اقتصادی پایین را تشویق می‌کنند تا وارد دانشگاه شوند؛ و برنامه‌های آموزش شغلی که نوجوانان را در دنیای کاری بزرگسال غرق می‌سازند.

در پایان می‌توان روش‌هایی را به افراد بزرگسال پیشنهاد کرد تا از طریق آن‌ها، به رشد هویت سالم در نوجوانان کمک کنند. این روش‌ها از این قرارند:

۱. ایجاد ارتباط صمیمانه با نوجوان که هم از او حمایت عاطفی به عمل می‌آورد و هم آزادی جست‌وجوی ارزش‌ها و اهداف را به او می‌دهد.

۲. فراهم کردن فضای بحث در خانه و مدرسه که با ترغیب تفکر انتزاعی، نوجوان را تشویق می‌کند تا از میان عقاید و ارزش‌ها، به انتخابی منطقی و اختیاری دست بزند.

۳. فراهم کردن فرصت برای مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه و برنامه‌های آموزش شغلی که به نوجوان کمک می‌کند تا دنیای کاری بزرگسالان را کشف کند.

۴. ایجاد فرصت‌هایی برای صحبت با بزرگسالان و همسالانی که روی مسائل هویت کار کرده‌اند تا از این طریق، نوجوان دریابد که چگونه مسائل مربوط به هویت را حل کند.

۵. ایجاد فرصت‌هایی برای جست‌وجوی میراث قومی و آموختن درباره‌ی فرهنگ‌های دیگر تا نوجوان بتواند در تمام زمینه‌ها کسب هویت کند [پیشین].

منابع

۱. برک، لورا ای. روان‌شناسی رشد (ج ۲). ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی. ۱۳۸۵.
۲. احدی، حسن و جمهری، فرهاد. روان‌شناسی رشد. ۱۳۸۰.
۳. ماسن، پاول هنری و دیگران. رشد و شخصیت کودک. ترجمه‌ی مهشید یاسایی. ۱۳۸۰.
۴. رحیمی‌نژاد؛ عباس. پایان‌نامه‌ی دوره‌ی دکترا. ۱۳۷۹.

زیرنویس

1. Identity Achievement
2. Foreclosure
3. Identity Diffusion
4. Moratorium

