

بحران هویت در زمان بلوغ و نحوه کمک به نوجوانان برای عبور از این مرحله

محمدرضا روشنائی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر مرکزی

چکیده

با توجه به اهمیت دوران بلوغ و قرار گرفتن آن در دوران نوجوانی که بی شک می‌توان آن را به عنوان آستانه‌ی شکل‌گیری شخصیت فردی از مهم‌ترین مراحل رشد شخصیت دانست، ما در این مقاله سعی کردیم بحران‌هایی را که ممکن است نوجوان را در این مرحله تهدید کند، شناسایی کنیم و پیامدها و اختلالات ناشی از بحران هویت را مورد بررسی قرار دهیم. در شکل‌گیری هویت، عوامل گوناگونی دخیل هستند که در این مقاله مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته‌اند. بحران هویت ممکن است در مواردی از جمله دختر یا پسر بودن یا بلوغ زودرس یا دیررس داشتن متفاوت باشد؛ از این رو باید این موارد را در تحلیل بحران هویت در نظر گرفت و در این مقاله به این نکته اشاره شده است. همچنین دیدگاه بزرگسالان نسبت به بحران هویت نوجوانان هنگام بلوغ ذکر شده است که باید مورد توجه قرار گیرد. در پایان نیز نکاتی را برای کمک به نوجوانان برای عبور از این بحران بیان کرده‌ایم.

کلید واژه‌ها: بلوغ، بحران، هویت، نوجوانی

مقدمه

مسئله بلوغ از مسائل رشد و جزو مرحله‌ای خاص از زندگی است که در سنین معینی در افراد بروز و ظهور می‌کند. در ظهور آن عوامل متعددی دخالت دارند و سبب تسریع یا تاخیر آن می‌شوند؛ که اهم آن عبارتند از: عوامل محیطی، شرایط غذایی، عوامل جغرافیایی و آب‌وهوا، بیماری و... . در جامعه‌ی ما بلوغ دختران بین ۹ تا ۱۴ سالگی و پسران بین ۱۴ تا ۱۶ سالگی اتفاق می‌افتد. اغلب نوجوانان در دوره‌ی بلوغ با مجموعه اضطراب‌ها و استرس‌هایی روبه‌رو هستند و اغلب با بحران هویت روبه‌رو می‌شوند. کسب هویت و دستیابی به بالاترین سطوح آن موضوعی است که در سال‌های اخیر به طور جدی مورد پژوهش و مطالعه قرار گرفته است. همچنین مطابق پژوهش‌های انجام شده، هویت هنگام بلوغ در مسائلی از قبیل اعتیاد، ایدز، طلاق، ... و مشکلات رفتاری که تهدید کننده‌ی سلامت جامعه هستند، نقش موثری دارد. بدین ترتیب منزلت‌های نابالغ هویت به‌خصوص هویت سردرگم، آسیب‌پذیری نوجوان را در برابر این مسائل افزایش می‌دهد و بالعکس آن منزلت‌های بالغ هویت، توان رودررویی با بحران‌های پیچیده‌ی اجتماعی و روانی را هنگام بلوغ دارا می‌باشد. در این مقاله سعی شده تا بحران هویت نوجوانان در زمان بلوغ مورد بررسی قرار گیرد.

نوجوانی و اهمیت آن

بی‌شک می‌توان مرحله‌ی نوجوانی را به عنوان آستانه‌ی شکل‌گیری شخصیت فردی از مهم‌ترین مراحل رشد شخصیت دانست. زیرا در همین دوره است که مانند مرحله‌ی آئینه‌ای دوران کودکی*، فرد به آگاهی ضروری می‌رسد که به شناخت وی نسبت به موقعیت-اش در جهان اطراف منتج می‌گردد. علم روانشناسی این شناخت را در اصطلاح هویت‌یابی مورد مطالعه قرار می‌دهد. واژه‌ی نوجوانی مفاهیمی مانند بلوغ و رشد عاطفی، اجتماعی، ذهنی و اخلاقی را دربرمی‌گیرد. دوره‌ی نوجوانی مرحله‌ی پیچیده‌ای از رشد انسان است که در طی آن نوجوانان، بلوغی را تجربه می‌کنند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی آنان تاثیر می‌گذارد. در این دوره تغییرات قابل ملاحظه‌ای در مفهوم «خود» صورت می‌گیرد، نوجوانان «بحران هویت» را تجربه می‌کنند، مسائل و مشکلات عاطفی افزایش می‌یابد، از نظر هوشی به مرحله‌ی تفکر انتزاعی می‌رسند و ارتباط آن‌ها با گروه‌های همسالان افزایش می‌یابد. علاوه بر این‌ها دوره‌ی نوجوانی یا بلوغ دارای دگرگونی‌ها، حالت‌ها، التهاب‌ها، اضطراب‌ها و جلوه‌هایی بی‌سابقه و ظاهراً غیرعادی است که از آن‌ها، بنام‌های بحران، توفان و تب بلوغ یاد کرده‌اند.

بحران هویت در دوره‌ی نوجوانی و بلوغ

نوجوانی دوره‌ی توفان و بی‌قراری روح است. در دوران بلوغ نوجوانان بیش از هر دوره‌ی دیگری، دستخوش هجوم احساسات عنان‌گسیخته‌ی شدید و مختلف‌اند. نوجوان تازه بالغ، زیر فشار موج‌های احساسات، به شدت حساس و زودرنج می‌باشد. این حساسیت شدید ممکن است وی را در برابر کوچکترین امر نامطبوعی، بویژه در برابر پدر و مادر، به سخت‌ترین واکنش‌های گستاخانه، خشم، ناسازگاری و پرخاشجویی‌های بی‌شرمانه برمی‌انگیزد. و یا آنکه برعکس، وی را به پرتگاه خاموشی، قهر، گوشه‌گیری‌های پرنج با احساسات افسردگی، تنهایی‌های اندوه‌بار و خودخوری‌های زیانمند در می‌افکند.

* مرحله‌ای که در آن کودک با مشاهده‌ی خویش در آئینه درمورد من شناسا و فاعل شناسنده خویش به آگاهی و شناخت می‌رسد و دارای اهمیت بسزایی در رشد کودک است.

گرایش‌های متضاد در زمان بلوغ

هیجان‌های عاطفی عموماً در دوره‌ی بلوغ و نوجوانی همواره میان خواهش‌ها و قطب‌های متضاد در حال نوساندن. از جمله حالت شادمانی و خنده روئی نوجوان، گاه حتی بدون دلیل آشکار و مشخص، به افسردگی و پریشانی تبدیل می‌شود. در حالی که نوجوان احساس غرور و تکبر می‌کند، به همان اندازه نیز ممکن است احساس خود کم‌بینی و شرمندگی داشته‌باشد. در بسیاری از موارد، نوجوان حالت خودخواهی و بی‌قیدی کودکانه را در خود نگاه می‌دارد؛ و درعین حال احساس نوع‌پرستی و خیرخواهی را در خود رشد می‌دهد. او با وجود داشتن دوستان متعدد و میل به جلب توجه، گاه به شدت می‌خواهد که اوقات خود را در تنهایی بگذراند. گهگاه از او احساسات لطیف و سپس احساسات خشن سر می‌زند. کنجکاو، پرسش‌های مصرانه، انتقادی و انکارآمیز او، در این دوران به شدت تحریک می‌شود؛ و خواهان حل مسائل فراوان اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، هنری و مانند آن‌ها می‌گردد. لیکن یکباره به همه چیز بی‌اعتنا و بی‌تفاوت شده و شعار «به من چه؟ به تو چه؟» را شیوه رفتار خود قرار می‌دهد و همه چیز را بیهوده و پوچ می‌انگارد. در این دوره نوجوان می‌کوشد تا قدرت اجرایی و فرمانروائی بدست آورد. با این وصف، با هر نوع قدرت مافوق و آقابالاسر برای خود مخالف است. همچنین از زیر بار قبول هرگونه مسئولیتی شانه خالی می‌کند، درحالی‌که همه را مسئول بدبختی‌ها و بی‌عدالتی‌های موجود در جهان می‌شمارد.

بلوغ و بحران جنسی-عاطفی

بدون شک هیجان عاطفی نوجوانان با جهش و بیداری نیروی جنسی آنان بی‌رابطه نیست. لیکن اشتباه محض است اگر بحران عاطفی و التهاب و تنش احساسات نوجوانان را تنها پیامد بیداری نیروی جنسی آنان بپنداریم. در یک رابطه عاشقانه راستین در بزرگسالان، میل جنسی و احساسات عاشقانه با یکدیگر ترکیب می‌شوند. شکاف میان دو جنبه عشقی و جنسی در دوران بلوغ، ممکن است تا آن اندازه شدت یابد که عشق پاک و احساسات عاشقانه‌ی نوجوان (بوژه در پسران) متوجه یک دختر و احياناً میل جنسی او متوجه دیگری گردد. در این حال کارشناسان از نیاز به صمیمیت و نزدیکی مهرجویانه و تضاد آن با کشش‌های شهوانی در نزد نوجوانان صحبت می‌کنند. این تضاد و کشمکش درونی-عاطفی و جنسی را بسیاری از نوجوانان، خود احساس می‌کنند و گاه نیز به‌همین مناسبت دچار احساس شدید گناه می‌شوند. لیکن اگر آنان خود این را بدانند و یا به آنان گفته شود که این مرحله انتقالی و موقتی است که تنها با شکیبایی و گذشت زمان سپری خواهد شد، به حل مشکلاتشان کمک نموده و آرامش از دست رفته را تا حد زیادی باز خواهد داد.

حال به بررسی پیامد های بلوغ زودرس و دیررس در نوجوانان (به تفکیک جنسیت) می‌پردازیم:

الف) پیامد های بلوغ دیررس و زودرس در دختران

آلکاسر نشان می‌دهد دخترانی که زود بالغ می‌شوند، در آغاز بلوغ تصویری نسبتاً منفی درباره‌ی بدن خود دارند. ارزیابی آنان از خود نیز روی هم‌رفته منفی است و از جانب هم‌کلاسان خود که هنوز دوره‌ی کودکی را می‌گزرانند، مورد قبول قرار نمی‌گیرند و تنها می‌مانند. در سال‌های بعد که هم‌سالان آنان نیز به بلوغ می‌رسند، این دختران وضع بهتری پیدا می‌کنند و از جانب دوستانشان به عنوان افراد رشد یافته‌تر تلقی می‌شوند، اما باز هم اعتماد به نفس آنان به اندازه‌ی پسران زودرس نیست. تحقیقات فلانری و همکاران (۱۹۹۳) حاکی از آن است که تمایل و درگیری‌های جنسی این گروه از دختران نیز بیشتر از سایر دختران است. دخترانی که دبیرس‌اند، در مقایسه با هم‌کلاسان خود معمولاً پیشرفتگی اجتماعی کمتری دارند و نزد دیگران کودک به حساب می‌آیند. از آن‌جا که این گونه دختران مدتی پس از هم‌سالان خود به بلوغ می‌رسند، انتظار بزرگسالان از آنان کمتر است و کمتر مورد انتقاد قرار می‌گیرند؛ اما از سوی دیگر در مقایسه با هم‌سالان بالغ‌شده‌ی خود دیرتر به موقعیت اجتماعی بزرگسالی می‌رسند و این نیز ممکن است در میزان اعتماد به نفس آنان اثر منفی داشته باشد. به نظر می‌رسد بلوغ زودرس ممکن است با از دست دادن موقتی محبوبیت (تا زمانی که هم‌سالان وی به او نرسیده‌اند) همراه باشد. وقتی که هم‌سالان وی به رسیدن، دختران دارای بلوغ زودرس، پایگاهی میان هم‌سالان خود به دست می‌آورند. دختران دارای بلوغ دیررس ممکن است با والدین و هم‌سالانشان رابطه‌ی رضایت بخشی نداشته باشند.

ب) پیامدهای بلوغ دیررس و زودرس در پسران

تحقیقات در مورد پسرانی که زود بالغ می‌شوند حاکی از آن است که این نوجوانان اعتماد به نفس بیشتری دارند و از جانب بزرگسالان نیز زودتر به عنوان یک فرد رشد یافته مورد قبول واقع می‌شوند. مشکل این گروه آن است که فرصت کافی برای کودک بودن ندارند و از آنان انتظار می‌رود که همزمان با رشد خود نقش‌های مربوط به افراد بالغ را نیز پذیرا گردند. پسرانی که دیررس‌اند، برعکس پسران زودرس در ارتباط اجتماعی دیرتر مقبول واقع می‌شوند و این امر ممکن است باعث خودکم‌بینی در آنان شود. تحقیقات آلکاسر نشان می‌دهد که بسیاری از پسران در جوانی نیز دچار دشواری در قبول مسئولیت‌های اجتماعی، از قبیل تاخیر در ازدواج و کارایی و همچنین گرفتار ناامنی‌های شغلی می‌شوند.

اختلالات روانی و رفتاری نوجوان در هنگام بلوغ

۱. **خود شیفتگی:** جوانان در سن بلوغ، خود شیفته هستند. آن‌ها نسبت به عکس العمل خود در آینه وسواس به خرج می‌دهند و گاهی ساعت‌ها خود را در آینه نگاه می‌کنند. این عمل ناشی از خودآگاهی شدید آنان است.

۲. **استقلال طلبی:** جوان از یک طرف از نظر اقتصادی وابسته به والدین است و از طرفی می‌خواهد مستقل عمل کند. می‌گویند انسان در سه مرحله به استقلال می‌رسد. مرحله اول، هنگام به دنیا آمدن؛ مرحله دوم، هنگام از شیر گرفتن کودک است و مرحله سوم، دوران بلوغ است. موریس دیس، روان‌شناسی معروف فرانسوی، این دوره را فطام یا از شیر گرفتن روانی نام نهاده است. نوجوان در دوره‌ای زندگی می‌کند که می‌توان آن را دوره بی‌سر و سامانی روانی نامید، زیرا او نه کودک است و نه کاملاً بزرگسال شده است. بحران بلوغ، نوجوان را در یک وضعیت مبهم و پیچیده‌ای قرار می‌دهد که نمی‌داند چه کاری بکند. همین عدم اطمینان نسبت به نقش خود، موجب مشکلات زیادی برای نوجوان می‌شود و او را زودرنج، دو دل و بی‌ثبات می‌سازد. البته نباید فراموش

کرد که این امر در آن‌ها چندان بادوام و ریشه‌دار نیست. به تدریج عواطف، احساسات و خواسته‌هایشان جهت می‌گیرد. برخورد سالم والدین و مربیان با این بحران بلوغ می‌تواند تا حد زیادی در فروکش کردن آن دخیل باشد.

۳. پرخاشگری: یکی از حالات روانی و عاطفی نوجوان، پرخاشگری است. چون به کمک این مکانیسم، او خاطرات تلخ گذشته و ضعف و حقارت خویش را پنهان و از این طریق اطرافیان را متوجه قدرت و بزرگی خود می‌کند. از طرفی، حساسیت‌ها و هیجان‌ها با تغییرات و تحولات غدد داخلی و میزان ترشحات هورمون‌ها رابطه مستقیم دارد. فعالیت‌های بدنی، ورزش، تفریح و انجام تکالیف دینی و عبادات تأثیر فراوانی در حفظ تعادل عاطفی و کنترل خشم نوجوانان دارد. روانشناسی بنام هارلوک حالات هیجانی و عاطفی نوجوانان را به خصوص در اوایل و اواسط بلوغ دارای پنج مشخصه می‌داند: شدت، فقدان کنترل، عدم ثبات و یا تغییر ناگهانی از حالت شغف به حالت ناامیدی، افسردگی، اخلاق متغیر و پیدا شدن احساسات عاقلانه نظیر: وطن پرستی، وفاداری، احترام به دیگران و خداجویی.

۴. افسردگی: گوشه‌گیری و در خود فرو رفتن در سنین نوجوانی تا حدودی طبیعی است، اما اگر از حد طبیعی تجاوز کند بعنوان اختلال افسردگی باید مورد توجه قرار گیرد. افسردگی عبارت است از بروز علائم افسردگی بیش از هفته‌ای ۳ بار و هر بار بیش از ۳ ساعت در نوجوانان که بصورت غم‌واندوه، بی‌حوصلگی، بی‌قراری و اشکال در تمرکز بروز می‌کند. مواردی مانند احساس بی‌علاقه‌گی نسبت به همه چیز، گریه کردن‌های مکرر و لذت نبردن از زیبایی‌های زندگی به کمک مشاوره روانپزشکی و درمان‌های مختلف غیر دارویی و دارویی می‌توان به آن‌ها خاتمه داد.

۵. مشکلات تحصیلی: دشواری‌های روانی یا محیطی زمینه ساز این مشکلات هستند. مدرسه هراسی، مدرسه گریزی و عدم پیشرفت تحصیلی نمونه‌هایی از مشکلات تحصیلی هستند.

۶. هراس از منزل: گریز از خانه نشانه فشار محیط، بد رفتاری‌ها و مشکلات روانی خود نوجوان است. رفتار صحیح با نوجوان و حل به موقع و درست مشکلات از بروز این رفتارها پیشگیری می‌کند.

۷. از خود بیگانگی: بیگانگی به معنی رد و انکار عمیق ارزش‌های اجتماعی و دوری و جدایی از دیگران است که از حد بدبینی‌های نوجوانان معمولی بسیار فراتر می‌رود. شکل تازه تری از احساس بیگانگی در بین نوجوانان مشاهده شده است که ویژگی‌های این نوع عبارتند از: احساس ذلت و تنهایی، تمنای رابطه‌ی صمیمانه و نزدیک همراه با احساس دشواری در دستیابی بدان، احساس سرگشتگی، احساس نقصان در معنی‌دار بودن و جهت‌دار بودن زندگی و احساس هویت نامشخص و پراکنده.

۸. اعتیاد به مواد مخدر: نوجوانانی که هنوز هویت خود را پیدا نکرده‌اند ممکن است برای فرار از تعارض‌های روانی به مواد مخدر روی آورند. از نظر کسانی که با نوجوانان کار می‌کنند، مهمترین خطراین نیست که نوجوان گهگاه مقداری مشروب الکلی بنوشد و یا در مجلسی با دوستان (برای تفریح) حشیش مصرف کند، بلکه وضع وقتی خطرناک می‌شود که نوجوان به صورت مکرر در واکنش به احساس ناامنی، آشفتگی روانی، حقارت، طردشدگی و بیگانگی، تعارض با والدین و یا مشکلات زندگی روزمره به مواد مخدر روی آورد. شمار بسیاری از نوجوانان آسیب‌پذیر گمان می‌کنند که به خاطر تفریح یا تجربه مواد مخدر مصرف می‌کنند، اما به زودی درمی‌یابند که مصرف این مواد به صورت تکیه گاه روانی آن‌ها درمی‌آید و نمی‌توانند آن را کنار بگذارند. برخی از علل روی آوردن

نوجوانان به مواد مخدر عبارت است از: دردسترس بودن مواد مخدر ، فشار دوستان و همسالان ، طغیان علیه والدین ، گریز از ناملایمات زندگی ، آشفته‌گی عاطفی ، احساس بیگانگی و طردشدگی.

۹. **بزهکاری:** بزهکار به جوانی گفته می‌شود که بین ۱۶ تا ۱۸ سال سن دارد و رفتارش به نحوی است که از طریق قانونی قابل مجازات است. بعضی از اعمال بزهکارانه مانند دزدی ، حمله شدید ، تجاوز ، آدم کشی یا استفاده از مواد مخدر در صورتی که از سوی بزرگسالان صورت گیرد نیز جرم تلقی می‌شود. سایر موارد خلاف‌های خاص نوجوانی محسوب می‌شود. این اعمال شامل نقض مقررات رفت و آمد دراماکن یا اوقات خاص ، فرار از مدرسه و مصرف الکل پیش از سن قانونی می‌باشد. اوضاع و احوال اجتماعی و نیز تجارب قبلی در بزهکاری نوجوانان دخیل است. فقر و شرایط سخت زندگی یکی از این عوامل است. روابط بین والدین و فرزند و خصوصیات شخصیتی فردی نیز از عوامل مهمی است که باعث بروز رفتار بزهکارانه می‌شود.

۱۰. **واکنش‌های اضطراب:** نوجوانی که دچار اضطراب حاد است، احساس ترس ناگهانی براو چیره می‌شود، گویی قرار است برایش حادثه بدی رخ دهد. ممکن است بی قرار و نا آرام شود، به سادگی از جا بپرد و علایم جسمانی مثل تهوع، سردرد، سرگیجه و استفراغ در او ظاهر شود، توجه و حواسش منحرف می‌شود و دچار اختلال خواب می‌گردد. اگر هیچ گونه دلیل بیرونی آشکاری برای اضطراب حاد نوجوان وجود نداشته باشد، ممکن است نگران شود که این حالات او از کجا سرچشمه می‌گیرد و به دنبال علت آن در اوضاع و وقایع بیرونی و نسبتاً جزئی باشد. البته با بررسی دقیق‌تر معمولاً روشن می‌شود که عوامل به مراتب اساسی‌تر و پراهمیت‌تری که ممکن است نوجوان به آن آگاهی نداشته باشد، مانند اختلال در روابط فرزند و والدین، نگرانی درمورد مشکلات بزرگ شدن و ترس احساس گناه در مورد سائق‌های جنسی و پرخاشگری ذهن نوجوان را به خود مشغول کند.

۱۱. **خودکشی:** خودکشی نوجوان به معنای آن است که زندگی برای او مشکل‌تر از مرگ جلوه کرده است. درصد قابل توجهی از نوجوانانی که به مراکز درمانی ارجاع می‌شوند کسانی هستند که یا دست به خودکشی زده ، یا نقشه خودکشی در سر داشته‌اند. این افراد عموماً در فاصله‌ی سنی ۱۵ تا ۲۵ سال هستند. تعداد دخترانی که دست به این کار می‌زنند بیش از پسران است هرچند که خودکشی پسران بیشتر به نتیجه می‌رسد و دختران غالباً طوری خودکشی می‌کنند که امکان نجاتشان بیشتر است. آشکارترین دلیل خودکشی نوجوان احساسات منفی و نا امیدی و از دست دادن کنترل خود است. احساس گناه شدید ، احساس تنهایی و بی کسی و بی پناهی ، فقدان حمایت از نوجوان ، ناتوانی در کنترل فشارهای وارده ، ناتوانی در کنترل احساسات و رشد نیافتگی و عدم آمادگی برای مقابله با مشکلات پیش روی نوجوان مهمترین دلایلی است که ممکن است او را به فکر یا عمل خودکشی وادار سازد.

بحران هویت هنگام بلوغ از نظر بزرگسالان

بزرگسالان بسیاری از رفتار نوجوانان را نمی‌پسندند و به انتقاد از آن‌ها می‌پردازند؛ بطوریکه در بسیاری از خانواده‌ها این انتقادات و اعتراض‌ها (از طرف بزرگسالان) و بی‌اعتنایی‌ها و لجبازی‌ها (از طرف نوجوانان) یک نوع برخورد دائم و پیکار مستمری را در میان آن‌ها دامن می‌زند. برای نمونه می‌توان متداول ترین جلوه‌های ناخوشایند بحران بلوغ ، از نظر بزرگسالان چنین برشمارد:

۱. خورده گیری و عیب جوئی

۲. پرسش‌های عصیانی و سنت شکن

۳. خودبینی و خودستایی

۴. بی‌انضباطی در منزل

۵. فرار از مقررات و اطاعت از اوامر

۶. ستیزه جویی و کژخوئی

۷. پر حرفی تلفنی و غیر آن

۸. دوستی گزینی‌های بی‌فرجام

۹. رویاسازی و بلند پروازی

۱۰. قهرمان پرستی

۱۱. مد پرستی ، قرض دادن و عاریه گرفتن لباس‌ها

۱۲. وسواس و دودلی

۱۳. بی‌قراری و بی‌حوصلگی

۱۴. لجبازی و سرکشی

۱۵. اشتغال‌های بی‌دوام و بی‌هدف

۱۶. استعمال دخانیات نظیر سیگار و قلیان

۱۷. میل به انزوا و گوشه گیری

۱۸. علاقه به سروصدا و حرکات پر هیجان

عوامل موثر بر شکل‌گیری هویت

۱. عوامل شناختی: رشد شناختی تاثیر مهمی بر شکل‌گیری هویت دارد. وقتی که فرد در دوره‌ی نوجوانی به مرحله‌ی تفکر عملیات صوری می‌رسد ، توانایی بیشتری بدست می‌آورد که هویت آتی خود را ترسیم کند و به مسائل آن بیانديشد.



۲. **عوامل مربوط به والدین:** نوع ارتباط نوجوان با والدین در چگونگی شکل گیری هویت آنان موثر است. نوجوانان در حال پراکندگی هویت، غالباً کسانی هستند که از جانب والدین خود به فراموشی سپرده و یا طرد شده اند. در تحقیقی که توسط آدامز و جونز در سال ۱۹۸۳م انجام شد، معلوم گردید که نوجوانانی که در مراحل بالای هویتی قرار داشتند، والدینشان استقلال را تشویق و کنترل کمی بر آنان اعمال می کردند. والدین جوانانی با هویت سردرگم، شیوه های فرزند پروری غیر ثابتی را اعمام می کردند و جوانانی با هویت دنباله رو، والدینشان کنترل زیادی بر آنها اعمال می کردند و استقلال را کمتر تشویق می نمودند.

۳. **عوامل اقتصادی:** تحقیقاتی که توسط بایرن در سال ۱۹۹۴م انجام شد، نشان داد که شرایط بد اقتصادی در ارتباط غیرمستقیم با کاهش فاکتورهای روان شناختی مثبت و کاهش سطوح رشد هویت بوده است. تنگنای اقتصادی در ارتباط منفی با رشد هویت و رشد هویت در ارتباط مثبت با سازگاری مثبت روان شناختی است. این نکته معین می کند که ارتباط غیرمستقیمی بین فقر و سلامت روانی وجود دارد که به واسطه ی رشد هویت است.

۴. **عوامل مربوط به مدرسه:** موفقیت های تحصیلی در طول سال های مدرسه و قبول شدن بعدی نوجوان در دانشگاه معمولاً عامل موثری در شکل گیری هویت است. زیرا راه های زندگی، آینده ی او را هموارتر می سازد و از نظر حرفه ای نیز اطمینان بیشتری برای او ایجاد می کند.

۵. **نقش مذهب:** عقاید مذهبی جوانان، معمولاً در سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی، شکل مجرد و مجزایی به خود می گیرد. مثلاً خداوند بیشتر به صورت قدرت انتزاعی تصور می شود تا همچون موجودی انسان گونه و پدرمانند، نظرات مذهبی نیز سهل گیرانه تر می شود. اریکسون مذهب را به عنوان نهاد ارزشمندی می داند که در طول تاریخ نقش مهمی را در نیازهای روان شناختی و خصوصاً در ارضای اعتماد بشر ایفا کرده است. از نظر وی استحکام اعتماد در دوران کودکی پایه ی ظرفیت ایمان در بزرگسالی را فراهم می آورد و عضویت در گروه های اجتماعی، مذهبی و تعلق به اعتقادات، مسالک و ایمان مذهبی، مانند سپری در مقابل از خود بیگانگی عمل می کند.

۶. **عوامل اجتماعی و فرهنگی:** شاید بتوان گفت تاثیر زمینه های اجتماعی و فرهنگی و چگونگی شکل گیری هویت نوجوانان از سایر عوامل بیشتر است. عوامل اجتماعی و فرهنگی به عنوان معیارهایی برای هنجارها و ارزش ها، اساسی ترین نقش را در هویت یابی غیرشخصی فرد ایفا می کنند.

۷. **عامل تفاوت های جنسی:** انتظارات بزرگسالان از نقش اجتماعی برای دختران و پسران متفاوت است. این مسئله بر ماهیت و رشد هویت آنها در هنگام بلوغ تاثیر می گذارد. برای پسران مستقل شدن در زندگی خانوادگی و انتخاب یک شغل در دستیابی به هویت ضروری است و در دختران منتظر ازدواج ماندن، کسب نقش در خانواده و موفقیت در آن رایج ترین انتظارات اند.

۸. **عامل فاصله ی سنی فرزندان در خانواده:** فاصله ی سنی فرزندان باعث می شود که نه تنها برخورد والدین با آنها متفاوت باشد، بلکه این امر رابطه ی فرزندان با یکدیگر را نیز تحت تاثیر قرار می دهد و به تبع آن هویت نیز تحت الشعاع قرار می گیرد.

۹. عامل سن: عامل دیگری که در هویت هنگام بلوغ تاثیر می‌گذارد ، سن نوجوان است. هرچه به طرف سال‌های آخر دبیرستان نزدیک می‌شویم ، تعداد افرادی که به کسب هویت می‌رسند ، افزایش می‌یابد.

کمک به نوجوانان برای عبور از بحران هویت

در زیر به نکاتی که توجه بدان‌ها می‌تواند در همراهی والدین با نوجوان خود کمک کننده باشد ، اشاره می‌کنیم:

۱. رشد و تحول دارای ابعاد مختلفی اعم از رشد و تحول شناختی و عقلانی، رشد و تحول رفتاری، رشد و تحول عاطفی و... می‌باشد و رشد جسمی تنها یکی از ابعاد چندگانه‌ی رشد افراد در مسیر تحول است.

۲. همواره به خاطر داشته باشید که بلوغ و رشد جسمی فرزند شما توأم با رشد شناختی وی نخواهد بود و گاه بین این دو فاصله‌ی زمانی وجود دارد ، لذا بین درخواست‌های خود و توانمندی‌های فرزندتان تعادل و توازن ایجاد کنید.

۳. راجع به بلوغ ، رشد و تغییرات جسمی و جنسی این دوران ، نوجوان خود را آگاه کنید و از صحبت کردن با او در این موارد نهراسید.

۴. به خاطر داشته باشید که بهترین راهنما و مشاور در مورد اطلاعات جسمی و تغییرات فیزیولوژیکی این دوران برای نوجوان ، والدین می‌باشند. اگر در این زمینه اطلاعات اندکی دارید ، از مشاور یا کتاب‌هایی که در این زمینه تالیف شده است استفاده کنید یا از پزشک خانوادگی خود اطلاعات لازم را دریافت کنید.

۵. به فرزند خود اطمینان خاطر بدهید که رشد وی بهنجار است و مشکل مهمی در کار نیست. به راحتی برای وی توضیح دهید که اصل بلوغ و رشد همیشه در همه یکسان نیست و در برخی با تاخیر و در برخی سریع‌تر رخ می‌دهد و این دلیلی بر بیماری یا نابهنجاری فرد نیست.

۶. از تجارب و خاطرات شیرین خود در دوران بلوغ و نوجوانی برای فرزندتان تعریف کنید و به او اطمینان دهید که همه گاهی در این دوران احساس دستپاچگی و نگرانی دارند.

۷. به خاطر داشته باشید شما نیز زمانی نوجوان بوده‌اید و همچون دختر و پسر خود نگران غرورهای جوانی ، تصورات دیگران در مورد خود ، اندام و جذابیت ظاهری بوده و همچون وی گاه دستخوش تغییرات سریع احساسات می‌شدید.

۸. هر از چند گاهی با فرزند نوجوانتان آلبوم عکس‌های دوران نوجوانی و جوانی خود را تماشا کنید و برای او توضیح دهید که شما در آن دوران چه احساسی داشتید.

۹. به فرزند خود فرصت دهید خود را در جریان سریع تغییرات این دوران دریابد و به خاطر داشته باشید این دوره به رغم همه‌ی تلاطم و تنش‌هایی که ایجاد می‌کند ، یک دوره موقتی است. خیلی از مسائل نگران کننده‌ی والدین در این دوران بعد از مدتی به خودی خود رفع می‌شوند.

۱۰. در نهایت این که فراموش نکنید که مشاوران می‌توانند منبع اطلاعاتی خوبی هم برای شما و هم برای نوجوانان شما باشند.

نتیجه گیری

دوران نوجوانی را شاید بتوان مهم ترین دوران زندگی در نظر گرفت. توجه به نکاتی که در این مقاله بدان‌ها اشاره کردیم می‌تواند والدین و مشاوران را در امر هدایت نوجوانان در زمان بلوغ همراهی کند. والدین در این مرحله باید توجه ویژه‌ای به نوجوان داشته باشند چون در این مرحله هویت نوجوان دچار بحران‌هایی می‌شود. در این مقاله موارد متفاوتی از جمله اهمیت نوجوانی، بحران هویت، گرایش‌های متضاد و بحران جنسی-عاطفی در زمان بلوغ، پیامدهای بلوغ در دختران و پسران، اختلالات روانی، دیدگاه بزرگسالان نسبت به بحران هویت نوجوانان، عوامل موثر بر شکل‌گیری هویت و نکاتی برای کمک به نوجوانان برای عبور از بحران هویت مطرح شده و مورد تحلیل قرار گرفته است.

در پایان پیشنهاد می‌شود که والدین، برای داشتن رفتار مناسب با نوجوان، با مشاور مشورت کرده و از راهنمایی‌های آن‌ها استفاده کنند. نوجوانان نیز به خاطر داشته باشند که این بحران‌ها گذرا هستند و همه‌ی انسان‌ها این دوره را گذرانده‌اند. نوجوانان باید سعی کنند که از افرادی که دارای عقاید منفی و ناامید کننده هستند، دوری کنند. مشاوران بخصوص مشاوران مدرسه باید نوجوانان را تحت نظر بگیرند و آن‌هایی را که دچار بحران هویت هستند و عقاید منفی و ناامید کننده دارند، مورد مشورت و راهنمایی قرار دهند و با خانواده‌ی آن‌ها صحبت کنند.

منابع

- * بیابانگرد ، اسماعیل. (۱۳۷۶). روانشناسی نوجوانان. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- * شرفی ، محمدرضا. (۱۳۸۱). جوان و بحران هویت. تهران: انتشارات سروش (انتشارات صداوسیما)
- * شهرآرای ، مهرناز. (۱۳۸۳). روانشناسی رشد نوجوان / دیدگاه تحولی. تهران: علم
- * لطف آبادی ، حسین. (۱۳۸۰). رشد جسمی و جنسی در نوجوانی. تهران: انتشارات نسل سوم
- * خسروپور ، یوسف. (۱۳۵۳). روانشناسی بلوغ و نوجوانی. تهران: چاپ خصوصی
- * دویس ، موریس ، ترجمه حسن صفاری. (۱۳۲۸). بلوغ. تهران: انتشارات علمی
- * مایرزبلر ، گلن و جونز ، استوارت ، ترجمه دکتر رضا شاپوریان. (۱۳۵۰). روانشناسی نوجوانی برای مربیان. تهران: انتشارات امیرکبیر
- * دویج ، هلن ، ترجمه دکتر ایرج پورباقر. (۱۳۴۸). روانکاوی دختران. تهران: چاپ خصوصی
- * النسون وایت ، ویلیام ، ترجمه فضل الله شاهلویی و پروین قائمی. (۱۳۷۰). روانشناسی بلوغ و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات حسام