**بسم الله الرحمن الرحیم**

**موضوع:هویت**

**Subject: Identity**

**نویسنده مسئول\*\*:مهردادبرون**

**محقق40ساله دارای لیسانس فناوری اطلاعات ازدانشگاه جامع لوله سازی اهواز**

محل کاراهوازو آدرس:خوزستان،اهواز،کوی رسالت،خیابان9،پلاک3

کدپستی:6177876141

ایمیل نویسنده مسئول: [mehrdadboroon95@gmail.com\*\*](mailto:mehrdadboroon95@gmail.com**)

**چکیده**

مقاله حاضر به تعریف هویت، گام اصلی در رشد هویت، عوامل موثربر شکل گیری هویت، درمان مشکلات هویت، رویکردهای موجود در بحث هویت، اختلال هویت جنسی و تشخیص و درمان آن را توضیح می دهد.

[هویت](http://bankmaghaleh.ir/%d9%85%d9%82%d8%a7%d9%84%d9%87-%d9%87%d9%88%d9%8a%d8%aa/)عبارت است از ادراک فرد نسبت به آنچه که باید باشد . فرد هویت یافته فردی است که می داند کیست،چیست ودر زندگی چه اهدافی را دنبال می کند .

به نظر اریکسون هویت وحدتی است که بین سه سیستم زیستی – اجتماعی – روانی بوجود می آید و بدین وسیله نوجوان می داند کیست ، چه می خواهد ، به چه جامعه و فرهنگی تعلق دارد . به گذشته و آینده اش آگاه است و اهداف آینده اش را به خوبی می شناسد .

در زمینه بررسی هویت، رویکردهای متنوعی مورد نظر بوده است که رویکرد روانی اجتماعی به تحوی هویت را می توان از جمله جامع ترین رویکردها در نظر گرفت. در این رویکرد تلاش می شود بین نقش جامعه و تغییر وتحولات درون فردی وحدت ایجاد شود. در این رویکرد هم به عوامل درونی فرد و هم به عوامل اجتماعی ارزش داده می شود.

در این دیدگاه جامعه در گذر انسان از مرحله ی نوجوانی به بزرگسالی و پیری ، نقش های متفاوتی را برای او ایجاد می کند، و علاوه بر آن جنبه های زیست شناختی فردی ، دفاع های روانشناختی و فرایند های شناختی نیز در این تحول به بلوغ می رسند، به طوری که احساس فرد در مورد هویت خود به نوعی بازسازی می شود. تعداد زیادی از نظریه پردازان هویت در این دیدگاه پژوهش های زیاد ی انجام داده اند که می توان از اریکسون، مارسیا ، بروزنسکی و سایر نظریه پردازان نئو اریکسونی یاد کرد.در ادامه نظریات اریکسون و پیرو آن، مارسیا به عنوان برجسته ترین و تاثیرگذارترین نظریه پردازان در حیطه هویت ارائه خواهد گردید.

در واقع شکل گیری هویت خیلی پیش از آغاز نوجوانی شروع می شود. اریکسون نشان داد که نتایج موفقیت آمیز مراحل قبلی رشد روانی- اجتماعی راه را برای حل مثبت و موفقیت آمیز تعارض های روانی دوره ی نوجوانی، که وی آن را«شکل گیری هویت در مقابل آشفتگی نقش» نامیده است، هموار می کند.

واژه های کلیدی: رشد هویت، سردرگمی، نظریه اریکسون، اختلال هویت جنسی، تشخیص، درمان

Abstract

The present article explains the definition of identity, the main step in the development pursues in life.

According to Erickson, identity is the unity that arises between the three biological-social-psychological systems, by which the adolescent knows who, what he wants, what community and culture he belongs to. He is aware of his past and future and knows his future goals well.

In the field of identity study, various approaches have been considered that the psychosocial approach to identity retention can be considered as one of the most comprehensive approaches. In this approach, an attempt is made to create unity between the role of society and intra-individual changes. In this approach, both internal and social factors are valued.

In this view, society creates different roles for human beings in the transition from adolescence to adulthood and old age, and in addition, individual biological aspects, psychological defenses and cognitive processes mature in this transformation. They arrive, so that the person's sense of identity is somehow reconstructed. Many identity theorists have done a great deal of research on this view, including Ericsson, Marcia, Brozensky, and other neo-Ericsson theorists. Processors will be presented in the field of identity.

In fact, identity formation begins long before adolescence. Erickson found that the successful outcomes of earlier stages of psychosocial development pave the way for the positive and successful resolution of adolescent psychological conflicts, which he called "identity formation versus role confusion."

Keywords: Identity Growth, Confusion, Erickson Theory, Sexual Identity Disorder, Diagnosis, Treatment

of identity, the factors affecting the formation of identity, the treatment of identity problems, approaches to the discussion of identity, sexual identity disorder and its diagnosis and treatment.

Identity is a person's perception of what he or she should be. An identified person is one who knows who, what, and what goals he

مقدمه

گفته میشود که نوجوانی با بیولوژی آغاز وبا فرهنگ پایان میابد.درفرهنگ شناخته شده وقتی فردی به بلوغ یا سن خاصی میرسد.با نقش های جدید وفرصتها ومسئولیت های مربوطه به آن سن روبرو میشود.چالش مواجه شدن با این انتظارات جدید به نوجوان پتانسیل ونیروی مثبت ومنفی میدهد.ونوجوانان دنیای وسیع خود را از طریق ظرفیت های جدید برای استدلال وتفکر درباره چیزها،وقایع،اشخاص وروابط بالایش میکنند.احتمالاتی که با بدن رشد یافته وانتظارات دیگران شروع شده وبه تدریج با درک پیچیده روابط ،نیازها واولویتهای پیچیده جامعه صنعتی پیشرفته هماهنگ میشود.

رشد خود، طی دوره نوجوانی به طور خاصی پیچیده میشود ونوجوان علاوه برتوجه به اسنادهای که خود پنداره های آنها را میسازد.باید دیدگاهای جاری رابا مجموعه انتظاراتی که سال های بعد باید با آنها روبرو شوند یک پارچه سازند واینکه چه مسیری را انتخاب کنند،چه شیوه ای از زندگی را تعقیب کنند وچه باورهایی را بپذیرند.اغلب ذهن آنها را مشغول میدارد.کنار آمدن یا این مجموعه وسیع تر مباحث ،فرایندی را تشکیل میدهد که رشد هویت نام دارد.

ایجاد یک هویت و دست یابی به تعرفی منسجم از خود،مهمترین جنبه ی رشد روانی – اجتماعی دردوره نوجوانی است .انتخاب ارزشها،باورها وهدفهای زندگی مشخصه های اصلی این هویت را تشکیل میدهند.

*هویت چیست؟*

هویت عبارت است از ادراک فرد نسبت به آنچه که باید باشد . فرد هویت یافته فردی است که می داند کیست،چیست ودر زندگی چه اهدافی را دنبال می کند .

به نظر اریکسون هویت وحدتی است که بین سه سیستم زیستی – اجتماعی – روانی بوجود می آید و بدین وسیله نوجوان می داند کیست ، چه می خواهد ، به چه جامعه و فرهنگی تعلق دارد . به گذشته و آینده اش آگاه است و اهداف آینده اش را به خوبی می شناسد .

به طور کلی هویت تصوری است که فرد از خودش دارد این تصور ممکن است با تصوری که دیگران از وی دارند فرق داشته باشد . نوجوانان برای آنکه تغییرات سریع بدن و ذهنشان را به صورت حس هویتی واحد درآورند احتیاج به زمان دارند . رسیدن به حس هویتی قوی تا حدودی به مهارتهای شناختی نیز بستگی دارد . به سبب عواملی مانند روابط بین والدین و فرزندان و فشارهای فرهنگی . حتی میزان تغییرات اجتماعی ، الگوهای شکل گیری هویت در میان نوجوانان متفاوت است . در یک جامعه ابتدایی و ساده که نقش های بزرگسالان محدود است و به ندرت تغییرات اجتماعی ایجاد می شود ،شکل گیری هویت تکلیف نسبتاً ساده ای است که به سرعت انجام می شود . ولی در جامعه پیچیده که تغییرات اجتماعی به سرعت تغییر می کند ، هویت یابی ممکن است کاری مشکل و طولانی باشد .

*رشد هویت:*

پدیده نوجوانی،بااین پرسش اساسی همراه است که نوجوان از خود می پرسد«من کیستم؟ّّّّ»ّاین پرسش را که چند سال ادامه خواهد یافت«جستجوی هویت»مینامند.

در واقع مسئله این است که چه میشود که هیچ فردی نه مانند کسانی میشود که قبل از او در این جهان زیسته اند و نه مانند کسانی خواهند شد که پس از او به این جهان خواهد آمد.

نوجوانی که با این پرسش اساسی روبه روست میداند که بزودی باید مسئولیت زندگی خویش را شخصا برعهده گیرد واز خود میپرسد «باید چگونه زندگی کنم»و چه حرفه ای باید انتخاب کنم؟ در ارتباط با جنس مخالف و زندگی خانوادگی آتی خود چه خواهم کرد؟ با کدام باورها و ارزش ها باید زندگی کنم؟

پاسخ به این پرسشها آسان نیست و معمولا با مقداری تشویش نیز همراه است. شاید بتوان گفت که تشویش والدین نیز کمتر از خود نوجوان نیست.نوجوانی که سعی میکند بال های خود را بگشایند وبه دنیای خاص خویش پرواز کنندو والدینی که گاهی به دلیل وابستگی به فرزند خود واستقلال جویی او نگرانند و گاهی به دلیل مخاطراتی که در پرواز غیر قابل پیش بینی از آشیانه مالوف در کمین نوجوان آنهاست احساس ایمنی نمیکنند.

در این میان ممکن است نوجوان دچار این احساس شود که والدین او به جای آنکه کمکش کنند ،وی را آرام و به حال خود نمیگذارند.مدتها پس از نقطه عطف اول بلوغ روانی که با پرسش من کیستم همراه بود وبس از پیمودن نشیب وفرازهای مبارزه برای خودآگاهی و استقلال،نوجوان به نقطه عطف دیگری میرسد و به خود پاسخ میدهد«من خودم هستم» دست یابی به این سطح از خود آگاهی،برای شکل گیری هویت بزرگسالی فرد حایزاهمیت اساسی است.

*گام اصلی در رشد هویت:*

جداشدن خودانگاره نوجوان از خودانگاره عمومی خانواده است. این جدایی خود از آغاز زندکی کودک به صورتهای مختلف(جداشدن ازآغوش مادر،تشخیص طلبی سالهای سوم وچهارم زندگی،همانند سازی با والد هم جنس در سال های پنجم وششم،همانند سازی با معلم وهمسالان در سال های دبستانی)مشاهده میشود،در دوره نوجوانی به اوج خود میرسد و فرد به تدریج به یک جوان متمایز و مستقل که راه خاص خویش را در زندگی دنبال خواهد کرد،تبدیل میکند.

نیرومند شدن فرد در دوره نوجورنی و تمایز روانشناختی ودیدگاهها و باورها وآرمان های اختصاصی وی ، شخص ویژه ای از او میسازد که برای تجدید ارتباط خود با دیگران به کوشش ومبارزه برمی خیزد.

این کوشش ومبارزه به جدایی نسبی(گاه شدید) فرد از خانواده و بزرگسالان می انجامد وپس از تثبیت این هویت وموقعیت ، در ارتباط خود با دیگران تجدید نظر میکند.

در جریان جدایی از تعلقات کودکانه پیشین ،نوجوان هویت جسمی و جنسی و فکری و روحی خود را باور میکند وبا کمک قدرت تفکر انتزاعی که دراین سال ها برایش حاصل شده است به ایفای نقش های مستقل خویش در ارتباط با خانواده وهمسالان وجامعه میپردازد.

این هویت جدید بر حسب اینکه نوجوان در کدام زمینه های خانوادگی،اجتماعی وفرهنگی رشد کرده باشدودر چه شرایطی زندگی کند ،به شکل های مختلفی بروز میکند و چنین است که در هر خانواده ومحله و روستا و شهر و کشور با انواع بسیار گوناگونی از نمود هویت واستقلال طلبی نوجوانان برخورد میکنیم.

این نمودها از سطحی ترین امور نظیر سبک اصلاح موی سر گرفته تا عمیق ترین علایق وآرمان های انسانی، در هر گوشه ای از این جهان بزرگ به صورتی جلوه گر میشود.

برخی از تحقیقات حاکی از آن است که شکل گیری هویت پسران ودختران (وهم ادامه آن در دوره بزرگسالی) متفاوت از دیگران است .

شکل گیری هویت دختران نه تنها برای استقلال شخصی بلکه برای همکاری و صمیمیت و مراقبت از دیگران نیز هست.در حالیکه هویت پسران اساسا برای استقلال و رقابت و فردیت شکل میگیرد. دختر نوجوانی که هویتش شکل گرفته است خود را به صورت فردی مسئول و یاری دهنده به دیگران می باشد درحالی که پسرنوجوانی که هویت خود را یافته بیشتر به موقعیت های خویش ، تا همکاری و صمیمیت با دیگران، متوجه است.

به هر حال،در جریان جدا شدن از تعلقات پیشین و مبارزه برای استقلال است که مثلا شاهد تغییر نگرش ورفتار نوجوان در قبال مسائل درسی و تحصیلی و برنامه ریزی آینده شغلی او هستیم.

ایفای نقش آزمایشی در هر یک از نگرش ها وبالا و پایین رفتن های مکرر وتلون علایق وعقاید در این دوره امری است که غالبا اتفاق می افتد. تعارض طبیعی میان این نقش ها ودشواری های تلفیق جنبه های مختلف هویت و تضادهای ناشی از احساس فاصله میان امکانات وباورها وآرزوهای نوجوانان تا حد معینی آن را تجربه میکنند و انتظار می رود در پایان این دوره به حل آنها فایق آیند.

مفهوم خود در دوره کودکی با مفهوم خود خانوادگی به هم آمیخته است. کودکان در این دوره نوعی تقلید و تبعیت از خودِ آگاهانه و هماهنگ پدر ومادر نشان میدهند.

اما با آغاز نوجوانی وتلاش فرد برای کسب هویت مستقل با دو مسئله مواجه هستیم : یکی نوجوانی که در حرکت برای کسب هویت بزرگسالی خویش است و دیگری انتظارات خانواده و مدرسه و جامعه وقبول هویت جدید از جانب آنها . دشواری کسب هویت در نوجوانی وابهامات خانواده و بزرگسالان برای پذیرش هویت نوجوان باعث ایجاد یک «نیمه هویت» در او میشود .نیمی از هویت او از آن خود او ونیمی دیگر از آن بزرگسالان است این وضعیت چند سالی دوام می آورد ودرآغاز جوانی کفه این ترازو به سود استقلال هویت نوجوان سنگین میشود.

*عوامل موثربر شکل گیری هویت:*

1-عوامل شناختی:

رشد شناختی تاثیر مهمی برشکل گیر هویت دارد.وقتی که فرد در دوره نوجوانی به مرحله تفکر عملیات صوری میرسد امکان بسیار بهتری به دست می آورد که هویت آتی فردخود را ترسیم کندو مسائل آن بیندیشد تحقیقات مختلف حاکی از آن است که نوجوانانی که به رشد شناختی متناسب با این دوره از رشد رسیده اند از کسانی که به این سطح از تفکر نرسیده اند موفقیت بیشتری در حل مسائل مربوطه به هویت خود نشان می دهند.

آنان اطلاعاتی را که برای این منظور لازم دارند بهتر اختیار میکنند و بهتر به کار می گیرند. همچنین نیاز آنان به کمک گرفتن از دیگران کمتر است. وبه جای اینکه تصمیم گیری های خود را مرتب به تاخیر بیندازند قادرنرند که راه خود را به موقع انتخاب کنند.علاوه بر آنچه گفته شد آنان در برخورد با مسائل نوجوانی با چهره گشاده تری بر خو رد می کنند و خلاقیت بیشتری در تجربه ها یشان نشان می دهند.

2-عوامل مربوط به والدین:

نوع ارتباط نوجوان با والدین در چگونگی شکل گیری هویت در آنان موثر است .نوجوانانی که درحالت پراکندگی هویت هستند غالبا کسانی اند که از جانب والدین خود به فراموشی سپرده شده و یا طرد شده اند.

شاید علت این امر آن است که شکل گیری هویت درآغاز مستلزم همانند سازی با پدر و مادر است وهمانند سازی با ویژگیهای آنان وقتی انجام میشود که نوجوان به آنان دلبستگی داشته باشد .همچنین وقتی نوجوان وابستگی شدیدی به والدین داشته باشد ومدام از آننان فرمان ببرد ،هویت او حاکی از تسلیم طلبی در مقابل والدین خواهد بود زیرا ممکن است هیچ وقت به خود اجازه ندهد که اقتدار آنان را زیر سوال ببرد بر عکس،نوجوانانی که هویت محکمی به دست می آورند غالبا کسانی هستند که از عواطف محکم وآزادی کافی در محیط خانواده بر خوردارند واجازه پیدا می کنند که فردیت خود را داشته باشد.

3-عوال مربطه به مدرسه:

موقعیتهای تحصلی در طول سالهای مدرسه وقبول شدن بعدی نوجوان در دانشگاه معمولا عامل موثری در شکل گیری هویت است .زیرا راههای زندگی آینده او را هموار تر می سازد و از نظر هویت حرفه ای نیز اطمینان بیشتری برای او ایجاد می کند.

همچنین تحصیلات مدرسه ای و دانشگاهی معمولا اطلاعاتی را در اختیار نوجوانان قرار می دهد که برای شکل گیری هویت آنان مفید است. الگو برداری از سایر دانش آموزان و دانشجویان نیز تا اندازه ای در رشد هویت نوجوان موثر است.

4-عوامل اجتماعی-فرهنگی:

شاید بتوان گفت که تاثیر زمینه های اجتماعی – فرهنگی بر چگونگی شکل گیری هویت نوجوانان از سایر عوامل بیشتر است .

اکثر نوجوانان متعلق به فرهنگهای قدیمی ونقاط دور افتاده ویا محیطهای روستایی تحت تاثیر زمینه های اجتماعی – فرهنگی خود قرار می گیرنند و هویت متناسب با شرایط محیط زندگی خود را کسب می کنند ونیز اگر توجه شود که چگونه نوجوانان محیط های پیچیده وباز تحت تاثیر هویت سایر افراد آن جامعه و فرهنگ هستند اهمیت ونقش زمینه ساز آن اشکار می شود.

5-ترتیب تولد وفاصله سنی فرزندان در خانواده:

تومان (1993)معتقد است که ترتیب تولد بر رشد هویت موثر است.فاصله سنی بچه ها نیز باعث می شود که نه تنها برخورد والدین با آنان متفاوت بتشد ،بلکه این امر رابطه فرزندان با یکدیگر را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

برای مثال فرزند کوچک خانواده بخصوص وقتی که فاصله سنی زیادی با بقیه فرزندان خانواده دارد برای آنکه به استقلال برسد نقشهایی ایفا می کند که متفاوت از برادرو خواهر بزرگتراز اوست.

فرزند اول نیز موضوع آزمایش تربیتی والدین جوان و بی تجربه است که به شدت به وی توجه می کنند. این امر ممکن است خلقیات رهبری و احساس مسئولیت در وی بشود . همچنین معمولا گفته میشود نقش فرزند وسط خیلی برایش روشن نیست ونیز فرزندان کوچکتر معمولا آزادی بیشتری را تجربه می کنند ووالدین هم تجربه بهتری برای پرورش آنان دارند.

درعین حال نباید فراموش کرد تربیت تولد وفاصله سنی بچه ها،بر حسب اینکه در چه خانواده و فرهنگی تربیت شوند ،با تفاوتهای زیادی در تاثیر گذاری بر هویت آنان همراه خواهد بود.

6- رفتار نوجوان:

نیز تاثیر بزرگی بر چگوگی واکنش والدین وسایر اعضای خانواده نسبت به او بر جای می گذارد.

برای مثال اگر نوجوانی در ایفای نقش خود در خانواده رفتارهای مثبت و مورد پذیرش دیگران انجام دهد باز خوردی که به او داده میشود به تکرار ودرونی شدن آن رفتار منجر می شود وشکل گیری مثبت هویت او را تسریع خواهد کرد وموقعی که این رفتار درونی شد و به صورت خصوصیات عادی فرد در آمد بخشی از خودانگاره او به حساب می اید.

7- گفتگو در جریان تعارضات:

باعث کسب اطلاعات بیشتر نوجوان،رشد تفکر انتزاعی ومعرفی خود به عنوان یک فرد متفاوت به بزرگسالان میشود.

این تعارضات معمولا انرژی زیادی از بزرگسالان خانواده یا اولیای مدرسه را هدر میدهد وبیشتر با احساس ناراحتی آنان نیز همراه است اما از یک سو به تجربه اندوزی وپختگی والدین می انجامد و از سوی دیگردر شکل گیری هویت متفاوت و مستقل نوجوان نقش مهمی دارد.

8- خیال پردازی نوجوانان:

منبع برای ایفای نقشها ورفتارهای آنان است.دامنه خیال پردازی با رشد تفکر عملیات صوری افزایش می یابد وبا بروز احساسات ونیازهای جدید نوجوانی گسترش می یابد برخی از نو جوانان نیز با مطالعه به کشف هویت فکری خویش میپردازند .

بسیاری از کتاب های تاریخی و ادبی وداستانها وشرح حالها و مجلات، الگوهای تجربی ایفای نقش را در اختیار نوجوان قرار می دهند.

*آیا شکل گیری هویت رنج آور است:*

متاسفانه غالبا چنین تصور شده است که شکل گیری هویت با بحران و رنج است .گاهی بحران هویت وجوانی پر رنج نام برده اند .البته می توان قبول کرد که رشد هویت برای اقلیتی از نوجوانان همراه با رنج وبحران است .اما مبالغه در این موضوع وتعمیم آن به تمام نو جوانان در اینجا وآنجای دنیا واقع بینانه نیست برای اکثریتی از نوجوانان بلوغ ونوجوانی ودست یابی به هویت مستقل وخاص خود ،یک جستوجوی فعالانه ویک تلاش جدی برای هموار کردن راهای زندگی بزرگسالی است.

به این ترتیب ،مساله اصلی این نیست که نوجوانی یک بحران رنج آور هست یا نیست .مساله اصلی این است که شکل گیری هویت کدام گروه از نوجوانان وتحت کدام شرایط خانوادگی واجتماعی فرهنگی ،همراه با بحران دیده می شود ؟چه عواملی موجب آن می شود ؟ وچگونه می توان این وضعیت بحرانی را به یک وضعیت جستو جو گری واستقلال جویی مبدل کرد.

مسئله این است که به عنوان پدر مادرواولیای مدرسه و نهادهای اجتماعی وفرهنگی دیگر ،چگونه میتوان به نوجوانان کمک کرد وچگونه باید آزادی و فرصت به آنها داد تا رشد سالم وسازگارانه خود را در مبارزه برای استقلال به دست آورند واز تلاشهای خود لذت ببرند. وبه احساس عزت نفس وخود آگاهی برسند.

آنان هدفهای متناسب با طبیعت والزامات زندگی خود را می جویندوبرای وصول به آن هدفها در مسیر های دیگری، که الزاما همان مسیر والدین نیست حرکت خواهند کرد.

معیار قضاوت درباره روش زندگی آنان داشتن سلامتی ،شادمانی ،جستوجوگری،امیدواری و ایمان است .مسائل دیگر آن اهمیت ندارد که غالبا تصور یا ترویج میشوند.

آنچه در شکل گیری هویت دشوار است ،زمان نسبتا طولانی آن است وممکن است نوجوان را برای مدتی با سردرگمی وتزلزل در تصمیم گیری وانتخاب راه زندگی بزرگسالی مواجه سازد.همه نوجوانان به این یا آن مشکل نوعی سردرگمی و بی ثباتی موقت را تجربه می کنند.اما اقلیتی از آنان بویژه کسانی که با مشکللات و درگیریهای خانوادگی دست به گریبانند یا در محیطهای نامساعد اجتماعی – فرهنگی زندگی می کنند ودچار بحران وتعارضهای شدید خواهند شد.

واین بحرامها نه تنها در نوجوانا فبلکه معمولا در دوره جوانی هم ادامه می یابد .به بیان دیگر،اگر چه گروه بزرگی از نوجوانان با تعارضهای نسبتا کمی به رشد خود ادامه می دهند وبه سلامت از این دوره می گذرند اما گروه کوچکی از آنان در جریان رشد هویت خود با دشواریهای جدی وگاه بیمار گونه در گیر هستند.

برخی از نوجوانان متعلق به خانواده های سخت گیر و متحجر امکان آن را پیدا نمی کنند که از خود عمومی خانواده فاصله بگیرد به همین جهت به یک خودِ کاذب که در واقع از آن خودِ آنان نیست وشخصا آن را به دست نیاورده اند، مبتلا می شوند این افراد در بزرگسالیهو به همین «خودِ ظاهری»عادت می کنند و ممکن است هرگز به رشد طبیعی انسانی و مستقل خود نرسند .

این نداشتن فرصت انتخاب می تواند در برخورد با واقعیت های زندگی مشکلات جدی را برای فرد یا روابط او با افراد دارای فردیت متفاوت به بار آورد .

گروهی از نوجوانان نیز ممکن است بی آنکه شخصا هویت خویش را کشف کنند به یک خودِ دستوری ساخته وپرداخته دیگران بسنده کنند.در چنین صورتی نیز بروز مشکلات آتی در برخورد با واقعیتهای زندگی ومناسبات اجتماعی با افراد دارای هویت متفاوت امری اجتناب ناپذیر است.

ناتوانی جوانان یا بزرگسالان را قادربه ایجاد مناسبات مسالمت آمیز و مبتنی بر احترام متقابل با سایر افراد نیستند وجز با تحمل خواسته های خود به دیگران نمی توانند آنان را بپذیرند، میتوان از این دیدگاه بررسی کرد. معلوم است که ایفای نقشهای بزرگسالی توسط این افراد به عنوان پدر یا مادر چیزی نخواهد بود جز تکرار آنچه بر سر آنان آمده است و این دور باطل ممکن است طی چند نسل تکرار شود وعملا رشد طبیعی زندگی انسانی را به مخاطره اندازد.

*درمان مشکلات هویت:*

اساسا تشخیص نقطه توقف نوجوان در جریان تحول او از وابستگی کودکی به استقلال دوره نوجوانی انجام می شود.برای مثال در برخورد با پسرجوان 20 ساله در گیرمشکلات مربوطه به فاصله گرفتن طبیعی سنین 15-16 سالگی از خودِعمومی خانواده راهی نیست جز اینکه ،دریچه های مبارزه آرام وی برای کسب استقلال، به گونه ای با حداقل تعارض و کشمش گشوده شود. در چنین موردی می توان به فرد کمک کرد تا نقشهای را در سن کنونی از او انتظار می رود بر عهده گیرد.

تشخیص موقعیت نوجوان در فرایند رشد هویت وتعیین این نکته که او در کدام یک از زیر مرحله های اوایل ،اواسط واواخر دوره نوجوانی از زیر مرحله های فاصله گرفتن از وضعیت پیشین کودکی،جدای برای تدارک استقلال و ورود مجدد به مناسبات اجتماعی به عنوان یک بزرگسال راه را برای درمان موثر وی می گشاید.

* اگر نوجوان در اوایل بلوغ و دوره فاصله گرفتن از وضعیت کودکی است می توان به او کمک کرد تا راهای مناسب برای فاصله گرفتن از خوانواده را در پیش گیرد، بدون آنکه تعارضواز خود بیگانگی غیر ضروری در وی به وجود آید.
* اگر نوجوان در اواسط بلوغ ودوره جدایی برای تدارک استقلال است می توان به او کمک کرد تا به جای آنکه نقشهای خطر ناک یا مخاطره آمیز را ایفا کند،یاد بگیرد که نقشهای مولد وثمر بخش را بر عهده گیرد.
* و بالاخره اگر نوجوان در اواخر بلوغ ودوره ورود مجدد به مناسبات اجتماعی به عنوان یک بزرگسال است می توان اقداماتی را انجام داد که او بتواند چنبه های گوناگون خود را ،که با خود تثبیت شده بزرگسالی همانند باشد،قدم به قدم به طور منظم کشف کند و البته درمان افراد اواخر دوره نوجوانی اساسا یک درمان شناختی اجتماعی است.

اقدامات درمانی برای رفع مشکلات هویت همیشه باید متمرکز بر نتایج تجربه رفتارها باشد.بسیار مهم است که به نوجوان کمک شود تا از تفکر یک جانبه وسختگیرانه فاصله بگیرد وبه تفکر همه جانبه و چند بعدی که بتواند نتایج رفتار درست یا تادرست را بفهمد ،مجهز شود.

بعلاوه درمان مشکلات رشد هویت مستلزم کمک به نوجوان در راستای پاسخهایی است که او باید در مقابل این پرسش اساسی که«من می خواهم چه جور آدمی باشم ؟» به خود بدهد. به نوجوان باید کمک شود تا دریابد ایفای چه نقشهایی با خصوصیات وخلقیات وهدفهای شخصی او هماهنگی دارد وچه نقهشایی با این خصوصیات وهدفها نل هماهنگ است.

کمک به نوجوان برای اجتناب از رفتارهایی که نتیجه آنها مغایر با خواسته ها و اهداف اوست بخش دیگری از این درمان است .نکته بسیار مهم این است که درمان مشکلات هویت باید به گونه ای باشد که پسر ودختر جوان را به استقلال هویت بزساند نه اینکه در جریان وابستگی به شخص دیگر بخواهد هویت خویش را تهمیل کند.

هویت سالم و مستقل باید بتواند روابطه صمیکانه با دیگران بر قرار کند واین متفاوت از ارتباط گیری ناشی از وابستگی به است تفاوت اساسی هویت وابسته و مستقل در همین نکته است.

*رويكردهاي موجود در بحث هويت:*

در زمينه بررسي هويت، رويكردهاي متنوعي مورد نظر بوده است كه رويكرد رواني اجتماعي به تحوي هويت را مي توان از جمله جامع ترين رويكردها در نظر گرفت. در اين رويكرد تلاش مي شود بين نقش جامعه و تغيير وتحولات درون فردي وحدت ايجاد شود. در اين رويكرد هم به عوامل دروني فرد و هم به عوامل اجتماعي ارزش داده مي شود.

در اين ديدگاه جامعه در گذر انسان از مرحله ي نوجواني به بزرگسالي و پيري ، نقش هاي متفاوتي را براي او ايجاد مي كند، و علاوه بر آن جنبه هاي زيست شناختي فردي ، دفاع هاي روانشناختي و فرايند هاي شناختي نيز در اين تحول به بلوغ مي رسند، به طوري كه احساس فرد در مورد هويت خود به نوعي بازسازي مي شود. تعداد زيادي از نظريه پردازان هويت در اين ديدگاه پژوهش هاي زياد ي انجام داده اند كه مي توان از اريكسون، مارسيا ، بروزنسكي و ساير نظريه پردازان نئو اريكسوني ياد كرد.در ادامه نظريات اريكسون و پيرو آن، مارسيا به عنوان برجسته ترين و تاثيرگذارترين نظريه پردازان در حيطه هويت ارائه خواهد گردید.

در واقع شکل گيري هويت خيلي پيش از آغاز نوجواني شروع مي شود. اريکسون نشان داد که نتايج موفقيت آميز مراحل قبلي رشد رواني- اجتماعي راه را براي حل مثبت و موفقيت آميز تعارض هاي رواني دوره ي نوجواني، که وي آن را«شکل گيري هويت در مقابل آشفتگي نقش» ناميده است، هموار مي کند.

به نظر وي، افرادي که با احساس ضعيف«امنيت» به نوجواني مي رسند در يافتن آرمان هايي که به آن تکيه کنند مشکل خواهند داشت. کساني که با مقدار اندکي از«خودمختاري» و«ابتکار عمل» به دوره ي نوجواني مي رسند قادر نيستند به انتخاب و کشف راه مناسب از ميان راه هاي گوناگون زندگي بپردازند. هم چنين، آنان که فاقد احساس و قدرت«پرکاري و سازندگي» هستند نمي توانند شغلي را انتخاب کنند که مناسب علايق و مهارت هايشان باشد.

اگر چه بذر شکل گيري هويت در سال هاي پيش از نوجواني پاشيده شده است اما نوجوانان تا پيش از ورود به اين مرحله نمي توانند خود را به آن مشغول کنند.

اريکسون مي گويد نوجوانان خاصه در جوامع پيچيده، يک«بحران هويت» يعني يک دوره ي موقتي از اغتشاش و رنج را در برخورد با راه هاي گوناگون پيش از استقرار ارزش ها و هدف هاي زندگي خود، تجربه مي کنند. در اين دوره است که آنان آن چه را قبلا فکر و احساس مي کرده يا انجام مي داده اند مورد سوال قرار مي دهند.

مثلا يک نوجوان ممکن است با خود بگويد«خيلي مطمئن نيستم طرز فکر پدر و مادر درباره ي درس و مدرسه درست باشد.» يا«وقتي بچه بودم هرچه معلمان مي گفتند انجام مي دادم اما حالا فکر مي کنم که راهنمايي هاي آنان درست نبوده است.» نوجواناني که درگير اين گونه سوالات مي شوند و به جستجوي راه حل مي پردازند و تدريجاً به پاسخ هاي مناسب دست مي يابند هويت رشد يافته اي خواهند داشت.

اين گروه از نوجوانان امکان مي يابند که ويژگي هاي کودکي خود را با راه حل هايي که در نوجواني به آن مي رسند درهم بياميزند و ترکيب مناسبي از باورها و افکار و عواطف و رفتار را در خود شکل دهند و به نوعي احساس يگانگي در ايفاي نقش هاي مختلف زندگي خود دست يابند. وقتي که چنين هويتي در نوجواني شکل گرفت در سال هاي جواني و بزرگ سالي نيز متناسب با موقعيت هايي که در زندگي او پيش مي آيد، به صيقل دادن هويت خود خواهد پرداخت و استحکام و برپايي شخصیت خویش را تامین خواهد کرد.

اگر بخواهيم درباره ي اکثر نوجوانان صحبت کنيم، بهتر است به جاي بحران نوجواني از «جستجوگري و استقلال جويي نوجوان» يا در حالت شديدتر آن، از «ماجراجويي نوجواني» سخن بگوييم.

شکل گيري هويت در اکثر نوجوانان تجربه اي است تدريجي و نه چندان پرماجرا. وقتي که ما قدرت پذيرش تفاوت هاي نوجوانان و نسل جديد با عادات قديمي خودمان را نداشته باشيم و يا به عنوان والدين و يا اولياي مدارس انتظار داشته باشيم که افکار و احساسات و رفتار نوجوانان دقيقا به همان گونه باشد که ما مي خواهيم، بديهي است که اين بدفهمي و بي انصافي و چه بسا آشفتگي درون خود را به نام«بحران نوجواني» به بچه هاي ناپخته اي نسبت خواهيم داد که مي خواهند مکانيزم اجتماعي و فضاي رواني اطراف خويش را کشف کنند.

*هويت در نظريه اريكسون:*

اگر نظريه پردازي وجود داشته باشد که تقريبا به طور جهاني در مورد هويت نوجوان به ياد آورده شود ، اريکسون خواهد بود.

نقش اريکسون، مشخص کردن نقش و سهم مثبت رشد نوجوان در طي زندگي بود. قبل از نوشته هاي او ديدگاه شايع درباره نوجوانان مشتق از روان تحليل گري بود. اريکسون نيز مانند هال و فرويد ، نوجواني رادوره تنش و طوفان و دوره نيروهاي قوي آشفتگي در زندگي فرد مي داند.

از نظر او، مرکز تنش، تغيير جنسي يا جسمي به تنهايي نيست ، بلکه تکليف اصلي آن است که خودپنداره اي منسجم تشکيل شود. به نظر اريکسون ( 1986 ) نوجوانان بين دو نظام اصلي گرفتارند که هر دوي آنها در حال تغييرند.

نوجوانان بايد با تغييرات دروني ، شناختي و غدد کنار بيايند، در حالي که در همان زمان در حال رويارويي با يکسري ناپايداري ها و تغييرات در روابط بيروني هستند. اريکسون نوجواني را مرحله اي مي داند که با پيشرفت هاي رشدي جديد و متمايز مشخص است.

اريکسون معتقد بود که هر مرحله از رشد رواني – اجتماعي مي تواند بوسيله ابعاد قطبي ويژه اي مشخص گردد. اين که چگونه افراد به طور موفقيت آميزي اين بحران هاي دو قطبي را در هر مرحله حل مي کنند ،فرايند رشد سالم يا مخالف آن راتعيين مي کند.

پس در هر مرحله نقطه عطف بالقوه اي وجود دارد که تعيين کننده رشد سالم در برابر رشد ناسالم است. رشد سالم شامل فرايند ايجاد تعادل مناسب در طرف مثبت حل بحران است. حل بحران باعث تداوم رشد به سوي مرحله بعدي مي شود.

بعد شخصي هويت بر اساس نظر اريکسون شامل: ايدئولوژي شخص( براي مثال عقايد درباره مذهب، سياست و پول) انتظارات شغلي، مليت، جنسيت و قوميت مي باشد. بعد اجتماعي هويت نيز شامل بسياري از نقش هايي است که انسانها در زندگي ايفا ميکنند نظير والدين، دانش آموزان، همشهريان، عضو گروه تبهکاران، مصرف کنندگان و کارکنان. بيشتر ارزشها به عنوان نقشي جديد هستند که به عنوان بخشي از هويت شخص محسوب مي شوند. برخي نقش هاي متمايز در نهايت درقالب تعريف خود يکپارچه مي شوند( آرچر، 1989 به نقل از آقامحمديان،1384).

احساس خود آن چنان که ما خود را مي بينيم و ديگران ما را مي بينند ، اساس شخصيت بزرگسالي ما را تشکيل مي دهد. اگر اين پايه و اساس ثابت و قوي باشد يک هويت فردي محکم بدست خواهد آمد و اگر اين چنين نباشد نتيجه چيزي است که اريکسون آنرا گم گشتگي هويت مي نامد.

گم گشتگي هويت چيزي شبيه به رنج بردن از يادزدودگي يا شبيه سرگرداني دايمي و به دنبال خود گشتن است. شخصيت هاي گم گشته با نوعي احساس ضعيف از گذشته يا آينده، فاقد ريشه و ديد نسبت به آينده اند.

براي کسب هويت معنادار بزرگسالي، لازم است تا شخص در طيف گسترده اي از نقش ها به جستجو و تجربه بپردازد و خود را با اشخاص مهم در محيط اجتماعي مقايسه کند. شخص نياز دارد تا در حد توانايي خود دست به انتخاب بزند( اريکسون، 1960 به نقل از شهرآراي، 1384).

به عقيده اريكسون، جوامع صنعتي با طولاني کردن دوره وابستگي، هويت يابي را دشوار مي سازند.

 در بعضي موارد تکنولوژي جديد مربوط به دنياي مدرن، فرايند شکل گيري هويت در نوجوانان را دچار مشکلاتي مي نمايد. براي نمونه لانگ و چن( 2007) در مطالعه اي در زمينه بررسي تاثير استفاده از اينترنت بر فرايند شکل گيري هويت نوجوانان دريافتند که استفاده از اينترنت بر ابعاد مختلف تحول هويت تاثيرگذار است و ميزان تعهد به مفهوم" خود" در نوجواناني که از اينترنت استفاده مي کنند تحت تاثير قرار مي گيرد.

 اريکسون واژه بحران هويت را که اشاره به سؤالهاي جدي نوجوانان درباره ويژگي هاي شخصيتيشان، نظر آنان درباره خودشان، نگراني در زمينه برداشت ديگران از آنها و شک درباره معني و هدف حيات دارد مطرح کرد( اريکسون، 1960). به عقيده اريکسون موفقيت شخص در انجام تکاليف دوران بزرگسالي او نظير ازدواج و تعيين مسير زندگي به چگونگي حل بحران هويت او وابسته است.

در نوجواني حل بحران هويت در مقابل گم گشتگي در هويت به ظهور وفاداري مي انجامد. از ديد اريکسون، وفاداري ظرفيت سطح بالاي اعتماد به ديگران ، اعتماد به خود و مهم تر از آن خود را ملزم و متعهد کردن است.

اريکسون تاکيد دارد که هم شکل گيري هويت و هم ظهور وفاداري، براي آماده کردن نوجوان به عنوان فردي آماده انجام تکاليف رواني – اجتماعي بزرگسالي است لازم و است. اريکسون متذکر شد که اگر احساس وفاداري بدست نيايد در اوايل بزرگسالي فرد با بي اعتنايي و عدم تعهد ( از بين رفتن اعتماد به خود و ناتواني در مراقبت از ديگران ) يا با پيروي از نوعي جهان بيني که کاملا غير مردم سالارانه و مغاير با اخلاقيات جهاني است مشخص مي شود.

در زمينه مراحل شكل گيري هويت در نوجواني، مارسيا(1980) شناخته شده ترين پژوهشگر نئواريكسوني محسوب مي شود.مارسيا(1966) الگوي نظري اريکسون در زمينه کسب هويت را به طور شفاف و دقيق توضيح و آن را مورد آزمون تجربي قرار داد.

 مارسيا براي مطالعه شيوه هاي متفاوتي که نوجوانان هويت شخصي خود را مي سازند يک مصاحبه جامع و راهنماي درجه بندي را تدارک ديد كه در فرهنگ هاي مختلف قابل استفاده است( مارسيا، 1994 به نقل از شهرآراي، 1384). مصاحبه ها شامل سؤالهايي درباره انتخاب شغل، ايدئولوژي، عقايد سياسي و مذهبي و ارزشهاي فردي به انضمام نگرش هاي مربوط به نقش جنسيتي مي باشند.مارسيا دو مولفه كاوش و تعهد را در شكل گيري هويت مطرح نمود.

کاوش، به فرايند سؤال کردن فعال و جستجوي نقش ها و ارزشهاي بزرگسالي در حيطه هاي متفاوت زندگي نوجوانان اشاره دارد و به معني تحقيق بيشتر براي يافتن حس کامل خود است. طي اين فرايند نوجوان درباره تقليدها و همانندسازي هاي گذشته، انتظارات، نقش ها و آداب و رسوم اجتماعي پرسشگري مي کند و نقش ها، آرمان ها و اشکال مختلف هويت را مورد آزمايش قرار مي دهد.

تعهد، به تصميمات قاطع در زمينه هاي مختلف اشاره دارد و شامل راهبردهاي ويژه اي براي دستيابي به اهداف شخصي و تعيين مسير زندگي مورد نظر مي باشد. با ترکيب اين دو بعد، چهار وضعيت هويت شخص به دست مي آيد كه در ادامه به طور مختصر بيان مي گردد.

1- گم گشتگي هويت ( هويت مغشوش ) :

به حالت بلاتکليفي در زندگي اطلاق مي شود. در اين وضعيت، تعهدات نسبت به هر شخص يا مجموعه اي از باورها و اصول اگر وجود داشته باشد بسيار کم است. در عوض, تاکيد عمده بر غنيمت شمردن لحظه است. فرد از هيچ حوزه اي از لذت فردي چشم پوشي نمي کند. نقش هاي اجتماعي آزموده شده و سريعا رها مي شوند، شخص بدون خود منسجم، بلاتکليف و سر گردان به نظر مي رسد.

در وضعيت گم گشتگي و يا سر در گمي هويت، فرد هيچ گونه انتخاب ثابتي در مورد تعهدات خود ندارد و به جستجو و اکتشاف نيز نمي پردازد ( کروگر ، 2000 ). براساس مطالعه مارسيا ( 1993 ) اين افراد معمولا عزت نفس، سازگاري رواني، خود فرماني و خود کنترلي پايين تري نسبت به سه وضعيت ديگر هويت نشان مي دهند و احتمال دارد ديگران آنان را بي فکر و بي تعصب قلمداد کنند.

2- بازدارندگي هويت ( هويت زودرس ) :

که مشخصه آن پرهيز کردن فرد از اکتشاف يا جستجو گري فعال و انتخاب خود مختارانه است. فرد به وسيله ديگران و نه بوسيله خود هدايت مي شود، به ندرت سوال مي کند، عمدتاً آن نقشي را که از سوي اشخاص قدرتمند يا دوستان بانفوذ براي او تجويز مي شود مي پذيرد. آنچه را که بزرگسال درباره شغل ودين و سياست مي گويد به طور گريز ناپذير و جزمي مي پذيرد و از تلاش براي ايجاد من مستقل خود مختار پرهيز مي کند. گويا که فرد از پذيرش مسوليتي که همراه با آزادي فردي است، وحشت دارد.

3- موراتوريوم ( توقف يا ديررسي ) هويت :

اغلب ناشي از تصميم گيري دردناک و عمدي در مورد موضوعاتي مانند مدرسه، دانشگاه يا شغل اول است. هدف ايجاد مقداري فضاي تنفسي براي جستجوي کامل تر خود روان شناختي و واقعيت عيني است. قضاوت ظاهري بين موراتوريوم و گم گشتگي ظريف است. در موراتوريوم جستجوي صادقانه براي يافتن راه هاي مختلف و هدف وجود دارد و صرفا گذشت زمان و اتلاف وقت مطرح نيست و فرد به بررسي و آزمون خود در تجارب مختلف مي پردازد. تعهدات موقتاً بنا بر دلايل معقولي کنار گذاشته ميشوند. بنابراين موراتوريوم، رها کردن ساده نيست به گونه اي که شخص بدون هدف سرگردان شود بلکه دوره فعال جستجوي هدف و آماده شدن براي تعهدات است.

4- اکتساب هويت يا هويت موفق :

اين وضعيت، آخرين مرحله شکل گيري هويت است. اين فرايند ضرورتاً دو جانبه است ، ظهور فرديت و خودگرداني در نوجوان بايد توسط ديگران تصديق شود. افراد دوره اي از جستجوگري و اکتشاف فعال را پشت سر گذاشته و تعهدات روشني ايجاد کرده اند. اين افراد در برابر تغييرات ناگهاني محيط، خود را نمي بازند و قدرت انعطاف آنها نشان دهنده شيوه ارتباط آنها با جهان اطراف است. غالبا متفکر و درون نگرند و در شرايط فشارزا عملکرد شناختي منطقي و معقول دارند.

در پژوهش مارسيا (1993 ،1996 ) فرآيند تحول هويت بيشتر خطيو به صورت متوالي فرض شده و ابتدا با سردر گمي آغاز و سپس با عبور از مراحل زودرس ،ديررس و کسب هويت به پايان مي رسد هر چند كه ضرورتاً اين توالي هميشه به صورت خطي نخواهد بود و دانشجويان ممکن است از چندين مسير جايگزين تبعيت کنند. براي مثال ، در مرحله دانشجويي ممکن است در وضعيت گم گشتگي باقي بماند ، يا بسوي بازدارندگي يا موراتوريوم حرکت کند و دانشجويي در باز دارندگي ممکن است در همين حالت بماند يا به گم گشتگي برگردد، يا به سمت موراتوريوم حرکت کند.

*سردرگمی در هویت یابی :*

گروهی از نوجوانان یک دوره طولانی از سردرگمی هویت را می گذارند و شاید هیچ گاه احساس هویت قوی و روشن در آنان ایجاد نشود . اینها نوجوانانی اند که نمی توانند خود را بیابند ، نوجوانانی که خود را رها و فارغ از پیوند نگه می دارند و در حالت تجرد و دوران پیش از شکل گیری هویت باقی می مانند . چنین فردی ممکن است دچار بحران هویت شود و هیچ گاه به وفاداری و یا تعهد پایدار دست نیابد . . نوجوانانی که دچار سردرگمی هویت هستند عزت نفس کمی دارند و استدلال اخلاقی شان رشد نیافته است . تکانشی هستند و تفکری نامنظم دارند و به دشواری مسئولیت زندگی خود را به عهده می گیرند . بیشتر به خودشان می پردازند و روابط فردیشان غالباً سطحی است .

*دوستیها و ایجاد هویت :*

دوستی جای خاصی در روابط نوجوانان دارد . دوستی ها در مقایسه با سایر کنش های متقابل همسالان صمیمانه تر است با احساسات شدیدتری همراه است،صادقانه تر است .

نوجوانان« دوست » را کسی می دانند که بیش از هر کس دیگری می توانند با اوراحت حرف بزنند و احساسات واقعی خود را در میان بگذارند. دوستان نزدیک از اینکه در باره ترسها و تردید های خود حرف بزنند نمی ترسند آنان می خواهند دوستی وفادار و قابل اعتماد داشته باشند تا بتوانند در شرایط بحرانی به او تکیه کنند، بهترین تأثیر دوستیهای نزدیک این است که برای نوجوان حکم درمان را دارد . به نوجوان این امکان را می دهد که احساسات سرکوب شده خود را ابراز کند .

سرانجام اینکه ، دوستان به نوجوان دریافتن حس هویت خود نقش مهمی دارند. دوستان با در میان گذاشتن تجارب ، برنامه ها ، امیدها و ترسها به طور خلاصه با حرف زدن در باره خود بهتر می توانند خود را درک کنند نوجوان می داند که برای رسیدن به دیدگاهی منسجم از دنیای بیرونی و خودش ، نمی تواند صرفاً متکی به افکار خود باشد . به طور خلاصه دوستیها تحت شرایط مطلوب به نوجوان کمک می کند تا هویت خود را بشناسد و به آن اعتماد و افتخار کند .

*توصیه هایی برای شکل گیری هویت مؤفق و مثبت:*

1- داشتن دوست یا دوستان خوب .

2- خانواده و استفاده از تجربیات ارزنده والدین .

3- استفاده از هوش خود در هنگام مشکلات .

4- تعادل بین احساسات و عواطف و ویژگیهای شناختی .

5- عزت نفس و اعتماد به نفس بالا و احساس ارزشمندی کردن .

6- استفاده از حل مسئله در برخورد با مشکلات .

7- داشتن استقلال رأی و متکی بودن به خود .

8- تفکر خلاقانه و نقادانه .

9- داشتن افکار مثبت .

10- انتخاب رشته تحصیلی مناسب .

11- داشتن نگرش عقیدتی قوی .

12- انتخاب شغل مناسب .

13- ازدواج مؤفق .

نظارت نامحسوس

دکتر خدابخشی درباره نقش پدرها و مادرها در روند هویت‌یابی نوجوان می‌گوید: والدین باید بگذارند نوجوان اهداف خود را جست‌وجو کند. تشویق و نظارت والدین بر رفتار نوجوانی که خودش اهدافش را تجربه و ارزش‌گذاری می‌کند، در هویت‌یابی موثر است.

والدین در این شرایط بیشتر در نقش یک ناظر و هدایت‌گر هستند. بعضی از والدین می‌ترسند که فرزند خود را در شرایطی قرار دهند که او مرتکب اشتباه شود. اما بهتر است اجازه دهیم یک بار سرشان به سنگ بخورد. البته نباید در این کار زیاده‌روی کرد.

منظور این است که نوجوان احساس کند در سرنوشت خود سهم بسیار مهمی دارد. اما نه آنقدربزرگ شده که تصمیم بگیرد و نه‌آنقدر کودک است که بتوان چیزی را به او دیکته کرد.   
دکتر خدابخشی در ادامه از ارتباط گرم و صمیمانه والدین با نوجوانان می‌گوید:

ارتباط صمیمانه و دوستانه والدین موجب می‌شود تا نوجوان حرف‌های دیگران را راحت بشنود و نظراتش را آزادانه بیان کرده و در مورد اهداف و ارزش‌هایش حرف بزند. همچنین والدین باید فرصتی را در برابر آنها قرار دهند تا در مورد ارزش‌ها، پایبندی‌ها و اعتقاداتشان صحبت کنند.وی همچنین با اشاره به اهمیت شرکت نوجوانان در فعالیت‌های اجتماعی، می‌گوید:

والدین باید فضایی را فراهم کنند تا نوجوانان در فعالیت‌های اجتماعی نظیر کارهای عام‌المنفعه و حتی شغلی حضور داشته باشند تا مفهوم کار و ارزش آن را درک کنند.این فعالیت‌های اجتماعی موجب می‌شود آنها آدم‌های جدید را ببینند و تعامل‌های گوناگون و متنوعی را تجربه کنند. بهتر است والدین در طی شکل‌گیری هویت نوجوانان در مورد ارزش‌های اخلاقی، انسانی و حقوق اجتماعی دیگران بحث کنند.   
البته نباید فراموش کرد کودکی خوب و موفق، نقش بسزایی در پیدا کردن هویت در دوره نوجوانی دارد. اگر والدین در دوران کودکی فرزندشان، او را به خوبی تشویق و تمجید کرده باشند؛ وی در نوجوانی به نصیحت‌های پدر و مادرش گوش می‌دهد. همچنین اگر والدین افراد موفقی باشند فرزندشان آنها را الگوی خود در زندگی قرار می‌دهد.

*اختلال هویت جنسی:*

هویت جنسی عبارت است از احساس فردی ،مرد یا زن بودن در DSM-IVدو ملاک عمده وجود دارد که ملاک

1. همانند سازی قوی و مستمر با جنس مخالف ملاک
2. احساس ناراحتی مستمر با جنس خود یا احساس نا متناسب بودن در نقش جنسی خود را شامل می شود.

شیوع این اختلال از16-6% در مطالعات همه گیر شناسی ،غیر رسمی متغیر بوده است.

برای ارزیابی این اختلال می توان از گزارش والدین، روشهای رفتاری وفنون فرافکن استفاده کرد. از عارضه های همراه این اختلال می توان به افسردگی،آشفتگیهای رفتاری واختلالات شخصیت اشاره کرد. بین سوگیری جنسی وهویت جنسی رابطه قطعی نمی توان قرض کرد.درسبب شناسی این اختلال می توان به عوامل زیستی –روانی واجتماعی اشاره کرد .

در مدل نظری زاگر برادی وکواتیس ،یک عامل عمومی که اضظراب کودک را افزایش داده وعوامل اختصاصی که به صورت پویا دردرون خانواده یاکودک وجود دارند به عنوان علل اصلی اختلال هویت جنسی معرفی شدند برای درمان میتوان از فنون رفتاری وروان تحلیلی و آموزش خانواده استفاده کرد ولی کار با خود بیمار ودرمان عارضه های همراه ،ازجمله افسردگی وسایر مشکلات روانی-اجتماعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

اختلال هویت جنسی اشاره دارد به برچسب زدن خود به عنوان دگرخواه جنسی ،هم جنس خواه و دوجنس این اختلال ازجاذبه های عشق شهوانی ناشی میشوداز دوران نوجوانی بروز میکند.

سوگیری جنسی نیز جاذبه های عشق شهوانی را توصیف میکند ومعمولا باهویت جنسی رابطه مستقیم دارد جز در مواردی که احساس غیر قابل قبولی از عشق شهوانی وجود داشته باشد.

*تشخیص:*

برای تشخیص دوشاخص عمده وجود دارد

1. عبارت است از همانند سازی قوی ومستمر با جنس مخالف نه فقط میل به هرگونه فرای فرهنگی تصوری در مورد جنس مخالف و در کودکان باچهار یا بیش از چهارخصوصیات زیر:

1-میل مکرر،یااصرار بر اینکه متعلق به جنس مخالف است

2-در پسرها ترجیح دادن لباس دخترانه یا تقلید ظاهر دخترانه در دختران اصرار در پوشیدن لباسهای قالبی مردانه

3-ترجیح دادن مستمر ومبرم نقش های جنس مخالف در بازی ها یا تخیلات مستمر جنس مخالف بودن

4-میل شدید به شرکت در بازی های کلیشه ای وتفریحات جنس مخالف

5-ترجیح دادن مبرم هم بازی های جنس مخالف

درنوجوانان وبالغین اختلال با علائمی بروز میکند نظیر میل ابرازشده به جنس مخالف بودن،

جازدن مکرربه عنوان جنس مخالف، میل برای مداوم شدن وزیستن به عنوان جنس مخالف یا اعتقاد براینکه دارای احساسات و واکنش های تیپیک جنس مخالف است.

1. احساس ناراحتی مستمر با جنس خود یا احساس نامتناسب بودن در نقش جنس خود، در کودکان اختلال با هر یک از علائم زیر ظاهر میشود.

در پسرها اعتقاد بر اینکه آلت تناسلی یا بیضه ها چیزی نفرت آوری هستند یا از بین خواهند رفت،یا اعتقاد به این موضوع که بهتر است شخص آلت تناسلی نداشته باشد،یا بیزاری نسبت به بازیهای خشن پسرانه و رد اسباب بازیها و فعالیت های کلیشه ای پسرانه ،

در دختران ، امتناع از ادرار کردن در حالت نشسته یا عدم تمایل به رشد پستان ها و شروع عادت ماهانه یا بیزاری بارز نسبت به لباس معمول دخترانه .

در نوجوانان و بزرگسالان ، اختلال با علائمی نظیر اشتغال ذهنی در مورد از بین بردن صفات اولیه و ثانوی جنسی (مثل درخواست تجویز هورمون ها،جراحی، یا سایر روشهای تغییر فیزیکی مشخصات جنسی به منظور مشابهت با جنس مخالف ) تظاهر میکند.

1. اختلال همزمان بایک اختلال فیزیکی دو جنسی بودن نیست
2. اختلال موجب ناراحتی قابل ملاحظه بالینی وتخریب در عملکرد اجتماعی،شغلی یاسایر زمینه های مهم میشود (انجمن روانپزشکی آمریکا1994-آسیب شناسی)

نمونه های کلینیکی نشان داده اند که میزان پسران دچار اختلالات هویت جنسی نسبت به دختران درحدود1،7 (هفت پسر در مقابل یک دختر)است در بررسی هایی که در سطح اجتماع چون دختران در بسیاری از مقایسه ها نسبت به پسران از تمایلات بیشتری نسبت به جنس مخالف برخوردار بودند.

از یادگار پرستی و مبدل پوشی به عنوان اختلالاتی کهدر مردان مبتلا DSM-IV در

به دگر خواهی جنسی وجود دارد ،نامبرده شده است. نوجوانانی که دارای تمایلات مبدل پوشی هستند،نسبت به نوجوانان مبتلا به اختلالات GIDبسیار متفاوتند ، زیرا آنها از کودکی رفتارهایی را که نشانه تمایل به جنس مخالف است ،نشان نمی دهند.

در پیگیری زاگر و براد لی 1995روی 16 نوجوان که دچار اختلال هویت جنسی بودند 3 نفر علائم این اختلال را در سنین بزرگسالی نشان دادند،3نفر دیگر مورد جراحی وهورمونی قرار گرفتند و بقیه نوجوانان مبتلا که برای ادامه درمان مراجعه به کلینیک نداشتند ، به نحوی دچار اختلالات و مشکلات جنسی بودند.

*درمان:*

گر چه شیوه های متفاوتی برای در مان اختلالات GIDوجود دارد اما به علت نادر بودن این بیماری، هیج ارزیابی کنترل شده ای در مورد بیماران درمان شده صورت نگرفته است.

طبق بررسی هایی که از نوشته های علمی در سال 1985 به عمل آمد،مشخص شد که بعضی از این شیوه ها در مورد برخی کودکان بخصوص والدین آنها ،موثر بوده و باعث کاهش این اختلال شده است. شیوه های رفتاری برای کاهش رفتارهای جنس مخالف مورد تاکید قرارگرفته است (ریکرز1977)در این روشها ،رفتارها وتما یلات جنس مخالف عدم تشویق روبه رومی شوند،و موقعیتهایی برای پرورش مهارتها ودوستی ها مختص به یک جنس فراهم می شود که در آن فرضا بیمار پسر اوقات بیشتری را با پدر بازی و با همسالان هم جنس خود سپری میکند.

از روشهای دیگر،روش درمان تحلیلی است .این روش،شدیدا بر خانواده متمرکز میشود وعواملی را که باعث افزایش بروز صفت های ویژه در یک جنس شده اند،در هم می ریزند در مورد بچه های کوچکتر ، توجه عمده به والدین وآموزش آنهاست، تا آنها بتوانند حساسیت کودکان خود را نسبت به بحث در این مورد ، بهتر درک کنند، و فرزندان را بیشتر متوجه ارزش وجودی خود به عنوان یک پسر یا دختر نمایند،و بچه هاتوجه بیشتری به هم جنسان خود داشته باشند.

برای برخی خانواده ها، کارها وآموزش های ویژه بیشترو شدیدتری راجع به خانواده یا مادر انجام گیرد.

در بچه های بزرگتر که دچار اختلالات GIDهستند باید شیوه های درمانی ویژه ای برای معالجه رفتارها و اختلالات نسبت به جنس مخالف،رویا پردازی و تخیلات بیش از حد در نظر گرفته شود. ضمنا در حین درمان باید از عصبانیت و خشونت اجتناب شود همچنین عزت نفس پایین که بازتاب برخوردهای خانواده و دوستان است باید افزایش یابد،در غیر این صورت آنها نسبت به درمان واکنش منفی نشان می دهند.

شیوه های درمان حمایتی بیماران توسط بسیاری از نویسندگان مورد بحث و انتقاد واقع شده است،زیرا آنها معتقدند که این شیوه ها در نوجوانان با ایجاد یک حالت هم جنس گرایی همراه است.

در درماننوجوانان GIDحمایت های بیشتر برای درمان افسردگی و سایر مشکلات روانی و اجتماعی پیچیده و ضروری است.

برخی ازنوجوانان در دوزخی که از تمایلات شدید آنها به رفتار جنس مخالف نشات می گیرد، باقی می ماند عده ای دیگر به ویژه نوجوانان بزرگتر و کسانی که در اوایل بزرگسالی قرار دارند حالت فعال تری به خود می گیرند و در این جهت(رفتارهای جنس مخالف) عمل می کنند.

برخی دیگر نیز دائما دچار حالت انزوا طلبی و طرد از اجتماع هستند و در فعالیت های اجتماعی نرمال نوجوانان شرکت نمی کنند. در این گونه موارد ودر صورت ادامه یافتن تمایلات جنسی می توان از شیوه های درمان بزرگسالان استفاده کرد

*سخن آخر:*

در پایان می توان روش هایی را به افراد بزرگ سال پیشنهاد کرد تا از طریق آن ها، به رشد هویت سالم در نوجوانان کمک کنند. این روش ها از این قرارند:   
۱) ایجاد ارتباط صمیمانه با نوجوان که هم از اوحمایت عاطفی به عمل می آورد و هم آزادی جست و جوی ارزش ها و اهداف را به او می دهد.   
۲) فراهم کردن فضای بحث در خانه و مدرسه که با ترغیب تفکر انتزاعی، نوجوان را تشویق می کند تا از میان عقاید و ارزش ها، به انتخابی منطقی و اختیاری دست بزند.   
۳. فراهم کردن فرصت برای مشارکت در فعالیت های فوق برنامه و برنامه های آموزش شغلی که به نوجوان کمک می کند تا دنیای کاری بزرگ سالان را کشف کند.   
۴) ایجاد فرصت هایی برای صحبت با بزرگسالان و هم سالانی که روی مسائل هویت کار کرده اند تا از این طریق، نوجوان دریابد که چگونه مسائل مربوط به هویت را حل کند.   
۵) ایجاد فرصت هایی برای جست و جوی میراث قومی و آموختن درباره ی فرهنگ های دیگر تا نوجوان بتواند در تمام زمینه ها کسب هویت کند.  
 براي كمك به نوجواني كه هويت خويش را بازنيافته و خود را نشناخته، بايد روابط باز و صميمانه‌اي برقرار كرد و با تكيه بر نقاط مثبت وي، او را به تجربه‌‌اندوزي درخصوص ارزش‌هاي انساني رهنمون ساخت. مشاوره نوجواني كه دچار بحران هويت است، بايد طوري باشد كه تهديد را در وي كاهش دهد و موانع ادراكات وي از خويش را برطرف كند.

در برخورد مشاوره‌اي با چنين نوجواني، تفاهم توام با همدلي و احترام مثبت نقش عمده‌اي را ايفا مي‌كند. در اين صورت نوجوان از خويشتن بيشتر آگاه مي‌شود و براي زندگي خود معنايي مي‌يابد و مسووليت انتخاب‌ها و تصميم‌هاي زندگي خويشتن را به عهده مي‌گيرد.  
ارتباط با ديگران و ارزيابي از اين روابط نيز به شكل‌گيري هويت كمك مي‌كند. همچنين تصور فرد از وضع جسماني در هويت او تأثير مي‌گذارد. هر اندازه ارزش‌هايي كه از سوي والدين و جامعه ابراز مي‌شود همخواني داشته باشد، هويت نوجوان آسان‌تر خواهد بود. در مواردي كه ارزش‌ها متفاوت و متعارض باشند، نوجوان دچار سردرگمي مي‌شود و شكل‌گيري هويت او مشكل مي‌شود.

منابع و مآخذ:

1. لطف آبادی ،حسین.روانشناسی رشد(2) نوجوانی، جوانی ،بزرگسالی.سازمان مطالعه وتدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها(سمت) تهران بهار 1378
2. احدی ،دکتر حسن.بنی جمال ،شکوه السادات. روانشناسی رشد مفاهیم بنیادی در روانشناسی کودک .چاپ ونشر بنیاد 1368
3. لطف آبادی ،حسین. رشداخلاقی،ارزشی،و دینی در نوجوانی وجوانی. چاپ سازمان ملی جوانان.تهران 1380
4. www.sid.ir.ac
5. [www.jamejamon](http://www.jamejamon) line.ir مجتمه فرهنگی آموزشی علامه طبا طبایی .مونا هوازین
6. مجله جوانه اندیشه
7. [www.google.com](http://www.google.com)