

# ابهام هویت

## چگونه می‌توانیم تشخیص دهیم نوجوان هویت یافته است یا خیر؟



کریم عباسی اول  
دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی



خوش قیافه‌ام؟ در چه شغلی استعداد دارم؟ دورنمای زندگی من چگونه خواهد بود؟ دیگران مرا چگونه ارزیابی می‌کنند؟ و... «هویت» تفاوتی است که بین خود و دیگران قائل می‌شوید. تلاش برای هویت‌یابی بین نوجوانان نسل امروز و گذشته یکسان نیست. در زمان گذشته، والدین در شکل‌گیری هویت نوجوان سهم مهمی داشتند، اما امروز رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی بیشترین سهم را در شکل‌گیری هویت نوجوان دارند. برخی نوجوانان هویت خود را مثبت و برخی منفی ارزیابی می‌کنند.

چه باید کرد؟ به نوجوانان کمک کنید هویت خود را مثبت تلقی کنند. کافی است به آنان گفته شود، خود را آنگونه که هستند بپذیرند، نه آنگونه که دیگران می‌خواهند. به نوجوانان آموزش دهید، خویشتن واقعی خویش را قبول کنند، دنیای درونی خود را بشناسند، به خود علاقه داشته باشند و خود را با دیگران مقایسه نکنند. همه نوجوانان فرایند هویت‌یابی را به خوبی طی نمی‌کنند. هویت اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی‌های جسمی (قدرت بدنی و مهارت حرکتی)، جنسی (مردانه یا زنانه بودن و ایفای نقش مربوطه)، اجتماعی (رابطه با همسالان، گروه، بزرگ‌ترها)، شناختی (هوش، استعداد و حافظه)، اخلاقی (راست‌گویی، امانتداری، خوشبینی یا بدبین بودن و احترام به دیگران)، هیجانی (آرام یا حساس بودن، ترس، خشم، نفرت و محبت)، آرمانی (پایبند به یک دین یا مذهب یا ایدئولوژی بودن) و شغلی (مانند پرستاری، معلمی، خدماتی، فنی و ...) برای درآمدزایی (امرار معاش) و خدمت به خلق خداست. نوجوانان به برخی اجزا اهمیت می‌دهند و برخی اجزا را کم‌اهمیت می‌دانند. برای داشتن آینده روشن، بهتر است نوجوانان را یاری کنید تا اجزای هویت را بشناسند.

جیمز مارسسیا، به نقل از بیابانگرد (۱۳۸۶)، مفهوم اریکسون از هویت را تجزیه و تحلیل کرد و نتیجه گرفت که تمایز قائل شدن بین «اکتشاف» و «تعهد» اهمیت دارد. اکتشاف بررسی معنادار

**کلیدواژه‌ها:** دوره نوجوانی، هویت، خودارزیابی، تعهد، هویت پیش‌رس، اکتشاف هویت، ابهام هویت

هر نوجوانی در دوره نوجوانی با مجموعه‌ای از سؤال‌ها مواجه می‌شود. از جمله از خود می‌پرسد: من کیستم؟ چه ویژگی‌هایی دارم؟ آیا فردی اجتماعی هستم؟ آیا دیگران مرا دوست دارند؟

جنبه‌های هویت را شامل می‌شود. تعهد یعنی نشان دادن نوعی سرمایه‌گذاری شخصی روی یک هویت و تثبیت روی هر چیزی که هویت را می‌رساند. گسترهٔ اکتشاف و تعهد فردی برای طبقه‌بندی او در چهار حالت هویت مورد استفاده قرار می‌گیرد:

**۱. ابهام هویت:** نوجوانانی که در این وضعیت هویتی هستند، نه تعهد دارند نه اکتشاف. نمونه‌ای از آن‌ها نوجوان ۱۳ ساله‌ای است که نمی‌داند کیست و لذا هیچ سؤالی از خود نمی‌پرسد.

راه‌حل چیست؟ نویسنده: به نوجوانانی که این حالت را دارند، کمک کنید با سؤال‌های مربوط به هویت مواجه شوند. یعنی آن‌ها را در معرض سؤال‌های هویتی قرار دهید تا به تدریج تعهد و اکتشاف در آن‌ها ایجاد شود.

**۲. هویت پیش‌رس:** نوجوانانی که از این حالت هویتی برخوردارند، تعهد دارند، اما تعهدشان القایی (تحمیل‌شده توسط دیگران) است. این‌گونه نوجوانان به دلیل نداشتن فرصت‌های کافی اکتشاف ندارند. مثلاً والدین پسری ۱۹ ساله از او می‌خواهند پزشک متخصص اطفال شود. به همین سبب او درس‌های پیش‌نیاز را در دانشکده می‌گذراند و خود در این زمینه هیچ گزینهٔ دیگری را به اندازهٔ کافی بررسی نکرده است.

راه‌حل چیست؟ نویسنده: به نوجوانانی که این حالت را دارند کمک کنید، تحت تأثیر خواسته‌های دیگران قرار نگیرند. خودارزیاب باشند و جوانب گوناگون، از جمله علاقه، استعداد، پشتکار و امکانات خود را در نظر بگیرند.

**۳. هویت طولانی:** نوجوانانی که در این وضعیت هویتی هستند، تعهد ندارند، اما اکتشاف دارند. مانند دختر یا پسر ۲۰ ساله‌ای که در زندگی نمی‌داند چه مسیری را در پیش بگیرد، اما به تازگی به مشاور مراجعه کرده و در بارهٔ انواع شغل‌ها اطلاعاتی کسب کرده است.

راه‌حل چیست؟ نویسنده: به نوجوانانی که این حالت را دارند کمک کنید، مسیر زندگی را برای خود تعریف کنند، شغل آیندهٔ خود را در نظر بگیرند، اطلاعات گوناگونی را جمع‌آوری کنند، خود به ارزیابی اطلاعات به دست آمده بپردازند، و آنگاه تصمیم بگیرند.

**۴. هویت موفق:** نوجوانانی که در این حالت هویتی هستند، هم تعهد دارند هم اکتشاف. مانند پسر ۲۲ ساله‌ای که تعدادی از گزینه‌های شغلی را بررسی کرده است و در نهایت لیسانس آموزش علوم می‌گیرد و در انتظار فرا رسیدن اولین روز تدریسش در دبیرستان است.

نویسنده: نوجوانانی که این وضعیت را دارند، الگوی جامعه‌اند. البته به این افراد هم باید کمک کرد ثابت قدم باشند، ثبات خود را حفظ کنند و روزبه‌روز خود را تقویت کنند. یعنی به راهی که در پیش گرفته‌اند، اعتماد کنند، سختی‌های آن را طاقت بیاورند، و مشکلات پیش‌رو را یکی پس از دیگری با تفکر و حل مسئله رفع کنند.

## منابع

۱. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۶). روانشناسی تربیتی. نشر ویرایش. تهران.
۲. عباسی اول، کریم (۱۳۸۹). «آسیب‌شناسی پدیدهٔ شکاف نسل‌ها با تأکید بر بحران هویت نوجوانی». ماهنامهٔ تربیت. شمارهٔ ۱۰ و ۱۱. سال ۲۴.