**Криза ідентичності в підлітковому віці**

Класична психологія розвиток особистості підлітка пов'язувала з процесом статевого дозрівання. Дослідження другої половини XX століття підсилили роль процесу соціалізації у психологічних змінах особистості у підлітковий період. Цей вік вважається найважливішим і складним періодом людського життя, а психічна напруженість, що узгоджується з формуванням цілісності особистості підлітка, залежить як від психофізичного дозрівання, особистої біографії, так і від суперечностей суспільної ідеології та духовної атмосфери суспільства.

Криза особистості підлітка.

Окремо слід зупинитися на підлітковій кризі, яку пов'язують з духовним зростанням особистості підлітка і зміною його соціального статусу. В психологічній літературі існують різні точки зору щодо характеру перебігу підліткової кризи: а) розуміння всього періоду підлітковості як однієї безперервної, тривалої кризи; б) погляд на кризу, як на точку, момент дуже нетривалих за часом змін; в) розглядання кризи, як результату неправильних виховних впливів; г) оцінка кризи, як необхідного і закономірного етапу психічного розвитку. Розмаїття цих уявлень базується на емпіричних дослідженнях, які справді таки вказують на те, що в одних підлітків яскраво виявляються основні симптоми кризи: впертість, негативізм, егоцентризм, зухвалість, протести проти авторитетів, відчуження (деперсоналізація), порушення оцінки образу фізичного "Я" та ідентичності, асоціальність поведінки. В інших особистісний розвиток відбувається без особливих екстраординарних зовнішніх проявів.

Уявлення про психічний розвиток як процес якісних перетворень (криз), періодичного зламу старих структур і формування нових, найбільш повне вираження знайшли у роботах Л.С. Виготського. При цьому вченим підкреслювалося те, що чим яскравіше, енергійніше протікає криза, тим продуктивнішим стає процес формування особистості.

Сама підліткова криза не має симптомів хвороби, але може у гострій стадії сприяти виникненню екстремальної ситуації і визначити розвиток психогеній, акцентуацій, неврозів.

Отже, криза періоду дорослішання може бути пов'язана з гетерогенною групою розладів особистості, загальна ознака яких — віковий етап їх появи і, як правило, бурхливий полісимптоматичний перебіг. З одного боку більшість особистісних порушень данного віку мають перехідний характер. З іншого — саме в цей період закладаються основи розладів особистості, котрі можуть надалі виявлятися в дорослому віці.

Дослідники криз психічного розвитку виділяють в них три етапи: 1) передкритичну або негативну фазу — період зламу, порушення, розладнання звичних форм поведінки і раніше сформованих структур; 2) власне момент кризи; 3) посткритичну фазу, тобто період побудови нового.

У підлітковому віці в особистості з'являються різні проблеми, і вона не завжди буває спроможна виробити відповідно новій соціальній ситуації розвитку механізми подолання труднощів. Підліткова криза об'єднує в собі різні види поведінки і переживань, які пов'язані з труднощами особистісного зростання. Найчастіше вони характеризують кризу ідентичності. Останню можна розглядати як реакцію на втрату статуса дитини, на глибоку невідповідність біологічних можливостей соціальним, на невпевненість у своїй компетентності у багатьох питаннях життя. Підлітки починають "пошук себе", ставлячи вічні питання: Хто я? Для чого я? Яким я хочу бути? Яким мене бачать інші? Найважливішим фактором, що впливає на виникненню кризи ідентичності, стає особистісна рефлексія на свій внутрішній світ і глибока незадоволеність собою. Багато підлітків відчувають сумніви у наявності в себе власної індивідуальності, інколи можуть сприймати себе "як копію" іншої людини. Ці побоювання часто призводять до неприйняття соціальних зразків, у тому числі батьківських і вчительських.

Реакції протесту проти авторитетів можуть мати генералізований характер і бути спрямовані проти сім'ї, школи, інститутів соціалізації. Зміст їх — протистояння авторитетам (батькові, вчителю, тренеру), існуючим порядкам, структурі соціальних норм. Інколи спостерігається відмова від опору і уникнення його, що сприяє входженню до псевдорелігійних спільностей або неформальних угруповань.

Криза особистості в період дорослішання може бути пов'язана з переживанням "відчуження". Під останнім розуміють зміни у сприйнятті самого себе (деперсоналізація), інших людей або оточуючої дійсності (дереалізація). Для деперсоналізації характерна тривога, пов'язана зі змінами власного тіла. Підліткам здається, що їх руки і ноги значно збільшилися, пропорції обличчя порушилися, зріст або дуже малий, або занадто високий і т. ін. Дехто відчуває сумніви у реальності власної особистості. Щоб позбутися таких переживань, вони виробляють "істинні" поведінкові ритуали, що дозволяють впевнитися у реальності своїх дій і самого себе. Наприклад, можуть годинами не відходити від дзеркала, уважно розглядаючи своє обличчя і все тіло. Деперсоналізація у межах підліткової кризи виступає і я\*к переживання відірваності від зв'язків з людьми, цінностями і світом. Підлітки можуть скаржитися на те, що їх ніхто не розуміє, що вони самотні, не знайшли свого місця у житті, не заслуговують на повагу, не мають власного "Я".

Актуальним стає порівняння з однолітками. Уважно спостерігаючи за ними і постійно порівнюючи себе з іншими, підліток часто перебільшує свої справжні фізичні недоліки. Заниження самооцінки, обумовлене переживаннями з приводу надуманих недоліків образу фізичного "Я", призводить до появи "комплексу Терзіта". Існують значні індивідуальні відмінності у проявах цього комплексу. У дуже чутливих підлітків можуть виникати важкі кризи самооцінки, хоча в інших їх однолітків, навіть значні дефекти тіла (диспластична фігура) не викликають "комплексу Терзіта".

У багатьох підлітків переживання кризи пов'язане із зовнішніми проявами негативізму та егоцентризму. Негативізм — це відносно нетривалий за часом емоційний стан, який проявляється у діях і вчинках підлітка, що не несуть ніякого смислу. Точніше, це протидія іншому та невмотивовані протистояння дорослим (частіше батькам).

Швейцарським психологом Ж. Піаже був відкритий феномен "вербального егоцентризму", суть якого надалі, у роботах вченого, був уточнений і пов'язаний з фактом пізнання речей, інших людей і самого себе. Це певна спонтанна розумова позиція людини. З одного боку егоцентризм — це відсутність розуміння відносності пізнання світу, а з іншого — це позиція неусвідомленого приписування якостей власного "Я" і власної перспективи речам та іншим людям. У такій позиції людина не здатна "вийти" з власного "Я", щоб знайти своє місце в системі взаємин з людьми.

Підлітковий егоцентризм являє собою неадекватно сильну сконцентрованість на власній особистості. Егоцентричні підлітки відрізняються переоцінкою своїх здібностей і можливостей, надлишковим честолюбством, надмірними і необумовленими очікуваннями у ставленні до оточуючих. Так, у взаєминах з оточуючими в егоцентрика спостерігається перебільшена сконцентрованість на собі, яка виявляється у почутті власної виключності і завищеній самооцінці, які досягають ступеня гротеску. Він може виявляти нечутливість до близьких, гостро реагувати на критику, заздрити успіхам оточуючих. Для його самооцінки властиві часті коливання між переоцінкою себе і відчуттям неповноцінності. У переважної більшості підлітків егоцентризм має тимчасовий характер і не досягає значної виразності, але в декого може загострюватися і переходити в нарцисячу ( від грец. narcissus — самозакоханість) кризу.

Підлітковість — період відчайдушних спроб "пройти через усе". При цьому частина підлітків, потрапивши у залежність від психосексуальних потреб, починає сильно нервувати. Такі відчуття частіше всього малоусвідомлені, проте підсвідомо вони створюють велику напруженість, з якою підліткам важко справлятися. Невпевненість і сумніви цієї категорії підлітків, які пов'язані зі становленням власної сексуальної самосвідомості, часто призводять їх до Важкої кризи. Такі переживання, як правило, не призводять до частих статевих контактів, оскільки характеризуються страхом того, що їх власний статевий розвиток не відповідає віковій нормі. Сумніви підлітків обертаються навколо багатьох питань: чи не перевищують мене інші підлітки (друзі) у статевому розвитку? Можливо, я не викликаю статевої зацікавленості у протилежної статі? Можливо, мої статеві потяги повинні бути сильніші? Можливо, що вже давно пора вести регулярне статеве життя? Чи не є небезпечною мастурбація? Чи не має у мене ненормальних сексуальних нахилів?

Деякі підлітки можуть достатньо легковажно ставитися до людських слабостей та заради інтересу чи "допитливості" пробувати вживати алкоголь і наркотики. В результаті це може призвести до психологічної залежності, коли джерело "допитливості" переростає у предмет фіксованих потреб. На такому фоні, рефлексуючи власне "падіння", підліток нерідко перетворює його у форму свого самоствердження, уникаючи тим самим почуття втрати себе, своєї особистісної кризи.

Криза в період сходження до дорослості є достатньо розповсюдженим явищем, але часто буває так, що її сприймають неадекватно: або недооцінюють, або, нав'паки, вважають досить небезпечною. Важливо вчасно виявити її і правильно кваліфікувати. Адже в одних випадках, вона закінчується спонтанно, в інших — для стабільної інтеграції особистості необхідно використати допомогу спеціалістів (психологів, психотерапевтів), які допоможуть підлітку справитися з новими і важкими для нього особистими переживаннями.

Вікова та педагогічна психологія - Скрипченко О.В.