

## **ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРИВОДУ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Актуальною для особистості підліткового віку постає задача визначення з власним “Я”, “Я-концепцією”, ідентичністю в період кризи ідентичності, яка ґрунтується на усвідомленні спектру соціальних ролей, їх зміні та виборі, який відповідатиме внутрішньому стану особистості, її здібностям та дозволить максимально реалізувати свій індивідуальний потенціал на етапі подолання підлітком кризи ідентичності.

Узгоджена та структурована індивідуальна система ціннісних орієнтацій, що забезпечується самопізнанням, рефлексією свого внутрішнього світу, усвідомленням потенційних та реальних можливостей, розвитком самосвідомості індивіда, сприяє розвитку адекватної ідентичності особистості підліткового періоду.

Під кризою ідентичності в підлітковому віку ми розуміємо складний феномен, який виражено в наступних виокремлених показниках: зміні соціальної ролі, конфлікті ідентифікаційної матриці, порушенні та утрудненні самоідентифікації підліткової особистості; неузгодженості модальностей “Я-образу” (“Я-реального” з “Я-ідеальним”), непогодженості фізичного, особистісного і соціального аспектів “Я-концепції”, ревізії переконань, цілей та цінностей, ревізії всього внутрішнього світу особистості, зміні ідентичності за умови стику із різними соціальними вимогами та новими ролями; дисбалансі часової перспективи (системи “минуле-сьогодення-майбутнє”), конфлікті конструктивної та деструктивної тенденції в становленні рефлексії підліткової особистості, кризі “самості” й кризі “Я-концепції”.

Криза ідентичності даного вікового періоду, за нашою думкою, являється закономірним етапом становлення ідентичності особистості.

Успішне подолання явища кризи ідентичності, залежатиме від попереднього досвіду підлітка в соціальному середовищі, його самооцінки на даному етапі, рівня розвитку рефлексії схильної до конструктивної тенденції та

психологічної готовності до здійснення усвідомленого вибору власного “Я-образу”, особистісного та життєвого самовизначення.

Зміна ідентичності в підлітковому віці та її становлення у подальшому носить соціальний характер, тому важливо психологічно сприяти формуванню *адекватної та позитивної ідентичності*, надаючи підліткові необхідну психологічну підтримку (психодіагностика, психологічна бесіда, консультування, розвиваючі заняття, соціально-психологічні тренінги), вказуючи ефективні шляхи подолання кризи ідентичності, самореалізації, пропонуючи дійсно значущі об’єкти для ідентифікації, забезпечуючи свободу вибору особистості.

Забезпечення гармонійному подоланню кризи ідентичності криється в створенні *системи психологічного супроводу підліткового віку*, оснащення особистості механізмами подолання внутрішнього конфлікту через “внутрішнє удосконалення як єдину можливість спасіння” (Е.Еріксон) за рахунок уведення в навчально-виховну систему закладів освіти соціально-психологічних тренінгів, одним з яких може бути впроваджений нами у роботу психологічної служби загальноосвітніх закладів м.Бердянська Запорізької області та у навчально-виховний процес Бердянської ЗОШ №13 I-II ступенів тренінг “Подолання кризи ідентичності підлітків” 7-8 класів (13-14 років)”, основним завданням якого є: створення умов для формування прагнення до самопізнання, занурення в свій внутрішній світ і орієнтація в ньому; розвиток відчуття власної істинності, повноцінності (соціальної, особистісної і тілесної ідентичності); формування позитивних ідентифікаційних матриць особистості підліткового віку; розвинення рівня рефлексії та саморефлексії; усвідомлення й корекція власної системи цінностей, власної “Я-концепції”, “Я-образу” (ідентичності); подолання значних розбіжностей між “Я-реальним” та “Я-ідеальним”; тренування навичок саморегуляції, емоційної стійкості в умовах кризи ідентичності; розвиток навичок самовизначення підлітків, акцентування ролі саморозвитку, самоактуалізації (компонентів самості: самосвідомості, самопізнання, самоосмислення, самоприйняття, самопостереження). В цілому,

розроблений нами тренінг забезпечує усвідомлений вибір адекватної ідентичності в складний кризовий період.

Серед різноманітних конструктивних шляхів подолання кризи ідентичності не можливо не вказати на один з шляхів, запропонований Е.Еріксоном, через *соціалізацію та інкультурацію* [210].

Іншими шляхами подолання кризи ідентичності підліткового віку можуть виступати: *гармонізація співвідношення в “Я-концепції” підлітка “Я-реального” з “Я-ідеальним”, подолання невизначеності шляхом конструювання нової ідентичності, що має свій прояв у новому “Я-образі”.*

Успішно здолати кризу ідентичності в даному віці може допомогти підростаючій особистості *розвиток особистісної рефлексії* [42], що надає їй можливість *синтезувати всі ідентифікації в єдину ідентифікаційну матрицю, соціальні ролі в єдине ціле, погоджуючи їх між собою та розвиток комунікативної компетентності*, який визначає конструктивний або деструктивний вплив рефлексії на перебіг соціалізації в момент кризи.

В науковій літературі пропонуються наступні психологічні рекомендації стосовно подолання кризи ідентичності підліткового віку: психологічний супровід підлітка в розширеній наявності ситуації вибору, починаючи від вибору друзів, місця навчання, закінчуючи пошуком, вибором мети і сенсу свого існування (Н.В.Антонова, А.М.Елізаров); допомога з втіленням у контекст життєдіяльності власної самості у процесах самовизначення, самоідентифікації, саморозвитку особистості підліткового періоду; психологічне сприяння вдалому поєднанню фізичної, особистісної та соціальної ідентичності, за рахунок вмілого поєднання їх обох у структурі “Я-концепції” особистості, що сприяє цілісності психічного життя; узгодження двох ліній розвитку особистості – індивідуальної та соціальної ідентичності призводить до гармонії “Я-образу” та “Я”, які реалізовані в соціальній ролі; надання можливості підліткам краще пізнати себе; оточення авторитетними дорослими, які мають на незрілу особистість позитивний вплив, надання позитивних ідентифікаційних зразків для наслідування.

Також, погоджуючись із Л.А.Демінською [49], наполягаємо на необхідності переакцентування цілей освіти на розвиток духовності особистості підліткового віку, яка має стати ціннісною основою навчально-виховного процесу.

Крім того, підлітків потрібно забезпечити *широким вибором варіантів позитивного способу життя або функціональних моделей для наслідування* - з можливістю випробувати декілька прийнятних ролей з метою кращого пізнання себе.

Для успішного подолання кризи ідентичності необхідно створити певні психосоціальні умови в навчальному закладі та сім'ї.

Відношення підлітка з вчителями і батьками має велике значення, оскільки згадані суб'єкти являються прикладами ролей, з якими підлітки можуть себе ідентифікувати. Крім того, детермінантою подолання кризи ідентичності є усвідомлення батьками і вчителями власної психічної реальності та позиції стосовно підлітків, як представників цього світу.

В майбутньому для успіху в підтримці обраної ідентичності необхідно сформуванню у підлітків наступні здібності: до емпатії, толерантності, успішної презентації своєї ідентичності, дбайливе й захоплене ставлення до власного "Я", самоповагу, прийняття себе, відчуття власної цінності, віри в успіх, оптимізм, довіру і внутрішню свободу.

Проведене нами експериментальне дослідження структурних показників ідентичності підлітків 13 і 14 років на етапі кризи ідентичності, дозволяє виділити *ряд ознак успішного подолання кризи ідентичності підліткового періоду*, а саме: гармонійне поєднання в ідентифікаційній структурі особистості компонентів фізичної, особистісної та соціальної ідентичності (збалансованість системи "Я"); узгодженість модальностей "Я-образу": "Я-реального" з "Я-ідеальним", усвідомлення зміни попередньо набутої дитячої ідентичності; психологічний супровід зміни інтересів, уподобань, ідентифікаційних зразків, системи цінностей, значимості навчання, різних сфер життя, способів подолання труднощів; психологічний супровід поведінкових реакцій у даному

віці, поведінкових дій, котрі зумовлюються “Я образом”; забезпечення балансу часової перспективи (балансу системи “минуле-сьогодення-майбутнє”); забезпечення умов самоідентифікації, самоставлення, самовизначення та розвиток прагнення підростаючої особистості до саморозвитку (вибору прогресу та інтеграції власного розвитку), самоактуалізації, самореалізації, які складають “Я-концепцію”; забезпечення підлітків конструктивними (гармонійними) варіантами подолання кризи ідентичності.

Отже, узагальнені вище способи подолання кризи ідентичності підліткового віку, надають можливість визначити основні напрямки практичного забезпечення (психодіагностичного, розвивального (тренінгова робота), психопрофілактичного та корекційного) навчально-виховного процесу, спрямованого на первинну та вторинну профілактику негативних наслідків кризи даного вікового періоду, що й становить перспективу наших подальших досліджень.

У вдосконаленні та розвитку такої моделі ми вбачаємо перспективу подальшого формування психологічної компетентності особистості, як умови успішного подолання кризи ідентичності підліткового віку.

### **Література:**

1. Власенко Л.В. Соціально-психологічна компетентність як провідний чинник становлення професіонала у ВНЗ // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К.: “Гнозис”, 2004. - Т. VI. - Випуск 2. – С. 48 - 52.
2. Деминская Л.А. Система образования и духовный кризис молодежи // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 18. – С. 254 - 259.
3. Эриксон Эрик Идентичность: юность и кризис: Учеб.пособие: Пер. с англ./ А.В.Толстых (общ. ред. и предисл.) – 2 изд.- М.: Флинта и др., 2006.- 341 с. – (Библиотека зарубежной психологии).