КРИЗИС ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Воронцова Софья Михайловна –

студент Ставропольского филиала ФГБОУ МПГУ (РФ, г. Ставрополь)

АННОТАЦИЯ

Подростки, как наиболее социально уязвленная группа общества, чаще всего подвергаются негативному воздействию внешней окружающей среды. Эта статья имеет большую практическую значимость для педагогов и родителей, которые заботятся о развитии и безопасности детей. Процесс самоопределения подростков может стать легче для них, если будет существовать безопасная зона для обучения с квалифицированными для такого обучения людьми.

*Ключевые слова*: студенты, кризис идентичности, подростки, ментальное здоровье,

Проблема кризиса идентичности возникает у человека время от времени, однако в студенческом возрасте она проявляется особенно остро. Эмоциональные переживания в этот период являются более интенсивными, чем в любой другой период жизни.

Кризис идентичности можно рассматривать как ответ на потерю подросткового статуса, несоответствие между биологическими способностями и социальными ожиданиями, сомнения в своих навыках в новой роли, а также на значительные изменения, происходящие в жизни взрослого. Вопросы, которые стоят в центре поиска идентичности, такие как: "Кто я?", "Кем я хочу стать?" и "Как меня воспринимают окружающие?" По словам Х. Ремшмидта, студент не может найти на них ответы без ориентирования на примеры в семье, обществе и вузовской среде, которые в этот период начинают подвергаться сомнению, вызывая множество конфликтов.

Во время кризиса неуверенность и страхи могут быть настолько сильными, что появляется страх потерять физическую и психическую целостность. В такие моменты студенты могут создавать поведенческие ритуалы, помогающие им подтвердить своё существование, например, постоянно следить за своей внешностью, вести личные дневники или искать способы самовыражения через творчество.

Многие преподаватели, работающие со студентами, склонны воспринимать их как потенциально "сложных" учащихся. Среди взрослых распространены жалобы на "инфантильность" студентов, отсутствие у них конкретных жизненных целей и интересов, а также тенденцию к бесцельному проведению времени. Студенты большую часть дня проводят в учебном заведении, как иногда говорят, это их “второй дом”. И преподаватели, как наставники, должны выступать в качестве тех самых “помощников” для студентов во время их процесса кризиса идентичности, однако они часто допускают ошибки, которые сказываются на состоянии учащихся в этот сложный период.

Ощущается критика, осуждение или игнорирование проблемы, даже когда студент открыто говорит о своих трудностях. Либо если студент ещё не осознаёт своего “кризиса” и не говорит об этом, преподаватели могут списывать это на его "незрелость" или "неорганизованность".

Причины кризиса идентичности

**Переходный период**: Поступление в вуз — это значимый этап, который сопровождается изменением окружения, новыми социальными ролями и требованиями. Студенты часто испытывают давление со стороны родителей, преподавателей и сверстников, что может привести к внутренним конфликтам.

**Поиск самоопределения**: В этот период молодые люди активно ищут свое место в жизни и пытаются понять, кто они есть. Это может включать выбор профессии, осознание своих ценностей и целей, а также формирование личной идентичности.

**Социальные ожидания**: Студенты часто сталкиваются с высокими ожиданиями от общества и своих близких. Это может вызвать страх не соответствовать этим ожиданиям и привести к сомнениям в своих способностях и выборе.

**Изменения в отношениях**: Переход в вуз также может повлечь за собой изменения в социальных связях. Утрата старых друзей и необходимость заведения новых знакомств могут вызывать чувство одиночества и неуверенности.

Проявления кризиса идентичности

Кризис идентичности может проявляться через различные симптомы:

**Неопределенность**: Студенты могут ощущать неясность относительно своего будущего, профессии и жизненных целей.

**Эмоциональные колебания**: Частые смены настроения, тревожность и депрессия могут стать постоянными спутниками.

**Социальная изоляция**: Уменьшение общения с друзьями и близкими, избегание социальных ситуаций.

**Эксперименты с образом жизни**: Потребление алкоголя, наркотиков или участие в рискованных поведениях как способ побега от реальности.

Пути преодоления кризиса идентичности

**Саморефлексия**: Важно уделять время для размышлений о своих чувствах, ценностях и целях. Ведение дневника может помочь прояснить мысли и эмоции.

**Общение**: Открытое обсуждение своих переживаний с друзьями, родителями или консультантами может облегчить чувство одиночества и помочь найти поддержку.

**Профессиональная помощь**: В некоторых случаях обращение к психологу или психотерапевту может стать важным шагом в преодолении кризиса. Специалист поможет разобраться в чувствах и предложит стратегии для управления стрессом.

**Участие в активностях**: Вовлечение в различные клубы, волонтерские проекты или спортивные мероприятия может помочь студентам найти единомышленников и укрепить социальные связи.

**Постановка целей**: Определение краткосрочных и долгосрочных целей может помочь студентам сосредоточиться и почувствовать себя более уверенно в своих решениях и действиях.

Кризис идентичности у студентов — это естественный и распространенный процесс, который может быть сложным, но также является важным этапом на пути к самопознанию и развитию. Понимание причин и проявлений этого кризиса, а также активное стремление к его преодолению могут помочь студентам не только справиться с текущими трудностями, но и вырасти как личностям. Важно помнить, что каждый человек уникален, и путь к самопознанию может быть разным, но поддержка и понимание окружающих могут сыграть решающую роль в этом процессе.

Список литературы:

1. Бухарова, О., Варламова, И., Ларина, А., Мационг, Е., Мерзляков, Р., Решетникова, Н. (2017).
2. Как школа может помочь проблемному подростку. Российская газета, Федеральный выпуск, №243(7706).
3. Плесканёва, А. (2021). Что такое кризис идентичности и как его пережить.
4. Калинкин, С. М. (2017). Кризис идентичности как проблема подросткового возраста.
5. Современные проблемы науки и образования, 30 сентября 2017.Современные проблемы науки и образования. (2015). – № 2 (часть 3).
6. Иванова, Т. А. (2022). Кризис идентичности: как найти себя?