**أنواع النظريات النفسية:**

هناك العديد من نظريات علم النفس، ولكن يمكن تصنيف معظمها على أنها واحدة من أربعة أنواع رئيسية:

**نظريات النمو**

توفر **نظريات النمو Developmental Theories**إطارًا للتفكير في النمو البشري والتطور والتعلم. فإذا سبق لك أن تساءلت عما يحفز الفكر والسلوك الإنساني، فإن فهم هذه النظريات ويمكن أن يوفر لك فهما جيدا للأفراد والمجتمع.

وتوفر نظريات النمو مجموعة من المبادئ والمفاهيم التوجيهية التي تصف وتشرح النمو البشري. وتركز بعض نظريات النمو على التفكير الأخلاقي، مثل نظرية كولبرج للتطور الأخلاقي. وبعض النظريات الأخرى على مراحل النمو طوال العمر، مثل نظرية إريكسون للنمو النفسي والاجتماعي.

**النظريات الكبرى**

**النظريات الكبرى Grand Theories** هي تلك الأفكار الشاملة التي غالباً ما يقترحها كبار المفكرين مثل سيغموند فرويد وإريك إريكسون وجان بياجيه.

وتشمل نظريات التطور الكبرى نظرية التحليل النفسي، نظرية التعلم، النظرية المعرفية. وتسعى هذه النظريات إلى شرح الكثير من جونب السلوك البشري ولكنها غالبًا ما تعتبر قديمة وغير كاملة أمام الأبحاث الحديثة. وغالبًا ما يستخدم علماء النفس والباحثون النظريات الكبرى كأساس للاستكشاف لكنهم يفكرون أيضًا في النظريات الصغرى والأبحاث الحديثة أيضًا.

**نظريات الصغرى**

تصف **النظريات الصغرى Mini-Theories**جانبًا صغيرًا جدًا من جوانب التطور. وقد تشرح النظرية الصغرى السلوكيات الضيقة نسبيًا، مثل كيف يتكون تقدير الذات أو التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة المبكرة.

وغالبًا ما تكون هذه النظريات متجذرة في الأفكار التي وضعتها النظريات الكبرى، لكنها لا تسعى لوصف وشرح كامل السلوك البشري والنمو.

**النظريات الناشئة**

**النظريات الناشئة Emergent Theories** هي تلك التي تم إنشاؤها مؤخرًا نسبيا وغالبًا ما يتم تشكيلها من خلال الجمع بين عدد من النظريات الصغرى المختلفة. وتعتمد هذه النظريات غالبًا على الأبحاث والأفكار من تخصصات مختلفة ولكنها لم تنتشر بعد على نطاق واسع مثل النظريات الكبرى.

والنظرية الاجتماعية الثقافية التي اقترحها المنظر**ليف فيجوتسكي** هي مثال جيد لنظرية التطور الناشئة.

**أمثلة لبعض النظريات في علم النفس**

هناك العديد من نظريات علم النفس المعروفة على نطاق واسع والمرتبطة بفرع من فروع علم النفس. وتشمل:

**النظريات السلوكية**

علم النفس السلوكي، المعروف أيضًا باسم السلوكية، هو نظرية للتعلم تستند إلى فكرة أن جميع السلوكيات يتم اكتسابها من خلال التكييف. وتأسست على يد علماء نفس مشهورين، مثل**جون واتسون** و **بورهوس فريدريك سكينر**.

واليوم، لا تزال التقنيات السلوكية تستخدم على نطاق واسع في البيئات العلاجية لمساعدة العملاء على تعلم مهارات وسلوكيات جديدة.

**النظريات المعرفية**

تركز النظريات المعرفية في علم النفس على الحالات الداخلية، مثل الدافع وحل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير والانتباه. تسعى مثل هذه النظريات إلى شرح العمليات العقلية المختلفة بما في ذلك كيفية معالجة الدماغ للمعلومات.

**النظريات الإنسانية**

بدأت نظريات علم النفس الإنساني تزداد شعبية خلال الخمسينيات من القرن الماضي، فبينما ركزت النظريات السابقة غالبًا على السلوكيات غير الطبيعية والمشكلات النفسية، إلا أن النظريات الإنسانية ركزت بدلاً من ذلك على الخير المتجدر في البشر. ومن بين المنظرين الإنسانيين الرئيسيين **كارل روجرز** و**أبراهام ماسلو**.

**نظريات الشخصية**

ينظر علم نفس الشخصية إلى أنماط الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تجعل الشخص فريدًا. وبعض النظريات الأكثر شهرة في علم النفس مكرسة لموضوع الشخصية بما في ذلك نظرية سمات الشخصية، ونظرية السمات الخمس للشخصية، ونظرية إريكسون للتطور النفسي والاجتماعي.

**مراحل النمو النفسيّ عند فرويد :**

غلب على نظرية التحليل النفسيّ عند فرويد الطابع البيولوجي، حيث تمحورت حول الطاقات الغريزيّة الكامنة في جسم الطفل منذ ولادته، والتي تكون في تصادم مستمر مع المجتمع، ويتحدّد بآلية هذا التصادم آلية النمو النفسي للطفل وآلية تكوين بنيته الشخصيّة. وقد حدّد فرويد مراحل النمو النفسي تبعاً لطريقة الطفل في إشباعه لغرائزه بحسب مناطق جسمه، وقد سمّى فرويد كلّ مرحلة باسم العضو الذي تتمحور الغرائز حوله، وكانت هذه المراحل كالتالي:

**مرحلة الرضاعة الفموية:** تتضمن هذه المرحلة تركيز الطفل على الرضاعة من الفم، والشعور بالاستمتاع واللذّة عند وضع كلّ شيء في فمه، لذلك يقوم برضع ثدي والدته، وفي حال عدم إشباعه فإنّه يلجأ إلى وضع إصبعه وملابسه في فمه. مع العلم أنّ عملية الفطم المبكر قد تؤدّي إلى ظهور سلوكيات سلبية لدى الطفل، لذلك يفضّل أن تتم مرحلة الرضاعة إلى النهاية، ممّا يزيد من تفاؤل الفرد، ومن سلوكه الإيجابيّ.

**مرحلة التعذيب الفموي:** تتمثل في تجريب الطفل لأسنانه، ببعض الأمور التي تلفت نظره، وعندما يبدأ الطفل بمرحلة بزوغ الأسنان فإنّه يواجه التوتر الناتج عنها بالعضّ ويستخدمه بطريقة عدوانيّة، كعضّ يد الأب والأم، وقد يلجأ في بعض الأحيان إلى عضّ الأطفال الآخرين، ويستمرّ هذا السلوك ويتطور كلّما زاد عمر الفرد، فعندما يثور وتزداد عصبيّته يستغلّ أسنانه في قضم أظافره.

**المرحلة الشرجيّة:** تنتقل مرحلة الإشباع من الفم إلى الأعضاء الأخرى، ففي هذه المرحلة يشعر الطفل بلذة بيولوجية عند التبوّل والتبرّز، ومن الممكن أن يعبّر الطفل عن مشاعره أو مواقفه تجاه الآخرين عن طريق قيامه بعملية الإخراج في المكان والوقت غير المناسبين، كما يغلب على مشاعر الطفل في هذه المرحلة المشاعر الثنائية.

**مرحلة المناطق الجنسيّة:**

تتمثّل في إظهار الطفل لأعضائه التناسليّة، والشعور باللذّة عند لمسها، ويرى فرويد في هذه المرحلة أنّ الطفل يميل إلى أمّه ويشعر بالغيرة من وجود الأب، والطفلة تميل إلى أبيها وتشعر بالغيرة من وجود الأمّ، وفي نهاية النمو السليم في هذه المرحلة يتوحّد الطفل مع جنس الوالدين عن طريق سلوك نفس سلوكياتهما، وتقليدها والإعجاب بها، واتخاذهما قدوةً له، فالطفل يتشرّب قيم الأب الثقافية والاجتماعية، والطفلة تتحوّل مشاعرها وعواطفها تجاه أمّها.

**مرحلة الكمون:** يتوحّد الطفل في هذه المرحلة مع جنسه وذاته، ويتحوّل اهتمام الطفل من ذاته إلى الانشغال بمن حوله. وتمتدّ هذه المرحلة من سنّ السادسة وحتى سنّ البلوغ. كما يظهر التقدّم في مستوى النمو الانفعالي، والاجتماعي، والعقلي، ويكون الطفل في هذه المرحلة أكثر تكيّفاً مع الآخرين من حوله، وأكثر طاعة وامتثالاً لأوامر من هم أكبر منه، حيث يسعى إلى الحصول على رضاهم وتقديرهم، وتتّسم هذه المرحلة بشكلٍ عام بالهدوء الانفعاليّ.

**المرحلة الجنسيّة الراشدة:** وفي هذه المرحلة تتشكّل الميول الغريزية والجنسيّة بصورتها النهائية، حيث تتسم بالاستمرارية والنضج، فيصل الفرد إلى مرحلة إشباع النشاط الغريزي بالطرق والوسائل الطبيعية التي تتصل بالفرد الراشد والناضج من الجنس الآخر، فتظهر بذلك الصورة السويّة والكاملة لعملية إشباع الغريزة والشهوة بشكل سليم.

نظرية جان بياجيه في النمو:

كان جان بياجيه عالمًا نفسيًّا تنمويًّا سويسريًّا درس الأطفال في أوائل القرن العشرين، وبعد تعمقه في الدراسات المختلفة نشر نظريته التي طرحت مراحل النمو العقلي عند الأطفال؛ فعرفت باسم مراحل النمو عند بياجيه، وكان ذلك في عام1936. ولا تزال بعض فروع التعليم وعلم النفس تستخدم هذه النظرية كمرجعٍ. فما هي مراحل النمو عند بياجيه؟ هذا ما سنتعرف عليها..

**ما هي نظرية بياجيه**

تشير نظرية جان بياجيه إلى التطور المعرفي للأطفال خلال مراحلٍ مختلفةٍ من النمو الذهني، وتركز النظرية على فهم كيفية اكتساب الأطفال للمعرفة بالإضافة إلى فهم طبيعة الذكاء، ويركز خلالها بياجيه على الأطفال منذ الولادة وصولًا إلى مرحلة المراهقة مركزًا خلال دراسته تلك على مراحلٍ مختلفةٍ من التنمية هي: اللغة، والأخلاق، بالإضافة إلى الذاكرة والمنطق، مستندًا إلى مجموعةٍ من الافتراضات التي قدمها حول مراحل النمو عند الأطفال أثناء تطوير نظريته وكانت:

* يبني الأطفال معارفهم الخاصة استنادًا إلى تجاربهم.
* يتعلم الأطفال الأشياء بأنفسهم دون تأثير من البالغين أو الأطفال الأكبر سنًا.
* يحفز الأطفال على التعلم بطبيعتهم، أي أنهم لا يحتاجون إلى مكافآتٍ كحافزٍ لهم.[**1**](https://www.arageek.com/l/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%85%D9%88-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D8%AC%D9%8A%D9%87#article-footnote-6027-1)

**الاختلاف بين نظرية بيّاجيه وغيرها**

تختلف هذه النظرية عن غيرها من نظريات التعلم و مراحل النمو العقلي في عدة نقاط بيّنها بياجيه، فكانت نقطة علّام ميزت هذه النظرية عن غيرها، وهذه النقاط هي:

* تركز نظرية بياجيه على الأطفال وتعنى بهم بعيدًا عن المتعلمين الآخرين.
* تركز على التنمية بدلًا من التعلم في حد ذاته.
* تقترح مراحل منفصلة من التنمية تتميز باختلافات نوعية بدلًا من الزيادة التدريجية في عدد وتعقيد السلوكيات والمفاهيم والأفكار وما إلى ذلك.

**مراحل النمو العقلي والتطور المعرفي:**

تصنف نظرية بياجيه مراحل النمو المعرفي للأطفال التي تنطوي على تغييرات في العمليات المعرفية والقدرات التي يمتلكها ويكتسبها الأطفال، إذ رأى بياجيه أن هذاالتطور ينطوي على عملياتٍ تستند إلى إجراءاتٍ وتتطور لتصل إلى تغييراتٍ في العمليات العقلية.

ومن خلال ملاحظاته، طور بياجيه نظرية التطور الفكري التي شملت أربع مراحلٍ متميزة هي:

1. المرحلة الحسية الحركية.
2. مرحلة التفكير التصوري.
3. مرحلة العمليات المادية المحسوسة.
4. مرحلة العمليات المجردة.

وسنتطرق إلى الحديث عن كل مرحلة على حدا.

* **المرحلة الحسية الحركية**

تبدأ منذ الولادة حتى عمر السنتين ويبدأ الأطفال الرضع في هذه المرحلة من مراحل النمو باكتشاف العالم والبيئة المحيطة باستخدام حواسهم وحركاتهم الجسدية، أي أنها المرحلة التي يبدأ فيها الطفل بجمع المعلومات من تجاربٍ مختلفةٍ وتعلم كيفية التفريق بين الأشخاص، والأشياء، والمشاهد، والحالات الشعورية.

أي يمكن القول إن الرضيع لا يعلم شيئًا عن العالم المحيط ولا يعرف آلية التعامل معه، لذا فإنه يقوم بتجربة أنشطة مختلفة كالهز ورمي الأشياء أو حتى وضع اللعب في فمه؛ فيبدأ بين عمر 7 إلى 9 أشهر بإدراك وجود الأشياء حوله حتى لو لم يكن قادرًا على رؤيتها، وبعد أن يبدأ الرضيع بالزحف أو الوقوف والمشي، تؤدي زيادة حركته البدنية إلى زيادة النمو المعرفي، وفي الفترة الممتدة بين 18 إلى 24 شهرًا تكون المرحلة قد اقتربت من نهايتها، عندها يبدأ الرضيع بتطوير اللغة بشكلٍ بسيطٍ فيبدأ بالتعبير مستخدمًا صوته.

* **مرحلة التفكير التصويري**

تبدأ هذه المرحلة من عمر السنتين حتى السبع سنوات؛ فيستمر الطفل في هذه المرحلة في تطوير طرق تجريدية للتفكير، ويشمل ذلك تطوير مهاراته اللغوية واستخدام الكلمات والسلوكيات لتمثيل الأحداث التي مر بها سابقًا. ويعرض الطفل في هذه المرحلة خمس سلوكياتٍ رئيسيةٍ هي:

* **التقليد:**إذ يبدأ الطفل في هذه المرحلة تقليد سلوكيات الأشخاص حتى إن لم يكن الشخص الذي يقلده الطفل موجودًا أمامه.
* **الترميز:** يبدأ الطفل باستخدام الكائنات كرموزٍ وإسقاط خصائص كائن على آخر، مثل قيام الطفل بتمثيل العصا على أنها سيف.
* **الرسم:** ينطوي على كل من التقليد والترميز، فيبدأ الطفل بتطوير مهاراته التجريدية بدقةٍ أكبرٍ.
* **التصوير الذهني:** يمكن للطفل تصور العديد من الكائنات في عقله بالإضافة إلى ربط هذه الأشياء مع أسمائها.
* **التوصيف اللفظي للأحداث:** يمكن للطفل استخدام اللغة لوصف وتمثيل الأحداث أو الأشخاص أو الكائنات.

ويمكن القول أن الطفل يكون أنانيًّا أي أنه لا يفهم العالم إلا من منظوره ويكافح لفهم وجهات نظر الآخرين.

* **مرحلة العمليات المادية المحسوسة**

تبدأ هذه المرحلة من عمر السبع سنوات حتى 11 سنة. وتعتبر هذه المرحلة نقطة التحول الرئيسية في مراحل النمو المعرفي للطفل، ويصبح فيها الطفل أقل أنانيةً وأكثر عقلانيةً.

يكتسب الطفل في هذه المرحلة القدرة على تطوير وتطبيق قواعدٍ منطقيةٍ وملموسةٍ على الكائنات، ويشمل ذلك القدرة على تصنيف الكائنات في مجموعاتٍ ومجموعاتٍ فرعية، بالإضافة إلى القدرة على فهم الأمور المنطقية كالطول والوزن والفهم والحفظ. على سبيل المثال، يصبح الطفل قادرًا على إدراك أن مظهر الماء يتغير عند وضعه في زجاجة صغيرة أو كبيرة، واسعة أو ضيقة، إلا أن الماء نفسه لا يتغير بل يبقى محافظًا على نفسه.

* **مرحلة العمليات المجردة**

هي المرحلة الممتدة من 11 عامًا إلى الكبر، ويتعلم الأطفال فيها استخدام المنطق وخلق النظريات.

وتعتبر المرحلة النهائية من التطور المعرفي، ويتعلم فيها الطفل قواعد أكثر تطورًا من المنطق تمكنه من استخدام أدوارٍ منطقيةٍ لفهم المواضيع المجردة وحل المشاكل، كما يصبح قادرًا على تحليل البيئة ويتجاوز حدود فهم الأشياء والحقائق ليصل إلى البحث عن حلولٍ للمشاكل.

**نظرية اريكسون:**

كان إريك إريكسون عالم نفسي، فقد طور واحدة من أكثر نظريات التطور شيوعاً وتأثيراً، بينما تأثرت نظريته بعمل المحلل النفسي سيغموند فرويد، ركزت نظرية إريكسون على التطور النفسي والاجتماعي بدلاً من التطور النفسي الجنسي في علم نفس النمو، إنّ التطور النفسي الاجتماعي هو مجرد عبارة خيالية تشير إلى كيفية انسجام احتياجات الفرد النفسية مع احتياجات أو مطالب المجتمع الاجتماعية.

**مراحل التطور النفسي والاجتماعي:** تعتمد مراحل التطور النفسي الاجتماعي لإريكسون على نظرية فرويد النفسية الجنسية، اقترح إريكسون أنّنا مدفوعون بالحاجة إلى تحقيق الكفاءة في مجالات معينة من حياتنا، وفقاً للنظرية النفسية الاجتماعية فإننا نمر بثماني مراحل من التطور على مدى حياتنا؛ من الطفولة إلى أواخر مرحلة البلوغ، في كل مرحلة توجد أزمة أو مهمة نحتاج إلى حلها، يؤدي الانتهاء بنجاح من كل مهمة تنموية إلى الشعور بالكفاءة والشخصية السليمة، كما يؤدي عدم إتقان هذه المهام إلى الشعور بعدم الكفاءة. أضاف إريكسون كذلك إلى مراحل فرويد من خلال مناقشة الآثار الثقافية للتنمية؛ قد تحتاج بعض الثقافات إلى حل المراحل بطرق مختلفة بناءً على احتياجاتها الثقافية واحتياجات البقاء، وفقاً لإريكسون يمر الشخص بثماني مراحل تنموية تعتمد على بعضها البعض، في كل مرحلة نواجه أزمة ومن خلال حل الأزمة نطور نقاط القوة النفسية أو السمات الشخصية التي تساعدنا على أن نصبح أشخاص واثقين وأصحاء قصة لا تصدق حول كيف فقدت 14 كيلوجراما! Black Latte ما لا تعرفه عن العالم معلومات عن مرض السكري.

**الثقة مقابل عدم الثقة:** منذ الولادة وحتى سن 12 شهر يجب أن يتعلم الأطفال أنه يمكن الوثوق بالبالغين، يحدث هذا عندما يلبي البالغون احتياجات الطفل الأساسية للبقاء على قيد الحياة، يعتمد الأطفال على مقدمي الرعاية لهم لذا فإنّ مقدمي الرعاية الذين يتجاوبون مع احتياجات أطفالهم ويراعونها يساعدون طفلهم على تنمية الشعور بالثقة؛ سيرى طفلهم العالم كمكان آمن يمكن التنبؤ به، يمكن لمقدمي الرعاية الذين لا يستجيبون والذين لا يلبون احتياجات أطفالهم أن يولدوا مشاعر القلق والخوف وانعدام الثقة. قد يرى طفلهم العالم على أنّه لا يمكن التنبؤ به، إذا تم التعامل مع الأطفال بقسوة أو لم يتم تلبية احتياجاتهم بشكل مناسب؛ فمن المحتمل أن يكبروا مع شعور بعدم الثقة تجاه الناس في العالم.

**الحكم الذاتي مقابل الشك:**

عندما يبدأ الأطفال الصغار الذين تكون أعمارهم بين 1 و 3 سنوات في استكشاف عالمهم، يتعلمون أنّه يمكنهم التحكم في أفعالهم والتصرف في بيئتهم للحصول على النتائج، يبدأون في إظهار تفضيلات واضحة لعناصر معينة من البيئة مثل الطعام والألعاب والملابس، تتمثل المهمة الرئيسية للطفل الدارج في حل مسألة الاستقلالية مقابل العار والشك من خلال العمل على ترسيخ الاستقلال، هذه هي مرحلة “أنا أفعل ذلك”؛ على سبيل المثال قد نلاحظ شعور ناشئ بالاستقلالية لدى طفل يبلغ من العمر عامين يريد اختيار ملابسه وملابسه بنفسه. بالرغم من أنّ الملابس قد لا تكون مناسبة للموقف، إلّا أنّ مساهمته في مثل هذه القرارات الأساسية لها تأثير على إحساسه بالاستقلالية، إذا حُرم الطفل من فرصة التصرف على بيئته، فقد يبدأ في الشك في قدراته؛ ممّا قد يؤدي إلى التدني احترام الذات ومشاعر الخجل.

**مبادرة مقابل الشعور بالذنب:**

بمجرد وصول الأطفال إلى مرحلة ما قبل المدرسة (من سن 3 إلى 6 سنوات)، يصبحون قادرين على بدء الأنشطة وتأكيد السيطرة على عالمهم من خلال التفاعلات الاجتماعية واللعب؛ وفقاً لإريكسون يجب على أطفال ما قبل المدرسة حل مهمة المبادرة مقابل الشعور بالذنب، ذلك من خلال تعلم التخطيط وتحقيق الأهداف أثناء التفاعل مع الآخرين، يمكن لأطفال ما قبل المدرسة إتقان هذه المهمة. تُحدث المبادرة الشعور بالطموح والمسؤولية عندما يسمح الوالدان للطفل بالاستكشاف ضمن الحدود ثم يدعمان اختيار الطفل، سوف يطور هؤلاء الأطفال الثقة بالنفس ويشعرون بالهدف؛ أولئك الذين لم ينجحوا في هذه المرحلة بمبادرتهم التي أخطأ أو خنقها الوالدان المسيطران قد تتطور لديهم مشاعر الذنب.

**الصناعة مقابل الدونية:**

خلال مرحلة المدرسة الابتدائية من سن 6 إلى 12 عام يواجه الأطفال مهمة الصناعة مقابل الدونية، يبدأ الأطفال في مقارنة أنفسهم مع أقرانهم ليروا كيف يرتقون، إنّهم إمّا يطورون الشعور بالفخر والإنجاز في واجباتهم المدرسية والرياضة والأنشطة الاجتماعية والحياة الأسرية، أو يشعرون بالدونية وعدم الكفاءة؛ لأنّهم يشعرون أنّهم لا يرقون إذا لم يتعلم الأطفال التعايش مع الآخرين أو كانت لديهم تجارب سلبية في المنزل أو مع أقرانهم، فقد يتطور عقدة النقص إلى مرحلة المراهقة والبلوغ. الهوية مقابل الدور الارتباك: في مرحلة المراهقة من 12 إلى 18 عام يواجه الأطفال مهمة تحديد الهوية مقابل ارتباك الدور، وفقاً لإريكسون فإنّ المهمة الرئيسية للمراهق هي تطوير الشعور بالذات، يعاني المراهقون من صعوبة مع أسئلة مثل (من أنا) و (ماذا أريد أن أفعل في حياتي؟) على طول الطريق، يحاول معظم المراهقين على ذوات مختلفة لمعرفة أي منها مناسب؛ أنّها تستكشف مختلف الأدوار والأفكار وتعيين الأهداف، كذلك محاولة الاكتشاف من الكبار. المراهقون الذين ينجحون في هذه المرحلة لديهم شعور قوي بالهوية وقادرون على البقاء أوفياء لمعتقداتهم وقيمهم في مواجهة المشاكل ووجهات نظر الآخرين، عندما يكون المراهقون غير مبالين ولا يقومون بالبحث الواعي عن الهوية، كذلك يتعرضون لضغوط للتوافق مع أفكار والديهم للمستقبل، فقد يطورون إحساس ضعيف بالذات ويختبرون ارتباك في الدور، سيكونون غير متأكدين من هويتهم ومربكين بشأن المستقبل، المراهقون الذين يكافحون من أجل تبني دور إيجابي سيكافحون على الأرجح من أجل العثور على أنفسهم كبالغين.

**العلاقة الحميمة مقابل العزلة:** يهتم الأشخاص في بداية مرحلة البلوغ من العشرينات وحتى أوائل الأربعينيات بالعلاقة الحميمة مقابل العزلة، بعد أن طورنا إحساس بالذات في مرحلة المراهقة، نكون مستعدين لمشاركة حياتنا مع الآخرين، مع ذلك إذا لم يتم حل المراحل الأخرى بنجاح، فقد يواجه الشباب صعوبة في تطوير والحفاظ على علاقات ناجحة مع الآخرين. قال إريكسون إنّه يجب أن يكون لدينا شعور قوي بالذات قبل أن نتمكن من تطوير علاقات حميمة ناجحة، قد يشعر البالغون الذين لا يطورون مفهوم إيجابي للذات في مرحلة المراهقة بمشاعر الوحدة والعزلة العاطفية.

**التوليد مقابل الركود:** عندما يصل الناس إلى الأربعينيات من العمر يدخلون الفترة المعروفة باسم مرحلة البلوغ الوسطى، التي تمتد حتى منتصف الستينيات؛ المهمة الاجتماعية في منتصف مرحلة البلوغ هي التوليد مقابل الركود، يتضمن التوليد إيجاد عمل حياتك والمساهمة في تنمية الآخرين من خلال أنشطة مثل التطوع والإرشاد وتربية الأطفال، خلال هذه المرحلة يبدأ البالغون في منتصف العمر في المساهمة في الجيل التالي غالباً من خلال الولادة ورعاية الآخرين؛ كما أنّهم يشاركون في عمل هادف ومنتج يساهم بشكل إيجابي في المجتمع. أولئك الذين لا يتقنون هذه المهمة قد يعانون من الركود ويشعرون وكأنّهم لا يتركون بصمة على العالم بطريقة ذات مغزى، قد يكون لديهم القليل من التواصل مع الآخرين وقليل من الاهتمام بالإنتاجية وتحسين الذات.

**النزاهة مقابل اليأس:** من منتصف الستينيات وحتى نهاية العمر نحن في فترة التطور المعروفة بإسم مرحلة البلوغ المتأخرة، مهمة إريكسون في هذه المرحلة تسمى النزاهة مقابل اليأس، فقد قال إنّ الأشخاص في أواخر مرحلة البلوغ يتأملون في حياتهم ويشعرون إمّا بإحساس بالرضا أو بالفشل، كما يشعر الأشخاص الذين يفخرون بإنجازاتهم بشعور من النزاهة ويمكنهم النظر إلى حياتهم بقليل من الأسف، مع ذلك قد يشعر الأشخاص الذين لم ينجحوا في هذه المرحلة وكأن حياتهم قد ضاعت. كما يركز الأشخاص على ما كان يجب أن يكون وما يجب أن يكون وكيف يمكن أن يكون، ثم يواجهون نهاية حياتهم بمشاعر المرارة والاكتئاب والألم.

**نقاط القوة والضعف في نظرية إريكسون:** تتمثل إحدى نقاط الضعف الرئيسية في النظرية النفسية الاجتماعية في أن الآليات الدقيقة لحل النزاعات والانتقال من مرحلة إلى أخرى لم يتم وصفها أو تطويرها بشكل جيد، فشلت النظرية في تحديد نوع التجارب اللازمة بالضبط في كل مرحلة من أجل حل النزاعات بنجاح والانتقال إلى المرحلة التالية، كما تتمثل إحدى نقاط القوة في النظرية النفسية الاجتماعية في أنّها توفر إطار واسع يمكن من خلاله رؤية التطور طوال العمر الافتراضي. كما أنّه يتيح لنا التأكيد على الطبيعة الاجتماعية للبشر والتأثير المهم للعلاقات الاجتماعية على التنمية. وجد الباحثون أدلة تدعم أفكار إريكسون حول الهوية، كما حددوا المراحل الفرعية المختلفة لتشكيل الهوية، تشير بعض الأبحاث كذلك إلى أن الأشخاص الذين يشكلون هويات شخصية قوية خلال فترة المراهقة أكثر قدرة على تكوين علاقات حميمة خلال مرحلة البلوغ المبكرة، تشير أبحاث أخرى مع ذلك إلى أن تكوين الهوية وتطويرها يستمر حتى مرحلة البلوغ.