

اریک اریکسون: 8 مرحله رشد روانی اجتماعی

اریک اریکسون، پیرو رویکرد روانشناسی ایگو (یک شاخه از روانپوشی) بود. در حالی که نظریه او تحت تأثیر زیگموند فروید قرار گرفت، اما به جای تمرکز بر رشد روانی-جنسی، بر رشد روانی اجتماعی تمرکز داشت.

مراحل اریکسون، کل چرخه زندگی را در بر می‌گرفت و شامل هشت مرحله بود که در هر یک از این مراحل، فرد با تعارض‌هایی روبرو می‌شود که باید آن‌ها را حل کند. شیوه پژوهش اریکسون مشاهده بالینی بود. او معتقد بود که مراحل رشد تحت تأثیر عوامل اجتماعی و وراثتی هستند. اریکسون بر نقش فعال فرد در رشد تأکید داشت.

8 مرحله رشد روانی اجتماعی

1. اعتماد در برابر بی‌اعتمادی :

این مرحله تولد تا یک سالگی کودک را شامل می‌شود. در این مرحله اگر والدین به نیازهای کودک پاسخگو باشند و مثلاً وقتی کودک گرسنه شد به موقع او را تغذیه کنند و رفتارهای قابل پیش‌بینی از خود نشان دهند، در کودک حس اعتماد شکل می‌گیرد و متوجه می‌شود که دنیا جای امن و قابل اعتمادی هست.

ولی آیا همیشه والدین می‌توانند 100 درصد نیازهای کودک را برآورده کنند؟ قطعاً نه

پس کودک گاهی اوقات حس بی‌اعتمادی را تجربه میکند. مثلاً کودک احساس گرسنگی می‌کند ولی مادرش به خرید رفته، و کودک باید صبر کند تا مادرش بیاید در اینجا کودک حس بی‌اعتمادی را تجربه میکند و از نظر اریکسون کودک باید میزان مناسبی بی‌اعتمادی را تجربه کند تا ناز پرورده نشود.

گفتیم کودک در این مرحله هم اعتماد و هم بی اعتمادی را تجربه میکند. آنچه که باعث میشود کودک با موفقیت از این مرحله عبور کند، تعادلی بین اعتماد و بی اعتمادی هست. کودک میداند شاید لحظاتی ناکامی و ناراحتی را تجربه کند ولی میداند والدینی دارد که میتواند روی حمایت آنها حساب کند.

در نتیجه کودک به هسته اصلی این مرحله یعنی امیدواری دست پیدا میکند. یعنی میداند آگه به مشکلی بر بخورد همیشه کسی هست که به او کمک کند و از او حمایت کند.

2. خودمختاری در برابر شرم و شک :

این مرحله کودکان 2 و 3 ساله را شامل می شود. در این مرحله کودک می تواند خودش مستقلانه راه برود، لباس بپوشد، خودش غذا یا بازی که دوست دارد را انتخاب کند، و خیلی از کارهایی را انجام دهد که قبلا با کمک والدینش انجام میداد. در این مرحله به کودک آموزش توالت رفتن داده می شود و کودک بر بدن خودش کنترل پیدا میکند.

از سوی دیگر، اگر کودکان بیش از حد تحت کنترل یا مورد انتقاد قرار گیرند، ممکن است به توانایی های خود شک کنند. این می تواند منجر به عدم اعتماد به نفس، ترس از امتحان کردن چیزهای جدید و احساس عدم کفایت در مورد توانایی هایی هایش شود.

به عنوان مثال : وقتی کودک می خواهد کفش اش رو بپوشد والدین حمایت گر باید به کودک اجازه دهند خودش تلاش کند و کفش اش را بپوشد و وقتی کودک از آنها کمک خواست به او کمک کنند. در نتیجه والدین باید کودک را تشویق کنند که مستقل شود و در عین حال در مواقع لزوم به کودک کمک کنند.

3. ابتکار در برابر حس گناه :

این مرحله کودکان 3 تا 6 سال را شامل می شود. در این مرحله با کودکی مواجه هستیم خیلی بازی گوش هست و جنب و جوش زیادی دارد و گاهی هم ممکن هست رفتارهای پرخاشگرانه از او دیده شود. در این مرحله کودک کنجکاوانه در حال کشف و تسلط بر محیط اطرافش هست. او ابتکار عمل را به دست میگیرد و شروع به برنامه ریزی و اجرای ایده هایش می کند.

وقتی حس گناه در کودک شکل میگیرد که والدین بیش از حد از او انتقاد کنند. در این مرحله کودک سوالات زیادی در سرش می چرخد و مدام از والدینش در باره چیزهای مختلف سوال می پرسد. اگر والدین به سوالات او بی توجهی کنند و یا او را مدام بابت سوالاتی که می پرسد سرزنش کنند در کودک حس گناه شکل میگیرد.

وقتی کودک با موفقیت از این مرحله عبور میکند که بین حس گناه و ابتکار تعادلی ایجاد شود. در نتیجه به هسته بنیادی این مرحله که هدفمندی هست می رسد. یعنی در کودک جرئت دنبال کردن اهداف و آرزوهایش ایجاد میشود.

4. سازندگی در برابر حقارت

این مرحله 6 تا 11 سالگی را شامل میشود. در این مرحله کودک وارد مدرسه می شود و با کمک ابزارهای فرهنگی با همسالان و معلم هایش ارتباط برقرار میکند کودک احساس می کند که باید با نشان دادن توانمندی ها و دستاوردهای خود، تأیید دیگران را به دست آورد.

نقش معلم در این مرحله بسیار پر رنگ است. اگه معلم و والدین کودک را تشویق کنند و به توانمندی های منحصر به فرد او توجه کنند، در کودک حس سازندگی و شایستگی ایجاد می شود.

اما وقتی حس حقارت در کودک ایجاد میشود که :

➤ عدم حمایت کافی از سوی والدین یا معلمان: اگر والدین یا معلمان به جای تشویق، کودک را مدام نقد کنند یا از او انتظارات بیش از حد داشته باشند، کودک ممکن است احساس کند که هرگز نمی تواند رضایت آن ها را جلب کند.

➤ مقایسه با دیگران: اگر کودک به طور مداوم با دیگر همسالان خود مقایسه شود و عملکردش پایین تر از آن ها باشد، ممکن است به این باور برسد که کمتر از دیگران ارزشمند است.

➤ شکست‌های مکرر: اگر کودک در یادگیری مهارت‌های جدید، مانند خواندن، نوشتن، یا ورزش موفق نباشد و این شکست‌ها به طور مداوم تکرار شوند، او ممکن است احساس کند که «من توانایی انجام هیچ کاری را ندارم.»

➤ نادیده گرفتن موفقیت‌ها: اگر دستاوردهای کودک توسط والدین، معلمان یا جامعه مورد توجه قرار نگیرد، او ممکن است احساس کند که تلاش‌هایش بی‌ارزش است.

➤ زورگویی یا طرد اجتماعی: تجربه طرد شدن از گروه‌های همسالان یا مواجهه با زورگویی می‌تواند حس بی‌کفایتی را تقویت کند.

وقتی کودک می‌تواند این مرحله با موفقیت پشت سر بگذارد که بازهم تعادلی بین سازندگی و حقارت در کودک شکل بگیرد، یعنی کودک گاهی هم باید حس حقارت و شکست را تجربه کند تا کمی متواضع تر باشد. در نتیجه کودک به هسته بنیادی این مرحله که شایستگی است می‌رسد. یعنی توانایی استفاده از توانمندی‌ها بدون حس ضعف و حقارت.

5. هویت در برابر سردرگمی

در این مرحله نوجوان در سن بلوغ هست. شکل‌گیری هویت در این مرحله برای نوجوان مهم هست و به دنبال سوالاتی مثل: من چه کسی هستم؟ چه ارزش‌هایی برام اهمیت دارد؟ چه شغل و رشته‌ای قراره در آینده داشته باشم و... هست. در این مرحله نوجوان باید آزادی عمل داشته باشد تا بتواند گزینه‌های مختلف را آزمون و خطا کند تا علایق خودش بشناسد (مهلت روانی اجتماعی).

گروه همسالان در شکل‌گیری هویت نقش مهمی دارد، نوجوانان برای دوستان خود ارزش بیشتری نسبت به خانواده خود قائل هستند.

سردرگمی و بحران هویت وقتی در نوجوان ایجاد می شود که ، به او آزادی برای آزمون و خطا داده نشود و محدود شود در نتیجه دچار سردرگمی نقش می شود و نمیداند در آینده چه شغل و رشته ای را انتخاب کند و دچار ناامیدی می شود.

حل بحران این مرحله و رسیدن به تعادل باعث شکل گیری وفاداری می شود یعنی نوجوانی که آزادانه می تواند ثبات قدم نشان دهد و به یک هویت خاص متعهد باشد.

6. صمیمیت در برابر انزوا

فرد در این مرحله به سنین جوانی رسیده . در این مرحله افراد به دو دسته تقسیم می شوند . افرادی که به دلیل هویت مثبت شده شان ، با دیگران روابط صمیمانه دارند و یا حتی درگیر روابط عاشقانه هستند ، و افرادی که به دلیل عدم حل تعارض های مرحله گذشته روابط بسیار کم و محدودی با دیگران دارند.

اگر تعارض های این مرحله با موفقیت پشت سر گذاشته شود باعث ایجاد عشق می شود. یعنی ایجاد روابط معنادار و پایدار با دیگران . عشق چیز هست که اختلاف بین زوج ها را کم میکند.

7. زاینده گی در برابر رکود

این مرحله سنین میانسالی را شامل می شود. زاینده گی یا مولد بودن به این معنی هست که فرد با تربیت فرزند به پرورش نسل بعد و رشد جامعه خود کمک کند. لازمه این مورد این هست که فرد از نیاز هایش چشم پوشی کند و فرد خود خواهی نباشد . در این مرحله افراد بر شغل خود متمرکز هستند ، انجام کار معنادار باعث ایجاد حس سازنده گی در فرد میانسال می شود.

رکود وقتی ایجاد می شود که فرد بیش از اندازه به نیاز های خودش اهمیت دهد در نتیجه درگیر وظایف سازنده و خلاقانه نمی شود و حس پوچی میکند.

در این مرحله فرد در شیوه ی زندگی خود بازنگری میکند و شاید سبک زندگی اش را تغییر دهد .

گذر موفق از این مرحله باعث ایجاد مراقبت می شود. به این معنی که فرد از نیاز هایش چشم پوشی میکند و به تربیت و رشد نسل آینده می پردازد و با درگیر بودن در شغل و کارش، از اینکه باعث تغییرات مثبت در جامعه هست حس رضایت میکند.

8. انسجام من در برابر ناامیدی

در این مرحله فرد وارد سالمندی شده و زندگی گذشته خودش را مرور میکند. اگر فرد احساس کند زندگی معنادار و رضایت بخشی داشته، انسجام را تجربه میکند. انسجام یعنی: گذشته و زندگی اش را همان طور که هست بپذیرد، حس پشیمانی نکند و به این نتیجه برسد که زندگی موفق داشته.

ناامیدی وقتی در سالمند ایجاد می شود که با نگاه کردن به زندگی خودش، حس شکست و پشیمانی کند در نتیجه دچار افسردگی و ترس از مرگ می شود.

در این سن فرد هم انسجام و هم ناامیدی را تجربه میکند. برای عبور موفق از این مرحله فرد باید بین این دو تعادل ایجاد کند در نتیجه به هسته اصلی این مرحله یعنی خردمندی می رسد. خردمندی به این معنا هست که، مرگ را بدون ترس بپذیرد و برای زندگی معنایی ایجاد کند.

مقایسه مراحل رشد فروید و اریکسون

1. فروید مراحل رشد روانی _ جنسی را مطرح کرد که از نوزادی تا مرحله بلوغ را شامل می شد. در حالیکه اریکسون مراحل رشد روانی _ اجتماعی را مطرح کرد که از تولد تا دوران پیری را شامل میشد.

2. اریکسون انسان را موجودی فعال و با اراده در نظر میگیرد که خودش می تواند سرنوشت خودش را تعیین کند و دیدی مثبت به انسان دارد. برخلاف فروید که معتقد بود انسان نقش چندانی در سرنوشت خود ندارد

3. نظریه اریکسون کل چرخه زندگی را در بر میگیرد در حالی که ، فروید رشد را فقط تا مرحله بلوغ بررسی کرد.

کاربرد نظریه اریکسون در آموزش و پرورش

اریکسون به والدین پیشنهاد میکند اگر میخواهند به فرزندانشان حس امنیت و اعتماد بدهند ، ابتدا باید به خودشان اعتماد داشته باشند. (والدی که نسبت به خودش و کارهایی که انجام میدهد اطمینان ندارد چه طور میتواند حس اعتماد و امنیت را به فرزندش منتقل کند ؟)

نظریه اریکسون به زبان ساده

بر اساس تئوری روانی-اجتماعی ، همه ی ما هشت مرحله رشد را پشت سر می گذاریم که از کودکی شروع می شود و تا پیری ادامه پیدا میکند. در هر مرحله، ما باید بر چالشی غلبه کنیم.

اگر این چالش ها را با موفقیت پشت سر بگذاریم احساس اعتماد به نفس می کنیم، شخصیت ما سالم رشد می کند و احساس شایستگی می کنیم. اما اگر در حل این تعارض ها خوب عمل نکنیم، ممکن است احساس کنیم که به اندازه کافی خوب نیستیم، که منجر به احساس بی کفایتی می شود.