



חוברת לימוד יחידות רביעית, חמישית, שישיית.

מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד רביעית

פסיכולוגיה התפתחותית – 6-8 שעות

יחידת לימוד 4 – חלק 1 - תורשה וסביבה

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
תורשה, סביבה – חלק 1 בתחילת הוראת פרק זה יש ללמד רק את ההגדרות הבסיסיות של המושגים: תורשה, סביבה, תהליכי בשלה.	תורשה, סביבה, תהליכי בשילה	פסיכולוגיה התפתחותית
הבנת תהליכים פסיכולוגיים – חלק 2 במהלך העיסוק בתחומי ההתפתחות השונים מומלץ להדגים מושגים אלו בתחומים השונים. תהליכי בשילה, חמשת החושים, התקשרות, קוגניציה, התפתחות קוגניטיבית התפתחות מוסרית התקשרות, הזדהות, התיאוריה הפסיכואנליטית ליבדו, איד, אגו, סופר-אגו, מודע, תת מודע, לא מודע, מנגנוני הגנה, התפתחות פסיכו-חברתית <u>אין צורך ללמד באופן מפורט את שלבי ההתפתחות המוטורית, אולם יש לעמוד על הקשר וההכרח בהתפתחות מוטורית תקינה לצורך התפתחות קוגניטיבית תקינה.</u> <u>אין צורך לשנן את שלבי ההתפתחות הקוגניטיבית אולם יש להכירם באופן כללי</u>	פיאז'ה, קולברג, פרויד, אריקסון	

בסיום יחידה זו הלומדים:

• ילמדו ויבינו מהי תורשה, מהי סביבה ומה השפעתם על התפתחות האדם.

• ידעו ליישם מושגים אלה בהדגמת אירועי-למידה

חומר עזר: מצגת תורשה וסביבה משלבת פעילויות



פסיכולוגיה התפתחותית

פסיכולוגיה התפתחותית היא ענף של הפסיכולוגיה שעוסק בהבנת תהליך ההתפתחות של בני האדם, החל מהתפתחות העובר והתהליכים שעובר במהלך חייו עד לתהליכי הזדקנות.

זווית ההסתכלות של התחום מתחלקת לשלוש קבוצות: 1- התפתחות קוגניטיבית, 2- התפתחות רגשית-חברתית 3- התפתחות יכולות מוטוריות.

הפסיכולוג ההתפתחותי מטפל בבעיות התנהגותיות, בעיות חברתיות ונפשיות אצל ילדים. לדוגמה - בעיות הנובעות מהפרעה נוירו-התפתחותית. במקביל, הפסיכולוג ההתפתחותי מלווה גם את הורי הילד במהלך הטיפול.

תורשה וסביבה

תורשה היא העברה של חומר תורשתי שמקודד למידע תורשתי, שיחידותיו קרויות

גנים, מהורה לצאצאיו בתהליך הרבייה

בתורשה, אנו מתכוונים לגנים הקובעים את צבע שערנו וצבע עינינו, את המידות של גופנו, ובמידה מסוימת את כישורינו האינטלקטואליים.

בסביבה אנו מתייחסים לחוויותינו במהלך הגדילה ומשך התפתחותנו. התנסויות אלה תלויות בתרבות, בקבוצה החברתית ובמשפחה שאנו גדלים בה.

מאפייני התנהגות המונעת על ידי אינסטינקטים הם: נקבעת על ידי התורשה ואינה נלמדת, זהה ואחידה אצל כל בני המין, בעלת אופי הסתגלותי, מופיעה כתגובה על גירוי חיצוני, מורכבת מרצף של פעולות. תהליך החברות [סוציאליזציה], הוא ההתנסות החברתית המתמדת שבאמצעותה אנו מפתחים את הפוטנציאל האנושי הגלום בנו ולומדים את דפוסי התרבות שלנו. אנחנו כבני אדם זקוקים להתנסות חברתית כדי ללמוד את דקויות התרבות שלנו כדי לשרוד. **תינוקות מתפתחים בעיקר על ידי למידה בסביבה חברתית. בעלי חיים מתפתחים בעיקר על ידי שימוש באינסטינקטים שלהם.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Mehz7tCxjSE&t=13s>

מנגל והאפונים – חוקי התורשה – 3 דקות – אבי הגנטיקה

<https://www.youtube.com/watch?v=Astv7HswZLc>

מנדל והאפונים - חוקי התורשה – 4.5 דקות – אבי הגנטיקה

שאלה: מה לדעתכם משפיע יותר על התפתחות האדם, תורשה או סביבה?





פעילות 1

בקשו מהלומדים לרשום על דף ללא שם מזהה את הדברים הבאים:

- 1 - מאפיין חיצוני אחד (צבע עיניים, גובה, צבע שיער...)
 - 2 - תכונת אופי אחת (מצחיק, עצבני...)
 - 3 - כישרון אחד – משהו שאתה יודע לעשות טוב
 - 4 - תכונה /מיומנות תרבותית משהו שלמדת (דובר אנגלית)
- אספו את הדפים לתוך קופסא. בקשו מכל לומד לשלוח דף כל לומד קורא את הכתוב בדף ששלף ומנחש למי הוא שייך.**

מה למדנו מהפעילות?

אילו מהדברים שכתבתם הועברו אליכם בתורשה, ואילו מהדברים שכתבתם הם תוצאה של השפעה סביבתית?



תורשה מול סביבה מה יותר משפיע - תורשה או סביבה?

<https://www.zuntz.co.il/post/%D7%90%D7%96-%D7%9E%D7%94-%D7%99%D7%95%D7%AA%D7%A8-%D7%9E%D7%A9%D7%A4%D7%99%D7%A2-%D7%AA%D7%95%D7%A8%D7%A9%D7%94-%D7%90%D7%95-%D7%A1%D7%91%D7%99%D7%91%D7%94>

מגיל צעיר מאוד ניתן לראות הבדלים בין תינוקות. אחד שקט ורגוע, והשני חסר שקט. יש שמבלים שעות רבות בשינה, ואחרים ערניים ומתעניינים. ממה נובעים הבדלים אלה?

השאלה "מה יותר משפיע - תורשה או סביבה?" מעסיקה חוקרים רבים, והתשובות עליה חלוקות.

התנהגות - המשתנים המשפיעים על ההתנהגות נחלקים לחמש קבוצות:

1. משתנים ביולוגיים על רקע תורשתי (פוטנציאל שכלי ונטיות מולדות).
2. משתנים ביולוגיים שאינם על רקע תורשתי (מצבה הבריאותי של האם, סיבוכים בעת הלידה).
3. ניסיונותיו של הילד בעבר, חוויות מיוחדות.
4. הסביבה המשפחתית והחברתית – דמויות משמעותיות.
5. הסביבה החברתית והתרבותית הרחבה יותר שבה הילד גדל – הערכים והנורמות.

ישנה הסכמה, שההתנהגות של הילד מתרחשת תמיד על רקע אינטראקציה (יחסי גומלין) בין התורשה והסביבה. כלומר, מה שיקבע את המסלול הנבחר הוא האינטראקציה בין הגנים של הילד לבין הסביבה בה גדל.

היום מקובל לחשוב שהתורשה לא קובעת באופן מוחלט את ההתנהגות אלא את הגבולות שלה, כך למשל:

אינטליגנציה - התורשה לא קובעת אם תהיה מנת משכל של 100 או 120, אך היא יכולה לקבוע את הטווח שאפשר לצפות לו. מה שיקבע את מימוש הפוטנציאל היא, ככל הנראה, הסביבה.

מחלות - מחלות עוברות אלינו בתורשה לדוגמה:

דפוס תורשה דומיננטי – כשאחד ההורים לוקה במחלה (חירשות), והשני לא. הסיכויים שלילד תהיה אותה מחלה הם 50%.

השפעת התורשה והסביבה בתוך המשפחה:

המחקר בתחום זה מבוסס בעיקר על שתי שיטות: מחקרי תאומים ומחקרי אימוץ.

1. באינטליגנציה: ככל שהקרבה המשפחתית גדולה יותר, כך רמת האינטליגנציה דומה יותר.

2. **בתכונות אישיות:** כנ"ל, קשרים פחות חזקים, ונראה כי ההורים לא מעודדים אחידות בתחום זה.

3. **פסיכופתולוגיה (מחלות נפש):** יש קשר בין מידת הקרבה המשפחתית ובין הסיכון להתפתחות מחלת נפש, כמו סכיזופרניה. אצל תאומים זהים, אם אחד סובל מסכיזופרניה, הסיכון שהשני יסבול הוא 50%.

מה קורה כאשר ילדים אלה גדלים במשפחה מאמצת? עדיין נמצאו חולים באותה שכיחות.

נעשו גם מחקרים על ילדים נורמליים שאומצו ע"י הורים שחלו במחלה – השכיחות שלהם להיות חולים דומה לשכיחות של ילדים נורמליים במשפחות נורמליות.

ניתן למצוא ממצאים דומים גם לגבי **דיכאון** – יש מרכיב גנטי חשוב ברקע ובנוסף גורמים סביבתיים ומשפחתיים (כמו הורים דכאוניים).



<https://www.judithkatz.me/post/137>

הרחבה - התפוח לא נופל רחוק מהעץ

במשך שנים ארוכות התמקד המחקר הפסיכולוגי בהשפעות הסביבתיות על ההתנהגות. פרויד גרס שהטיפול ההורי שנקבל עד גיל שנתיים יקבע איזה מן אנשים נגדל להיות.

הוויכוח הפסיכולוגי של סביבה מול תורשה הוא אחד הנושאים ביותר. התשובה אליו, תוכל לומר לנו במה כרוכים מעשיו של האדם, כיצד והאם הם ניתנים לשינוי, ומה ראוי לצפות ממנו. כיאה לשאלה גדולה שכזו, תשובות רבות לה.

תחום המחקר המרתק הזה נקרא "גנטיקה התנהגותית", ובארסנל הכלים שלו ניתן למצוא בעיקר מחקרי תאומים, ומחקרי אימוץ. מסתבר שאחוז מאוכלוסיית העולם הם תאומים וכשליש מהם תאומים זהים. תאומים זהים חולקים מטען גנטי זהה לחלוטין האחד עם השני. תאומים שאינם זהים הם כמו אחים בני אותו גיל, כיוון שנוצרו משתי ביציות שהופרו משני זרעים. התאומים הזהים ואלה שאינם זהים יגדלו באותו בית, יאכלו מאותה עיסה תפוחי עץ, ויאזינו לאותה המוזיקה שישמיעו הוריהם. הסביבה שלהם היא כמעט אותה הסביבה. אם תכונה מסוימת נתונה להשפעות גנטיות, נוכל לצפות שאצל תאומים זהים יהיה יותר דמיון מאשר אצל תאומים שאינם זהים. במחקרי אימוץ עושים שוב שימוש בתורשה אל מול סביבה, כשמשווים את הדמיון של הילד המאומץ להוריו המאמצים לעומת הדמיון שלו להוריו הביולוגיים. ההורים הביולוגיים כמייצגי התורשה, וההורים המאמצים כנציגי הסביבה, הדמיון להורים הביולוגיים או התאומים הזהים הם זרועותיה הארוכות של הגנטיקה.

רבות מההשפעות שנמצאו הסקירה מגלה שהבדלי הדנ"א שלנו מסבירים כ-50% מהשונות הפסיכולוגית בנינו. כן, היכולות הקוגניטיביות שלנו, הנטייה להפרעות אישיות, ואפילו האופי עצמו מושפעים במידה ניכרת מרצף הגנים שקיבלתם במתנה מאימא ואבא.

הרי לפניכם חלק מהממצאים משוחזרים ומפתיעים על הקשר בין רצפי נוקלאוטידים לנטייה האישיותית שלכם.

במחקר שבדק עשרת אלפים זוגות תאומים, גילו התאומים הזהים התאמה של 85% במידת האינטליגנציה שלהם לעומת 60% אחוזי דמיון בלבד בתאומים הלא זהים.

תוצאות המחקר שוחזרו בעוד שישה מחקרים שונים בארבע מדינות שונות. גם במקרים של הפרעות נפשיות כמו סכיזופרניה גילו שאם איתרע מזלו של אח ללקות המחלה, סיכויו של אחיו להצטרף אליו יעמדו על 50% אם השניים תאומים זהים, לעומת 15% בלבד אם אינם זהים. גם דיכאון וחרדה מקושרים בקשר ישיר גנטי,

כך על פי סקירה של 23 מחקרי תאומים ו-12 מחקרים על משפחות בעלות עבר של דיכאון וחרדה. עוד בתכונות הגנטיות ניתן למצוא הפרעות בי פולאריות והפרעות התנהגות שונות.

אף פעם אין 100%

תכונות פיזיות, כמו גובה למשל, מוסברת על ידי הגנים שלנו ברמה גבוהה כמעט 90% מההבדלים בגבהים בנינו מוסברים על ידי הדנ"א שלנו. אכן, ההבדלים בנינו מוסברים במידה רבה גם על ידי הסביבה בה גדלנו, נסיבות החיים אותן חוונו, והאירועים שלקחנו בהם חלק.

אני לא אהיה כמו אבא שלי!

מספרים שגם אם היינו בני נוער הוללים, טרקנו דלתות ונשבענו שלא נהיה כמו זוג ההורים שלנו, נמצא את עצמנו, בערוב ימנו, נעשים דומים להם. אחד הממצאים המפתיעים של הגנטיקה ההתנהגותית מוכיח שאנחנו הולכים ונעשים דומים להורינו ברמת האינטליגנציה שלהם, ככל שאנחנו מתבגרים.

לכאורה, ניתן היה לחשוב שככל שנחשפנו לגירויים חיצוניים, נפתח את הקישורים הקוגניטיביים שלנו בשונה מהורינו. העלייה הזו במידת התורשה מפתיעה במיוחד היות ותכונות אחרות נשארות יציבות מבחינת רמת התורשה שלהם לאורך השנים. התופעה המיוחדת הזו נוצרת על ידי תופעה שנקראת "הגברה גנטית". בהגברה גנטית מקטעים מסוימים האחראיים על תכונות מסוימות משוכפלים שוב ושוב, ומקבלים ביטוי גובר ככל שהזמן חולף. תופעת ההגברה הגנטית בלעדית כמעט רק לתכונות האינטליגנציה.

פעם עקשן, תמיד עקשן

אם יצא לכם להזמין אורחים לבית הורכם, או אולי לארח את בן הזוג שלכם, אני מניחה שאלבום התמונות המשפחתי בדיוק נמצא בהישג יד. כאן אתם באמבט, ושם בחצר המשחקים. "הוא תמיד היה כזה" יספר אבא שלכם, ויציין שכבר כילדים ניתן היה להבחין בתכונות המנהיגות, ההומור, או האימפולסיביות. היציבות האישיותית הזאת מוסברת ב-90% על ידי הגנים שלנו, כך על פי מחקר אורך מעמיק. עדויות דומות ניתן למצוא גם לגבי הפרעת אישיות גבולית, הפרעה אנטי-סוציאלית, וכן בעיות ריכוז. בכולן ניתן למצוא סימנים מקדימים בילדות, שנותרים נוכחים ויציבים גם בבגרות. הדבר קורה כיוון שהמידע הגנטי, ובו התכונות שלנו משוכפל עם כל תא קטנטן שנוצר.

כשהגנטיקה נעשית חמדנית - לכאורה נתנו לגנטיקה מקום מספיק מכובד. היא אחראית במידה רבה על אינטליגנציה, תכונות אופי, נטייה להתמכרויות והפרעות אישיות. אבל סקירת 18 המחקרים של פלומין מגלה כי הגנטיקה מבקשת להשפיע גם על הסביבה שלנו. כן, כן, תמיכה חברתית, סוגי תקשורת, סגנון הורות ואפילו

אירועי חיים מושפעים מהגנטיקה שלנו. איך זה יכול להיות? אתם שואלים. זה קורה כיוון שאנחנו יוצרים לעצמנו מעגל חברים, מגיעים לאירועים מסוימים ומעודדים סוג מסוים של תקשורת על פי הנטייה הגנטית שלנו. נאמר שאתם אדם מופנם מאוד שאירועים המוניים עושים לו פריחה, ועל לדבר מול קהל אין בכלל מה לדבר. אתם ככל הנראה לעולם לא תמצאו את עצמכם במקומות רועשים מידי, לא תחזיקו במלאי בלתי נלדה של חברים ולא תתנסו בנאומים חוצבי להבות. מאז 1991 יותר מ-150 מחקרים הראו שמדדים סביבתיים מושפעים בצורה משמעותית מהגנים שלנו. קנדלר ובייקר מצאו כי 35 מדדים סביבתיים הושפעו על ידי תורשתיות ב-27%. באופן לא מפתיע, כשמפרידים אירועים סביבתיים נשלטים (למשל בעיות כלכליות) ולא נשלטים (למשל מוות של בן זוג חס וחלילה), האירועים הראשונים מסוברים גנטית בעוד שהאירועים הבלתי נשלטים אינם מוסברים גנטית.

הסביבה משנה, אבל באופן שונה

אם חשבתם שהשמעת מוצרט לילדים בהכרח יהפוך אותם לנגנים מחוננים, ותרגול מיומנות ארגון יעניק להם אופי מסודר, אולי כדאי שתחשבו שוב. זה לא שמוזיקה קלאסית זה לא טוב, אלא שההשפעה החיובית שלה תלויה בילד עליו מדברים. נאמר וילד אחד נולד עם חוש להרמוניה בצלילים, אותו הילדון יוכל לזהות בקלות שינויים מינוריים במקצב, ויפיק הנאה מיוחדת מכל צמד תווים חדש. אבל ילד שלא נולד עם היכולת המופלאה ככל הנראה ישתעמם מהר מאוד. כך ילדים שגדלו לאותם ההורים יכולים להיות מושפעים מדברים שונים, גם אם גדלו תחת אותה קורת גג. הישגים אקדמיים למשל אצל אחים שגדלו באותה המשפחה ולמדו באותו בי הספר מושפעים מהסביבה המשותפת, אבל לא באופן משמעותי. הסביבה האחידה מצליחה להסביר רק 15% מההישגים של הילדים באנגלית, ו-10% במתמטיקה. חשוב להדגיש שאין בממצאים האלו כדי לרמוז שההשפעות המשפחתיות אינן משמעותיות, אלא שהן משפיעות על ההתפתחות של כל ילד במשפחה בצורה שונה. כך, עבור ההתנהגות אנטי סוציאלית נמצא שהסביבה המשותפת, קרי הטיפול ההורי, והחוויית שקשורות במעגל האנשים הקרוב לילד, מסבירות רק 15% מההבדלים ביננו. הסביבה הלא משותפת, כמו החוגים, בתי הספר ואירועים אקראיים אחרים, משפיעים ב-40%.

המכונה האנושית היא מכונה משונה מאוד, מערכת ההפעלה שלה כוללת תורשה וסביבה, ואנו צריכים להתייחס בכובד ראש לשתייהן. שתיהן יחד מעצבות ויוצרות את מי שאנחנו, את הצורה בה נחוה את העולם, והדרך בה נתקשר. חשוב להכיר בהבדלים הגנטיים שלנו, לעזור לגנטיקה היכן שניתן, למשל בפיתוח כישורים, ולהתאים התנהגות מתונה היכן שקשה. הממצאים של פלומין מעניינים ונוגדים

לכאורה את ההיגיון הבריא. מי היה מאמין שמידת התורשתיות עבור אינטליגנציה עולה עם השנים? או שגנטיקה משפיעה גם על הסביבה? הרעיונות החדשים באים לעודד אותנו לחשוב על התנהגות כפעולה מורכבת עוד יותר, ולנסות דרכים חדשות כדי לכוון אותה.

פעילות 2

מה קובע? תורשה או סביבה?

שלב א' – עבודה קבוצתית: התחלקו לשתי קבוצות ובצעו את השלבים הבאים:

לפניכם שני קטעים: קטע של אנה וקטע של איזבל

הנחיות לקבוצות: קראו את הקטע רשמו מהי הבעיה שהקטע מציג? מה היא הטענה שלכם? כתבו את הטענה שלכם ושוחחו על הנימוקים שתציגו במליאה.

תורשה או סביבה? מה משפיע יותר?

גורמים תורשתיים - הגורמים הראשונים הם המולדים, התורשתיים, התכונות שהילד "מביא איתו לעולם" מתוך המערך הגנטי שלו. כיום ידוע על תכונות שקיימת לגביהן נטייה מולדת. למשל, כישרון יצירתי מוגדר (מוזיקה, ציור) או תכונות אופי (ביישנות, חיפוש ריגושים, פעלתנות, משתני טמפרמנט/מזג כמו עוצמת תגובה ואופן התנהלות מול גירויים חדשים). חשוב להדגיש כי מדובר בנטייה שלא דווקא תתממש במלואה.

גליה רבינוביץ', מומחית בכירה לפסיכולוגיה התפתחותית מאוניברסיטת תל אביב, מונה תכונות אחדות שנמצאו במחקרים כמולדות וכמושפעות באופן מובהק מן התורשה: "האינטליגנציה הוכחה כמולדת וזוהי תכונה מכריעה מאוד הקובעת איך נתנהל בעולם. ילד אינטליגנטי, סקרן וחקרן יתנהל בצורה שונה מילד פחות אינטליגנטי. כמו כן, קיימת גם אינטליגנציה חברתית, המשפיעה על הדרך שבה נתנהל מול אנשים אחרים. גם ההבדלים בין המינים, בין בנים לבנות, בכל מיני כישורים, הוכחו כמולדים. כך, למשל, בהשוואה לבנים, ובהכללה, בנות פחות תוקפניות ומתעניינות יותר בבני אדם וביחסים חברתיים. ולבסוף - גם רגישות פיזיולוגית לגירויים חושיים היא מולדת. קיים הבדל בין ילדים הזקוקים כל העת לגירויים ולקרבת אנשים לבין כאלו המאופיינים ברגישות יתר ומנסים להימנע מהפצצת גירויים".

<http://www.doctors.co.il/xID-4624,xCT-77,m-Doctors,a-Article.html>

(גביש קרן, 2006. כנגד ארבעה בנים, בתאתר הבריאות doctors, 10.4.2006).



קבוצה אחת - מקרה א' - אנה

בשנות הארבעים, נמצאה ילדה בעליית הגג כבת 6, בשם אנה, על ידי עובדי רווחה. אנה לא הייתה מסוגלת ללכת, לדבר או לבטא איזושהי אינטליגנציה. הוברר כי אנה שנולדה מחוץ לנישואין, חיה בהזנחה קשה ובבידוד חברתי מאז נולדה. היא הונחה בעליית הגג על ידי בני משפחתה, כשלאימה נאסר לתקשר עימה. כמו כן למעט העובדה כי ניתנו לה תנאים מינימליסטיים לשרוד, לאנה לא הוענקה כל תשומת לב, לא לימדו אותה דבר והיא אף לא זכתה למגע, חיבה ויחס אנושי.

בגיל 6 כשנמצאה, היא הועברה למעון לילדים מפגרים, ועד גיל 8 התפתחה בקצב איטי, למרות ששמיעתה וראייתה היו תקינים (רמת התפתחותה תאמה ילד בן 19 חודשים).

כעבור שנה הייתה התפתחות בשפתה אולם היא המשיכה לפגר מבחינתה שכלית, ובערך בגיל 9- היא נפטרה. מכיוון שאנה הייתה בבדידות, לא זכתה לטיפול אנושי ולא התפתחה באופן נורמלי לבן אנוש (חוץ מהזמן בו הועברה למוסד, ואז החלה לגלות אותות התפתחות אנושית), אחת השאלות שניסה החוקר קינגסלי דיוויס לבדוק היא - מהן הגורמים שהשפיעו על רמת התפתחותה של אנה- גורמים תורשתיים או סביבתיים? בסיכומו של דבר, לאחר שנבדקה רמת האינטליגנציה של בני משפחתה קשה היה לקבוע ברורות מי מהגורמים השפיע יותר.

קבוצה שנייה -מקרה ב'- איזבל איזבל נולדה אף היא מחוץ למסגרת

הנישואין לאם כפרית חרשת-אילמת, והיא התגלתה בשנות הארבעים כשהיא סגורה בעליית גג והיא בת 6.5 שנים. איזבל תיקשרה עם אימה בעזרת תנועות ידיים בלבד, היא חיה בתנאי האפלה ותזונה קשים שגרמו לה לרככת בעצמות. כאשר נמצאה, היא גילתה עוינות חשש וחשדנות כלפי זרים, ונעדרה כושר דיבור. (אימה לא שוחחה עימה ולכן היא לא ידעה לדבר). לאחר שהיא הועברה למעון למפגרים, תוכננה עבורה תכנית התפתחותית טיפולית שהובילה להתקדמות איטית אך הדרגתית שלה. כך למשל, כעבור חודשיים, היא הצליחה לבטא משפטים שלמים, כעבור 9 חודשים ידעה לכתוב, ולזהות משפטים ועד גיל 8.5 הצליחה להדביק את רמת ההתפתחות של בני גילה.

שלב ב' – הצגת הטיעונים ודיון במליאה

כל קבוצה תציג את הטיעונים שהכינה.

ערכו דיון במליאה – מי צודק?

מהי המסקנה?

כנראה שלא ניתן לקבוע מהן ההשפעות היחסיות של התורשה והסביבה, אך ברור כי שתיהן משפיעות על התפתחות הפרט, ויש ביניהן קשרי גומלין הדוקים. **גם התורשה וגם הסביבה** משפיעים על התפתחותנו במערכת רצופה של מגע גומלין. הגנים קובעים את צבע שערנו וצבע עינינו, את המידות המקבילות של גופנו, ובמידה מסוימת את כישורינו האינטלקטואליים. התכונות הגנטיות פועלות יחד עם חוויותינו במהלך הגדילה ומשך התפתחותנו. התנסויות אלה תלויות בתרבות, ב קבוצה החברתית ובמשפחה שאנו גדלים בה. לא ניתן לקבוע מהן ההשפעות היחסיות של התורשה והסביבה, אך ברור כי שתיהן משפיעות על התפתחות הפרט, ויש ביניהן קשרי גומלין הדוקים. **בשילה** - התהפכות זחילה ועמידה מופיעים באותו הסדר אצל כל הילדים הנורמליים, מפני שהם אינם תלויי תרבות. אולם פיגור הנוצר בשל חסך סביבתי יכול להיות מתוקן ע"י גירויים מתאימים.

פעילות 3

על מה משפיעה התורשה? על מה משפיעה הסביבה?

תורשה	סביבה
הגנים קובעים את רוב הפעולות, את מבנה הגוף והמוח!	הסביבה קובעת את הטיפוח של התכונות ומוציאה אותן אל הפועל!
הדגימו:	הדגימו:
רשמו תכונות ומאפיינים שיושפעו יותר מתורשה.	רשמו תכונות ומאפיינים שיושפעו יותר מהסביבה.
הדגימו:	הדגימו:

תהליכי בשילה - זהו שלב התפתחותי של תאים, שבו מתאפשרים תפקודים חדשים שלא היו אפשריים בשלבים הקודמים לה. זאת להבדיל מ"גדילה", אשר מתייחסת לעלייה במספר התאים של איבר או איברים מסוימים, אשר אינה מביאה בהכרח לבשילה. הבשילה היא אחד הגורמים החשובים בקביעת ההתפתחות, משום שהשינויים הפיזיולוגיים שמתרחשים בתאים של האורגניזם במהלך הבשילה מאפשרים לו לעשות פעולות שלא היה מסוגל לעשות קודם לכן.

הבשילה מושפעת בעיקר מגורמים תורשתיים, בעוד שהגדילה מושפעת יותר מגורמים סביבתיים.

תהליכי בשלה קשורים ללמידה

למידה – היא שינוי קבוע בהתנהגות המתרחש כתוצאה מניסיון קודם.

להגדרה של למידה יש שלושה מרכיבים:

שינוי – שינוי יציב לאורך זמן.

התנהגות- שינוי בהתנהגות הגלויה או בהתנהגות הסמויה(מחשבות, עמדות רגשות)

ניסיון קודם– השינוי מתרחש כתוצאה מהתנסות אישית פעילה או התנסות עקיפה (צפייה באחרים)

בשילה- תהליך שבו מתחוללים שינויים במערכת העצבים ובמערכת השרירים המאפשרים לאדם לבצע פעולה שקודם לכן לא יכול היה לבצע. הבשילה מהווה תנאי קודם ללמידה.

ללא בשילה לא תתיכן למידה שאינה מסוגלת להתקיים אם אין את התנאים שמאפשרים אותה.

דוגמאות לשינויים בהתנהגויות שאינם תוצאה של למידה (בשילה)

א. רינת בת שלושה חודשים ומתהפכת מצד לצד

האם רינת למדה להתהפך? - התשובה לשאלה זאת היא שלילית

מדוע אין כאן למידה? - על-פי ההגדרה של למידה, יש צורך בכל התנאים הבאים

שינוי קבוע -אכן התרחש שינוי קבוע אצל רינת: קודם היא לא התהפכה, וכעת –

כן התנהגות -אכן התרחש שינוי קבוע בהתנהגות הגלויה של רינת (התנהגות ההתהפכות)

התנסות -האם השינוי הקבוע בהתנהגות של רינת נובע מהתנסות? - לא. השינוי

הקבוע בהתנהגותה של רינת הוא תוצאה של תהליך, אשר התרחש במערכת העצבים של רינת, ואשר אפשר את הופעתה של התנהגות זאת. תהליך זה נקרא: **בשילה** זהו

שינוי ביולוגי המתרחש בגופנו ומאפשר לבצע התנהגות, שקודם לא יכולנו לבצע. איך נדע זאת? הרי לא נוכל להיכנס לתוך נבכי מוחה של רינת. - נכון! אך אילו היה זה תהליך של למידה, ניתן היה לבצע אותו מוקדם יותר. כך גם לגבי התנהגויות אחרות, שהן שינוי קבוע בהתנהגות, אך אינן תוצאה של למידה, כגון: זחילה, הליכה, דיבור וכדומה: הופעתן מותנית בבשילה. אם כן, לא הייתה כאן למידה, כי השינוי בהתנהגות של רינת לא נבע מהתנסות

ב. הדבורה מסמנת את מקום הפרח באמצעות ריקוד בצורת הספרה 8

האם הדבורה למדה התנהגות זאת? - גם כאן התשובה שלילית מדוע אין כאן למידה?

אין כאן שינוי: כל דבורה "מתחילה" מבצעת התנהגות זאת - שינוי קבוע ההתנהגות של הדבורה אינה נובעת מהתנסות אלא היא מוטבעת בה - התנסות במטען הגנטי שלה בבואה אל העולם.

אינסטינקטים (וגם רפלקסים) הם פעולות התנהגות זאת היא אינסטינקט אוטומטיות, שהפרט מבצע, והם אינם תוצאה של למידה.

בדרך כלל, מטרת ההתנהגות האינסטינקטיבית/הרפלקסיבית היא הישרדות. כך גם התנהגויות, כגון: נדידת הציפורים בחורף, קפיצת הרגל בתגובה למכה בפיקת הברד ועוד.

ג. רונן נוטל טבליות (כדורים) לטיפול בבעיה הבריאותית שלו, והוא מתנהג בתוקפנות

האם רונן למד להתנהג בתוקפנות? - גם כאן התשובה שלילית. אכן אצל רונן חל שינוי בהתנהגות: קודם הוא לא התנהג בתוקפנות, - שינוי קבוע וכעת הוא מתנהג בתוקפנות. אך האם השינוי קבוע? מה יקרה לרונן, כשיפסיק ליטול את התרופה? סביר להניח שהתנהגותו לא תהיה עוד תוקפנית. אם כן, נוכל להגדיר מצב זה מצב זמני, כלומר - אין כאן שינוי קבוע ואין כאן למידה. אכן השינוי חל בהתנהגותו הגלויה של רונן - התנהגות השינוי בהתנהגותו של רונן אינו תוצאה של התנסות, אלא התרופה - התנסות שהוא נוטל גרמה לכך

לסיכום

בשילה, מצב זמני, רפלקסים ואינסטינקטים יוצרים שינוי בהתנהגות, שאינו למידה

גישת האינטראקציה - אין להפריד בין תורשה לבין הסביבה. יסוד המשכל הוא אמנם תורשתי, אולם התפתחותו תלויה בהשפעתה של הסביבה. היסוד התורשתי מציב את הפוטנציאל – הגבול העליון שאליו מסוגלת רמתו השכלית של הילד להגיע, אך כדי שינוצל הפוטנציאל התורשתי במלואו חייב האדם להימצא בסביבה מעודדת, מגרה ומטפחת

[/https://www.eol.co.il/articles/870](https://www.eol.co.il/articles/870)

ההרצאה השבועית של TED: כיצד אנו יכולים לכתוב מחדש את הסיפור הגנטי שלנו

בניסיון להבין את עצמנו, את ההתנהגויות שלנו, את ההחלטות שאנו מקבלים ואת הדרך שבה אנו חיים, בני האדם נעזרים בשני מקורות עיקריים: תורשה וסביבה. עד כאן זה נשמע פשוט והגיוני. מצד אחד, יש לנו מטען גנטי שקובע איך אנו נראים, אילו תכונות אופי יש לנו ועוד מגוון רחב של משתנים. לצד זאת, הסביבה מסייעת לעצב אותנו על ידי חוויות מוקדמות, נורמות חברתיות, תגובה לסביבה וכן הלאה בהכללה גסה, מדענים מסוימים נוטים לסבור שהגנטיקה היא דטרמיניסטית וכל ההשפעות הסביבתיות הן ביטוי למטען גנטי קיים. אחרים נוטים לחשוב שלסביבה יש השפעה גדולה בהרבה והיא מסוגלת לעצב את חיינו בצורה מהותית. היום שוררת הבנה כי סביבה ותורשה אינם גורמים מנוגדים, אלא צדדים משלימים.

לסיום יחידה זו

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין אותך במיוחד.
- ציין דבר שהיה לך קל ללמוד, ודבר שהיה לך קשה יותר.
- משהו יישומי שתיקח מיחידת לימוד זו לחיך
- משהו שאתה רוצה לומר, רוצה לשאול....





על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה (השאלות לקוחות מהמבחנים)

1. במדעי ההתנהגות המונח "סביבה" מתייחס .

- א. לגנטיקה שאיתה נולדים
- ב. למבנה גופם של הורי הילד
- ג. לכל גורם חיצוני לאדם המשפיע על התפתחותו
- ד. לתכונותיו המולדות של האדם

אירוע א'

נטע ותמר הן תאומות. לאחר שנולדו, הן נמסרו לאימוץ וגדלו במשפחות שונות .
נטע גדלה בכפר חקלאי, שיחקה במרחבים פתוחים, אהבה ספורט והיו לה הרבה חברים .

תמר גדלה בעיר, היא בילתה את רוב זמנה הפנוי מול המחשב בבית ולא היו לה הרבה חברים .

כשהגיעו לגיל 18 , כל אחת מהן פתחה את תיק האימוץ, גילתה כי יש לה אחות תאומה והן נפגשו. במפגש הן גילו שהן דומות מאוד בתווי הפנים, יש להן עיניים חומות, גומות חן ושתייהן גבוהות, אולם גם ההבדלים ביניהן בולטים. מבנה גופה של נטע היה שרירי ושל תמר רזה ושרירי. גם תחומי העניין שלהן שונים. תמר שקועה בעולם המחשבים, ואילו נטע מבלה עם חברים במועדוני ריקודים ואוהבת לרוץ בבקרים. עם זאת הן גילו ששתייהן אוהבות קולנוע ושתייהן אוהבות ללמוד .

שאלות

- 1 - א. הסבירו את המושג "תורשה" ב. הסבירו, לפי האירוע, איך התבטאה התורשה אצל התאומות .
- 2 - א. הסבירו את המושג "סביבה": הסבירו, לפי האירוע, איך השפיעה הסביבה על כל אחת מהתאומות .
- 3 - כיצד ניתן להסביר את תחומי העניין המשותפים ביניהן, למרות העובדה שגדלו בסביבות כה שונות זו מזו ?

אירוע ב'

רון ושי הם אחים. רון נולד שנה לפני שי. בילדותם, הוריהם נהרגו יחד בתאונת דרכים וכל אחד מהם אומץ על ידי משפחה אחרת בתיווך רשויות הרווחה. רון אומץ על ידי משפחה של אמנים. האב המאמץ היה צייר ידוע והאם המאמצת הייתה מאיירת ספרים בהוצאה גדולה. רון השתתף בחוגי ציור בילדותו ובגיל 15 הציג מעבודותיו בתערוכה ראשונה של בני נוער. הוא ידע תמיד שיעסוק בציור, ולכן גם למד בבית ספר גבוה לאמנות. הוא היה שמח ומסופק בעיסוק הזה והציור העניק משמעות לחייו.

שי אומץ על ידי משפחת ספורטאים שבה הקפידו על תזונה בריאה ופעילות גופנית כדרך חיים עם הזמן הוא הפך לבחור שרירי וחסון. אביו המאמץ עודד אותו ללמוד "ספורט ב"מכון וינגייט".

שי התאמץ להתקבל למכון בעיקר כדי להגשים את חלומו של אביו ולרצות אותו. רון ושי דומים זה לזה ונראים מרשימים. שניהם גבוהים, חסונים ובעלי פנים עגולות. רון רזה יותר משי, ושי שרירי ומוצק יותר מרון.

שאלות

- א. הסבירו מהי סביבה. ציינו איך השפיעה הסביבה על כל אחד מהאחים**
- ב. הסבירו את המושגים "מניע פנימי" ו"מניע חיצוני". מה היה המניע של כל אחד מהאחים בבחירת לימודיו הגבוהים**
- ג. מדוע האחים דומים מבחינה פיסית? מדוע רק שי שרירי**

אירוע ג':

יונתן ומתן הם שני אחים. מתן מבוגר מיונתן בשנה. חיי שני האחים השתנו מקצה לקצה, אחרי שהוריהם עברו תאונת דרכים קשה ונהרגו במקום. רשויות הרווחה לא הצליחו למצוא משפחה אחת, שתאמץ את שניהם, והם הופרדו: כל אחד מהם אומץ על יד משפחה אחרת.

יונתן אומץ על ידי משפחה של מוסיקאים. האב המאמץ היה מנצח בתזמורת מאוד מפורסמת, והאם המאמצת ניגנה בפסנתר ובגיטרה, ואף הלחינה כמה וכמה שירים. יונתן למד לנגן במספר כלי נגינה, למד פיתוח קול והחל לשיר כבר בגיל 16. ליונתן היה ברור שמסלול ההמשך הטבעי עבורו יהיה לימודי מוסיקה באקדמיה למוסיקה. ואכן כך היה. יונתן היה המאושר במאושרים: הוא אהב מוסיקה אהבה בלי גבול, הוא הרגיש שהמוסיקה עבורו הינה התגלמות האושר העילאי, ומבחינתו, כל רגע שבו הוא שר או מנגן הוא רגע בלתי נשכח!

המשפחה המאמצת של מתן הייתה משפחה של ספורטאים. בני המשפחה שמרו על אורח חיים בריא, אכלו אוכל בריא והקפידו לעשות ספורט. מתן גדל והפך לבחור חסון ושרירי. אביו עודד אותו להירשם ללימודי ספורט במכון "וינגט". מתן התאמץ להתקבל למכון ספורט זה, וזאת כדי להגשים את חלומו של אביו, ובכך לרצות אותו.

יונתן ומתן היו דומים זה לזה. שניהם היו בחורים מרשימים ביותר: גבוהים מאוד, חסונים, בעלי פנים עגולות ובהירות ועיניים חומות, אך יונתן היה רזה יותר ממתן ואילו מתן היה שרירי יותר מיונתן.

שאלות

1 - הסבירו את המושגים: מניע פנימי ומניע חיצוני

מה היו המניעים של כל אחד מהאחים כאשר בחרו לימודי המשך?

2 - הסבירו מהי סביבה, ציינו איך הסביבה השפיעה על כל אחד מהאחים

3 - איך אפשר להסביר את הדמיון בין שני האחים? ולמה רק מתן היה שרירי?

המונח "בשילה" בתחום מדעי ההתנהגות מתייחס ל:

א. שילוב יכולות המולדות והתורשתיות של האדם

המוציאות לפועל התנהגות כלשהי.

ב. "הבשלה רגשית" בגיל ההתבגרות.

ג. התפתחות גופנית עד שהתינוק בשל לעבור לשלב

חדש .

ד. התפתחות המצבים החברתיים והבנת ההתנהגות

הראויה.

הוריו של מתן בן החמישה חודשים ניסו ללמד אותו

ללכת, אך ללא הצלחה. אחרי חצי שנה מתן התחיל

ללכת. זו דוגמה המתארת תהליך בשילה.

נכון /לא נכון

בהצלחה!!

מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד רביעית

פסיכולוגיה התפתחותית – 10 שעות

יחידת לימוד 4 - חלק 2 - פרויד, פיאז'ה, אריקסון, קולברג

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא - חובה
תורשה, סביבה - חלק 1 בתחילת הוראת פרק זה יש ללמד רק את ההגדרות הבסיסיות של המושגים: תורשה, סביבה, תהליכי בשילה	תורשה, סביבה, תהליכי בשילה	פסיכולוגיה התפתחותית
הבנת תהליכים פסיכולוגיים – חלק 2 במהלך העיסוק בתחומי ההתפתחות השונים מומלץ להדגים מושגים אלו בתחומים השונים. תהליכי בשילה, חמשת החושים, התקשרות, קוגניציה, התפתחות קוגניטיבית התפתחות מוסרית התקשרות, הזדהות, התיאוריה הפסיכואנליטית ליבדו, איד, אגו, סופר-אגו, מודע, תת מודע, לא מודע, מנגנוני הגנה, התפתחות פסיכו-חברתית <u>אין צורך ללמד באופן מפורט את שלבי ההתפתחות המוטורית, אולם יש לעמוד על הקשר וההכרח בהתפתחות מוטורית תקינה לצורך התפתחות קוגניטיבית תקינה.</u> <u>אין צורך לשנן את שלבי ההתפתחות הקוגניטיבית אולם יש להכירם באופן כללי</u>	פיאז'ה, קולברג, פרויד, אריקסון	

בסיום יחידה זו הלומדים:

יכירו את תהליכי ההתפתחות והרעיונות של: פרויד, פיאז'ה, אריקסון וקולברג

חומר עזר: מצגות מפורטות משמשות כמערכי שיעור ליחידת הלימוד. למדו

באמצעות 2 המצגות: 1- פרויד ואריקסון 2- פיאז'ה וקולברג

סיכום: מבוא לפסיכולוגיה חינוכית.



פסיכולוגיה התפתחותית

פסיכולוגיה התפתחותית היא ענף של הפסיכולוגיה שעוסק בהבנת תהליך ההתפתחות של בני האדם, החל מהתפתחות העובר ברחם אמו התהליכים שעובר במהלך חייו עד לתהליכי הזדקנות.

זווית ההסתכלות של התחום מתחלקת לשלוש קבוצות: התפתחות קוגניטיבית, התפתחות רגשית-חברתית והתפתחות יכולות מוטוריות.

הפסיכולוג ההתפתחותי מטפל בבעיות התנהגותיות, בעיות חברתיות ונפשיות אצל ילדים. לדוגמה - בעיות הנובעות מהפרעה נוירו-התפתחותית. במקביל, הפסיכולוג ההתפתחותי מלווה גם את הורי הילד במהלך הטיפול.

ביחידה זו תכירו 4 פסיכולוגים חשובים שכל אחד מהם תרם להבנת התפתחות האדם.

התפתחות רגשית: התקשרות, הזדהות, התיאוריה הפסיכואנליטית של **פְּרוֹיד**
התפתחות קוגניטיבית: התפתחות קוגניטיבית על פי **פיאז'ה** והקשר שלה להתפתחות המוטורית. התפתחות התפישה והקשר שלה להתפתחות החושים
התפתחות מוסרית: התפתחות מוסרית על פי **פיאז'ה וקולברג**
התפתחות חברתית: התיאוריה הפסיכו-חברתית של **אריקסון** – התפתחות לאורך כל החיים.

זיגמונד פרויד

זיגמונד פְּרוֹיד נולד בשם זיגיסמונד שלמה פרויד במאי 1856 במוראביה נפטר בספטמבר 1939, בלונדון, היה פסיכולוג ונוירולוג יהודי-אוסטרי, אבי הפסיכואנליזה, הוא אחד ההוגים החשובים בתחום תורת האישיות ומהמדענים ואנשי הרוח הבולטים והמשפיעים ביותר במאה העשרים.
מודל הנפש הפרוידיאני פתח צוהר להבנת נפש האדם ולהבנת האדם את עצמו. מבחינה חברתית שינתה הגישה הפסיכואנליטית את הנורמות המוסריות, בעיקר בכל הקשור ליחסי מין ולמיניות.

פְּסִיכּוֹאַנָּלִיזָה היא שיטת טיפול שפותחה בתחילת המאה העשרים על ידי אבי הפסיכואנליזה זיגמונד פרויד, זו שיטת הטיפול ההומאנית הראשונה בהיסטוריה האנושית, בה הונח בפעם הראשונה מקום של כבוד לדיבורו של המטופל. גילוי הראשון של פרויד נעוץ בכך שהקשיב למטופליו.

פסיכואנליזה היא אסכולה תאורטית, מחקרית וטיפולית העוסקת ברבדים לא מודעים באדם ובחוויות הילדות שלו שעיצבו את אישיותו.

הפסיכואנליזה מנסה לברר את נפש האדם והתפתחותה החל מלידה ובכל משך החיים דרך הבנת היצרים והכוחות הפנימיים הקיימים מול דמויות משמעותיות

של האדם.

במסגרת המפגש עם מטופליו תהה פרויד כיצד יכולים חולים לחוש סימפטומים נוירולוגיים ללא סיבה פיזיולוגית נראית לעין (שיתוק ביד, ראייה מטושטשת וכו'). הוא עשה שימוש מוצלח בהיפנוזה והעלים בחלק מהמקרים את הסימפטומים שמהם סבלו החולים. לאור ההצלחה הוא המשיך לעשות שימוש בשיטת ההיפנוזה על מטופליו וגילה במהלך הטיפול כי הוא לא צריך לבצע את כל שלבי ההיפנוזה אלא הוא יכול לבצע רק את שלב האסוציאציות החופשיות של ההיפנוזה על מנת להשיג תוצאות והטבה במצבם של מטופליו.

בנוסף, הוא חקר גם באמצעות חלומות במטרה להבין את עולמם הפנימי של מטופליו. השיטות שהוא מפעיל הן שיטות אינטרוספקציה- חקירה פנימית, מודעות עצמית, והן מבוססים על המטופלים שלו.

המודל הטופוגרפי הוא נקודת המוצא של החשיבה הפסיכואנליטית, והוא מעין

דימוי אנטומי של המנגנון הנפשי, בארגון בן שלושה מרכיבים :

הלא-מודע, הפרה-מודע והמודע. זהו תיאור דינאמי של הנפש, אלא שהמטאפורה הארכיאולוגית שבאמצעותה הסביר פרויד את התהליך הפסיכואנליטי קיבעה אותו גם כתיאור פנומנולוגי של מבנה בן שלושה חלקים קבועים.

- **מודע** - התוכן המנטאלי הנמצא בהכרה בזמן מסוים
- **סמוך למודע** - התכנים המנטאליים שניתן להעלות למודע במאמץ מסוים. שומר סף

- **לא מודע** - תכנים מעוררי חרדה- יש בהם משהו אסור, מאיים, מכאיב משפיעים עלינו בדרכים עקיפות חלומות, אסוציאציות חופשיות בטיפול, פליטות פה... רוב ההתנהגות שלנו נקבעת ע"י כוחות לא מודעים.

המודע - סך הדברים שבהכרת האדם - "כל מוצג המצוי בתודעתנו והנתפס על ידינו".

הקדם מודע - (הסמוך למודע) : כל נתון פסיכי הנמצא על ידינו בצורה חבויה, אלא שאפשר לעוררו מדעת, כדוגמת ההיזכרות, ההיכרות.

הקדם-מודע משמש גם כ"צנזור" בין המודע ללא מודע כאשר רעיונות לא רצויים לא מתקבלים למודע אלא עוברים ללא מודע.

הלא מודע - כל נתון החבוי בנפשנו, שאין בידינו להעלותו בצורה ספונטנית על פני השטח של התודעה.

לדוגמה : מאורע טראומטי שחווה האדם בילדותו, שאין הוא יכול להיזכר בו בשום אופן או להכיר אותו, נמצא בלא-מודע. לעיתים מדובר בידע שאילו היה האדם מודע לו, היה מאיים עליו או מעורר בו חרדה.





https://textologia.net/?page_id=27319

<https://textologia.net/?p=27384>

פרויד והמודל המבני (סטרוקטורלי) של הנפש

במהלך הקריירה המעשית והתיאורטית שלו התחיל פרויד לראות את הנפש

האנושית כזירה דינמית של ניגודים וקונפליקטים.

המודל הטופוגרפי (מודע, סמוך למודע ותת־מודע) איננו מודל שיכול להסביר

את הניגודים הפנימיים באדם כמו יצר הטוב ויצר ברע ועל כן פיתח פרויד את

המודל המבני (סטרוקטורלי) של הנפש.

ההתייחסות אל האדם כאל זירה של מאבק בין שתי רשויות (חיובית ושלילית)

בשום אופן אינה חידוש של פרויד והיא מוכרת כבר מהדת הזורואסטרית מפרס של

המאה החמישית לפני הספירה. גם ביהדות אנחנו מכירים את הדיון ביצר הטוב מול

יצר הרע כשני כוחות הקיימים באדם שהאחד מתייחס אל תאוותיו ואילו השני

להתגברות עליהן על ידי מוסר, חוכמה וחוקים.

המודל המבני של פרויד

פרויד דיבר על שלושה מבנים שקיימים בתוך נפש האדם. השניים הראשונים

מולדים והשלישי נרכש:

האיד (או הסתמי) בתיאוריה של פרויד הוא "כל אשר ילוד אישה מביא עימו

מלידה", דהיינו, כל היסודות בנו שמקורם בטבע הביולוגי שלנו (הכולל ירושה

אבולוציונית שנמשכת עוד מהימים בהם היינו לטאות). אלו הם הדחפים

הפרימיטיביים ביותר שכוללים פחות או יותר **מין, אוכל והישרדות**. האיד של פרויד

מנותק מהמציאות ותובע סיפוק מידי של צרכיו, הוא אינו נשמע להגיון ולא

לתכתיבים חברתיים. האיד נענה למה שפרויד כינה "**עקרון העונג**" שכל תכליתו

היא להגביר את ההנאה ולהימנע מסבל.

איד-הסתם (מולד) - נמצא בתת-מודע וכולל בתוכו תהליכים ראשוניים א-לוגיים,

הרבה דחפים (יצר הבנייה Eros ויצר ההרס־מוות Tanatos) כמו כן מדובר על רמת

אנרגיה שיוצרת את יצר הבנייה- **ליבידו** = אנרגיה נפשית של הדחף המיני, דחף

הארוס. ישנה גם אנרגיה שמזינה את יצר הארוס, פרויד לא נתן לה שם. האיד מונחה

על ידי עיקרון העונג- כל מה שאני רוצה יהיה בידי.

האגו (או האני) בתיאוריה של פרויד אינו יסוד מולד אלא אחד שמתפתח החל

מגיל שנתיים לערך כאשר צרכיו של האיד נתקלים במציאות שמגבילה אותם.

האגו מציית ל"**עקרון המציאות**" שהוא הכורך הנכפה על הנפש לאזן בין דחפיה ובין

האמצעים העומדים לרשותה על מנת לספקם.

האגו, למשל, כולל את היכולת לדחות סיפוקים מידיים על מנת להבטיח אותם בטווח הארוך (למשל: חיזור). האגו לא מבטל את היצרים של האיד אלא רק "מנהל" אותם בצורה שקולה יותר שנענית לתכתיביו של ה"סופר אגו" במסגרת המודל המבני של פרויד, האגו הוא היסוד המודע באדם ומקום התרחשותם של התהליכים המנטליים הנגישים להכרה.

אגו- האני (מולד)- רוב האגו נמצא במודע. כל הכוחות של האדם מוגדרים כאגו- הכוחות שמניעים אותו, האימפולסים- אורח רוח, סבלנות, כישורים מוזיקליים, יכולת משחק וכדומה. צריך תמיד לחפש את הדרך האידיאלית כדי שאדם יוכל לבטא את האימפולסים והרצונות שלו, אבל יחד עם זאת לא לפגוע במצפון ובנורמות.

הסופר אגו (או אני עליון) של פרויד הוא המפגש וההפנמה של ערכי החברה והמוסר החיצוניים לאדם (נקרא גם עקרון המוסר). הסופר אגו הוא במידה רבה "מי שאני אמור להיות" שקשור ב-"מי שמצפים ממני להיות". האגו צריך להתמודד מצד אחד עם האיד החייתי ומצד שני עם הסופר-אגו המוסרני שמכתיב כללי התנהגות מסוימים ונותן עונשים בצורת תחושות אשמה בעוון הפרה שלהם.

מצפון / סופר אגו - האני העליון (מגיע בגיל 6 מהעולם החיצון)- תוך הפנמה של דברים מהבית, מההורים ומהסביבה, האדם יוצר מבנה שנקרא **מצפון**. זהו האור האדום להתנהגות שלנו. הוא נמצא בקונפליקט תמידי עם האיד. לכל קונפליקט בין האיד לסופר אגו מתלווה חרדה, כשישנה חרדה ברמה מסוימת, על האדם להחליט אם הוא נותן לזה לנצח או לא. האיד כשאדם חזק מספיק או מוכן מספיק, דברים שהיו מאיימים הופכים לפחות מאיימים ויכולים לעבור מהתת מודע אל המודע. אדם בריא עפ"י פרויד הוא אדם שהאגו שלו מספיק חזק כדי לתמרן

חשוב לציין ולהבין כי המודל המבני של פרויד ממלא תפקיד חשוב בתהליך ההתפתחות ובמשבר האדיפלי שכן האיד מטבעו נקשר יותר באם בעוד שהאגו והסופר-אגו נקשרים בדמות האב. על ידי התגברות על משבר אדיפוס הילד עוזב את "ממלכת האם" ונכנס אל הסדר התרבותי המיוצג על ידי האב. גם כאן לא ממציא שום דבר חדש שכן אנחנו מכירים היטב את השיח אודות "אמא אדמה" (דהיינו הטבע) ואבא שיושב במרומים ומכתיב לנו מי ומה אנחנו אמורים להיות

טבלת שלושת המבנים בנפש האדם

	שלושה מבנים בנפש האדם
▪ חתירה לסיפוק מידי של הדחפים ▪ מאגר האנרגיה היצרית, הליבידו, פועל עפ"י תהליכים ראשוניים המונחים ע"י עקרון העונג. ▪ לא מודע.	הסתם/איד
▪ המוציא לפועל של האישיות ▪ צומח מתוך 'הסתם', פועל למציאת פשרות בין האיד והסופר אגו. פועל עפ"י עקרון המציאות המחייב דחיית סיפוקים ועמידה בתסכולים. תהליכים משניים ▪ בשלושת רמות המודעות- רובו מודע, מנגנוני הגנה- אינם מודעים.	האני/אגו
▪ נוצר מהפנמה של הילד את תגובות ההורים המייצגים את החברה והמוסר שלה. ▪ מייצג את אידיאל 'האני' ואת המצפון ▪ בשלושת רמות המודעות	האני העליון/סופר אגו



<https://textologia.net/?p=18811>

תיאוריית ההתפתחות הפסיכו-סקסואלית של פרויד

תיאוריית ההתפתחות הפסיכו-סקסואלית של פרויד היא תיאוריה שמטרתה לתאר את שלבי ההתפתחות של הילד מגיל הלידה עד הבגרות על פי ההתפתחות של המיניות שלו. התיאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד הייתה מוקד לדיון ער ולביקורת רבה על הפסיכואנליזה אך היא אף על פי כן הייתה ונותרה אחת התיאוריות המשפיעות ביותר של הפסיכולוגיה ההתפתחותית. בכדי להבין את תיאוריית ההתפתחות של פרויד יש להכיר את המודלים עליהם היא נשענת ובכללם המודל הטופוגרפי של הנפש על פי פרויד, המודל הסטרוקטורלי-מבני של פרויד וכן תיאוריית מנגנוני ההגנה שמשמשים בתור הבסיס לתיאוריית ההתפתחות הפסיכו סקסואלית שלו.

- מודל זה דן בגלגוליה של אנרגיה יצרית במהלך ההתפתחות.
- פרויד מונה 5 שלבים שהאדם עובר מינקות לבגרות בדרך אל זהות מינית בוגרת כגבר או כאשה.
- כל שלב בתיאוריה זו מוגדר סביב אזור בגוף שבו ממוקדת היצריות המהנה באותו זמן.
- שימו לב : בעזרת מודל זה מנסה להסביר גם בעיות וסטיות בחיי המין, אך השלבים אינם מיניים בלבד! הם מתייחסים למכלול החוויות הקשורות להנאה ולחושניות

שלבי ההתפתחות הפסיכו-סקסואלית על פי פרויד:

השלב האוראלי (גיל 0-1) – בשלב האוראלי עיקר הפעילות של הילד מכוונת לסיפוק צרכיו של האיד והמוקד של הליבידו הוא הפה.

השלב האנאלי (גיל 2-3) – הילד מתחיל לקיים משא ומתן עם דרישות הסביבה העומדות אל מול הצורך לספק את צרכיו. המוקד של השלב הזה הוא פי הטבעת.

השלב האדיפלי (גיל 3-5) – מאופיין על ידי תסביך אדיפוס והמשיכה של הילד אל ההורה מהמין הנגדי. הליבידו בשלב האדיפלי של פרויד מופנה כלפי אברי המין.

שלב החביון (גיל 5 עד גיל ההתבגרות) – הדחפים המניעים מודחקים ונמצאים תחת שליטה. גם בשלב החביון ממוקדת האנרגיה המינית באברי המין אך בעוצמה פחותה.

השלב הגניטלי (גיל 14-18) – עוררות מחודשת של דחפים מיניים והתמקדות של הליבידו באברי המין. השלב האחרון בתיאוריית ההתפתחות הפסיכו-סקסואלית של פרויד.

שלבי ההתפתחות של פרויד ותסביכיהם

כפי שראינו כשדנו בתיאורית ההתפתחות הפסיכוסקסואלית שלו, פרויד האמין כי כולנו עוברים מסלול אחיד יחסית של התפתחות האופן בו אנחנו מתעלים את הדחפים שלנו. פרויד חילק את המסלול הזה לשלבים שונים על בסיס האזורים הגופניים אליהם מופנית האנרגיה המינית, כך שהתיאוריה שלו משלבת בין מימד פסיכולוגי-נפשי ומימד ביולוגי-התפתחותי. ככל שאנחנו מתבגרים האנרגיה עוברת בין חלקי הגוף השונים שהופכים למוקד של עונג וסיפוק, אך חלק ממנה תמיד נשאר מאחור והחלוקה הסופית של האנרגיה הזו תקבע במידה רבה את המבנה האישיות שלנו.

אחד המושגים החשובים ביותר בהקשר זה של התיאוריה של פרויד הוא מושג **הקיבעון**. קיבעון משמעותו בפשטות הצטברות של אנרגיה מרובה בשלב התפתחותי כלשהו. קיבעון יכול להיווצר בשל חוסר סיפוק של הדחפים (קיבעון שלילי) שיותר תחושת מחסור ותסכול או סיפוק יתר שלהם (קיבעון חיובי) שיותר חוסר רצון לעבור לשלב הבא.

השלב האוראלי

השלב האוראלי על פי פרויד מתרחש בשנה הראשונה לחיינו בה אנחנו מתמקדים בעיקר בפה שלנו (שימו לב איך תינוקות מכניסים כל דבר לפה, זו הסיבה שאנחנו נותנים להם מוצץ). העניין העיקרי של התינוק בשלב הזה הוא ההזנה והעונג שהיא מסבה לו באופן פסיבי. בחלק המאוחר יותר של השלב האוראלי התינוק מתחיל לגדל שיניים ומגלה גם את היכולת שלו להכאיב על ידי נשיכה (שיכולה, למשל, להיות "נקמה" על חוסר תחושת סיפוק בהנקה). לפי פרויד קיבעון בשלב האוראלי עשוי להתבטא בעתיד בעיסוק רב בפה (כמו עישון, לעיסת מסטיק וכסיסת ציפורניים) וכן בתכונות אופי של תלותיות, כפיות טובה, פסיביות וילדותיות או מאידך נצלנות, קמצנות ועקשנות.

השלב האנאלי

השלב האנאלי על פי פרויד מתרחש בין גיל שנתיים לשלוש ובו הילד ממוקד בפי הטבעת שלו. בשלב זה של החיים הילד בדרך כלל עובר חינוך לעשיית צרכים, כלומר, הוא פוגש לראשונה תביעה שמקורה בסביבה לווסת את עצמו ואת תחושת הפורקן שלו בהתאם לתכתיבים מסוימים. זוהי למעשה ההתנגשות הראשונה בין עקרון העונג ועקרון המציאות (על כך בהרחבה בהמשך). על הרקע הזה הילד גם יפתח מושגים של ניקיון וזוהמה שילוו אותו בהמשך חייו. קיבעון בשלב האנאלי יכול להוביל על פי פרויד לאישיות לחוצה, כפייתית וחולת סדר וניקיון (במידה

והדחפים האנאליים דוכאו יתר על המידה) או לחילופין אי סדר קיצוני, אכזריות ואימפולסיביות (במידה והדחפים לא נכבשו דיים).

השלב הפאלי

השלב הפאלי (או האדיפלי) על פי פרויד מתרחש בגילאי $3/4 - 5/6$ ובו מגלים הילדים את אברי המין שלהם. לגמרי לא במקרה זהו השלב בו ההורים נדרשים לענות על השאלה מאין באים תינוקות לעולם. בשלב הזה הילד מתחיל להבין את מערכות היחסים המגדריות בעולם ואת מקומו בהן, מה שכרוך בפיתוח של הזדהות עם ההורה בן אותו מין ומשיכה כלפי ההורה מהמין ההפוך (תסביך אדיפוס אצל בנים ותסביך אלקטרה אצל בנות). גם בשלב הזה נפגש הילד עם איסורים חברתיים על גילוי עריות, שמיוצגים דרך האב (לפחות בעבור בנים) ממנו מפחד הילד (חרדת סירוס), מה שמכריח אותו לוותר על המשיכה להורה ולחפש לה (בעתיד) תחליף. לפי פרויד, קיבעון בשלב זה יכול להביא להתנהגות מינית קיצונית לכאן או לכאן (עצורה מאוד או משוחררת מאוד) לבנים חדורי צורך בכיבוש ובנות פתייניות. פרויד אף טען כי הומוסקסואליות היא תוצאה של הזדהות עם ההורה מהמין הנגדי במהלך שלב הפאלי.

שלב החביון

"השקט שאחרי הסערה". שלב החביון בתיאוריה של פרויד מתחיל בגיל 6 לערך ונמשך עד לגיל ההתבגרות (12 לערך). בשלב זה המוקד הפיזי הוא עדיין אברי המין אלא שאלו מודחקים כתוצאה מהניסיון להתגבר על המשבר האדיפלי בשלב הקודם. שלב זה מאופיין באפס עניין במין המהופך (ביסודי: "בנות זה איכס"). בשלב זה האנרגיות מופנות לתהליכים חברתיים וואו אינטלקטואליים.

השלב הגניטלי

בשלב הגניטלי מגיע הילד ל"הבשלה" סופית מבחינת אישיותו ומיניותו ומתחיל להתעורר בו צורך להפנות את הליבידו שלו כלפי מושא מהמין השני. במידה והילד עבר בצורה תקינה ובריאה את כל שלבי ההתפתחות של פרויד הוא יופיע בשלב זה כאדם המסוגל לקיים מערכת יחסים תקינה

פרויד בין ילדות ומיניות - הדרך אל הבגרות

פרויד יצא אם כן לחקור את התהליכים שמעצבים את האדם מרגע לידתו תוך שהוא מניח שתי הנחות חשובות (אם כי לא בלתי שנויות במחלוקת): האחת היא שיש מבנה קבוע ואוניברסלי שאותו עוברים כל בני האדם עד הגיעם לבגרות והשני הוא שמעבר תקין ומוצלח של התהליך הזה יצור אדם בוגר מאוזן ובריא בעוד ששיבוש כלשהו בתהליך יגרום לבעיות נפשיות בכל המשך חייו של האדם (או עד לפתרון בעזרת טיפול פסיכואנליטי, כמובן).

פרויד ידע היטב שבטבע כל תהליך של שינוי מחייב השקעה של אנרגיה, ולכן הוא תהה מהיכן מגיעה האנרגיה הדרושה לתהליך ההתפתחות הפסיכולוגי של האדם.

התשובה של פרויד הייתה שיש כוח אחד שמניע את האדם ושדוחף אותו, כוח

החיים עצמם – המיניות.

מיניות אצל פרויד

פרויד ידוע לעיתים לשמצה על מקומם המרכזי של הדחפים המיניים בתיאוריה שלו ועל כך **שהוא ראה במיניות כיסוד טבע האדם**, ועל כן כדאי להקדיש כמה מילים למשמעות של המיניות אצל פרויד והפסיכואנליזה בכלל.

כאשר פרויד מדבר על מיניות אצל פעוטות הוא לא בהכרח מדבר על האקט המיני

כפי שהוא מובן למבוגרים אלא יותר על דחף מופשט לחיבור, להתקשרות, שמופנה

כלפי מישהו. במובן מסוים, את מה שפרויד מכנה בשם "מיניות" יש אחרים שיכנו

בשם "כוח חיים" או אפילו "אהבה". פרויד קרא לזה **"ליבידו"**. האמא היא המושא

הראשון של הדחפים האלו מכיוון שהיא האדם הראשון (ולצערנו היחיד) שאיתו

היה לנו חיבור מלא ושלם, איחוד בו לא היו בנינו שום גבולות. אח, באמת היה כף

ברחם בו צפנו לנו בנוזל חמים ולא ידענו מחסור או מצוקה, יש אפילו כאלו שיגידו

שזה בעצם גן העדן האבוד. אבל כמו אדם וחווה, גם אנחנו נזרקנו מגן העדן של

הרחם ופרויד יאמר לנו שהרגע הכי קשה וטראומטי בחיים שלנו היה למעשה הרגע

בו נולדנו ואל חיינו נכנסו דברים כמו כאב, רעב, קור, גירוד, מחסור ומאוחר יותר

פחד, דאגה, געגוע ועוד ועוד. אבל אחרי שנולדנו עדיין נותרנו מחוברים לאמא, והיא

הייתה פשוטו כמשמעו כל עולמנו (תינוק בראשית חייו לא יודע להבחין בין "אני"

ו"אמא", מבחינתו זהו דבר אחד). דרך האמא למדנו להכיר את עקרון העונג (עליו

נרחיב במורד הדרך) הטבוע בנו ושתכליתו לחפש דרכים להגביר תחושות הנאה

וסיפוק מידי ולהפחית כאב וסבל. העיקרון הזה עבד בצורה די פשוטה ביחסים שלנו

עם אמא בהם השד סיפק לנו תחושות הנאה וסיפוק ואילו העדרו של השד הסב לנו

כאב וסבל. כך, כאשר התרחקנו מאמא (והחברה גם כופה עלינו את זה על מנת

להפוך ל"מבוגרים") נוצרה אצלנו תחושת מחסור, תחושת ניתוק, ובתוכנו עלה דחף לנסות להשיב את הסדר על כנו, לתקן הרמוניה שהופרה ולהתאחד מחדש עם המקור האולטימטיבי של העונג. הדחף הזה להתנגד לניתוק ההולך וגובר מהאם לובש צורות שונות לאורך חייו של הפעוט, עד שבסופו של דבר הוא נאלץ לותר על האם (כי היא שייכת לאבא, ועל כך בדיון על תסביך אדיפוס) ולצאת לחפש לה תחליף. ועל כן יִעָזֵב אִישׁ אֶת אָבִיו וְאֶת אִמּוֹ וְדָבֵק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד. (בכל מה שנוגע לנשים יש לפרויד כמובן גם תיאוריה אליה נגיע בהמשך).

תנטוס נכנס לתמונה

משהו עבר על פרויד בעקבות זוועות מלחמת העולם הראשונה וב-1920 הוא הציג תיקון לתיאורית המיניות שלו והוסיף ל"ארוס" (אל התשוקה) גם עזר כנגד בדמותו של "תנטוס" (אל המוות במיתולוגיה היוונית) המייצג את דחף האלימות שהוא חלק מכולנו. בצד המשאלות המיניות שעוברות הדחקה בשלבים שונים של חייו טען פרויד כי ישנו גם יצר של הרס, אלימות ותוקפנות שעובר תהליכים דומים ומהווה את האנרגיה המניעה אותנו.

פרויד העמיד במרכז התיאוריה שלו את הדחף המיני. בתפיסה של פרויד התודעה שלנו היא למעשה מנגנון (מורכב ומתוחכם) שתכליתו לעבד גירויים שמגיעים אלינו. הגירויים מתחלקים לשני סוגים: חיצוניים ופנימיים. בכל אחד מהמקרים המטרה של התודעה היא לשמור על איזון והרמוניה על ידי ביטול של גירויים לא נעימים. במקרה של גירויים חיצוניים לא נעימים אזי לרוב ניתן להימנע מהם (אם יש לידי אדם מעצבן אני מתרחק ממנו). אבל במקרה של גירויים שמקורם מבפנים (כמו מחשבות או רגשות לא נעימות) המצב כבר יותר מסובך והתודעה לעיתים פועלת בדרכים מסובכות למדי על מנת להתמודד עימם.

הגירויים הפנימיים החשובים ביותר מבחינת פרויד הם הדחפים המיניים, שבאים לידי ביטוי בהעלאת מתח באזורי הגוף השונים. לפי התיאוריה הפסיכוסקסואלית של פרויד בשלבים שונים של התפתחות הילד מרוכז הליבידו (האנרגיה של הדחף המיני) באזורים השונים האלו היכולת לעבור בצורה תקינה את כל תהליך ההתפתחות הוא המפתח לפי פרויד לבריאות נפשית, שכן אם משהו משתבש בתהליך או נוצרת טראומה באחד משלביו, אנו עשויים לחוש את התוצאות לשארית ימינו

אז מה עושים עם הדחפים שלנו

פרויד, ככל שהדבר נוגע לנפש האדם, האמין ב"חוק שימור האנרגיה" במסגרתו האנרגיה הנפשית של הליבידו, הדחף המיני, לעולם אינה אובדת אלא רק מתועלת

בכיוונים שונים. האופן שבו נעה האנרגיה הזו והכיוונים אליהם היא מופנית יקבעו על פי פרויד את הבריאות הנפשית של האדם.

מילת המפתח בתהליך הזה היא **סובלימציה** (בעברית: עידון). סובלימציה לפי פרויד היא מנגנון הגנה חיובי במסגרתו אנו לומדים להבחין בין דרכים לגיטימיות ובלתי לגיטימיות מבחינה חברתית לבטא את הדחפים שלנו, ולכן מעבירים את האנרגיה מביטוי שלילי לביטוי חיובי.

כאן אנחנו מוצאים נדבך חשוב בתיאוריה של פרויד אודות היחסים בין ה"איד", היסוד היצרי תאב הסיפוק שמכיל את הליבידו לבין ה"אגו" ובייחוד ה"סופר אגו" שמכילים איסורים והגבלות. הדחף של האיד תובע לצאת החוצה ולבוא לידי ביטוי ואילו תהליך הסובלימציה מאפשר לו להתבטא תחת התנאים של האגו והסופר אגו



<https://textologia.net/?p=38892>

10 מנגנוני הגנה פסיכולוגיים ואיך הם משמשים אותנו - הרחבה

מנגנוני הגנה בפסיכולוגיה הם התנהגויות מנטליות המשמשות אנשים בכדי להפריד את עצמם מאירועים, פעולות או מחשבות לא נעימות.

אסטרטגיות פסיכולוגיות אלו עשויות לעזור לאנשים על מנת להפריד בינם לבין איומים או רגשות לא רצויים, כמו פחד, אשמה או בושה. מנגנוני הגנה פועלים באופן בלתי מודע ובלתי נשלט והם משהו שכל אחד מאיתנו עושה על מנת לשמור על יציבותו הנפשית. בחלק מהמקרים יכולות להיות לשימוש בהם גם תוצאות שליליות, וכאן נכנסת הפסיכולוגיה לתמונה. מי שאחראי על זיהוי פעולתם של מנגנוני ההגנה הוא אבי הפסיכואנליזה זיגמונד פרויד ומפתחת התיאוריה היא בתו אנה פרויד.

עשרה מתוך מנגנוני ההגנה השכיחים ביותר והאופן בו הנפש שלנו משתמשת בהם:

1. הכחשה

הכחשה היא אחד ממנגנוני ההגנה הנפוצים ביותר. הכחשה מתרחשת כאשר אנחנו מסרבים לקבל מציאות או עובדות. הלא-מודע שלנו חוסם אירועים או נסיבות חיצוניות מהמוח על מנת שלא יצטרך להתמודד עם ההשפעה הרגשית שלהם. כאשר אומרים על מישהו שהוא "נמצא בהכחשה" הכוונה היא שהוא מסרב או לא מסוגל לקבל אמת כלשהי לגבי המציאות. אך למעשה מבחינה פסיכולוגית הכחשה היא תהליך עמוק ופנימי שלא תמיד גלוי לעין חיצונית.

2. הדחקה

מחשבות לא נעימות, זיכרונות כואבים או אמונות לא רציונליות עלולות להיות בעלות השלכות שליליות על המצב הרגשי שלנו. במקום להתמודד איתן אנחנו נוטים

לנסות להעלים או להתעלם מהן בתקווה שלא יתקיימו עוד. אך המלכוד בהדחקה בתור מנגנון הגנה הוא שהתוכן השלילי לא באמת נעלם, והוא עלול להופיע במקומות ובדרכים שונים ומשונים.

3. השלכה

תכנים רגשיים ומחשבות שלא נוח לנו להתמודד איתם יכולים להיות מושלכים על אדם אחר. במנגנון זה של השלכה אנחנו מייחסים לאחר תחושות שליליות שהן למעשה שלנו. למשל, אנחנו יכולים להרגיש כועסים על מישהו אך לטעון שהוא בכלל זה שמחזיק ברגשות שליליים כלפיו.

4. התקה

במקרים רבים בחיינו אנחנו לא יכולים לבטא רגשות שליליים כלפי המקור האמיתי שלהם. למשל, אנחנו לא יכולים לבטא את השנאה שלנו לבוס או את הקנאה שלנו בקולגה. לכן בהתקה התודעה שלנו מפנה (מבצעת התקה) של רגשות אלו כלפי אובייקטים פחות מאיימים או מסוכנים (כמו למשל נהגים אחרים בכביש).

5. רציונליזציה

ברציונליזציה אנחנו מוצאים סיבות הגיוניות לפעולות שהן למעשה חסרות כל היגיון. המטרה של מנגנון הגנה זה הוא לגרום לנו להרגיש בנוח עם הבחירות שלנו, גם אם אנחנו מודעים לכך שהן שליליות. דוגמא לרציונליזציה יכולה לפגוש אותנו כאשר אנחנו לא מתקבלים לעבודה, אך מספרים לעצמנו שהיא בעצם לא הייתה טובה בעבורנו. (ראו סיבות לכך שכישלון עדיף על הצלחה).

6. עידון

עידון, לפחות על פי פרויד, הוא לא רק מנגנון הגנה אלא למעשה תהליך הכרחי על מנת שנופיע בעולם כבני אדם נסבלים. בעידון אנחנו לוקחים רגשות בעלות תוכן שלילי ומנתבים אותם לכיוונים חיוביים. כך למשל ילד שנוטה לבעיות אלימות יכול ללכת לעשות בספורט אגרסיבי שם הוא יוכל "לפרוק" את האגרסיות באופן חיובי. אמנות גם היא נתיב טוב לעידון.

7. רגרסיה

כאשר אנחנו הולכים לאיבוד אחת הדרכים להחזיר את הביטחון היא לשוב למקום האחרון בו ידענו היכן אנו נמצאים. מנגנון ההגנה של רגרסיה עושה דבר דומה מבחינה נפשית כאשר הוא מחזיר אותנו אחורה למצבים או התנהגויות שכבר גדלנו מהם. רגרסיה בולטת במיוחד אצל ילדים שבעקבות טראומה חוזרים אחורה בשלבים התפתחותיים (הרטבת לילה, מציצת אצבע...). אצל מבוגרים רגרסיות הוא מורכבות יותר אך יכולות להיות חזרה אל התנהגויות התמכרותיות, למשל.

8. תגובת היפוך

תגובת היפוך מתרחשת כאשר אנחנו אנחנו לא יכולים לבטא רגשות שליליים, ולכן מגיבים על ידי ההפך שלהם. תגובת היפוך היא בעצם התאמת יתר לנומיות חברתיות של ביטוי עצמי. כך למשל אנחנו יכולים לקנא עד עמקי נפשנו בחבר שהצליח בדבר מה, ואנחנו נבטא את זה על ידי פירגון מוגזם.

9. אינטלקטואליזציה

אחד ממנגנוני ההגנה החביבים על אנשים חכמים הוא אינטלקטואליזציה (בעברית: שכלון). במנגנון הגנה זה אנחנו הופכים סיטואציה רגשית קשה לשאלה הגותית ועל ידי כך מרחיקים אותם מאיתנו. כך למשל אדם שחוה אובדן יכול למצוא את עצמו עוסק בשאלות פילוסופיות אודות מוות בכלל במקום לעסוק במותו של האדם הקרוב לו.

10. אידיאליזציה

על פי פרויד, אידיאליזציה היא מנגנון הגנה קדום ביותר בו דימיינו כי ההורים שלנו (בעיקר אבא) מושלמים ולכן יכולים להגן עלינו מפני כל פחדינו. אף על פי שמנגנון זה פחות משמש אותנו עם השנים, הוא עדיין יכול להתבטא בעיוורון מרצון כלפי חולשות של בני זוג או מנהיגים. זאת משום שהמחשבה שהם מושלמים מקרינה עלינו ביטחון.



סרטוני יוטיוב

<https://www.youtube.com/watch?v=mQaqXK7z9LM>

פסיכותרפיה - זיגמונד פרויד 7 דקות מתורגם לעברית

<https://www.youtube.com/watch?v=xqwJqgatuD8>

הו דוקטור פרויד - גיל אלון, נועה קשפיצקי ואורית גל 2.5 דקות

<https://www.youtube.com/watch?v=78OqzRm5sxxg>

היהודים באים | עונה 2 - ארוחת ערב אצל משפחת פרויד | כאן 11 לשעבר רשות

השידור 3 דקות

<https://www.youtube.com/watch?v=u8T74yxEhEA>

מנגנוני הגנה של פרויד שחובה להכיר עם דוגמאות 15 דקות

הצעה לפעילות 1

חלוקה ל-3 קבוצות

כל קבוצה תתייחס למודל אחר בתיאוריה של פרויד, תסביר ותציג אותו באופן גרפי או יצירתי אחר.

שיח

דטרמיניזם מול שליטה :

עד כמה יש לנו שליטה על האופן שבו תתפתח אישיותנו

גלוי מול סמוי

עד כמה גלויה האישיות שלנו לעיני הסובבים אותנו, או שיש בה רבדים נסתרים,

שאולי אינם גלויים אף לנו עצמנו

טיעון

האם לאדם יש חופש בחירה מלא ? האם האדם מודע לסיבות להתנהגותו תמיד.

דילמה ערכית :

יש הטוענים שאי אפשר להאשים אנשים על התנהגויות שאינן מוסריות,

מכיוון שהדבר נעשה שלא במודע. האם אתה מסכים עם טענה זו?

אריק אריקסון

אריק הומבורג אריקסון היה פסיכולוג יהודי אמריקאי, הוגה תאוריית השלבים הפסיכו-חברתית. בתיאוריה זו, אריקסון הרחיב את התאוריה של פרויד בדבר התפתחות האדם ומתייחס למושגים ורעיונות פרוידיאנים אך על אף העובדה שאריקסון הושפע מאוד מפרויד הוא שירטט מפה התפתחותית שונה. המאפיינים אליהם התייחס אריקסון בחקר התפתחות האדם, בהשראת התיאוריה של פרויד:

אוניברסליות: כל שלבי ההתפתחות אוניברסליים. מבנה המודל ההתפתחותי: המבנה מחולק לשלבים המובחנים מבחינה גילאית ומבחינת יכולות.

שלבי התפתחות האדם: במודל ההתפתחות הפסיכוסקסואלי של פרויד, נעצרת התפתחות האדם בגיל ההתבגרות, בשלב המכונה "השלב הגניטלי". על פי פרויד, הדחף המאפיין את "השלב הגניטלי" ממשיך להיות המיקוד עד סוף החיים, בעוד המודל של אריקסון, ממשיך לתאר את ההתפתחות האדם גם אחרי גיל ההתבגרות, כשהמיקוד עובר להיבטים אחרים.

עיצוב האישיות: פרויד טען שהאישיות מתפתחת עד גיל חמש שנים, בעוד שאריקסון טען שהיא מתעצבת ומשתנה עד הזיקנה.

פרויד הדגיש מאוד את פורקן הדחפים והקונפליקטים הלא מודעים בעיצוב האישיות (האדם הוא יצור ביולוגי) בעוד אריקסון התמקד בקשר בין היחיד לסביבתו כמעצב את האישיות (האדם הוא יצור חברתי).

קונפליקט: כמו במודל הפסיכוסקסואלי של פרויד, גם בשלבי ההתפתחות של אריקסון, כל השלבים סובבים סביב קונפליקט להם קרא אריקסון "משבר" תוצאה רצויה או לא רצויה בניסיון פתירת הקונפליקט / משבר:

על פי פרויד, התוצאה הרצויה בניסיון לפתור את הקונפליקט באחד מהשלבים הוא למידה חיובית ומעבר לשלב הבא. פתרון לא מוצלח על פי פרויד הוא קיבעון = פיקסציה.

בעוד שפרויד האמין שתיתכן נסיגה למאפייני השלב הילדי בו התרחש פתרון לא הולם, אריקסון שלל לגמרי את המונח קיבעון. הוא לא האמין שבבגרותו יחווה האדם נסיגה לאותם התנהגויות אותם לא פתר באופן נכון בילדותו.

לדעת אריקסון, כל שלב בהתפתחות מאופיין במידות או מעלות-חיוביות מול שלילית וכאשר אדם לא פותר נכונה את המשבר הספציפי של השלב, הוא מאמץ את המעלה השלילית במקום את החיובית.

בסופו של דבר, אותן מעלות אותן ירכוש במהלך המודל ההתפתחותי יעצבו את אישיותו, לטוב או לרע.

ה"אגו": אריקסון קיבל ראה את ה"אני" (אגו) כישות עצמאית ולא רק כישות המשרתת את צורכי הסתמי (איד) ונותנת לו ביטוי במסגרת כללי החברה (הסופר אגו).

להלן שמונת השלבים בהתפתחות אישיות האדם לפי אריקסון:

• **השלב האוראלי – סנסורי (גיל 0–1) 'אמון מול חשדנות' (אורל = פה)**
תקופה זו מקבילה לתקופה האורלית סנסורית אצל פרויד: התינוק רואה בפה את המרכז התחושי שלו. דרך הפה הוא משיג אוכל ומשיג עונג. הדילמה היא: האמון שעל התינוק לתת באימו. אימו היא המקור המספק את כל צרכיו הקיומיים. כשהאמון ניתן זהו המצב הרצוי, אך כאשר הטיפול בתינוק אינו עקבי מצד האם יכול התינוק לפתח מצב של חוסר אמון, או 'חשדנות בסיסית' - במקרה כזה תיגרם פגיעה בזהותו של התינוק, מה שיגרום להפרעות במשך כל חייו. אמון בסיסי=תחושה שיש מי שידאג לצרכי התינוק. כל ילד חווה את הקונפליקט, כיוון שאמו אינה יכולה להיות תמיד עבורו, גם אם תנסה, מאילוץ חיים שונים. החשיבות של הצלחת השלב תלויה באיכות ופחות בכמות (כי כאמור, אין אפשרות שהאם תהיה תמיד עבור צורכי הילד ותענה לדרישותיו כל הזמן). מטרה עיקרית של זמן זה: פיתוח התקווה. תקווה שגם אם הסביבה מאכזבת מדי פעם, יש אמון בסיסי שבסופו של דבר, הסביבה טובה ביסודה ותעזור במקרים נחוצים מאוד. גם כשהילד רכש אמון בסיסי יכול להיות שהוא יחוש תחושת אי ודאות וחשד (ההפך מאמון) אך יקווה שכשיצטרך באמת, יבוא לעזרתו. בהקשר זה, אפשר להסביר את האמונה הבסיסית באל שבני אדם לא נוטשים את הדת ברגעי ייאוש. למה? כי הם מאמינים שיש לה' כוונות טובות ובעתיד, במקרי צורך, הוא ייענה.

• **השלב השרירי – אנאלי (גיל 1–3) אוטונומיה מול בושה**
התינוק הגדל מפתח יכולות מוטוריות שונות ובהן גם השליטה על הסוגרים. בשלב זה מתחיל החינוך לניקיון מצד ההורים. כאשר החינוך הוא תומך מחד ונוקשה מאידך, תפתח אצל הילד תחושה של אוטונומיה, כלומר שליטה בגופו [בצרכים בעיקר] ובסביבה [ריצוי ההורים]. המעלה אותה מקבל האדם מהפתרון הנכון הוא כוח הרצון. תוצאה לא רצויה במקרה של חינוך נוקשה מדי תגרום אצל הילד לרגשות של בושה וספק- שלא כביכול לא מסוגל לעמוד במטרות שהוא מציב בפני עצמו, שהוא אינו בוגר ולא יכול לרצות את עצמו בעמידה בגבולות ואת סביבתו.

• השלב הלוקומוטורי – גניטלי (גיל 3–6) אינטואיטיביות (יוזמה) מול אשמה

שלב זה מקביל לשלב הפאלי אצל פרויד ולתסביך אדיפוס : בעקבות התסביך מפתח הילד רגשות אשמה. הפתרון החיובי הוא הזדהות עם דמות האב וגיבוש הזהות המינית. המעלה אותה מקבל האדם היא המטרה - היכולת לקבוע מטרות ולהתמיד בהן ללא הפרעה של רגשות אשם או פחד מענישה. אריקסון הדגיש את הפן החברתי : בגיל זה הילד כבר הולך ורץ בכוחות עצמו, הוא מתחיל להבין שהוא אינו המרכז בתוך המשפחה. הוא אף לומד את ההיררכיה החברתית בה הוא נמצא. בשלב זה, הילד למעשה הוא "חוקר" המגלה את העולם - הורים שיחנכו את ילדיהם חינוך נוקשה מדי יגרמו לילד לאבד את היוזמה.

• שלב החביון (גיל 6–12) יצרנות מול נחיתות

מקביל לשלב החביון לפי פרויד. זהו שלב הלמידה : הילד מוצא את עצמו בתוך מסגרת חברתית מחוץ למשפחה - הוא מבין את חשיבותה של העבודה היצרנית ותוצאותיה, הוא גם מבין את דרישתה של החברה ליצרנות מצידו. פתרון חיובי הוא פתרון בו הילד מרגיש שהוא פרודוקטיבי, הוא מצליח ליצור את התוצאות הרצויות לו ולחברה ולעמוד במטרות אותן הציב לעצמו. המעלה אותה הוא מרוויח היא תחושת היכולת. כישלון בשלב זה יגרום לילד לתחושה של נחיתות ולתחושה של חוסר מקום בחברה. יש צורך גובר באהבה והכרה.

• שלב ההתבגרות (גיל 12–18) גיבוש זהות מול משבר זהות/ בלבול תפקידים

בשלב זה נפרדת התאוריה של אריקסון מהשלבים הפסיכוסקסואליים של פרויד. השלב החמישי הוא שלב מסכם לארבעת השלבים הקודמים אותם עבר הילד. כעת, עליו לעבד ולגבש את כל המידע שצבר מהשלבים האחרים על-מנת לגבש לעצמו את האישיות ואת המיניות הרצויה לו. החברה אשר מכירה בצורך זה של המתבגר ובאנרגיות שהשלב צורך, מאפשרת לו מעין "פסק זמן" בו הוא מורשה להתנסות בתפקידים חברתיים שונים מהם לבסוף יגבש את אישיותו. אותה אישיות צריכה לתאום לפי אריקסון הן את הפנימיות של המתבגר, הן את התפיסה של החברה אותו ואת ההתאמה בין שתיהן בצורה מושלמת. בתום המאבק, ההצלחה פירושה גיבוש זהות סופית כשבצידה נרכשת המעלה של הנאמנות - היכולת לעקביות בזהות העצמית ובתוך המסגרות החברתיות העתידיות אותן יקים האדם. כישלון מאידך, עלול לגרום לבלבול זהות, לחוסר יכולת לגבש זהות, להתחמקות ממחויבויות ומהשתייכות למסגרות חברתיות. אותם אנשים אשר לא פתרו בצורה נאותה את השלב החמישי הם אלו אשר נקראים בפי החברה "הילדים הנצחיים" - אלו אשר גם בגילאים מבוגרים עדיין מתנהגים בצורה ילדותית וחסרת אחריות. סיבוך נוסף אפשרי הוא בחירה מכוונת בזהות שלילית - פניה לעבריינות ולצדדים האפלים של החיים.

• שלב הבגרות המוקדמת (גיל 18–35) אינטימיות מול בדידות

שלב זה מתחיל עם תום תקופת ההתבגרות וכניסת האדם הבוגר למעגלי החברה. בשלב זה מתבקש האדם להגיע להחלטות חשובות בחייו הן בבחירת המקצוע והן בבחירת בן הזוג איתו יחלוק את חייו. האילוץ נוצר בשל הצורך להתמודד עם הקונפליקט שבין הרצון להיות ייחודי לבין האינטימיות והקרבה של הזוגיות. לפי אריקסון, רק אלו אשר זהותם המינית והאישית גובשה עד תום בשלב הקודם, יוכלו להתמודד עם הפחד מאיבוד הזהות אשר גורמת הכנסה של בן זוג לחיים. ההצלחה תזכה את האדם בהכרה של ערך האהבה, אשר לפי אריקסון מחזקת את כישורי האני שנרכשו בשלבים הקודמים; כל אחד מבני הזוג שומר על זהותו בתוך הקשר תוך כדי חיזוק האישיות של האחר. כישלון מצד שני - כאשר הפחד מאיבוד הזהות חזק מהצורך באינטימיות - יגרום לבדידות ולחוסר יכולת ליצור קשר או להתמיד בו לאורך זמן.

• שלב הבגרות (גיל 35–50) פוריות מול קיפאון

בשלב הזה העיקר הוא הולדת הילדים והדאגה לעתידם. הקונפליקט הנוצר כאן הוא בין הצורך לעיסוק בעצמי לבין הצורך לוותר על צרכים ורצונות אישיים ושימת הילד במקום הראשון. התוצאה החיובית של השלב מתבטאת בפוריות, ביכולת של האדם ליצור לעצמו את ממשיכיו הגנטיים, את העתיד. המעלה הנרכשת היא הדאגה - היכולת של האדם לקחת אחריות על כל תחומי החיים כולל ילדיו. כישלון יגרום לקיפאון (מה שנקרא לפעמים גם 'משבר אמצע החיים') בו אין לאדם הבוגר עניין עוד במסגרות החברתיות בעיסוקו ואף לא בהולדה וטיפול של צאצאים.

• שלב הבגרות המאוחרת (גיל 50 – המוות) אחדות האני מול ייאוש

זהו שלב הזיקנה. בשלב זה עורך האדם סיכום של חייו בו הוא בוחן את הצלחותיו מול כישלונותיו. האדם בוחן את המטרות אותן הציב לעצמו מילדות דרך הבגרות ועד למצבו הנוכחי. כאשר הסיכום הוא חיובי מגיע האדם ל- 'אחדות האני'- האדם המבוגר מקבל בהשלמה ובסיפוק את מפעל חייו, חש שחייו היו בעלי ערך ובעלי משמעות לגביו; כשהוא נינוח ומרוצה הוא מסוגל אף להתמודד ביתר קלות עם עובדת מותו ההולך וקר. המעלה הנרכשת כאן היא התבונה - היכולת לתחושת השלמות של האני. במקרה של כישלון חש האדם יאוש - מחד הוא מרגיש כי החמיץ את חייו ומאידך הידיעה על כך שהוא בערוב ימיו אינה מאפשרת לו לנסות ולתקן את המעוות. ההשלמה עם המוות במקרה הזה היא קשה ואינה אפשרית.



אריקסון

<https://www.youtube.com/watch?v=aYCBdZLCDBQ>

תאוריית ההתפתחות בשלבים של אריק אריקסון – 5 דקות

<https://www.youtube.com/watch?v=RnZ-exCOIAo>

תיאורית השלבים של אריקסון - למה היא כ"כ משמעותית? | הרב ד"ר אבידן מילבסקי | פסיכולוגיה על קצה המזלג – 24 דקות

פעילות 1

- 1 - הציגו שלושה דברים דומים, ושלושה דברים שונים בין פרויד לאריקסון.
- 2 - פרויד סיים את שלבי ההתפתחות בגיל ההתבגרות בעוד אריקסון המשיך לשלבי חיים עד הזיקנה. מה דעתך? מה נכון יותר?
- 3 - בחרו שלב התפתחות כרצונכם, הסבירו אותו מה הקונפליקט? התייחסו גם לערך המלווה שלב זה.

שלבי ההתפתחות הפסיכו-סוציאלית



<https://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13475>

פיאז'ה נחשב, עד היום, לאחד מהוגי הענק של הפדגוגיה החדשה. ניתן לתמצת את עיקרי תורתו בתורת ההתפתחות בשלבים, אשר טוענת כי קיימים שלבים אוניברסליים של ההתפתחות, אותם חווה כל ילד בעולם. שלבים אלו מתקדמים בצורה טבעית ואינם תלויים בגורמים חיצוניים, ולכן הן נחשבים לעתים "כהתפתחות" מלמטה למעלה.

התאוריה מסבירה את ההתפתחות הקוגניטיבית האנושית כתהליך המורכב משלבים אוניברסליים בעלי שוני איכותי, אשר משותפים לילדי כל התרבויות. את ההתקדמות בין השלבים מובילים תהליכי בשילה מוחית ביולוגיים, שאינם ניתנים להאצה באמצעות אימון.

בנוסף, מונעת ההתקדמות על ידי מנגנון האיזון. למול מצבים חדשים, נוקט הילד באחת משתי אסטרטגיות: **הטמעה**, המבוססת על ניסיון להתמודד עם המצב החדש באמצעות כלים והתנהגויות שרכש בעבר.

התאמה, המבוססת על שיכלול ההתנהגות בהתאם לנסיבות. לדוגמה, תינוק שלמד לשתות מבקבוק על ידי מציצה, ינסה לבצע זאת גם כשתוגש לו כוס לראשונה (הטמעה). לאחר שיגלה כי פעולת המציצה חסרת תועלת, ישנה את התנהגותו עד שילמד כיצד לשתות מהכוס כראוי (התאמה). כחלק מההתפתחות הקוגניטיבית של הילד, ולצד למידתו מהתנסויותיו החברתיות, טען פיאז'ה כי מתפתח המוסר. תאוריית ההתפתחות המוסרית שהגה כוללת שלושה שלבים, המקבילים לשלבי תאוריית ההתפתחות הקוגניטיבית.

עקרונות התיאוריה

נקודת המוצא של פיאז'ה היא שההתפתחות הקוגניטיבית נוצרת תוך כדי פעולה, וככל שעולה יכולת הפעולה של הילד כך הוא מפתח ובונה באופן פעיל את תפקודו הקוגניטיבי. פיאז'ה הדגיש כי ההתפתחות כולה היא תהליך של ארגון יכולות – הילד מארגן מחדש את הסכמות שלמד על העולם, כדי לייצר סכמות חדשות או מורכבות יותר מאלו שהיו ברשותו קודם.

פיאז'ה ניסח זאת במונחים של איזון קוגניטיבי, לפיו, כל עת שהסכמות מאורגנות בחשיבת הילד, הוא נמצא במצב של שיווי משקל קוגניטיבי, מצב בו ישנה מעין הרמוניה שמאפשרת לו להבין את שקורה סביבו באופן ברור. כאשר הוא נתקל במידע חדש, כלומר פוגש דבר שאינו מכיר, הוא נכנס למצב של חוסר איזון קוגניטיבי. מצב זה, על פי פיאז'ה, מניע אותו לפעולה ושינוי מנטלי, במטרה לחזור

למצב מאוזן של שיווי משקל. הדבר מתבצע באמצעות התאמה של התוכן החדש לסכמה קיימת. אם הוא לא מצליח, הוא יכול לפתח סכמה חדשה, ולאחר מכן לארגן בהתאם את הסכמות האחרות.

לדוגמא, כאשר ילד רואה חתול חום בפעם הראשונה. אם עד כה ראה חתולים לבנים בלבד, ייתכן כי תחילה לא יבין במה מדובר, שכן עבורו סכמה של חתול מקושרת לייצוג שהוא בצבע לבן בלבד. במפגש עם החתול החום, הילד יהיה מבולבל, הרי זה חתול, אולם הוא לא בצבע של חתול. כאשר יבין כי מדובר בחתול שהוא בצבע אחר, תתעדכן הסכמה הקוגניטיבית של חתול, לכדי כזו שמאופיינת בייצוג החתול עצמו, ללא תלות בצבע שלו.

את תהליך הארגון הכולל של היכולות הקוגניטיביות, ניסח פיאז'ה באמצעות חלוקה לשלבים הדרגתיים. הוא ניסח כל שלב בהתאם לגיל מסוים, אולם מדובר בהערכה בלבד. המעבר בין שלבים אינו נקבע על פי גיל, אלא על בסיס גיבוש היכולות, שרק על בסיסן ניתן לפתח את אלו הבאות.

תאוריית ההתפתחות הקוגניטיבית של פיאז'ה

החוקר ז'אן פיאז'ה ראה את ההתפתחות כנובעת משני שלבים מרכזיים: הטמעה והתאמה. לפי פיאז'ה, יש בנו תבניות קוגניטיביות, מן סכמות על העולם, אשר ראשיתן ברפלקסים מולדים. כאשר אנו נתקלים בדבר מה חדש אנו מנסים להחיל עליו את הסכמות הידועות לנו בתהליך הנקרא הטמעה.

כאשר הסכמות הקיימות אינן מצליחות להתאים למידע החדש אנו מעדכנים אותם או יוצרים סכמות חדשות בתהליך הנקרא התאמה. לפי פיאז'ה, בד בבד עם תהליכי הטמעה והתאמה נוצרים שלבים הנבדלים זה מזה איכותית, ואשר הם אוניברסליים - משותפים לילדי כל התרבויות.

את השלבים נהוג לחלק לארבעה שלבים מרכזיים והם הובחנו על ידי יכולתו של הילד לעבור משימות מסוימות באמצעות השיטה הנכונה שהגדיר פיאז'ה:

השלב הסנסומוטורי (גילאי 0–2) בשלב זה עיקר פעילותו למידתו והבנתו של הפעוט מתבססת על חישה ותנועה

השלב הקדם אופרציונלי (גילאי 2–7) בשלב זה הפעוט לומד כי העולם הפיסי סביבו מקיים מספר חוקר שימור, ומפתח יכולת שימוש בסמלים כדרך הבעה והבנה של גירויים את שלב זה פיאז'ה חילק לשני חלקים:

חלק 1 : החשיבה הסימבולית (2-4) בו מתפתח השימוש באמצעים סמליים, במיוחד במשחקים בו הילדים מדמיינים שותפים ומאנשים חפצים, אך הילד מתאפיין באגוצנטריזם: הילד כבול לנקודת המבט שלו.

חלק 2 : החשיבה האינטואיטיבית (4-7) בשלב זה הילד מפתח יכולות שימור **שלב האופרציות המוחשיות (7-12)** אל שלב האופרציות המוחשיות מגיעים ילדים בני שבע, ונותרים בו עד גיל 12 לערך.

בשלב זה הילד מסוגל להבחין בכמה זוויות את הסיטואציה הניצבת מולו, והוא בעל חשיבה לוגית גמישה, יחד עם יכולות סיווג לקטגוריות מורכבות].

שלב האופרציות הפורמליות (+12) בגיל 12 או 13 מגיע הילד לשלב של חשיבה פורמלית, כלומר מופשטת.

על פי התיאוריה של פיאז'ה, ההתפתחות הקוגניטיבית מתרחשת כאשר הילד חוקר את העולם אך מוגבלת ע"י מבנים קוגניטיביים הקיימים בכל שלב.

א. הפעוטות נחשבים לחרוצים בכל הקשור לחקירת עולמם מפני שהם פעילים מבחינה מוטורית ושכלית.

ב. **הסתגלות** – האדם משתנה על מנת לתפקד בצורה יעילה יותר במצב מסוים, ולכן היא כרוכה בשני תתי תהליכים:

הטמעה – תהליך יישום של כושר הקיים במצבים חדשים.

התאמה – תהליך של עשיית שינויים במיומנויות קיימות לצורך התמודדות מוצלחת עם הסביבה.

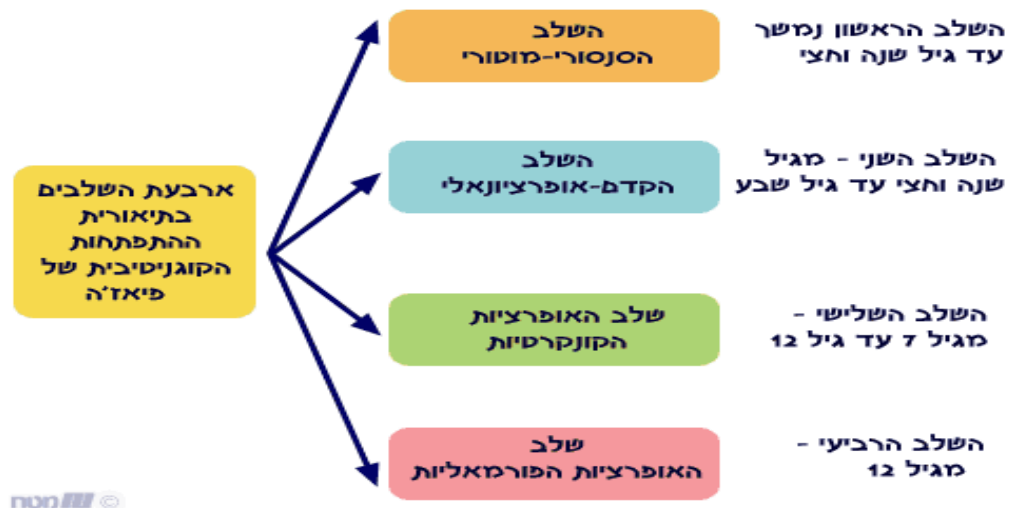
במהלך השנתיים הראשונות, ההטמעה וההתאמה הופכים את הרפלקסים (מיומנויות מולדות) לסנסוריות ומוטוריות לצורך יישום במצבים שונים מפני שהן משקפות סכמות (מבנים קוגניטיביים בסיסיים המקנים אסטרטגיה לתיאום מידע סנסורי ומוטורי).

בתקופות מאוחרות, ההטמעה וההתאמה מרחיבות ומשכללות את הידע שצבר הילד על העולם.

ג. **התאזנות** – תהליך וויסות עצמי המוביל את הילד לקראת הסתגלויות יעילות יותר. חוסר איזון נגרם בעקבות דרישות העולות על רמת ההתפתחות הנוכחית, ולכן הילד ינסה להשיב את הדברים למצב של איזון באמצעות התאמת ההתנהגות לדרישות של הסביבה.

החוקר השווייצרי ז'אן פיאז'ה, הוגה תיאוריית שלבי ההתפתחות הקוגניטיבית, החל לגבש את רעיונותיו כאשר צפה בצורת המשחק של שלושת ילדיו. פיאז'ה שם לב כיצד הם חוקרים צעצועים חדשים וכיצד הם פותרים בעיות ולומדים להבין את עצמם ואת הסביבה. מתוך כך, הרחיב החוקר את מחקריו בתחום התפתחות הילד וניסח תיאוריית התפתחות שלמה.

במסגרת תיאוריה זו, פיאז'ה ניסח את הרעיון לפיו תינוקות נולדים עם מבנים המאפשרים להם לארגן את ההתנסויות והחוויית שלהם, וכך להבין בהדרגה את העולם ואת עצמם. הוא שם דגש על הסדר הטבעי של ההתפתחות הקוגניטיבית – הדרך בה קשרים קודמים סוללים את הדרך להופעתם של קשרים חדשים, ומסייעים להסתגלות הדרגתית של הילד לסביבתו.



גישת פיאז'ה לחינוך

פיאז'ה טען כי גם אם ניתן להאיץ את ההתפתחות האינטלקטואלית בדרכים חינוכיות, הרי שאי אפשר לדחוק בה יתר על המידה. הוא טען כי כל שלב קוגניטיבי תלוי למעשה בשלב הקודם לו, ושיטת החינוך צריכה לקחת בחשבון את הטבע המובנה של האינטליגנציה. מתוך כך, הוא התנגד לשימוש מופרז בתגמולים חיצוניים ("חיזוקים" אשר מטרתם לעודד התנהגות מסוימת), משום שהם עלולים לעוות את ההתפתחות הטבעית.

מחנכים מהאסכולה של פיאז'ה דואגים לעודד ילדים בגילאי שנתיים עד 7 להתנסות בחומרים שונים, לגלות ולבנות את יכולותיהם. הם גם מעדיפים פעילויות גופניות (ריקוד, השחלת חרוזים, קשירת חוטים, סידור ומיון של חפצים) המפתחות את ההבנה הכללית של מושגי חלל וזמן. כישורים לשוניים כמו קריאה וכתבה רלוונטיים פחות להתפתחות החשיבה ההגיונית של הילד הקטן, משום שלפני שההבנה תופנם באופן לשוני עליה להתקיים בצורה מעשית וחוייתית.

כך, עקרונות החינוך המבוססים על הגישה של פיאז'ה מדגישים את הרעיונות המרכזיים שניסח – על הילד ללמוד באמצעות התנסויות ופעילויות אקטיביות, אשר מעודדות את התפתחות החשיבה והיכולות הקוגניטיביות שלו וכמו כן, אין להאיץ בו, אלא לאפשר לו להתפתח בהדרגה ובקצב הנכון לו.

"המטרה העיקרית של החינוך בבתי הספר צריכה להיות יצירת גברים ונשים המסוגלים לעשות דברים חדשים ולא רק לחזור על מה שעשו דורות אחרים."

לורנס קולברג - התפתחות מוסרית

ע"פ המודל הנפשי הסטרוקטוראלי של פְּרוִיד, התפתחות המוסר והמצפון מתרחשת עם התפתחותו של המבנה הנפשי הנקרא "סופר-אגו" כולל ערכי מוסר ונורמות חברתיות. הסופר-אגו מתפתח מילדות כחלק מתהליך החינוך וכתוצאה מהפנמה של הגבלות ואיסורים. לפי מודל זה שיא ההתפתחות המוסרית היא בשלב ההתפתחותי של סיום התסביך האדיפאלי (גיל 5-6).

המודל של פִּיאָזָה להתפתחות המוסר - פִּיאָזָה האמין שהתפתחות מוסרית הינה תוצאה של ההתפתחות הקוגניטיבית בשילוב עם ההתנסות החברתית. הוא חילק את

התפתחות המוסר לשלושה שלבים:

השלב הראשון הוא שלב חסר מוסר, שנמשך עד גיל 7.

השלב השני נקרא "ריאליזם מוסרי" והוא מאפיין את תקופת הילדות.

בשלב זה החשיבה היא קונקרטית, והמוסר נחשב לדבר מוחלט שלא ניתן לשנותו. התנהגות היא צודקת לגמרי או מוטעית לגמרי, אין כמעט שיקול דעת או התייחסות לכוונתו של עושה הפעולה. פעולה היא מוסרית או לא מוסרית ע"פ הגמול לו היא זוכה. כך, למשל, ילד בן תשע עשוי להקפיד על כללי המשחק ולסרב להגמישם עבור אח קטן המשחק עמו "כי זה החוק".

השלב השלישי הוא שלב המוסריות האוטונומית המתחיל בתחילת גיל ההתבגרות, בסביבות גיל 12. יכולת השיפוט של המתבגר היא מופשטת ורחבה יותר. הוא יכול לקחת בחשבון את הכוונות שעומדות בבסיס הפעולה, מסוגל לשמוע דעות שונות ולראות פעולה כמוסרית או לא מוסרית באופן יחסי למצב בו מדובר, ולהסכמה החברתית הקיימת בנוגע לנושא.

המודל של קולברג להתפתחות המוסר

לורנס קולברג מפורסם במחקריו הנרחבים על התפתחות המוסר בקרב ילדים ונערים אמריקאים. הוא הציג לנבדקים בגילאים שונים דילמות מוסריות, ועל סמך הסיבות שצינו לפתרון הראוי לדעתם לדילמה, הגדיר קולברג מספר שלבים של התפתחות המוסר.

השלבים מתייחסים לאוריינטציה העומדת בבסיס החשיבה המוסרית, כלומר- מה מנחה את האדם בפתרון של דילמה מוסרית?

שלב ראשון: מוסריות קדם-קונוונציונאלית

שיפוטם של ילדים בשלב זה אינו מבוסס על מוסכמות חברתיות או כללי מוסר כלשהם. השיפוט נעשה מתוך הפחד מעונש ע"י סמכות חיצונית, או הרצון לגמול, לסיפוק צרכיו ולהנאתו של האדם. קולברג כינה צורת חשיבה זו "אוריינטציית הציות והעונש" ו"אוריינטציה הדוניסטית-אינסטרומנטלית". ילד בשלב מוסרי זה יסביר, למשל, כי אסור לגנוב מהמכולת "כי המוכר יכול לכעוס עליך ולצעוק".

שלב שני: מוסריות קונוונציונאלית

שיקול דעת "קונוונציונאלי" מבוסס על תקנים חברתיים, ונובע מהפנמתם ומהסכמה עם דעותיהם של אחרים. הילד בשלב זה רוצה לקבל אישור מאחרים על פעולותיו וחושש מביקורת. קולברג כינה זאת "אוריינטציית ילד-טוב/ ילדה-טובה". בשלב מעט יותר מתקדם חשוב לו למלא את חובותיו כפי שקובעים החוקים הרשמיים של החברה בה הוא חי. מה שכונה "אוריינטציית חוק וסדר", או "אוריינטציית הסמכות". ילד בשלב זה עשוי להסביר, למשל, כי כדאי לעזור לחבר שבוכה "כי ככה כולם יודעים שאתה ילד טוב".

שלב שלישי: מוסריות פוסט-קונוונציונאלית

זהו השלב המפותח והבוגר של המוסר ע"פ קולברג. מוסריות זו מתבססת על עקרונות מופשטים, הקובעים אם דבר הוא טוב או רע. להתמודדות עם עקרונות מוסריים שני תתי-שלבים: הראשון הוא "אוריינטציית האמנה החברתית", בו המטרה היא לסייע לחברה להתנהל כתקנה ולבני אדם להתקיים בהרמוניה זה לצד זה. השלב השני הוא "אוריינטציית היררכיית העקרונות", והוא דירוג של עקרונות מוסריים לפי סדר חשיבותם, מתוך שילוב של כללי המוסר החברתיים ותכתיבי המצפון האיש. זהו השלב המוסרי הגבוה ביותר. מחקריו של קולברג הראו שילדים עד גיל 9 בערך נמצאים בשלב הראשון, המאופיין במוסריות קדם-קונוונציונאלית, ושרוב המתבגרים והמבוגרים מצויים ברמה מוסרית קונוונציונאלית. לפי תוצאות אלה נראה שרק חלק קטן מבני האדם מגיעים לרמה המופשטת, הפוסט-קונוונציונאלית, של שיפוט מוסרי.

הביקורת של גיליגן על התיאוריה של קולברג

תיאורית ההתפתחות המוסרית בשלבים זכתה לביקורת לא מעטה. נשמעה ביקורת על כך שבדיקה של שיקול דעת מוסרי אינה מספיקה, משום שההתנהגות בפועל במקרים רבים אינה תואמת את שיקול הדעת ודרך החשיבה. ביקורת אחרת הייתה על כך שלא ניתן לתאר התפתחות מוסרית מבלי להתייחס לסוגיות ותכנים ספציפיים, אלא רק לצורת חשיבה ושיקול דעת.

הביקורת הסוחפת והמפורסמת ביותר מיוחסת לקרול גיליגן, שהייתה סטודנטית ועמיתה לעבודה של קולברג. טענתה הייתה שהמוסר כפי שקולברג מתאר אותו

אופייני לגברים, ואילו נשים נוטות להגיב לדילמות מוסריות מתוך מושגים של דאגה לזולת, יחסים בין-אישיים ומחויבות. מושגים מופשטים כמו צדק ושוויון מאפיינים יותר דפוסי חשיבה גבריים, ועל כן נשים ברובן לא יגיעו לשלב אותו מכנה קולברג "מוסריות פוסט-קונוונציונלית". ההבדל בין גברים לנשים, אותו הדגימה גיליגן במחקרה, נובע גם מהדרך השונה בה מגדלים בנים ובנות בחברה שלנו. נשים מתחנכות להעריך ולהשקיע ביחסים בין-אישיים ומחויבות לאחרים. מחקרים מאוחרים יותר לא בהכרח תמכו בביקורת של גיליגן על ההבדלים בין גברים ונשים בשיקול הדעת המוסרי, אך הביקורת שהעלתה חידדה והרחיבה את המורכבות של נושא ההתפתחות המוסרית. בעקבותיה נשמעו ביקורות נוספות על היותו של המודל של קולברג תלוי תרבות ומשקף ערכים אינדיבידואליים, שאינם מאפיינים חברות מסורתיות ושיתופיות יותר.

https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%94%D7%AA%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%9E%D7%95%D7%A1%D7%A8/

בטיפולנט

פעילות 1

מה הדומה והשונה בין תפיסות המוסר של קולבר, פרויד ופיאז'ה?

לסיום

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין אותך במיוחד.
- מה הפתיע אותך?
- מה היה לך קל להבנה? מה היה לך קשה להבנה
- משהו יישומי שתיקח מיחידת לימוד זו לחיך.
- משהו שאתה רוצה לומר... רוצה לשאול...





על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה

(השאלות לקוחות מהמבחנים)

1. לפי פרויד

- א. האדם הוא רע מיסודו
- ב. האדם טוב מיסודו
- ג. אופי האדם הוא גם טוב וגם רע מיסודו

2. על פי התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד .

- א. חוויה קשה מתחילת החיים זכורה בתודעה לכל החיים.
- ב. חוויה קשה מתחילת החיים נשכחת ולא משפיעה על האישיות.
- ג. חוויה קשה מתחילת החיים נשארת בלא מודע ולא משפיעה עלינו.
- ד. חוויה קשה מתחילת החיים נשמרת בלא מודע, וממשיכה להשפיע עלינו.

3. התיאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון עוסקת ב:

- א. התפתחותו המוסרית של האדם.
- ב. התפתחות האדם בשנות הילדות בלבד.
- ג. התפתחות האדם בהיבט החברתי לאורך כל החיים.
- ד. התפתחות המצבים החברתיים בגיל הזקנה.

4. התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד עוסקת ב:

- א. התפתחות קוגניטיבית.
- ב. התפתחות מוטורית ובעקבותיה התפתחות חברתית.
- ג. התפתחות רגשית והיחס בין האדם לסביבתו.
- ד. התפתחות השיפוט המוסרי.

5 . לפי התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד:

- א. חוויות קשות משנות החיים הראשונות נשכחות וחסרות השפעה על האישיות.
- ב. חוויות קשות משנות החיים הראשונות זכורות בתודעתנו כל החיים.
- ג. חוויות קשות משנות החיים הראשונות נשמרות בלא מודע, ולכן חסרות השפעה עלינו.
- ד. חוויות קשות משנות החיים הראשונות נשמרות בלא מודע, אבל ממשיכות להשפיע על התנהגותנו.

6. המשמעות של ההתפתחות המוסרית לפי התיאוריה של קולברג ופיאז'ה היא:

- א. תפיסה והבנה מוסרית, המתפתחות בהדרגה בהתאם להבנה הקוגניטיבית, מינקות עד לבגרות.
- ב. תפיסה מוסרית, העוברת בתורשה מההורים לילדים.
- ג. תפיסה מוסרית, הנרכשת בעיקר מתוך צפייה בסרטי טלוויזיה וקולנוע.
- ד. תפיסה מוסרית, התלויה באופי ביה"ס שבו הילדים התחנכו.

7. לפי אריקסון, ההתפתחות של האישיות:

- א. מתרחשת לאורך כל החיים מהלידה עד המוות.
- ב. מתרחשת בחמש השנים הראשונות של החיים.
- ג. מושפעת בעיקר מהתורשה, שקיבל הילד מהוריו הביולוגיים.
- ד. נפסקת בסוף גיל ההתבגרות.

8. לפי התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד:

- א. חוויות קשות משנות החיים הראשונות נשכחות וחסרות השפעה על האישיות.
- ב. חוויות קשות משנות החיים הראשונות זכורות בתודעתנו כל החיים.
- ג. חוויות קשות משנות החיים הראשונות נשמרות בלא מודע, ולכן חסרות השפעה עלינו.
- ד. חוויות קשות משנות החיים הראשונות נשמרות בלא מודע, אבל ממשיכות להשפיע על התנהגותנו.

9. המשמעות של ההתפתחות המוסרית לפי התיאוריה של קולברג ופיאז'ה היא:

- א. תפיסה והבנה מוסרית, המתפתחות בהדרגה בהתאם להבנה הקוגניטיבית, מינקות עד לבגרות.
- ב. תפיסה מוסרית, העוברת בתורשה מההורים לילדים.
- ג. תפיסה מוסרית, הנרכשת בעיקר מתוך צפייה בסרטי טלוויזיה וקולנוע.
- ד. תפיסה מוסרית, התלויה באופי ביה"ס שבו הילדים התחנכו.

10. לפי פרויד -

- א. טבע האדם רע מיסודו.
- ב. שילוב בין היצר הטוב והיצר הרע.
- ג. טבע האדם טוב מיסודו.
- ד. יצר האדם תלוי במצב הרוח.

11. לפי אריקסון -

- א. התפתחות האדם הינה לאורך כל החיים .
- ב. התפתחות האדם נמשכת עד גיל 5.
- ג. התפתחות האדם נמשכת עד גיל ההתבגרות.
- ד. התפתחות האדם מתחילה אחרי גיל ארבעים.

12. התיאוריה הפסיכו-אנליטית של פרויד:

- א. עוסקת בגיל הינקות ובתסביך האמהי של התינוק.
- ב. עוסקת בחלקי המודע השונים ובהתפתחות הרגשית של האדם עד גיל ההתבגרות.
- ג. עוסקת בהתפתחות המוסר אצל האדם הבוגר.
- ד. עוסקת רק בהפרעות נוירוטיות בקרב נשות האצולה במאה שעברה.

13. על פי אריקסון בשלב הזיקנה אדם יכול להגיע ל:

- א. שביעות רצון בשל העובדה שיכול לתקן שגיאות שעשה בחייו.
- ב. השלמה ושביעות רצון עם חייו מתוך הסתכלות רבת שנים אחורה.
- ג. תסכול בשל חוסר תפקוד מיני תקין.
- ד. התעלות רוחנית גבוהה .

14. פיאזה בתיאוריה ההתפתחותית שלו עסק ב:

- א. התפתחות האדם לאורך כל חייו.
- ב. התפתחות חשיבתו של האדם ותפיסת המוסר שלו
- ג. התפתחות היבטים מיניים בקשרים בין אישיים.
- ד. קשר בין אדם לחיות הבית אותן הוא מגדל.

נכון / לא נכון - הקף את התשובה הנכונה

- התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון עוסקת רק בתקופת הזקנה.
נכון/לא נכון
- תיאוריית ההתפתחות החברתית של אריקסון עוסקת באדם בתקופת ילדותו בלבד.
נכון / לא נכון
- על פי פרויד, הסופר-אגו באישיות האדם מייצג את החלק המוסרי ואת דרישות וציפיות העולם החיצון.
נכון/לא נכון

על פי פרויד, אין לינקות השפעה על עתיד האדם.
נכון / לא נכון

תינוק שצרכיו נענים ירחש אמון לאנשים בהמשך חייו.
נכון / לא נכון

גירויים לא משפיעים על יכולת קוגניטיבית בילדות.
נכון / לא נכון

חשיפה נכונה לגירויים בסביבה משפיעה לטובה על ההתפתחות

הקוגניטיבית של האדם.
נכון / לא נכון

לפי התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, הזהות המינית של הגבר,

נוצרת באמצעות הזדהות שלו בילדות עם האבא שלו.

נכון / לא נכון

ילדים מתחת לגיל 13 עדיין לא השלימו את התפתחותם המוסרית,

וההבחנה שלהם בין טוב לרע והשיפוט המוסרי אינם כשל מבוגרים.

נכון / לא נכון

לפי התיאוריה של פיאז'ה על התפתחות קוגניטיבית, ילדים בגיל הגן

חושבים באופן שונה מבני נוער בגיל העשרה.

נכון / לא נכון

ההתקשרות שנוצרת בין התינוק לבין הדמות המטפלת בו, היא

משמעותית במיוחד ובעלת השלכות על היכולת שלו לתת אמון בבני

אדם בהווה ובעתיד.

נכון / לא נכון

אריקסון היה הפסיכולוג היחיד המתייחס לקשר בין הפרט לקבוצה סביבו .
נכון / לא נכון

הסבר את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט

1. על פי פרויד, הסופר-אגו באישיות האדם מייצג את החלק המוסרי ואת דרישות וציפיות העולם החיצון.
2. זהותו המינית של האדם נלמדת ומתפתחת כבר מגיל הילדות.
3. על פי זיגמונד פרויד, אירועים קשים בשנות החיים הראשונות הינם בעלי השלכות להמשך החיים.
4. הזהות המינית נלמדת ומתפתחת כבר בגיל הילדות, ומתגבשת סופית בגיל ההתבגרות.
5. לפי אריקסון, ליחסים שמתקיימים בין היחיד לבין דמויות משמעותיות בסביבה
6. החברתית שלו יש השפעה מכרעת על עיצוב האישיות.
7. התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד מייחסת לכל אדם דחפים ויצרים בלתי מודעים של מין ותוקפנות.
8. המידה בה המטפל בתינוק פנוי וקשוב לצרכים של התינוק ומצליח לספק אותם, משפיעה על מידת האמון שירחש התינוק לאנשים שיפגוש בהמשך החיים.

בהצלחה!



מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד חמישית

העצמי – 6 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
דימוי עצמי, זהות אישית, דימוי גופני, זהות מינית, ג'נדר (בעברית – מיניות), תפקידי המין, עצמאות תהליך הגיבוש של הדימוי העצמי: 1. תפיסת האדם את עצמו 2. יכולתו להבין כיצד הוא נתפש על ידי הזולת. הערכה עצמית, דימוי הגופני, זהות מינית כחלק מהדימוי הגופני של האדם. כיצד מתרחשים גיבוש הזהות המינית וקבלת תפקידי הג'נדר על פי תיאוריות 'ההזדהות' ו'הלמידה החברתית'.	דימוי עצמי, זהות אישית, דימוי גופני, זהות מינית, ג'נדר הערכה עצמית	העצמי
<u>גיל ההתבגרות ועיצוב הזהות העצמית:</u> אפיוני מתבגרים (חשיבה, התנהגות, צרכים, רגשות, אינטראקציה חברתית), חשיבות תקופת ההתבגרות בעיצוב הזהות.		

בסיום יחידה זו הלומדים:

- יבינו ויכירו את המושגים: דימוי עצמי, מגדר, גיל ההתבגרות ומאפייניו
- יוכלו ליישם למידה והבנת המושגים בדוגמאות ואירועי למידה.

חומר עזר: מצגת מלווה יחידת לימוד חמישית – העצמי וגיל ההתבגרות
מצגת תיאוריות על גיל ההתבגרות

פתיחה - שיעורים 1-2-3

הנחיות:

א. חלקות שאלונים ללומדים, לאחר המילוי האישי

ב. דיון ושיתוף במליאה של שאלות כמו:

מהו דימוי עצמי? איך גיבשנו את הדימוי העצמי שלנו?
האם דימוי עצמי נשאר קבוע כל החיים? או משתנה בהתאם לנסיבות?
לפניכם מספר שאלונים העוסקים בדימוי והערכה עצמית

שאלון 1 - שאלון דימוי עצמי אישי חברתי וגופני

סקלה 1 = לגמרי לא נכון, 2 = על פי רוב לא נכון 3 = בחלקו נכון
4 = על פי רוב נכון 5 = לגמרי נכון

1. יש לי גוף בריא 5 4 3 2 1
2. אני בחורה/נאה 5 4 3 2 1
3. אני מלא כאבים ומיחושים 5 4 3 2 1
4. אני אדם חולה 5 4 3 2 1
5. אני לא שמן מדי ולא רזה מדי 5 4 3 2 1
6. המראה שלי מוצא חן בעיני כפי שהוא 5 4 3 2 1
7. אני מרגיש פחות טוב ממה שהייתי צריך 5 4 3 2 1
8. הייתי רוצה להיות מושך יותר 5 4 3 2 1
9. אני משגיח היטב על עצמי מבחינה גופנית 5 4 3 2 1
10. אני משתדל להקפיד על הופעתי 5 4 3 2 1
11. אני מרגיש טוב רוב הזמן 5 4 3 2 1
12. אני חלש בספורט ומשחקים 5 4 3 2 1
13. אני ישן לא טוב 5 4 3 2 1
14. אני אדם שמח 5 4 3 2 1
15. אני לא שווה כולם 5 4 3 2 1
16. יש לי שליטה עצמית רבה 5 4 3 2 1
17. אני חושש שאני יוצא מדעתי 5 4 3 2 1
18. אני אדם מלא שנאה 5 4 3 2 1
19. אני שבע רצון להיות בדיוק מה שאני 5 4 3 2 1
20. אני נחמד במידה שאני צריך להיות 5 4 3 2 1
21. אני לא האדם שהייתי רוצה להיות 5 4 3 2 1

22. אני תמיד יכול לדאוג לעצמי מכל מצב שהוא 1 2 3 4 5

23. אני פותר את בעיותי די בקלות 1 2 3 4 5

שאלון 2 - שאלון הערכה עצמית

1. באופן כללי אני מרוצה מעצמי

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

2. לפעמים יש לי את המחשבה שאני לא טוב-ה בכלל.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

3. אני מרגיש-ה שיש לי מספר תכונות חיוביות.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

4. אני מסוגל-ת לעשות דברים כמו אנשים אחרים.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

5. אני מרגיש-ה שאין לי כל כך במה להתגאות.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

6. אני בהחלט מרגיש-ה חסר-ת תועלת לפעמים

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

7. אני מרגיש-ה שאני בעל-ת ערך, לפחות כמו אנשים אחרים.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

8. הלוואי והיה לי יותר כבוד כלפי עצמי.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

9. בסופו של דבר אני נוטה לחשוב שאני כשלון.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

10. אני נוקט-ת בגישה חיובית כלפי עצמי.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

רפלקציה

האם היו שאלות שהתלבטת כיצד לענות עליהן?

האם היו שאלות שלא רצית לענות עליהן?

מה התחדד והתבהר לך על עצמך?



שאלון 3

הנחיות לפעילות

כל לומד יבחר מהרשימה שלוש שאלות שהיה רוצה לענות עליהן
כל לומד ישתף במליאה באחת משלוש השאלות שבחר

1. מה הכי משמח אותי?
2. מה פעילות הפנאי המועדפת עליי?
3. אילו שלושה חפצים הייתי לוקח לאי בודד ?
4. מה הדבר הכי אמיץ שאי פעם עשיתי?
5. איזה הרגל מוזר יש לי ?
6. מה הכי מכעיס אותי?
7. איזה סוג מוזיקה אני אוהב לשמוע?
8. איזו תכונה אני הכי מעריך אצל חברים?
9. מהי התכונה הטובה ביותר שלך בעיניך?
10. באיזה מקצוע היית רוצה לעסוק ?
11. מהו הדימוי העצמי שלך ביחס לגוף שלך?
12. מהו החלק בגופך שהיית רוצה שישתנה ? למה?
13. מהי התכונה שיש לך והיית רוצה לוותר עליה כי היא מזיקה לך ? מדוע?
14. אילו יכולת לשנות שני דברים בכל בני אדם, מה היית משנה?

פעילות - גלולות פלא

תאור/י לעצמך חנות פלאים דמיונית, שניתן להשיג בה גלולות פלא המעניקות לבולע אותן תכונות שונות.

מכיוון שאין החנות מספקת ללקוחותיה יותר מגלולה אחת בכל משלוח, עליך לדרג את הגלולות על פי סדר חשיבותן בעיניך - מן החשובה ביותר ועד לפחות חשובה. חלק ראשון אישי :

דרג את חמש הגלולות שתרצה על פי סדר החשיבות

1 = חשובה ביותר = 5 חשובה פחות

חלק שני כיתתי – שיתוף:

כל לומד ישתף באחת הגלולות שבחר ויסביר את בחירתו

חלק שלישי כיתתי – מה למדנו מהתרגיל? האם ראינו בחירות דומות?

גלולת ההשפעה - תפתח בד תכונות, שבעזרתן תוכלי להשפיע על אנשים רבים, לארגן אותם ולשלוט בהם. תוכלי בנקל להלהיבם לבצע מפעלים חברתיים מורכבים ומסובכים. האנשים יאמינו בך ויסמכו עליך.

גלולת החוכמה - תפתח בפניך אוצרות בלתי נדלים של בינה ודעת. תוכלי לתת מענה על כל שאלה ולהציע פתרון נבון לכל בעיה.

גלולת היושר - תאפשר לך להבדיל בין טוב לרע, בין צדק לאי צדק. אורח חייך ישמש דוגמה ומופת לחיים ישרים ומוסריים.

גלולת ההצלחה - תביא לך, שבכל תחום שתבחר/י בו תגיע/י למומחיות ולהישגים בלתי רגילים.

גלולת העושר - תביא לך מזל וברכה בכל הנוגע לצבירת רכוש ונכסים יקרי ערך. תוכלי להשיג כל מה שנקנה בכסף.

גלולת החיבה - תעשה אותך רצויה ומקובלת ביותר בחברה. רבים יחפשו את קרבתך וירצו שתהיי/ה להם ידיד/ה אישית.

גלולת ההנאה - תגרום לך שתמצא/י הנאה בכל עיסוק, בילוי או פעילות.

גלולת היופי - תגרום לך להיות יפה/ת תואר ומרוצה מצורת גופך וממשקלך.

גלולת הבריאות - תעשה אותך לאדם חזק ובריא. לעולם לא תדבק בך מחלה ואיש לא יעז להרים עליך יד.

גלולת העזרה - תפתח בך רצון ויכולת לעזור לאחרים במצוקתם ולהשביע את רצונם של הסובבים אותך.

רפלקציה



- האם הרגשתי בנוח לשתף?
- האם היה לי קל/קשה לשתף?
- מה למדתי על עצמי? מה התחדד לי?
- מה למדתי על החברים שלי?





דימוי עצמי

המושג דימוי עצמי נוגע לאופן שבו אדם תופס את עצמו

פירוש המילה - דימוי - הוא השוואה (דמיון), כלומר מציאת היבטים דומים ובדרך זו גם אספקטים שונים בין דברים. במקרה שלנו השוואה ביננו לאחרים

דימוי עצמי - הזהות העצמית שלנו היא תולדה של היחסים עם הדמויות המשמעותיות בחיינו. חלק מן המידע שלנו מקורו בהיכרות שלנו עם עצמנו, ובעיקר ההיכרות הראשונית של האדם עם הגוף ככלי לתנועה וליצירת קשר עם העולם. המידע שיש לנו מתקבל גם הודות לתמונה שמשקפת לנו במראה הסביבתית מה האחר אומר עלינו, איך הוא מגיב אלינו ודרך היחסים עם הסביבה. המידע הזה משתנה כל הזמן וניזון בכל רגע ורגע מן האינטראקציות שלנו עם הסביבה ועם עצמנו. החיים האנושיים הם תהליך בלתי פוסק של התהוות ה"עצמי" ולא מהות קיומית קבועה ומתמשכת. אנחנו שונים זה מזה, ולכן אנחנו רואים את הדברים באופן שונה.

דימוי עצמי הוא מושג רב ממדי המשקף את מכלול התפיסות, העמדות, הרגשות,

האפיונים הפיזיים וההתנהגות שהפרט מייחס לעצמו באופן סובייקטיבי.

הגדרתו ומהותו של מושג זה נתונים במחלוקת בקרב התאורטיקנים השונים.

התפיסה המחקרית הרווחת מתייחסת :

1 - לדימוי העצמי כתכונה דינאמית, נלמדת על ידי הפרט במהלך חייו ומתפתח ללא הרף, כפועל יוצא מחוויותיו של הפרט, האינטראקציה שלו עם "אחרים שמעוטיים" ומגעו עם סביבתו.

מנגד, חוקרים אחדים מתייחסים :

2 - לדימוי העצמי כתכונת אישיות מולדת, דהיינו היא מובנת באדם פנימה. את התכונה הזו מביא הפרט עמו אל סביבתו, כאשר היא כבר מגובשת ומעוצבת וכמעט ואינה מושפעת מהתנסות בסביבה.

בני האדם לומדים על עצמם ממספר מקורות משמעותיים.

1 - **התנסות אישית** - לאחר התפתחות היכולות השכליות של הילד הוא לומד להעריך את עצמו על סמך הישגיו. החוויות שאנו עוברים במהלך החיים משפיעות ומעצבות את הדימוי העצמי של כל אחד מאיתנו.

2 - **יחסי גומלין בין אישיים** - מלמדים על ה"עצמי" דרך היחסים עם אחרים ("יש לי הרבה חברים"), התגובות שמקבלים מאחרים ("אתה ילד חכם") והשוואה לאנשים אחרים ("אני הילד הכי חזק בכיתה"). בגיל בית הספר מתפתחת אצל הילד

היכולת להתבונן על עצמו דרך עיני אחרים ולהסיק מכך על עצמו - מתייחסת לשאלה "מה אתה חושב שאנשים אחרים חושבים עליך?"

3 - חברה ותרבות - הדימוי העצמי של כל אדם נבנה בהתאם למידה שבה הוא מצליח להתאים את עצמו לדפוסי התנהגות בחברה בה הוא חי.
התפיסה שלנו את עצמנו ועמה הדימוי העצמי שלנו, מתפתחים מרגע לידתנו ועד לבגרות, כשבמהלך השנים מתבססת תחושת עצמי מגובשת ואחידה.

תחושת עצמי מגובשת עונה על השאלה: מי אנחנו ומה אנחנו שווים, הנשארת יציבה גם לנוכח סיטואציות חיים שונות. למשל, החוויה של אדם המרגיש כי הוא ראוי ובעל ערך, תבוא לידי ביטוי גם כשהוא בעבודתו, גם בקרב בני משפחתו וגם כשיוצא למפגש עם אנשים חדשים שאינו מכיר.

מה המשמעות של דימוי עצמי?

דימוי עצמי קשור למה שאתה רואה כשאתה מסתכל במראה – עם זאת, זה הרבה יותר עמוק מזה. דימוי עצמי מתייחס לאופן בו אנו רואים את עצמנו ברמה גלובלית יותר, פנימית וחיצונית.

ההגדרה המילונית למונח "דימוי עצמי" הינה: "התפיסה או הדימוי הנפשי שיש לפרט על עצמו." **דימוי עצמי הוא האופן בו אתה תופס את עצמך.**

דימוי עצמי חיובי מול דימוי עצמי שלילי

דימוי עצמי חיובי - נוצר כאשר האדם חש פער קטן בין ציפיותיו והישגיו בפועל. מניע את האדם לפעול בביטחון, ליזום ולהתמודד עם אתגרים.
דימוי עצמי שלילי - נוצר כאשר האדם חש חוסר שביעות רצון מתמשך מהישגיו וממאפייניו האישיים. לרוב עקב ביקורת שלילית שספג בילדותו מדמויות משמעותיות עבורו ("ילד רע", "לא מוצלח", "שמן" ועוד). דימוי זה גורם לחוסר ביטחון, פחד מתמיד מכישלון ויכול אף לגרום לחוסר אונים וייאוש.
המושגים **דימוי עצמי נמוך**, **ביטחון עצמי נמוך** וגם **ערך עצמי נמוך** קשורים זה בזה. דימוי (מהמילה דומה) זהו מעשה נפשי של השוואה, הרי שדימוי עצמי נמוך הוא מתן ערך נמוך לדברים שיש בנו לעומת מה שאנו מוצאים אצל אחרים ודימוי עצמי גבוה יהיה אצל אדם שנוטה לבטוח בעצמו ובמעשיו, האדם יהיה בעל ביטחון עצמי גבוה.

הדימוי העצמי של אדם, הוא שילוב בין מה שהוא רואה כשהוא מתבונן על עצמו במראה, לצד האופן בו הוא מדמיין את עצמו בעיני רוחו.

שלושת האלמנטים המרכזיים המרכיבים את הדימוי העצמי של האדם הם:

1. הדרך בה האדם תופס את עצמו או חושב על עצמו.
2. האופן בו האדם מפרש את תפיסות האחרים (או מה שהוא חושב שאחרים חושבים עליו) לגבי עצמו.

3. מה שאדם היה רוצה להיות (העצמי האידיאלי שלו).

ששת הממדים של הדימוי העצמי של האדם הם :

מימד פיזי : כיצד האדם מעריך את מראהו

מימד פסיכולוגי : כיצד האדם מעריך את אישיותו

מימד אינטלקטואלי : כיצד האדם מעריך את האינטליגנציה שלו

מימד מיומנויות : כיצד האדם מעריך את כישוריו החברתיים והטכניים

מימד מוסרי : כיצד האדם מעריך את ערכיו ועקרונותיו

מימד מיני : כיצד האדם מרגיש שהוא משתלב עם הנורמות הגבריות / הנשיות של החברה

הדימוי העצמי שלנו משתנה לאורך הזמן.

לכולנו יהיו תקופות שבהן נרגיש טוב יותר עם עצמנו, ולחילופין, זמנים שבהם ניטה יותר לביקורת עצמית ולהתמקד בשלילי. עם זאת, לכל אחד ואחת מאיתנו יש 'טווח' שבו הדימוי העצמי הממוצע שלנו שוכן. מיקום בריא שלו יכול לשפר מאוד את ההרגשה שלנו, ואת הביצועים שלנו בלימודים, בחברה, בעבודה ובמערכות היחסים.

דימוי עצמי בריא : כאשר הדימוי העצמי שלנו בריא, אנחנו יכולים לבחון את עצמנו במשקפיים מדויקות : גם להבין את נקודות החוזקה שלנו, אך גם לאתר את החולשות ואת התחומים שדורשים עבודה נוספת.

דימוי עצמי בריא יכול לעזור לנו להרגיש 'שווים', בטוחים יותר ולחוש טוב יותר בחיי היום-יום. הוא יכול לעזור לבנות מערכות יחסים טובות וחזקות יותר. הדימוי העצמי שלנו מתחיל להתעצב כבר בילדות המוקדמות וממשיך להשתנות לאורך החיים. באופן כללי, מקובל להניח שדימוי עצמי הולך ומשתפר מעט עם השנים, אך הוא לא מוכתב על ידי גיל בלבד : ניתן לסבול מדימוי עצמי נמוך, או להנות מדימוי עצמי בריא, בכל גיל.

מודלים רבים בעולם הפסיכולוגיה ניסו לתאר את הגורמים שמשפיעים על הדימוי העצמי שלנו, לרוב הם מצאו שהדימוי העצמי שלנו מושפע הן מגורמים עצמיים והן מגורמים חברתיים.

א. המחשבות והתפישות שלך : הכרה עצמית בחוזקות, בחולשות ובתכונות

הייחודיות שלנו, גם בלי קשר לחיזוקים חיצוניים, יכולה להשפיע על הדימוי העצמי. כך למשל, הכרה עצמית בידיעה של חומר לימודי מסוים יכולה לחזק את הדימוי העצמי שלנו, גם אם נכשלנו עם זאת, כמובן שחיזוקים חיצוניים, ומשובים טובים חשובים לבניית הדימוי העצמי שלנו.

ב. איך אנשים מגיבים אליך : מערכות יחסים הן מהגורמים החשובים ביותר שמעצבים את הדימוי העצמי. האופן שבו ההורים, האחים, החברים,

המורים ודמויות חשובות אחרות בחיים שלנו הגיבו אלינו לאורך השנים מעצבים כולם את הדימוי העצמי. למעשה, תפישות רבות שיש לנו על עצמנו היום, הן תוצאות של תגובות אלה לאורך השנים. ככל שמערכות היחסים שלנו חזקות יותר, ומתאפיינות במשובים חיוביים יותר, כך יותר סביר להניח שנתפוש את עצמנו כ'ראויים' ונזכה לדימוי עצמי חיובי. לעומת זאת, מי שמקבלים בעיקר משובים שליליים ובהם ביקורת, הקנטה והפחתת ערך עלולים לסבול יותר מדימוי עצמי נמוך.

ג. חוויות בבית, בבית הספר, בעבודה, בחוגים ובקהילה

ד. מחלה, נכות או פציעה

ה. תפקיד ומקום בחברה וב'קבוצת השווים'

ו. לפעילות ברשתות החברתיות יש יותר ויותר מקום בדימוי העצמי :

פעילות 1

1. כתוב את ההגדרה של דימוי עצמי

2. בני האדם לומדים על עצמם ממספר מקורות משמעותיים והם:

1 - התנסות אישית, 2 - יחסי גומלין בינאישיים 3 - חברה ותרבות הסבר אחד מהם.

3. דימוי עצמי משתנה לאורך החיים, הסבר.

—



שיעור 4

מגדר (ג'נדר)

מגדר (ג'נדר) הוא מונח במדעי החברה המתייחס להבחנות בין הגבר

לאישה שהן תלויות חברה ותרבות. במשמעותו המקורית המונח מגדר הוא תרגום חברתי-תרבותי של המין הביולוגי, המגדיר כיצד צפויים נשים וגברים להתנהג ולהראות בכל חברה נתונה.

במגדר קיימים מאפיינים גבריים (כלומר, מאפיינים המיוחסים יותר לגברים מאשר לנשים) לדוגמא: החלטיות, דומיננטיות, תוקפנות, שאפתנות, כוחניות, ביטחון עצמי ותחרותיות. מאפיינים נשיים כוללים בעיקר עניין ברווחת הזולת, ותרנות ונכונות לסייע, רגישות בין-אישית ואמפתיה, נעימות, חמימות ועדינות. פרט לתכונות אלו, מאפיינים מגדריים מתבטאים גם במראה החיצוני, בסגנון הלבוש, ועוד. קבוצות מאפיינים אלו הן היבטים של תפקידי מגדר. מאפייני מגדר אינם נובעים בהכרח ישירות ובלעדית מהבדלים ביולוגיים בין שני המינים, אלא מבטאים תפיסה תרבותית

מגדר זה לא נטייה מינית אלא התנהגות מצופה מכל מין בחברה.

מגדר (באנגלית: Gender, ג'נדר) הוא מונח במדעי החברה המתייחס להבחנות בין הגבר לאישה שהן תלויות חברה ותרבות. זהו למעשה התרגום הפסיכולוגי חברתי-תרבותי למונח זווּיג (sex) לתיאור הנקבה או הזכר, על-פי מאפיינים פיזיולוגיים ואנטומיים (כגון כרומוזומים ואיברי מין). בדרך כלל, מתפתחת זהות מגדרית אחת, הזהה לזהות המינית.

המונח מגדר הוא תרגום חברתי-תרבותי של המין הביולוגי, המגדיר כיצד צפויים נשים וגברים להתנהג ולהראות בכל חברה נתונה. בהתאם לכך, נשים צפויות להתנהג על פי קודים חברתיים ולהיות נשיות בהתאם ומאפיינים מקובלים של נשיות, וגברים – להתנהג על פי קודים חברתיים ומאפיינים של גבריות. למשל, נשים נתפסות בחברה כמזוהות עם המרחב הביתי (בית, ילדים, משפחה) והגברים עם הספרה הציבורית (עבודה, פוליטיקה, מסחר). בהתאם לכך נשים אמורות להיות מונעות מרגש לעומת גברים שאמורים להיות מונעים מהיגיון. הקטגוריות הדומיננטיות במגדר הן הקטגוריות הנשיות והגבריות הנתפסות כהפוכות ומשלימות זו את זו.

חשוב לזכור כי מאפיינים המיוחסים למגדר מסוים יכולים להשתנות.

מכאן שמאפייני מגדר אינם נובעים רק מהבדלים ביולוגיים בין המינים, אלא מבטאים גם כן את התפיסה התרבותית המתרגמת שוני ביולוגי לערכים הקובעים את המעמד החברתי של המינים בחברה. המערכת הפטריארכלית המערבית מציבה

את הגבר בהיררכיה מעל האישה ומעל אנשים חורגים מגדרית. כך, התפיסה או הציפיות המגדריות מעצבות את תהליכי החיברות של נשים וגברים ומסייעות להתפתחות זהותם המגדרית.

בנוסף לכך, המונח "מגדר" משמש לתיאור כל ההבדלים שבין גברים ונשים הקשורים לתחום המיני ולכן מקובל כיום להשתמש בביטויים כגון "רפואה מגדרית" ו"תזונה מגדרית".

ברוב המקרים לכל בן אדם מתפתחת זהות מגדרית עיקרית אחת; מן המחקר הפסיכולוגי עולה שלעיתים הזהות המגדרית שבנפשו של אדם שונה מזו שנתנו לו בלידה בהתאם למאפייני המין, ובמקרה כזה האדם עשוי לעבור לחיות כבן הקבוצה המגדרית התואמת את זהותו או לעבור תהליך קוסמטי וכימי של התאמה מגדרית; אנשים אלו מכונים טרנסג'נדרים. על פי מחקרים שונים 3% מאוכלוסיית העולם שייכים לקשת הטרנסג'נדרית.

קיימים מקרים בהם לאדם יש זהות מגדרית שאינה רק גבר או אישה; למשל, אדם שלעיתים מרגיש שהוא גבר ולעיתים מרגיש שהוא אישה (ג'נדרפלואיד), או אדם ביג'נדר הגדרות אלו אינן בערך קשורות למאפיינים פיזיולוגיים אלא קשורות לאופן הפסיכולוגי והסוציולוגי שבהן נתפס מגדר.

תאוריות חיברות לתפקידי מגדר

יש הסבורים כי תפקידי המגדר משפיעים על ההתנהגות משום שגברים ונשים מגיבים לציפיות החברה מהם. בנוסף מרביתם גם מפנימים את תפקידיהם המגדריים. תפקידי המגדר נרכשים ומופנמים בתהליכי חיברות ויצירת זהויות מגדריות נפרדות לילדים ולילדות.

כתוצאה של זהויות חברתיות שונות אלו, לנשים ולגברים יש ציפיות שונות מהתנהגותם שלהם עצמם. תהליך החיברות לתפקיד המגדרי מתחיל עוד בתקופת העוברות, לפני שהפרט נולד, וממשיך לאחר הלידה באמצעות בגדים, צעצועים, לימוד השפה ועוד. הפרט לומד ומפנים את ההתנהגות הנורמטיבית למגדרו מתוך צפייה בהתנהגות הוריו, מחנכיו, בני גילו ומתוך הסביבה באופן כללי, ומתוך תגובותיהם להתנהגותו שלו.

יש הטוענים כי הציפיות החברתיות עשויות, למשל, לעודד ילדים לפתח את הדחף האגרסיבי או התחרותי שלהם הנובע מגורמים ביולוגיים (ולחפוף לגברים), ובמקביל ללמד ילדות להדחיק דחפים דומים (ולחפוף לנשים). הגברים מצידם ילמדו לדכא בתוכם כל מה שהוא עדין וסביל (ונחשב נשי). כל סטייה מהתנהגות לגיטימית למגדר עשויה להיתפס כהפרה של דפוסי התנהגות חברתיים. גברים המתנהגים בדרך 'נשית', ונשים המתנהגות בדרך 'גברית' עלולים לסבול מתגובות שליליות של סביבתם.



שיעור 5-6

מאפייני גיל ההתבגרות (העזרו המצגת המלווה את יחידת הלימוד)

תקציר

את תקופת ההתבגרות מאפיינים שינויים בכמה תחומים: גופניים, רגשיים ומשפחתיים-חברתיים. בני נוער בגיל זה אינם קבוצה אחידה והומוגנית. את תחילת השינויים הגופניים וקצב הופעתם אצל המתבגר קובעים גורמים שונים ובהם: רקע משפחתי-גנטי, תזונה ומצב הבריאות הכללי של הנער או הנערה.

להתבגר בגוף ובנפש מחברת: ד"ר שרון צחורי

את תקופת ההתבגרות מאפיינים שינויים בכמה תחומים: גופניים, רגשיים ומשפחתיים-חברתיים. בני נוער בגיל זה אינם קבוצה אחידה והומוגנית. את תחילת השינויים הגופניים וקצב הופעתם אצל המתבגר קובעים גורמים שונים ובהם: רקע משפחתי-גנטי, תזונה ומצב הבריאות הכללי של הנער או הנערה. תקופת "גיל ההתבגרות" מוגדרת תקופה המקשרת בין ילדות לבגרות. תחילתה בגיל 10-12 שנים, עם התחלת ההתפתחות הגופנית-מינית, וסיומה בחברה הישראלית נקבע לגיל 18 שנים, עם הגיוס לצה"ל (בארצות-הברית מוגדר גיל התבגרות עד גיל 24-21 שנים).

את תקופת ההתבגרות מאפיינים שינויים בכמה תחומים: גופניים, רגשיים ומשפחתיים-חברתיים

שינויים גופניים

השינויים הכרוכים בכניסה לגיל ההתבגרות מופיעים בנערות סביב גיל 10-12 שנים, ואצל הנערים בגיל 13 שנים. בתקופה קצרה זו מתרחשים גדילה לגובה, עלייה במשקל ושינויים במבנה הגוף. בגיל ההתבגרות מושגים 25% מהגובה הסופי ו-40% מהמשקל הסופי. במקביל, יש שינוי הדרגתי בצורת הגוף: התרחבות באזור הירכיים (נשים), עור שומני, פצעי בגרות, העמקת הקול הגברי (גברים) וכדומה. המאורע הבולט המציין התבגרות בקרב הנערות הוא קבלת המחזור החודשי, שמופיע כשנתיים לאחר תחילת הצמיחה המהירה לגובה. את תחילת השינויים הפיזיולוגיים וקצב הופעתם קובעים גורמים שונים ובהם: רקע משפחתי-גנטי, תזונה ומצב הבריאות הכללי של הנער או הנערה.

כיום, הגיל הממוצע בעולם המערבי לקבלת מחזור הוא 12.5 שנים. גיל קבלת המחזור הראשון הולך ופוחת במאה הנוכחית. ההרגשה שלנו, ההורים, כי "הנוער מתבגר כיום מוקדם יותר מזמננו" אכן נכונה. מחזורים סדירים, כלומר מדי חודש, יופיעו רק כעבור שנה עד שנתיים מהווסת הראשונה. בנוגע למחזור שאינו סדיר, יותר משנתיים לאחר תחילת הווסת, כדאי להיוועץ ברופא נשים. מתי נאמר שההתבגרות המינית מתעכבת? כשלדוגמה לא יופיעו סימני מין (ניצני שד, שיעור) בבנות בגיל 13-14, ובבנים בגיל 14 שנים. במקרים אלו יש מקום לפנות לרופא המטפל.

ולשאלה הנפוצה; "לאיזה גובה הוא או היא יגיעו?". התשובה מעט מורכבת, אך אפשר לומר שבדרך כלל גובהו של הילד ניתן לחיזוי כממוצע גובהם של הוריו, פחות או יותר. מתי יש לחשוד בעיכוב גדילה? בעיקר אם הוכחה עצירת גדילה יחסית למדידות קודמות - שאותן יבצע רופא הילדים ויחליט על הצורך בבירור רפואי. וכרגיל, לאחר שנים של מחקר, מתברר שצדקו הסבתות: "אם תאכל תגדל".

שינויים פסיכולוגיים

את תחילת ההתבגרות מאפיין המעבר מתלות בהורים לעצמאות וזהות עצמית. המתבגר מגלה פחות עניין בפעילויות ההורים, מתרחק מהם בהדרגה ומקדיש את רוב זמנו לפעילות עם בני גילו, ובהמשך משתלב בחברה השוויונית. ההבשלה הפסיכולוגית של המתבגר כרוכה בתופעות של מרידה בסמכות ההורים, ועל כן לא נדירה יצירת מתחים בינו לבין הוריו. מצבי הרוח המשתנים והבלתי צפויים תורמים גם הם למתחים אלו.

השינויים הגופניים המהירים גורמים להתעסקות-יתר של המתבגר בדימוי הגוף שלו ובהופעתו החיצונית. כך אפשר למצוא את הנער או הנערה מבליים זמן רב מול המראה בחדרם בעת החלפת בגדים או שקידה על תסרוקתם, כשהתוצאה הסופית אינה משביעה, בדרך כלל, את רצונם.

סביב הגילים 15-17 מתפתחת החשיבה האבסטרקטית, ואז נמצא את הלהט, השמור רק לבני הנעורים, בטיעונים אידיאליסטיים וסלידה מפשרנות וצביעות. בתקופה זו יש עיסוק עודף בספורט, שינוי בהרגלי התזונה (בנים אוכלים הרבה פחמימות) וכן שינויים בהרגלי השינה. עייפות, שנת צהרים ושינה מאוחרת בערב הן התנהגויות מוכרות בגיל זה. רוב המתבגרים מגלים סימני עייפות וישנים הרבה. קשה להם לקום בבוקר, והמריבות בשל ההליכה לישון ב"שעה סבירה" נפוצות. חלק לא קטן מהבנות נעשות לצמחוניות על רקע של הזדהות עם החיות ונגד "ההרג הלא מוסרי" שלהן. לבנות אלו נטייה לפתח אנמיה, ורצוי מאוד לדאוג לתכנון תזונה מאוזנת בעזרת דיאטנית, כמו גם בדיקות דם תקופתיות לרמת ברזל וויטמין B-12.

ההתעסקות בדימוי הגוף בצד המסרים בתקשורת גורמים לאידיאל רזון בלתי מושג, בעיקר אצל בנות. בגילים אלו קיימת הסכנה להתפתחות הפרעות אכילה (אנורקסיה, בולימיה). על ההורים לשים לב להתעסקות בלתי פוסקת במזון ותכולת הקלוריות שבו, על חשיבה כפייתית בנושאי השמנה, ורצון לרזות בלא משקל יעד. אם מופיע אחד או יותר מסימנים אלו אצל המתבגרת - כדאי מאוד להיוועץ ברופא הילדים! אבחון מוקדם תורם להצלחת הטיפול במחלות מסובכות אלו. יש לעודד את המתבגרים לעסוק בספורט, מתוך השיבה על בריאותם הגופנית והנפשית ויצירת הרגלי חיים נכונים. בגיל זה נבנית מסת העצם הקריטית, והעיסוק בספורט תורם לה ומונע אוסטיאופורוזיס בעוד כמה עשורים. למרות חשיבותו של הספורט, יש להימנע מעיסוק אובססיבי בספורט שאינו במסגרות המתאימות לכך. זכרו גם, כי כיום כל עיסוק בספורט תחרותי מחייב בדיקה מיוחדת אצל רופא ספורט.

מעורבות הורים

הרצון לפתח זהות עצמית, לפרוץ גבולות ולהוכיח "הצטיינות" בקרב קבוצת הייחוס, הוא הסיבה שבגיל זה התחילו לעשן רוב המעשנים הבוגרים, וכן עולות הדרישה לאופנוע ושאר התנהגויות מסוכנות (אלכוהול, נהיגה בשכרות, סמים). המתבגרים עצמאיים ברוב פעולותיהם, וגם שואפים להסתגר בקרב בני גילם ולהתרחק מן ההורים. עובדות אלו מקשות על המעקב ההורי ההדוק, המובן מאליו בגילים יותר צעירים. עם זאת הסיכון לבריאותו וחוסנו הרגשי של מתבגר הם גבוהים דווקא בגיל זה! על תוותרו! שאלו, חקרו, שמרו על קשר חיובי ובונה, תנו חיזוקים ולא איומים. קרבו אותם, צאו עמם לצעדה או לחלופין לבילוי משותף, תנו להם גיבוי והישארו מעורבים. אל תהססו לבקש עצה מקצועית.

<https://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=5551>

בין נפרדות לעצמאות - מאפיינים עיקריים של גיל ההתבגרות

מהות תהליך ההתבגרות היא פרידה. למעשה מדובר במסע שבו המתבגר מתחיל תהליך, בו עליו לקחת אחריות הולכת וגוברת על חייו, הוא מגבש זהות עצמית ונפרדת מהוריו, בונה מערכת חברתית ומבסס תחושת שייכות למסגרת חברתית זו. בתהליך זה הוא מתמודד עם שאלות הקשורות לדימויו העצמי, זהותו המינית, מקומו במסגרת החברתית וכד'.

מאפיין מרכזי של גיל זה הוא ההתמודדות עם הפער בין הרצון להיות עצמאי ובוגר לבין ההזדקקות הבלתי נמנעת להורים.

ההורים, שהיו הדמויות המשמעותיות בחיי המתבגר עד כה, נדחקים הצידה ומפנים מקום ל"קבוצת השווים", כלומר בני אותו גיל של המתבגר.

החברים הם אלה שבתקופה זו מעניקים למתבגר תחושת שייכות וערך, הם משפיעים על עיצוב דימויו ובטחונו העצמי של המתבגר, תפיסתו את עצמו ואת העולם שסביבו. תהליך ההיפרדות (ספרציה) והייחודיות העצמית (אינדיבידואציה) של המתבגר הינם תהליכים רצויים ואופייניים שמטרתם השתחררות רגשית (בד"כ בלתי מודעת) של המתבגר מהוריו.

אולם תהליכים אלו גוררים לעיתים קרובות תופעות של ניכור, מרד ועוינות מוגזמת כלפי ההורים או לחילופין הסתמכות ותלות על אישיות סמכותית אחרת (לעיתים לא מטיבה).

לסיום

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין אותך במיוחד.
- מה היה לך קל ומובן, מה היה לך יותר קשה להבנה.
- שאלות שהיית רוצה לשאול עם סיום הנושא.





לסיום יחידת הלימוד

ענו על השאלות הבאות (השאלות לקוחות ממבחני מדעי ההתנהגות)

1. תפקידי המגדר (ג'נדר):

- א. מאפיינים את דפוסי ההתנהגות המצופים מגברים ומנשים בהתאם לחברה שבה הם חיים
- ב. מאפיינים את הגברים והנשים כפי שהם קיימים בטבע
- ג. מאפיינים את הגברים והנשים כפי שהיה מקובל מראשית האנושות
- ד. מאפיינים את הגברים והנשים על פי דתם

2. לדימוי הגוף חשיבות בעיצוב הדימוי העצמי משום ש:

- א. התינוק מקבל את ההתייחסויות הראשונות מצד הסביבה באמצעות מגעים גופניים
- ב. הגוף הוא המערכת היחידה שהיא האדם עצמו ללא תוספות סביבתיות
- ג. הגוף הוא האלמנט היחיד שבו האדם מתייחס לעצמו בלבד
- ד. כל אחת מהתשובות מהווה חלק מהסיבה

3. דימוי אישי הוא:

- א. האופן שבו הפרט נתפס על ידי משפחתו
- ב. האופן שבו האדם תופס את עצמו
- ג. מה שהאדם שמע על העולם בילדותו
- ד. האופן שבו בן זוגו של האדם רואה אותו

4. הדימוי האישי:

- א. לא משתנה לעולם
- ב. יכול להשתנות במהלך החיים
- ג. מדרדר עם התקדמות הגיל
- ד. תמיד חיובי

5. דימוי עצמי יכול

- א. להשתנות במהלך חיי האדם לרעה
- ב. להשתנות במהלך חיי האדם לטובה
- ג. להשפיע מאוד על הבטחון העצמי
- ד. כל התשובות נכונות

6. לאדם נטייה כללית:

- א. להתבודד ללא קשר לקבוצה או חברה כלשהי
- ב. להשתייך לקבוצה גדולה או קטנה שאליה הוא מרגיש שייכות
- ג. להשתייך לקבוצה גדולה או קטנה שאליה אינו מרגיש שום קשר
- ד. להתייחס לעצמו בלבד

7. אחד המאפיינים הבולטים ביותר של גיל ההתבגרות הוא:

- א. המתבגרים מתקרבים להוריהם, והיחסים עם ההורים משתפרים.
- ב. המתבגרים הופכים להיות יותר תלויים בהוריהם כלכלית וחברתית.
- ג. המתבגרים מתקרבים לבני גילם, ומעדיפים את חברתם על פני חברת בני המשפחה.
- ד. המתבגרים מפתחים יחס שלילי כלפי מבוגרים משמעותיים כמו מורים.

8. תפקידי המגדר (ג'נדר) מגדירים לבני האדם את:

- א. האופן שבו הטבע מעצב גברים ונשים.
- ב. האופן שבו החברה בה הם חיים, מגדירה את דפוסי ההתנהגות המצופים מגברים ומנשים.
- ג. האופן שבו גברים ונשים בכל העולם התנהגו מאז ומתמיד.
- ד. האופן שבו הדת קובעת את החובות ואת הזכויות של גברים ושל נשים.

9. דניאל היה נער חלש שהעדיף לקרוא. אבל מהרגע שנאמר לו בלשכת הגיוס כי

יש לו נתונים איכותיים וכי הוא מועמד לקורס טייס, החל להתאמן במכון כושר

מדי יום. המסר שקיבל בלשכת הגיוס יצר שינוי ב-

- א. בזהות המינית שלו
- ב. בדימוי העצמי שלו
- ג. בדימוי הגוף שלו
- ד. בדימוי החברתי שלו ____

10. הדימוי העצמי

- א. אינו משתנה כל החיים.
- ב. יכול להשתנות במהלך החיים.
- ג. משתפר עם הזמן.
- ד. הדימוי העצמי תמיד חיובי.

11. משמעות המילה מגדר (ג'נדר באנגלית) היא:

- א. גדרות חברתיות בלתי נראות החוסמות בין זרמים שווים בחברה.
- ב. מונח המתייחס להבחנות בין גבר לאישה התלויות בתרבות ובחברה.
- ג. מונח המתייחס להבחנות בין גבר לאישה המתבססות על היבטים פיסיולוגיים.
- ד. תחושת הסיפוק בהצבת גבולות נכונים בזוגיות.

שאלות – נכון / לא נכון - הקף את התשובה הנכונה

- | | |
|---|----------------|
| יש קשר בין דימוי גוף לבין הערכה עצמית. | נכון/לא נכון |
| אצל אנשים בעלי מעמד חברתי גבוה הדימוי העצמי יהיה תמיד גבוה. | נכון / לא נכון |
| אנשים בעלי דימוי עצמי נמוך תמיד יהיו אהודים בחברה. | נכון / לא נכון |
| הדימוי הגופני לא משפיע על התנהגות האדם בחברה. | נכון / לא נכון |
| אמפתיה היא הבעת רגישות ואכפתיות כלפי אדם אחר. | נכון / לא נכון |
| דימוי עצמי של אדם איננו משתנה. | נכון / לא נכון |
| אמפתיה היא הבעת רגישות ואכפתיות כלפי אדם אחר. | נכון / לא נכון |

הסבירו את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט

- חיזוקים חיוביים משפיעים לטובה על בניית דימוי עצמי גבוה
- הדימוי האישי יכול להשתנות במהלך השנים.
- בגיל ההתבגרות הקשרים עם החברים גוברים ומשפיעים על המתבגר והמתבגרת.
- יחסים בעייתיים עם ההורים משפיעים באופן משמעותי ושלילי על ההתפתחות התקינה של המתבגר.
- זהותו המינית של האדם נלמדת ומתפתחת כבר מגיל הילדות.

- חיזוקים חיוביים משפיעים על התפתחות דימוי עצמי טוב, ומחזקים את אמונתו של האדם ביכולותיו.
- הזהות המינית נלמדת ומתפתחת כבר בגיל הילדות, ומתגבשת סופית בגיל ההתבגרות.
- נערות רבות מחקות את הדוגמנית, בר רפאלי.
- הדימוי העצמי ישפיע על קבלת ההחלטות של האדם.



אירוע א'

גל היא סטודנטית לחשבונאות בשנה ד'. היא זומנה לראיון למשרד רואי חשבון מוביל לצורך עבודתה שם במסגרת הסטאז'. בעל המשרד שאל אותה על חייה האישיים: על מועד חתונתה הקרב, על תוכניותיה לעתיד מתי תרצה להרות, כמה ילדים תרצה להביא לעולם, על עיסוקו של בעלה לעתיד ועל מצבם הבריאותי של הוריה והורי בן זוגה. בנוסף, האחראית על גיוס העובדים למשרד שאלה אותה איך היא מתכוונת לשלב קריירה עם זוגיות, נישואין וילדים והאם הנטל עליה לא יהיה רב מדי. למרות שגל התכוננה רבות לראיון, היא לא נשאלה שאלות מקצועיות ולא הייתה שום התייחסות לגיליון הציונים הטובים שלה מלבד מבט חטוף בו. היא ניסתה מספר פעמים להסיט את הדיון לכוון המקצועי אך ללא הצלחה. גל יצאה מהראיון בתחושת אכזבה ותסכול תוך ידיעה שלא הייתה שום נגיעה לכישוריה ויכולותיה האקדמיות והמקצועיות.

שאלות

1. האם גל זיהתה בשאלות שנשאלה אפליה על רקע מגדרי? הסבירו ונמקו.
2. מהו ההסבר לגישת המראיינים כלפי גל?
3. מהן זכויותיה של גל בנסיבות שנוצרו?

אירוע ב':

גיל ההתבגרות נחשב לתקופה סוערת ומורכבת בחיים. מדובר במעבר מילדות לבגרות, אשר נפרש על פני מספר שנים, ובמהלכו מתרחשים שינויים רבים אצל המתבגר. החל בשינויים גופניים, קוגניטיביים, רגשיים, וגם חברתיים. התלות בהורים ובמשפחה פוחתת. הקבוצה של בני הגיל הופכת להיות המשמעותית ביותר, והמשפיעה, יותר מזו של המשפחה.

בני נוער עסוקים מאוד בעצמם, בבדיקה של יכולותיהם של כישוריהם, במידת המקובלות החברתית, ובעוד פעילויות רבות, התורמות לגיבוש הזהות שלהם כמו: לימודים, עבודה, התנדבות.

לעיתים קרובות, נראה למבוגרים כי כל בני הנוער מדברים באותו אופן, נראים אותו דבר, ומתלבשים עם אותם בגדים. אבל זו טעות, כי בעיני המתבגרים זה נחוה אחרת: מצד אחד, הם משתדלים להיות ככל החברים ובהתאם ללבוש מותגים, להתעדכן בגאדג'טים ולהיראות באותם מקומות בילוי חברתיים. מצד שני, הם רוצים להיות מיוחדים, שונים מכל שאר בני הנוער. כדי לבלוט ולהדגיש את ייחודיותם ואת שונותם, הם פועלים בדרכים שונות:

החל מסגנון לבוש ייחודי, תסרוקות, קישוטי שיער וגוף, כולל קעקועים וניתוחים פלסטיים, אשר הופכים אותם ליפים יותר, נחשקים יותר, או מזעזעים יותר. הורים רבים מתקשים לקבל ולהסכים עם הרצון של ילדיהם לבצע שינויים גופניים בלתי הפיכים כמו קעקועים על גופם, או ניתוח פלסטי, טיפוח הגוף, ביגוד יוקרתי, או דגם מתקדם ויקר של טלפון חכם או מחשב נישא. כל אלה כרוכים בעלויות כבדות מתוך המשאבים של המשפחה.

שאלות

1. תארו שני מאפייני התנהגות של מתבגרים לפי התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון, והדגימו אחד מהם מתוך הקטע.
2. הסבירו שני סוגים שונים של משאבים משפחתיים, והדגימו אחד מהם מתוך הקטע.
3. ציינו שני יתרונות ושני חסרונות של גלישה ברשת ושימוש ברשתות חברתיות אצל מתבגרים. ____

אירוע ג': (לקוח ממבחן שנת 2015) שאלה 1 של האירוע הופיעה פעם אחת בלבד!

עומרי בן השש ביקש מהוריו לקנות לו בובה במתנה, כי בגן הוא מאוד אוהב לשחק בפינת הבובות. הוריו היו מופתעים ואפילו מזועזעים. הייתכן, שבן שייגדל להיות גבר, משחק עם בובות ולא בכדורגל או קוביות? ההורים התייעצו עם אנשי מקצוע על מנת לגבש עמדה ולהחליט כיצד להגיב.

אחד מהם אמר להם, כי לפי תיאוריית ההזדהות, הזהות המינית של עומרי כבר מגובשת, לכן לא ייגרם כל נזק ממשחק בבובה. הגננת אמרה, שילדים בגילו מחקים אחרים, ולעומרי יש ויהיו הזדהויות רבות לרכוש את תפקידי המין המתאימים למינו הביולוגי.

סבא, לעומת זאת, אמר שכל המהומה מיותרת, כי הזהות העצמית מתגבשת סופית רק בגיל ההתבגרות. לכן ההורים צריכים לסמוך על המודל האישי, שהם מייצגים עבור עומרי, להתאזר בסבלנות, ובינתיים לאפשר לו לשחק במה שמושך אותו.

שאלות

1. מה הם תפקידי מין? האם משחק בבובה תואם את תפקיד המין של בן שש? נמקו את התשובה.
2. מתי נוצרת הזהות המינית של הילד לפי תיאוריית ההזדהות? האם לפי תיאוריה זו המשחק מעצב את הזהות המינית?
3. הציגו שני מאפיינים של מתבגרים, והסבירו כיצד מאפיינים אלה תורמים לעיצוב הזהות.

בהצלחה!!

מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה – יחידת לימוד שישית

העולם הטיפולי – 2 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
טיפול, יעוץ, אימון, טיפול קצר מועד, טיפול תהליכי. שיטות טיפול, טראומה, משבר, קונפליקט הכרת המקצועות הייעוציים והטיפוליים : פסיכיאטר פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים, מאמנים –קאוצ'רים (אישיים, זוגיים, משפחתיים), תרפיסטים/ מטפלים באמנויות, בתנועה, בדרמה, במוזיקה, באמצעות בעלי חיים, באמצעות ספרות (והומור). מנחי קבוצות קווי סיוע (ער"ן, נפגעי תקיפה מינית, טראומות).	טיפול, יעוץ, אימון	העולם הטיפולי
חשוב, להשתמש בדוגמאות מן החיים- סוגיות נורמטיביות המלוות את המבוגר במעגל חייו, ולהתאימן לאפשרויות ולשיטות השונות הקיימות בתחום הסיוע הנפשי. חשוב : להפחית את החשש מפני "טיפול" ולתת לגיטימציה לפנייה לעזרה בבעיות נורמטיביות- אישיות, הוריות, משפחתיות או זוגיות. להסיר את הסטיגמה המתלוות, לעיתים, ל"נפשי"		

בסיום יחידה זו הלומדים:

- ידעו מהם ההבדלים העיקריים בין : אימון, יעוץ, טיפול.
- יבינו מיהם בעלי המקצועות הטיפוליים, הייעוציים, האימוניים
- יבררו את עמדתם ביחס לצורך בטיפול.

הצעה לפתיחה השיעור

שאלות: האם הייתם בטיפול? אימון? או נזקקתם ליעוץ בנושא כלשהו?

אם כן, מה למדתם מהחווייה?

מה דעתכם ועמדתכם על קבלת אימון/טיפול/ייעוץ?



הגדרות

אימון - שינוי דפוסים והרגלים תוך יציאה מאזור הנוחות וכל זאת למען מטרות מוגדרות מראש – מה שמחייב תכנית ברורה במהלך האימון.

טיפול - פסיכולוג, פסיכיאטר, עובד סוציאלי, מטפל הורי ובעלי מקצועות טיפוליים מוסמכים.

טיפול הוא מפגש עם איש מקצוע אשר מספק תמיכה וליווי בהתמודדות ומסייע בגילוי ושימוש במשאבים הפנימיים הקיימים ובהרחבת זווית הראיה ורפרטואר ההתנהגויות באופן שיקל וישפר את ההתמודדות

ייעוץ - מיפוי מצב עדכני ומתן פתרונות מוכנים. יועץ הוא בדרך כלל מומחה ובעל ניסיון בתחום מסוים.

מיהם המטפלים?

אימון - מאמן שעבר הכשרה לכך בבי"ס לאימון מוכר בארץ ויש תוצאות מדידות בחייו בתחום שבו אתה מעוניין להתאמן

טיפול - פסיכולוג, פסיכיאטר, עובד סוציאלי, מטפל הורי, בעלי מקצועות טיפוליים בעלי תעודה ממוסד אקדמאי מוכר – בעלי תואר שני לעסוק בטיפול.

ייעוץ - מומחה מקצועי ומוסמך בייעוץ לתחום שבו אתה נזקק לשירותיו. היועץ לא מחייב תעודה אקדמאית – ניסיון רב בתחום ותעודות מקורסים שונים עשויים להספיק

עיקרי ההבדל והמייחד של כל תחום

- טיפול** - הוא מצב בו המטפל הוא בעל הידע, הפתרון בידי המטרה לתקן/לשפר ... - מצב גופני, פיסי, רגשי, פסיכולוגי.
- (כל טיפול פיסי/רפואי טיפול בכאב, וגם טיפול פסיכולוגי, ופסיכיאטרי) - הטיפול השתבש ולפיכך מתמקד בשיח של קשיים שואף לרפא ולתקן מתוך הנחה שמשהו וחסמים המבוסס על מה שקרה, על העבר
- ייעוץ** - היועץ הוא אדם בעל מומחיות/ידע וניסיון בתחום מסוים, העוסק במתן - הנזקקים לידע בתחום התמחותו של עצות ממוקדות לשאלת מקבלי החלטות היועץ (יועץ פנסיה, יועץ כלכלי, יועץ זוגי, יועץ מס, עורך דין, רואה חשבון, מתווך ועוד. (לעיתים ניתן למצוא יועץ שגם מלווה תהליך - דורש שיח ממוקד בתהליך ההתקשרות). הייעוץ לא תמיד מדיד.

אימון - הינו תהליך אותו בוחר המתאמן לעבור בנקודת זמן בחייו.

המתאמן מגדיר את התוצאה אותה הוא מעוניין להשיג.

כמה זמן עשוי לקחת כל תהליך?

האימון עשוי לקחת זמן קצר- עד 3 חודשים לכל היותר. האימון הוא תהליך ממוקד, מתוחם וברור.

הייעוץ הוא בד"כ תהליך קצר טווח, ממוקד בנושא מסוים ומציג את הפתרונות לבעיות שהועלו. ישנם הבדלים בזמן הייעוץ ביחס לגודל הארגון שמבקש אותו **הטיפול** הוא תהליך שעשוי להיות קצר וממוקד, או ממושך ללא הגבלת זמן. זהו תהליך שאינו תחום בזמן. מכאן שבאופן תיאורטי, טיפול עשוי לקחת גם כמה שנים.

מה יוצא למטופל מזה?

האימון הוא תהליך מובנה ושיטתי שמוביל בראש ובראשונה לתוצאות מדידות שעליהן הצהרת שאתה רוצה. אימון עשוי להוביל אותך ליצירת חזון, ומכאן יעדים ומדדים להצלחה. האימון נועד להניע את המתאמן לכדי פעולה **הטיפול**, להבדיל, מקל ומשפר התמודדות, מאפשר תמיכה, ליווי, שינוי רגשי. חשיבתי והתנהגותי. מאפשר התפתחות ותובנות חדשות **הייעוץ** נועד לשפר תהליכים ולתת עצות וכללים לדרכי פעולה חדשות, אפקטיביות יותר.

במה מתמקד כל תהליך?

התהליך האימוני רובו ככולו מתעסק בעיקר בתוצאות, מטרות, מחויבות להצלחה מדידה. מאמן מנוסה יחייב אותך לתוצאות ולנקיטת פעולה מדידה או יותר בתחום בו אתה רוצה לשפר את תוצאותיך. המאמן יוביל את המתאמן להסתכל על העובדות וליצור לו בהירות. השפה האימונית היא שפה של לקיחת אחריות ויצירת מחויבות. היא שפה של פתרונות. שאלה מרכזית בתהליך האימוני: אוקיי, אז מה אתה הולך לעשות עם זה? התהליך האימוני מתמקד קצת בזמן הווה ויותר בעתיד **התהליך הטיפולי** נותן מקום רחב לתחושות ורגשות. הטיפול כולל תהליכים נפשיים, ממוקד בעיקר בעבר – במה שהיה. התהליך הטיפולי אינו עוסק בהגדרות הצלחה או כשלון. הוא אינו תהליך מדיד. מטרת הטיפול היא לשפר את המודעות. מתעסקים בעיקר בחקר הנפש. שאלה מרכזית: מה עובר עליך? האם זה מוכר לך. מהעבר? בוא נסתכל יחד.

הייעוץ הוא טכני. הייעוץ מאבחן סיטואציה, ממוקד בתהליך ובמתן סט פתרונות

לפניכם טבלה – דומה ושונה בין טיפול, ייעוץ, אימון

קריטריונים	טיפול	ייעוץ	אימון

אימון וטיפול - מצא את ההבדלים

אימון אישי הוא שיטת התערבות אשר מניחה כי הכוח לשינוי נמצא במתאמן וכי תפקיד המאמן הוא הנחיית המתאמן לגילוי כוחותיו וכישוריו והוצאתם לפועל באמצעות הגדרת יעדים וסדרי עדיפויות, קביעת תנאי מטרות והנחיה להתמודדות עם מכשולים המעכבים את ההתקדמות. אימון מכוון לקידום ו"מתן דחיפה" לביצועים בתחומים ספציפיים ומוגדרים.

טיפול, על סוגי הפסיכותרפיה השונים הקיימים כיום, מכוון לסייע לאנשי המתמודדים עם קשיים נפשיים, רגשיים, אישיותיים והתנהגותיים. בהתאם, טיפול בדרך כלל אינו ממוקד במטרה ספציפית אלא נוגע למגוון הקשיים הנובעים מהבעיה איתה מגיע המטופל (למשל, טיפול יתמקד לא רק בסימפטומים של דיכאון אלא גם בהשפעת הדיכאון על היחסים הבין אישיים, התפקוד והערך העצמי).

מאמן הוא לא מטפל/פסיכולוג בעשייה ובהכשרה. הוא לא בא להחליף את המטפל/הפסיכולוג ואין בידיו הכשרה מקצועית המאפשרת לו להציע טיפול נפשי. המאמן אינו מתיימר לעסוק בבעיות העבר או בבעיות רגשיות כחרדות, דיכאון וכן הלאה. נהפוך הוא - מאמן מקצועי יקיים שיחת הכרות ואם יזהה במהלך קשיים רגשיים, עבר של טיפולים פסיכולוגיים או פסיכיאטריים או בעיות רגשיות המונעות התקדמות והגשמה אישית, הוא יעצור את התהליך וישקול לעומק, לעיתים תוך התייעצות עם גורמים מקצועיים, את המשך תהליך האימון. חשוב להדגיש כי קבלת אימון כתחליף לטיפול פסיכולוגי עלול לא רק שלא להועיל אלא אף להזיק.



על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה

(השאלות לקוחות מהמבחנים)

1 - כיום מקובל מאוד ללכת לקבל ייעוץ אצל:

א. מאמן (קאוצ'ר)

ב. פסיכולוג

ג. סיוע בקו חם

ד. כל התשובות נכונות

2 - פסיכיאטר מטפל ב:

א. בעיות מוטוריות

ב. בעיות נפשיות

ג. בעיות רפואיות בלב

ד. בעיות בחינוך ילדים

3 - מי אמור לטפל בקונפליקט בין בני זוג?

א. פסיכיאטר

ב. רופא משפחה

ג. פסיכולוג חינוכי

ד. פסיכולוג קליני או עובד סוציאלי

4 - במקרה של קונפליקט בין בני זוג במשפחה, בעל המקצוע המתאים ביותר

לטפל במצב הוא:

א. מטפל באמצעות בעלי חיים.

ב. פסיכיאטר.

ג. פסיכולוג קליני, או עובד סוציאלי.

ד. פסיכולוג חינוכי.

- יועצים חינוכיים מטפלים במשברים בזוגיות. נכון / לא נכון
- טיפול נפשי נחשב היום אמצעי מקובל לסיוע לאנשים להתמודד עם מצבי לחץ, עם משברים, או עם קונפליקטים. נכון / לא נכון

בהצלחה!!