

2 יח"ל

מדעי ההתנהגות

יחידת לימוד רביעית
פסיכולוגיה התפתחותית

פרויד, אריקסון



פסיכולוגיה התפתחותית

פסיכולוגיה התפתחותית היא ענף של הפסיכולוגיה שעוסק בהבנת תהליך ההתפתחות של בני האדם, החל מהתפתחות העובר ברחם אמו ועד לתהליכי הזדקנות. פסיכולוגים התפתחותיים חוקרים, מאבחנים ומטפלים בסוגיות שונות שקשורות להתפתחות האדם.

ג'ון לוק פילוסוף אנגלי (1632-1704) סבר שהתינוק האנושי הוא לוח חלק שעליו ייחקק ניסיון החיים, ולכן הם אינם טובים או רעים מעצם טבעם אך הם נעשים לכאלו בהתאם לסביבתם.

”הוגוורטס, הוגוורטס, הוגי הוגוורטס.

כולנו רוצים ללמוד,

מזקן ועד טף; מקריח כמו דף,

עד תינוק עם אפונצ'יק ורוד.

הראש שלנו כאן זועק

לתוכן של ממש,

בנתיים הוא חלול וריק,

מלבד אבק וקש.

על כן למדנו עוד ועוד

בתקופתנו כאן,

ועל הלימודים נשקוד

עד שיצא עשן.”

פסיכולוגיה התפתחותית

המושג התפתחות מתייחס לשינויים המתרחשים לאורך זמן. ההתפתחות מתייחסת לשינויים בחמישה תחומים עיקריים: גופני, קוגניטיבי, חברתי, ריגשי ומוסרי. ♦ הנחות היסוד של כל התיאוריות השלביות:

- א. בכל שלב האדם לומד דברים חדשים על בסיס בשילה מתאימה, והוא משלב אותם עם מה שלמד בשלב הקודם.
- ב. רצף השלבים הוא קבוע ואי אפשר לדלג על שלב מסוים – אף שהגיל של התחלת כל שלב עשוי להיות שונה מאדם לאדם.

התפתחות

- משמעה שינויים איכותיים וארגוניים של ההתנהגות מחדש שהם סדירים, מצטברים ובעלי כיוון.
- סדירים-חלים ברצף הגיוני כשכל אחד סולל דרך לשנויים עתידיים וניתן להבינו על רקע קודמיו
- מצטברים-כל שלב נתון כולל את מה שהייה לפניו ועוד משהו (כגון מרכיבי העוגה הנשארים בעוגה אך ביחד הם הופכים לעוגה)
- בעלי כיוון-התפתחות מתקדמת תמיד לעבר מורכבת יותר

התפתחות

אישית

- התפתחותו של כל אדם מתבצעת באופן שונה ומיוחד האופיינית לו בלבד-
- יש סוגים של הבדלים בין אישיים בהתפתחות
- הסטיות האישיות ממהלך ההתפתחות הנורמטיבית בכשרים השונים הינן טבעיות
- משום כך ניתן לציין רק באלו גילים בממוצע מופיעות היכולות השונות

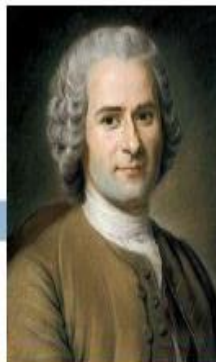
נורמטיבית

- נורמטיבי-ממוצע או טיפוסי
- שינויים הכלליים והארגונים מחדש של ההתנהגות החלים על כל ילד במהלך גדילתו

- התפתחות האדם תלויה ב-3 גורמים
 - ההיסטוריה ההתפתחותית של הילד
 - פוטנציאל ההתפתחות הטבוע בגנים
 - תנאי הסביבה בהווה (חומרים מזינים, תשומות, נסיבות, אתגרים)
- הפסיכולוגיה האבולוציונית מיישמת את עקרונות האבולוציה להתפתחות הילד
 - מהן ההתנהגויות הסתגלתניות בכל גיל?

ז'אן זאק רוסו -

Jean Jacques Rousseau
1712 – 2 July 1778



מורשתו

- לכל ילד יש פוטנציאל מולד או דפוסים נורמטיביים המשותפים לכל הילדים
- Arnold Gesell הוכיח שהדפוסים הגופניים המוטוריים של הילד מתפתחים עם הבשילה.
- לילד נטייה טבעית למלא את משאלות ההורים שהשכילו לטפחו (Ainsworth, Greenspan)

השקפתו-תוצר של עידן הנאורות

- ההתפתחות מתרחשת מעצם טבעה בדרך חיובית כל עוד החברה מאפשרת זאת
- הורים אינם צריכים לעצב את ילדיהם בכוח
- כל שעליהם לעשות- להניח להתפתחות הטבעית
- אם רק יניחו לו הוא יגדל כיצור רציונאלי הכשיר לקבלת הכרעות ואזרחות פעילה

Jhon Locke-1632 –1704 ג'ון לוק

אבי הליברליזם

Tabula rasa



- התינוק האנושי הוא לוח חלק עליו ייחקק ניסיון החיים
- ילד איננו טוב או רע מעצם טבעו
- הוא הופך למה שהוא בהמשך בגלל סביבתו (ילדות הפרא-Amala & Kamala)
- אם ההורה יגדל אותו כראוי-הוא יתפתח ויהפוך לאדם אחראי לחברתו
- השפעות - התיאוריה ההתנהגותית (עצוב התנהגות בעזרת גמול ועונש) וכן תיאוריית הלמידה החברתית כדרך לעצב את דרכי הפעולה של הילד

ג'ון לוק

4 תתי הגישות

הפסיכודינאמית

- מיקוד: הכוחות הפסיכולוגיים המודעים והבלתי מודעים

- אבי הגישה: ז. פרויד: התשוקות הפנימיות והמוטיבציה (הרצונות) מתנגשים ויוצרים קונפליקטים הדו-ערכיים. הלורדנו שנון מחזות אחד למשנהו בדו

ההומניסטית (אקזיסטנציאליסטית)

- מיקוד-מהו הייחוד שבחוויה האנושית
- אילו אספקטים תורמים לנורמאליות או לאבנורמאליות.
- ערכים של -חופש ובחירה-אחריות ורצון מול חרדה בסיסית והפחד ממוות

הביהיוריסטית

- בין שנות ה 20-60 דומיננטית בארה"ב ורוסיה .
- מיקוד: ניסיון לגלות במעבדה את חוקי הלמידה וליישם חוקים אלה על סיטואציות שונות ועל החברה בכלל. חיזוק ועונש

ENVIRONMENTALISM & EXPERIMENTALISM

- אופטימיות- בני אדם עשויים להשתנות באמצעות שינויים
- תוצר ותגובה לביהיוריסטית
- מיקוד: הבדלים שבדפוסי החשיבה ובפרשנות האישית
- העולם המנטלי משפיע על ההתנהגות.

הקוגניטיבית

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

התפתחות רגשית : התקשרות, הזדהות, התיאוריה הפסיכואנליטית של **פרויד**

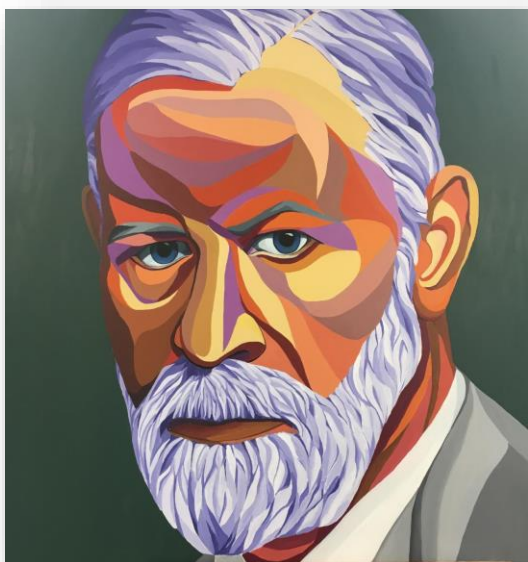
התפתחות קונטיבית : התפתחות קוגניטיבית על פי **פיאז'ה** והקשר שלה להתפתחות המוטורית.

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.

פרויד



פיאז'ה



אריקסון



קולברג



תיאוריות מרכזיות

I. תיאוריות פסיכואנליטיות

1. פרויד Freud

2. אריקסון Erickson

II. תיאוריות למידה

• תיאורית הלמידה החברתית של בנדורה Bandura

III. תיאוריות קוגניטיביות

1. גישת השלבים הקוגניטיביים של פיאזיה Piaget

2. גישת עיבוד המידע

V. תיאוריות אבולוציונית

• גישת האבולוציה של דארווין Darwin

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

תורת ההתקשרות: איך תקופת הילדות מעצבת את חיך

7 דקות

לפי תאוריית ההתקשרות, רגשות חזקים וקשר פיזי למטפל עיקרי אחד וראשוני בשנות חיינו הראשונות, הן קריטיות להתפתחות. אם הקשר הוא חזק ואנו מפתחים התקשרות בטוחה, אנו מרגישים בטוחים לחקור את העולם סביבנו. אך אם הקשר הוא חלש, אנו מפתחים התקשרות לא בטוחה. אנו חוששים לעזוב או לחקור עולם די מפחיד למראה, בגלל שאנחנו לא בטוחים שנוכל לחזור. לרוב אנו כלל לא מבינים את רגשותינו.

פרויד, אריקסון



התפתחות רגשית:

התקשרות, הזדהות, התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד

התפתחות חברתית:

התיאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון – התפתחות לאורך כל החיים



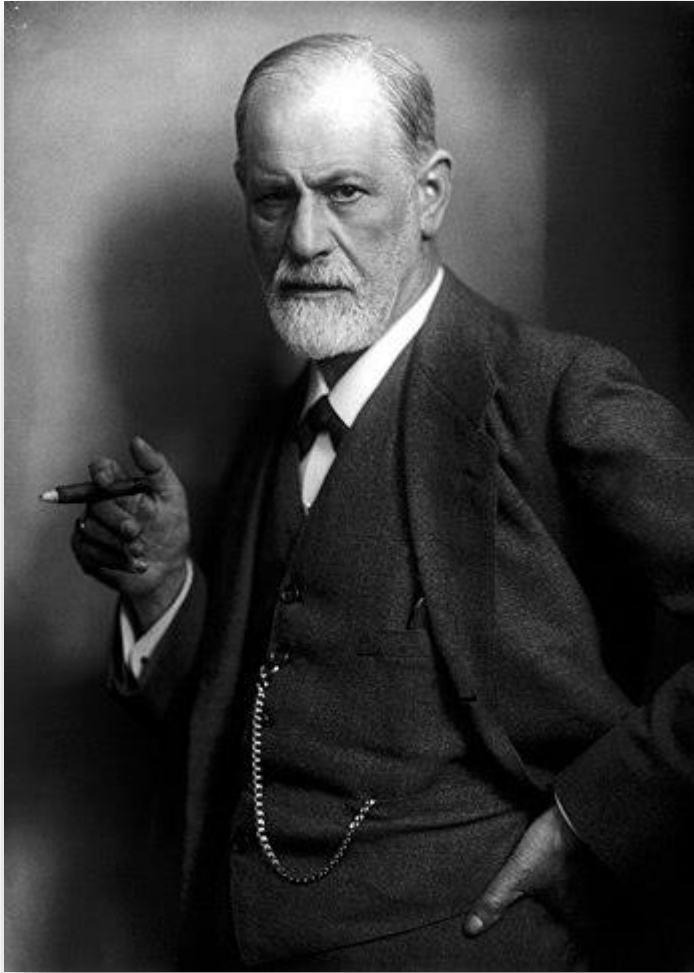
<https://www.youtube.com/watch?v=mQaqXK7z9LM&t=49s>

פסיכותרפיה - זיגמונד פרויד 7 דקות

<https://www.youtube.com/watch?v=3GeYXKFRzW0>

Id, Ego, Superego

3 דקות אנגלית



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.

זיגמונד פרויד הוא אבי הפסיכואנליזה, שמבוססת על ריפוי נפשי באמצעות דיבור. במהלך הקריירה הענפה של פרויד הוא עסק ברעיונות רבים ונרחבים, כמו דיכאון, אבל ומלנכוליה, פוביות, חרדות, קונפליקטים וחלומות. הוא הציע מודלים שונים למבנה הנפש, וטבע מושגים שחדרו ללב התרבות המערבית, כמו "הלא מודע", "אגו", "איד", "סופר אגו".

פרויד היה פסיכולוג וגם נוירולוג אשר הגיע אל רעיונותיו המהפכניים דווקא מהצד של הרפואה. הוא טיפל באנשים אשר סבלו מפגיעות בעצבים וחשדו החל להתעורר כאשר אל מרפאתו הגיעו אנשים שסבלו ממוגבלות פיזית ללא כל מחלה או פגיעה נראית לעין. הוא הרבה בעניין ותהה האם הפגיעה שלהם מקורה בנפשם ולא בגופם. היום זה אולי נשמע הגיוני, אבל בשנת 1896 מי ידע על החיבור בין גוף ונפש?

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. העולם הפנימי המורכב שנוצר דרך מערכות יחסים אלו הנו בסיס ההבנה של הנפש.

במה קידם פרויד את נפש האדם?

כשפרויד הרופא הגיע למסקנה שחלק מתלונות חוליו על כאבים גופניים מקורם בקשיים נפשיים שהם חווים, אך לא מודעים להם - הוא החל לחקור את הנושא. מכאן הגיע לפסיכולוגיה והצטיין בה. הוא חשב שבבסיס ההתנהגות האנושית נמצא היצר המיני.

הוא אבי תורת הפסיכואנליזה, שעסקה במבנה האישיות הכולל של האדם, על התפתחותה, פגמיה ודרכי הריפוי שלה.

לפרויד היו הנחות ומסקנות רבות - אלה חלק מהנחות היסוד שלו.

- על נפש האדם פועלים שני כוחות- האחד הוא הארוס הרצון והמין להתאחד עם האחר והשני הוא התנטוס- כח ההרס והתוקפנות. משום כך מטבעו נידון האדם לחיות עם קונפליקטים.
- העבר הוא חלק אינטגרלי בהתנהגות של כל אדם בהווה. הוא אחראי לעיצובו כאדם בוגר והוא זה שמשפיע על רגשותיו, התנהגותו והיחסים שהוא יוצר.
- * כל התנהגות נפשית מקורה בסיבה נפשית וזה כולל קשיים ומצוקות רגשיות.
- על כל אדם מופעלים כוחות פנימיים מתת ההכרה שלו בלתי מודעים אשר משפיעים על דחפיו המיניים ומידת התוקפנות שלו. לצורך התמידי של כל אדם לאזן בין המציאות לבין המתחולל בנפשו יש לעתים סימפטומים פתולוגיים.
- הגוף והנפש אחד הם וקשורים זה בזה. על הנפש לווסת את הדחפים היצריים בגוף, ואפשר לפתור מצוקה פיזית בהבנת המקור וההשפעה שלו על הנפש. לפי תפיסתו של פרויד, לכל אדם יש מנגנונים נפשיים דומים.

המודלים של התיאוריה הפרוידיאנית

המודל הטופוגרפי: שלושה מצבי מודעות - מודע, סמוך למודע, לא מודע.

המודל הסטרוקטוראלי: שלושת חלקי האישיות - הסתמי, האני, האני העליון.

המודל הדינאמי: תנועת האנרגיה הפסיכית בין חלקי האישיות - אינסטינקט (מקור, מטרה, אובייקט, דחף), קטקסיס, אנטיקטקסיס, הזדהות, חרדה, מנגנוני הגנה.

המודל ההתפתחותי: אזור ארוטוגני, קיבעון ונסיגה, שלבי

התיאוריה של פרויד

1 - המודל הטופוגרפי מודע, סמוך למודע, לא מודע

2 - המודל המבני סתמי, אני, אני-עליון

3 - מודל ההתפתחות הפסיכו-סקסואלית שלבים:
אוראלי, אנאלי, פאלי, חביון, גניטאלי.

המודל הטופוגרפי

המודל הטופוגרפי הוא נקודת המוצא של החשיבה הפסיכואנליטית, והוא מעין דימוי אנטומי של המנגנון הנפשי, כארגון 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

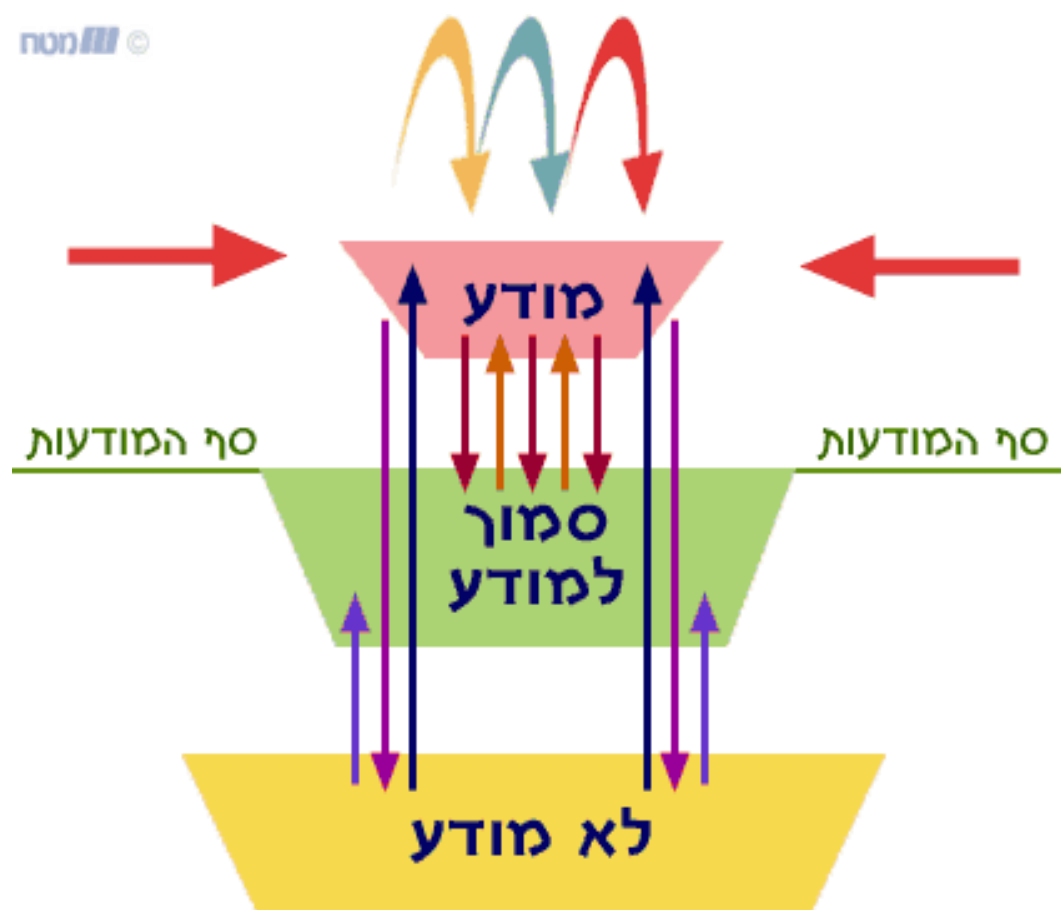
- תכנים מעוררי חרדה- יש בהם משהו אסור, מאיים,

- מכאיב

- משפיעים עלינו בדרכים עקיפות

- חלומות, אסוציאציות חופשיות בטיפול, פליטות פה...

- רוב ההתנהגות שלנו נקבעת ע"י כוחות לא מודעים.



על-פי פרויד, קיימת חלוקה נוספת של הנפש, לרמות שונות של מודעות, אשר אינן חופפות בהכרח את הרשויות הנפשיות.
על-פי מודל זה, המכונה המודל הטופוגרפי, ניתן להבחין בין 3 רמות שונות של מודעות:

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.

הערה: ה"תת-מודע" הוא מושג עממי שבדרך כלל בא להחליף את המושג "לא-מודע". מושג זה מחלק את הנפש לשני חלקים במקום לשלושה, ומתעלם מחשיבות הקדם-מודע. מושג זה אינו מקובל בפסיכותרפיה המקצועית, והוא מופיע לרוב לצורך ספרותי או עממי, או בספרי רפואה משלימה וכאחד ממושגי העידן החדש.

גם בתוך הקדם מודע והלא מודע ישנם שלבים שונים של עומק ו"זמינות" המידע. לדוגמה - ישנם זיכרונות, שהדרך היחידה להכירם היא בהיפנוזה. הרחקתם של הזיכרונות השונים מתודעת האדם אינה סימן לחוסר היעילות או לרפיונם של הכוחות הנפשיים, אלא להפך - היא תוצאה של תהליך מיוחד ודינמי ביותר - תהליך ההדחקה.



א. תיאוריות פסיכואנליטיות

1. סיגמונד פרויד (1856-1939) Sigmund Freud

מבנה האישיות

• הסתם (Id)



- מלאי דחפים פרימיטיביים הדורשים סיפוק מידי
- קיים כבר בזמן הלידה

• האני (Ego)



- החלק המודע, הרציונאלי של האישיות
- מופיע בשנות החיים הראשונות
- מוצא דרכים בטוחות ונאותות לביטוי הדחפים

• האני העליון (Superego)



- תוצר תביעות החברה
- מתפתח בהתחלה מתוך חשש מעונש, עם הזמן מתוך הפנמה

המודל הסטרקטורלי

• הסתם/ איד

- חתירה לסיפוק מידי של הדחפים
- מאגר האנרגיה היצרית, הליבידו, פועל עפ"י
- תהליכים ראשוניים המונחים ע"י עקרון העונג. לא מודע.

• האני/ אגו

- 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 העליון/ סופר אגו

- נוצר מהפנמה של הילד את תגובות ההורים המייצגים את החברה והמוסר שלה.
- מייצג את אידיאל 'האני' ואת המצפון
- בשלושת רמות המודעות

המודל הסטרוקטורלי מייצג את מבנה הנפש על-פי פרויד.

לפי פרויד, הנפש היא מבנה מורכב המחולק לשלושה מבנים תאורטיים, והם:

סתמי - אִיד - המבנה המאגד את היצרים הטבעיים
אני - אגו - המבנה המהווה את עיקר המודע של האדם
אני עליון - סופר אגו - המבנה המאגד את המוסר וצורכי החברה

פרויד מסביר את התנהגות האדם באמצעות מבנה הנפש.

החלק אותו כינה אגו, מנסה לגשר בין המציאות לבין האִיד- הפנטזיות והדחפים הבלתי מודעים כאשר הסופר אגו- מייצג את ערכי המצפון והמוסר.

האגו מתמודד כל העת כדי למנוע מהאדם לממש פנטזיות או דחפים אשר מצד אחד הוא משתוקק לממש ומצד שני מעוררים בו חרדה. כאשר האגו לא מצליח להשתלט על האיד, הדבר מוביל להתפתחותן של הפרעות נפשיות וסוגי פתולוגיות ברמות חומרה שונות.

האם יצר האדם טוב או רע מיסודו?

פרויד , יותר מכולם , הוא שהנחית מהלומה מוחצת על ההשקפה של רוסו שטען כי יצר האדם טוב מנעוריו . פרויד הוכיח שהאדם החל מהגיל הרך ביותר, הוא יצרי ואגרסיבי ונוטה להיות מסוכסך עם עצמו ועם זולתו הפסיכואנליזה הדגישה בכלל הדחפים את יצר המין ארוס ואת יצר התוקפנות או המוות תנטוס

האם יצר האדם טוב או רע? התשובה היא, כמו תמיד בפסיכולוגיה, "גם וגם". לאורך ההיסטוריה, רוב האנשים החכמים חשבו שיצר לב האדם רע מנעוריו -- ממש כפי שכתוב בספר בראשית. הדת היהודית וגם הדת הנוצרית הגיעו בנפרד למסקנה שיצר לב האדם רע מנעוריו. זיגמונד פרויד ורוב הפסיכולוגים הגיעו גם הם לאותה המסקנה -- מסיבות אחרות. האבות הרוחניים של הקפיטליזם הגיעו לאותה מסקנה -- שיצר לב האדם רע מנעוריו, ושהאדם מטבעו שואף למקסם את הרווח שלו על חשבון אחרים. על זה בעצם בנוי הקפיטליזם, על ההנחה שכל אדם דואג לעצמו. הקפיטליזם טוען שאם תעשה את זה נכון, אז מתוך זה שכל אדם דואג לעצמו, תגדל רווחת הכלל. זה כמובן שקר.

ככל הנראה, לעולם לא נדע מה יהיו מאפייניה של חברה אנושית שבה בני האדם פועלים על פי טבעם, ללא מערכת שלטונית. אך לאורך ההיסטוריה, התפתחו שני הלכי-מחשבה בולטים במענה לשאלה היפותטית זו. מצד אחד, יש הסוברים כי טבע האדם הוא טוב במהותו, וככל שבני אדם יורשו לפעול על פי טבעם, מעשיהם יהיו טובים (כך סבר הפילוסוף האנגלי ג'ון לוק). מנגד, ישנה גישה הפוכה שטוענת שבני אדם הם רעים מטבעם; ושאלמלא שלטון מרכזי שכופה עליהם את חוקי המדינה, היו פוגעים זה בזה ככל יכולתם (כך סבר הפילוסוף האנגלי תומס הובס).

האם זהו הטבע האנושי? פרויד, לקראת סוף ימיו, הגיע למסקנה, במאמרו "תרבות ללא נחת", שטבע לב האדם רע מנעוריו: "הרעיון בבסיס הציווי 'ואהבת לרעך כמוך' " הוא אומר "מוצדק רק בזכות העובדה שאין דבר המנוגד יותר ממנו לטבע האדם". האם צדק פרויד? ההתבוננות סביבנו מגלה מלחמות ומאבקים שלכאורה טבועים בכולנו. אנו מוצאים קנאה, שנאה, שיפוטיות ודחייה בכל מערכות היחסים: בין שכנים, בין בני זוג, בין תרבויות ובין העמים.





אינדיאני זקן סיפר לנכדו:

"נכד יקר, בכל אחד מאיתנו ישנו מאבק בין שני זאבים.

אחד הזאבים הוא רע- הוא מייצג את הכעס, קנאה, סלידה, שקרים ואגו.

השני הוא טוב- הוא מלא בשמחה, שלום, אהבה, תקווה, רוח ואמת.

הנכד חשב מעט ואז שאל את הסבא :

"סבא איזה זאב מנצח?"

האינדיאני הזקן ענה בשקט :

" את זה שאתה מאכיל "

המודל הפסיכו-סקסואלי ההתפתחותי

- 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

5 שלבי ההתפתחות- המודל הפסיכוסואלי

- **השלב האוראלי oral stage** (גיל 0 עד 1)
 - היצירות ממוקדת בפה (יניקה)
- **השלב האנאלי anal stage** (גיל 1 עד 3)
 - היצירות ממוקדת בפי הטבעת (הנאה מעשית צרכים ומשליטה עצמית)
- **השלב הפאלי phallic stage** (גיל 3 עד 6)
 - היצירות ממוקדת באיברי המין
 - גילוי עניין באברי המין ובהבדלים בין המינים
- **שלב החביון latent stage** (גיל 6 עד 11)
 - היצירות חבויה, והעניין עובר לתחומים אחרים
 - הדחקת חוויות שעוררו חרדה
- **השלב הגניטאלי- הבוגר genital stage (+12)**
 - חזרת היצירות המתמקדת באיברי המין ובני המין השני

-
- שלבים שכל הילדים עוברים באותו סדר ובאותם גילאים
 - בכל שלב דחף חושי הממוקד בחלק מסוים של הגוף
 - **קיבעון (Fixation) ונסיגה (Regression)**
 - חוסר סיפוק\קונפליקט מהעבר יכול להידחק אל מחוץ להכרה ובכל זאת להשפיע
 - אדם שלא הצליח לפתור סוגיה מרכזית בשלב מסוים ממשיך לחוות אותה בדרכים סימליות
 - שלילת סיפוק בשלב האוראלי: התמקדות בסוגיות אוראליות
 - **התפתחות = תוצר של סיפוק הדחפים בשלבים השונים**

פסיכו-סקסואליים	גיל	פסיכו- חברתיים	מקום בגוף או פעולה
השלב האוראלי	לידה על גיל שנה	אמון לעומת חשדנות	פה
השלב האנאלי	2 עד 3 או 4 שנים	אוטונומיה לעומת בושה	פי הטבעת
פאלי	3 או 4 שנים	יוזמה לעומת אשמה	איברי מין (אוננות מוגברת)
שלב החביון	5 שנים עד גיל ההתבגרות	חריצות לעומת נחיתות	יצירת קשרים חברתיים ורכישת מיומנויות.
השלב הגניטלי	גיל ההתבגרות	זהות לעומת בידוד	יצירת קשרי אהבה ממושכים.

השלב האוראלי

- בשנתיים הראשונות
- היצירות ממוקדת בפה
- יניקה לדוג'- אינה רק משביעה
- רעב אלא מהנה.

השלב הפאלי

- גיל 4 – 6
- היצירות ממוקדת באיברי המין
- מתעורר "תסביך אדיפוס" ו-"קנאת פין
- תסביך אלאטרה
- מקור הנירוזות

השלב האנלי

- תחילתו בגיל שנתיים וסופו בגיל 3-4
- היצירות ממוקדת בפי הטבעת
- שליטה בעולם שליטה בהורים

שלב החביון

- מתחיל בגיל 6 ומסתיים בתחילת ההתבגרות המינית
- היצירות חבויה ופוחת עניין במין
- האנרגיה שהושקעה במיניות מופנית לתחומי עניין חדשים
- קבוצת השווים ומורים
- הישגיות ותקופת החוגים

השלב הגניטאלי

- מתחיל בגיל ההתבגרות
- נחלשת ההדחקה שהתפתחה בשלב החביון
- היצריות חוזרת ומתמקדת באיברי המין
- המתבגר לא עוסק רק באוננות אלא מתחילה
- גם משיכה לבני המין השני ותקשורת מינית
- מגע מיני מלא נעשה מקור הסיפוק המרכזי
- הדחפים והתשוקות העומדים בבסיס שלבים אלו מקבלים ביטוי
- סימבולי בנפש דרך מנגנוני ההגנה.
- כאשר מנגנוני ההגנה נכשלים מקבלים ביטוי סימבולי בגוף
- פסיכוסומאטי

יצר החיים ויצר המוות

- בשלב מאוחר בחייו ניסח תיאוריה נוספת
- באדם קיימים שני יצרים בסיסיים מולדים:
- יצר החיים=ארוס
- פועל לשימור חיי הפרט, דורש פעילות-תשוקה מינית והגנה
- עצמית (דורשים מאמץ)
- יצר המוות=תאנטוס
- מבטא שאיפה לא מודעת לחיסול החיים, כולל תוקפנות והרסנות,
- אך מטרתו הסופית להגיע לרגיעה מוחלטת

שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות



שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות

1. לפי פרויד

א. האדם הוא רע מיסודו

ב. האדם טוב מיסודו

ג. אופי האדם הוא גם טוב וגם רע מיסודו

3. 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.

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. חווה קשה מתחילת החיים נשמרת בלא מודע, וממשיכה להשפיע עלינו.

תשובות ממבחני מדעי ההתנהגות

1. לפי פרויד

א. האדם הוא רע מיסודו

ב. האדם טוב מיסודו

ג. אופי האדם הוא גם טוב וגם רע מיסודו

1. 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.

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 נשכחת בלא מודע ולא משפיעה עלינו.

ד. חווה קשה מתחילת החיים נשמרת בלא מודע, וממשיכה להשפיע עלינו.

שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות

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

תשובות ממבחני מדעי ההתנהגות

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

שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות

6. התיאוריה הפסיכו-אנליטית של פרויד:

עוסקת בגיל הינקות ובתסביך האמהי של התינוק.

עוסקת בחלקי המודע השונים ובהתפתחות הרגשית של האדם עד גיל ההתבגרות.

עוסקת בהתפתחות המוסר אצל האדם הבוגר.

עוסקת רק בהפרעות נוירוטיות בקרב נשות האצולה במאה שעברה.

7. על פי פרויד, הסופר-אגו באישיות האדם מייצג את החלק המוסרי ואת דרישות וציפיות העולם החיצון.

נכון/לא נכון

נכון / לא נכון

על פי פרויד, אין לינקות השפעה על עתיד האדם.

לפי התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, הזהות המינית של הגבר, נוצרת באמצעות הזדהות שלו בילדות עם האבא שלו.

נכון / לא נכון

תשובות ממבחני מדעי ההתנהגות

6. התיאוריה הפסיכו-אנליטית של פרויד:

עוסקת בגיל הינקות ובתסביך האמהי של התינוק.

עוסקת בחלקי המודע השונים ובהתפתחות הרגשית של האדם עד גיל ההתבגרות.

עוסקת בהתפתחות המוסר אצל האדם הבוגר.

עוסקת רק בהפרעות נוירוטיות בקרב נשות האצולה במאה שעברה.

7. על פי פרויד, הסופר-אגו באישיות האדם מייצג את החלק המוסרי ואת דרישות וציפיות העולם החיצון.

נכון/לא נכון

נכון / לא נכון

על פי פרויד, אין לינקות השפעה על עתיד האדם.

לפי התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, הזהות המינית של הגבר, נוצרת באמצעות הזדהות שלו בילדות עם האבא שלו.

נכון / לא נכון

שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות

הסבר את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט

- ☐ על פי פרויד, הסופר-אגו באישיות האדם מייצג את החלק המוסרי ואת דרישות וציפיות העולם החיצון.
- ☐ זהותו המינית של האדם נלמדת ומתפתחת כבר מגיל הילדות.
- ☐ על פי זיגמונד פרויד, אירועים קשים בשנות החיים הראשונות הינם בעלי השלכות להמשך החיים.
- ☐ הזהות המינית נלמדת ומתפתחת כבר בגיל הילדות, ומתגבשת סופית בגיל ההתבגרות.
- ☐ התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד מייחסת לכל אדם דחפים ויצרים בלתי מודעים של מין ותוקפנות.



2. אריק אריקסון (1902-1994) Erik Erikson

- דגש על תפקיד הרגשות והיחסים החברתיים, בייחוד בשלבים מוקדמים של החיים
- סדרת שלבים בסדר קבוע, שבכל אחד מהם האדם מתמודד עם 'משבר' פסיכו-חברתי
- אין קיבעון אלא התקדמות לשלב הבא עם פתרון פחות או יותר מספק
- התפתחות = התקדמות לאורך סדרת משברים פסיכו-ברתיים שהצלחתה תלויה באיכות הכוללת של הטיפול



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

אריקסון
תאוריית ההתפתחות בשלבים של אריק אריקסון – 5 דקות

אָריק הוֹמבוּרְגֶר אָריקסון 1902 - 1994 היה פסיכולוג יהודי אמריקאי, הוגה תאוריית השלבים הפסיכו-חברתית, מהתאוריות החשובות ביותר בפסיכולוגיה ההתפתחותית.

התאוריה של אריקסון היא פיתוח של תאוריית ההתפתחות בשלבים פסיכו-סקסואליים של זיגמונד פרויד ומקובל להעמידן זו מול זו. בעוד פרויד הבליט את המוטיב היצרי והמיני שבאדם, ביכר אריקסון להתייחס לאדם בהקשר החברתי.

אריק אריקסון, השתייך לזרם פסיכולוגיית האגו, הדגיש את השפעתה של החברה על דפוסי ההתפתחות של האדם ועל גיבוש זהותו במהלך החיים, מהינקות ועד לזקנה. הוא האמין שהפרט והתרבות הקהילתית שבתוכה הוא חי משפיעים זה על זה ללא הפסק.

לפי אריקסון, ה"אני" מתגלה במהלך רצף קבוע של שלבים, כאשר כל שלב מאופיין במשבר פסיכו-חברתי שונה אשר מבוסס על התמודדות עם כוחות מנוגדים.

המשבר מהווה נקודת מפנה קריטית בה יכולה לחול התפתחות לטובה או לרעה - התמודדות טובה עם הקונפליקט המאפיין את אותו שלב מובילה לזכייה ביכולת אשר תאפשר לאדם להתמודד בצורה קלה יותר עם השלב הבא ברצף ההתפתחות. כל שלב פסיכולוגי מותאם להתפתחות הפיזיולוגית המתרחשת באותו הזמן, עמה צריך האדם להתמודד. השלבים נקראים אפי-גנטיים (epi = עומד, genesis = להתגלות), היות שהם נקבעים בלידה ומתרחשים בסדר מובנה מראש ולאורך פרק זמן ממושך. האדם עובר דרך מספר תחנות בחייו, ואופן ההתמודדות שלו עם כל אחת מהתחנות היא המעצבת בסופו של דבר את זהותו ואת אישיותו.

את חמש התקופות הראשונות ביסס אריקסון על שלבי ההתפתחות המינית של פרויד, ואילו שלוש התקופות הנוספות שציין מתרחשות החל מסוף גיל ההתבגרות ועד לזקנה.

כל אחד מהשלבים מאופיין בהתמודדות פיזיולוגית, פסיכולוגית וחברתית, מאופיין במשבר מרכזי, ופתרון מוצלח שלו מוביל להישג התפתחותי אותו כינה אריקסון "מעלה". אי השגה של מעלה מסויימת תקשה על האדם בהתמודדות שלו עם המשבר הבא בתור.



התאוריה של אריקסון

אריקסון מפתח את התאוריה שלו בתקופה הפרוידיאנית. הוא שם את הדגש שלו על האגו – הוא טוען שהאישיות שלו אדם מתפתחת כתוצאה מקונפליקט מתמיד בין הדחפים הביולוגיים והכוחות הפנימיים לכוחות החברתיים בחברה. האגו, עוזר לאדם למצוא פתרון למשבר שהאדם חווה בכל אחד משלבי חייו.

לפי אריקסון, כל אדם עובר שמונה שלבים, בכל אחד מהם משבר שונה ולכל אחד מהם שני פתרונות – האחד פותר את המשבר ומאפשר מעבר תקין לשלב הבא והשני מייצג היכנעות של האדם לצרכיו או לדרישות החברה ופוגע ביכולתו לעבור לשלב הבא.

אריקסון בונה תאוריה שונה מזו של פרויד בשלושה מאפיינים עיקריים:

1. הילד לא רק מספק דחפים, אלא לומד את תפקידה של החברה וצרכיה.
2. האישיות מתפתחת לאורך כל שלבי החיים, היא לא מפסיקה בגיל ההתבגרות.
3. אין קיבעון – עדיף לעבור את השלבים בצורה מיטבית, אך עדיין ניתן לשנות את התוצאות של השלבים הקודמים בשלבים מאוחרים יותר.

החיים מהווים רצף של שלבים התפתחותיים שמסתכם בשלב האחרון של החיים, הזקנה, שם יש תהליך "אחדות האני" – האם אני מרוצה מחיי וחש סיפוק או לא?

אדם עובר בחייו שמונה שלבים. מתקופת הינקות ועד הזקנה.

❖ שלבים אלו הנם אוניברסליים והוא כינה אותם שלבים פסיכו-סוציאליים ❖ (פסיכו = נפש, סוציאלי = חברתי).

❖ האדם ממשיך להתפתח לאורך כל שנות חייו, כל עוד נמשכים יחסיו עם הסביבה. התיאוריה נקראת "פסיכו-סוציאלית" - לקשר ההדדי שבין הפרט ובין סביבתו, השפעה מכרעת על התפתחותו. ❖

כל שלב בהתפתחות מתאים ללמידת מרכיב כלשהו באישיות – תכונה או נטייה.

❖ אם האדם לא רכש את המרכיב המסוים בשלב המתאים, הוא יתקשה לרכוש אותו בשלב מאוחר יותר. לכן כל שלב מכווניה "תקופה קריטית".

כל שלב מאופיין במשבר או קונפליקט. במרכז כל שלב ישנה משימה שהפרט צריך לבצע. אם המשבר נפתר והוא מעובד בצורה חיובית, הפרט יצליח לרכוש את המרכיב החיובי לאישיותו. לעומת זאת, אם המשבר נמשך או שהוא נפתר בצורה לא נכונה, ה"אני" ניזוק ומוטבע בו מרכיב שלילי. שמות השלבים מבטאים את הקונפליקטים המאפיינים את השלבים

התיאוריה מכונה גם תיאורית האגו או פסיכולוגיית האני.

אריקסון תאר את התפתחות ה"אני" כישות עצמאית, ולא רק כישות המשרתת את דחפי וצורכי הסתמי (פרויד).

❖❖ האדם, לפי אריקסון, ממלא תפקידים חשובים ומודעים כמו תפיסה, זכירה, חשיבה, כאשר התפקידים הללו מכוונים את היחיד להסתגלות שכלית וחברתית.

❖❖ אריקסון מחלק את "מסע החיים" לשמונה שלבים...

שלבי ההתפתחות הפסיכו-סוציאלית



Proposed by Erik Erikson

השלבים הפסיכו-חברתיים של אריקסון

גיל	פרויד	אריקסון	
0-1	אוראלי	אמון בסיסי לעומת חשדנות	התינוק מפתח אמון בעולם שיספק את צרכיו הפיזיולוגיים והחברתיים
1-3	אנאלי	אוטונומיה לעומת בושה וספק	התינוק לומד שהוא יכול לשלוט על מטלות ומפתח תחושת יכולת תפעול
3-6	פאלי	יוזמה לעומת אשמה	הפעוט לומד ליזום פעולה, לחקור, לדמיין ולקבל אחריות
7-11	החבייון	חריצות לעומת נחיתות	הילד לומד לעשות דברים 'כמו שצריך' תוך השוואה לאחרים

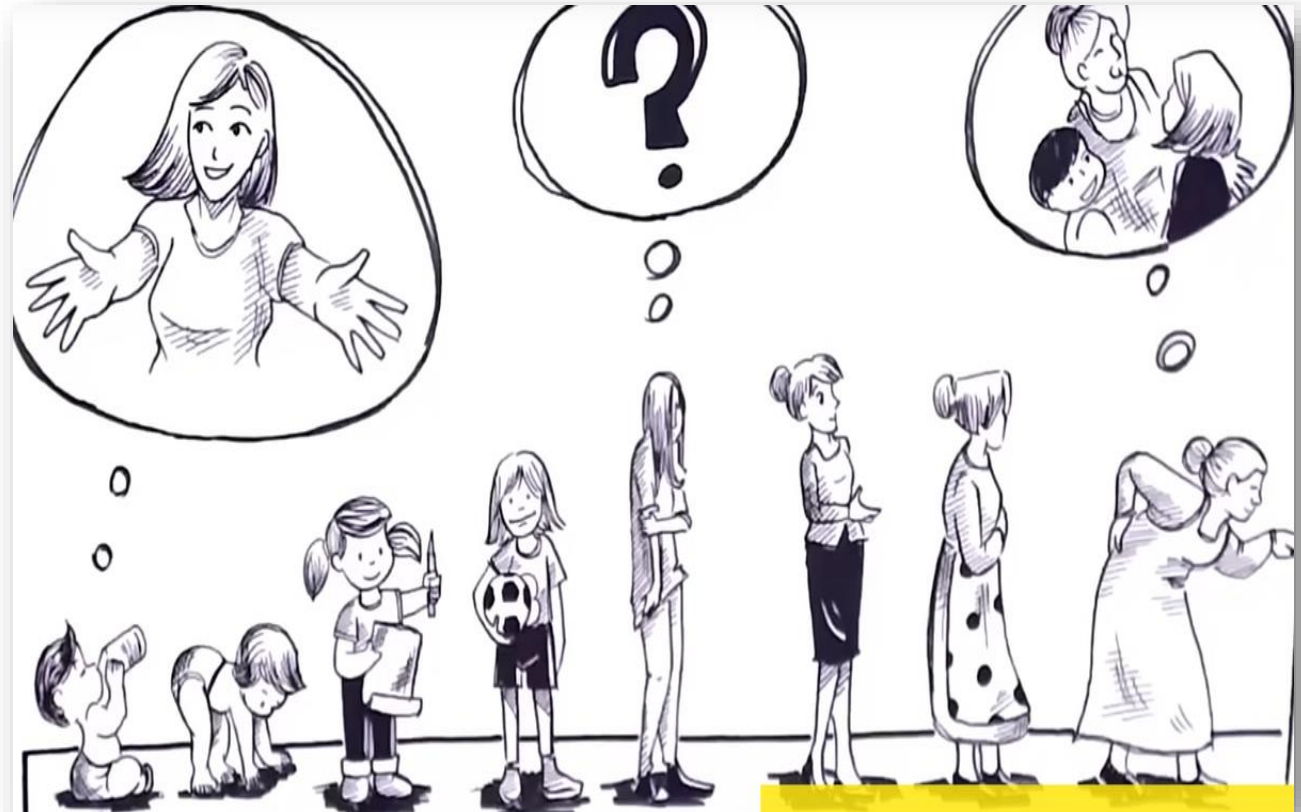
12-18	גניטאלי	זהות לעומת בלבול תפקידים	הילד מפתח תחושת זהות אישיות וחברתית
בגרות מוקדמת		אינטימיות לעומת בידוד	האדם לומד להעניק ולקבל אהבה, ולפתח מערכות יחסים ארוכות טווח
בגרות		פוריות לעומת קיפאון	האדם מפתח עניין בגידול ובטיפול של ילדים
בשלות		שלמות לעומת ייאוש	מבט לאחור: השלמה וקבלה המובילים לסיפוק

אריקסון

לפי אריקסון בני אדם עוברים שמונה שלבים התפתחותיים לאורך חייהם, מינקות עד זיקנה. התאוריה שלו משלבת פסיכולוגיה אישית עם חברתית, שכן על פי אריקסון כל שלב מערב משבר, שבו מוצגת דילמה בין צורך אינדיבידואלי-פסיכולוגי לבין צורך חברתי.

אריקסון אומנם נשאר נאמן לשלבים ההתפתחותיים הפסיכולוגיים שהציג זיגמונד פרויד (למרות שפרויד לא הדגיש את חשיבות הסביבה בתיאוריה שלו), אבל הרחיב אותם מעבר לילדות עד הזיקנה

לכל שלב בתאוריה של אריקסון קיימת תוצאה רצויה במקרה בה "פתר" האדם את המשבר. או אז הוא יזכה, על פי אריקסון, בסגולה ייחודית - Virtue



תיאוריית ההתפתחות הפסיכו-סוציאלית של אריקסון

אי פתרון של הקונפליקט
או פתירתו בצורה לא מיטבית

תכונות ורכיבי אישיות המאפיינים אדם שפתר את
המשברים בצורה לא מיטבית או שלא פתר אותם כלל

VS

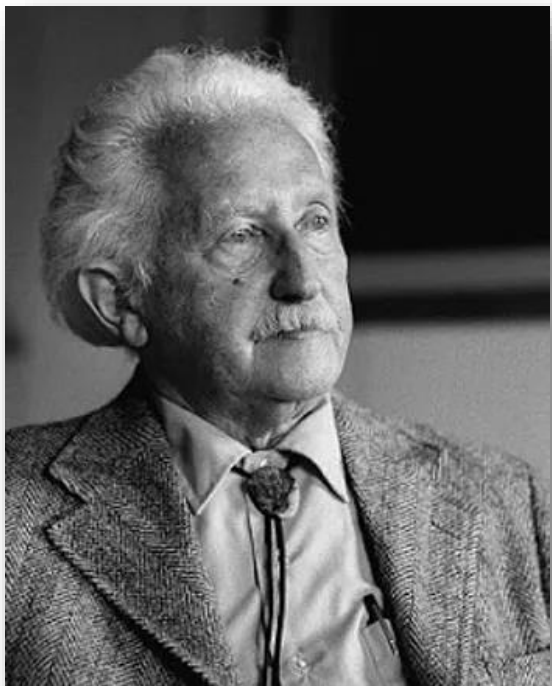
פתרון הקונפליקט
בצורה מיטבית

תכונות ורכיבי אישיות המאפיינים אדם שפתר את כל
המשברים בתהליך ההתפתחות של בצורה מיטבית

+	8	7	6	5	הנחות יסוד	4	3	2	1	+
+	חשד				שלב 1: גילאי 0-1	אמון				+
+	בושה				שלב 2: גילאי 1-3	אוטונומיה				+
+	אשמה				שלב 3: גילאי 4-6	יוזמה				+
+	נחיתות				שלב 4: גילאי 7-11	חריצות				+
+	טשטוש זהות				שלב 5: גילאי 12-18	זהות				+
+	בדידות				שלב 6: בגרות צעירה	אינטימיות				+
+	קיפאון				שלב 7: תקופת הבגרות	פוריות				+
+	ייאוש				שלב 8: תקופת הזקנה	שלמות				+

אריקסון

שלב (גיל)	משבר פסיכוסוציאלי	אחר משמעותי	משמעות פסיכולוגית	תכונה נרכשת	חוסר איזון
1. (0-1)	אמון – חשד	אם	לקבל	תקווה	חוסר אמון, תמימות
2. (1-3)	עצמאות – בושה וספק	הורים	להחזיק, לשחרר	כוח רצון	אימפולסיות ופרפקציוניזם
3. (3-6)	יוזמה – אשמה	משפחה/גן	לשחק, לחפש	מטרה	המטרה מקדשת את האמצעים, מעצור עצמי
4. (7-12)	חריצות - נחיתות	שכונה ובית ספר	להתמיד בעבודה	יכולת	תסביך נחיתות
5. (12-18)	זהות – בלבול זהות	קבוצת השווים, גיבורי תרבות	להיות מישהו, חלק משלם חברתי	נאמנות	בריחה מהמציאות, ספק עצמי
6. (+20)	אינטימיות – בדידות	בני זוג, חברים	לאהוב בני זוג, חברים, שכנים, בני אדם	אהבה	אינטימיות דלה, בדידות חברתית
7. (30-50)	פוריות – קיפאון	בני הבית, עמיתים בעבודה	לתת, להתרחב	דאגה	פעלתנות יתר, השתמטות
8. (+50)	שלמות - ייאוש	אנושות או קרובים	להשלים עם מהלך החיים ועם משמעותם	תבונה	חוסר שלמות, ייאוש



מעגל חיי היחיד - המודל של אריקסון

- אמון לעומת חוסר אמון (עד גיל 18 חודשים)
- אוטונומיה לעומת בושה וספק (שנתיים-שלוש)
- יזמה לעומת אשמה (גילאי 4-5)
- יצרנות לעומת רגשי נחיתות (גילאי 6-12)
- זהות לעומת טשטוש זהות/בלבול תפקידים (גילאי 12-18)
- אינטימיות לעומת בדידות (גילאי 18-35)
- פוריות לעומת קיפאון (גילאי 36-65)
- שלמות לעומת יאוש (מעל גיל 65)

פירוט שלבי החיים - המודל של אריקסון

השלב האוראלי-סנסורי (ינקות)

המשבר: אמון מול חשדנות; המעלה: תקווה.

שלב זה מתרחש בשנת החיים הראשונה, כאשר ההתפתחות הפיזיולוגית ממוקדת באזור הפה. התינוק לומד "לבלוע" ולהכניס לתוכו את העולם דרך החושים, ובמקביל לומד על האמצעים המאפשרים לו לדחות דברים לא רצוניים (סגירת הפה, הקאה וכד'). כך, לפי אריקסון, המשימה הפיזיולוגית הראשונה המוצבת בפני התינוק היא הזנה. יחד עם זאת, אין זה מספיק שהדמות המטפלת הראשונית תדאג לצרכיו הפיזיולוגיים הבסיסיים בלבד. אם הדמות המטפלת נענית לצרכי התינוק באופן מהימן ואוהב - התינוק מקבל חוויה של ביטחון בסביבה ובעולם שסביבו, באמצעותה הוא משיג אמון בסיסי. אם צרכיו הפסיכולוגיים הראשוניים הללו אינם נענים, הוא יחוש כי אינו יכול לסמוך על עצמו ועל הסביבה, ויפתח חשדנות או חוסר אמון בסיסי. במידה והמשבר נפתר בתמהיל נכון של הרבה אמון בסיסי ומעט חשדנות (מאחר ולא יעיל לבטוח בכל מבלי לצפות לשום סכנה), ישיג התינוק את המעלה הפסיכולוגית הראשונה, שהינה תקווה - תחושה חיובית לגבי העתיד ולגבי האפשרות להתמודד איתו.

השלב השרירי-אנאלי (ילדות מוקדמת)

המשבר: אוטונומיה מול בושה וספק; המעלה: כוח רצון.

שלב זה מתרחש בשנות הילדות המוקדמת (גילאי 2-3 שנים), והוא מאופיין במשימה הפיזיולוגית של שליטת הפעוט על סוגרי הגוף. כמו כן, בשלב זה לומד הפעוט לאחוז בחפצים ולעזוב אותם על פי דרישות ההורים והסביבה. המשימה הפסיכולוגית העיקרית היא השגת אוטונומיה, וזו מושגת כאשר ההורים מספקים לפעוט דרישות נוקשות, אך בד בבד תומכים בשאיפותיו לעשות דברים לבד, ואינם פוגעים באמון שלו. כאשר ההורים מצפים מהילד לעצמאות במקומות שבהם הוא אינו מוכן להם, או לחילופין כאשר הם אינם נותנים לו להתמודד עם שום משימה בכוחות עצמו, יתעוררו אצלו רגשות של בושה וספק. ילד כזה עלול לגדול להיות מבוגר נוקשה וכפייתי, ועלול אף לאבד את האמון שהושג בשלב ההתפתחותי הקודם. כאשר מושג האיזון הנכון בין אוטונומיה רבה לבין מעט בושה וספק, ישיג הפעוט את המעלה של כוח רצון חופשי (היכולת לבחור מה ברצוני לעשות), ויוכל להתקדם לשלב הבא.

השלב התנועתי-גניטלי (טרום חובה)

המשבר: יוזמה מול אשמה; המעלה: תחושת מטרה.

שלב זה מתרחש בין השנים 3-5. אריקסון לא חלק על דעתו של פרויד בנוגע למרכזיותה של שאלת הזהות המינית בשלב זה, הבאה לידי ביטוי בעיקר בקונפליקט האדיפלי, אך הוסיף לכך מטרות חשובות לא פחות, כגון התפתחות השליטה על התנועה והעשרת היכולת הלשונית. היבטים אלו מקבלים דגש מיוחד בתיאוריה העומדת בבסיס הפסיכולוגיה ההתפתחותית. המשימה הפסיכולוגית העיקרית בתקופה זו הנה השגת יוזמה - הילד נהיה פעיל ואקטיבי, לוקח אחריות על דברים כמו אינטראקציות עם ילדים אחרים או טיפול באחים קטנים, וזוכה באישור הסביבה. במקביל, מבין הילד כי הוא מתחרה על תשומת ליבה של אמו מול אביו. ההבנה הזו מעוררת עוינות כלפי האב ועשויה להוביל לרגשות אשמה. הפתרון המוצלח, כמו במודל האדיפלי הקלאסי, נעוץ בהזדהות עם האב והפנמה של האיסורים והסטנדרטים שהוא מציב. במקרה כזה בונה הילד זהות מינית חיובית ומשיג את המעלה של תחושת מטרה - היכולת להציב מטרות ולהתקדם לקראת הגשמתן, ללא רגשות אשם או חשש מעונש.

שלב החביון (גיל בית הספר)

המשבר: יצרנות מול נחיתות; המעלה: תחושת יכולת.

שלב זה מתרחש בין השנים 6-11, המקבילות לגילאי בית הספר היסודי בעולם המערבי. בשלב זה הילד יוצא החוצה לעולם ונחשף באופן מסיבי לאלמנטים של החברה והתרבות שמחוץ למשפחה. גם הדרישות מהילד הולכות וגדלות: הוא נדרש ליכולת למידה גבוהה, להצלחה בלימודים ולגילוי אחריות. היצרנות מתפתחת דרך ההבנה של הילד שעבודה מובילה לתוצר. במידה והילד חווה כישלונות בהשגת הזהות היצרנית, עלולה להתפתח תחושת נחיתות - הילד ירגיש כי הוא אינו מתאים לאתגרים שהחיים מציבים עבורו. אריקסון הדגיש כאן את האספקט החברתי, לפיו תחושת הנחיתות מתפתחת לא מכיוון שהילד אינו מסוגל לבצע דבר מה, אלא אם לא יזכה להערכת הסביבה על ביצועיו. המעלה הנוצרת בפתרון מוצלח של המשבר הנה תחושה בסיסית של יכולת, כשירות אשר משפיעה על זהותו היצרנית והמקצועית שלו גם בעתיד. רעיונות אלו של אריקסון אודות שלב החביון היוו תרומה משמעותית לחשיבה התיאורטית בתחום הפסיכולוגיה החינוכית.

המשבר: זהות מול בלבול תפקידים; המעלה: נאמנות.

שלב זה מתרחש בגילאים 12-18 (בחברה האמריקאית, שבה אין חובת גיוס, עשוי להימשך גם עד גיל 20-19) והוא משלב את כל הצרכים והתפקידים שעובדו בארבעת השלבים הקודמים. בשנים אלו שואל את עצמו המתבגר את השאלה הקלאסית "מי אני?" והוא אינו חייב בתשובה חד-משמעית. זוהי תקופה של מורטוריום, פסק זמן עבור המתבגר בו מתאפשר לו לבחון זהויות ותפקידים שונים, במטרה לצאת ממנו עם זהות אישית, מינית, מקצועית וחברתית מגובשת יחסית. בניגוד לפסיכואנליטיקאים הקלאסיים, שטענו כי הקונפליקטים המרכזיים בשלב זה מתרחשים בין האגו לאיד, אריקסון טען כי הקונפליקט הוא בין תפקודים שונים בתוך האגו. גיבוש הזהות כולל 3 מרכיבים חשובים:

- * תחושת אחדות ועקביות בזהות של המתבגר עצמו.
- * תחושת אחדות ועקביות באופן שבו אחרים רואים אותו.
- * התאמה בין התפיסה האישית לגבי אישיותו לבין התפיסה החברתית אותה.

הצלחה במשימה זו מובילה להגדרה עצמית של הזהות ושל האישיות. אם ההתנסות היא שלילית או שהתנאים הסביבתיים אינם מאפשרים התנסות ראויה, התוצאה תהיה בלבול תפקידים וחוסר יכולת של המתבגר לבחור לעצמו זהות ברורה ועקבית לאורך זמן. תוצאה אחרת יכולה להיות בחירה בזהות שלילית, כגון זהות עבריינית. המעלה המושגת הנה נאמנות, המאופיינת בעקביות בזהות העצמית והזדהות עם המשפחה והחברה שבה גדל המתבגר. כתיבתו של אריקסון על גיל ההתבגרות ממשיכה לעצב גם כיום את עבודתם של פסיכותרפיסטים העוסקים בתחום הטיפול במתבגרים.

שלב הבגרות המוקדמת

המשבר: אינטימיות מול בדידות; המעלה: אהבה.

שלב זה מתרחש לרוב בין הגילאים 19-35, כאשר מסיים האדם את תהליך ההתבגרות ונכנס לחיי הבגרות. המשימות העיקריות בשלב הזה הן השגה של אינטימיות עם בן/בת הזוג וכן קבלת אחריות במסגרת של עבודה. ביטחון של האדם בזהות העצמית שגיבש לעצמו צריך להיות מספק על מנת שלא יחשוש לאבד את עצמו במסגרת הקשר האינטימי הזוגי. כאשר האדם אינו מגובש מספיק, או שהוא לא מוכן לווייתורים הנדרשים לשם שותפות אינטימית, הוא יסבול מבדידות. פתרון מוצלח של המשבר מניב את המעלה של אהבה, שהיא מצב של מסירות הדדית (לאו דווקא בהקשר רומנטי), המאפשר המשך בדיקה והיכרות עצמית בתוך מערכות היחסים.

שלב הבגרות

המשבר: פוריות מול קיפאון; המעלה: אכפתיות.

בשלב זה, המתרחש בין הגילאים 35-50, תשומת הלב העיקרית מופנית לטיפול ולדאגה בילדים ולהשקעת המשאבים להבטחת ביטחון לדורות הבאים. בתקופה זו האדם צריך לוותר ולהעניק מעצמו כדי לדאוג לילדיו, וההצלחה שלהם מביאה לו סיפוק. התוצאה החיובית הנה פוריות והגשמה עצמית טובה, ואילו פתרון שלילי יוביל לקיפאון ולתחושה של חוסר עניין בדור הבא ובחיים בכלל. קיפאון בשלב הזה מכונה לעיתים "משבר אמצע החיים" ולפעמים הוא מלווה בהסבה מקצועית או יזימת תהליכי שינוי בליווי פסיכולוג תעסוקתי. כאשר המשבר נפתר באופן חיובי, מושגת המעלה של אכפתיות, שהיא יכולתו של האדם לקחת אחריות לא רק על עצמו, אלא גם על סביבתו בכלל.

שלב הבשלות/זקנה

המשבר: אחידות האגו מול ייאוש; המעלה: תבונה.

שלב זה מתרחש החל מגיל 50 ועד לסוף החיים, ובו עורך האדם סיכום של ההישגים ושל הכישלונות בחייו. כאשר האדם מסתכל לחיוב על ההתפתחות ועל ההישגים שלו, מצליח לערוך אינטגרציה בין הטוב והרע שהשיג בחייו, וחש שחי חיים מספקים ומלאי משמעות - התוצאה תהיה תחושה של אחידות באגו. תוצאה שלילית של סיכום כזה תוביל לתחושה של החמצה וכן לייאוש בשל חוסר היכולת לתקן. המעלה הנרכשת בשלב זה היא תבונה, המלווה בהשלמה עם המוות ובתחושה של סיפוק מהחיים שחלפו. באופן טבעי, רעיונות אלו של אריקסון מהווים ציר מרכזי בתהליכים טיפוליים בזקנה ובעשייה העומדת בלבה של פסיכותרפיה בגיל השלישי.

שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות



שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות

1. התיאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון עוסקת ב:

א. התפתחותו המוסרית של האדם.

ב. התפתחות האדם בשנות הילדות בלבד.

ג. התפתחות האדם בהיבט חברתי לאורך כל החיים.

ד. התפתחות המצבים החברתיים בגיל הזקנה.

2. 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.

תשובות ממבחני מדעי ההתנהגות

1. התיאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון עוסקת ב:

א. התפתחותו המוסרית של האדם.

ב. התפתחות האדם בשנות הילדות בלבד.

ג. התפתחות האדם בהיבט חברתי לאורך כל החיים.

ד. התפתחות המצבים החברתיים בגיל הזקנה.

2. 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.

שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות

3. 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.

4. 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

תשובות ממבחני מדעי ההתנהגות

3. 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.

4. 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

שאלות ממבחני מדעי ההתנהגות

התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון עוסקת רק בתקופת הזקנה.

נכון/לא נכון

תיאוריית ההתפתחות החברתית של אריקסון עוסקת באדם בתקופת ילדותו בלבד.

נכון / לא נכון

הסבר את ההיגד

לפי אריקסון, ליחסים שמתקיימים בין היחיד לבין דמויות משמעותיות בסביבה החברתית שלו יש השפעה מכרעת על עיצוב האישיות.

תשובות ממבחני מדעי ההתנהגות

התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון עוסקת רק בתקופת הזקנה.

נכון/לא נכון

תיאוריית ההתפתחות החברתית של אריקסון עוסקת באדם בתקופת ילדותו בלבד.

נכון / לא נכון

הסבר את ההיגד

לפי אריקסון, ליחסים שמתקיימים בין היחיד לבין דמויות משמעותיות בסביבה החברתית שלו יש השפעה מכרעת על עיצוב האישיות.

שירה כה שראה

איזה שיר /שורה משיר "מדברת" אליך? שתף

אדם יכול להיות הכי חזק
ואז מישהו יבוא וייגע לו
בדיוק בנקודה
שבה הוא נפגע פעמים רבות
בחייו
וכל החוזק מתמוסס
והנה מולך עומד
תינוק

שרק צרי

למחול
לחמול
לחלום

שלוש מילים
אותן האותיות
עבר הווה עתיד

אם תפגש אדם שבור
שב אתו
על סף השבר הארור
אל תנסה לתקן
אל תרצה שום דבר
ביראה ובאהבת הזולת
שב אתו
שלא יהיה שם לבד.

(סמדר ויגשטיק מתוך ספרה
"צל צרחת" הוצאת "סטימצקי")

הרפוי מתחיל בהבנה
שהעבר נשאר אתך
אבל אתה לא
נשאר בעבר

שירה כהשראה

איזה שיר /שורה משיר "מדברת" אליך? שתף

אֲנִי / עידית ברק

כְּשֶׁשָּׂאלְתִּי
מָה כּוֹאֵב לָךְ?
הַצְבִּיעָה עַל עֲצָמָה
וְאָמְרָה: אֲנִי כּוֹאֶבֶת לִי.
גּוֹף רָאשׁוֹן.
יְחִידָה.

יָדֵי זָהָב / עידית ברק

רַק אֲנִי יְכוּלָה לְתַקֵּן
אֶת מָה שְׁאַחֲרִים
שִׁבְרוּ אֵצְלִי.

*/ עידית ברק

יֵשׁ זְמַן שֶׁהַכָּאֵב רוֹצֶה.
יֵשׁ לְהַקְשִׁיב לוֹ.

אֵי אֶפְשָׁר לוֹמַר לַגָּשָׁם:
אַל תְּהִיָּה גָשָׁם.

שירה כהשורה

איזה שיר /שורה משיר "מדברת" אליך? שתף

דלת - עידית ברק

אדם זקוק לפחות לדלת אחת
לפתח את מה שסגר
להכנס כדי לגלות
לצאת בשביל לחפש
לסגר על מנת להניח
אדם זקוק לדלת אחת
לתלות עליה שלט
לקרא לה בשם
אדם זקוק לדלת
כדי שיוכל לנקש עליה ביד רכה
לשמע מישהו בצדה השני
עונה לו: יבוא

כנפיים / עידית ברק

אל תספרו לי
שכדי לעוף
כל מה שצריך
זה זוג כנפיים
אם רוצים לעוף
יש לדאג
שיהיו גם שממים

ענף / עידית ברק

כמו בכל משבר
יש להאחז בענף הקרוב
לא להסחף בנהר
לא לטבע
צריך לבחר היטב
שיהיה בהשג יד
שלא יהיה דק מדי
שיחזיק את משקל הגוף
והנפש
לארץ זמן
כמו בכל משבר
לגלות בסופו שאת גזע

