

תיאוריות על גיל ההתבגרות



ד"ר וינברגר יעל



זיכרונות גיל ההתבגרות



- העלו בדמיונכם את עצמכם בגיל ההתבגרות:
- איך נראיתם? מה לבשתם? עם מי הסתובבתם?
 - מה היה היחס עם ההורים?
 - האם היה מרד כלשהו? (ולו הקטן ביותר...)
 - האם הייתם חוזרים לגיל הזה?



מהי התבגרות? מתי היא חלה?



- במונח התבגרות מכנים את תקופת המעבר שבין הילדות לבגרות.
- לכולנו מידע מכלי ראשון
- בתקופה זו הפרט נפרד מעולם הילדות המוכר והבטוח וצועד אל עולם חדש ולא ידוע- עולם המבוגרים.
- תיאורטיקנים מכנים תקופה זו: "סערה ולחץ" או "סער ופרץ"



- המילה "התבגרות" נובעת מן הפועל הלטיני "אדולסצרה" (adolescere) שפירושו "לצמוח" או "לצמוח לקראת בגרות".
- מבחינה פסיכולוגית זהו "מצב גבול" בו יש להגיע לכלל הסתגלויות חדשות. הבחנה בין התנהגות ילדותית להתנהגות בוגרת
- מבחינה כרונולוגית תחילתה של התקופה ברורה- ראשית ההתבגרות המינית (11-12 לבנות, 12-13 בנים) וסיומה בשנות העשרים. כיום, הגיל הוקדם
- על מנת לציין סיומה של תקופה זו יש להגדיר את המושג "בוגר"
- 12 זה ה 16 החדש

מיהו בוגר??



- היבט גופני-מיני: סיום הבגרות המינית, גמר הבשלתם של איברי הרבייה, המאפשרים לו להביא ילדים לעולם. קריטריון זה קצר יחסית ונמשך 4-5 שנים. המתבגרים שינויים
- היבט חברתי: מי שהחברה החליטה שהוא בוגר דיו לשאת בזכויות ובחובות שמטילה החברה על הפרט: נהיגה, הצבעה בבחירות, שירות צבאי וכו'. היבט שרירותי לפי צרכי החברה.
- היבט כלכלי: רכישת מקצוע ועצמאות כלכלית. בחברה המודרנית התלות הכלכלית נמשכת זמן רב.
- היבט נפשי: הקשה ביותר להגדרה. כיצד "נמדוד" מתי אדם הינו בוגר מבחינת אישיותו? הפסיכולוגים מחפשים אחר קריטריונים לבגרות הנפשית.



- בחברות פרימטיביות המונח הוא "פובסצנס" המתייחס רק לשינויים הביולוגיים והפיסיוולוגיים
- לגבי רוב התרבויות סוף ההתבגרות: 1. הגדרה תפקודית 2. הגדרה מעמדית
- ההתבגרות ידועה ומוכרת כתקופה הדורשת הסתגלות חברתית, אישית, מינית, דתית, פוליטית ומקצועית ביחד עם חתירה גוברת והולכת לאי תלות רגשית וכספית בהורים.
- מבחינה פסיכולוגית ההגדרה לסיומה של ההתבגרות אינה קשורה בגיל כרונולוגי מסוים. ועדיין יש צורך בנורמות גיליות. בנוסף, חשוב לראות את המתבגר לאורך כל רצף ההתפתחות

אדם בוגר הוא מי שעיצב זהות אישית מגובשת (אריקסון)



- מי שמכיר את עצמו- חולשותיו, כשריו, העדפותיו, שאיפותיו, דעותיו ותכונותיו המייחדות אותו משאר האנשים-ולמד לקבל את עצמו כמו שהוא.
- אריקסון טען שלא די בשינויים פיזיים וכלכליים אלא ברכישת זהות אישית הכוללת גם זהות מינית.
- מתבגרים עשויים להיות בוגרים לפי קריטריונים מסויימים ועדיין ילדים לפי קריטריונים אחרים. לכן עלולים להיווצר קשיים רגשיים.
- הסרט-התבוננות פנימית

השורשים הפילוסופיים וההיסטוריים של התיאוריות אודות ההתבגרות



- עוד לפני מדע הפסיכולוגיה רווחו תיאוריות פילוסופיות, תיאולוגיות, חינוכיות ופסיכולוגיות שתרמו להבנת הטבע האישי ולהתפתחותו.

- **אפלטון (יוון, 427-347 לפני הספירה):**

1. תקופת הינקות: בשלוש השנים הראשונות צריך התינוק להיות משוחרר מפחד, כאב וצער. (סיפוק הנאות). המטרה המרכזית: רכישת האושר

2. תקופת הילדות, 3-6: הילד זקוק לאימון גופני ולמגע חברתי עם בני גילו על מנת להיפטר מהרצון האישי שלו. אפלטון הציע להפריד בין המינים החל מגיל 6. ההיגיון אינו מפותח אך יש לאמן את הילדים להרגלים ואינסטינקטים נכונים



3. גיל ההתבגרות- מחשבה הגיונית וביקורתית מתפתחת בעיקר בגיל זה. כעת חוויות הילדות מובנות לעומק (פנימה).

- אריסטו (322-384 לפני הספירה): מחלק את תקופת ההתפתחות של הייצור האנושי לשלושה שלבים בני 7 שנים כל אחד.

1. 0-7 (ינקות): הילדים דמויי חיה ומה שמבדיל הינו פוטנציאל ההתפתחות. כעת אין באפשרותם לבחור

2. 7-14 (ראשית ההבשלה הפיזית)

3. 14-21 (בגרות צעירה): פיתוח היכולת לבחור באופן חופשי ומכוון
הנו מסימניה של ההתבגרות. תיאור מפורט על "אופיו של הצעיר"
(מוס, עמ' 21)

הפסיכולוגיה הביוגנטית של גיל ההתבגרות-סטנלי הול



- הול (1884-1924) היה הראשון שפיתח תיאוריה על גיל ההתבגרות, העומדת בזכות עצמה, תוך שימוש בשיטות מדעיות.
- "תיאוריה פסיכולוגית של החזרה" = ניסיון העבר של המין האנושי הופך לחלק מהמבנה הגנטי של הפרט
- ההתפתחות מופיעה בדפוסים אוניברסליים בלתי נמנעים ובלתי משתנים שאינם מתחשבים בסביבה החברתית תרבותית
- הול מנה 4 שלבי התפתחות: ינקות, ילדות, נערות והתבגרות

שלב התפתחות של הול:



- הינקות (0-4): עומד על ארבע, שולטת ההתפתחות החושית-תנועתית
- הילדות (4-8): משחק
- הנערות (8-12): אימון רוטיני ותרגול. תקופה חד פעמית.
- גיל ההתבגרות (12/13-בגרות מלאה): "סערה ומחץ" (מוס, עמ' 35-36)

גיל ההתבגרות לפי פרויד



- ההתבגרות מאופיינת בהבשלה ביולוגית של מערכת ההפריה הגורמת לעלייה מהירה של מתחים מיניים הדורשים פורקן.
- נטיות אלו מרוסנות על ידי דרישות החברה ונורמות הקהילה (נישואין)
- במושגיו של פרויד: "דחפים של האיד" מתנגשים ב"סופר אגו" שעדיין בתהליך עיצובו
- לאחר השקט של תקופת החביון נוצרים רגשות אשמה המובילים לסערה נפשית וערעור האיזון הפסיכולוגי.
- מאבקים אלו יכולים להופיע בזירה הפנימית או\ו החיצונית
- שלב 1: תחיית המצב האדפלי ← התקה (מניעים תת הכרתיים)
- שלב 2: התנתקות מן ההורים ← משיכה ל"אובייקט מותר"

השלכות חינוכיות



- פרויד הניח כי "תסכול הבא בעקבות אי סיפוק מיני נורמאלי עלול להוביל להתפתחות של נוירוזה"
- כלומר, אין להטיל מרות על הילדים המתבגרים ולהימנע מלתסכל אותם (הכללת יתר). דרושה אוירה של רוך, אהבה, חום, עידוד ותשומת לב בכדי שהילד יוכל לגדול שהוא חש בטוח, רצוי ואהוב.

עם כל זאת פרויד טען כי אין לו הבנה רבה בנושא חינוך

התיאוריה של קורט לוין



- לוין הושפע מהתיאוריה הפסיכואנליטית אך שייך לפסיכולוגיה חברתית ולתיאוריה של למידה
- התיאוריה שלו נקראת "תיאורית השדה".
- חוק: "התנהגות היא פונקציה של האדם וסביבתו". האופן בו הילד תופס את סביבתו תלוי בדרגת ההתפתחות שלו, באישיותו ובידע שלו.
- סביבה פסיכולוגית בלתי יציבה בתקופת ההתבגרות גורמת לאי יציבות בהתנהגותו של הפרט.
- הסכום של כל הגורמים המשפיעים נקרא: "מרחב החיים" או "מרחב פסיכולוגי"



- אחת מאבניי היסוד של תיאורית ההתפתחות של לוין היא שתקופת ההתבגרות היא תקופה של מעבר בה חייב המתבגר לשנות את קבוצת ההשתייכות שלו. (ילד-מבוגר)
- המתבגר שרוי במצב של "תזוזה חברתית" והוא נע אל תוך שדה בלתי מובנה מבחינה פסיכולוגית וחברתית. (מוס, 152)
- "חוסר מובנות קוגנטיבי" ← אי בטחון בהתנהגות
- המתבגר מוגדר על ידי לוין כ"איש שוליים"

<https://www.youtube.com/watch?v=5rqHRli1iDc>

היגדים המתארים ומנבאים התנהגות בגיל ההתבגרות



- המתבגר עשוי לגלות רגישות יחד עם תוקפנות בגלל אי הבהירות של המצב והפחתת שיווי המשקל במרחב החיים שלו
- כאיש שוליים מתנסה המתבגר בקונפליקט מתמשך בין עמדות, ערכים, אידאולוגיות וסגנונות חיים שונים אך לאמיתו של דבר אינו שייך לשום קבוצה. הוא חש בידוד חברתי פרט לקשר שלו עם קבוצת השווים.
- קונפליקט זה סופו מתח רגשי מוגבר

המוח בגיל ההתבגרות



THE
AVERAGE
TEENAGE
BRAIN



- השינויים ההורמונאליים משפיעים על התפתחות המוח

- בתקופה זו מתחולל שינוי מסיבי במבנה של אזורי המוח והתקשורת ביניהם והימצאות או היעדרות של הורמון מסוים יכולה לגרום לשינוי בפעילות המוח ובהתפתחותו (חוסר בגרות מינית)

איזו השפעה יש לשינויים ההורמונאליים על התנהגות המתבגרים?

- תפיסת עצמם והזולת
- מצבם הנפשי והחברתי
- שינויים פיזיולוגיים ← דימוי עצמי המתבגרים דימוי גוף
- שינויים עוצמתיים ומהירים במצבי הרוח- אמוציות היוצאות מכלל שליטה
- עייפות תמידית-יעפת מתמשכת, חסך שינה כרוני
- שינויים ביכולות הקוגניטיביות- התפתחות החשיבה ההיפותטית והחשיבה הביקורתית
- התפתחות חברתית- רגשית

המוח הלומד



- דוגמא, סוזן-עמ 40
- המוח עדיין מצוי במלוא צמיחתו ויש גבול למידת העצמאות שניתן לצפות ממוחו של מתבגר. אזורים הדרושים לתכנון טוב טרם הגיעו לבשלות בתקופת ההתבגרות.
- מלאכת התכנון הינה עניין מורכב:



- תכנון דורש שיתוף פעולה פורה בין תפקידי בקרה שונים

המוח החברתי



- מכיל וסטנברך, פסיכולוג התפתחותי הולנדי- ארבעה שלבים בגיל ההתבגרות

השלב האימפולסיבי: אימפולסיביות,
תלות וצייתנות



שלב התגוננות העצמית:
יכולת להסתדר לבד, סתגלנות



השלב הקונפורמי:
הסתגלות, הדדיות, התנהגות חברתית



שלב המודעות העצמית:
עצמיות, קשרים אישיים, סובלנות



קוגניציה חברתית



- השלכות של שינויים קוגניטיביים על חשיבה לגבי אנשים

- יכולת להבין עמדות של אנשים אחרים

- ✦ מחקר - יכולת להבין עמדות של אחרים קשור למקובלות חברתית (Kurdek & Krile, 82) והצלחה ביצירה קשרים (94, Vernberg)

- יכולת להבין אנשים אחרים

- אגוסנטריות. David Elkind

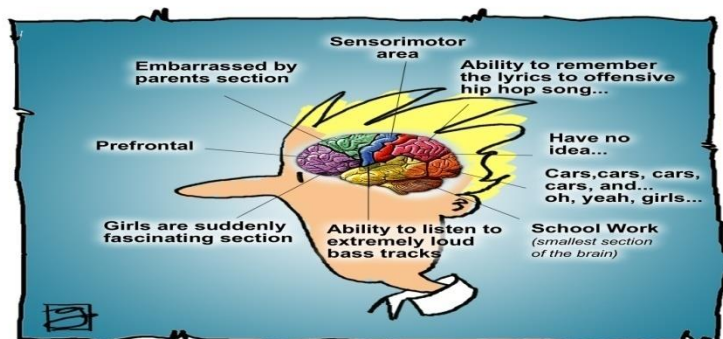
- ✦ "הקהל המדומה" - כולם מסתכלים עלי
 - ✦ האגדה האישית - אם כולם מסתכלים עליי, כנראה שאני מאוד מיוחד (מוס, 262)



מאפיינים התפתחותיים בתקופת ההתבגרות המוקדמת (גילאי 12-15)

יכולות קוגניטיביות:

- יכולת לפעול בדרך של מוסריות קונוונציונלית
- יכולת לראות יחסים כשיתוף הדדי של סיפוק חברתי
- יכולת לדמיין כיצד רואה ותופס הזולת את פעילויותיו
- הכרת הסובייקטיביות של עצמו והבנה כי היא משלבת בעמדות וערכים כלליים יותר
- הפעלת יכולת השערה דדוקטיבית וחשיבה אופרציונאלית פורמלית
- יכולת ליישם מיומנויות חשיבה לוגיות לא רק לדברים ממשיים אלא גם מופשטים



Anatomy of a Teenager's Brain



יכולות גופניות:

- היוצרות מוגברת של הורמוני המין המביאה לתחילת ההתבגרות המינית ולפרץ של גדילה





מטלות רגשיות- חברתיות:

בתחום התוך אישי:

- פיתחו סוג חדש של אגוצנטריות
- גיבוש זהות אישית והתמודדות עם שבריריות ה"עצמי" הבאה לידי ביטוי באי יציבות ואי וודאות של העצמי
- נפרדות-נבדלות עם הורים ובני הגיל
- התמודדות עם שינויים בדימוי גוף
- התקדמות לקראת עמדה אוטונומית ביחס לעולם הרחב תוך קבלת אחריות אישית
- יכולת להביא בחשבון טווח של חלופות
- יכולת קישור בין עבר ועתיד
- יכולת השלכת העצמי על העתיד וראייתו בתפקידים הרבים שהוא מזמן
- יכולת התבוננות פנמה והערכה



- **בתחום הבין אישי:**
- הבנת יחסיו של האדם עם אחרים
- הבנת ערכיו ותפקידיו בחברה
- התחלת אינטימיות ביחסי חברות, חברויות בין המינים
- השגת רמה חדשה של קרבה ואמון עם בני הגיל
- רכישת מעמד שיוויוני במשפחה
- תפיסת העצמי נעשית ייחודית יותר באמצעות נבדלות מן האחר וזיהוי סגנון פעילות הגומלין עם האחר

מצבי חיים אופייניים:



מצבי למידה:

- למידה בקבוצות משימה
- למידה יחידנית
- מצבים חברתיים:
- קונפורמיות
- השתייכות למבנים חברתיים בעת ובעונה אחת
- קונפליקטים במשפחה
- התחלת ידידות אינטימית והתנסויות ראשוניות בפעילות מינית



“You can’t begin to imagine how embarrassing it is to be seen with you.”

השלכות על תפקידים בסביבה החינוכית



תפקיד המבוגר המשמעותי (הורה, מורה, אחר)

- להיות מוכן נפשית לכמות עימותים גוברת ללא חשש מפניה
- להיות מודע לצורך המתבגר בעימותים אלו
- להיות פתוח למשא ומתן על נקודות מבט שונות של המתבגר ללא ויתור על סמכותו כמבוגר
- לשמש מקור השפעה לגבי אמונות וערכים
- לאפשר למתבגר את הקונפורמיות עם בני הגיל
- לתמוך באופן פעיל בחיפוש הזהות של המתבגר
- להציב גבולות באופן אסרטיבי



● תפקיד קבוצת הגיל:

- לתמוך במצבי מצוקה אישית וקבוצתית
- לשמש ראי בהבנה העצמית של המתבגר ולסייע לו להגדיר את עצמו
- להציע ולתת הזדמנות להתנסות בתפקידים שונים
- להיות מקור לאינטימיות בחיי המתבגר
- לאפשר התנסויות במבנים חברתיים חדשים





● תפקיד וארגון הסביבה החינוכית:

- לאפשר פעילות חברתית ולימודית במטרה לפתח מיומנויות חשיבה ברמת אתגור אופטימלית
- לאפשר עשייה ויצירה אישית ייחודית במטרה לתת תחושה של בראשיתיות וחידוד הפן של גיבוש זהות אישית
- להעביר מסרים ברורים לגבי נורמות התנהגות והישגים זה בצד זה
- לזמן קשרי גומלין עם הקהילה

מאפיינים התפתחותיים בתקופת ההתבגרות התיכונה (גילאי 15-18)



יכולות קוגניטיביות:

- הכרה בייחודיות ובמורכבות של בני אדם שונים
- העמקה בהבנת העצמי והבנת הזולת
- יכולת גישור ושימור קשרים עם חברים למרות עימותים
- חשיבה מופשטת ועיסוק בערכים, בהשקפות עולם, אמונות, מוסר (העברת ביקורת על מבוגרים)





יכולות גופניות:

- תפקודים ביולוגיים בוגרים
- מיצוי פוטנציאל הצמיחה
- הבשלה מינית



- הפרדות ונפרדות
- פיתוח מערכות יחסים
- בניית אינטימיות

מצבי חיים אופייניים:



- התנסויות במגעים עם בני המין השני
- יציאה לבילוי משותף עם בני המין האחר
- מצבי למידה בחברה
- מצבי מבחן
- התנסות בהתנהגויות סיכוניות
- עימות סביב נפרדות מדמויות ההורים ומדמויות סמכותיות אחרות

השלכות על תפקידים בסביבה החינוכית



תפקיד המבוגר המשמעותי (הורה, מורה, אחר)

- להביע דעה בלי לדחוק במתבגר לקבל אותה
- להכיר בנפרדות המתבגר
- לשתף את המתבגר בהחלטת החלטות
- לעקוב אחר צמיחתו התקינה של המתבגר תוך שימת לב: לתזונה נכונה, שינויים קיצוניים במצבי רוח, שעות שינה מבוקרות, התנהגויות סיכון





● תפקיד קבוצת הגיל:

- לאפשר השתייכות לחבורה או לחוגי חברים משני המינים
- לסייע בגיבוש יחסים בשלים עם ההורים
- להכתיב נורמות למניעת התנהגויות בסיכון או להצטרפות לתת תרבויות



● תפקיד וארגון הסביבה החינוכית:

- להיענות לצרכים לימודיים וחברתיים של סוגי תלמידים שונים ולהתייחס אליהם בהתאם
- לקיים מסלולי בחירה
- לתת מקום לדעותיהם
- ליצור ולעמוד על כללים וחוקים ברורים והגיוניים בבית הספר
- לפתח גאוות השתייכות למסגרת החינוכית, לקהילה, ללאום
- לאתגר, להתעדכן, להתחדש ולהיות רלוונטית לתקופה ולשלב
- לספק תחומי מעורבות בקהילה ובחברה
- לפתח משאבי סיוע והסתייעות פנימיים וליצור קשר עם משאבים חיצוניים
- לעודד את התלמידים להסתייע במבוגרים ובבני הגיל במצבי מצוקה

התבגרות- מבט עכשווי



• 12 זה ה 16 החדש

- חברה מסורתית מול החברה המודרנית
- החברה הפוסט מודרנית ← המומחיות, המדע והטכנולוגיה הפכו להיות אלמנטים בלתי מספקים, שאינם נותנים מענה לצרכים עמוקים יותר של הפרט ← אין יצירת משמעות לחיים.
- הפרט, מאוויו, רצונותיו ושאיפותיו במרכז
- המומחים אינם יותר מקור סמכות (הורדו לדרגת "יועצים"), והפרט לוקח את האחריות והסמכות על חייו.
- הסגנון הפוסט מודרני חוזר ישירות לתודעתו של הנוער



- מרכיב נוסף- השינויים בסביבה התקשורתית והשלכותיהם על המתבגרים, "תרבות המרקע"
- הפרט למול החברה וערכיה ← משבר ערכים ומשבר תרבותי בינדורי
- על פי הספרות הסוציולוגית העכשווית על נעורים, הולכת ומתחזקת תופעה של היטשטשות גבולותיו המוגדרים של שלב הנעורים ← **טשטוש עולם המבוגרים/עולם הילדים**

התא המשפחתי



- המשפחה כבר אינה מהווה מסגרת איתנה ופונקציונלית לגידול ילדים כפי שהייתה בעבר.
 - יציבות התא המשפחתי כמסגרת זו הורית קבועה לאורך זמן נמצאת בירידה. % הגירושין בעליה (בארה"ב כל זוג שני, בארץ - כשליש). יותר בני נוער גדלים במשפחות חד הוריות.
 - סגנונות משפחתיים רבים
 - להורים פחות זמן טכני ופנאי רגשי לילדים.
- ↓
- התרגום הפוסט מודרני לעניין - הנוער נשען יותר על עצמו.

דגש על הישגיות, תחרותיות, ייצוגיות



- החסר יותר מודגש ממה שכבר קיים. נוצר הכרח אובססיבי להיות כל הזמן בתנועה, בחתירה כדי להשיג את החסר.
- הלחץ התרבותי כמשפיע על עיצוב הזהות, אין די מורטוריום (דחיית חובות), בתחום הזהות
- החברה מפעילה לחץ מסיבי להתגבשות ולמובחנות (להיות תכליתי וממוקד מטרה).
- ערך הייצוגיות- הערצת היופי, הנראות החיצונית וההופעה שהופכים להיות חשובים ומרכזיים.

התבגרות בחברה הישראלית



- קיום תתי תרבויות (גורמים מפצלים): המרקם הישראלי מחזיק בתוכו 5 שסעים מרכזיים: שסע לאומי (80% אזרחים יהודים לעומת 20% לא יהודים); שסע אתני; שסע דתי; שסע מעמדי; ושסע פוליטי.
- לצד ה"ישראליות" המאחדת מתקיימת שונות רבה בין טיפוס הנוער, המתחדדת על רקע הבדלי מעמד, ותק בארץ ודת.
- מסתמנת מגמה של הטרוגניות וגיוון במערכות החינוך והרווחה, זאת עקב המעבר בשנים האחרונות מהאתוס השוויוני של כור ההיתוך לאתוס של פלורליזם חברתי-תרבותי; והיחלשות הגישה הקולקטיביסטית-שוויונית לצד התחזקות הגישה האינדוידואליסטית.

גורמים שקושרים את הנוער הישראלי לכלל בני הנוער, גורמים מאחדים:



- יש חיבור ומכנה משותף בין הנער מאשדוד, הנערה מתל – אביב והנער מאמסטרדם – בעקבות הגלובליזציה (אינטרנט, mtv).
- ארגונים עסקיים מתייחסים אל הנוער כאל צרכנים, אפילו צרכנים נחשקים
- הסלולרי הפך להיות אחד מסממני ההתבגרות הבולטים
- זהו דור אלוף ב Multi tasking

3. גורמים מבחינים, מייחדים "נעורים ישראליים":



- אתוס ה"נעורים"
- המתח בין הגלובליזציה ללוקליזציה הוביל ליצירת תרבות חדשה "גלוקאליזציה"
- מרכזיות החינוך הבלתי פורמלי: החינוך במסגרות שמחוץ לביה"ס והמשפחה אך בפיקוח המבוגרים, תופס מקום מרכזי בעיצוב הנוער בישראל
- שירות צבאי כללי
- השפעת המצב הבטחוני